

Gesund in NEUSS

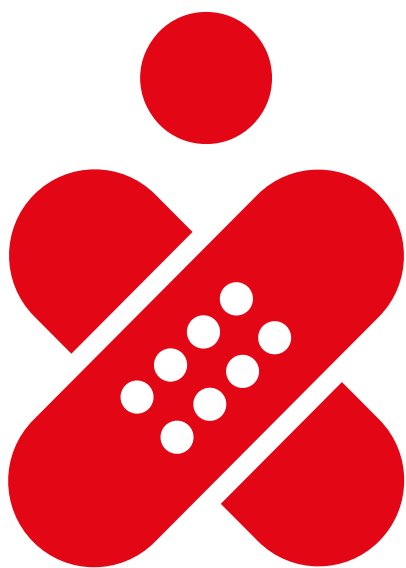
2020

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

noch nie wurde uns wie in diesem Jahr vor Augen geführt, wie groß der Einfluss der Gesundheit auf unser tägliches Leben ist. Die Anfang des Jahres ausgebrochene Corona-Pandemie hat unser Alltagsleben bis heute nachhaltig beeinflusst und wird dies auch voraussichtlich noch in Zukunft tun. Trotz allem – oder gerade deswegen – ist es wichtig, auf sich zu achten, sich regelmäßig untersuchen zu lassen, Krankheiten nicht zu verschleppen und sich fit zu halten.

Wir geben in diesem Heft viele Tipps und Anregungen für ein gesundes Leben, damit wir hoffentlich bald wieder unseren Alltag unbeschwerter erleben dürfen.

Am Ende des Heftes haben wir Ihnen wieder eine Übersicht über die in Neuss ansässigen Ärzte zusammen gestellt, damit Sie immer den richtigen Ansprechpartner finden.

Bleiben Sie gesund!

Andreas Gräf & Katja Maßmann

Mentale Gesundheit – Wichtig für Lebensqualität und Wohlbefinden

Seite 04

Das Blut – Saft des Lebens

Seite 11

Diabetes mellitus – Prävention ist wichtig

Seite 14

Die Füße – starke Basis unseres Körpers

Seite 18

Haut & Haar

Seite 22

Natürliche Antibiotika – hilfreich bei Resistenzen

Seite 26

Kinderorthopädie – Wachstum und Hormone

Seite 30

Die Lunge – das lebenswichtige Organ

Seite 34

Muskelkraft bei Senioren – auch im Alter stark bleiben

Seite 38

Ärzteverzeichnis

Seite 42



Das Blut

11



Die Füße

18



Natürliche Antibiotika

26



Kinderorthopädie

30



Die Lunge

34



Muskelkraft

38

Impressum

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

Geschäftsführer: Andreas Gräf

Sitz der Redaktion: Klostersgasse 4 | 41460 Neuss

Telefon: 02131.178 97 22 | Fax: 02131.178 97 23

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): Adobe Stock (NDABCREATIVITY, Chinnapong, ChristArt, Halfpoint, Strelciuc, vasanty, New Africa, detailblick-foto,

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.

Wichtig für Leb und Wohlbefin Mentale Gesun

Die ‚mentale‘ oder auch ‚psychische‘ Gesundheit eines Menschen ist wichtiger Bestandteil seiner allgemeinen Gesundheit und sollte daher nicht unterschätzt werden. Das hat die WHO (World Health Organization) bereits 2003 in einem eigens verfassten Dokument zum Thema festgehalten. Fakt ist: Man sollte auf seine mentale Gesundheit genauso sorgfältig achten wie auf seine körperliche. Wir erklären, warum das so sein sollte, und was wichtig ist für eine gesunde Psyche.

Annelie Höhn-Verfürth

Für die WHO ist die mentale Gesundheit ein grundlegender und damit gleichwertiger Bestandteil ihrer Definition von Gesundheit: „Health is a state of complete physical, mental and social well-being.“ Das heißt frei übersetzt: „Gesundheit ist ein Zustand vollständigen physischen, psychischen und sozialen Wohlbefindens.“ Weiter ist in dem WHO-Dokument mit dem Titel „Investing in mental health“ gleich zu Anfang ausdrücklich festgehalten: „Mental health is more than the mere lack of mental disorders“, also „Psychische Gesundheit ist mehr als das bloße Fehlen psychischer Störungen“. Die Bundesanstalt für Arbeitsschutz und Arbeitsmedizin (BAuA) sieht auf ihrer Homepage darin „ein erweitertes Verständnis des Gesundheitsbegriffes“: „Heutzutage versteht man unter mentaler Gesundheit nicht nur das Fehlen psychischer Beeinträchtigungen und Störungen, sondern auch den Zustand des völligen Wohlbefindens.“ Es reicht also nicht, dass ein Mensch einfach keine psychischen Probleme hat, sondern, um wirklich gesund zu sein, sollte er sich quasi rundum – geistig, körperlich und sozial – wohlfühlen, also im Gleichgewicht sein. Ähnlich sieht es das Robert Koch-Institut (RKI): „Psychische Gesundheit ist eine wesentliche Voraussetzung von Lebensqualität, Leistungsfähigkeit und sozialer Teilhabe“.

Mentale Gesundheit in Gefahr

Es sind weit mehr Menschen von psychischen Problemen und Einschränkungen ihrer mentalen Gesundheit betroffen als man vielleicht annehmen würde. Aber immerhin ist in den letzten Jahren in der Gesellschaft das Bewusstsein dafür ge-



ensqualität den – dheit



wachsen und damit auch die Akzeptanz dieser Problematik. Es ist kein Tabu mehr, an einer psychischen Erkrankung zu leiden. Dennoch bleibt Aufklärung ein wichtiges Thema, damit erkrankte Menschen Hilfe bekommen können. Laut RKI reichen die Beeinträchtigungen „von leichten Einschränkungen des seelischen Wohlbefindens bis zu schweren psychischen Störungen“. Besonders weit verbreitet seien „Depressionen, Angststörungen, Suchterkrankungen und Demenzerkrankungen“. Das hat nicht nur individuelle Folgen für die Betroffenen, sondern auch gesellschaftliche, da es etwa zu Einschränkungen oder Ausfällen im Arbeitsleben kommt. Das RKI macht „zahlreiche Risikofaktoren“ aus, die die psychische Gesundheit beeinflussen, darunter „berufliche Belastung, schwerwiegende Lebensereignisse, Persönlichkeitsfaktoren, sozialer Status, Lebensführung“. Das hört sich alles recht bedrohlich an, aber das RKI hat auch gute Nachrichten, denn die psychische Gesundheit wird nicht nur durch Risikofaktoren bestimmt, sondern auch durch „Schutzfaktoren“ wie „soziale Unterstützung, Resilienz, gesunde Lebensweise“. Und: „Hieraus ergeben sich zahlreiche Ansatzpunkte für die Prävention psychischer Störungen und die Förderung der psychischen Gesundheit in der Bevölkerung.“ Also kann die Problematik durchaus auch positiv als Herausforderung und Chance für die Gesellschaft und den einzelnen Menschen angesehen werden. Denn mit Prävention und Selbstfürsorge kann sich jede/r genauso aktiv und engagiert für seine mentale Gesundheit einsetzen, wie es vielleicht schon im Bereich der körperlichen Gesundheit geschieht.

Gutes für die Psyche

Eines ist wichtig: Wenn jemand an einer schweren psychischen Erkrankung leidet, wie Depressionen, Burn-Out oder Angststörungen, dann braucht diese Person zuallererst professionelle Hilfe und Unterstützung. Alleine schaffen es die Betroffenen nicht aus einer solchen mentalen Krise heraus. Aber präventiv oder auch therapiebegleitend kann jeder Mensch Gutes für seine Psyche tun und seine mentale Gesundheit schon mit kleinen Maßnahmen fördern, um sein Leben positiver und entspannter zu gestalten und um zu lernen, besser mit Stress und Krisensituationen umzugehen. Das ist gerade auch in der jetzigen Zeit nötig, in der die Corona-Pandemie mit all ihren Auswirkungen viele Menschen in Sorge versetzt und sie zum Teil an ihre Grenzen bringt. Es gilt, positive mentale Widerstandskräfte zu mobilisieren und zu stärken, die sogenannte „Resilienz“. Im Duden wird Resilienz kurz definiert als „Fähigkeit, schwierige Lebenssituationen ohne anhaltende Beeinträchtigung zu überstehen“. Diese Fähigkeit ist bei jedem unterschiedlich ausgeprägt, aber man kann sie tatsächlich trainieren.

Aktiv werden

Man muss für sich selbst herausfinden, welche Art Selbstfürsorge einem so gefällt, dass man bereit ist, sie in den Alltag einzubauen und regelmäßig durchzuführen. Wo der eine vielleicht Ruhe braucht, muss der andere sich bewegen, um Körper und

Geist wieder in Einklang zu bringen und „runterzukommen“. Aber schon einfache Rituale können ein Anfang sein, wie die in Ruhe getrunkene Tasse Tee, wenn es gerade im Beruf besonders hektisch war, die kurze Auszeit mit ruhiger Musik in der Mittagspause, der Spaziergang vor dem Schlafengehen oder der tägliche Tagebucheintrag, um die Gedanken zu sortieren. Man kann es aber auch mit verschiedenen Entspannungstechniken versuchen, die man in Kursen erlernen und einüben kann, zum Beispiel in den Volkshochschulen im Rhein-Kreis Neuss oder privaten Instituten: Meditation, Progressive Muskelrelaxation (PMR), Autogenes Training oder MBSR, die „Mindfulness-Based Stress Reduction“. Letzteres ist ein Programm zur achtsamkeitsbasierten Stressreduktion, das auch an Kliniken unterrichtet und sogar von einigen Krankenkassen bezahlt wird. Wer mehr ein Bewegungstyp ist und am besten Sport betreibt, um ‚den Kopf freizubekommen‘, sollte dies regelmäßig machen. Auch hier gilt: Erlaubt ist, was gefällt und gut tut – sei es Laufen, Radfahren oder eben das Work Out im Fitness-Studio. Doch man muss sich nicht unbedingt auspowern, es gibt moderate Alternativen wie etwa die asiatischen Bewegungslehren Yoga, Tai Chi und Qi Gong. Sie verbinden körperliche Bewegung mit innerer Entspannung, sind also gleich doppelt gut – für Körper und Geist. Im Rhein-Kreis Neuss gibt es gerade bei den Volkshochschulen oder auch beim Neusser ‚Familienforum Edith Stein‘ viele Kursangebote für diese Aktivitäten.

Raus in die Natur

Es ist wissenschaftlich untersucht, dass sich Aufenthalt und Bewegung in der Natur positiv auf Gesundheit und Wohlbefinden der Menschen auswirkt. Die englische Universität Exeter hat in einer letztes Jahr in der Fachzeitschrift „Scientific Reports“ veröffentlichten Studie, basierend auf den Daten von 20.000 Teilnehmern, festgestellt, dass Menschen, die sich wöchentlich zwei oder mehr Stunden in der Natur aufhielten, gesünder und zufriedener waren als Menschen, die nicht draußen waren. Der bekannte deutsche Benediktinerpater Anselm Grün betrachtet die Natur als „Kraftquelle im Alltag“ und empfiehlt einfach einen Waldspaziergang. In seiner Zeitschrift ‚einfach leben‘ schreibt er im Juli: „Es braucht kein medizinisches Wissen, auch keine psychologischen Kenntnisse, um den Wald als etwas Heilsames zu erleben.“ Aus Japan kommend hat sich aufgrund solcher Erfahrungen ein neuer Trend entwickelt: ‚Shinrin Yoku‘ – Waldbaden. Der NABU erklärt auf seiner Homepage: „An japanischen Universitäten ist Waldmedizin ein anerkanntes Forschungsgebiet. Seit etlichen Jahrzehnten untersuchen dort Wissenschaftler*innen die Auswirkungen, die ein Aufenthalt im Wald auf menschliche Psyche und Physis hat. Demnach verbessert bereits ein kurzes Waldbad Atmung, Puls und Blutdruck. Dass Ärzt*innen gegen Burnout oder Herz-Kreislauf-Erkrankungen eine Waldtherapie verordnen, ist in Japan nichts Ungewöhnliches.“ Shinrin-Yoku bedeute, „mit allen Sinnen in die Stille und Unberührtheit des Waldes einzutauchen“. Da kann auch schon mal ein Baum umarmt werden. Auch in Neuss kann man auf diese Weise Natur erleben, aktuell bietet die VHS im September und Oktober jeweils einen dreistündi-

gen Kurs ‚Waldbaden‘ an. Wem so etwas nicht liegt, kann es einfach wie Pater Anselm Grün halten: „Es genügt, achtsam durch den Wald zu gehen, immer wieder stehen zu bleiben und wahrzunehmen: schauen, riechen, hören. Dann erlebe ich den Wald als etwas Wunderbares, das heilsam ist für meine Seele.“ Also, wie auch immer man es macht – raus in die Natur hilft der mentalen Gesundheit.

Glücksfaktoren: Soziale Kontakte und Aktivitäten

Ein weiterer wichtiger Faktor für die mentale Gesundheit sind soziale Beziehungen. Zu wenige soziale Kontakte wirken sich negativ auf das Wohlbefinden aus, erhöhen den Stresspegel und das Risiko, depressiv zu werden. Das haben wahrscheinlich viele in der Zeit des Corona-Lockdowns selbst gemerkt. Einsamkeit macht krank. Deswegen gelten soziale Beziehungen als „Schutzfaktor“, wie es in einem Artikel des Nachrichtenmagazins ‚Focus‘ zum Thema „Das starke Ich“ (Focus 28/20) heißt. „Ein tragfähiges Netzwerk aus Familienmitgliedern, Freunden und Kollegen kann in schweren Zeiten

die Rettung sein. Ihr Kokon fördert die Gesundheit und das Glücksempfinden.“ Und die Autorinnen benennen auf Basis ihrer Recherchen noch einen andere sozialen Stärkungsfaktor für die Seele: „Nahezu nichts zählt sich so sehr auf das Konto unseres Wohlbefindens ein wie der Dienst am Nächsten. Helfen wir anderen, löst dies positive Gefühle auch in uns selbst aus.“ Auch das werden inzwischen viele Menschen nach den vergangenen Monaten mit den Corona-Einschränkungen bestätigen können, sind doch in der Zeit auch im Rhein-Kreis Neuss viele Hilfsprojekte, wie etwa die Lebensmittelzäune in verschiedenen Stadtteilen oder Lebensmittel-Lieferungen als Nachbarschaftshilfe, entstanden, um anderen in der Krise zu helfen und selbst nicht tatenlos zu bleiben. Wie man sich engagiert und in welchem Umfang muss man für sich selbst entscheiden, die Möglichkeiten sind vielfältig. In jedem Fall ist es ein Gewinn für beide Seiten.

Fazit: Man muss nicht unbedingt viel Zeit und Mühe investieren, um seine mentale Gesundheit zu erhalten und zu stärken. Wichtig ist es, überhaupt ein Gespür für seine Bedürfnisse zu entwickeln und für sich einen Weg zu finden, diesen Bedürfnissen gerecht zu werden.

Mit Yogimotion durch die Krise

Auch für Wiebke Schäkel, Yogalehrerin und Gründerin von Yogimotion, war und ist die Coronazeit ohne Zweifel eine Herausforderung. „Obwohl wir zwei Studios haben – Königstraße und Reuschenberg – mussten wir, aufgrund des Sicherheitsabstandes, die Zahl der Teilnehmenden begrenzen. Erst wenn wir auf unseren Yogamatten sind, darf die Schutzmaske abgelegt werden.



Trotz allem freuten sich die Yogis nach der langen Pause über diesen kleinen Schritt zurück zur Normalität. Obwohl wir froh waren, am 11. Mai wieder in unseren Studios yogen zu können, war der Stress groß. Wir mussten überlegen, wie und ob wir alles richtig machen, um unsere Yogis und das Team zu schützen! Ohne klare Vorgaben für Yogastudios fühlte ich mich wirklich allein gelassen aber letztlich hat alles funktioniert und wir haben einiges gelernt.“ so Wiebke Schäkel. „Während der Corona-Einschränkungen haben mein Team und ich erfahren, wie viele großartige Menschen es gibt und ich bin unseren Kundinnen und Kunden, meinem Team und meinem Webmaster sehr dankbar für die großartige Unterstützung. Auch die vielen guten Ideen waren eine Bereicherung, wie z.B. die Online-Kurse, die wir auch weiterhin anbieten werden oder den schon sehr erfolgreichen neuen „Early Bird“-Kurs: Yoga um 7.30 Uhr – ab auf die Matte bevor man ins Büro fährt oder ins Homeoffice geht. Ab sofort sind wieder alle Kurse verfügbar und auch die nächste Runde Yogalehrer/in-Ausbildung 2020/2021 ist schon wieder in Planung. Weitere Informationen unter: www.yogimotion.de

Neuss · Büchel 17 - 21
www.einhorn-apotheke-neuss.de

Mit Licht und Strom Schmerzen lindern

Das Therapiezentrum Dormagen setzt neue Therapie ein

In Dormagen ist das Therapiezentrum auf der Florastraße 2 für viele Patienten ein Ort, an dem ihnen auf 1.300 m² durch die konsequente Anwendung der interdisziplinären und gesundheitlichen Versorgung auf hohem Niveau geholfen wird.

Seit dreißig Jahren sorgen die rund 50 Mitarbeiter des TZD in den klassischen Bereichen der Physio-, Ergo-, und Sprachtherapie, sowie dem Angebot für medizinische Fitness, durch ihr Engagement für ihre Patienten dafür, dass es ihnen besser geht.

Das Wohl des Patienten steht dabei immer an erster Stelle.

Darum bindet das Team des Therapiezentrums Dormagen auch zertifizierte Präventionskurse, alternative und ganzheitliche Heilmethoden in die Therapie ein, um so stets das optimale Ergebnis für die Gesundheit ihrer Patienten zu erreichen.

„Wenn ein Patient nach Auffassung der klassischen Therapie als „austherapiert“ gilt, ist er oft nicht beschwerdefrei. Gerade bei Schmerzpatienten sei dies oft der Fall“, erklärt Physiotherapeut und Gesellschafter Klaus Pelzer.

Mit einem neuen Therapie-System steht den Therapeuten des TZD nun eine wirkungsvolle Behandlungsmethode zur Verfügung, die sowohl bei akuten als auch bei chronischen Schmerzzuständen Linderung verschaffen kann.

„Wir setzen eine spezielle Mikrostrom-Therapie in Kombination mit einer LED-Lichttherapie ein, um Schmerzen bereits auf Zellebene zu behandeln. Während der ersten Therapiesitzung

wird zuerst ein Körperscan durchgeführt, bei dem der Zustand der körpereigenen Stromflüsse analysiert wird und bestehende Veränderungen erkannt werden“, erklärt der Physiotherapeut.

Unter Berücksichtigung des jeweiligen metabolischen Zustandes des schmerzhaften Gewebes wird ein individuelles Therapieprogramm erstellt, das anschließend Heilungs- und Regenerationsprozesse aktiviert und beschleunigt und Entzündungsprozesse reguliert.

„Der Erfolg dieser innovativen Behandlungsmethode stellt sich bei den meisten Patienten bereits nach der ersten Sitzung ein und fördert so entscheidend die Verbesserung der Lebensqualität“, berichtet der Therapeut.

Diese stoffwechselgesteuerte Schmerztherapie wirkt positiv auf alle Körperzellen, wie Muskel-, Nerven-, Bindegewebs- und Knorpelzellen und eignet sich daher für die Behandlung von vegetativ, neurologisch und organisch bedingten Beschwerden, aber auch bei Ruhe- oder Rastlosigkeit.

Therapiezentrum Dormagen

Florastraße 2,

41539 Dormagen

Tel.: 02133-28640

info@therapiezentrum-dormagen.de

www.therapiezentrum-dormagen.de

THERAPIESYSTEM FÜR AKUTE & CHRONISCHE SCHMERZEN

METABOLISCHE SCHMERZTHERAPIE



Der **Luxxamed HD2000+** bietet Ihnen als Arzt oder Physiotherapeut ein abgerundetes Konzept: auf Basis einer präzisen diagnostischen Beurteilung des aktuellen Zustands des zu behandelnden Gewebes erfolgt eine individuelle Therapie über frequenzspezifische **Mikroströme** unter Zuhilfenahme einer patentierten **LED-Lichttherapie**.

Die **Mikroströme** des **HD2000+** sind in klinischen Studien hinsichtlich ihrer Wirkung in der Rehabilitation, der Schmerztherapie und der Sportmedizin weitreichend überprüft und zeigen bei akuten und chronischen Beschwerden deutliche Effekte¹.

„(...) ich kann als Orthopäde auf diese Therapie in meiner Praxis nicht mehr verzichten (...)“
Dr. med. univ. Vlastimil Voracek, Orthopäde



Kostenlose Erstberatung!
Bitte telefonisch vereinbaren:
Tel. 0 2133 28640



¹ Rockstroh, G., et al. (2010). Der Nutzen der während einer stationären Anschlussheilbehandlung applizierten Mikrostromtherapie bei Patienten nach Implantation einer Knie-Totalendoprothese – eine randomisierte, klinische Studie. *Rehabilitation*, 49 (03 // 3), 173-179.

Auf das Herz hören

Vor 5 Monaten kam Frau G. in meine Praxis. Bei ihr war Vorhofflimmern diagnostiziert worden. Sie litt unter dem unvermittelt auftretenden Herzrasen und ihre Leistungsfähigkeit hatte abgenommen. Als Grundschullehrerin war sie kaum in der Lage dem Unterricht standzuhalten. Mit Herzrasen vor einer Klasse zu stehen, kostete sie enorme Kraft. Sie hatte das Gefühl, ihrer Familie nicht gerecht zu werden. Immer häufiger konnte sie an Familienaktivitäten nicht teilnehmen. Sie befand sich in einer ständigen Überforderung und der Stresslevel erhöhte sich stetig. Sport übte sie nicht mehr aus, weil ihr Puls dabei in die Höhe schnellte. Sie geriet in einen Kreislauf von Angst und Krankheit. Bei ihrem ersten Termin war Frau G. verunsichert und fühlte sich ihrer Krankheit hilflos ausgeliefert.

Krankheiten sind unerwünschte Veränderungen. Daher empfinden viele Menschen Erkrankungen als Kontrollverlust. Von einer Herzerkrankung ist der ganze Mensch betroffen, nicht nur das Organ.



Mein ganzheitliches Programm besteht aus drei Säulen und schließt Angehörige mit ein.

Mein Fokus liegt darauf, die drei Säulen herzgesunde Ernährung, Bewegung und Stressbewältigung in den Alltag zu integrieren.

Der Betroffene findet seine persönlichen

Stressoren, er lernt mit Stress umzugehen und wie er seine Energiereserven wieder auffüllt. Meine Klienten sollen ihrem Körper vertrauen, ihre Ängste abbauen und lernen auf ihr Herz zu hören. Mittlerweile geht es Frau G. deutlich besser. Sie ernährt sich herzgesund, hat ihre Stundenzahl in der Schule reduziert und weiß nun wie sie mit Stresssituationen umgeht. Das Herzrasen ist seltener geworden kommt es, weiß sie damit umzugehen. Neulich sagte sie zu mir: „Eigentlich hat mir die Krankheit geholfen, endlich auf meine Bedürfnisse zu achten. Ohne die Herzprobleme wäre ich wohl immer weitergelaufen und irgendwann umgekippt. Insofern habe ich daraus gelernt und ich bin gelassener als früher. Ich hätte schon früher auf mein Herz hören sollen.“



Herzkrank - und nun?

Die Diagnose einer Herzerkrankung verunsichert und stellt unser Leben erstmal auf den Kopf. Bei mir erfahren Sie, wie Sie Ihre Herzerkrankung in Ihr Leben integrieren. Ich zeige Ihnen, wie eine herzgesunde Lebensweise gelingt und helfe Ihnen, Ihre Ängste und Unsicherheiten zu bewältigen.



Heike Christophersen

Gesundheitsberaterin & psych. Heilpraktikerin

www.cardiolifecoach.de | Michaelstr. 69 | 41460 Neuss | 0159/06455813

Wo Frühchen bestmöglich versorgt sind

K11, K12 – diese nüchternen Abkürzungen stehen für zwei ganz besondere Stationen der Kinderklinik im Neusser Lukaskrankenhaus, Rheinland Klinikum. Während auf der K10, der „normalen“ Kinderstation, Mädchen und Jungen mit Bauchweh oder Gehirnerschütterung und Darmkrankheiten vom Team um Chefarzt Professor Guido Engelmann und Stationsleiterin Schwester Alice versorgt werden, geht es auf der K11 und K12 um die ganz Kleinen. Auf der Intensivstation K11 werden die Frühchen ab der 24. Schwangerschaftswoche der Mama versorgt, manche wiegen wenig mehr als 300 Gramm. Im „Perinatalzentrum“ des „Lukas“, das als „Level I“ anerkannt ist und damit die höchste Versorgungsstufe erreicht hat, steht eine ganze Mannschaft von Spezialisten wie Hebammen und Geburtshelfer, Kinderärzte und Kinderkrankenschwestern rund um die Uhr bereit. Das kommt natürlich nicht nur jenen Babys zugute, die im Lukaskrankenhaus selbst früher als erwartet das Licht der Welt erblicken. Auch die Frühchen aus den Geburtskliniken des Rheinland Klinikums in Dormagen und Grevenbroich sowie den anderen Krankenhäusern in der Region sind im Perinatalzentrum an der Preußenstraße bestens aufgehoben. Nach der frühen Geburt liegen die ganz Kleinen meist mehrere Wochen liebevoll und kompetent betreut auf der Intensivstation. Dabei ist vor allem die erste Zeit kritisch, sagt Rüdiger Wentzell, Leitender Arzt der Kinderklinik und erfahrener Neonatologe. Seit mehr als 30 Jahren versorgt er auch extreme Frühchen und weiß: „Jede Behandlung birgt auch ein Risiko, es ist immer ein Balanceakt – zum Wohl des Kindes. Die ärztliche Kunst besteht eben manchmal auch in Zurückhaltung.“

Je mehr Zeit vergeht, desto wichtiger wird die liebevolle pflegerische Betreuung rund um die Uhr. Im Dämmerlicht, in leiser Atmosphäre verbringen die Frühchen ihre ersten Wochen – in einer Umgebung, die den Eindrücken in der Gebärmutter so nahe kommt wie möglich, wie der Neonatologe sagt. Professor Engelmann ergänzt: „Wir haben so viel über die Bedürfnisse der Frühchen gelernt! Deshalb gibt es jetzt auch eine sehr viel zurückhaltendere, schonendere Behandlung.“ Die Versorgung der kleinen Patienten ist deutlich individualisierter als früher. „Alle bekommen, was sie brauchen – aber nicht alle bekommen das Gleiche“, so der Chefarzt. Danach geht es bis zur Entlassung auf die benachbarte K12, die Station für Früh- und Neugeborene, die keine Intensivbehandlung mehr benötigen. Fast 50 Frühchen mit einem Geburtsgewicht unter 1500 Gramm wurden allein 2019 im Lukaskrankenhaus medizinisch und pflegerisch versorgt. Die Experten begleiten die Frauen oft bereits in der Schwangerschaft und anschließend die Kinder noch bis zur Frühförderung im klinikeigenen Zentrum für Neuropädiatrie (ZfN). Chefarzt Professor Dr. Guido Engelmann umschreibt es knapp: „Das Perinatalzentrum des Rheinland Klinikums kümmert sich um die Frauen ab der 20. Schwangerschaftswoche und um die Kinder falls nötig bis zur Einschulung.“



neu. gemeinsam. stärker.

Krankenhaus

Pflegeheim

Medizinisches Versorgungszentrum

Kindertageseinrichtung

Rheinland
Klinikum
www.rheinlandklinikum.de



Ohne Blut läuft nichts

Blut ist eine erstaunliche Flüssigkeit und wird zu Recht der Saft des Lebens genannt. Mit einer Geschwindigkeit von vier Stundenkilometern strömen um die fünf Liter Blut durch den Körper eines erwachsenen Menschen. Im Blut zirkulieren Sauerstoff, Hormone, Botenstoffe, Nährstoffe, Abwehrzellen, es sorgt für die Wärmeregulation und den Abtransport von Abfallprodukten des Stoffwechsels.

Claudia Pilatus

Das Blut besteht zur Hälfte aus dem flüssigen Plasma. Die andere Hälfte bilden die roten und weißen Blutkörperchen und die Blutplättchen.

Den größten Anteil mit 95 Prozent haben die roten Blutkörperchen, die Erythrozyten. Sie enthalten den roten Blutfarbstoff Hämoglobin, der den Sauerstoff transportiert. Die Erythrozyten binden auch Kohlendioxid und sind Träger der Blutgruppeneigenschaften. Ihre Gesamtzahl von ca. 25 Billionen hat eine Gesamtoberfläche von 3.800 m², also etwa das zweihundertfache der Körperoberfläche eines erwachsenen Menschen.

Die weißen Blutkörperchen, die Leukozyten, erfüllen Aufgaben in der Immunabwehr.

Hinzu kommen die Lymphozyten, die aber in den lymphatischen Organen gebildet und mit der Lympheflüssigkeit in das Blut eingeschwemmt werden.

Die Blutplättchen, die Thrombozyten, sind für die Gerinnungsfähigkeit verantwortlich.

Blutbildung

Die Blutzellen haben nur eine begrenzte Lebensdauer: Erythrozyten 120 Tage, Blutplättchen und weiße Blutkörperchen acht bis zwölf Tage. Entsorgt werden sie in der Milz und der Leber.

Sie müssen fortwährend neu gebildet werden – allein 200 Milliarden neue Erythrozyten täglich. Die Neubildung erfolgt aus Stammzellen im roten Knochenmark.

Während bei Neugeborenen und Kindern in den ersten Lebensjahren in allen Knochen rotes Mark ist, findet es sich bei Erwachsenen nur noch in den kurzen und platten Knochen, wie Wirbelkörper, Rippen, Brustbein, Hand- und Fußwurzelknochen, und in den Gelenkstücken der Röhrenknochen.

Im Schaft der Röhrenknochen wird das rote Knochenmark ab dem fünften Lebensjahr vom gelben Knochenmark bzw. Fettmark verdrängt. Im mittleren Lebensalter hat ein Mensch durchschnittlich 2.600 Gramm Knochenmark, wovon die Hälfte rotes Knochenmark ist. Dieses kann sich bei großem Blutverlust oder krankheitsbedingtem Blutzerfall wieder ausdehnen und das

Fettmark verdrängen. Verlieren wir aber ein Drittel unseres Blutes, hilft nur eine schnelle Blutspende.

Gestörte Blutbildung

Myelodysplastische Syndrome sind Erkrankungen des Knochenmarks, bei denen die Blutbildung von genetisch veränderten Stammzellen ausgeht. Alle oder einzelne Gruppen der Blutzellen können betroffen sein. Meist erkranken Menschen ab 60, vermehrt ab 75 Jahren. Sie leiden unter nachlassender Kraft, Immunschwäche, Blutungen. Die Behandlung der Krankheit erfolgt, je nach Schwere, medikamentös oder mit Bluttransfusionen.

Bei der Blutarmut bekommen die Organe zu wenig Sauerstoff. Eine leichte Blutarmut hielt man früher bei Menschen über 70 für normal. Das ist sie aber nicht. Sie kostet Lebensqualität, Muskelkraft, mindert die Leistungsfähigkeit. Meist liegt ein Eisenmangel vor, weshalb nicht genug Hämoglobin gebildet und folglich nicht genug Sauerstoff gebunden werden kann.

Können andere Ursachen, wie innere Blutungen, Medikamente oder Infekte ausgeschlossen werden, helfen Eisenpräparate.

Für den Körper besser und verträglicher ist eine Ernährung, die Eisen und auch Folsäure und Vitamin 12 in ausreichender Menge enthält. Auf diese Weise können wir in jedem Alter die gesunde Blutbildung unterstützen.

Wie können wir Blut-gesund leben?

Frisches Obst und Gemüse sollten wir täglich essen. Sie liefern uns natürliches Vitamin C, das die Eisenaufnahme begünstigt.

Eisen-Quellen sind: Fleisch, Hülsenfrüchte, Vollkorngetreide, Rosenkohl, Pfifferlinge, Petersilie, Thymian, Kürbiskerne, rote Beeren, Spinat, Mangold, Rettich.

Folsäure steckt in grünem Gemüse (Salat, Spinat, Brokkoli), Tomaten, Karotten, Roter Beete, Hülsenfrüchten, Vollkorngetreide, Eidotter, Mandeln, Erdnüssen.

Vitamin B12 finden wir in Fleisch, Fisch, Milch, Käse, Eiern, Meeresalgen, Sauerkraut, Kefir.

Wenn wir uns außerdem viel in frischer Luft bewegen und genug trinken, den Körper nicht mit Alkohol und Nikotin belasten, tun wir das Richtige, um das Blut in Fluss und gesund zu halten.

Ernährungstipps bei Gallensteinen

Gewicht reduzieren

Übergewicht fördert Gallensteine.

Regelmäßig essen

Ruht die Gallenblase zu lang können sich Steine bilden.

Nicht zu viel essen

Durch die fast vollständige Entleerung der Galle kann ein Stein wandern und den Gang verstopfen.

Ausgewogenes Essen

Fünfmal täglich Obst und Gemüse, zweimal wöchentlich Fleisch und Fisch, dreimal vegetarisch, Oliven- und Rapsöl, Vollkorn, Süßes reduzieren.

Unbekömmliches vermeiden

Hülsenfrüchte, Kohl und Geräuchertes bei Beschwerden reduzieren.

Alkohol reduzieren

Alkohol, aber auch Kaffee oder gekochte Eier können eine Kolik hervorrufen.

Mein Verein Unser Leitbild **TG NEUSS**

BEWEGUNG **LEISTUNG** **QUALITÄT** **ATTRAKTIV**
GESUNDHEIT **ZUFRIEDENHEIT** **VIELFALT**

WETTKAMPF **Kinder**
SPASS **Senioren**
KURSE **Familien**

FAIRNESS

SPORT **JUGEND** **BREITENSPIEL** **TEAMGEIST** **RESPEKT**

WIRTSCHAFTLICH SOLIDE **EHRENAMT** **TREND** **SPONSORING** **KOOPERATION**

WEITERE INFORMATIONEN UNTER:
TG Neuss von 1848 e.V., Schorlemerstr.131a, 41464 Neuss
Telefon: 02131 - 7181710, Internet: www.tg-neuss.de

Neubau des Johanna Etienne Krankenhauses bietet Genesung mit Wohlfühlgarantie:

Exklusiver Komfort trifft leistungsstarke Medizin

Wenn die Patienten sich richtig wohlfühlen, gelingt es ihnen leichter, sich von einer Krankheit oder Operation zu erholen.“ Das deckt sich nicht nur mit wissenschaftlicher Erkenntnis, davon ist auch Paul Kudlich, Geschäftsführer des Johanna Etienne Krankenhauses, überzeugt. „Dieser Zusammenhang ist uns sehr wohl bewusst. Daher sind Komfort und eine gewisse Behaglichkeit neben der optimalen medizinischen Behandlung die Grundpfeiler unserer täglichen Versorgung.“ Und genau aus diesem Grund wurde im Neubau der Klinik auf der Furth an alles gedacht, was ein hochmodernes Krankenhaus eben ausmacht.

Irmtrud Zimmer war die erste Patientin der Komfortstation. Die Rentnerin aus Grevenbroich erholte sich dort von ihrer Gefäß-OP. „Mir gefällt an meinem neuen Zimmer am besten, wie viel Platz ich habe. Die neue Station ist insgesamt sehr großzügig und wirkt freundlich. Ich fühle mich hier wohl“, so die 70-Jährige. Nachdem ihr Hausarzt eine Engstelle in der rechten Seite der Halsschlagader entdeckte, wurde im „Etienne“ erkannt, dass auch die linke Seite betroffen war. Bevor „Schlimmeres“ – etwa ein Schlaganfall – passieren konnte, wurde sie operiert.

So wie Irmtrud Zimmer erleben alle Patientinnen und Patienten auf der Komfortstation in der dritten Etage geschmackvoll gestaltete Ein- und Zweibettzimmer, die mit ihrer wohnlichen und gehobenen Ausstattung eher an ein Hotel als an eine Klinik erinnern. Einen ganz neuen Standard schaffen auch die ansprechenden Zweibettzimmer mit den vollausgestatteten Bädern im ersten und zweiten Obergeschoss: Hier finden gesetzlich und privat Versicherte nun die Stationen für Innere Medizin und Onkologie sowie eine besondere Station für pflegebedürftige Patienten. Außerdem sind die Stationen für Gefäßchirurgie und Thoraxchirurgie sowie die interdisziplinäre Elektivstation in diese Neubau-Etagen eingezogen. „Auf unseren neuen Stationen haben wir Platz geschaffen für Untersuchungsräume vor Ort, so dass die Patienten möglichst kurze Wege haben“, betont Klinikleiterin Dr. Simone Palmer. Aus dem gleichen Grund gebe es jetzt im ersten Obergeschoss einen separaten Physioraum und auf allen Stationen großzügige Aufenthaltsräume.

Die Komfortstation in der dritten Etage geht noch einen Schritt weiter: Die großzügigen Zimmer sind hochwertig ausgestattet und lassen dank Besucherecke, Schreibtisch und einem begehbaren Balkon eine wohnliche Atmosphäre entstehen. Auch die Badezimmer mit bodentiefer Regenschauer-Dusche, edlen Materialien und einem modernen Design halten mit sehr guten Hotels durchaus mit. Für Abwechslung sorgt darüber hinaus das umfangreiche Unterhaltungsprogramm, das Patienten direkt am Bett abrufen können. Und nicht nur Privatversicherte können ein Zimmer der Komfortstation beziehen. Auch gesetzlich Versicherten steht das Angebot zur Verfügung, mit einer entsprechenden Zusatzversicherung oder als Leistung, deren Kosten sie selbst übernehmen. Klinikleiterin Dr. Simone Palmer: „Neben der

gewohnten medizinischen Kompetenz erwartet die Patienten ein zuvorkommendes Serviceteam, damit es ihnen an nichts fehlt. Und das unabhängig davon, warum Sie zu uns kommen: von der Entbindung bis hin zur Operation.“ Noch in diesem Jahr wird die Eröffnung des Erdgeschosses mit Intensivstation und innovativem Hybrid-OP für minimal-invasive Interventionen am Herzen, im Gehirn und an den Gefäßen folgen: Für eine überdurchschnittlich leistungsstarke Medizin im Rhein-Kreis Neuss.



Hell, freundlich, topmodern: So präsentieren sich die neuen Patientenzimmer im Anbau des „Johanna Etienne“

Diabetes mellit Prävention ist

Foto: © Pixabay



us – wichtig



Diabetes Mellitus ist eine Volkskrankheit: Im vergangenen Jahr lebten rund 7,5 Millionen Menschen in Deutschland mit dieser Erkrankung, Tendenz aufgrund des demografischen Wandels steigend. Ungefähr 500.000 Diabetes-Neuerkrankungen gibt es jährlich deutschlandweit, damit ist die sogenannte Zuckerkrankheit die häufigste Stoffwechselerkrankung in den westlichen Industrienationen.

Iris Wilcke

Typ 1 oder Typ 2 – Da gibt es Unterschiede

Diabetes Typ 1 ist eine Autoimmunerkrankung, bei der das eigene Immunsystem die körpereigene Insulinproduktion in der Bauchspeicheldrüse angreift und so die insulinproduzierenden Zellen zerstört. Diese Form tritt vor allem im Kindes- und Jugendalter auf.

Beim Diabetes Typ 2 produziert die Bauchspeicheldrüse zwar Insulin, aber die Körperzellen verlieren ihre Empfindlichkeit für das Hormon und/oder die Ausschüttung des Insulins aus den Zellen der Bauchspeicheldrüse ist gestört. Die Bauchspeicheldrüse versucht dies auszugleichen, indem sie immer mehr Insulin ausschüttet. Doch trotz erhöhtem Insulinspiegel gelangt immer weniger Zucker in die Körperzellen. Dieser Typ tritt meist nach dem 40. Lebensjahr auf. Oft hilft hier zunächst eine Ernährungsumstellung oder die Patienten werden mit Tabletten behandelt. Im Verlauf der Krankheit vermindert sich aber die Produktion des Insulin in der Bauchspeicheldrüse, wodurch der Insulinmangel fortschreitet. Der dann veränderte Stoffwechsel muss mit Insulin-Injektionen behandelt werden.

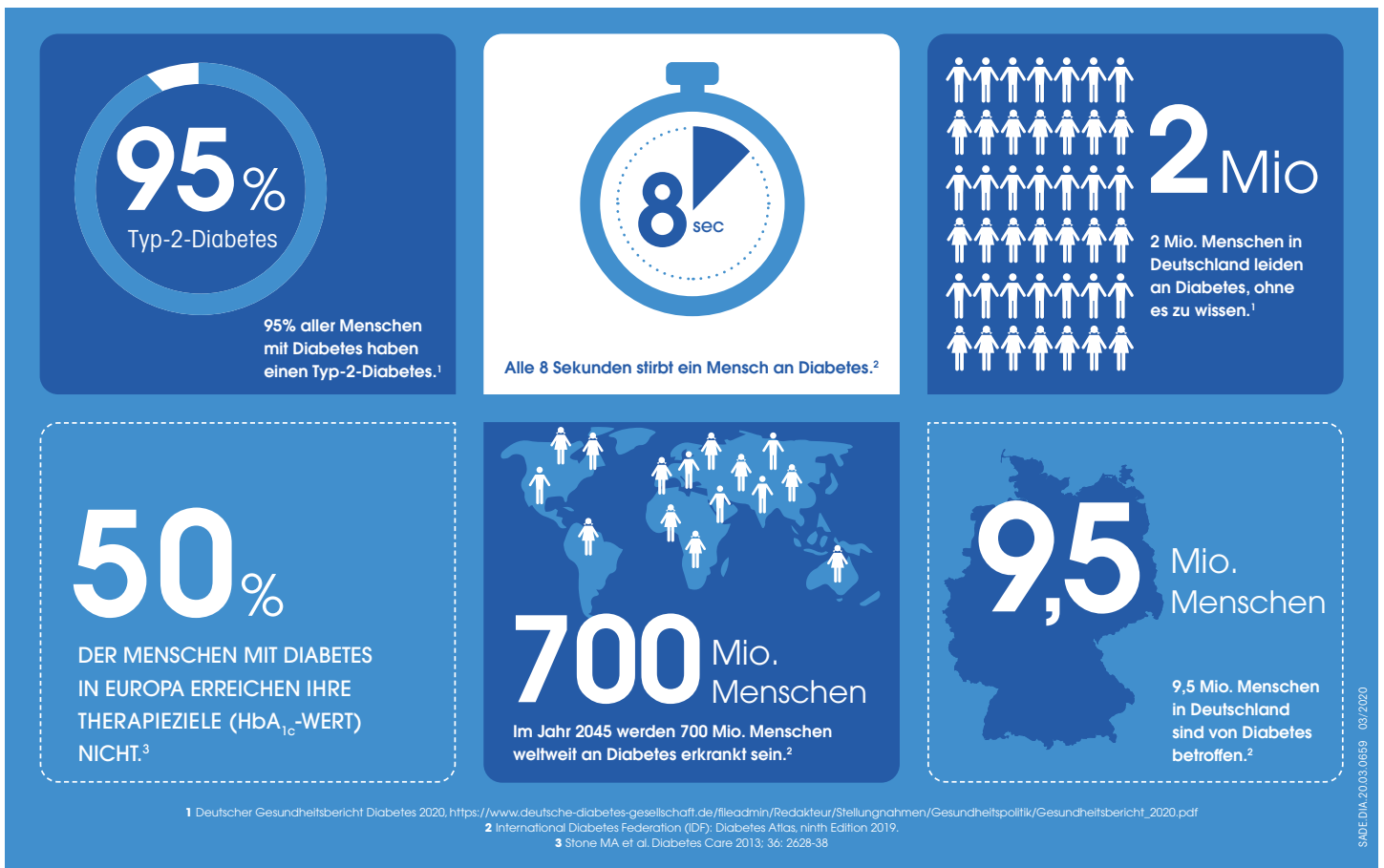
Ursachen eines Typ-2-Diabetes:

- genetische Disposition
- starkes Übergewicht (Adipositas)
- zu wenig körperlicher Bewegung.
- erhöhte Blutfettwerte sowie Bluthochdruck gehen oft mit einem Prädiabetes oder Diabetes einher (Metabolisches Syndrom).

Warum ist Typ 2- Diabetes gefährlich?

Erhöhte Blutzuckerwerte verursachen oft lange Zeit keine Beschwerden. Im Körperinneren schädigen sie aber langfristig die Blutgefäße, die Nerven und zahlreiche Organe. Vor allem Herz-

DIABETES IN ZAHLEN



Grafik – Diabetes in Zahlen (© Sanofi)

Kreislauf-Erkrankungen wie ein Herzinfarkt sind typische Komplikationen beim sogenannten Altersdiabetes.

Da die Krankheit oft lange Jahre unerkannt bleibt, bestehen zum Zeitpunkt der Diagnose bei Typ-2-Diabetes häufig bereits erste Schäden. Deshalb sind regelmäßige Routineuntersuchungen beim Arzt wichtig, um mögliche Folgeerkrankungen früh zu erkennen und zu therapieren.

Wenn der Zucker ins Auge geht

Dass die sogenannte „Zuckerkrankheit“ Folgeerkrankungen wie Herzinfarkt, Schlaganfall, Nierenschädigungen oder Neuropathie nach sich ziehen kann ist bekannt. Weniger bekannt ist hingegen, dass die Volkskrankheit auch wortwörtlich ins Auge gehen kann.

Das diabetische Makulaödem (DMÖ) ist eine chronische Erkrankung, bei der das Sehen durch Gefäßveränderungen und Flüssigkeitsansammlungen an der Stelle des schärfsten Sehens im Auge, der Makula, stark eingeschränkt wird. Das DMÖ kann alle Menschen mit Diabetes treffen. Rund ein Drittel (30%) aller Menschen mit Diabetes entwickelt nach 20 Jahren ein DMÖ.

Seit ihrer frühen Kindheit ist Anja Renfordt Typ-1-Diabetikerin. Sie war sechsmalige Weltmeisterin und einmalige Euro-

Die Initiative „Das diabetische Auge“



Eine Aufklärungsinitiative von Bayer, dem Zentrum für berufliche Bildung blinder und sehbehinderter Menschen (BFW Düren) und der Initiativgruppe „Früherkennung diabetischer Augenerkrankungen“ (IFDA) sowie der Arbeitsgemeinschaft Diabetes und Auge (AGDA) klärt über wichtige Fragen auf: Gerade nach der Diagnose haben Patienten und ihre Angehörigen viele Fragen. Antworten auf diese finden sie auf der Webseite www.das-diabetische-auge.de. Die Internetseite beinhaltet umfassende Informationen zur Vorbeugung, Früherkennung, Diagnose und Behandlung des DMÖ sowie zahlreiche wertvolle Hilfestellungen zum besseren Umgang mit möglichen Sehbeeinträchtigungen im Alltag und Beruf. Außerdem finden Patienten eine Reihe von persönlichen Videos, die aufklären und motivieren, sich mit der Erkrankung und ihren Folgen zu beschäftigen – von regelmäßigen Augenarztbesuchen bis hin zu Beratung zu Hilfsmitteln. Die umfangreiche Webseite wird ergänzt durch einen Facebook-Auftritt mit aktuellen Themen rund um das Sehen. Alle Betroffenen, Angehörigen und Interessenten können auf der Website www.das-diabetische-auge.de oder auf der Facebook-Seite mitdiskutieren.



Foto – Blutzuckermessung (© Pixabay)



Foto – Anja (© Bayer Vital)

pameisterin im Kickboxen in verschiedenen Disziplinen. Als persönlich Betroffene liegt ihr die Aufklärung über die Volkskrankheit besonders am Herzen. „Das Sehen ist einer unserer wichtigsten Sinne. Deshalb sind regelmäßige Vorsorgeuntersuchungen beim Augenarzt so wichtig um Erkrankungen frühzeitig zu erkennen und zu behandeln, insbesondere als Mensch mit Diabetes.“, sagt die sympathische Sportlerin.

Vorbeugung ist besser als Heilen

Diabetes Typ 1 lässt sich nicht verhindern. Beim Typ 2 hat man aber vieles selber in der Hand: Mit einer gesunden Lebensweise kann man die Entstehung der Erkrankung hinauszögern oder sogar verhindern. Wie soll das funktionieren? Eine bewusste, ausgewogene Ernährung und ausreichend Bewegung sind nicht nur gut für das Wohlbefinden, sondern auch für den Stoffwechsel und damit eine gute Prävention des Diabetes.



**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 35 · 41460 Neuss · Telefon 02131.5996-0

GWG
WOHN FÜHLEN

Komm
zu Dir.

Schnupperstunde
jederzeit möglich.



Das Yogastudio.

Wiebke Schäkel

Diplom-Oecotrophologin und Yogalehrerin (IHK)

Königstr. 29 · 41460 Neuss und

Am Reuschenberger Markt 2 · 41466 Neuss

0177.8888098 · wiebke@yogimotion.de

www.yogimotion.de

yogimotion

So weit die Füße

Ein Fuß hat 28 Knochen; in beiden Füßen findet sich ein Viertel aller Knochen des Körpers. Das spricht für die komplexe Anatomie in Zehen, Mittelfuß, Fußwurzel.

Das Sprunggelenk verbindet die beiden Unterschenkelknochen (Wadenbein und Schienbein) mit den Knochen des Fußes. Es besteht aus dem unteren und dem oberen Sprunggelenk. Die beiden Teilgelenke ermöglichen das Heben und Absenken sowie das Ein- und Auswärtsdrehen des Fußes. Stabilisiert wird das Fußgelenk durch Kapseln und Bänder. Es trägt beim Gehen und Stehen das gesamte Körpergewicht und gehört zu den am stärksten belasteten Gelenken des Körpers.

Verschleiß, Arthrose, Überanstrengung, falsche Bewegung, Entzündungen, Sprunggelenkbruch oder Bandverletzungen verursachen Schmerzen, die als Knöchelschmerzen zu spüren sind.

Kippt die Ferse zur Seite, kommt es zur Reizung der Achillessehne. Bei falscher Fußstellung kann es zum Ermüdungsbruch des Mittelfußes kommen. Falsche, einseitige, extreme Belastung ebenso wie zu wenig Beanspruchung gefährden die Gesundheit unserer Füße. Obwohl ca. 80 Prozent der Er-

wachsenen Fußprobleme haben, werden fast alle mit gesunden Füßen geboren.

Probleme

Der Klumpfuß ist die häufigste angeborene Fußfehlform und kommt bei etwa zwei von eintausend Kindern vor. Der Fuß steht im oberen Sprunggelenk bei verkürzter Achillessehne spitz nach unten. Die Ferse ist nach innen gedreht und der Vorfuß weicht nach innen ab. Die Kinderorthopädie kann mit modernen Verfahren die Fehlstellung so korrigieren, dass im späteren Leben keine Einschränkungen bestehen.

Hallux Valgus oder Ballenzeh ist oft erblich bedingt, wird aber durch hochhackige, zu enge Schuhe begünstigt. Die Großzehe ist zur zweiten Zehe geneigt und kann diese in schweren Formen teilweise oder ganz über- oder unterlappen. Schmerzen, Schwellungen, eingeschränkte Beweglichkeit sind die Folgen. In leichten Fällen kann eine Schiene helfen. Bei schweren Formen wird operiert.

Fersenschmerzen sind meist durch einen Fersensporn verursacht. Der knöcherne Auswuchs am Fersenknochen entsteht durch Überbelastung oder Fehlstellung. Die Schmerzen werden durch kleine Verletzungen und Entzündungen verursacht.



tragen

Im Verhältnis zum Körper sind unsere Füße zwar klein, aber dank ihrer Gewölbestruktur stark. Über 70.000 Nervenenden in der Fußsohle nehmen Reize auf, verarbeiten sie und geben Informationen an den Bewegungsapparat. Um ihre Leistungsfähigkeit zu behalten, müssen die Füße regelmäßig dazu benutzt werden, wozu sie gemacht sind: zum Gehen und Laufen.

Claudia Pilatus

Meist helfen Schuheinlagen, physikalische Therapie und entzündungshemmende Medikamente. Gegebenenfalls können Röntgenstrahlen oder Stoßwellen Linderung bringen.

Arme Füße

Werden die Füße andauernd in zu kurze oder zu enge Schuhe gezwängt, bei einer vorwiegend sitzenden Lebensweise oder einfach aus Bequemlichkeit zu wenig benutzt, verlieren sie ihre Muskelkraft und Sensibilität und werden nicht mehr ausreichend durchblutet. Das sind schlechte Voraussetzungen, um lange auf den Füßen zu bleiben; sie tragen dazu, dass gerade ältere Menschen häufig stürzen.

Füße wollen gehen

Gehen ist die natürliche Art unserer Fortbewegung. Setzen wir sanft mit dem Vor- und Mittelfuß auf, nicht mit der Ferse, wird das Gewicht durch das Sprunggelenk und dem Hebel zwischen Fuß- und Kniegelenk abgefedert. Kleinere Schritte verringern den Druck auf Ballen und Fersen.

Wellness für die Füße

Füße freuen sich, in ihren Fähigkeiten erkannt und wertgeschätzt zu werden.

Fußbäder sind für sie eine Wohltat. Beispielsweise mit Lavendel zum Entspannen, Rosmarin zur Durchblutungsförderung, Kamille oder Salz gegen Entzündungen.

Ziehen wir öfter mal die Schuhe aus und gehen barfuß über das Gras im Garten, im Park, den Waldboden oder die unterschiedlichen Strukturen auf dem Barfußpfad in Neuss am Berghäuschengsweg.

Mit einem Igelball lassen sich die Nerven in den Fußsohlen und die Fußmuskeln auch beim Sitzen wohltuend stimulieren.

Wir können die Füße auch als Greifwerkzeuge einsetzen und Kugelschreiber oder Staubtuch mit den Zehen vom Boden aufheben. Das Geschicklichkeitstraining macht Riesenspaß – vor allem unseren Füßen!



Adrian K. Wiethoff im Gespräch

Die Schönheit der Füße

Seit über einem Jahrzehnt bietet Adrian K. Wiethoff, Facharzt für Plastische und Ästhetische Chirurgie und zertifizierter Fußchirurg (D.A.F. und GFFC), Schönheitschirurgie für den Fuß an. In seiner Praxis ARS PEDIS behandelt und berät er Menschen, die ein perfektes Aussehen für ihre

Füße wünschen und/oder schmerzhaftes Fußprobleme beseitigen lassen wollen. Moderne Operationstechniken erlauben schonende Eingriffe, die die Perfektion und die Schönheit des Fußes zum Vorschein bringen.

Claudia Pilatus

Herr Wiethoff, warum haben Sie sich auf die plastische Fußchirurgie spezialisiert?

Bereits während meiner Ausbildung zum Facharzt für Plastische und Ästhetische Chirurgie fragte ich mich, warum soll der Fuß nur bei Beschwerden chirurgisch korrigiert werden? Warum sollen Zehen ungleicher Länge nicht entsprechend gekürzt werden, um dem Fuß ein harmonisches Erscheinungsbild zu geben? Unsere Füße sind wesentlich für unser Wohlbefinden und unser Selbstbewusstsein. Es macht Spaß, sie auch frei von Schuhen und Socken zu zeigen oder in offenen Schuhen. Zudem ist Barfußgehen ein wesentlicher Beitrag für die Gesundheit unserer Füße.

Für die Perfektion der Füße

2007 erfuhr ich von einer Praxis in New York, die sich ausschließlich der ästhetischen Fußchirurgie widmet. Ziel der Operationen sind perfekt aussehende Füße, mit denen die Patientinnen sich wohl fühlen und mit Freude ihre Lieblingsschuhe tragen können. Mein Entschluss, eine Praxis für plastische Fußchirurgie zu gründen, stand fest und ich eröffnete diese auf der Königsallee in Düsseldorf.

Heute sind etwa 20 Prozent meiner Operationen schönheitschirurgische Eingriffe und 80 Prozent medizinische Problemkorrekturen. Das Angebot der Praxis richtet sich an Frauen und Männer und alle Altersgruppen. Bei Kindern werden meist eingewachsene Zehennägel und Dornwarzen behandelt.

Der Großteil der Operationen erfolgt am Vorfuß und dauert zwischen 30 Minuten und zweieinhalb Stunden. Kleinere Eingriffe, beispielsweise die Korrektur einer Hammerzehe, können ohne Vollnarkose, bei lokaler Betäubung durchgeführt werden. Dank der fortschrittlichen Operationstechniken können die Patienten sofort nach der Operation schon mit Verbandschuh laufen.



Nicht warten, bis die Füße weh tun

Wichtig ist, die Füße nicht zu verstecken. Viele Menschen schämen sich, ihre Füße zu zeigen, weil sie sie als ein ästhetisches Manko empfinden, und warten, bis sich echte Probleme entwickelt haben. Die sind oft so dramatisch, dass selbst Kollegen staunen, wenn ich entsprechende Bilder bei meinen Vorträgen zeige.

Eine kleine Neigung der großen Zehe, ein beginnender Hallux valgus, muss nicht immer sofort operiert werden. Andererseits ist die Operation einfacher, wenn sie frühzeitig erfolgt, wenn sich noch keine massiven und schmerzhaften Verformungen entwickelt haben. Ich empfehle darum: Lassen Sie sich unverbindlich beraten. Sehen Sie sich Ihre Füße an. Schöne Füße sind gesunde Füße, perfekte Füße sind ein Wohlfühlfaktor!

ARS PEDIS

Privatpraxis für Ästhetische und Rekonstruktive Fußchirurgie

Adrian K. Wiethoff

Königsallee 88, 40212 Düsseldorf

0211 13659250

An Aids denken

Das Gesundheitsamt des Rhein-Kreis Neuss bietet auch in der Corona-Zeit einen HIV-Labortest an. Die Terminvergabe läuft über Frau Astrid Cremer – Sozialpädagogin und AIDS-Fachkraft. Ihre Kontaktdaten sind telefonisch 02131-928-5391 oder per Email astrid.cremer@rhein-kreis-neuss.de.

Nach Auskunft des Robert Koch Institut fanden im Jahr 2018 rund 2.400 Neuinfizierungen statt. Die Zahl der Menschen mit einer HIV-Infektion in Deutschland ist bis Ende 2018 auf 87.900 gestiegen. Etwa jede dritte Neuinfektion wird erst mit einem fortgeschrittenen Immundefekt diagnostiziert, so ermittelt durch das Robert Koch Institut. Im Jahr 2018 sind geschätzt 440 Menschen an HIV gestorben.

Um dem entgegen zu wirken, ist eine Frühdiagnostik wichtig. Gesundheitsdezernent Karsten Mankowsky ergänzt: „Rund 500 Bluttests werden hierzu jährlich alleine im Gesundheitsamt des Rhein-Kreises Neuss durchgeführt.“

Frühesten sechs Wochen nach Intimkontakt ist ein verlässlicher Test möglich und sinnvoll. Der Befund liegt in der Regel zwei bis drei Tage nach der Blutentnahme vor.

Die Krankheit AIDS wird heutzutage mit verbesserten Therapien behandelt, ist aber immer noch nicht heilbar. Je früher eine HIV-Infektion festgestellt wird, umso besser werden die Möglichkeiten einer Behandlung ausgeschöpft.

Auch in diesem Jahr wird das Gesundheitsamt Veranstaltungen zum Welt Aids-Tag, der traditionell am 1. Dezember stattfindet, anbieten. Im Vorfeld laden wir daher die Leserinnen und Lesern ein, Veranstaltungswünsche oder kreative Ideen bis zum 1.10.2020 Astrid Cremer per Email (astrid.cremer@rhein-kreis-neuss.de) mitzuteilen.

**rhein
kreis
neuss**

Nikotin kann zuckerkrank machen

Eine Erklärung dafür, dass Rauchen das Risiko für Typ-2-Diabetes erhöht, liefern Wissenschaftler einer schwedischen Uni. Sie entdeckten, dass Nikotin an den insulinbildenden Zellen der Bauchspeicheldrüse andockt und damit die Freisetzung des zuckersenkenden Hormons beeinflusst. Das könnte die Entstehung des Diabetes begünstigen. Ein Grund mehr, mit dem Rauchen aufzuhören.

Gut gekühlt

Bei ca. 5 Prozent der Medikamente ist es nötig, dass sie gekühlt werden, um ihre Wirksamkeit zu behalten.

Im Kühlschranks sollten beispielsweise Insulin oder verschiedene Impfstoffe gegen Tetanus oder Hepatitis gelagert werden.

Das geht zu Hause am besten im Gemüsefach. An der Kühlschrankwand besteht die Gefahr des Einfrierens!



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
Nordic Walking

Fit bis ins hohe Alter
Gedächtnistraining
Liebscher und Bracht
Yoga
Funktionelles Zirkeltraining

Kursbeginn je nach Angebot

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

Unsere AIDS-Beratung ist anonym und kostenlos!



**INFORMIEREN
STATT IGNORIEREN**

www.rhein-kreis-neuss.de/aidsberatung

Neuss: Tel. 02131 928-5374
Grevenbroich: Tel. 02181 601-5309



rhein
kreis
neuss

Gesund mit



Haut und Haaren

Haut und Haar spiegeln unsere Gesundheit und unsere Lebensweise. Auch wenn einiges genetisch bedingt ist, haben wir einen großen Teil des Wohlbefindens und der Schönheit von Haut und Haar selbst in der Hand. Die Formel lautet: vollwertig essen, genug schlafen, sich viel in frischer Luft aufhalten, Haut und Haar behutsam pflegen und freundlich behandeln.

Claudia Pilatus

Wir erleben, wie wohltuend und beruhigend das Streicheln der Haut wirkt; wie Pickel und fettige Haut und fettiges Haar die Pubertät anzeigen und wie die erfolgreiche Behandlung einer Akne das Selbstbewusstsein rettet.

Fettige Haut, fettiges Haar

Besonders viele Talgdrüsen befinden sich in der Kopfhaut. Sie münden in die Haarfollikel, von wo aus der Talg über die Haut und über das Haar verteilt wird. Die Schweißdrüsen sondern neben Schweiß Salze und Säuren ab. In dem Gemisch kleben Umweltschmutz, abgestorbene Hautzellen und Gerüche.

Wer fettige Haut hat und vielleicht in einer Küche arbeitet, muss die Haare täglich waschen. Wer im Büro arbeitet und normales oder trockenes Haar hat, dem reicht eine Haarwäsche alle zwei bis drei Tage.

Beim Haarewaschen sollten wir ein paar Regeln beachten, damit das Haar seinen Glanz und seine Geschmeidigkeit behält. Um Staub und gegebenenfalls Reste von Stylingprodukten zu entfernen, werden die Haare vor dem Waschen gebürstet. Beim Haarewaschen öffnen sich die Schuppen der äußersten Haarschicht; darum ist das Haar nach dem Waschen empfindlich und sollte in nassem Zustand nicht gekämmt werden. Vor allem längeres Haar soll nicht trocken gerubbelt, sondern von oben nach unten mit dem Handtuch trocken getupft werden. Dadurch wird die Schuppenschicht geschlossen und geglättet. Wenn es dann an der Luft fertig

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



trocknen kann und Knötchen mit den Fingern entwirrt werden, behält es seinen natürlichen Glanz. Der Fön sollte möglichst selten und nicht zu heiß eingesetzt werden. Eine saure Spülung, ein Conditioner oder ein bisschen Zitronensaft können empfohlen werden, um die Schuppenschicht nach dem Waschen wieder zu glätten.

Wer sein Haar zurückbindet, sollte darauf achten, dass nicht ständig zu straffer Zug ausgeübt wird; sonst kann es an den überbeanspruchten Stellen zu dauerhafter Kahlheit kommen. Dagegen lässt sich der diffuse Haarausfall nach Beheben der Ursache rückgängig machen. Ursachen können Schwangerschaft, Störung der Schilddrüsenfunktion, Eisenmangel, bestimmte Medikamente oder auch anhaltender, belastender Stress sein.

Schädlich für Haut und Haar

Chronischer Stress verhindert die Regeneration der Körper- und Hautzellen, führt zu vorzeitiger Hautalterung, ebenso wie Rauchen, Sonnenbäder, unausgewogene Ernährung, zu wenig Schlaf. Die Zusammensetzung der Oberhautfette verändert sich negativ. Dadurch wird die Hautbarriere geschädigt und das Risiko, dass die Haut austrocknet und Ekzeme bekommt, steigt.

Beim Verhornungsprozess werden täglich ca. 300 Millionen bzw. 10 Gramm Hornschüppchen abgestoßen, damit neue

Zellen nachrücken können. Nach vier Wochen ist die oberste Hautschicht komplett ausgewechselt. Dieser Vorgang ist Grundlage dafür, dass die Hautbarriere als Schutz gegen Umwelteinflüsse intakt bleibt.

Das mag die Haut

Mit einer ausgewogenen Ernährung aus vollwertigen, frischen Zutaten können wir die Haut bei ihrer Arbeit unterstützen. Nahrungsergänzungspräparate sind normalerweise nicht erforderlich, auch wenn immer wieder einzelne Substanzen erwähnt werden, beispielsweise das Vitamin D, das die Zellteilung und Reifung der Zellen in der Oberhaut unterstützt. Bekommt die Haut Sonnenlicht, bildet sie das Vitamin selbst. Wir brauchen dazu keine ausgiebigen Sonnenbäder, die wiederum schädlich für die Haut sind.

Der Haut gefällt es, an der frischen Luft zu sein. Hier kann sie Stress abbauen, ebenso wie während der Nachtruhe. Im Tiefschlaf schaltet sie auf Regeneration und Reparatur; selbstverständlich regenerieren sich auch die Haarwurzeln in der Nacht.

Im Schlaf kann die Haut im wahrsten Sinne des Wortes loslassen, um am kommenden Tag wieder voll bei der Sache zu sein und unser Wohlbefinden auszustrahlen.

**Wir setzen
auf Beratung!
Der Erfolg gibt
uns Recht!**

bunert
Der Neusser Laufladen
Adolf-Flecken-Str. 6, 41460 Neuss

Anzeige

Endlich: Hilfe für Schmerzpatienten



Andauernde Schmerzen, wie sie beispielsweise bei Arthrose entstehen, beeinträchtigen die Lebensqualität vieler Menschen. Wir, das **Therapiezentrum Dormagen** haben uns der Schmerztherapie mit Luxxamed – das Mikrostrom-Therapiesystem angenommen. Senden Sie noch heute Ihre Terminanfrage zur **kostenlosen Erstberatung** unter:

www.therapiezentrum-dormagen.de/luxxamed

Fußchirurgie mit Finesse

Die Füße werden oftmals als Stiefkind des menschlichen Körpers behandelt. Dabei tragen sie den Menschen ein Leben lang und sollten entsprechende Aufmerksamkeit erfahren. Der Uedesheimer Adrian K. Wiethoff, mehrfach zertifizierter Fußchirurg (GFFC, D.A.F.) und Facharzt für Plastische und Ästhetische Chirurgie, hat sich schon während seiner Ausbildung auf die Fußchirurgie spezialisiert und verfügt heute über mehr als 15 Jahre operative Erfahrung in diesem Spezialgebiet. Seit dem Jahre 2009 stellt er in seiner Düsseldorfer Privatpraxis ARS PEDIS die Füße bzw. Zehen ganz in den Mittelpunkt.

Ob schmerzhafte Verformungen wie zum Beispiel der Hallux valgus (Ballenzeh), Hammerzehen, Überbeine, schmerzende Dornwarzen oder eingewachsene Zehennägel im Vordergrund stehen: Die ausführliche Erstberatung durch den Fußspezialisten, für die meist bis zu einer Stunde eingeplant wird, lässt keine Fragen mehr offen.

Eine weitere besonderer Schwerpunkt sind rein ästhetische Korrekturen wie z.B. die Verkürzung, Verlängerung oder Begradigung einzelner Zehen – vor einigen Jahren noch ein Novum in Deutschland.

Es bestehen in der Bevölkerung viele Vorbehalte bezüglich Operationen am Fuß, doch ist vielen Betroffenen nicht bekannt, dass es in der Fußchirurgie in den letzten 10 bis 15 Jahren deutliche Fortschritte gegeben hat: Gerade beim Hallux valgus sind heutzutage in den meisten Fällen schonende gelenkerhaltende Operationstechniken anwendbar. Die Zeiten des Krückenlaufens sind dabei lange vorbei, Laufen mit Vollbelastung im Verbandschuh ist in den meisten Fällen sogar direkt nach der OP möglich. Dies sorgt für eine deutlich kürzere Genesungszeit. Auf früher häufige Folgeoperationen zur Metallentfernung kann aufgrund neuer, vollständig im Knochen versenkbarer Schrauben in den meisten Fällen verzichtet werden. Sogar selbstauflösende Schrauben sind mittlerweile auf dem Markt.

Bei ARS PEDIS besteht das Angebot des ambulanten Operierens, aber auch der stationären Variante in einer Privatklinik. Die Operationen erfolgen je nach Wunsch und Fall unter örtlicher Betäubung oder Vollnarkose. Notwendige Hautschnitte an möglichst kaum sichtbaren Stellen sowie kosmetische Nahttechniken sorgen im Normalfall für äußerst unauffällige Narben. Durch gewebeschonendes Operieren können Schwellungen deutlich minimiert werden.

Bei ARS PEDIS beginnt der erste Schritt zu schmerzfreien und schöneren Füßen.

Adrian K. Wiethoff ist einer von wenigen Plastischen Chirurgen, die sich ganz der Fußchirurgie verschrieben haben.

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



Beim Fußchirurgen Adrian K. Wiethoff sind Füße in besten Händen



Bakterienkiller

Zur Behandlung bakteriell bedingter Krankheiten sind Antibiotika aus der Medizin nicht mehr wegzudenken. Allerdings hören wir immer häufiger, dass ein Antibiotikum nicht wirkt, weil die Erreger Resistenzen gegen zuvor wirksame Antibiotika entwickelt haben. Antibiotika-resistente Keime verursachen in Europa jährlich schätzungsweise 25.000 Tote. Tendenz steigend. Alternativen zu synthetischen Antibiotika sind darum von großer Bedeutung. Solche gibt es in der Natur reichlich.

Claudia Pilatus

Die Auswahl eines Antibiotikums richtet sich nach Bakterientyp und Infektionsherd. Bakterien finden sich überall im Körper; viele davon sind nützlich. Synthetische Antibiotika greifen oft auch diese an. Ein Antibiotikum, das z.B. den Erreger der Lungenentzündung abtötet, schädigt unter Umständen nützliche Bakterien im Darm.

Die natürliche Alternative

Natürliche Antibiotika werden meist gut vertragen und greifen die Darmflora nicht an – im Gegenteil, sie schützen sie und stärken das Immunsystem. Viele Heilpflanzen mit antibiotischer Wirkung hemmen nicht nur Bakterien, sondern oftmals auch Viren, gegen die Antibiotika nichts ausrichten. Bisher ist beim Einsatz pflanzlicher Antibiotika-Alternativen noch keine Resistenz von Keimen nachgewiesen worden.

Darum ist es sinnvoll, an Alternativen aus dem Pflanzenreich zu denken.

Viele Bakterien-bedingte Beschwerden können mit Heilpflanzen auskuriert und verhindert werden.

Ihr Einsatzgebiet reicht von leichten bis mittelschweren oder beginnenden Atemwegs-, Harnwegsinfektionen, Magen-Darm-Beschwerden, Haut- und Pilzinfektionen, Bronchitis, Nebenhöhlenentzündung, Mund- und Rachenentzündungen.

Sie sind als Tee, Aufguss, Öl, Pastille, Saft, Tropfen, Tinktur einfach anzuwenden.

Viele waren in früheren Zeiten als Hausmittel bekannt, gerieten aber in Vergessenheit; heute werden ihre antibakteriellen und antiviralen Wirkungen zunehmend wissenschaftlich bestätigt.



aus der Natur



Etliche kennen wir aus der Küche und können mit ihnen unseren Speiseplan bereichern und unsere Abwehrkräfte stärken. Nachfolgend einige Beispiele.

„Die Zwiebel ist so viel wert wie eine ganze Apotheke.“

Das sagte der Arzt und Naturforscher Paracelsus im 16. Jahrhundert. Dank der Schwefelverbindungen und des Farbstoffs Quercetin in der Zwiebel hilft das Zwiebelsäckchen bei Ohrentzündungen, der Zwiebeltee mit Honig bei hartnäckigen Erkältungen und Bronchitis. Die Zwiebel neutralisiert Wespengift und soll vorbeugend gegen Darmkrebs wirken. Roh im Salat schützt sie vor Magen-Darminfekten.

Nicht nur gegen Vampire

In Labortests an der Universität in Ost-London tötete der Knoblauchwirkstoff Allicin Bakterien, die Lungenentzündung verursachen und gegen herkömmliche Antibiotika resistent sind.

Die antibiotischen Gingerole im Ingwer hemmen vor allem das Wachstum des Bakteriums *Helicobacter pylori*, das Magenschleimhautentzündungen auslösen kann. Ingwer als Tee oder in Speisen stärkt das Immunsystem.

Die antibiotische Wirkung der Senföle in Kapuzinerkresse und Meerrettich wird im Uniklinikum Bonn zur Behandlung von unkomplizierten Harnwegsinfektionen genutzt.

Ein Getränk aus zerkleinerten Lorbeerblättern in langsam erwärmter Milch kann bei Blasenentzündung eine Behandlung mit Antibiotika ersparen.

Bei grippalen Infekten kann ein Aufguss aus Lorbeerblättern getrunken oder der Dampf inhaliert werden.

Die antibakteriellen und antiviralen ätherischen Öle von Thymian und Salbei lindern Erkältungskrankheiten und lösen den Schleim, in dem sich Erreger festsetzen. Heißer Thymian-Salbei-Tee mit etwas Honig wirkt Wunder.

Geschenk der Bienen

In Studien wirkte medizinischer Teebaum-Honig gegen multiresistente Bakterien und konnte antibiotische Cremes auf Wunden oder Kathetern ersetzen. In Schweden wurde nachgewiesen, dass die in Bienen lebenden Milchsäurebakterien für die Wirkung verantwortlich sind.

Für unseren gesunden Alltag brauchen wir keinen medizinischen Honig. Wir sollten aber darauf achten, dass unser Honig aus der EU stammt, da hier der Einsatz von Antibiotika in der Imkerei verboten ist. Am besten ist regionaler, biologischer Honig.

Die Kräfte der Natur nutzen

Entsprechende Ratgeber oder eine kräuterkundige Apotheke helfen uns bei der Wahl der geeigneten Mittel. Wir ersparen uns nicht nur Nebenwirkungen, sondern stellen auch fest, wie köstlich Antibiotika aus der Natur sein können.

PICKEPACKE UNVERPACKT

Der Unverpackt-bioladen in Neuss

Glockhammer 17 | 41460 Neuss

Öffnungszeiten
Mo, Mi, Do, Fr: 09:30 – 18.30 Uhr
Di: 09:30 – 14.30 Uhr
Sa: 09.00 – 16.00 Uhr

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 von 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.

taxiNEUSS
Pflanzenerzeugnisse Neuss e.V.

Flavonoidreiche Ernährung senkt das Alzheimerisiko

Alzheimer gilt bis heute als unheilbar. Darum ist es umso wichtiger, der Krankheit vorzubeugen. Eine flavonoidreiche Ernährung kann vor Alzheimer und weiteren Formen der Demenz schützen.

Die Studie der Forscher der Tufts University in Boston wurde im April 2020 im American Journal of Clinical Nutrition veröffentlicht. Sie untersuchte, ob eine flavonoidreiche Ernährung das Risiko für Alzheimer und weitere Formen der Demenz beeinflusst. Die Studie kam zu dem Ergebnis, dass Personen, die sich flavonoidreich ernähren, ein geringeres Risiko für Alzheimer und generell für Demenzerkrankungen haben als Personen, die weniger Flavonoide zu sich nehmen. Je mehr flavonoidreiche Nahrungsmittel man also langfristig isst, desto geringer ist das Risiko an Alzheimer zu erkranken.

Als besonders flavonoidreich gelten zum Beispiel die folgenden Lebensmittel:

Zitrusfrüchte- und säfte

Beeren

Petersilie

Äpfel

Dunkle Schokolade (Kakao)

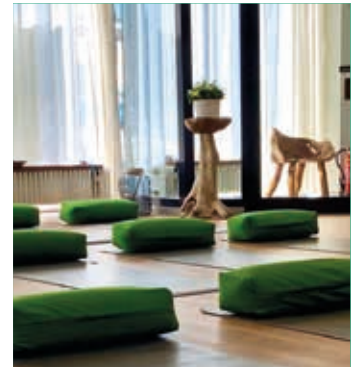
Grün- und Schwarztee

Sojaprodukte: Die Flavonoide in der Sojabohne heißen Isoflavone. Wenn Sojaprodukte stark verarbeitet sind, enthalten sie um bis zu 90 Prozent weniger Isoflavone als traditionelle und fermentierte Sojaprodukte, wie Tofu, Tempeh, Miso und Edamame.

Sellerie: Sowohl in Knollensellerie als auch in Stangensellerie sind Flavonoide enthalten. Die höchsten Mengen sind in den Blättern der Stangensellerie zu finden.

Yoga ist für alle da!

Anzeige



Das Yogastudio Megaherz Yoga in Kaarst ist eine Anlaufstelle für alle, die ihrer körperlichen und geistigen Gesundheit etwas Gutes tun wollen. Im liebevoll und nachhaltig eingerichteten Studio werden dynamische Yogastile wie Hatha oder Vinyasa, als auch passive Stile wie Yin Yoga praktiziert. „Yoga ist für alle da!“ ist das Motto der Yogalehrerin Tatiana Schäfers, deswegen bietet sie auch Kurse speziell für Krebsbetroffene an. www.megaherz-yoga.com



Dein Yoga-Studio in
Kaarst

Broicherdorfstr. 63,
02131 4029255
www.megaherz-yoga.com



MAXMO Apotheke

2 x in Neuss

Inhaberin Andrea Dutine

Kinder,
Kinder!



Wie auch unsere kleinsten Kunden
nach den Ferien gesund durchstarten,
verraten wir Ihnen in Ihrer MAXMO Apotheke.

MAXMO Apotheke am Neumarkt Neuss MAXMO Apotheke Neuss-Reuschenberg
Neumarkt 20, 41460 Neuss Am Reuschenberger Markt 2, 41466 Neuss
Tel: 02131 | 12 58 59-0 Tel: 02131 | 12 59 79-0

Weiche Knoche wallende Horm und Wachstum



n, one sschmerzen

Kinder sind keine kleinen Erwachsenen. Deshalb gibt es große Unterschiede in der orthopädischen Behandlung von Kindern und Erwachsenen. Denn Kinder befinden sich im Wachstum: Ihre Knochen sind weich, mit der Pubertät wallen die Hormone und beeinflussen das Wachstum. Dies ist in der Regel erst um das 20. Lebensjahr abgeschlossen. Gleiches gilt für Muskeln und Bindegewebe. Hier tut sich ebenfalls noch einiges. Auch weisen die Knochen bis dahin, anders als beim Erwachsenen, noch keine Verschleißerscheinungen auf. Orthopädische Probleme bei Kindern und Jugendlichen sind daher meist andere als bei Erwachsenen.

Monika Nowotny

Generell gibt es bei den orthopädischen Krankheitsbildern bei Kindern einen Unterschied zwischen angeborenen und erworbenen Erkrankungen. Zu den angeborenen Erkrankungen gehören Fehlbildungen und -stellungen, die bereits von Geburt an vorhanden sind. Daneben gibt es die erworbenen Erkrankungen wie Haltungsschäden, zunehmende Schwächen von Koordination und Motorik, verursacht durch Bewegungsarmut oder durch Unfälle mit Spätfolgen wie beispielsweise Knochenbrüche oder Sportverletzungen. Auch die Erkennung, Vorbeugung und Therapie von Entwicklungsstörungen gehört zum Repertoire der Kinderorthopädie.

Angeborene Fehlbildungen betreffen meist die Hüfte, die Wirbelsäule oder die Füße. Hier ist die häufigste Fehlstellung die sogenannte Hüftdysplasie. Sie wird, falls vorhanden, bereits in der ersten Woche nach der Geburt im Rahmen der U2 diagnostiziert und kann, falls sie sich nicht von alleine auswächst, mittels Spreizhose oder Abspreizschiene gut behandelt werden. Weitere angeborene Fehlstellungen betreffen die Füße (Klump-, Knick-, Spreiz- oder Senkfuß) oder die Wirbelsäule (Skoliose). Genau wie die Fehlstellung der Hüfte wird auch der Klumpfuß bereits kurz nach der Geburt festgestellt und kann – zumeist mit einer Gipsbehandlung – erfolgreich korrigiert werden. Anders als oft vermutet wird, ist eine Fehlstellung bzw. Verkrümmung der Wirbelsäule, auch Skoliose genannt, in der Regel nicht angeboren, sondern entsteht im Rahmen der kindlichen Wachstumsschübe und tritt meist erst zu Beginn der Pubertät in Form

einer seitlich starr verkrümmten Wirbelsäule auf. Ihre Ursache ist nicht vollständig geklärt. Man vermutet, dass neben einer genetischen Veranlagung unterschiedliches Wachstum eine Rolle spielt: Bestimmte Abschnitte der Wirbelsäule wachsen unterschiedlich schnell, was zu Unregelmäßigkeiten und Verkrümmungen führen kann. Auch können Beinlängendifferenzen oder ein muskuläres Ungleichgewicht eine Verkrümmung hervorrufen. Diese Verkrümmung bedarf dann einer orthopädischen Behandlung, damit sie nicht zu weiteren Verwachsungen und massiven Rückenproblemen führt. Das Spektrum der orthopädischen Behandlung reicht von regelmäßiger Krankengymnastik (leichte Skoliose) über das Tragen eines Korsetts (mittlere Skoliose) bis hin zu einer Wirbelsäulenoperation (schwere Skoliose), wenn das Kind ausgewachsen ist. Diese Operation ist allerdings sehr selten und nur in wenigen, besonders schwerwiegenden Fällen nötig. Insgesamt ist der Behandlungserfolg bei einer Skoliose in den meisten Fällen gut, vor allem, wenn sie frühzeitig erkannt und konsequent behandelt wird.

Alles eine Frage der richtigen Haltung

Neben der Behandlung von angeborenen Fehlbildungen des Bewegungsapparates ist ein weiteres und weites Behandlungsfeld der Kinderorthopädie die Therapie von erworbenen Erkrankungen. Dazu zählen in erster Linie Haltungsschwächen des Oberkörpers, Fehlstellungen der Füße sowie Folgeschäden nach Unfällen, Verletzungen oder durchlaufener Operationen durch schwerwiegende Krankheiten, die die Bewegungsfähigkeit einschränken oder nur eingeschränkt ermöglichen. Immer dann, wenn der Bewegungsapparat der Kinder und Jugendlichen nicht mehr reibungslos funktioniert, Haltungsschwäche zeigt oder Probleme macht, findet man beim Kinderorthopäden in der Regel erste und effektive Hilfe.

Das Behandlungsspektrum ist breitgefächert: Gezielt eingesetzte Krankengymnastik, Physiotherapie und chirotherapeutische Behandlung, der Einsatz von medizinischen Hilfsmitteln wie Einlagen oder Orthesen, Haltungs-, Bewegungs- und Sportberatung und in seltenen Fällen notwendige operative Eingriffe. Auch der Bereich der Prävention kommt bei Kinderorthopäden nicht zu kurz. Im Gegenteil. So beobachtet die Vereinigung für Kinderorthopädie (VKO) mit Sorge die starke Zunahme von Haltungsschäden plus Übergewicht sowie Schwächen von körperlicher Koordination und Motorik. Schuld an diesem krankmachenden Trend sind Bewegungsmangel, langes Sitzen, schwere Tornister und ungeeignete Schreibtische. Aus Sicht der Vereinigung wächst gerade eine „Generation Haltungsschäden“ heran, die die „Rückenpatienten von morgen“ sind. Diesen „Trend aufzuhalten, ihm entgegenzuwirken, ist zwar eigentlich nicht unsere Aufgabe, aber oft sehen wir uns sehenden Auges quasi dazu genötigt, die Eltern zu ermahnen, mehr Bewegungsangebote zu machen, damit sie uns keine neuen Patienten heranzüchten“, so ein namhafter Kinderorthopäde. Dabei sieht er sich und seine Kollegen oft in einem Dilemma: „Eltern kommen in Sorge zu uns, dass ihr Kind einen Haltungsschaden haben könnte, dabei sind viele vermeintliche Fehlstellungen temporär völlig natürlich und verwachsen und normalisieren sich im Laufe der körperlichen Entwicklung wieder. Auf der anderen Seite nehmen genau diese Eltern die wachsende Passivität und den zunehmenden Bewegungsmangel taten- und kommentarlos zur Kenntnis und unterstützen so mögliche zukünftige schwerwiegende Haltungsschäden ihres Nachwuchses.“ Hier wäre aus Sicht des Mediziners ein besseres Miteinander von Patient, Eltern und Ärzten wünschenswert, inklusive geteilter Sorgen und Verantwortung, damit alle im Endeffekt zufrieden und gesund sind und werden. Natürlich immer zum Wohle des Patienten und im Einklang mit dem hippokratischen Eid.

Schlechter Schlaf erhöht Depressionsrisiko bei Jugendlichen

Schlechter Schlaf bei Jugendliche, erhöht das Risiko, im späteren Leben an Depressionen und Angststörungen zu erkranken. Schlafstörungen sollten deshalb bereits in der Pubertät bekämpft werden.

Depressionen gehören zu den häufigsten psychischen Erkrankungen in der Kindheit und Jugend. Oft tritt eine Depression gemeinsam mit anderen psychischen Erkrankungen wie ADHS oder einer Angststörung auf.

Ein häufiges Symptom bei Depressionen sind Schlafstörungen. Umgekehrt können Schlafstörungen aber auch zu Depressionen führen. Das wurde von Forschern der University of Reading in einer Studie aus 2020 untersucht.

Personen, die bereits als Jugendliche Depressionen hatten, schliefen im Vergleich zu ihren gesunden Altersgenossen schon damals schlechter und weniger

lang. Der Unterschied lag bei rund 30 Minuten täglich.

An Schultagen schlief die Kontrollgruppe durchschnittlich acht Stunden und am Wochenende etwas mehr als neuneinhalb Stunden. Die Jugendlichen mit Depressionen schliefen aber weniger als sieben-einhalb Stunden wochentags und am Wochenende etwas mehr als 9 Stunden. Sie gingen auch generell später zu Bett als die Kontrollgruppe.

Die Forschungsergebnisse zeigen, dass man gegen Schlafstörungen schon in der Jugend gehen sollte, egal, ob bereits psychische Erkrankungen vorhanden sind oder nicht. Wenn Schlafstörungen bereits in der Jugend angegangen werden, kann dies für die mentale Gesundheit langfristige Vorteile bedeuten und womöglich Depressionen und Angststörungen im späteren Leben verhindern oder zumindest vorbeugen.

Gesundheitsbewusstsein trifft auf Nachhaltigkeit – bei Pickepacke Unverpackt

Wenn wir Wert legen auf eine gesunde Lebensweise, dann beinhaltet dies, sowohl für die eigene Gesundheit als auch für den Schutz von Umwelt und Natur zu sorgen, denn das Eine funktioniert nicht ohne das Andere. Spätestens seit wir über die Verseuchung der Weltmeere durch Verpackungsmüll Bescheid wissen, ist ein Bewusstsein für die Folgen des Verpackungswahns entstanden und die Zahl der Unverpackt-Läden wächst stetig. Optimal, wenn Unverpacktes dann noch auf Bio trifft, so wie bei Pickepacke Unverpackt in Neuss.

Felicitas Rath



Als Ramona und Viktor Koch im Juli die Türen ihres Unverpackt-Ladens öffneten, ging für viele Neusser*Innen ein Wunsch in Erfüllung: gesund und nachhaltig einkaufen, mitten in Neuss. Neben biologisch angebauten Lebensmitteln werden hier auch Waren des täglichen Bedarfs angeboten. Von der Brotdose aus Edelstahl bis zur Naturkosmetik – alles ist innen wie außen frei von (Mikro-) Plastik und schädlichen Zusatzstoffen und wenn möglich unverpackt. Das rein vegane Lebensmittelsortiment bietet reichhaltige Alternativen für eine gesunde Ernährung: diverse Hülsenfrüchte, zuckerfreie Müslis, Nüsse, Trockenfrüchte, diverse Sorten Getreide und viel mehr. Die Möglichkeit, ihren Kunden Getreide und Nüsse frisch gemahlen anbieten zu können war der gelernten Ökotrophologin Ramona

Koch wichtig, da diese Nahrungsmittel dann besonders reich an wertvollen Inhaltsstoffen sind. Wer an Zöliakie leidet, wird hier ebenfalls fündig: glutenfreie Nudeln aus Linsen und Kichererbsen sowie Mehle aus Ölsaatenpresskuchen machen es möglich. Und da natürlich auch biologisch angebautes Obst und Gemüse auf den gesunden Einkaufszettel gehört, wird dies in den nächsten Wochen ebenfalls angeboten – saisonal und möglichst regional. Auch für große und kleine Naschkatzen ist gesorgt – Süßes stückweise direkt aus dem Glas, so wie früher. Experimentierfreudige Kunden finden hier Bücher, die Informationen und Anregungen zu vielen nachhaltigen Themen vermitteln, z.B. zur Herstellung alternativer Haushalts- und Reinigungsmittel oder Wissenswertes für den naturnahen Bio-Garten. Kurz gesagt, bei Pickepacke Unverpackt werden Neusser*innen, denen Gesundheit und Nachhaltigkeit wichtig sind, mit Sicherheit fündig. Ramona und Viktor Koch freuen sich am Glockhammer 17 auf ihren Besuch.

Weitere Informationen finden Sie unter:

www.facebook.com/PickepackeUnverpacktNeuss/



Öfter mal tief so wichtig!

Wer gesund ist, atmet automatisch. Und das ca. zwölf bis 16 Mal pro Minute. Dabei strömen jeden Tag über 10.000 Liter Luft durch unsere Lungen, dem Organ, das den lebensnotwendigen Sauerstoff herausfiltert und dem Körper zur Verfügung stellt und gleichzeitig die entsprechende Menge an überflüssig gewordenem Kohlendioxid entsorgt. Auch ist sie wichtiger Part unseres Immunsystems, weil sie Schadstoffe und Krankheitserreger abfängt und dafür sorgt, dass sie abgehustet werden können. Ihr reibungsloses und automatisches Funktionieren ist lebensnotwendig, erkrankt die Lunge, kann schnell Lebensgefahr drohen. So gehört in Deutschland eine Lungenerkrankung zu den zehn häufigsten Todesursachen.

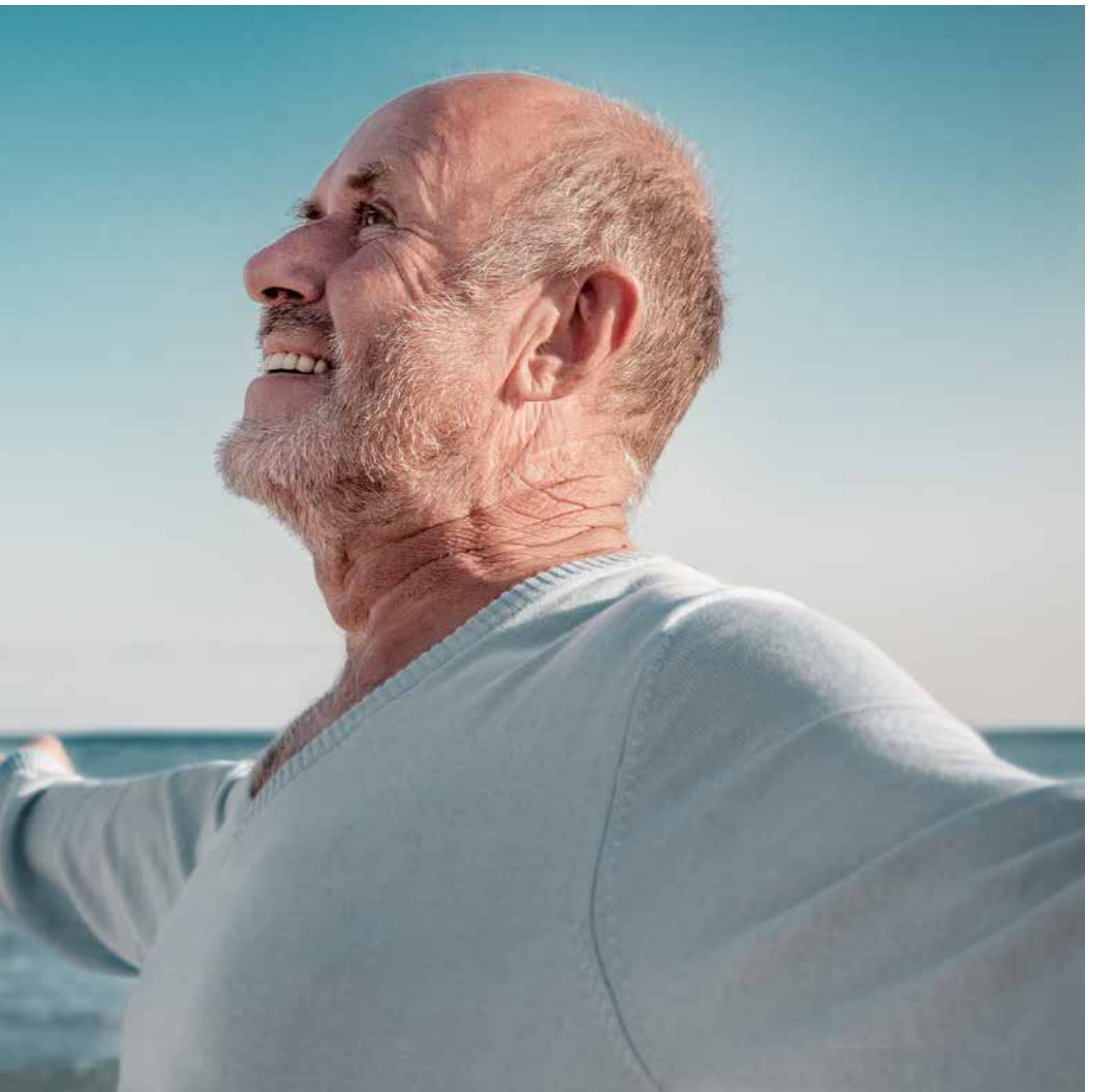
Monika Nowotny

Die Lunge ist eines der großen lebenswichtigen Organe. Sie sorgt dafür, dass der Sauerstoff aus der Atemluft ins Blut gelangt. Verlässlich, regelmäßig und in der Regel vollautomatisch. Voraussetzung dafür ist natürlich eine gesunde Lunge. Dass diese allerdings auch krank werden kann, wissen wir nicht erst seit Corona.

Bei einem gesunden Menschen ist die Lunge ein ziemlich zuverlässiges und robustes Organ und ein unermüdlicher Arbeiter. Aber wie alle Organe ist sie auch störanfällig. Krank wird sie in der Regel durch eingeatmete Keime, Krankheitserreger oder Umweltgifte. Oft verlaufen die dadurch auftretenden Krankheiten harmlos und sind von kurzer Dauer, denn die Lunge hat erstaunliche Fähigkeiten, sich selbst zu regenerieren. Aber bei „verschleppten“ Infekten ist dann schnell Gefahr im Verzug, der Krankheitsverlauf kann sich von akut auf chronisch umstellen und im schlimmsten Fall sogar tödlich enden. So kann beispielsweise aus einer relativ harmlosen Erkältung mit Husten und Schnupfen, ausgelöst durch eine Vireninfektion, schnell eine akute Bronchitis werden. Dabei haben sich die Bronchien entzündet und reagieren mit einem hartnäckigen Husten, der gut und gerne über mehrere Wochen anhalten kann. Wichtig ist, dass das entzündete Bronchiengewebe sich vollständig erholt, indem man den Infekt (notfalls medikamentös) auskuriert, sich ausruht, gesund ernährt und viel trinkt. Ansonsten läuft man Gefahr, die Bronchitis zu verschleppen, aus akut wird



durchatmen –



chronisch und schlimmstenfalls eine Lungenentzündung oder COPD, die chronisch-obstruktive Lungenerkrankung.

COPD entsteht häufig aus einer Bronchitis, wenn die Lunge zusätzlich noch Schadstoffen ausgesetzt ist, wie beispielsweise beim Rauchen. Das Lungengewebe wird bei der COPD dauerhaft und irreversibel zerstört, das Ausatmen fällt zunehmend schwerer, weil kleine Bronchien dabei in sich zusammenfallen. COPD kann, wenn früh erkannt, medikamentös eingedämmt werden und so das Schlimmste verhindert werden. Infekte, Umweltgifte und vor allem das Rauchen sollte aber spätestens dann weitestgehend vermieden werden.

Auch eine Lungenentzündung kann aus einer Bronchitis hervorgehen, nämlich dann, wenn die geschwächten Bronchien noch weiteren ansteckenden Keimen und Viren (wie aktuell dem Coronavirus) ausgesetzt sind, die dann nicht nur die Atemwege und Bronchien befallen und erkranken lassen, sondern das Lungengewebe selbst. Hierbei entzünden sich die kleinen Bläschen in der Lunge und verkleben. So können sie nicht mehr vernünftig arbeiten und als Folge keinen Sauerstoff mehr ins Blut transportieren. Daher kann eine Lungenentzündung bei schwerem Verlauf tödlich enden. Hier belegt sie bei den tödlichen Infektionskrankheiten leider nach wie vor den ersten Platz. Damit es gar nicht erst soweit kommt, sollte eine Lungenentzündung bereits im Anfangsstadium erkannt und behandelt werden. Denn dann stehen die Chancen eigentlich noch ganz gut.

Weitere bekannte und verbreitete Lungenkrankheiten sind Asthma und Lungenkrebs. Aber anders als die zuvor genannten Erkrankungen der Lunge werden sie nicht durch Keime und Viren ausgelöst, sondern durch eine ungünstige Veranlagung in Kombination mit auslösenden Allergenen wie im Falle von Asthma. Asthma ist mittlerweile gut behandelbar und Symptome können mit den richtigen Medikamenten meist erfolgreich eingedämmt werden.

Anders als Asthma ist Lungenkrebs in der Regel nicht so gut in den Griff zu kriegen. Im Gegenteil. Einmal diagnostiziert, umfasst die Behandlung in der Regel Operation, Chemotherapie und Bestrahlung. Als Hauptrisikofaktor für Lungenkrebs gilt das Rauchen. Aber auch das regelmäßige Einatmen von anderen Giftstoffen wie Abgasen oder Feinstaub. Wenn möglich, sollte das also vermieden werden, um Lungenkrebs vorzubeugen.

So trainiert man einen langen Atem

Die gesunde Lunge atmet unablässig, ca. 20.000 mal täglich. Daher sollte man ihr optimale Arbeitsbedingungen schaffen, um ihre Leistung zu würdigen und zu unterstützen. Denn eine starke Lunge atmet besser, das macht den Körper leistungsfähiger, das Immunsystem stärker und wir fühlen uns stark, gesund und wohl. Öfter mal tief durchatmen bringt da schon eine ganze Menge, denn „flacher, kurzer Atem“ zu dem man bei Stress und Überlastung neigt, tun ihr ganz und gar nicht gut. Sie will im wahrsten Sinne des Wortes „belüftet“ werden. Je öfter, tiefer und stärker, umso besser. Ideal, wäre es, mehrmals am Tag kurz innezuhalten, sich aufrecht und gerade hinzustellen und bewusst tief Luft zu holen, bis die gesamte Lunge gefüllt ist. Dann langsam wieder ausatmen und das ganze zehn Mal oder öfter wiederholen. Mit dieser tiefen Atmung wird das Zwerchfell und die Lungen optimal aktiviert, die Lungenbläschen gedehnt und durchlüftet, die Durchblutung verbessert und Stress abgebaut. Natürlich tut auch jede Art von Bewegung der Lunge gut. Vorausgesetzt man kommt ein bisschen „außer Puste“. Denn dabei wird die Atemfrequenz erhöht, was automatisch die Lunge trainiert und zusätzlich einen positiven Nebeneffekt auf das Immunsystem, den Kreislauf und die Muskulatur hat. Und natürlich auch auf das Wohlbefinden.

Lächeln ist ... Zusammenhalt

Sanitätshaus WEST

Unser Lächeln hilft
Inhoven . Müller

Orthopädietechnik
Sanitätshaus

Orthopädieschuhtechnik
Homecare

Wir sind auch in diesen besonderen Zeiten weiterhin für Sie da!

KOSTENLOSE RUFNUMMER: 0800 50 500 23

Düsseldorfer Straße 4 . 41460 Neuss
Telefon: 02131 12 88 33 . Fax: 02131 12 88 340

www.sanitaetshaus.de

Zwei Operationen in fünf Monaten notwendig: Irmtraut Krahnepuhl und ihre neuen Hüften

Eigentlich kam Irmtraut Krahnepuhl im Januar letzten Jahres nur zu einer Voruntersuchung ins St. Elisabeth-Hospital Meerbusch-Lank. Da sie starke Schmerzen hatte, sollte das linke Hüftgelenk gegen ein Kunstgelenk ausgetauscht werden.

Dr. Tim Claßen, der Chefarzt der Klinik für Orthopädie und Orthopädische Rheumatologie, untersuchte sie sorgfältig und stellte fest, dass neben dem notwendigen Ersatz der linken Hüfte auch die rechte Hüfte ein Problem bereitete.

Rechts hatte Irmtraut Krahnepuhl schon ein künstliches Hüftgelenk, aber der Schaft war locker – die Hüftpfanne saß allerdings noch fest. „Wenn der Metallschaft immer wieder gegen den Knochen schlägt, beschädigt das den Knochen. Und dies erklärt auch die starken Schmerzen, an denen Frau Krahnepuhl litt“, erläutert der Chefarzt.

War darauf nicht vorbereitet

„Ich wollte es nicht glauben, was Dr. Claßen mir da sagte. Ich hatte zwar immer ein starkes Ziehen im rechten Oberschenkel, aber dass jetzt beide Hüftgelenke ausgewechselt werden sollten, darauf war ich nicht vorbereitet“, erzählt die 79-Jährige. Zudem musste sie für die Krankenhaus-Aufenthalte einen Kurzzeit-Pflegeplatz für ihren kranken Mann finden.

Im März startete dann die erste Operation und das linke, noch eigene, Hüftgelenk, wurde durch ein Kunstgelenk ersetzt. „Diese Auswechslung ist für den Patienten deutlich leichter“, wie Tim Claßen erklärte. Und so war es auch. Nach einer Woche Krankenhaus-Aufenthalt kam Irmtraut Krahnepuhl wieder nach Hause und besuchte eine ambulante Reha.

Abbruch der Reha

Jetzt zeigte sich aber, dass die rechte Hüfte die Kräftigungsübungen der Reha nicht mitmachen wollte – und die 79-Jährige brach wegen der starken Schmerzen auf dieser Seite nun die Reha ab. „Es ist verständlich, dass es nun rechts schmerzte, denn nach einer Operation wird die ‚gesunde Seite‘ stärker belastet. Und die war ja bei der Patientin schon stark geschädigt“, so Tim Claßen.

Nachdem sie erneut einen Platz für die Kurzzeit-Pflege für ihren Mann gefunden hatte, wagte sie im August die zweite Operation. Dieser Hüftgelenk-Wechsel auf der rechten Seite erforderte einen etwas längeren Krankenhaus-Aufenthalt, den Irmtraut



Foto: St. Elisabeth-Hospital

„Alles bestens, Dr. Claßen. Ich habe jetzt dank der beiden neuen Hüften keine Schmerzen mehr“ berichtet Irmtraut Krahnepuhl. Dr. Tim Claßen, Chefarzt der Klinik für Orthopädie und Orthopädische Rheumatologie am St. Elisabeth-Hospital Meerbusch, der sie beide Male operiert hat, ist mit seiner 79-jährigen Patientin zufrieden.

Krahnepuhl aber mit Optimismus meisterte. Dreimal pro Woche ging sie anschließend in die ambulante Reha, dieses Mal nicht mehr durch Schmerzen im anderen Hüftgelenk eingeschränkt.

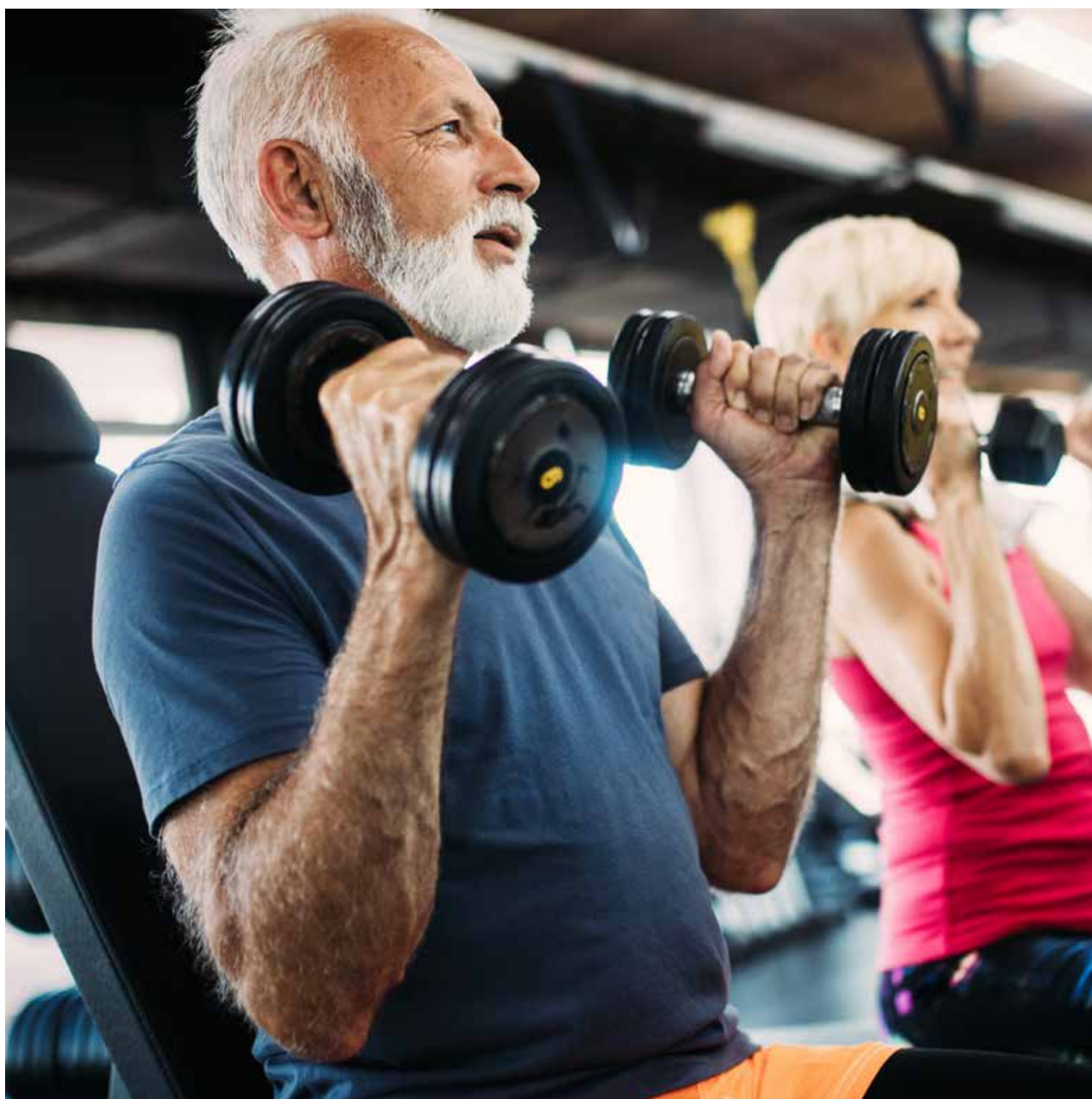
Zu Fuß nach Hause gegangen

„In der vierten Reha-Woche bin ich nach der Behandlung schon wieder zu Fuß nach Hause gegangen. Langsam zwar, aber ich bin nicht mehr mit dem Krankentransport gefahren“, erzählt sie. Brav hielt sie sich an die Aussage von Tim Claßen: „Das Bein kann so stark belastet werden, wie es die Beschwerden zulassen.“

„Zwei Operationen innerhalb so kurzer Zeit fordern einen Patienten schon sehr“, macht der Chefarzt klar. Er ist mit seiner Patientin aber zufrieden. „Frau Krahnepuhl hat die beiden Eingriffe gut überstanden – und es geht ihr jetzt gut. Damit haben wir das gemeinsame Ziel erreicht.“

„Ich habe jetzt keine Schmerzen in den Hüften mehr und bin heilfroh, dass ich mich hier im Krankenhaus in Meerbusch habe behandeln lassen. Auch wenn ich eine alte Frau bin und alles nicht mehr so schnell geht, möchte ich doch schmerzfrei sein. Nun fühle ich mich richtig gut. Alles ist nun so, wie man sich das wünscht“, lacht Irmtraut Krahnepuhl.

Von Muskeln,



Naturgesetzen und Sport



Auch ältere Menschen können und sollten aktiv ihre Muskeln beanspruchen. Das hält fit, gesund und in Form. Ab 30 geht es mit dem Muskelabbau los, so will es die Natur. Bis zu einem Prozent der Muskelmasse wird pro Jahr abgebaut und nach und nach in Fett umgewandelt. Das klingt erst einmal nach einer schlechten Nachricht und das ist es wohl auch. Daher hier direkt die gute Nachricht: Der Muskelabbau lässt sich durch regelmäßige Bewegung stoppen und sogar umkehren – egal, in welchem Alter. Allerdings ist es mit einem kurzen Spaziergang allein nicht getan. Die Muskeln müssen gezielt und regelmäßig beansprucht werden. Nur dann kann aus dem natürlichen Abbau ein Aufbau werden. Mit all seinen positiven Folgen für die Gesundheit, das Wohlbefinden, die Fitness und die Figur.

Monika Nowotny

Fit und in Form jenseits der 40 – das geht und ist auch eigentlich ganz einfach. Mann bzw. Frau muss nur „am Ball bleiben“, wie es so schön heißt, und die Muskeln nicht einfach in Ruhe lassen, sondern sie beanspruchen. Gezielt und vor allem regelmäßig.

Statistiken und Studien sprechen hier für sich: Bei regelmäßiger körperlicher Aktivität verringert sich das Sterberisiko um 65 Prozent, Gesundheit und Fitness profitieren.

Bevor sie mit dem Training starten, sollten sich ältere Menschen allerdings gründlich untersuchen lassen, um Risiken auszuschließen und ein individuell abgestimmtes und effektives Training gestalten zu können. Durch einfache Messungen kann hier auch der vorhandene Muskelanteil ermittelt und ein spezifisches Training konzipiert werden. Das kann dann entweder in geeigneten Sportkursen, im Fitnessstudio oder auch individuell und nur für sich absolviert werden. Idealerweise beinhaltet das Training einen Ausdaueranteil von 50 Prozent und einen Beweglichkeits- sowie Krafttrainingsanteil von jeweils ca. 25 Prozent. Regelmäßig praktiziert, erhöht es Beweglichkeit, Koordination und Balancevermögen und verringert gleichzeitig das Krankheits- und Verletzungsrisiko. Das gilt vor allem für Herz-Kreislaufkrankungen, Bluthochdruck und bestimmte Stoffwechselkrankheiten wie Diabetes und Osteoporose.

Auch senkt eine durch Sport verbesserte Körperstabilität und -koordination das Verletzungsrisiko, denn funktionierende und gestärkte Muskeln und Gelenke verringern das Risiko, zu

stürzen und sich dadurch zu verletzen. Durch regelmäßigen Sport wird zudem das Immunsystem gestärkt, Abwehrzellen mobilisiert und die psychische Gesundheit positiv beeinflusst. Last but not least hat Sport immer auch einen sichtbaren Effekt auf die Figur und das damit verbundene Körpergefühl. Für die Verbesserung der eigenen Attraktivität ist ein regelmäßiges „zum Sport gehen“ deutlich zielführender als sich einfach nur „gehen zu lassen“.

Wer rastet, der rostet oder „jeder Schritt hält fit“

Um sportlich durchzustarten, ist es eigentlich nie zu spät. Hat der Arzt „grünes Licht“ gegeben, kann es auch schon losgehen. Wer Fitnessstudios und Sportkurse nicht mag, trainiert einfach mit und für sich, indem er eine Reihe von Bewegungsritualen in seinen Alltag einbaut. Für mehr Ausdauer und Beweglichkeit empfehlen Sportmediziner möglichst viele Wege zu Fuß oder mit dem Fahrrad zurückzulegen, zusätzliche Spaziergänge einzulegen, gezielt Treppen zu steigen und Bewegung gezielt zu suchen statt sie zu vermeiden.

Auch gezieltes Krafttraining zum aktiven Muskelaufbau kann einfach in den Alltag integriert werden. Wer mag, trainiert hier mit einfachen Geräten wie Gewichten, Hanteln oder Fitnessgummibändern, sogenannten „Therabändern“, die ursprünglich aus dem Rehabereich stammen. Wem das zu viel oder zu

teuer ist, kann auch seinen Körper als „Trainingsgerät“ nutzen, also nur mit dem eigenen Körpergewicht trainieren. Für beides gibt es Übungen „wie Sand am Meer“: Bücher, Zeitschriften und zahllose Online-Angebote machen vor, wie es geht und was man beachten muss, um effektiv und schadlos zu trainieren. Trainiert werden kann so jederzeit und überall: Vor dem Fernseher, bei der Hausarbeit, im Garten, während eines Spaziergangs oder im Keller auf der Fitnessmatte zu animierender Musik. Wichtig ist nur, dass das Training halbwegs regelmäßig stattfindet, je nach Alter zwei bis drei Mal die Woche für ca. 30 Minuten. Gezielt und fokussiert. Dann können nämlich schon bald die ersten sichtbaren Resultate bestaunt werden: Erste Andeutungen von antrainierter Muskelmasse, ein Mehr an Beweglichkeit, Kraft und Koordination und vermutlich das ein oder andere verlorene Kilo an Bauch, Hüfte, Taille und Po.

Plus gestärktes Selbstbewusstsein, Stolz und innere Stärke, alles Haltungen, von denen man nie genug haben kann. Und die auch mit fortgeschrittenem Alter immer noch auf- und ausbaufähig sind. Denn, da sind sich Sportmediziner einig: „Durch gutes und gezieltes Training kann ein Siebzigjähriger durchaus die Muskulatur eines mittelmäßig trainierten Dreißigjährigen haben. Das gilt für Männer genauso wie für Frauen. Die Muskulatur baut zwar mit den Jahren ab, dieser Verlust kann aber aktiv aufgehalten und sogar umgekehrt werden.“

Sportlicher Wiedereinstieg mit der TG Neuss!

Es wurde sehr schnell ein umfangreiches Hygienekonzept entwickelt, welches uns als Turngemeinde Neuss und damit als einem der ersten Vereine in Neuss ermöglichte, unser Sportangebot für einen begrenzten Personenkreis anzubieten.

Bereits im Mai lief unser Sportprogramm wieder an. Das positive Echo der Senioren und Kinder, die mit uns in den Ferien im Freien Sport getrieben hatten, zeigte uns, dass unsere Angebote ein wichtiger sozialer Baustein sind. Das Lachen kehrte in viele Gesichter zurück, auch bei den Eltern, die mit ihren Kindern gemeinsam wieder Sport aktiv betreiben konnten. Und das Lachen ist so wichtig für unser Wohlbefinden.

Wir sind sehr froh, dass unsere Übungsleiterinnen und Übungsleiter mit uns gemeinsam dafür sorgen, dass die Hygienekonzepte eingehalten und die Kursteilnehmer/innen und Mitglieder viel Verständnis für die Situation zeigen. Füreinander und Miteinander – ein tolles WIR-Gefühl!

Wir sind wieder in unserem sportlichen Alltag angekommen!

Wollen Sie auch wieder ihren Körper und Geist aktivieren? Gerne unterstützen wir Sie dabei, Ihre körperliche Fitness und Gesundheit herzustellen, zu erhalten und zu steigern. Sie haben Fragen zu Reha-Sportangeboten oder benötigen Hilfe beim Wiedereinstieg in den beweglichen Alltag?

Anzeige

TG NEUSS



Neben Figen Gürkaynak, verantwortliche Sportkoordinatorin für den Reha- und Gesundheitssport, steht im Bereich Gesundheitssport, Seniorensport und Reha-Sport ein qualifiziertes Trainer-team zur Verfügung.

In allen anderen Bereichen gibt Ihnen das Team der Geschäftsstelle gerne Auskunft. Mehr unter unserer neuen Homepage www.tg-neuss.de oder telefonisch unter 02131-718 17 10

NEUSSERREHA trainiert digital

Fit ohne Probleme!

Aus der Not eine Tugend machen, das ist in diesem Jahr ein Leitmotiv, das sich durch alle gesellschaftlichen und sozialen Bereiche zieht. Schulen mussten ihre Schüler online

unterrichten, Arbeitnehmer ins Homeoffice umziehen und auch Fitnesscenter durften nicht ihren gewohnten Betrieb aufnehmen.

Stefan Büntig

Bei der NEUSSERREHA kümmert sich das Therapeutenteam um Inhaber Daniel Schillings weiter um die Gesundheit ihrer Patienten und nutzt dabei auch Onlinemedien.

„Wir wollten unseren Patienten etwas zur Prävention anbieten, bei dem wir nicht an spezielle Zeiten oder Räumlichkeiten gebunden sind!“, erklärt Daniel Schillings. Zu Beginn der Corona-Pandemie hatten sehr viele Patienten ihre Behand-

lungstermine aus Angst vor einer Ansteckung abgesagt und blieben mit ihren Beschwerden allein.

„Auch wenn die meisten Patienten zu den Behandlungen in die Praxen zurückgekehrt sind, haben viele dennoch Bedenken, in Gruppen in geschlossenen Räumen Kurse zu besuchen“, so Schillings.

Für seine Patienten hat Daniel Schillings einen Weg gefunden, damit sie dennoch ihre Fitness durch Bewegung verbessern und wichtige Prävention-Übungen durchführen können. Die NEUSSERREHA erweiterte ihr Angebot um das Online-Training von rückenfit.online, bei dem die Rückengesundheit im Fokus steht.

Bei diesem Präventionskurs trainiert jeder Teilnehmer über eine Dauer von zehn Wochen immer wo und wann er/sie es möchte und kann dieses ZPP zertifizierte Programm bestmöglich in seinen Tagesplan einbeziehen.

Überall und zu jeder Zeit ist dieser Kurs verfügbar und leitet durch sein aufbauendes Blocksystem in die nächste Stufe.

Dabei wird die Praxis mit nützlichen theoretischen Bausteinen unterstützt, sodass von Anfang an jede Übung effektiv und richtig ausgeführt werden kann.

„Wie bei jeder Art von Training braucht der Patient eine qualifizierte Anleitung, damit er typische Fehler vermeidet und die Übungen richtig ausführen kann. Das ist bei unserem Kurs Rü-



ckenfit-online durch den hohen Qualitätsstandard garantiert!“, so Schillings.

Eine Stunde täglich reicht, um den Rücken fit und leistungsfähig zu machen!

Kassen beteiligen sich!

Die Anmeldung geht einfach über die NEUSSERREHA und ist schnell erledigt, denn es wird kein Rezept benötigt und das Training kann sofort beginnen.

Der komplette Trainingskurs kostet 119 Euro, die der Teilnehmer sich von seiner Krankenkasse erstatten lassen kann, denn die meisten Kassen fördern Kurse zur Erhaltung der Rückengesundheit bis zu 100 Prozent.

Für nähere Informationen steht das Team der NEUSSERREHA gern bereit!

NEUSSERREHA, Daniel Schillings

Neuss-Rosellerheide, Tel.: 02137 - 7171

Neuss-Gnadental, Tel.: 02131 - 523 99 90

Neuss-Reuschenberg, Tel.: 02131 - 20 28 755

www.neusserreha.de

Hier geht es direkt zum Rückenfit-Kurs :

www.rueckenfit.tv oder www.neusserreha.online

Gesundheitsexperten

Ärzte

Anästhesiologie

Berufsausübungsgemeinschaft

Blönnigen, Stefan, Dr. med.

Grundhöfer, Ruth

Mainusch, Susanne

Breite Str. 96, 41460 Neuss

Tel.: 0179 - 5058748

Berufsausübungsgemeinschaft

Dohmen, Karl, Dr. med.

Ludwig, Ansgar

Olejnik, Herbert

Drususallee 1, 41460 Neuss

Tel.: 0170 - 6822905

Havran, Juraj, Dr. med.

Drususallee 1, 41460 Neuss

Tel.: 02131 - 7187110

Laws, Karin, Dr. med.

Hafenstr. 68-76, 41460 Neuss

Tel.: 02131 - 26950

MVZ f. Gefäßmedizin Wundversorgung
Neuss

Laws, Karin, Dr. med.

Kondla, Joachim, Dr. med.

Marc, Claudia, Dr. medic. (RO)

Peternely, Oliver, Dr. med.

Müller, Carsten

Opris, Dalia, Doctor-Medic

Becker, Aniela, Dr. med.

Opheys, Christoph, Dr. med.

Wefers, Heinrich, Dr. med.

Münsterplatz 10-12, 41460 Neuss

Tel.: 02131 - 17150

MVZ f. Gefäßmedizin und Wundversorgung
Neuss

Hermes, Hubert, Dr. med.

Nacken, Michael, Dr. med.

Am Hasenberg 46, 41462 Neuss

Gemeinschaftspraxis

Webler, Anna, Dr. med.

Zaki, Robert, Dr. med.

Webler, Markus, Dr. med.

Kaarsterstr. 53, 41462 Neuss

Tel.: 02131 - 57868

Gemeinschaftspraxis

Heusgen, Franz-Josef, Dr. med.

Wessing, Marion, Dr. med.

Preußenstr. 84, 41464 Neuss

Tel.: 02131 - 890150

Schröder, Uwe, Dr. med.

Gut Selikum 2, 41466 Neuss

Tel.: 02131 - 745845

Grundmann, Michael

Hochstadenstr. 13-17, 41469 Neuss

Tel.: 0151 - 64405550

Augenheilkunde

Rohrbach, Irini, Dr. med.

Bergheimer Str. 426 A, 41466 Neuss

Tel.: 0202 - 25858100

Cybulska-Heinrich, Anna, Dr. med.

Markt 1-7, 41460 Neuss

Tel.: 02131 - 222827

Berufsausübungsgemeinschaft

Pauly, Ulrike, Dr. med.

Schultheiss, Klaus, Dr. med.

Tuchermann-Graner, Sabine, Dr. med.

Wasmund, Christina, Dr. med.

Drususallee 10, 41460 Neuss

Tel.: 02131 - 222041

Gemeinschaftspraxis

Reipen, Reinhold, Dr. med.

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

Cossa, Natalia, Doctor-Medic

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

Musazadeh, Mojan, Dr. med.

Bergheimer Str. 426 A, 41466 Neuss

Chirurgie

Berufsausübungsgemeinschaft

Kawohl, Wolfgang, Dr. med.

Schäfer, Gereon, Dr. med.

Weinelt, Norbert, Dr. med.

Drususallee 1-3, 41460 Neuss

Tel.: 02131 - 7187111

MVZ f. Gefäßmedizin und Wundversorgung
Neuss

Kondla, Joachim, Dr. med.

Marc, Claudia, Dr. medic. (RO)

Peternely, Oliver, Dr. med.

Laws, Karin, Dr. med.

Müller, Carsten

Opris, Dalia, Doctor-Medic

Becker, Aniela, Dr. med.

Opheys, Christoph, Dr. med.

Wefers, Heinrich, Dr. med.

Münsterplatz 10-12, 41460 Neuss

Tel.: 02131 - 17150

Schmitz-Franken, Ansgar, Dr. med.

Hafenstr. 68, 41460 Neuss

Tel.: 02131 - 25658

MVZ f. Gefäßmedizin und Wundversorgung
Neuss

Nacken, Michael, Dr. med.

Hermes, Hubert, Dr. med.

Am Hasenberg 46, 41462 Neuss

Berufsausübungsgemeinschaft

Weyh, Antje, Dipl.-Ing.

Sonnenburg-Offizier, Caroline

Venloer Str. 78, 41462 Neuss

Tel.: 02131 - 530666

Diagnostische Radiologie

MVZ Radiologie und Nuklearmedizin
Neuss

Mork, Michael, Dr. med.

Pennekamp, Werner, Dr. med.

Pfeifer, Andrea, Dr. med.

Skutta, Bernd, Dr. med.

Stecker, Franz, Dr. med.

Suntharalingam, Saravanabavaan, Dr. med.

Niederwallstr. 1, 41460 Neuss

Tel.: 02131 - 170170

Medizinisches Versorgungszentrum St.
Augustinus gGmbH

Götsch, Kornelia, Dr. med.

Krömeke, Olav, Dr. med.

Brenner, Markus, Dr. med.

Kamlage, Daniela

Saranov, Alexey

Wessel, Ingeborg, Dr. med.

Rulands, Ralf, Dr. med.

Am Hasenberg 46, 41462 Neuss

Frauenheilkunde und Geburtshilfe

Berufsausübungsgemeinschaft

Abrar, Maria, Dr. med.

Waldeyer, Theresa, Dr. med.

Hafenstr. 1, 41460 Neuss

Tel.: 02131 - 545509

Gemeinschaftspraxis

Brauwiers, Sarah, Dr. med.

Weiers, Christoph

Drususallee 3, 41460 Neuss

Tel.: 02131 - 7187150

Berufsausübungsgemeinschaft

Brüster, Maria

Sarvan, Milivoj, Dr. (YU)

Adolf-Flecken-Str. 10, 41460 Neuss

Tel.: 02131 - 7188111

Gesundheitsexperten Ärzte

Werner, Yasmin

Adolf-Flecken-Str. 10, 41460 Neuss
Tel.: 02131 - 7188111

Berufsausübungsgemeinschaft

Bunyov, Petronela**Engels-Ebertz, Andrea****Wahode, Joachim, Dr. med.**

Neumarkt 20, 41460 Neuss
Tel.: 02131 - 25565

Fanselau, Christian, Dipl.-Chem. Ing.**Niehues, Rosa, Dr. med.**

Neumarkt 20, 41460 Neuss
Tel.: 02131 - 272898

Gemeinschaftspraxis

Eiss, Olga**Heikaus, Karl-Wilhelm**

Marienkirchplatz 7, 41460 Neuss
Tel.: 02131 - 368330

Elijazyfer, Sara

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

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

Schmidt, Hans-Walter

Drususallee 83, 41460 Neuss
Tel.: 02131 - 273457

Afsah, Schabnam

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

Gemeinschaftspraxis

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

Hals-Nasen- Ohrenheilkunde

Berufsausübungsgemeinschaft

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

Girschik, Stefan

Kanalstr. 12, 41460 Neuss
Tel.: 02131 - 273831

Hanssen, Sebastiaan, Dr.

Niederstraße 56, 41460 Neuss
Tel.: 02131 - 276078

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

Preussenstraße 84, 41464 Neuss
Tel.: 02131 - 272309

Hausärzte

Berufsausübungsgemeinschaft

Baumann, Robert-Gerhard, Dr. med.**Sels, Florian, Dr. med.**

Erfststr. 82B, 41460 Neuss
Tel.: 02131 - 21331

MVZ f. Gefäßmedizin und Wundversorgung Neuss

Becker, Aniela, Dr. med.**Opheys, Christoph, Dr. med.****Wefers, Heinrich, Dr. med.****Laws, Karin, Dr. med.****Kondla, Joachim, Dr. med.****Marc, Claudia, Dr. medic. (RO)****Peternely, Oliver, Dr. med.****Müller, Carsten**

Opris, Dalia, Doctor-Medic
Münsterplatz 10-12, 41460 Neuss
Tel.: 02131 - 17150

Berufsausübungsgemeinschaft

Becker, Anna-Maria, Dr. med.**Daum-Thoneick, Ingrid****Felde, Tanja**

Sebastianusstr. 8, 41460 Neuss
Tel.: 02131 - 12650

Berufsausübungsgemeinschaft

Bernhöft, Mareike, Dr. med.**Brand-Stenmanns, Carla, Dr. med.****Hodenus, Almut****Stenmanns, Dirk, Dr. med.**

Niederstr. 57, 41460 Neuss
Tel.: 02131 - 25453

Dreja, Ilona

Drususallee 81, 41460 Neuss
Tel.: 02131 - 20200

Berufsausübungsgemeinschaft

Ecker, Ursula**Mameghani, Benjamin****Mameghani, Farhad, Dr. med.**

Theodor-Heuss-Platz 1, 41460 Neuss
Tel.: 02131 - 21075

Fobbe, Alexandra

Hafenstr. 1, 41460 Neuss
Tel.: 02131 - 222177

Hettchen, Werner, Dr. med.

Drususallee 21, 41460 Neuss
Tel.: 02131 - 28444

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

Erfststr. 64, 41460 Neuss
Tel.: 02131 - 21652

Gemeinschaftspraxis

Jamin, Helena**Königs, Sabine**

Adolf-Flecken-Str. 10, 41460 Neuss
Tel.: 02131 - 5259999

Knapp, Albrecht, Dr. med. Univ. Innsbruck

Kaiser-Friedrich-Str. 142, 41460 Neuss
Tel.: 02131 - 43476

Kranz, Birgitta, Dr. med.

Drususallee 48, 41460 Neuss
Tel.: 02131 - 272289

Berufsausübungsgemeinschaft

Kuniza, Svetlana**Lupp, Olga**

Niederstr. 19, 41460 Neuss
Tel.: 02131 - 273527

Meiser, Thomas, Dr. med.

Theodor-Heuss-Platz 1, 41460 Neuss
Tel.: 02131 - 28565

Myskovszky von Myrow, Tobias

Krefelder Straße 57, 41460 Neuss
Tel.: 02131 - 28004

Gemeinschaftspraxis

Pukies, Guido, Dr. med.**Schöfmann, Raphaela, Dr. med.**

Drususallee 1-3, 41460 Neuss
Tel.: 02131 - 7187160

Berufsausübungsgemeinschaft

Schmitt, Monika, Dr. med.**Staib, Sabine, Dr. med.****von Cube, Petra, Dr. med.**

Markt 35, 41460 Neuss
Tel.: 02131 - 275744

Shirin-Mühlhofer, Simin, Dr. med.

Hamtorwall 14, 41460 Neuss
Tel.: 02131 - 272757

Shirin-Sokhan, Sina

Adolf-Flecken-Str. 8, 41460 Neuss
Tel.: 02131 - 1333047

Specht, Andrea, Dr. med.

Adolf-Flecken-Str. 22-24, 41460 Neuss
Tel.: 02131 - 222349

Berufsausübungsgemeinschaft

Stern, Hardy, Dr. med.**Stern, Hirene, Dr. med.**

Niederwallstr. 1, 41460 Neuss
Tel.: 02131 - 222994

Stross, Thomas

Kanalstr. 79, 41460 Neuss
Tel.: 02131 - 23001

Gesundheitsexperten

Ärzte

Tayara, Almoutaz

Adolf-Flecken-Str. 8, 41460 Neuss
Tel.: 02131 - 275079

Amraie, Kambiz, Dr. med.

Viersener Str. 24, 41462 Neuss
Tel.: 02131 - 541182

Berufsausübungsgemeinschaft

Betzholz, Rainer, Dr. med.**Holtappels, Kirsten, Dr. med.****Lansen, Alexandra, Dr. med.****Pfingsten, Catrin, Dr. med.****Raszka, Bernadetta**

Am Hasenberg 44, 41462 Neuss
Tel.: 02131 - 66591250

Berufsausübungsgemeinschaft

Böing, Sebastian**Angerer, Markus****Neifer, Carsten, Dr. med.****Uerscheln, Johannes, Dr. med.**

Am Hasenberg 46, 41462 Neuss
Tel.: 02131 - 201690

Hitschler, Wolfgang, Dr. med.

Venloer Str. 105, 41462 Neuss
Tel.: 02131 - 541618

Berufsausübungsgemeinschaft

Kempermann, Peter, Dr. med.**Kober, Dietmar, Dr. med.****Piotrowski, Ernst, Dr. med.****Podowitz, Ralf**

Further Str. 89b, 41462 Neuss
Tel.: 02131 - 368680

Berufsausübungsgemeinschaft

Klasen, Elena**Schara, Oliver, Dr. med.**

Venloer Str. 137, 41462 Neuss
Tel.: 02131 - 593232

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

Girschick, Christine, Dr. med.**von Schreitter, Martina, Dr. med.****von Schreitter, Wolfgang, Dr. med.**

Preußenstr. 103, 41464 Neuss
Tel.: 02131 - 983646

Berufsausübungsgemeinschaft

Gorschkowa, Julia**Markert-Kütemeyer, Sylke, Dr. med.**

Preußenstr. 32, 41464 Neuss

Berufsausübungsgemeinschaft

Hahnen, Ursula, Dr. med.**Rollheiser-Naak, Larissa****Schmitz, Christa, Dr. med.**

Weingartstr. 41, 41464 Neuss

Tel.: 02131 - 28022

Gemeinschaftspraxis

Heußner, Stefanie, Dr. med.**Müschen, Monika, Dr. med.**

Berghäusenschweg 28, 41464 Neuss
Tel.: 02131 - 166056

Pater, Walter, Dr. med.

Dreikönigenstr. 30, 41464 Neuss
Tel.: 02131 - 43041

Schwarz, Josef, Dr. med.

Schorlemerstr. 36, 41464 Neuss
Tel.: 02131 - 45511

Berghoff, Isabell, Dr. med.

Am Reuschenberger Markt 2, 41466
Neuss
Tel.: 02131 - 201550

Berufsausübungsgemeinschaft

Dewes, Anja, Dr. med.**Köhler, Po-Ling**

Hoistener Str. 77, 41466 Neuss
Tel.: 02131 - 475228

Gofron, Jan, Dr. med.

Bergheimer Str. 433, 41466 Neuss
Tel.: 02131 - 464088

Homola, Josef, Dr. med.

Dietrich-Bonhoeffer-Str. 2, 41466 Neuss
Tel.: 02131 - 475657

Berufsausübungsgemeinschaft

Marquardt, Annette, Dr. med.**Robertz, Achim, Dr. med.****Varro, Natascha, Dr. med.**

An der Barriere 2b, 41466 Neuss
Tel.: 02131 - 464296

Scherer, Carl-Ulrich, Dr. med.

Otto-Wels-Str. 9, 41466 Neuss
Tel.: 02131 - 980031

Alex, Birgitta Maria

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

Berufsausübungsgemeinschaft

Bolten, Beate, Dr. med.**Harms, Heike, Dr. med.****Harms, Matthias**

Kaster Str. 48, 41468 Neuss
Tel.: 02131 - 39000

Berufsausübungsgemeinschaft

Engelbrecht, Maria**Hedayatian, Mahnaz, Dr. med.**

Grüner Weg 36, 41468 Neuss
Tel.: 02131 - 166057

Gemeinschaftspraxis

Goder, Klaus-Erich, Prof. h.c. (BG) Dr. med.**Sanner, Ina, Dr. med.**

Artur-Platz-Weg 13, 41468 Neuss
Tel.: 02131 - 103311

Berufsausübungsgemeinschaft

Karp-Berstermann, Sabine, Dr. med.**Mackenstein, Hermann, Dr. med.**

An der Eiche 1, 41468 Neuss
Tel.: 02131 - 35170

Steiner, Gerhard, Dr. Dr. med.

Kaster Str. 54, 41468 Neuss
Tel.: 02131 - 737973

Striewe, Klaus

Rheinfahrstr. 117, 41468 Neuss
Tel.: 02131 - 39250

Alex, Claas, Dr. med.

Harffer Straße 40, 41469 Neuss

Berufsausübungsgemeinschaft

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

Fryges, Verena

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

Molling, Robert

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

Rahimpour, Shadan

Lessingplatz 7, 41469 Neuss
Tel.: 02137 - 3533

Roge, Nina

Grillparzerweg 30, 41469 Neuss
Tel.: 02137 - 2789

Sultanova, Dilfuza

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

Berufsausübungsgemeinschaft

Drews, Susanne, Dr. med.**Philipp, Sandra, Dr. med.****Reetz, Thomas, Dr. med.****Schroers, Paul-Heinz, Dr. med.**

Neukirchener Str. 11, 41470 Neuss
Tel.: 02137 - 70377

Berufsausübungsgemeinschaft

Kutscha, Andreas, Dr. med.**Straaten, Stephanie, Dr. med.**

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

Berufsausübungsgemeinschaft

Bannenberg, Angelika, Dr. med.**Er, Murat****Teppler, Axel**

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

Michellini, Francesco

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

Berufsausübungsgemeinschaft

Schnitzler, Thomas, Dr. med.**Wirtz, Ulrich**

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

Gesundheitsexperten Ärzte

Haut- und Geschlechts- krankheiten

Drescher, Wolfgang, Dr. med.
Hamtorstr. 16, 41460 Neuss

Berufsausübungsgemeinschaft

Groß, Katrin, Dr. med.

Klepper, Karl, Dr. med.

Klepper, Ludger, Dr. med.

Adolf-Flecken-Str. 5, 41460 Neuss
Tel.: 02131 - 272485

Gemeinschaftspraxis

Härtwig, Julia, Dr. med.

Schacht, Barbara, Dr. med.

von Zons, Peter, Dr. med.

Drususallee 1-3, 41460 Neuss
Tel.: 02131 - 7187100

Krey, Bodo, Dr. med.

Krefelder Str. 62, 41460 Neuss

Tel.: 02131 - 222328

Peschen, Michael, Dr. med.

Zollstr. 1-7, 41460 Neuss

Tel.: 02131 - 274171

Bockmann, Annette, Dr. med.

Kaarster Str. 53, 41462 Neuss

Tel.: 02131 - 530779

Innere Medizin

Berufsausübungsgemeinschaft

Bartsch, Thomas, Dr. med.

Falke, Till, Dr. med.

Klein, Thomas

Steffens, Christoph, Dr. med.

Zollstr. 1-7, 41460 Neuss

Tel.: 02131 - 273767

Berufsausübungsgemeinschaft

Bernhöft, Frank, Dr. med.

Correia de Freitas, Carlos, Dr. med.

Lüthen, Barbara, Dr. med.

Neumarkt 20, 41460 Neuss

Tel.: 02131 - 272434

Gemeinschaftspraxis

Brodin, Berthold, Dr. med.

Ovelgönne, Sabrina, Dr. med.

Zollstr. 1-7, 41460 Neuss

Tel.: 02131 - 403080

Berufsausübungsgemeinschaft

Ehlen, Knut

Trappe, Alexander, Dr. med.

Hamtorstr. 5-7, 41460 Neuss

Tel.: 02131 - 25655

Gürtler, Irmgard, Dr. med. (I)

Kaiser-Friedrich-Straße 8, 41460 Neuss

Tel.: 02131 - 1338844

Berufsausübungsgemeinschaft

Angerer, Markus

Neifer, Carsten, Dr. med.

Uerscheln, Johannes, Dr. med.

Böing, Sebastian

Am Hasenberg 46, 41462 Neuss

Tel.: 02131 - 201690

MVZ für Onkologie und Hämatologie

Rhein-Kreis Neuss GbR

Galonska, Lars

Losem, Christoph, Dr. med.

Plewe, Dirk, Dr. med.

Am Hasenberg 44, 41462 Neuss

Tel.: 02131 - 101206

MVZ DaVita Neuss GmbH in Träger-

schaft

Geißler, Andreas

Glover, Martin, Dr. med.

Kleinknecht, Holger

Küçükköylü, Seher, Dr. med.

Am Hasenberg 44, 41462 Neuss

Tel.: 02131 - 66591100

Volberg, Christoph, Dr. med.

Am Hasenberg 46 Haus B, 41462 Neuss

Tel.: 02131 - 4029690

Kinder- und Jugendlichen- 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 Jugendmedizin

Berufsausübungsgemeinschaft

Giesler, Jürgen, Dr. med.

Lücke-Giesler, Ursula, Dr. med.

Zollstr. 1-7, 41460 Neuss

Tel.: 02131 - 545453

Gemeinschaftspraxis

Jülicher, Gila, Dr. med.

Purczeld, Peter



*Wir wünschen Ihnen
Gute Gesundheit*

Gesundheitsexperten Ärzte

Walther, Friederike

Drususallee 3, 41460 Neuss
Tel.: 02131 - 7187170

Berufsausübungsgemeinschaft

Berkefeld, Ina, Dr. med.

Derpani, Eleni

Zierau, Maria

Venloer Str. 62, 41462 Neuss
Tel.: 02131 - 915999

Berufsausübungsgemeinschaft

Schürmann, Roland, Dr. med.

Thomas, Gerd, Dr. med.

Am Hasenberg 44, 41462 Neuss
Tel.: 02131 - 66591200

Bärmeier-Waßmuth, Heike, Dr. med.

Preußenstr. 84, 41464 Neuss
Tel.: 02131 - 4505555

Berufsausübungsgemeinschaft

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

Kinder- und Jugendpsychiatrie

Berufsausübungsgemeinschaft

Reichert, Hans

Reichert, Yesim

Friedrichstr. 12, 41460 Neuss
Tel.: 02131 - 272070

Peteler, Josef, Dr. med.

Adlerstraße 1, 41469 Neuss
Tel.: 02137 - 9374690

Kinder- und Jugend- psychiatrie und -psychotherapie

Seifen, Stephanie

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

Kraus, Barbara, Dr. med.

Wacholderweg 1, 41468 Neuss
Tel.: 02131 - 1532590

Laboratoriumsmedizin

Hüter, Jochen

Hammfelddamm 6, 41460 Neuss

Mund-Kiefer- Gesichtschirurgie

Berufsausübungsgemeinschaft

Depprich, Rita, Prof.. Dr. med. Dr. med. dent.

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

Berufsausübungsgemeinschaft

Mentzel, Hiltrud

Mentzel, Walter, Dr. med.

Lalee-Mentzel, Judith, Dr. med.

Markt 35, 41460 Neuss
Tel.: 02131 - 274047

Schmiech, Joachim

Adolf-Flecken-Str. 22, 41460 Neuss

Tel.: 02131 - 222261

Ziegler, Jiri, Dr. (CS)

Viersener Str. 24, 41462 Neuss

Tel.: 02131 - 959300

Freianzeige



Corona-Nothilfe weltweit Jetzt spenden!

Das Coronavirus verändert alles. In Deutschland und auf der ganzen Welt. Die Menschen in den ärmsten Ländern trifft es besonders hart. Aktion Deutschland Hilft leistet Nothilfe. Mit Hygienekits, Medikamenten und sauberem Trinkwasser. Helfen Sie uns, Leben zu retten. **Jetzt mit Ihrer Spende!**



Spendenkonto: DE62 3702 0500 0000 1020 30

Online spenden unter: www.Aktion-Deutschland-Hilft.de



**Aktion
Deutschland Hilft**
Bündnis deutscher Hilfsorganisationen

Gesundheitsexperten Ärzte

Neurochirurgie

Ant, Maria, Dr. med.
Hafenstraße 68-70, 41460 Neuss
Tel.: 02131 - 2055471

Gemeinschaftspraxis
Berends, Lars

Wille, Christian, Dr. med.
Niederstr. 57, 41460 Neuss
Tel.: 02131 - 3666130

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

Neurologie

Berning, Thomas, Dr. med.
Kanalstr. 75, 41460 Neuss
Tel.: 02131 - 272808

Heieck, Brigitte
Brandgasse 5, 41460 Neuss
Tel.: 02131 - 24580

Mogielski, Klaus
Brandgasse 5, 41460 Neuss
Tel.: 02131 - 24580

Schmiech, Joachim
Adolf-Flecken-Str. 22, 41460 Neuss
Tel.: 02131 - 222261

Medizinisches Versorgungszentrum St.
Augustinus gGmbH
Brenner, Markus, Dr. med.
Kamlage, Daniela
Saranov, Alexey
Wessel, Ingeborg, Dr. med.
Götsch, Kornelia, Dr. med.
Krömeke, Olav, Dr. med.
Rulands, Ralf, Dr. med.
Am Hasenberg 46, 41462 Neuss

Medizinisches Versorgungszentrum St.
Augustinus gGmbH
Kuckert, Sabine, Dr. med.
Steinhausstr. 40, 41462 Neuss

Nuklearmedizin

MVZ Radiologie und Nuklearmedizin
Neuss
Borkopp, Jan
Am Hasenberg 46, 41462 Neuss
El Zoubeydi, Lama
Preußenstr. 84, 41464 Neuss

Orthopädie

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

Berufsausübungsgemeinschaft
Glaser, Dirk, Dr. med.
Kirchhofer, Markus, Dr. med.
Schulte-Mattler, Martin, Dr. med.
Am Zollhafen 5, 41460 Neuss
Tel.: 02131 - 128830

MVZ OPND GbR
Ingenhoven, Emanuel, Dr. med.
Gensior, Tobias, Dr. med.
Mahvash, Mehrdad
Müller-Rath, Ralf, Dr. med.
Mumme, Torsten, Priv.Do. Dr. med.
Breite Straße 96, 41460 Neuss
Tel.: 02131 - 274531

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

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

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

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

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

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

Gemeinschaftspraxis
Zahi, Robert, Dr. med.
Webler, Anna, Dr. med.
Webler, Markus, Dr. med.
Kaarsterstr. 53, 41462 Neuss
Tel.: 02131 - 57868

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

Pathologie

Berufsausübungsgemeinschaft
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

Medizinisches Versorgungszentrum
Lukaskrankenhaus Neuss GmbH
Borkopp, Ingrid, Dr. med.

Bug, Reinhold, Dr. med.
Gevensleben, Heidrun, Dr. med.
Hinsch, Nora, Dr. med.
Dankwart, Rudolf, Dr. med.
Oustianski, Andrei
Reifenberger, Gereon
Schnaubelt, Robert
Trog, Daniela, Dr. med.
Preußenstr. 84, 41464 Neuss
Tel.: 02131 - 8885100

Psychiatrie

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

Heieck, Brigitte
Brandgasse 5, 41460 Neuss
Tel.: 02131 - 24580

Mogielski, Klaus
Brandgasse 5, 41460 Neuss
Tel.: 02131 - 24580

Psychiatrie und Psychotherapie

Berning, Thomas, Dr. med.
Kanalstr. 75, 41460 Neuss
Tel.: 02131 - 272808

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

Psychologische Psychotherapie

Ahn, Jan, Dipl.-Psych.
Krefelder Str. 46, 41460 Neuss
Tel.: 02131 - 4777716

Berufsausübungsgemeinschaft
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

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

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

Breer gen. Nottebohm, Elmar, Dipl.-Psych.
Drususallee 66, 41460 Neuss
Tel.: 02131 - 3143019

Gesundheitsexperten

Ärzte

Budzynski, Alexandra, Dipl.-Psych.
Erftstraße 104, 41460 Neuss

Dakkak, Rani, Dipl.-Psych.
Hafenstraße 1, 41460 Neuss
Tel.: 0176 - 47823270

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

Gemeinschaftspraxis
Engels, Ruth
Thomas, Eva, Dipl.-Psych.
Krefelder Str. 15, 41460 Neuss

Grau, Rita, Dipl.-Psych.
Kapitelstraße 69, 41460 Neuss
Tel.: 02131 - 3863350

Groos-Jahr, Gabriele, Dipl.-Psych.
Drususallee 10, 41460 Neuss
Tel.: 02131 - 599203

Hahn, Martina, Dipl.-Psych.
Grünstr. 12a, 41460 Neuss
Tel.: 02131 - 3869666

Hebing-Lennartz, Gabriele, Dipl.-Psych.
Büchel 12-14, 41460 Neuss
Tel.: 02131 - 1788733

Hendricks, Nadine, Dipl.-Psych.
Bleichstr. 8, 41460 Neuss
Tel.: 02131 - 277410

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

Lex, Tina, Dipl.-Psych.
Friedrichstr. 10, 41460 Neuss
Tel.: 0162 - 7144885

Mattukat, Volker, Dr.rer.medic.
Erftstraße 82, 41460 Neuss
Tel.: 02131 - 25851

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

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

Müller, Nina, Dipl.-Psych.
Hochstr. 1, 41460 Neuss
Tel.: 02131 - 3863063

Nikesch, Sandra, Dipl.-Psych.
Hochstr. 1, 41460 Neuss
Tel.: 0151 - 14461316

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

Schneider, Isabell, Dipl.-Psych.
Freithof 20-22, 41460 Neuss
Tel.: 0176 - 38778839

Becht-Van Baelen, Natalie
Venloer Straße 105, 41462 Neuss
Tel.: 02131 - 5231760

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

Marysko, Eugen, Dipl.-Psych.
Uhlandstr. 8, 41464 Neuss
Tel.: 02131 - 48489

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

Peteler, Helga, Dr. med.
Adlerstr. 1, 41469 Neuss
Tel.: 02137 - 9374690

Krüger, Brigitte, Dipl.-Psych.
Neukirchener Str. 11, 41470 Neuss
Tel.: 02137 - 6866

Pleiß, Bettina, Dipl.-Psych.
Am Alten Bach 81, 41470 Neuss
Tel.: 0170 - 9026196

Böckermann, Max
Röckrather Feldweg 9, 41472 Neuss
Tel.: 02131 - 80222

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

Vollmer, Betina, Dipl.-Psych.
Wehler Dorfstr. 34, 41472 Neuss
Tel.: 02182 - 5705775

Psychosomatische Medizin und Psychotherapie

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

Lorenz-Buitenhuis, Beate, Dr. med.
Broichstraße 99, 41462 Neuss
Tel.: 02131 - 4089410

Lukowitz, Katrin, Dr. med.
Venloer Str. 105, 41462 Neuss
Tel.: 02131 - 5231750

Berufsausübungsgemeinschaft
Jokesch, Werner
Kuhlmann, Dorothea
Tilmanstr. 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

Psychotherapeutische Medizin

Pitrasch, Manfred-Peter
Hamtorwall 54, 41460 Neuss
Tel.: 02131 - 3133976

Radiologie

MVZ Radiologie und Nuklearmedizin
Neuss
Stecher, Franz, Dr. med.
Suntharalingam, Saravanabavaan, Dr. med.
Mork, Michael, Dr. med.
Pennekamp, Werner, Dr. med.
Pfeifer, Andrea, Dr. med.
Skutta, Bernd, Dr. med.
Niederwallstr. 1, 41460 Neuss
Tel.: 02131 - 170170

Medizinisches Versorgungszentrum St.
Augustinus gGmbH
Rulands, Ralf, Dr. med.
Götsch, Kornelia, Dr. med.
Krömeke, Olav, Dr. med.
Brenner, Markus, Dr. med.
Kamlage, Daniela
Saranov, Alexey
Wessel, Ingeborg, Dr. med.
Am Hasenberg 46, 41462 Neuss

Strahlentherapie

Medizinisches Versorgungszentrum
Lukaskrankenhaus Neuss GmbH
Dankwart, Rudolf, Dr. med.
Oustianski, Andrei
Reifenberger, Gereon
Schnaubelt, Robert
Trog, Daniela, Dr. med.
Borkopp, Ingrid, Dr. med.
Bug, Reinhold, Dr. med.
Gevensleben, Heidrun, Dr. med.

Gesundheitsexperten Ärzte

Hinsch, Nora, Dr. med.
Preußenstr. 84, 41464 Neuss
Tel.: 02131 - 8885100

Urologie

Berufsausübungsgemeinschaft
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

Visceralchirurgie

Berufsausübungsgemeinschaft
Sonnenburg-Offizier, Caroline
Weyh, Antje, Dipl.-Ing.
Venloer Str. 78, 41462 Neuss
Tel.: 02131 - 530666

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

Gemeinschaftspraxis
Depprich, Rita Antonia, apl. Prof. Dr.med.
Dr.med.dent.

Zimmermann, André, Dr.med.dent.
Hafenstr. 72 - 74, 41460 Neuss
Tel.: 02131 - 2048500

Gemeinschaftspraxis
Detsikas, Ioannis, Dr.med.dent.
Papadomanolaki, Olga, Dr. (MSC)
Schreiner, Gerd, Dr.med.dent.
Markt 35, 41460 Neuss
Tel.: 02131 - 275284

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

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

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

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

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

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

Gemeinschaftspraxis
Kaiser, Julia, Zä.
Kanalstraße 8, 41460 Neuss
Tel.: 02131 - 2 41 41

Gemeinschaftspraxis
Köhler, Dennis Manuel, Za.
Köhler, Patrick Christian, Dr.med.dent.
Köhler, Wolfgang, Dr.med.dent.
Adolf-Flecken-Str. 10, 41460 Neuss
Tel.: 02131 - 151170

Noack, Verena, Dr.med.dent.
Brandgasse 5, 41460 Neuss
Tel.: 02131 - 25333

Rehbach, Herbert, Za.
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

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

Gemeinschaftspraxis
von Lennep, Daniel, Dr.med.dent.
von Lennep, Katja, Dr.med.dent.
Breite Str. 22, 41460 Neuss
Tel.: 02131 - 42042

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

Kalvoda, Pavel, Dr.med.dent.
Kanalstraße 8, 41460 Neuss
Tel.: 02131 - 2 41 41

Kaya, Mahsuni, 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.
Erftstr. 26, 41460 Neuss
Tel.: 02131 - 28313

Reiners, Herbert, Dr.med.dent.
Büttger Str. 63, 41460 Neuss
Tel.: 02131 - 23434

Schöfmann, Jörn Patrick, Dr.med.dent.
Büchel 22-24, 41460 Neuss
Tel.: 02131 - 151090

Wolter, Helmut, Dr. med. dent.
Adolf-Flecken-Str. 10, 41460 Neuss
Tel.: 02131 275264

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

Gemeinschaftspraxis
Grabovac, Zoran, Za.
Müllers, Manfred, Za.
Nikolaus-Otto-Str. 8, 41462 Neuss
Tel.: 02131 - 530333

Lacki, Piotr, Za.
Venloer Str. 202, 41462 Neuss
Tel.: 02131 - 470120

Levin, Christina, Dr.med.dent.
Neusser Weyhe 72, 41462 Neuss
Tel.: 02131 - 544881

Storck, Rainer Hubert, Dr.med.dent.
Am Strauchbusch 6a, 41462 Neuss
Tel.: 02131 - 546994

Kern, Thorsten, Dr.med.dent.
Jüllicher Str. 48, 41464 Neuss
Tel.: 02131 - 779641

Leppert, Udo-Ralf, Za.
Jüllicher Landstr. 188 A, 41464 Neuss
Tel.: 02131 - 49090

Sieger, Achim, Za.
Behringstr. 1, 41464 Neuss
Tel.: 02131 - 980855

Thorn, Angelina, Dr.med.dent.
Nordkanalallee 32, 41464 Neuss
Tel.: 02131 - 43466

Gemeinschaftspraxis
Hellenbroich, Louise-Marie, Zä.
Wenders, Thomas, Za.
Bergheimer Str. 484, 41466 Neuss
Tel.: 02131 - 466753

Gesundheitsexperten

Zahnärzte

Linden, Ilja, Za.

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

Gemeinschaftspraxis

Farrenkopf, Achim, Dr.med.dent.

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

Hader, Achim Klaus, Dr.med.dent.

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

Jürgens, Claudia Irmgard, Zä.

Cyriakusplatz 9, 41468 Neuss
Tel.: 02131 - 32027

Kniepen, Jürgen, Dr.med.dent.

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

Müller, Gabriele Sabine, Dr.med.dent.

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

Schmitz, Marcus, Dr.med.dent.

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

Gemeinschaftspraxis

Tegtmeier, Alina-Ingrid, Zä.

Tegtmeier, Michael, Dr.med.dent.

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

Gilgen, Michael Maximilian, Za.

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

Helstone, Arthur, drs (NL)

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

Jagusch, Bernd, Za.

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

Winkler, Sebastian, Dr.med.dent.

Feuerbachweg 11, 41469 Neuss
Tel.: 02137 - 999230

Panzer, Jürgen, Za.

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

Pazdziernik, Damian, Za.

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

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

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

Jonek, Ewa, Zä.

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

Gemeinschaftspraxis

van Sambeck, Andrea, Dr.med.dent.

van Sambeck, Sonja, Zä.

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

Lehnert, Lina, Zä.

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

Kieferorthopädie

Gemeinschaftspraxis

Boor, Bernhard, Dr.med.dent.

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

Nabaizadeh, Mahmood, Dr. med. dent.

Krefelder Str. 15, 41460 Neuss
Tel.: 02131 1533510

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

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



Mehr Komfort im Etienne?

Sie haben jetzt die Wahl.

Herzlich Willkommen auf unserer Komfortstation. In unserem frisch eröffneten Neubau finden Sie ab August die Komfortstation mit Wohlfühlgarantie der Extraklasse:

- Moderne Ein- und Zweibettzimmer mit Hotel-Gefühl
- Abwechslungsreiche Unterhaltungsprogramme direkt am Bett
- Gemütliche Lounge mit regionalen Snacks und Getränken

Ob mit Versicherung im Rücken oder als Extra, das Sie sich selbst gönnen: Die Mitarbeitenden unserer neuen Station freuen sich auf Sie. Neben der gewohnten medizinischen Kompetenz erwartet Sie ein zuvorkommendes Serviceteam, damit es Ihnen an nichts fehlt. Und das unabhängig davon, warum Sie zu uns kommen: von der Entbindung bis hin zur Operation.

Exklusiver Komfort trifft leistungsstarke Medizin – ab jetzt bei uns.

johanna-etienne-krankenhaus.de



ST. AUGUSTINUS GRUPPE

Johanna Etienne Krankenhaus



NEUSSERREHA[®]

Physio • Ergo • Logo Daniel Schillings

Rueckenfit.tv

Du trainierst - deine Krankenkasse zahlt

- Kostenerstattung bis zu 100%
- Kein Rezept notwendig
- Keine komplizierte Antragstellung

Starte jetzt und werde rückenfit!



www.rueckenfit.tv



NEUSSERREHA[®]
Physio • Ergo • Logo Daniel Schillings

NEUSSERREHA, Daniel Schillings
Alte Hauptstraße 33 | 41470 Neuss
Artur-Platz Weg 7 | 41468 Neuss
Am Reuschenberger Markt 2 | 41466 Neuss

www.neusserreha.de | www.rueckenfit.tv

in Kooperation mit
 **mobilocoach**