

Gesund in neUSS

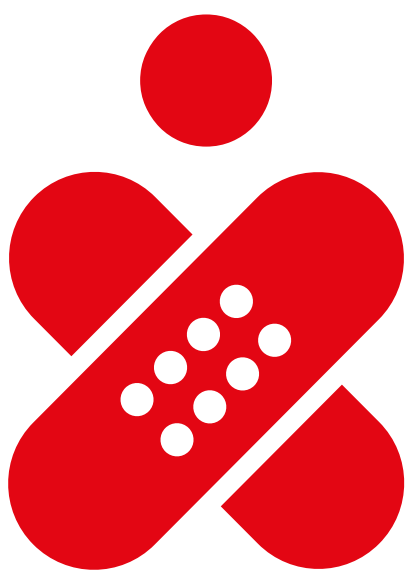
2019

Interessante Informationen & Ausführliches Ärzteverzeichnis





Schutz ist einfach.



sparkasse-neuss.de

Wenn man sich selbst und seine Familie im Fall der Fälle finanziell versorgt weiß. Zum Beispiel bei Arbeitskraftverlust, Pflege, im Trauerfall oder bei Krankheit. Wir beraten Sie gern.

 Sparkasse
Neuss

Liebe Leserinnen und Leser,



Foto: Fotodesign mangual.de

„Älterwerden ist nichts für Feiglinge“

wie der gemeine Volksmund sagt. Und wer kennt sie nicht, die kleinen und großen „Wehwehchen“, hier eine Verspannung, dort ein schmerzendes Gelenk. Aber es ist wie mit so vielem im Leben. Mit der richtigen Vorbereitung wird vieles einfacher. Dazu gehören gute Ernährung und vernünftige Bewegung.

Und für den Fall, dass es Sie doch einmal erwischen sollte, haben wir in diesem Magazin zahlreiche Tipps für Sie zusammen gestellt.

Wir informieren Sie über die Ursachen von Erkrankungen, Heilungsmethoden und Chancen, sowie den aktuellen Stand der Forschung.

Darüber hinaus helfen wir mit unserem umfassenden Arztverzeichnis den passenden Arzt für Sie zu finden.

Viel Spaß beim Lesen und bleiben Sie gesund!

Andreas Gräf & Katja Maßmann

Feuchte altersbedingte Makuladegeneration

Seite 04

Das Immunsystem unseres Körpers

Seite 10

Kein Randproblem – Suchtverhalten

Seite 16

Adipositas – eine Krankheit

Seite 22

Kinder lernen Erste Hilfe

Seite 28

Chronische Krankheiten bei Kindern

Seite 32

Die Hüfte – Dreh- und Angelpunkt des Körpers

Seite 36

Der Magen

Seite 40

Restless Legs – Wenn Ruhe zur Qual wird

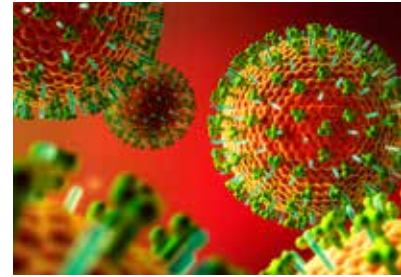
Seite 44

Ärztverzeichnis

Seite 48



Makuladegeneration 04



Das Immunsystem 10



Suchtverhalten 16



Adipositas 22



Kranke Kinder 32



Die Hüfte 36

Impressum

Gesund in Neuss | in-D Media GmbH & Co. KG

Geschäftsführer: Andreas Gräf

Sitz der Redaktion: Klostersgasse 4 | 41460 Neuss

Telefon: 02131.178 9722 | Fax: 02131.178 9723

www.derneusser.de | hallo@derneusser.de

Herausgeberin: Katja Maßmann

Anzeigen: Presse-Informations-Agentur Volker Reischert

Erscheinungsweise: jährlich

Umsatzsteuer-Identifikationsnummer gem. §27a Umsatzsteuergesetz: DE 209838818

Inhaltlich Verantwortlicher gemäß §10 Abs. 3 MDStV und ViSdP: Andreas Gräf

(in-D Media GmbH & Co. KG | Gruissem 114 | 41472 Neuss | Telefon: 02182.5785891)

Fotos (wenn nicht anders angegeben): Fotolia

Druck: Griebisch & Rochol Druck GmbH, Gabelsbergerstraße 1, 59069 Hamm

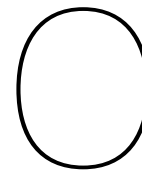
Für unverlangt eingesandte Fotos, Manuskripte, Daten übernehmen wir keine Haftung. Namentlich gekennzeichnete Beiträge liegen im Verantwortungsbereich des Autors. Nachdruck nur mit Genehmigung des Verlags. Das Urheberrecht bleibt vorbehalten. Die Redaktion bezieht Informationen aus Quellen, die sie als vertrauenswürdig erachtet. Eine Gewähr hinsichtlich Qualität und Wahrheitsgehalt dieser Informationen besteht jedoch nicht. Indirekte sowie direkte Regressansprüche und Gewährleistung werden kategorisch ausgeschlossen: Leser, die auf Grund der in diesem Magazin veröffentlichten Inhalte Miet- oder Kaufentscheidungen treffen, handeln auf eigene Gefahr, die hier veröffentlichten oder anderweitig damit im Zusammenhang stehenden Informationen begründen keinerlei Haftungsobliegenheit. Diese Zeitschrift darf keinesfalls als Beratung aufgefasst werden, auch nicht stillschweigend, da wir mittels veröffentlichter Inhalte lediglich unsere subjektive Meinung reflektieren. Der Verlag ist nicht verantwortlich für Inhalt und Wahrheitsgehalt von Anzeigen und PR Texten. Auch haftet der Verlag nicht für Fehler in erschienenen Anzeigen. Für die Richtigkeit der Veröffentlichungen wird keine Gewähr übernommen. Es gilt die aktuelle Anzeigenpreisliste.



Kleine Spritze, große Wirkung

Eine Spritze ins Auge klingt zunächst einmal ungewöhnlich und vielleicht auch etwas beängstigend. Tatsächlich gehört diese sogenannte IVOM-Therapie aber inzwischen zum Standard in der Behandlung bestimmter Augenerkrankungen. Eine davon ist die feuchte altersabhängige Makuladegeneration – kurz AMD genannt. Frühzeitig erkannt und konsequent behandelt ist diese gut in den Griff zu bekommen.

Iris Wilcke



ft geht es scheinbar ganz harmlos los: Das Sehvermögen verschlechtert sich, Linien, zum Beispiel die Fliesen im Bad, sehen verzerrt aus, Konturen verschwimmen oder es entstehen sogar erste Flecke im Sichtfeld. Ursache für diese Symptome sind Eiweiß- und Fettablagerungen in der Makula (gelber Fleck), der Stelle des schärfsten Sehens in der Netzhaut des Auges. Bleibt es bei diesen Ablagerungen, handelt es sich um die sogenannte trockene Form der AMD. Die trockene kann sich zu einer feuchten AMD entwickeln. Als Reaktion auf die Ablagerungen werden dann vermehrt krankhafte, brüchige Blutgefäße in der Netzhaut gebildet. Dadurch kommt es zu einem Anschwellen der Netzhaut. Unbehandelt kann die gefürchtete Altersblindheit drohen.

Bei der Entstehung einer AMD spielen viele Umstände eine Rolle, so zum Beispiel eine genetische Vorbelastung, Alter, Geschlecht, Haut- und Augenfarbe. Aber auch das Rauchen, Bluthochdruck, Übergewicht, Fehlernährung, Stoffwechselstörungen und Sonnenlicht sind als Risikofaktoren bekannt.

Die chronische Erkrankung ist ziemlich unbekannt

Weltweit sind etwa 40 Millionen Menschen betroffen – Tendenz aufgrund der demografischen Entwicklung steigend, denn die AMD gilt als Erkrankung des höheren Alters. In Deutschland sind ca. 4,5 Millionen Patienten von dieser chronischen Erkrankung betroffen. Erschreckend, dass die



So sehen AMD-Patienten ihre Umwelt – verzerrt und unscharf



Eine gesunde Netzhaut ist die Voraussetzung für gutes Sehen, die OCT eine schmerzfreie Untersuchung.

AMD dennoch weitgehend unbekannt ist: So zeigt eine Emnid-Umfrage aus dem Jahr 2017, dass nur etwa jeder zehnte Befragte (11%) über 70 Jahren die AMD kennt. Die feuchte Form ist sogar gänzlich unbekannt. Aufklärung ist also wichtig, damit die Erkrankung vom Augenarzt rechtzeitig erkannt und behandelt werden kann. „Bei mir werden immer wieder Patienten vorgestellt, die schon fortgeschrittene Symptome zeigen und schnellstens behandelt werden müssen“, so Dr. Tobias Reipen, Augenarzt und IVOM-Spezialist aus Neuss. „Dabei ist ein früher Behandlungsbeginn ganz entscheidend für den Erfolg der Behandlung und damit den Erhalt der Sehkraft meiner Patienten“.

Kontrollen beim Augenarzt sind unerlässlich

Regelmäßige augenärztliche Vorsorgeuntersuchungen ermöglichen eine frühe Diagnose der AMD. Am sichersten ist die sogenannte Optische Kohärenztomografie, kurz OCT. Diese ermöglicht eine Schichtaufnahme der Netzhaut und damit eine präzise Diagnosestellung. Die Untersuchung ist völlig schmerzlos und schnell geschehen.

Die trockene und die feuchte Form der AMD

Die trockene Form der AMD kann nicht therapiert werden.

„Die feuchte AMD ist leider ziemlich unbekannt, dabei kann sie – früh entdeckt und konsequent therapiert – gut behandelt werden. Wichtig für mich ist es, dass meinen Patienten ihre Sehkraft so lange wie es geht erhalten bleibt. Die IVOM ist eine sichere und schmerzfreie Möglichkeit.“



Dr. Tobias Reipen, Augenarzt und IVOM-Spezialist aus Neuss

Betroffene sollten die bekannten Risikofaktoren möglichst vermeiden und sich gesund ernähren. So lässt sich oft verhindern, dass die Krankheit weiter fortschreitet. Patienten sollten genug mehrfach ungesättigte Fettsäuren (Omega-3-Fettsäuren) und Antioxidantien (Karotinoide wie β -Karotin, Lutein, Zeaxanthin, Vitamin A, C, E und Spurenelemente Selen, Zink und Kupfer) zu sich nehmen.

Die feuchte AMD kommt deutlich seltener vor, ist jedoch durch einen dramatischeren Verlauf gekennzeichnet. Zum Glück gibt es inzwischen gute Therapiemöglichkeiten: „Seit 2006 gibt es Medikamente, mit denen wir die Patienten sehr gut behandeln können. Ihre Einführung war eine Revolution. Erste Studien zeigen, dass seitdem deutlich weniger Betroffene erblinden“, berichtet Tobias Reipen. Die Therapie hat zwei Ziele: Das Sehvermögen soll erhalten und möglichst noch verbessert werden. Eine Heilung ist aber nicht möglich.

Behandlung im Detail

Bei der Therapie werden bestimmte Botenstoffe (Vascular Endothelial Growth Factor = VEGF) abgefangen, die das krankhafte Wachstum der Gefäße fördern. Das Medikament wird unter örtlicher Betäubung in den Augapfel gespritzt – ein Routineeingriff. Die Behandlung muss regelmäßig wiederholt werden, da es sich um eine chronische Er-

Es gibt verschiedene Patientenservices, die sich um eine adäquate Aufklärung der Betroffenen und ihrer Angehörigen bemühen und weitere Tipps für den Alltag geben. Dort kann man zum Beispiel Broschüren anfordern zu den Themen „Sicher durch den Alltag Das Leben mit Seheinschränkungen meistern“ oder auch „Rechte bei Seheinschränkungen. Aber auch Tipps zur Vorsorge wie etwa zur richtigen Ernährung kann man dort bekommen. Weitere Informationen unter: www.VisusVital.de oder 0800/55 66 33 7



Foto: privat

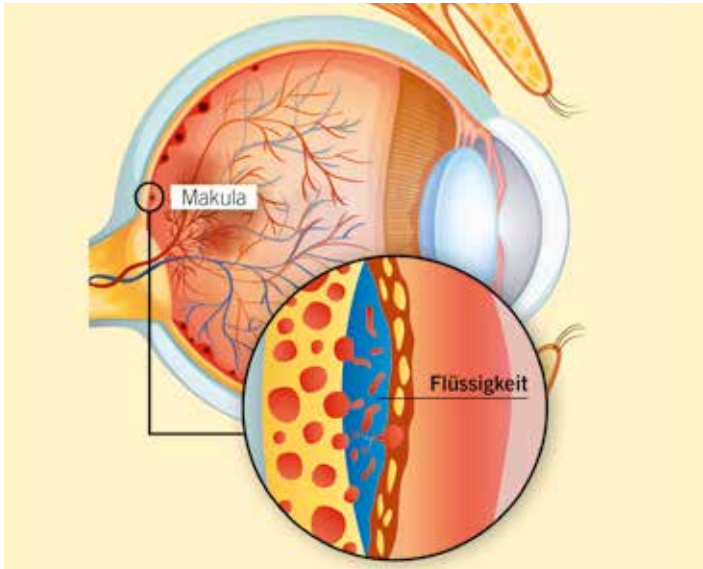


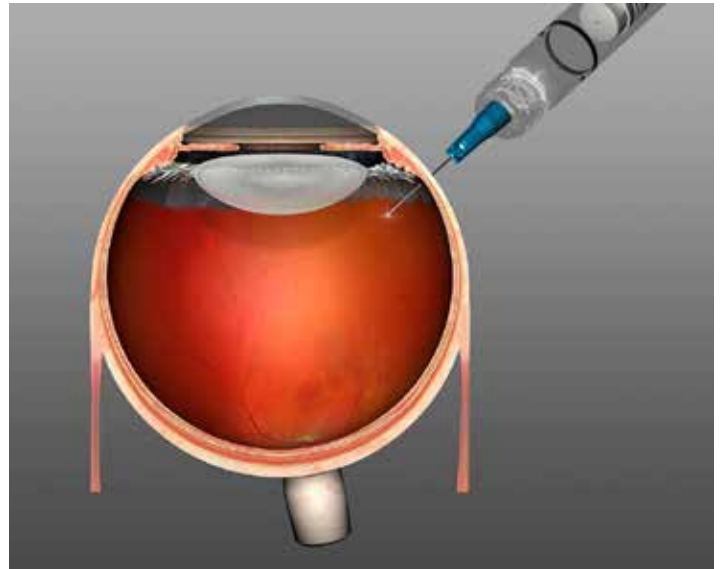
Abb. Feuchte AMD – Hier kann man die unerwünschte Flüssigkeit in der Makula gut erkennen

krankung handelt. Je früher mit der Therapie begonnen wird, desto besser ist das Ergebnis.

Bei Dr. Reipen in Neuss gehört die intravitreale Injektion (IVOM) zum Standard und erfolgt ambulant, das heißt, der Patient kann nach einer kurzen Erholungszeit wieder nach Hause gebracht werden. Und auch wenn die Vorstellung einer Spritze ins Auge dramatisch klingt: Der Eingriff dauert nur wenige Minuten und ist in der Regel schmerzlos. Die Einstichstelle im Auge ist so klein, dass sie sich direkt wieder von alleine verschließt.

Vorbeugung und Selbstkontrolle

Bei der AMD spielt die Durchblutungssituation im Auge eine wichtige Rolle. Deshalb sollten der Blutdruck und die Blutfette gut im Auge behalten werden. Ein weiterer Risikofaktor ist das Rauchen. Zudem spielt eine ausgewogene Ernährung eine wichtige Rolle und die Augen sollten mit einer Sonnenbrille mit UV-Schutz vor intensiver Sonneneinstrahlung geschützt werden.



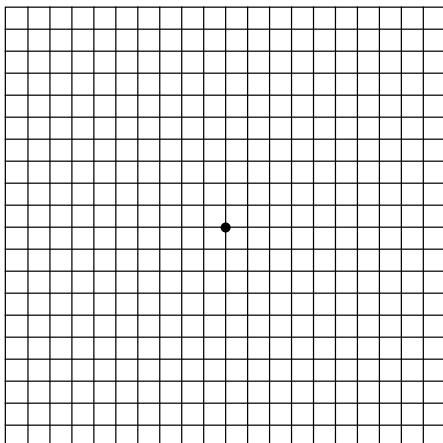
Sieht spektakulär aus, ist aber harmlos – das Medikament wird direkt an Ort und Stelle in das Auge eingebracht

Fotos: Bayer Vital GmbH

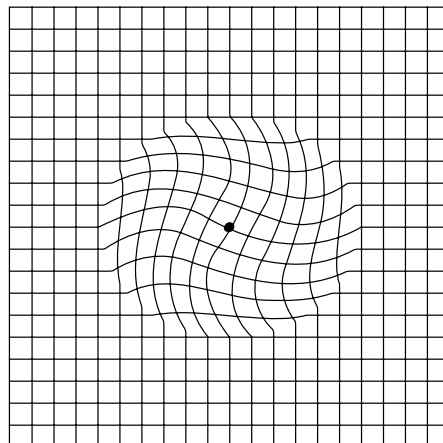
Mit dem Amsler-Gitter-Test lassen sich bereits zuhause erste, für die Erkrankung typische Sehveränderungen erkennen. Verzernte Linien oder wellenartige Verzerrungen können ein Hinweis auf eine Veränderung der Netzhaut sein. Dann sollte unbedingt ein Arzt aufgesucht werden.

Decken Sie ein Auge ab und fixieren Sie mit dem anderen Auge den Punkt in der Mitte (normaler Leseabstand, 30 - 40 cm). Anschließend testen Sie das andere Auge „einäugig“. Wenn Sie normalerweise eine Lesebrille benutzen, setzen Sie diese auch für den Test auf.

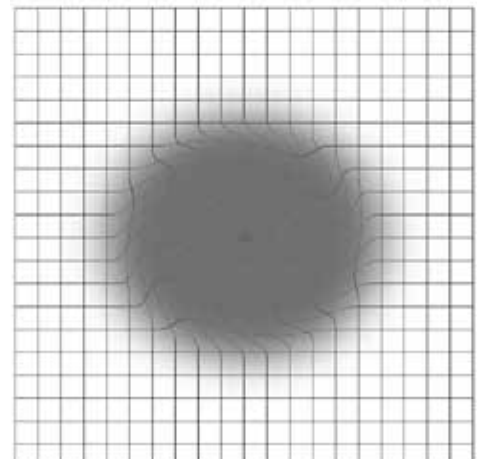
Fazit: Die feuchte altersabhängige Makuladegeneration lässt sich – früh erkannt und konsequent behandelt – durch moderne Therapieoptionen gut in den Griff bekommen. Gut für Ihre Augen und gut für Ihren klaren Blick auf die Welt.



Amsler-Gitter-Test gesundes Auge



Bei beginnender Makuladegeneration



So sieht ein Patient im Spätstadium das Amsler-Gitter

Ihre Gesundheit ist unser Fokus

Als Gesundheitsamt stehen wir den Bürgerinnen und Bürgern der Stadt Neuss in sämtlichen Gesundheitsfragen zur Seite. Neben Dienstleistungen rund um das Thema Gesundheit bieten wir unseren Besuchern vielfältige und hilfreiche Fachinformationen zu verschiedenen Themen.

Das zeigt auch unser Online-Auftritt, verlinkt auf www.rhein-kreis-neuss.de/gesundheitsamt. Dieser gibt Einblicke in rechtliche Vorgaben von „A“ wie Arzneimittelüberwachung

**rhein
kreis
neuss**

bis „Z“ wie Zahngesundheit. Die entsprechenden Formulare und Publikationen zu diesen und anderen Bereichen sind ebenfalls abrufbar bereitgestellt. Ein Gesamtüberblick über unsere zahlreichen Dienstleistungen für die Neusser Bürgerinnen und Bürger vervollständigen unser Online-Angebot.

Zudem offerieren wir hier die Möglichkeit, sich kostenfrei für den Bezug unseres einmal im Monat erscheinenden Gesundheitsmagazins einzutragen. Rund 1.200 Empfängerinnen und Empfänger erhalten bereits regelmäßig unsere elektronisch versendete Ausgabe mit Beiträgen aus Politik, Gesundheits- und Sozialwesen.

**UND AB
NACH HAUSE.
MIT TAXI NEUSS.**

Wir sind nun schon seit über 50 Jahren in Neuss und Umgebung für Sie da und bringen Sie mit dem besten Service vom Ort zu Ort.
Wir sind 24 Stunden, 7 Tage die Woche für Sie da.
Und das selbstverständlich 365 Tage im Jahr.

02131 - 22 22 22
02131 - 88 00 88

Auch per WhatsApp über 0170 33 98 423

Per App buchen bei CAB4ME

taxi NEUSS
KUNSTSTADT NEUSS

Achtung bei der Medikamenteneinnahme

Arzneien vertragen sich nicht mit allen Lebensmitteln. Am besten nimmt man Tabletten und Kapseln mit einem Glas stillem Wasser ein. Vermeiden sollte man

- Alkohol
- Grapefruitsaft, er verstärkt die Wirkung bestimmter Mittel
- Milch und Milchprodukte können die Wirkung von Antibiotika vermindern
- Kaffee und Tee schwächen manche Wirkung ab, andere verstärken sie
- Grünes Gemüse kann bei Blutverdünnern problematisch sein

Zufällig virenfrei

Vor zehn Jahren transplantierten Ärzte einem HIV-infizierten Patienten wegen eines Lymphoms Zellen. Diesen fehlte zufällig die Andockstelle für das HI-Virus. Nach eineinhalb Jahren war der Patient Timothy Ray Brown virenfrei

Den Sommer gut überstehen

Körperliche Anstrengungen, wie Sport und Gartenarbeit sollte man in den frühen Morgen oder späten Abend verlegen und tagsüber im Schatten bleiben. An heißen Tagen steigt der Flüssigkeitsbedarf, der durch Wasser und Saftschorlen am besten gedeckt wird.

Der Alkoholkonsum sollte verringert werden. Lockere, möglichst helle Kleidung, lässt Luft an den Körper, eine Kopfbedeckung kühlt den Kopf, die Augen sollten mit einer Sonnenbrille geschützt werden.

Fettarme Kost mit Gemüse und Obst entlastet den Körper.

Wenn möglich, sollten Pausen (im Schatten) eingelegt werden.

Zwischendurch eine lauwarme Dusche oder kühle Umschläge erfrischen.

Schnaps nach dem Essen fördert die Verdauung nicht!

Alkohol erschwert die Fettverbrennung sogar. Er blockiert wohl die Nerven, die den Magen dazu anregen, das Essen in den Darm zu pumpen. Besser sind Kräutertee und ein Verdauungsspaziergang.

Five-Business

Der ALL IN ONE der Betrieblichen Gesundheitsförderung

Warum Betriebliche Gesundheitsförderung (BGF)?

Unternehmen stehen immer wieder vor der Herausforderung, ihre Wettbewerbsfähigkeit, Produktivität und ihr Image zu halten oder auch zu steigern. Dafür braucht jeder Unternehmer gesunde und leistungsfähige Mitarbeiter, die ihre Arbeit erledigen wollen und können, sie sind das wertvollste Kapital jedes Unternehmens.

Was ist der Five-Business?

Der Five-Business der NEUSSERREHA ist ein ALL IN ONE Trainingsgerät, das durch seine Kompaktheit und Mobilität überall einsetzbar ist. Mit dem Five-Business wurde ein platzsparendes Gerät geschaffen, das auf nur zwei Quadratmetern seinen Platz findet.

Was steckt hinter dem Five-Business?

Wir verfügen über einen Körperbau, der einst für Jäger und Sammler angedacht war. Jedoch haben wir am Arbeitsplatz und im Alltag zumeist mit einseitigen oder hauptsächlich sitzenden Tätigkeiten zu tun, die mit nur wenig Bewegung einhergehen. Daraus können oftmals Rücken- und Hüftbeschwerden, aber auch weitere Funktionsstörungen des Bewegungsapparates bis hin zum Bandscheibenvorfall entstehen. Ein Gegenpol hierzu – das ist der Five-Business!

Wie wird der Five-Business eingesetzt?

In den Unternehmen – vor Ort! Das Konzept vereint fünf Grundübungen, die zur Aufrichtung des Körpers führen und den ganzen Körper wieder voll funktionsfähig, geschmeidig und beweglich machen und dies auch halten. So wird einem Zurückfallen

in Fehlhaltungen entgegen gewirkt, wodurch auch in gefährdeten Arbeitsumgebungen Haltung bewahrt werden kann.

Der Schwerpunkt der Übungen liegt in der Rückwärtsbewegung.

Nach kurzer Einweisung und einem Check-up findet das Training mit dem Five-Business über sechs Wochen, ein- bis zweimal wöchentlich für 15

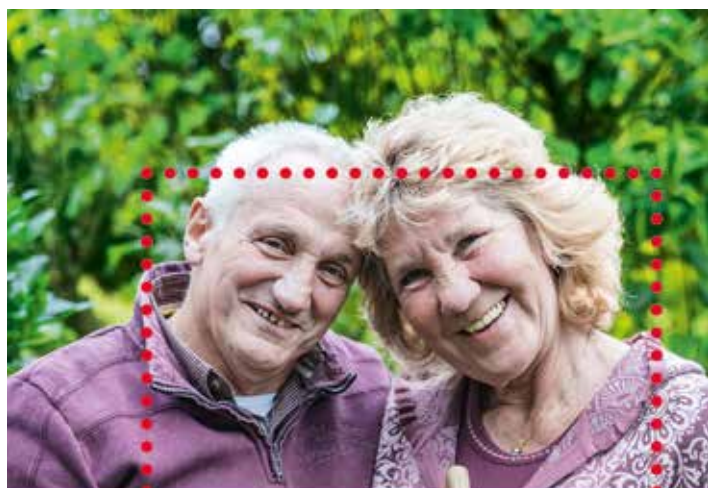
Minuten mit jedem Mitarbeiter, der sich gesund halten will, statt. Zum Ende dieser Serie findet ein erneuter Re-Check statt.

Warum mit dem Five-Business trainieren?

Die Übungen sind für jedermann durchführbar und für Menschen jeden Alters zugänglich. Der Five-Business kann unabhängig von sportlichen Vorkenntnissen bei jeder Person eingesetzt werden. Einige Teilnehmer berichteten nach wenigen Wochen von einem völlig neuen körperlichen Wohlbefinden.

Für das Training mit dem Five-Business ist kein zeitaufwendiges Umziehen in Sportkleidung erforderlich. Trainieren Sie einfach in Ihrer Arbeitskleidung.

Haben wir das Interesse geweckt – dann stehen wir für weitere Infos gerne persönlich zur Verfügung.



HIER BRINGT UNS NICHTS AUS DER RUHE,

weil wir ein schönes Zuhause haben, in dem wir glücklich und entspannt unser Leben gemeinsam genießen können und sicher sind, dass es auch so bleiben wird.

www.gwg-neuss.de

Gemeinnützige Wohnungs-Genossenschaft e.G.
Markt 36 · 41460 Neuss · Telefon 02131-5996-0

GWG
WOHN FÜHLEN



Sehen ist Lebensqualität.

Wir sind Ihr **kompetenter Partner** für gutes Sehen. Mit Hilfe modernster **Messverfahren** ermitteln wir für Sie die optimale Versorgung.

Kommen Sie zu einem **Beratungsgespräch** in unser barrierefreies Geschäft.

Wir nehmen uns in ruhiger Atmosphäre **Zeit** für Sie.

KRINKEOPTIK

Augenoptikermeisterin
Monika Görg
Telefon: +49(0)2131.273796
Telefax: +49(0)2131.222468
E-Mail: info@krinke-optik.de

Oberstr. 102 · 41460 Neuss
Mo.-Do. 9.30 bis 18.30 Uhr
Fr. 9.30 bis 13.30 Uhr
(Nachmittags geschlossen)
Sa. 9.30 bis 14.30 Uhr



Das Abwehr- oder Immunsystem des Körpers ist ein gut organisiertes Team aus Helferzellen, Killerzellen, Gedächtniszellen, Fresszellen, Botenstoffen, Antikörpern. Ein gesundes Immunsystem erkennt und zerstört Viren, Bakterien und Krebszellen und hält ständig nach ihnen Ausschau.

Claudia Pilatus

Gelangen Krankheitserreger in den Körper, treffen sie auf eine geschickt aufgestellte Abwehr.

Die erste Abwehrlinie

Zunächst stoßen sie auf Fresszellen, die treffend als natürliche Killerzellen bezeichnet werden. Sie gehören zum angeborenen Immunsystem. Sie schlagen sofort zu, ohne den Feind genauer zu identifizieren und vernichten eingedrungene Fremdkörper. Es gibt kleine Fresszellen, die Granulozyten, und große Fresszellen, die Makrophagen. Die Granulozyten machen etwa zwei Drittel der weißen Blutkörperchen aus.

Nicht immer gelingt es der unspezifischen Abwehr, alle Krankheitserreger vollständig zu vernichten. Dann werden die Lymphozyten aktiv.

Sie sind die andere Gruppe der weißen Blutkörperchen, der Leukozyten. Sie gehören zum spezifischen Immunsystem, das gezielt gegen Fremdkörper und Erreger vorgeht. Da dieser Teil des



raus d Spezialisten

Immunsystems einige Zeit zur Ausbildung braucht, wird es auch als erworbenes Immunsystem bezeichnet.

Die Spezialisten

Die Lymphozyten lernen bestimmte Krankheitserreger gezielt abzuwehren. Unterschieden werden B-Lymphozyten (B-Zellen) und T-Lymphozyten (T-Zellen).

B-Zellen werden im Knochenmark (englisch: bone) gebildet. Zunächst können sie noch keine Antigene (Fremdkörper, Krankheitserreger) erkennen. Sie sind Antigen-naiv. Während ihrer Reifung werden sie mit einem B-Rezeptor ausgerüstet und wandern in die Lymphknoten und die Milz. Wenn dann ein passendes Antigen an den B-Rezeptor bindet, werden Antikörper gebildet.

Die Antikörper oder Abwehrstoffe, auch Immunoglobuline, kurz Ig, genannt, sind Eiweiße, die bestimmte Zellen für die Zerstö-

rung durch andere Zellen im Immunsystem markieren. IgG ist die häufigste Antikörperart und ist in allen Schleimhäuten und im Blut vorhanden. Es ist das einzige Immunoglobulin, das die Plazenta durchdringen und in das Blut des ungeborenen Kindes gelangen kann, um das Baby gegen bestimmte Krankheiten zu schützen.

Ein Teil der B-Zellen wird zu B-Gedächtniszellen. Sie speichern die Antigen-Information, so dass bei wiederholtem Kontakt die Immunantwort schneller erfolgt.

T-Lymphozyten werden auf bestimmte Erreger „geschult“. Sie werden im Knochenmark gebildet, wandern dann in den Thymus, um dort auszureifen und auf ihre Aufgabe vorbereitet zu werden. Nach ihrer Reifung verlassen sie den Thymus und patrouillieren durch den Körper.

Jede T-Zelle trägt an ihrer Oberfläche einen einzigartigen Rezeptor. Mit seiner Hilfe sucht sie nach infizierten oder entarteten

Zellen. Mit ihrem Rezeptor kann sie an die Zelle, die das spezielle Antigen auf ihrer Oberfläche hat, nach dem Schlüssel-Schloss-Prinzip andocken. Der Körper verfügt über eine Vielzahl unterschiedlicher T-Zellen, die jeweils einen bestimmten Erreger erkennen. Die T-Helferzellen aktivieren die B-Lymphozyten zur Bildung von Antikörpern, mit denen der Eindringling für die sofortige Zerstörung durch die zytotoxischen T-Zellen markiert wird.

Die zytotoxischen T-Zellen, früher auch T-Killerzellen genannt, durchlöchern die Hülle der infizierten Zellen und lösen sie auf. Manchmal gelingt es ihnen allerdings nicht, alle Viren zu zerstören. Einige bleiben im Körper und können später wieder zu Infektionen führen. Ein typisches Beispiel ist die Gürtelrose. Sie ist fast immer eine Zweitinfektion. Die erste Infektion führte in früheren Jahren zu Windpocken.

Damit die Immunreaktion nicht unkontrolliert immer weiterläuft, kommen regulierende T-Zellen zum Einsatz. Diese T-Suppressorzellen stoppen die zytotoxischen T-Zellen und die Antikörper-Bildung, wenn die Abwehr erledigt ist.

Wenn die T-Zellen den Feind zerstören, entwickeln einige ein Gedächtnis und überleben als T-Gedächtniszellen. Diese können sich an Begegnungen mit einem bestimmten Erreger erinnern und im Falle einer erneuten Begegnung schneller als beim ersten Mal reagieren.

Das Immunsystem hat ein gutes Gedächtnis

Das wird bei Schutzimpfungen genutzt. Die spezialisierte Truppe aus B- und T-Gedächtniszellen ruht in der Milz, den Lymphknoten und im Blut und wird für eine schnelle Immunantwort reaktiviert, wenn der Körper erneut auf den bekannten Erreger trifft.

Bei einer aktiven Impfung wird der Körper mit einem dem Erreger der jeweiligen Infektionskrankheit möglichst ähnlichen Impfstoff dazu angeregt, entsprechende Antikörper und Gedächtniszellen zu bilden.

Bei einer passiven Impfung gibt man hohe Konzentrationen von Antikörpern gegen das Antigen, von dem ein Patient akut bedroht ist. Dadurch lässt sich die Zeit umgehen, bis der Körper selbst Antikörper bildet.

Manche Impfungen, die im Kindesalter erfolgen, schützen ein Leben lang. Andere, wie Tetanus oder Hepatitis-B, müssen nach einigen Jahren wiederholt werden, um das Gedächtnis „aufzufrischen“.

Wenn das Immunsystem sich irrt: Allergien

Das immunologische Gedächtnis, das man sich bei Schutzimpfungen zunutze macht, kann auch zum Problem werden. Denn Gedächtniszellen speichern manchmal auch Fehler ab. Darum



Wenn das Immunsystem sich irrt, treten Allergien auf (Hier Darstellung eines Allergietests)

sind Allergien so hartnäckig und werden bei wiederholten Begegnungen sogar schlimmer.

Das Problem ist, dass das Immunsystem harmlose Stoffe, wie Pollen oder Nahrungsbestandteile, als gefährlich bewertet und überreagiert.

Beim Soforttyp der Allergie liegt wahrscheinlich ein Überschuss an Antikörpern des Typs IgE vor. Zusammen mit Mastzellen und dem Botenstoff Histamin führen sie dazu, dass der Betroffene beim Gang durch die Wiese oder bei einem Wespenstich sofort allergisch reagiert.

Mastzellen befinden sich in der Schleimhaut von Atemwegen und Darm und in der Haut. Diese spezialisierten weißen Blutkörperchen sind an Abwehrreaktionen gegen Krankheitserreger und Krebszellen beteiligt. Werden sie durch Allergene, also Allergie auslösende Substanzen, aktiviert, setzen sie schlagartig alle ihre Botenstoffe frei, die Schwellungen, Quaddeln, Juckreiz verursachen.

Bei Allergien vom Spättyp tritt die Reaktion verzögert ein. Ein bis drei Tage nach dem Kontakt, z.B. mit nickelhaltigem Modeschmuck, zeigt sich ein Hautausschlag. Die Allergene werden von Immunzellen in der obersten Hautschicht aufgenommen, in nahe gelegene Lymphknoten transportiert, dann werden die entsprechend reagierenden T-Zellen aktiviert, um ihr Abwehrprogramm zu starten.

Ist die Allergie, ob gegen Hausstaubmilben oder Wespenstiche, sehr beeinträchtigend, kann eine spezifische Immuntherapie helfen. Der Körper wird mittels Spritze oder Schmelztablette in regelmäßigen Abständen mit den Substanzen konfrontiert, die die Allergie auslösen. So soll erreicht werden, dass das Immunsystem den Schalter von Allergie auf Toleranz umlegt.

Wenn der eigene Körper zum Feind wird: Autoimmunkrankheiten

Die T-Zellen lernen während ihrer Reifung, körpereigene Stoffe als Freund zu erkennen und nicht zu bekämpfen. Wenn die gute Prägung nicht funktioniert oder im Laufe der Jahre verloren geht,

können Autoimmunkrankheiten entstehen. Mit ihrer fehlerhaften Aktivität lösen die T-Zellen schwere Entzündungen aus. Das Immunsystem greift beispielsweise die Insulin-bildenden Zellen in der Bauchspeicheldrüse an, wodurch es zum Typ-1 Diabetes kommt. Bei Multipler Sklerose zerstört es die Nervenummantelungen.

Weitere Autoimmunkrankheiten sind Hashimoto-Thyreoditis (Schilddrüsenentzündung), Morbus Crohn (Darmentzündung) oder Rheumatoide Arthritis.

Wenn das Immunsystem außer Kraft gesetzt wird

Die Unterdrückung des Immunsystems (Immunsuppression) kann zur Behandlung von Autoimmunerkrankungen absichtlich herbeigeführt werden, ebenso bei Organtransplantationen, um die Abstoßung des Organs zu verhindern.

Das erworbene Immundefizitsyndrom, kurz AIDS, entsteht, wenn die Infektion mit dem HI-Virus nicht erfolgreich behandelt wurde. Das HI-Virus befällt die T-Helferzellen und macht sie kampfunfähig. Die Betroffenen können Infekte nicht mehr mit ihrem eigenen Immunsystem abwehren.

Leukämie ist durch die vermehrte Bildung von funktionsuntüchtigen weißen Blutkörperchen gekennzeichnet. Die entarteten Zellen verdrängen andere Blutbestandteile.

Akute Leukämien verlaufen schnell und ohne Behandlung tödlich. Bringen Chemo- und Strahlentherapie keinen Erfolg, bietet die Knochenmark- bzw. Blutstammzellen-Transplantation eine Möglichkeit. Dank der Knochenmarkregister ist die Wahrscheinlichkeit, einen passenden Spender zu finden, auf fast 80 Prozent gestiegen.

Nobelpreis für Antikörpertherapie

Krebszellen können Strategien entwickeln, mit denen sie der körpereigenen Abwehr entgehen. Sie senden beispielsweise spezielle Botenstoffe aus, die die Immunabwehr hemmen. Im Jahr 2018 erhielten die Forscher James P. Allison und Tasuko Honjo den Nobelpreis für Medizin. Sie haben Antikörpertherapien entwickelt, die die durch Krebszellen verursachte Immunbremse lösen können. Die Antikörpertherapien können Schwarzen Hautkrebs, Lungenkrebs, Nierenkrebs, Lymphome bekämpfen.

Wenn die Immunabwehr auf Hochtouren läuft ...

... bekommen wir Fieber. Es hilft dem Körper, Infektionen zu bekämpfen, denn die Abwehrreaktionen laufen bei höherer Körpertemperatur beschleunigt. Eine wichtige Rolle spielen die Hitzeschock-Proteine. Sie schützen körpereigene Zellen vor dem Hitzestress. Gleichzeitig helfen sie den T-Zellen, an der Wand der Blutgefäße entlang zu wandern und die feindlichen Erreger schneller und leichter zu attackieren. Sie unterstützen auch andere Zellen des Immunsystems wie die Monozyten, die Vor-

rhein
kreis
neuss
Kreisgesundheitsamt



Ergotherapeuten · Hebammen · Heilpraktiker · Logopäden
Pflegedienste · Physiotherapeuten · Podologen

Wir* kennen sie alle.


*Unser Anbieterverzeichnis der Heil- und Pflegeberufe für den Rhein-Kreis Neuss finden Sie unter: www.bit.ly/heilberufe

Foto: Thinkstock

MAXMO

Apotheke

2 x in Neuss
Inhaberin Andrea Dutine

BLUTSAUGER


Was außer Knoblauch noch gegen
Mücken, Zecken und Co hilft,
erfahren Sie in Ihrer MAXMO Apotheke.

MAXMO Apotheke am Neumarkt Neuss
Neumarkt 20, 41460 Neuss,
Tel. 02131 | 12 58 59-0

MAXMO Apotheke Neuss-Reuschenberg
Am Reuschenberger Markt 2, 41466 Neuss,
Tel. 02131 | 12 58 79-0

www.maxmo.de

läufer der großen Fresszellen. Darum sollte Fieber nicht gleich unterdrückt werden. Eingegriffen werden sollte allerdings, wenn es über 40°C steigt, lange anhält und das Befinden sehr beeinträchtigt.

So bleibt unser Immunsystem fit

Eine Immunschwäche ist nur in seltenen Fällen angeboren. Sie kann sich aber im Laufe des Lebens entwickeln, z.B. durch Drogen-, Alkoholmissbrauch, Diabetes, Fehl- bzw. Mangelernährung, Stress.

Dauerhafter negativer Stress mindert die Leistungsfähigkeit des Immunsystems und macht uns anfälliger für Infektionen. Deshalb ist die grundsätzlich positive Wirkung von Sport auf das Immunsystem bei extremem Wettkampfsport nicht mehr gegeben.

T-Zellen sind besonders anfällig für Stress. Wird das Immunsystem dauernd hochgefahren, können sie sich nicht mehr in ausreichendem Maß erneuern. Darum sind dauernd gestresste Menschen krankheitsanfälliger. Deshalb ist eine Lungenentzündung in hohem Alter, wenn das Immunsystem Jahrzehnte seinen Dienst getan hat, so gefährlich.

Auch falsche Ernährung kann Stress für das Immunsystem sein. Eine Studie der Universität Bonn weist darauf hin, dass das Immunsystem auf eine Kost mit dauerhaft zu viel Fett, zu viel Zucker, wenig Ballaststoffen ähnlich reagiert wie auf eine bakterielle Infektion.

Dagegen freut es sich über frisches Obst und Gemüse, Vollkornprodukte, Bohnen, Hülsenfrüchte, Nüsse, Samen, Lebensmittel mit hohem Gehalt an Omega-3-Fettsäuren (z.B. Lachs, Thunfisch, Blattgemüse, Leinöl, Leinsamen, Algen).

Optimistische Lebenseinstellung ist die beste Energiequelle für das Immunsystem

Es ist wissenschaftlich nachgewiesen, dass optimistische Menschen ein stärkeres Immunsystem haben. Sie sind weniger anfällig für negativen Stress und ihr Körper produziert folglich weniger Stresshormon Cortisol, das bekanntermaßen das Immunsystem unterdrückt.

Das Programm für ein fittes Immunsystem ist einfach: sich bewegen, sich möglichst oft in frischer Luft und natürlichem Tageslicht aufhalten, aber nicht sonnenbaden, das Solarium meiden, genug schlafen, ausgewogen ernähren, freundliche Kontakte zu anderen Menschen pflegen, immer wieder Dinge tun, die einem Freude machen und sinnvoll erscheinen.

Ein paar Klopfenheiten für die Thymusdrüse sind ebenfalls zu empfehlen.

Der Thymus liegt hinter dem Brustbein, etwa in der Mitte. Im Laufe der Jahre wird er nämlich träger und der Anteil von funktionslosem Gewebe nimmt zu. Mit zwei Fingern oder der Faust etwa zwanzigmal leicht klopfen.

Algen statt Fisch

Entzündungshemmende Omega-3-Fettsäuren sind nicht nur für Patienten mit rheumatoider Arthritis von Vorteil. Wem Fisch nicht schmeckt oder wer vegan lebt, kann auch auf Algenöl zurück greifen. Rheumatiker, die ein Präparat mit Öl der Mikroalge Schizochytrium eingenommen hatten, litten nach 10 Wochen weniger stark an Entzündungen und Schmerzen.

TG NEUSS

Mein Verein Unser Leitbild

BEWEGUNG
GESUNDHEIT
WETTKAMPF
SPASS
KURSE
FAIRNESS

LEISTUNG
QUALITÄT
Kinder
Senioren
Familien

VIELFALT
ZUFRIEDENHEIT
ATTRAKTIV

SPORT
JUGEND
BREITENSPORT
TEAMGEIST

WIRTSCHAFTLICH SOLIDE
EHRENAMT
TREND
SPONSORING
KOOPERATION
RESPEKT

Facebook icon

Weitere Informationen unter:
TG Neuss, Schorlemerstr.131a, 41464 Neuss
Telefon: 02131 - 7181710. Fax: 02131 - 7181720
Internet: www.tg-neuss.de, Email: sport@tg-neuss.de

Neue MRT-Generation am Johanna Etienne Krankenhaus: Deutlich angenehmere Untersuchungen und noch bessere Bilder

Menschen, die schon einmal in einem Magnetresonanztomografen (MRT) gelegen haben, kennen es: Das beklemmende Gefühl der Enge. Das laute Klopfen des Geräts. Den Gedanken, einfach so schnell wie möglich wieder aus der Röhre steigen zu wollen. Um den Patienten die notwendigen Untersuchungen so angenehm wie möglich zu machen, investierte das Johanna Etienne Krankenhaus kräftig in die Zukunft und präsentierte jetzt den „MAGNETOM Lumina 3 Tesla“ – und das als erste Klinik in NRW und als zweite weltweit.

Besonders Patienten, die ein Problem mit Enge haben und sich in kleinen, geschlossenen Räumen unwohl fühlen, dürfen aufatmen. Denn die Untersuchung ist nicht nur deutlich entspannter, sie verläuft auch erheblich schneller als in üblichen MRT. Warum das so ist, erklärt Dr. Gebhard Schmid, Chefarzt der Radiologie: „Unser neues High-Tech-Gerät verfügt über eine weite Bohrung und einen freien Blick in den Waldhimmel mit Kino-Effekt. Das hilft vor allem Patienten mit Klaustrophobie und bietet ihnen deutlich mehr Wohlfühl-Atmosphäre.“ Über ein Display und einen Spiegel können mittels „Kino-Effekt“ außerdem Filme – wie zum Beispiel ein Aquarium – und Musik eingespielt werden. Ein weiteres Plus ist die starke Geräuschunterdrückung. Einfach entspannt liegen, seine Lieblingsmusik hören, in den „freien Waldhimmel“ schauen oder sich mit Filmen unterhalten lassen – so wird eine MRT-Untersuchung für den Patienten plötzlich zu einer angenehmen Nebensache, während gleichzeitig gestochen scharfe Bilder von Organen und Gewebe entstehen.

Für Zufriedenheit sorgt das Magnetom Lumina daher auch bei den Medizinern, denn die Untersuchungsergebnisse überzeugen auf voller Linie. „Besondere Vorteile bietet der Lumina 3 Tesla bei der Darstellung von Gehirn, Gelenken und Wirbelsäule“, so Dr. Gebhard Schmid. „Auch Untersuchungen am Herzen oder im Bauchraum sind jetzt möglich, teilweise sogar ohne dass Patienten die Luft anhalten müssen.“ Gefäßuntersuchungen des ganzen Körpers – ob beispielsweise bei einem Aneurysma im Kopf oder bei den Gallengängen – können zum Teil ohne oder mit ganz wenig Kontrastmittel durchgeführt werden. Die hochauflösende Darstellung hilft bei der Entdeckung selbst kleinster Tumore in Brust oder Prostata. Das neue MRT basiert dabei auf innovativer Siemens-Technologie und beschleunigt die Untersuchungsvorbereitung und den Scanvorgang. „Durch die eingesetzte Künstliche Intelligenz, eine hochentwickelte Software und die beeindruckenden Scanergebnisse sind sowohl Mediziner als auch unsere Patienten überzeugt“, ergänzt Dr. Simone Palmer, Klinikleiterin im Johanna Etienne Krankenhaus.

1,4 Millionen Euro hat das Johanna Etienne Krankenhaus in die top-moderne Diagnostik investiert, weitere 500.000



Dr. Gebhard Schmid, Chefarzt der Radiologie, freut sich, Patienten angenehmere Untersuchungen im MRT bieten zu können.



Fotos: St. Augustinus Gruppe

Dr. Gebhard Schmid, Chefarzt der Radiologie, freut sich, Patienten angenehmere Untersuchungen im MRT bieten zu können.

Euro kamen für Umbaumaßnahmen dazu.

Das hilft nicht nur stationären Patienten des „Etienne“. Durch eine Kooperation mit der Radiologie am Neumarkt unter Leitung von Dr. Michael Mork und das krankenhaus-eigene Medizinische Versorgungszentrum St. Augustinus profitieren auch ambulante Patienten vom neuen MRT-Gerät.

„Uns war es ein wichtiges Anliegen, in die Zukunft zu investieren und den Menschen, die zu uns kommen, beste Bedingungen und Ergebnisse zu bieten. Die Resonanzen nach den ersten Untersuchungen im neuen MRT belegen, dass unsere Patienten hochzufrieden aus den Untersuchungen kommen“, betont Dr. Palmer.



Ich kann's nicht lassen





Sie fühlen sich unruhig und nervös, wenn der Fernseher oder das Smartphone einen Tag lang nicht funktioniert, kein Bier im Haus ist? Sie fühlen sich hungrig, obwohl Sie gerade etliche Schokoriegel, Chips, Limonade verdrückt haben? Auch der normale Alltag birgt die Gefahr, abhängig von Substanzen und Verhaltensweisen zu werden.

Claudia Pilatus

Sucht ist kein Randproblem in der Gesellschaft, sondern betrifft viele Menschen in Deutschland“, informiert das Bundesgesundheitsministerium (www.bundesgesundheitsministerium.de)

„Mit dem Begriff Sucht sind nicht nur die Abhängigkeitserkrankungen gemeint, sondern die Gesamtheit von riskanten, missbräuchlichen und abhängigen Verhaltensweisen in Bezug auf Suchtmittel (legale wie illegale) sowie nichtstoffgebundene Verhaltensweisen (wie Glücksspiel und pathologischer Internetgebrauch).“

„Drogen und Suchtmittel verursachen in Deutschland erhebliche gesundheitliche, soziale und volkswirtschaftliche Probleme: Nach repräsentativen Studien (insbesondere Epidemiologischer Suchtsurvey 2018) rauchen 12 Millionen Menschen, 1,6 Millionen Menschen sind alkoholabhängig und Schätzungen legen nahe, dass 2,3 Millionen Menschen von Medikamenten abhängig sind. Rund 600.000 Menschen weisen einen problematischen Konsum von Cannabis und anderen illegalen Drogen auf und gut 500.000 Menschen zeigen ein problematisches oder sogar pathologisches Glücksspielverhalten. Auch eine exzessive Internetnutzung kann zu abhängigem Verhalten führen: Es ist davon auszugehen, dass in Deutschland etwa 560.000 Menschen onlineabhängig sind.“

Neueren Untersuchungen zufolge sind etwa zwei Millionen Deutsche mediensüchtig.

Eine psychische Abhängigkeit liegt laut WHO (Weltgesundheitsorganisation) vor, wenn das Bedürfnis sich in einem zwanghaften Drang oder Verlangen nach zeitweiligem oder dauerhaftem Konsum der Droge äußert, um ein Lustgefühl zu erlangen und/oder ein Unlustgefühl zu vermeiden.

Eine physische Abhängigkeit liegt vor, wenn eine körperliche Reaktion beim Dauerkonsum zu einer körperlichen Toleranz/Abstumpfung gegenüber der Drogenwirkung führt und beim Absetzen der Substanz Entzugserscheinungen auftreten.

Im Gehirn entstehen mit jeder Zigarette, jedem Glas Alkohol zusätzliche Andockstellen. Wird der exzessive Konsum abgebrochen, macht sich Nervosität breit, zittern die Hände, bricht Schweiß aus.

Aber auch eine alltägliche Substanz, deren Abgabe an Kinder und Jugendliche nicht verboten ist, kann süchtig machen.

Süchtig nach Zucker

Babys lächeln beim Trinken von süßer Flüssigkeit. Ob wir im Laufe des Lebens süchtig nach Zucker werden, hängt allerdings von den Ernährungsgewohnheiten ab.

Verarbeitete, stark zuckerhaltige Lebensmittel, wie Süßigkeiten und gesüßte Getränke, sind am stärksten suchterzeugend. Der hochdosierte Zucker wird praktisch sofort vom Blut aufgenommen und bringt das Gehirn dazu zu glauben, wir hätten Hunger und bräuchten mehr Nahrung. Die übersüßten Drinks und Riegel fordern die Bauchspeicheldrüse auf, sofort mehr Insulin freizusetzen, um dem Zucker zu helfen, in die Zellen zu gelangen. Innerhalb von zwanzig Minuten steigt der Blutzuckerspiegel deutlich an und sinkt Innerhalb einer Stunde wieder. Gleich nach dem Absturz überlegen wir, wie wir uns mehr Zucker verschaffen können, um wieder neue Energie zu bekommen. Wenn das häufig geschieht, steigern wir unser Risiko für Diabetes und Sucht.

Wie eine Droge erhöht die hohe Zuckerdosis die Freisetzung des Belohnungshormons Dopamin und kann darum wie Alkohol und Nikotin zu Suchtverhalten führen.

Verschafft eine gelegentliche Nascherei Zufriedenheit, ist das in Ordnung. Wenn die Mengen aber immer größer und regelmäßiger werden und die Betroffenen wiederholt vergeblich versucht haben, sie einzuschränken oder wegzulassen, ist ein Überdenken angesagt. Sucht bedeutet ja, nicht aufhören zu können, sich nicht bremsen zu können, nach dem Konsum nur sehr kurzfristig ein gutes, aber bald ein ungutes Gefühl zu haben.

Wenn Sie ein Heißhunger auf Zucker überkommt, kann eine Technik helfen, diese Phase des heftigen Verlangens zu überstehen. Solche Gelüste sind stark, ebenso wie die Gier auf Alkohol oder Zigaretten.

Es geht vorüber

Der bekannte Suchtforscher Alan Marlatt hat die Methode vom „Surfen auf den Wellen des Verlangens“ entwickelt. Sie hilft Menschen mit Süchten, dem heftigen Verlangen zu widerstehen, bis es verschwindet. Die Anleitung zu dieser Übung lautet etwa so:

„Setzen Sie sich hin, schließen Sie die Augen. Stellen Sie sich den Leckerbissen (bzw. das Getränk, die Rauchware, etc.) vor, nach dem Sie gelüsten. Vergegenwärtigen Sie sich seine Beschaffenheit, seine Farbe, seinen Geruch. Wenn das Bild anschaulich vor Ihrem inneren Auge steht, nehmen Sie das heftige Verlangen bewusst wahr. Lassen Sie Ihre Aufmerksamkeit durch Ihren Körper wandern, um die Eigenart dieses Verlangens zu erkunden. Welche Empfindungen, Gedanken, Bilder oder Gefühle verbinden Sie damit? Wo befindet es sich im Körper? Verändert es sich? Verursacht es Unbehagen? Wird es leichter, wenn Sie aus- oder einatmen? Sie werden bei achtsamer Wahrnehmung feststellen, es ist ein Gefühl, das sich ändert und schließlich vorübergeht. Stellen Sie es sich vor wie eine Welle, die aufwogt und dann langsam wieder im Meer versinkt. Sie spüren, wie Ihre Anspannung sich verliert und sehen, wie die Wellen sanft in sich zusammensinken. Sie können das starke Verlangen erleben, ohne ihm nachzugeben.“

Mediensucht

Sie verbringen viele Stunden am Tag mit Fernsehen und/oder im Internet? Erkennen Sie sich in dieser Beschreibung wieder? Der Betroffene verbringt einen großen Teil seiner Zeit mit dem Konsum des Suchtmittels. Er konsumiert es häufiger als er eigentlich will. Er denkt daran, dass er den Konsum reduzieren will. Er unternimmt vielleicht auch einige erfolglose Versuche. In schweren Fällen gibt er soziale, familiäre oder berufliche Tätigkeiten auf, um das Suchtmittel zu konsumieren. Das Suchtverhalten wird manchmal auch von beiden Partnern in einer Beziehung oder der ganzen Familie gezeigt.

Fernsehsucht

Durchschnittlich drei bis vier Stunden sitzen oder liegen die Deutschen täglich vor dem Fernseher. Genießen sie es? Untersuchungen belegen, dass Menschen, die viel fernsehen, es weniger genießen als andere, die wenig fernsehen. Die Stimmung des Zuschauers wird umso schlechter, je länger er ohne Unterbrechung vor dem Gerät verbringt.



zentrum**mensch**
körper- und psychotherapie
beratung · begleitung · seminare
Wir lieben Ihre Probleme.

Freithof 20-22 · 41460 Neuss
02131 - 939 63 68
www.zentrumensch-neuss.de



Wir begleiten Sie gern,
denn wir lieben Menschen.
Ihre Andrea Stoffers & Team

Wer kritisch wählt und sich aus dem Medium das holt, was er will, kann durchaus einen Nutzen daraus ziehen. Andere, die ihre Aufmerksamkeit nicht steuern, lassen sich von den bunten Bildern so sehr gefangen nehmen, dass sie nur die Knöpfe der Fernbedienung drücken und auf den Bildschirm starren.

Einsame und deprimierte Menschen sind besonders durch übermäßigen Fernsehkonsum gefährdet. Die passive Beschäftigung verlangt keine Anstrengung, man fühlt sich eingebunden in das Leben anderer.

Viele Stunden leisten die vertrauten Personen der TV-Serie Gesellschaft. Manche Menschen können nicht auf die nächste Folge verzichten, auch dann nicht, wenn sie wichtige Aufgaben zu erledigen hätten. Seriensucht wird mit Müdigkeit und Übergewicht in Verbindung gebracht. Betroffene klicken sich Stunden lang zur „nächsten Episode“. Streaming-Portale wie Netflix können das Verhalten fördern.

Der Mechanismus der Abhängigkeit ist immer gleich: Angenehme Erfahrungen werden in einem Suchtgedächtnis gespeichert. Dafür kann es reichen, dass nur anfangs positive Erfahrungen gemacht werden. Die will der Betroffene wiederholen, um sich kurzfristig Entspannung, Betäubung, Ablenkung oder Spannung im langweiligen Alltag zu verschaffen. Mit Computerspielen ist es nicht anders, obwohl hier noch andere Faktoren hinzukommen, die das Suchtpotenzial erhöhen.

Computerspiel-Sucht

Bereits 2005 erklärte die Suchtforschungsgruppe der Charité Berlin: „Exzessives Computerspiel aktiviert vermutlich gleiche Strukturen wie stoffliche Drogen.“

Besonders gefährdet sind Kinder und Jugendliche, die unkontrolliert und uneingeschränkt Zugang zu Online-Spielen haben und damit mehrere Stunden täglich verbringen.

Fast jeder zehnte Fünfzehnjährige, so die Kriminologische Forschungsstelle Niedersachsen, spielt exzessiv am Computer, täglich bis zu fünf Stunden. Keine Frage, dass das Verhalten auf Kosten von realen Freundschaften, Schule oder aktiven, gesunden Hobbys geht.

Durch ihre Belohnungsstrukturen und die Einbindung in soziale Spielnetzwerke haben Online-Computerspiele ein besonders hohes Suchtpotenzial. Online-Rollenspiele, Shooter Games und Strategiespiele sollen besonders suchtfördernd sein.

Laut DAK Gesundheitsreport spielt jeder zweite Arbeitnehmer am Arbeitsplatz Computerspiele. Sechs Prozent gelten als Intensivspieler. Auch das Surfen in Social Media Portalen wie Facebook kann suchartige Formen annehmen.

Viele können dem ständigen Begleiter, der all das möglich macht, nicht widerstehen.

Smartphone

Etwa vierzig Millionen Deutsche besitzen ein Smartphone. Morgens weckt es und gleich werden die E-Mails gecheckt, Whats App Nachrichten verschickt, am Arbeitsplatz wird weiter gelesen ... und abends geht es weiter bis in die Nacht.

Etwa zwei Drittel der Teenager haben ein Smartphone. Sie telefonieren, senden Nachrichten sehen Videos, hören Musik.

Generelle Verbote von internetfähigen Geräten, ob Handys, Tablets, Smartwatches, in der Schule werden teils begrüßt, teils kritisch gesehen. Schließlich kann man diese Geräte auch im Unterricht und zum Lernen sinnvoll nutzen.

Medienkompetenz statt Verbot ist die angemessenere Lösung für das 21. Jahrhundert.

Gesund im Rhein-Kreis Neuss Zum Thema „Gesund“ bietet die VHS Vielfältiges

Neu im VHS-Programm
DeStress, Cardio und relax für Männer ab 21.09.2019
15:00 bis 16.30 Uhr

Herz Qi Gong ab 16.09.2019
19:30 Uhr bis 21:00

Yoga für Sportler/innen - Einsteiger/innen I und II ab 20.09.2019
18:00 bis 19:00 Uhr

Kochkurs „Herbstliche Provence“ am 12.12.2019
17:45 Uhr bis 21:45



Volkshochschule Neuss
Im RomaNEum · Brückstraße 1 · 41460 Neuss
Tel.: 02131-90-4151 · vhs@stadt.neuss.de · www.vhs-neuss.de

Leben mit Tablets, TV, Smartphones & Co.

Die Drogenbeauftragte der Bundesregierung, Marlene Mortler, informiert auf ihrer Website (www.drogenbeauftragte.de), wie der Alltag mit Kindern, Tablets, TV, Smartphones & Co. gelingen kann. Hier kann auch der Flyer „Leben mit Medien“ heruntergeladen oder bestellt werden.

„Digitale Medien sind für uns selbstverständlich geworden. Sie eröffnen eine Vielzahl an neuen Möglichkeiten, die wir nicht mehr missen möchten. Es ist wichtig, vernünftig mit ihnen umzugehen. Ein Zuviel kann die Gesundheit schädigen und sogar in eine Abhängigkeit führen. Medienkompetenz müssen wir lernen, um sie auch unseren Kindern vermitteln zu können.“

In Zusammenarbeit mit dem Bundesverband der Kinder- und Jugendärzte ist ein Leitfaden für Eltern entstanden. Er soll helfen, einen nutzbringenden, gesunden Umgang mit digitalen Medien zu erlernen. Denn: „Technisches Wissen bedeutet noch lange nicht Medienkompetenz. Der Medienkonsum braucht klare Regeln. Wichtig ist, den Konsum von Bildschirmmedien zeitlich zu begrenzen und Medienzeiten gemeinsam zu vereinbaren. Eltern sollten ihre Kinder bei der Mediennutzung altersgerecht begleiten und über Inhalt und Ausmaß der Mediennutzung ihrer Kinder informiert sein. Auch der eigene Medienkonsum, insbesondere

im Beisein der Kinder, ist zu überdenken. Besonders wichtig: Je kleiner die Kinder sind, desto größer sollte der bildschirmfreie Raum in ihrem Leben sein. Bei Säuglingen und Kleinkindern unter drei Jahren sollten Bildschirmmedien nicht zum Einsatz kommen.“

Selbstverständlich können und sollten auch Menschen ohne Kinder die Tipps fürs Leben mit Medien, wie Smartphone, Computer, TV, für sich nutzen. Das bedeutet:

- Achten Sie auf Ihre Gewohnheiten. Seien Sie ein Vorbild.
- Ersetzen Sie aktive Kommunikation nicht durch Medienkonsum.
- Begrenzen Sie die Medienzeit und machen Sie in Medienfreien Zeiten reale Erfahrungen, in der Natur, im Theater, beim Sport, mit anderen Menschen.
- Lassen Sie während der Mahlzeiten Smartphone, Tablet, TV ausgeschaltet.

Kompetenz: meist besser als Verbote

Im Kern geht es darum, das eigene Verhalten immer wieder auf den Prüfstand zu stellen, bevor sich schwer umkehrbare Gewohnheiten entwickeln, die keinen wirklichen Spaß mehr machen. Das gilt für viele Verhaltensweisen oder Substanzen, die zur Sucht werden können, wenn wir es übertreiben.

ZEIT FÜR WAS GUTES?

Wir, zusammen, mittendrin – jeden Tag. Seit 60 Jahren setzt sich die Lebenshilfe für Teilhabe in allen Bereichen ein. Sie begleitet Menschen - vom Kleinkind bis zum Rentner - die Förderung und Assistenz benötigen.

Wollen Sie sich engagieren? Ob Malen, Vorlesen, Kochen, Spaziergehen, Musizieren, Spielen oder Sport - teilen Sie Ihre Interessen mit Menschen mit Behinderung. Sie erhalten eine ausführliche Anleitung und Begleitung – unsere Mitarbeiter sind für Sie da. Wir freuen uns, wenn Sie mit uns zusammen die Gesellschaft ein Stück inklusiver machen.

Melden Sie sich unter Ehrenamt@lhrkn.nrw oder unter der Telefonnummer: 02181/27020



David Maurer/Lebenshilfe

Venen leisten einiges

Die Beinvenen bilden unter der Haut und in der Tiefe der Beine ein Netzwerk aus Blutgefäßen. Ihre Aufgabe ist es, das verbrauchte, sauerstoffarme Blut beinaufwärts gegen die Schwerkraft zu transportieren. Dabei hilft die Wadenmuskulatur, die bei jeder Bewegung wie eine Pumpe funktioniert. In den Venen öffnen und schließen sich kleine Klappen, die das Blut hindern, wieder abzustürzen. Wenn die Klappen ausleiern, staut sich das Blut und es bilden sich Krampfadern

Blutdrucksenker? Auf die Haut achten!

Der am häufigsten verschriebene Blutdrucksenker Hydrochlorothiazid (HTC) kann laut einer dänischen Studie womöglich das Risiko für weißen Hautkrebs erhöhen. HTC-Behandelte sollten also regelmäßig auf weißen Hautkrebs untersucht werden und auf ausreichenden Sonnenschutz achten.

Zuhause 24 Stunden intensiv betreut von „Intensiv Care“

Die Intensiv Care GmbH ist ein außerklinischer Intensivpflegedienst aus Neuss, der es möglich macht Menschen in ihrer gewohnten Umgebung zu unterstützen. In einer 1:1 Versorgung werden Kinder und Erwachsene aller Altersklassen, die akut oder chronisch schwer erkrankt sind, dauerhaft bis zu 24 Stunden täglich gepflegt und überwacht.

Intensiv Care bietet Heimbeatmung, Palliativpflege, Verhinderungspflege, Pflegeberatung und Entlassungsmanagement an.

Dieser Pflegedienst versteht sich als Gast in der Familie, die Privatsphäre wird gewahrt und das Zusammensein gestützt durch Vertrauen und gegenseitige Anerkennung. Ein häufiger Wechsel der Pflegekräfte wird möglichst vermieden. Es besteht auch die Möglichkeit einer Urlaubsbegleitung.



Zollstrasse 21, 41460 Neuss, Telefon: 02131 – 73 96 331
 info@intensivcare-neuss.de www.intensivcare.com



Einkaufen und Neues entdecken!

Bei uns finden Sie das ganze Jahr über viele tolle Angebote.



Kölner Straße 40 · 41515 Grevenbroich

www.coensgalerie.de

Bonita · CCC shoes & bags · C&A · dm · Fotofix · euronics XXL · Q-Park · Lotto Tabak Presse · Netto · Tamaris Store
 Uhren Hartusch · MK BEAUTY nails & spa · Starphone · MK Trachtenmode

„Adipositas‘ ist der medizinische Fachbegriff für Fettleibigkeit und Fettsucht. Ein Mensch mit Adipositas ist also nicht nur übergewichtig, sondern sehr stark übergewichtig. Der Körperfettanteil ist krankhaft erhöht. Die Ursachen dafür sind vielfältig und längst nicht nur auf ein gestörtes, ‚unbeherrschtes‘ Essverhalten zurückzuführen. Adipöse Menschen haben daher einen hohen Leidensdruck: Sie sind vielen Vorurteilen, oft Diskriminierung und einem großen gesundheitlichen Risiko ausgesetzt.

Annelie Höhn-Verfürth

Schon 2014 hat das Robert-Koch-Institut in einer Studie alarmierende Zahlen veröffentlicht: „Zwei Drittel der Männer (67 %) und die Hälfte der Frauen (53 %) in Deutschland sind übergewichtig. Ein Viertel der Erwachsenen (23 % der Männer und 24 % der Frauen) ist stark übergewichtig (adipös).“ Und die Tendenz ist steigend, auch immer mehr Kinder leiden schon unter Übergewicht oder sogar Fettleibigkeit. So ist Adipositas inzwischen zu einer Volkskrankheit geworden, die nicht länger ignoriert werden kann und sollte. Die Deutsche Adipositas Gesellschaft (DAG) erklärt: „Adipositas ist eine chronische Krankheit, die auch in Deutschland ein zentrales und häufig vorkommendes Gesundheitsproblem darstellt. Adipositas kann zu schwerwiegenden Begleit- und Folgeerkrankungen führen, ist häufig mit einer Einschränkung der Lebensqualität und Verkürzung der Lebenszeit verbunden.“

Wie wird Adipositas definiert?

Anhand des sogenannten BMI (Body-Mass-Index) lässt sich bestimmen, ob jemand übergewichtig oder schon adipös ist. Der BMI wird berechnet aus dem Körpergewicht in Kilogramm geteilt durch die Körpergröße in Meter zum Quadrat. Die WHO (World Health Organisation) hat 2000 in ihrer Gewichtsklassifikation für Erwachsene festgelegt, dass ein BMI ab 25kg/m² als Übergewicht gilt und ein BMI ab 30kg/m² als Adipositas, die wiederum in drei Schweregrade unterteilt wird. Der dritte Schweregrad ab einem BMI von über 40kg/m² birgt für die Betroffenen das höchste Gesundheitsrisiko. Eine weitere Rolle bei der Einschätzung von Adipositas und ihrer gesundheitlichen Folgen spielt die Fettverteilung im Körper. Als besonderer Risikofaktor gilt das Bauchfett, das daher mit einer Messung des Taillenumfangs bestimmt wird: „Bei einem Taillenumfang ≥ 88 cm bei Frauen bzw. ≥ 102 cm bei Männern liegt eine abdominale Adipositas vor (WHO, 2000; EASO, 2002)“, erklärt die DAG. Es gibt allerdings auch kritische Stimmen, was diese Bestimmungswerte für die Diagnose Adipositas angeht. So betont die Deutsche Gesellschaft für Allgemeinmedizin und Familienmedizin e.V. (DEGAM), dass es wichtig sei, die Patienten ganz individuell zu beurteilen. „Adipositas ist keine abgrenzbare Krankheit, die einer spezifischen Therapie zugänglich wäre, sondern eine individuelle Kondition und ggf. ein Risikofaktor, die eine individuelle Beratung erfordert“, heißt es in ihrer Praxisempfehlung ‚Hausärztliche Versorgung von Patientinnen und Patienten mit Adipositas/ Übergewicht‘. Und:



„Nach Ansicht der DEGAM ist die Bedeutung der Adipositas als pathologischer Zustand oder Risikofaktor nur im Kontext der Begleiterkrankung, des Alters und anderer Faktoren zu beurteilen.“ Für eine differenzierte Betrachtung der einzelnen Patienten spricht sich auch das ‚Institut für Qualität und Wirtschaftlichkeit im Gesundheitswesen‘ (IQWiG) – eine fachlich unabhängige wissenschaftliche Einrichtung, finanziert von allen Gesetzlichen Krankenversicherungen – auf seiner Homepage gesundheitsinformation.de aus: „Vor allem Menschen mit einer Adipositas Grad I fühlen sich oft nicht weniger gesund oder unwohler als schlankere Menschen. Außerdem gibt es Menschen mit Adipositas, die körperlich fit sind und einen gesunden Stoffwechsel haben.“ Also könnte man auch sagen:

Eine Krankheit, keine Schwäche



Im Grunde hängt es von den gesundheitlichen Problemen und dem Leidensdruck des jeweiligen Menschen ab, ob die Adipositas ihn ‚krank‘ macht.

Wie entsteht Adipositas?

Auch wenn das für manche sicher schwer vorstellbar ist: Grundsätzlich kann jeder Mensch Adipositas entwickeln. Deswegen sind selbstgefällige Vorurteile über ‚fette‘ Menschen, denen bloße Unbeherrschtheit oder mangelnde Willenskraft bezüglich ihres Essverhaltens unterstellt wird, überhaupt nicht gerechtfertigt. Das Essverhalten und Bewegungsmangel spielt bei Adipositas natürlich auch eine Rolle, aber es gibt noch einige Ursa-

chen mehr, die eine Fettleibigkeit begünstigen, verstärken oder erst hervorrufen, zum Beispiel bestimmte Erkrankungen oder hormonelle Veränderungen. Entsprechend wird auf netdoctor.de erklärt: „Adipositas oder Fettleibigkeit ist kein Figurproblem charakterschwacher Menschen, sondern eine anerkannte, chronische Erkrankung. Sie gehört zum Kreis der hormonellen, Ernährungs- und Stoffwechselkrankheiten.“

Adipositas entwickelt sich nicht plötzlich, sondern baut sich über Jahre auf. Die Betroffenen nehmen über einen langen Zeitraum immer mehr Energie durch Nahrung auf, als der Körper tatsächlich braucht. Die überschüssigen Kalorien speichert der Körper als Fett. Zusätzlicher Bewegungsmangel steigert die Gewichtszunahme. Aber auch genetische Faktoren und familiäre

Veranlagungen spielen eine Rolle. So heißt es bei der Stiftung Gesundheitswissen (SGW) – eine gemeinnützige Stiftung bürgerlichen Rechts, gegründet durch den Verband der Privaten Krankenversicherung e.V. – zum Thema Adipositas: „Kinder haben ein bis zu dreifach erhöhtes Risiko, Adipositas zu entwickeln, wenn ein Elternteil adipös ist, und ein bis zu 15-faches Risiko, wenn beide Eltern davon betroffen sind.“

Generell tritt die Erkrankung aber hauptsächlich im Erwachsenenalter auf. Bei Frauen kann die Gewichtszunahme hormonell bedingt sein. Durch die hormonellen Umstellungen etwa in Schwangerschaft und Wechseljahren werden sie die überschüssigen Pfunde einfach nicht mehr los. Ein verlangsamter Stoffwechsel oder Stoffwechselerkrankungen wie eine Unterfunktion der Schilddrüse oder Diabetes können ebenfalls in die Fettleibigkeit führen. Dann gibt es bestimmte Medikamente, die das Gewicht ungünstig beeinflussen, wie die SGW beschreibt: „Dazu gehören sogenannte Antidepressiva, Neuroleptika oder Medikamente, die das Auftreten von Krampfanfällen verhindern sollen. Aber auch manche blutzuckersenkenden Medikamente und eine langdauernde Kortisonbehandlung können zu einer Gewichtszunahme führen.“ Außerdem können einer Adipositas psychische Erkrankungen oder Essstörungen zugrunde liegen. „Psychische Störungen führen beispielsweise mitunter dazu, dass Betroffene Essen auch als Trostspender, Selbstbelohnung oder Mittel zum Spannungsabbau zu sich nehmen. Langfristig können sich so Essstörungen entwickeln“, informiert die SGW. Sie nennt als Beispiel die „Binge-Eating-Störung“, bei der die Betroffenen unter wiederkehrenden Essanfällen leiden, ohne dass

sie in der Lage seien, Kontrolle über ihr Essverhalten auszuüben. Oft entsteht eine Adipositas aus einem Zusammenspiel mehrerer Faktoren.

Folgen für die Gesundheit und Behandlung

Die übermäßige Ansammlung von Fett im Körper hat natürlich Auswirkungen auf das körperliche und psychische Wohlbefinden, die Leistungsfähigkeit und die Gesundheit der betroffenen Menschen. Sie sind in ihrer Beweglichkeit eingeschränkt und leiden bei körperlicher Anstrengung etwa unter Atemnot und starkem Schwitzen. Die Gelenke werden durch das hohe Übergewicht übermäßig beansprucht und verschleiß schneller (Arthrose). Weitere Folgeschäden können Rückenprobleme, Herz-Kreislauf-Erkrankungen (z.B. Vorhofflimmern, Bluthochdruck), Diabetes und Gicht sein. Selbst bestimmte Krebsleiden oder Unfruchtbarkeit beim Mann werden der Adipositas zugeschrieben. Außerdem ist das Risiko deutlich erhöht, aufgrund der eingeschränkten Lebensqualität und durch die Erfahrung von Ausgrenzung und Stigmatisierung, psychisch zu erkranken (z.B. an Depressionen, Angststörungen). Allerdings sei das Risiko für Folgeerkrankungen bei Adipositas nicht für alle Betroffenen gleich, sagt die SGW: „Es lässt sich daher nicht so einfach sagen, wie hoch das individuelle Risiko einer bestimmten Folgeerkrankung bei Adipositas ist. Auch Alter und Geschlecht können das Risiko verändern. Das Zusammentreffen verschiedener Faktoren beeinflusst das individuelle Risiko.“

Der Newsletter **GESUNDHEIT**
des Kreisgesundheitsamtes

Einfach kostenlos telefonisch, per E-Mail
oder im Internet anfordern:
Tel. 02181 601-5333
E-Mail: gesundheitsamt@rhein-kreis-neuss.de

www.rhein-kreis-neuss.de/newsletter-gesundheit



Foto: Thinkstock

Durch die Vielfalt der auslösenden und sich oft gegenseitig bedingenden oder verstärkenden Faktoren ist eine Adipositas nicht leicht zu behandeln. Eine einfache Diät mit dem Ziel, kurzfristig und schnell ein paar Kilos abzunehmen, reicht nicht aus. Es muss eine langfristig angelegte Umstellung des Lebensstils und der Ernährung erfolgen, zum Beispiel durch professionell begleitete Ernährungs-, Verhaltens- und Bewegungstherapien. Das kann ambulant oder auch stationär in einer Klinik geschehen. „In bestimmten Fällen kann bei Adipositas auch eine zusätzliche Behandlung mit Medikamenten infrage kommen, um das Körpergewicht zu senken. Diese Option kommt aber erst dann in Betracht, wenn mit einer Ernährungsumstellung und mehr Bewegung allein kein ausreichender Abnehmerfolg eintritt“, so die SGW. Außerdem sei der Einsatz von Medikamenten, die den Appetit regulieren oder die Fettaufnahme im Darm hemmen, nicht ohne Nebenwirkungen und mögliche Folgen. Das gleiche gelte für einen operativen Eingriff, der in der Regel nur bei schwerer Adipositas angewendet werde, wie die SGW betont. „Chirurgische Eingriffe werden vorgenommen, um in kurzer Zeit eine große Gewichtsabnahme zu erreichen. Zu den möglichen Operationen zählen der Magenbypass, die Magenverkleinerung und das Magenband.“ Hier ist ebenfalls eine sorgfältige Nachbehandlung und Begleitung der Patienten unumgänglich. Auch bei Adipositas ist die hausärztliche Praxis die erste Anlaufstelle, um Aufklärung und Informationen über die Erkrankung, ihre Begleiterscheinungen und Folgen sowie über die passende Therapie zu erhalten. Auskunft darüber, welche Kliniken auf Adipositas spezialisiert sind, geben ebenfalls die Hausärzte, aber das lässt sich auch einfach im Internet recherchieren. In NRW etwa gibt es gleich mehrere Adipositas-Zentren.

Selbsthilfe in Neuss und Umgebung

Kraft und Unterstützung für ein Leben mit Adipositas können Betroffene zudem im Austausch mit anderen Erkrankten finden. Im Rhein-Kreis Neuss gibt es jeweils in den Kreiskrankenhäusern Dormagen und Grevenbroich regelmäßige Treffen einer Selbsthilfegruppe unter dem Motto „Betroffene helfen Betroffenen! Nur gemeinsam sind wir stark und erreichen unser Ziel“. Informationen dazu erhält man auf der Internetseite www.selbsthilfegruppe-adipositas.de und beim Adipositas Verband Deutschland e.V..

In Neuss selbst trifft sich die Selbsthilfegruppe „Overeaters Anonymous (OA)“ immer freitags von 19 Uhr bis 20:30 Uhr im „Ons Zentrum“ der Caritas an der Rheydter Straße 176. Die OA wurden nach dem Vorbild der ‚Anonymen Alkoholiker‘ in den USA ins Leben gerufen und sind inzwischen weltweit aktiv. In Deutschland gibt es etwa 100 Gruppen. Die Teilnahme ist gebührenfrei und anonym. Andrea (Name der Redaktion bekannt) aus dem Rhein-Kreis Neuss nimmt schon über zehn Jahre an den ‚Meetings‘ der Neusser Gruppe teil und ist Ansprechpartnerin für alle Interessierten: „Wir versuchen Erfahrung, Kraft und Hoffnung miteinander zu teilen. Wir wollen nicht jammern, sondern Lösungen finden.“ Das sogenannte ‚12-Schritte-Programm‘ von Overeaters Anonymous richtet sich an Menschen, die Schwierigkeiten mit dem gesamten Themenbereich Essen haben, bei denen Essen ein Suchtmittel (von zwanghafter Nahrungsauf-

nahme bis Hungern) ist. Das Ziel ist, „körperlich und geistig gesund zu werden von zwanghaften Verhaltensweisen im Umgang mit Essen“, heißt es im Programm. Daher sind die Meetings keine Runden für den lockeren Austausch, sondern haben einen konkret vorgegebenen Ablauf. „Es ist ein Lebensprogramm, denn es hilft, in deinem Leben mit der Krankheit klarzukommen“, sagt Andrea. Sie erklärt, dass das Programm durchaus mit Arbeit und persönlichem Einsatz verbunden sei, ihr aber wirklich helfe: „Ich habe in vielen Bereichen große Fortschritte gemacht. Es hat mir neue Lebensqualität gebracht.“ Betroffene und Interessierte können sich über folgende E-Mail-Adresse an Andrea wenden: neuss@overeatersanonymous.de.

Wer schneller geht, lebt länger

Für eine Studie wurde das Geh-Verhalten von über 50.000 Menschen zwischen 1994 und 2008 in Bezug zur Sterbestatistik gesetzt. Ein mittleres Tempo reduzierte die Wahrscheinlichkeit, während des Untersuchungszeitraums zu sterben, um 20 Prozent, ein hohes um 24 Prozent. Das Risiko, an Herz-Kreislauf-Erkrankungen zu sterben, war auch niedriger. Eine Geschwindigkeit von fünf bis sieben Stundenkilometern wird als schnelles Gehen bezeichnet.



**NAPP
NATUR**

Gesundheit pur



**NAPP
hat's**

EINHORN-APOTHEKE VICTOR NAPP

NappNatur
Büchel 17
41460 Neuss

Einhorn-Apotheke
Büchel 21
41460 Neuss

Telefon: 0 21 31 - 2 30 77
Fax: 0 21 31 - 27 53 45
www.einhorn-apotheke-neuss.de

Lust auf Frühling?



Hand aufs Herz – so schön der Winter auch ist, viele freuen sich bereits wieder auf ein mildes Frühlingslüftchen, auf das zarte Grün der Wiesen, auf Schneeglöckchen, Märzenbecher und Schlüsselblumen. Im Rupertiwinkel vor den Toren der Stadt Salzburg wird der Frühling bald anklopfen. Inmitten eines kleinen bayerischen Dörfchens, umgeben von unberührten Wiesen und gesegnet mit einem traumhaften Weitblick, erwartet dort das GUT EDERMANN die Ruhesuchenden – ein liebevoll geführtes Wellness- und SpaHotel zum Krafttanken. In seinem ruhigen, exklusiven AlpenSpa und bei preisgekrönter Genussküche stehen im GUT EDERMANN alle Zeichen auf Entspannung. Denn wie heißt es so schön: „Frühling ist, wenn die Seele wieder bunt denkt“. Im AlpenSpa verwöhnt ein bestens ausgebildetes Team aus Therapeuten, Saunameistern, Masseuren und Kosmetikerinnen die Gäste. Vom Naturbadeteich mit Bergkulisse über einen großzügigen Indoorpool bis hin zu sieben unterschiedlichen Saunen, Private Spa, wohltuenden Massagen und genussvollen Beautybehandlungen reicht das Programm für Körper, Geist und Seele. So manche „Spezialität des Hauses“ kommt dem Wellnessfreund zugute: AlmYurveda spannt den Bogen zwischen Ayurveda und bayrischem Therapeutenwissen in seiner ursprünglichsten Form. Wer den Frühling nutzen möchte, um die Weichen für eine dauerhaft gesunde Ernährungsweise zu stellen, der gönnt sich im GUT EDERMANN Basenfasten nach der Wacker-Methode®. Leicht erreichbar, zwischen München und Salzburg, genießt das Wellness- und SpaHotel längst einen hervorragenden Ruf. Kürzlich wurde es für die Wellness Aphrodite nominiert. Die Küche des Hauses zieren Auszeichnungen und Lob (fünf Pfannen von Gusto, zwei Goldene Gabeln von falstaff) sowie eine Bio-Zertifizierung von der Bio-Kontrollstelle ÖkoP. Die Wander- und Bikeregion Berchtesgadener Land, „das mächtigste Berg-

erlebnis Deutschlands“, wie man vielerorts liest, lädt im Frühling zu ersten Wanderungen und Radtouren ein. In die Mozartstadt Salzburg, nach Bad Reichenhall oder Berchtesgaden ist es nur ein Katzensprung. Ein gemütlicher Stadtbummel, Cafés, Shopping und Kultur versüßen die Frühlingstage.

Ostertage (15.-28.04.19)

Leistungen:

4 Nächte im Designzimmer, köstliches VerwöhnFrühstück vom Buffet, tägl. ein Stück Kuchen od. Torte, tägl. 4-Gänge-Genuss-Menü am Abend, 1 Willkommensgetränk an der Hotelbar, 1 x Osterüberraschung, 1 x Alpenkräuterölmassage 50 Min.
Preis p. P.: ab 487 Euro

Sommer Dahoam Angebot 7=6 (01.06.-30.09.19)

Leistungen:

7 Nächte im Designzimmer (eine Nacht geschenkt), köstliches VerwöhnFrühstück vom Buffet, tägl. 4-Gänge-GenussMenü am Abend, 1 Willkommensgetränk an der Hotelbar, 10 % Preisnachlass auf alle gebuchten Behandlungen
Preis p. P.: ab 714 Euro

Kulinarik-Partner des GUT EDERMANN:

Molkerei Berchtesgadener Land www.molkerei-bgl.de,
Bad Reichenhaller Mineralwasser www.berg-frisch.de,
Privat Brauerei Wieninger www.wieninger.de

Gut Edermann e.K.

Holzhausen 2 | 83317 Teisendorf | Deutschland

Telefon +49/(0)8666/9273-0 | Fax -199

E-Mail info@gut-edermann.de

Link www.gut-edermann.de

Wir verlosen RomantikTage für 2 Personen.

- * 3 Tage mit 2 Übernachtungen im Designzimmer
- * Reichhaltiges Frühstücksbuffet
- * Tägliches 4-Gang-Genuss-Menü am Abend
- * Ein 50 € Wellnessgutschein pro Person
- * Nutzung des AlpenSpa

Schreiben Sie einfach bis zum 31.08.2019 eine E-Mail mit dem Betreff „Gut Edermann“ an glueck@derneusser.de



Mit easylife® gesund abnehmen

„Mit einem aktivem Stoffwechsel gesund zur Wunschfigur“ heißt die Devise bei easylife®, dessen professionelles Team jedes Figurproblem individuell löst.

Wer gesundheitsbewusst denkt, hat keine Lust auf langwierige Diäten, FdH, Formuladrinks, anstrengende Fitnessprogramme oder kompliziertes Kalorienzählen. Viele unserer schlank gewordenen Teilnehmer bestätigen, dass die easylife®-Methode ihr Leben positiv verändert hat. Sie sind in kurzer Zeit nicht nur schlanker, sondern auch aktiver, gesünder und lebensfroher geworden. „Die easylife-Methode stellt den aktiven Stoffwechsel und die Gesundheit in den Vordergrund“ berichtet Dipl.oec.troph. Simone Dutine. Täglich kommen neue Teilnehmer hinzu, denn Übergewicht und die damit verbundenen Abnehmversuche sind für viele Menschen eine Art Lebensthema. Der Anteil der Menschen mit Übergewicht bzw. Adipositas (BMI > 30kg/m²) nimmt gerade mit steigendem Alter deutlich zu. Starkes Übergewicht kann eine Reihe weiterer Erkrankungen wie z.B.: Diabetes Typ2, Fettstoffwechselstörungen, Gicht, Erkrankungen des Herz- Kreislaufsystems, des Bewegungsapparates und des Verdauungstraktes, sowie hormonelle Störungen verursachen. Übergewicht ist jedoch kein rein medizinisches Problem, denn häufig beeinflusst unser Körpergewicht auch unsere Psyche und unser Wohlbefinden. So wird auch das Risiko für eine Depression durch Adipositas erhöht. Wer sich Gedanken über das Abnehmen macht, findet im easylife Therapiezentrum in Kaarst kompetente Unterstützung. Unser Expertenteam aus Ärzten,



Das Team von easylife®

Ökotrophologen und Ernährungsberatern unterstützt Sie auf Ihrem Weg zum Wunschgewicht und darüber hinaus, um das erreichte Körpergewicht dann dauerhaft zu halten.

Machen Sie jetzt Ihren Figur und Gesundheitstest unter: <https://www.easylife.de/figurcheck/> und vereinbaren Sie ihren persönlichen kostenfreien Beratungstermin unter der Telefonnummer: 02131-5215800.

Abnehmen mit easylife!

Ihr Expertenteam rundum gesunde Ernährung, Abnehmen & Stoffwechsel.

*„Juchu – meine Sommerkleider passen wieder. Der Sommer kann kommen!
Dank dem tollen Team von easylife
habe ich 13 KG abgenommen und hatte dies auch.
So macht der Sommer wieder Spaß“*



BEWEIS ES DIR SELBST!

Jetzt **GRATIS-TERMIN** zur Erstberatung

easylife®Therapiezentrum Kaarst/Neuss

Ludwig-Erhard-Straße 2 A | 41564 Kaarst

E: neuss@easylife-nrw.com

easylife
(Kaarst) 

Tel. 02131 521 58 00

www.easylife.de

Nicht bei krankhafter Fettsucht. Für eine langfristige Gewichtsreduktion bedarf es der dauerhaften Einhaltung der im Programm vermittelten Ernährungsregeln, Gleichgewicht Ernährungsbereitung GmbH Ludwig-Erhard-Str. 2a - 41564 Kaarst - Geschäftsführer: S. Dutine & M. Mölges - Amtsgericht Neuss, HRB 20037



**Christina
Esgen-Dehmel
aus Neuss**

**13 Kilo
abgenommen**



easylife®
Abnehmen ist Teamwork.

Reanimation an



der Mini-Anne



Schon im Grundschulalter sind Kinder alt genug, lebensrettende Sofortmaßnahmen umzusetzen – wenn sie denn wissen, was zu tun ist! An der Grundschule im Neusser Stadtteil Hoisten werden Dritt- und Viertklässler seit Jahren in diesen Fertigkeiten geschult, um im Notfall helfen zu können. Einer gemeinsamen Initiative einer engagierten Ärztin, Mutter von zwei Töchtern, die damals die Grundschule besuchten, der Schulleitung, der Elternschaft und des Fördervereins ist es zu verdanken, dass diese Schulungen stattfinden können.

Iris Wilcke

„Atemlos durch die Nacht...“, Henriette summt leise vor sich hin, während sie konzentriert auf das Brustbein des Übungsmodells „Mini-Anne“ drückt und eine Herz-Lungenwiederbelebung simuliert. „Der Rhythmus dieses Schlägers eignet sich sehr gut, das richtige Tempo für die Drückbewegungen zu finden. 100 bis 120 mal in der Minute sollte man drücken,“ klärt Dr. Cornelia Schaffrinski, Fachärztin für Anästhesie und Intensivmedizin, auf. Seit fünf Jahren leitet sie ehrenamtlich die Schüler der jeweils 3. und 4. Klassen der Richard-Schirmann-Grundschule in Hoisten in den Fertigkeiten für die Reanimation und die stabile Seitenlage an – den sogenannten lebensrettenden Sofortmaßnahmen also.

Gemeinsam zum Ziel

Eine gemeinsame Initiative der damaligen Schulpflegschaftsvorsitzenden und des Fördervereins der Schule, der die finanziellen Mittel stellte, führte zur Anschaffung von zehn Sets der „Mini-Anne“: Ein aufblasbares Übungsmodell, das den Torso eines Menschen darstellt und an dessen Brustbein ein effektives CPR-Training (engl. cardio-pulmonal-reanimation training = kardio-pulmonale Wiederbelebung), also die Reanimation durch eine sogenannte Herzdruckmassage, geübt werden kann. „Auch die Schulleitung hat unseren Vorschlag sofort unterstützt“, erinnert sich die Oberärztin am Johanniter Krankenhaus Rheinhauten, „oft passieren Herzstillstände im häuslichen Umfeld, da ist es sehr wichtig, dass schon Grundschüler wissen, wie sie helfen können“. Neben den praktischen Übungen am Modell, vermittelt Cornelia Schaffrinski auch Kenntnisse der stabilen Seitenlage und erklärt den Kindern vor allem, wann welche Sofortmaßnahme anzuwenden ist: „Erst sollen wir denjenigen, der in Not ist rütteln und ansprechen. Wenn er normal atmet, legen wir ihn in die stabile Seitenlage und setzen einen Notruf ab“, weiß Piet aus der 4. Klasse zu berichten. „Wenn derjenige nicht mehr atmet,

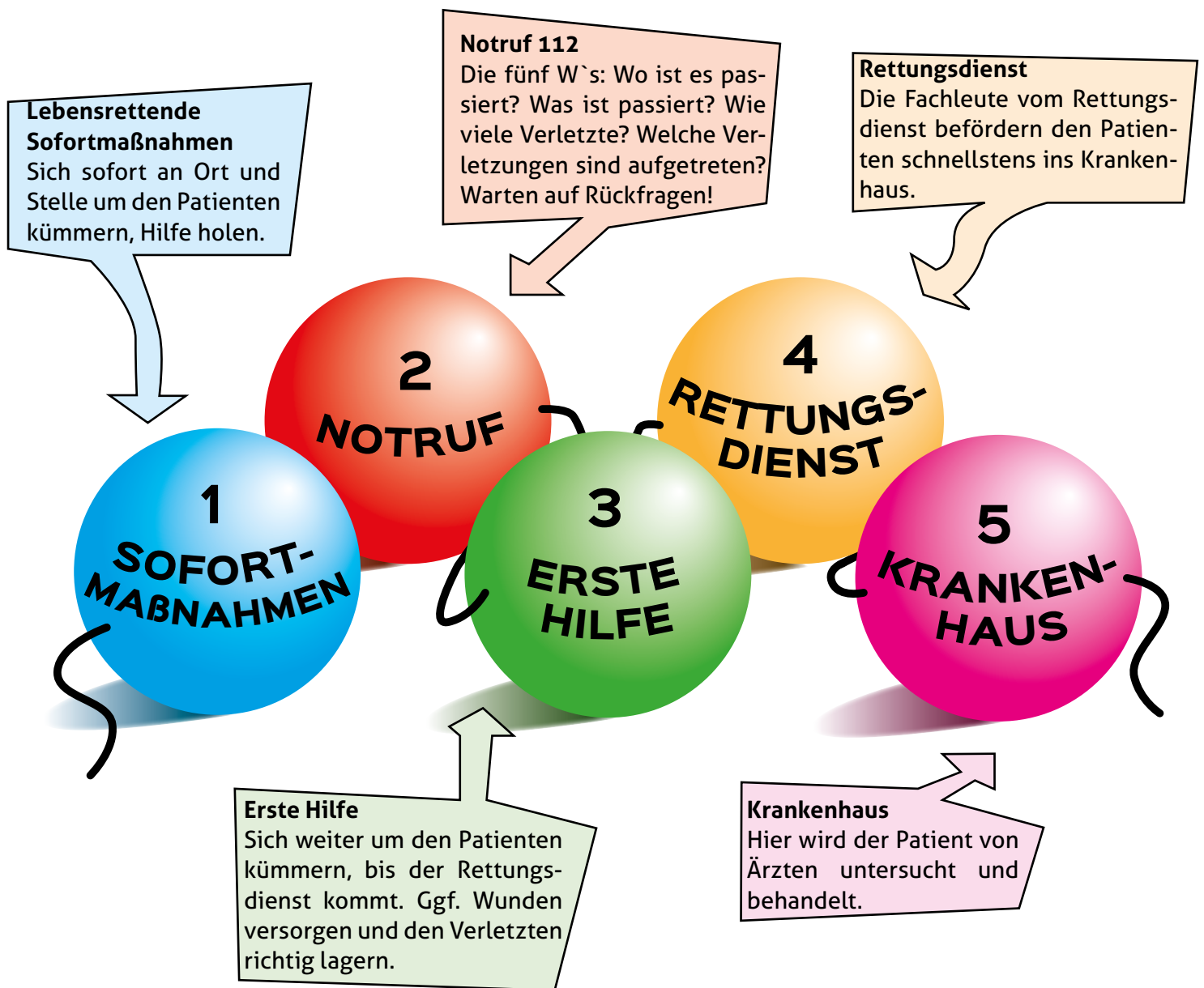
fangen wir sofort mit dem Drücken an“, ergänzt sein Klassenkamerad Anton.

Spielerisches Lernen, um Leben zu retten

Die Kinder sind wissbegierig und hochmotiviert bei der Sache und bekommen in der 3. Klasse jeweils eine Doppelstunde Erste-Hilfe-Unterricht und in der 4. Klasse noch einmal eine Einzelstunde zur Auffrischung. „Es ist toll zu sehen, was bei den Kindern schon alles hängen bleibt und wie konzentriert sie an die Sache gehen,“ sagt die Mutter von zwei Töchtern, die selber inzwischen gar nicht mehr an der Grundschule sind. „Wenn die Schüler dann später im Fahrschulunterricht wieder mit Sofortmaßnahmen konfrontiert werden, kennen sie sich schon aus. Dies führt zu einer gewissen Souveränität und auch zu Mut, im Notfall wirklich einzugreifen“, begründet die Hoistenerin ihr Engagement.

Hinknien, Rücken gerade, Hände übereinander und feste auf das Brustbein drücken – die sogenannte Laien-Reanimation soll durchgeführt werden, bis der Notarzt da ist, das kann auf die Dauer ganz schön anstrengend werden, ist aber lebenswichtig. Katharina und Henriette wechseln sich bei dem Training ab und spornen sich gegenseitig an: „Meine Freundin hat auf dem Feld einmal jemanden umfallen sehen und wusste nicht was sie tun sollte. Ich finde es super, dass ich jetzt weiß, wie ich helfen kann,“ freut sich Katharina über die praktischen Übungen.

Eine nachahmenswerte, tolle Aktion, die den Kindern sowohl Spaß macht und sie auch etwas für die Zukunft lehrt. „Und wenn damit auch nur ein Leben gerettet werden kann, ist es doch jede Mühe wert!“, resümiert Dr. Schaffrinski ihren Einsatz.





Wenn der Schuh drückt

Adrian K. Wiethoff ist zertifizierter Fußchirurg, sowie Facharzt für Plastische und Ästhetische Chirurgie und kümmert sich seit 10 Jahren in seiner Privatpraxis auf der Düsseldorfer Königsallee um Zehenprobleme aller Art.

Der mit seiner Familie in Uedesheim lebende Spezialist hat sich komplett der Fußchirurgie gewidmet und ist kompetenter Ansprechpartner für sämtliche Fehlstellungen, die im Bereich des Vorfußes Schmerzen bereiten oder auch „nur“ aus ästhetischen Gesichtspunkten stören.

Zu den häufigsten Beschwerdebildern seiner Patienten gehören der sogenannte Hallux valgus, Hammerzehen, Vorfußschmerzen wie z.B. die Morton-Neuralgie, die Überlänge einzelner Zehen, aber auch Dornwarzen und eingewachsene Zehennägel.

Im Rahmen eines unverbindlichen Beratungsgesprächs, für das sich grundsätzlich 30-60 min. Zeit genommen wird, können sämtliche Fragen und Optionen geklärt werden.



ARS PEDIS – Facharzt Adrian K. Wiethoff

Privatpraxis für Ästhetische und

Rekonstruktive Fußchirurgie

Königsallee 88 • 40212 Düsseldorf

Tel.: +49 211 13 65 92-50 • Fax: -60

info@ars-pedis.de • www.ars-pedis.de

Fotos: ARS PEDIS

Bewegung macht glücklich

Wer körperlich aktiv ist scheint glücklicher und zufriedener zu sein. Forscher werteten mehrere Studien mit etwa einer halben Millionen Menschen unterschiedlicher sozialer und ethnischer Herkunft und unterschiedlichen Alters aus. Diejenigen, die selbst nur 10 Minuten täglich sportlich tätig waren, scheinen zu positiveren Lebensgefühlen zu neigen als diejenigen, die nicht aktiv werden. Dabei scheint es keine Rolle zu spielen, ob es Yoga, Joggen oder Schwimmen ist. Allerdings ist unklar, ob die Bewegung glücklicher macht, oder ob glücklichere Menschen sich mehr bewegen.

Eheglück genetisch bedingt?

Eine Genvariation, die das Hormon Oxytocin beeinflusst könnte im Zusammenhang mit der Haltbarkeit einer Ehe stehen. Oxytocin nennt man auch das Bindungshormon. In einer Studie nahm man etwa 180 Paaren Speichelproben und glich das Vorkommen der Genvariante mit den Antworten zu Fragen zu Zufriedenheit und Geborgenheit ab. Diese waren größer, wenn zumindest bei einem der Partner die Genvariante vorlag.

Schlaf kann man nachholen

Im Idealfall sollte ein Erwachsener sieben Stunden pro Nacht schlafen. Wer unter der Woche zu wenig Schlaf bekommt, ist zwar nicht wirklich erholt, aber das muss nicht zwangsläufig zu gesundheitlichen Schäden führen. Wissenschaftler in Schweden haben die Lebens- und Schlafgewohnheiten von etwa 44.000 Menschen ausgewertet. Demnach haben Menschen, die nur fünf oder weniger Stunden pro Nacht schlafen, ein höheres Risiko, frühzeitig zu sterben. Auf Menschen, die am Wochenende auschlafen und so Schlaf „nachholen“, trifft das allerdings nicht zu.

Vegetarier leiden nicht automatisch an Eisenmangel

Fleisch liefert zwar hochwertiges Eisen, aber auch viele pflanzliche Lebensmittel enthalten Eisen, dieses wird allerdings vom Körper etwas schlechter verwertet. Wertvolle Eisenlieferanten sind: Hülsenfrüchte, Nüsse, Vollkornbrot, Spinat, Schwarzwurzeln, Möhren und Zucchini.

Chronische Kinderkrankheiten sind eine ständige Herausforderung für Kinder, und deren Eltern, denn wenn das Kind leidet, leiden die Eltern mit. Weil es schwer auszuhalten und zu ertragen ist, dass es dem Kind nicht gut geht. Weil eine Balance im Umgang damit gefunden werden muss, das heißt, wie viel „Offenheit“ und Beschäftigung mit der Krankheit gut ist, um dem Kind ein möglichst „normales“ Leben zu ermöglichen ohne es auf seine Krankheit zu reduzieren. Denn jedes chronisch kranke Kind weiß ja ohnehin, „dass mit ihm was nicht stimmt“, weil es sich anders verhalten muss oder anders aussieht als andere. Wie förderlich ist es daher, dieses Anderssein dauernd zu thematisieren oder problematisieren, indem man das Kind so nahezu auf seine Krankheit reduziert und somit – ohne es vielleicht zu wollen – von den „gesunden“ Kindern abgrenzt?

In Deutschland sind ca. 10 % aller Kinder von schwereren chronischen Krankheiten betroffen und in ärztlicher Behandlung. Chronische Krankheiten sind dauerhafte Erkrankungen, die einen normalen Alltag massiv erschweren, manchmal nahezu unerträglich machen und ihn mit massiven Einschränkungen oder mit einem erhöhten Gefahrenpotential versehen. Zu den häufigsten chronischen Erkrankungen zählen Lebensmittelallergien mit ihren bedrohlichen Reaktionen, starke Neurodermitis, die dafür sorgt, dass sich das Kind ganz und gar nicht wohl in seiner Haut fühlt, Asthma mit auftretenden Atemnotattacken, Diabetes mit der ständigen Gefahr von Über- und Unterzuckerung oder Epilepsie mit drohenden Krampfanfällen.

Früher war alles besser? Chronische Krankheiten bei Kindern werden immer häufiger

In den letzten 20 bis 30 Jahren sind chronische Krankheiten bei Kindern und Jugendlichen häufiger geworden. Als Gründe dafür werden in Fachzeitschriften auf der einen Seite übertriebene Hygiene und stark zugenommene Ängste vor Bakterien & Co. angegeben, auf der anderen Seite die Zunahme von Antibiotika und Massentierhaltung und deren negative Auswirkung auf das Immunsystem des jungen Menschen. „Das Immunsystem eines Kleinkindes ist darauf angewiesen, sich mit Bakterien und Viren aus der Umwelt auseinanderzusetzen. Wenn das über lange Zeit fehlt, weil die Kinder mit sterilen Lebensmitteln ernährt werden oder kaum noch mit Bakterien in Berührung kommen, ist es kein Wunder, wenn das Immunsystem irgendwann auf Abwege gerät und dann gegen den eigenen Körper Entzündungsprozesse in Gang setzt“, so Prof. M. Radke, Kinderarzt und Leiter zweier Münchener Kinderkliniken. Auch die Zunahme von Kaiserschnittgeburten und die Entscheidung, nicht zu stillen sieht er mit dafür verantwortlich, da das Neugeborene bei einer natürlichen Geburt bereits im Geburtskanal mit Bakterien konfrontiert wird und sich dagegen zur Wehr setzen muss und Muttermilch die beste Hilfe für den Aufbau eines gesunden Immunsystems ist.

Leidet ein Kind an einer chronischen Erkrankung, leidet es in der Regel doppelt: Es hat mit den negativen Auswirkungen der Krankheit zu kämpfen und zugleich ist es „anders“ als die anderen. Weil es zum Beispiel aufgrund von Neurodermitis keine „makellose“ Haut hat. Oder wegen einer Lebensmittelallergie nicht alles essen kann, was auf den Tisch kommt. Oder wegen starken Heuschnupfens im Sommer verquollen und verheult aussieht. Oder wegen Diabetes ständig seinen Blutzucker kontrollieren und messen muss.

Monika Nowotny

**„So
normal
wie
möglich**

h?“



Darüber hinaus benennt er in späteren Jahren mangelnde Bewegung, zunehmenden Stress und falsche Ernährung als begünstigend für chronische Erkrankungen. Mittlerweile sind elf Prozent aller Mädchen und sechzehn Prozent aller Jungen unter 17 Jahren wegen chronischer Krankheiten in Behandlung, so eine Studie des Robert-Koch-Instituts.

Ängste, Einschränkungen, Gefahr: die ständigen Begleiter

„Chronisch“ nennt man Krankheiten, bei denen eine länger oder lebenslang andauernde gesundheitliche Beeinträchtigung vorliegt, die man ärztlich behandeln kann und in der Regel auch sollte. Nicht immer ist das Leiden gleich lebensbedrohlich, in vielen Fällen „zum Glück“ zur wahnsinnig lästig und beschwerlich und einigen Kindern merkt man die Erkrankung im Alltag gar nicht richtig an. Und doch ist sie für die betroffenen Kinder und deren Eltern ein ständiger Begleiter. Haben wir die Notfallspritze dabei? Weiß der neue Lehrer, was bei einem epileptischen Anfall zu tun ist? Haben wir im Urlaub genug Insulin dabei?

Chronische Krankheiten bei Kindern sind eine dauerhafte Belastung für die kleinen Patienten und deren Angehörige. Neben der körperlichen und psychischen Belastung treten oft auch Beziehungsprobleme und wirtschaftliche Nöte auf, denn die dauerhafte Pflege und Versorgung der kleinen Patienten kostet jede Menge Kraft, Energie und Geld. Neben einer notwendigen und ausreichenden medizinischen Überwachung und Versorgung sollte daher auch immer die sozialpsychologische Faktoren berücksichtigt und ausreichend behandelt werden, um so die Patienten und deren Angehörige ein Stück weit zu entlasten und zu stärken. Denn Erkrankung meint auch immer, dass die Entwicklung unter einem negativen Vorzeichen verläuft und dies im Idealfall durch ein System von Hilfe, Aufklärung und Mut machenden Strategien und Hilfestellungen ausgeglichen werden sollte. Eltern sollten hier erfahren

können, an wen sie sich für Hilfe und Unterstützung wenden können und die Patienten sollten neben notwendigen Regeln auch Mut machende Bewältigungsstrategien erfahren dürfen. Wie beispielsweise, dass Diabetes-Kinder durch die abverlangte Selbstdisziplin oftmals besonders leistungswillig werden. Oder dass durch bestimmte Aufmerksamkeitsrituale und der damit verbundenen Kontrolle auch der Grad der Selbstverantwortung wächst und zunimmt. Denn trotz aller Entbehrungen und ertragenem Leid ist es tröstlich zu wissen, dass sich die meisten chronisch kranken Kinder ohne psychische Auffälligkeiten entwickeln und in der Regel mit den Belastungen erstaunlich gut fertig werden.

Chronische Krankheiten und deren Heilungschancen

Nicht alle hier chronisch genannten Kinderkrankheiten müssen dauerhaft anhalten, bei einigen gibt es wirksame Therapien, die die Krankheit entweder lindern oder im besten Fall ganz beseitigen können. Das gilt für Allergien wie Heuschnupfen, bei der eine Desensibilisierung gerade bei Kindern relativ erfolgreich ist. Andere Allergien oder aber auch Neurodermitis können sich „auswachsen“ und verschwinden plötzlich (oft in der Pubertät) von alleine. Andere Erkrankungen sind zwar heute noch nicht vollständig heilbar, aber die Behandlungsmethoden und angebotenen Therapien verbessern sich ständig und der medizinische Fortschritt wird auch in Zukunft einiges möglich machen, wovon man heute noch träumt. Hier ist Rheuma vielleicht das beste Beispiel. Bis vor einiger Zeit galt es als reine Erwachsenenkrankheit und als nicht heilbar. Dummerweise macht Rheuma nach neueren Erkenntnissen nicht vor Kindern halt, kann aber, wenn frühzeitig erkannt und behandelt wird, durchaus heilbar sein, beziehungsweise so weit in den Hintergrund gedrängt werden, dass ein möglichst beschwerdefreies Leben möglich ist.

ZUSAMMEN SCHAFFEN WIR WAS.
VARIUS Werkstätten für Menschen mit Behinderung

Sollte nicht jeder die Chance haben, eine Tätigkeit zu finden, die das Leben mit Sinn erfüllt und Freude macht?

Die VARIUS Werkstätten bieten nachhaltige Teilhabe am Arbeitsleben und am Leben in der Gemeinschaft. Mit Tätigkeiten, die den Fähigkeiten der bei uns arbeitenden Menschen mit Behinderung entsprechen.

Fragen? Wir sind gerne für Sie da.

VARIUS Werkstätten Lebenshilfe Rhein-Kreis Neuss gGmbH
Winzerather Straße 19 | 41516 Grevenbroich | Telefon: 02182 179-0
Info@varius.ws | www.varius.ws

Reinigungsarbeiten | Körperbildung | Verpackung und Montage | Garten- und Landschaftsbau
Hausarbeiten | Druckerei und Buchbinderei | Großhandel | Metall- und Holzverarbeitung | Holzwerkzeug | Holzwerkstoffe | Holzwerkzeuge



Gesundheitssport

In unserer Gesellschaft ist Gesundheit ein Wert mit höchster Priorität - neben körperlichen Aspekten umfasst diese auch das geistige und soziale Wohlbefinden. Ziel ist in erster Linie der Erhalt und die Verbesserung der individuellen Leistungsfähigkeit. Möchten auch Sie etwas für Ihre Gesundheit tun und sich einen Ausgleich zum monotonen Berufsalltag schaffen? Dann sind Sie bei uns, der TG Neuss, genau richtig.

Unsere Gesundheitssportkurse beinhalten zum einen ein leichtes Ausdauertraining, um die Herz- und Kreislauflsituation zu verbessern und zum anderen Stabilisations-, koordinatives und leichtes Muskelaufbautraining. Mit unserem ausgewogenen Training möchten wir Ihre individuelle Leistungsfähigkeit verbessern, sowie Prävention vor Verletzungen und Krankheiten schaffen.

Trainieren Sie unter Anleitung mit unserem qualifizierten Trainerteam und informieren Sie sich unter unserer Homepage tg-neuss.de oder telefonisch unter 02131 – 7181710.



Wir freuen uns, Sie in unseren Kursen begrüßen zu können!
Ihr TG Neuss Team

Frühförderung: Konkrete Hilfe für Ihr Kind

Unsere Frühförderung bietet Kindern mit Entwicklungsrisiken von Geburt bis Schuleintritt eine umfassende Begleitung und Förderung. **Wir sind für Sie da**, wenn Ihr Kind z.B.:

- zu **früh geboren** wurde
- sich **anders entwickelt** als Gleichaltrige
- in seiner **Motorik unsicher** ist
- sehr wenig oder **undeutlich spricht**
- **ängstlich** ist und schlecht Kontakt zu anderen Menschen findet
- sehr oft **unruhig oder aggressiv** ist
- sich **schlecht konzentrieren** kann
- entwicklungsverzögert ist oder eine **Beeinträchtigung / Behinderung** hat

Als **interdisziplinäre Frühförderung** arbeiten wir in unseren Räumen in Grevenbroich-Elsen oder mobil bei Ihnen zu Hause. Für Sie als Eltern entstehen **keine Kosten**. Sprechen Sie uns an!



Anmeldung und weitere Informationen:

Frühförderung

Leben und Wohnen
Lebenshilfe Rhein-Kreis Neuss gGmbH
Im Buschfeld 3
41515 Grevenbroich

Tel.: 02181 2702-800
Fax: 02181 2702-880

E-Mail: iff@luw.nrw
www.luw.nrw

Dreh- und Ang unseres Körpe



elpunkt rs

Gehen, laufen, aufstehen, bücken oder drehen: Unser Hüftgelenk verbindet nicht nur den Rumpf mit den Beinen, sondern ist wortwörtlich zentraler Dreh- und Angelpunkt unseres Körpers und als solcher beteiligt an allen Rotations- und Beugebewegungen des Rumpfes. Grund genug, sich dieses zweitgrößte Gelenk einmal etwas genauer anzusehen.

Iris Wilcke

Anatomie des Hüftgelenks

Das Hüftgelenk ist ein knochengeführtes Gelenk: Der Oberschenkelknochen (Femur) und das Becken (Pelvis) bilden die Gelenkpartner. Der Abschluss des Femurs ist der Hüftkopf, der von der Hüftpfanne weitestgehend umschlossen wird. Das Kugelgelenk wird gehalten und geführt durch verschiedene Muskeln, Sehnen und Bänder, die eine große Bewegungsfreiheit ermöglichen. Die beiden knöchernen Anteile haben an ihrer Oberfläche zudem eine knorpelige Gleitschicht, die bei Bewegung wie ein Stoßdämpfer wirkt. Ernährt wird die Knorpelschicht von der Gelenkflüssigkeit, die als Schmiermittel innerhalb der geschlossenen Gelenkkapsel produziert und an den Knorpel abgegeben wird. Sie erhält ihn stark und geschmeidig.

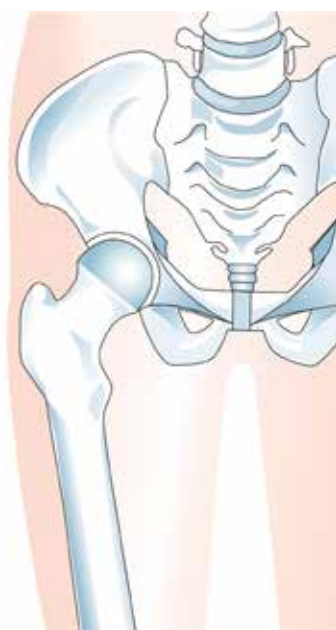


Bild: Waldemar LINK GmbH & Co. KG

Erkrankungen der Hüfte – Vom Baby...

Die Hüftdysplasie ist eine angeborene Reifungsstörung des Hüftgelenks, die im Babyalter (vier bis sechs Wochen) im Rahmen der Vorsorgeuntersuchung U3 durch Ultraschall beim Kinderarzt oder Orthopäden aufgedeckt wird. Überprüft wird, ob die Pfanne den Hüftkopf bereits gut umschließt, und ob beide im optimalen Winkel zueinanderstehen. Zur Behandlung reicht es in der Regel, das Baby breit zu wickeln, selten ist eine Therapie mit Spreizhose oder Gipsbehandlung nötig. Eine mögliche Hüftfehlstellung auszuschließen ist wichtig, um der Gefahr einer Arthrosebildung im Erwachsenenalter vorzubeugen.

...über das Kindes- und Jugendalter....

Perthes, Hüftschnupfen und Epiphysiolyse können Mädchen und Jungen circa im Alter zwischen circa sechs und zwölf Jahren bekommen. Perthes ist eine Durchblutungsstörung des Hüftkopfes. Unbehandelt kann er zu einer Deformation führen. Beim





Der Facharzt prüft die Rotationsfähigkeit der Hüfte

Hüftschnupfen führt eine Autoimmunreaktion auf einen (meist internistischen) Infekt im Körper zu einer schmerzhaften, reaktiven Ergussbildung im Hüftgelenk. Einer der wenigen echten orthopädischen Notfälle ist die sogenannte Epiphysiolyse capitis femoris: Die Kappe (Epiphyse) des Hüftkopfes löst sich und verrutscht.

....bis zum Erwachsensein

Handelt es sich in jüngeren Jahren in der Regel um strukturelle Probleme, die die Beschwerden verursachen, kommt es im Erwachsenenalter eher zu funktionellen Schäden, die leider oft auf altersbedingten Verschleiß und jahrelange Über- oder Fehlbelastungen zurückzuführen sind.

Typisch und sehr häufig ist die Arthrose: Bei dieser mechanischen Knorpelerkrankung führen Ablagerungen, sowie Abrieb des Knorpels zu einer erhöhten Reibung, damit zu einer Reizung und so zu Schmerzen im Hüftgelenk. Eine Fehlstatik, zum Beispiel ausgelöst durch einen Senk-Spreizfuß, oder Spannungsveränderungen der Muskulatur, können zu einer Bursitis (Schleimbeutelentzündung) führen. Sehnenentzündungen sind ebenfalls meist ausgelöst durch zu viel Spannung, beispielsweise durch einen Beckenschiefstand bei einer Beinlängendifferenz. Die

„Hüftprobleme sind meist mit schmerzstillenden Maßnahmen und moderater, auf das Beschwerdebild des Patienten angepasster, Bewegung gut in den Griff zu bekommen. Vor einer künstlichen Hüfte braucht heute keiner mehr Angst zu haben: Auch wenn dies durchaus ein großer Eingriff ist, sind die Ergebnisse in der Regel erfreulich. Bei einem guten Allgemeinzustand des Betroffenen kommt es zu einer erheblichen Verbesserung der Mobilität und Belastbarkeit im Alltag“.



Dr. Simon Bischofberger ist Facharzt für Orthopädie und Unfallchirurgie in Dormagen



Regelmäßiges Üben ist bei der physiotherapeutischen Behandlung wichtig - unter Anleitung und zu Hause

große Sehnenplatte am seitlichen Oberschenkel oder die Po-Muskulatur verspannen, es kommt zu einer schmerzhaften Reizung. Beim Impingement, vielen eher aus dem Schulterbereich bekannt, kommt es zu einer Einklemmung, bei der Knochenausbuchtungen bei Drehbewegungen an die Hüftpfanne stoßen.

Selten, aber kommt vor

Bakterielle Entzündungen oder Tumoren können auch die Hüfte befallen. Ebenfalls gibt es selbstverständlich traumatische Ereignisse (Unfälle) die Schäden an diesem Gelenk verursachen können.

Symptome

In der Regel äußern sich mögliche Erkrankungen der Hüfte in einer Bewegungseinschränkung, meist mit Schmerzen in der Hüfte oder im Knie, oft mit Ausstrahlung in die Leiste oder den Unterleib.

Diagnosestellung

„An erster Stelle steht das Gespräch mit dem Patienten und eine umfassende Anamnese“, so Dr. Simon Bischofberger aus der Gemeinschaftspraxis für Orthopädie und Unfallchirurgie in Dormagen. Wann sind die Schmerzen bei welcher Aktivität aufgetreten? Gab es vielleicht einen Unfall und treten die Beschwerden auch nachts im Liegen auf? – all das hilft dem Facharzt, einen ersten Eindruck des Krankheitsbildes zu gewinnen. Es folgt die klinische Untersuchung bei der der Arzt (lokale) Druckschmerz, Beweglichkeit, sowie Muskelkraft und -spannung untersucht. Unter zusätzlicher zur Hilfenahme bildgebender Diagnostik wie Ultraschall, Röntgen oder MRT kann die Diagnose gesichert werden.

Therapie – konservative Maßnahmen

Unter einer konservativen Therapie versteht man nicht-operative Maßnahmen (medikamentös oder physikalisch), die zu einer Verbesserung der Beschwerden, Bewegungseinschränkung und Schmerzen führen sollen. Erstmaßnahme sind meist schmerzstillende, sowie entzündungshemmende Tabletten oder Injektionen, die den Kreislauf Schmerz / Fehlbelastung / noch mehr Schmerz durchbrechen sollen. Langfristig wird in der Regel eine initiale physiotherapeutische Behandlung nötig, die bestenfalls



Ein Gelenkersatz dieser Art wird im Bedarfsfall operativ eingesetzt

in einer täglichen Gymnastik-Praxis zu Hause mündet. „Wir zeigen unseren Patienten Übungen, die gut in den Alltag zu integrieren sind und geben Tipps für hüftfreundliches Aufstehen, Bücken oder Gehen“, so Klaus Pelzer, Physiotherapeut und Geschäftsführer im Therapiezentrum Dormagen, „dennoch ist es natürlich wichtig, dass der Betroffene mitmacht und die Praxis zu Hause fortführt“. Alternativ gibt es gerätegestützte Programme, die (nicht nur) der Hüfte gut tun. Manche Hüftbeschwerden können durch das Tragen von individuell angepassten Einlagen verbessert werden. Der Orthopäde stellt ein Rezept dafür aus, der orthopädische Schuhmacher passt diese an. Stoßwellen-Behandlung oder Akupunktur können zusätzlich detonisierend wirken und Erleichterung verschaffen. „Wir versuchen in enger Abstimmung mit den Physiotherapeuten ein auf die Lebensumstände des Patienten angepasstes Therapieschema zu entwickeln, um so die bestmöglichen therapeutischen Ergebnisse zu erzielen“, so der Orthopäde und Unfallchirurg Dr. Bischofberger.

Therapie – operative Maßnahmen

Über die Notwendigkeit einer Operation entscheidet, außer in der oben genannten Notfallsituation bei Epiphyseolyse capitis femoris, in der Regel nicht das Röntgen- oder MRT-Bild, sondern der Leidensdruck des Patienten. Sollte dieser zu groß, die Bewegungseinschränkung zu enorm und die Schmerzen nicht mehr auszuhalten sein, kann eine Hüft-Operation mit Einsetzen einer Totalendoprothese (TEP) nötig sein. Diese sogenannte künstliche Hüfte wird stationär in Schwerpunktkliniken implantiert, es folgt eine meist stationäre Reha von drei Wochen. Das Impingement kann mithilfe einer Gelenkspiegelung (Arthroskopie) behandelt werden.

Differentialdiagnosen

Sollten die konservativen therapeutischen Maßnahmen nicht anschlagen, wird Ihr Orthopäde eine Untersuchung des Rückens vornehmen, da auch Beschwerden in diesem Bereich bis in die Hüfte, Leiste oder Becken ausstrahlen können. Gegebenenfalls wird er zudem eine interdisziplinäre Abklärung durch einen Urologen, Gynäkologen oder Phlebologen anregen, da auch Erkrankungen aus diesen Fachgebieten Auswirkungen auf die Hüft-Becken-Region haben können.



Die Yogaübung der Baum (Sanskrit: Vrikshasana) ist eine optimale Haltung, um die Hüfte sanft zu öffnen und zu dehnen

Tipps für eine glückliche Hüfte

Achten Sie auf stoßgedämpftes Schuhwerk, damit die Stoßdämpfung schon im Schuh und nicht erst im Knie-, bzw. Hüftgelenk erfolgt

Beim Sitzen sollte das Hüftgelenk stets höher als die Knie sein. Das Übereinanderschlagen der Beine eher vermeiden.

Bewegung, Bewegung, Bewegung: Schwimmen, Yoga, Radfahren, Wandern oder Golfspielen eignen sich hervorragend, Ihre Hüfte lange glücklich und gesund zu halten.

Prävention

Um Hüfterkrankungen vorzubeugen sollte man ein möglichst aktives Leben führen: Täglich ein kleiner Spaziergang, Treppesteigen so oft es passt oder Gymnastik sind optimale Möglichkeiten, um seiner Hüfte etwas Gutes zu tun. Stop-and-Go-Sportarten gilt es eher zu vermeiden, Dehnen hingegen ist eine optimale Option.

Yoga zum Beispiel eignet sich hervorragend, um die Hüfte geschmeidig und beweglich zu halten: „Eine achtsame Yoga-Praxis mit hüftöffnenden und -stärkenden Übungen ist in jedem Alter möglich“, sagt Karen Welters, Yogalehrerin bei Yogimotion in Neuss. „Der Körper reagiert mit Anspannung auf unangenehme Gefühle wie Stress, Wut, Trauer oder Angst. Dies kann zu einer dauerhaften Verkrampfung der Muskeln im Hüftbereich führen, die wir mit verschiedenen Yogaübungen leicht lösen können“.

REHASPORT
IN ANGENEHMER ATMOSPHÄRE
VOM ARZT VERORDNET - VON DEN KRANKENKASSEN BEZAHLT!

AKTIV
REHA-MED e.V.

FRIEDRICH-BERGIUS-STR. 2 | 41516 GREVENBROICH | 02181-296800
AKTIV-GREVENBROICH.DE

Hören Sie auf Ihr Bauchgefühl



Natürlich ist Bauch nicht gleich Magen, aber umgekehrt liegt der Magen definitiv im Bauch. Wie noch einiges andere: Im Bauch befinden sich nahezu alle unsere Verdauungsorgane. Neben dem Magen also noch Leber, Bauchspeicheldrüse, Gallenblase, Zwölffinger-, Dünn- und Dickdarm. Jedes dieser Organe kann krank werden und „Bauchschmerzen“ verursachen. Allen voran der Magen, denn als erste Anlaufstelle des Verdauungsprozesses nach dem Zerkauen der Nahrung ist er manchmal gerne besonders anfällig für Störungen.

Monika Nowotny



Viele Redewendungen verweisen auf den Magen: „Etwas dreht mir den Magen um“ oder „liegt schwer im Magen“, „Liebe geht durch den Magen“ oder „oft sind die Augen größer als der Magen“ und sind damit ein Verweis auf seine im wahren Sinne des Wortes „zentrale“ Lage im Körper und besondere Funktion für den Verdauungsprozess. Nicht nur liegt er mittig im Körper und spielt eine wesentliche Rolle beim täglichen Verdauen von lebenswichtiger Nahrung. Das macht ihn gleichermaßen unverzichtbar wie auch anfällig für Störungen, denn in ihm werden relevante Krankheitserreger abgetötet und alle zugenommene Nahrung desinfiziert. Aber nun der Reihe nach: Wenn wir etwas essen, zerkauen wir es in einem ersten Schritt. Hier arbeiten Mund, Zähne, Speichel und Speiseröhre eng zusammen. Als nächstes landet die so vorbereitete Nahrung im Magen. Der ist bereits bestens vorbereitet, denn er beginnt bereits mit der Produktion von Verdauungssäften beim bloßen Anblick oder der Vorstellung von Essen. Die ersten wichtigen und vorproduzierten Verdauungssäfte, die hier auf die Nahrung warten, sind Salzsäure, Pepsin und Gastrin. Sie helfen, die Nahrung zu desinfizieren und Bakterien abzutöten und die äußeren Zellstrukturen zu zerstören sowie Eiweiße zu zersetzen. Auf diese Art und Weise wird das Gekaute also weiter zerkleinert, damit es später mithilfe von anderen Enzymen noch leichter weiterverarbeitet werden kann. Während die Säfte zersetzen, setzt sich auch der Magen in Bewegung, er knetet durch unablässige Kontraktionen die Nahrung und trägt so zur weiteren Zerkleinerung bei. Mehrmals pro Minute wird Nahrung bewegt und Richtung Darm geschoben. Hier wacht ein Pförtner, der Magenschließmuskel, darüber, dass nur millimeterkleine Nahrungsstückchen den Eingang in den Zwölffingerdarm passieren dürfen. Alle Nahrungsstückchen, die zu groß sind, werden gestoppt und zurückgeschickt, um noch kleiner zerstückelt zu werden.

Zusätzlich zu dieser Arbeit ist der Magen noch mit der Produktion eines weiteren Stoffes beschäftigt: Er kümmert sich unablässig um das Hungerhormon Ghrelin. Dieses wird vermehrt produziert, wenn die Füllmenge des Magens niedrig ist und sorgt dafür, dass sich ein Hungergefühl einstellt. Bei vollem Magen wird die Produktion in der Regel zurückgefahren, Forscher vermuten allerdings, dass dieser Mechanismus bei Übergewichtigen gestört sein könnte, der Magen das Hormon dauerhaft produziert, so dass das Hungergefühl konstant gehalten wird, unabhängig davon, wie viel und wie oft gegessen wird. Hat alle im Magen verbliebenen Nahrung den Pförtner passiert, übernimmt der Dünndarm dann die weitere Verdauung.

Zuverlässig, aber sensibel: Wenn die Arbeit des Magens gestört wird...

Vorgekaut, aber ungefiltert, so landet alles, was wir essen, im Magen. Für Menschen, die einen sensiblen Magen haben, können scharfe Gewürze, bestimmte Inhaltsstoffe, ungewöhnliche Bakterien oder Krankheitserreger Ursache für Magenbeschwerden sein. Hier schafft in erster Linie das Weglassen dieser Stoffe Linderung. Auch eine ausgewogene Schonkost und eine erhöhte Flüssigkeitszufuhr sorgen dafür, dass der Magen gut durchgespült wird und schnell wieder ins Gleichgewicht gerät. Hier ist in der Regel kein Arztbesuch notwendig und mit etwas gesundem Bauchgefühl kann dieses Defizit schnell wieder behoben werden, denn der Magen ist ein wahrer Regenerationskünstler. Kein Wunder, muss er doch tagtäglich Salzsäure und andere zersetzende Enzyme aushalten und damit arbeiten. Ein Wunder also, dass er sich nicht selbst zersetzt? Hier sorgt eine hohe Schleim- und eine ebensolche Zellenerneuerungsproduktion dafür, dass die Magenwände den extrem säurelastigen Brei aushalten und keinen Schaden nehmen.

Säure spielt auch bei der häufigsten Magenerkrankung, die uns piesackt, eine Rolle: dem Sodbrennen. Das brennende Gefühl im Hals und das „saure“ Aufstoßen entsteht, wenn der Schließmuskel zwischen Speiseröhre und Magen nicht richtig funktioniert und Magensäure in den Hals gelangt. Oft helfen auch hier einfache Maßnahmen wie das Weglassen bestimmter Nahrungsmittel wie beispielsweise Alkohol, scharfe Gewürze oder säurehaltige Lebensmittel. Manchmal kann auch eine erhöhte Kopfposition über Nacht Linderung schaffen, da sie das Aufsteigen von Magensäure unterbindet. Bei langanhaltendem oder immer wieder auftretendem Sodbrennen gibt es in der Apotheke rezeptfrei säureausgleichende Medikamente, die für Besserung sorgen. Als letzter Ausweg bietet sich eine Operation an, die den Schließmuskel zwischen Speiseröhre und Magen wieder verstärkt.

Wenn einem eine Entzündung auf den Magen schlägt...

Verminderter Appetit, Übelkeit, Erbrechen, Völlegefühl und ein Druck im Oberbauch können Anzeichen für eine Entzündung der Magenschleimhaut sein.

Diese ist im Normalzustand eigentlich gut geschützt, dieses Gleichgewicht kann aber durch Bakterien oder bestimmte Medikamente schwer in Mitleidenschaft gezogen werden. Dann hat die Magensäure leichtes Spiel, kann die Magenwand angreifen und eine Entzündung verursachen. Diese Entzündung, im Medizinerjargon auch „Gastritis“ genannt, sollte in jedem Fall ärztlich behandelt werden. Entweder durch Medikamente wie Antibiotika, sollten Bakterien die Ursache sein oder durch Medikamentenwechsel, falls ein bestimmtes Medikament nicht gut vertragen wird beziehungsweise die Magenschleimhaut angreift. Der Griff zu einer schonenden Alternative sollte für den behandelnden Arzt ein einfaches Spiel sein. Die Behandlung einer Gastritis ist in jedem Fall wichtig, da eine dauerhafte Reizung der Magenschleimhaut zu einer Entartung der Zellen führen und somit zu einem Magengeschwür oder im schlimmsten Fall Magenkrebs werden kann. Hier ist eine Heilung dann deutlich schwieriger und setzt oft auf eine Kombination aus Operation und Chemotherapie. Zum Glück sind Tumore im Magen ziemlich selten, da der Magen von Natur aus relativ robust ist und daher hart im Nehmen.

Reizmagen, eine oft unterschätzte und sehr diffuse Angelegenheit

Unter dem Begriff „Reizmagen“ werden vielfältige Beschwerden im Magenbereich zusammengefasst, die sich nicht auf eine eindeutige organische Ursache zurückführen lassen. Er gehört mittlerweile zu den mit am häufigsten diagnostizierten Erkrankungen des Verdauungsapparates. Angegebene Symptome sind Völlegefühl, Druck im Oberbauch, der sprich-



Mit den passenden medizinischen Hilfsmitteln verbessern wir Lebensqualität und sorgen für ein barrierefreies wie selbst bestimmtes Leben. Bei der Erledigung der Formalitäten sind wir gerne behilflich.



 **reha team West**
Wir bringen Hilfen

Von-Werth-Straße 5 • **41515 Grevenbroich**
Neusser Straße 118 • **41363 Jüchen**
Ertstraße 41 • **41238 Mönchengladbach**

Ihr Sanitätshaus vor Ort für Reha-Technik, Orthopädie, Pflege- und Medizintechnik

wörtliche „Stein im Magen“, Schmerzen oder Brennen in der Magengegend, aber auch Übelkeit, Erbrechen und Appetitlosigkeit. Wenn all diese Beschwerden, die sich beim Reizmagenerkrankungen gerne auch überlappen können, über einen längeren Zeitraum auftreten, also mindestens über einen Zeitraum von drei Monaten, besteht für Mediziner Handlungsbedarf. Dazu gehört, dass zunächst ausgeschlossen werden muss, dass keine anderen Krankheiten wie Magenschleimhautentzündung oder Magengeschwür hinter den Beschwerden stecken. Dazu führt der Arzt Magenspiegelung und Ultraschall- sowie Blutwertuntersuchungen durch. Ergibt sich hier kein eindeutiger Befund, erhärtet sich der Verdacht auf Reizmagenerkrankung. Eine Therapie setzt sich in der Regel aus medikamentöser und Ernährungstherapie plus gegebenenfalls psychischer Begleitung zusammen, denn oft stecken hinter den Beschwerden psychische Probleme, die dem Patienten quasi „auf den Magen schlagen“. Sport, Entspannung und der Fokus auf eine gesunde Ernährung unter Weglassung krankheitsbegünstigender Faktoren wie Rauchen, Alkohol, viel Koffein oder die Reduktion von Übergewicht kann dazu beitragen, dass die Beschwerden so weit in den Hintergrund treten, dass sie die Lebensqualität wenig oder kaum noch beeinträchtigen. Generell lässt sich sagen, dass die meisten Magenerkrankungen durch eine gesunde Lebensweise vorgebeugt beziehungsweise erfolgreich behandelt werden können. Dazu gehört eine ausgewogene, gesunde Ernährung mit viel Obst und Gemüse. Regelmäßige Bewegung ist ebenfalls anzuraten, ganz gleich ob Joggen, Schwimmen, Radfahren oder Spazierengehen. Wer dann noch auf ungesundes Verhalten wie Rauchen und überbordenden Alkoholgenuß verzichtet und sich öfter mal leichte Entspannung für Zwischendurch gönnt, tut viel für ein gesundes Bauchgefühl ohne störende Magenprobleme.

Herzschrittmacher ohne Batterie

Normalerweise muss ein Herzschrittmacher alle fünf bis zehn Jahre ersetzt werden, weil die Batterie leer ist. Forscher in China haben nun eine Möglichkeit gefunden, das Gerät mit der Bewegungsenergie des Herzens anzutreiben. Ein piezoelektrisches Element verformt sich bei jedem Herzschlag und erzeugt so Strom.

Gleichberechtigt glücklich

Gutverdienende Männer haben meist Glück bei den Frauen. Aber glücklich machen sie diese nicht unbedingt. Die Chance auf eine zufriedene Beziehung steigt eher, wenn beide Partner in etwa gleich viel verdienen. Die Gefahr einer Trennung ist bei Paaren mit großen Gehaltsunterschieden höher. Hat der eine ein deutlich höheres Einkommen, führt das zu einem Machtverhältnis, das Abhängigkeit schafft. Ein echter Störfaktor für die Liebe!

MAXMO.Wirkt. Für die ganze Familie

In den MAXMO Apotheken in Neuss steht Ihnen ein engagiertes Apotheken-Team mit Rat und Tat zur Seite. Denn bei MAXMO steht der Kunde mit all seinen Bedürfnissen im Mittelpunkt: kompetente Beratung und kundenorientierter Service kombiniert mit einem ansprechenden Preis getreu dem Motto: MAXMO. Wirkt. Für die ganze Familie.

In der MAXMO Apotheke wird der Service groß geschrieben. Von Blutdruck- und Blutzuckermessungen bis zur Sportlerberatung. Von passenden Stützstrümpfen bis hin zu optimaler Hautpflege. Bei MAXMO wird für jeden Kunden eine passende Lösung gefunden. Ergänzt wird das Angebot durch die MAXMO Karte, die MAXMO eigene Kundenkarte mit exklusiven Vorteilen und einer Vielzahl von Serviceleistungen aus den Bereichen Apotheke, Natur, Kosmetik und Aktion. Unter dem Thema MAXMO Aktion wird dem Kunden immer wieder etwas neues geboten: von speziellen Beratungstagen bis hin zu klassischen Schönheitsthemen.

Bei welchen rezeptfreien Medikamenten und Kosmetikartikeln man bei MAXMO sparen kann, verrät der kostenlose MAXMO-Angebotsflyer, der alle zwei Monate für jeden Kunden bereit liegt. Das Team der MAXMO Apotheken in Neuss freut sich auf Ihren Besuch.

MAXMO Apotheke
am Neumarkt Neuss
Neumarkt 20
41460 Neuss
Tel: 02131/12 58 59-0

MAXMO Apotheke
Neuss-Reuschenberg
Am Reuschenberger Markt 2
41466 Neuss
Tel: 02131/12 59 79-0



KÖRPERSCHULE
Birgit Klein
staatl. geprüfte Gymnastiklehrerin

Holzheimer Weg 42b
41464 Neuss
Tel.: (0 21 31) 4 77 30 37
www.koerperschule-klein.de

KURSE: Knieschule
Hüftschule
Fuß- und Sprunggelenkgymnastik
Wirbelsäulengymnastik

Fit bis ins hohe Alter
Gedächtnistraining
Liebscher und Bracht
Yoga

Kursbeginn je nach Angebot

Kurse werden teilweise von den Krankenkassen gefördert.
Kostenlose Parkmöglichkeiten / Gute öffentliche Verkehrsanbindung



OSTEOPATHIE
BORDELIUS

PRAXIS FÜR OSTEOPATHIE

Thomas Bordelius
Heilpraktiker · Physiotherapeut

Drususallee 28 · 41460 Neuss
Telefon: 02131 - 294 88 55

www.osteopathie-bordelius.de



Wenn unruhige Beine zur Qual werden

Eigentlich will man zur Ruhe kommen, vielleicht sogar schlafen, doch plötzlich sorgt ein unangenehmes, mal ziehendes, mal stechendes, mal impulsartiges Gefühl in den Beinen für ‚Unruhe‘. So sehr, dass an Ruhe oder Schlaf eben nicht zu denken ist und oft nur Bewegung der Beine hilft, diese Missempfindung zu beenden. ‚Unruhige Beine‘ sind keine Einbildung der Betroffenen oder gar ein Tick. Das Restless-Legs-Syndrom ist eine meist chronisch verlaufende neurologische Erkrankung.

Annelie Höhn-Verfürth

Unter dem Restless-Legs-Syndrom leiden weit mehr Menschen als man vielleicht denken würde, wenn einem zum ersten Mal von ‚unruhigen Beinen‘ erzählt wird: etwa 5 bis 10 Prozent der Bevölkerung sind davon betroffen, also 5 bis 10 von 100 Menschen. Frauen erkranken doppelt so häufig wie Männer, und sogar Kinder können schon unter RLS leiden. Allerdings sind längst nicht alle dieser Menschen auch therapiebedürftig, denn „nur bei ca. ein bis zwei Prozent sind die Beschwerden so stark, dass sie behandlungsbedürftig sind“, heißt es auf der Homepage des RLS e.V. – Deutsche Restless Legs Vereinigung, der 1995 von Betroffenen gegründet wurde und sich als Ansprechpartner nicht nur für seine über 4.000 Mitglieder sieht, „sondern auch für Betroffene, Ärzte, die Wissenschaft und Interessierte“. Diese Selbsthilfevereinigung mit Sitz in München informiert umfassend und aktuell über die Krankheit, ihre Ursachen, Therapiemöglichkeiten, aktuelle Forschungsergebnisse und vieles mehr.

Das Krankheitsbild

Die Beschwerden vom RLS sind unterschiedlich ausgeprägt und werden von den Betroffenen auch unterschiedlich wahrgenommen. „Sie können einseitig, beidseitig oder auch abwechselnd auf der einen oder anderen Seite auftreten. Neben den Beinen können auch die Arme oder auch selten die Brustwand betroffen sein“, so der RLS e.V.. Allen gemeinsam ist, dass diese Missempfindungen immer dann auftreten, wenn der Körper zur Ruhe kommt: „In der Regel ist dies am Abend und in der Nacht, wenn ein Ziehen, Reißen oder auch Kribbeln in den Beinen sich bemerkbar macht.“ Durch diese unangenehmen Empfindungen

und Impulse machen die Beine auch vom Betroffenen unkontrollierbare Bewegungen, indem sie zum Beispiel unvermittelt zucken. Tagsüber können die Beschwerden ebenfalls auftreten, sind dann meist aber weniger intensiv. Die Bedingungen sind aber die gleichen: „Immer wenn der Betroffene die Ruhe und Entspannung sucht – sei es beim Lesen oder Fernsehen, im Kino aber auch im Theater – dann stellen sich die Beschwerden ein.“ So kann also bereits das gemütliche Entspannen auf der Couch zur Qual werden. Schlimmer noch empfinden die meisten Betroffenen die Störung ihrer Nachtruhe durch das RLS. Da erstmal nur Bewegung gegen die Beschwerden hilft, sind sie gezwungen, nachts aufzustehen, sich zu bewegen und werden so am Ein- und Durchschlafen gehindert. Das ist zwar nicht lebensbedrohlich, aber in schlimmen Fällen auf Dauer ungesund für Körper und Seele. „Durch den ständigen Schlafmangel fühlt sich der Betroffene immer müde und zermürbt“, erklärt der RLS e.V.. Und das könne auf Dauer zu einer körperlichen und seelischen Erschöpfung führen. „Zwangsläufig ist damit eine chronische Beeinträchtigung für viele Lebensbereiche gegeben.“

Ursachen und Auslöser

„Wahrscheinlich beruht die Krankheit auf einem Defekt bei der Übertragung von Nervensignalen“, heißt es beim RLS e.V.. Aber, da sind sich viele Informationsquellen über RLS einig, die wirkliche Ursache dafür ist bisher nicht geklärt. Immerhin gibt es Erklärungsansätze und bestimmte Faktoren, die dafür bekannt sind, RLS auszulösen oder zu begünstigen. Es wird unterschieden zwischen dem „idiopathischen RLS“ und dem „symptomatischen bzw. sekundären RLS“.

Das idiopathische RLS ist vermutlich genetisch bedingt: Es tritt ohne erkennbaren Auslöser, aber familiär gehäuft über mehrere Generationen (sofern bekannt) auf. Mareike Müller, eine Ärztin, die für netdoctor.de über RLS geschrieben hat, erklärt: „Über die Hälfte der Patienten hat eine positive Familienanamnese, das heißt, dass in ihrer Familie bereits mindestens ein Fall von Restless Legs bekannt ist. Dies und einige Forschungsergebnisse lassen darauf schließen, dass die Erkrankung vererbt werden kann. Es wurden bereits sechs Gene gefunden, die dabei eine Rolle spielen. Wie genau diese Gene das Krankheitsgeschehen beeinflussen, ist zum jetzigen Zeitpunkt nicht abschließend geklärt.“ Eine ‚Heilung‘ ist hier also schwierig.

Das symptomatische RLS wird durch bestimmte Grunderkrankungen oder andere auslösende Faktoren hervorgerufen. Dazu gehören unter anderen: Nierenerkrankungen, Schilddrüsenfunktionsstörungen, Nervenschädigungen, Rheumaerkrankungen, Stoffwechselstörungen, aber auch Eisenmangel oder – bei Frauen – eine Schwangerschaft. Außerdem gibt es Medikamente, die das sekundäre RLS auslösen können oder, laut RLS e.V. „ein vorhandenes idiopathisches RLS wesentlich verstärken“: Antidepressiva, Neuroleptika, Antiemetika (Anfallsmedikamente), Lithium und Koffein. Beim sekundären RLS kann daher durch die Behandlung der Grunderkrankung oder durch die Vermeidung bzw. Beseitigung der Auslöser eine Linderung und sogar Heilung erreicht werden. So verschwinden die Beschwerden einer Schwangeren in der Regel nach der Entbindung ganz von selbst oder werden zumindest deutlich besser.

Untersuchung, Diagnostik und Therapie

Erste Anlaufstelle beim Verdacht auf ein Restless-Legs-Syndrom kann natürlich der Hausarzt sein. Aber da es sich beim RLS um eine neurologische Erkrankung handelt, wird der Hausarzt den oder die Betroffene zum Neurologen überweisen. Der RLS e.V. empfiehlt, sich vorab zu erkundigen, ob der Neurologe sich mit dem RLS auch gut auskennt. Bei der Diagnostik werden durch körperliche und neurologische Untersuchungen mögliche andere Erkrankungen oder Ursachen ausgeschlossen. So wird meist ein Blutbild gemacht, um den Eisenwert und die Nierenfunktion zu kontrollieren. Manchmal wird eine Untersuchung im Schlaflabor empfohlen.

Außerdem kann ein Test mit dem Medikament L-Dopa durchgeführt werden, wie die Ärztin Mareike Müller auf netdoctor.de erläutert: „Mit dem sogenannten L-Dopa-Test lässt sich die Verdachtsdiagnose Restless Legs relativ sicher bestätigen. Dabei wird dem Patienten eine Test-Dosis des Medikaments L-Dopa verabreicht. Bessern sich daraufhin die Beschwerden, ist ein Restless Legs-Syndrom wahrscheinlich“.

L-Dopa oder Levodopa ist eine Vorstufe des anregend wirkenden Neurotransmitters Dopamin und wird häufig in der Behandlung von Morbus Parkinson eingesetzt. L-Dopa gehört zusammen mit den sogenannten Dopaminagonisten, die im Gehirn den Botenstoff Dopamin nachahmen und einen Mangel ausgleichen, zu den Medikamenten, mit denen inzwischen auch RLS therapiert wird, wenn quasi ‚harmlosere‘ Maßnahmen nicht helfen.



IntensivCareGmbH

www.intensivcare.com

Wir sind ein außerklinischer Intensivpflegedienst in Neuss für Erwachsene und Kinder aller Altersgruppen.
Für unser Team suchen wir:



examiniertes Pflegepersonal



Ab sofort suchen wir im Raum Düsseldorf, Kaarst, Dormagen, Mönchengladbach und Rheinkreis Neuss GkPf, Kinder GkPf und Kinderkrankenschwester (Voll- und Teilzeit oder Mini-Job)

Wir bieten Ihnen:

- Unbefristeten Arbeitsvertrag - Umfassende Einarbeitung und Begleitung neuer Mitarbeiter/-innen
- Leistungsorientiertes Einkommen mit übertariflichen Zuschüssen
- Fachweiterbildungen, bezuschusste externe und freie Interne Seminare
- Angenehme Arbeitsatmosphäre und partnerschaftliche Teamverhältnisse

Wir freuen uns auf Ihre Bewerbung!

Bewerben Sie sich jetzt gleich auf diese attraktive Stelle per E-Mail, QR-Code oder Post!

info@intensivcare-neuss.de



QR-Code:



Zollstraße 21, 41460 Neuss
Tel. 02131/7396331
Fax 02131/7528816
www.intensivcareneuss.de
www.intensivcare.com

Der RLS e.V. befürwortet diese Therapie, aber nur, wenn folgende vier Bedingungen erfüllt sind: Die Diagnose RLS müsse zweifelsfrei feststehen, mögliche Grunderkrankungen, die ein sekundäres RLS auslösen können, müssten ausgeschlossen oder – wenn möglich – bereits behandelt sein, RLS-auslösende bzw. -verstärkende Medikamente sollten vorher ausgetauscht werden, und die Lebensqualität der Patienten sollte „so stark beeinträchtigt sein, dass ein erheblicher Leidensdruck besteht“. Der Grund für die strengen Kriterien sind die möglichen Nebenwirkungen der Medikamente, die Ärztin Müller wie folgt beschreibt: „Zu den häufigsten Nebenwirkungen einer Restless Legs-Syndrom-Therapie mit Dopamin-ähnlichen Substanzen (dopaminerge Therapie) zählen Benommenheit, Übelkeit und Kreislaufprobleme. Daher ist es wichtig, individuell die richtige Dosis zu finden und mit einer möglichst geringen Menge an Wirkstoff zu beginnen. Außerdem kann eine dopaminerge Behandlung zu einer sogenannten Augmentation führen. Das bedeutet, dass durch die Therapie selbst die Beschwerden verstärkt werden.“ Je nachdem muss die Medikation dann umgestellt werden, dabei können zu Beispiel auch Opiate zum Einsatz kommen. „In jedem Fall sollte die medikamentöse Behandlung ganz individuell auf die Bedürfnisse und Besonderheiten jedes einzelnen Patienten abgestimmt werden und in der Hand eines RLS-erfahrenen Neurologen liegen“, betont der RLS e.V..

Tipps zur Selbsthilfe

Die Erkrankung am Restless-Legs-Syndrom, besonders wenn es sich um die idiopathische, also genetisch bedingte Variante handelt, verläuft zwar chronisch und wird im Verlauf stärker, aber es kann auch Zeiten geben, Wochen oder sogar Monate, in denen die Beschwerden deutlich schwächer sind oder ganz ausbleiben. So ist eine medikamentöse Behandlung oft erst bei älteren Patienten nötig oder eben, wie oben beschrieben, in besonders schweren Fällen.

Doch bevor das Restless-Legs-Syndrom medikamentös behandelt wird, können die Betroffenen durchaus einiges tun, um ihre Beschwerden zu lindern. Allerdings gilt auch hier: Jeder/Jede Betroffene muss für sich selbst herausfinden und ausprobieren, welche Tipps helfen und welche nicht.

Erste Hilfe bei unruhigen Beinen bietet tatsächlich Bewegung: aufstehen, herumgehen, Dehn- und Streckübungen für die Beinmuskulatur, tagsüber eine Runde Fahrrad fahren oder spazieren. Der RLS e.V. empfiehlt zudem Massage und Bürsten der Beine, Kaltduschen, kalte Fußbäder sowie das Einreiben mit Kühlgel oder kühlenden Salben. Außerdem sollte man immer auf ausreichend Eisenzufuhr in der Ernährung achten, damit ein möglicher Mangel die Symptome nicht verstärkt. „Auch allgemeine Maßnahmen wie das Vermeiden RLS-verstärkender Faktoren wie z.B. Kaffee, Alkohol, Wärme, schwere körperliche Arbeit, Stress können bei leichteren Formen des RLS schon hilfreich sein“, so die Selbsthilfevereinigung. Alternativen Behandlungsmöglichkeiten wie Homöopathie oder Akupunktur steht sie skeptisch gegenüber, da es „bisher keine wissenschaftlichen Beweise der Wirksamkeit für vielerorts angepriesene Therapieformen“ gebe. Doch auch das müssen die Betroffenen gegebenenfalls selber ausprobieren. Zusätzlich hilfreich ist aber sicherlich der

Austausch mit anderen RLS-Patienten; auch hier ist die Selbsthilfevereinigung der richtige Ansprechpartner: „Um auch auf regionaler Ebene präsent zu sein, gezielte Hilfe und aktuelle Informationen anbieten zu können, haben wir in ganz Deutschland über 120 ehrenamtliche Ansprechpartner als Leiter von Selbsthilfegruppen gewonnen.“ Die Neusserin Maria Altena leitet seit 14 Jahren eine Selbsthilfegruppe für den RLS e.V., Ort der Veranstaltung ist allerdings Düsseldorf. „Wir treffen uns viermal im Jahr im Düsseldorfer Gesundheitsamt zum Erfahrungsaustausch unter Betroffenen“, sagt sie. Die Anzahl der Teilnehmer schwankt in der Regel zwischen zehn und zwanzig Personen. Altena hat selber seit Jahren das Restless-Legs-Syndrom und rät Betroffenen zur Gelassenheit: „Es ist eine Gratwanderung, aber man muss versuchen, die Krankheit auch anzunehmen.“ Sie empfindet den Austausch in der Selbsthilfegruppe als sehr positiv und macht daher allen Interessierten Mut: „Man geht gestärkt aus der Runde raus, da man andere Menschen gefunden hat, die einen wirklich verstehen.“ Die Kontaktdaten von Maria Altena, Termine der Selbsthilfegruppe sowie viele Informationen über RLS findet man auf der Homepage des RLS e.V. unter www.restless-legs.org.



*Wir wünschen Ihnen
Gute Gesundheit*

Gesundheitsexperten Ärzte

Anästhesiologie

Berufsausübungsgemeinschaft Dr. med.
Dohmen u. Olejnik

Dohmen, Karl, Dr. med.

Ludwig, Ansgar

Olejnik, Herbert

Drususallee 1, 41460 Neuss

Tel.: 0170 - 6822905

Berufsausübungsgemeinschaft Dr.med.

Stefan Blönnigen und Susanne Mainusch

Blönnigen, Stefan, Dr. med.

Grundhöfer, Ruth

Mainusch, Susanne

Breite Str. 96, 41460 Neuss

Tel.: 0179 - 5058748

MVZ f. Gefäßmedizin und Wundversor-

gung Neuss

Laws, Karin, Dr. med.

Münsterplatz 10 - 12, 41460 Neuss

Havran, Juraj, Dr. med.

Drususallee 1, 41460 Neuss

Tel.: 02131 - 7187110

Laws, Karin, Dr. med.

Hafenstr. 68 - 76, 41460 Neuss

Tel.: 02131 - 26950

Dr.med. Franz-Josef Esser Augustinus-

Kliniken gGmbH

Esser, Franz-Josef, Dr. med.

Am Hasenberg 46, 41462 Neuss

MVZ f. Gefäßmedizin und Wundversor-

gung Neuss

Hermes, Hubert, Dr. med.

Am Hasenberg 46, 41462 Neuss

Praxis Markus Webler

Webler, Anna, Dr. med.

Kaarsterstr. 53, 41462 Neuss

Tel.: 02131 - 57868

Praxis Dr. med. Franz-Josef Heusgen

Heusgen, Franz-Josef, Dr. med.

Wessing, Marion, Dr. med.

Preußenstr. 84, 41464 Neuss

Tel.: 02131 - 890150

Lohmann, Susanne, Dr. med.

Grefrather Weg 11, 41464 Neuss

Schröder, Uwe, Dr. med.

Gut Selikum 2, 41466 Neuss

Tel.: 02131 - 745845

Grundmann, Michael

Hochstadenstr. 13 - 17, 41469 Neuss

Tel.: 0151 - 64405550

Allgemeinmedizin, Hausärztliche Internis- ten, Praktische Ärzte

Berufsausübungsgemeinschaft Daum-
Thoneick u. Kollegen

Daum-Thoneick, Ingrid

Becker, Anna-Maria, Dr. med.

Felde, Tanja

Sebastianusstr. 8, 41460 Neuss

Tel.: 02131 - 12650

Berufsausübungsgemeinschaft Dr. med.

Mameghani u. Benjamin Mameghani

Ecker, Ursula

Mameghani, Benjamin

Mameghani, Farhad, Dr. med.

Theodor-Heuss-Platz 1, 41460 Neuss

Tel.: 02131 - 21075

Berufsausübungsgemeinschaft Dr. med.

Stenmanns u. Frau Hodenius

Bernhöft, Mareike, Dr. med.

Hodenius, Almut

Stenmanns, Dirk, Dr. med.

Niederstr. 57, 41460 Neuss

Tel.: 02131 - 25453

Berufsausübungsgemeinschaft Dres.

med. Baumann und Sels

Baumann, Robert-Gerhard, Dr. med.

Sels, Florian, Dr. med.

Erftrstr. 82B, 41460 Neuss

Tel.: 02131 - 21331

Berufsausübungsgemeinschaft Dres.

med. Stern und Stern

Stern, Hirene, Dr. med.

Stern, Hardy, Dr. med.

Niederwallstr. 1, 41460 Neuss

Tel.: 02131 - 222994

Berufsausübungsgemeinschaft Dres.

med. von Cube u. Kollegen

Schmitt, Monika, Dr. med.

Staub, Sabine, Dr. med.

von Cube, Petra, Dr. med.

Markt 35, 41460 Neuss

Tel.: 02131 - 275744

MVZ f. Gefäßmedizin und Wundversor-

gung Neuss

Opheys, Christoph, Dr. med.

Becker, Aniela, Dr. med.

Wefers, Heinrich, Dr. med.

Münsterplatz 10 - 12, 41460 Neuss

Tel.: 02131 - 17150

Tayara, Almoutaz

Adolf-Flecken-Str. 8, 41460 Neuss

Tel.: 02131 - 275079

Specht, Andrea, Dr. med.

Adolf-Flecken-Str. 22 - 24, 41460 Neuss

Tel.: 02131 - 222349

Praxis Dr. med. Guido Pukies

Pukies, Guido, Dr. med.

Schöfmann, Raphaela, Dr. med.

Drususallee 1 - 3, 41460 Neuss

Tel.: 02131 - 7187160

Shirin-Mühlhofer, Simin, Dr. med.

Hamtorwall 14, 41460 Neuss

Tel.: 02131 - 272757

Kranz, Birgitta, Dr. med.

Drususallee 48, 41460 Neuss

Tel.: 02131 - 272289

Meiser, Thomas, Dr. med.

Theodor-Heuss-Platz 1, 41460 Neuss

Tel.: 02131 - 28565

Hettchen, Werner, Dr. med.

Drususallee 21, 41460 Neuss

Tel.: 02131 - 28444

Knapp, Albrecht, Dr. med. Univ. Innsbruck

Kaiser-Friedrich-Str. 142, 41460 Neuss

Tel.: 02131 - 43476

Hofmann, Georg, Dr. rer. nat. Dipl.-Chem.

Erftrstr. 64, 41460 Neuss

Tel.: 02131 - 21652

Fobbe, Alexandra

Hafenstr. 1, 41460 Neuss

Tel.: 02131 - 222177

Praxis Helena Jamin

Jamin, Helena

Königs, Sabine

Adolf-Flecken-Str. 10, 41460 Neuss

Tel.: 02131 - 5259999

Myskovszky von Myrow, Tobias

Krefelder Straße 57, 41460 Neuss

Tel.: 02131 - 28004

Dreja, Ilona

Drususallee 81, 41460 Neuss

Tel.: 02131 - 20200

Lupp, Olga

Niederstr. 19, 41460 Neuss

Tel.: 02131 - 273527

Shirin-Sokhan, Sina

Adolf-Flecken-Str. 8, 41460 Neuss

Tel.: 02131 - 1333047

Stross, Thomas

Kanalstr. 79, 41460 Neuss

Tel.: 02131 - 23001

Berufsausübungsgemeinschaft Dr.med.

O. Schara und Elena Klasen

Klasen, Elena

Schara, Oliver, Dr. med.

Venloer Str. 137, 41462 Neuss

Tel.: 02131 - 593232

Gesundheitsexperten Ärzte

Berufsausübungsgemeinschaft Dres.
med. Betzholz u. Holtappels
Betzholz, Rainer, Dr. med.
Holtappels, Kirsten, Dr. med.
Lansen, Alexandra, Dr. med.
Pfingsten, Catrin, Dr. med.
Am Hasenberg 44, 41462 Neuss
Tel.: 02131 - 66591250

Berufsausübungsgemeinschaft Dres.
med. Kober u. Kollegen
Kempermann, Peter, Dr. med.
Kober, Dietmar, Dr. med.
Piotrowski, Ernst, Dr. med.
Podowitz, Ralf
Further Str. 89b, 41462 Neuss
Tel.: 02131 - 368680

Berufsausübungsgemeinschaft Dres.
med. Uerscheln u. Kollegen
Böing, Sebastian
Gorschkowa, Julia
Markert-Kütemeyer, Sylke, Dr. med.
Am Hasenberg 46, 41462 Neuss
Tel.: 02131 - 201690

MVZ DaVita Neuss in Trägerschaft MVZ
DaVita Neuss GmbH
Popp, Jörg, Dr. med.
Am Hasenberg 44, 41462 Neuss
Tel.: 02131 - 66591100

Amraie, Kambiz, Dr. med.
Viersener Str. 24, 41462 Neuss
Tel.: 02131 - 541182

Hitschler, Wolfgang, Dr. med.
Venloer Str. 105, 41462 Neuss
Tel.: 02131 - 541618

Kräber, Alfred, Dr. med.
Venloer Str. 105, 41462 Neuss
Tel.: 02131 - 541618

Segall, Marius, Dr. med.
Further Str. 55, 41462 Neuss
Tel.: 02131 - 58207

Vasegh, Mohammad
Kaarster Str. 50, 41462 Neuss
Tel.: 02131 - 1764072

Berufsausübungsgemeinschaft Dr. med.
Hahnen u. Rollheiser-Naak
Hahnen, Ursula, Dr. med.
Rollheiser-Naak, Larissa
Schmitz, Christa, Dr. med.
Weingartstr. 41, 41464 Neuss
Tel.: 02131 - 28022

Berufsausübungsgemeinschaft Dres.
med. Uerscheln u. Kollegen
Gorschkowa, Julia
Markert-Kütemeyer, Sylke, Dr. med.
Preußenstr. 32, 41464 Neuss

Berufsausübungsgemeinschaft Dres.
med. von Schreitter u. von Schreitter
Girschick, Christine, Dr. med.
von Schreitter, Martina, Dr. med.
von Schreitter, Wolfgang, Dr. med.
Preußenstr. 103, 41464 Neuss
Tel.: 02131 - 983646

Dr. med. Johannes Josef Streuff Städt.
Kliniken Neuss Lukaskh.
Streuff, Johannes, Dr. med.
Preußenstraße 84, 41464 Neuss

Dr. med. Martina König Städt.Kliniken
Neuss-Lukas KH
König, Martina, Dr. med.
Preußenstr. 84, 41464 Neuss

Lukaskrankenhaus GmbH
Avcı, Ali, Dr. med.
Bernhöft, Mareike, Dr. med.
Gewaltig, Jan, Dr. med.
Gewaltig, Sandra, Dr. med.
Heger, Clemens
König, Martina, Dr. med.
Mondry, Christoph
Stöcker, Christian
Tapprich, Christoph, Dr. med.
Wierer, Corinna
Wonsyld, Tim
Preußenstraße 84, 41464 Neuss
Tel.: 02131 - 8880

Schwarz, Josef, Dr. med.
Schorlemerstr. 36, 41464 Neuss
Tel.: 02131 - 45511

Praxis Dr.med. Monika Müschen
Müschen, Monika, Dr. med.
Sultanova, Dilfuza
Berghäuschensweg 28, 41464 Neuss
Tel.: 02131 - 166056

Pater, Walter, Dr. med.
Dreikönigenstr. 30, 41464 Neuss
Tel.: 02131 - 43041

Berufsausübungsgemeinschaft Dres.
med. Marquardt u. Kollegen
Marquardt, Annette, Dr. med.
Robertz, Achim, Dr. med.
Varro, Natascha, Dr. med.
An der Barriere 2b, 41466 Neuss
Tel.: 02131 - 464296

Berufsausübungsgemeinschaft Po-Ling
Nadine Köhler und Dr. med. Anja Dewes
Dewes, Anja, Dr. med.
Köhler, Po-Ling
Hoistener Str. 77, 41466 Neuss
Tel.: 02131 - 475228

Homola, Josef, Dr. med.
Dietrich-Bonhoeffer-Str. 2, 41466 Neuss
Tel.: 02131 - 475657

Berghoff, Isabell, Dr. med.
Am Reuschenberger Markt 2, 41466
Neuss
Tel.: 02131 - 201550

Gofron, Jan, Dr. med.
Bergheimer Str. 433, 41466 Neuss
Tel.: 02131 - 464088

Scherer, Carl-Ulrich, Dr. med.
Otto-Wels-Str. 9, 41466 Neuss
Tel.: 02131 - 980031

Berufsausübungsgemeinschaft Dr. med.
Hedayatian u. Engelbrecht
Engelbrecht, Maria
Hedayatian, Mahnaz, Dr. med.
Grüner Weg 36, 41468 Neuss
Tel.: 02131 - 166057

Berufsausübungsgemeinschaft Dr. med.
Heike u. Matthias Harms
Harms, Heike, Dr. med.
Harms, Matthias
Kaster Str. 48, 41468 Neuss
Tel.: 02131 - 39000

Berufsausübungsgemeinschaft Dres.
med. Mackenstein u. Karp-Berstermann
Karp-Berstermann, Sabine, Dr. med.
Mackenstein, Hermann, Dr. med.
An der Eiche 1, 41468 Neuss
Tel.: 02131 - 35170

Alex, Birgitta Maria
Macherscheider Straße 77, 41468 Neuss
Tel.: 02131 - 150955

Steiner, Gerhard, Dr. Dr. med.
Kaster Str. 54, 41468 Neuss
Tel.: 02131 - 737973

Striewe, Klaus
Rheinfährstr. 117, 41468 Neuss
Tel.: 02131 - 39250

Praxis Prof.h.c.(BG).Dr.med. Klaus-Erich
Goder
Goder, Klaus-Erich, Prof. h.c. (BG) Dr. med.
Sanner, Ina, Dr. med.
Artur-Platz-Weg 13, 41468 Neuss
Tel.: 02131 - 103311

Berufsausübungsgemeinschaft Dres.
med. Benthake u. Othman
Benthake, Heinrich, Dr. med.
Othman, Tarek, Dr. med.
Am Goldberg 122, 41469 Neuss
Tel.: 02137 - 4074

Czarnotta, Beate, Dr. med.
Stürzelberger Str. 8, 41469 Neuss
Tel.: 02137 - 8175

Alex, Claas, Dr. med.
Harffer Straße 40, 41469 Neuss

Kernbach, Hans-Werner
Lechenicher Str. 11, 41469 Neuss
Tel.: 02131 - 103313

Roge, Nina
Grillparzerweg 30, 41469 Neuss
Tel.: 02137 - 2789

Gesundheitsexperten

Ärzte

Molling, Robert

Elisabethstr. 8, 41469 Neuss
Tel.: 02137 - 60550

Rahimpour, Shadan

Lessingplatz 7, 41469 Neuss
Tel.: 02137 - 3533

Fryges, Verena

Schützenstr. 8, 41469 Neuss
Tel.: 02137 - 927603

Berufsausübungsgemeinschaft Dres.
med. Schroers u. Kollegen

Schroers, Paul-Heinz, Dr. med.

Drews, Susanne, Dr. med.

Philipp, Sandra, Dr. med.

Reetz, Thomas, Dr. med.
Neukirchener Str. 11, 41470 Neuss
Tel.: 02137 - 70377

Berufsausübungsgemeinschaft Dres.
med. Kutscha und Straaten

Kutscha, Andreas, Dr. med.

Straaten, Stephanie, Dr. med.

Albertus-Magnus-Str. 15, 41470 Neuss
Tel.: 02137 - 77265

Zellerhoff, Marc

Wilhelm-Lehmbruck Str. 62, 41470 Neuss

Berufsausübungsgemeinschaft Dr. med.
Bannenbergl u. Kollegen

Er, Murat

Bannenbergl, Angelika, Dr. med.

Feige, Christian

Teppler, Axel

Kreitzer Str. 5, 41472 Neuss
Tel.: 02131 - 82318

Berufsausübungsgemeinschaft Dr. med.
Thomas Schnitzler u. Ulrich Wirtz

Wirtz, Ulrich

Schnitzler, Thomas, Dr. med.

Reuschenberger Str. 5a, 41472 Neuss
Tel.: 02131 - 465113

Verfürth, Hermann, Dr. med.

Kreitzer Str. 5, 41472 Neuss

Michelini, Francesco

Martinstr. 2a, 41472 Neuss
Tel.: 02131 - 465959

Augenheilkunde

Berufsausübungsgemeinschaft Dres.
med. Schultheiss u. Kollegen

Pauly, Ulrike, Dr. med.

Schultheiss, Klaus, Dr. med.

Wasmund, Christina, Dr. med.

Drususallee 10, 41460 Neuss
Tel.: 02131 - 222041

Cybulska-Heinrich, Anna, Dr. med.

Markt 1 - 7, 41460 Neuss
Tel.: 02131 - 222827

Praxis Dr. med. Tobias Reipen

Laux, Birgit

Reipen, Tobias, Dr. med.

Promenadenstraße 77, 41460 Neuss
Tel.: 02131 - 272626

Siegel, Rainer, Dr. med.

Markt 35, 41460 Neuss
Tel.: 02131 - 24010

Straaten, Susanne, Dr. med.

Theodor-Heuss-Platz 1, 41460 Neuss
Tel.: 02131 - 272472

Berufsausübungsgemeinschaft Dr. med.
Andreas Kersten und MVZ i-care-4 - u
GmbH

Gelius-Frik, Bernadette

Hermann, Larisa

Niegel, Michael, Dr. med.

Zilkens, Katharina, Dr. med.

Am Hasenberg 44, 41462 Neuss

Trutwein, Anna, Dr. med.

Further Str. 86, 41462 Neuss
Tel.: 02131 - 592050

Berufsausübungsgemeinschaft Dres.
med. Hauck, Rohrbach und Kollegen

Musazadeh, Mojan, Dr. med.

Papapetrou, Nantia

Rohrbach, Irini, Dr. med.

Bergheimer Straße 426a, 41466 Neuss

Chirurgie

Berufsausübungsgemeinschaft Frau
Antje Urte Weyh und Frau Caroline
Sonnenburg-Offizier

Weyh, Antje, Dipl.-Ing.

Venloer Str. 78, 41462 Neuss
Tel.: 02131 - 530666

MVZ f. Gefäßmedizin und Wundversor-
gung Neuss

Nacken, Michael, Dr. med.

Am Hasenberg 46, 41462 Neuss

Lukaskrankenhaus GmbH

Sarwas, Thomas, Dr. med.

Preußenstraße 84, 41464 Neuss
Tel.: 02131 - 8880

Frauenheilkunde und Geburtshilfe

Berufsausübungsgemeinschaft Brüster u.
Kollegen

Brüster, Maria

Sarvan, Milivoj, Dr. (YU)

Werner, Yasmin

Adolf-Flecken-Str. 10, 41460 Neuss
Tel.: 02131 - 718811

Berufsausübungsgemeinschaft Dr.med.
Wahode u. Frau Bunyov

Bunyov, Petronela

Wahode, Joachim, Dr. med.

Neumarkt 20, 41460 Neuss
Tel.: 02131 - 25565

Berufsausübungsgemeinschaft Dr.med.
Niehues u. C. Fanselau

Fanselau, Christian, Dipl.-Chem. Ing.

Niehues, Rosa, Dr. med.

Neumarkt 20, 41460 Neuss
Tel.: 02131 - 272898

Berufsausübungsgemeinschaft Hecht u.
Faust

Faust, Galina

Hecht, Alexander

Hafenstr. 1, 41460 Neuss
Tel.: 02131 - 545509

Praxis Christoph Weiers

Küppers, Mareike, Dr. med.

Weiers, Christoph

Drususallee 3, 41460 Neuss
Tel.: 02131 - 7187150

Gürcan, Safiye, Dr. med.

Oberstr. 97, 41460 Neuss
Tel.: 02131 - 271425

Pelz, Sabine, Dr. med.

Elisenstr. 19 - 21, 41460 Neuss
Tel.: 02131 - 275046

Pusch, Antje

Hamtorstraße 16, 41460 Neuss
Tel.: 02131 - 277785

Elijazyfer, Sara

Krefelder Straße 57, 41460 Neuss
Tel.: 02131 - 274040

Schmidt, Hans-Walter

Drususallee 83, 41460 Neuss
Tel.: 02131 - 273457

Praxis Karl-Wilhelm Heikaus

Eiss, Olga

Heikaus, Karl-Wilhelm

Marienkirchplatz 7, 41460 Neuss
Tel.: 02131 - 368330

Dr. med. Georg Unruh St. Augustinus-Kl.
gGmbH/ J.Etienne

Unruh, Georg, Dr. med.

Am Hasenberg 46, 41462 Neuss
Tel.: 02131 - 52955002

Dr. med. Margarete Albiez St. Augustinus
Kl.gGmbH/ J. Etienne

Albiez, Margarete, Dr. med.

Am Hasenberg 46, 41462 Neuss
Tel.: 02131 - 52955384

Dr. med. Thierry Epal Johanna-Etienne-
Krhs.

Epal, Thierry, Dr. med.

Am Hasenberg 46, 41462 Neuss
Tel.: 02131 - 52955002

Gesundheitsexperten Ärzte

Afsah, Schabnam

Kaarster Straße 53, 41462 Neuss
Tel.: 02131 - 55456

Professor Matthias Korell St. Augustinus-
Kliniken-gGmbH
Korell, Matthias, Prof. Dr. med.

Am Hasenberg 46, 41462 Neuss
Tel.: 02131 - 5290

D. M. Garcia Pies Städtische Kliniken
Neuss
Garcia-Pies, Dominik

Preussenstr. 84, 41464 Neuss

Dr. med. Jörg Falbrede Städtische Klini-
ken Neuss
Falbrede, Jörg, Dr. med.

Preussenstr. 84, 41464 Neuss

Wolter, Clemens

Preussenstraße 84, 41464 Neuss

Lukaskrankenhaus GmbH
Antos Aguierre, Rosa, Dr. med.
Delev, Martin

Eirnbter, Thomas
Falbrede, Jörg, Dr. med.
Kuhn, Brigitta, Dr. med.

Schnürch, Hans-Georg, Prof. Dr. med.
Schwellenbach, Nicole, Dr. med.
ter Balkt, Gerdien, Dr. med.
Woschée, Ulla, Dr. med.

Preußenstraße 84, 41464 Neuss

Praxis Dr.med. Anja Hennes
Hennes, Anja, Dr. med.
Schwellenbach, Nicole, Dr. med.
Preußenstr. 103, 41464 Neuss
Tel.: 02131 - 8749

Wahlefeld, Michael

Thomas-Mann-Str. 19, 41469 Neuss
Tel.: 02137 - 2912

Liertz, Klaus-Peter, Dr. med.

Neukirchener Str. 11, 41470 Neuss
Tel.: 02137 - 70706

Reiter, Axel

Martinstr. 11, 41472 Neuss
Tel.: 02131 - 466160

Gefäßchirurgie

MVZ f. Gefäßmedizin und Wundversor-
gung Neuss

Kondla, Joachim, Dr. med.
Marc, Claudia, Dr. medic. (RO)
Müller, Carsten
Peternely, Oliver, Dr. med.
Münsterplatz 10 - 12, 41460 Neuss
Tel.: 02131 - 17150

Ute Konschak Johanna Etienne Kranken-
haus
Konschak, Ute

Am Hasenberg 46, 41462 Neuss
Tel.: 02131 - 52954074

Lukaskrankenhaus GmbH

Pinter, Lazlo, Dr. med.

Preußenstraße 84, 41464 Neuss
Tel.: 02131 - 8880

Gyn. Onkologie

Lukaskrankenhaus GmbH

Koch, Hans-Joachim

Preußenstraße 84, 41464 Neuss
Tel.: 02131 - 8880

Haut- und Geschlechts- krankheiten

Berufsausübungsgemeinschaft Dres.
med. Klepper u. Groß

Groß, Katrin, Dr. med.

Klepper, Karl, Dr. med.

Klepper, Ludger, Dr. med.
Adolf-Flecken-Str. 5, 41460 Neuss
Tel.: 02131 - 272485

Praxis Dr. med. Peter von Zons
Schacht, Barbara, Dr. med.

von Zons, Peter, Dr. med.
Drususallee 1 - 3, 41460 Neuss
Tel.: 0151 - 53187518

Krey, Bodo, Dr. med.

Krefelder Str. 62, 41460 Neuss
Tel.: 02131 - 222328

Peschen, Michael, Dr. med.

Zollstr. 1 - 7, 41460 Neuss
Tel.: 02131 - 274171

Drescher, Wolfgang, Dr. med.

Niederstr. 56, 41460 Neuss
Tel.: 02131 - 25181

Bockmann, Annette, Dr. med.

Kaarster Str. 53, 41462 Neuss
Tel.: 02131 - 530779

HNO

Berufsausübungsgemeinschaft Dres.
med. Grevers-Kürten u. Kollegen

Bräuninger, Ralf, Dr. med.

Grevers-Kürten, Amelie, Dr. med.
Hamzei, Stella, Dr. med.

Hecht, Natalie

Kürten, Christoph, Dr. med.

Schultze, Martin, Dr. med.

Stange, Thoralf, Dr. med.

Stapper, Marie-Christine, Dr. med.

Yamin, Shirin, Dr. med.

Batteriestr. 1, 41460 Neuss
Tel.: 02131 - 28383

Hanssen, Sebastiaan, Dr.

Niederstraße 56, 41460 Neuss
Tel.: 02131 - 276078

Girschik, Stefan

Kanalstr. 12, 41460 Neuss

Tel.: 02131 - 273831

Dr. med. Uta Zander Lukaskrankenhaus GmbH
Zander, Uta, Dr. med.

Preußenstr. 84, 41464 Neuss
Tel.: 02131 - 8882105

Lukaskrankenhaus GmbH

Bielefeld, Jasmin-Pamela, Dr. med.

Gronau, Silke, Priv.Do. Dr. med.

Neumann, Andreas, Prof. Dr. med.

Pearson, Marc, Dr. med.

Solzbacher, Daniela, Dr. med.

Sommer, Claudia, Dr. med.

Stange, Thoralf, Dr. med.

Zander, Uta, Dr. med.

Preußenstraße 84, 41464 Neuss

Gastroenterologie (Magenarzt)

Praxis Dr. med. Berthold Brodin

Brodin, Berthold, Dr. med.

Ovelgönne, Sabrina, Dr. med.

Zollstr. 1 - 7, 41460 Neuss
Tel.: 02131 - 403080

Dr.med.univ. Dina Kantor Johanna-
Etienne-Krhrs gGmbH

Kantor, Dina, Dr. med. univ.

Am Hasenberg 46, 41462 Neuss
Tel.: 02131 - 52953002

Mogdeh Khosch-Rouz Johanna-Etienne-
Krankenhaus

Khosch-Rouz, Mogdeh

Am Hasenberg 46, 41462 Neuss
Tel.: 02131 - 52953218

Prof.Dr.med. Jens Encke St. Augustinus-
Kliniken gGmbH

Encke, Jens, Prof. Dr. med.

Am Hasenberg 46, 41462 Neuss
Tel.: 02131 - 5290

Lukaskrankenhaus GmbH

Greßnich, Paul, Dr. med.

Heintges, Tobias, Prof. Dr. med.

Streuff, Johannes, Dr. med.

Preußenstraße 84, 41464 Neuss
Tel.: 02131 - 8880

Hämatologie und Onkologie

MVZ für Onkologie und Hämatologie
Rhein-Kreis Neuss GbR

Losem, Christoph, Dr. med.

Plewe, Dirk, Dr. med.

Am Hasenberg 44, 41462 Neuss
Tel.: 02131 - 101206

Lukaskrankenhaus GmbH

Habersang, Kerstin, Dr. med.

Hünerlitürkoglu, Ali-Nuri, Dr. med.

Reinhart, Ulf, Dr. med.

Preußenstraße 84, 41464 Neuss
Tel.: 02131 - 8880

Gesundheitsexperten

Ärzte

Kardiologie

Berufsausübungsgemeinschaft Dres.
med. Bartsch und Kollegen

Bartsch, Thomas, Dr. med.

Falke, Till, Dr. med.

Klein, Thomas

Steffens, Christoph, Dr. med.

Zollstr. 1 - 7, 41460 Neuss

Tel.: 02131 - 273767

Berufsausübungsgemeinschaft Dres.
med. Bernhöft u. Kollegen

Bernhöft, Frank, Dr. med.

Correia de Freitas, Carlos, Dr. med.

Lüthen, Barbara, Dr. med.

Neumarkt 20, 41460 Neuss

Tel.: 02131 - 272434

Ashalley Torsten Vardon-Odonkor Med.
Kl.I, Städt. Kliniken, Lukaskr.

Vardon-Odonkor, Ashalley

Preussenstr. 84, 41464 Neuss

Tel.: 02131 - 8882001

Lukaskrankenhaus GmbH

Correia de Freitas, Carlos, Dr. med.

Stoepel, Carsten, Dr. med.

Preußenstraße 84, 41464 Neuss

Tel.: 02131 - 8880

Nephrologie

MVZ DaVita Neuss in Trägerschaft MVZ
DaVita Neuss GmbH

Geißler, Andreas

Glover, Martin, Dr. med.

Kleinknecht, Holger

Am Hasenberg 44, 41462 Neuss

Tel.: 02131 - 66591100

Lukaskrankenhaus GmbH

Heinzler, Peter, Dr. med.

Preußenstraße 84, 41464 Neuss

Tel.: 02131 - 8880

Wibke Reinhardt Lukaskrankenhaus
GmbH

Reinhardt, Wibke

Preussenstr. 84, 41464 Neuss

Tel.: 02131 - 8882030

Pneumologie (Lungenarzt)

Berufsausübungsgemeinschaft Knut
Ehlen und Dr. med. Alexander Trappe

Ehlen, Knut

Trappe, Alexander, Dr. med.

Hamtorstr. 5 - 7, 41460 Neuss

Tel.: 02131 - 25655

Berufsausübungsgemeinschaft Dres.
med. Uerscheln u. Kollegen

Angerer, Markus

Neifer, Carsten, Dr. med.

Uerscheln, Johannes, Dr. med.

Am Hasenberg 46, 41462 Neuss

Tel.: 02131 - 201690

Lukaskrankenhaus GmbH

Hofmann, André, Dr. med.

Stöcker, Harald, Dr. med.

Preußenstraße 84, 41464 Neuss

Tel.: 02131 - 8880

Rheumatologie

Gürtler, Irmgard, Dr. med. (I)

Kaiser-Friedrich-Straße 8, 41460 Neuss

Tel.: 02131 - 1338844

Volberg, Christoph, Dr. med.

Am Hasenberg 46 Haus B, 41462 Neuss

Tel.: 02131 - 4029690

Kinder- und Jugendli- chen-Psychotherapeut

Lüpertz, Simone, Dipl.Soz.Päd.

Leo-Wenke-Str. 2a, 41462 Neuss

Ferrari, Tatjana, Dipl.-Psych.

Glehner Weg 2, 41464 Neuss

Tel.: 02131 - 2057905

Kinder- und Jugend- psychiatrie und -psychotherapie

Berufsausübungsgemeinschaft Hans
Detlef Reichert u. Yesim Reichert

Reichert, Hans

Reichert, Yesim

Friedrichstr. 12, 41460 Neuss

Tel.: 02131 - 272070

Seifen, Stephanie

Königstr. 27 - 29, 41460 Neuss

Tel.: 02131 - 4069121

Kraus, Barbara, Dr. med.

Wacholderweg 1, 41468 Neuss

Tel.: 02131 - 1532590

Peteler, Josef, Dr. med.

Adlerstraße 1, 41469 Neuss

Tel.: 02137 - 9374690

Kinderheilkunde und Jugendmedizin, Facharzt

Benedikta Mönchmeier Städt. Kliniken
Neuss

Mönchmeier, Benedikta

Preussenstr. 84, 41464 Neuss

Tel.: 02131 - 8883501

Quader, Christian, Dr. med.

Preussenstraße 84, 41464 Neuss

Bendels, Cornelia, Dr. med.

Preussenstraße 84, 41464 Neuss

Tel.: 02131 - 8883501

Dr. med. Guido Engelmann Lukaskran-
kenhaus GmbH

Engelmann, Guido, Prof. Dr. med.

Preußenstr. 84, 41464 Neuss

Tel.: 02131 - 8883501

Kinderheilkunde und Jugendmedizin, Hausarzt

Berufsausübungsgemeinschaft Dres.
med. Giesler u. Lücke-Giesler

Giesler, Jürgen, Dr. med.

Lücke-Giesler, Ursula, Dr. med.

Zollstr. 1 - 7, 41460 Neuss

Tel.: 02131 - 545453

Praxis Peter Purczeld

Jülicher, Gila, Dr. med.

Purczeld, Peter

Walther, Friederike

Drususallee 3, 41460 Neuss

Tel.: 02131 - 7187170

Berufsausübungsgemeinschaft Dr. med.
Berkefeld u. Zierau

Berkefeld, Ina, Dr. med.

Derpani, Eleni

Zierau, Maria

Venloer Str. 62, 41462 Neuss

Tel.: 02131 - 915999

Berufsausübungsgemeinschaft Dres.
med. Schürmann u. Thomas

Schürmann, Roland, Dr. med.

Thomas, Gerd, Dr. med.

Am Hasenberg 44, 41462 Neuss

Tel.: 02131 - 66591200

Biskup, Lothar, Dr. med.

Lützwowstr. 44, 41464 Neuss

Franzen, Renate, Dr. med.

Ehrlichstr. 8, 41464 Neuss

Bärmeier-Waßmuth, Heike, Dr. med.

Preußenstr. 84, 41464 Neuss

Tel.: 02131 - 4505555

Gesundheitsexperten Ärzte

Berufsausübungsgemeinschaft Dr. med.
Heidrun Lehmkuhl-Stefes und Dr. med.
Ivo Hölscher

Hölscher, Ivo, Dr. med.

Lehmkuhl-Stefes, Heidrun, Dr. med.

Am Reuschenberger Markt 1, 41466
Neuss

Tel.: 02131 - 460272

Funck, Jürgen, Dr. med.

Lessingplatz 1, 41469 Neuss

Tel.: 02137 - 2996

Epal, Sarah

Paul-Stöckel-Str. 23, 41470 Neuss

Laboratoriumsmedizin

Hüter, Jochen

Hammfelddamm 6, 41460 Neuss

Berufsausübungsgemeinschaft Dres.
med. Uerscheln u. Kollegen

Wagner, Christiana, Dr. med.

Am Hasenberg 46, 41462 Neuss

Tel.: 02131 - 201690

Mammographie- Screening

Donner, Andreas, Dr. med.

Am Hasenberg 44, 41462 Neuss

Engers, Rainer, Prof. Dr. med.

Am Hasenberg 44, 41462 Neuss

Tel.: 02131 - 66591350

Praxis Dr. med. Mohamed Belaidi Dt.

Augustinus Kliniken

Belaidi, Mohamed, Dr. med.

Am Hasenberg 46, 41468 Neuss

Mund-Kiefer- Gesichtschirurgie

Berufsausübungsgemeinschaft Profes-
sor Depprich und Dr. med. Zimmermann
**Depprich, Rita, Prof. Dr. med. Dr. med.
dent.**

Langer, Robert, Dr. med.

**Zimmermann, André, Dr. med. Dr. med.
dent.**

Hafenstraße 72 - 74, 41460 Neuss

Tel.: 02131 - 2048500

Kaiser, Walter, Dr. med.

Hafenstr. 58, 41460 Neuss

Tel.: 02131 - 2702625

Nervenheilkunde / Neurologie, Psychiatrie und Psychotherapie

Berufsausübungsgemeinschaft Dres.
med. Mentzel u. Lalee-Mentzel

Mentzel, Hiltrud

Mentzel, Walter, Dr. med.

Markt 35, 41460 Neuss

Tel.: 02131 - 274047

Heieck, Brigitte

Brandgasse 5, 41460 Neuss

Tel.: 02131 - 24580

Berning, Thomas, Dr. med.

Kanalstr. 75, 41460 Neuss

Tel.: 02131 - 272808

Schmiech, Joachim

Adolf-Flecken-Str. 22, 41460 Neuss

Tel.: 02131 - 222261

Mogielski, Klaus

Brandgasse 5, 41460 Neuss

Tel.: 02131 - 24580

Ziegler, Jiri, Dr. (CS)

Viersener Str. 24, 41462 Neuss

Tel.: 02131 - 959300

Neurochirurgie

Berufsausübungsgemeinschaft Dres.
med. Krücken und Schippers

Schippers, Norbert, Dr. med.

Drususallee 1, 41460 Neuss

Tel.: 02131 - 7187120

Praxis Dr. med. Christian Wille

Payer, Sebastian, Dr. med.

Wille, Christian, Dr. med.

Niederstr. 57, 41460 Neuss

Tel.: 02131 - 3666130

Ant, Maria, Dr. med.

Hafenstraße 68 - 70, 41460 Neuss

Tel.: 02131 - 2055471

Neurologie

Medizinisches Versorgungszentrum St.
Augustinus gGmbH

Brenner, Markus, Dr. med.

Kamlage, Daniela

Wessel, Ingeborg, Dr. med.

Am Hasenberg 46, 41462 Neuss

Zeiske, Benita, Dr. med.

Nordkanalallee 99, 41464 Neuss

Neuropädiatrie, Facharzt

Dr. med. Andreas Flechtenmacher Städti-
sche Kliniken Neuss

Flechtenmacher, Andreas, Dr. med.

Preussenstr. 84, 41464 Neuss

Notfallarzt

Curtius-Hartung, Axel, Dr. med.

Meererhof L101, 41460 Neuss

Kämpf, Sabine, Dr. med.

Neustr. 8, 41460 Neuss

Berneburg, Hans-Adolf, Dr. med.

Hamtorwall 14, 41460 Neuss

Tel.: 02131 - 25581

Rommelmann, Ingrid, Dr. med.

Erftr. 26, 41460 Neuss

Tel.: 02131 - 277375

Liebsch, Dietrich, Dr. med.

Am Hasenberg 46, 41462 Neuss

Solbach, Ulrich, Dr. med.

Am Hasenberg 46, 41462 Neuss

Roscheck, Helmut, Dr. med.

Venloer Str. 186, 41462 Neuss

Nasser, Mushir, Dr. med.

Am Strauchbusch 29, 41462 Neuss

Tel.: 02131 - 3141075

Rick, Thilo, M. San.

Vogelsangstr. 1 A, 41462 Neuss

Tel.: 02131 - 543766

Fountoukidis, Lazaros, doctor-medic

Schorlemerstr. 8, 41464 Neuss

Tel.: 02131 - 4087788

Praxis Dr. med. Manfred Gedik Arbeits-
med. Dienst im Lukaskrankenhaus

Gedik, Manfred, Dr. med.

Preußenstr. 84, 41464 Neuss

Tel.: 02131 - 8887150

Hülsmann, Norbert, Dr. med.

Cyriakusplatz 9, 41468 Neuss

Tel.: 02131 - 32021

Kneißel, Nils, Dr. med.

Stiebergasse 9, 41469 Neuss

Tel.: 0179 - 4691750

Nuklearmedizin

Berufsausübungsgemeinschaft Borkopp
u. Kollegen

Borkopp, Jan

Niederwallstr. 1, 41460 Neuss

Tel.: 02131 - 170170

Gesundheitsexperten

Ärzte

Berufsausübungsgemeinschaft Dres.
med. Esser u. Kollegen
El Zoubeidi, Lama

Preußenstr. 84, 41464 Neuss

Lukaskrankenhaus GmbH
Ingmann, Susan, Dr. med.

Preußenstraße 84, 41464 Neuss

Orthopädie und Unfallchirurgie

Berufsausübungsgemeinschaft Dres.
med. Glaser u. Kollegen

Glaser, Dirk, Dr. med.
Kirchhofer, Markus, Dr. med.
Schulte-Mattler, Martin, Dr. med.

Am Zollhafen 5, 41460 Neuss
Tel.: 02131 - 128830

Berufsausübungsgemeinschaft Dres.
med. Krücken und Schippers

Krücken, Barbara, Dr. med.
Drususallee 1, 41460 Neuss
Tel.: 02131 - 7187120

Berufsausübungsgemeinschaft Dres.
med. Schneider und Peters

Peters, Oliver, Dr. med.
Schneider, Friedbert, Dr. med.
Hafenstr. 68, 41460 Neuss
Tel.: 02131 - 209460

MVZ OPN Neuss

Hesselmann, Frank, Dr. med.
Ingenhoven, Emanuel, Dr. med.
Müller-Rath, Ralf, Dr. med.
Mumme, Torsten, Priv.Do. Dr. med.
Breite Straße 96, 41460 Neuss
Tel.: 02131 - 274531

Praxis Dr. med. Dirk Niezold
Danciu, Marius, Dr. medic. (RO)
Niezold, Dirk, Dr. med.
Batteriestraße 1, 41460 Neuss
Tel.: 02131 - 1246820

Küppers, Hans, Dr. med.
Krefelder Str. 33, 41460 Neuss
Tel.: 02131 - 222168

Kowohl, Jan, Dr. med.
Sebastianusstr. 12, 41460 Neuss
Tel.: 02131 - 28747

Seidel, Hauke
Adolf-Flecken-Str. 22 - 24, 41460 Neuss
Tel.: 02131 - 21058

Berufsausübungsgemeinschaft Dr. med.
Koch, Herr Karst und Herr Schulte gen.
Drüfel

Karst, Christian
Koch, Andreas, Dr. med.
Schulte gen. Drüfel, Oliver
Am Hasenberg 46, 41462 Neuss
Tel.: 02131 - 157530

Dr. med. Andreas Breil-Wirth Johanna-
Etienne-Khs-NE/Furth-Mitte
Breil-Wirth, Andreas, Dr. med.

Am Hasenberg 46, 41462 Neuss
Tel.: 02131 - 52958700

Mathias Herwig Johanna-Etienne-Khs-
NE/Furth-Mitte
Herwig, Mathias

Am Hasenberg 46, 41462 Neuss

Minuth, Andreas, Dr. med.
Venloer Str. 184, 41462 Neuss
Tel.: 02131 - 545753

Praxis Markus Webler
Webler, Markus, Dr. med.
Zaki, Robert, Dr. med.
Kaarsterstr. 53, 41462 Neuss
Tel.: 02131 - 57868

Schädel-Höpfner, Michael, Prof. Dr. med.
Preußenstr. 84, 41464 Neuss

Lukaskrankenhaus GmbH
Rupprath, Ulrich, Dr. med.
Preußenstraße 84, 41464 Neuss
Tel.: 02131 - 8880

Jungclaus, Mathias, Dr. med.
Preußenstr. 84a, 41464 Neuss
Tel.: 02131 - 890100

Tokmakidis, Evangelos
Thomas-Mann-Str. 19, 41469 Neuss
Tel.: 02137 - 2031

Pathologie / Pathologische Anatomie

Berufsausübungsgemeinschaft Dres.
med. Donner u. Kollegen
Donner, Andreas, Dr. med.
Engels, Knut, PD Dr. med. Dr. med. habil
Engers, Rainer, Prof. Dr. med.
Kriener, Susanne, Dr. med.
Am Hasenberg 44, 41462 Neuss
Tel.: 02131 - 66591350

Lukaskrankenhaus GmbH
Theuerkauf, Ingo, Dr. med.
Preußenstraße 84, 41464 Neuss

Medizinisches Versorgungszentrum
Lukaskrankenhaus Neuss GmbH
Borkopp, Ingrid, Dr. med.
Bug, Reinhold, Dr. med.
Gevensleben, Heidrun, Dr. med.
Hinsch, Nora, Dr. med.
Preußenstr. 84, 41464 Neuss
Tel.: 02131 - 8882601

Psychiatrie und Psychotherapie

Berufsausübungsgemeinschaft Dres.
med. Mentzel u. Lalee-Mentzel
Lalee-Mentzel, Judith, Dr. med.
Markt 35, 41460 Neuss
Tel.: 02131 - 274047

Gurk, Stefan
Zollstr. 1 - 7, 41460 Neuss
Tel.: 02131 - 275741

Klemt, Christiane, Dr. med.
Nordkanalallee 99, 41464 Neuss
Tel.: 02131 - 52926002

Psychologischer Psychotherapeut

Berufsausübungsgemeinschaft Dipl.-
Psych. Kristina Dürscheidt u. Dipl.-Psych.
Nicole Altevogt-Geng
Altevogt-Geng, Nicole, Dipl.-Psych.
Dürscheidt, Kristina, Dipl.-Psych.
Hochstr. 1, 41460 Neuss
Tel.: 02131 - 3673618

Bilge, Aliye, Dipl.-Psych.
Drususallee 64, 41460 Neuss
Tel.: 02131 - 2912828

Nysten, Rainer, Dipl.-Päd.
Kaiser-Friedrich-Str. 104, 41460 Neuss
Tel.: 02131 - 980109

Moos, Angelika, Dipl.-Psych.
Breite Str. 10, 41460 Neuss
Tel.: 02131 - 1338588

Praxis Dipl.-Psych. Angelika Pal
Dentale, Sandra, Dr. rer. nat. Dipl. Psych.
Pal, Angelika, Dipl.-Psych.
Kapitelstr. 23, 41460 Neuss
Tel.: 02131 - 542393

Hoffmann, Birgitta, Dipl.-Psych.
Liedmannstr. 22, 41460 Neuss
Tel.: 02131 - 7390265

Binsfeld, Claudia, Dipl.-Psych.
Drususallee 10, 41460 Neuss
Tel.: 02131 - 24165

Mitzinger, Dietmar, Dipl.-Psych.
Salzstr. 36, 41460 Neuss
Tel.: 02131 - 277520

Arntzen, Elisa, Dipl.-Psych.
Schwannstr. 1, 41460 Neuss
Tel.: 0170 - 8803198

Breer gen. Nottebohm, Elmar, Dipl.-Psych.
Drususallee 66, 41460 Neuss

Boshold, Frederik, Dipl.-Psych.
Kirchstr. 16, 41460 Neuss
Tel.: 02131 - 2948642

Hebing-Lennartz, Gabriele, Dipl.-Psych.

Gesundheitsexperten Ärzte

Büchel 12 - 14, 41460 Neuss
Tel.: 02131 - 1788733

Groos-Jahr, Gabriele, Dipl.-Psych.

Drususallee 10, 41460 Neuss
Tel.: 02131 - 599203

Praxis Dipl.-Psych. Gerhard Zimmek
Engels, Ruth

Thomas, Eva, Dipl.-Psych.
Erftstr. 30, 41460 Neuss

Schneider, Isabell, Dipl.-Psych.

Freithof 20 - 22, 41460 Neuss
Tel.: 02131 - 5241870

Ahn, Jan, Dipl.-Psych.

Krefelder Str. 46, 41460 Neuss
Tel.: 02131 - 4777716

Hahn, Martina, Dipl.-Psych.

Grünstr. 12a, 41460 Neuss
Tel.: 02131 - 3869666

Hendricks, Nadine, Dipl.-Psych.

Bleichstr. 8, 41460 Neuss
Tel.: 02131 - 277410

Müller, Nina, Dipl.-Psych.

Hochstr. 1, 41460 Neuss

Grau, Rita, Dipl.-Psych.

Kapitelstraße 69, 41460 Neuss
Tel.: 02131 - 3863350

Nikesch, Sandra, Dipl.-Psych.

Hochstr. 1, 41460 Neuss
Tel.: 0151 - 14461316

Lex, Tina, Dipl.-Psych.

Friedrichstr. 10, 41460 Neuss
Tel.: 0162 - 7144885

Kosmaczewski-Omanovic, Aida, Dipl.-Psych.

Hafenstr. 58, 41460 Neuss
Tel.: 0176 - 23592817

Mattukat, Volker, Dr.rer.medic.

Erftstraße 82, 41460 Neuss
Tel.: 02131 - 25851

Dakrak, Rani, Dipl.-Psych.

Hafenstraße 1, 41460 Neuss
Tel.: 0176 - 47823270

Krawinkel-Braun, Bernadette, Dipl.-Psych.

Körnerstr. 28, 41464 Neuss
Tel.: 0176 - 38642639

Marysko, Eugen, Dipl.-Psych.

Uhlandstr. 8, 41464 Neuss
Tel.: 02131 - 48489

Praxis Klara Guthmann M.Sc.

Guthmann, Klara

Kolburg, Lutz, Dipl.-Psych.
Preußenstraße 158, 41464 Neuss
Tel.: 02131 - 899597

Bodmann, Dorothea, Dipl.-Psych. Univ.

Bergheimer Str. 433, 41466 Neuss
Tel.: 02131 - 7528890

Noever, Victoria, Dipl.-Psych.

Bergheimer Str. 433, 41466 Neuss
Tel.: 02131 - 7528890

Treiber, Renate, Dipl.-Psych.

Nixhütter Weg 62, 41468 Neuss
Tel.: 02131 - 150044

Pleiß, Bettina, Dipl.-Psych.

Am Alten Bach 81, 41470 Neuss
Tel.: 0170 - 9026196

Krüger, Brigitte, Dipl.-Psych.

Neukirchener Str. 11, 41470 Neuss
Tel.: 02137 - 6866

Vollmer, Betina, Dipl.-Psych.

Wehler Dorfstr. 34, 41472 Neuss
Tel.: 02182 - 5705775

Praxis Dipl.-Psych. Gisela Kujanek-Wol-
vers

Böckermann, Max

Kujanek-Wolwers, Gisela, Dipl.-Psych.
Röckrather Feldweg 9, 41472 Neuss
Tel.: 02131 - 80222

Psychosomatische / Psychotherapeutische Medizin / Psychotherapie

Pitrasch, Manfred-Peter

Hamtorwall 54, 41460 Neuss
Tel.: 02131 - 3133976

Skorupa, Jennifer

Liedmannstr. 22, 41460 Neuss
Tel.: 02131 - 7390267

Psychotherapeutisch tätiger Arzt

Kannaß, Marion, Dr. med.

Königstr. 27 - 29, 41460 Neuss
Tel.: 02131 - 4069121

Königs, Dieter

Further Str. 162, 41462 Neuss
Tel.: 02131 - 6616990

Lukowitz, Katrin, Dr. med.

Venloer Str. 105, 41462 Neuss
Tel.: 02131 - 5231750

Waldmann, Norbert, Dr. med.

Venloer Str. 105, 41462 Neuss
Tel.: 02131 - 5231760

Lorenz-Buitenhuis, Beate, Dr. med.

Am Hasenberg 44, 41462 Neuss
Tel.: 02131 - 66591500

Kuhlmann, Dorothea

Tilmannstr. 24, 41464 Neuss
Tel.: 02131 - 1535325

Wilke-Lopez Ayala, Dorit, Dr. med.

Schorlemerstr. 75, 41464 Neuss
Tel.: 02131 - 209224

Hüsgen, Peter, Dr. med.

Am Fährweg 13, 41468 Neuss
Tel.: 02131 - 4771404

Peteler, Helga, Dr. med.

Adlerstr. 1, 41469 Neuss
Tel.: 02137 - 9374690

Radiologie

Berufsausübungsgemeinschaft Borkopp
u. Kollegen

Mork, Michael, Dr. med.

Pennekamp, Werner, Dr. med.

Pfeifer, Andrea, Dr. med.

Püttmann, Peter, Dr. med.

Skutta, Bernd, Dr. med.

Trappe, Rolf-Peter, Dr. med.

Niederwallstr. 1, 41460 Neuss
Tel.: 02131 - 170170

Medizinisches Versorgungszentrum St.
Augustinus gGmbH

Götsch, Kornelia, Dr. med.

Krömeke, Olav, Dr. med.

Rulands, Ralf, Dr. med.

Am Hasenberg 46, 41462 Neuss

Priv.-Doz. Dr.med. Gebhard Schmid

Johanna-Etienne-KHS

Schmid, Gebhard, Priv.-Doz. Dr. med.

Am Hasenberg 46, 41462 Neuss

Tel.: 02131 - 5293501

Lukaskrankenhaus GmbH

Andersen, Kjell, Dr. med.

Arntz, Babett, Dr. med.

Cohnen, Mathias, Prof. Dr. med.

Elieyioğlu, Erkan

Heinen, Wolfram, Dr. med.

Schubert, Dominique, Dr. med.

Preußenstraße 84, 41464 Neuss

Tel.: 02131 - 8880

Prof. Dr. med. Mathias Cohnen Lukas-
krankenhaus

Cohnen, Mathias, Prof. Dr. med.

Preußenstraße 84, 41464 Neuss

Rheumatologie

Prof. Dr. med. Jörg Jerosch St. Augusti-
nus-Klinken gGmbH

Jerosch, Jörg, Prof. Dr. med.

Am Hasenberg 46, 41462 Neuss

Tel.: 02131 - 5290

Sonstige

Röseler, Karl-Josef, Dr. med.

Macherscheider Str. 133, 41468 Neuss

Gesundheitsexperten

Ärzte

Strahlentherapie

Lukaskrankenhaus GmbH
Hamburg, Katrin, Dr. med.
Hoffmann, Catalina, Dr. medic (RO)
Kretschmar, Usha, Dr. med.
Preußenstraße 84, 41464 Neuss

Medizinisches Versorgungszentrum
Lukaskrankenhaus Neuss GmbH
Dankwart, Rudolf, Dr. med.
Hamburg, Katrin, Dr. med.
Höller-Tellez, Emilia, Dr. med.
Oustianski, Andrei
Reifenberger, Gereon
Schnaubelt, Robert
Preußenstr. 84, 41464 Neuss
Tel.: 02131 - 8882601

Thoraxchirurgie

Dr. med. Peter Krieg Johanna Etienne
Krankenhaus
Krieg, Peter, Dr. med.
Am Hasenberg 46, 41462 Neuss
Tel.: 02131 - 52954526

Unfallchirurgie

Berufsausübungsgemeinschaft Dres.
med. Weinelt/Schäfer/Kawohl
Kawohl, Wolfgang, Dr. med.
Schäfer, Gereon, Dr. med.
Weinelt, Norbert, Dr. med.
Drususallee 1 - 3, 41460 Neuss
Tel.: 02131 - 7187111

Schmitz-Franken, Ansgar, Dr. med.
Hafenstr. 68, 41460 Neuss
Tel.: 02131 - 25658

Urologie

Berufsausübungsgemeinschaft Dres.
med. Peschkes u. Kollegen
Bornemeyer, Klaus, Dr. med.
Georgas, Evangelos, Dr. med.
Gierse, Andrea
Peschkes, Christoph, Dr. med.
Quast, Sonja, Dr. med.
Stockmeier, Cathrin, Dr. med.
Wormland, Renate, Dr. med.
Hafenstr. 68 - 76, 41460 Neuss
Tel.: 02131 - 661550

Jens-Willem Bagner Städtische Kliniken
Neuss
Bagner, Jens-Willem
Preussenstr. 84, 41464 Neuss
Tel.: 02131 - 8882401

Lukaskrankenhaus GmbH
Bagner, Jens-Willem
Eimer, Christoph, Dr. med.
Gerullis, Holger
Janusch, Barbara, Dr. med.
Karig, Roman, Dr. med.
Otto, Thomas, Prof. Dr. med.
Quast, Sonja, Dr. med.
Schwartmann, Klaus, Dr. med.
Preußenstraße 84, 41464 Neuss
Tel.: 02131 - 8880

Visceralchirurgie

Berufsausübungsgemeinschaft Frau
Antje Urte Weyh und Frau Caroline
Sonnenburg-Offizier
Sonnenburg-Offizier, Caroline
Venloer Str. 78, 41462 Neuss
Tel.: 02131 - 530666

Prof. Dr. med. Thomas Foitzik St. Augusti-
nus-Klinken gGmbH
Foitzik, Thomas, Prof. Dr. med.
Am Hasenberg 46, 41462 Neuss
Tel.: 02131 - 5290

Lukaskrankenhaus GmbH
Goretzki, Peter, Prof. Dr. med.
Preußenstraße 84, 41464 Neuss
Tel.: 02131 - 8880

Zahnmedizin

Berden-Staal, Astrid, Dr.med.dent.
Schwannstr. 5, 41460 Neuss
Tel.: 02131 - 25114

Bernauer, Ingo, Dr.med.dent.
Niederstr. 19, 41460 Neuss
Tel.: 02131 - 277727

Carthaus, Robert, Dr.med.dent.
Büchel 39 - 41, 41460 Neuss
Tel.: 02131 - 273536

**Depprich, Rita Antonia, apl. Prof. Dr.med.
Dr.med.dent.**
Hafenstr. 72 - 74, 41460 Neuss
Tel.: 02131 - 2048500

Detsikas, Ioannis, Dr.med.dent.
Markt 35, 41460 Neuss
Tel.: 02131 - 275284

Dünnewald, Michael, Za.
Adolf-Flecken-Str. 10, 41460 Neuss
Tel.: 02131 -151170

Gangfuss, Astrid, Dr.med.dent.
Kanalstr. 32, 41460 Neuss
Tel.: 02131 - 21718

Graf, Tim, Za.
Breite Str. 22, 41460 Neuss
Tel.: 02131 - 42042

Hansch, Klaus-Peter, Za.
Friedrichstr. 48, 41460 Neuss
Tel.: 02131 - 277291

Hassink, Christoph, Dr.med.dent.
Sebastianusstr. 12, 41460 Neuss
Tel.: 02131 - 275666

Heering, Gregor
Schulstr. 22 - 24, 41460 Neuss
Tel.: 02131 - 21745

Heimbach, Joachim, Dr.med.dent.
Batteriestr. 1, 41460 Neuss
Tel.: 02131 - 104906

Heimbach, Yvonne
Batteriestr. 1, 41460 Neuss
Tel.: 02131 - 104906

Ibrahim, Emad Walid
Adolf-Flecken-Str. 9 - 11, 41460 Neuss
Tel.: 02131 - 129090

Kaiser, Julia, Zä.
Adolf-Flecken-Str. 10, 41460 Neuss
Tel.: 02131 -151170

Köhler, Dennis Manuel
Adolf-Flecken-Str. 10, 41460 Neuss
Tel.: 02131 -151170

Köhler, Patrick Christian, Dr.med.dent.
Adolf-Flecken-Str. 10, 41460 Neuss
Tel.: 02132 -151170

Köhler, Wolfgang, Dr.med.dent.
Adolf-Flecken-Str. 10, 41460 Neuss
Tel.: 02133 -151170

Leppert, Udo-Ralf
Jüllicher Landstr. 188 A, 41460 Neuss
Tel.: 02131 - 49090

Neumeier, Tatjana, Zä.
Adolf-Flecken-Str. 10, 41460 Neuss
Tel.: 02131 -151170

Nguyen vu, Thanh, Za.
Markt 35, 41460 Neuss
Tel.: 02131 - 275284

Papadomanolaki, Olga, Dr. (MSC)
Markt 35, 41460 Neuss
Tel.: 02131 - 275284

Rehbach, Herbert
Zollstr. 1 - 7, 41460 Neuss
Tel.: 02131 - 278692

Ritschel, Michael, Dipl.-Stom.
Am Konvent 6 - 10, 41460 Neuss
Tel.: 02131 - 277125

Sadean, Calin Christian, Dr.-medic stom. (RO)
Kanalstr. 48, 41460 Neuss
Tel.: 02131 - 24300

Saidi, Babak, Dr.med.dent.
Kanalstr. 32, 41460 Neuss
Tel.: 02131 - 21718

Gesundheitsexperten Ärzte

Sarem-Aslani, Afrham, Dr.med.dent.

Oberstr. 117 - 119, 41460 Neuss
Tel.: 02131 - 25165

Schmitz-Schachner, Notker, Dr.med.dent.

Hammfelddamm 6, 41460 Neuss
Tel.: 02131 - 166629

Schreiner, Gerd, Dr.med.dent.

Markt 35, 41460 Neuss
Tel.: 02131 - 275284

Tzitzidi, Georgina, Dr.

Markt 35, 41460 Neuss
Tel.: 02131 - 275284

von Lennep, Daniel, Dr.med.dent.

Breite Str. 22, 41460 Neuss
Tel.: 02131 - 42042

von Lennep, Katja, Dr.med.dent.

Breite Str. 22, 41460 Neuss
Tel.: 02131 - 42042

Yeganegi, Mohammad

Friedrichstr. 48, 41460 Neuss
Tel.: 02131 - 277291

Zimmermann, André, Dr.med.dent.

Hafenstr. 72 - 74, 41460 Neuss
Tel.: 02131 - 2048500

Bartels, Johann Stelian, Dr.(R) Dr.med.dent.

Viersener Str. 24, 41462 Neuss
Tel.: 02131 - 591360

Dirmeier, Thomas Albert, Dr.med.dent.

Karolingerstr. 7, 41462 Neuss
Tel.: 02131 - 569902

Goebbels, Joachim, Dr.med.dent.

Venloer Str. 93, 41462 Neuss
Tel.: 02131 - 542566

Hoffmann, Demeter, Dr.-medic stom. (R) Dr.med.dent.

Further Str. 148, 41462 Neuss
Tel.: 02131 - 55247

Levin, Christina, Dr.med.dent.

Neusser Weyhe 72, 41462 Neuss
Tel.: 02131 - 544881

Schöfmann, Jörn Patrick, Dr.med.dent.

Kaarster Str. 38, 41462 Neuss
Tel.: 02131 - 151090

Stork, Rainer Hubert, Dr.med.dent.

Am Strauchbusch 6a, 41462 Neuss
Tel.: 02131 - 546994

Kern, Thorsten, Dr.med.dent.

Jülicher Str. 48, 41464 Neuss
Tel.: 02131 - 779641

Sieger, Achim

Behringstr. 1, 41464 Neuss
Tel.: 02131 - 980855

Thorn, Angelina, Dr.med.dent.

Nordkanalallee 32, 41464 Neuss
Tel.: 02131 - 43466

Hellenbroich, Louise-Marie

Bergheimer Str. 484, 41466 Neuss
Tel.: 02131 - 466753

Lacki, Piotr

Otto-Wels-Str. 3, 41466 Neuss
Tel.: 02131 - 470120

Linden, Ilja

Hoistener Str. 60, 41466 Neuss
Tel.: 02131 - 470407

Wenders, Thomas

Bergheimer Str. 484, 41466 Neuss
Tel.: 02131 - 466753

Böhland, Martin, Dr.med.dent.

Forumstr. 10, 41468 Neuss
Tel.: 02131 - 3666464

Hader, Achim Klaus, Dr.med.dent.

Grüner Weg 36, 41468 Neuss
Tel.: 02131 - 101671

Jürgens, Claudia Irmgard

Cyriakusplatz 9, 41468 Neuss
Tel.: 02131 - 32027

Kniepen, Jürgen, Dr.med.dent.

Rheinfährrstr. 48, 41468 Neuss
Tel.: 02131 - 37374

Kolouch, Marcel, Dr.med.dent.

Forumstr. 10, 41468 Neuss
Tel.: 02131 - 3666464

Müller, Gabriele Sabine, Dr.med.dent.

Rheinfährrstr. 117 E, 41468 Neuss
Tel.: 02131 - 364836

Schmitz, Marcus, Dr.med.dent.

Münchener Str. 25, 41468 Neuss
Tel.: 02131 - 166030

Schönauer-Hahn, Katrin, Za.

Forumstr. 10, 41468 Neuss
Tel.: 02131 - 3666464

Steves, David, Za.

Forumstr. 10, 41468 Neuss
Tel.: 02131 - 3666464

Tegtmeier, Alina-Ingrid, Zä.

Forumstr. 10, 41468 Neuss
Tel.: 02131 - 3666464

Tegtmeier, Michael, Dr.med.dent.

Forumstr. 10, 41468 Neuss
Tel.: 02131 - 3666464

Gilgen, Michael Maximilian

Stürzelberger Str. 12, 41469 Neuss
Tel.: 02137 - 8000

Jagusch, Bernd

Blankenheimer Str. 17, 41469 Neuss
Tel.: 02131 - 130103

Winkler, Sebastian, Dr.med.dent.

Feuerbachweg 11, 41469 Neuss
Tel.: 02137 - 999230

Zanker, Georg, Za.

Stürzelberger Str. 12, 41469 Neuss
Tel.: 02137 - 8000

Pazdziernik, Damian

Neukirchener Str. 54, 41470 Neuss
Tel.: 02137 - 6221

Wellerling, Hans-Peter, Dr.med.dent.

Neukirchener Str. 30, 41470 Neuss
Tel.: 02137 - 70777

Gensior, Magdalena, Zä.

Hauptstr. 2 A, 41472 Neuss
Tel.: 02131 - 460506

Jonek, Ewa, Zä.

Hauptstr. 2 A, 41472 Neuss
Tel.: 02131 - 460506

Jonek, Julia, Zä.

Hauptstr. 2 A, 41472 Neuss
Tel.: 02131 - 460506

van Sambeck, Andrea, Dr.med.dent.

Martinstr. 13, 41472 Neuss
Tel.: 02131 - 464589

van Sambeck, Sonja

Martinstr. 13, 41472 Neuss
Tel.: 02131 - 464589

Datler, Leslie, Za.

Krefelder Str. 55, 41460 Neuss
Tel.: 02131 - 222671

Kalvoda, Pavel, Dr.med.dent.

Kanalstraße 8, 41460 Neuss
Tel.: 02131 - 24141

Kaya, M., Dr.med.dent.

Büchel 12 - 14, 41460 Neuss
Tel.: 02131 - 273633

Müller, Frank, Dr.med.dent.

Hammfelddamm 10, 41460 Neuss
Tel.: 02131 - 28182

Park, Un-Young, Dr.med.dent.

Oberstr. 130, 41460 Neuss
Tel.: 02131 - 408888

Pientka, Artur, Za.

Erftr. 26, 41460 Neuss
Tel.: 02131 - 28313

Reiners, Herbert, Dr.med.dent.

Büttger Str. 63, 41460 Neuss
Tel.: 02131 - 23434

Seyhan, Gül, Dr.med.dent.

Adolf-Flecken-Str. 9, 41460 Neuss
Tel.: 02131 - 129090

Ziegler, Manfred, Za.

Münsterplatz 13a, 41460 Neuss
Tel.: 02131 - 222621

Grabovac, Zoran, Za.

Stingesbachstraße 21, 41462 Neuss
Tel.: 02131 - 530333

Gesundheitsexperten

Zahnärzte

Müllers, Manfred, Za.

Stingesbachstraße 21, 41462 Neuss
Tel.: 02131 - 530333

Rusch, Andrea, Dr.med.dent.

Venloer Str. 62, 41462 Neuss
Tel.: 02131 - 530041

Eddin, M. Fakhr, Dr.med.dent.

Otto-Wels-Str. 6, 41466 Neuss
Tel.: 02131 - 1533512

Hülsmann-Petry, Natalie, Dr.med.dent.

Am Reuschenberger Markt 2, 41466,
Neúss
Tel.: 02131 - 2066999

Nabaizadeh, Mahmood, Za.

Otto-Wels-Str. 6, 41466 Neuss
Tel.: 02131 - 1533512

Poelder, Marc Alexander, Za.

Am Reuschenberger Markt 2, 41466,
Neúss
Tel.: 02131 - 2066999

Farrenkopf, Achim, Dr.med.dent.

Bonner Str. 82, 41468 Neuss
Tel.: 02131 - 39494

Farrenkopf, Hans-Jochem, Dr.med.dent.

Bonner Str. 82, 41468 Neuss
Tel.: 02131 - 39494

Krüger, Sören, Dr.med.dent.

Nixhütter Weg 72a, 41468 Neuss
Tel.: 02131 - 166030

Anders, Ioanna, Dr.med.dent.

Grillparzerweg 14, 41469 Neuss
Tel.: 02137 - 2822

Helstone, Arthur, drs (NL)

Am Konebusch 1, 41469 Neuss
Tel.: 02137 - 77533

Engel-Kappe, Franz, Za.

Horremer Str. 7a, 41470 Neuss
Tel.: 02137 - 799443

Panzer, Jürgen, Za.

Am Alten Bach 39, 41470 Neuss
Tel.: 02137 - 788360

Lehnert, Lina

Lüttenglehner Str. 86, 41472 Neuss
Tel.: 02131 - 4069640

Kieferorthopäden

Boor, Bernhard, Dr.med.dent.

Kaiser-Friedrich-Str. 148, 41460 Neuss
Tel.: 02131 - 45330

Boor, Antje-Barbara, Dr.med.dent.

Kaiser-Friedrich-Str. 148, 41460 Neuss
Tel.: 02131 - 45330

Fleddermann, Heike, Dr.med.dent.

Markt 35, 41460 Neuss
Tel.: 02131 - 25170

Meyer-Gutknecht, Hannes, Dr.med.dent.

Promenadenstr. 65, 41460 Neuss
Tel.: 02131 - 222252

Noack, Verena, Dr.med.dent.

Brandgasse 5, 41460 Neuss
Tel.: 02131 - 25333

Reichel, Ruth, Dr.med.dent.

Büchel 48, 41460 Neuss
Tel.: 02131 - 25724

Sniegowski, Oona Larissa, Dr.med.dent.

Venloer Str. 64, 41462 Neuss
Tel.: 02131 - 408120

Sie interessieren
sich auch für
andere Neusser
Themen?

der
NEUSSER

Auslagestellen
finden Sie im
Internet:

[www.derneusser.de/
auslage](http://www.derneusser.de/auslage)

Information

Hier
könnte Ihre
Werbung
stehen

Hat Ihnen unser Magazin
Gesund in Neuss
gefallen?

Wenn Sie in der nächsten Ausgabe für Ihre Praxis oder Ihr Unternehmen werben möchten, sprechen Sie uns doch einfach an:

Tel: 02131 - 178 97 22

Fax: 02131 - 178 97 23

hallo@derneusser.de



Mit Sicherheit

in besten Händen.



Prof. Dr. med. Jens Encke, Ärztlicher Direktor, Chefarzt Innere Medizin
Johanna Etienne Krankenhaus, Neuss

Medizinische Qualität ist mehr als eine perfekt durchgeführte Operation. Im Johanna Etienne Krankenhaus zählen daher menschliche Zugewandtheit, Wertschätzung, Vertrauen und Sicherheit.

Immer an Ihrer Seite - rund um die Uhr, an 365 Tagen im Jahr.

Mehr über uns unter johanna-etienne-krankenhaus.de



ST. AUGUSTINUS GRUPPE
Johanna Etienne Krankenhaus



HIER GEHT'S MIR IMMER BESSER



Physiotherapie

- Krankengymnastik
- Säuglinge, Kinder, Erwachsene
- Bobath, Vojta, PNF
- Manuelle Therapie / CMD
- Lymphdrainage
- Massagen
- Gerätetraining
- Fango- / Heißluftanwendung
- Kältetherapie
- Schlingentisch / Extension
- Elektrotherapie / Ultraschall
- Kinesio-Taping
- Kursangebote



Ergotherapie

- Funktionsanalyse
- motorisch-funktionelles Training
- Sensomotorische Behandlung
- Hirnleistungstraining
- psychisch-funktionelle Behandlung
- AD(H)S-Behandlung
- Händigkeitsdiagnostik



Logopädie

- kindl. Sprech- / Sprachstörung
- Auditives Wahrnehmungstraining
- LRS-Behandlung
- neurol. Sprech- / Sprachstörung
- Dysphagietraining
- Behandlung von Wachkomapatienten
- Trachealkanülen-Management



Befundung / Beratung / Hausbesuche

Sportbetreuung

- 2. Damen Basketball Bundesliga - TG-Neuss TIGERS

Betriebliche Gesundheitsförderung

- Arbeitsplatzbegehung und Arbeitsplatzanalyse
- FIVE Business - Training für mehr Beweglichkeit während der Arbeit
- MediMouse - strahlenfreie Wirbelsäulenvermessung
- Mobeefit Analyse - Beweglichkeitstest relevanter Muskelgruppen
- Rückentraining in Theorie und Praxis
- Entspannungstraining



Neuss-Rosellerheide

Alte Hauptstraße 33
41470 Neuss
Tel.: 02137 - 71 71

Neuss-Gnadtental

Artur-Platz Weg 7
41468 Neuss
Tel.: 02131 - 523 999 0

Neuss-Reuschenberg

Am Reuschenberger Markt 2
41466 Neuss
Tel.: 02131 - 20 28 755

 neusserreha.de
 [neusserreha](https://www.facebook.com/neusserreha)

Jetzt auch als App: **NEUSSERREHA**

