

AUSGABE 23 | 4. QUARTAL 2019 | 6. JAHRGANG

MEDIZIN + CO

Ihr Gesundheitsmagazin für Mönchengladbach

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



HAARAUSFALL
FORMEN, URSACHEN, MASSNAHMEN

HELLER HAUTKREBS
HÄUFIGER ABER HEILBAR

VITILIGO
DAS GEHEIMNIS DER WEISSEN FLECKEN

RELAX
ALLTAGSSTRESS AUSBALANCIEREN



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 21 in dieser Ausgabe.**



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



■ DR. MED.
LENA MELNYK



■ DR. MED.
KATARZYNA BRINKS



Marc Thiele, Herausgeber



HERBST 2019

Liebe Leserinnen und Leser,

das Jahr neigt sich dem Ende zu und auch wir sind im alljährlichen Zyklus schon wieder bei der letzten Ausgabe 2019 angekommen.

Wenn alles so funktioniert wie geplant, wird sich MEDIZIN + CO. im kommenden Jahr inhaltlich verändern und mehr lokale bzw. regionale Fachthemen beinhalten als allgemeine Gesundheits-, Wellness-, und Beautythemen. Derzeit sitzen mein Team und ich noch an der finalen Konzeption der inhaltlichen Neuausrichtung und führen finale Gespräche mit Interview- und Contentpartnern. Der Grund dafür war zum Teil auch das Feedback aus Ihren Reihen, für das ich mich an dieser Stelle herzlich bedanke.

Bedanken möchte ich mich auch bei unseren Partnern, ohne die MEDIZIN + CO. 2019 nicht möglich gewesen wäre:

Die Praxis Dr. Dr. Lange Weyel, die Praxis Dr. Hartmut Bongartz MSC. MSC. & Kollegen, die Kliniken Maria Hilf, die städtischen Kliniken / Elisabeth Krankenhaus, die Augenkl. Bethesda, LODERMA - Ihre Hautärzte in Mönchengladbach,

KBS - Die Akademie für Gesundheitsberufe am St. Kamillus, der Paritätische und das Kinderwunschzentrum Niederrhein. Wir freuen uns auf eine erfolgreiche Fortsetzung dieser Partnerschaften auch in 2020.

Zum Schluss noch ein Hinweis in eigener Sache. In den nächsten Wochen erscheint unser erstes MEDIZIN + CO. Sonderheft - Thema Gesundheitsberufe (Welche gibt es, Aus- und Weiterbildung etc.). Wir freuen uns natürlich auch hier über Feedback und falls es jemand in Ihrem Freundes- oder Bekanntenkreis gibt, der sich für eine Berufswahl z. B. in der Pflege interessiert - im Sonderheft gibt es alle relevanten Informationen zu diesem Thema.

Nun wünsche ich Ihnen viel Spaß beim Lesen der aktuellen Ausgabe von Medizin + CO. - dem Gesundheitsmagazin für Mönchengladbach und hoffe, dass Sie uns auch im kommenden Jahr als Leser/-in erhalten bleiben.

Ihr
Marc Thiele
Herausgeber.



Pflege ist Vertrauenssache!

Die drei Tagespflegen der PariSozial bieten Senioren in und um Mönchengladbach qualifizierte und fürsorgliche Betreuung.

Die ganztägige Versorgung während der Woche ist oft eine echte Alternative zum Heimaufenthalt und entlastet die Angehörigen.

Zum Kennenlernen bieten alle Einrichtungen einen kostenlosen Schnuppertag an.

Rufen Sie an oder kommen Sie vorbei. Wir beraten Sie gerne.

**Tagespflege
Mönchengladbach-Mitte**
Hermannstr. 12
41061 Mönchengladbach
Stephanie Steinhoff
Telefon: (02161) 303 7077

**Tagespflege
Rheydt**
Christoffelstr. 34b
41236 Mönchengladbach
Angela Baum
Telefon: (02166) 21 707 24

**Tagespflege
Rheindahlen**
Geusenstr. 19
41179 Mönchengladbach
Rita Heepen
Telefon: (02161) 95 88 01



FOTO: 123RF.COM/PROFILE_IPRESSMASTER

PROPHYLAXE



FÜR GESÜNDERE ZÄHNE!

Mit Hilfe regelmäßiger Prophylaxe können Zahnerkrankungen und aufwendige Behandlungen vermieden werden, sodass Ihnen Ihre eigenen Zähne so lange wie möglich erhalten bleiben. Gute Prophylaxe hat für uns daher einen sehr hohen Stellenwert.



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 Uhrund nach Absprache

Krahnendonk 7 • 02161 - 66 63 60
41066 Mönchengladbach • www.zahnarzt-drbongartz.de

Blutkrebs: Rückfallrisiko im Blut erkennen dank Flüssigbiopsie

Ergebnisse der vorliegenden Studie aus Großbritannien zeigen, dass eine Flüssigbiopsie, mit der zirkulierende Tumor-DNA im Blut nachgewiesen wird, geeignet sein könnte, um einen Rückfall der Erkrankung bei Brustkrebspatientinnen im Frühstadium vorherzusagen. Denn Frauen, bei denen zirkulierende Tumor-DNA im Blut festgestellt wurde, erlitten deutlich häufiger einen Rückfall. Die sogenannte Flüssigbiopsie (auch bekannt als Liquid Biopsy) hat in den letzten Jahren viel Aufmerksamkeit erlangt. Dieses Verfahren soll es ermöglichen, aus dem Blut Informationen über eine Krebserkrankung zu gewinnen, indem Tumorzellen oder Tumor-Erbgut (= Tumor-DNA) im Blut nachgewiesen werden. Wissenschaftler aus Großbritannien untersuchten nun in ihrer Studie, inwiefern sich die Analyse von zirkulierender Tumor-DNA bei Brustkrebspatientinnen im frühen Krankheitsstadium eignet, um einen Rückfall der Erkrankung vorherzusagen.

Patientinnen, bei denen Veränderungen am Erbgut der Tumorzellen nachweisbar waren, konnten in die Analyse eingeschlossen werden

Die Studie fand an 5 verschiedenen Krankenhäusern in Großbritannien statt. 170 Brustkrebspatientinnen mit Brustkrebs im Frühstadium wurden rekrutiert. Alle Patientinnen erhielten eine Operation mit vor- oder nachgeschalteter Chemotherapie. Bei 101 der 170 Patientinnen konnten Veränderungen im Erbgut (Mutationen) des Tumors festgestellt werden. In diesem Fall ist es möglich, die Tumor-DNA mithilfe der Flüssigbiopsie zu identifizieren. Die Studie wurde deshalb mit den 101 Patientinnen, bei denen Mutationen des Tumors nachweisbar waren, fortgeführt. Die Wissenschaftler tätigten zudem noch eine weitere Analyse, bei der sie neben diesen 101 Patientinnen weitere 43 Patientinnen einschlossen, die sie im Rahmen einer vorgeschalteten Machbarkeitsstudie gewonnen hatten. Die zweite Analyse fand daher an 144 Patientinnen statt.

Nachweis von Tumor-DNA bedeutete ein erhöhtes Rückfallrisiko

Die Ergebnisse zeigten Folgendes: Wenn die Wissenschaftler bei den Frauen im Laufe der Nachbeobachtung zirkulierende Tumor-DNA im Blut nachweisen konnten, war es wahrscheinlicher, dass die Frauen einen Rückfall erlitten. Wurde bei den Frauen direkt bei der Diagnose und noch vor Behandlungsbeginn zirkulierende Tumor-DNA im Blut nachgewiesen, verkürzte dies ebenso die Zeit, die die Frauen ohne Rückfall der Brustkrebserkrankung lebten. Dies zeigten die Ergebnisse der ersten Analyse mit 101 Patientinnen. Bei der zweiten Analyse (mit 144 Patientinnen) bestätigten sich die bei der ersten Analyse gesehen Ergebnisse: Frauen, bei denen zirkulierende Tumor-DNA im Blut nachgewiesen wurde, erlitten eher einen Rückfall der Erkrankung – und zwar unabhängig davon, an welcher Form von Brustkrebs sie erkrankt waren. Mithilfe der Analyse der Tumor-DNA im Blut konnte der Rückfall 10,7 Monate eher aufgedeckt werden als es mithilfe von klinischen Symptomen möglich war. Die Ergebnisse beider Analysen machen deutlich, dass eine Flüssigbiopsie mit Bestimmung von zirkulierender Tumor-DNA im Blut eine vielversprechende Möglichkeit ist, um einen Rückfall der Erkrankung bei Patientinnen mit Brustkrebs im Frühstadium vorherzusagen. Weitere Studien zu diesem Thema werden nun erwartet, sodass es ggf. auch möglich sein wird, die Anschlussbehandlung der Patientinnen nach der Operation an die Ergebnisse der Flüssigbiopsie anzuschließen.

Quelle: DeutschesGesundheitsPortal.de

HERBST 2019

MEDIZIN + FORSCHUNG

5 Blutkrebs: Rückfallrisiko im Blut erkennen dank Flüssigbiopsie

KLINIK

6 **Städtische Kliniken Mönchengladbach GmbH- Elisabeth Krankenhaus Rheydt**
Altersmediziner des Eli bester Geriater

MEDIZIN + WISSEN

8 Haarausfall: Formen, Ursachen, Maßnahmen
9 Schuppen
10 Bye bye, Pickel, Pusteln & Co.
12 Herbstbeauty

MEDIZIN + PRAXIS

14 **Dr. Dr. Lange & Weyel**
Kleinere Implantate - Weniger kann mehr sein

MEDIZIN + WISSEN

16 Vitiligo - Das Geheimnis der weißen Flecken
17 Schuppenflechte - Keine Scheu vor Berührung!
18 Infrarot-A-Strahlung - Schädlich für die Haut
19 Heller Hautkrebs - Häufiger, aber heilbar

MEDIZIN + PRAXIS

20 **Praxis für Zahnheilkunde & Implantologie Dr. Hartmut Bongartz MSc MSc & Kollegen**
Gesunde Zähne dank regelmäßiger Prophylaxe

MEDIZIN + KLINIK

21 **Augenklinik Bethesda**
Sehkraft erhalten

MEDIZIN + WISSEN

22 Relax - Alltagsstress gekonnt ausbalancieren
24 Die größten Schlafkiller und was man dagegen tun kann

MEDIZIN + KLINIK

26 **Kliniken Maria Hilf GmbH**
Mit Zusatzleistungen engagierte und qualifizierte Pflegekräfte erreichen

MEDIZIN + BILDUNG

27 **KBS**
Die Akademie für Gesundheitsberufe am St. Kamillus

MEDIZIN + WISSEN

28 Gesunde Zähne haben gut Lachen

STANDARDS

3 Editorial, Impressum
30 Notrufnummern und Adressen



08 MEDIZIN + WISSEN HAARAUSFALL



16 MEDIZIN + WISSEN VITILIGO UND SCHUPPENFLECHTE



22 MEDIZIN + WISSEN ALLTAGSSTRESS AUSBALANCIEREN

ALTERSMEDIZINER DES ELI BESTER GERIATER

CHEFARZT DR. THOMAS JAEGER AUSGEZEICHNET



Die Geriatrie am Elisabeth-Krankenhaus Rheydt

Der Chefarzt der Geriatrie an den Städtischen Kliniken Dr. Thomas Jaeger hält eine ganz besondere Auszeichnung in der Hand: er zählt in seinem Fachbereich zu Deutschlands Top-Medizinern 2019. Das ist das Ergebnis einer unabhängigen Datenerhebung, veröffentlicht in FOCUS-GESUNDHEIT. „Ausgezeichnet wurden nicht einmal ein Prozent aller bundesdeutschen Ärzte“, freut sich der Geriater. Der Neurologe, Psychiater und Psychotherapeut ist seit 2012 Chefarzt der Eli-Klinik zur Behandlung von Alterserkrankungen.

Im Begleitschreiben zur Urkunde heißt es, in die Bewertungen seien unter anderem groß angelegte Erhebungen eingegangen „in Zusammenarbeit mit medizinischen Fachgesellschaften, wissenschaftliche Publikationen sowie Empfehlungen von Patientenverbänden, Selbsthilfegruppen, Klinikchefs, Oberärzten und niedergelassenen Medizinern“.

Neben aller öffentlicher Anerkennung und unabhängiger Bestätigung, sind auch seine Patienten voller Lob. Christa Scheffel meint: „Ich bin nach rund zwei Wochen in der Geriatrie wohlbehalten

wieder zuhause. Der Service und das Essen waren ausgezeichnet.“ Aber, meint sie, „ich möchte vor allem die gute Arbeit der Ärzte, die an erster Stelle, und des übrigen Personals nennen.“

Ähnliches berichtet Dr. Dietrich Kramer. Nach einem unfallchirurgischen Eingriff war er zur weiteren Behandlung in der Geriatrie: „Ein ruhiges und komfortables Haus. Alle sind sehr kompetent und vor allem zugewandt und wertschätzend.“ Kramer hat selbst „30 Jahre lang als Arzt in Wickrath gearbeitet. Die Kontinuität mit der die sehr alten Mensch wieder für ihr heimisches Milieu beweglich gemacht werden, beeindruckt mich.“

Bereits im vergangenen Jahr war der geriatrischen Klinik am Elisabeth-Krankenhaus der Sprung in die Focus-Top-Liste gelungen. Bundesweit waren von über 600 Geriatrischen Kliniken nur 50 mit dem Qualitätssiegel „Top-Klinik“ ausgezeichnet worden. „Wir haben uns sehr gefreut“, so Jaeger, „denn immerhin sind damals in ganz Nordrhein-Westfalen vom Focus nur 9 weitere Kliniken für Akutgeriatrie ausgezeichnet worden.“

Seit 2010 recherchiert das MINQ-Institut den größten deutschen Qualitätsvergleich für Krankenhäuser. Vom MINQ-Institut werden im Auftrag des Focus unter anderem die Qualität der medizinischen Leistungen, die Anzahl des zur Verfügung stehenden Pflegepersonals, die Pflegestandards und die Hygienestandards der Kliniken geprüft. Auch die Reputation der Kliniken bei Fachärzten, Patienten und Sozialdiensten fließt in die Klinikbewertung ein.

Dr. Thomas Jaeger kann in seiner Arbeit auf ein ausgesuchtes zwölfköpfiges Ärzteteam zurückgreifen: altersmedizinisch qualifizierte Fachärzte für Neurologie, Psychiatrie, Innere Medizin und Allgemeinmedizin. Von großem Vorteil sei zudem die enge effiziente Zusammenarbeit mit allen altersmedizinisch relevanten Disziplinen im Elisabeth-Krankenhaus, unter anderem auch Chirurgen, Gefäßmediziner und Kardiologen. „Zum engeren Team der Geriatrie gehören mehr als 50 speziell geschulte Pflegekräfte, hinzu kommen auch Krankengymnasten, Ergotherapeuten, Logopäden, Masseur, Psychologen und Sozialarbeiter.“



Physiotherapie in der Altersmedizin am Eli

Hauptziel sei die Lebensqualität der erkrankten Senioren, dazu müsse die Mobilität und damit die höchstmöglicher Selbstständigkeit wiedererlangt werden, so Dr. Jaeger: „Die allermeisten unserer Patienten können so trotz ihrer überstandenen schweren Erkrankung wieder ins häusliche Umfeld zurückkehren.“

Dabei zählt für Dr. Thomas Jaeger nicht allein die Einweisungsdiagnose. Er setzt zudem auf eine Medikation, „bei der auf die Verträglichkeit

im Alter strikt geachtet wird, so dass mögliche Nebenwirkungen auf ein absolutes Mindestmaß reduziert werden.“ Anders ausgedrückt: viele ältere und alte Patienten und Patientinnen würden zu viele Medikamente einnehmen. Oft helfe es schon, wenn die Medikamentenliste des Einzelnen sorgfältig überarbeitet wird.

In seiner Zeit als Chefarzt am Eli hat er bisher rund 14.000 Patienten und Patientinnen gesehen.

Städtische Kliniken
Mönchengladbach

Akademisches Lehrkrankenhaus der
Heinrich-Heine-Universität Düsseldorf

Elisabeth-Krankenhaus Rheydt
Hubertusstraße 100
41239 Mönchengladbach
02166.394 -0
www.sk-mg.de



Dr. Thomas Jaeger zählt zu den Top-Medizinern Deutschlands und freut sich über das Focus-Siegel.



Chefarzt Dr. Thomas Jaeger bei seiner täglichen Visite.



FOTO: 123RF.COM/PROFILE_LIGHTFIELDSTUDIOS

HAARAUFSFALL: FORMEN - URSACHEN - MASSNAHMEN

Haarausfall ist nicht gleich Haarausfall

Jeder Mensch hat bis zu 5 Millionen Haare am Körper – und nur ca. 2,5% davon wachsen auf dem Kopf! Deren Anzahl hängt übrigens von der Haarfarbe ab: Rothhaarige haben ca. 90.000 Haupthaare, Brünette und Schwarzhhaarige ca. 100.000. Blonde Menschen haben zwar meist feine, dafür aber auch mehr Haare, nämlich 150.000.

Bei dieser Menge an natürlichem Kopfschmuck ist es kein Problem, wenn täglich bis zu 100 Haare ausfallen – das ist im Rahmen des Lebenszyklus eines Haares völlig normal. Ein Haar wächst

jeden Tag ca. 0,35 mm, und zwar zwischen zwei und sechs Jahre lang. Sobald die aktive Haarwachstumsphase endet, beginnt eine Übergangsphase von zwei Wochen und schließlich eine zwei bis vier Monate andauernde Ruhephase, nach welcher das Haar von einem nachwachsenden abgestoßen wird. Übersteigt die tägliche Zahl der ausgefallenen Haare jedoch die 100, spricht man von Haarausfall.

Haarausfall hat viele Gründe

Erblich oder hormonell, krankhaft oder nicht? Eine Menge Faktoren können Auslöser sein: Auch

Vergiftungen, Pilzinfektionen der Kopfhaut, chronische Krankheiten oder Medikamente können Haarausfall bedingen.

Hormonelle Veränderungen, die zu Haarausfall führen, kommen zum Beispiel nach der Geburt eines Kindes oder im Klimakterium vor. Auch nach Diäten oder Erkrankungen kann es aufgrund des Nährstoffmangels zu einem sogenannten temporären, diffusen Haarausfall kommen: Dabei fallen die Haare gleichmäßig verteilt aus und fallen oft nur den Betroffenen auf. Hier regeneriert sich das Haar meist von alleine, sobald der Hormonspiegel wieder ausgeglichen ist.

Ganz anders ist es beim kreisrunden Haarausfall, der Alopecia areata: Beim sogenannten kreisrunden Haarausfall gehen die Haare büschelweise aus und können mehrere runde, kahle Stellen hinterlassen. Die Ursachen für Alopecia areata sind bis heute nicht geklärt, man vermutet jedoch, dass Stress oder Autoimmunkrankheiten auslösende Faktoren dafür sein können.

Am häufigsten kommt bei uns der erblich bedingte oder hormonell-erblich bedingte Haarausfall (androgenetische Alopezie) vor, der typischerweise bei Männern auftritt und sich zunächst als Geheimratsecken andeutet, bevor er sich über den gesamten Kopf ausbreitet und zu einer Glatze führt. Doch auch Frauen können unter erblich bedingtem Haarausfall leiden: Bei ihnen zeigt sich dieser dann eher durch einen lichter werdenden Scheitel.

Muss ich zum Arzt...?

Bei unbekannter Ursache für Haarausfall sollt ein Arzt aufgesucht werden, der den Mineral- und Nährstoffhaushalt untersucht. Dermatologen erkennen an der Kopfhaut die Art des Haarausfalls und können so schnell Rückschlüsse auf die Ursache ziehen.

Unterstützung in Form natürlicher Vitalstoffe

Zum Glück gibt es Unterstützung ohne große Nebenwirkungen: Denn wenn die Papillen wieder genügend Nährstoffe erhalten, wird ihr Zellstoffwechsel angekurbelt und die Haare wachsen wieder verstärkt: Creatin, B-Vitamine oder Peptide helfen zum Beispiel, die Haarwurzel zu stärken und neue Haare gesünder wachsen zu lassen. Auch Phytohormone oder Kollagen werden als Haarwuchs-Wirkstoffe in Ampullenkuren eingesetzt.

Wirkstoffe, die die Blut- und Nährstoffversorgung verbessern und dadurch das Wachstum neuer Haare anregen, wie zum Beispiel Minoxidil, oder verhindern, dass sich Testosteron in Dihydrotestosteron verwandelt, wie Monolaurin, können auch erblich bedingten Haarausfall aufhalten.

Ein Shampoo mit der vitaminähnlichen Schwefelverbindung Rhodanid zeigte bei Alopecia Areata in einer Charité-Studie Erfolge. Auch innerlich eingenommen können schwefelhaltige Aminosäuren wie Cystin oder Methionin den Stoffwechsel in den Haarwurzelzellen fördern und die Keratinbildung stimulieren.

Wenn der Haarausfall schon weiter fortgeschritten ist, kann heute dank einer Haarverdichtung schnell und problemlos eine optische Lösung gefunden werden, mit der jede Wunschfrisur möglich ist.

Quelle: medicalpress



FOTO: 123RF.COM/PROFILE_ARTEMGONCHAROV

SCHUPPEN: NICHT NUR EIN KOSMETISCHES, SONDERN AUCH EIN MEDIZINISCHES PROBLEM

Unsere Haut ist einem regelmäßigen Erneuerungsprozess unterworfen. Abgestorbene Hornzellen werden von den von unten nachrückenden Zellen verdrängt und abgestoßen. Ein Vorgang, der sich ca. alle 28 Tage wiederholt und den gesamten Körper betrifft, auch die Kopfhaut. Bei ca. 15 bis 20 Prozent der Bevölkerung gerät dieser Prozess temporär, vor allem in den Monaten Oktober bis März, oder chronisch aus dem Gleichgewicht. Die Zellerneuerung beschleunigt sich, die Hornzellen werden schneller als normal abgestoßen. Durch die ständige Erneuerung kommt es zu einer derart massiven Schuppenbildung, dass diese sichtbar wird. Männer sind von dem Problem etwas stärker betroffen, vor allem sieht man die Schuppen aufgrund der kurzen Haare deutlicher.

Ein häufiger Störenfried namens Malassezia

In zahlreichen Fällen ist die relativ harmlose Ursache der Schuppen ein Hefepilz: der Malassezia (oder Pityrosporum ovale), der ein natürlicher Bestandteil unserer Kopfhautflora ist. Durch eine veränderte Haarpflege, vermehrte Talgproduktion, klimatische Faktoren oder Stress, aber auch durch eine individuelle Veranlagung, kann dessen Wachstum unkontrolliert zunehmen. Das Immunsystem wehrt sich dagegen durch leichte Entzündungen, was zur oben beschriebenen Überproduktion von Hornzellen und dadurch zur Schuppenbildung führt.

Um Schuppen wirkungsvoll und dauerhaft bekämpfen zu können, muss man dem Problem genauer auf den Grund gehen. Dazu sollte man

die Kopfhaut und die Haare näher anschauen. Lösen sich die Schuppen leicht, z.B. beim Kämmen, und rieseln auf die Schultern nieder, spricht man von trockenen Schuppen. Wenn sie leicht haften, das Haar schnell fettet und die Kopfhaut juckt und gerötet ist, spricht man von fettigen Schuppen. In beiden Fällen kann durch den gezielten Einsatz von passenden Wirkstoffen die Situation schnell verbessert werden.

Spezialfall Kopfhaut-Psoriasis

Eine Diagnose, die der Arzt stellen sollte, ist die Kopfhaut-Psoriasis. Sie bildet einen Sonderfall der Schuppenbildung, die sich aufgrund einer extrem beschleunigten Zellerneuerung innerhalb 3 bis 4 Tage in festsitzenden Plaques äußert und schubweise verläuft. Diese Plaques weisen an der Oberfläche eine silbrig-weiße, erhabene Schuppung auf und sind darunter entzündungsbedingt gerötet. Diese Schuppungen sind mit starkem Juckreiz und extremer Hauttrockenheit verbunden.

Seborrhoisches Ekzem

Das seborrhoische Ekzem zeichnet sich vor allem durch die gelblich-weißen Schuppen und, bedingt durch die stark erhöhte Besiedlung der Kopfhaut mit dem Hefepilz Malassezia, dem ausgeprägten Juckreiz aus. Durch das häufige Kratzen bilden sich auf der Kopfhaut rötliche, teilweise nässende Krusten, in schweren Fällen sogar hinter den Ohren, an der Stirn, im Gesicht oder im Brust- und Rückenbereich.

Quelle: DUCRAY (Pierre Fabre)



BYE, BYE PICKEL, PUSTELN & CO.

Schöne, reine Haut – wer träumt nicht davon? Doch immer häufiger leiden nicht nur Jugendliche unter Pickeln und Unreinheiten, sondern auch Erwachsene! Was kann man tun? Muss man gleich zu verschreibungspflichtigen Cremes greifen? medicalpress hat Tipps und Ideen rund um Pflege und Lifestyle, die helfen, das Hautbild zu verbessern!

Quelle: medicalpress

Wie entstehen Hautunreinheiten?

Unsere Haut ist durchzogen von kleinen Kanälen, die Talg absondern, welcher die Haut schützen soll. Verstopfen diese Kanäle jedoch, kann der Talg nicht mehr abfließen und es kommt zu Pickeln oder Mitessern. Ursache verstopfter Poren kann eine Talgüberproduktion sein: Diese ist meist hormonell bedingt und tritt daher meistens in der Pubertät auf, bei manchen Frauen aber auch in der prämenstruellen Phase oder in der Schwangerschaft. Andere Gründe sind Make-up-Reste oder Schmutz auf der Hautoberfläche – doch auch zu aggressive Reinigungsmittel können zu Unreinheiten führen, indem sie die Hautschutzbarriere angreifen. Dadurch können Keime eindringen und Entzündungen entstehen – die so genannte entzündliche Akne.

Pflege-Must-Haves

Aus diesem Grund ist eine milde, an die Problemhaut angepasste Reinigung das A&O in der Pflege – und zwar morgens und abends, denn über Nacht bildet sich ebenfalls ein Schmutzfilm auf der Haut, der gereinigt werden sollte, bevor am nächsten Morgen Tagescreme, Sonnenschutz oder Make-up aufgetragen wird.

Auch unreine oder fettige Haut braucht Feuch-

tigkeit, damit die Hautbarriere intakt bleibt. Zum Glück gibt es heute viele effektive Hautpflege-Produkte, die mild sind oder auf natürlichen Wirkstoffen basieren. Regelmäßige Peelings oder Masken helfen, den überschüssigen Talg von der Hautoberfläche zu entfernen.

Auch wenn Sonne unreiner Haut kurzfristig gut tut, sollte auf keinen Fall auf Sonnenschutz verzichtet werden, allerdings sollte dieser nicht zu ölig sein. Hier gibt es zahlreiche, an empfindliche und unreine Haut angepasste Sonnenschutzprodukte, die die Haut umfassend vor UV-Strahlung schützen und gleichzeitig die Haut pflegen und vor Sonnenallergien schützen.

Gesunde Ernährung für schöne Haut

Natürlich ist es untertrieben, wenn Hollywood-Schönheiten behaupten, ihre reine, faltenfreie Haut käme alleine davon, dass sie 3 Liter Wasser pro Tag trinken – doch genügend Wasser oder ungesüßte Tees sind auf jeden Fall wichtig für eine schöne, pralle und vor allem geschützte Haut und eine intakte Hautbarriere. Auch die Ernährung spielt häufig eine große Rolle: Inzwischen weiß man, dass Nahrungsmittel, die mit einer hohen Insulinausschüttung einhergehen, das Hautbild verschlechtern. Dazu

gehören süße Lebensmittel wie Schokolade oder Marmelade, aber auch Milchprodukte.

Personen, die unter Akne oder Pusteln leiden, sollten Ihre Darmflora und ihren Nährstoffspiegel von einem Spezialisten überprüfen lassen, ob hier alles in Ordnung ist. Überdurchschnittlich viele Aknepatienten leiden zum Beispiel auch unter Verstopfung oder Blähungen und eine gezielte Gabe von Probiotika kann Hautunreinheiten reduzieren. Unter der Mikronährstoffen sind vor allem die

Vitamine A und B5 wichtig für schöne Haut. Zink, Selen und Omega-3-Fettsäuren schützen die Haut ebenfalls vor Entzündungen und freien Radikalen.

Nicht vergessen: Telefone sauber halten!

Der Telefonhörer wandert täglich mehrmals von den Händen ins Gesicht, das Handy kommt nicht nur mit den Keimen auf unseren Händen in Kontakt, sondern auch mit denen in Hand- oder Jackentasche, Auto usw. – kein Wunder, dass (Mobil-)Telefone als Bakterienschleudern gelten! Gerade Menschen mit empfindlicher Haut sollten besonders darauf achten, ihr Handy regelmäßig zu reinigen!

HERBSTBEAUTY

ÖLEN, CREMEN – HAUT VERWÖHNEN!

Auch wenn uns der Herbst gelegentlich mit ein paar Sonnenstrahlen erfreut: Der Sommer ist nun definitiv vorbei und die an den Urlaub erinnernde Bräune verblasst genauso wie die wohltuenden Gedanken an Meeresrauschen, Sonnencremeduft und den Geschmack von riesigen Eisbechern. Jetzt ist allabendliches „Haut verwöhnen“ angesagt - das tut im Herbst nicht nur dem Körper, sondern auch der Seele gut.

Nach dem Sommer wirkt die Haut durch die intensive UV-Strahlung oft wie ausgetrocknet und freut sich über reichhaltige, rückfettende Pflege. Öl- oder pflanzenbutterhaltige Produkte regenerieren die Epidermis und sorgen für streichelzarte Herbsthaut am ganzen Körper. Je nach Vorliebe kommt ein schnell einziehendes Trockenöl nach dem Duschen zum Einsatz oder ein abendliches Verwöhn-Ritual mit einer wohltuenden Bodylotion. Wenn dann auch noch der Partner Zeit hat für ein paar sanfte Massagegriffe: perfekt! Eine Massage sorgt für eine bessere Durchblutung der Haut und macht diese dadurch widerstandsfähiger. Zudem sorgt die verbesserte Mikrozirkulation für rosige Haut und lockert verspannte Muskeln.

Übergangspflege fürs Gesicht: Ampullenkuren

Regelmäßige Ampullenkuren sind besonders gut geeignet, wenn sich Jahreszeitenwechsel anbahnen und die Haut auf einmal andere Bedürfnisse hat. Hier eignen sich Produkte mit Hyaluron, Q10 oder wertvollen Ölen. Auch in Seren stecken hochkonzentrierte Wirkstoffe, die die Haut in der Übergangsphase begleiten. Öle wie Trauben-Hagebutten- oder Aprikosenkernöl haben eine intensiv pflegende und regenerierende Wirkung auf die sonnengestresste Haut, die sich nun auf die Heizungsaison vorbereiten muss.

Für den perfekten Glow ist Schummeln erlaubt

Je nach Hauttyp sind nun feuchtigkeitsspendende oder rückfettende Pflegeprodukte angesagt. Wer seine Sommerbräune noch ein paar Wochen verlängern möchte, zaubert sich darüber hinaus mit Selbstbräuner oder schimmernden Foundations den Sommer zurück ins Gesicht. Profis setzen auf Bronzer oder Highlighter, die das Gesicht modellieren und dem Teint einen besonderen Glanz verleihen.

Einen Grauschleier auf der Haut kann ein Peeling lindern, denn dadurch werden abgestorbene Hautschüppchen entfernt und der Teint wirkt klarer. Wenn darauf einmal pro Woche auch noch eine feuchtigkeitsspendende Pflegemaske folgt, bekommt der Teint genau die Extraportion Pflege, die er jetzt im Herbst so dringend benötigt.

Badewanne für Herbstwonne

Wenn die Haut extrem trocken ist, tut ein Ölbad besonders gut. In Kombination mit der Wärme kann es die Haut noch schneller regenerieren. Aber Achtung: Das Bad sollte nicht zu heiß sein, sonst hat es den gegenteiligen Effekt. Eine für die Haut angenehme Badetemperatur sind 36 bis 38 Grad Celsius. Auch Basenbäder sorgen für eine schöne Herbsthaut.

Superfoods für die Haut

Mit mineral- und antioxidantienreicher Ernährung oder entsprechenden Nahrungsergänzungsmitteln kann man der Haut im Herbst ebenfalls Gutes tun: Nüsse, viel frisches Obst und Gemüse oder grüner Tee sorgen für einen strahlenden Teint. Auch Vitamin D sollte ab sofort wieder zugeführt werden, da es der Körper nur bei ausreichend Sonnenlicht selbst bilden kann.

Nicht vergessen: UV-Schutz auch im Herbst

Doch natürlich gibt es auch Tage, an denen die Herbstsonne noch kräftig scheinen kann. Daher sollten die Sonnencremes nicht in der Schublade auf den nächsten Sommer warten, sondern auch im Herbst aufgetragen werden. Unser Tipp: Eine getönte Tagescreme mit LSF 20 oder 30 schützt den ganzen Tag und verleiht gleichzeitig einen strahlenden Teint.

Quelle: medicalpress





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

KLEINERE IMPLANTATE - WENIGER KANN MEHR SEIN

Zahnlücken sollen aus kosmetischer und medizinischer Sicht geschlossen werden. Patienten stehen vor der Wahl: Klassische Krone, Brücke oder implantatgetragene Lösung. Die Vorteile von Zahnimplantaten sind den Meisten bewusst. Viele zögern jedoch, weil sie die Behandlung als aufwändig, lang und teuer einschätzen oder einen komplizierten Knochenaufbau fürchten. Unsere Redaktion sprach im Menge Haus mit den zertifizierten Implantologen Dr. Dr. Ralf-Thomas Lange und Jörg Weyel darüber, wie sich verlorene Zähne ersetzen lassen.

Redaktion: Was tun, wenn im Laufe des Lebens Lücken im Gebiss entstehen?

Jörg Weyel: Werden Zahnlücken über einen längeren Zeitraum nicht behandelt, können sich die Nachbarzähne verlagern. Dies kann zu Störungen in der Kaumuskulatur und den Kiefergelenken führen, die Kieferschmerzen und Kiefergelenkschäden verursachen. Um Lücken zu schließen und eine harmonische Kaufunktion wieder herzustellen, bieten vollkeramische Kronen und Brücken unseren überweisenden Kollegen einen langlebigen, natürlich aussehenden und ästhetisch anspruchsvollen Zahnersatz.

Dr. Dr. Ralf-Thomas Lange: Um eine klassische Brücke zu befestigen, müssen die Nachbarzähne beschliffen werden. Eine implantatgetragene Lösung schont gesunde Zahnschubstanz. Bei einer Implantatversorgung ersetzt das Implantat die verlorene Wurzel. Die Nachbarzähne bleiben erhalten. Das eingehheilte Implantat leitet die Kaukräfte in den Kieferknochen. Dieser bleibt durch die natürliche Belastung vital.

Redaktion: Ist eine Implantatbehandlung heutenoch so aufwändig wie in der Vergangenheit?

Dr. Dr. Ralf-Thomas Lange: Dank dreidimensionaler Diagnostik und der Entwicklung neuer Implantatdesigns können wir Implantate gewebeschonender, mit nur minimalen Schnitten und oft auch ohne vorherigen Knochenaufbau setzen. Eine Implantation ist für Patienten deutlich komfortabler geworden. Auch bei einer anspruchsvollen Knochensituation können wir im Menge Haus Patienten eine minimal invasive Implantation anbieten.

Jörg Weyel: Wir haben beste Erfahrungen mit kürzeren Implantaten, die ohne Knochenaufbau bei nur geringer vertikaler Knochenhöhe sicher implantiert werden können. Je nach anatomischer Situation können wir mit kürzeren oder durchmesserreduzierten Implantaten eine langfristige Stabilität für den sicheren Sitz des Zahnersatzes erreichen. Die besondere Geometrie der Implantate und spezielle Implantatoberflächen unterstützen den Prozess der Einheilung und sorgen für

ANZEIGE

eine sehr gute und stabile Verbindung von Implantat und Knochen. Wissenschaftliche Untersuchungen zu den kürzeren oder durchmesserreduzierten Implantaten zeigen gleich hohe Erfolgsquoten wie bei den längeren Implantatvarianten.

Dr. Dr. Ralf-Thomas Lange: Da wir oft auf den Knochenaufbau und dessen notwendige, mehrwöchige Regenerationsphase verzichten können, wird die gesamte Behandlung deutlich kürzer. Unsere überweisenden Kollegen können die Implantate eher versorgen. Patienten kommen früher in den Genuss ihrer neuen, sicher sitzenden Zähne.

Redaktion: Neben dem Eingriff fürchten Patienten die hohen Kosten einer Implantatbehandlung.

Dr. Dr. Ralf-Thomas Lange: Die kürzere Behandlungszeit und der mögliche Verzicht auf einen Knochenaufbau führen zu niedrigeren Behandlungskosten. Umgerechnet auf die jahrelange Tragezeit einer Implantatversorgung ist die Investition für diese nicht höher als zum Beispiel eine Tageszeitung. Das minimal invasive Vorgehen, die verkürzte Operationsdauer und die reduzierte Belastung bei der Implantation der kleineren Implantate und letztendlich das Plus an neuer Lebensqualität sind für viele unserer Patienten die entscheidenden Kriterien für eine Behandlung mit Implantaten.

Redaktion: Patienten möchten ein sympathisches Lächeln schenken: ohne Lücken, mit schönen Zähnen. Mit den innovativen, kleineren Implantaten und dank moderner Behandlungsverfahren können die zertifizierten Implantologen Dr. Dr. Ralf-Thomas Lange und Jörg Weyel mit ihren überweisenden Kollegen diesen Wunsch erfüllen. In vielen Fällen minimal invasiv und schonend - auch noch dann, wenn der Kieferknochen sich bereits zurückgebildet hat.

Herr Dr. Lange, Herr Weyel, wir danken für das Gespräch.



Praxis für
Mund - Kiefer - Gesichtschirurgie
Plastische - Ästhetische Operationen



Dr. Dr. Lange & Weyel
Fliethstr. 67 | 41061 MG
Tel. 02161 466666
www.lange-weyel.de

FOTO: PRAXIS DR. DR. LANGE WEYEL

LODERMA

HAUT | LASER | ÄSTHETIK

IHRE HAUTÄRZTE IN MÖNCHEGLADBACH



- „klassische“ Dermatologie
- Hautkrebsvorsorge
- Ästhetische Dermatologie
- Medikamentöse Tumorthherapie

- Ambulantes Operieren
- Medizinische Lasertherapie
- Spezielles Allergologielabor
- Lichttherapien

LODERMA
Standort Am Kreuzweiher

Straßburger Allee 7
41199 Mönchengladbach
Tel.: +49 (0) 2166 68 06 02

LODERMA
Standort Am Bunten Garten

Schürenweg 61
41063 Mönchengladbach
Tel.: +49 (0) 2161 406 37 49

info@hautarzt-online.de | www.hautarzt-online.de

VITILIGO

DAS GEHEIMNIS DER WEISSEN FLECKEN

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



Quelle: medicalpress

Wenn die Haut fleckig wird

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

Formen und Therapie

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

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

- Die fokale Vitiligo gilt als vergleichsweise therapieresistent. Typisch für diese Form ist die einseitige unsymmetrische Verteilung der Flecken.

In Deckung!

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

Nicht nur schön, sondern auch schädlich

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

In die Wiege gelegt?

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

Makel als Markenzeichen

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

Flecken auf der Seele

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

SCHUPPENFLECHTE

KEINE SCHEU VOR BERÜHRUNG!

Psoriasis ist nach Neurodermitis die häufigste gutartige, chronische Erkrankung, die meistens die Haut betrifft. Unter den Erwachsenen leiden hierzulande ca. 3 Prozent unter Psoriasis, bei den unter 16-jährigen macht sie 4% aller Hautkrankheiten aus. Grundsätzlich kann sie in jedem Alter zum ersten Mal auftreten. Meistens erkranken Betroffene jedoch vor dem 40. Geburtstag, eine Häufung zeigt sich zwischen 15 und 25 Jahren. Deutlich sichtbar ist bei der Psoriasis eine schuppene, stark gerötete Haut – daher die deutsche Bezeichnung Schuppenflechte.

Quelle: medicalpress

Ist das ansteckend?

Nein, auch wenn die gerötete Haut bei Psoriasis mit ihren so genannten „Plaques“ auf den ersten Blick aussieht wie eine Infektionskrankheit, ist Schuppenflechte nicht ansteckend. Meistens kommen die Symptome ganz plötzlich: ein scharf abgegrenzter Ausschlag mit starker, silbrig-weißlicher Schuppung. Häufig geht dieser mit Juckreiz einher. Bei den meisten Betroffenen vergrößern sich Ausschläge mit der Zeit und fließen irgendwann ineinander. Vor allem an der Kopfhaut und den Körperfalten entstehen Plaques, aber auch an den Streckseiten von Gelenken wie Ellenbogen oder Knie, am Po und Rücken, an den Händen und Füßen. Ein (sehr seltener) lebensbedrohlicher Zustand kann vorkommen, wenn die gesamte Haut betroffen ist (Erythrodermie).

Was steckt hinter der Psoriasis

Als Ursache wird unter anderem eine beschleunigte Erneuerung der Epidermis vermutet. Während eine gesunde Haut etwa vier Wochen benötigt, um sich zu erneuern, dauert dieser Vorgang bei Psoriasis nur drei bis sieben Tage. Heute geht man davon aus, dass es sich bei Schuppenflechte um eine Autoimmunkrankheit handelt: Weil das Immunsystem körpereigenes Gewebe angreift, wird eine Verletzung vermutet und der Körper bildet übermäßig neue Hautzellen. Aufgrund des extrem beschleunigten Prozesses kann sich keine normale Hornschicht bilden. Die übermäßig produzierten Hautzellen sterben ab und werden als Schuppen sichtbar.

Es juckt und schuppt - was tun?

Da die genaue Ursache und die Mechanismen der Psoriasis noch nicht ganz erforscht sind, ist eine ursächliche Heilung bislang leider nicht möglich. Doch die Krankheitsschübe können mit verschiedenen Therapieansätzen und der ent-

sprechenden Pflege hinausgezögert oder gemildert werden. Die Haut eines Psoriatikers braucht eine Pflege, die die hauteigene Schutzbarriere stabilisiert und die Haut mit Feuchtigkeit versorgt. Wenn sie sich auch auf der Kopfhaut ausbreitet, sollten die Patienten zu sanften Spezialshampoos greifen, die der Kopfhaut viel Feuchtigkeit zuführen und Schuppenbildung verhindern. So ist zum Beispiel Urea, also Harnstoff, in vielen Cremes und Salben für Psoriatiker enthalten, Salicylsäure wird oft zum Ablösen der Schuppen beigegeben.

Auch Licht- und Lasertherapie wird häufig erfolgreich bei Psoriasis eingesetzt, ebenso wie solehaltige Bäder. Etwas ungewöhnlich ist die Fischtherapie, bei der die Patienten über eine Kurzeit von drei Wochen jeden Tag zwei Stunden lang, zusammen mit ca. 200 rötlichen Saugbarben (Garra rufa) in speziellen Therapiewannen baden. Die Fische entfernen die Hautschuppen der Patienten, die im Anschluss eine kurze UV-Bestrahlung im Solarium bekommen und danach eingecremt werden.

Hautkrankheit Psoriasis?

Psoriasis zeigt sich nicht alleine auf der Haut, auch wenn dies mit 80-90% und der Bezeichnung Psoriasis vulgaris die verbreitetste Form ist. Auch eine Beteiligung der Nägel (Psoriasis unguium) und der Gelenke (Psoriasis-Arthritis) kann vorkommen. Letztere stellt eine besonders schwere Form der Schuppenflechte dar, bei der sich die Gelenke – vor allem an Fingern und Zehen – entzünden und starke Schmerzen sowie Steifigkeit die Folgen sind.





FOTO: 123RF.COM / PROFILE_EVGENYATAMANENKO

INFRAROT-A-STRAHLUNG SCHÄDLICH FÜR DIE HAUT

Quelle: medicalpress

**Nicht nur UV-Strahlen, sondern auch Infrarot-A-Strahlen können zu Haut- und Zellschäden sowie vorzeitiger Hautalterung führen. Wurde Infrarotlicht bisher zur Therapie bei Entzündungen in Form von Wärmelampen eingesetzt, so ist nun ein Teil dieser Strahlung, das kurzwellige, nahe Infrarotlicht (so genannten IR-A-Strahlen) in Ver-
ruf geraten, da es ebenfalls Hautalterung begünstigen und ev. sogar krebsfördernd sein soll**

Bekanntermaßen dringen UVB-Strahlen bis zur Basalzellschicht in der Epidermis vor. Dort stimulieren sie die Melaninproduktion, lösen Sonnenbrand aus und können die Erbsubstanz der Zellen schädigen. Sie schwächen die Abwehr der Haut und können somit Hautkrebs begünstigen. UVA-Strahlen dringen noch tiefer ein – bis in die

Dermis. Dort schädigen sie die elastischen Fasern und bedingen Hautalterungsprozesse. Auch diese Strahlen erhöhen das Risiko, an Hautkrebs zu erkranken.

IR-A-Strahlen sind erst vor Kurzem in den Blickpunkt geraten: Sie reichen bis in die Dermis, können jedoch sogar bis zur Unterhaut (Subcutis) vordringen und dort die Mitochondrien, die sogenannten „Kraftwerke der Zellen“, beeinflussen. Aufgabe der Mitochondrien ist es, die für alle Vorgänge im Körper notwendige Stoffwechselenergie zu produzieren. Als Abfallprodukt entstehen dabei reaktive freie Radikale (reactive oxygen species, Abkürzung ROS). Unter IRA-Strahlung bilden sich vermehrt diese reaktiven freien Radikale, die die Kollagen abbauen und die Synthese verhindern.

Im Gegensatz zur UV-Strahlung gibt es bisher keine Filter gegen IRA-Strahlung, die in Sonnenschutzmitteln eingesetzt werden können. Doch man kann gegen die Freien Radikale vorgehen, die durch IR-A-Strahlung vermehrt gebildet werden: In vielen Sonnenschutzprodukten werden Antioxidantien wie Vitamin E, Flavonoide, Karotinoide, oder Vitamin C eingesetzt. Diese können ebenfalls bis in die Mitochondrien eindringen, die Hautzellen vor den schädlichen Strahlen abschirmen und dort die Entstehung der ROS verhindern.

Auch DNA-reparierende Wirkstoff-Extrakte (z.B. aus Blaualgen) und pflegende, feuchtigkeitsspendende Wirkstoffe wie Glycerin oder Dexpanthenol werden vermehrt eingesetzt, um bereits geschädigte Zellen zu regenerieren.

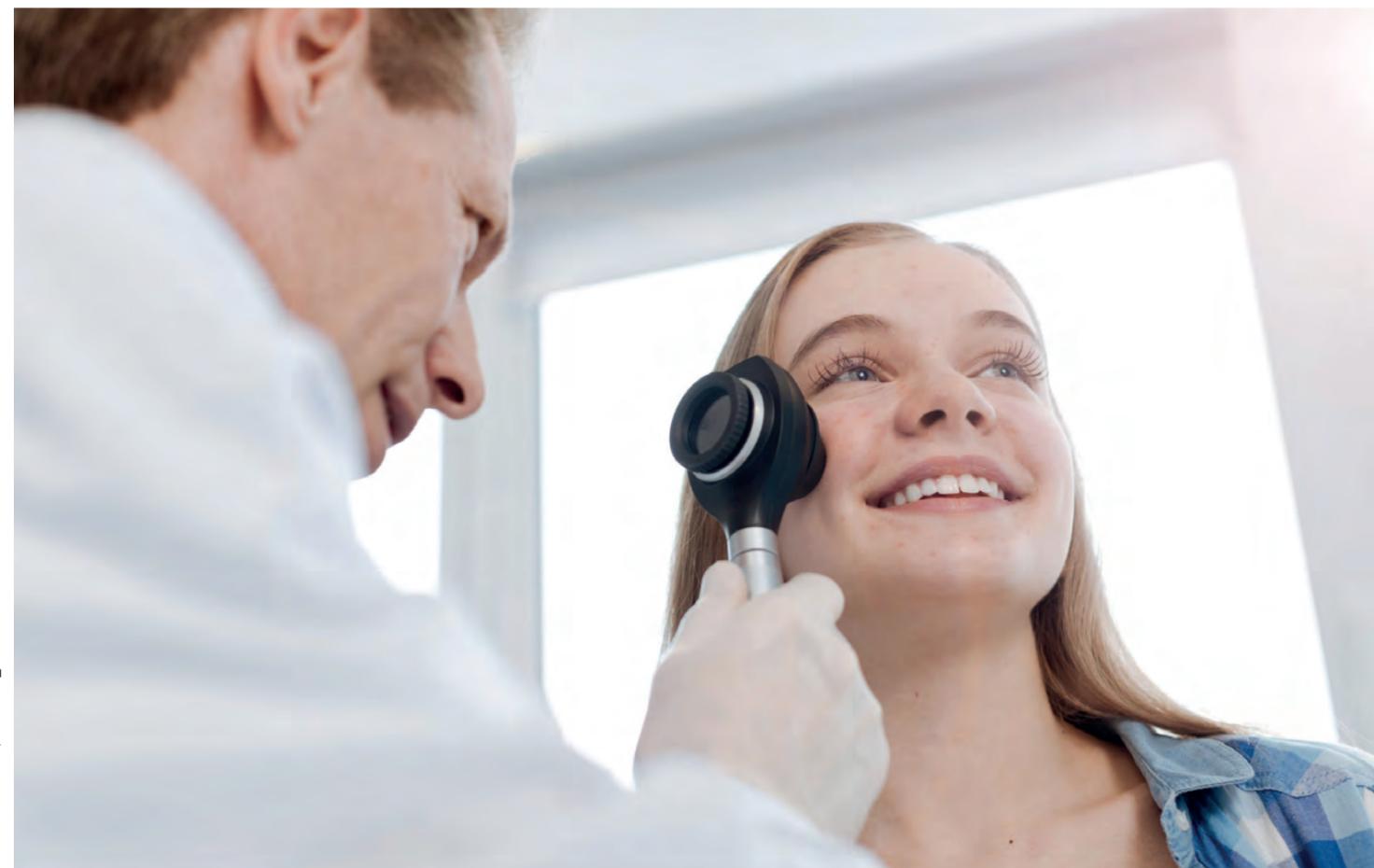


FOTO: 123RF.COM / PROFILE_ZINKEVYCH

HELLER HAUTKREBS HÄUFIGER, ABER HEILBAR

Quelle: medicalpress

„Bitte! Bitte! Benutzt Sonnencreme!“ – so lautet der Appell, den Hollywoodstar Hugh Jackman an seine Fans richtet. Bei dem Schauspieler wurde seinerzeit heller Hautkrebs diagnostiziert. Als eine der häufigsten Krebsarten überhaupt sind die Zuwachsraten der Erkrankung auch in Deutschland steigend. Deshalb hat die European Skin Cancer Foundation (ESCF) den 13.9. zum Tag des hellen Hautkrebses ernannt. Dabei lässt sich die Erkrankung bei Früherkennung gut beherrschen.

Schwarz vs. Weiß

Schwarzer Hautkrebs bzw. ein malignes Melanom entwickelt sich häufig aus bereits vorhandenen auffälligen Pigmentmalen und wird durch die UV-Strahlen des Sonnenlichts ausgelöst. Dabei entarten die Melanozyten, die Pigmentzellen, die für die Bräunung der Haut verantwort-

lich sind. Personen mit vielen Muttermalen sind besonders gefährdet. Im Gegensatz zum schwarzen Hautkrebs bildet ein Basaliom, ein heller semimaligner Hauttumor, normalerweise keine Metastasen.

Veränderungen der Haut beobachten

Heller Hautkrebs kann äußerlich in unterschiedlichen Erscheinungen auftreten: So können schuppige Hautstellen mit Knötchen, rötliche Flecken, aber auch Warzen und nässende Geschwüre auf eine Frühform hinweisen. Auch sollte man schlecht heilende Wunden stets im Auge behalten und sie im Zweifelsfall von einem Arzt untersuchen lassen.

Bei hellem Hautkrebs unterscheidet man verschiedene Arten: Das Basalzellkarzinom, das

Plattenepithelkarzinom und seine Frühform, die aktinische Keratose sowie den Morbus Bowen. Die Therapie des Basalioms ist bei frühzeitiger Diagnose in der Regel gut. Diese erfolgt durch genaues Ansehen der auffälligen Hautstelle mit einem Auflichtmikroskop und durch Tastbefund. Helle Hauttypen und Menschen mit sonnenempfindlicher Haut haben ein erhöhtes Risiko.

Wie man sich schützen kann

Da heller Hautkrebs durch eine intensive UV-Strahlung entsteht, ist es ratsam, sich nur mit hohem Schutz in der Sonne aufzuhalten. Helle Hauttypen und Menschen mit vielen Leberflecken sollten den Aufenthalt in der direkten Sonne am besten meiden. Eine regelmäßige Selbstkontrolle der Haut ist wichtig, denn Hauttumore sind mit dem bloßen Auge zu erkennen.



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

GESUNDE ZÄHNE DANK REGELMÄSSIGER PROPHYLAXE

Eine Karies oder Zahnfleischentzündungen rücken vielen Menschen heutzutage vermehrt auf den Schmelz. Doch starke und gesunde Zähne bis ins hohe Alter sind dank den Möglichkeiten der modernen Zahnmedizin schon längst kein Ding der Unmöglichkeit. Mit Hilfe regelmäßiger Vorsorgekontrollen und professionellen Zahnreinigungen kann die Mundgesundheit dauerhaft verbessert werden.

Natürlich ist das regelmäßige Zähneputzen nach wie vor die Basis gesunder Zähne. Gleichzeitig sollte durch regelmäßige Kontrollen beim Zahnarzt sichergestellt werden, dass auch auf Dauer keine Beschwerden auftreten. Hierbei nimmt vor allem die Aufklärung über die Prophylaxe einen wichtigen Platz ein. Bereits im Kindesalter wird auf die sogenannten Individualprophylaktischen Leistungen (IP-Leistungen) hingewiesen. Hierzu zählt auch die Versiegelung der Fissuren, die Rillen auf den Kauflächen der Zähne, die bei guter Pflege langfristig vor Karies schützen können.

Aufklärung ist das A und O

„Eine der Tendenzen der Zahnmedizin geht ganz klar in Richtung Prophylaxe. Die beste Basis für schöne und gesunde Zähne ist daher die lü-

ckenlose Aufklärung. Das heißt, dass der Patient wissen muss, welche Langzeitfolgen Karies und Parodontitis mit sich bringen“, sagt Dr. Hartmut Bongartz. „Der Patient muss den direkten Zusammenhang zwischen unzureichender Pflege und Zahnverlust kennen. Nur so kann die Zahngesundheit in Deutschland verbessert werden.“

Während bei den Generationen „Y“ (*1980-1997) und „Z“ (*1997-2012) laut der „Fünften Deutschen Mundgesundheitsstudie“ eine deutliche Verbesserung der Mundhygiene zu erkennen ist, gibt es immer noch Bevölkerungsgruppen, die es schwieriger haben. Es sind oft ältere und körperlich eingeschränkte Menschen, die Probleme mit ihren Zähnen haben. Nicht verwunderlich also, dass Karies, Parodontose oder Mundschleimhauterkrankungen in diesen Bevölkerungsgruppen überdurchschnittlich oft auftreten.

Besonderer Service für Patienten

In der Praxis von Dr. Bongartz in Neuwerk wird großen Wert daraufgelegt, auch diesen Patienten zu helfen. Durch den barrierefreien Zugang und das gut geschulte Personal, kann jeder Besucher in der Praxis behandelt werden. Für den Fall, dass ein Patient soweit eingeschränkt

ist, dass ein Besuch in der Praxis nicht möglich ist, sind auch Termine Zuhause oder im Altenheim möglich.

Neuer
Service

Doctolib

Terminvergabe leicht gemacht

Seit September ist die Praxis von Dr. Bongartz mit dem Ärztenetzwerk „Doctolib“ verbunden. Unter www.zahnarzt-drbongartz.de können Sie Ihre Termine nun bequem 24 Stunden täglich von überall buchen. Neben der automatischen und kostenfreien Terminerinnerung per SMS und E-Mail können vereinbarte Termine über die ebenfalls kostenlose Doctolib-App im Nachhinein verwaltet werden.

FOTOS: PRAXIS DR. BONGARTZ & KOLLEGEN, MITTE: 123RF.COM/PROFILE_BDS



AUGENKLINIK BETHESDA



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 zurzeit noch keine 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. Zur Behandlung der feuchten AMD stehen seit einigen Jahren hochwirksame, moderne Medikamente zur Verfügung.

Zur Diagnose und Verlaufskontrolle der AMD stehen 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.

SEHKRAFT ERHALTEN

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 Umrisen. 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.

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



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



■ DR. MED.
LENA MELNYK



■ DR. MED.
KATARZYNA BRINKS

Wissen
Erfahrung
Beratung



Augenklinik
Bethesda

RELAX

ALLTAGSSTRESS GEKONNT AUSBALANCIEREN

Quelle: medicalpress

Nicht nur der Stress auf der Arbeit, auch der Alltagsstress kann gesundheitliche Probleme auslösen, so eine in der amerikanischen Fachzeitschrift *Psychological Science* veröffentlichte Studie aus dem Jahr 2018. Das Forscherteam um Kate Leger untersuchte, wie Emotionen, die durch Alltagsstress entstehen, über mehrere Tage, teilweise sogar Jahre, wirken und dadurch zu gesundheitlichen Belastungen führten. So traten bei Probanden, die auch am Folgetag noch negative Gefühle bezüglich erlebter Stresssituationen hatten, zehn Jahre später häufiger chronische Krankheiten oder Adaptationsprobleme auf. Ihr Tipp: Am Abend mit den negativen Gefühlen aufräumen und entspannt schlafen gehen.

Zur Ruhe kommen

Nicht nur abends sollte man in stressigen Zeiten eine Möglichkeit finden, zur Ruhe zu kommen, sondern auch tagsüber ab und zu einfach „abschalten“. Dafür eignen sich kleine Mantras und Mudras. Letzteres sind Fingeryoga-Übungen, die sich auch mal schnell am Arbeitsplatz durchführen lassen.

Das abendliche „Runterkommen“ fällt vielen Arbeitnehmern heutzutage immer schwerer. Handy und Tablet sind Stressoren, die man in den Abendstunden besser nicht mehr nutzen sollte, um in einen schnellen, erholsamen Schlaf zu finden. Eine abendliche Beschäftigung, die einen Gegenpol zur Arbeit darstellt, ist optimal für eine Work-Life-Balance: Wer tagsüber körperlich arbeitet, gönnt sich abends Ruhe, Büroarbeiter sollten ihren Ausgleich beim Sport finden.

Wer dauerhaft zur Ruhe kommen möchte, für den eignen sich Yoga, Tai Qi oder autogenes Training. Dass Meditation die Aufmerksamkeit schärft, Ängste verringern kann und dadurch sogar morphologische Veränderungen im Gehirn

nachweisbar sind, ist inzwischen sogar wissenschaftlich belegt.

Auspowern

Auch das Gegenteil von entspanntem Nichtstun kann zur Entspannung führen: Heute wissen wir, dass körperliche Aktivitäten die einfachsten Mittel sind, um das Immunsystem und auch die Psyche zu stärken. In Stresssituationen werden Hormone wie Adrenalin und Cortisol freigesetzt. Werden diese nicht durch Aktivität wieder abgebaut, bleiben sie im Körper und belasten den Organismus. Zudem werden beim Sport Endorphine ausgeschüttet, die die Stimmung aufhellen – vor allem bei Ausdauersportarten wie Schwimmen oder Laufen. Krafttraining fördert eher das Selbstvertrauen und Tanzen ist optimal für Dauergestresste, da es ästhetische Bewegungen mit konzentrierten Choreografien vereint.

Die Natur hilft

Noch entspannender ist Sport, wenn er im Freien ausgeübt wird – es muss ja nicht gleich Bergsteigen sein, da genügt schon eine

Nordic Walking Runde durch den Wald. Ein Trend, der gerade aus Japan zu uns hinüberschwappt, ist Shinrin-yoku, das Waldbaden. Qing Li aus Tokio, ein Professor für Waldmedizin, zeigt in seinen Studien, dass im Wald die Anzahl der Killerzellen steigt und dass Blutdruck sowie Kortisolspiegel bereits nach einer Stunde im Wald sinken.

Auch Pflanzenextrakte können helfen, gelassener mit Alltagsstress umzugehen: So genannte Adaptogene sind Pflanzenstoffe, die den chronisch gestressten Körper wieder ins Gleichgewicht bringen. Dazu gehören zum Beispiel Ginseng, der die kognitive Leistungsfähigkeit sowie das Wohlbefinden und den Schlaf verbessern soll oder Rosenwurz (Rhodiola), das laut Studien die Cortisolausschüttung minimiert und so Müdigkeit und Erschöpfungssymptome verringern kann.

Auch ein ausgeglichener Säure-Basen-Haushalt sowie eine optimale Nährstoffversorgung, vor allem mit B-Vitaminen sowie Magnesium oder Antioxidantien können dazu beitragen, stressigen Zeiten gelassener zu begegnen.

FOTO: 123RF.COM/PROFILE_DOLGACHOV

Quellen:
 → <https://www.tkd.de/resource/blob/2026630/9154e4c71766c410dc859916aa798217/tk-stressstudie-2016-data.pdf> | → <https://centerhealthyinds.org/science/publications?q=&s=228&y=2007>
 → <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/29553880> | → <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC2793347/> | → <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC3155223/>

DIE GRÖSSTEN SCHLAFKILLER ... UND WAS MAN GEGEN SIE TUN KANN

Quelle: medicalpress

Erholsamer Schlaf ist die Voraussetzung für einen gesunden Körper und Geist – doch etwa 25 % der deutschen Bevölkerung leiden an Schlafstörungen. Neben Schnarchen sind es dabei auch Stress oder hormonelle Veränderungen, die die Nachtruhe empfindlich stören können. medicalpress stellt die fünf größten Schlafkiller vor und erklärt, was man gegen sie tun kann.

Schnarchen und Schlafapnoe

Die Leidtragenden sind zumeist die Ehefrauen eines schnarchenden Partners: Bis zu 1,5 h können sie durch die störende Geräusentwicklung ihres Liebsten pro Nacht einbüßen. Männer sind dabei vom Schnarchen häufiger betroffen als Frauen. Im Schlaf lässt die Spannkraft der Muskeln nach, was bei Personen mit engeren oberen Atemwegen zum Schnarchen führen kann, das Geräusch entsteht dann aus den flatternden Bewegungen des Gaumensegels. Geraten die oberen Atemwege durch die hindurchströmende Luft in Unterdruck, kann es zu Atempausen kommen, die einen Sauerstoffabfall im Blut herbeiführen können. Sowohl Schnarchen als auch Atempausen während des Schlafs zählen zu den schlafbezogenen Atemstörungen (SBAS). Um Schnarchen zu verhindern, erweist es sich in manchen Fällen als hilfreich, die Nase vor dem Schlafengehen mit einer Meerwasserlösung durchzuspülen.

Krämpfe in den Beinen, Taubheitsgefühle in den Händen

Häufig treten Wadenkrämpfe mitten in der Nacht auf. Dabei verkrampft sich der Muskel, ohne sich

gleich wieder zu entspannen, was zwischen einigen Sekunden und wenigen Minuten dauern kann. Krämpfe sind ein Zeichen für ein Nährstoffdefizit: Meist liegt ein Mangel an Magnesium, Kalium, Calcium oder Vitamin B6 zugrunde. Um nächtlichen Krämpfen vorzubeugen, raten Experten dazu, Tomatensaft zu trinken und allgemein auf eine ausgewogene Ernährung mit viel Fisch, magerem Fleisch, Bananen und Nüssen zu achten. Auch eine Wechseldusche kann helfen, da sie die Durchblutung fördert und die Muskulatur entspannt. Ein Mangel an bestimmten Mineralstoffen kann auch Taubheitsgefühle in den Extremitäten verursachen. Um auszuschließen, dass ein anderer Auslöser hinter diesem Phänomen steckt, sollte man dies von einem Arzt untersuchen lassen. Ansonsten helfen auch hier eine nährstoffdeckende Ernährung sowie tägliche Spaziergänge und Dehnübungen.

Hormonelle Veränderungen

Frauen sind von Schlafstörungen etwa 2-mal häufiger betroffen als Männer. Dabei wird die Qualität des Schlafs u. a. von unseren Hormonen beeinflusst: So reagieren Frauen in der ersten Phase des Menstruationszyklus besonders empfindlich auf Stress, was sich auch auf ihren Schlaf auswirkt. In der zweiten Hälfte des Zyklus ist ihr Schlaf dann meist erholsamer. Frauen in den Wechseljahren sind besonders anfällig für Schlafstörungen – denn Symptome wie Hitzewallungen machen es ihnen nicht unbedingt leichter. Hier sollten sie sich mit ihrem Gynäkologen beraten, inwieweit Nahrungsergänzungsmittel oder eine Hormonersatztherapie ihre Leiden lindern können.

Anspannung und Stress

Unser Körper reagiert auf Stress mit der Ausschüttung von Stresshormonen. Das ist völlig natürlich und auch sinnvoll. Werden diese jedoch nicht wieder abgebaut, bleibt die körperliche Anspannung erhalten. Der Blutdruck ist hoch, der Puls schnell, die Muskeln sind verkrampft und die Verdauungsorgane werden schlechter durchblutet. Auf lange Sicht macht es uns ein permanenter Zustand der Erregung schwer einzuschlafen. Welche Auswirkungen Stress auf Körper und Geist haben kann, ist hinlänglich bekannt. Deshalb ist es besonders wichtig, eine für sich passende Entspannungsmethode zu finden, die zu innerer Ruhe und Gelassenheit führt. Wer unter starker Anspannung leidet, kann sich beispielsweise mit bestimmten Yoga-Übungen entspannen.

Schlafhygiene

Fernseher und Computer sind die beliebtesten Unterhaltungsmedien, sollten jedoch im Schlafzimmer Hausverbot haben. LED-Bildschirme haben einen hohen Tageslicht- oder Blaulichtanteil, der den Körper irritiert und das Gehirn wach macht. Auch zögert er den Anstieg des Melatoninspiegels um etwa eine Stunde hinaus, dem Hormon, das den Tag-Nacht-Rhythmus des Menschen steuert. Auch die Lichtquelle spielt eine wesentliche Rolle. Um das Gehirn auf Schlaf einzustimmen, empfehlen Experten ein schwaches Glühbirnenlicht. Und um es dem Körper allgemein einfacher zu machen, sollte man täglich zur selben Zeit aufstehen und schlafen gehen.

7 MÖGLICHE URSACHEN FÜR CHRONISCHE MÜDIGKEIT

Manchmal fühlen wir uns den ganzen Tag über müde und schläfrig. Fast jeder fünfte Deutsche sucht wegen chronischer Müdigkeit einen Arzt auf. medicalpress erklärt sieben mögliche Ursachen für anhaltende Müdigkeit.

1. Sie schlafen nicht genügend

Chronische Müdigkeit kann durch Schlafmangel entstehen. Schlaf ist von enormer Wichtigkeit für Gesundheit und Wohlbefinden. Fehlt er über einen längeren Zeitraum, so kann er den Menschen psychisch und physisch krank machen. Neben Herz-Kreislauf-Erkrankungen, einem überstei-

gerten Appetit und damit verbundenem Übergewicht kann er auch das Risiko erhöhen, an Depressionen zu erkranken. Als eine der wirkungsvollsten Maßnahmen bei Schlafstörungen gilt die Einhaltung der Schlafhygiene: Neben einer ruhigen Schlafumgebung und einer angemessenen Raumtemperatur von etwa 17 Grad können auch entspannende Rituale zu einem erholsamen Schlaf beitragen.

2. Sie haben viel Stress

Sogenannte Stressoren lauern überall – ob ein ärgerlicher Zwischenfall im Straßenverkehr, in der Arbeit oder bei einer Meinungsverschiedenheit mit dem Partner – selbst scheinbar triviale Ereignisse hinterlassen ihre Spuren.

Bleibt der Stresslevel über einen längeren Zeitraum auf einem erhöhten Niveau, kann die konstante Anspannung Schlafstörungen begünstigen und dadurch Müdigkeit verursachen. Hier ist die Vermittlung geeigneter Stressbewältigungsstrategien sinnvoll. Erfolgreiche Stressbewältigung schließt sowohl den Umgang mit den Stressoren als auch die Stressreaktionen unseres Körpers ein.

3. Sie trinken zu wenig

Dehydrierung ist ein weiterer Faktor, der zu einem Gefühl der Ermüdung beitragen kann. Daher ist eine ausreichende Flüssigkeitszufuhr in Form von Mineralwasser, Kräutertees und Gemüsesäften besonders wichtig.

4. Sie ernähren sich nicht vitalstoffreich

Vitamine und Mineralstoffe sind der Kraftstoff für zahlreiche Stoffwechsel- und Wachstumsprozesse im Körper und essentiell für Immunsystem, Knochenbau und Wasserhaushalt. Nur mit einer ausreichenden Menge an Nährstoffen kann der Körper sie alle aufrechterhalten. Wer bei seiner Ernährung auf

zu viele ungesunde Fette und Zucker setzt und wertvolle Ballaststoffe dagegen ignoriert, riskiert durch den auftretenden Nährstoffmangel auch Müdigkeit.

5. Sie leiden an einer Schilddrüsenfunktionsstörung

Müdigkeit gilt als eines der häufigsten Symptome, die bei einer Hypothyreose auftreten. Sollte sich der Verdacht einer Schilddrüsenunterfunktion bestätigen, sollte man mit seinem Arzt über eine Hormontherapie sprechen.

6. Sie leiden an Eisenmangel

Zu einem der Symptome einer Anämie zählt ebenfalls chronische Müdigkeit. Dabei kommt es in Fol-

ge einer Mangelversorgung mit Eisen, Vitamin B12 und Folsäure zu einer Verminderung der Hämoglobin-Konzentration im Blut.

7. Ihr Blutdruck ist zu niedrig

Angaben der Herzstiftung zufolge leiden etwa zwei bis vier Prozent der Weltbevölkerung an Hypotonie. Bei einem Wert unter 90/60 mmHg wird das Gewebe mit weniger Sauerstoff versorgt. Betroffene leiden an chronischer Müdigkeit, hinzu kommen Symptome wie Schwindel und Benommenheit oder Konzentrationschwierigkeiten.



Kliniken Maria Hilf
Mönchengladbach

FOTO: KLINIKEN MARIA HILF

KLINIKEN MARIA HILF MIT ZUSATZLEISTUNGEN QUALIFIZIERTE UND ENGAGIERTE PFLEGEKRÄFTE ERREICHEN

17 Fachabteilungen, rund 2500 Mitarbeiter: Die Kliniken Maria Hilf ist einer der größten Arbeitgeber in Mönchengladbach. An der Ortsgrenze zu Viersen mitten im Grünen gelegen, präsentiert sich das Haus als ein moderner Arbeitgeber, der größten Wert auf perfekte ergonomische Strukturen legt. „Unsere Mitarbeiter schätzen die lichtdurchfluteten Räumlichkeiten unseres Krankenhauses und die höchsten Anforderungen, die wir an die Arbeitssicherheit stellen“, sagt Personalleiter Volker Gläser.

BGM zählen Lauftrainings, Ernährungsberatung, vergünstigte Sport- und Wellness-Angebote in der Region, Rauchfrei-Kurse, Nutzung von Massagestühlen, Lachyoga-Kurse und Fahrsicherheitstraining. Das Prämienprogramm „Benefiteria“, ein Punktesystem, bei dem Sach- oder Wertprämien eingelöst werden können, steht allen Festangestellten offen. Jeder Mitarbeiter kann darüber hinaus Fahrräder oder E-Bikes über die Kliniken leasen.

Mit vielen weiteren Bausteinen sorgt das Haus für eine Arbeitsumgebung, die darauf abzielt, bestehendes Pflegepersonal langfristig zu binden und weitere qualifizierte und engagierte Pflegekräfte in Festanstellung zu gewinnen. „Die Pflege lebt vom Teamgedanken. Bei uns herrscht eine familiäre Atmosphäre, denn die Teams sind überschaubar“, erklärt Volker Gläser, der großen Wert darauf legt, dass die Mitarbeiter der Kliniken auch die Fort- und Weiterbildungsangebote des Hauses in Anspruch nehmen.

Mitarbeiter der Kliniken Maria Hilf profitieren von der ganzen Bandbreite der Vorteile, die nur ein Großunternehmen bieten kann: Großzügige Maßnahmen zum betrieblichen Gesundheitsmanagement (BGM), Unterstützung bei der Karriereplanung, eine bestens ausgestattete Zusatzversorgungskasse. Zu den teils kostenlosen Leistungen innerhalb des

Kliniken Maria Hilf
Mönchengladbach

Viersener Straße 450
41063 Mönchengladbach
Tel.: 02161 . 892 -0
Fax: 02161 . 892 -2080
info@mariahilf.de
www.mariahilf.de

mariahilf.de/de/Karriere-Bildung.htm



FOTO: KLINIKEN MARIA HILF



FOTO: KBS

KBS DIE AKADEMIE FÜR GESUNDHEITS- BERUFE AM ST. KAMILLUS

In Trägerschaft der Kliniken Maria Hilf Mönchengladbach bietet die Akademie für Gesundheitsberufe (kbs) vielfältige Ausbildungen in Gesundheitsberufen und ein umfangreiches Fort- und Weiterbildungsprogramm mit Angeboten für Medizin und Pflege an. Die kbs im ehemaligen Kamillianer-Krankenhaus kann auf eine lange Ausbildungstradition zurückblicken, die durch neueste Bildungskonzepte fachlich fundiert und zukunftsorientiert auf das Berufsleben vorbereitet und das Prinzip des lebenslangen Lernens unterstützt. Ziel ist eine qualifizierte und zeitgemäße Ausbildung in allen Bereichen der Gesundheitsberufe: Pflegefachmann/Pflegefachfrau, Pflegeassistent/-in, Operationstechnische und Anästhesietechnische Assistenz (OTA/ATA), Medizinisch-Technische Radiologieassistent (MTRA) sowie Rettungsdienst. Mit insgesamt 500 Ausbildungsplätzen ist die kbs einer der größten Anbieter von Ausbildungen im Bereich des Gesundheitswesens in Nordrhein-Westfalen.

Viele Einrichtungen, Krankenhäuser und Pflegeheime suchen nach gut ausgebildetem Personal; diese Nachfrage wird in Zukunft weiter steigen. Der demografische Wandel, aber auch das wachsende Gesundheitsbewusstsein der Gesellschaft, werden langfristig eine enorme Aufstockung von Leistungen und Personal in diesem Sektor fordern.



**AUSBILDUNGEN
MIT PERSPEKTIVE!**
Jetzt bewerben!

Jetzt bewerben für eine Ausbildung zum/zur

- Pflegefachmann / Pflegefachfrau **NEU!**
- Operationstechnischen Assistenz (OTA)
- Anästhesietechnischen Assistenz (ATA)
- Medizinisch-Technischen Radiologieassistent

Pflegeausbildungen mit **dualem Studium** sind in Kooperation mit der **HS Niederrhein** möglich.

NEUER AUSBILDUNGSGANG
zur /zum Pflegefachfrau/-mann!

Mit der neuen generalistischen Pflegeausbildung lernst Du die Pflege für Menschen in allen Altersstufen und in allen Pflege-settings der stationären Akut- oder Langzeitpflege sowie der Ambulanten Pflege.



Alle Infos findest Du auf www.kbs-mg.de
kbs | Die Akademie für Gesundheitsberufe
Kamillianerstraße 42 | 41069 M'gladbach
Telefon (02161) 892 2501
E-Mail bewerbung@kbs-mg.de
[facebook.com/kbs.mg](https://www.facebook.com/kbs.mg) | [#herrkruegerreist](https://www.instagram.com/herrkruegerreist)

kbs
DIE AKADEMIE FÜR
GESUNDHEITSBERUFE

„Bei uns beginnen Ausbildungen jährlich zum 1. März bzw. 1. September. Wir kooperieren mit über 100 Krankenhäusern, Einrichtungen der Altenhilfe und Pflegediensten. Die Ausbildungsplätze für dieses Jahr sind bereits alle belegt. Das beweist unseren guten Ruf“, sagt kbs-Geschäftsführerin Evelyn Adams. Mindestens 35 Prozent der Absolventen werden von den Kliniken Maria Hilf in ein festes Angestelltenverhältnis übernommen.

Ab dem 1. Januar 2020 werden die Ausbildungen Kinderkrankenpflege, Altenpflege sowie Gesundheits- und Krankenpflege zusammengefasst in die bundesweite generalistische Pflegeausbildung zum Pflegefachmann /-frau. „Die neue Ausbildung hat Vorteile: Zunächst werden alle Felder in der Pflege erlernt. Nach dem Staatsexamen können die Absolventen dann gezielt nach Arbeitgebern suchen, bei denen sie sich weiter spezialisieren können“, erklärt Evelyn Adams.



Der Leiter Personalmanagement der Kliniken Maria Hilf, Volker Gläser und KBS-Geschäftsführerin Evelyn Adams

FOTO: SUSANNE JORDANS



Gesunde Zähne haben gut lachen

Karies keine Chance geben



„ Zähne gewissenhaft pflegen “

- | Morgens und abends gründlich Zähne putzen
- | Wenn möglich auch zwischendurch nach den Mahlzeiten



„ Mit Fluorid vorbeugen “

- | Zum Zähneputzen nur Zahnpasta mit Fluorid benutzen
- | Im Haushalt nur Jodsalz mit Fluorid verwenden: Schützt Zähne bereits beim Essen



„ Regelmäßig zum Zahnarzt gehen “

- | Zweimal jährlich zur Kontrolle
- | Eventuell Fissurenversiegelung, Zahnputzschule, professionelle Zahnreinigung und weitere Fluoridierungsmaßnahmen



„ Richtig ernähren “

- | Zahngesund und abwechslungsreich essen: Viele frische, gesunde und ballaststoffreiche Nahrungsmittel
- | Nur selten Süßes und Zuckerhaltiges essen und trinken



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

Veränderungen
Entspannung
Ressourcen
Ziele
Harmonie
Lösungen

Sie möchten in Ihrem Leben wieder ins Gleichgewicht kommen? Mit viel Einfühlungsvermögen zeige ich Ihnen, wie Sie schnell zu neuen Lösungen gelangen!

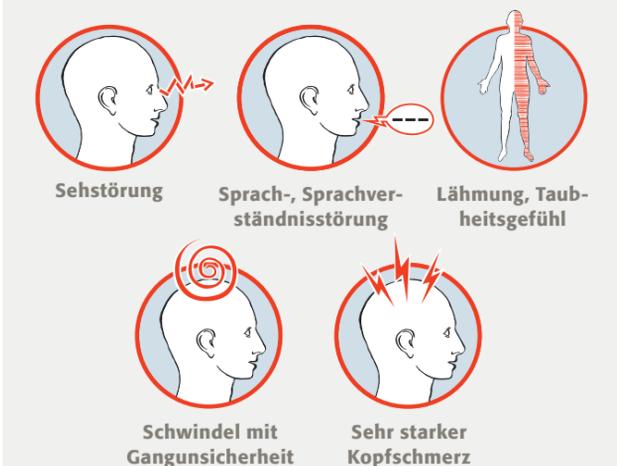
Kerstin Pflüger | Systemische Beratung

Goethestraße 17 • 41061 Mönchengladbach
Telefon 0173 292 77 90
www.leben-im-jetzt.info | [Leben-im-Jetzt](https://www.facebook.com/Leben-im-Jetzt)

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!



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



Geprüft seit 2006

NOTRUF NUMMERN & ADRESSEN

+ **NOTRUF 112**
(RETTUNGSDIENST, NOTARZT, FEUERWEHR)
POLIZEI 110
ÄRZTL. BEREITSCHAFTSDIENST
116 117

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

Deutscher Allergie- und Asthmabund e. V. (DAAB)

An der Eickesmühle 15-19, 41238 MG,
Tel. (0 21 66) 64 78 820, www.daab.de

Drogenberatung MG e. V.

www.drogenberatung-mg.de
Waldnieler Str. 67-71, 41068 MG
Tel. 02161 / 837077, Waisenhausstr. 22c,
41236 MG, Tel. 02166 / 9752976

Frauenberatungsstelle Mönchengladbach e. V.

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

Gehörlosen-Notruf der Arztrufzentrale der KVNO

Über die Fax-Nr. 02035 / 706444 können taube oder gehörlöse Menschen Kontakt mit der Arztrufzentrale der Kassenärztlichen

Vereinigung Nordrhein (KVNO) aufnehmen. Diese vermittelt den Kontakt zur nächsten Notfallpraxis oder zum Notdienst versehenen Arzt. Sprach- und Hörbehinderte sollten in dem Fax ihre Adresse und eigene Faxnummer angeben und erklären, ob sie eine Praxis aufsuchen können oder nicht.

Gehörlosen-Notruf von Polizei und Feuerwehr

Polizei Tel. 02161 / 292928
Feuerwehr Tel. 02161 / 9732116
Feuerwehr Rheydt Tel. 02166 / 9989216
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

SERVICE

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

NOTDIENSTE

Apotheken-Dienstbereitschaft

Tel. 02166 / 43595

Apotheken-Notdienst

Tel. 0180 / 59838888

Ärztl. Bereitschaftsdienst 116 117

Bundesweit einheitliche Rufnummer des ärztlichen Bereitschaftsdienstes

Notruf bei Vergiftungen

Tel. 0228 / 2873211

IMPRESSUM

VERLAG

MEDIZIN + CO – Ihr Gesundheitsmagazin
Ausgabe Mönchengladbach erscheint bei:
Marktimpuls GmbH & Co. KG
Schillerstraße.59, 41061 Mönchengladbach
Tel. 02161 / 68695-20, Fax 02161 / 68695-21

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. 02161 / 68695-30 · Fax 02161 / 68695-21
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: © andersonrise/123rf.com
sonstige Fotos siehe Fotonachweis am Bild

GRAFIK & SATZ

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

DRUCK

Senefelder Misset

ANZEIGEN/VERTRIEB

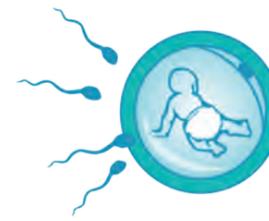
E-Mail: media@marktimpuls.de
Tel. 02161 / 68695-50 · Fax 02161 / 68695-21

Aktuelle Mediadaten und Anzeigenpreisliste auf Anfrage 02161-68695-20 oder media@marktimpuls.de

MEDIZIN + CO - Ihr Gesundheitsmagazin erscheint alle drei Monate und wird direkt an ausgewählte Haushalte im Erscheinungsbereich 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
Social: [facebook.com/medizinundco](https://www.facebook.com/medizinundco)



pro-Kindwunsch
Kinderwunschzentrum Niederrhein
Dr. Georg Döhmen

Kinderwunsch ein Herzenswunsch!

In den letzten Jahren hat die Entwicklung neuer Behandlungsmethoden der Unfruchtbarkeit dazu geführt, dass auch Paaren geholfen werden kann, bei denen früher keine Hoffnung auf ein eigenes Kind bestand.

Der Wunsch nach einem eigenen Kind ist etwas sehr Intimes, Persönliches. Geht er nicht in Erfüllung, tauchen viele Fragen, Zweifel und Ängste auf. Auch die Partnerschaft kann auf eine harte Probe gestellt werden. Ihr Kinderwunschzentrum Niederrhein bietet Ihnen Hilfe und die bestmögliche Behandlung. Wir möchten Sie so gut es geht informieren und beraten – neutral, informativ und mit dem nötigen Feingefühl für Ihre Situation.



Dr. med. Georg Döhmen

Gynäkologe und Praxisinhaber gründete 1992 das Kinderwunschzentrum Niederrhein.

Als Vater von vier Kindern ist es ihm ein persönliches Anliegen Paaren mit unerfülltem Kinderwunsch zu helfen und sie auf dem Weg zum eigenen Kind bestmöglich zu betreuen und zu beraten. Seine Funktionen u.a. als Vorsitzender der Bezirksstelle Linker Niederrhein in der Ärztekammer Nordrhein und zahlreiche Mitgliedschaften zeugen von seiner Expertise in der Reproduktionsmedizin.

2020 tritt er sein Amt als Vorsitzender der Deutschen Gesellschaft für Reproduktionsmedizin e.V. (DGRM) an.



Praxis Neubau am Nordpark in Mönchengladbach

Bau eines der modernsten Kinderwunschzentren. Geplante Eröffnung & Umzug: Sommer 2020

pro-Kindwunsch | Kinderwunschzentrum Niederrhein

Mönchengladbach
Von-Groote-Str. 175
41066 Mönchengladbach
Tel.: (0 21 61) 496 86-0
Fax: (0 21 61) 496 86-19
info@pro-kindwunsch.de

Krefeld
Melanchthonstraße 36
47805 Krefeld
Tel.: (0 21 51) 150 231-0
Fax: (0 21 51) 150 231-1
info@pro-kindwunsch.de

Termine werden nur nach Vereinbarung vergeben, da uns kurze Wartezeiten genauso wichtig sind wie Ihnen.

www.pro-kindwunsch.de

Zahlen & Fakten

- einziges Kinderwunschzentrum am linken Niederrhein
- seit 1992 am Standort Mönchengladbach vertreten (seit 2012 auch in Krefeld)
- mehr als 20 Jahre Erfahrung in der Reproduktionsmedizin
- jährlich mehr als 1.000 Kinderwunschbehandlungen
- 60-70% aller Paare mit unerfülltem Kinderwunsch kann zum eigenen Kind verholfen werden

Leistungsspektrum

- Kinderwunschsprechstunde
- Abklärung hormoneller Störungen
- Abklärung tubarer Funktionsstörungen
- Andrologische Diagnostik
- Endokrinologische Diagnostik einschließlich problemspezifischer Interpretation
- assisted hatching (Schlüpfhilfe per Laser)
- Hysteroskopie
- Hormonelle Ovarstimulation
- Insemination (homolog/heterolog)
- In-vitro-Fertilisation (IVF)
- Intracytoplasmatische Spermatozoeninjektion (ICSI)
- Polkörperdiagnostik (PKD)
- Präimplantationsdiagnostik (PID)
- Testikuläre Spermienextraktion (TESE)
- Fertilitätsprotektion (z.B. bei Tumorerkrankung)

Kryokonservierung (slow freezing/Vitrifikation)

- Spermien
- Hodengewebe
- Eizellen (Oozytenbanking)
- Befruchtete Eizellen (PN-Stadien)
- Embryonen



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