

MEDIZIN + CO

DAS GESUNDHEITSMAGAZIN FÜR MÖNCHEINGLADBACH

COVID-19 / CORONA
**MASKEN TRAGEN ZUR
EINDÄMMUNG BEI**

COVID-19 / CORONA
**COVID-19 ALS
BERUFSKRANKHEIT**

COVID-19 / CORONA
**CORONA UND
PSYCHISCHE GESUNDHEIT**

AUS DER FORSCHUNG
**HYPERSENSIBILITÄT BESSER
BEHANDELN**

ZAHNMEDIZIN
ZUCKERKRANK UND ZAHNFLEISCHBLUTEN



LODERMA

HAUT | LASER | ÄSTHETIK

IHRE HAUTÄRZTE IN MÖNCHEINGLADBACH



WIR SIND WIEDER FÜR SIE DA

Ab dem 06.07.2020 haben wir die Standorte **MG-Am Bunten Garten** und **Neuss-Am Hamtor** wieder geöffnet.

Wir freuen uns auf Sie.

Ihr Praxisteam LODERMA

- „klassische“ Dermatologie
- Hautkrebsvorsorge
- Ästhetische Dermatologie
- Medikamentöse Tumortherapie
- Ambulantes Operieren
- Medizinische Lasertherapie
- Spezielles Allergologielabor
- Lichttherapien

LODERMA
Standort Am Kreuzweiher

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

LODERMA
Standort Am Bunten Garten

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

LODERMA
Standort Am Hamtor

Hamtorstraße 16
41460 Neuss
Tel.: +49 (0) 2166 68 06 02

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



Marc Thiele, Herausgeber

Ein Verlagsprodukt von

m marktimpuls

Agentur für Marketing + Kommunikation

SOMMER 2020

Liebe Leserinnen und Leser,

auch in der dritten Ausgabe des Jahres bestimmt die Corona-Krise weiterhin in erschreckendem Ausmaß unseren Alltag, aber die Wahrnehmung hat sich geändert. War es vor zwei, drei Monaten noch eine unsichtbare Bedrohung, die große Angst und auch Panik in breiten Teilen der Bevölkerung sähte, so ist mittlerweile in der Tat wieder eine Art Normalität eingetreten - aber es ist eine trügerische, wie Göttingen und Tönnies zeigen. Dank der Maßnahmen, die ergriffen wurden, konnte das Virus eingedämmt und die befürchtete Überlastung unseres Gesundheitssystems verhindert werden. Leider führt das Nichteintreten des Worst Case Szenarios aber auch dazu, dass die Bedrohung von immer mehr Menschen nicht mehr ernst genommen oder gar verleugnet wird. Das ist sehr bedenklich, denn wenn man sich global umschaute, haben wir einfach nur unfassbar viel Glück gehabt - und natürlich eines der besten Gesundheitssysteme der Welt mit unglaublich engagierten und professionellen Mitarbeitern.

Jeder, der heute da draußen in der „neuen“ Normalität nach dem Ende der Maskenpflicht und Abstandsregeln schreit, ist meiner Meinung nach asozial. Nehmen Sie nun mal nicht das weit verbreitete Schimpfwort, sondern die eigentliche Bedeutung des Wortes - nämlich „Antisozial“, also gegen die Gesellschaft, gegen das Gemeinwohl gerichtet. Masken tragen ebenso wie die Abstandsvorschriften und Hygieneregeln maßgeblich zur Eindämmung des Coronavirus (und aller anderen Viren) bei. Was also ist so schlimm daran? Mit der Zeit hat man sich an die Maske gewöhnt, hat gelernt, damit zu atmen. Die Brillen beschlagen irgendwann auch kaum noch und außer, dass sie nicht unbedingt trendy und hip ist, schränkt sie niemanden in seinem Alltag ein. „Weg mit der Maske“ Rufe sind einfach nur ein Ausdruck persönlicher Bequemlichkeit und von Egoismus. Und trotz aller Vorteile sehe ich täglich immer mehr Menschen, die weder Maske tragen noch sich an die anderen Regeln halten. Irgendwie unglaublich dumm.

Wann immer ich in den Sozialen Medien aktuell auf Posts zu diesem Thema stoße, also wenn wieder einmal über Verstöße, Massenansammlungen etc. berichtet wird und die Menschen ihrer Meinung freien Lauf lassen, habe ich derzeit einfach nur einen einzigen Wunsch... könnte die Regierung aus dem Miliardentopf, den sie gerade zur Bekämpfung der Krise bereitgestellt hat, nicht zwei bis drei Milliarden für eine massive Bildungsoffensive bereitstellen? Pumpt doch mal Geld in die Bildung, in die Schulen, in die Ausbildung von Lehrern und Sozialarbeitern, in die Erwachsenenbildung, in Bildungsprogramme der Öffentlich-Rechtlichen Medien (auch gerne den demnächst neu erhobenen Beitragssatz). Das bringt unserem Land und unserer Gesellschaft langfristig mehr als die Lufthansa.

Ich für meinen Teil gehe gleich erstmal einen Kaffee in meinem Lieblingscafé genießen, natürlich mit Maske beim Betreten und Abstand zu meinen Nachbarn - der Kaffee schmeckt trotzdem. Nächste Woche habe ich einen Arzttermin zum Routinecheck, den ich auch wahrnehmen werde und auch meinen Zahnarzt suche in in den nächsten Tagen mal auf, denn ich brauche wohl eine neue Füllung. Corona bestimmt so sehr unser Leben, aber darum sollte man in der aktuell doch recht entspannten Situation seine eigene Gesundheit deshalb nicht aufs Spiel setzen, weil man Angst hat zum Zahn-/Arzt zu gehen. Wenn sich jemand mit Hygiene und Erregern auskennt, dann sind es die Menschen in unserem Gesundheitssystem.

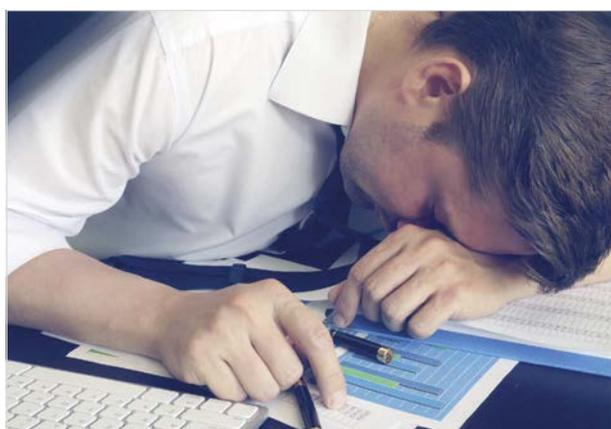
In diesem Sinne...

Bleiben Sie gesund!

Ihr Marc Thiele
Herausgeber



11 MASKEN TRAGEN OFFENBAR ZUR PANDEMIEEINDÄMMUNG BEI



17 NEUE ERKENNTNISSE BEIM CHRONISCHEN ERSCHÖPFUNGSSYNDROM



20 HYPERSENSIBILITÄT BESSER BEHANDELN

FOTOHINWEISE SIEHE THEMENSEITEN

› SOMMER 2020

SARS COV-2 / COVID-19 / CORONA

- 5 Ansteckungsgefahr Hund, Katze, Maus?
- 6 Corona und psychische Gesundheit
- 7 Covid-19 als Berufskrankheit
- 8 Erholsamer Schlaf trotz Covid-19-Sorgen
- 9 Diabetes und Corona
- 10 Übersättigt mit Corona-Informationen?
- 11 Masken tragen offenbar zur Pandemie-Eindämmung bei
- 12 Mit starkem Immunsystem gesund durch die Home-Office-Zeit
- 14 Beanspruchte Haut durch verstärkte Hygienemaßnahmen

MEDIZIN + WISSEN

- 15 Sommer, Sonne, Herpes
- 16 La, Le, Lu... Der Tag des Schlafes
- 17 Neue Erkenntnisse beim Chronischen Erschöpfungssyndrom (CFS)

KLINIK

- 18 **Städtische Kliniken Mönchengladbach GmbH- Elisabeth Krankenhaus Rheydt**
Ästhetische Chirurgie vom Brust-Experten

MEDIZIN + WISSEN

- 20 Hypersensibilität besser behandeln
- 21 Ein Wundermittel ohne Rezept: Sport

KLINIK

- 22 **Kliniken Maria Hilf**
Rhythmologie im Maria Hilf

MEDIZIN + PRAXIS

- 24 **Dr. Dr. Lange & Weyel**
Patienten möchten sich sicher fühlen

MEDIZIN + WISSEN

- 25 Zuckerkrank und Zahnfleischbluten?

MEDIZIN + PRAXIS

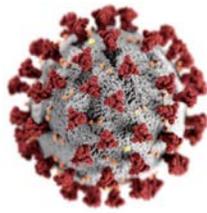
- 26 **Praxis für Zahnheilkunde & Implantologie Dr. Hartmut Bongartz MSc MSc & Kollegen**
Der Corona-Krise trotzen

MEDIZIN + WISSEN

- 28 High-Carb gegen Migräne
- 29 So geht Diabetestagebuch heute

› STANDARDS

- 3 Editorial, Impressum
- 30 Notrufnummern und Adressen



KKH Umfrage

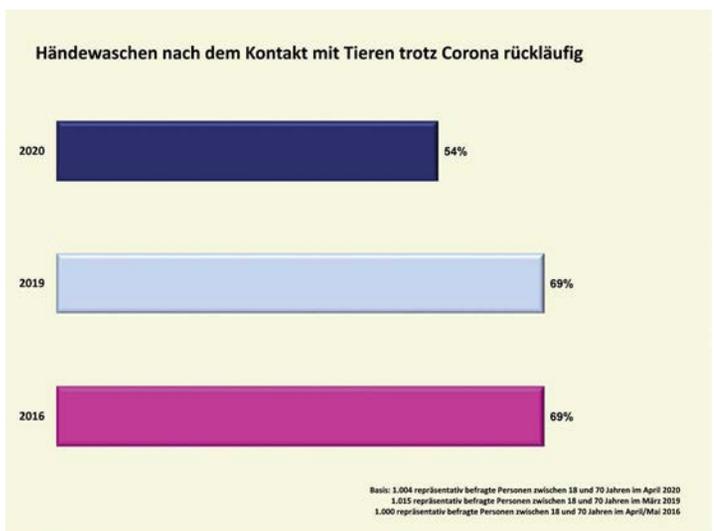
Ansteckungsgefahr Hund, Katze, Maus?

Händewaschen nach Kontakt mit Tieren trotz Corona rückläufig

Positive Corona-Tests bei Haustieren sollen zu Forschungszwecken demnächst meldepflichtig werden, über entsprechende Pläne will der Bundsrat am 3. Juli entscheiden. Ziel ist es herauszufinden, ob Hunde, Katzen & Co. Covid-19 übertragen können. Bislang ist dies wissenschaftlich noch nicht bewiesen.

Nach Streicheln und Kuscheln ist aber in jedem Fall Vorsicht geboten. Doch erstaunlicherweise waschen sich aktuell weniger Menschen die Hände nach dem Kontakt mit Tieren als im vergangenen Jahr. Das ist das Ergebnis zweier forsa-Umfragen im Auftrag der KKH Kaufmännische Krankenkasse. Während sich 2019 noch rund zwei Drittel der Befragten (69 Prozent) am Waschbecken von Tierhaaren und möglichen Keimen befreien, ist es aktuell nur noch etwa jeder zweite Umfrageteilnehmer (54 Prozent). „Es gibt zwar bisher keine Hinweise darauf, dass sich Haustierbesitzer bei ihren Lieblingen mit dem Corona-Virus anstecken können, dennoch ist es grundsätzlich ratsam, beim Umgang mit Tieren auf eine gründliche Handhygiene zu achten. Denn die Tiere können auch andere Krankheitserreger wie Salmonellen oder Parasiten übertragen“, sagt Gerd Peters vom KKH-Service-Team in Mönchengladbach.

Verantwortungsvolle Tierhalter sollten sich deshalb auch um einen ausreichenden Impfschutz und regelmäßiges Entwurmen ihrer Schützlinge kümmern: „Ein regelmäßiger Check-Up beim Tierarzt hilft, nicht nur das geliebte Haustier gesund zu halten, es mindert auch das Übertragungsrisiko für Herrchen und Frauchen“, sagt Gerd Peters. Insbesondere bei fremden und äußerlich krank wirkenden Tieren sollte direkter Kontakt vermieden werden. „Auch nach einem Besuch im Streichelzoo gilt es, insbesondere Kinderhände gründlich zu reinigen. Ist keine Waschgelegenheit vorhanden, kann ein Desinfektionstuch oder -spray kurzzeitig Abhilfe schaffen“, lautet der Tipp von Gerd Peters. Solche Desinfektionsmittel für unterwegs hat inzwischen laut der aktuellen forsa-Umfrage mehr als jeder zweite Deutsche dabei.



Quelle: KKH

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

TISBEHA



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

02161 66 63 60



41066 Mönchengladbach



zahnarzt-drbongartz.de

Aus der Forschung

Corona und psychische Gesundheit

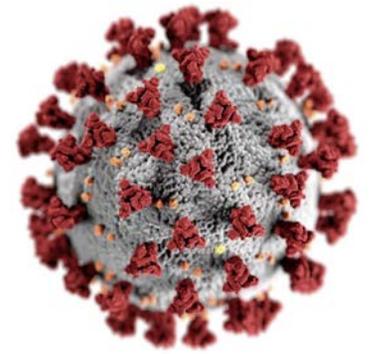


Foto: de.123rf.com/profile_bialasiewicz

Für Menschen, die an Depressionen leiden, stellt die Corona-Krise eine besondere Herausforderung dar. Alles Negative im Leben nimmt bei Ihnen einen größeren und zentralen Stellenwert ein, so auch die Ängste, Sorgen und soziale Isolation. Auch Menschen, die ansonsten eher selten mit Stimmungstiefs zu kämpfen haben, können in der Ausnahmesituation eine depressive Verstimmung und auf lange Sicht eine Depression entwickeln. Die Stiftung Deutsche Depressionshilfe* gibt Tipps um gegenzusteuern.

Grundsätzlich gilt: negative Gefühle und dunkle Stimmung gehören beim Menschen zur emotionalen Grundausstattung. Niedergeschlagen zu sein, erfüllt durchaus einen Zweck – es zeigt, dass etwas nicht stimmt und gibt die Möglichkeit gegenzusteuern. Krisen bedeuten auch Chancen, weil Sie die Notwendigkeit zur Veränderung aufzeigen.

Depressive Verstimmungen erleben die meisten Menschen von Zeit zu Zeit. Eine depressive Verstimmung von einer Depression zu unterscheiden ist allerdings nicht einfach, weil die Symptome sich sehr ähneln, das wichtigste Unterscheidungsmerkmal ist der Faktor Zeit. Unbehandelt führen depressive Verstimmungen oft in eine ausgewachsene Depression. Im Gegenzug erhöht Früherkennung die Heilungschancen erheblich.

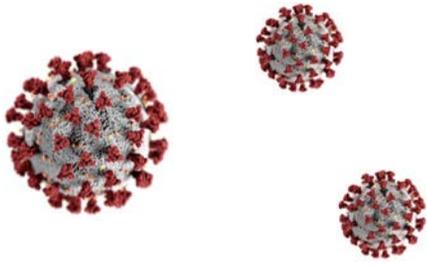
In Zeiten der Corona-Krise fehlt vielen Menschen die übliche Struktur, gerade diese vermittelt aber auch emotionale Stabilität. Die Stiftung Deutsche Depressionshilfe empfiehlt daher, den Tag und auch die Woche bereits im Vorfeld zu planen. Wichtig dabei ist es, sich kleine Einheiten zu schaffen, die gut überschaubar sind. So stellen sich schneller Erfolgserlebnisse ein. Der Vorsatz die ganze Wohnung auf Vordermann zu bringen, kann schnell frustrierend sein, weil kein Ende in Sicht scheint. Wer sich aber vornimmt, die Spül-

maschine auszuräumen und anschließend im Wäscheschrank für Ordnung zu sorgen, wird schnell zwei Erfolge feiern können, die sich positiv auf die eigene Stimmung auswirken.

Auch die sonst zahlreichen Freizeitmöglichkeiten sind beschnitten, sodass viele Aktivitäten, die positiven Emotionen auslösen, nicht mehr möglich sind. Die Empfehlung der Stiftung Deutsche Depressionshilfe lautet hier: „Bleiben Sie aktiv!“ Ein Spaziergang an der frischen Luft ist auch in Corona-Zeiten möglich, regt die Produktion von Vitamin D an und bringt den Kreislauf in Schwung. Warum nicht einfach mal schnell zur nächsten Eisdielen laufen? - Körperliche Bewegung mit Belohnung inklusive. Wer sich in Quarantäne befindet, kann auf die zahlreichen Digitalangebote von Fitness-Coaches zurückgreifen, um sich zum Sport motivieren zu lassen. Wichtig ist es, sich gegen den inneren Schweinehund zu stemmen, der gerade im Stimmungstief eine unbändige Macht entwickeln kann. Es gilt die Devise, die schon Eckart von Hirschhausen mit einem seiner Buchtitel formulierte: „Glück kommt selten allein“ – Es kommt beim Tun, und oftmals können sich Menschen mit Depressionserkrankung im Vorhinein nicht vorstellen, Freude an einer Tätigkeit zu haben, sind im Nachhinein aber froh es getan zu haben. Diese Perspektivlosigkeit ist Teil der Symptomatik des Krankheitsbildes.

Die soziale Distanz wird von vielen Menschen als besonders einschneidendes Erlebnis empfunden. Im Home-Office trifft man nicht mehr täglich seine Kollegen, geliebte Menschen gehören vielleicht zur Risikogruppe und dürfen nicht besucht werden. Auch hier bieten digitale Kommunikationsmittel eine Alternative. Die Empfehlung des Autors: Einfach öfter mal zum Telefonhörer greifen, der Person am anderen Ende der Leitung geht es womöglich genauso. Viele Menschen, die an Depression leiden, haben zudem den Eindruck, sich nicht mehr auf Ihre Gefühle verlassen zu können, weil Ihnen bewusst ist, dass diese keine adäquate Reaktion auf Umwelteinflüsse mehr darstellen. Gleichzeitig leiden Sie unter körperlichen Symptomen wie dauerhafter Müdigkeit und Abgeschlagenheit und so fehlt Ihnen die Energie, Änderungen anzustoßen und gute Vorsätze dauerhaft in Verhaltensänderungen umzusetzen.

Betroffene müssen daher oft gegen Ihre eigentlichen Impulse arbeiten - so auch beim Thema Schlaf und Erholung. Wer sich ständig erschöpft



fühlt, neigt dazu sich ins Bett zurückzuziehen. Daraus entsteht allerdings häufig ein Teufelskreis, der die Depressionsschwere weiter befördert. Auch hier können eine feste Tagesstruktur und starre Zeitmaßgaben helfen. Sie sind wie ein Stützkorsett, das zu besseren Zeiten, wenn die Psyche an Stabilität gewonnen hat, wieder gelockert werden können.

Nicht zu unterschätzen ist auch der Suchtmittelkonsum während der Corona-Krise. Aktuelle Zahlen zeigen, dass die Deutschen seit Beginn der Pandemie 34 Prozent mehr Wein und Schnaps kauften als im Vorjahreszeitraum. Der Verkauf von Alkoholmischgetränken stieg sogar um 87 Prozent. Gerade wer zu den 8 Millionen Deutschen mit bereits riskantem Alkoholkonsum gehört, sollte hier besonders Acht geben, um nicht in eine gefährliche Abwärtsspirale zu geraten. Das Perfide am Alkohol ist, dass Probleme schnell vergessen werden, langfristig aber nicht gelöst, sondern größer gemacht werden. Zudem gerät der Stoffwechsel durcheinander, was gerade für Menschen mit der Botenstoffwechselstörung Depression eine solch große Belastung werden kann, aus der sie keinen Ausweg mehr sehen.

Was klar sein sollte: Depression ist eine ernsthafte Erkrankung. Betroffene sollten daher nicht zögern, sich ärztliche Hilfe zu suchen. Leider werden Menschen mit psychischen Erkrankungen immer noch häufig stigmatisiert, was bei angeslagenem Selbstbewusstsein besonders belastend ist. Eine gute Hilfe können Freunde und Familie sein, wenn Sie dem Betroffenen vermitteln, dass nicht sein eigentlicher Charakter in Frage zu stellen ist, sondern die verzerrte Wahrnehmung Folge einer Krankheit darstellt, die auf eine Stoffwechselstörung im Gehirn zurückzuführen ist. Mittlerweile gibt es auch eine Vielzahl von Medikamenten, die regulierend wirken und dazu führen können, das Gleichgewicht aus Dopamin, Serotonin und Noradrenalin wiederherzustellen. Besonders auf eine ausreichende Nährstoffversorgung ist zu achten. So ist beispielsweise Eisen an der Produktion von Serotonin beteiligt. Auch Mangelerscheinungen von B- und D-Vitaminen sind oft für Niedergeschlagenheit und depressive Verstimmungen verantwortlich.

*www.deutsche-depressionshilfe.de/corona

(Quelle: Medicalpress)

COVID-19 als Berufskrankheit: DIVI und DGUV informieren zu Voraussetzungen sowie Versicherungsleistungen

Was viele Beschäftigte im Gesundheitswesen nicht wissen: Die COVID-19-Erkrankung von Mitarbeitern im Gesundheitsdienst kann als Berufskrankheit anerkannt werden. Doch welche Voraussetzungen müssen dafür erfüllt sein, wer ist versichert und welche Leistungen werden gezahlt? Das erläutern der Spitzenverband der Berufsgenossenschaften und Unfallkassen der Deutschen Gesetzlichen Unfallversicherung (DGUV) und die Deutsche Interdisziplinäre Vereinigung für Intensiv- und Notfallmedizin (DIVI) jetzt in einer gemeinsamen Information für Betriebe und Beschäftigte. „Wer nach dem Kontakt mit COVID-19-Erkrankten selbst an COVID-19 erkrankt, den dürfen wir nicht alleinlassen. Die Aufklärung über Anerkennung von Infektionskrankheiten als Berufskrankheiten ist dabei ein wichtiger Baustein. Als Service haben wir für die Betroffenen alle wichtigen Informationen kompakt zusammengefasst“, sagt DIVI-Generalsekretär Professor Felix Walcher (Foto), Direktor der Klinik für Unfallchirurgie des Universitätsklinikums Magdeburg.

Insbesondere Beschäftigte in stationären oder ambulanten medizinischen Einrichtungen und in Laboratorien können die Voraussetzungen einer Berufskrankheit erfüllen, gegen die eine Absicherung über die gesetzliche Unfallversicherung besteht. Das trifft auf Arbeitnehmerinnen und Arbeitnehmer, aber auch auf ehrenamtliche Helferinnen und Helfer zu.

Grundsätzlich müssen drei Voraussetzungen vorliegen:

- Kontakt mit SARS-CoV-2-infizierten Personen im Rahmen der beruflichen Tätigkeit im Gesundheitswesen und
- relevante Krankheitserscheinungen, wie zum Beispiel Fieber oder Husten, und
- positiver Nachweis des Virus durch einen PCR-Test

Falls ein Verdacht auf eine SARS-CoV-2-Infektion besteht, sollte der behandelnde Arzt oder der Betriebsarzt auf einen möglichen beruflichen Zusammenhang angesprochen werden. Ärztinnen und Ärzte sowie der Arbeitgeber sind

verpflichtet, dem zuständigen Träger der gesetzlichen Unfallversicherung den begründeten Verdacht auf eine Berufskrankheit anzuzeigen.

Unfallversicherung übernimmt Kosten für Heilbehandlung und Rehabilitation

Ist die Erkrankung im beruflichen Kontext als Berufskrankheit anerkannt, übernimmt die gesetzliche Unfallversicherung die Kosten der anstehenden Heilbehandlung sowie der medizinischen, beruflichen und sozialen Rehabilitation. Bei einer bleibenden Minderung der Erwerbsfähigkeit kann sie auch eine Rente zahlen. Im Todesfall können Hinterbliebene eine Hinterbliebenenrente erhalten. Die Kosten für einen SARS-CoV-2-Test werden unter bestimmten Umständen übernommen. Zum Beispiel, wenn es im Rahmen der beruflichen Tätigkeit im Gesundheitswesen oder in Laboratorien direkten Kontakt zu einer mit SARS-CoV-2-infizierten oder möglicherweise infizierten Person gab.

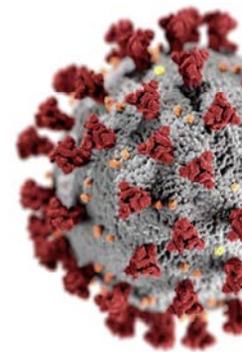
Versicherungsträger: regionale Unfallkasse oder Berufsgenossenschaft für Gesundheitsdienst und Wohlfahrtspflege

Welcher Versicherungsträger für einen erkrankten Mitarbeiter zuständig ist, hängt vom Arbeitgeber ab. Für Einrichtungen in öffentlicher Trägerschaft ist das die regional zuständige Unfallkasse beziehungsweise der regional zuständige Gemeinde-Unfallversicherungsverband. Für Einrichtungen in privater oder kirchlicher Trägerschaft ist es die Berufsgenossenschaft für Gesundheitsdienst und Wohlfahrtspflege (BGW). Weitere Informationen zur Anerkennung von Infektionskrankheiten als Berufskrankheiten sowie das ärztliche Anzeigeformular gibt es online unter www.dguv.de sowie auch auf den Seiten der Berufsgenossenschaft für Gesundheitsdienst und Wohlfahrtspflege (BGW).

Mehr Informationen hier: <https://bit.ly/3dNV4ci> oder scannen Sie den QR-Code



Quelle: Deutsche Interdisziplinäre Vereinigung für Intensiv- und Notfallmedizin (DIVI). Presse



Aus der Forschung

Erholsamer Schlaf trotz Covid-19-Sorgen



Foto: de:123rf.com/profile_belchonock

Die andauernde Coronakrise verlangt vielen Menschen einiges ab. Allen voran: Personen die in systemrelevanten Berufen tätig sind, wie Ärzte und Pflegepersonal. Sie sind täglich rund um die Uhr im Einsatz, um alle Patienten bestmöglich zu versorgen. Auf der anderen Seite sind beispielsweise Gastronomen und Hoteliers von Sorgen geplagt, da sie durch die Coronakrise in eine finanzielle Krise gerutscht sind.

Die andauernde Coronakrise verlangt vielen Menschen einiges ab. Allen voran: Personen die in systemrelevanten Berufen tätig sind, wie Ärzte und Pflegepersonal. Sie sind täglich rund um die Uhr im Einsatz, um alle Patienten bestmöglich zu versorgen. Auf der anderen Seite sind beispielsweise Gastronomen und Hoteliers von Sorgen geplagt, da sie durch die Coronakrise in eine finanzielle Krise gerutscht sind.

Daneben gibt es noch die Gruppe der berufstätigen Eltern, die nun ohne Kita und Schule dastehen. Sie müssen ihre Kinder jetzt zu Hause betreuen und nebenher im Home Office arbeiten – oder im Home Office arbeiten und nebenher die Kinder betreuen. Je nach dem... Fakt ist,

dass der Stresspegel durch die Coronasituation bei vielen Menschen seit mehreren Wochen stark erhöht ist und wohl auch noch für längere Zeit auf diesem Level bleiben wird. Kurz gesagt: Viele befinden sich im Dauerstress. Die Folge: Schlafstörungen.

Wer dauerhaft an Schlafstörungen ohne erkennbaren Grund wie Stress oder Sorgen leidet, sollte diesem Problem auf den Grund gehen und einen Arzt konsultieren. Denn in diesem Fall kann eine Herz-Kreislauf-Erkrankung die Ursache sein. Wer aber wegen der aktuellen Situation schlecht schläft, kann sich selbst helfen und so wieder für einen gesunden und erholsamen Schlaf sorgen.

Einen großen Einfluss auf den Schlaf haben beispielsweise Bildschirme. Darunter fallen Smartphones, Laptops und Tablets, aber auch Fernseher. Diese sollten rechtzeitig vor dem Schlafengehen abgeschaltet werden, damit der Körper zur Ruhe kommt. Auch ist es für einen erholsamen Schlaf wichtig, nicht allzu spät zu Abend zu essen. Im Idealfall liegen drei Stunden zwischen Essen und Schlafen gehen. Der Konsum von Koffein und Alkohol am späten Abend

hat ebenfalls einen negativen Einfluss auf die Qualität des Schlafes. Dr. med. Sven Werchan, Ernährungsmediziner und Gestalttherapeut: „Man muss das System zur Ruhe kommen lassen, damit der Körper den natürlichen Schlafprozess beispielsweise mit der Umwandlung von Serotonin in das Schlafhormon Melatonin anstoßen kann. Reizüberflutung, helles oder blaues Licht, Anspannung sind sozusagen natürliche Feinde des Schlafes und wir halten und selbst ‚wach und einsatzbereit‘.“

Zusätzlich können kleine Abendrituale für einen ruhigen und erholsamen Schlaf sorgen. Beispielsweise hilft es vielen, am Abend eine Tasse ungesüßten Kräuter- oder Schlaftee zu trinken. Besonders die Kräuter Melisse und Pfefferminz, aber auch Baldrianwurzel haben eine beruhigende Wirkung. Andere nehmen gern eine warme Dusche oder ein warmes Bad. Auch das berühmte Betthupferl kann ein allabendliches Ritual sein. Hierzu hat Dr. Sven Werchan noch einen speziellen Tipp: „Kirschen machen müde. Sie enthalten das Schlafhormon Melatonin. Besonders reich an Melatonin ist die Montmorency-Kirsche. Es gibt sie neben Saft auch als Trockenfrucht – dem idealen Betthupferl.“ Was ebenfalls helfen kann, um die Gedanken zu sortieren und den Tag zu verarbeiten, ist Tagebuch-Schreiben. Was wem aber letztendlich am besten hilft, muss jeder für sich selbst herausfinden.

Neben diesen klassischen Ritualen kann man auch zu speziellen Nahrungsergänzungsmitteln greifen, die dabei helfen, Stress abzubauen und einen gesunden Schlaf fördern, indem sie den Schlafrhythmus regulieren. Diese enthalten meist Kräuterextrakte, Mineralstoffe, Vitamine oder auch die Aminosäure L-Tryptophan, welche ein Vorläufer des Glückshormons Serotonin ist, das zum Einschlafen in Melatonin umgewandelt wird. Produkte diese Art oder pflanzliche freiverkäufliche Medikamente können bei ordnungsgemäßer Anwendung bedenkenlos über einen längeren Zeitraum eingenommen werden. Wer aber regelmäßig Medikamente zu sich nehmen muss, sollte den Verzehr vorher mit seinem Arzt abstimmen. Reine Melatonin-Produkte allerdings, die den Schlaf direkt beeinflussen und in den körpereigenen Schlafrhythmus eingreifen, sollten nur über einen kurzen Zeitraum eingenommen werden wie beispielsweise auf Reisen.

(Quelle: Medicalpress)



Foto: de.123rf.com/profile_simpson33

Aus der Forschung

Diabetes und Corona

Das Coronavirus hat die Welt nach wie vor fest im Griff. Glücklicherweise verlaufen die meisten Infektionen in Deutschland mild, dennoch gibt es auch hier einige Todesfälle zu verzeichnen. Meist waren dies Menschen höheren Alters mit oder ohne Vorerkrankungen, sogenannte Risikopatienten. Doch laut des RKI gehören nicht nur betagte Personen zur Risikogruppe, auch Patienten mit unterdrücktem Immunsystem, beispielsweise hervorgerufen durch eine Erkrankung, die mit einer Immunschwäche einhergeht oder wegen der Einnahme bestimmter Medikamente, die die Immunabwehr unterdrücken. Aber auch Menschen mit diversen Grunderkrankungen wie Krebs, Herz-Kreislauf-Erkrankungen oder Diabetes zählen zu den Risikopatienten.

Doch nicht jeder, der an Diabetes erkrankt ist, muss sich nun Sorgen machen, bei einer Infektion mit dem Coronavirus einen schweren Verlauf zu haben. Entscheidend ist, laut DDG (Deutsche Diabetes Gesellschaft), ob Diabetes-Patienten zusätzlich an Begleit- und Folgeerkrankungen an Organen wie Herz, Nieren oder Leber leiden. Ist dies der Fall, sollten diese Diabetespatienten besonders achtsam sein. Denn durch ihr geschwächtes Immunsystem, ist bei ihnen das Risiko für einen schweren Krankheitsverlauf höher.

Leiden Diabetespatienten an keinerlei Begleit- oder Folgeerkrankungen und gehören auch nicht

aufgrund anderer Faktoren wie beispielsweise des Alters zur Risikogruppe, haben sie kein höheres Ansteckungsrisiko und auch keinen schweren Verlauf zu befürchten.

Für alle Diabetes-Patienten aber gilt, auf eine gute Blutzuckereinstellung zu achten. Denn dadurch wird das Infektionsrisiko minimiert. „Auch im Falle einer Infektion mit dem [...] Coronavirus SARS-CoV-2 gehen wir – analog zur Influenza – davon aus, dass man mit einem ausgeglichenen Stoffwechsel das Risiko für Komplikationen reduzieren kann“, betont DDG Mediensprecher Professor Dr. med. Baptist Gallwitz. Zusätzlich gilt generell, sich an die Infektionsschutz-Maßnahmen des Robert-Koch-Instituts zu halten.

Des Weiteren ist es natürlich wichtig, generell auf seine Gesundheit zu achten. So sollte auf Bewegung an der frischen Luft unter Einhaltung der Vorsichtsmaßnahmen weiterhin Wert gelegt werden. Ein weiterer wichtiger Bestandteil einer gesunden Lebensweise ist die Nährstoffversorgung des Körpers. Ist dies allein durch eine ausgewogene Ernährung nicht möglich, kann es ratsam sein, nach Absprache mit dem Hausarzt, zu entsprechenden Nahrungsergänzungsmitteln zu greifen. Insbesondere sollten Diabetiker immer ihren Cholesterinspiegel im Auge behalten. Niedrige Zielwerte sind oberstes Gebot. Werden diese durch gesunde Lebensmittel, Bewegung

und evtl. Gewichtsreduktion nicht erreicht, kann man auf diätetische Lebensmittel zurückgreifen, die dem Körper helfen, seinen Cholesterinspiegel wieder ins Gleichgewicht zu bringen.

Doch die Ernährung ist nicht der einzige Punkt, auf den Diabetespatienten achten sollten, um gesund zu bleiben. Die intensive Pflege ihrer Haut ist mindestens genauso wichtig. Denn diese neigt zu Trockenheit und ist durch eine gestörte Hautbarriere anfälliger für Entzündungen sowie Infektionen hervorgerufen durch Bakterien oder Pilze. Die Folge kann das Diabetische Fußsyndrom sein, das jeder vierte Diabetiker im Laufe seines Lebens erleidet. Dabei handelt es sich um ein Fußgeschwür (Ulkus), das durch das ungünstige Zusammenspiel von mangelnder Durchblutung, Sensibilitätsstörungen, schlechtlitzendem Schuhwerk sowie eingeschränkter Gelenkbeweglichkeit entstehen kann. Um diesem vorzubeugen, ist es für Diabetiker empfehlenswert, ihre Füße regelmäßig mit speziellen Fußcremes zu pflegen. So wird die Haut geschützt, mit ausreichend Feuchtigkeit versorgt und die Hautbarriere gestärkt.

(Quelle: Medicalpress)

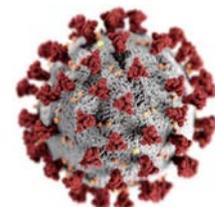
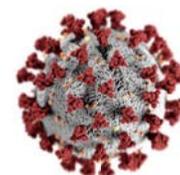




Foto: de.123rf.com/profile_khunaspix

Aus der Forschung

Übersättigt mit Corona-Informationen?



In einer globalen Gesundheitskrise wie der aktuellen Coronavirus-Pandemie ist es für die Bevölkerung besonders wichtig, sich mit den notwendigen Informationen versorgen zu können. Die erste Befragungswelle des Projekts CoreCrisis lieferte Ergebnisse dazu, über welche Kanäle bestimmte Bevölkerungsgruppen während der Frühphase einer solchen Krise am besten erreicht werden können (Rossmann et al., 2020). Mittlerweile dauert der Ausnahmezustand schon länger an und es stellt sich die Frage, wie sich die Menschen in ihrem Informationsverhalten auf die Situation eingestellt haben.

Informierte sich die Bevölkerung im April anders über das Coronavirus als in der frühen Phase der Corona-Krise im März? Haben sich Wissen, Risikowahrnehmung, emotionale Reaktionen und Informationsbedürfnisse im Zeitverlauf verändert? Antworten auf diese Fragen geben die Ergebnisse der zweiten CoreCrisis-Befragungswelle. Hierfür wurden 1.080 deutsche Bundesbürger*innen, die bereits an der ersten Befragungswelle zwischen dem 23. und 31. März 2020 teilgenommen hatten, zwischen dem 15. und 21. April 2020 erneut online befragt. Aus den Befunden lassen sich Empfehlungen für die zentralen Kommunikatoren und die Politik ableiten, um die Bevölkerung weiterhin bestmöglich über Verhaltensregeln, neue Erkenntnisse und gesetzliche Vorgaben im Kontext des Coronavirus informieren zu können.

Die wichtigsten Befunde im Überblick

- Informationssuche, emotionale Reaktionen und die Risikowahrnehmung unter den Befragten sind

abgeflacht. Sie verfolgen die Informationen insgesamt oberflächlicher.

- Dies zeigt sich auch in der Typologie der Informationssuche: Konnte in der ersten Welle noch die Mehrheit der Fälle den sogenannten Normorientierten Fernsehnutzenden zugeordnet werden, dominierten in Welle 2 die sogenannten Kritischen Informationsvermeidenden.
- Das wahrgenommene Wissen hat im Vergleich zu dem im März zugenommen. Der Eindruck, mit Informationen übersättigt zu sein, ist stärker geworden.
- Das tatsächliche Wissen hat sich über die Zeit nicht verändert. Über die Krankheitsanzeichen, Erkrankungsfolgen und das Händewaschen als Schutz vor einer Infektion wissen die Menschen gut Bescheid.
- Die ungerechtfertigte Warnung vor Ibuprofen und die anfängliche Masken-Diskussion haben die Menschen nachhaltig verunsichert. Hier fiel es Befragten besonders schwer, fehlerhafte Informationen als solche zu erkennen.
- Als nachvollziehbar, aber möglicherweise problematisch, kann angesehen werden, dass sich die Risikowahrnehmung im April im Vergleich zum März verringert hat. Die Folgen einer Erkrankung an COVID-19 wurden als weniger schwerwiegend und die Wahrscheinlichkeit einer Ansteckung als geringer eingeschätzt.
- Im Hinblick auf die Bereitschaft, eine Tracing-App zu nutzen, gehen die Meinungen auseinander: Die meisten Menschen lehnen die Nutzung einer solchen App nicht grundsätzlich ab. Dennoch be-

stehen offenbar noch Vorbehalte, die es von der Politik zu adressieren gilt.

- Präventionsmaßnahmen, wie Mindestabstand, Händedesinfektion oder Kontaktsperre, hielten die Befragten weniger häufig ein, als sie es zum ersten Befragungszeitpunkt noch vorhatten.

Daraus ergeben sich folgende Schlussfolgerungen:

- Bei der Informationssuche, der Informationsverarbeitung und den emotionalen Reaktionen auf die Berichterstattung während der Corona-Pandemie hat ein Gewöhnungseffekt eingesetzt.
- Die Bürgerinnen und Bürger fühlen sich mit Informationen übersättigt. Mit dieser Gewöhnung war unter anderem eine geringere Risikowahrnehmung verbunden.
- Medien und Politik sollten hier rechtzeitig gegensteuern, damit die Risikowahrnehmung nicht noch weiter sinkt.
- Gleichzeitig sollten die Menschen nicht mit zu vielen und komplexen Informationen überlastet werden, damit sie auch weiterhin für wichtige Mitteilungen empfänglich bleiben.
- Falschinformationen sollten nachhaltiger richtiggestellt werden, um Verunsicherungen, wie sie bei den Themen Schutzmasken und Ibuprofen auftraten, zu verhindern.

(Quelle: Universität Erfurt / www.deutschesgesundheitsportal.de)



Aus der Forschung

Masken tragen offenbar deutlich zur Eindämmung der Corona-Pandemie bei

Foto: de.123rf.com/profile_djem

Johannes Gutenberg-Universität Mainz vergleicht Entwicklung der Infektionszahlen in Jena mit denen ähnlicher Städte, wo die Pflicht zum Tragen eines Mund-Nasen-Schutzes später eingeführt wurde

Die sogenannte Maskenpflicht, also die allgemeine Pflicht zum Tragen eines Mund-Nasen-Schutzes, zum Beispiel beim Einkaufen oder in öffentlichen Verkehrsmitteln, trägt offenbar deutlich zur Eindämmung der Corona-Pandemie bei. Zu diesem Ergebnis sind Wissenschaftler von vier Universitäten, darunter Prof. Dr. Klaus Wälde, Volkswirt an der Johannes Gutenberg-Universität Mainz (JGU), gekommen, nachdem sie die Entwicklung der Covid-19-Fallzahlen in Jena mit der Entwicklung in ähnlichen Städten verglichen hatten. In Jena war die Maskenpflicht bereits am 6. April 2020 eingeführt worden, wesentlich früher als in allen anderen Landkreisen und kreisfreien Städten Deutschlands. Daraufhin war die Zahl der registrierten Infektionen in Jena nur noch schwach gestiegen. Die Forscher wollten nun wissen, ob diese Abnahme tatsächlich auf die Maskenpflicht oder auf andere Besonderheiten zurückzuführen ist. „Um diese Frage möglichst objektiv beantworten zu können, haben wir eine Art synthetisches Jena geschaffen, das die Maskenpflicht erst später eingeführt hat, und dieses mit dem realen verglichen“, sagt Wälde.

Wie die Wissenschaftler in einem aktuellen Diskussionspapier des Forschungsinstituts zur Zukunft der Arbeit (IZA) beschreiben, hatten sie aus den anderen Landkreisen und kreisfreien Städten diejenigen herausgesucht, die mit Jena nach der Entwicklung der Covid-19-Fall-

zahlen bis Ende März sowie nach bestimmten Strukturmerkmalen am stärksten übereinstimmten – etwa der Bevölkerungsdichte, dem Durchschnittsalter der Bevölkerung und dem Angebot von Ärzten und Apotheken. Aus den Infektionszahlen dieser Städte und Landkreise berechneten die Forscher dann einen Durchschnitt, der den Infektionszahlen entsprechen könnte, die Jena ohne Einführung der Maskenpflicht zum 6. April möglicherweise gehabt hätte. „Nach unseren Berechnungen tut sich eine signifikante Kluft zwischen den Fallzahlen in Jena und der Vergleichsgruppe ohne Maskenpflicht auf“, sagt Koautor Prof. Dr. Timo Mitze von der University of Southern Denmark. Zwanzig Tage nach der Einführung der Maskenpflicht in Jena sei die Gesamtzahl der dort registrierten Covid-19-Fälle lediglich von 142 auf 158 gestiegen, im „synthetischen Jena“ hingegen von 143 auf 205. Die Zunahme der Infektionen in Jena entsprach also nur etwa einem Viertel der Zunahme in der Vergleichsgruppe.

In einem zweiten Schritt untersuchten die Forscher die Entwicklung der Covid-19-Fallzahlen in den Städten und Kreisen, welche die Maskenpflicht zum 22. April eingeführt hatten, mit den Fallzahlen der Städte und Kreise, welche die Maskenpflicht erst zum 27. April oder später einführen. Auch hier zeigen sich signifikante Unterschiede. „Zusammenfassend kann man sagen, dass die Einführung der Maskenpflicht in den jeweiligen Kreisen zu einer Verlangsamung der Ausbreitung von Covid-19 beigetragen hat“, sagt Wälde. Dieses Ergebnis stehe mit der Einschätzung von Epidemiologen und Virologen in

Einklang, dass ein Mund-Nasen-Schutz den Luftstrom beim Sprechen hemme und dadurch die Übertragung infektiöser Partikel eingedämmt werde. Wälde hält es außerdem für möglich, dass die Masken eine Art Signalfunktion für die Bevölkerung haben könnten, sich an die Kontaktbeschränkungen zu halten. „Unsere Ergebnisse legen nahe, dass eine Maskenpflicht ein Baustein auch für die weitere Eindämmung von Covid-19 ist“, sagt Wälde.

(Quelle: Johannes Gutenberg-Universität Mainz / www.deutschesgesundheitsportal.de)

Originalpublikation:

<http://ftp.iza.org/dp13319.pdf> – „Face Masks Considerably Reduce Covid-19 Cases in Germany – A Synthetic Control Method Approach“ (Diskussionspapier des Forschungsinstituts zur Zukunft der Arbeit)

https://download.uni-mainz.de/presse/03_wiwi_corona_masken_paper_zusammenfassung... – „Maskenpflicht und ihre Wirkung auf die Corona-Pandemie: Was die Welt von Jena lernen kann“ (Kurzfassung des Diskussionspapiers auf Deutsch)

Weitere Informationen:

<https://www.macro.economics.uni-mainz.de/corona-blog/> – Corona-Blog von Prof. Dr. Klaus Wälde

https://www.uni-mainz.de/presse/aktuell/11239_DEU_HTML.php – Pressemitteilung „Wendepunkt der Corona-Pandemie in Deutschland erreicht?“ (09.04.2020)



Foto: de.123rf.com/profile_undrey

Mit starkem Immunsystem gesund durch die Home-Office-Zeit

Die allerbeste Voraussetzung, sämtlichen Viren, Bakterien und Krankheiten zu trotzen, ist eine starke Immunabwehr! Verstehen, wie das Immunsystem im Detail funktioniert, muss man als Laie nicht, dafür ist es viel zu komplex. Es ist aber umso wichtiger, zu wissen, wie man sein Immunsystem aktiv schützen und stärken kann, damit es – sozusagen als unser bester Freund – bestmöglich arbeiten und uns gesundhalten kann. Um die richtigen Maßnahmen ergreifen zu können, müssen wir uns erst einmal den größten Feind, der unserem körpereigenen Abwehrsystem am meisten zusetzt, bewusst machen: STRESS!

Jeder Mensch hat eine ganz persönliche Vorstellung oder Definition von Stress - Momentan sind es häufig Sorgen um die Gesundheit, das Gefühl von Isolation, Existenzängste, Bewegungsmangel aufgrund geschlossener Fitnessstudios, Schwimmbänder und Sportvereine oder die Anforderung, Kinder und Home-Office sowie Home-Schooling unter einen Hut bekommen zu müssen, um nur ein paar Beispiele zu nennen. Diese (und auch alle anderen) Stressoren können grundsätzlich in drei Kategorien eingeordnet werden. Stress erfolgt für den menschlichen Organismus auf folgenden drei Ebenen:

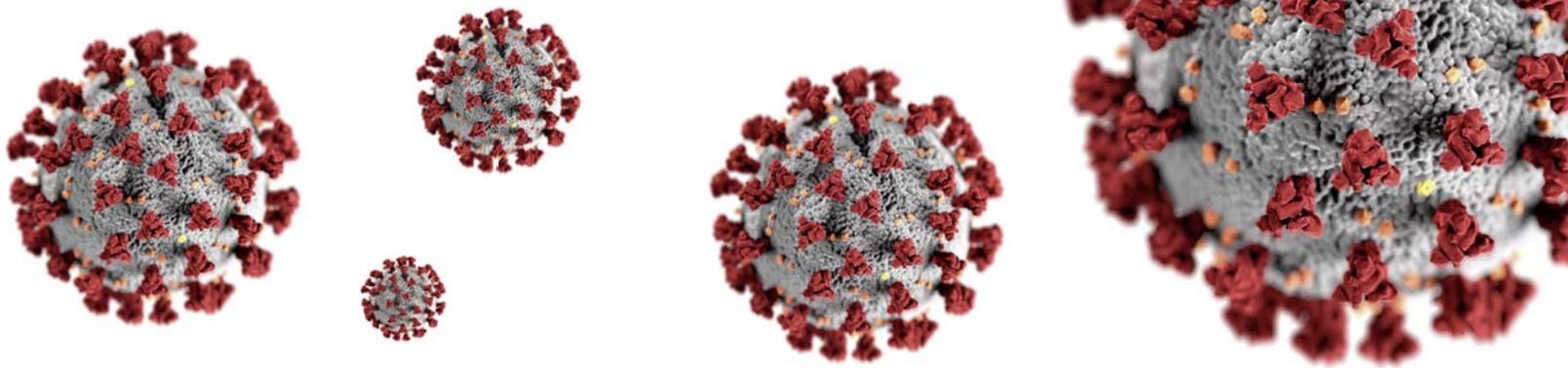
- Emotionaler Stress – z.B. Tod eines Angehörigen, Trennungen, Arbeitsplatzverlust etc.
- Chemischer Stress – z.B. Alkohol und Nikotin, Mangel an Vitaminen und Nährstoffen sowie Dysbalance des Hormonhaushaltes – z.B. ausgelöst durch Schlafmangel
- Körperlicher Stress – Bewegungsmangel, chronische Über- oder Fehlbelastungen, Schmerzen

Gerade jetzt, ist ein funktionierendes Immunsystem von größter Bedeutung. Entweder, um am besten gar nicht erst krank zu werden oder

aber, um im Falle einer Erkrankung (welcher Art auch immer) best- und schnellstmöglich wieder gesund werden zu können.

Dies erreicht man durch:

- Ausreichend Schlaf – der Körper bildet ansonsten das Stresshormon Cortisol; es kann zu Bluthochdruck, Konzentrationsschwäche und vielen anderen negativen Symptomen kommen
- Ausgewogene Ernährung – Vitamin D und A sowie Omega 3 Fettsäuren sind beson-



ders wichtig, um einer Viruserkrankung vorzubeugen, hochkonzentriertes Vitamin C unterstützt die Selbstheilungskräfte des Körpers im Falle einer Erkrankung

- Bewegung an der frischen Luft – Bewegung ist für einen gesunden Bewegungsapparat das a&o, außerdem dient sie oftmals auch als ausgleichendes Ventil im Falle von emotionalem Stress; bei Bewegung unter freiem Himmel produziert der Körper das wichtige Vitamin D, wozu Sonneneinstrahlung zwingend erforderlich ist.

Wer sein Immunsystem aktiv unterstützen und stärken möchte, fängt am besten gleich heute damit an (grundsätzlich immer unter Einhaltung der aktuellen Gebote):

- Bewegung an der frischen Luft – egal, ob schnelles Spaziergehen, Radfahren oder Joggen usw. – Stichwort Vitamin D-Bildung!
- Mit einem lieben Menschen zum zügigen Spaziergehen verabreden. Die körperliche Betätigung ist nicht nur für den Bewegungsapparat gut, der kommunikative Austausch fördert auch die mentale Balance und beugt Isolationsgefühlen vor.
- In Buchhandlungen in der Kochbuch-Ecke stöbern und Anregungen für neue, gesunde Gerichte holen; die Lebensmittel dazu am besten auf dem Wochenmarkt einkaufen.
- Statt stundenlangem Binge-Watching lieber mal Freunde und Verwandte anrufen. Das sorgt für die Stärkung sozialer Bindungen und beugt Isolationsgefühlen vor.
- Meditationen und RUHE-Pausen im Tagesablauf einplanen. Schon wenige Minuten am Tag können in puncto Stressbewältigung eine Menge bewirken. Wer möchte, kann auch mit Meditations-Apps oder Online-Meditationen auf YouTube arbeiten.
- Wer regelmäßig chiropraktisch behandelt wird, sollte diese Termine weiterhin wahrnehmen und nicht aus übertriebener Vorsicht zu Hause bleiben.
- Den Körper geistig von Kopf bis Fuß „durchfühlen“ – Wo sind Schmerzen oder Verspannungen, was fühlt sich gut an, was nicht.

Wer unter Verspannungen oder Bewegungseinschränkungen leidet, sollte dies nicht auf die leichte Schulter nehmen und aussitzen oder mit Schmerzmitteln betäuben. Denn auch die Chiropraktik bzw. chiropraktische Behandlungen leistet einen wichtigen Beitrag für ein starkes Immunsystem.

Im Fokus steht dabei das zentrale Nervensystem, das Hauptorgan für sämtliche (Selbst)Heilungs- und Regulationsprozesse des Körpers. Geschützt wird das zentrale Nervensystem vom Schädel und der Wirbelsäule. Kommt es hier zu Fehlstellungen der Wirbel- und Gelenkskörper, üben diese Subluxationen oder auch Blockaden genannt, Druck auf das Nervensystem aus und führen zu Funktionsstörungen wie beispielsweise Kopfschmerzen, Schwindel, Müdigkeit, schmerzhaft eingeschränkte Bewegungen oder auch Schlafstörungen.

Mit einer chiropraktischen Justierung an der Wirbelsäule werden hunderte von Körperfunktionen in Gang gesetzt. Sobald die Nervenimpulse das Gehirn über das Rückenmark erreicht haben, können die Selbstheilungskräfte des Körpers aktiviert und somit das Immunsystem gestärkt werden.

Achtsam durch den Home-Office-Tag - Rückenbelastungen gezielt minimieren.

Da neben Bewegungsmangel und Stress vor allem auch falsche Gewohnheiten im Alltag Funktionsstörungen auslösen, ist es ratsam, hier einmal genauer hinzuschauen, wo noch Optimierungspotential besteht. Dazu der Hamburger Chiropraktor Efe Gökpinar von IHR-CHIROPRAKTOR: „Aufgrund der aktuellen Situation kommen überdurchschnittlich viele Patienten und Patientinnen mit Beschwerden zu uns in die Praxis, die eindeutig auf die veränderten Gegebenheiten des Arbeitsplatzes zurückzuführen sind.“

Es lohnt sich daher, das Home-Office, einmal genauer unter die Lupe zu nehmen und folgendes zu beachten:

- Beim Sitzen am Schreib- oder Esstisch darauf achten, dass die Höhe der Ellenbogen nicht unterhalb der Handgelenke liegen. Ansonsten werden beim Tippen auf der Tastatur die Schultern hochgezogen, was zu Verspannungen im Schulter-Nackengebiet führt.

- Gute Orientierungshilfe: Wenn der Unterarm im rechten Winkel zum Oberarm steht und die Arbeitsfläche dann auf Höhe des Unterarms ist bzw. die Handgelenke unterhalb der Ellenbogen liegen, ist dies eine gute Position, um im Sitzen zu arbeiten.

- den Laptop an eine externe Maus und Tastatur anschließen sowie auf ein Gestell oder einfach auf übereinandergestapelte Bücher stellen, damit der Laptop auf die optimale „Kopf“ Höhe kommt.

- Kopf gerade halten; der Blick auf den Bildschirm sollte nun im oberen Drittel des Bildschirms liegen. Ansonsten geschieht folgendes (gilt auch für den Blick runter aufs Smart Phone): Geht der Blick nach unten, senkt sich automatisch der Kopf und der Druck auf die unteren Bandscheiben der Halswirbelsäule erhöht sich um das 6-fache! Durch diese Dysbalance müssen die Muskeln mehr halten und übersäuern.

- Telefonieren grundsätzlich nur mit Headset; niemals das Handy/Telefon zwischen Ohr und Schulter einklemmen!

- Beim Telefonieren aufstehen und durch die Gegend laufen.

- Idealerweise wechselt man alle 45 Minuten die Arbeitsposition zwischen Sitzen, Stehen und Gehen, ggf. einfache Bewegungseinheiten mit einbauen (wie z.B. ein Tee aus der Küche holen, ein paar Runden um den Arbeitstisch gehen etc.).

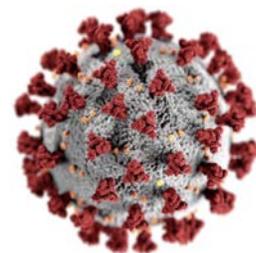
- Nicht vergessen: Ausreichend Pausen einlegen und am besten draußen zügig spazieren gehen oder Radfahren, um für Bewegung und nötigen (Stress)Ausgleich zu sorgen.

(Text: Efe Gökpinar, Chiropraktiker und Experte bei medicalpress.)

(Quelle: Medicalpress)



Beanspruchte Haut durch verstärkte Handhygienemaßnahmen



Durch das neuartige Corona-Virus wird einem einmal mehr bewusst, wie wichtig die Einhaltung gängiger Hygienemaßnahmen ist. Eine davon ist das regelmäßige, gründliche Händewaschen. Allerdings hat dies meist trockene, risige Hände zur Folge.

Um diesen vorzubeugen, ist es empfehlenswert, ein spezielles Handwaschöl zur Handreinigung zu verwenden. Dieses führt der Haut bereits beim Waschen pflegende Lipide zu. Alternativ kann man die Hände auch mit einem milden Reinigungsprodukt waschen, das einen hautphysiologischen pH-Wert von 5 hat. Doch auch die Wassertemperatur spielt eine wichtige Rolle. Die BZgA empfiehlt, zum Händewaschen eine Temperatur zu wählen, die man selbst als angenehm empfindet. Kaltes Wasser gehört bei den meisten vermutlich nicht dazu. Allerdings ist es empfehlenswert, nach jedem Händewaschen die Hände zumindest mit kaltem Wasser nachzuspülen, da sehr heißes Wasser die Haut sehr schnell austrocknet. Hartgesottene können die Hände auch gleich mit kühlem Wasser waschen.

Falls man trotz dieser Maßnahmen zu trockener Haut neigt, lautet das oberste Gebot: Cremen, cremen, cremen! Und das wenn möglich nach jedem Händewaschen! Insbesondere dann, wenn im beruflichen Alltag keine milden und pflegenden Reinigungsprodukte zur Verfügung stehen. Im besten Fall trägt man das Pflegeprodukt dünn auf die Handrücken auf und verteilt anschließend eventuelle Reste in den Handinnenflächen. Grundsätzlich sollte man es sich auf jeden Fall angewöhnen, dass Reinigung und Pflege, immer „Hand in Hand“ gehen.

Bei der Wahl der passenden Handcreme sollte man auf Inhaltsstoffe wie Allantoin, D-Panthenol, Cupuaçubutter und natürliche Pflanzenöle achten. Sie pflegen die Haut wieder geschmeidig und zart und das Hautbild ist sichtbar verfeinert und seidig weich. Das „Mehr“ an Pflege bieten spezielle Anti-Aging-Produkte, die zusätzlich auf die Bedürfnisse beanspruchter Haut eingehen. Beispielsweise helfen Rezepturen mit Iris-Isaflavonen die Hautstruktur zu stärken und die Elastizität zu verbessern. Zudem werden feine Linien

deutlich vermindert. Produkte mit Nachtkerzen-Öl unterstützen die Hauterneuerung und mindern die Zeichen der Hautalterung.

Wenn bei der Arbeit eine schnelle Greifbarkeit der Hände notwendig ist, sind hyaluronsäurehaltige Produkte am besten geeignet. Hyaluronsäure kann eine enorme Menge an Wasser in der Haut binden und sorgt für eine gute Geschmeidigkeit.

Wenn die Haut allerdings schon leichte Risse vom vielen Waschen bekommen hat, ist die Hautbarriere geschädigt. In diesem Fall sollte man auf eine Pflegecreme mit dem Wirkstoff Dexpanthenol, aus der arzneilichen Therapie bekannt, zurückgreifen. Dieser ist bei der Regeneration bei der Hände besonders hilfreich. Doch auch eine hautglättende lipidhaltige Handmaske kann helfen, um die Feuchtigkeitsbarriere wieder aufzubauen und durch Collagen Feuchtigkeit nachhaltig zu speichern.

(Quelle: Medicalpress)



Foto: de.123rf.com/profilie_kopitphoto

Sommer, Sonne, Herpes

Ein leichtes, langanhaltendes Kribbeln, leichte rötliche Verfärbungen, entzündete und schmerzhaft Bläschen – das sind in den meisten Fällen die ersten Anzeichen von Herpes. Die Virusinfektion ist zwar nicht gefährlich, dafür aber schmerzhaft und ansteckend. Gerade in den Sommermonaten tritt Herpes vermehrt wieder auf. Was man gegen ihn tun kann, erklärt medicalpress.

Immer auf die Schwachen

Unter dem Begriff Herpes wird das gesamte Spektrum von Herpes-Infektionen zusammengefasst. Dabei handelt es sich um durch Herpes-simplex-Viren hervorgerufene Infektionen, die in verschiedenen Hautarealen auftreten können. Die häufigste Manifestation zeigt sich jedoch im Bereich der Lippen und wird als Herpes labialis bezeichnet. Die Erreger von Herpes-simplex-Infektionen sind zwei verschiedene Virusspezies: das Herpes-simplex-Virus 1 (HSV-1) und das Herpes-simplex-Virus 2 (HSV-2). Schätzungen zufolge tragen etwa 90 % der deutschen Bundesbürger den Auslöser in sich.

Es gibt immer ein erstes Mal

Eine Erstinfektion bleibt häufig unbemerkt. Die Virus-DNA kann jedoch ein Leben lang in den Nerven ruhen und zu jeder Zeit reaktiviert werden. Lippenherpes bricht aus, wenn das Immunsystem der betroffenen Personen geschwächt ist. Als Ursache für eine Reaktivierung kommen u. a. Hautreizungen, Stress oder Hormonschwankungen in Frage. Doch auch UV-Strahlung kann die Entstehung von Herpes fördern. Sie gilt als Risikofaktor.

Sonne: Schlecht für das Immunsystem?

Zwar ist UV-A- sowie UV-B-Strahlung für das organische Funktionieren unverzichtbar – ein Übermaß schadet jedoch nicht nur der Haut, sondern kann sich auch negativ auf das Immunsystem auswirken und den Wiederausbruch von Herpes fördern. Weil UV-Strahlung die Anzahl der krankheitsabwehrenden Leukozyten herabsetzt, kann sich der Körper nicht in vollem Umfang gegen den Ausbruch der Krankheit wehren.

Wer sich unter freiem Himmel aufhält, sollte Gesicht und Lippen stets mit Sonnenschutzprodukten mit hohem Lichtschutzfaktor eincremen.

Was man gegen Herpes kann

Bislang existiert kein Impfstoff gegen Herpes-simplex-Viren vom Typ 1 und 2. Um das Risiko von rezidivierendem Herpes zu reduzieren, kann man jedoch seine Ernährung anpassen. In einer klinischen Studie konnten Hinweise für die positive Wirkung einer lysinreichen Ernährungsform gewonnen werden. Enthalten ist die Aminosäure überwiegend in Fisch, Huhn, Rind oder Schwein, aber auch in Milchprodukten, Bohnen, Hefe und Soja. Untersuchungen mit verschiedenen Sonnenhut-(Echinacea-)Zubereitungen zeigten zudem eine direkte antivirale Wirkung gegen HSV-1 und HSV-2. Schon lange wird es als Hausmittel empfohlen.

(Quelle: Medicalpress)



Foto: de.123rf.com/profile_puhhha

La Le Lu... Der Tag des Schlafens

Der Tag des Schlafens am 21. Juni fällt mit dem kalendarischen Sommeranfang und damit der kürzesten Nacht des Jahres auf der nördlichen Erdhalbkugel zusammen. Ein guter Zeitpunkt, um sich darüber Gedanken zu machen, wie lange unsere nächtlichen Ruhezeiten eigentlich sein sollten und wie sich diese kostbaren Stunden optimal nutzen lassen.

Gestörte Nachtruhe

Schlaf ist elementar für unsere Gesundheit und unser Wohlbefinden, dennoch schlafen die Deutschen im Schnitt weniger als sieben Stunden pro Nacht. 7,5 bis 9 Stunden sollten es Schlaforschern zufolge hingegen schon sein. Viele Menschen in Deutschland können regelmäßig nicht richtig Ein- und Durchschlafen. Besonders ausgeprägt ist diese Problematik bei Menschen, die über Jahre hinweg Nacht- und Schichtarbeit leisten. Das Schlafdefizit gestaltet sich wegen der Tagesmüdigkeit und den wachen Stunden im Bett oft als quälend. Mit zunehmenden Alter wird es zudem immer schwieriger, ein Schlafdefizit auszugleichen.

Je nach Umfrage klagen bis zu zwei Drittel der erwachsenen Deutschen über schlechten Schlaf. Die Ursachen sind vielfältig - Schlafmediziner unterscheiden ganze 88 Arten von Schlafstörungen, erklärt Neurobiologe und Wissenschaftsjournalist Dr. rer. nat. Peter Spork: „Schnarcher trinken manchmal zu viel Alkohol, sind übergewichtig oder haben eine Verengung der Atemwege. Andere Menschen schlafen schlecht, weil der Rücken schmerzt, sie im Liegen Sodbrennen bekommen oder ihre Beine kribbeln.“

Folgen von schlechtem Schlaf

Wer nachts nicht gut schlafen kann, kann auch tagsüber nicht sein volles Leistungspotenzial ab-

rufen. Die körperliche und geistige Bewegung tagsüber ist hingegen wichtig, um abends auch wieder erfolgreich abschalten zu können. So resultiert schnell ein Kreislauf des chronischen Schlafdefizits, welcher den Schlafrhythmus nachhaltig aus dem Takt bringen kann. Viele tun sich auch schwer damit, dass sie am Wochenende einen ganz anderen Tag-/ Nachtrhythmus praktizieren, als unter der Woche. Während an freien Tagen der biologisch vorgegebene Rhythmus gelebt werden kann, bestimmt an Arbeitstagen der Wecker über ein erzwungenes Aktivitätsniveau.

Die weitreichenden Folgen von dauerhaftem Schlafmangel auf die kognitive Leistungsfähigkeit, das Immunsystem und das Herz-Kreislauf-System sind durch verschiedene Studien relativ gut erforscht: Sie reichen von erhöhten Risiken für Atherosklerose, Herzinfarkte und Schlaganfälle über größere Anfälligkeiten gegenüber Infektionskrankheiten, bis hin zu gesteigertem Krebsrisiko. Durch zu wenig Schlaf wird zudem das hormonelle Gleichgewicht gestört. Personen, die unter chronischem Schlafmangel leiden, sind wahrscheinlich auch deswegen häufiger von Übergewicht betroffen.

Tipps für mehr Erholung

Um schnelles Einschlafen und gutes Durchschlafen zu fördern, kann es helfen, die Regeln der Schlafhygiene zu befolgen. Wichtig dabei: Das Schlafzimmer sollte nur für seinen eigentlichen Zweck ver-

wendet werden. TV oder Internet im Bett mag nach Entspannung klingen, hindert das Gehirn aber daran, sich auf Schlaf und Abschalten einzustellen. Ebenfalls nicht hilfreich sind allzu üppige Mahlzeiten vor der Nachtruhe, denn der Körper sollte vor dem Schlaf genügend Zeit haben, die Nahrung auch zu verdauen. Wer zusätzlich darauf achtet, das Schlafzimmer auf kühle 18 Grad Celsius mit einer Luftfeuchtigkeit zwischen 45% und 65 % zu temperieren, schafft bessere Voraussetzungen für einen erholsamen Schlaf.

Verschiedene natürliche Wirkstoffe können ebenfalls helfen, die Entspannung zu fördern und damit das Einschlafen zu erleichtern. Einige Nahrungsergänzungsmittel setzen auf das natürliche Schlafhormon Melatonin, um die Einschlafzeit zu verkürzen. Baldrian, Anis, Ringelblumenblüten, Lavendel und Melisse sind in diesem Zusammenhang bewährte Heilkräuter. Sie sind in medizinisch wirksamen Dosierungen in Schlaf- und Nerventees enthalten und lindern psychische Symptome wie Stress und innere Unruhe. Eine gute Alternative sind Streukügelchen mit Pflanzenauszügen aus Hafer, Hopfen und Passionsblume, die einen erholsamen Schlaf fördern. Ätherische Öle haben ebenfalls einen großen Einfluss auf Gemüt und Wohlbefinden sowie auch ein warmes Bad mit Sandelholz einen erholsamen Schlaf begünstigt.

(Quelle: Medicalpress)



Foto: de.123rf.com/profile_designer491

Mysteriöse Müdigkeit

Neue Erkenntnisse beim chronischen Erschöpfungssyndrom

Das chronische Erschöpfungssyndrom (Chronic Fatigue Syndrom = CFS) wird mittlerweile als Zivilisationskrankheit angesehen. Immer mehr Menschen leiden unter dem komplexen Krankheitsbild, dessen Ursachen bisher weitgehend unbekannt sind. Forscher der Cornell University haben vor kurzem jedoch auffällige Veränderungen im Mikrobiom des Darms sowie Entzündungsmarker im Blut entdeckt, die in diesem Zusammenhang eine wichtige Rolle spielen.

Mysteriöse Müdigkeit

Als Leitsymptom des CFS gilt eine mindestens sechs Monate andauernde oder rezidivierende Müdigkeit sowohl psychischer als auch mentaler Natur, die in dem Maße erhöht ist, dass sie die Begleitsymptome dominiert. Auch Schlafstörungen, Kopf- und Gliederschmerzen, schmerzhaft geschwollene Lymphknoten sowie Konzentrationsschwierigkeiten sind Beschwerden, die auftreten können. Als besonders gefährdet gelten Personen, die „auf der Überholspur“ leben und einen ungesunden Lebensstil pflegen. Auch bestimmte Berufsgruppen wie Ärzte, Kranken-

schwestern, Geistliche oder Lehrer weisen ein erhöhtes Risiko auf. CFS kann auch infolge eines Burnouts entstehen.

Diagnose oft schwierig

Bislang gibt es keine eindeutigen Verfahren, die eine exakte Diagnose liefern. Anhand der Anamnese muss der Arzt andere Krankheiten wie etwa Anämie, eine Schilddrüsenunterfunktion oder Diabetes ausschließen. Den Amerikanern ist es nun in Studien gelungen, CFS in Stuhl- und Blutproben von Betroffenen zu erkennen. Dabei untersuchten sie die mikrobielle DNA, um herauszufinden, welche Bakterienarten die Darmflora von CFS-Patienten besiedeln. „Unsere Untersuchung zeigte, dass die Darmflora bei Patienten mit chronischem Müdigkeitssyndrom deutlich verarmt war, was möglicherweise zu Magen-Darm-Erkrankungen und Entzündungskrankheiten wie Morbus Crohn oder Colitis ulcerosa führt“, so

Maureen Hanson, eine der Autorinnen der Studie. Vor allem Bakterien, die als entzündungs-

hemmend gelten, waren in deutlich geringerer Anzahl vorhanden. Zur gleichen Zeit haben die Wissenschaftler erhöhte Werte für die getesteten Entzündungsmarker im Blut entdeckt. Sie gehen davon aus, dass Bakterien unter Umständen durch eine undichte Darmschleimhaut in den Blutkreislauf gelangen und dort eine Immunreaktion hervorrufen.

Ursache oder Wirkung?

Bislang ist jedoch nicht bekannt, ob es sich beim veränderten Mikrobiom um eine Ursache oder vielmehr die Folge der Krankheit handelt. In Zukunft könnte man dieses Verfahren jedoch als Ergänzung zu anderen nicht-invasiven diagnostischen Methoden verwenden. „Wenn man herausfindet, wie sich die Zusammensetzung der Darmflora auf den Patienten auswirkt, könnte man eine Ernährungsweise mit Präbiotika sowie Probiotika entwickeln, die die Therapie unterstützen“, so Dr. Ludovic Giloteaux.

(Quelle: Medicalpress)



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

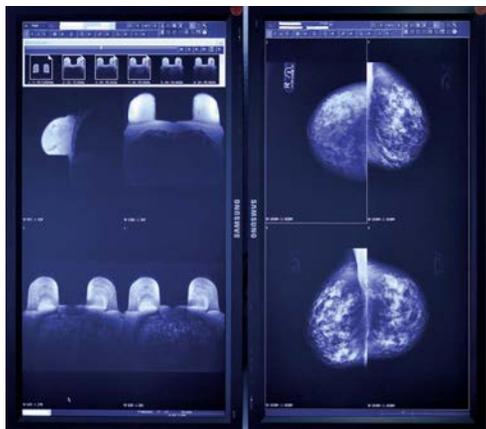
ÄSTHETISCHE CHIRURGIE VOM BRUST-EXPERTEN

FRAUEN-MEDIZIN IST EIN INTERDISZIPLINÄRER SCHWERPUNKT DER STÄDTISCHEN KLINIKEN. DABEI GEHT ES UM DIE HEILUNG SCHWERER ERKRANKUNGEN, ABER AUCH UM ÄSTHETISCHE BRUSTCHIRURGIE.

Bei Brustvergrößerungen glauben viele, sie seien als medizinisch nicht notwendige Operationen alleine das Feld von Schönheitschirurgen. Dabei ist der eigentliche Experte für die weibliche Brust der Senologe. In den Städtischen Kliniken Mön-

chengladbach ist dies Baschar Youssef MD, Chefarzt des Brustzentrums. Er behandelt nicht nur Patientinnen mit Brustkrebs auf der Grundlage modernster Therapieverfahren wie zum Beispiel tumorgenetischer Tests. Der Chefarzt ist gleichzeitig Experte für Vergrößerungen, Verkleinerungen und Straffungen der Brust. „Die ästhetische Chirurgie gehört genauso zu unseren Aufgaben wie die onkologische Behandlung und die Chemotherapie. Wir sorgen mit höchster medizinischer Qualität und umfassender Beratung dafür, dass sich die Patientin mit ihrem Körper wohler fühlt“, sagt Youssef. Die Zahl der Patientinnen in diesem Bereich steigt stetig. Zwei Beratungsgespräche bietet das Brustzentrum an, unabhängig davon, wie sich die Frau am Ende entscheidet. Die meisten Frauen, die sich ihre Brüste vergrößern lassen, sind zwischen 18 und 40 Jahren. Wegen Straffungen kommen zumeist Frauen zwischen 40 und 60 Jahren in das Brustzentrum nach

Rheydt ins Elisabeth-Krankenhaus. Der Chefarzt des Brustzentrums sagt: „Es gibt natürlich auch medizinische Indikationen für solche Eingriffe. In den meisten Fällen geht es aber allein um die Zufriedenheit mit dem eigenen Körper.“



Der Chefarzt des Brustzentrums, Baschar Youssef MD

INTERVIEW

OPERIEREN MIT AUGENMAß

Redaktion: Früher wurde bei vielen Frauen die Gebärmutter entfernt. Wie ist das heute?

Dr. Harald Lehnen: Es gab tatsächlich Zeiten, in denen man mit dieser Operation sehr großzügig war. Dabei kann dieser Eingriff unangenehme Nebenwirkungen haben und ist medizinisch aus heutiger Sicht gar nicht so häufig nötig. In den Städtischen Kliniken gab es in den 90er-Jahren zu Beginn meiner Chefarztzeit noch bis zu 500 dieser Operationen pro Jahr, heute sind es rund 180.

Redaktion: Die Operation ist also das letzte Mittel der Wahl?

Dr. Lehnen: Auf jeden Fall. Es gibt natürlich Diagnosen, die einem keine andere Wahl lassen. Wenn es um Karzinome geht, können wir den Patientinnen nur mit einer Operation

helfen. Aber es gibt viele Beschwerden, die sich konventionell therapieren lassen. Bei Beckenbodenschwächen machen wir zum Beispiel sehr gute Erfahrungen mit der Biofeedback-Methode. Wir operieren in allen Bereichen mit Augenmaß – also immer nur, wenn es nötig ist.

Redaktion: Was ist bei der Behandlung von Frauen besonders wichtig?

Dr. Lehnen: Man muss verstehen, dass immer noch viele Frauen die Verantwortung für die ganze Familie auf sich nehmen. Das kann zu großem seelischen Leid führen – und zu Krankheiten. Darum ist es für uns Ärzte in der Frauenheilkunde besonders wichtig, sich Zeit für die Patientinnen zu nehmen, gut zuzuhören, um den richtigen Schlüssel für die Behandlung zu finden.

Dr. Harald Lehnen, Chefarzt für Frauenheilkunde und Geburtshilfe, hat täglich mit schweren Erkrankungen, die mit moderner Medizin geheilt werden können zu tun – aber genauso mit Fragen des persönlichen Wohlergehens. „In 80 Prozent der Fälle haben Unterleibsbeschwerden keine organischen Ursachen, sondern psychosomatische. Darum ist für uns Ärzte unser Einfühlungsvermögen mindestens so wichtig wie der Umgang mit dem Skalpell“, sagt der Ärztliche Direktor der Städtischen Kliniken. Frauen seien als Zentrum der Familie oft rund um die Uhr gefordert. „Viele spielen deswegen ihre organischen Beschwerden eher herunter, weil sie glauben, auf keinen Fall ausfallen zu dürfen.“

Das gilt selbst denn, wenn Lebensgefahr droht, wie PD Mirja Neizel-Wittke, Chefarztin der Kardiologie und Angiologie, weiß. „Herzinfarkte sind keine Männersache. Frauen mit bestimmten Risikofaktoren sind besonders gefährdet“, so die Chefarztin. Frauen entwickeln oft andere Symptome. Darum sei es so wichtig, Diagnose und Behandlung ganzheitlich anzugehen. „Wir arbeiten innerhalb der Städtischen Kliniken interdisziplinär für die Gesundheit der Frauen und sind Mitinitiator des Netzwerks Frauenherz. Die genderspezifische Verzahnung von ambulanter, stationärer und rehabilitativer Behandlung ist uns ein besonderes Anliegen.“

INFO



Erfahren Sie mehr zum Thema „Medizin für Frauen“ im Infovideo auf dem Youtube-Kanal der Städtischen Kliniken Mönchengladbach - Elisabeth-Krankenhaus Rheydt unter:

www.youtube.com/user/ElisabethKrankenhaus

oder scannen Sie den QR-Code mit Ihrem mobilen Endgerät.



Städtische Kliniken Mönchengladbach

Akademisches Lehrkrankenhaus der
Heinrich-Heine-Universität Düsseldorf

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



Klinik für Frauenheilkunde und Geburtshilfe

Chefarzt Dr. med. Harald Lehnen
Tel.: 02166 - 394 - 2200/01
E-Mail: frauenklinik@sk-mg.de



Klinik für Kardiologie und Angiologie

Chefarztin PD Dr. med. Mirja Neizel-Wittke
Tel.: 02166 - 394 - 2125
E-Mail: kardiologie@sk-mg.de



Brustzentrum

Chefarzt Bashar Youssef MD
Tel.: 02166 - 394 - 2381
E-Mail: brustzentrum@sk-mg.de

Hypersensibilität – besser handeln



Foto: de.123rf.com/profile_fizkes

Heulattacken, Wutausbrüche oder ständiges Zurückziehen... Wenn Mitmenschen oft sehr emotional reagieren oder mit Stress nicht gut umgehen können, fragt man sich: Ist das mitfühlend oder doch schon hypersensibel? Letzteres ist gar nicht so unwahrscheinlich, denn heute geht man davon aus, dass jeder fünfte Mensch hoch- oder hypersensibel ist.

Die amerikanische Psychologin Elaine Aron, die den Begriff der Hypersensibilität geprägt hat, hat festgestellt, dass die Gehirne von hypersensiblen Menschen ein wenig anders funktionieren: Ihre Intuition ist intensiver, jedes noch so kleine Detail fällt ihnen auf. Viele hochsensible Personen sind sehr kreativ, musikalisch oder künstlerisch begabt und bei ihren Mitmenschen aufgrund ihrer Einfühlsamkeit sehr beliebt. Doch das hat auch seine Schattenseiten: Oft kommt es bei ihnen schnell zu einer Reizüberflutung oder Ängsten, vor allem bei Kindern. Erwachsenen Hypersensiblen fällt es schwer, etwas abzulehnen oder Entscheidungen zu treffen, da sie nichts falsch machen möchten.

Neueste Erklärungsversuche gehen davon aus, dass bei Hypersensiblen Personen (HSPs), mehr Reize vom Thalamus ans Bewusstsein weitergeleitet werden als bei anderen Menschen. Diese Theorie passt auch zum erhöhten Cortisolspiegel, der häufig bei HSPs im Blut festgestellt wird. Da nicht so viele unnötige Reize herausgefiltert werden, können HSPs mit Lärm, Stress oder großen Menschenmengen schlecht umgehen. Da solche Situationen leider nicht immer unvermeidbar sind, können sie auch zu körperlichen Symptomen führen:

Migräne, Arrhythmien, Schwindel oder Tinnitus und Verdauungsbeschwerden sind typische Be-

gleiterscheinungen hypersensibler Personen. Chronischer Stress kann zu Herz-Kreislauf-Problemen, Magengeschwüren, Depressionen oder Schlafstörungen führen.

Dünnhäutig

Oft kommt es vor, dass HSPs auf gewöhnliche Hautpflegeprodukte bzw. deren Inhalts- oder vor allem Duftstoffe reagieren. Daher sollten sie lieber zu Pflegeprodukten mit möglichst wenigen, naturbelassenen Inhaltsstoffen greifen und auf künstliche Zusätze in Kosmetik – und auch in der Nahrung – weitgehend verzichten.

Reizdarm & Co.

Auch im Verdauungstrakt reizen künstliche Stoffe die sowieso schon empfindliche Schleimhaut von Magen und Darm noch mehr. Oft leiden HSPs auch unter Reizdarm, Glutenunverträglichkeit oder neigen zu Magengeschwüren. Liegen keine Allergien vor, kann eine HSP gerne essen, was ihr bekommt. Empfohlen werden ballaststoffreiche, vorwiegend pflanzliche Nahrungsmittel. Das einzige Genussmittel, von dem Hochsensiblen generell abgeraten wird, sind koffeinhaltige Nahrungsmittel. Wirkt Kaffee im Normalfall durch eine Ausschüttung des Neurotransmitters Dopamin aufputschend, so wird dadurch bei Hypersensiblen die überreizte Wahrnehmung noch weiter verstärkt.

Kopfschmerzen? Kein Wunder!

Durch die überaktive Wahrnehmung wird das Gehirn von HSPs so stark beansprucht, dass es häufiger zu Migräneattacken kommen kann.¹ Neben Entspannungstraining können auch entspannende Öl-Massagen, beruhigende Pflanzenextrakte in Tee oder Tablettenform sowie Bachblüten oder andere naturheilkundliche Therapien solchen Migräneattacken vorbeugen.

Was tun, wenn alles zu viel wird?

Wichtig sind Rückzugsmöglichkeiten zu Hause (vor allem für Kinder) und auf der Arbeit. Lehrer, Erzieher und Kollegen sollten Bescheid wissen, damit sie besser mit den HSP umgehen lernen. Manchen HSPs fällt es leichter, mit Kopfhörern zu arbeiten. Vielen hilft es, Meditationstechniken zu lernen oder eine Sportart zu finden, die einen zur Ruhe kommen lässt, wie Bogenschießen oder Schwimmen.

(Text: Medicalpress)

Ein Wundermittel ohne Rezept: Sport

Wir wissen es eigentlich alle, dass Bewegung gesund ist. Doch wer hat schon Lust, dass die Muskeln brennen und der Muskelkater sich bemerkbar macht? Lieber sitzen wir Tag für Tag im Auto, im Büro oder auf der Couch und arbeiten daran, wie wir uns noch mehr Arbeit und Mühe ersparen können. Dabei ist die Wissenschaft sich einig: Bewegung ist gesund und reduziert nebenbei auch noch Stress.

Bewegung ist in jedem Alter unverzichtbar. Wenig verwunderlich also, dass das Bundesministerium für Gesundheit eine Empfehlung für Bewegung und Bewegungsförderung aufgestellt hat.

Kleinkinder



Komplett freie und uneingeschränkte Bewegung



Kindergartenkinder

Circa 180 Minuten pro Tag unterschiedliche Bewegung.



Grundschulkind und Jugendliche

30 Minuten intensive Bewegung, 60 Minuten alltägliche Bewegung. An drei Tagen in der Woche zusätzlich höhere körperliche Belastung.



Erwachsene

150 Minuten pro Woche moderates Training / 75 Minuten pro Woche intensive Bewegung. Zwei bis drei Tage pro Woche muskelstärkende Übungen, für ältere Menschen eignen sich zusätzlich Gleichgewichtsübungen.

Positive Auswirkungen garantiert

Gerade gestresste Menschen sollten die Möglichkeit nutzen, sich beim Sport richtig auszupowern. Bewegung fördert nachweislich die Ausschüttung verschiedenster Neurotransmitter. Diese machen uns wach, konzentriert, glücklich und stärken unsere Psyche.

Doch nicht nur unsere seelische Gesundheit, sondern auch das körperliche Befinden profitieren. Ohne Bewegung baut unser Körper ab und wir werden träge. Mit Bewegung hingegen, werden überschüssige Fette verbrannt und der Muskelaufbau vorangetrieben. Unsere Organe arbeiten effizienter, da sie ausreichend mit Sauerstoff versorgt sind und besser durchblutet werden.

Viele meiden Sport fast schon systematisch, da er durchaus anstrengend sein kann. Jedoch sollte jedem gesagt sein, dass gerade diese Anstrengung nicht nur Krankheiten vorbeugt, sondern auch das Immunsystem positiv beeinflussen kann. Die Neurotransmitter, die beim Sport ausgeschüttet werden, sind beispielsweise ein wirksames Gegen-

mittel bei Depressionen. Ebenfalls stärkt Sport den ganzen Körper, vom großen Muskel bis in das kleinste Blutgefäß. Somit wirkt er effizient gegen Gelenkprobleme, Rückenbeschwerden und auch Herz-Kreislauf-Erkrankungen.

Das Gesamtpaket ist wichtig

Wer sich stets träge und energielos fühlt, sollte eventuell einen kritischen Blick auf seine Ernährung werfen. Eine gesunde Ernährung ist ein wesentlicher Grundbaustein im Hinblick auf das allgemeine körperliche Wohlbefinden. Jedoch reicht der kleine Salat neben der großen Pizza nicht aus. Wer sich wirklich auf Dauer fit und auch automatisch motiviert für Sport fühlen möchte, der kann durch eine Ernährungsumstellung in Kombination mit zusätzlichen Präparaten viel erreichen.

Ob Schwimmen, Rad fahren oder Boxen, die Sportart ist nebensächlich. Jedoch ist es wichtig auf seinen Körper zu hören und ihm sowohl vor als auch nach dem Sport zu geben, was er braucht. Ein entspannendes Bad beruhigt beispielsweise den ganzen Körper und lässt alle Anstrengungen abperlen.

Wer sich realistische Ziele setzt, kann viel erreichen und jede zusätzliche Bewegung ist ein Schritt in die richtige Richtung. Wichtiger als die Intensität im Sport ist eindeutig die Regelmäßigkeit.

Quellen:

Vgl. Oertel, Viola; Matura, Silke: Bewegung und Sport gegen Burnout, Depressionen und Ängste, S. 21ff / 3.2, Springer -Verlag GmbH Deutschland (2017).

Bundesgesundheitsministerium: Bewegungsempfehlungen S. 25 ff. Abrufbar unter: <https://www.bundesgesundheitsministerium.de/service/begriffe-von-a-z/b/bewegungsempfehlungen.html>

Vgl. Blech, Jörg; Die Heilkraft der Bewegung: Wie Sie Krankheiten besiegen und Ihr Leben verlängern, Kapitel 1. ff / S. Fischer Verlag (2014).

(Text: Medicalpress)



Das Team der Sektion Rhythmologie der Klinik für Kardiologie an den Kliniken Maria Hilf

Foto: Detlef Igner

RHYTHMOLOGIE IM MARIA HILF

NEUE SEKTION UND ZERTIFIZIERTES AUSBILDUNGSZENTRUM FÜR RHYTHMOLOGIE

In den letzten Jahren hat sich die Behandlung von Herzrhythmusstörungen – die Rhythmologie – rasant gewandelt. Während früher meist nur eine medikamentöse Behandlung möglich war, hat sich für viele Herzrhythmusstörungen mittlerweile eine Therapie mittels Verödungsbehandlung (Ablation) etabliert. Auch die Schrittmacher- und Defibrillator-Therapie hat sich stetig weiterentwickelt.

Die Kardiologie in den Kliniken Maria Hilf gehörte überregional immer zu einer der ersten Kliniken in der Behandlung von langsamen und schnellen Herzrhythmusstörungen. So wurden bereits Mitte der 80er Jahre die ersten Herzschrittmacher und 1998 der erste Defibrillator implantiert sowie 1999 begonnen, spezielle Schrittmacher zur Behandlung von besonderen Formen der Herzschwäche einzusetzen (Biventrikuläre Schrittmacher oder CRT-Schrittmacher).

Auch die Implantation von sog. CCM-Implantaten zur Behandlung der Herzschwäche wird hier regelmäßig durchgeführt.

Die Verödungsbehandlung von anderen Herzrhythmusstörungen, außer von Vorhofflimmern, wurde ebenfalls bereits im Jahr 2000 etabliert. Ab 2009 konnte die komplexe Behandlung von Vorhofflimmern mittels Verödung angeboten werden.

Somit konnte sich die Kardiologie der Kliniken Maria Hilf bereits 2014 als eine der ersten Kliniken deutschlandweit als Ausbildungszentrum für den Bereich der Speziellen Rhythmologie zertifizieren lassen.

Den umfangreichen Weiterentwicklungen in diesem Bereich der Kardiologie ist nun in den

Kliniken Maria Hilf erneut Rechnung getragen worden und mit Unterstützung des Chefarztes für Kardiologie, Herrn Prof. Dr. med. Jürgen vom Dahl, ist die Gründung der Sektion für Rhythmologie erfolgt.

Die Sektion für Rhythmologie ist auf Basis jahrzehntelanger Erfahrung in der Behandlung von Herzrhythmusstörungen entstanden und wird durch ein ausgewiesenes Expertenteam betreut. Diese Experten beherrschen die Behandlung von Herzrhythmusstörungen auf höchstem Niveau. Vor dem Hintergrund des stetigen Erkenntnisgewinns in der Rhythmologie ist dies eine zeitgemäße Entwicklung. Menschlichkeit, Fürsorge und eine exzellente medizinische Versorgung auf universitärem Niveau bilden gemeinsam das Fundament für zufriedene Patienten und Mitarbeiter.

Foto: Detlef Ilgner



Dr. Szendey als Sektionsleiter wird in seinem Team von 3 rhythmologisch sehr erfahrenen Oberärzten unterstützt.

OA Dr. Mike Foresti arbeitet bereits seit 2006 in der Elektrophysiologie und hat den Aufbau mitgetragen.

OA Dr. Marc Bonsels ist von 2007 bis 2012 im Franziskushaus ausgebildet worden und wurde Anfang 2020 nach einer mehrjährigen Tätigkeit in der Rhythmologie des Herzzentrums Duisburg wieder ins Team der Elektrophysiologie zurückgeholt.

OA PD Dr. Robert Larbig kam 2018 in die Abteilung, um nach klinisch-wissenschaftlicher Ausbildung zuletzt an der Rhythmologie der Uniklinik Münster nun das Team der Geräteimplantate zu verstärken.

Zusätzlich gibt es einen Stamm mit 3 erfahrenen Assistenzärzten, die von sogenannten Rotati-

onsärzten unterstützt, welche die Patienten auf den Stationen betreuen und die in der Rhythmologie ausgebildet werden.

Die kontinuierliche wissenschaftliche Tätigkeit seit den 90er-Jahren, die Ausbildung von Studenten im Praktischen Jahr sowie von jungen Assistenzärzten, sind Tätigkeiten am Puls der Zeit. Fortschritt und Innovation mit modernster Technologie sind stetige Bausteine, um Patienten optimal zu versorgen.

Die individuellen Therapiekonzepte in der komplexen Behandlung von Herzrhythmusstörungen werden mit den Patienten in der Ambulanz für Herzrhythmusstörungen besprochen. Hier werden auch die vorbereitenden Untersuchungen für einen geplanten stationären Aufenthalt durchgeführt. Ziel ist, dass die Patienten genau über Ihre Erkrankung und die Möglichkeiten der Behandlung Bescheid wissen und sich gut versorgt fühlen.



Foto: Adobe Stock

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



QUALIFIZIERUNGSSTÄTTE
**Spezielle Rhythmologie /
Invasive Elektrophysiologie**
Deutsche Gesellschaft für Kardiologie

Klinik für Kardiologie
Anmeldung Rhythmologie
Frau Kerstin Karls
Telefon 02161 - 892 4770
Telefax 02161 - 892 4771
E-Mail rhythmologie@mariahilf.de
www.herzzentrum-mg.de

Rhythmologie-Hotline
für zuweisende Ärzte und Kliniken:
02161 - 892 4777

Sektionsleiter:
Dr. med. univ. Istvan Szendey



Zertifikat als „Ausbildungsstätte der Zusatzqualifikation Spezielle Rhythmologie“ (Folgezertifikat, die Erstzertifizierung erfolgte 12/2014)



Sektionsleiter Dr. med. univ. Istvan Szendey

Foto: Kliniken Maria Hilf

Leistungsspektrum

Elektrophysiologie:

Bis zu 350 Ablationsbehandlungen im Jahr

- Rhythmuskarten und (12-Kanal-) Langzeit-EKGs bis zu 7 Tagen
- Medikamentöse und ablative Behandlung aller Herzrhythmusstörungen
- Innovative und angewandte Sicherheitskonzepte bei allen Eingriffen
- Individuelle Beratung und ausführliche Aufklärung
- Erfahrene Operateure
- Modernste Technologie
- Hochfrequenzstrom-Ablation mit Kühlung und Drucksensorsteuerung
- Kryo-Ablation: Kälteverödung
- Telemedizinische Überwachungsmöglichkeit

Device-Implantate:

Bis zu 600 Geräteimplantationen pro Jahr

- Modernste Schrittmacher
- MRT-Fähigkeit bei allen Implantaten
- Implantierbare Defibrillatoren
- Subkutane Defibrillatorsysteme
- Resynchronisationssysteme
- Implantation von Geräten zur kardialen Kontraktilitätsmodulation (CCM)
- Modernste Implantationstechnologie mithilfe modernster Elektrodentechnologie und elektronischer Programmierungsoptimierung
- Telemedizin seit 1995
- Implantation von Ereignisrekordern



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

Hohe Akzeptanz für Schutzmaßnahmen:

PATIENTEN MÖCHTEN SICH SICHER FÜHLEN

Auf die Coronavirus-Pandemie haben Zahnarztpraxen schnell und wirkungsvoll mit besonderen Maßnahmen reagiert. Wir sprachen mit den beiden Mund- Kiefer- Gesichtschirurgen Dr. Dr. Lange und Herrn Weyel im Menge Haus über ihre Erfahrungen mit der Pandemie und wie Patienten auf die besonderen Herausforderungen der aktuellen Situation reagieren.

Redaktion: Hat sich das Besuchsverhalten von Patienten während der letzten Wochen geändert?

Dr. Ralf-Thomas Lange: Natürlich hat sich das Verhalten geändert. Auch wir mussten uns der neuen Situation angepasst umstellen. Zu Beginn der Pandemie wusste keiner genau, was auf uns zukommt. Das Virus und seine Auswirkungen waren und sind bis heute nicht vollkommen wissenschaftlich geklärt. Die Patienten fürchteten eine erhöhte Infektionsgefahr durch eine Zahnarztbehandlung und durch den Kontakt mit anderen Patienten.

Zahnarztpraxen so wie die Mund-Kiefer-Gesichtschirurgie unterliegen immer besonders strengen Hygienevorschriften. Bei diesen Behandlungen im Mund-, Kiefer-, Gesichtsbereich und dem engen Kontakt mit den Patienten besteht ständig eine erhöhte Infektionsgefahr, egal ob Influenzaviren, Masernviren, Hepatitis- oder HIV-Viren. Deshalb sorgen unsere überweisenden Kollegen in ihren Praxen und wir hier im Menge Haus für ein hohes Schutzniveau.

Jörg Weyel: Wir sehen ganz klar die Tendenz, dass Patienten im Moment später in die Praxen gehen und Behandlungen, manchmal auch dringend erforderliche, hinauszögern. Auch wir Behandler haben gerade bei Risikopatienten abgewägt, ob die Behandlung sofort erfolgen muss oder wir den Eingriff verschieben können. Es geht in erster Linie immer um

die Gesundheit. Deshalb kann in einigen Fällen eine Zurückhaltung des Arztbesuches z.B. bei Herzerkrankungen und Schlaganfällen lebensgefährlich werden. Unsere überweisenden Kollegen und wir können aktuell unser vollständiges Leistungsspektrum anbieten. Unser Appell an Patienten: Klären sie telefonisch ab, ob ein Termin mit Arztbesuch erforderlich und möglich ist, bevor sich Beschwerden zu akuten Problemen entwickeln und es zu irreversiblen Schäden kommt.

Redaktion: Wie gehen Patienten mit der neuen Behandlungssituation um?

Dr. Ralf-Thomas Lange: In einer Zahnarztpraxis tragen Arzt und Team schon immer Schutzmasken, Brillen und Handschuhe. Was sich geändert hat, ist, dass wir unsere Patienten jetzt direkt mit Mundschutz begrüßen und empfangen und auf ein Händeschütteln ganz verzichten. Alle Instrumente werden, wie auch vor der Pandemie, immer sterilisiert und frisch aufgelegt, der Behandlungsraum weiterhin sorgfältig desinfiziert und die Behandlungsräume gelüftet. In der neuen Situation verhalten sich unsere Patienten vorbildlich und zeigen Verständnis für die Ausweitung der Standard-Hygienevorschriften. Händedesinfektion, Abstandregeln und weitere Hygiene-Maßnahmen werden nicht als Einschränkung verstanden. Maßnahmen, die eine Behandlung aufwendiger und langwieriger gestalten können, werden akzeptiert. Da diese Maßnahmen zum Schutz dienen und

für die Sicherstellung einer Behandlung im Menge Haus sorgen, werden sie von Patienten nicht in Frage gestellt. Patienten möchten nicht nur sich, sondern auch das betreuende, zahnmedizinische Personal geschützt wissen.

Jörg Weyel: Unsere Patienten legen Wert darauf, dass lange geplante und schon begonnene Behandlungen ohne Verzögerung fortgesetzt werden können, falls die Situation dies zulässt und dadurch kein erhöhtes Risiko besteht. Wir stimmen jeden Behandlungsschritt mit unseren überweisenden Kollegen und dem Patienten ab, um für alle Beteiligten den sichersten und den komfortabelsten Therapieweg gewährleisten zu können. Sofern gesundheitlich nichts dagegen spricht, können wir auch in der aktuellen Situation für unsere Patienten gemeinsam alle medizinischen Eingriffe durchführen. In jedem Fall beurteilen wir die individuelle Situation und entscheiden mit unseren Patienten und Kollegen, wie wir Schritt für Schritt eine sichere Behandlung gewährleisten können.

Dr. Ralf-Thomas Lange: Aus gesundheitlichen Gründen notwendige Arztbesuche sollten nach Absprache mit der/m Behandler/in ebenso wenig verschoben werden, wie begonnene Therapien oder vorbeugende Prophylaxe-Maßnahmen. Wir sind uns immer der Verantwortung bewusst, dass wir während der Behandlung die Verantwortung für die Gesundheit und das Wohlergehen unserer Patientinnen und Patienten und natürlich auch für das Praxisteam tragen. Das war vor der Pandemie, ist während der Pandemie und wird auch danach so sein.

Redaktion: Auch in Zeiten von SARS-CoV-2/COVID-19 ist die Sicherstellung einer zahnärztlichen Behandlung gewährleistet. Der Schutz von Patientinnen, Patienten und des Praxisteams vor Infektionen im Rahmen der Behandlung hat dabei höchste Priorität. Herr Dr. Lange, Herr Weyel, wir danken für das Gespräch.



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



FLIETHSTRASSE 64
41061 MÖNCHENGLADBACH
TEL. 02161 - 46 66 666
WWW.LANGE-WEYEL.DE

Zuckerkrank und Zahnfleischbluten?

Wie sich Diabetes und Parodontitis gegenseitig hochschaukeln können



Foto: djd/Deutsche Gesellschaft für Parodontologie/Getty Images/gliaxia

Gesundheit beginnt im Mund: Sorgfältige Zahnpflege und regelmäßige Check-ups beugen Parodontitis vor.

Im menschlichen Körper hängt alles mit allem zusammen. Deshalb können sich auch Erkrankungen, die auf den ersten Blick nichts miteinander zu tun haben, gegenseitig beeinflussen. Das gilt zum Beispiel für die Volkskrankheiten Diabetes und Parodontitis. Denn ein schlecht eingestellter Blutzucker kann Entzündungen von Zahnfleisch und Zahnhalteapparat begünstigen, zu Zahnfleischbluten, Karies und schließlich zu Zahnverlust führen. Umgekehrt erschwert eine unbehandelte Parodontitis die Blutzuckerkontrolle und verschlimmert so oft den Diabetes.

Anzeichen rechtzeitig erkennen

Insgesamt haben in Deutschland rund 7,5 Millionen Menschen Diabetes, etwa 20 Millionen leiden unter Entzündungen des Zahnhalteapparates. Wer weiß, dass er von einer der beiden Krankheiten betroffen ist, sollte unbedingt auch die andere im Blick behalten. Generell sind Sympto-

me wie blutendes oder entzündetes Zahnfleisch, Mundgeruch, empfindliche Zahnhälse und lockere Zähne oder Diabetes-Risikofaktoren wie Bluthochdruck, Übergewicht, Bewegungsmangel und Rauchen ein Anlass, genauer hinzusehen.

Unter www.parounddiabetes.dgparo.de gibt es von Fachleuten entwickelte Selbsttests, mit deren Hilfe man das Vorliegen einer Parodontitis und das eigene Diabetesrisiko einschätzen kann. Die Website der Deutschen Gesellschaft für Parodontologie (DG Paro) bietet außerdem ein Erklärvideo und einen Ratgeber zum Download. Dort wird wissenschaftlich fundiert, aber leicht verständlich über die eng verzahnten Leiden aufgeklärt. Wer bei sich Anzeichen oder Risikofaktoren für eine der beiden Erkrankungen feststellt, sollte das unbedingt ärztlich abklären lassen, damit rechtzeitig eine effektive Behandlung eingeleitet und das Fortschreiten gebremst werden kann.

Gute Vorbeugung kann schützen

Aber schon im Vorfeld lässt sich viel tun: Die beste Vorbeugung gegen Parodontitis ist eine gute Mundhygiene. Dazu gehört zweimal täglich sorgfältiges Zähneputzen und die Reinigung der Zahnzwischenräume mit Bürstchen oder Zahnseide. Ein jährlicher Check beim Zahnarzt sollte ebenso selbstverständlich sein. Stellt dieser eine Parodontitis fest, gibt es effektive Behandlungsmöglichkeiten. Diabetes Typ 2 lässt sich vor allem durch eine gesunde Lebensweise verhindern, denn Übergewicht, Bewegungsmangel und falsche Ernährung zählen zu den Hauptauslösern. Besteht die Krankheit bereits, kann eine gute Blutzuckereinstellung Begleiterkrankungen bremsen. Um Wechselwirkungen zwischen Parodontitis und Diabetes zu vermeiden, sollten Patient, Zahnarzt und Hausarzt beziehungsweise Diabetologe eng zusammenarbeiten.

(Quelle: djd)



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



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

DER CORONA-KRISE TROTZEN



Foto S: Praxis Dr. Bongartz & Kollegen

Dr. Hartmut Bongartz und Praxismanager Michael Grünewald informieren sich regelmäßig über die aktuellen COVID-19 Entwicklungen um schnellstmöglich reagieren zu können.

Vieles hat sich in den letzten Wochen geändert. In der ganzen Welt, aber auch bei uns in Mönchengladbach. Viele Unternehmen mussten umdenken und sich neu ausrichten, um die Krise zu überstehen. Mittlerweile kehrt die Normalität nach und nach in unseren Alltag zurück. Restaurants und Geschäfte öffnen wieder und es werden Möglichkeiten gefunden, Kulturveranstaltungen im Rahmen der Richtlinien zu organisieren.

Arztpraxen, wie die Praxis für Zahnheilkunde und Implantologie Dr. Hartmut Bongartz MSc MSc & Kollegen in Neuwerk hatten auch während der Krise unverändert geöffnet. „Unabhängig von der aktuellen Situation spielt die Hygiene in einer Arztpraxis immer eine ganz zentrale Rolle. Doch gerade wegen des Covid-19-Virus ist es sehr wichtig, möglichst schnell auf neue Entwicklungen zu reagieren“, sagt Dr. Bongartz. „Wir haben unsere Schutz- und Hygienemaßnahmen

sehr schnell verschärft. Gesichtsvisiere, Aushänge und ein Spuckschutz am Empfang waren die ersten Veränderungen und sind nur eine von vielen Anpassungen seit Beginn der Corona-Krise. Zeitgleich haben wir damit angefangen, bei jedem Patienten, der in der Praxis behandelt wird, die Temperatur zu messen. Zudem haben wir die sowieso schon hohen Standards der täglichen Praxisreinigung in Absprache mit unserem Dienstleister noch einmal verschärft.“

Sicherheit für Personal und Patienten

In der Praxis von Dr. Bongartz wird großen Wert daraufgelegt, dass sich Patienten wohlfühlen und guten Gewissens ihren Termin wahrnehmen können. Gleiches gilt auch für das Personal. Praxismanager Michael Grünewald begrüßt den großen Fokus auf die Hygiene. „Durch die verschärften Vorschriften und umgesetzten Maßnahmen entsteht in der gesamten Bevölkerung ein



Bei jedem Patienten, der in der Praxis behandelt wird, erfolgt eine Temperaturmessung.

neues Verständnis für Hygiene und den Umgang mit Krankheitserregern. Das sorgt bei unseren Patienten und auch bei unseren Mitarbeitern für ein sicheres Arbeitsumfeld. Wir sehen es als unsere Pflicht für die Gesundheit der Patienten und natürlich auch der Mitarbeiter zu sorgen.“

Die gewissenhafte Arbeit in der Praxis scheint sich auszuzahlen: Die Anzahl der Behandlungen in der Praxis sind seit Beginn der Corona-Pandemie konstant geblieben. „In den ersten zwei Wochen des Lockdowns hat man eine gewisse, aber auch berechtigte Unsicherheit der Patienten spüren können. Ich denke aber, dass wir durch unser Handeln und unsere Maßnahmen sehr schnell vermitteln konnten, dass wir Hygiene in unserer Praxis großschreiben“, sagt Dr. Bongartz.

Die Erfahrung aus vielen Arztpraxen in und um Mönchengladbach zeigt, dass die korrekte Umsetzung der Covid-19-Maßnahmen zwar etwas mehr Aufwand bedeuten, aber für Patienten und Mitarbeiter gleichermaßen für Sicherheit und einen guten Schutz sorgen.

Wer sich genauer über die Maßnahmen zur Eindämmung der Corona-Pandemie in der Praxis von Dr. Bongartz informieren möchte, kann das im Internet unter www.zahnarzt-dr Bongartz.de machen.

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



Gesunde Zähne haben gut lachen

Karies keine Chance geben



„ Zähne gewissenhaft pflegen “

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



„ Mit Fluorid vorbeugen “

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



„ Regelmäßig zum Zahnarzt gehen “

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



„ Richtig ernähren “

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



Mit der richtigen Ernährung und pflanzlichen Mitteln Schmerzattacken vorbeugen

High Carb gegen Migräne



Foto: djd/Petasites Petadolex/Shutterstock

Foto: djd/Petasites Petadolex/Igor Sokolov

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.

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 Energiedefizites 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)

So geht Diabetestagebuch heute

Ein Messgerät plus App sorgt jederzeit für den nötigen Überblick beim Blutzucker

Foto: djd/Roche Diabetes Care Deutschland



Das digitale Diabetestagebuch lässt sich mühelos in den Alltag integrieren.

Für viele Menschen mit Diabetes ist es eine tägliche Pflichtübung: das Diabetestagebuch. Häufig liegt es da, wo man es gerade nicht sucht. Mal wird es akribisch ausgefüllt, mal nur lückenhaft nachgetragen oder phasenweise völlig ignoriert - obwohl die meisten Menschen mit Diabetes genau wissen, wie wichtig ein gut geführtes Blutzuckertagebuch ist. Wer gewissenhaft seine Werte einträgt, kann besser nachvollziehen, wie sich etwa ein langer Spaziergang oder ein Stück Kuchen auf den Blutzuckerspiegel auswirken. Dieses Wissen hilft, durch eine gute Einstellung Über- und Unterzuckerungen sowie Folgeerkrankungen zu vermeiden.

Zu viele führen kein Tagebuch

Das klassische handgeschriebene Tagebuch kostet Zeit und ist fehleranfällig. Nicht jeder hat das nötige Maß an Selbstdisziplin. Häufig entsteht dadurch ein lückenhafter und unübersichtlicher Zahlenwust. Das mag mit einer der Gründe sein, warum 43 Prozent der Menschen mit Typ-2-Diabetes überhaupt kein Tagebuch führen, wie eine aktuelle Umfrage zeigt. Doch mittlerweile gibt es eine praktische Alternative: ein digitales Diabetestagebuch, das alle wichtigen Werte auf dem Smartphone bündelt. Dafür wird ein Blutzuckermessgerät wie Accu-Chek Guide mit einer Diabetes-App wie mySugr kombiniert. Die App lädt man einfach auf das Smartphone und stellt eine Bluetooth-Verbindung mit dem Blutzuckermessgerät her.

Mehr Zeit und Überblick im Alltag

Das digitale Tagebuch in den Alltag zu integrieren, ist denkbar einfach: Jeder gemessene Blutzuckerwert wandert vom Messgerät automatisch per Bluetooth in die App. Dort können zusätzliche Angaben jederzeit ergänzt werden, wie Insulinabgaben, Aktivitäten und sogar Mahlzeiten mit Fotos und Nährwertangaben. Alle wichtigen Daten werden in der App zusammengeführt und grafisch dargestellt. Das sorgt für einen guten Überblick über den Therapieverlauf und zeigt, wie verschiedene Alltagssituationen die Blutzuckerwerte beeinflussen.

Mehr Informationen zu den weiteren Funktionen der App gibt es unter www.accu-chek.de.

Direkt auf dem Startbildschirm der App sieht man wichtige Details wie den geschätzten HbA1c-Wert, der über den ungefähren durchschnittlichen Blutzuckerwert Auskunft gibt. So weiß man schon vor dem Arztbesuch, wie gut man gerade eingestellt ist. Und auch der Arzt profitiert, denn er sieht über einen PDF-Report alle Daten auf einen Blick und kann so einfacher Zusammenhänge und Muster erkennen. Der Report lässt sich schon vor dem Termin direkt aus der App an den Arzt versenden.

(Quelle: djd)

Foto: djd/Roche Diabetes Care Deutschland/Annette Mück Fotografie



Alle wichtigen Daten werden in einer App zusammengeführt.



NOTRUF NUMMERN & ADRESSEN



NOTRUF 112
(RETTUNGSDIENST, NOTARZT, FEUERWEHR)
POLIZEI 110

**ÄRZTL. BEREITSCHAFTSDIENST
116 117**

BERATUNG

AIDS-HilfeMG e. V.

Tel. 0 21 61 / 17 60 23, www.aidshilfe-mg.de

Babyfenster im KH Neuwerk

Dünner Str. 214-216, 41066 MG,
Tel. 0 21 61 / 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. 0 21 61 / 18 19 73

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
Walldnieler Str. 67-71, 41068 MG
Tel. 0 21 61 / 83 70 77, Waisenhausstr. 22c,
41236 MG, Tel. 0 21 66 / 97 52 976

Frauenberatungsstelle Mönchengladbach e. V.

Kaiserstr. 20, 41061 MG, Tel. 0 21 61 / 23 237
www.frauenberatungsstellen-nrw.de

Gehörlosen-Notruffax der Arztrufzentrale der KVNO

Über die Fax-Nr. 0 20 35 / 70 64 44 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. 0 21 61 / 29 29 28
Feuerwehr Tel. 0 21 61 / 97 32 116
Feuerwehr Rheydt Tel. 0 21 66 / 99 89 21 16
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. 0 21 61 / 25 -65 34 oder -65 47

Hilfe-Telefon Gewalt gegen Frauen

Tel. 0 800 / 011 60 16
Erstberatung und Weitervermittlung zu einem geeigneten Beratungsangebot im näheren Umkreis der Betroffenen.

Jugendtelefon der Telefonseelsorge

Tel. 0 800 / 111 04 44 (kostenlos aus dem Festnetz).
Jugendliche, die von einem psychologischen Hintergrunddienst begleitet werden, stellen sich für Gespräche mit Jugendlichen zur Verfügung.

Mobbing-Telefon

Tel. 0 800 / 18 20 182

Notfallseelsorge Mönchengladbach

Tel. 0 21 61 / 97 30

SERVICE

Nummer gegen Kummer

Tel. 0 800 / 1110 333 für Kinder und Jugendliche
Tel. 0 800 / 1110 550 für Eltern

Reha-Verein

Thüringer Str. 6, 41063 MG,
Tel. 0 21 61 / 83 91 770

Schwangerschaftskonfliktberatung: Donum Vitae

Waldhausener Str. 67, 41061 MG,
Tel. 0 21 61 / 40 68 35

Erziehungs- und Familienberatungsstelle

Hauptstr. 200, 41236 MG,
Tel. 0 21 66 / 61 59 21

Evangelische Beratungsstelle

Hauptstr. 200, MG-Rheydt,
Tel. 0 21 66 / 61 59 21
Gracht 27, MG-Rheydt,
Tel. 0 21 66 / 94 86 50

Johanniter Mutter-Kind-Haus

Markgrafenstr. 19, Tel. 0 21 61 / 46 73 03

Jugendamt der Stadt Mönchengladbach

Aachener Str.1, 41061 MG,
Tel. 0 21 61 / 25 33 86

Pro Familia

Friedhofstr. 39, MG-Rheydt,
Tel. 0 21 66 / 24 96 71

Sozialdienst Katholischer Frauen e. V.

Lindenstr. 71, 41061 MG,
Tel. 0 21 61 / 98 18 89

Telefonberatung bei Essstörungen

Tel. 0 221 / 89 20 31

Telefonseelsorge

Tel. 0 800 / 111 0 111 (evangelisch) oder
Tel. 0 800 / 111 0 222 (katholisch)

Zornröschen e. V.

Eickener Str. 197, 41063 MG,
Tel. 0 21 61 / 20 88 86, www.zornroeschen.de

NOTDIENSTE

Apotheken-Dienstbereitschaft

Tel. 0 21 66 / 43 59 5

Apotheken-Notdienst

Tel. 01 80 / 59 83 88 88

Ärztl. Bereitschaftsdienst 116 117

Bundesweit einheitliche Rufnummer des ärztlichen Bereitschaftsdienstes

Notruf bei Vergiftungen

Tel. 0 228 / 28 73 211

IMPRESSUM

VERLAG

MEDIZIN + CO – Ihr Gesundheitsmagazin

Ausgabe Mönchengladbach erscheint bei:
Marktimpuls GmbH & Co. KG
Schillerstraße 59, 41061 Mönchengladbach
Tel. 0 21 61 / 68 695-20, Fax 0 21 61 / 68 695-21

Geschäftsführer: Marc Thiele

Registergericht: AG Mönchengladbach
Handelsregisternummer: HRA 5838
UStID: DE247211801

Komplementär / pHG :

Marktimpuls Verwaltungs GmbH
Registergericht: AG Mönchengladbach
Handelsregisternummer: HRB 11530

REDAKTION

HERAUSGEBER / CHEFREDAKTEUR

Marc Thiele (v.i.S.d.P.) - Anschrift siehe Verlag
Tel. 0 21 61 / 68 695-30 · Fax 0 21 61 / 68 695-21
E-Mail: redaktion@medizin-und-co.de

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

FOTOS

Titelfoto: ©123rf.com/ profile_natalimis
147107545

sonstige Fotos siehe Fotonachweis am Bild

GRAFIK & SATZ

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

DRUCK

Senefelder Misset

ANZEIGEN/VERTRIEB

E-Mail: media@marktimpuls.de
Tel. 0 21 61 / 68 695-20 · Fax 0 21 61 / 68 695-21

Aktuelle Mediadaten und Anzeigenpreisliste auf Anfrage 0 21 61-68 695-20 oder media@marktimpuls.de

MEDIZIN + CO - Ihr Gesundheitsmagazin erscheint alle drei Monate und wird direkt an ausgewählte Haushalte im Erscheinungsgebiet sowie über selektierte Verteilstellen (Praxen, Kliniken, Unternehmen) verteilt. Zurzeit ist Anzeigenpreisliste Nr. 1 vom 28.08.2013 gültig.

MEDIZIN + CO. DIGITAL

Online: www.medizin-und-co.de

Social: [facebook.com/medizinundco](https://www.facebook.com/medizinundco)

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

... und was können wir für Sie tun?



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
Flieethstraße 67 · 41061 Mönchengladbach · Tel. 02161 / 4666666

www.lange-weyel.de

