

AUSGABE 21 | 2. QUARTAL 2019 | 6. JAHRGANG

# MEDIZIN + CO

Ihr Gesundheitsmagazin für Mönchengladbach

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

## ERNÄHRUNG

DIÄTEN + FASTEN

## HYPERSENSIBILITÄT

EIN BALANCE-AKT

## STÄDT. KLINIKEN

HOCHQUALIFIZIERTES GEFÄSSZENTRUM

## KLINIKEN MARIA HILF

MODERNE ANÄSTHESIOLOGIE

## AUGENKLINIK BETHESDA

SEHKRAFT ERHALTEN



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 26 in dieser Ausgabe.**



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



■ DR. MED.  
LENA MELNYK



■ DR. MED.  
KATARZYNA BRINKS

Wissen  
Erfahrung  
Beratung





Marc Thiele, Herausgeber

# FRÜHJAHR 2019

Liebe Leserinnen und Leser,

das Wetter wird besser, die Sonne ist wieder da und damit bessert sich auch unser aller Stimmung. Zumindest bis wir realisieren, dass dann auch bald Sommer ist und wir etwas leichter bekleidet unter Menschen und noch leichter bekleidet an Strände gehen werden. Das bedeutet, dass es Zeit wird, die kleinen Pölsterchen, die wir uns in den kalten Jahreszeiten zugelegt haben, wieder los zu werden - was die Laune vieler dann wieder sinken lässt, denn es bedeutet Sport und Diät. Wenn das kein Grund ist, sich diesem Thema einmal redaktionell zu widmen. Diäten, Fasten - wir sind ja aktuell noch mitten in der Fastenzeit - sind wie jedes Jahr derzeit in aller Munde und Fasten ist ja sowieso Trend. Auf den Seiten 6 bis 11 widmen wir uns daher diesem Fokusthema.

Der Frühling ist aber auch die Zeit der Frühjahrsmüdigkeit und Hochzeit des Heuschnupfens. Somit sind auch dies Themen, die in ein jahreszeitangelehntes Gesundheitsmagazin gehören. Auf den Seiten 12 bis 15 haben wir sie deshalb redaktionell aufgegriffen.

Wenn jemand in Ihrem Bekanntenkreis sehr empfindlich auf Situationen, Gesten, Aussagen etc. reagiert, nennen Sie diese Person sicher oft sensibel, vielleicht sogar hypersensibel. Es gibt aber auch eine gesundheitliche Hypersensibilität, die viele aus unserem Umfeld bewußt oder unbewußt betrifft. Magen- und Verdauungsprobleme bei Stress, Migräne, Neurodermitis - alles das können Symptome der Hypersensibilität sein. Wie man diese erkennt und im Alltag mit ihr umgeht, erfahren Sie auf den Seiten 18 und 19.

Haben Sie Angst vor dem Zahnarzt? So ganz wohl dürfte es wohl niemandem sein, wenn er oder sie auf dem Stuhl Platz nimmt und der Bohrer angeht. Jeder Fünfte ist von Dentalphobie betroffen aber es gibt Hoffnung, denn Dentalphobie ist heilbar - wie,

erfahren Sie vielleicht in unserem Artikel auf Seite 23. Zwei Seiten weiter beschäftigen wir uns mit dem Thema Zahnfleischbluten- einer der Hauptgründe, wieso man überhaupt zum Zahnarzt muss - Parodontitis. Wie Ihr persönliches Parodontitisrisiko aussieht, können Sie jetzt auch in einem Onlinetest herausfinden. Mehr dazu auf Seite 25.

Auf Seite 27 wandern wir - in Bezug auf das Gesicht - eine Etage höher, von den Zähnen zu den Augen. Bei vielen von uns verschlechtert sich die Sicht mit der Zeit. Wir geben Ihnen einen Einblick über Behandlungsmethoden und Möglichkeiten bei Fehlsichtigkeit und Augenerkrankungen.

Zu guter Letzt beschäftigen wir uns ab Seite 28 in dieser Ausgabe mit einem unangenehmen Thema - vor allem für Männer, denn diese sind Gesundheitsmuffel und vor allem beim Thema „Männergesundheit“ nicht wirklich ein Vorbild - sondern im Gegenteil - „Vorsorge-Muffel“.

Natürlich sind auch unsere Partner aus dem Gesundheitswesen wieder mit dabei und informieren Sie über Aktuelles und Neues aus ihren Praxen und Kliniken. Das hochqualifizierte Gefäßzentrum des Elisabeth-Krankenhauses, die moderne Anästhesiologie der Kliniken Maria Hilf, die Augenklinik im Bethesda sowie die Praxen Dr. Dr. Lange Weyel und Dr. Bongartz und Kollegen.

Nun wünsche ich Ihnen viel Spaß beim Lesen der neuen Ausgabe und natürlich bestes Wetter und viel Spaß da draußen. Genießen Sie den Frühling und wir lesen uns zur Sommerausgabe wieder.

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](mailto: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 Kolonnen 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: © wavebreakmediamicro/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](mailto: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](mailto: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: MAXXYUSTAS/123RF.COM

## 06 FOKUSTHEMA: FASTEN + DIÄTEN



FOTO: ANTONIOGUILLEM/123RF.COM

## 18 HYPERSENSIBILITÄT EIN BALANCE-AKT



FOTO: VADIMGOZDHA/123RF.COM

## 28 MÄNNERGESUNDHEIT

### › FRÜHJAHR 2019

#### Medizin + Wissen

- 5 Immer mehr Nordrhein-Westfalen nehmen Antidepressiva

#### FOKUSTHEMA: FASTEN + DIÄTEN

- 7 Experteninterview: Diättrend Intervallfasten  
8 Body in Balance: Fasten für den Körper  
10 Die Blutgruppendiät  
11 Vom Heißhunger zum Hungern

#### Medizin + Wissen

- 12 Fit ins Frühjahr  
13 Heuschnupfen und Allergien im Frühling  
14 Genießen statt Niesen

#### 16 KLINIK

##### Städtische Kliniken Mönchengladbach GmbH- Elisabeth Krankenhaus Rheydt

Hochqualifiziertes Gefäßzentrum am Elisabeth-Krankenhaus

#### Medizin + Wissen:

- 18 Hypersensibilität

#### 20 KLINIK

##### Klinken Maria Hilf:

Moderne Anästhesiologie in modernen Räumlichkeiten

#### 22 PRAXIS

##### Dr. Dr. Lange Weyel

Transparente Qualität in der Implantologie

#### Medizin + Wissen:

- 23 Herzrasen vor dem Zahnarztbesuch

#### 24 PRAXIS

##### Praxis für Zahnheilkunde & Implantologie

##### Dr. Hartmut Bongartz MSc MSc & Kollegen

Mehr Lebensqualität durch Zahnimplantate

#### Medizin + Wissen:

- 25 Zahnfleischbluten ernst nehmen

#### 26 KLINIK

##### Augenklinik Bethesda

Sehrkraft erhalten: Altersbedingte Makuladegeneration (AMD)

#### Medizin + Wissen:

- 27 Perfekte Sicht ohne Brille  
28 Männergesundheit

### › STANDARDS

- 3 Editorial, Impressum  
30 Notrufnummern und Adressen

# Immer mehr Nordrhein-Westfalen erhalten Antidepressiva

Zwei von drei Patienten sind weiblich



FOTO: KKH

Immer mehr Nordrhein-Westfalen werden Antidepressiva ärztlich verordnet. So stieg die Zahl der Patienten zwischen 2008 und 2018 um 25 Prozent. Das zeigen aktuelle Daten der KKH Kaufmännische Krankenkasse. Im Ländervergleich liegt Nordrhein-Westfalen damit nahezu im bundesweiten Plus von 26 Prozent.

Auffallend: Zwei von drei Patienten, denen ein Medikament gegen Depressionen verschrieben wurde, sind weiblich. Doch während die Zahl der Frauen in Nordrhein-Westfalen im Erhebungszeitraum um gut ein Viertel stieg (26 Prozent), ist die Zunahme bei männlichen Betroffenen mit mehr als einem Drittel deutlich höher (36 Prozent).

Immer mehr Menschen in Deutschland leiden unter einer depressiven Erkrankung. Laut der Bundesanstalt für Arbeitsschutz und Arbeitsmedizin (BAuA) hat sich allein die Zahl der Arbeitnehmer, die wegen seelischer Erkrankungen am Arbeitsplatz ausfielen, in den vergangenen zehn Jahren mehr als verdoppelt. Die Folge: bundesweit 107 Millionen Krankheitstage allein in 2017. Es verwundert daher kaum, dass immer mehr Medikamente gegen Depressionen verschrieben und eingenommen werden. „Gerade bei schweren Verlaufsformen sind Antidepressiva oft unersetzlich, lindern Symptome wie Niedergeschlagenheit, Antriebslosigkeit und hellen die Stimmung auf“, erläutert Apotheker Sven Seißeberg von der KKH. Allein können sie eine Depression jedoch nicht heilen. Vielmehr bedarf es der Kombination mit einer Psychotherapie.

Oftmals werden Medikamente gegen Depressionen jedoch zu schnell und ohne eindeutige Diagnose verschrieben. Bei leichten bis mittleren Depressionen sind sie nicht immer das Mittel der Wahl. „Vor allem Kinder und Jugendliche sollten Antidepressiva nur in Ausnahmefällen erhalten“, appelliert Sven Seißeberg. Denn die Nebenwirkungen können stark sein, reichen von Müdigkeit über Gewichtszunahme, Verstopfung, Schlafstörungen und sexuelle Funktionsstörungen bis hin zu Herzrhythmusstörungen.

Wem ein Antidepressivum verordnet wurde, der sollte genau beobachten, ob es ihm spürbar besser geht. „Halten die Beschwerden auch nach mehrwöchiger Einnahme an oder treten starke Nebenwirkungen auf, sprechen Sie Ihren Arzt an“, rät Apotheker Seißeberg. „Eventuell ist die Dosis zu ändern, ein Präparat mit anderen Wirkstoffen geeigneter oder das Medikament abzusetzen.“

## Wissenswert:

- Geduld haben: Antidepressiva wirken meist erst nach einigen Wochen.
- Medikamente gegen Depressionen wie empfohlen regelmäßig einnehmen. Wurde eine Einnahme einmal vergessen, diese ausfallen lassen und normal fortfahren.
- Ein Antidepressivum nie abrupt und ohne Rücksprache mit dem behandelnden Arzt absetzen. Soll die Arznei abgesetzt werden, lässt man sie „ausschleichen“, das heißt, die Dosis wird langsam reduziert. Ansonsten droht ein Rückfall.
- Auf Alkohol verzichten, denn der kann die Wirkung von Antidepressiva verhindern!
- Antidepressiva werden von Ärzten auch bei Angst-, Zwangs-, Schlaf-, Essstörungen und gegen chronische Schmerzen verordnet.

## ZAHNIMPLANTATE



### FÜR EIN NEUES LEBENSGEFÜHL!

Mit Hilfe 3D-navigierter Planung und Diagnostik bieten wir Ihnen Implantationen mit verschiedenen Systemen für eine individuelle und langfristige Versorgung.



## KOMPETENZ MIT PERSÖNLICHER BETREUUNG. FÜR SCHÖNE UND GESUNDE ZÄHNE!

### UNSERE NEUEN ÖFFNUNGSZEITEN:

Mo. - Do.: 08:00 Uhr - 19:00 Uhr  
Fr.: 08:00 Uhr - 16:00 Uhr ...und nach Absprache



## EXPERTENINTERVIEW

# DIÄTTREND INTERVALLFASTEN

... UND WAS DABEI IM KÖRPER PASSIERT

Quelle: medicalpress

Viele Prominente haben es schon vorgemacht: Durch das sogenannte Intervallfasten haben sie spielend abgenommen – und mittlerweile ist es richtiggehend trendy geworden, über lange Zeit das Essen einfach wegzulassen. Ob 16 Stunden pro Tag oder zwei Tage die Woche, bleibt dabei jedem selbst überlassen. Wichtig ist, zu verstehen, wie sich die Abläufe im Körper durch das Fasten verändern und wie eine Diät erfolgreich gelingen kann.

Dr. Tanja Werner, Ernährungsexpertin aus München gibt praktische Infos und Tipps:

### Wie funktioniert Intervallfasten?

Es ist einfach eine tolle Möglichkeit, um unkompliziert und alltagstauglich abzunehmen. Man kann ganz individuell und frei wählen, wie man das Intervallfasten gestaltet: zu Beginn ist 16:8 leichter...16 Stunden pro Tag fasten, und in den übrigen acht Stunden kann gegessen werden...oder 5:2...2 Tage Fasten, 5 Tage ausgewogene Ernährung und zwar ohne strengen Diätplan. Wichtig ist, dass die Diät, egal wie sie heißt, leicht geht und mit Verstand und Vernunft gegessen wird. Ich persönlich befolge die 6:1 Version mit einem Fastentag pro Woche, das geht immer.

### Was heißt das denn konkret?

An den Fastentagen wird nur Flüssigkeit zugeführt, d.h. Wasser, ungesüßter Tee, Brühe oder Gemüse- und Obstsaft mit max. 400-600 Kalorien.

In der Zeit in der gegessen wird, sollte auf die Ernährung geachtet werden. Es ist nicht erfolgsversprechend „ungebremst und ungehemmt“ Zucker, Fett und Kalorien in sich rein zu schaufeln. Vielmehr ist es hier wichtig: Wenig Kohlehydrate, vor allem Zucker und Süßigkeiten, kein schlechtes Fett, also eher nicht der Schweinebraten, sondern lieber gesundes Eiweiß in Form von Fisch und ma-

gerem Fleisch und das in Kombination mit Gemüse oder Salat zu sich zu nehmen. Das schmeckt, macht satt und schlägt nicht auf die Hüften!

### Was passiert während des Intervallfastens in unserem Körper – welche Abläufe werden da in Gang gesetzt?

Nimmt der Körper weniger Kalorien zu sich, wird Fett abgebaut, um den Körper weiterhin mit Energie zu versorgen. Bei diesem Prozess entstehen Ketosäuren. Die Folge kann eine Übersäuerung des Organismus sein. Dadurch verschlechtert sich die Stoffwechselleistung und hemmt den weiteren Fettabbau. Wir verlieren nur wenig Gewicht, die Pfunde wollen einfach nicht mehr purzeln.

### Und die Situation kennen wohl alle, die schon mal eine Diät gemacht haben... Was kann man dagegen tun?

Es ist ganz einfach: Der Stoffwechsel muss wieder angekurbelt werden! Morgens Sport kann Wunder wirken. Außerdem können Sie dem Körper mit der Einnahme basischer Mineralstoffe auf die Sprünge helfen – das konnte auch in einer Placebo-kontrollierten Studie von Sportwissenschaftlern der Universität Halle-Wittenberg gezeigt werden. Moderater Sport in Kombination mit 1-2 Fastentagen pro Woche und der Einnahme von Basica Direkt führte zur stärksten Gewichtsabnahme als auch zu einer verbesserten Laufleistung.

Sie möchten – pünktlich zum Jahresbeginn – auch noch mal ein paar Pfunde loswerden und sind auf der Suche nach einer unkomplizierten Möglichkeit zu Diäten? Dann könnte das Intervallfasten in Kombination mit einer Basenkur tatsächlich was für Sie sein!

Mehr Infos finden Sie im Netz unter [www.basica.de](http://www.basica.de)





# BODY IN BALANCE

## FASTEN FÜR DEN KÖRPER

**War Fasten früher ein Ausdruck religiöser Askese, wird es nun immer mehr zum Gesundheitstrend. Ob F.-X.-Mayr-Kur oder Intervallfasten – es gibt viele Gründe und noch mehr Arten zu Fasten. Damit Sie nicht den Überblick verlieren, stellen wir Ihnen bei medicalpress heute die wichtigsten und interessantesten Fastenkuren vor.**

Quelle: medicalpress

### Klassisches Fasten

Streng genommen bedeutet Fasten, komplett auf feste Nahrung zu verzichten. In fast allen Weltreligionen gibt es mehr oder weniger festgelegte Fastenzeiten – im Christentum zum Beispiel zwischen Aschermittwoch und Karsamstag, im Islam während des Ramadans (2019 ab dem 5. Mai). Älteste Funde im Hinduismus zeigen, dass dort schon vor mehr als 4.000 Jahren an Vollmond- oder Neumondtagen auf Nahrung verzichtet wurde.

Heutige, gesundheitliche Gründe für eine Fastenzeit sind eine erwünschte Gewichtsabnahme, schönere Haut oder auch der meditative Aspekt einer Fastenkur. Viele Fastenfans nehmen ein Heil- oder Gesundheitsfasten zum Anlass, sich fortan generell gesünder zu ernähren. Auch verzichten die meisten während des Fastens auf Alkohol und Zigaretten.

### Fasten nach F.X. Mayr

Das Heilfasten des österreichischen Naturheilarztes basiert auf den drei Säulen Schonung, Säuberung und Schulung. Das bedeutet, dass den Patienten neben der Entgiftung auch gleich ein gesundes Essverhalten beigebracht wird. Während der Fastenkur gibt es morgens und mittags ein altbackenes Brötchen, bei dem jeder einzelne Bissen mindestens 40 Mal gekaut werden muss. Anschließend darf er mit ein bisschen Milch heruntergeschluckt werden. Ansonsten sind Kräutertees und Gemüsebrühe erlaubt.

### Fastenkur nach Buchinger

Otto Buchinger war ein Arzt, der selbst unter Rheuma und damit verbundenen schweren Schmerzen litt. In den 20er Jahren des 20. Jahrhunderts fing er an, aus diesem Grund zu fasten und schrieb 1935 ein Buch über seine

Methode, den Körper zu reinigen und von Giftstoffen zu befreien. Bei der Buchinger-Kur werden nur noch Flüssigkeiten zu sich genommen, daher wird sie auch gerne als Saftkur bezeichnet. Aber auch Wasser, Tee oder Gemüsebrühe zählen dazu. Zum Reinigen des Körpers werden Einläufe und Glaubersalz verwendet. Zur Buchinger-Kur gehört auch moderate Bewegung wie Spaziergänge, Pilates oder Yoga.

### Intervallfasten

Diese neue Art des Fastens passt sich dem modernen Lifestyle an und wird vorwiegend zum Abnehmen und zur Regulierung des Stoffwechsels eingesetzt. Beim intermittierenden Fasten wird nicht längere Zeit gefastet, sondern nur eine gewisse Anzahl an Stunden pro Tag oder an Tagen pro Woche, um den Insulinspiegel nicht konstant hoch zu halten. Beispiele sind die 8-Stunden-Diät, bei der man nur während 8 Stunden essen darf, die anderen 16 wird gefastet. Dabei wird in den meisten Fällen auf das Frühstück verzichtet und nur in der Zeit von 12 bis 20 Uhr gegessen. Eine andere Methode des Intervallfastens ist die 5:2 Diät. Hierbei darf man an 5 Tagen pro Woche „normal“ essen, an den anderen beiden wird die Kalorienzufuhr auf 500 bis 600 Kalorien beschränkt.

### Basenfasten

Ständige Müdigkeit, Kopfschmerzen oder Verdauungsprobleme können auf eine Übersäuerung des Körpers hindeuten. Wer seinen Säure-Basen-Haushalt ins Gleichgewicht bringen möchte, sollte eine Zeit lang auf säurebildende Lebensmittel verzichten – das heißt auf tierische Produkte, süße Säfte, Alkohol, Zucker und Weißmehl. Obst und Gemüse sowie basische Müslis, Oliven oder Mandeln sind erlaubt.



Hellmut Lützner  
Wie neugeboren durch Fasten  
GU Gräfe und Unzer Verlag  
ISBN: 978-3833834103



Dr. med. Petra Bracht  
Intervallfasten: Für ein langes Leben  
GU Gräfe und Unzer Verlag  
ISBN: 978-3833865404



Andreas Buchinger  
Buchinger Heilfasten  
Trias Verlag  
ISBN: 978-3432106908



Dr. Dr. Robert M. Bachmann  
Fasten und heilen nach F.X. Mayr  
Knauer MensSana  
ISBN: 978-3426876084

# DIE BLUTGRUPPENDIÄT

Es gibt zahlreiche Ernährungsmodelle, die alle ein gemeinsames Ziel anvisieren: Auf möglichst genussvolle Art und Weise zu einem langen und gesunden Leben beizutragen. Immer wieder schießen neue Diätprogramme aus dem Boden und werden als das Non plus ultra gehandelt. Häufig hört man in diesem Zusammenhang auch von der sog. Blutgruppendiät, der sich mitunter auch zahlreiche Stars verschrieben haben. Doch was genau steckt hinter diesem Konzept?

Quelle: 4blutgruppen.de

## Du bist, was du isst

Es gibt wohl kaum ein anderes Thema, das so umstritten ist, wie die richtige Ernährungsweise. Mit der Blutgruppendiät sorgt auch der US-amerikanische Naturheilmédiziner Dr. med. D'Adamo für Diskussionen. Seine Bücher haben sich nicht nur in den USA zu Verkaufsschlagern entwickelt. D'Adamo geht davon aus, dass Menschen mit unterschiedlichen Blutgruppen Nahrung auf unterschiedliche Art und Weise verarbeiten. Dafür sind bestimmte komplexe Glykoproteine der Nahrung verantwortlich. Diese sog. Lektine ähneln bestimmten Blutgruppenmerkmalen. Werden aber die „falschen“ Lektine aufgenommen, kann es, so D'Adamo, zur Verklumpung der Antigene im Blut kommen. Langfristig können so zahlreiche Krankheiten entstehen. D'Adamo rät daher, sein Essen an seine Blutgruppe anzupassen.

## Reine Typsache?

Blutgruppe 0 ist laut D'Adamo die älteste Blutgruppe. Menschen dieses Typs sind wie die Jäger und Sammler der Vorzeit an fleischreiche Kost gewöhnt, nicht aber an Getreide und Milchprodukte, die erst später auf den Speiseplan kamen. Menschen mit der Blutgruppe A sind hingegen Vegetarier, da diese Blutgruppe laut D'Adamo mit den ersten Bauern entstand. Sie sollen vor allem Gemüse und Getreide essen, Fleisch und Milch aus ihrem Ernährungsplan jedoch streichen. Die Blutgruppe B soll sich unter Viehzüchtern in Asien entwickelt haben, daher seien Vertreter dieser Blutgruppe an Milch gewöhnt und können auch bestimmte Fleisch- und Getreidesorten in ihre Ernährung integrieren. Träger der Blutgruppe AB vertragen als Mischtyp Eier, Getreide und Milchprodukte. Nur auf Schweinefleisch sollten sie möglichst verzichten.

## Was einen krank macht

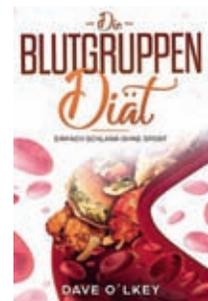
Laut D'Adamo ist jede einzelne Blutgruppe mit ihren Besonderheiten in Bezug auf Verdauung und Immunsystem anfällig für bestimmte Krankheiten: So leiden Träger der Blutgruppe O zum Beispiel verstärkt unter Asthma, Heuschnupfen und anderen Allergien, während Menschen mit Typ A eine hohe Toleranz gegenüber Allergien besitzen. Typ B ist anfällig für verschiedene Autoimmunerkrankungen. Menschen mit Typ AB sind hingegen oftmals von Herz-Kreislauf-Erkrankungen betroffen.

## Alles oder nichts?

Kritiker bemängeln, dass die einzelnen Blutgruppentypen mit der festgelegten Ernährungsform nicht alle essentiellen Nährstoffen zu sich nehmen. D'Adamo ist jedoch der Ansicht, dass viele Ärzte und Ernährungswissenschaftler gesunde Ernährung mit ausgewogener Ernährung gleichsetzen. Er selbst hält dies für ein klassisches Beispiel von Vereinfachung. Man nehme hier die Gesamtbevölkerung, vereinfache diese und baue darauf irgendwelche Vorgaben auf. „Die meisten meiner Patienten erfahren Resultate wie mehr Energie, Gewichtsverlust, eine Verminderung von Verdauungsbeschwerden und eine Verbesserung bei chronischen Belastungen wie Asthma, Kopfschmerzen und Herzrasen“, berichtet Dr. D'Adamo über die Erfolge seines Konzepts.



Peter J. D'Adamo  
4 Blutgruppen  
Piper Taschenbuch  
ISBN: 978-3492311212



Dave O'Leary  
Die Blutgruppendiät  
Selbstverlag  
ISBN: 978-1983047176



Anita Heßmann-Kosaris  
Die Blutgruppen-Diät  
Goldmann Verlag  
ISBN: 978-3442162833



# VON HEISSHUNGER ZUM HUNGERN

Aufgrund gesellschaftlicher Erwartungshaltung hat sich ein Körperkult entwickelt, der zahlreiche „normale“ Frauen und zunehmend auch Männer ständig nach einer besseren Figur streben lässt. Diäten sind im Trend, Kalorienzählen gehört dazu.

Quelle: djd



Ob zu dick oder zu dünn: Essstörungen liegen oft seelische Probleme zugrunde. (Foto: djd/Dr. Reisach Kliniken/Getty)



Getrieben von gesellschaftlichen Erwartungen und medialen Bildern entwickeln viele Frauen eine Essstörung, wie zum Beispiel Magersucht. (Foto: djd/Dr. Reisach Kliniken/Getty)

Nicht selten entwickeln sich jedoch aus dem andauernden Verzicht auf Lebensmittel Essstörungen, wie etwa die Magersucht. Betroffene haben ständig das Gefühl, ihr Gewicht verringern zu müssen. Alles dreht sich um die Vermeidung von Nahrungsaufnahme. Es gibt aber auch die andere Seite: Menschen, die resignieren, weil sie das schlanke Schönheitsideal einfach nicht erreichen. Der Frust äußert sich zum Beispiel in Fressattacken. Essen wird dann zur Sucht und hat mit dem natürlichen Hungergefühl nichts mehr zu tun.

## Essstörungen liegen oft seelische Probleme zugrunde

Ob zu dick oder zu dünn, oft dauert es Monate oder Jahre, bis sich eine Frau eingestehen kann, dass sie ein gestörtes Essverhalten entwickelt hat. Die Beschäftigung mit Essen, Hungern, Erbrechen, Einkaufen, Wiegen und Sport ist zum Lebensinhalt geworden. Die negativen Konsequenzen für Seele und Körper werden dabei ausgeblendet und der Weg in die Heimlichkeit und Isolation ist gebahnt.

Um aus dem Teufelskreis auszubrechen, ist der erste Schritt zu erkennen, dass man fachliche Hilfe braucht. Denn in der Regel liegt eine komplexe Erkrankung mit tief liegenden seelischen Problemen zugrunde. Kliniken, wie die Dr. Reisach Kliniken im Allgäu, sind auf psychosomatische Erkrankungen spezialisiert und legen ein besonderes Augenmerk auf die Betrachtung der Ursachen und des sozialen Umfelds des Patienten. Darauf aufbauend erfolgt die Therapie.

## Dem natürlichen Hunger- und Sättigungsgefühl vertrauen

In der **Adula Klinik** in Oberstdorf und **Hochgrat Klinik** in Wolfsried gibt es beispielsweise eine eigene „Ess-Strukturgruppe“, in der die Patienten lernen, ihre Erkrankung zu verstehen und zu akzeptieren. So lassen sich allmählich Verhaltensänderungen für den Alltag erarbeiten. Bei den Mahlzeiten mit zu Beginn vorgegebenen Portionsgrößen liegt der Fokus darauf, Emotionen vom Akt des Essens trennen zu lernen und achtsam zu essen. So kann sich das



Zu den Behandlungsschwerpunkten der Hochgrat-Klinik gehören Essstörungen. (Foto: djd/Dr. Reisach Kliniken/Jennifer Vahlbruch)

meist verlorengegangene Hunger- und Sättigungsgefühl wieder einstellen - und die Patienten gewinnen den gesunden Bezug zu ihrem Körper zurück. Das hat auch zur Folge, dass die eigenen vitalen Gefühle wieder bewusster wahrgenommen werden und für die Beziehungsgestaltung zu anderen Menschen zur Verfügung stehen. Der regelmäßige Austausch innerhalb der therapeutischen Lehr-Lern-Gemeinschaft unterstützt den Heilungsprozess und hilft, bisher unzureichende Verhaltensmuster durch konstruktive Maßnahmen zu ersetzen.

# FIT INS FRÜHJAHR

WAS MAN GEGEN FRÜHJAHRSMÜDIGKEIT TUN KANN!

Quelle: medicalpress



FOTO: RACORN/123RF.COM

**W**ährend die Natur voller Energie ins Frühjahr startet, leiden viele Menschen unter dem Phänomen Frühjahrsmüdigkeit – Experten schätzen, dass in Mitteleuropa jeder Zweite davon betroffen ist. Gerade in unseren Breiten, wo man im Sommer abends noch in der Sonne sitzt und die Winter trotzdem dunkel und kalt sind, macht den Menschen die Umstellung von Winter auf Frühling besonders zu schaffen. Anstatt auf Hochtouren zu laufen, geraten Stoffwechsel und Hormonhaushalt erst einmal kräftig durcheinander. Zu den Symptomen gehören neben der Müdigkeit auch häufig Kreislaufbeschwerden, Wetterfühligkeit, Immunschwäche, Schlaflosigkeit oder Schwindel – vor allem bei älteren Personen und bei Frauen.

## Cocooning ist jetzt nicht mehr angesagt...

Während man den Körper im Winter geschont und sich zu Hause eingemummelt hat, sollte man nun das Gegenteil tun: Raus in die Natur und sich an der frischen Luft bewegen. Das regt den Kreislauf an und stärkt das Immunsystem. Das Tageslicht begünstigt die Anpassung unseres Organismus an die helle, wärmere Jahreszeit. Oft genügt schon ein Spaziergang während der Mittagspause, um die Ausschüttung des Glückshormons Serotonin anzukurbeln. Denn sobald Tageslicht auf die Netzhaut des Auges fällt, schüttet die Hirnanhangdrüse den Wachmacher aus. Lassen Sie also die Sonnenbrille erstmal in der Tasche und genießen Sie die lang vermissten Sonnenstrahlen.

## ... aber Schlafen schon!

Abends sollten Sie allerdings weiterhin nicht zu spät ins Bett gehen – denn Schlaf ist immer noch das

beste Mittel gegen Müdigkeit. Sieben bis acht Stunden Minimum sollten es während des Jahreszeitenwechsels schon sein, damit sich Ihr Körper von den Strapazen des Tages regenerieren kann.

Wer tagsüber extrem unter Müdigkeit leidet, dem wird zu einem Mittagsschläfchen geraten. 20 bis 30 Minuten reichen dafür völlig aus. Andernfalls kommt man nämlich in die Tiefschlafphase und fühlt sich nach dem Aufstehen nur noch müder.

## Wasser marsch!

Wer trotz 8 Stunden Schlaf morgens nicht in die Gänge kommt, dem seien kalt-warme Wechselduschen empfohlen bzw. kurze, kalte Kneippgüsse nach einer warmen Dusche. Dabei lässt man das kalte Wasser zuerst von unten über Füße und Beine laufen, anschließend über die Arme und ganz Mutige brausen zum Abschluss auch noch den Rumpf von unten nach oben kalt ab. Auch regel-

mäßiges Saunieren kann helfen, den Körper fit für die Open Air Saison zu machen.

## Holen Sie den Frühling ins Haus

Tageslichtlampen können schon gegen Ende des Winters helfe, sich an die baldige Zeitumstellung zu gewöhnen. Um sich emotional auf das Frühjahr einzustellen, holen Sie sich doch einfach bunte Blumen ins Haus. Sie sorgen für eine fröhliche Stimmung.

## Mangelerscheinungen ausgleichen

Durch deftiges Essen und Bewegungsmangel im Winter leiden viele Menschen im Frühjahr unter Mineralien- und Vitaminmangel. Anhand eines Laborbefunds kann herausgefunden werden, ob z.B. Eisen oder Vitamin B im Keller sind und mit entsprechenden Präparaten ergänzt werden sollten.

Natürlich sollte jetzt auch die Nahrung wieder mehr Vitamine, Mineralien und Spurenelemente enthalten: Leichte, obst- und gemüsereiche Kost entlastet den Körper auch bei der Verdauung, ebenso wie ein proteinreiches Frühstück und regelmäßiges Trinken. Nun ist außerdem der beste Zeitpunkt für eine Basenkur oder eine naturheilkundliche Entgiftung von Leber und Nieren. Beides schenkt neue Energie und macht Sie fit fürs Frühjahr.

# HEUSCHNUPFEN UND ALLERGIEN IM FRÜHLING

Quelle: medicalpress

**K**aum ist der Winter vorüber und die Nase endlich frei, können rund 30 % der Deutschen trotzdem nicht wieder durchatmen: Schon ab Februar sorgt Heuschnupfen bzw. die allergische Rhinitis erneut für laufende Nasen, tränende Augen und eine erschwerte Atmung. Wir erklären Ihnen, wie man beschwerdefrei in den Frühling starten kann.

## Come fly with me!

Die allergische Rhinitis ist eine saisonale Erkrankung, die durch bestimmte Allergene ausgelöst wird und zu einer jahreszeitlich oder ganzjährig auftretenden Entzündung der Schleimhäute führt. Während im Frühjahr überwiegend Blüten-, Baum- und Gräserpollen für laufende Nasen und gerötete Augen sorgen, reagieren viele Menschen das gesamte Jahr über allergisch auf Hausstaubmilben oder Tierhaare. Dabei setzt der Pollenflug klimabedingt mit jedem Jahr früher ein und dauert länger an. Bei idealen Wetterbedingungen können Pollen über 200 km weit getragen werden!

## Alles läuft!

Als Ursache gilt die übersteigerte Reaktion des Immunsystems auf Fremdstoffe. Sowohl Genetik als auch Exposition gegenüber Allergenen prädisponieren einen Heuschnupfen. So sind Personen, in deren

Familien Asthma und Allergien auftreten, häufiger von der allergischen Rhinitis betroffen. Der Mechanismus des Auftretens von Heuschnupfen ist relativ unkompliziert: Sobald der Körper in Kontakt mit Allergenen kommt, werden die Mastzellen aktiviert und die Freisetzung von Histamin beginnt. Histamin ist ein Naturstoff, der im menschlichen Körper als Gewebshormon und Neurotransmitter wirkt und eine zentrale Rolle bei allergischen Reaktionen und der Abwehr körperfremder Stoffe spielt. Er bewirkt u. a. das Anschwellen der Nasenschleimhaut und regt die Drüsentätigkeit an. Die Folge: Die Nase läuft.

## Heuschnupfen und Alkohol

Ob der Cocktail am Abend, der Wein zum Abendessen oder das beliebte Feierabendbier: Alkohol ist ein fester Bestandteil unserer Alltagskultur. Jeder Deutsche trinkt im Durchschnitt etwa 9,6 Liter Alkohol pro Jahr. Und obwohl sich Alkohol vielfach auf den Körper auswirken kann, so bringen ihn vermutlich nur die wenigsten mit einem Heuschnupfen in Zusammenhang: Tatsächlich kann aber Alkohol – oder vielmehr das darin enthaltene Histamin – die Symptome eines Heuschnupfens verschlimmern. Nicht nur haben bestimmte Spirituosen einen sehr hohen Histamingehalt – auch fördert Alkohol die Freisetzung körpereigenen Histamins. Studien haben gezeigt, dass der regelmäßige Konsum von Wein das Allergierisiko erhöhen kann.

## Mit Smoothies gegen Heuschnupfen?

Laut der Stiftung Deutscher Polleninformationsdienst (PID) war die Belastung durch Birkenpollen im vergangenen Jahr besonders hoch. Ob in diesem Jahr mit einer niedrigeren Belastung zu rechnen ist, ist fraglich. Doch während viele Patienten in solchen Fällen auf Antihistaminika, Nasensprays und die Behandlung mit Kortison bauen, haben spitzfindige englische Saftbar-Betreiber womöglich einen völlig neuen Behandlungsansatz entdeckt:

The Juice People im londoner Covent Garden haben einen Smoothie entwickelt, der reich an Antihistaminika und entzündungshemmenden Inhaltsstoffen wie Ananas, Ingwer, Apfel und Zitrone ist. Ganz einfach lässt sich dieser aber auch selbst zubereiten. Um von seinen symptomlastenden Eigenschaften zu profitieren, sollte man jeden Morgen ein Glas zu sich nehmen. Die Kombination von Ananas, Apfel und Zitrone sorgt für einen richtigen Vitamin-C-Kick. Dieses ist als Antioxidans in der Lage, überflüssiges Histamin teilweise zu binden und zu ungefährlichen Säuren umzubauen. Zudem hilft das in der Ananas enthaltene Enzym Bromelain, die Schleimproduktion zu reduzieren. Studien legen außerdem nahe, dass Quercetin in Äpfeln immunmodulatorische, antiallergische und entzündungshemmende Eigenschaften hat. Na dann – Prost auf die Gesundheit!



# GENIESSEN STATT NIESEN

EXPERTENRAT FÜR HEUSCHNUPFENPATIENTEN UND ANDERE ALLERGIKER

Quelle: djd





Bei Hautausschlägen, Niesattacken und tränenden Augen kennt der Apotheker Mittel zur Linderung. (Foto: djd/Linda Apotheken)

Für zahlreiche Heuschnupfengeplagte beginnt die Leidenszeit schon im Februar, wenn die Hasel ihre ersten Pollen fliegen lässt. Danach sorgen die Blüten weiterer Bäume, später Gräser, Getreide und Kräuter für Niesen, Schniefen, Juckreiz und tränende Augen. Kein Wunder, dass viele Allergiker die warme Jahreszeit nur schwer genießen können. Rund 16 Prozent der Bevölkerung leiden laut Deutschem Allergie- und Asthma- und e.V. unter einer Pollenallergie. Und viele Betroffene reagieren nicht allein auf Pollen allergisch, sondern zusätzlich auf andere Stoffe wie bestimmte Nahrungsmittel oder Hausstaubmilben.

### Gezielte Tests klären die Ursachen

Gerade deswegen rät Linda Apotheker Klaus Lieske aus Castrop-Rauxel: „Wenn ein Patient Beschwerden hat und diese nach der Einnahme eines einfachen Allergiemittels nicht in den Griff bekommt, ist unbedingt der Facharzt gefragt.“ Dieser kann mit gezielten Tests klären, was genau die Auslöser der Reaktion sind. Dann lässt sich eine entsprechende Behandlung einleiten. Als einzige ursächliche Therapie steht dabei die Hyposensibilisierung zur Verfügung.

Ansonsten gilt es, die auslösenden Allergene möglichst zu meiden. Das zeigt sich etwa bei Lebensmitteln, Tierhaaren oder Chemikalien als leichter durchführbar. Bei Pollen, die kilometerweit fliegen und durch kleinste Ritzen gelangen können, ist dies jedoch fast unmöglich. „Hier müssen dann vor allem die quälenden Symptome gelindert werden - durch die geeigneten Antihistaminika, Nasensprays, Augentropfen oder auch spezielle Kombipräparate“, so Klaus Lieske. Bei Hautausschlägen könnten auch Salben mit Hydrocortison eingesetzt werden. Allerdings sollte sich jeder individuell von einem kompetenten Fachmann beraten lassen - zu finden etwa im Apotheken-Finder unter [www.linda.de](http://www.linda.de) oder mit der Linda Apotheken App.

### Weitere Maßnahmen zur Bekämpfung

Wer sanfte und natürliche Behandlungsansätze bevorzugt, kann etwa mit homöopathischen Mitteln Besserung suchen. Darüber hinaus empfiehlt der Experte die tägliche Benutzung einer Nasendusche. Damit wird herausgespült, was sich an Allergenen angesammelt hat, und die Schutzfunktion der Schleimhäute unterstützt. Auch praktische Maßnahmen sind oft hilfreich - wie häufiges Staubsaugen mit einem speziellen Filter oder das Anbringen von Pollenfiltern vor dem Schlafzimmerfenster.

MAN IST SO ALT WIE SEINE GEFÄSSE

# HOCHQUALIFIZIERTES GEFÄSSZENTRUM AM ELISABETH-KRANKENHAUS RHEYDT



Die Städtischen Kliniken Mönchengladbach GmbH, Elisabeth-Krankenhaus Rheydt

**E**s scheppert vernehmlich in der kleinen Kunststoffdose. Der Inhalt stamme aus der Arterie einer 57-jährigen, erklärt Dr. Johannes Kaenders, Chefarzt der Gefäßchirurgie die Kalkstückchen: „Das sind Ablagerungen aus der Leistenarterie der Frau. Sie hatte die typischen Beschwerden, konnte kaum noch längere Strecken gehen.“ Die Operation verhelte ihr wieder zu mehr Lebensqualität.

„SCHON AB MITTE 20  
SCHWINDET DIE ELASTIZITÄT  
DER GEFÄSSE“



Für den Chirurgen an den Städtischen Kliniken sind solche Operationen Alltag: „Wir machen das

drei- bis viermal in der Woche.“ Insgesamt zählt er pro Jahr „rund 800 arterielle Eingriffe.“

Der aktuelle Fall sei zuvor in der wöchentlichen Gefäßkonferenz besprochen worden: „Dies ist in unserem Gefäßzentrum die wichtigste Institution. Vor allem wird die Frage geklärt, ob zwingend operiert werden muss oder es eine andere Möglichkeit gibt.“

Neben dem Leiter der Gefäßradiologie Dr. Karl-L. Hajeck, ist auch Dr. Christoph Nielen von der Gemeinschaftspraxis GPG dabei, einer der Partner des Gefäßzentrums. Etwa 1.000 Patienten im Jahr werden in der Gefäßkonfe-

renz besprochen, deutlich mehr kommen in die Gefäßsprechstunde am Eli.

Gefäßerkrankungen werden mit zunehmendem Alter wahrscheinlicher, so Nielen: „Schon ab Mitte 20 schwindet die Elastizität der Gefäße.“ Man sei so alt wie seine Gefäße, meint auch Kaenders: „Das gilt auch für einen äußerlich jungen Menschen.“ Risikofaktoren seien Alter, Veranlagung, Rauchen, hoher Blutdruck oder auch Diabetes: „Die Kombination aus diesen Faktoren ist dann die Katastrophe, die in der Gefäßmedizin auf uns zukommen.“

Oft mache Scham das Problem größer, „weil die Betroffenen nicht zugeben wollen, dass sie mit dem Rauchen nicht aufhören können“, so



Chefarzt der Gefäßchirurgie Dr. med. Johannes Kaenders, Ltd. Oberarzt der Gefäßradiologie Dr. med. Karl-L. Hajek, Niedergelassener Gefäßmediziner Dr. med. Christoph Nielen

Dr. Kaenders, „es muss sich niemand schämen. Wir sprechen nämlich von einer Krankheit und nicht von einer Charakterschwäche.“ Der Angiologe Dr. Nielen setzt vor allem auf Bewegung, „um eine beginnende Gefäßerkrankung in den Griff zu bekommen.“

„ALTER, VERANLAGUNG,  
RAUCHEN, HOHER BLUT-  
DRUCK ODER AUCH DIABETES  
SIND RISIKOFAKTOREN



#### GEFÄSS- & ENDOVASKULÄRE CHIRURGIE

Hubertusstraße 100  
41239 Mönchengladbach

**Telefon:** 02166 394-2061

**Telefax:** 02166 394-2706

**E-Mail:** [gefaesschirurgie@sk-mg.de](mailto:gefaesschirurgie@sk-mg.de)

# HYPERSENSIBILITÄT

EIN BALANCE-AKT

Quelle: medicalpress



FOTO: ANTONIUGUILLEM/123RF.COM

**H**yper- oder Hochsensibilität ist keine Krankheit, sondern eine intensive Reaktion auf Reize und deren Verarbeitung in allen Lebensbereichen. Ca. 15 bis 20 % aller Menschen sind davon betroffen<sup>(1)</sup> – im körperlichen Bereich reagieren hochsensible Personen empfindlicher auf Gerüche und Geräusche – vor allem auf Lärm – auf optische Eindrücke, klimatische Veränderungen, Schmerzen, aber auch auf Stimulanzien wie Kaffee. Sie sind leichter erschreckbar und haben eine geringere Stressresistenz oder Belastbarkeit. Auch schon im Neugeborenenalter reagieren 15 bis 20 % der Säuglinge auf Reizquellen und Geräusche mit signifikant mehr Anzeichen von Unbehagen<sup>(2)</sup>

Doch die Hochsensibilität hat auch sehr positive Seiten: Betroffene sind oft künstlerisch oder musisch begabt, können sich gut konzentrieren und arbeiten sehr intuitiv. Oft verfügen sie über einen ausgeprägten Gerechtigkeitssinn und eine gute Vorstellungskraft. Sie sind perfekte Zuhörer und können sich gut in andere Menschen hineinversetzen.

Hochsensible Personen müssen lernen, ihrem Bedürfnis nach Rückzug Raum zu geben und mit Veränderungen besser klar zu kommen, denn gerade das fällt ihnen oft schwer: Sie können sich nicht gut abgrenzen und ordnen die eigenen Bedürfnisse häufig denen anderer unter. Gute Beziehungen sowie ein Zusammenhalt in der Familie können ihnen helfen, sich nicht „anders“ zu fühlen.

## Liegt die Ursache in der Reizverarbeitung?

Eine sichere wissenschaftliche Erklärung für die Entstehung von Hypersensibilität gibt es bis heute nicht – man vermutet, dass das Gehirn Betroffener über eine höhere Erregbarkeit verfügt und dadurch die Reizverarbeitung anders verläuft: Entweder werden nicht genügend Neurotransmitter produziert oder die produzierten zu schnell wieder aufgenommen. Dadurch fehle die Fähigkeit, wichtige von unwichtigen Reizen zu unterscheiden, was für die Betroffenen den Alltag anstrengender macht und zu schnelleren Ermüdungsreaktionen führt.

Vor allem dauerhafter Stress führt bei Hochsensiblen noch leichter zu chronischer Überbeanspruchung und dadurch zu Symptomen wie Migräne, Herzklopfen, Schwindel, Tinnitus, Verdauungsbeschwerden wie Reizdarm, aber auch Reizhusten oder Rückenschmerzen. Auf Dauer kann es zu Herz-Kreislauf-Problemen, Magengeschwüren, Depressionen sowie Angst-, Ess- oder Schlafstörungen kommen.

Daher sollten sich Betroffene Strategien zur Stressbewältigung aneignen, wie zum Beispiel Yoga, autogenes Training oder auch eine Sportart, die einen auf sich selbst fokussieren lässt, wie Bogenschießen oder auch Joggen in freier Natur.



FOTO: PUHHHA/123RF.COM

(1) „Zart besaitet“ von Georg Parlow, Festland Verlag, 2003, (2) „Der sensible Mensch“ von Samuel Pfeifer, Brockhaus Verlag, 5. Auflage 2006, (3) „Erfolgreich gegen Kopfschmerzen und Migräne“ von Hartmut Göbel, Springer Verlag, 2014.



### Wenn die Haut zu dünn ist

Hochsensible sind oft im wahrsten Sinne des Wortes dünnhäutig. Häufig reagieren sie auch auf konventionelle Pflegeprodukte, Duftstoffe oder auch bestimmte Nahrungsmittel mit trockener, juckender Haut bis hin zu Neurodermitis. Eine milde Pflege mit wenigen, gut verträglichen Inhaltsstoffen bildet die Basis für eine sanfte Hautpflege. Auch bei der Sonnenpflege sollte darauf geachtet werden, mineralische Filter den chemischen vorzuziehen.

*BETROFFENE SOLLTEN SICH STRATEGIEN ZUR STRESSBEWÄLTIGUNG ANEIGNEN, Z.B. YOGA, AUTOGENES TRAINING ODER SPEZIELLE SPORTARTEN.*



### Überreizung von Magen und Darm

Auffallend viele hochsensible Personen klagen auch über Verdauungsbeschwerden wie Reizdarm, leiden unter Glutenunverträglichkeit oder dem so genannten Leaky-Gut-Syndrom, bei dem die Darmschleimhaut durchlässiger wird und zu Entzündungsreaktionen neigen kann. Wie bei der Hautpflege, reagieren Hochsensible eher auf künstliche Geschmacksverstärker oder Zusatzstoffe in der Nahrung. Eine besondere Art der Ernährung ist bei den meisten nicht nötig, dennoch trifft man in Hochsensiblen-Kreisen häufiger auf Vegetarier und Veganer – oft durch empathische Reaktionen bedingt oder durch die verstärkte Auseinandersetzung mit alternativen Ernährungstheorien.

Das einzige Lebensmittel, von dem allen Hochsensiblen abgeraten wird, ist Kaffee bzw. sämtlich koffeinhaltigen Genussmittel. Während Kaffee bei anderen Personen aufputschend wirkt, indem Dopamin ausgeschüttet wird, wird bei Hochsensiblen durch das Dopamin die überreizte Wahrnehmung noch weiter verstärkt.

Unterstützt werden kann der überempfindliche Darm mit pflanzlichen Extrakten oder im Falle eines Leaky Gut-Syndroms mit Probiotika und einer ballaststoffreichen Ernährung.



*AUFFALLEND VIELE HOCHSENSIBLE PERSONEN KLAGEN ÜBER VERDAUUNGSBESCHWERDEN.*

### Zu viel los im Kopf: Migräne

An der Kieler Schmerzklinik fand ein Forscherteam um Hartmut Göbel heraus, dass Migränepatienten und Hochsensible gemeinsame genetische Besonderheiten haben<sup>(3)</sup>. Die besondere sensorische Wahrnehmung führt zu einer höheren Beanspruchung des Gehirns bis hin zu Migräneattacken. Auch hier können Entspannungstherapien, verwöhnende Massagen mit entspannenden Ölen, beruhigende Pflanzenextrakte in Tee oder Tablettenform sowie Bachblütentropfen für gezielten Stressabbau sorgen und damit einem Anfall vorbeugen.



# MODERNE ANÄSTHESIOLOGIE IN MODERNEN RÄUMLICHKEITEN



FOTO: OKRASYUK/ADOBE STOCK



FOTO: ROMASET/ADOBE STOCK

Mit modernster Technik und einem umfassenden Monitoring behält der Anästhesist während der Operation permanent den Überblick über alle Vitalfunktionen des Patienten.

**S**eit dem 1.1.2019 ist Privatdozent Dr. Andreas Hohn neuer Chefarzt der Klinik für Anästhesie und Operative Intensivmedizin an den Kliniken Maria Hilf und absolut begeistert von den perfekten Räumlichkeiten an dem neuen Standort in der Viersener Straße. „Das neue Gebäude ist funktionell sehr gut durchdacht und bietet mit seinen kurzen Wegen perfekte Voraussetzungen für reibungslose Prozesse und interdisziplinäres Arbeiten“, schwärmt der 46-jährige Mediziner, der zuletzt an der Uniklinik Köln in leitender oberärztlicher Position tätig war. Mit seinem Team aus fast vierzig Anästhesisten setzt Dr. Hohn moderne Konzepte in allen vier Teilbereichen der Anästhesiologie um: Der Anästhesie, der Intensivmedizin, der Notfallmedizin und der Schmerztherapie.

## Anästhesie

„Als perioperative Mediziner begleiten wir einen Großteil unserer Patienten nahezu während des gesamten Behandlungsprozess im Krankenhaus“, so Dr. Hohn. Im Vorgespräch zu einer Operation werden wichtige Informationen zum Patienten eingeholt und das individuell beste Anästhesieverfahren für den Patienten besprochen und festgelegt. Hierdurch werden schon vor dem Eingriff die Weichen gestellt für optimale Operationsbedingungen, aber auch schon für den postoperativen Verlauf, zum Beispiel indem eine individuelle Strategie für die Schmerztherapie bereits im Vorfeld festgelegt wird. Während der Operation ist der Anästhesist verantwortlich für die Überwachung und Stabilisierung der lebenswichtigen Organfunktionen. Hierzu stehen zahlreiche moderne technische Überwachungsmöglichkeiten für die Herz-Kreislauffunktionen oder beispielsweise zur Messung Narkosetiefe zur Verfügung. In den letzten Jahren hat die Anwendung des Ultraschalls in der Anästhesiologie einen zunehmenden Stellenwert erlangt. Zum einen können hierdurch bei Risikopatienten zusätzliche Informationen zur Kreis-

laufsituation gewonnen werden, aber auch die Anlage von Gefäßkathetern oder die Durchführung von Regionalanästhesieverfahren ist hierdurch sicherer geworden. Daher kommen diese modernen Verfahren regelmäßig im Klinikum Maria Hilf zum Einsatz.

„Die Anästhesie ist heutzutage so sicher wie nie zuvor. Trotz aller apparativen Möglichkeiten, ist jedoch immer noch die durchgehende Präsenz eines gut ausgebildeten und erfahrenen Anästhesisten der wesentlichste Garant für die Sicherheit der uns anvertrauten Patienten. Wir verwenden mittlerweile Checklisten und Kommunikationsstrategien, wie sie sich in der Luftfahrt bewährt haben.“, so Hohn, der zum Thema perioperative Komplikationen in renommierten internationalen Fachzeitschriften publiziert hat.

## Intensivmedizin

Im Bereich der Operativen Intensivmedizin werden in den Kliniken Maria Hilf auf 16 Betten unter Leitung der Klinik für Anästhesie und Operative Intensivmedizin Patienten nach großen Opera-

tionen, schweren Unfällen bzw. Verletzungen, aber auch mit anderen lebensbedrohlichen Erkrankungen intensivmedizinisch versorgt. Auch hier stehen am neuen Standort in der Viersener Straße alle modernen technischen Verfahren zur Verfügung und kommen bei den schwerstkranken Patienten regelmäßig zum Einsatz. „Durch das breite operative Spektrum der chirurgischen Fachabteilungen und durch den überregionalen Versorgungsanspruch unserer Zentralen Notaufnahme müssen wir hier täglich Intensivpatienten auf universitärem Niveau versorgen“, berichtet Dr. Hohn, der selbst den anästhesiologischen Intensivbereich an der Uniklinik Köln geleitet hat.

Die Genesung kritisch kranker wird neben einer modernen Intensiv- und Apparatemedizin vor allem aber wesentlich durch eine kompetente Intensivpflege und eine regelmäßige Physiotherapie erreicht. „Die pflegerische und physiotherapeutische Versorgung in Zukunft personell sicherzustellen ist eine der wichtigsten Aufgaben im Gesundheitswesen in den nächsten Jahren“, sagt Dr. Hohn. Zukünftig möchte er die multiprofessionelle Zusammenarbeit zwischen den Berufsgruppen im Team noch weiter stärken. Gemeinsame Fortbildungsveranstaltungen sollen einen ersten Schritt in diese Richtung darstellen.

## Notfallmedizin

Auch an der präklinischen und innerklinischen Notfallmedizin beteiligt sich die Klinik von Dr. Hohn regelmäßig. So besetzten die Ärzte der Klinik

für Anästhesie und Operative Intensivmedizin als Notärzte den größten Teil der Schichten, des an den Kliniken Maria Hilf stationierten Notarzt-einsatzfahrzeug der Stadt Mönchengladbach. Weiterhin sind die Ärzte der Anästhesie regelhaft als Mitglieder des Schockraum-Teams an der Versorgung schwerstverletzter oder lebensbedrohlicher erkrankter Patienten in der Zentralen Notaufnahme beteiligt. „Gerade bei der Versorgung Schwerstverletzter sind gut abgestimmte interdisziplinäre Versorgungsstrukturen und klar definierte Kommunikationswege entscheidend. Hier besteht eine hervorragende Kooperation mit dem Team unserer Zentralen Notaufnahme“, führt Dr. Hohn aus, der selbst Notfallmediziner ist und langjährig im Notarztendienst der Stadt Köln tätig war.

### Schmerzmedizin

Im Bereich der Schmerzmedizin liegt der Fokus der Klinik für Anästhesie und Operative Intensivmedizin auf der perioperativen Akutschmerztherapie. Hier möchte Dr. Hohn den Ausbau eines gemeinsamen ärztlichen und pflegerischen Akutschmerzdienstes vorantreiben. Dieser soll tägliche Visiten zur Sicherstellung einer suffizienten Schmerztherapie nach operativen Eingriffen durchführen. „Die adäquate Versorgung von Patienten mit Schmerzkathetern ist aufwendig und eine Herausforderung. Die Patienten liegen häu-

fig auf mehreren Stationen im Haus verteilt und das Stationspflegepersonal ist unterschiedlich gut geschult und erfahren im Umgang mit kontinuierlichen Regionalanästhesieverfahren, sogenannten Schmerzkathetern. Andererseits bleibt der Anästhesist verantwortlich für den im OP bereits angelegten Schmerzkatheter.“, beschreibt Dr. Hohn die Versorgungssituation. Er kennt diese Situation von seinen anderen beruflichen Stationen sehr gut und ist der Überzeugung, dass intensive Schulungen des Stationspersonals, interdisziplinäre Schmerzstandards und tägliche Visiten des Akutschmerzdienstes die schmerztherapeutische Versorgung noch weiter optimieren können. „Postoperative Schmerzen können heutzutage meist vermieden werden, bzw. auf ein Mindestmaß reduziert werden. Eine suffiziente Schmerztherapie verhindert Komplikationen, beugt der Entwicklung chronischer Schmerzen vor und reduziert die Aufenthaltsdauer im Krankenhaus.“, unterstreicht Dr. Hohn den Stellenwert der Schmerzmedizin.

Mit den neuen baulichen Strukturen an der Viersener Straße und den Möglichkeiten, sich an den zusammengelegten Standorten interdisziplinär neu organisieren zu können, bietet sich Dr. Hohn und seinem Team also eine hervorragende Grundlage sich in allen vier Säulen der Anästhesiologie modern aufstellen zu können.

### KLEINES LEXIKON DER ANÄSTHESIOLOGIE

**Allgemeinanästhesie:** Narkose = Schmerzausschaltung des gesamten Körpers; schlafähnlicher Zustand

**Anästhesie:** Ausschalten von Schmerz-, Temperatur- und Berührungsempfinden durch Medikamente

**Infusion:** Zufuhr von Medikamenten oder Flüssigkeit über eine in die Vene gelegten dünnen Plastikschlauch

**Lokalanästhesie:** Örtliche Betäubung

**Magensonde:** Plastikschlauch, der durch ein Nasenloch über die Speiseröhre in den Magen führt, z. B. zur künstlichen Ernährung

**Maske:** Gesichtsmaske aus Kunststoff, über die während der Operation ein Sauerstoff-Narkosegasgemisch zugeführt wird

**Opioide:** starke Schmerzmittel

**PCA:** Patientenkontrollierte Analgesie - der Patient kann sich selbst über eine Spritzenpumpe ein Schmerzmittel verabreichen

**Periduralanästhesie:** Betäubung einer Körperregion unterhalb der Schlüsselbeine durch Injektion eines Betäubungsmittels in den Raum über der harten Rückenmarkshaut

**Plexusanästhesie (axillär):** Betäubung von Arm und Hand durch Einspritzen des Betäubungsmittels in die Achselhöhle

**Plexusanästhesie (interskalenär):** Betäubung von Oberarm und Schulter durch Einspritzen des Betäubungsmittels in die Halsmuskulatur  
Postoperativ: nach der Operation

**Regionalanästhesie:** Betäubung eines größeren Körperabschnitts

**Spinalanästhesie:** Betäubung der Region unterhalb des Bauchnabels durch Injektion eines Betäubungsmittels in den Flüssigkeitsraum, der das Rückenmark umgibt

**Tubus:** Plastikschlauch, der als Beatmungshilfe in die Luftröhre eingeführt wird (Intubation)

**Kliniken Maria Hilf**  
Mönchengladbach

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



**Klinik für Anästhesie und Operative Intensivmedizin**  
Viersener Straße 450  
41063 Mönchengladbach  
Tel.: 02161 . 892 -1401

### Chefarzt

Priv.-Doz. Dr. med. Andreas Hohn  
MHBA DESA EDIC

### VITA

Geboren 1972 in Adenau  
Studienorte:  
Gießen, Köln, Bonn, Nürnberg  
Jahr des Abschlusses: 2001  
Jahr der Promotion: 2013  
Jahr der Habilitation: 2018

### Facharztausbildung:

2001 - 2006, am St. Franziskus Hospital, Köln, St. Elisabeth Hospital Hohenlind, Köln und Klinikum Köln Merheim

### Weitere Qualifikationen:

2012 EDIC - European Diploma in Intensive Care Medicine  
2013 DESA - European Diploma in Anaesthesiology and Intensive Care  
2017 MHBA - Master of Health Business Administration

# TRANSPARENTE QUALITÄT IN DER IMPLANTOLOGIE



FOTOS: DR. DR. LANGE WEYEL

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

**Die zertifizierten Implantologen Dr. Dr. Lange und Herr Weyel aus der Praxis für Mund - Kiefer - Gesichtschirurgie, Plastische - Ästhetische Operationen im Menge Haus arbeiten seit über 20 Jahren in der Implantologie und setzen weit mehr als 1.500 Implantate im Jahr. Seit letztem Jahr zählt die Praxis zu den European Centers for Dental Implantology (ECDI). Wir sprachen mit Dr. Dr. Lange und Herrn Weyel über Qualitätsstandards in der dentalen Implantologie.**

**REDAKTION:** Was bedeutet die Mitgliedschaft in diesem internationalen Verbund von Implantologen?

**DR. DR. RALF-THOMAS LANGE:** Die European Centers for Dental Implantology stehen für internationale Kompetenz und geprüfte Qualität in der Implantologie. Erfahrene Mund-Kiefer-Gesichtschirurgen, Fachzahnärzte und Kollegen, die seit Jahren mit ihren Behandlungen hohe Erfolgsquoten erzielen, haben sich in diesem Verbund zusammengeschlossen, um Patienten ein optimales Behandlungsergebnis anbieten zu können. Der internationale Erfahrungsaustausch unter Kolleginnen und Kollegen, Erkenntnisse aus wissenschaftlicher Tätigkeit und die Förderung der fachlichen Fortbildung spielen eine zentrale Rolle.

**JÖRG WEYEL:** Viele Fachärzte in der ECDI sind Inhaber renommierter Kliniken und Praxen, Universitätsprofessoren und Dozenten. Wie wir konzentrieren sie sich auf die komplette chirurgische Versorgung – Implantatchirurgie und knochenaufbauende Maßnahmen. Die Ärzte der Zentren müssen seit mindestens 15 Jahren implantologisch tätig sein und mindestens 3 000 Implantate gesetzt haben. Der Verbund der ECDI bündelt die zahnmedizinische Qualität aller Zentren und damit die Erfahrungen und die Kompetenzen ihrer Ärz-

te. Ziel ist die aktive Vernetzung und ein transparenter Informationsaustausch zum Wohle unserer Patienten.

**REDAKTION:** Wie werden diese Implantatzahlen erfasst?

**Dr. Dr. Ralf-Thomas Lange:** Die Ärzte des ECDI Verbunds veröffentlichen ihre Behandlungsergebnisse und haben sich zu einer zur leitliniengerechten und wissenschaftlich gesicherten Therapie verpflichtet. In allen Zentren wird ein einheitliches Dokumentations- und Kontrollsystem verwendet. Die Leistungszahlen der Zentren werden statistisch mittels eines speziellen Programms erfasst und jedes Jahr überprüft. ECDI steht für höchste und vor allem für eine geprüfte und transparente Qualität in der Implantologie.

**JÖRG WEYEL:** Der Einsatz von Zahnimplantaten wird in vielen wissenschaftlichen Langzeitstudien dokumentiert. Der Erfolg von Implantaten wird weltweit in Kliniken, Forschungsinstituten und Universitäten untersucht. Die Ergebnisse vieler klinischer Studien zeigen Erfolgsraten nach zehn Jahren zwischen 93 und 98 Prozent.

**REDAKTION:** Wie planen Sie eine Implantatlösung?

**DR. DR. RALF-THOMAS LANGE:** Wir planen auf Basis 3-dimensionaler, digitaler Diagnostik die

Behandlung und setzen die Implantate. Nach ihrer Einheilung ist die anschließende prothetische Versorgung durch die Hauszahnärzte sichergestellt. Diese Zusammenarbeit mit unseren überweisenden Kollegen deckt alle Aspekte der Zahnerhaltung ab. Von der Diagnostik über die Implantatchirurgie bis hin zur implantatgetragenen, prothetischen Versorgung und oralen Geweberegeneration sind Patienten immer in der Hand von Spezialisten.

**JÖRG WEYEL:** Unser Anspruch sind Behandlungsergebnisse, die die individuellen Bedürfnisse der Patienten erfüllen. Gemeinsam mit den überweisenden Kollegen legen wir die einzelnen Therapieschritte fest. In einer umfassenden Beratung erhalten unsere Patienten Transparenz zu jedem Behandlungsschritt. Besprochen wird die Qualität und das Volumen des Kieferknochens, wie die Implantate gesetzt werden, wann diese mit neuen Zähnen belastet werden können, welche Risiken beachtet werden müssen, welcher Zahnersatz möglich ist und auf wie vielen Implantaten dieser befestigt wird.

**DR. DR. RALF-THOMAS LANGE:** Im Menge Haus arbeiten wir generell nur mit Implantatsystemen, die wissenschaftlich dokumentiert und deren Langzeiterfolg in klinischen Studien nachgewiesen wurde. Gemeinsam mit unseren überweisenden Kollegen empfehlen wir unseren Patienten im Falle einer geplanten Implantatbehandlung ausschließlich Qualitätsimplantate, für die eine hochwertige klinische Dokumentation vorliegt.

**FAZIT DER BEHANDLER:** Implantatbehandlungen stellen eine sichere und anerkannte Therapie mit hohen Erfolgsquoten dar und sind eine langfristige Investition in die Zukunft der eigenen Zahngesundheit. Hohe Qualitätsstandards, Engagement in Verbänden wie ECDI sowie das Knowhow und die Erfahrung anerkannter Experten sorgen für wegweisende Implantatlösungen.



Praxis für  
Mund - Kiefer - Gesichtschirurgie  
Plastische - Ästhetische Operationen



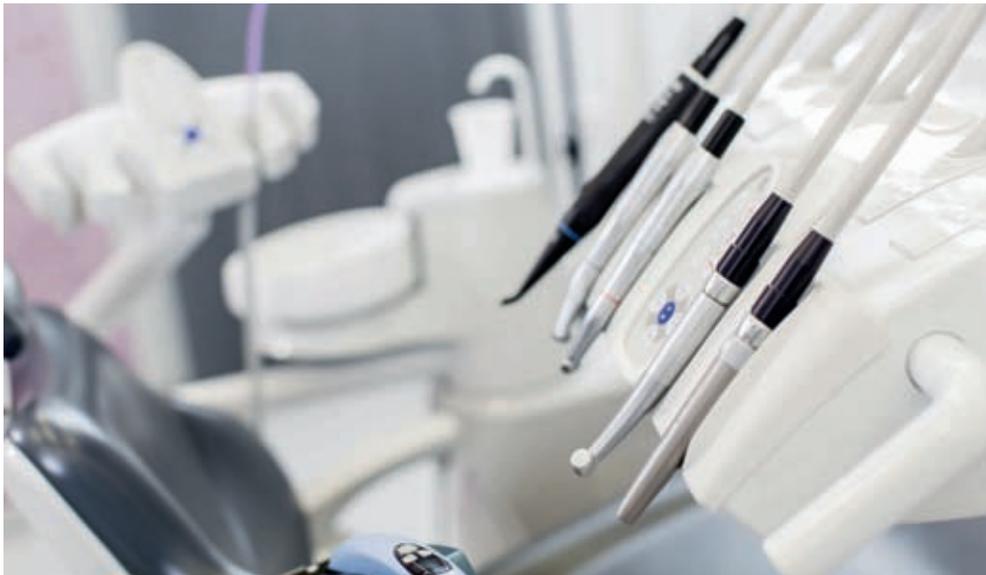
Dr. Dr. Lange & Weyel  
Fliethstr. 67 | 41061 MG  
Tel. 02161 4666666  
www.lange-weyel.de

# HERZRASEN VOR DEM ZAHNARZTBESUCH

EINE DENTALPHOBIE IST GRUNDSÄTZLICH HEILBAR: JEDER FÜNFTTE IST BETROFFEN

Quelle: djd

**D**ie Hände sind feucht, das Herz pocht wie wild, man kann keinen klaren Gedanken mehr fassen: Wer unter einer sogenannten Dentalphobie leidet, hat panische Angst vor einem Zahnarztbesuch. Schätzungen zufolge ist etwa jeder fünfte Bundesbürger mehr oder weniger stark davon betroffen. In extremen Fällen wird ein Zahnarztbesuch so lange hinausgezögert, bis die Schmerzen übermächtig sind. In der Zwischenzeit werden Kariesbefall, Zahnstein und peinlicher Mundgeruch lieber in Kauf genommen, als sich behandeln zu lassen. Dies alles ist verbunden mit Nachteilen im privaten und beruflichen Bereich.



Mit der richtigen Vorsorge kann man selbst dazu beitragen, dass die Besuche auf dem Zahnarztstuhl zumindest reduziert werden. (Foto: djd/ergodirekt.de/PantherMedia/boggy22)

## Dentalphobie ist behandelbar

Die Ursache für eine Dentalphobie ist oftmals ein schmerzhaftes Erlebnis beim Zahnarzt - oder auch einfach nur die Angst vor einer Spritze oder vor dem Geräusch des Bohrers. Die Furcht vor dem Zahnarzt können Betroffene nur bekämpfen, indem sie sich ihr stellen und beispielsweise mit dem Zahnarzt ganz offen über ihre Sorgen reden. Das Praxispersonal wird dann im Idealfall individuelle Unterstützung anbieten. Zudem gibt es Zahnärzte, die auf Angstpatienten spezialisiert sind. Eine Alternative ist der Gang zu einem Psychotherapeuten. In einer psychotherapeutischen Kurzbehandlung können Dentalphobiker Strategien gegen die Angst erlernen und ausprobieren.

Die Konfrontation mit der eigenen Furcht lohnt sich in jedem Fall. Denn eine krankhafte Zahnarztangst ist prinzipiell heilbar oder lässt sich zumindest lindern. Zur Auswahl stehen Entspannungsverfahren, Hypnose, der Einsatz von Me-

dikamenten oder auch eine Behandlung unter Vollnarkose. Im Notfall kann eine Narkose sinnvoll sein, langfristig wird aber damit die Angst vor dem Zahnarzt nicht beseitigt. Je früher eine Therapie begonnen wird, desto schneller kann die Angst abgebaut werden und desto leichter lassen sich Schäden an den Zähnen vermeiden. Viele Informationen rund um das Thema Zahngesundheit gibt es auch unter [www.ergodirekt.de/meinzahn](http://www.ergodirekt.de/meinzahn). Ein Schwerpunkt ist die richtige Vorsorge. Damit kann man selbst dazu beitragen, dass die Besuche auf dem Zahnarztstuhl zumindest reduziert werden.

## Schonende Behandlungsmethoden

Moderne, schonende Behandlungsmethoden können ebenfalls dabei unterstützen, Betroffenen die Angst vor dem Zahnarzt zu nehmen. So kann beispielsweise Karies im Anfangsstadium mit der sogenannten Infiltrationstechnik ohne Bohren und schmerzfrei behandelt werden.



## Therapien bei Zahnarztangst

Auf der Seite [www.dentalphobie.info](http://www.dentalphobie.info) etwa gibt es einen Überblick und Erfahrungsberichte über Therapien bei einer Dentalphobie. Hier einige Ansätze im Überblick:

- Psychotherapeutische Maßnahmen wie etwa die sogenannte kognitive Verhaltenstherapie. Der Betroffene stellt sich seinen Gedanken und Ängsten und versucht, sie bewusst zu steuern.

- Entspannungsverfahren wie etwa entspannende Musik über Kopfhörer bei der Behandlung können Betroffene ablenken.

- Bei der Hypnose werden dem Patienten angenehme Gedanken und Vorstellungen vermittelt. Der Patient wird dabei in eine leichte Trance versetzt.

- Akupunktur

- Medikamente

- Vollnarkose

Viele Infos rund um das Thema Zahngesundheit gibt es auch unter [www.ergodirekt.de/meinzahn](http://www.ergodirekt.de/meinzahn).

Ob diese Behandlungsform angewandt werden kann, hängt vom Grad des Kariesbefalls beziehungsweise der Tiefe der Karies ab. Eine andere Methode ist die chemomechanische Auflösung der Karies mit einem speziellen Gel, das die Karies umwandelt. Mehr Infos dazu gibt es etwa unter [www.prodente.de](http://www.prodente.de).



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



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

# MEHR LEBENSQUALITÄT DURCH ZAHNIMPLANTATE

**Die Themen Zahngesundheit, Zahnersatz und Mundhygiene spielen in unserem Leben eine sehr große Rolle. Dennoch werden damit einhergehende Probleme zu selten offen angesprochen. Nicht zuletzt, weil die Mundgesundheit eine sehr persönliche und intime Angelegenheit ist. Gibt es Probleme spielt oftmals die Scham eine nicht unbedeutende Rolle. Durch die heutigen Möglichkeiten in der Zahnmedizin können solche unangenehmen Situationen vermieden werden.**

Stellen sie sich vor, sie beißen in einen saftigen, frischen grasgrünen Apfel. Das Knacken, der Geschmack und das Gefühl sind einfach großartig. Für viele Menschen ist dies ganz normal, sogar so normal, dass es kaum vorstellbar ist, diesen scheinbar banalen Genuss nicht erleben zu können. Doch bedauerlicherweise leiden viele Menschen darunter, dass sie aufgrund ihres Zahnersatzes oder ihrer Prothesen nicht so zubeißen können, wie sie es gerne möchten.

## Mehr Halt durch Implantate

Moderne Zahnprothesen, Brücken und andere Formen des Zahnersatzes bieten in der Regel eine sehr gute Versorgung, dennoch gibt es eine Therapie, die man getrost als den Königsweg bezeichnen

könnte: das Zahnimplantat. Zahnimplantate sind künstliche Zahnwurzeln, auf denen der eigentliche Zahnersatz befestigt wird. Sie ermöglichen, wieder problemlos lachen, kauen und sprechen zu können. Dabei sind der Halt und die Robustheit durch die Verankerung im Kieferknochen deutlich größer als bei anderen Lösungen. Es sind vor allem überkronete Einzelimplantate, die viele weitere Vorteile für den Patienten bieten, weiß Dr. Hartmut Bongartz. „Durch das natürliche Aussehen und Kaugedruck bei Zahnimplantaten werden diese nicht als Fremdkörper wahrgenommen. Sowohl beim Kauen als auch beim Blick in den Spiegel wirkt implantatgetragener Zahnersatz so, als wären es die echten Zähne“. Die Befestigung der Implantatschrauben im Kiefer hat noch einen weiteren Vorteil: Durch den Eingriff wird in der betroffenen Region vermieden, dass sich der Knochen, wie normalerweise beim Verlust eines Zahnes üblich, mit der Zeit zurück entwickelt.

Doch auch Vollprothesen profitieren von einer Befestigung an einem Implantat. Herkömmliche Vollprothesen werden lediglich durch Saugkräfte und Haftmittel am Kiefer gehalten. Wesentlich mehr Halt und damit mehr Sicherheit und Komfort im Alltag bieten implantatgetragene Prothesen, weil sie fest mit dem Kiefer verbunden sind. Dadurch

erhalten Patienten mit Prothesen die Möglichkeit wieder richtig zubeißen zu können und sogar einen Apfel genießen können. Trotz des Zahnersatzes bekommen betroffene ein neues Lebensgefühl.

## Spezialisiert auf Zahnimplantate

Dr. Hartmut Bongartz betreut und behandelt in seiner Praxis am Krahnendonk 7 in Mönchengladbach schon seit vielen Jahren Patienten mit Implantaten. Durch die von ihm absolvierten fortbildenden Masterstudiengänge in den Bereichen „orale Chirurgie“ und „Implantologie“ verfügt er über umfassendes Wissen und Erfahrung in diesen Bereichen. „Das Thema Versorgung mit Implantaten ist in den vergangenen Jahren immer wichtiger geworden. Es war und ist mir immer noch sehr wichtig, dass unsere Patienten die bestmögliche Beratung und Behandlung bekommen. Ein chirurgischer Eingriff dieses Ausmaßes, wie das Setzen eines Implantats, sollte zwingend nach ausführlicher Beratung und Planung erfolgen. Daher freuen wir uns darüber, wenn sich Patienten über diese Möglichkeit der Therapie informieren und mit ihren Fragen auf uns zu kommen“, so Dr. Bongartz.



**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-dr Bongartz.de](mailto:info@zahnarzt-dr Bongartz.de), [www.zahnarzt-dr Bongartz.de](http://www.zahnarzt-dr Bongartz.de)

**Sprechzeiten: Mo.-Do. 8-19 Uhr, Fr. 8-16 Uhr und nach Vereinbarung**

# ZAHNFLEISCHBLUTEN ERNST NEHMEN

## DAS PERSÖNLICHE PARODONTITISRISIKO LÄSST SICH JETZT AUCH ONLINE TESTEN

Quelle: djd

**W**er bei der Zahnpflege rote Spuren im Waschbecken entdeckt, glaubt oft, zu fest geputzt zu haben. Doch Zahnmediziner raten dringend, Zahnfleischbluten ernst zu nehmen. Vor allem dann, wenn sich die Blutungen häufen - etwa auch beim Biss in harte Brotkanten oder knackiges Obst. Dahinter könnte sich eine Gingivitis verbergen. Diese Zahnfleischentzündung entsteht bei mangelnder Zahnpflege. Lagert sich auf den Zähnen und in den Zahnzwischenräumen eine Mischung aus Speichel und Speiseresten ab, entstehen sogenannte Plaques. Diese bilden einen idealen Nährboden für Bakterien. Auf Dauer kann eine Parodontitis entstehen, bei der die Entzündung auf den Kieferknochen übergreift. Schreitet die Erkrankung fort, droht nicht nur Zahnverlust: Gefährliche Keime können ins Blut gelangen und im schlimmsten Fall etwa die Herzklappe angreifen.



Eine regelmäßige und gründliche Zahnhygiene beugt der Bildung schädlicher Plaques vor. (Foto: djd/Aminomed/Getty Images/Onoky)



Zahnärzte warnen: Zahnfleischbluten kann ein Hinweis auf Parodontitis sein. (Foto: djd/Aminomed/Getty Images/iStockphoto)

### Risiko-Test: Die Mundhygiene hinterfragen

Jeder zweite deutsche Erwachsene leidet an einer parodontalen Erkrankung. Ab einem Alter von 40 Jahren steigt die Wahrscheinlichkeit an, eine Parodontitis zu entwickeln. Neben dem Alter begünstigen auch andere Risikofaktoren die Erkrankung - doch für Laien sind die Signale schwer zu deuten. Mit einem Risiko-Test unter [www.aminomed.de/PRT](http://www.aminomed.de/PRT) kann man sich beispielsweise eine Einstufung der persönlichen Risikofaktoren und Feedback zu Mundpflege-Gewohnheiten holen.

Zudem werden auf der Seite Fragen rund ums Zähneputzen beantwortet - etwa wie häufig, wie lange und in welchem Abstand nach säurehaltigen Speisen und Getränken geputzt werden sollte. „Wir wollen für das Thema Parodontitis sensibilisieren und auf die besonderen Risikogruppen aufmerksam machen“, erläutert Dr. Jens Martin Quasdorff von Dr. Liebe, einem Hersteller medizinischer Spezialzahncremes.

### Schädliche Bakterien mit guter Zahnpflege bekämpfen

Eine gründliche, gewissenhafte Pflege des Mundraums kann Parodontitis vorbeugen. Neben Zähnen und Zahnzwischenräumen sollte auch die Zunge gründlich gereinigt werden. Denn hier siedeln sich rund 80 Prozent der Keime an. Für die Zahnzwischenräume spielen Interdentalbürsten und Zahnseide eine große Rolle. Auch sollte man eine Zahncreme mit entzündungshemmenden, antibakteriellen und beruhigenden Eigenschaften verwenden. Kamillenblüten-Extrakt, wie er zum Beispiel in der medizinischen Zahncreme Aminomed enthalten ist, erfüllt diese Eigenschaften. Ein spezielles Doppel-Fluorid-System kann vor Schmerzempfindlichkeit schützen.

Der von Zahnärzten empfohlene Richtwert pro Zahnputzeinheit liegt im Übrigen bei drei Minuten - Zähneputzen vor dem Fernseher oder mit Musik kann das Ganze kurzweiliger machen.

### Risikofaktoren für Parodontitis

- **Mangelnde Mundhygiene:** Auf Zähnen und in den Zahnzwischenräumen bilden sich Plaques, in denen Bakterien siedeln.
- **Stress:** Er beeinflusst die Immunabwehr negativ. Außerdem kommt in Stressphasen die Mundhygiene oftmals zu kurz.
- **Hormonelle Veränderungen:** Etwa während der Wechseljahre lockert die Mundschleimhaut auf, das Zahnfleisch wird anfälliger für Entzündungen.
- **Diabetes:** Diabetiker haben ein dreifach erhöhtes Risiko, an einer Parodontitis zu erkranken. Umgekehrt kann eine unbehandelte schwere Zahnfleischentzündung die Blutzuckerwerte erhöhen. Auch können sich Parodontitis und Diabetes wechselseitig beeinflussen.
- **Rauchen:** Nikotin im Tabakrauch setzt die Durchblutung des Zahnfleisches herab.

# AUGENKLINIK BETHESDA



## SEHKRAFT ERHALTEN ALTERSABHÄNGIGE MAKULADEGENERATION (AMD)

Die altersabhängige Makuladegeneration (AMD) ist eine Erkrankung, bei der es zu einer zunehmenden Schädigung der Stelle des schärfsten Sehens (Makula) kommt. Bei den Betroffenen kommt es zu einem Verlust der zentralen Sehschärfe. In der Mitte des Gesichtsfeldes entsteht ein verschwommener Fleck und gerade Linien werden krumm und verzerrt wahrgenommen. Im Verlauf der Erkrankung wird der zentrale Fleck immer größer und das Sehen besteht nur noch aus schemenhaften Umrissen. Die betroffenen Patienten sind in ihrem Alltag erheblich beeinträchtigt, da Lesen, Autofahren oder Fernsehen mit dem Fortschreiten der Erkrankung unmöglich wird.

Die AMD tritt ab dem 50. Lebensjahr auf. Zurzeit sind in Deutschland ca. 4,5 Millionen Menschen an einer AMD erkrankt. Damit ist die AMD die häufigste Erblindungsursache in den westlichen Industrienationen.

Man unterscheidet zwei Formen der AMD:

Bei der trockenen AMD kommt es zu kleinen Ablagerungen unter der Netzhaut im Bereich des schärfsten Sehens (Makula). Hierdurch kommt es zu einem schleichenden Verlust der Sinneszellen in diesem Bereich. Die Sehkraft verringert sich langsam über Jahre. Etwa 85% der Patienten mit AMD leiden an

der trockenen Form. Die trockene AMD kann jedoch in die sehr viel schneller voranschreitende feuchte AMD übergehen. Zur Behandlung der trockenen AMD stehen zur Zeit noch keine ursächlich wirkenden Medikamente zur Verfügung. Als Prophylaxe empfiehlt sich eine vitaminreiche Ernährung. In bestimmten Fällen sind Vitaminpräparate zur Ergänzung der täglichen Nahrung empfehlenswert.

Bei der feuchten AMD wachsen krankhafte Blutgefäße unter der Netzhaut und in die Netzhaut ein. Die Wände dieser Blutgefäße sind undicht und es treten Flüssigkeit und Blut in das Gewebe aus. Die führt zur Schädigung der Sinneszellen mit einem massiven Sehverlust. Seit einigen Jahren kann man diese Form der AMD mit hoch wirksamen Medikamenten behandeln.

Dabei ist es wichtig, die Patienten engmaschig zu kontrollieren und zu betreuen. Dabei stehen zur Diagnose und Verlaufskontrolle verschiedene Untersuchungen zur Verfügung.

Neben Prüfung der Sehschärfe und Untersuchung der Netzhaut an der Spaltlampe sind hier die Optische Kohärenztomographie (OCT) und die Fluoreszenzangiographie zu nennen.

Bei der OCT werden mittels Licht Schichtaufnahmen der Netzhaut erstellt. So lassen sich die Ablagerungen in der Netzhaut und gegebenenfalls die Flüssigkeit genau vermessen und im Verlauf beobachten.

Bei der Fluoreszenzangiographie wird ein Farbstoff intravenös über den Blutkreislauf verabreicht. So lassen sich die Gefäße in der Netzhaut sichtbar machen und die krankhaften Veränderungen beurteilen.

In der Augenklinik Bethesda kann die AMD kompetent auf höchstem Niveau behandelt werden um die Sehkraft unserer Patienten zu erhalten. Wissen und Erfahrung macht eine umfassende und individuelle Beratung und Behandlung möglich.



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



■ DR. MED.  
LENA MELNYK



■ DR. MED.  
KATARZYNA BRINKS

Wissen  
Erfahrung  
Beratung



# PERFEKTE SICHT OHNE BRILLE

## BEHANDLUNGSMETHODEN BEI FEHLSICHTIGKEITEN UND AUGENERKRANKUNGEN

Quelle: djd



Das Leben wieder dauerhaft ohne Sehhilfe genießen: Mit der Implantation moderner Kunstlinsen können ein grauer Star und eine Hornhautverkrümmung gleichzeitig behandelt werden. (Foto: djd/Alcon Pharma/Photographie.eu - stock.adobe.com)



Grauer Star? Welche Kunstlinse für einen persönlich geeignet ist, kann bei einer eingehenden Augenarztuntersuchung abgeklärt werden. (Foto: djd/Alcon Pharma/Getty)

**K**napp 25 Millionen Menschen ab 14 Jahren tragen in Deutschland laut einer Studie des Allensbacher Instituts ständig eine Brille, 19,3 Millionen tragen sie gelegentlich. Meist sind es Kurz- und Weitsichtigkeit sowie eine Hornhautverkrümmung, die die Sehhilfe nötig machen. Ab Ende 40 tritt zudem vermehrt eine Altersweitsichtigkeit auf. Viele Menschen aber fühlen sich durch das Tragen einer Brille oder durch Kontaktlinsen gestört. Die refraktive Chirurgie bietet bei Fehlsichtigkeiten wie auch bei grauem Star gute Behandlungsmöglichkeiten, damit man das Leben wieder dauerhaft ohne Sehhilfe genießen kann. Dabei lassen sich auch gleichzeitig mehrere Augenprobleme behandeln.

### Augenlaserbehandlung nicht immer möglich

So gibt es verschiedene Laserbehandlungen, die bei Kurz- und Weitsichtigkeit zum Einsatz kommen können. Populär ist beispielsweise die La-

sik-Methode, bei der mit einem Laser etwas Gewebe unter der Hornhautoberfläche abgetragen und der Sehfehler ausgeglichen wird. Grundvoraussetzungen für eine solche Behandlung sind allerdings, dass die Sehschärfe des Patienten stabil ist, er keine Augenerkrankungen hat und keine extrem dünne Hornhaut. Zur refraktiven Chirurgie gehört auch die Linsenbehandlung, bei der künstliche Linsen in das Auge eingesetzt werden. Mit sogenannten phaken Linsen, die zu der natürlichen Linse ins Auge implantiert werden, kann beispielsweise eine sehr starke Kurz- oder Weitsichtigkeit korrigiert werden.

### Kunstlinse bei grauem Star und Hornhautverkrümmung

Auch der graue Star, die weltweit häufigste Augenerkrankung, kann mit einer Operation, bei der die getrübbte Linse durch eine Kunstlinse ersetzt wird, behandelt werden. Und mit der Wahl der passenden Kunstlinse lassen sich dabei ohne zu-

sätzlichen operativen Eingriff gleichzeitig Sehfehler wie Kurz-, Weitsichtigkeit oder Hornhautverkrümmung korrigieren.

Für Menschen mit einer Hornhautverkrümmung eignen sich zum Beispiel torische Linsen wie die „AcrySof IQ Toric“ von Alcon. Sie geben Betroffenen die Chance, nach der zumeist ambulant durchgeführten Operation künftig ohne Sehhilfe auszukommen, denn durch eine spezielle Form der Linsenoptik kann die Hornhautverkrümmung kompensiert werden.

Detaillierte Informationen sowie eine Patientenbroschüre zum kostenlosen Herunterladen gibt es unter [www.acrysof-toric.de](http://www.acrysof-toric.de).

Zusätzlich schützt ein integrierter UV- und Blaulichtfilter die Netzhaut. Ob diese Behandlungsmethode für einen persönlich in Frage kommt, kann bei einer eingehenden Augenarztuntersuchung abgeklärt werden.

# MÄNNERGESUNDHEIT

MÄNNER, DIE VORSORGE-MUFFEL

Quelle: medicalpress



FOTO: VADIMGOZDHA/123RF.COM

ab 35 Jahre

**CHECK-UPS  
FÜR MÄNNER**

**EINE ÜBERSICHT**

**HERZ  
KREISLAUF**

Ab 35 hat jeder gesetzlich Versicherte alle zwei Jahre einen Anspruch auf den „Check-up 35“ beim Hausarzt. Dabei werden Blut und Urin auf auffällige Werte in Bezug auf Cholesterin, Diabetes, Herz-Kreislauf- und sogar Nieren-Erkrankungen geprüft.

**HAUTKREBS**

Die Kosten für die Hautkrebsvorsorge übernimmt ab 35 Jahren ebenfalls die Krankenkasse (alle 2 Jahre).

**Frauenheilkunde und Kinderheilkunde sind schon längst eigene Fachbereiche in der Medizin – inzwischen gibt es auch eine erste Professur für Männergesundheit an der Universitätsklinik Hamburg-Eppendorf. Doch was ist das Besondere am männlichen Gesundheitsverhalten?**

**Check-ups & Prävention für das starke Geschlecht**

Männer in Deutschland leben im Durchschnitt 5 Jahre kürzer als Frauen. Die geringere Lebenserwartung ist jedoch nicht genetisch bedingt: Frauen kümmern sich mehr um ihre Gesundheit, achten mehr auf Signale ihres Körpers, haben meist einen gesünderen Lebensstil und nehmen Vorsorge-Angebote viel häufiger an. Studien aus 2017 zufolge kennen zwar 80% der Herren den Check-up 35 und sogar 90 % die Krebsvorsorge-Angebote der Krankenkassen – tatsächlich genutzt werden diese präventiven Check-ups jedoch nur von jedem Vierten.

**Präventivmedizin versus Reparaturmedizin**

Während Frauen sich mehr um ihre eigene Gesundheit kümmern und sich anders ernähren und bewegen, gehen Männer oft erst zum Arzt, wenn schon eine Erkrankung ausgebrochen ist. Doch selbst schlechte Laborwerte können aktiv verbessert werden: Durch Ausdauertraining, welches den Blutdruck senkt, weniger Alkohol und mehr Gemüse können Gewicht und Stoffwechsel positiv beeinflusst werden.

**Genuss vor Gesundheit**

Die britische Krebsforschungsgesellschaft veröffentlichte 2013 eine groß angelegte Studie, wonach die Wahrscheinlichkeit, an Krebs zu sterben, für Männer um 35 Prozent höher liegt – Grund dafür sei ein höherer Alkohol- und Nikotinkonsum sowie eine häufigere Fettleibigkeit. Ein Grund für männliche Adipositas liegt laut einer Studie der Techniker Krankenkasse aus dem Jahr 2017 im Essverhalten der meisten Männer: Genuss kommt vor Gesundheit, Fett ist wichtiger als Gemüse.

Die deutsche Gesellschaft für Ernährung berichtet aktuell, dass schon mehr als die Hälfte der 30jährigen Männer zu viel auf den Rippen habe. Das Übergewicht steigert das Risiko für Herz-Kreislauf-Erkrankungen und inzwischen weiß man auch, dass bestimmte Krebsarten durch eine ungesunde Ernährung begünstigt werden können. Neben der Koronaren Herzkrankheit (KHK) und akuten Herzinfarkten gehören Krebserkrankungen von Lunge, Prostata und Darm zu den häufigsten Todesursachen bei Männern.

**Die Psyche und das starke Geschlecht**

Aufgrund des traditionellen Rollenbildes suchen sich Männer in Krisensituationen seltener Unterstützung. Statistisch gesehen greifen sie eher zu Trostspendern wie Alkohol, Medikamenten oder Zigaretten. Experten schätzen, dass zwischen sechs und neun Prozent der Männer an Depressionen leiden, worauf auch die dreifach höhere Selbstmordrate hinweist. Die Stiftung Männergesundheit geht davon aus, dass Depressionen bei 60 bis 90 Prozent der erkrankten Männer gar nicht erkannt, geschweige denn behandelt werden. Auch bei Burnout ist professionelle Hilfe nötig: Die Betroffenen müssen lernen, Grenzen zu setzen oder ihre eigenen Verhaltensmuster zu durchschauen. 20 bis 30 Prozent aller Erwerbstätigen sind gefährdet – Symptome sind Erschöpfung, Schlaf- und Konzentrationsstörungen, Antriebsschwäche, Depressionen und Gereiztheit, Bluthochdruck oder Kopfschmerzen. Im Anfangsstadium reicht es schon, Entspannungstechniken zu erlernen und sich eine längere Erholungspause vom Job zu gönnen. Doch dafür muss „Mann“ sich erst einmal eingestehen, dass er Unterstützung braucht.

**ab 45 Jahre**

**PROSTATATA**

Die Tast-Untersuchung zur Früherkennung von Prostata-Erkrankungen wird ab dem 45. Geburtstag einmal jährlich von der Krankenkasse bezahlt.

**ab 50 Jahre**

**DARMKREBS**

Ab einem Alter von 50 Jahren werden die Kosten für die rektale Tastuntersuchung und den Test auf verborgenes Blut im Stuhl jährlich übernommen, ab 55 auch eine Darmspiegelung alle 10 Jahre oder alternativ ein alle zwei Jahre durchgeführter Stuhltest.

**ab 65 Jahre**

**ANEURYSMA**

Seit Januar 2018 profitieren gesetzlich versicherte Männer über 65 von einer neuen Früherkennung per Ultraschall zur Abklärung von eventuellen Erweiterungen der Bauchschlagader – etwa vier bis acht Prozent der Männer entwickeln ein solches, lebensgefährliches Aneurysma.

# 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, Orthopädie, 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

### BERATUNG

#### AIDS-HilfeMG e. V.

Tel. 02161 / 176023,  
[www.aidshilfe-mg.de](http://www.aidshilfe-mg.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. (0 21 66) 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.

#### Frauenberatungsstelle

Mönchengladbach e. V.  
Kaiserstr. 20, 41061 MG, Tel. 02161 / 23237  
[www.frauenberatungsstellen-nrw.de](http://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 vershenden 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](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. 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**

Königsstr. 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  
Fliechstraße 67 · 41061 Mönchengladbach · Tel. 02161 / 4666666

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