

AUSGABE 24 | 1. QUARTAL 2020 | 7. JAHRGANG

# MEDIZIN + CO

Ihr Gesundheitsmagazin für Mönchengladbach

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



## FRAUENKARDIOLOGIE

IN DEN STÄDTISCHEN KLINIKEN

## PROSTATAKREBS

BESSER OPERIEREN ODER BESTRAHLEN

## BERUF UND ARBEIT

GESUNDHEIT AM ARBEITSPLATZ

## DENTALPHOBIE

HERZRASEN VOR DEM ZAHNARZTBESUCH

Komm  
zu uns als  
Pflegefachkraft:  
[mariahilf.de/  
pflege](http://mariahilf.de/pflege)

„**Fachpflege  
braucht mein  
Fachwissen ...**

dafür bieten mir die Kliniken Maria Hilf  
Weiterbildung auf akademischem Niveau.“

**Kliniken Maria Hilf**

Mönchengladbach ●●●

Arbeiten bei der Nummer 1.

Elke D.  
Krankenschwester,  
stellvertretende  
Stationsleitung



Marc Thiele, Herausgeber

Ein Verlagsprodukt von  
**marktimpuls**  
Agentur für Marketing + Kommunikation

## WINTER 2020

Liebe Leserinnen und Leser,

ich freue mich, dass Sie uns auch im neuen Jahr die Treue halten. Wie in jeder ersten Ausgabe eines neuen Jahres, gibt es Neuerungen und Veränderungen im Heft. So wird es ab dieser Ausgabe unter dem Dach der Rubrik „Medizin + Wissen“ neue thematische Unterteilungen in die Bereiche Frauenmedizin, Männergesundheit, Kinder- und Jugendmedizin, ergänzend zu den bisherigen wie allgemeine Gesundheitsthemen, Zahnmedizin, Wellness und Beauty geben. Mein Team und ich hoffen, dass wir auch in dieser ersten Ausgabe wieder einen interessanten Themenmix zusammengestellt haben.

Den Anfang macht diesmal die Frauenmedizin, wo es begleitend zum Artikel der Städtischen Kliniken Mönchengladbach um das Thema Herz geht. Es folgt der Themenbereich Männergesundheit unter anderem mit Tipps, wie Man(n) die Schwellenangst beim Besuch des Urologen oder Andrologen überwindet. Die Rubrik Kinder- und Jugendmedizin befasst sich in dieser Ausgabe mit den Blutschwämmchen bei Kleinkindern und der Psyche von Jugendlichen und deren Ängsten.

Wie schon einige Male zuvor, befassen wir uns auch in dieser Ausgabe noch einmal mit den wichtigen Themenbereichen der Gesundheit und Gesunderhaltung am Arbeitsplatz, sowie der Ernährung, die beide einen mehrseitigen Themenschwerpunkt in diesem Heft bilden.

In der Rubrik Zahnmedizin befassen wir uns redaktionell mit der Dentalphobie unter der viele Patienten leiden und unsere Partner, die Praxen Dr. Dr. Lange Weyel und Dr. Bongartz MSc. MSc. und Partner mit Implantaten beziehungsweise Zahnersatz.

Noch eine Ankündigung in eigener Sache. Ende Januar erscheint unser Medizin+Co Sonderheft zum Thema Gesundheitsberufe. Hier stellen wir Ihnen die nichtärztlichen Aus- und Weiterbildungsmöglichkeiten im Gesundheitswesen vor. Ein spannendes Thema mit großer Bedeutung für die Zukunft unserer medizinischen Versorgung. Die Verteilung erfolgt in erster Linie über Schulen der Region, aber es wird auch Ausgaben an einigen unserer Verteilstellen geben.

Nun bleibt mir nur noch, Ihnen viel Spaß beim Lesen der ersten Ausgabe von Medizin + Co. im Jahr 2020 zu wünschen.

Ihr Marc Thiele  
Herausgeber

**SETZEN SIE  
KURS AUF  
GESUNDHEIT!**

Wenn mich eine Krankenkasse mit **bis zu 400 Euro** im Jahr für Gesundheitskurse und Aktivreisen unterstützt, dann ist es:  
[meine-krankenkasse.de](http://meine-krankenkasse.de)

[meine-krankenkasse.de](http://meine-krankenkasse.de)





Foto: djd/Hormontherapie Wechselseite/Getty

## 07 MEDIZIN + WISSEN MEHR SCHUTZ FÜRS FRAUENHERZ



Foto: djd/ergodirekte.de/PantherMedia/Lev Dolgachov

## 21 MEDIZIN + WISSEN DENTALPHOBIE



FOTO: 123RF.COM/PROFILE\_4PM/PRODUCTION

## 24 MEDIZIN + WISSEN FETTSTOFFWECHSEL UND DIABETES

### › WINTER 2020

#### MEDIZIN + AKTUELLES

- 5 Gesundheitsvorsätze mit Apps und Co. von der Krankenkasse umsetzen

#### MEDIZIN + WISSEN

- 6 Die schwierigen Tage vor den Tagen
- 7 Mehr Schutz fürs Frauenherz

#### KLINIK

- 8 **Städtische Kliniken Mönchengladbach GmbH- Elisabeth Krankenhaus Rheydt**  
Frauenkardiologie in den Städtischen Kliniken

#### MEDIZIN + WISSEN

- 10 Männerarzt: Wie Männer ihre Schwellenangst überwinden können
- 11 Prostatakrebs: Besser operieren oder bestrahlen
- 12 Erdbeerschwämmchen, Blutflecken, Hämangiome
- 13 Studie: Junge Leute haben Angst vor psychischen Erkrankungen
- 14 Winterzeit gleich Pflegezeit
- 15 Muskeln entspannen
- 16 Gesund arbeiten mit ergonomischen Stühlen
- 17 Langes Sitzen und die Auswirkungen auf die Gesundheit
- 18 Gesundheitsförderung am Arbeitsplatz
- 19 Handynacken: Bloß nicht den Kopf hängen lassen

#### MEDIZIN + PRAXIS

- 20 **Dr. Dr. Lange & Weyel**  
Implantate - Eine lebenslange Verbindung

#### MEDIZIN + WISSEN

- 21 Herzrasen vor dem Zahnarztbesuch

#### MEDIZIN + PRAXIS

- 22 **Praxis für Zahnheilkunde & Implantologie Dr. Hartmut Bongartz MSc MSc & Kollegen**  
Zahnersatz: Viele Möglichkeiten für ein schönes Lächeln

#### MEDIZIN + WISSEN

- 24 Fettstoffwechsel und Diabetes
- 26 Mit Detox frisch ins neue Jahr
- 27 Ketogene Diät - Schnell bis zu 15 Kg abnehmen
- 28 Ernährungstipps bei Rosacea: Essen ohne rot zu werden

#### MEDIZIN + PRAXIS

- 20 **pro-Kindwunsch - Kinderwunschzentrum Niederrhein Dr. med. Georg Döhmen**  
Reproduktionsmedizin

### › STANDARDS

- 3 Editorial, Impressum
- 30 Notrufnummern und Adressen

Foto: djd/IKK classic/Getty



Endlich nicht mehr Rauchen - die Krankenkasse hilft dabei mit Coachings per App.

### Von Rauch-Stopp bis Männergesundheit

## Gesundheitsvorsätze mit Apps und Co. von der Krankenkasse umsetzen

Den inneren Schweinehund überwinden und endlich gute Gesundheitsvorsätze in die Tat umsetzen. Das ist viel einfacher, wenn man professionelle Unterstützung hat, die sich bequem in den eigenen Alltag einbauen lässt. Einige Krankenkassen nehmen ihre Mitglieder jetzt digital an die Hand und bieten qualifizierte Begleitung per App oder Online-Kurs. „Diese digitalen Angebote können mit der Krankenkasse abgerechnet werden, die Versicherten entstehen keine oder nur geringe Kosten“, weiß Maren Soehring von der IKK classic. Ein weiterer Vorteil: Ergänzende Leistungen, wie einen sportmedizinischen Check-up, übernehmen ebenfalls viele Kassen. Es kann sich also doppelt auszahlen, sich bei seiner Versicherung zu erkundigen, wie gesundheitsbewusstes Verhalten unterstützt und belohnt wird.

#### Fit per App

Wer das Smartphone ohnehin immer dabei hat, ist bei den Apps richtig. Möglich sind unter anderem ein Nichtraucher-Coaching, das von einem Lungenfacharzt mitentwickelt wurde, sowie ein spezielles Angebot für Männer. „Männer leiden fast doppelt so oft unter chronischen Erkrankungen wie Frauen und gehen eher an ihre körperlichen und psychischen Grenzen“, weiß Maren Soehring. Die App soll in kleinen Schritten zu einem gesundheitsbewussteren Alltag führen. Zu Beginn wird für die Bereiche Gesundheit, Stressmanagement, Lebensstil und Beweglichkeit der persönliche Gesundheitsstatus erhoben. Anschließend bekommt man(n) ein individuelles Programm, das an vier Tagen der Woche übersichtliche und leicht zu schaffende Aufgaben liefert. Bei der Nichtraucher-App wird der Nutzer täglich an die Hand genommen, durch Videos auf den Rauchstopp vorbereitet und auf Wunsch drei Monate lang nachbetreut. Tipp: Einige Kassen vergeben direkt einen Code für den kostenlosen Download - dann kann man sofort loslegen und muss nicht im Nachhinein die Kosten abrechnen.

Alle Infos dazu gibt es zum Beispiel unter:  
→ [www.ikk-classic.de/gesundheitskurse](http://www.ikk-classic.de/gesundheitskurse) und  
→ [www.ikk-classic.de/apps](http://www.ikk-classic.de/apps).

#### Online ans Ziel

Online-Coachings, etwa zu Stressbewältigung, Ernährung oder rückengerechtem Verhalten, sind eine gute Alternative zu Gesundheitskursen vor Ort. Gelernt und geübt wird dort, wo es einem passt, denn die Coachings sind über jedes mobile Endgerät abrufbar. Meistens sind sie in acht bis zehn Einheiten mit je 60 Minuten aufgeteilt und liefern wöchentlich neben fundiertem Gesundheitswissen auch Anleitungen, Trainingspläne und motivierende Tipps. An welchem Wochentag und um welche Zeit man übt, bestimmt man selbst. Gut zu wissen: Den vollen Erstattungsbetrag erhält nur, wer den kompletten Kurs absolviert hat. Kommen Krankheit oder Urlaub dazwischen, hat man einen vierwöchigen Puffer.

(Quelle: djd/IKK classic)

## HOCHWERTIGER ZAHNERSATZ



### NEUE LEBENSQUALITÄT

Egal ob es um Zahnfüllungen, Kronen, Brücken, oder Prothesen geht, wir bieten Ihnen individuelle und hochwertige Lösungen an. Dabei profitieren Sie von der schnellen und zuverlässigen Bearbeitung durch unser praxiseigenes Dentallabor und ausgewählter externer Dentallabore.



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

Krahnendonk 7 • 02161 - 66 63 60  
41066 Mönchengladbach • [www.zahnarzt-drbongartz.de](http://www.zahnarzt-drbongartz.de)



An manchen Tagen möchte auch eine zupackende junge Frau einfach nur ihre Ruhe haben.

Wenn Frauen der Schwung fehlt, wächst ihnen der Alltag schnell über den Kopf

ADVERTORIAL

## Die schwierigen Tage vor den Tagen

Moderne Frauen müssen oftmals Job, Haushalt, Kinder und Freizeit managen - meist gelingt dies mit Bravour. Nur an den Tagen vor den Tagen lassen Tatkraft und Leistungsfähigkeit häufig nach, die Stimmung sinkt und oftmals spannt die Brust - was für aktive Frauen häufig frustrierend ist. In der Medizin bezeichnet man das regelmäßige Auftreten von körperlichen und emotionalen Beschwerden vor der Regelblutung als Prämenstruelles Syndrom (PMS). Angesichts der vielfältigen Symptome fühlen sich viele Frauen in dieser Zeit quasi fremdbestimmt.

### Natürliche Maßnahmen gegen das Prämenstruelle Syndrom

Deshalb sollten sich Frauen Gutes tun, wenn die Zeit vor der Regel von belastenden Begleiterscheinungen getrübt ist. Sich selbst verwöhnen, pflegen und eine kleine Auszeit nehmen - das wirkt oft Wunder. Darüber hinaus können Frauen aber auch langfristig wirkungsvolle Maßnahmen ergreifen. Wer in der Zeit vor der Menstruation gut durch den Alltag kommt, tut auch etwas für sein Selbstwertgefühl. Viele Frauen setzen dabei auf natürliche Präparate wie Bonasanit plus, das mit Vitaminen, dem Coenzym Q10 und den wertvollen Inhaltsstoffen von Schisandra, Passionsblume und

Emblica auf die verschiedenen Ursachen und Symptome des Unwohlseins im Vorfeld der Menstruation reagiert.

### PMS erstmals nach der Schwangerschaft

„Nach einer Schwangerschaft tritt die Herausforderung PMS bei vielen Frauen erstmals in den Vordergrund“, erklärt die Gynäkologin Dr. Regina Gößwein. Manche Frauen seien nach der Schwangerschaft das erste Mal von den vielfältigen Symptomen betroffen. Andere, die PMS bereits vorher kannten, würden nach der Geburt verstärkt mit empfindlichen Brüsten und unangenehmem Ziehen im Unterleib konfrontiert. „Auch Gereiztheit und Traurigkeit können auftreten und die Freude der jungen Mütter an ihren Babys schmälern“, so Gößwein. Angesichts der Tatsache, dass Frauen mit kleinen Kindern sich eigentlich voll darauf konzentrieren möchten, allem gerecht zu werden, ist die Belastung enorm. Je kleiner das Kind, desto intensiver muss es betreut werden. Und je größer es wird, desto mehr Anforderungen warten dann wiederum im Beruf. All das zu meistern, wird aufgrund des prämenstruellen Syndroms als sehr anstrengend empfunden. Frauen, die aus dieser Zwickmühle herauskommen wollen, finden auf [www.bonasanit-plus.de](http://www.bonasanit-plus.de) einen Selbsttest zum kos-

tenfreien Download, mit dem sie sich selbst einschätzen können. So schaffen sie eine gute Basis für das wichtige Gespräch mit ihrem Arzt.



Kindern fordern ihre Mütter auf vielfältige Weise - und zwar an allen Tagen der Woche.

Quelle: djd/ Biokanol Pharma GmbH, Rastatt

Arteriosklerose beginnt bei Frauen meist später, ist aber genauso gefährlich

## Mehr Schutz fürs Frauenherz



Regelmäßiger Sport beugt einer Reihe von Risikofaktoren vor. Denn Bewegung senkt den Blutdruck, baut Stress ab und hilft gegen Übergewicht.

Herz-Kreislauf-Erkrankungen sind in Deutschland bei beiden Geschlechtern die häufigste Todesursache. Trotzdem gilt der Herztod meist eher als „Männersache“, wahrscheinlich, weil er Männer im Durchschnitt etwa zehn Jahre früher trifft. Frauen sind bis zu den Wechseljahren recht gut geschützt gegen Gefäßerkrankungen, da die weiblichen Hormone, die Östrogene, die Arterien vor schädlichen Ablagerungen bewahren. Fällt dieser Schutz nach der Menopause weg, nehmen auch die Herzerkrankungen bei Frauen deutlich zu. Es wird also spätestens im Klimakterium Zeit, aktiv etwas für das Herz zu tun.

### Risikofaktoren eindämmen

Das bedeutet: Ran an die größten Risikofaktoren! Das sind nach wie vor Rauchen, Übergewicht, Bewegungsmangel, zu hohe Blutdruck- und Cholesterinwerte, Diabetes und Stress. Der Verzicht auf Zigaretten, regelmäßiger Sport und eine gesunde, maßvolle Ernährung können das Risiko schon deut-

lich senken sowie auch Bluthochdruck und Diabetes vorbeugen. Letztere sind für das Herz und seine Gefäße besonders gefährlich und sollten unter ärztlicher Aufsicht möglichst optimal eingestellt werden. Oft werden diese „stillen“ Erkrankungen aber erst spät bemerkt. Deshalb sollten Frauen ab den Wechseljahren Blutdruck, Blutzucker und auch Cholesterin regelmäßig checken lassen und dafür die von den Krankenkassen angebotenen Vorsorgeuntersuchungen wahrnehmen.

Das Klimakterium bringt aber auch typische Beschwerden mit sich wie starke Hitzewallungen und Schlafstörungen. Gegen diese empfehlen Fachärzte häufig eine Hormonersatztherapie (HRT). Die dabei verordneten Östrogene, beispielsweise in Form eines Östradiol-Dosiergels, können als Zusatzeffekt die Gefäße vor Arteriosklerose schützen helfen. Die Voraussetzung dafür ist allerdings, dass die HRT frühzeitig, also vor dem 60. Lebensjahr, begonnen wird und die Gefäße noch nicht zu stark geschädigt sind.

### Die Therapieform ist wichtig

Um die positiven Zusatzeffekte auf die Blutgefäße zu nutzen, kommt es bei einer HRT gegen Wechseljahresbeschwerden auch auf die Art der Hormonanwendung an. So gilt nach aktuellem Stand der Wissenschaft die Verabreichung der Östrogene über die Haut als besonders sicher.

Mehr Informationen dazu findet man im Internet unter [www.wechseljahre-verstehen.de](http://www.wechseljahre-verstehen.de).

Frauen, die noch eine Gebärmutter haben, erhalten zusätzlich ein Gestagen zum Schutz vor Schleimhautwucherungen. Als gefäßneutral und damit besonders günstig gilt das natürliche Gestagen Progesteron.

Quelle: djd/ Schuster Public Relations & Media Consulting GmbH, Dachau

# FRAUENKARDIOLOGIE IN DEN STÄDTISCHEN KLINIKEN

HERZ-KREISLAUF-ERKRANKUNGEN: „FRAUEN MÜSSEN ANDERS BEHANDELT WERDEN ALS MÄNNER“



Die Städtischen Kliniken Mönchengladbach GmbH, Elisabeth-Krankenhaus Rheydt

## DIE STÄDTISCHEN KLINIKEN IN DER 360° PANORAMA ANSICHT

Auf der Webseite der Städtischen Kliniken Mönchengladbach unter [www.sk-mg.de](http://www.sk-mg.de) können Sie auf eine spannende 360° Entdeckungsreise durch die Klinik gehen.

Zum Starten scannen Sie einfach den QR-Code mit der Kamera Ihres Smartphones/Tablets und gewinnen Sie spannende Einblicke in die Städtischen Kliniken.



Viele Frauen unterschätzen ihr Herzinfarkt-Risiko – und sie müssen in der kardiovaskulären Prävention, Diagnostik und Therapie anders behandelt werden als Männer. Die Städtischen Kliniken gehören zu den Vorreitern in der sogenannten Frauenkardiologie in der gesamten Region.

Herzkrankungen gelten nach wie vor als Männerkrankheit. Dabei zeigen Zahlen des Statistischen Bundesamts sehr deutlich, dass derzeit etwa gleich viele Frauen und Männer an einem Herzinfarkt oder an einer Herz-Kreislauf-Erkrankung sterben. Das ist auch die häufigste Todesursache in Deutschland: Im Jahr 2015 waren 39 Prozent aller Sterbefälle auf Herz-/Kreislaufkrankungen zurückzuführen. Und: „Während bei Männern die Rate an Todesfällen aufgrund von Herz-Kreislauf-

Erkrankungen kontinuierlich abnimmt, sinkt sie bei Frauen weniger und steigt sogar zwischen dem 40. und 55. Lebensjahr an, was nicht zuletzt darauf zurückgeführt wird, dass immer mehr Frauen rauchen“, stellt die Deutsche Herzstiftung heraus.

Eine Expertin, die sich intensiv mit diesem Thema auseinandersetzt, ist PD Dr. Mirja Neizel-Wittke, designierte Chefarztin der Klinik für Kardiologie und Angiologie der Städtischen Kliniken (Elisabeth-Krankenhaus). Sie betont: „Viele Frauen unterschätzen ihr Herzinfarkt-Risiko, europaweit kommen Frauen bei einer kardiovaskulären Notfallsituation später ins Krankenhaus als Männer. Das kommt daher, dass bei Frauen seltener mit einem Herzinfarkt gerechnet wird. Die Studie ‚Berliner-Frauen-Risikoevaluation‘ zeigt,

dass mehr als die Hälfte der mehr als 1000 befragten Frauen ihr kardiovaskuläres Risiko unterschätzt hat. Das bedeutet auch, dass Frauen in der kardiovaskulären Prävention, Diagnostik und Therapie anders behandelt werden müssen als Männer.“

Das hänge schon allein mit völlig anderen Symptomen beim Herzinfarkt zusammen. „Oft kündigt sich der Herzinfarkt beispielsweise mit anderen Alarmzeichen als bei Männern an, die eher unspezifisch sind, etwa mit Kurzatmigkeit, Übelkeit, Erbrechen oder auch mit Beschwerden im Oberbauch. Das führt dazu, dass ein Herzinfarkt bei Frauen häufig viel später erkannt wird als bei Männern – eben auch, weil bei Frauen seltener mit einem Herzinfarkt gerechnet wird“, warnt PD Dr. Mirja Neizel-Wittke.



Die designierte Chefarztin der Kardiologie & Angiologie PD Dr. med. Mirja Neizel-Wittke und Chefarzt der Kardiologie & Angiologie Prof. Dr. med. Georg V. Sabin

Die Städtischen Kliniken sind einer der Vorreiter in der sogenannten Frauenkardiologie in der Region. Unter Federführung von PD Dr. Mirja Neizel-Wittke und Kardiologie-Chefarzt Prof. Dr. Georg V. Sabin wurde im Frühjahr der erste „Frauentag“ in den Städtischen Kliniken initiiert, um mit zahlreichen Fachvorträgen über Frauenkardiologie zu informieren und zu einem neuen genderspezifischen Umgang mit diesen Erkrankungen aufzurufen. „Unser Wunsch ist es, geschlechtsspezifische Unterschiede bei Herz-Kreislauf-Erkrankungen deutlich zu machen und vor allem Frauen und medizinische Praktiker für die umfassenden Risiken zu sensibilisieren“, sagt PD Dr. Mirja Neizel-Wittke, die auch stellvertretende Vorsitzende des neuen Verbundes Netzwerk Frauenherz ist, das den ersten Frauentag organisiert hat.

Das Netzwerk Frauenherz hat es sich zur Aufgabe gemacht, die Herzgesundheit von Frauen in Deutschland und die Förderung der geschlechterspezifischen Kardiologie federführend zu begleiten und in der Öffentlichkeit und in Fachkreisen zu verankern. Vorsitzende ist Lolita Bleckmann, Chefarztin am Herzpark Hardterwald in Mönchengladbach. Laut PD Dr. Mirja Neizel-Wittke stehe beim Netzwerk Frauenherz ebenso im Fokus, die Relevanz dieser gendermedizinischen Implikationen in der Kardiologie in der Praxis und für die Praxis aufzuzeigen. „Wir sind uns sicher, dass wir durch mehr Vorsorge und zielgerichtete Behandlungen viele lebensbedrohliche kardiovaskuläre Situationen vermeiden können. Wir stehen deshalb vor allem für die Optimierung der gendermedizinischen Versorgung und wollen auf geschlechtsspezifische Unterschiede aufmerksam machen. Daher sind uns auch Kooperationen wichtig, eben etwa zwischen den Städtischen Kliniken und dem Herzpark.“ Das Netzwerk Frauenherz hat im November übrigens den German Medical Award, eine führende Auszeichnung für mehr Transparenz und Qualität in der Medizin, im Bereich „Innovative Medizin“ erhalten.

Der Herzpark steht für ambulante und stationäre kardiologische Rehabilitation, während in den Städtischen Kliniken die gesamte klinische Diagnostik und Akuttherapie im Fokus steht. So führen die Mediziner der Klinik für Kardiologie und Angiologie in zwei mit modernster Technik ausgestatteten Herzkatheterlaboren täglich zahlreiche Herzkatheteruntersuchungen und Koronarinterventionen durch, gewährleisten eine schnelle und effektive medizinische Behandlung bei akuten Herz-Kreislauf-Erkrankungen auf der interdisziplinären Intensivstation – und haben eben auch eine Sprechstunde für Frauenkardiologie eingerichtet.

Auch mit dem Uniklinikum Düsseldorf besteht eine enge Kooperation. Die Einrichtungen arbeiten zum Beispiel eng in der interventionellen Klappentherapie zusammen und auch in der Versorgung herzinsuffizienter Patienten. Ebenso sind die Kardiologie der Städtischen Kliniken und die Klinik für Herzthoraxchirurgie der Uniklinik Düsseldorf Partner eines Telemedizin-Projekts. „Wenn sich das Herz-Team in der Kardiologie des Elisabeth-Krankenhauses trifft, um Therapien und anstehende OPs zu besprechen, haben einige Mitglieder einen Weg hinter sich, der sie viel Zeit kostet. Die Herzchirurgen reisen jeweils aus Düsseldorf an. Das soll sich nun ändern: durch ein Digitalisierungskonzept, das die Teilnahme der Chirurgen per Videokonferenz erlaubt, aber auch die Übermittlung von Daten, den raschen gemeinsamen inhaltlichen Austausch sowie die Einbindung der Patienten und Angehörigen“, sagt Thorsten Celary, Geschäftsführer der Städtischen Kliniken.

Für die Patienten bietet die Digitalisierung große Vorteile: „Sie lernen beispielsweise den Chirurgen, der sie später in Düsseldorf operiert, bereits vorher per Videoschaltung kennen, können ihn sehen, mit ihm reden und Fragen stellen. So wird Vertrauen zwischen Operateur und Patient aufgebaut“, sagt PD Dr. Mirja Neizel-Wittke. Auch nach der OP sei ein engmaschigerer Kontakt zwischen Chirurg, Patient und behandelndem Kardiologen in Zukunft möglich.

Städtische Kliniken  
Mönchengladbach

Akademisches Lehrkrankenhaus der  
Heinrich-Heine-Universität Düsseldorf

Elisabeth-Krankenhaus Rheydt  
Hubertusstraße 100  
41239 Mönchengladbach  
02166.394 -0  
[www.sk-mg.de](http://www.sk-mg.de)



Die designierte Chefarztin der Kardiologie & Angiologie PD Dr. med. Mirja Neizel-Wittke

Sie möchten mehr Informationen über die Frauenkardiologie der Städtischen Kliniken Mönchengladbach erhalten?

Dann besuchen Sie die Webseite:  
<https://sk-mg.de/de/Frauenkardiologie.htm>  
oder scannen Sie den nachfolgenden QR-Code mit Ihrem Smartphone oder Tablet:



Bei Problemen zum „Männerarzt“

# Wie Männer ihre Schwellenangst überwinden können



Viele Männer scheuen sich, bei sexuellen Problemen einen Facharzt aufzusuchen. Dabei lassen sich die Beschwerden oft gut behandeln.



Frauen sollten ihren Partner beim Abbau von Ängsten und Hemmungen unterstützen.

Für die meisten Frauen ist es selbstverständlich, regelmäßig zum Gynäkologen zu gehen und ihn auch bei sexuellen Problemen zu Rate zu ziehen. Männer tun sich oft deutlich schwerer, einen „Männerarzt“, also einen Urologen oder Andrologen aufzusuchen. Häufig werden dann selbst belastende Beschwerden wie Erektionsstörungen lange verdrängt oder „Mann“ versucht, in Eigenregie daran herumzudoktern. Gerade angesichts der Tatsache, dass die erektile Dysfunktion weit verbreitet ist - laut einer Kölner Studie ist im Schnitt fast jeder fünfte Mann betroffen - ist es wichtig, Schwellenängste abzubauen.

## Der Arztbesuch ist keine große Sache

Bei der Suche nach einem Andrologen hilft zum Beispiel das Internetportal [www.mannvital.de](http://www.mannvital.de). Dort gibt es unter anderem einen Symptom-Check zur Männergesundheit, der auch bei der Vorbereitung auf das Arztgespräch hilft. Wer sich davor scheut, mit dem Arzt über Intimes zu sprechen, sollte bedenken, dass solche Themen für diesen ganz alltäglich sind. Ein guter Androloge kommt mit Unsicherheiten zurecht und gestaltet die Situation weitgehend unbefangenen. Auch die körperliche Untersuchung ist schnell vorbei, und die Laborwerte werden mittels einer Blutuntersuchung bestimmt.

Fast immer kann der Facharzt so die Ursache(n) von Erektionsstörungen ausfindig machen und häufig auch gut behandeln. Liegt dem Problem ein Testosteronmangel zugrunde, kann dieser durch die Verordnung einer Testosteron-Therapie in der Regel effektiv behoben werden - etwa in Form eines Dosiergels, das einmal täglich auf Schultern und/oder Oberarme aufgetragen wird. Die Anwendung über die Haut ist einfach, individuell dosierbar und kann jederzeit abgebrochen werden. Da sich die Erektionsfunktion in der Regel erst fünf bis sechs Monate nach Beginn der Testosteron-Behandlung bessert, kann der Arzt gegebenenfalls anfangs zusätzlich einen PDE-5-Hemmer verschreiben, der dann nach einigen Monaten wieder abgesetzt werden kann. Keinesfalls sollten Männer aus Angst vor dem Arztbesuch „selbst organisierte“ Hormone in Eigenregie einnehmen. Bei solchen Präparaten ist ungewiss, welche Hormone tatsächlich in welcher Menge enthalten sind.

## So kann die Partnerin helfen

Auch die Partnerin kann beim Abbau von Ängsten und Hemmungen unterstützen. Weicht der Mann plötzlich Sex und Zärtlichkeiten komplett aus, sollte sie diplomatisch und ohne Vorwürfe nachfragen und ihn gegebenenfalls zu einem Arztbesuch motivieren.

Unterstützung bei der Suche nach einem Fachmann oder Begleitung zum Termin wird von manchen Männern ebenfalls gern angenommen. Wichtig: Keinen Druck ausüben! Humorvolle Leichtigkeit nimmt der belastenden Situation die Schwere.

## Die wichtigsten Anzeichen eines Testosteronmangels

- Sexuelle Unlust, Erektionsprobleme
- Vitalitätsverlust, Leistungsschwäche
- Abnahme von Muskelmasse, Zunahme von Fettgewebe
- Depressive Verstimmungen
- Müdigkeit, Schlafstörungen
- Konzentrations- und Gedächtnisprobleme
- Hauttrockenheit, abnehmende Körperbehaarung
- Gynäkomastie (Vergrößerung der Brustdrüsen)

Quelle: djd/ Schuster Public Relations & Media Consulting GmbH, Dachau

FOTO: 123RF.COM/PROFILE\_KENCHIRO95



Aggressiver oder lokal fortgeschrittener Prostatakrebs

# Besser operieren oder bestrahlen

**Operation oder Bestrahlung? Diese Frage stellen sich viele Patienten mit einem lokal begrenzten Prostatakrebs. Forscher betrachteten diesbezüglich in der vorliegenden Studie speziell Patienten mit einem erhöhten Risiko für einen Krankheitsrückfall. Sie kamen zu dem Ergebnis, dass jüngere Patienten von einer Operation stärker profitierten als von einer Strahlentherapie. Bei älteren Patienten hatte die Therapiewahl hingegen keinen Einfluss auf das krebspezifische Überleben.**

Ist der Prostatakrebs noch lokal begrenzt – hat noch keine Lymphknoten oder weiter entfernt liegende Körperregionen befallen – kann mit einer lokalen Behandlung eine Heilung erzielt werden. Als lokale Behandlungen bieten sich bei einem Prostatakrebs eine operative Entfernung der Prostata und eine Strahlentherapie an. Für Patienten ist es nicht immer leicht, sich für eine der beiden Möglichkeiten zu entscheiden, da beide ihre Vor- und Nachteile mit sich bringen und noch viel diskutiert wird, welcher Patient von welcher Methode am meisten profitiert. Ein Forscherteam aus China und den USA schloss sich dieser Diskussion an. Sie wollten herausfinden, welche der beiden Methoden hinsichtlich des krebspezifischen Überlebens für Hochrisiko-Patienten mit einem lokal begrenzten Prostatakrebs am besten geeignet ist.

## Wissenschaftler analysierten die Daten von Patienten mit einem Hochrisiko-Prostatakrebs

Die Wissenschaftler suchten in einer speziellen US-amerikanischen Datenbank nach Männern

mit einem lokal begrenzten Prostatakrebs, die sich zwischen 2004 und 2008 entweder die Prostata entfernen oder von außen bestrahlen ließen. Es flossen nur die Daten der Patienten ein, die als Hochrisiko-Patienten galten. Das war dann der Fall, wenn der Tumor bereits die Prostatakapself durchbrochen hat oder schon ins benachbarte Gewebe gewachsen ist (T3, T4), wenn der PSA (prostataspezifisches Antigen)-Wert über 20 ng/ml lag oder wenn der Krebs als sehr aggressiv eingestuft wurde (Gleason-Score von 8 bis 10). Insgesamt fanden die Wissenschaftler bei ihrer Datenbank-suche 24293 Patienten, auf die oben genannte Eigenschaften zuträfen. 14460 entschieden sich für eine Prostataentfernung, während die anderen 9833 Patienten die Strahlentherapie bevorzugten. Die Patienten bekamen sonst keine weitere Behandlung. Die beiden Patientengruppen (Strahlentherapie vs. Operation) unterschieden sich zu Beginn stark in ihren Eigenschaften. Aus diesem Grund wurden die Patienten für die Analyse mit einem speziellen Verfahren so ausgewählt, dass sie bis auf die Behandlungsmethode in nahezu allen

Eigenschaften (wie Alter, Familienstand, Tumorausbreitung (Gleason Score), PSA-Wert, Tumorausbreitung, Jahr der Diagnose) übereinstimmen. Nach dieser Angleichung standen in jeder Gruppe noch 3828 Patienten zur Verfügung, deren Daten die Forscher analysierten.

## Jüngere Patienten profitierten von einer operativen Prostataentfernung

Bei der Analyse der Daten zeigte sich, dass die Patienten, die sich für eine Prostataentfernung entschieden hatten, den Patienten mit der Strahlentherapie gegenüber einen Überlebensvorteil hatten. Wurden nur spezielle Patienten betrachtet, fiel auf, dass Patienten unter 65 Jahren und verheiratete Patienten im Hinblick auf das krebspezifische Überleben von einer Prostataentfernung stärker zu profitieren schienen als von einer Strahlentherapie. Bei Patienten, die 65 Jahre oder älter waren, und bei unverheirateten Patienten schien es hingegen hinsichtlich des krebspezifischen Überlebens keinen Unterschied zu machen, ob ihre Prostata entfernt oder bestrahlt wurde.

Hochrisiko-Patienten mit einem lokal begrenzten Prostatakrebs schienen somit von der Operation stärker zu profitieren als von der Strahlentherapie, wenn sie unter 65 Jahre alt waren. Waren sie älter, schien das krebspezifische Überleben unabhängig davon zu sein, für welche der beiden Behandlungsmethoden sich der Patient entschied. Es zeichnete sich somit das Bild ab, dass jüngere Patienten besser operiert werden sollten, während ältere Patienten frei nach ihren Vorlieben wählen können.

Quelle: DeutschesGesundheitsPortal.de

**Original Titel:** Survival outcomes of radical prostatectomy and external beam radiotherapy in clinically localized high-risk prostate cancer: a population-based, propensity score matched study. **Autor:** Gu X, Gao X, Cui M, Xie M, Ma M, Qin S, Li X, Qi X, Bai Y, Wang D. Survival outcomes of radical prostatectomy and external beam radiotherapy in clinically localized high-risk prostate cancer: a population-based, propensity score matched study. *Cancer Manag Res.* 2018 May 8;10:1061-1067. doi: 10.2147/CMAR.S157442. eCollection 2018.



Foto: pierre-fabre-dermatologie

Neue Informationsplattform unterstützt Angehörige

# Erdbeerflecken, Blutschwämmchen, Hämangiome

**Wenn ein Säugling kurze Zeit nach der Geburt ein Blutschwämmchen, auch Hämangiom genannt, entwickelt, löst dies bei den Eltern fast immer Ängste und vor allem viele Fragen aus. Die neue Website [www.infantile-haemangiome.de](http://www.infantile-haemangiome.de) bietet ab sofort umfassende Informationen und Unterstützung für betroffene Eltern. Services wie die gezielte Suche nach Behandlungszentren sowie die Möglichkeit, Fragen online an einen Spezialisten zu richten, machen die Informationsplattform zu einem hilfreichen Begleiter im Umgang mit dem infantilen Hämangiom.**

Blutschwämmchen oder „Erdbeerfleck“ – so wird das Hämangiom aufgrund seiner oft kräftigen Rotfärbung genannt. Denn meistens handelt es sich dabei um gutartige Geschwülste, die sich bei bis zu zehn Prozent aller Säuglinge bilden und in vielen Fällen nicht einmal eine Therapie erfordern. Doch was genau ist ein Hämangiom? Woran erkennt man es? Und wann und wie muss ein Kind doch behan-

delt werden? Die neue Website klärt umfassend und allgemeinverständlich über die verschiedenen Formen und den typischen Verlauf der infantilen Hämangiome auf. Darüber hinaus erfahren die besorgten Eltern, welche Untersuchungen notwendig sind, damit der Arzt die Diagnose stellen kann.

In etwa 12 % der Fälle treten bei einem Blutschwämmchen Komplikationen auf – hier ist eine Behandlung durch einen Spezialisten erforderlich: Wenn der Säugling Atemschwierigkeiten hat, das Hämangiom Geschwüre verursacht, dicht am Auge oder Ohr angesiedelt ist oder zu Entstellungen führt, sollten Eltern nicht zögern und einen Arzt aufsuchen. Für die Behandlung können medikamentöse und nicht-medikamentöse Verfahren, zum Beispiel eine Vereisung oder eine Operation, in Frage kommen. Einen Überblick dieser unterschiedlichen Behandlungsmethoden sowie die Möglichkeiten der Nachbehandlung sind ebenfalls Bestandteile der neuen Informationsplatt-

form. Dazu gehört auch ein Leitfaden, der auf der Website heruntergeladen werden kann. Er begleitet die Angehörigen durch alle Phasen der Erkrankung und kann ihnen ihre Ängste vor dem infantilen Hämangiom nehmen.

### Services komplettieren das Angebot

Insbesondere bei Säuglingen fühlen sich Eltern beruhigt, ihre Kinder in den Händen eines Spezialisten zu wissen. Daher ermöglicht die Website, gezielt nach spezialisierten Behandlungszentren zu suchen. Eine Auflistung sortiert nach Postleitzahl ermöglicht es Eltern sowie dem überweisenden Hausarzt, einen geeigneten Experten in der Nähe zu finden. Zudem bietet die Website dem Nutzer die Möglichkeit, Fragen auch online einzureichen. Ein geschlossener Bereich für Ärzte und medizinisches Fachpersonal bietet darüber hinaus Zugriff auf wissenschaftliche Hintergrundinformationen, Schulungsmaterialien, Tipps für die Praxis sowie

einen Expertenblog zu neuesten Entwicklungen beim infantilen Hämangiom.

### Über das infantile Hämangiom

Das infantile Hämangiom ist die häufigste Tumorart bei Säuglingen. 3-10 % aller Neugeborenen sind davon betroffen. Es handelt sich um einen Gefäßtumor, der in der Regel gutartig und durch die anomale Proliferation von endothelialeem Gewebe gekennzeichnet ist. Die Läsionen sind bei der Geburt meist noch nicht erkennbar, sondern zeigen sich in den ersten 4-6 Lebenswochen. Das infantile Hämangiom ist zwar gutartig, doch kommt es in etwa 12 % der Fälle zu Komplikationen, die vom Spezialisten behandelt werden müssen. Unter bestimmten Umständen kann ein Hämangiom sogar lebensbedrohlich werden oder bleibende Beeinträchtigungen hinterlassen. Dies kann dann vorkommen, wenn besonders sensible Bereiche betroffen sind (Region der Augen oder des HNO-Systems). Schmerzhaftes Geschwürbildung ist die häufigste Komplikation (mit einer Inzidenz von 16 %). Weitere wichtige Komplikationen sind Obstruktion der Atemwege, kardiales Risiko und Entstellung.

Weiterführende Informationen finden Sie auf der Website [www.infantile-haemangiome.de](http://www.infantile-haemangiome.de).

### Über Pierre Fabre und Pierre Fabre Dermatologie

Pierre Fabre, das drittgrößte pharmazeutische Unternehmen Frankreichs, ist seit der Gründung vor mehr als 50 Jahren in den Midi-Pyrénées ansässig, hat Vertretungen in 44 Ländern und vertreibt seine Produkte in mehr als 130 Ländern. Das Produktportfolio deckt die Versorgung der wichtigsten Hauterkrankungen ab: Akne, Psoriasis, Neurodermitis entzündliche Dermatosen, Pilzinfektionen, Haarausfall usw. Mit der pharmazeutischen Kompetenz des Konzerns als Fundament vereint Pierre Fabre Dermatologie höchste Ansprüche an die Qualität und Wirksamkeit seiner Präparate mit dem Fortschritt der optimalen Darreichungsform dermatologischer Therapien und mit der unterstützenden Begleitung der Dermatologen. Dieses wissenschaftliche Engagement wurde am 4. Dezember 2014 mit der Verleihung des Prix St. Galien gewürdigt: Pierre Fabre konnte für sein Medikament zur Behandlung des infantilen Hämangioms diese anerkannte Auszeichnung entgegen nehmen. Zudem wird das Unternehmen auch hier seinem unterstützenden Anspruch gerecht und stellt unter der Informationsplattform [www.infantile-haemangiome.de](http://www.infantile-haemangiome.de) umfassende produktneutrale Fakten zur Verfügung, um eine frühe Diagnose und Behandlung zu unterstützen. Weiterführende Informationen finden Sie auf der Website [www.pierre-fabre.de](http://www.pierre-fabre.de).

Quelle: medicalpress



## Studie der DAK-Gesundheit Junge Leute haben Angst vor psychischen Erkrankungen

Besonders junge Leute haben Angst vor psychischen Erkrankungen: 42 Prozent der 14- bis 29-Jährigen fürchten, an einer Depression, Angststörung oder an anderen Seelenleiden zu erkranken. Zum Vergleich: Über alle Altersgruppen hinweg sagen das 30 Prozent. Das zeigt eine aktuelle und repräsentative Studie der DAK-Gesundheit. Die Analyse macht darüber hinaus deutlich: Junge Menschen fürchten sich auch häufiger vor anderen Krankheiten als andere Altersgruppen – beispielsweise vor Diabetes oder schweren Augenerkrankungen. Krebs bleibt bei allen Menschen mit Abstand der größte Angstmacher. Mehr als zwei Drittel fürchten sich vor einer Tumorerkrankung. Trotz Krebsangst gehen aber 42 Prozent der Menschen nicht zur Krebsvorsorge.

Seit 2010 untersucht das Forsa-Institut für die Krankenkasse DAK-Gesundheit die Angst vor Krankheiten. Aktuell wurden bundesweit rund 2.800 Männer und Frauen befragt. 69 Prozent der Befragten haben am meisten Furcht vor einem bösartigen Tumor – im Vergleich zum Vorjahr ein leichter Anstieg. Direkt nach Krebs kommt mit 49 Prozent die Angst vor Alzheimer und Demenz. Es folgt die Sorge vor einem Schlaganfall mit 45 Prozent. Etwa gleichgroß (43 Prozent) ist die Furcht vor einem schweren Unfall. Einen Herzinfarkt

fürchten 38 Prozent, schwere Augenerkrankungen 33 Prozent der Befragten. Bei den jungen Leuten zwischen 14 und 29 Jahren sind es hier sogar 40 Prozent. Auch bei anderen Erkrankungen ist die Angst je nach Altersgruppe sehr unterschiedlich ausgeprägt: Vor allem junge Menschen zwischen 14 und 29 Jahren fürchten sich vor Krebs (74 Prozent), psychischen Erkrankungen (42 Prozent), Diabetes (25 Prozent) und Geschlechtskrankheiten (28 Prozent). Über 60-Jährige fürchten besonders häufig, an Demenz oder Alzheimer zu erkranken oder einen Schlaganfall zu erleiden.

### Jeder zweite Mann geht nicht zur Krebsvorsorge

Trotz der großen Angst vor einer Tumorerkrankung gehen 42 Prozent nicht zur Krebs-Vorsorgeuntersuchung. Während 67 Prozent der Frauen das kostenlose Angebot nutzen, sind es bei den Männern nur 48 Prozent. Insgesamt schätzen 88 Prozent der Deutschen ihren aktuellen Gesundheitszustand als gut bzw. sehr gut ein. Im Vergleich der Bundesländer bewerten die Menschen in Schleswig-Holstein, Baden-Württemberg und Bayern ihren Gesundheitszustand als besonders gut. Schlusslicht ist Sachsen-Anhalt mit nur 80 Prozent.

(Quelle: DAK Gesundheit)

### 2019: Vor diesen Krankheiten haben die Deutschen am meisten Angst

Insgesamt		14- bis 29-Jährige	
1. Krebs	69%	1. Krebs	74%
2. Alzheimer / Demenz	49%	2. Unfall mit Verletzungen	45%
3. Schlaganfall	45%	3. Psychische Erkrankungen, wie Depression	42%
4. Unfall mit Verletzungen	43%	4. Schwere Augenerkrankung	40%
5. Herzinfarkt	38%	5. Alzheimer / Demenz	40%
6. Schwere Augenerkrankung	33%	6. Herzinfarkt	39%
7. Psychische Erkrankungen, wie Depression	30%	7. Schlaganfall	38%
8. Schwere Lungenerkrankung	21%	8. Geschlechtskrankheit, wie z.B. AIDS	28%
9. Diabetes	16%	9. Schwere Lungenerkrankung	27%
10. Geschlechtskrankheit, wie z.B. AIDS	11%	10. Diabetes	25%

Foto: iStock/Alexandra Iakovleva



# Winterzeit gleich Pflegezeit

Quelle: medicalpress

**Raus in die Kälte, hinein ins Warme, Schneematsch, eisige Kälte oder trockene Winterluft... unsere Haut macht in der kalten Jahreszeit ganz schön was mit! Im Büro läuft die Heizung auf Hochtouren, in der Strassenbahn zieht es, zu Hause wartet ein prasselndes Kaminfeuer: Im Winter sorgen die häufigen Wechsel von warm-trockener Heizungsluft und eisiger Kälte für einen erhöhten Feuchtigkeitsverlust der Haut.**

Während wir Hände, Hals und Ohren unter schönen Accessoires verstecken können, bleibt unser Gesicht der frostigen Winterluft ausgesetzt. Die Haut verliert Feuchtigkeit und trocknet aus. Das wiederum schwächt den hauteigenen Säureschutzmantel und es kommt schneller zu Entzündungen. Dicke Kleidungsschichten lassen die Haut am Körper nicht mehr „atmen“ und trocknen sie zusätzlich aus. Als wenn das nicht schon genug Strapazen für die Winterhaut wären, stellen auch noch unsere Talgdrüsen zu allem Übel unter 8°C ihre Lipidproduktion ein.

Nun reichen die gewohnte Körperpflege und die Tagescreme aus dem Herbst nicht mehr aus, um die strapazierte Winterhaut ausreichend zu versorgen. Jetzt sind regenerierende und intensiv pflegende Spezialisten gefragt, die die Feuchtigkeitsdepots wieder auffüllen und die Haut streichelzart machen.

## Gesicht

Reichhaltige Inhaltsstoffe wie Arganöl, Sheabutter oder Bienenwachs stärken die hauteigene Lipidschicht und schützen vor Umwelteinflüssen. Viele Hersteller bieten reichhaltige Versionen ihrer Tagespflegeprodukte speziell für den Winter an. Was auch angepasst werden sollte, sind die Reinigungsprodukte: Besonders Menschen mit emp-

findlicher Haut sollten darauf achten, dass der pH-Wert ihres Waschgels, Reinigungsschaums oder ihrer Reinigungsmilch dem pH-Wert der Haut (ca. 5,5) entspricht und dass ihr Gesichtswasser im Winter keinen Alkohol enthält.

## Körper

Zur Reinigung des Körpers empfehlen Dermatologen seifenfreie, rückfettende Duschlotionen oder reichhaltige, wohltuende Badeöle, die die Haut besonders schonend reinigen. Nach der Dusche oder dem Bad bekommen Arme und Beine im Winter zusätzliche Streicheleinheiten mit wertvollen Ölen und intensiv pflegenden Körperlotionen.

## Haare

Oft wird auch die Haarpracht durch die Winterkälte und entsprechende Kopfbedeckungen spröde. Auch hier können Öle für angegriffene Spitzen oder milde Shampoos helfen, den Glanz und die Geschmeidigkeit schön gepflegter Haare zu erhalten. Eine wöchentliche Maske verwöhnt das Winterhaar und macht es wieder geschmeidig und glänzend. Diese lässt man am besten in der Badewanne, im Dampfbad oder in der Sauna einwirken, denn durch Dampf und/oder Hitze wird die reichhaltige Masken-Wirkung noch intensiver.

## Lippen und Hände

Lippen und Hände freuen sich über extra Pflege, die an die besonders beanspruchten Hautregionen angepasst sind. Intensiv pflegende Wachse und Öle helfen selbst bei rissigen Händen oder Rhagaden an den Winterlippen.

## Was sonst noch für schöne Winterhaut sorgt

Bewegung an der frischen Winterluft regt die Durchblutung der Haut an und sorgt für rosige Bäckchen. Regelmäßige Spaziergänge können sogar trockener Winterhaut vorbeugen. Spezielle Cold Creams oder Kälteschutzcremes helfen auch beim Wintersport, die Haut nicht zu vernachlässigen. Sie können an sonnigen Tagen auch mit Lichtschutz kombiniert aufgetragen werden – denn auch im Winter besteht Sonnenbrandgefahr, vor allem in den Alpen durch die Höhe und den reflektierenden Schnee.

Drinnen helfen Luftbefeuchter oder Wasserschalchen auf der Heizung, der Austrocknung der Haut durch Heizungsluft oder Klimaanlage vorzubeugen.

Eine vitaminreiche, ausgewogene Ernährung kann ebenfalls zum Schutz der Winterhaut beitragen: Neben Obst und Gemüse helfen Nüsse und gesunde Öle, die Haut von innen zu stärken. Dem Feuchtigkeitsverlust kann auch von innen vorgebeugt werden – mit wärmenden Kräutertees oder lauwarmem Wasser. Zu viel Alkohol, Nikotin oder Schlafmangel strapazieren die Winterhaut allerdings noch mehr.

Vollbad, Wärmebad und Co.

# Muskeln entspannen

**Nasskaltes Wetter, eisiger Wind und nicht warm genug angezogen – im Herbst und Winter leiden viele Rückengeplagte gleich doppelt: Durch Zugluft und Kälte zwickt es noch viel häufiger als in den wärmeren Monaten. Wie kann man üblen Verspannungen oder Rückenschmerzen im Winter am besten vorbeugen?**

Experten raten den Schmerzpatienten auch im Winter zu regelmäßigen sportlichen Aktivitäten: Denn oft ist es gar nicht die Kälte, die einen Hexenschuss oder andere Muskelschmerzen auslöst, sondern der Bewegungsmangel, der in der kalten Jahreshälfte weit verbreitet ist. Geht man im Sommer nach der Arbeit noch joggen oder ins Freibad, so werden die Herbstabende lieber gemütlich auf der Couch verbracht. Und dass das den Bandscheiben, Knien und der Hüfte nicht wirklich gut tut, kann sich auch die entspannteste Couchpotato denken.

## Wärme im Winter – optimal für verspannte Muskeln

Egal ob kalter Luftzug oder Bewegungsmangel – wenn es im Kreuz oder anderswo schmerzt, hilft im Winter am besten Wärme! medicalpress gibt Ihnen ein paar wärmende Tipps für schmerzfreie Wintertage:

## Zwiebellook für Draußen

Auch wer im Büro einem schicken Dresscode zu folgen hat, sollte sich auf dem Weg dorthin ku-

schelig warm anziehen. Lieber eine Schicht mehr, zum Beispiel eine Strickjacke oder Stulpen, die man im Büro ausziehen kann, bevor die Kollegen oder Kunden erscheinen.

## Sport macht müde Muskeln warm

Das Netflix-Abo sollten Sie nun kündigen und das Geld lieber in eine Schwimmbad- oder Fitnessstudio-10er-Karte investieren. Lassen Sie sich nicht vom Cocooning verführen, auch wenn es draußen ungemütlich ist. Sport ist die beste Vorbeugung gegen Schmerzen und dadurch werden die Muskeln nicht nur trainiert, sondern auch gewärmt und besser durchblutet.

## Zum Aufwärmen in die Sauna

Etwas gemütlicher, aber dafür umso wärmer geht es in der Sauna zu. Hier können die Muskeln schön aufgewärmt und gleichzeitig das Immunsystem trainiert werden. Wer unter Verspannungen leidet, sollte nach den Saunagängen allerdings nicht zu kalt duschen/baden. Lieber die Saunatemperatur nicht allzu hochdrehen, danach lauwarm abduschen und schön ausruhen.

## Wannenwonen

Wem selbst der Weg in die Sauna zu weit und zu kalt ist, der lässt sich ein wärmendes Vollbad einbadenzusätze wie Moor-Essenzen, Nadelhölzer

oder Rosmarin sorgen für Wärme, lockern die Muskulatur und können Schmerzen nachhaltig lindern. Auch Solebäder oder ätherische Öle wie Cajeput oder Zypresse, von denen man ein paar Tropfen ins Badewasser träufeln kann, sorgen für eine verbesserte Durchblutung und damit für eine Verringerung der Muskelleiden.

## Wohlige Wärme den ganzen Tag über

Wie gut, dass es Wärmepflaster und -umschläge gibt. Diese halten sensible Körperpartien einen ganzen Arbeitstag über warm und lindern dadurch auch Schmerzen. Erhältlich sind sie in rechteckigen Formen als Pflaster für überall oder großflächig an spezielle Stellen angepasst, die sowieso gerne von Muskelschmerzen betroffen sind, wie z.B. Nacken oder Lendenwirbelsäule.

## Abendrituale für eine entspannte Nacht

Nach dem oder anstatt des Badens tut eine Massage mit durchblutungsfördernden, wärmenden oder schmerzlindernden Ölen den Muskeln und Gelenken gut. Auch ein wärmender Tee kann zu einer angenehmen Nachtruhe ohne störende Schmerzen mit beitragen. Und wem nun immer noch zu kalt ist oder wessen Rücken noch zwickt, der darf gerne eine Wärmflasche mit ins Bett nehmen!

Quelle: medicalpress

Foto: de:123rf.com/profile\_antonioguillem



Foto: de:123rf.com/profile\_citaliance

Gesund am Arbeitsplatz

# Gesund arbeiten mit ergonomischen Bürostühlen

Quelle: medicalpress



FOTO: 123RF.COM/PROFILE\_ANDREYPOPOV

**Insgesamt sieben Jahre unseres Lebens verbringen wir bei der Arbeit – die meisten von uns sitzend. So arbeitet in Deutschland fast jeder Zweite im Sitzen – und setzt sich nach Feierabend noch an den heimischen Schreibtisch. Büromenschen sind häufiger gefährdet, langfristige gesundheitliche Schäden durch ihre sitzende Tätigkeit davonzutragen als Menschen, die sich bei der Arbeit bewegen. Wer viel sitzt, sollte daher nicht an der falschen Stelle sparen und auf einen hochwertigen Bürostuhl achten – denn nur so kann man zur Gesundheit und Leistungsfähigkeit während der Arbeitszeit beitragen.**

Das Angebot an ergonomischen Bürostühlen ist groß und natürlich gibt es große Unterschiede in Preis und Qualität. Die nebenstehend abgebildeten Modelle verschiedener Hersteller haben bei diversen Tests Top-Platzierungen erreicht.

FOTOS: HERSTELLER



Topstar Open Point SY ab 210 € inkl. Ust. zzgl. Versand [www.topstar.de](http://www.topstar.de)



Intey ergon. Bürostuhl ab 173 € inkl. Ust. & Versand [www.intey.net](http://www.intey.net)



Harastuhl® ZEN-LS 01 ab 769,- € inkl. Ust. & Versand [www.harastuhl.de](http://www.harastuhl.de)



HAG Capisco 8106 ab 949,- € inkl. Ust. & Versand [ch.flokk.com/de/hag](http://ch.flokk.com/de/hag)

## Keine Bewegung?

Untersuchungen haben gezeigt, dass Rückenleiden, Muskel- und Skeletterkrankungen den Großteil der krankheitsbedingten Fehltage ausmachen. Und es kommt noch schlimmer: Inzwischen ist hinlänglich bekannt, dass sich bei körperlicher Inaktivität wie dem Sitzen nicht nur der Stoffwechsel verlangsamt, sondern auch Erkrankungen wie Herz-Kreislauf-Erkrankungen und Diabetes begünstigt werden können.

## Alle Hebel in Bewegung

Zwar entstehen diese Risiken in erster Linie aufgrund des Bewegungsmangels, doch haben bereits auch Hersteller auf die Warnzeichen reagiert: Mit erweiterten Sitzkonzepten bringen sie „mehr Schwung“ in den Arbeitsalltag. Ein optimaler Bürostuhl ist nämlich nicht nur höhen- und tiefenverstellbar, sondern passt sich dem Bewegungsapparat an und unterstützt das sog. dynamische Sitzen, das zwischendurch auch mal das entspannte nach hinten Lehnen ermöglicht. Sitz- und Rückenlehne sind hier so konzipiert, dass sie den natürlichen Bewegungen des Körpers folgen. Dabei hat sich der Markt noch weitere Besonderheiten einfallen lassen, die eine schonende Körperhaltung erlauben:

Mit der sog. FreeFloat-Funktion lässt sich der Sitzkomfort leicht optimieren. Sitz und Rückenlehne passen sich nämlich unabhängig voneinander den Bewegungen an. Auch die Sitzfläche ist bei diesem Modell beweglich und kippt zudem leichter. Dadurch wird eine aktive Sitzfläche erzeugt, die die Bewegungen und Veränderungen der Sitzposition unterstützt. Das Ziel ist es, den Nutzer so zu einem aktiven bzw. bewegten Sitzen zu animieren, bei dem dieser so häufig wie möglich die Sitzhaltung variiert.

Sich nach vorne neigen, zurücklehnen und auch zur Seite bewegen ermöglicht das 3D-Balance-Prinzip. Es sorgt für eine körpergerechte Sitzhaltung, die die Wirbelsäule entlastet und stabilisiert, den Beckenwinkel öffnet und gleichzeitig genügend Bewegungsspielraum bietet.

Besonders viel Bewegungsfreiheit bietet aber das Similar-Swing-Sitz-Prinzip. Die Modelle fördern die natürlichen Bewegungsabläufe und räumen dem Nutzer eine hohe Flexibilität ein, die auch seitliche Bewegungen des Beckenbereichs erlaubt. Gleichzeitig reagiert der Körper auf die Bewegungsanreize, die ihm mittels der neuen Sitzkinematik vermittelt werden und bewegt sich so ganz natürlich.

Sitzengeblieben

# Langes Sitzen und die Auswirkungen auf die Gesundheit

Quelle: medicalpress

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

## Sitzengeblieben

Der menschliche Körper ist nicht für langes Sitzen gemacht. Doch Statistiken zufolge ist es genau das, was der Großteil von uns tagtäglich tut: So arbeitet in Deutschland fast jeder Zweite im Sitzen – und nimmt auch nach Feierabend wieder Platz.

So kommen wir locker auf ca. 2.000 Stunden pro Jahr, die wir im Sitzen verbringen. Dabei kommt es jedoch zu Nackenfehlhaltungen, was wiederum den Druck auf Wirbel und Bandscheiben er-

höht und zu Kontraktionen in der Brustmuskulatur führt. Am häufigsten sind die Auswirkungen in Form von Rücken-, Schulter- und Nackenschmerzen zu spüren. Langfristige Untersuchungen haben gezeigt, dass Rückenleiden, Muskel- und Skeletterkrankungen den Großteil der krankheitsbedingten Fehltage ausmachen. Die häufige und übermäßige Belastung kann zu degenerativen Veränderungen an der Wirbelsäule kommen.

## Nicht nur die Wirbelsäule leidet

Schmerzen in der Wirbelsäule und den umliegenden Gebieten beklagen wir am häufigsten, weil wir sie den vielen Stunden hinter dem Schreibtisch zuordnen können. Doch durch zu langes Sitzen verlangsamt sich auch der Stoffwechsel. Gleichzeitig werden Erkrankungen, die das Herz-Kreislauf-System betreffen, oder aber Diabetes begünstigt. Bewegungsloses Sitzen verlangsamt außerdem die

Peristaltik. Lehnt man sich darüber hinaus nach vorne, übt man zusätzlichen Druck auf die Bauchorgane aus. Dies wiederum steht in Verbindung mit Verstopfung, Dyspepsie und anderen Verdauungsstörungen.

## Die Liste der „Büro-Sünden“ ist lang

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



FOTO: 123RF.COM/PROFILE\_FIZKES



Beruf und Arbeitsplatz

# Gesundheitsförderung am Arbeitsplatz

Quelle: medicalpress

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

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

Zum Glück haben die meisten Unternehmen erkannt, dass vor allem gesunde und motivierte Mitarbeiter nicht nur zu einem guten Betriebsklima beitragen, sondern auch ein entscheidender Wettbewerbsfaktor geworden sind. Jeder zweite Betrieb über 50 Mitarbeiter und jeder vierte kleinere Betrieb bieten zum Beispiel laut einer aktuellen Umfrage der AOK<sup>1</sup> eine kostenlose Gripeschutzimpfung für die eigenen Mitarbeiter an, jeder dritte Betrieb (bei Firmen < 50 Mitarbeiter jede 10.) hat einen eigenen „Gesundheitstag“ mindestens ein Mal pro Jahr, bei dem die Mitarbeiter unter verschiedenen Sport- und Coachingangeboten wählen können.

<sup>1</sup> Laut einer repräsentativen Umfrage von INSA Consulere im Auftrag des AOK-Bundesverbandes unter knapp 1000 Berufstätigen

**Viele Vorteile für die Arbeitgeber**

Kostenlose Gesundheitsangebote für die Mitarbeiter lohnen sich nicht nur in puncto Motivation, sondern langfristig gesehen auch finanziell. Denn laut IHK zahlt sich jeder Euro, der von Unternehmen in präventive Maßnahmen investiert wird, fünf- bis 16-fach aus, in Abhängigkeit von Dauer und Umfang der Maßnahmen (die Summe der Einsparungen setzt sich zusammen aus Kostenreduktion durch Verringerung von Abwesenheit und Krankheit). Laut einer Studie der Universität Bayreuth kann die krankheitsbedingte Abwesenheit chronisch kranker Arbeitnehmer durch betriebliche Gesundheitsmaßnahmen um bis zu 76 % vermieden werden, die Bundesagentur für Arbeitsschutz und Arbeitsmedizin spricht von 30 bis 40 % weniger Arbeitsunfähigkeitstagen durch entsprechende Prävention.

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

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

**Beispiele aus der Praxis für betriebliche Gesundheitsförderung**

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

**Fit mit Paul Angebot des Bundesministeriums für Gesundheit**

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



FOTO: BMG

[www.bundesgesundheitsministerium.de/?id=2841](http://www.bundesgesundheitsministerium.de/?id=2841)



Handy-Nacken

## Bloß nicht den Kopf hängen lassen

„...muß nur noch kurz die Welt retten...148 Mails checken...wer weiß, was mir dann noch passiert...“ heißt es in einem Song, der mehr als 40 Wochen in den Charts vertreten war. Bei der Frage, was passiert, wenn man über lange Zeiträume hinweg ständig auf sein Handy schaut, um Mails zu checken, lautet die Antwort ganz klar: Muskelverspannungen, Nacken- und Schulterschmerzen.

Der menschliche Kopf wiegt im Durchschnitt zwischen vier bis sechs Kilo. Wird er um ca. 45 Grad nach vorn gebeugt, um z.B. auf das Display vom Smartphone, Tablet oder E-Book zu schauen, wirken zusätzlich 20 Kilo auf den Rücken. Die Bänder sind gedehnt, die Muskulatur angespannt und unterversorgt. In der Folge verhärtet sich die Muskeln dauerhaft, was zu den bekannten Schmerzen im Schulter-Nackengebiet führt. Was tun, um eine Überlastung der Halswirbelsäule und des Rückens zu vermeiden, ohne auf die Rettung der Welt zu verzichten?

Der gute Vorsatz, das Mobilgerät auf Augenhöhe zu halten ist das eine, höhenverstellbare Stühle und Bildschirme sowie kräftigende Gymnastik für den Rücken, das andere. Aber auch die therapeutische Wirkung eines Wärmepflasters mit dem natürlichen Schmerzmittel Capsaicin fördert die Durchblutung, so dass ein intensives Wärmegefühl entsteht, das die Dehnbarkeit des Kollagengewebes verbessert, Verspannungen löst und Schmerzen lindert.

Erholsame Regeneration wird auch durch ein wohlig-warmes Vollbad mit bewährten Wirkstoffen aus dem Toten Meer erzielt, insbesondere wenn sie angereichert sind mit Magnesiumchlorid, ätherischen Ölen aus Wacholder und Extrakten aus der Teufelskrallen. Kommen noch duftende Essenzen aus Arnika-Öl dazu, entsteht eine ganzheitliche Wohltat für Körper, Haut und Sinn - und die Welt ist wieder in Ordnung.

Quelle: medicalpress



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

# Implantate

## Eine lebenslange Verbindung

In Deutschland werden pro Jahr schätzungsweise 1,3 Millionen Zahnimplantate gesetzt. Eine Vielzahl von Implantatsystemen wird angeboten. Die beiden zertifizierten Implantologen Dr. Dr. Ralf-Thomas Lange und Jörg empfehlen generell nur den Einsatz von Implantaten, die wissenschaftlich dokumentiert und deren Langzeiterfolg in klinischen Studien nachgewiesen wurde. Sie arbeiten seit über 20 Jahren in der Implantologie und setzen weit mehr als 1.500 Implantate im Jahr.

**Redaktion:** Was zeichnet Zahnimplantate aus?

onal wie ästhetisch anspruchsvolle Lösung mit Implantaten anbieten zu können.

**Dr. Dr. Ralf-Thomas Lange:** Langjährige Forschung und Entwicklung, hochmoderne Produktionsanlagen und konsequente Qualitätssicherung sorgen bei der Herstellung von Implantaten für ein kontinuierlich hohes Qualitätsniveau. Zahnimplantate und implantologische Therapien werden weltweit seit ihrer Entwicklung in führenden Kliniken, Forschungsinstituten und Universitäten untersucht.

**Redaktion:** Seit letztem Jahr zählt Ihre Praxis zu den European Centers for Dental Implantology (ECDI). Was bedeutet diese Mitgliedschaft für Patienten?

**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.

**Jörg Weyel:** Es liegen Langzeitstudien vor, in denen Implantatanwendungen bis zu 15 Jahre mit einer hohen Erfolgsrate beobachtet wurden. Die Ergebnisse vieler klinischer Studien zeigen Erfolgsraten nach zehn Jahren zwischen 93 und 98 Prozent. Konkret heißt diese Erfolgsrate: Das Implantat ist nach zehn Jahren in unterschiedlichen Situationen noch voll funktionsfähig. Diese hohen Erfolgsraten decken sich mit unseren Erfahrungen im Menge Haus.

**Jörg Weyel:** Der internationale Erfahrungsaustausch unter Kolleginnen und Kollegen, Erkenntnisse aus wissenschaftlicher Tätigkeit und die Förderung der fachlichen Fortbildung spielen eine zentrale Rolle. Viele Fachärzte in den ECDI sind Inhaber renommierter Kliniken und Praxen, Universitätsprofessoren und Dozenten. Wie wir konzentrieren sie sich auf die komplette chirurgische Versorgung – Implantatchirurgie und knochenaufbau-

**Dr. Dr. Ralf-Thomas Lange:** Als Mund-Kiefer-Gesichtschirurgen arbeiten wir nur mit Implantaten, deren Langzeiterfolg in wissenschaftlichen und klinischen Studien belegt ist. Hohe Qualitätsstandards in der dentalen Implantologie sind die Basis, um Patienten eine funkti-

ANZEIGE

de 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 Ärzte.

**Redaktion:** Welche Rolle spielt die Digitalisierung in der Implantologie?

**Dr. Dr. Ralf-Thomas Lange:** Die Digitalisierung spielt in der Implantologie eine immer wichtigere Rolle. Wir planen und setzen Implantate auf Basis 3-dimensionaler Daten unseres digitalen Volumentomographen / DVT. Im Menge Haus können wir nahezu jede Situation im Bereich des Mundes und der Kiefer digital erfassen und in Echtzeit computerunterstützt auswerten.

**Jörg Weyel:** Auf Basis der gewonnenen, digitalen Daten erfolgt eine virtuelle Behandlungsplanung. Diagnostische und therapeutische Abläufe lassen sich präzise aus allen Blickwinkeln und in verschiedenen Schnittbildern darstellen. Kleinste Details des knöchernen Gesichtsschädels lassen sich exakt visualisieren und analysieren. Die Daten liegen direkt als digitaler Datensatz vor und lassen sich mit einer computerunterstützten Implantatplanung verknüpfen.

**Dr. Dr. Ralf-Thomas Lange:** Neben dem Patientenkomfort verschafft uns die Digitalisierung eine deutliche Zeitersparnis und ermöglicht uns und den überweisenden Kollegen eine effiziente Planung. Für Patienten bedeutet die digitale, computerunterstützte Implantatplanung deutlich weniger invasive Behandlungen, weniger Trauma und eine schnellere Genesung.

**Fazit:** Implantate stellen eine sichere und anerkannte Therapie mit hohen Erfolgsquoten dar. Bei richtiger Pflege schenken Zahnimplantate neue Lebensqualität – ein Leben lang. Hohe Qualitätsstandards, Engagement in Verbänden wie ECDI sowie Knowhow und Erfahrung eines Chirurgen sorgen für wegweisende Implantatlösungen.



Praxis für  
Mund - Kiefer - Gesichtschirurgie  
Plastische - Ästhetische Operationen



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

FOTO: PRAXIS DR. DR. LANGE WEYEL



Foto: djd/ergodirekt.de/PantherMedia/Lev Dolgachov

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.

Eine Dentalphobie ist grundsätzlich heilbar: Jeder Fünfte ist betroffen

## Herzrasen vor dem Zahnarztbesuch

Die 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.

### 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 Medikamenten 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

### 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 die kognitive Verhaltenstherapie. Der Betroffene stellt sich seinen Gedanken und Ängsten und versucht, sie bewusst zu steuern.
- **Entspannungsverfahren** wie z.B. 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).

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. Ob diese Behandlungsform angewandt werden kann, hängt vom Grad des Kariesbefalls beziehungsweise der Tiefe der Karies ab. Eine andere Methode ist die chemo-mechanische 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).

Quelle: djd



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



ZÄ Noor Jawad, Dr. Hartmut Bongartz, Dr. Isabelle Grünewald v.l.n.r

# ZAHNERSATZ: VIELE MÖGLICHKEITEN FÜR EIN SCHÖNES LÄCHELN

Die moderne Zahnmedizin entwickelt sich rasant: Intraoralscanner, 3D-tomographisches Röntgen, digitaler Workflow, 3D-Druck und vor allem neue Implantatsysteme treiben den Fortschritt kontinuierlich voran. Klar, dass Nicht-Mediziner hier bei schnell den Überblick verlieren können. Bei so vielen neuen Möglichkeiten ist es daher umso wichtiger, dass Patienten aufgeklärt werden und über die individuellen Behandlungsmethoden Bescheid wissen.

Grundsätzlich gilt: Zahnersatz ist so individuell wie der Patient. Brücke, Prothese, Einzel-Implantat – herausnehmbarer oder festsitzender Zahnersatz, die Möglichkeiten sind vielfältig. Klar, dass es Patienten dabei schwerfällt, den Überblick zu behalten.

## Lückenlose Lösung

„Vor jeder Behandlung müssen wir genau untersuchen und herausfinden, welche unserer Arbeiten die bestmögliche Option für den Patienten ist. Dabei spielt nicht nur die medizinische Umsetzbarkeit, sondern auch die Wunschvorstellung des Patienten eine sehr große Rolle. Nur wenn wir ganz individuell arbeiten, finden wir eine gute Lösung. Dabei ist es stets das

Ziel, kosteneffektiv und maßgeschneidert zu arbeiten“, so Dr. Hartmut Bongartz. Seine Praxis in Neuwerk besteht seit über 30 Jahren. Ein beträchtlicher Zeitraum, in dem er im Laufe der Zeit unterschiedlichste Fälle und Patienten auf dem Behandlungsstuhl sitzen hatte.

Wer nicht mehr alle Zähne im Mund hat und auf Zahnersatz angewiesen ist, der weiß, dass es längst nicht nur um Ästhetik geht. Richtig zubeißen zu können allein gibt ein gutes Gefühl und Selbstvertrauen. Daher spielt die Funktionalität der zahnmedizinischen Versorgung eine ganz zentrale Rolle. Das stellt auch Dr. Bongartz immer wieder fest: „In meiner Laufbahn als Zahnarzt habe ich immer wieder festgestellt, dass für den Patienten Tragekomfort und Halt oberste Priorität haben. Ein möglichst natürliches Kaugefühl ist hier das Ziel. Dennoch bietet uns die heutige Zeit viele Möglichkeiten, Funktionalität und Ästhetik miteinander zu verbinden.“

## Flexibilität durch Zahnimplantate

Neben neuesten Materialien, Planungs- und Herstellungsmethoden ist vor allem die Versorgung mit Implantaten in den Fokus der

Öffentlichkeit und damit auch vieler Patienten gerückt. Dr. Bongartz implantiert bereits seit über 30 Jahren und hat die Entwicklung auf diesem Feld miterlebt. Mit zwei Master-Studiengängen hat er sich auf diesem Gebiet spezialisiert.

„Zahnimplantate sind wie eine künstliche Zahnwurzel, die im Kiefer verankert ist. Diese eröffnen für uns Zahnärzte viele Möglichkeiten, individuellen Zahnersatz bestmöglich zu erstellen. In den letzten Jahren wurde die Weiterentwicklung auf diesem Feld enorm forciert. Die Implantate sind haltbarer, zuverlässiger und natürlich auch günstiger geworden.“ Dennoch sind Implantate nicht ohne weiteres bei allen Patienten möglich. Hier spielen Faktoren wie die Kieferknochengröße und -struktur eine wichtige Rolle.

Ein so umfangreiches Thema wie Zahnersatz und die damit verbundenen Möglichkeiten sollte daher unbedingt umfassend mit einem Zahnarzt besprochen werden. Denn nur so kann dafür gesorgt werden, dass Patienten sich wohl fühlen und den für sich bestmöglichen Zahnersatz finden können.



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

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



## 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





FOTO: 123RF.COM / PROFILE\_4PMPRODUCTION

Im Takt der inneren Uhr

# Fettstoffwechsel und Diabetes

Abhängig von der Uhrzeit, zu der gegessen wird, verändern sich die Fettmuster im Blut und beeinflussen die Empfindlichkeit für das Hormon Insulin. Das zeigt die Publikation einer Forschergruppe um PD Dr. Olga Ramich vom DIFE im Journal of Clinical Endocrinology & Metabolism.

Quelle: DeutschesGesundheitsPortal.de

Zahlreiche physiologische Prozesse wie beispielsweise Wach- und Schlafzustand, Körpertemperatur und Blutdruck folgen einem regelmäßigen 24-stündigen Tag/Nachtrhythmus. Dieser Takt der inneren Uhr wird von einem Netzwerk von Proteinen und Genen gesteuert und kann durch Licht und Mahlzeiten beeinflusst werden. Störungen des empfindlichen Systems, z. B. durch einen Jetlag oder Schichtarbeit, können Übergewicht, Insulinresistenz und veränderte Blutfettwerte begünstigen und erhöhen das Risiko für Stoffwechselerkrankungen wie Typ-2-Diabetes.

## Nicht nur was und wie, sondern auch wann

Das Team um PD Dr. Olga Ramich, Leiterin der Forschungsgruppe „Molekulare Ernährungsmedizin“ am Deutschen Institut für Ernährungsforschung Potsdam-Rehbrücke (DIFE), erforscht die Zusammenhänge zwischen innerer Uhr, Zusammensetzung der Nahrung und Stoffwechselerkrankungen. Ramich wollte genau wissen, wie sich der Zeitpunkt der Aufnahme einer kohlenhydratreichen Mahlzeit im Vergleich zu einer fettreichen Mahlzeit auf den Fettstoffwechsel und die Blut-

zuckerkontrolle auswirkt. Dafür analysierte ihre Forschungsgruppe das Lipidom, also die Gesamtheit der Lipide im Blutplasma, von 29 nicht-adipösen, gesunden Männern.

„Unsere Ergebnisse zeigen sehr deutlich, dass sowohl Mahlzeitenkomposition als auch Tageszeit die Zusammensetzung der Fette im Blut beeinflussen. Für ein Drittel aller Lipide waren die Änderungen nach der Mahlzeit davon abhängig, ob dieselbe Mahlzeit morgens oder nachmittags gegessen wurde“, sagt Ramich. Zusammen mit den Blutli-

piden veränderte sich im Laufe des Tages auch die Insulinempfindlichkeit. „Möglicherweise können die tageszeitlich bedingten Lipidmuster ein Grund dafür sein, dass unser Körper morgens empfindlicher auf Insulin reagiert als abends“, erklärt die Forscherin.

## Ablauf der Studie

Die Studie bestand aus zwei jeweils vierwöchigen Ernährungsphasen. In der einen Phase nahmen die Probanden am Vormittag eine kohlenhydratreiche und am Nachmittag sowie am Abend eine fettreiche Mahlzeit zu sich. Während der anderen Phase gab es früh die fettreiche und spät die kohlenhydratreiche Kost. Nach Abschluss der jeweiligen Phase folgte ein Untersuchungstag, an dem die Studienteilnehmer in das Humanstudienzentrum des DIFE kamen und zwei Mahlzeiten zu sich nahmen – eine um 9 Uhr und die andere um 15.40 Uhr. Diese Testmahlzeiten waren der vorangegangenen Ernährungsintervention entsprechend entweder kohlenhydratreich oder fettreich. Das Forscherteam untersuchte die Fette im Blut und die Gene im Fettgewebe der Probanden vor und nach jeder Testmahlzeit.

## Dynamische Analyse durch High Throughput Shotgun Plasma Lipidomics

Insgesamt analysierten die Wissenschaftlerinnen und Wissenschaftler im Blut der Probanden 672 Fette aus 14 Fettklassen. Dafür nutzten sie die neue High-Throughput-Shotgun-Plasma-Lipidomics-Methode. Eine Premiere, denn bislang hat noch keine Forschungsgruppe diese Methode für Analysen des Lipidstoffwechsels in einer Diätinterventionsstudie mit Menschen verwendet. „Für uns sind derartig dynamische Analysen des humanen Lipidoms ein Meilenstein. Erstmals können wir nun genau sehen, wie sich die Fettmuster im Laufe des Tages und unter Einfluss verschiedener Mahlzeiten verändern“, freut sich die Leiterin der Forschungsgruppe. Um zu verstehen, durch welche Mechanismen die Blutfette reguliert werden, untersuchten die Wissenschaftlerinnen und Wissenschaftler zudem die Expression der Gene des Lipidstoffwechsels im Fettgewebe.

## Zeitlich abgestimmte Ernährungsempfehlungen?

Die Studie gibt neue Einblicke in die tageszeitabhängigen Mechanismen der Fettstoffwechselregulation beim Menschen und deren Zusammenhang mit der Kontrolle des Blutzuckerspiegels. „Es ist gut vorstellbar, dass das Wissen um die richtige Tageszeit für bestimmte Mahlzeiten auch in zukünftige Ernährungsstrategien zur Vorbeugung von Typ-2-Diabetes einfließt“, so PD Dr. Olga Ramich. Um zu verstehen, wie die innere Uhr im Detail mit dem Lipidstoffwechsel interagiert und dabei möglicherweise die Empfindlichkeit für das Hormon Insulin herabsetzt, sind jedoch noch weitere Studien erforderlich.

## Hintergrundinformationen:

**Finanzierung**  
Die Studie wurde von der Deutschen Forschungsgemeinschaft (DFG), der Deutschen Diabetes Gesellschaft (DDG) und dem Deutschen Zentrum für Diabetesforschung (DZD) finanziert.

**Deutsches Institut für Ernährungsforschung Potsdam-Rehbrücke (DIFE)**  
Das DIFE ist Mitglied der Leibniz-Gemeinschaft. Es erforscht die Ursachen ernährungsassoziierter Erkrankungen, um neue Strategien für Prävention, Therapie und Ernährungsempfehlungen zu entwickeln. Zu seinen Forschungsschwerpunkten gehören die Ursachen und Folgen des metabolischen Syndroms, einer Kombination aus Adipositas (Fettsucht), Hypertonie (Bluthochdruck), Insulinresistenz und Fettstoffwechselstörung, die Rolle der Ernährung für ein gesundes Altern sowie die biologischen Grundlagen von Nahrungsauswahl und Ernährungsverhalten. Das DIFE ist zudem ein Partner des 2009 vom BMBF geförderten Deutschen Zentrums für Diabetesforschung (DZD).

www.dife.de  
www.leibniz-gemeinschaft.de  
www.dzd-ev.de

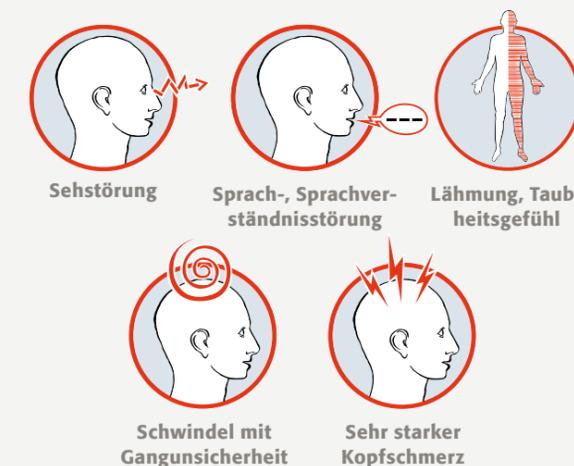
**Original-Publikation:** Kessler, K., Gerl, M. J., Hornemann, S., Damm, M., Klose, C., Petzke, K. J., Kemper, M., Weber, D., Rudovich, N., Grune, T., Simons, K., Kramer, A., Pfeiffer, A. F. H., Pivovarova-Ramich, O.: Shotgun lipidomics discovered diurnal regulation of lipid metabolism linked to insulin sensitivity in non-diabetic men. J Clin Endocrinol Metab., dgz176 (2019) [https://academic.oup.com/jcem/advance-article/doi/10.1210/clinem/dgz176/5611334]



**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





Alte Belastungen loswerden und frisch ins neue Jahr starten: Eine Darmentgiftungskur kann dafür neue Energie schenken.

Eine Darmentgiftung kann neue Energie schenken

## Mit Detox frisch ins neue Jahr

Über den Darm spricht man im Allgemeinen nicht gerne. Dabei ist er ein echtes Wunderwerk der Natur: Er beherbergt etwa 100 Billionen Bakterien, Mikrobiom oder auch Darmflora genannt, sowie den Großteil unseres Immunsystems. Störungen in diesem sensiblen Organ können sich mit unterschiedlichen Beschwerden bemerkbar machen. Wer zum Beispiel oft erschöpft ist, mit unspezifischen Magen-Darm-Problemen oder häufigen Infekten zu kämpfen hat, der könnte ein Problem mit seinem Verdauungsorgan haben.

### Wenn die Schutzbarriere bröckelt

Die Darmwand erledigt nicht nur die Nährstoffaufnahme aus der Nahrung, sie dient auch als Schutzbarriere vor schädlichen äußeren Umwelteinflüssen wie Schwermetallen oder mit der Nahrung oder dem Speichel aufgenommenem Feinstaub. Doch durch Belastungen wie falsche Ernährung, manche Medikamente, chronische Erkrankun-

gen, körperlichen oder seelischen Stress kann die Darmschleimhaut zu durchlässig werden (Leaky Gut). Mögliche Folgen können eine höhere Infektanfälligkeit, Unverträglichkeiten oder Erschöpfung sein. Eine Darmentgiftungskur kann dann gut tun und dem Körper neue Energie schenken. Gerade zu Jahresbeginn, dem Symbol für den Neustart, ist Detox im wahrsten Sinne des Wortes in aller Munde. Doch nicht jede Entgiftungskur hält, was sie verspricht. So schränken zum Beispiel die beliebten Saftkuren zwar die Zufuhr schädlicher Stoffe ein - allerdings auch die von wichtigen Nähr- und Ballaststoffen. Außerdem werden bedenkliche Substanzen nicht ausgeleitet. Wirkungsvoll und natürlich kann man den Darm mit dem Vulkanmineral Zeolith entgiften, das etwa in Panaceo Basic Detox Pure aus der Apotheke oder dem Reformhaus enthalten ist. Zeolith ist ein wasserunlösliches, siliziumhaltiges Mineral, das durch seine große innere Oberfläche ungünstige Stoffe aufnehmen, binden und ausleiten kann. Als reines

Naturprodukt ist es besonders sanft und regeneriert eine geschädigte Darmwand.

### Zusatzpower für die Entgiftung

Am besten gelingt die Detox-Kur, wenn man den Körper zusätzlich mit geeigneten Maßnahmen unterstützt. So kann ein Glas lauwarmes Zitronenwasser am Morgen die Verdauung in Schwung bringen. Vollkornprodukte, gedünstetes Gemüse, Salate und grüne Smoothies verwöhnen den Darm, regelmäßige Bewegung, Wechselduschen und Saunagänge kurbeln den Stoffwechsel an. Ganz wichtig: Jeden Tag Auszeiten zum bewussten Entspannen einplanen, etwa mit einem Vollbad, einem guten Buch, einer Meditation oder Atemübungen.

Quelle: DJD / Petersen & Partner Pharma Marketing GmbH, Hamburg

FOTO: DID/DR-KADEISTOCKPHOTOCOMSTOCKFOUR

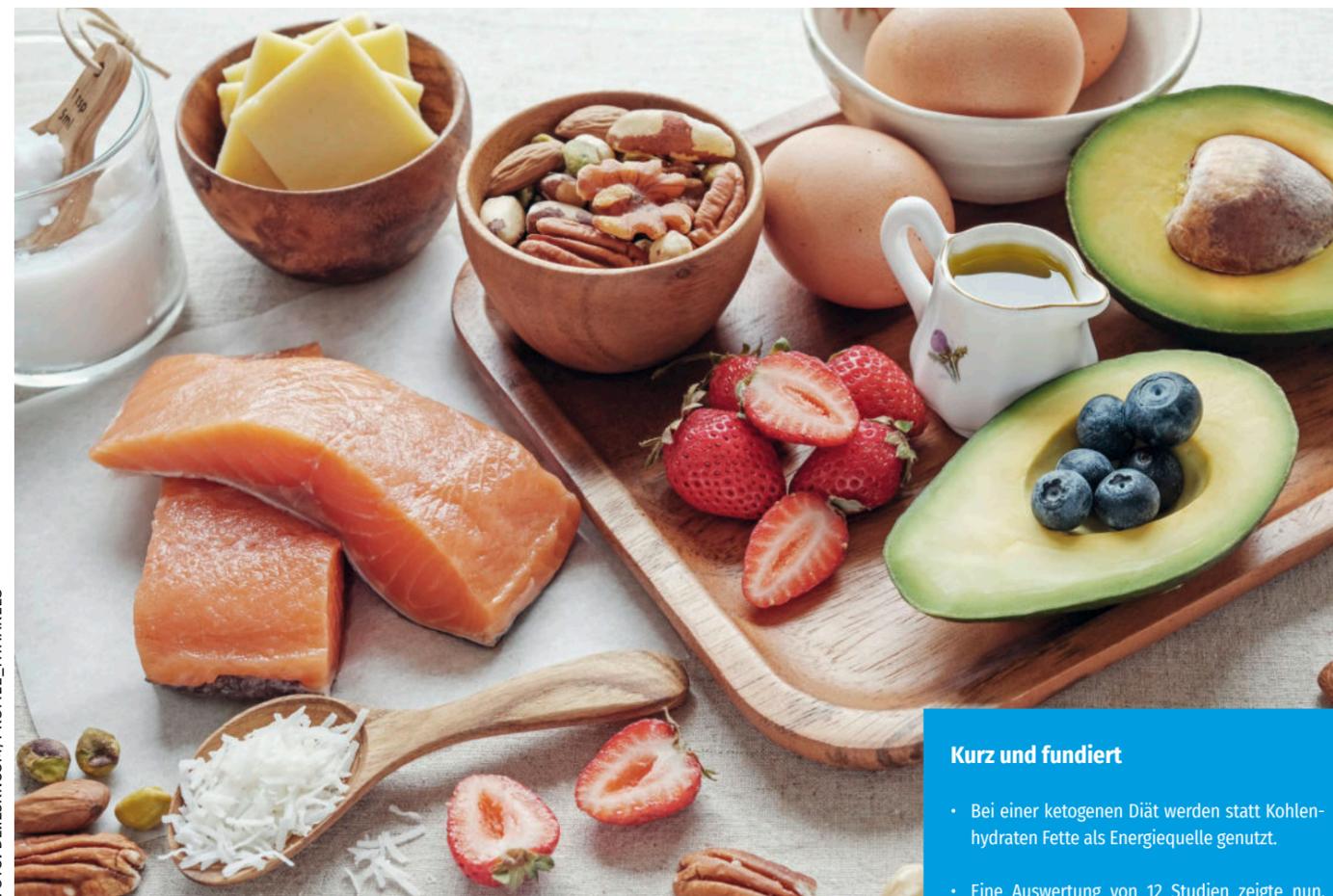


FOTO: DE123RF.COM/PROFILE\_THITAREES

### Kurz und fundiert

- Bei einer ketogenen Diät werden statt Kohlenhydraten Fette als Energiequelle genutzt.
- Eine Auswertung von 12 Studien zeigte nun, dass übergewichtige/adipöse Personen mit einer stark kalorienreduzierten, ketogenen Diät schnelle Diäterfolge erzielen konnten.

Ketogene Diät

## Schnell bis zu 15 kg abnehmen

**Wissenschaftler aus Italien und der Schweiz analysierten, wie sicher und wirksam sehr kalorienarme, ketogene Diäten für übergewichtige/adipöse Personen sind. Einige Personen konnten innerhalb von kurzer Zeit bis zu 15,6 kg Gewicht verlieren.**

Während Frauen und Männer in Deutschland üblicherweise 45 % bis 50 % der Kost in Form von Kohlenhydraten zu sich nehmen, ist der Anteil der Kohlenhydrate in der Kost bei einer ketogenen Kost drastisch reduziert - und zwar auf 5 %. Dadurch dass die Kohlenhydrate nur einen sehr geringen Anteil an der Kost ausmachen, ist die ketogene Diät sehr fett- und proteinreich. Eine ketogene Diät zielt darauf ab, Fette als Energiequelle zu nutzen. Normalerweise nutzt der Körper Kohlenhydrate als Energiequelle - fehlen diese, schaltet der Körper um und wandelt in der Leber Fett in Ketonkörper um, um diese als Energielieferanten zu nutzen. Es gibt verschiedene Formen der ketogenen Diät. Um Gewicht abzunehmen, eignen sich besonders die Varianten, bei denen auch die Gesamtkalorienzufuhr begrenzt wird.

Wissenschaftler aus Italien und der Schweiz werteten nun die bestehende Datenlage dazu aus, wie sicher und wirksam stark kalorienreduzierte, ketogene Diäten bei Personen mit Übergewicht (Body Mass Index, BMI  $\geq 25$ ) und Adipositas (BMI  $\geq 30$ ) sind.

### Schnelle Diäterfolge dank sehr kalorienarmer, ketogener Diät

Für ihre Analyse werteten die Wissenschaftler die Ergebnisse von 12 Studien aus. Die Wissenschaftler sahen, dass mit einer ketogenen Diät, die bis zu oder mindestens 4 Wochen lang andauerte, gute Diäterfolge erzielt werden konnten: die Teilnehmer nahmen zwischen 10 kg und 15,6 kg ab. Auch der Taillenumfang, der ein guter Indikator für das Bauchfett einer Person ist, nahm ab (-12,6 cm). Zu-

sätzlich sahen die Wissenschaftler Verbesserungen bei zahlreichen Gesundheitsparametern wie dem Gesamtcholesterin (-28 mg/dl), den Triglyceriden (-30 mg/dl), dem oberen und unteren Blutdruckwert (-8 und -7 mmHg) und dem Langzeitblutzuckerwert (-0,7 %).

Ca. 75 % der Studienteilnehmer brachen die stark kalorienreduzierte, ketogene Diät ab - diese Zahl war ähnlich hoch wie bei Personen mit einer „normalen“ kalorienreduzierten Diät.

Die Ergebnisse dieser Auswertung von 12 Studien zeigen, dass übergewichtige und adipöse Personen mithilfe einer stark kalorienreduzierten, ketogenen Diät innerhalb von kurzer Zeit gut abnahmen und wichtige Gesundheitsparameter verbesserten.

**Original Titel:** Efficacy and safety of very low calorie ketogenic diet (VLCKD) in patients with overweight and obesity: A systematic review and meta-analysis. **Autor:** Castellana M, Conte E, Cignarelli A et al. **Quelle:** deutschesgesundheitsportal.de



Pizzabrötchen, scharfe Currys und Co.: Stark gewürzte Speisen können bei Rosacea-Patienten zu Schüben führen.

Aktuelle Ernährungstipps bei der chronischen Hautkrankheit Rosacea

# Essen ohne rot zu werden

**Schwere Braten, dampfender Glühwein, würzige Eintöpfe - in der kalten Jahreszeit steigt der Appetit auf deftige Speisen, die so herrlich durchwärmen. Für Rosacea-Patienten sind gerade diese Gerichte allerdings oft ungünstig. In Deutschland leiden rund zehn Millionen Menschen an dieser chronischen Hautkrankheit. Sie tritt im Gesicht mit Hautrötungen sowie schmerzenden und juckenden Papeln und Pusteln auf. Die Auslöser von Rosacea sind sehr vielfältig. Neben Kälte, Hitze, UV-Strahlung und Stress gehören auch bestimmte Lebensmittel, Gewürze und Getränke zu den Haupttriggern.**

## Gewürze und Fertigprodukte sind kritisch

Daher empfehlen Ärzte, dass Patienten ihre Kost und manche Lebensgewohnheiten anpassen. Infos zur speziellen Ernährung finden sich auch auf der Website der Kampagne „Aktiv gegen Rosacea“ unter [www.rosacea-info.de](http://www.rosacea-info.de). Es gibt zwar keine spezielle Diät, denn die Auslöser für Krankheitsschübe sind so individuell wie die Betroffenen selbst, aber ein paar Regeln können dabei helfen, viele Trigger zu vermeiden. So sollte man auf durchblutungsfördernde Speisen verzichten. Hierzu zählen vor allem histaminreiche Lebensmittel wie Sojasoße, Rotwein, gereifte Käse, Fischkonserven und Salami. Histamin wirkt im Körper als Botenstoff für Entzündungen und kann die Gefäße erweitern, was die unliebsamen Hautrötungen fördert. Auch auf Gewürze wie Curry, Chili, Zwiebeln und schwarzen Pfeffer verzichten Betroffene besser und greifen stattdessen zu Kräutern.

Grundsätzlich empfehlen Experten, möglichst mit frischen Lebensmitteln zu kochen. Denn Fertigprodukte, Konserven und Fast-Food-Gerichte enthalten oft Histamin oder „versteckte“ Gewürze und

Zusatzstoffe, die einen Schub verursachen können. Zudem ist es günstiger, mehrere leichte lauwarme Gerichte über den Tag verteilt zu essen als eine schwere heiße Mahlzeit. Auch Getränke sollten Betroffene nicht zu heiß oder zu kalt zu sich nehmen. Alkohol lieber vermeiden oder nur in Maßen trinken, da er gefäßerweiternd wirkt und somit häufig Rötungen zur Folge hat. Alkoholfreie Biere und Mocktails sind gute Alternativen.

## Tagebuch führen erleichtert die Planung

Um bei der Essensplanung und beim Einkaufen die richtige Wahl zu treffen, ist es sinnvoll, zumindest eine Zeit lang genau Buch darüber zu führen, welche Nahrungsmittel nicht vertragen werden. Betroffene sollten allerdings beachten, dass sich Trigger mit der Zeit verändern können. Besser ist es also einen permanenten Blick auf die Ernährung zu behalten. Hilfreich ist dabei die kostenlose App „Rosacea-Tagebuch“ (im App Store und im Google Play Store). Sie macht es Patienten leichter, ihre Auslöser zu dokumentieren und zu lernen, besser mit der Erkrankung umzugehen.



Die kostenlose App „Rosacea Tagebuch“ kann dabei helfen, die eigenen Krankheitsauslöser zu erkennen.

Quelle: DJD/ medical relations GmbH, Langenfeld

FOTO: DID/ROSACEA-INFO.DE/JENKOTAMAN - STOCKADOB.COM

FOTOS: DID/HTTPS://WWW.ROSACEA-INFO.DE/

## Praxis für Ergotherapie – wir sind für Sie da!

Hilfe für mehr Lebensqualität

**Ziele der ergotherapeutischen Behandlung**

- Verbesserung der Tagesstrukturierung
- Aufbau von Stabilität und Selbstvertrauen für ein selbstbestimmtes Leben
- Entwicklung von Selbstständigkeit im Bereich der Lebensführung
- Förderung der Selbst- und Fremdwahrnehmung
- Förderung der Körperwahrnehmung
- Verbesserung von Grob- und Feinmotorik
- Verbesserung von Koordination und Kraft
- Verbesserung kognitiver Funktionen, z.B. Merken

**Behandlungsfelder**

**Erwachsene**

- Abhängigkeitskrankungen
- Persönlichkeitsstörungen
- (Alzheimer-) Demenz
- Affektive Störungen (Depression, Manie)
- Schizophrenie
- Bei Erkrankungen des Zentralen Nervensystems, z. B. nach einem Schlaganfall oder bei einer Querschnittslähmung

**Kinder und Jugendliche**

- AD(H)S
- Autismus
- Entwicklungs- und Wahrnehmungsstörungen
- Konzentrations- und Aufmerksamkeitsstörungen

**NUTZEN SIE UNSER KENNENLERN-ANGEBOT!**

Schneiden Sie diesen Coupon aus und bringen Sie ihn zum ersten Gesprächstermin mit. Bei Vorlage in unserer Praxis erhalten Sie **1 Sitzung (30 Minuten) kostenlos** zum Kennenlernen. Wir freuen uns auf Sie. Pro Interessent nur einmalig nutzbar. Keine Barzahlung oder andere Verrechnung möglich. Gültig bis 31.12.2019. Solange der Vorrat reicht.

**Praxis für Ergotherapie**  
Regentenstraße 114 • 41061 Mönchengladbach  
Telefon 02161 24711-91 • Telefax 02161 24711-92  
E-Mail [info@ergotherapiepraxis-mg.de](mailto:info@ergotherapiepraxis-mg.de) • [www.ergotherapiepraxis-mg.de](http://www.ergotherapiepraxis-mg.de)

**Reha erein**

[www.ergotherapiepraxis-mg.de](http://www.ergotherapiepraxis-mg.de)

## »Volkverein Mönchengladbach«

gemeinnützige Gesellschaft gegen Arbeitslosigkeit mbH®

**Geistenbecker Str.107+118**  
41199 MG-Geistenbeck

**St. Helena-Platz 7**  
41179 MG-Rheindahlen

**Eickener Str. 141-147**  
41063 MG-Eicken

**Roermonder Str. 56-58**  
41068 MG-Waldhausen

**Dünner Str. 173**  
41066 MG-Neuwerk

**Volk'sLaden second hand**

**Öffnungszeiten:**  
Mo–Fr 9:30–18 h  
Sa 9:30–13 h

**Zentrale:**  
02166 / 671 16 00

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

## Neue Pflegeausbildung bei der Caritas

Mit Sicherheit ein guter Start ins Berufsleben

- Ab 2020 bieten wir die neue **generalistische Ausbildung zur Pflegefachfrau/zum Pflegefachmann** an.
- Der Ausbildungsbeginn ist bei uns zum 1. März, 1. Mai, 1. Juli, 1. September und 1. November möglich.
- Wir bieten: eine attraktive Ausbildungsvergütung, Sozialleistungen wie betriebliche Altersversorgung und eine Bezuschussung des landesweit gültigen Azubi-Tickets.
- Nach bestandem Examen sind Sie beruflich flexibel und haben gute Fortbildungs- und Karrieremöglichkeiten.
- Weitere Infos: [karriere.caritas-mg.de/Pflegeausbildung](http://karriere.caritas-mg.de/Pflegeausbildung)
- Bewerbungen gerne an: [bewerbung@caritas-mg.de](mailto:bewerbung@caritas-mg.de)

**Caritasverband Region Mönchengladbach e. V.**  
Tel.: 02161 8102-27  
[www.caritas-mg.de](http://www.caritas-mg.de)

**Herzlich gern.**

## FRAUENKLINIK – MUTTER-KIND-KLINIK

**Städtische Kliniken Mönchengladbach**  
Elisabeth-Krankenhaus Rheydt

*Wir schaffen Wohlfühl-Atmosphäre*

**SIE UND IHR BABY IN BESTEN HÄNDEN**

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

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

# 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](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

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

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

### 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

### Frauenberatungsstelle Mönchengladbach e. V.

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

## 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](http://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](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 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: © antonioguillerm/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. 02161 / 68695-50 · Fax 02161 / 68695-21

Aktuelle Mediadaten und Anzeigenpreisliste auf Anfrage 02161-68695-20 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://www.facebook.com/medizinundco)



## Reproduktionsmedizin

In den letzten Jahren hat die Entwicklung neuer Behandlungsmethoden der Unfruchtbarkeit dazugeführt, dass auch Paaren geholfen werden kann, bei denen früher keine Hoffnung auf ein eigenes Kind bestand. Da das Thema Familiengründung heutzutage immer später angegangen wird, die Fruchtbarkeit der Frau aber mit jedem Jahr weiter abnimmt und die Eizellen altern, sind die Methoden der Reproduktionsmedizin für viele Paare die einzige Chance auf Nachwuchs. Was vor rund 40 Jahren noch eine Revolution war, ist heute mittlerweile medizinischer Alltag. Weltweit wurden mithilfe der Reproduktionsmedizin über fünf Millionen Babys geboren, in Deutschland kamen zuletzt innerhalb eines Jahres ca. 20.000 Kinder nach assistierter Befruchtung zur Welt.

Ein unerfüllter Kinderwunsch ist längst keine Seltenheit mehr und trifft auf einen Großteil der Bevölkerung zu: Statistiken zufolge ist nahezu jedes sechste Paar betroffen und unfreiwillig kinderlos. Die Gründe für eine ungewollte Kinderlosigkeit sind vielfältig und verteilen sich gleichermaßen und zu je etwa 30 % auf die Frau und 30 % auf den Mann. Die Suche nach der Ursache muss deshalb immer bei beiden Partnern erfolgen. Es ist möglich, dass sich bei beiden Partnern Sterilitätsursachen finden. Es kann aber auch vorkommen, dass bei einem Teil der Patientenpaare gar keine Ursachen für das Ausbleiben einer Schwangerschaft festzustellen sind. Neben organischen, immunologischen und biologischen Ursachen spielen auch psychische Aspekte eine Rolle. Aber auch Umweltbelastungen, Stress, Übergewicht, ungesunde Ernährung, übermäßiger Alkohol-, Kaffee- und Drogenkonsum sowie das Rauchen können die Fruchtbarkeit beeinträchtigen.

In vielen Fällen hilft bereits eine Veränderung der Lebensstile. Ansonsten reichen zunächst schon einfache Mittel aus, wie Zykluskontrollen per Ultraschall oder die Gabe von Hormonen. Eine assistierte Befruchtung steht an letzter Stelle der Behandlungsoption, ist aber in einigen Fällen die einzige Möglichkeit eine Schwangerschaft zu erreichen.



### 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.

## 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](mailto: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](mailto:info@pro-kindwunsch.de)

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

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