


MEDIZIN + CO

DAS GESUNDHEITSMAGAZIN FÜR MÖNCHEGLADBACH



COVID-19 / CORONA
**GRIPPE KÖNNTE
ANSTECKUNGSGEFAHR
ERHÖHEN**

COVID-19 / CORONA
**COVID-KONTROLLE
IM TEST**

MEDIZIN + WISSEN
**HEIM ODER DAHEIM -
PFLEGEBERATUNG**

AUS DER FORSCHUNG
**DR. GOOGLE - VIELE ANFRAGEN,
WENIG VERTRAUEN**

MEDIZIN + WISSEN
DIE ABWEHR BEGINNT IM MUND

MARKETING
BERATUNG

CORPORATE
PUBLISHING

SOCIAL MEDIA
MARKETING

KREATION + ENTWICKLUNG
PRINT + WEBDESIGN

FÜR KMU, GASTRONOMIE + GESUNDHEITSWESEN
MARKETING

HINDENBURGER

MEDIZIN + CO

GASTROGUIDE MG

SHOPPINGGUIDE MG

Reichweitenstarke Werbung mitten in Ihrer Zielgruppe

Werbung in unserer lokalen Medien ist **crossmedial** und **reichweitenstark** !
Alle Magazine gibt es gedruckt, als ePaper, und natürlich mit eigenem Onlineportal !

Sprechen Sie uns an!
media@marktimpuls.de



Foto: © Studioline

Marc Thiele, Herausgeber

Ein Verlagsprodukt von



HERBST 2020

Liebe Leserinnen und Leser,

es wäre schön gewesen, wenn ich mich in dieser Ausgabe zumindest über ein absehbares Ende der Corona-Pandemie hätte freuen dürfen, aber leider ist dem nicht so. Im Gegenteil - die Infektionszahlen steigen wieder. Eigentlich erwartungsgemäß, denn alle sind davon ausgegangen, dass die Tendenz nach den Sommerferien und mit der beginnenden Herbst / Winter-Saison wieder schlechter wird, umso mehr wundert mich gerade die ebenfalls wieder ansteigende und aufkommende mediale Panik(mache).

Corona ist ein anstrengendes Thema - nicht nur wegen der Langwierigkeit. Es ist ein anstrengendes Thema, weil es bereits nach 6 - 7 Monaten ein Tabuthema ist. Man darf nicht darüber diskutieren. Nicht das Sie das jetzt falsch verstehen - ich bin ganz und gar keiner dieser Aluhutträger oder Verleugner - im Gegenteil. Ich nehme das Virus sehr ernst, informiere mich - alleine schon aus beruflichen Gründen - breit und tief auch über wissenschaftliche Fakten und Erkenntnisse und vielleicht gerade deshalb hinterfrage ich und sehe Dinge auch mal kritisch.

Sehr kritisch beobachte ich die verlorengegangene Diskussionsfähigkeit und die großteils nicht mehr gegebene Akzeptanz anderer Meinungen. Für mich sind das aktuell mit die gravierendsten Auswirkungen dieser Pandemie. Allesamt Zeichen, dass sich unsere Gesellschaft intellektuell und demokratisch zurück entwickelt. Sehr erschreckend. Ein anderer Punkt, der mich irritiert, ist der immer wieder aufkommende Ruf nach bundeseinheitlichen Corona-Regeln. Wer danach verlangt, hat auf

der einen Seite unseren Föderalismus nicht verstanden und auf der anderen Seite die daraus resultierenden Konsequenzen nicht realisiert. Wenn alle Regeln bundeseinheitlich gelten, würde das zum Beispiel bedeuten, dass bei einem Hotspot-Geschehen in Pusemuckel und dem daraus resultierenden Lockdown auch in Rostock, Dresden, München, Frankfurt, Köln und Mönchengladbach die Bude zugemacht werden müsste. Irgendwie sinnlos, oder? Wenn etwas bundeseinheitlich geregelt werden sollte, dann die Grundregeln. Maskenpflicht, Bußgelder und Zuständigkeiten sowie Kontrolle und Durchsetzung selbiger. Alles andere muss vom lokalen Infektionsgeschehen abhängig gemacht werden - eben genau so, wie es aktuell hervorragend funktioniert. Wofür der Bund aber generell zuständig sein sollte, ist die finanzielle und personelle Ausstattung der Gesundheitsämter, der Ärzteschaft, der Kliniken und des medizinischen Personals, sowie den zentralen Einkauf von benötigtem Schutzmaterial und - sobald sie verfügbar sind - eines Impfstoffes oder wirksamer Medikamente gegen SarsCoV-2/Covid-19.

Wie auch immer die Situation sich in den nächsten Monaten weiterentwickelt - ich bin fest davon überzeugt, dass wir die Pandemie im Laufe des kommenden Jahres hinter uns lassen werden. Entweder, weil es wirksame Medikamente gibt oder weil wir uns an die Existenz des Virus in unserem Leben gewöhnt haben - wie bei so vielen Viren und Krankheiten zuvor, mit allen, auch tragischen und traurigen, Konsequenzen.

In diesem Sinne...

Blieben Sie gesund!

Ihr Marc Thiele
Herausgeber

... und was können wir für Sie tun?

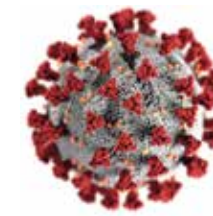
Marktimpuls GmbH u. Co. KG | Schillerstraße 59 | 41061 Mönchengladbach
Tel.: 0 21 61 . 686 95 20 | Fax: 0 21 61 . 686 95 21 | E-Mail: info@marktimpuls.de
www.marktimpuls.de




**CORINNA
KOMMT LIVE AM
06.06.2021**

Jetzt „Believer-Tickets“ kaufen!

corinna-mg.de



IKK classic-Monatsreport

Krankheitsgeschehen und Corona-Fälle im August 2020

Arbeitsunfähigkeit weiter unter Vorjahresniveau – deutlich weniger AU-Fälle aufgrund von Atemwegserkrankungen.

Bereits den fünften Monat in Folge sind bei der IKK classic auch im August weniger Krankmeldungen eingegangen, als im gleichen Monat des Vorjahres. Das zeigt eine fortlaufende Auswertung der Arbeitsunfähigkeitsdaten von rund 1,5 Millionen Versicherten der bundesweiten Handwerker-Krankenkasse.

Demnach waren im August dieses Jahres unter den bei der IKK classic (mit Anspruch auf Krankengeld) versicherten Arbeitnehmern 156.699 Personen mindestens einen Tag krankheitsbedingt arbeitsunfähig (AU). Insgesamt wurden 167.886 AU-Fälle registriert. Das entspricht einer AU-Quote von 10,8 Prozent und liegt damit weiterhin unter dem August-Wert des Vorjahres von 12,6 Prozent.

Weniger AU-Meldungen aufgrund von Atemwegserkrankungen

Diese Entwicklung ist unter anderem auf einen deutlichen Rückgang bei den akuten Atemwegserkrankungen zurückzuführen: So reichten von Januar bis August 2020 insgesamt 239.670 Versicherte eine AU-Bescheinigung mit dieser Diagnose ein, im Vorjahreszeitraum waren es 271.530 – das entspricht einem Rückgang von 11,7 Prozent. Besonders deutlich war diese Tendenz mit 58,4 Prozent weniger Krankmeldungen im Mai und 47,5 Prozent weniger Atemwegs-AUs im Juni. Auch im Juli (- 25 Prozent) und August (- 26,3 Prozent) war die Anzahl der Atemwegserkrankungen deutlich niedriger als im Vorjahr. Mehr Krankmeldungen gab es dagegen im März: 109.549 Arbeitnehmer reichten eine entsprechende AU-Bescheinigung ein – 33,6 Prozent mehr als im Vorjahresmonat.

„Diese Zahlen zeigen zum einen, dass die Arbeitnehmer von der Möglichkeit der telefonischen Krankschreibung von Mitte März bis Ende Mai sehr verantwortungsvoll Gebrauch gemacht haben. Zum anderen tragen Abstands- und Hygieneregeln sowie Homeoffice und Videokonferenzen vermutlich zu einem verminderten Infektionsgeschehen bei“, sagt Michael Förstermann, Pressesprecher der IKK classic.

Aktuelle Corona-Zahlen

Von den bundesweit rund 3,1 Millionen Versicherten der IKK classic erkrankten bislang 7.269 Personen nachweislich an einer Covid-19-Infektion. 1.608 von ihnen wurden im Krankenhaus behandelt, 279 Patienten sind verstorben. 12.450 weitere Personen erhielten eine Verdachts-Diagnose. Somit gab es bei der IKK classic von Januar bis Juli 2020 insgesamt 19.719 Covid-19-Fälle.

Über die IKK classic

Die IKK classic ist mit mehr als drei Millionen Versicherten das führende Unternehmen der handwerklichen Krankenversicherung und eine der großen Krankenkassen in Deutschland. Die Kasse hat rund 8.000 Beschäftigte an 160 Standorten im Bundesgebiet. Ihr Haushaltsvolumen beträgt rund 10 Milliarden Euro.

Quelle: www.deutschesgesundheitsportal.de

HERBST 2020

SARS COV-2 / COVID-19 / CORONA

- 5 IKK classic: Krankheitsgeschehen und Corona-Fälle im August 2020
- 6 Grippe könnte Ansteckungsgefahr erhöhen
- 7 SARS-CoV2 Spikeprotein beweglicher als gedacht
- 8 Covid-Kontrolle im Test

MEDIZIN + WISSEN

- 10 Heim oder Daheim - Pflegeberatung
- 11 Checkliste Pflege
Die 24 Stunden Seniorenbetreuung Hülsen und Platte
- 12 Dr. Google - Viele Anfragen, wenig Vertrauen
- 13 Bewegung für starke Gelenke - Mitmach-Sportvideos für Ältere

KLINIK

- 14 **Städtische Kliniken Mönchengladbach GmbH- Elisabeth Krankenhaus Rheydt**
Der erste Schritt mit neuer Hüfte direkt nach der OP

MEDIZIN + WISSEN

- 16 Wie sag ichs meinem Patienten / meiner Patientin

KLINIK

- 18 **Kliniken Maria Hilf**
Mit Implantat wieder hören können

MEDIZIN + WISSEN

- 20 Endlich wieder hören - 7 Fragen und Antworten zum Cochlea Implantat
- 21 Zurück zu alter Stärke - Leistungsfähigkeit bei Best Agern
- 22 Infekt bleib weg
- 23 Konsum Kontrolle - Neue Beratungsplattform für Tabak und Alkohol

MEDIZIN + PRAXIS

- 24 **Dr. Dr. Lange & Weyel**
Entspannter Umgang mit Weisheitszähnen

MEDIZIN + WISSEN

- 25 Die Abwehr beginnt im Mund

MEDIZIN + PRAXIS

- 26 **Praxis für Zahnheilkunde & Implantologie Dr. Hartmut Bongartz MSc MSc & Kollegen**
Gesund beginnt im Mund - „Mahlzeit“ - Tag der Zahngesundheit 2020

MEDIZIN + WISSEN

- 27 Verkannte Gefahr - Zahnfleischerkrankungen
Volkskrankheit Parodontitis
- 28 Entspannt durch die festliche Zeit
- 29 High Carb gegen Migräne

STANDARDS

- 3 Editorial, Impressum
- 30 Notrufnummern und Adressen



06 GRIPPE KÖNNTE ANSTECKUNGS-GEFAHR ERHÖHEN



10 HEIM ODER DAHEIM - PFLEGEBERATUNG



25 DIE ABWEHR BEGINNT IM MUND

FOTOHINWEISE SIEHE THEMENSEITEN

PRAXIS FÜR
ZAHNHEILKUNDE & IMPLANTOLOGIE
 Dr. Hartmut Bongartz MSc. MSc. & Kollegen



SEIT ÜBER 30 JAHREN IHR
 ZAHNARZT IN NEUWERK!



UNSER LEISTUNGSSPEKTRUM

ÄSTHETISCHE ZAHNHEILKUNDE

HOCHWERTIGER ZAHNERSATZ

ENDODONTOLOGIE

KIEFERORTHOPÄDIE

PROPHYLAXE / BLEACHING

IMPLANTOLOGIE



Für ein strahlendes Lächeln!

UNSERE ÖFFNUNGSZEITEN:

Mo. - Do.: 08.00 Uhr - 19.00 Uhr
 Fr.: 08.00 Uhr - 16.00 Uhr
 ... und nach Absprache.

Buchen
 Sie Ihren
 Termin ganz
 bequem
 online!

Krahnendonk 7 ☑ 41066 Mönchengladbach
 02161 66 63 60 ☑ zahnarzt-dr Bongartz.de

COVID-19 / Max-Planck-Institut für Infektionsbiologie

Grippe könnte Ansteckungsgefahr erhöhen



Foto: de.123rf.com/profile_fzkes

Ein mathematisches Modell kommt zu dem Schluss, dass Grippe die Corona-Übertragung mehr als verdoppeln könnte

Forschende am Max-Planck-Institut für Infektionsbiologie in Berlin und am Institut Pasteur in Paris haben mithilfe eines mathematischen Modells die ersten Monate der Corona-Pandemie in Europa untersucht. Sie konnten zeigen, dass die Abnahme der Covid-19-Fälle im Frühling nicht nur mit Gegenmaßnahmen, sondern auch mit dem Ende der Grippesaison zusammenhängt. Grippeerkrankungen haben die Corona-Übertragung demnach im Durchschnitt um das 2,5-Fache erhöht. Das Ergebnis der Studie legt nahe, dass auch die kommende Grippewelle einen verstärkenden Einfluss auf die Corona-Pandemie haben wird – die Wissenschaftlerinnen und Wissenschaftler betonen daher die Bedeutung von Grippeimpfungen, auch als möglichen Schutz vor Covid-19. Die Studie wurde auf der Wissenschaftsplattform medRxiv vorveröffentlicht und muss noch im sogenannten Peer-Review von Fachkollegen begutachtet werden.

Daten aus früheren Experimenten hatten das Team um den Mathematiker Matthieu Domenech de Cellès dazu veranlasst, die Auswirkungen einer Doppelinfektion mit Corona und Grippe zu

untersuchen. Der französische Mathematiker beschäftigt sich eigentlich mit der Wirksamkeit von Impfprogrammen und der Saisonalität von Infektionskrankheiten wie Grippe. Als Anfang des Jahres die ersten Corona-Fälle in Europa auftraten, wollte er sein Wissen als Experte für epidemiologische Modelle auf die neue Pandemie anwenden. Zusammen mit Forschern und Forscherinnen aus Paris und Lyon hat Domenech de Cellès jetzt ein mathematisches Modell der Corona-Übertragung und Sterblichkeit entwickelt, um den Einfluss der Grippesaison auf die Corona-Pandemie zu entschlüsseln.

Für ihre Fragestellung haben die Forscher den Verlauf der Pandemie in Belgien, Norwegen, Italien und Spanien modelliert – vier europäische Länder, in denen die Pandemie während der ersten Jahreshälfte unterschiedlich stark ausgeprägt war. Um das Infektionsgeschehen möglichst realistisch abzubilden, flossen in das Modell zum einen Krankheitsparameter ein. Ein Beispiel ist das „Generationsintervall“, also der Zeitraum, nach dem ein Infizierter eine weitere Person an-

steckt. Es wurden aber auch nicht-pharmazeutische Gegenmaßnahmen mitberücksichtigt, denn natürlich hatten Ausgangssperren und Social Distancing auch einen Einfluss auf die Pandemie. Hierfür wurde der sogenannte Stringenz-Index genutzt, ein von der Universität Oxford entwickelter Wert, der von Null bis 100 die „Härte“ staatlicher Anti-Corona-Maßnahmen misst.

Übertragungsrate steigt um das 2,5-Fache

Nachdem die Wissenschaftler die Pandemie „nachgebaut“ hatten, konnten Sie verschiedene Annahmen zum Einfluss der Grippesaison testen. Sie überprüften, ob das Modell realistischer ist, wenn Grippe die Corona-Übertragung verringert, gar nicht beeinflusst oder vergrößert. Das Team konnte zeigen, dass Grippe die Übertragungsrate von Corona in der Bevölkerung im Durchschnitt um das 2,5-Fache erhöht hat. Die Forscher überprüften ihr Modell mit den Statistiken der täglichen Todesfälle in den vier Ländern. So konnten sie nachweisen, dass ihr Modell mit der Pandemie-Realität übereinstimmt. Ohne den nachgewiesenen Einfluss der Grippe entfernte sich das Modell von der Realität – mit deutlich niedrigeren Ansteckungszahlen.

Offen bleibt, ob Grippekranken mit höherer Wahrscheinlichkeit Corona auf andere übertragen oder ob eine Grippeerkrankung Menschen anfälliger für Corona macht. Letzteres ist aber wahrscheinlicher, denn dass Grippeviren die Anfälligkeit für Corona vergrößern könnten, wurde vor Kurzem auch in Laborstudien nachgewiesen: Die Grippeviren bewirken eine vermehrte Herstellung von Rezeptoren, die das Coronavirus benötigt, um an menschliche Zellen anzudocken.

Grippeimpfungen sind wichtig

Aus ihren Ergebnissen schließen die Forscher und Forscherinnen, dass in der kommenden Grippesaison Schutzimpfungen gegen Grippeviren essenziell sein könnten – nicht nur um Krankenhäuser zu entlasten, sondern auch um den möglichen Effekt auf die Corona-Übertragung einzudämmen.

Quelle: www.deutschesgesundheitsportal.de

Originalveröffentlichung (vorveröffentlicht)

Matthieu Domenech de Cellès, Jean-Sebastien Casalegno, Bruno Lina, Lulla Opatowski: Influenza may facilitate the spread of SARS-CoV-2, medRxiv, 9. September 2020

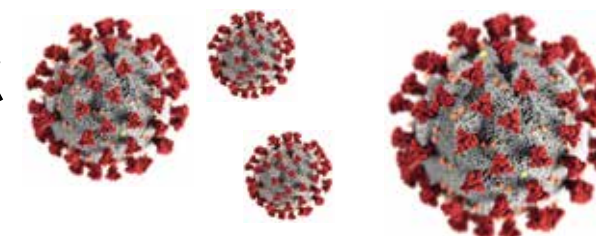


Foto: de.123rf.com / profile_angellodeco

COVID-19 / Paul-Ehrlich-Institut (PEI)

Beweglicher als gedacht

Neue Erkenntnisse über das Spikeprotein von SARS-CoV-2



Im Kampf gegen das Coronavirus SARS-CoV-2 wird intensiv an Impfstoffen und neuen Therapien geforscht. Für das Eindringen in die Zellen benötigt das Virus das Spikeprotein auf seiner Virusoberfläche. Wissenschaftlerinnen und Wissenschaftler des Paul-Ehrlich-Instituts haben im Verbund mit Forschungsgruppen in Deutschland (EMBL in Heidelberg, MPI für Biophysik in Frankfurt) mit hochauflösenden bildgebenden und computergestützten Verfahren das Spikeprotein in seiner natürlichen Umgebung analysiert. Dabei haben sie eine nicht vermutete Bewegungsfreiheit der auf der Virusoberfläche befindlichen Spikes entdeckt. Über die Ergebnisse berichtet Science in seiner Onlineausgabe vom 18.08.2020.

Das Coronavirus SARS-CoV-2 benötigt die Spikeproteine (S) auf seiner Oberfläche, um an spezifische Rezeptoren auf der Oberfläche menschlicher Zellen zu binden und über diesen Weg die Zellen zu infizieren. Diese stachelartige Strukturen stehen im Mittelpunkt der Entwicklung von Impfstoffen, denn sie sollen als Antigen eine vor COVID-19 schützende Immunantwort beim Menschen induzieren. Intensiv untersuchen Forschende das Virus und insbesondere dessen Oberflächenstruktur, um Erkenntnisse sowohl für die Impfstoffe als auch für die Entwicklung wirksamer Therapeutika zur Behandlung infizierter Patientinnen und Patienten zu gewinnen. Von großer Bedeutung ist hierbei die Kenntnis der räumlichen Strukturen, die für Prozesse wie beispielsweise das Eindringen in die Zielzellen bedeutsam sind.

Die Kombination modernster Technologien der Kryo-Elektronentomografie, Subtomogramm-Mittelung und Molekulardynamik-Simulationen ermöglichen die strukturelle Analyse von Mole-

külstrukturen in natürlicher Umgebung und mit nahezu atomarer Auflösung. Forscherinnen und Forscher des Paul-Ehrlich-Instituts um Prof. Jacomine Krijnse Locker, Leiterin der Loewe-Forschungsgruppe „Elektronenmikroskopie von Pathogenen“ haben gemeinsam mit dem von Priv.-Doz. Michael Mühlebach geleiteten Fachgebiet im Verbund mit Forschenden des Europäischen Laboratoriums für Molekularbiologie (EMBL, European Molecular Biology Laboratory), des Max-Planck-Instituts für Biophysik sowie dem Institut für Biophysik der Goethe-Universität Frankfurt/Main mit bildgebenden Verfahren und Simulationsmodellen das Spikeprotein in seiner natürlichen Umgebung analysiert. Hierfür nutzten sie SARS-CoV-2-Partikel, die aus dem Überstand infizierter Zellen gewonnen wurden. Mithilfe modernster Elektronenmikroskopie am EMBL wurden 266 Kryo-Tomogramme von etwa 1000 verschiedenen Viren erstellt, die jeweils durchschnittlich 40 Spikes auf ihrer Oberfläche trugen. Durch Subtomogramm-Mittelung und Bildverarbeitung konnten von insgesamt 40.000 Spikes wichtige Strukturinformationen gewonnen werden.

Ein für die Impfstoffentwicklung erfreuliches Ergebnis: Der obere Kugel- bzw. V-förmige Teil des Spikes weist unter natürlichen Bedingungen eine Struktur auf, die von rekombinanten Proteinen, die für die Impfstoffentwicklung genutzt werden, gut wiedergegeben wird. Befunde über den Stiel, mit dem der globuläre Teil des Spikes auf der Virusoberfläche fixiert ist, waren jedoch neu. Über dessen Struktur war bisher wenig bekannt. Jetzt entdeckten die Wissenschaftlerinnen und Wissenschaftler, dass der Stiel äußerst flexibel ist. In den Aufnahmen stand er selten gerade auf der Membran, sondern war in alle Richtungen geneigt.

Das Team identifizierte vier verschiedene Domänen (Abschnitte) im Stiel, die sie als „Hüft-“, „Knie-“, „Knöchel“-Domäne und schließlich als in die Membran eingebettete „Fuß“-Domäne bezeichneten. Durch Kombination von Molekulardynamik-Simulationen und Kryo-Tomographie wiesen die Forschenden nach, dass diese Domänen Biegebewegungen ausführen können. Die Daten zeigen, dass der globuläre Anteil des Spikes, der den Rezeptorbindungsbereich und die für die Fusion mit der Zielzelle erforderlichen Bestandteile enthält, mit einem flexiblen Stiel verbunden ist. „Wie ein Ballon an einer Schnur scheinen sich die Spikes auf der Oberfläche des Virus zu bewegen und so den Rezeptor für das Andocken an der Zielzelle suchen zu können“, beschreibt Prof. Jacomine Krijnse Locker die Ergebnisse. Die Analysen zeigten schließlich, dass der Stiel mit vielen Glykanketten versehen ist. Diese könnte dem Stiel eine Art schützenden Mantel verleihen und ihn so vor neutralisierenden Antikörpern abschirmen. Dies kann jetzt in weiteren Experimenten geklärt werden und wird zum Verständnis der immunologischen Eigenschaften des Spikeproteins auf dem Weg zu wirksamen Impfstoffen beitragen!

Quelle: www.deutschesgesundheitsportal.de

Originalpublikation

Turonova B, Sikora M, Schürmann C, Hagen WJH, Welsch S, Blanc FEC, Bülow von S, Gecht M, Bagola K, Hörner C, van Zandbergen G, Mosalaganti S, Schwarz A, Covino R, Mühlebach MD, Hummer G, Krijnse Locker J, Beck M (2020): In situ structural analysis of SARS-CoV-2 spike reveals flexibility mediated by three hinges. Science Aug 18 (Epub ahead of print).



Foto: de.123rf.com/profile_kotenko

COVID-19 / Max-Planck-Institut für Dynamik und Selbstorganisation

Covid-Kontrolle im Test

Die Covid-19-Epidemie lässt sich nur mit einem Bündel konzentrierter Maßnahmen eindämmen. Das ist ein Ergebnis von Modellrechnungen, die ein Team des Göttinger Max-Planck-Instituts für Dynamik und Selbstorganisation sowie der Universität Göttingen jetzt veröffentlicht hat. Demnach können die Gesundheitsämter die Ausbreitung von Sars-CoV-2 durch Testen, Kontaktverfolgung und Isolieren deutlich einschränken. Das alleine reicht jedoch nicht aus, um eine zweite Welle der Epidemie zu verhindern, wie die Rechnungen der Forscherinnen und Forscher zeigen. Sie haben Bedingungen abgesteckt, unter denen die Zahl der Covid-19-Erkrankten in Deutschland weiterhin unter Kontrolle bleibt.

Bei der Eindämmung der Covid-19-Epidemie kommt es auf uns alle an, auf die Gesundheitsämter aber ganz besonders. Sie durchbrechen Infektionsketten, indem sie zunächst die Kontaktpersonen von Menschen mit einem positiven Coronatest aufspüren. Die Kontaktpersonen werden dann solange wie nötig isoliert. Also entweder bis sich erwiesen hat, dass sie keine Träger des Virus sind, oder bis sie nicht mehr infektiös sind, falls sie sich angesteckt haben sollten. Das TTI (nach dem englischen, test, trace and isolate) genannte Vorgehen funktioniert

zwar nicht perfekt, die Gesundheitsämter tragen damit aber wesentlich dazu bei, die Reproduktionszahl R, also die Zahl der Menschen, die Träger des Virus im Schnitt anstecken, unter 1 zu drücken. Jenseits dieses Kippunktes breitet sich Sars-CoV-2 exponentiell, also sehr schnell unkontrollierbar aus und es kommt zu einer zweiten Welle der Epidemie.

Ein zweiter Kippunkt an der Überlastungsgrenze der Gesundheitsämter

Wie effektiv die Gesundheitsämter die Reproduktionszahl in der Praxis senken können, hat ein Team um Viola Priesemann, Forschungsgruppenleiterin am Max-Planck-Institut für Dynamik und Selbstorganisation jetzt mit Modellen der theoretischen Epidemiologie ermittelt. Die Forscherinnen und Forscher berechnen, wie sich Sars-CoV-2 bei verschiedenen Vorgehensweisen im Testen und in der Kontaktverfolgung in der Bevölkerung ausbreitet.

So haben sie jetzt nachgewiesen, dass die Belastungsgrenze der Gesundheitsämter einen zweiten wichtigen Kippunkt darstellt, an dem die Epidemie außer Kontrolle geraten kann. „Je mehr Kontakte den Gesundheitsämtern entge-

Bei der Eindämmung der Covid-19-Epidemie kommt es auf uns alle an...



hen, weil sie überlastet sind, desto mehr stecken diese unentdeckt bleibenden Träger des Virus andere Menschen an, und eine Eindämmung wird immer schwieriger“, sagt Viola Priesemann. Bei welcher Zahl täglicher Neuinfektionen diese Grenze genau liegt, ergibt sich aus den Rechnungen nicht. „Das hängt stark von der Kooperation der Bevölkerung ab, sowie von der Anzahl sozialer Kontakte“, sagt Sebastian Contreras, Doktorand am Max-Planck-Institut und Erstautor der aktuellen Studie. „Unsere Studie zeigt aber, dass es ratsam ist, bei den Fallzahlen einen Sicherheitsabstand zur Kapazitätsgrenze der Gesundheitsämter zu halten und auch bei einem langsamen Anstieg der Fallzahlen wachsam zu sein.“

Unentdeckte Träger dürfen maximal zwei Personen anstecken

Neben der Belastungsgrenze hängt der Erfolg der Gesundheitsämter noch von einer zweiten Bedingung ab. Den Rechnungen des Göttinger Teams zufolge können sie Covid-19 durch Testen und Kontaktverfolgung nämlich nur dann eindämmen, wenn Träger des Virus, solange sie unentdeckt sind, höchstens zwei weitere Personen anstecken. Die Reproduktionszahl R darf im Gros der Bevölkerung, die ihren aktuellen Infektionsstatus nicht kennt, also nicht über 2 steigen. Nur dann können die Gesundheitsämter die gesamte Reproduktionszahl, auf die es am Ende ankommt und die vom RKI berechnet wird, durch die Identifikation und Isolation von Corona-Trägern unter 1 bringen.

Die meisten Menschen, die wissen, dass sie sich das Virus eingefangen haben, isolieren sich. Daher verbreiten vor allem die Träger den Erreger, die davon nicht wissen, zum Beispiel weil sie keine Symptome haben oder bei leichten, unspezifischen Symptomen noch nicht getestet wurden. Ohne jegliche Vorsichtsmaßnahmen würden die unentdeckten Virusträger wie Anfang März vermutlich zwischen drei und vier weitere Personen anstecken, wobei es hier auch einen kleinen saisonalen Effekt gibt.

Um die Zahl durchschnittlicher Ansteckungen in dieser Gruppe, zu der wir alle gehören könnten, unter zwei zu senken, müssen wir das Risiko einer Infektion um 20 bis 50 Prozent reduzieren. Zu diesem Zweck sollten wir zum einen die AHA-Re-

geln gewissenhaft einhalten: Abstandhalten, Hygiene berücksichtigen und Alltagsmasken tragen. Zum anderen können wir die Ansteckungsgefahr auch verringern, indem wir unsere physischen Kontakte einschränken. In dem Zusammenhang raten die Göttinger Forscherinnen und Forscher von Großveranstaltung ganz ab: „Großereignisse können Super-Spreading Events begünstigen. Weder deren Ursprung noch deren Dynamik sind bisher ganz verstanden, aber ihre destabilisierende Wirkung konnten wir in unserer Studie schon zeigen“, sagt Johannes Zierenberg, promovierter Physiker und Mitautor der Studie. Und ab dem Herbst dürften allgemeine Vorsichtsmaßnahmen noch wichtiger werden, wenn die Witterung das Virus wieder begünstigt.

Infektionsketten lassen sich effektiver durchbrechen

Die Vorsichtsmaßnahmen für alle abzuschwächen, wäre nur möglich, wenn die Triade aus Testen, Kontaktverfolgung und Isolierung effektiver würde. Zum Beispiel könnten Menschen mit einem positiven Testergebnis die Quarantäne noch konsequenter einhalten. Bei den Gesundheitsämtern gibt es darüber hinaus Stellschrauben für eine effektivere Identifikation von Corona-Trägern. Sie könnten etwa versuchen, die Zeitspanne von der Infektion bis zu ihrer Entdeckung auf ein absolutes Minimum zu beschränken. Wöchentliche Tests für alle ohne Verdacht sind dabei allerdings nicht praktikabel – denn für gut 80 Millionen Menschen reichen die 1,4 Millionen Tests, die wöchentlich zur Verfügung stehen, nicht.

Die Gesundheitsämter könnten zudem alles daran setzen, möglichst alle Kontaktpersonen von Infizierten ausfindig zu machen, und das in möglichst kurzer Zeit. „Wir gehen in unserem Modell davon aus, dass die Kontaktnachverfolgung und Isolierung nicht perfekt sind. Zum Beispiel nehmen wir an, dass die Gesundheitsämter derzeit etwa zwei Drittel der Kontakte von Trägern des Virus identifizieren, vor allem solche, bei denen es ein großes Ansteckungsrisiko gibt, also Kontakte mit der Familie, Freunden oder am Arbeitsplatz“, sagt Viola Priesemann. Zusätzlich flüchtige Kontakte etwa im Supermarkt Restaurant oder in der U-Bahn aufzuspüren und vorsorglich zu isolieren, kann den Aufwand schnell ins Unermessliche treiben. So empfiehlt es sich den Göttinger Rechnungen zufolge auch nicht, einen Schritt bei der Unterbrechung von Infektionsketten auf das absolute Optimum zu trimmen.

„Unsere Rechnungen zeigen, dass es effektiver ist, alle oder mehrere dieser Faktoren beim TTI ein bisschen zu verbessern“, sagt Viola Priesemann. „Besonders effektiv ist es, wenn wir an möglichst vielen Stellen jeweils ein bisschen besser werden: Wenn Menschen bei Verdacht auf eine Infektion zügig ihre Kontakte reduzieren, wenn sie sich gewissenhaft an die Quarantäne halten und wenn die Kontakte von Trägern schnell identifiziert und vorsorglich ebenfalls in Quarantäne gehen. Dann können wir uns in anderen Bereichen wesentlich mehr Freiheiten erlauben, ohne die Kontrolle über die Ausbreitung zu verlieren.“

Quelle: www.deutschesgesundheitsportal.de



Foto: de.123rf.com/profile_angellodeco



Fundierte Informationen helfen Betroffenen bei der Entscheidung über die künftige Pflegesituation. (Foto: djd/compass private pflegeberatung)

Heim oder Daheim?

Bei der Entscheidung kann Pflegebedürftigen eine gute Beratung helfen

Die meisten alten Menschen möchten so lange wie möglich in ihren eigenen vier Wänden wohnen bleiben. Doch wenn sich die Gebrechen häufen und der Unterstützungs- und Pflegebedarf immer höher wird, kann die Frage „Heim oder Daheim?“ zum elementaren Problem werden. Um hier die bestmögliche Entscheidung zu treffen, ist es notwendig, über alle Möglichkeiten und die eigenen Bedürfnisse gut informiert zu sein. Dabei kann den Betroffenen und ihren Angehörigen eine Pflegeberatung wertvolle Hilfestellung leisten, auf die jeder Pflegebedürftige Anspruch hat.

Betroffenen die Ohnmacht nehmen

Die professionellen Berater können aus einem großen Fundus an Wissen über die verschiedenen Unterstützungsangebote schöpfen - von technischen Hilfsmitteln wie Treppenliften oder Notrufsystemen über ambulante Pflegedienste und ehrenamtliche Organisationen bis hin zu Tagespflegeeinrichtungen, betreutem Wohnen oder Pflegeheimen.

„Wichtig sind dabei die Individualität und die Berücksichtigung persönlicher Wünsche. Wir wollen den Betroffenen die Ohnmacht nehmen und sie quasi selbst auf den Fahrersitz setzen“, betont Stephan Labonté von der compass private Pflegeberatung. Deren Telefonhotline kann bei Fragen rund um die Pflege unter 0800 - 101 88 00 jeder anrufen, Privatversicherten steht außerdem ein persönlicher Service vor Ort zu. Mehr Informationen gibt es unter www.compass-pflegeberatung.de. „Unsere Mitarbeiter haben sich zum Ziel gesetzt, das oft gewünschte Zuhausebleiben zu fördern und zu ermöglichen“, sagt Labonté. Und da die Berater in derselben Region arbeiten, in der die Ratsuchenden leben, haben sie den Überblick über alle regional verfügbaren Angebote. So können sie gemeinsam mit dem Pflegebedürftigen oft gute und praktikable Lösungen für das Daheimbleiben finden.

Manchmal ist das Heim eine gute Wahl

Aber auch das Heim kann sich nach eingehender Abwägung und Information als die bessere Wahl erweisen. Denn die Entlastung von anstrengenden Haushaltstätigkeiten, eine professionelle Betreuung rund um die Uhr sowie die vielen Beschäftigungsangebote lassen manche Senioren sogar regelrecht wieder aufblühen. Bei der Wahl des passenden Pflegeheims sind wiederum ortskundige Berater von großem Vorteil. Sie kennen jedes Haus persönlich, wissen selbst über Einzelheiten wie die Zimmergrößen oder den Friseur Bescheid und können so auf individuelle Bedürfnisse eingehen.

Quelle: djd/compass private pflegeberatung GmbH

Checkliste Pflege

So planen Betroffene und Angehörige richtig - plus: Hilfe von der Krankenkasse

Das Thema Pflege ist ein Bereich, in dem man gut vorsorgen kann - eigentlich. Doch die meisten beschäftigen sich erst damit, wenn jemand aus der Familie pflegebedürftig wird. Dabei kann man einige Dinge bereits im Vorfeld klären. „Viele wissen gar nicht, dass eine kostenlose Beratung jederzeit möglich ist“, sagt Maren Soehring von der IKK classic. „Es ist wirklich sinnvoll, sich in Ruhe und ohne Zeitdruck über die unterschiedlichen Aspekte zu informieren.“

Auf diese Punkte kommt es an:

1. Überblick verschaffen: Wäre die Pflege zu Hause denkbar? Dafür spricht, dass Betroffene in ihrer vertrauten Umgebung bleiben können. Infrage kommt die Pflege durch Angehörige, durch einen Pflegedienst oder auch ein Pflegearrangement mit Einzelkräften. Alle drei Formen werden von der Pflegekasse durch Pflegegeld oder monatliche Pflegesachleistungen unterstützt. „Ist die Pflege zu Hause nicht möglich, kann eine Wohngruppe eine

Alternative zur vollstationären Pflege sein“, weiß Maren Soehring. Der Vorteil einer Wohngruppe ist, dass Bewohner dort Leistungen zusammen in Anspruch nehmen können und dadurch Geld sparen.

2. Infos zum Pflegegrad: Wird akut Pflege benötigt, übernimmt der Medizinische Dienst der Krankenkassen (MDK) die Einstufung des Pflegegrades und ermittelt, wie hoch der Pflegebedarf ist. Bis Ende September geschieht diese Einschätzung allerdings nicht während eines persönlichen Besuchs im häuslichen Umfeld, sondern - bedingt durch Corona - anhand von Telefoninterviews oder auch nach Aktenlage.

3. Den finanziellen Spielraum kennen: Über die Pflegekasse wird das monatliche Pflegegeld ausgezahlt. Es liegt zwischen 316 (Grad 2) und 901 Euro (Grad 5). Meist geben es die Pflegebedürftigen an die nicht erwerbsmäßigen Pflegenden weiter. Es wird auch dann ausgezahlt, wenn man in Eigenregie eine Pflegekraft beschäftigt. Entscheidet man

sich für einen Pflegedienst, beteiligt sich die Pflegekasse über sogenannte Pflegesachleistungen (bis zu 689 Euro beziehungsweise bis 1995 Euro).

4. Durchblick im Pflege-Dschungel: Auch hier hilft die Krankenkasse weiter. „Etwa durch Listen über Leistungen und Vergütungen der zugelassenen Pflegeeinrichtungen in der Region“, erklärt Expertin Maren Soehring. Die Plattform pflgelotse.de nennt darüber hinaus Anbieter von Pflegeleistungen in der Nähe und gibt in Form von Schulnoten Auskunft über deren Qualität.

5. Hilfe für Angehörige: ob ein kostenloser Kurs zu häuslicher Pflege, Infos zur Freistellung vom Beruf oder Kontakt zu anderen pflegenden Angehörigen - hierzu kann man sich ebenfalls im Vorfeld schlau machen. Viele Informationen und weiterführende Links finden Interessierte unter www.ikk-classic.de/checkliste-pflege.

Quelle: djd/IKK classic

ANZEIGE

24 STUNDEN SENIOREN-BETREUUNG AUS IHRER REGION



Wohlbefinden, Sicherheit und Qualität im Fokus, der Mensch im Zentrum unseres Handelns

Durch unseren persönlichen und familiären Charakter werden wir Sie unterstützen, menschlich passende Betreuungskräfte zu finden und begleiten Sie während der Betreuungszeit bei Problemen und Herausforderungen im Zusammenleben und-wirken mit den Betreuungskräften. Wir stellen den Menschen in das Zentrum unseres Handelns, um für die Betreuten, die Angehörigen und die Betreuungskräfte eine angenehme Situation zu schaffen und zu sichern.

Gerne Beraten wir Sie persönlich und direkt, welche Möglichkeiten es gibt und welche Kosten auf Sie zu kommen.



HÜLSEN & PLATTE

24 Stunden
Seniorenbetreuung

Sicher betreut und umsorgt
im eigenen Zuhause!



Telefon: 02431 81 24 735

hp@24stunden-seniorenbetreuung.de
www.24stunden-seniorenbetreuung.de/huelсен-platte-gbr
Rheinweg 185, 41812 Erkelenz

Zum Welttag der Patientensicherheit

Dr. Google: Viele Anfragen, wenig Vertrauen

Knapp ein Drittel der Deutschen informiert sich bei Fragen zu Gesundheitsthemen zuerst im Internet. Doch wenn es um das Vertrauen in die gefundenen Gesundheitsinformationen geht, rangiert Webseitenwissen weit hinter anderen Informationsquellen. So halten nur 12,3 % der Befragten diese Informationsangebote für vertrauenswürdig. Das zeigen erste Ergebnisse der neuen HINTS Germany-Studie zum Gesundheitsinformationsverhalten der Deutschen. Die Stiftung Gesundheitswissen zeigt anlässlich des Welttages für Patientensicherheit, worauf es bei der Suche im Netz ankommt und wie das Vertrauen zum Internet als Informationsquelle verbessert werden könnte.

che machen möchten – Verlässlichkeit auf Basis des aktuell verfügbaren Wissens,“ sagt Dr. Suhr.

Bei der Erstellung gesundheitsrelevanter Informationen auf Grundlage der evidenzbasierten Medizin werden im Wesentlichen drei Perspektiven vereinbart: die Verwendung des besten derzeit verfügbaren medizinischen Kenntnisstandes, die Erfahrungen von Ärzten aus der Praxis und die Berücksichtigung der Wünsche und Präferenzen von Patienten. Die so verfassten Informationen sind nachvollziehbar, fundiert und erfolgversprechend. Das kann zum einen das Vertrauen in das gefundene Wissen stärken und gibt zudem die Sicherheit, die man als Patient braucht, um sich proaktiv für seine Gesundheit einzusetzen.

Die Vielfalt an digitalen Informationen richtig einordnen

Eine klassische Suche im Internet – beispielsweise nach dem Wort „Rückenschmerzen“ – ergibt in gängigen Suchmaschinen eine Trefferzahl von etwa 5,9 Millionen Seiten. Auch wenn nicht alle dieser Seiten Gesundheitsinformationen enthalten – die Angebotsvielfalt macht deutlich, dass es Orientierungshilfen braucht. Bei der Einordnung einer Webseite kann es helfen, ins Impressum der Seite zu schauen, um zu sehen, wer Absender der Informationen ist. Auch Quellenangaben oder Werbefreiheit sind Indizien für verlässliche Informationen.

Quelle: stiftung-gesundheitswissen.de/presse

Die zunehmende Digitalisierung verändert nicht nur die Vielfalt der Informationsangebote, sondern auch die individuellen Ansprüche und Bedürfnisse der Nutzer. Die große Vielfalt an Gesundheitsinformationen im Netz geht aber unmittelbar einher mit zunehmender Unübersichtlichkeit und unterschiedlicher Qualität digitaler Angebote. Das zeigt sich auch in der aktuellen Erhebung „Health Information National Trends Surveys“ (HINTS) Germany der Stiftung Gesundheitswissen und des Hanover Center for Health Communication.

Das Internet: Primärquelle mit Vertrauensproblem

Ärzte und Ärztinnen stellen die mit Abstand wichtigste Vertrauensinstanz für die Bevölkerung dar. So haben 40,8 % starkes und 35,7 % sogar sehr starkes Vertrauen in Informationen aus ärztlicher Hand (s. Abb.). Das Internet hingegen hat ein „Vertrauensproblem“: Zwar wird es stark als Informationsquelle genutzt (in etwa einem Drittel der Fälle sogar als erste Quelle konsultiert), aber nicht mal ein Achtel der Befragten schenkt Gesundheitsinformationen aus dem Internet hohes (sehr starkes oder starkes) Vertrauen.

Evidenzbasierung als Schlüssel für mehr Qualität und Verlässlichkeit

„Wissen rund um die eigene Gesundheit muss korrekt und verlässlich sein. Fehlinformationen können gefährliche Auswirkungen haben“, betont Dr. Ralf Suhr, Vorstandsvorsitzender der Stiftung Gesundheitswissen. Die Stiftung stelle deshalb Gesundheitsinformationen auf Basis aktueller Evidenz zur Verfügung. „Denn Evidenz bietet etwas, bei dem wir bei unserer Gesundheit keine Abstriche machen möchten – Verlässlichkeit auf Basis des aktuell verfügbaren Wissens,“ sagt Dr. Suhr.

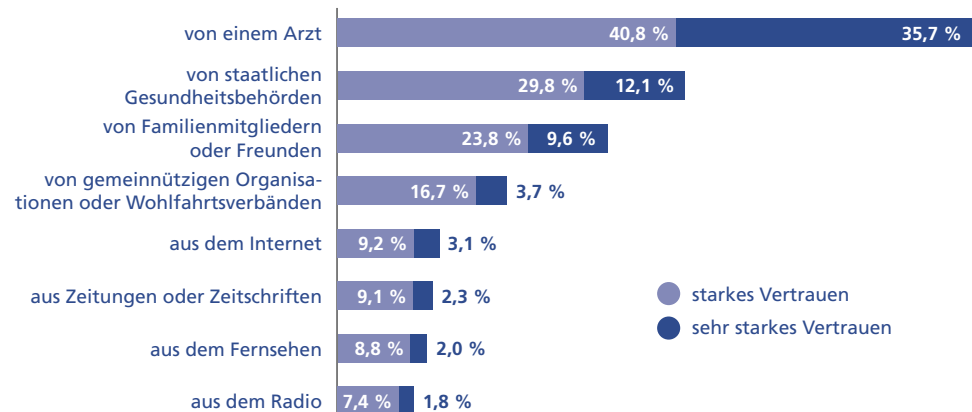
Worauf man achten sollte, um seriöse von interessengeleiteten Informationen im Netz unterscheiden zu können, hat die Stiftung Gesundheitswissen in sechs Tipps für die Recherche im Internet auf ihren Webseiten unter <https://www.stiftung-gesundheitswissen.de/gesund-leben/kompetenz-gesundheit/gesundheitswissen-im-internet> zusammengestellt. (oder scannen Sie den nebenstehenden QR-Code mit Ihrem mobilen Endgerät.



Das Internet hat ein Vertrauensproblem bei Gesundheitsfragen

Ärzte sind mit Abstand die wichtigste Vertrauensinstanz, Gesundheitsinformationen aus dem Internet dagegen genießen kein hohes Vertrauen

Vertrauen in Gesundheitsinformationen



Basis: n=2.902 alle Befragten

Quelle: Studie „HINTS-Germany“, 2019 – erste Erhebungswelle, insgesamt N=2.902 Befragte. HINTS-Germany ist eine Studie der Stiftung Gesundheitswissen in Zusammenarbeit mit dem Hanover Center for Health Communication

© Stiftung Gesundheitswissen 2019



Grafik: stiftung-gesundheitswissen.de



Gegen Arthrose hilft vor allem Bewegung. Wer momentan lieber zu Hause bleibt, kann auch dort gut in Schwung kommen. (Foto: djd/www.gelenkstark.de/Getty Images/shapecharge)

Bewegung für starke Gelenke

Mitmach-Sportvideos bringen ältere Menschen auch zu Hause auf Trab

Zwar hat sich die Corona-Pandemie in Deutschland zuletzt zurückgezogen und viele Einschränkungen wurden aufgehoben. Doch für ältere Menschen und andere Risikogruppen ist das Leben noch längst nicht wieder normal. In eine Gymnastikgruppe oder ins Schwimmbad zu gehen, bleibt für sie - selbst wenn erlaubt - noch undenkbar.

Gerade älteren Menschen fällt es oft auch schwer, sich außer Haus in Schwung zu halten, da beliebte Sportarten wie Joggen oder Radfahren für sie nicht geeignet sind. Dabei ist regelmäßige körperliche Aktivität unerlässlich, um die Gelenke stark und flexibel zu erhalten: „Bewegungsmangel gehört neben knöchernen Verletzungen zu den Hauptfaktoren, die eine Verschlechterung bestehender Gelenkbeschwerden und am Ende die Entstehung von Arthrose beschleunigen“, erklärt dazu Dr. Hans-Christoph Knefeli, Facharzt für Chirurgie.

Übers Internet kommt der Sport nach Hause

Wenn ältere Menschen sich bewegen sollen, aber nicht zum Sport gehen können, muss der Sport eben zu ihnen kommen - zum Beispiel mit Mitmachvideos über das Internet. Atro ProVita hat deshalb die Website www.gelenkstark.de ins Leben gerufen. Sie soll Betroffene dabei unter-

stützen, auf sinnvolle und leicht umzusetzende Art und Weise ihren Körper in Schuss zu halten und insbesondere Arthrosesymptomen vorzubeugen oder sie zu bekämpfen. Die auf Ältere spezialisierte Sport- und Rehatheapeutin Tina Aldag zeigt dort in insgesamt sieben knapp 20-minütigen kostenlosen Videos einfache Bewegungsübungen, mit denen man auch zu Hause effektiv trainieren kann. Dafür braucht man nichts als ein wenig Platz und überall verfügbare Hilfsmittel wie eine Matte oder Decke, einen Stuhl oder eine Wasserflasche.

Gezielte Übungen für Hüften, Knie und Co.

Jedes Video hat einen bestimmten Schwerpunkt, zum Beispiel die Hüften oder Knie. So entsteht ein abwechslungsreiches Wochenprogramm, die Nutzer können aber auch gezielt etwaigen Beschwerden entgegenwirken. Der große Nutzen regelmäßiger Bewegung ist medizinisch gut belegt, wie Knefeli betont: „Nachweislich fördert körperliche Aktivität die Kräftigung der Muskulatur und den Erhalt gesunder Gelenke durch Stabilisierung der gelenknahen Bänder und Sehnen sowie der gelenkbildenden Strukturen“. Und den Spaß gibt es dabei ganz umsonst obendrauf.

Quelle: djd/ ATRO ProVita GmbH



Laptop an und losgeturnt: Übungsvideos aus dem Internet bringen das Training ins Wohnzimmer.

Foto: djd/www.gelenkstark.de/shutterstock/Anna Stills



DIE STÄDTISCHEN KLINIKEN IN DER
360° PANORAMA ANSICHT

Auf der Webseite der Städtischen Kliniken Mönchengladbach unter 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.



Fotos: Städtische Kliniken Mönchengladbach

Die Städtischen Kliniken Mönchengladbach GmbH, Elisabeth-Krankenhaus Rheydt

DIE ERSTEN SCHRITTE MIT NEUER HÜFTE DIREKT NACH DER OP

Minimalintensiv, also mit kleinem Schnitt in die Haut, arbeiten die Operateure in den Städtischen Kliniken Mönchengladbach beim Einsetzen eines neuen Hüftgelenks. Auch Patienten, die ein neues Knie bekommen, profitieren von modernster Medizintechnik.

Knie und Hüfte sind die größten Gelenke in unserem Körper. Auch für sie gilt: So lange Knochen, Muskeln, Sehnen, Bänder und Nerven zusammenspielen, funktionieren die Gelenke reibungslos. Ist der Knorpel abgenutzt oder beschädigt, reiben die Knochen aneinander. Dann hilft oft nur noch ein künstliches Gelenk. Doch trotz der Dimension der Gelenke ist das heute keine große Sache mehr. Die Städtischen Kliniken gehören zu den speziell geschulten Zentren, die Hüftoperationen minimalintensiv durchführen. Die Vorteile für den Patienten erklärt Dr. Harald Löw, Chefarzt der Unfall- und Gelenkchirurgie der Städtischen Kliniken: „Durch den kleinen Schnitt bleiben Muskel, Sehnen und die Gelenkkapsel erhalten. Der Blutverlust bei der Operation



Der Chefarzt der Unfall- und Gelenkchirurgie, Dr. med. Harald Löw

ist deutlich geringer. Dadurch ist der Patient viel schneller wieder auf den Beinen. Die ersten Schritte kann er meistens noch am selben Tag wieder machen.“ Auch die sich anschließende Reha ist kürzer als nach konventionellen Operationen. In den Städtischen Kliniken wird seit 2016 mit dieser Methode gearbeitet. „Wir haben inzwischen mehrere hundert neue Hüften auf diese Art eingesetzt. Die Nachfrage steigt ständig“, so Dr. Löw.

Das gilt genauso für den Kniegelenkersatz. Und auch bei dieser klassischen Operation arbeiten die Städtischen Kliniken mit einer innovativen Methode. Zunächst wird in den Städtischen Kliniken ein CT gemacht. Die Bilder werden danach an einen Bioingenieur in den USA geschickt. Dieser fertigt am Computer zunächst einen rein virtuellen Knieersatz, der millimetergenau auf das Knie des jeweiligen Patienten zugeschnitten ist. Die 3D-Schablone entsteht im Zusammenspiel mit dem Operateur in Mönchengladbach. Sie sorgt dafür, dass der Knieersatz exakt positioniert werden kann. „Die Patienten, die wir so operieren, haben deutlich weniger Beschwerden als dies bei der herkömmlichen Methode der Fall ist“, sagt der Chefarzt.

Neben dem Gelenkersatz wegen Verschleiß operieren die Unfallchirurgen in den Städtischen Kliniken auch an Becken, Wirbelsäule und Schulter, versorgen Patienten nach Sportverletzungen und Unfällen jeder Art. Dr. Löw: „Wir sind eine große Unfallchirurgie, die das gesamte Spektrum abdeckt und dabei mit modernster Medizintechnik arbeitet.“ Dabei stehen die Chirurgen in en-

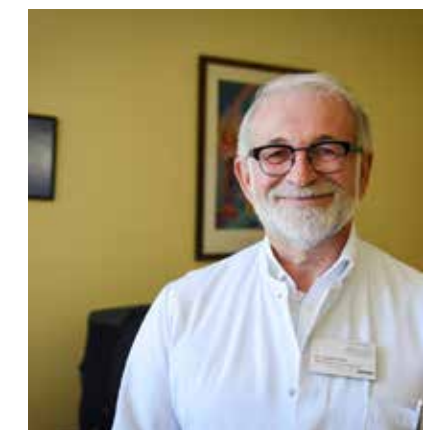
gem interdisziplinären Austausch mit den anderen Fachärzten der Klinik. Das gilt sowohl für die große Kinderklinik des Hauses, mit der gemeinsam Kinder mit Brüchen behandelt werden. Da deren Knochen noch wachsen, erfordert die Behandlung besonderes Wissen. Das gilt auch am anderen Ende des Altersspektrums. Ältere Patienten versorgen die Unfallchirurgen gemeinsam mit der Geriatrie. „Die Senioren, die wir operiert haben, werden anschließend in der Geriatrie weiterbehandelt und dort von den spezialisierten Krankengymnasten wieder mobilisiert“, sagt Dr. Löw. Das FAZ-Institut hat die Städtischen Kliniken Mönchengladbach wegen ihrer Unfallchirurgie gerade als eines der besten deutschen Krankenhäuser ausgezeichnet.



Städtische Kliniken Mönchengladbach

Akademisches Lehrkrankenhaus der Heinrich-Heine-Universität Düsseldorf

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



Unfall- und Gelenkchirurgie
Chefarzt Dr. med. Harald Löw
Tel.: 02166 - 394 - 2062/72

INTERVIEW

IMMER MEHR OPERATIONEN SIND AMBULANT

Redaktion: Die Menschen werden kontinuierlich älter. Hält unser Bewegungsapparat 90 oder 100 Jahre?

Dr. Harald Löw: Die Menschen werden nicht nur älter, es geht ihnen im Alter auch deutlich besser als vor ein oder zwei Generationen. Viele sind bis ins hohe Alter mobil. Das hat nicht zuletzt mit moderner Medizin zu tun. Gelenke verschleißen zwar nach wie vor. Aber sie zu ersetzen, ist heute deutlich weniger aufwendig. Da diese Operationen längst nicht mehr so große Eingriffe erfordern wie früher, können wir sie auch bei älteren Patienten problemlos durchführen.

Redaktion: Ist die Verweildauer nach einer Operation unabhängig vom Alter des Patienten gesunken?

Dr. Löw: Das ist tatsächlich so. Bei Hüft- oder Knieersatz fällt dieser Fortschritt vielen Patienten mehr auf, weil sie aus früheren Zeiten große Eingriffe kennen. Tatsächlich gilt das aber für fast alle Operationen. Der Anteil der Operationen, die wir ambulant durchführen können, ist in den letzten Jahren erheblich gestiegen. Dieser Trend wird weiter anhalten.

Redaktion: Gibt es in der Unfallchirurgie noch große Innovationsschübe?

Dr. Löw: Die gibt es beständig. Die digitale Technik, die wir zum Beispiel im Zusammenspiel mit Bioingenieuren beim Knieersatz nutzen, eröffnet uns neue Möglichkeiten. Wir sind bei allen medi-

zintechnischen Entwicklungen immer auf dem aktuellsten Stand. Für ständigen Austausch sorgen unsere Kooperationen. Wir arbeiten beispielsweise mit der Universität Aachen intensiv zusammen.





Foto: de.123rf.com/profile_stylephotographs

Studie der Universität Witten/Herdecke

Wie sag ich's meinen Patientinnen und Patienten?

Die Kommunikation zwischen Menschen, die im Gesundheitswesen arbeiten sowie Patientinnen und Patienten ist einer der wichtigsten Erfolgsfaktoren für eine effektive medizinische Betreuung.

Von der Mehrzahl der Patientinnen und Patienten wird aktuell ein Modell der so genannten „Partizipativen Entscheidungsfindung“ bevorzugt, bei der sie deutlich mehr in den Entscheidungsprozess eingebunden sind, als dies noch früher der Fall war. Eine gelungene Kommunikation, die diesen Ansatz beinhaltet, kann in Anbetracht der durchschnittlich eher geringen Gesundheitskompetenz der Bevölkerung die Behandlungsergebnisse vorteilhaft beeinflussen. Gleichzeitig kann eine schwierige oder nicht gelungene Kommunikation Stress für alle Beteiligten auslösen. Dass dies oft schon durch eine Vereinfachung der Sprache verhindert werden kann, zeigt nun eine Untersuchung zur Arzt-Patienten-Kommunikation.

„Wir haben in einem mehrstufigen Untersuchungssetting die Auswirkungen eines einfachen Austausches von Begriffen vorgenommen“, erläutert Prof. Dr. Peter Borsusiak von der Universität

Witten/Herdecke (UW/H), der neben Yuliya Mazheika (Wagener-Stiftung für Sozialpädiatrie), Prof. Dr. Olivier Berthod (Jacobs-University Bremen) sowie Prof. Dr. Jana Möller und Dr. Carolin Aushra (Freie Universität Berlin) an dem Kooperationsprojekt beteiligt war.

Alles positiv – oder doch nicht?

Im Fokus der Untersuchung standen die Wertungen „positiv“ und „negativ“, die im medizinischen Kontext sehr unterschiedlich benutzt werden und teilweise anders gemeint sind als umgangssprachlich im Alltag. „Ein positiver HIV- oder Corona-Test ist beispielsweise für die Betroffenen meist alles andere als positiv im umgangssprachlichen Sinn“, erläutert Prof. Borsusiak. „Und ob ein positiver Schwangerschaftstest seitens der werdenden Mutter tatsächlich positiv eingeordnet wird, vermag nur sie selber anhand ihrer persönlichen Situation einzuschätzen. Viele Befunde im medizinischen Kontext werden mit diesen Begriffen vermittelt, zum Beispiel auch Atemteste bei Nahrungsmittelunverträglichkeiten etc. Die Interpretation für den Patienten ist oft schwierig.“

Deshalb passten die Forscherinnen und Forscher die Begriffe im Rahmen der Studie bei den 1.131 Teilnehmerinnen und Teilnehmern, die die Bevölkerung Deutschlands im Hinblick auf Alter, Geschlecht und Bildungsstand repräsentieren, an. Das Ergebnis: Eine geringfügige Änderung in der Kommunikation (Ersetzung von „positiv“ und „negativ“ durch „auffällig“ bzw. „unauffällig“) erhöht bei bestimmten Gruppen den Grad der Verständlichkeit erheblich. „In erster Linie profitieren hierbei Menschen ohne Schulabschluss und mit einem eher niedrigen Bildungsgrad – eine Bevölkerungsgruppe, die ohnehin im medizinischen System benachteiligt ist“, so Prof. Borsusiak. „Die Wahrscheinlichkeit für eine korrekte Zuordnung von Befunden stieg insbesondere in bildungsferneren Gruppen. Es hat sich also gezeigt, dass eine Verbesserung der Kommunikation schon durch einfache Maßnahmen bei entsprechender Sensibilisierung erreicht werden kann.“

Zum Hintergrund:

Ein wichtiger Aspekt der Arzt-Patienten-Kommunikation ist die Übermittlung von Befundergebnissen (zum Beispiel von Laborbefunden, Atemtests). Während verschiedene Studien sich mit der geeignetsten Form der Übermittlung von numerischen Wahrscheinlichkeiten bzw. statistischen Risiken befassen (zum Beispiel als Zahl vs. visueller Graph), blieb bisher unklar, wie sich das Wording von Befundergebnissen (zum Beispiel positiv vs. auffällig) auf das Verständnis durch Patienten auswirkt. Darüber hinaus ist auch bekannt, dass die Darstellung beispielsweise des Risikos von Medikamentennebenwirkungen das Einnahmeverhalten von Patientinnen und Patienten beeinflusst. Somit könnte auch das Wording bei der Übermittlung von Befundergebnissen einen wichtigen Einfluss auf das damit verbundene Verhalten von Patienten haben.

Zur Studie:

<https://www.sciencedirect.com/science/article/abs/pii/S186592172030101X>

Über die Universität Witten/Herdecke

Die Universität Witten/Herdecke (UW/H) nimmt seit ihrer Gründung 1982 eine Vorreiterrolle in der deutschen Bildungslandschaft ein: Als Modelluniversität mit rund 2.600 Studierenden in den Bereichen Gesundheit, Wirtschaft und Kultur steht die UW/H für eine Reform der klassischen Alma Mater. Wissensvermittlung geht an der UW/H immer Hand in Hand mit Werteorientierung und Persönlichkeitsentwicklung.

Witten wirkt. In Forschung, Lehre und Gesellschaft. www.uni-wh.de / blog.uni-wh.de / #UniWH / @UniWH

MIT ALLER KRAFT GEGEN DEN KREBS

SPENDENKONTO IBAN: DE65 3705 0299 0000 9191 91

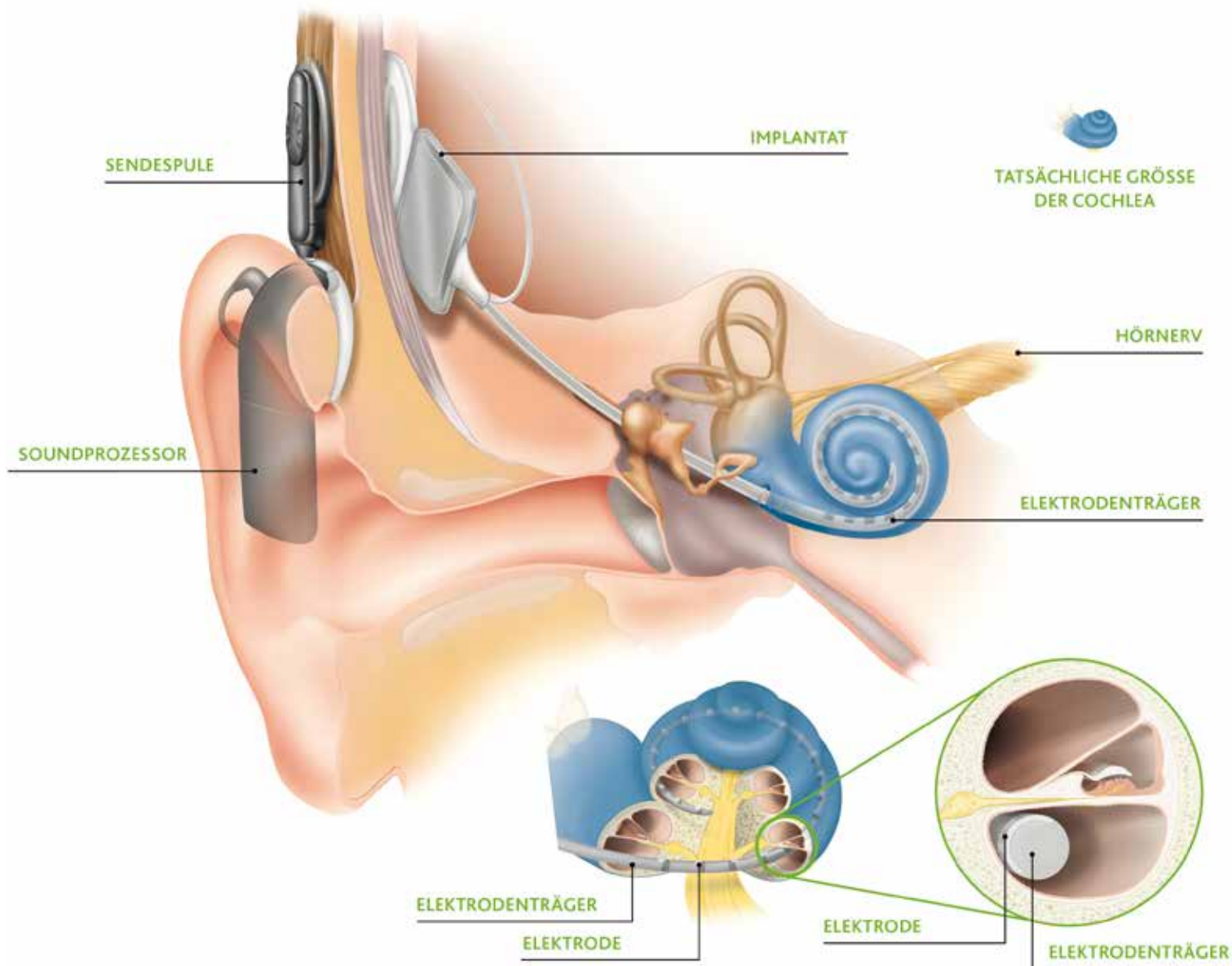
„Die Musik gibt mir Kraft, nach vorne zu sehen.“

Maite Kelly, verlor ihre Mutter durch Brustkrebs



Deutsche Krebshilfe
HELFEN. FORSCHEN. INFORMIEREN.





MIT IMPLANTAT WIEDER HÖREN KÖNNEN

Kennen Sie das auch, wenn Ihnen jemand mit einem Hörgerät nicht antwortet, obwohl sie deutlich sprechen und der Person dabei sogar ins Gesicht sehen? Sie versuchen sich dann zu helfen und sprechen noch lauter, was die Situation häufig nicht bessert, vor allem bei zusätzlicher Geräuschkulisse. Ihnen wird es dann genauso unangenehm wie der Person mit Hörgerät und die Konsequenz ist: Schweigen. Natürlich trifft dies nicht auf alle Menschen mit einem Hörgerät zu, aber ein gewisser Teil ist mit einem Hörgerät nicht mehr ausreichend versorgt. Ein so genanntes Cochlea Implantat kann helfen, wenn ein Hörgerät nicht mehr hilft. Dadurch können die Betroffenen wieder kommunizieren, fernsehen, Musik hören und vieles mehr. Wie wichtig das alles für uns Menschen in jedem Lebensalter ist, haben uns die zum Teil drastischen Einschränkungen während der Corona-Pandemie gezeigt.

Wie funktioniert ein Hörgerät und wie funktioniert ein Cochlea Implantat?

Ein gesundes Gehör empfängt die Schallwellen über das Trommelfell und leitet diese über die Gehörknöchelchen des Mittelohrs an das Innenohr weiter. Ein Hörgerät nimmt den Schall über ein Mikrofon auf, verstärkt den Schall und gibt ihn über ei-

nen Lautsprecher in den Gehörgang weiter-im Prinzip also eine reine Schallverstärkung. Ein Cochlea Implantat (häufig einfach nur „CI“ genannt) sieht zwar ähnlich wie ein Hörgerät aus, dies ist aber nur das Außenteil. Statt eines Schallverstärkers sitzt hier ein digitaler Prozessor, der die Schallwellen in elektrische Impulse umwandelt und an das Implantat unter der Haut weitergibt. Dieses Implantat

wurde zuvor in einer Operation eingebracht, von der hinterher nur noch ein kleiner Schnitt hinter dem Ohr erkennbar ist. Von dem Implantat geht ein Elektrodenträger aus, der die elektrischen Impulse in das Innenohr weiterleitet, wo der Hörnerv beginnt. Der Hörnerv muss jetzt nur noch die elektrischen Impulse an das Gehirn weitergeben, damit ein Höreindruck entsteht.

Cochlea Implantat-für wen?

Für taub Geborene bietet das CI die Möglichkeit einer normalen Sprachenentwicklung, wenn es bis zum zweiten Lebensjahr implantiert wird und keine anderen Erkrankungen dies verhindern. Untersuchungen haben gezeigt, dass sich ein gutes Hörvermögen gerade in den ersten Lebensjahren positiv auf die gesamte Entwicklung auswirkt. Um hier nichts zu versäumen, werden Hörtests bereits bei Neugeborenen vorgenommen. Wenn diese auffällig sind, wird das Hörvermögen mit Spezialuntersuchungen beurteilt mit der sich dann die Notwendigkeit einer CI-Versorgung begründen lässt. Findet die CI-Versorgung nicht statt, bleibt den Betroffenen nur das Erlernen der Gebärdensprache.

Aber auch im späteren Lebensalter können Menschen mit einer Hörbehinderung von einem CI profitieren, wenn nämlich die Hörgeräte nicht mehr ausreichen. Nicht immer steckt hinter der Hörbehinderung eine Altersschwerhörigkeit. Auch ein Hörsturz oder andere Innenohrerkrankungen, eine Operation, ein Unfall und sogar bestimmte Medikamente können die Ursache hierfür sein.

Vor der Operation

Bevor ein CI implantiert wird, sind eine Reihe von Hör- und Gleichgewichtsprüfungen erforderlich, die dem Patientenalter angepasst werden müssen. Bei der Beratung muss auch darauf eingegangen werden, wie sich die Hörbehinderung entwickelt hat, ob ein Ohr oder beide Ohren und in welchem Maße betroffen sind. Es muss geklärt werden, ob stärkere Hörgeräte oder spezielle Hörgeräte bei einer einseitigen Ertaubung bereits getestet wurden. Selbst wenn alles auf ein CI hindeutet, ist eines unverzichtbar: eine Kernspintomografie. Hiermit lassen sich unter anderem die Hörnerven darstellen, die gesund sein müssen, um die elektrischen Impulse des CI an das Gehirn weiterzuleiten. Findet sich dort aber eine Erkrankung, meist ein Tumor, dann ist dies die Ursache der Hörstörung und die Hörbehinderten würden von dem CI nicht profitieren.

Die Operation

Sie erfolgt in Vollnarkose, dauert etwa eine Stunde und beginnt mit einem Schnitt hinter dem Ohr, um den Zugang zum Innenohr durch den Schädelknochen zu präparieren. Das Implantat wird in eine Vertiefung in den Knochen hinter dem Ohr eingebettet. Der Elektrodenträger wird in das Innenohr eingeführt und die Wunde mit einer Naht verschlossen. Bevor der Verband angelegt wird, erfolgt immer ein erster System-Check noch während der Patient schläft. Hierbei handelt es sich um eine Computermessung,

bei der geprüft wird, dass die Elektrodenstimulation zu Reizantworten bei dem Hörnerven führt. Diese Messung kann für die spätere Einstellung des Prozessors genutzt werden.

Nach der Operation

Am dritten postoperativen Tag wird der Wundverband entfernt und die Wundheilung über vier Wochen regelmäßig überprüft. Dann erfolgt die erste Aktivierung des CI. Das Hören klingt dann typischerweise verzerrt und fast elektrisch. Durch ein gezieltes Hörtraining lernt das Gehirn aber wieder, ein natürliches Gehör zu entwickeln. Wie schnell dies geschieht, hängt von vielen Faktoren ab. Natürlich spielt die Dauer der Erkrankung eine Rolle, am wichtigsten ist aber das geduldige Trainieren und Üben, was von Logopäden und Audiotherapeuten gezielt gefördert und unterstützt wird. Acht Wochen nach dem Eingriff steht das Erlernen von Zusatzgeräten, wie zum Beispiel der Fernbedienung, an. Das Hörtraining wird unabhängig davon kontinuierlich weitergeführt, bis die stationäre Reha beginnt. Die wird prinzipiell angeboten und vom HNO-Team schon während des stationären Aufenthalts im Krankenhaus beantragt. Unabhängig davon stehen dann lebenslang jährliche Kontrolluntersuchungen in der HNO-Klinik an.

Die HNO-Klinik

Prof. Dr. Jochen Windfuhr, Chefarzt der HNO-Klinik am Krankenhaus Maria Hilf, implantiert hier seit 10 Jahren Cochlea Implantate und hat inzwischen ein Netzwerk zur Versorgung von Hörbehinderten aufgebaut. Ihm ist es wichtig, dass sich die HNO-Klinik mit Audiologen, Hörgeräteakustikern, Logopäden, den Herstellern und der Selbsthilfegruppe gemeinsam um eine optimale Patientenversorgung kümmert. Hierbei sollen die Patienten möglichst in der Nähe ihrer Wohnung versorgt werden und nicht ausschließlich in der Klinik. Dennoch erfolgt die Koordination der Kooperationspartner durch den Chefarzt, der durch die direkte Kontaktabindung medizinische und technische Probleme so effektiv wie möglich für die CI-Träger lösen will.

Besonders überzeugend in der Beratung sind die Erfahrungen einer Mitarbeiterin von Professor Windfuhr, die im Alter von nur elf Jahren nach einem Hörsturz einseitig ertaubte. Erst während Ihrer Arbeit im Krankenhaus erfuhr Sie erstmalig von den Möglichkeiten eines CI und erwies sich als geeignete Kandidatin. Sie ließ sich im Alter von 27 Jahren operieren und verblüfft ihre Umgebung immer wieder mit einem kaum sichtbaren Außenteil des CI -trotz

Kliniken Maria Hilf
Mönchengladbach

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

**Klinik für Hals-, Nasen-, Ohren-Heilkunde,
Plastische Kopf- und Hals-Chirurgie,
Allergologie**

Telefon 02161 - 892 1601



Chefarzt Prof. Dr. med. Jochen Windfuhr

Foto: Kliniken Maria Hilf

Kurzhaarschnitt. Auch die Narbe sieht man kaum. Ihre Erfahrungen mit dem CI, dem notwendigen Hörtraining und der Reha teilt die heute 30-jährige den Interessenten in Ihren Beratungsgesprächen immer wieder gerne mit.

CI-Café-MG

Eine herausragende Bedeutung bei der Beratung von Hörbehinderten und CI-Trägern hat die von Frau Keschull geleitete Selbsthilfegruppe CI-Café-MG. Für die meisten Hörbehinderten ist die Entscheidung zur Operation ein gewaltiger Schritt ins Ungewisse-hier steht das CI-Café MG genauso zur Verfügung wie bei der späteren Betreuung während und nach der Trainingsphase. Hinter dem CI-Café MG stehen CI-versorgte Menschen, die sich regelmäßig in der HNO-Klinik zum Erfahrungsaustausch und auch zu Vorträgen treffen. Interessierte sind ebenfalls immer dabei und lassen sich die Erfahrungen persönlich schildern.



Foto: djd/ www.ich-will-hoeren.de

Cochlea-Implantate gibt es mittlerweile in sehr dezenten Ausführungen.

Endlich wieder hören

Die 7 wichtigsten Fragen und Antworten zu Cochlea-Implantaten

Rund 13,5 Millionen Deutsche leiden unter einer Hörminderung, etwa 1,2 Millionen von ihnen unter einem hochgradigen bis an Taubheit grenzenden Verlust. Hörgeräte stoßen dann oft an ihre Grenzen. Dennoch kann vielen Betroffenen geholfen werden - mit einem Cochlea-Implantat. Es übernimmt im Innenohr die Funktion der sogenannten Hörschnecke (lat. „Cochlea“). Hier werden akustische in elektrische Signale umgewandelt und an den Hörnerv weitergeleitet.

1. Was kann ein Cochlea-Implantat?

Ein Cochlea-Implantat umgeht geschädigte Bereiche im Innenohr und sendet elektrische Signale direkt an den Hörnerv, der sie weiter an das Gehirn leitet. „Dadurch können bei hochgradigen Schwerhörigkeiten hohe Töne wieder wahrgenommen und Sprache kann besser verstanden werden“, erklärt Dr. Horst Hessel von der Initiative „Ich will hören“. Hörgeräte arbeiten anders: Sie bearbeiten und verstärken Töne, die dann akustisch in die Hörschnecke gelangen.

2. Für wen sind Cochlea-Implantate geeignet?

Mit zunehmender Schwerhörigkeit können viele Menschen selbst mit sehr leistungsstarken Hörgeräten häufig nicht mehr zu ihrer Zufriedenheit

hören. Dann kann ein Implantat eine effektive Lösung sein - sowohl für Erwachsene jeden Alters als auch für Kinder. Gehörlos geborenen Kindern kann das Implantat ebenfalls helfen.

3. Wie effektiv sind die Implantate?

In Studien mit erwachsenen Cochlea-Implantat-Trägern, die zuvor Hörgeräte getragen hatten, war drei Monate nach der Operation eine mehr als 60-prozentige Verbesserung des Hörens in ruhiger Umgebung feststellbar, nach zwölf Monaten eine Verbesserung um 70 Prozent. Eine weitere Studie zeigte, dass erwachsene Cochlea-Implantat-Träger Sätze im Durchschnitt fast siebenmal besser verstehen als zuvor mit einem Hörgerät. In vielen Fällen können Träger sogar Musik wieder genießen.

4. Wie sieht ein Cochlea-Implantat aus?

Es besteht aus verschiedenen Komponenten. Das eigentliche Implantat wird in einer Routine-OP eingesetzt. Ein winzig kleiner Elektroden-träger führt bis in die Hörschnecke. Hinzu kommt ein äußerer Soundprozessor. Er ähnelt einem Hinter-dem-Ohr-Hörgerät, das mit einer kleinen Spule verbunden ist. Andere Soundprozessoren lassen sich ganz dezent am Hinterkopf direkt auf der Kopfhaut tragen, wo sie magnetisch halten.

5. Wie schnell klappt das Hören mit einem Implantat?

Die Gewöhnung an das Hören mit CI erfordert häufig etwas Zeit. Das Gehirn muss das Hören völlig neu lernen. Dabei hilft ein Team aus Spezialisten - darunter Audiologen, Hörakustiker und Therapeuten. In kleinen Schritten wird ein individuelles Hörtraining absolviert. Rund ein Jahr lang wird dabei geübt, gelernt und ausprobiert. In dieser Zeit wird die Programmierung des Implantats immer wieder nachjustiert auf die individuellen Bedürfnisse des Trägers. Häufig werden Familienmitglieder in das Training miteinbezogen. Auch im Anschluss wird regelmäßig kontrolliert, ob alle Einstellungen optimal auf die Hörgewohnheiten abgestimmt sind.

6. Was kosten Cochlea-Implantate?

Nach ärztlicher Verordnung werden die Kosten für die Cochlea-Implantat-Versorgung von den gesetzlichen Krankenkassen voll übernommen.

7. Wo finde ich einen Ansprechpartner?

Die Initiative **ich-will-hoeren.de** liefert in ihrem Onlineportal hilfreiche Informationen und Beratung rund um das Thema Cochlea-Implantate. Außerdem besteht die Möglichkeit, über die Website oder über die Hotline 0511 5420441 ein kostenloses Info-Paket zu bestellen.

Quelle: djd/ Martin Schaarschmidt / PR-Berater (DAPR) und Fachjournalist

Zurück zu alter Stärke

Wie sich die Leistungsfähigkeit bei Best Agern wiederherstellen lässt



Foto: djd/ DR. KADE/ BESINS/ Getty Images/ Robert Daly

Regelmäßige Bewegung und Sport kurbeln die Testosteronproduktion an und steigern die Lebensfreude.

Couch statt Kiten, TV statt Trekking, Schlaf statt Sex: Mit zunehmendem Alter spüren viele Männer ein Nachlassen ihrer Leistungsfähigkeit. Schleichend werden dann immer mehr Aktivitäten eingestellt oder reduziert, die Lust geht verloren und das körperliche Leistungsvermögen lässt nach. Dies passiert jedoch weder zwangsläufig noch muss dies hingenommen werden. Denn Männer haben es selbst in der Hand, aktiv zu werden und ihre Power und Lebensqualität zu erhalten oder zurückzugewinnen.

Gesundheit checken

Dafür gilt es erst einmal, eine gesundheitliche Bestandsaufnahme zu machen: Denn nicht selten steckt ab 50 plus ein Testosteronmangel hinter den Beschwerden. Es können aber auch bereits jüngere Männer betroffen sein. Besonders, wenn noch weitere körperliche Risikofaktoren wie Übergewicht, Bluthochdruck, Diabetes Typ 2 oder erhöhte Cholesterinwerte vorliegen, besteht die Gefahr, dass die Konzentration des Männerhormons im Blut unter die kritische Grenze rutscht. Erste Anhaltspunkte dafür kann ein Selbsttest unter www.mannvital.de liefern. Wird der Verdacht durch den Arzt bestätigt, lässt sich mit einer Testosterontherapie der Hormonspiegel wieder anheben. In Deutschland gibt es unter anderem Spritzen und Gele zur Behandlung eines Testosteronmangels. Die Behandlung mit einem Testosterongel ermöglicht etwa ein einfaches Dosieren und somit eine schnelle Anpassung an den individuellen Hormonbedarf. Es ist einfach anzuwenden - einmal täglich auf Schultern oder Oberarme auftragen - und meist gut verträglich. Ein wenig Geduld braucht es aber, bis die Wirkung voll spürbar wird: Nach drei bis vier Wochen sollten Libido und Antriebskraft zurückkehren, depressive Stimmungen können nach circa einem Vierteljahr wieder weichen. Etwas später zeigen sich dann auch die positiven Effekte auf Potenz und Bauchumfang.

Lebensstil ändern

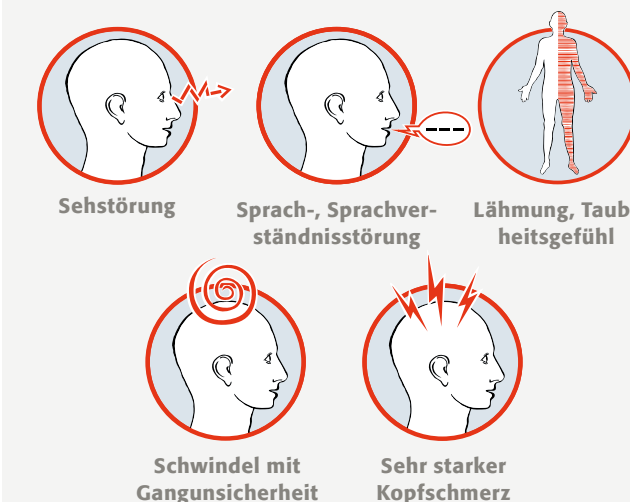
Männer sollten allerdings nicht alleine auf die Therapie setzen, sondern zusätzlich einen gesünderen Lebensstil anstreben. Besonders hervorzuheben sind hier eine ausgewogene Ernährung, regelmäßige Bewegung und Sport - für Letzteres kann der durch die Testosterontherapie normalisierte Testosteronwert eine Initialzündung geben. Idealerweise sollten Männer mindestens dreimal pro Woche in Bewegung kommen: Jeweils 40 bis 60 Minuten flottes Spaziergehen, Joggen, Radfahren, aber auch körperlich anstrengende Haus- oder Gartenarbeiten pushen den Hormonspiegel und unterstützen die Therapie, da sie ihrerseits die Produktion des Männerhormons weiter ankurbeln. So können im Alltag bestehende Lethargieschranken durchbrochen werden. Mit der zurückgewonnenen Energie und Lebensfreude sind Durchstarten und Abheben dann bald kein Problem mehr.

Quelle: djd/ Ammersee Communication GmbH

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!



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

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

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





Foto: djf/meta virulent

Die schönen Seiten der kalten Jahreszeit lassen sich ohne Schnupfen viel besser genießen.



Foto: djf/meta virulent/shutterstock

Ein Schirm schützt vor Regen, ein starkes Immunsystem vor Erkältungen.

Infekt, bleib weg!

Mit starkem Immunsystem und Naturheilmitteln gegen Erkältungen und Co.

Von Viren haben wir in diesem Jahr alle mehr als genug. Leider nehmen die unerwünschten Krankheitserreger darauf keine Rücksicht. Im Gegenteil, in der Herbst- und Winterzeit machen sich wieder überall Erkältungsviren breit. Denn bei kaltem Wetter finden sie ideale Bedingungen vor, während gleichzeitig unser Immunsystem weniger effektiv arbeitet. Halsweh, Schnupfen, Husten, Fieber und Kopfschmerzen können die Folge sein - und manchmal auch bakterielle Sekundärinfektionen, die eine Antibiotikaeinnahme nötig machen. Doch mit einfachen Abwehrmaßnahmen und der Kraft der Natur kann man sich gut wappnen.

Bei Symptomen schnell gegensteuern

An erster Stelle stehen grundlegende Hygieneregeln wie häufiges Händewaschen, Abstand halten und in die Armbeuge niesen - 2020 ohnehin Pflicht. Dazu sollte das Immunsystem in Form gehalten werden, etwa durch ausreichend Schlaf, regelmäßige Bewegung und eine gesunde Ernährung mit viel Obst und Gemüse. Auch Entspannungs- und Achtsamkeitsübungen wie Yoga oder Meditation geben dem Körper Power, Sauna und Wechselduschen sorgen für Abhärtung.

Reichlich trinken - zwei bis drei Liter pro Tag - hält die Schleimhäute feucht und macht den Viren das Eindringen schwer.

Unter www.metavirulent.de gibt es eine kostenlose Broschüre mit weiteren guten Tipps. Zeigen sich dennoch erste Erkältungssymptome - typisch sind Halskratzen, Abgeschlagenheit und Frösteln - sollte man schnell gegensteuern. Dabei kann ein Griff in die homöopathische Apotheke helfen: So wird etwa metavirulent mit seinen natürlichen Inhaltsstoffen zur Milderung der Beschwerden eingesetzt und kann im besten Fall sogar einen vollständigen Ausbruch verhindern. Die achtfache Kombination enthält unter anderem Schwammgurke gegen Schnupfen, Blauen Eisenhut gegen Entzündungen und Fieber sowie gelben Jasmin zur Linderung von Kopf- und Gliederschmerzen. Als Besonderheit fördert die Influenzinum-Nosode nach homöopathischem Verständnis die Stärkung der körpereigenen Abwehrkräfte.

Sekundärinfektionen vermeiden

Verläuft die Erkältung mild oder bricht sie gar nicht erst richtig aus, wird das Immunsystem

weniger beansprucht - und die Gefahr von Sekundärinfektionen wie einer Mittelohr- oder Nebenhöhlenentzündung sinkt. Auf diese Weise kann die Naturheilkunde auch einen Beitrag zur Senkung des Antibiotikaverbrauchs leisten. Dieser wird von der Weltgesundheitsorganisation angemahnt, da ein zu häufiger Einsatz von Antibiotika zu Resistenzen führen und dadurch diese wichtige Waffe gegen Infektionen unscharf machen kann.



Foto: djf/meta virulent

Mit Naturheilmitteln lässt sich eine aufkommende Erkältung oft noch in den Griff bekommen.

Quelle: djf/meta Fackler Arzneimittel GmbH

Neue Beratungsplattform zu Tabak und Alkohol

Konsum Kontrolle

Suchtexperten entwickeln neues online-basiertes Programm

Rauchen kann abhängig machen und ist gesundheitsschädlich – das Gleiche gilt für Alkohol. Um die Allgemeinbevölkerung für die Themen Alkohol- und Tabakkonsum zu sensibilisieren, entwickelten Forscherinnen und Forscher der Sektion für Suchtmedizin und Suchtforschung an der Tübinger Universitätsklinik für Psychiatrie und Psychotherapie die neue Beratungsplattform „KonsumKontrolle“. Gefördert wird die Plattform vom Bundesministerium für Bildung und Forschung (BMBF).

In einer Studie untersuchten die Tübinger Wissenschaftlerinnen und Wissenschaftler eine Computer- und Smartphone-gestützte Intervention, die sich dem Konsum von Tabak und Alkohol widmet. Es wurde beurteilt, ob das Online-Programm bei den Nutzerinnen und Nutzern akzeptiert wird und dabei behilflich ist, den Konsum zu reduzieren. Die daraus entstandene Service-Plattform wird In-

teressentinnen und Interessenten nun kostenfrei durch das Klinikum zur Verfügung gestellt.

Mit der Website KonsumKontrolle.de steht ab sofort eine Beratungsplattform zur Verfügung, die für die Themen Alkohol- und Tabakkonsum sensibilisieren soll. Das online-basierte Programm animiert und unterstützt die Nutzerinnen und Nutzer dabei, ihr eigenes Konsumverhalten zu hinterfragen, indem sie sich mit fundierten Informationen und Übungen rund um das Thema auseinandersetzen. Wer seinen Alkoholkonsum reduzieren oder das Rauchen komplett stoppen möchte, kann zusätzlich ein Änderungsprogramm zur Reduktion des Alkoholkonsums oder das Rauchstoppprogramm absolvieren. Die Nutzerinnen und Nutzer können ihr Konsumverhalten bis zu zwölf Wochen lang festhalten und beobachten.

In dem Forschungsprojekt zeigte sich, dass Nutzende die Plattform KonsumKontrolle gut anneh-

men und dass das Online-Programm mit begleitender E-Mail-Unterstützung dabei helfen kann, das Rauchen erfolgreich aufzugeben oder um wenigstens 50 Prozent zu reduzieren. Ein ergänzendes Handbuch mit integrierten Bausteinen des Programms unterstützt außerdem behandelnde Personen, wie Ärztinnen und Ärzte oder andere beratende Berufsgruppen.

Hilfesuchende, die mit dem Rauchen aufhören oder ihren Alkoholkonsum reduzieren wollen, können sich ab sofort unter der folgenden Website kostenlos und anonym registrieren: www.konsumkontrolle.de

Rückfragen zum Programm beantworten die Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter der Sektion Suchtforschung per E-Mail an kontakt@konsumkontrolle.de

Quelle: www.deutschesgesundheitsportal.de

Die Schere schließen.

»Volkverein Mönchengladbach«
gemeinnützige Gesellschaft gegen Arbeitslosigkeit mbH®

Infos unter 021 66 / 67 11 600 oder www.volkverein.de
DE86 3105 0000 0000 1200 06 (SSK MG)

teilen macht reich

e-werkstatt
FÜR PC- & UNTERHALTUNGSELEKTRONIK

DAS KÖNNEN WIR FÜR SIE TUN

- Reparatur von Computer- und Unterhaltungselektronik aller Art u. a. Handys, Tablets, Laptops, PCs, Flat-TVs, Hifi-, Video- und DVD-Geräte, Drucker, Monitore
- Verkauf von neuer sowie gebrauchter Hardware, Ersatzteilen und anderen Zubehörteilen
- PC-Recycling

UNSER SERVICE FÜR SIE: GRATIS KOSTENVORANSCHLAG

ÖFFNUNGSZEITEN

Montag, Dienstag, Donnerstag und Freitag
10:00 bis 18:00 Uhr

Mittwoch geschlossen und nach Vereinbarung

📍 Sophienstraße 31 • 41065 Mönchengladbach
☎ Telefon 02161 83924-11 • 📠 Telefax 02161 83924-19
🌐 www.e-werkstatt-mg.de

Ein Service vom Reha-Verein



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

Wenn ganz hinten doch noch ein Zahn wächst

ENTSPANNTER UMGANG MIT WEISHEITZÄHNEN

Mit Weisheitszähnen verbinden Viele nur Ärger, Beschwerden, eine dicke Backe und Schmerzen. Dass diese Befürchtungen und besonders die Angst vor Schmerzen meist unbegründet sind, erfahren wir in einem Gespräch mit den beiden Mund-Kiefer- Gesichtschirurgen Dr. Dr. Lange und Herrn Weyel aus dem Menge Haus.

Redaktion: Die Aussicht auf eine Entfernung der Weisheitszähne lässt Betroffene erschauern. Müssen Patienten heute noch Schmerzen fürchten?

Jörg Weyel: Zahnextraktion. Es hört sich schlimmer an, als es in Wirklichkeit ist. Mit einer schonenden Vorgehensweise und wohl dosierter Schmerzausschaltung können Weisheitszähne ohne größere Probleme entfernt werden. Das Ziehen der Weisheitszähne ist eine der häufigsten Operationen in der Zahnmedizin und inzwischen ein Standardeingriff. Es werden meist nur kurze Behandlungszeiten benötigt. Im Menge Haus sind wir in der Lage, auch tief im Kiefer liegende Weisheitszähne schmerzlos und sicher zu entfernen.

Dr. Dr. Ralf-Thomas Lange: Bei der Entfernung von Weisheitszähnen müssen wichtige anatomische Strukturen bei der Vorbereitung berücksichtigt werden wie z.B. der Unterkiefernerve oder die Wurzel des Nachbarzahnes. Diese Strukturen können wir gegebenenfalls mittels digitaler, dreidimensionaler Volumentomographie exakt darstellen. Eventuelle Besonderheiten und Risiken sind somit schon vor dem Ziehen bekannt. Der Eingriff selbst kann unter Lokalanästhesie vorgenommen werden. Wenn mehrere Weisheitszähne gleichzeitig entfernt werden sollen, kann dies auch unter Vollnarkose oder im Dämmer Schlaf, der sogenannten Analgosedierung, erfolgen.

Redaktion: Wovon hängt die Art der Schmerzausschaltung ab?

Dr. Dr. Ralf-Thomas Lange: Ob die Weisheitszähne in einem relativ kurzen Eingriff unter Lokalanästhesie gezogen werden oder eine Vollnarkose gewählt wird, hängt von der Lage des Weisheitszahns und der individuellen Situation eines Patienten und seinen Wünschen ab. Ein weiterer Aspekt ist, ob ein Weisheitszahn schon richtig herausgewachsen ist oder noch tief im Kiefer verborgen liegt. Wichtig ist, dass Patienten während des Eingriffs keinerlei Schmerzen verspüren.

Jörg Weyel: Moderne Schmerzausschaltung wirkt schnell und zuverlässig. Vollnarkosen werden in unserer Praxis mehrmals pro Woche angeboten und gehören in den Praxisalltag. Dank fachkundiger Betreuung nach der Operation sind die Beschwerden für Patienten im Menge Haus minimal.



PRAXIS FÜR MUND - KIEFER - GESICHTS- CHIRURGIE, PLASTISCHE - ÄSTHETISCHE OPERATIONEN DR. DR. LANGE WEYEL

FLIETHSTRASSE 64 (MENGE HAUS)
41061 MÖNCHENGLADBACH
TEL. 02161 - 46 66 666, WWW.LANGE-WEYEL.DE



Foto: © Praxis Dr. Dr. Lange Weyel

Redaktion: Warum müssen Weisheitszähne gezogen werden?

Dr. Dr. Ralf-Thomas Lange: Weisheitszähne müssen nicht zwangsläufig entfernt werden. Auch für diese Zähne gilt: Gesunde Zähne sollten im Mund bleiben. Sie brauchen nicht gezogen werden, wenn sie sich beschwerdefrei in die bestehende Zahnreihe einfügen und die Zähne im Ober- und Unterkiefer so zueinander stehen, dass die Weisheitszähne wie normale Zähne funktionieren. Problematisch wird es, wenn die Weisheitszähne anlagebedingt quer liegen oder in der schon vorhandenen Bezahlung des Ober- und Unterkiefers keinen Platz mehr finden. In diesem Fall können sie sich verkeilen, waagrecht in den Kiefer wachsen und sich entzünden.

Jörg Weyel: Brechen Weisheitszähne nur teilweise durch, wird von Retention oder Teilretention gesprochen. Häufig bricht der Zahn nicht durch, weil er an der falschen Stelle sitzt oder seine Durchbruchsrichtung von der normalen Achse abweicht. Es entstehen dadurch die so genannten Zahnfleischkapuzen, unter denen es bei unzureichender Reinigung zur Infektion und schmerzhaften Entzündung und Schwellung des umliegenden Gewebes kommt.

Dr. Dr. Ralf-Thomas Lange: Durch einen retinierten Weisheitszahn kann es zu starken Zahnschmerzen und Gesichtsschmerzen kommen. Es können sich Zysten und Abszesse bilden. Diese flüssigkeitsgefüllten Hohlräume wachsen oft unbemerkt und gefährden das Gewebe und den Kieferknochen. Auch die Nachbarzähne werden durch den Druck im Kiefer geschädigt und verschoben. Die meisten Patienten werden für die Entfernung sehr tief sitzender oder kompliziert liegender Weisheitszähne zu uns überwiesen.

Redaktion: Extraktion der Weisheitszähne - Ein Routineeingriff, der im Menge Haus sicher, schmerzminimiert und schonend durchgeführt werden kann. Angst vor Beschwerden und Schmerzen brauchen selbst sensible Patienten nicht mehr zu haben.

Wir danken für das interessante Gespräch.



Zweimal tägliches Zähneputzen mit Zahncreme kann dazu beitragen, sich vor Virusinfektionen zu schützen.

Die Abwehr beginnt im Mund

Beim Kampf gegen Viren fordern Experten mehr Aufmerksamkeit für die Mundhygiene

Neben der Corona-Pandemie drohen in der kommenden kalten Jahreszeit auch neue Erkältungs- und Grippeperioden. Die dafür verantwortlichen Viren und Bakterien gelangen vor allem über den Mund in den Körper. Wissenschaftler fordern daher, dass neben dem Mund-Nasen-Schutz und gründlichem regelmäßigem Händewaschen auch mehr Aufmerksamkeit auf die Pflege des Mundraums gelegt werden soll. Auf einfache Weise kann jeder viel selbst dazu beitragen, dass Keime und Viren weniger Chancen haben, durch den Mund in den Körper zu gelangen und dort vielerlei Erkrankungen auszulösen: Mindestens zweimal täglich gründlich und gewissenhaft Zähneputzen mit Zahncreme kann dazu beitragen, sich vor Infektionen und Erkrankungen zu schützen. Dafür werden unter anderem die „Anti-Virus-Eigenschaften“ der in Zahncremes enthaltenen Schaumbildner, den Tensiden, verantwortlich gemacht. Zusätzlich bildet eine gesunde, geputzte Mundhöhle natürliche Barrieren gegen Viren und Bakterien.

Gute Mundhygiene gegen Virenverbreitung

Die Hauptübertragung von Viren findet über Tröpfchen statt, die durch Husten oder Niesen über die Schleimhäute des Gegenübers aufgenommen werden. Dies gilt es, zu verhindern - im Falle der Corona-Pandemie vornehmlich durch Abstand halten und das Tragen eines Mund-Nasen-Schutzes. Zudem wird immer wieder darauf hingewiesen, wie wichtig es ist, sich mit Seife oder Handwaschgel die Hände zu waschen. Dadurch könne die direkte oder indirekte Verbreitung von Infektionskrankheiten eingedämmt werden. Britische Zahnärzte stellten nun fest, dass auch eine gute Mundhygiene dazu beitragen kann, die Verbreitung von Viren zu vermeiden. Prof. Martin Addy von der Bristol University stellt fest, dass fast sämtliche Zahncremes Tenside enthalten, die antimikrobiell wirken: Sie deaktivieren Viren, indem sie deren Oberfläche zerstören. Bestmögliche tägliche Mundraumpflege mit Roh-

stoffen aus der Natur verspricht beispielsweise das medizinische Zahncreme-Konzentrat Ajona in der kleinen markanten roten Tube, das ebenfalls hochwirksame Tenside enthält.

Unter www.ajona.de gibt es alle weiteren Informationen.

Anti-Viren-Aktivität von Zahncremes hält mehrere Stunden

Laut Professor Addy hält die antimikrobielle Aktivität von Zahncremes in der Mundhöhle für einige Stunden an. Somit könne mit der zahnärztlichen Empfehlung, die Zähne mindestens zweimal täglich für mindestens zwei Minuten gründlich und gewissenhaft zu putzen, die Viruslast in der Speichelflüssigkeit effektiv gesenkt werden.

Quelle: djd/ tara PR GmbH, München



Foto: S. Praxis Dr. Bongartz & Kollegen

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

„GESUND BEGINNT IM MUND – MAHLZEIT!“



zung eine der grundlegenden Bestandteile der Erziehung sein sollte. Dabei liegt die Verantwortung aber nicht ausschließlich auf den Eltern.

Kitas und Schulen ebenfalls gefordert

Ein wichtiger Faktor ist heutzutage auch die Zeit, die Kinder in Kitas und Schulen verbringen. Auch hier sollte laut BZÖG, Chancengleichheit für Kinder gelten, die ohne familiäre Ernährungsrituale und gesunde Mahlzeiten aufwachsen. Dies ist nur möglich, wenn eine entsprechende Aufklärung und Wissensvermittlung stattfinden. Verschiedene Konzepte wie „Kita mit Biss“ oder „Gesunde Kitas im Rhein-Erft-Kreis“ arbeiten bereits daran, etwaige Missstände anzugehen.

Die Zusammenhänge zwischen der Entwicklung von Krankheiten in der Mundhöhle, Karies und Zahnfleischbeschwerden und der übermäßigen Zufuhr von Kohlenhydraten in Form von Zucker sind schon lange bekannt. Doch auch eine vitamin- und mineralstoffarme Ernährung kann Zähnen und Zahnfleisch schaden, die Nahrungsaufnahme durch Schmerzen und andere Beschwerden erschweren und letztlich einen Teufelskreis auslösen. Daher gilt nach wie vor: Eine ausgewogene Ernährung und regelmäßiges Zähneputzen sind das A und O.

Seit 1991 kämpft der „Aktionskreis Tag der Zahngesundheit“ dafür, dass solche Entwicklungen minimiert werden und die Gesamtgesundheit in der Bevölkerung Schritt für Schritt verbessert wird. Wer Lust hat, sich ebenfalls zu engagieren, kann dies in diesem Jahr zum ersten Mal in den sozialen Medien. Unter dem Hashtag #mahlzeit können Sie die Aktion online unterstützen und somit für eine bessere Aufklärung in Sachen Zahngesundheit sorgen.

Viele weitere Informationen rund um den Tag der Zahngesundheit finden Sie auch im Internet unter www.tagderzahngesundheit.de.

Heute ist es wichtiger denn je: unser Ernährungsverhalten. Aber schon im 18. Jahrhundert prägte der französische Schriftsteller Jean Anthelme Brillat-Savarin das Zitat „Sage mir, was du isst, und ich sage dir, was du bist.“ Der Tag der Zahngesundheit am 25. September greift dieses Zitat auf und möchte in diesem Jahr Wissen über unsere Ernährung und die damit verbundene Mund- und Zahngesundheit vermitteln.



Heutzutage wissen wir ziemlich genau, wie sich das, was wir essen auf den menschlichen Körper auswirkt. Daher muss dieses Wissen auch weitergegeben werden. Besonders Eltern haben dabei eine besondere Verantwortung. Denn die richti-

ge Ernährung wirkt sich direkt auf die körperliche und geistige Entwicklung von Kindern aus. Der **Bundesverband der Zahnärztinnen und Zahnärzte des Öffentlichen Gesundheitsdienstes (BZÖG)** ist daher der Meinung, dass die richtige Ernäh-

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

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

Verkannte Gefahr

Zahnfleischerkrankungen können sich auch auf die Allgemeingesundheit auswirken



Foto: djf/www.tepe.com

Zur Vorbeugung einer gefährlichen Parodontitis ist eine sorgfältige Mundhygiene unverzichtbar. Eine gründliche, tägliche Zahnreinigung beinhaltet das mindestens zweiminütige Zähneputzen als Grundlage.

Die Mundgesundheit spielt eine wichtige Rolle, auch für die Allgemeingesundheit. Studien weisen auf Zusammenhänge von Parodontitis mit Diabetes, Bluthochdruck und anderen ernsten Erkrankungen hin. Wer seine Zähne regelmäßig gründlich pflegt, etwa mit Interdentalbürsten und Zahnseide, kann sein Risiko senken.

Parodontitis kann Einfluss auf andere Krankheiten haben

Parodontitis zerstört den Zahnhalteapparat und kann unbehandelt zum Zahnverlust führen. Weil die Entzündung im Anfangsstadium oft unauffällig verläuft, bleiben viele Fälle unerkannt. In der Folge leiden aber nicht nur die Zähne. Denn dieselben Bakterien, die Parodontitis auslösen, beeinflussen auch in anderen Körperregionen Abwehr- und Entzündungsvorgänge.

„Für Parodontitis und Diabetes sind negative Wechselwirkungen wissenschaftlich nachgewiesen. So haben Diabetiker ein höheres Parodontitisrisiko, die Zuckerkrankheit verschlechtert zudem die Prognose der Parodontistherapie“, erläutert Dr. Ralf Seltmann, Senior Manager Clinical Affairs beim schwedischen Mundpflegespezialisten TePe. Umgekehrt würden chronische, parodontale Entzündungen dem Diabetiker die Einstellung stabiler Blutzuckerwerte erschweren.

Daneben werden Atemwegserkrankungen, Rheuma sowie ein erhöhtes Risiko für Bluthochdruck in Zusammenhang mit Parodontitis gebracht. Auch bei der Schuppenflechte wurde eine Relation zwischen Zahnfleischzustand und Schweregrad der Erkrankung festgestellt.

Gründliche Mundhygiene mit Interdentalbürsten und Zahnseide

Zur Vorbeugung einer gefährlichen Parodontitis ist eine sorgfältige Mundhygiene unverzichtbar. Eine gründliche, tägliche Zahnreinigung beinhaltet das mindestens zweiminütige Zähneputzen als Grundlage. Die Zahnbürste allein reinigt aber nur bis zu 60 Prozent der Zahnoberflächen, die Zwischenräume erreicht sie unzureichend. Genau dort verbleibt dann häufig bakterielle Plaque, was zu Karies und Parodontitis führen kann. Abhilfe schaffen Interdentalbürsten. Sie füllen die Zahnzwischenräume am besten aus und bewirken deshalb dort den gründlichsten Reinigungseffekt. Zudem helfen sie gegen Zahnfleischentzündungen und sind wissenschaftlich untersucht. Einmal täglich sollten die Hilfsmittel zum Einsatz kommen. Die Interdentalbürsten von TePe etwa gibt es in verschiedenen Größen und Borstenstärken: So kann jeder Zahnzwischenraum effektiv gereinigt werden. Bei engen Zahnzwischenräumen kann Zahnseide eine gute Wahl sein. Vom schwedischen Mundpflegeexperten gibt es außerdem in der nachhaltigen, klimaneutralen Produktreihe „Good“ einen Zahnseidenhalter. Der Mini Flosser erleichtert die gründliche Reinigung enger Zahnzwischenräume.

Quelle: djf/TePe D-A-CH GmbH, Hamburg

Deutsche Gesellschaft für Zahn-, -Mund- und Kieferheilkunde

Volkskrankheit Parodontitis

Aktualisierte Patienteninformation liegt vor

Hilfreiche und wissenschaftlich abgesicherte Informationen für Patienten zu zahnmedizinischen Themen werden von Deutscher Gesellschaft für Zahn-, Mund- und Kieferheilkunde (DGZMK) und Bundeszahnärztekammer (BZÄK) ständig aktualisiert und erweitert.

Die bakterielle Entzündung des Zahnbetts, die Parodontitis, ist in Deutschland weit verbreitet. Auch wenn die fünfte Deutsche Mundgesundheitsstudie (DMS V) eine Abnahme der Erkrankungen ausweist, leiden noch immer insgesamt rund 11 Millionen Betroffene hierzulande unter einer schweren Form der Parodontitis. Besonders ältere Menschen sind davon betroffen.

Mit ihrer gemeinsamen überarbeiteten Patienteninformation zum Thema Parodontitis stellen die Deutsche Gesellschaft für Zahn-, Mund- und Kieferheilkunde (DGZMK) und die Bundeszahnärztekammer (BZÄK) das Krankheitsbild dar und beschreiben mögliche Therapieformen in anschaulicher Form.

Fest steht: Für den Erfolg einer Behandlung der Parodontitis kommt es stark auf die Mitarbeit der Patient*innen an.

Die gemeinsame Patienteninformation von DGZMK und BZÄK ist unter folgendem Link abrufbar: <https://bit.ly/2ZFhyY4>. (oder QR-Code).

Auf der Internetseite www.zahnmedizinische-Patienteninformationen.de stehen weitere Patient*inneninformationen zur Auswahl.



Entspannt durch die festliche Zeit

Zum Jahresende Stress und Co. keine Chance geben

Von wegen besinnliche Advents- und Weihnachtszeit: In den letzten Wochen vor dem Jahreswechsel ist allzu oft eher Hektik angesagt. Der Jahresabschluss in der Firma steht an, Geschenke wollen besorgt und die Feiertage samt Festessen geplant und organisiert werden. Nebenbei flattern noch häufig Einladungen zu Weihnachtsfeiern und Adventskaffees ins Haus und wir „sündigen“ jetzt öfter als sonst bei Plätzchen, deftigen Braten und Glühwein. Dann ist der Stresspegel hoch und die Verdauung wird vor eine echte Herausforderung gestellt.



Auch das in diesen Wochen oft üppige Essen belastet Magen und Darm.

Darm und Stimmung stehen in Verbindung

Was vielen Menschen nicht bewusst ist: Die Darmaktivität steht über den sogenannten Vagus-Nerv in direkter Verbindung mit unserer Stimmung. „Wenn man sich besonders angespannt, gehetzt und unter Druck gesetzt fühlt, ist es wichtig, neben kleinen Meditationsübungen zwischendurch auch einen Blick auf die Verdauung zu werfen. Pflanzliche Bitter- und Scharfstoffe fehlen heute in unserer Ernährung, sie wurden über die Zeit weggezüchtet. Dabei wirken gerade sie positiv auf das Verdauungssystem und den Stoffwechsel ein“, so der Wiener Biophysiker Dr. Herbert Schwabl. In der Tibeti-

schen Konstitutionslehre nutzt man traditionelle Kräutermischungen, die durch scharfe und bittere Elemente die richtigen Impulse an den Magen und Darm geben sollen. So basiert etwa Padma DigesTib auf der jahrhundertealten Rezeptur Se`bru 5 und enthält unter anderem Zimt und Galgant. Die enthaltenen Scharfstoffe haben einen gezielten Einfluss auf den Vagus-Nerv. NervoTib hingegen beinhaltet erdende und das Nervenkostüm wohligh einhüllende Kräuter synergistisch mit Magnesium. Dieses unterstützt die normale Funktion des Nervensystems und der Psyche. Unter www.padma.de gibt es viele weitere Tipps, Informationen sowie einen persönlichen Typentest gemäß der tibetischen Lehre.



Auch das in diesen Wochen oft üppige Essen Prost, auf ein schönes Fest! Alkohol wird jetzt vielfach häufiger genossen, was sich ungünstig auswirken kann.



Von der Geschenkejagd bis zur Feiertagsplanung: Die Vorweihnachtszeit kann ganz schön stressig sein.

Tipps gegen den Stress

Sinnvoll ist es zudem, Stress zum Jahresende möglichst gleich rechtzeitig vorzubeugen. Das beginnt mit einer guten Organisation, Checklisten können hier eine wertvolle Hilfestellung sein. Ebenso wichtig ist es, bewusste Ruhezeiten zur Entspannung einzuplanen. Gerade in dieser Zeit lässt sich beim Anblick einer Kerze Ruhe und Kraft tanken, einfach kurz innehalten und mit dem Blick in der Flamme versinken. Wenn der Stress auf den Magen schlägt, können wärmende und leichte Suppen guttun.

Quelle: djd/Padma Deutschland GmbH

High Carb gegen Migräne

Mit der richtigen Ernährung und pflanzlichen Mitteln Schmerzattacken vorbeugen

Wer unter Migräne leidet, weiß: Heißhunger auf Schokolade kann ein Alarmsignal sein. Nach aktueller Einschätzung von Experten ist die Lust auf Süßigkeiten kein Trigger, sondern der Vorbote einer Migräneattacke. Der Körper versucht damit, der Entstehung eines Energie-defizites im Gehirn zu begegnen. Klappt das nicht, werden andere Schutzmechanismen aktiviert. In den Blutgefäßen entwickelt sich eine lokale Entzündung, die im Gefäßinneren Schmerz verursacht. Ist die Migräne erst da, helfen häufig nur akute Schmerzmittel. Doch soweit muss es nicht kommen. Da die Energiebalance im Gehirn eine entscheidende Rolle spielt, ist eine kohlenhydratreiche Ernährung bei der Vorbeugung wichtig.

Auf komplexe Kohlenhydrate achten

Regelmäßigkeit ist für Migräne-Betroffene nicht nur beim Schlaf-Wach-Rhythmus, sondern auch bei den drei täglichen Mahlzeiten das A und O. Weitere Tipps zur Migräneprevention sind unter www.petadolex.eu zu finden. Experten empfehlen vor allem komplexe, vollwertige Kohlenhydrate, die längere Zeit verdaut werden müssen. Dazu gehören Reis, Vollkornbrot, Vollkornnudeln, Haferflocken, Gemüse und Hülsenfrüchte wie Erbsen und Linsen. Einfache Kohlenhydrate wie Weißzucker, Schokolade, Marmelade und Co. liefern zwar schnell Energie, sorgen aber für ungünstige Schwankungen im Blutzuckerspiegel. Ernährungsexperten raten zum Start in den Tag auf ein reichhaltiges Frühstück zu achten mit warmen Speisen wie Müsli, Porridge, Rührei und sogar Kartoffeln. Darüber hinaus sind täglich Getreideprodukte, Nudeln, viel Gemüse und Obst empfehlenswert. Dazu können Fisch, mageres Fleisch und zwei bis dreimal pro Woche Eier auf den Tisch kommen.

Wasser und süßen Kaffee trinken

Um ein Flüssigkeitsdefizit zu verhindern, sollte ausreichend getrunken werden - etwa zwei bis drei Liter pro Tag. Am besten eignet sich Wasser. Wer vor den Mahlzeiten einen halben Liter trinkt, steigert das Sättigungsgefühl und bremst die Lust auf leere Kohlenhydrate. Gesüßter Kaffee ist ebenfalls empfehlenswert. Zwei bis drei Tassen täglich können die Leistungsfähigkeit des Nervensystems sofort steigern. Viel Bewegung an der frischen Luft, Ausdauersport, Entspannungsverfahren und regelmäßige Pausen sind weitere Faktoren, auf die Betroffene achten müssen. Um die Anzahl der Attacken zu senken, hat sich zudem die Einnahme von Magnesium und eines Spezialextraktes aus der Pestwurz bewährt. Nach Angaben der Deutschen Gesellschaft für Neurologie (DGN) konnte Petasites Petadolex seine Wirksamkeit in zwei placebokontrollierten Studien belegen. Die Untersuchungen zeigen eine Reduktion der Migräneanfälle um bis zu 60 Prozent.

Quelle: djd/CSC OptimalHealth AG



Eine Migräneattacke geht häufig mit einem Heißhunger auf kohlenhydratreiche Lebensmittel einher.



Ein Spezialextrakt aus der in Flussauen wachsenden Pestwurz kann zur Vorbeugung gegen Migräneattacken eingenommen werden.



NOTRUF NUMMERN & ADRESSEN



NOTRUF 112

(RETTUNGSDIENST, NOTARZT, FEUERWEHR)

POLIZEI 110

ÄRZTL. BEREITSCHAFTSDIENST 116 117

BERATUNG

AIDS-HilfeMG e. V.

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

Babyfenster im KH Neuwerk

Dünner Str. 214-216, 41066 MG,
Tel. 02161 / 668-0,
www.krankenhaus-neuwerk.de
Das Babyfenster befindet sich auf der Rückseite des Krankenhauses Neuwerk. Schilder weisen Ihnen von der Liebfrauenstraße den Weg. Das Babyfenster ist gut geschützt, so dass Sie nicht beobachtet werden können.

Beratungsstelle für Blinde und von Blindheit bedrohte Menschen

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

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

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

Drogenberatung MG e. V.

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

Frauenberatungsstelle Mönchengladbach e. V.

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

Gehörlosen-Notruffax der Arztrufzentrale der KVNO

Über die Fax-Nr. 02035 / 706444 können taube oder gehörlose 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-Notruffax von Polizei und Feuerwehr

Polizei Tel. 02161 / 292928
Feuerwehr Tel. 02161 / 9732116
Feuerwehr Rheydt Tel. 02166 / 9989216
Auf den Webseiten www.polizei-mg.de und www.feuerwehr-mg.de stehen entsprechende Formulare zum Download bereit, mit denen Gehörlose in Notfällen „ohne Stimme“ Hilfe rufen können.

Gesundheitsamt Mönchengladbach

Tel. 02161 / 25 -6534 oder -6547

Hilfe-Telefon Gewalt gegen Frauen

Tel. 0800 / 0116016
Erstberatung und Weitervermittlung zu einem geeigneten Beratungsangebot im näheren Umkreis der Betroffenen.

Jugendtelefon der Telefonseelsorge

Tel. 0800 / 1110444 (kostenlos aus dem Festnetz).
Jugendliche, die von einem psychologischen Hintergrunddienst begleitet werden, stellen sich für Gespräche mit Jugendlichen zur Verfügung.

Mobbing-Telefon

Tel. 0800 / 1820182

Notfallseelsorge Mönchengladbach

Tel. 02161 / 9730

SERVICE

Nummer gegen Kummer

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

Reha-Verein

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

Schwangerschaftskonfliktberatung:

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

Erziehungs- und Familienberatungsstelle

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

Evangelische Beratungsstelle

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

Johanniter Mutter-Kind-Haus

Markgrafenstr. 19, Tel. 02161 / 467303

Jugendamt der Stadt Mönchengladbach

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

Pro Familia

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

Sozialdienst Katholischer Frauen e. V.

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

Telefonberatung bei Essstörungen

Tel. 0221 / 892031

Telefonseelsorge

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

Zornröschen e. V.

Eickener Str. 197, 41063 MG,
Tel. 02161 / 208886, www.zornroeschen.de

NOTDIENSTE

Apotheken-Dienstbereitschaft

Tel. 02166 / 43595

Apotheken-Notdienst

Tel. 0180 / 59838888

Ärztl. Bereitschaftsdienst 116 117

Bundesweit einheitliche Rufnummer des ärztlichen Bereitschaftsdienstes

Notruf bei Vergiftungen

Tel. 0228 / 2873211

IMPRESSUM

VERLAG

MEDIZIN + CO – Ihr Gesundheitsmagazin

Ausgabe Mönchengladbach erscheint bei:
Marktimpuls GmbH & Co. KG
Schillerstraße.59, 41061 Mönchengladbach
Tel. 02161 / 68695-20, Fax 02161 / 68695-21

Geschäftsführer: Marc Thiele

Registergericht: AG Mönchengladbach
Handelsregisternummer: HRA 5838
UStID: DE247211801

Komplementär / pHG:

Marktimpuls Verwaltungs GmbH
Registergericht: AG Mönchengladbach
Handelsregisternummer: HRB 11530

REDAKTION

HERAUSGEBER / CHEFREDAKTEUR

Marc Thiele (v.i.S.d.P.) - Anschrift siehe Verlag
Tel. 02161 / 68695-30 · Fax 02161 / 68695-21
E-Mail: redaktion@medizin-und-co.de

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

FOTOS

Titelfoto: ©123rf.com/ profile_bakharev
#107754884
sonstige Fotos siehe Fotonachweis am Bild

GRAFIK & SATZ

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

DRUCK

Senefelder Misset

ANZEIGEN/VERTRIEB

E-Mail: media@marktimpuls.de
Tel. 02161 / 68695-20 · Fax 02161 / 68695-21

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

MEDIZIN + CO - Ihr Gesundheitsmagazin erscheint alle drei Monate und wird direkt an ausgewählte Haushalte im 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
Social: facebook.com/medizinundco

DKMS

WIR BESIEGEN BLUTKREBS

WILLST DU JEMANDEM DAS LEBEN RETTEN?

Dann bestell' Dir auf dkms.de unser Registrierungsset und gib Blutkrebspatienten eine zweite Chance auf Leben. Denn immer noch findet jeder 10. Blutkrebspatient in Deutschland keinen geeigneten Spender.

Mund auf. Stäbchen rein. Spender sein.

Registrier' Dich jetzt auf dkms.de



Wir sind für Sie da.

Die nach modernsten Maßstäben und höchsten Qualitätsansprüchen eingerichtete Praxis für Mund - Kiefer - Gesichtschirurgie, Plastische - Ästhetische Operationen im Menge Haus ermöglicht sichere, ambulante und schmerzfreie Behandlungen. Patienten fühlen sich in angenehmer Atmosphäre gut aufgehoben – auch in der aktuellen Situation der Coronavirus-Pandemie. Der Schutz von Patientinnen, Patienten und des Praxisteams vor Infektionen im Rahmen der Behandlung hat höchste Priorität. Kurzfristige Termin, keine Wartezeiten und optimal aufeinander abgestimmte Praxisabläufe sorgen für hohe Sicherheit.

Das Konzept der Praxis entspricht höchsten medizinischen Standards und bietet Patienten den Komfort und die medizinische Qualität, die von moderner Mund-, Kiefer- und Gesichtschirurgie und Implantologie erwartet werden kann.



Dr. Dr. Lange & Weyel

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

www.lange-weyel.de

