

# PULS



Ausgabe 1  
Herbst 2016

Ihr Gesundheitsmagazin für das Bergische Land

**DAS „WIR“ FINDEN:**  
Im Gespräch mit Prof. Dietrich Grönemeyer

**„ADHS gibt es nicht“:**  
Remscheids Kinderarzt Dr. Bernhard Ibach

**Die BIG SIX:**  
Fitnesstipps von Solingens Mr. Germany



**STÄDTISCHES KLINIKUM**  
Solingen

STÄDTISCHES KLINIKUM SOLINGEN

## Im Krankheitsfall maximal versorgt

Mit **16 Fachkliniken** und **interdisziplinären Zentren** bietet das Städtische Klinikum Solingen, sämtliche Vorteile einer leistungsstarken Maximalversorgung.

Jährlich werden weit über **60.000 Patientinnen und Patienten** stationär und ambulant betreut. In der von der Weltgesundheitsorganisation WHO als „**Babyfreundliches Krankenhaus**“ zertifizierten Klinik für Frauenheilkunde und Geburtshilfe kommen mehr als 1.200 Kinder zur Welt. Die Klinik für Kinder- und Jugendmedizin ist die einzige Klinik in Nordrhein-Westfalen, die das Prädikat „Babyfreundliches Krankenhaus“ führt – ein Gütesiegel für die besondere Zuwendung für Frühgeborene und kranke Neugeborene sowie deren Eltern. Und weil besondere Kinder, besondere Hilfe brauchen, hält das Städtische Klinikum Solingen das Angebot eines Sozialpädiatrischen Zentrums vor.

**Moderne Diagnostik, innovative Apparatetechnik** und **erfolgreich praktizierte Behandlungsmethoden** stellen sicher, dass nahezu jede Erkrankung wirksam therapiert werden kann. Zum Beispiel auf den komplexen Gebieten der Neurochirurgie, HNO-Heilkunde, Kardiologie oder Gefäßchirurgie. Aber auch Schlaganfallpatienten, Krebskranke oder Menschen, die bei einem Unfall schwer verletzt wurden, sind im Klinikum Solingen bestens aufgehoben.

### Kompetenz für Ihre Gesundheit:

#### Zentrale Notfallambulanz ZNA

#### Zentrum für Innere Medizin

- Klinik für Gastroenterologie, Onkologie und Allgemeine Innere Medizin
- Klinik für Nephrologie und Allgemeine Innere Medizin
- Klinik für Kardiologie und Allgemeine Innere Medizin

#### Zentrum für Chirurgie

- Klinik für Allgemein, Viszeral- und Thoraxchirurgie
- Klinik für Gefäßchirurgie
- Klinik für Unfallchirurgie, Orthopädie und Handchirurgie

#### Kopfzentrum

- Klinik für Neurochirurgie
- Klinik für HNO-Heilkunde, Kopf- und Halschirurgie

#### Zentrum für Gynäkologie, Pädiatrie und Urologie

- Klinik für Frauenheilkunde und Geburtshilfe
- Abteilung für Senologie / Brustklinik
- Klinik für Kinder- und Jugendmedizin
- Klinik für Urologie und Kinderurologie

#### Zentrum für Anästhesiologie

- Klinik für Anästhesie, Operative Intensiv- und Palliativmedizin
- Ambulantes Operationszentrum

#### Zentrum für Diagnostische und Interventionelle Medizin

- Institut für Diagnostische und Interventionelle Radiologie
- Institut für Pathologie
- Zentrallabor

#### Die folgenden Einrichtungen tragen die Qualitätszertifikate der führenden deutschen Fachgesellschaften:

- Beckenboden- und Kontinenzzentrum
- Bergisches Brustzentrum Solingen
- Bergisches Hypertoniezentrum
- Darmzentrum
- Endoprothetik Zentrum
- Forschungszentrum Rhythmologie
- Herzkatheter Zentrum
- Pankreaszentrum
- Überregionales Traumazentrum

#### Städtisches Klinikum Solingen gemeinnützige GmbH

Gotenstraße 1  
42653 Solingen  
Tel.: 0212 547 0  
Fax: 0212 547 2683  
info@klinikumsolingen.de  
www.klinikumsolingen.de





# Unser Herz schlägt hier.

Willkommen bei PULS.  
Dem neuen  
Gesundheitsmagazin  
fürs Bergische Land.



**N**a, wie is et?“ – „Och, et muss, woll.“  
Kennen Sie, oder? Ein typischer bergischer Begrüßungsdialog. Eine gängige Floskel. Kurz, knackig, auf den Punkt. Aber steckt nicht viel mehr dahinter? Denn wenn wir unsere Mitmenschen fragen, wie es ihnen geht, dann richtet sich das immer auch an die Gesundheit. Ganz automatisch. Und auch dieses „Et muss“ sagt ja einiges aus: Denn natürlich müssen wir gesund sein, muss es uns gut gehen, wenn das Leben lebenswert sein soll. Ist das mal nicht so, sei es, weil eine vergleichsweise kleine Erkältung uns für ein paar Tage schwächt oder eine schwerer wiegende Erkrankung uns trifft, sinkt ganz schnell die Lebensqualität und auch die Freude am Leben.

Gesundheit ist ein Lebensthema. Und es ist ein ungemein spannendes, facettenreiches, faszinierendes. Das haben wir bei den Recherchen zu dieser ersten Ausgabe von PULS, Ihrem neuen Gesundheitsmagazin für das Bergische Land, mehr als einmal festgestellt. Was wir dabei ebenfalls gemerkt haben: Gesundheit ist immer ein lokales Thema. Daher finden Sie in PULS auch aus-

schließlich Geschichten aus dem Bergischen Land. Geschichten über innovative Mediziner und ungewöhnliche Therapieformen. Und über Menschen, denen nach langer Odyssee endlich geholfen wurde. Hier im Bergischen. Sie werden auch mal auf Aussagen treffen, die durchaus polarisieren.

All das präsentieren wir Ihnen auf zweierlei Weise: Zunächst zweimal im Jahr finden Sie PULS in gedruckter Version als Premiumbeilage in Ihrer Tageszeitung. Und immer als Onlinemagazin im Netz: Auf [www.puls-gesundheitsmagazin.de](http://www.puls-gesundheitsmagazin.de) bieten wir Ihnen zusätzlich weitere Hintergründe zu den Geschichten, einen Terminkalender und vieles mehr.

Wir wünschen Ihnen viel Spaß mit PULS.  
Und eine gesunde Herbst- und Winterzeit.

Ihre

Sandra Jühr



# Gastbeitrag von Prof. Dietrich Grönemeyer

Schulmedizin, Hokusfokus und Naturheilkunde: Ein notwendiger Vermittlungsversuch.

Schulmedizin und Naturheilkunde: Beides zusammen könnte die perfekte Heilkunst ergeben. Nur, mit dem Zusammengehen ist es so eine Sache. Beide Seiten tun sich damit schwer. Keiner mag viel auf die Konzepte und die Kompetenz des anderen geben. Argwöhnisch wird beobachtet, wer den Brückenschlag versucht; schnell gerät er in den eigenen Reihen unter den Verdacht der Abtrünnigkeit. Ich weiß, wovon ich spreche. Als ich vor Jahren begann, die medikamentöse Schmerzbehandlung von Fall zu Fall durch Akupunktur oder Pflanzenheilkunde zu ersetzen, fanden sich umgehend Kollegen, die mich aus der Gemeinschaft der Schulmediziner ausschließen wollten, weil ihnen das Ganze wie ein Verrat an den eigenen Prinzipien vorkam. Dabei hatte ich nur gewagt, das Übliche nicht länger als Dogma zu betrachten – wie auch schon beim frühen Einsatz von Hightech. Warum, fragte ich mich damals, sollten wir ausschließlich zwar wirksame, aber stets auch belastende Schmerzmittel einsetzen, wenn es andere Verfahren gibt, mit denen ein ähnliches Ergebnis, die Linderung oder gar die Befreiung vom Schmerz, viel schonender zu erreichen ist. Nicht in jedem Fall. Aber immer öfter.

Wenige wagen es heute noch, die Akupunktur als Hokusfokus in Zweifel zu ziehen. Wissenschaftliche Untersuchungen haben ihre Wirksamkeit bestätigt. Im Alltag der schulmedizinischen Praxis jedoch spielt sie nach wie vor eine untergeordnete Rolle, wenn sie nicht wie viele andere Verfahren

alternativer Medizin von vornherein ausgeschlossen bleibt. Hier hat sich über die Jahre zu wenig bewegt. Immer noch stehen sich Schulmedizin und Naturheilkunde skeptisch, meist unversöhnlich gegenüber. Während die einen, getragen von den großartigen Erfolgen naturwissenschaftlicher Forschung, dazu neigen, die überlieferten Methoden nicht schulmedizinischer Behandlung hochmütig zu belächeln, verharren die anderen, die Verfechter der Erfahrungsheilkunde, oftmals in einem Fortschrittszweifel, der ebenso bedenklich ist. Denn am Ende hilft uns der Glaube, jedes Leiden ließe sich mit Kräutern, Bädern oder Massagen behandeln, so wenig wie die Verheißung einer Apparatemedizin, die schon alles richten wird. Natürlich brauchen wir die Hochtechnologie, etwa Hightech Verfahren zur Diagnostik, die auch minimal-invasive Eingriffe erlauben, zum Beispiel Bandscheibenoperationen, bei denen der Rücken nicht mehr chirurgisch geöffnet werden muss. Niemand kann die Notwendigkeit pharmazeutischer Forschung ernsthaft in Abrede stellen. Ihre Ergebnisse haben geholfen, viele Krankheiten zu besiegen; und wir alle hoffen, dass bald etwas gefunden wird, womit auch Aids oder die Vogelgrippe geheilt und verhindert werden können.

Ebenso brauchen wir aber auch das Wissen der Naturheilkunde. Der Fortschritt hat es nicht überflüssig gemacht. Im Gegenteil, vieles, was er uns gebracht hat, wäre ohne naturheilkundliche Erfahrung und Beobachtung nicht denkbar, das Aspirin unter

# Endlich zum Wunschgewicht! Abnehmen mit der Original-easylife-Therapie.

Mit der Original-easylife-Therapie wird abnehmen zum greifbaren Ziel. Durch die ernährungswissenschaftlich fundierte, individuell abgestimmte Stoffwechseltherapie können die überflüssigen Pfunde endlich schmelzen.

Jeder, der das ein oder andere Kilo zu viel auf den Hüften hat und krampfhaft versuchte diese wieder loszuwerden, weiß, dass das mit viel Stress verbunden ist und nur selten langfristig zum Erfolg führt. Kurze Zeit später steht man dann nach einer entbehrungsreichen und zehrenden Zeit wieder frustriert auf der Waage. Die etlichen Misserfolge sind demotivierend und lassen uns in dem Glauben, es nicht schaffen zu können oder zu extremen Mitteln greifen zu müssen. Die meisten versuchen es mit Hungern, einseitiger Ersatznahrung oder dubiosen Pillen, manche mit exzessivem Sport. Das sind im besten Fall Methoden für den kurzfristigen Erfolg, im schlimmsten Fall führen sie zu Mangelerscheinungen, gesundheitlichen Schäden und Frust.

„Man kann auf dem Weg zur Wunschfigur einiges falsch ma-

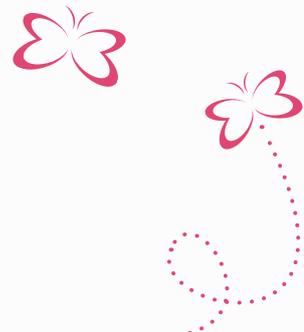
chen“, weiß Reinhard Scheck, Inhaber des easylife-Therapiezentrum Solingen, „Jeder Mensch ist aus anderen Gründen übergewichtig und jeder Körper ist in einer anderen Ausgangslage. Wenn eine Abnehm-Methode das nicht berücksichtigt, bleibt das erhoffte Ergebnis meist aus und führt bei den ohnehin schon unzufriedenen Menschen zu weiterem Stress und Ärger. Besser ist eine Therapie, deren Grundlage die individuelle Analyse Ihres Organismus ist und hier kommt die Original-easylife-Therapie ins Spiel. Die seit über 25 Jahren bewährte Stoffwechseltherapie hat etlichen Menschen geholfen, ihr Wunschgewicht zu erreichen und zu halten ([www.easylife.de/erfolgsgeschichten](http://www.easylife.de/erfolgsgeschichten)).

Durch fundierte Stoffwechsellmessungen können ein Arzt, Ernährungstherapeuten und speziell ausgebildete Berater die Behandlung individuell auf Ihre Bedürfnisse abstimmen. Und auch im Folgenden können Sie die Therapie einfach auf Ihre persönliche Situation und Ihre Wünsche anpassen. Sie essen besonders gern Fleisch, Sie wissen einen leckeren Auflauf zu schätzen? Während der Therapie



lernen Sie viele leckere Rezepte kennen, die, mit Lebensmitteln aus dem Supermarkt zubereitet, Ihren Stoffwechsel auf Hochtouren Fettreserven verbrennen lassen, während Sie genießen.

Das klingt zu gut um wahr zu sein? Abnehmen muss keine Qual sein, wenn man weiß wie. Interessierte können ganz unverbindlich einen **kostenfreien Beratungstermin** vereinbaren und im individuellen Gespräch alles über die Original-easylife-Therapie erfahren.



## Jetzt erfolgreich abnehmen!

**Kostenfreier Beratungstermin:**  
☎ **0212 260 49 90**

easylife-Therapiezentrum Solingen  
Mo-Fr: 7:30-12 und 14-18 Uhr  
Grünstraße 26 | 42697 Solingen  
**facebook:** easylife-solingen  
**youtube:** easylife Solingen  
**www.easylife-solingen.de**

Nicht bei krankhafter Fettsucht. Für eine langfristige Gewichtsreduzierung bedarf es der dauerhaften Einhaltung der im Programm vermittelten Ernährungsregeln. P 05.11.



Meine Pfunde waren reif für easylife!

Brigitte Greulich  
40764 Langenfeld





anderem. Wer wollte bestreiten, dass wir Schulmediziner hinsichtlich der menschlichen Zuwendung noch manches von den Vertretern der alternativen Medizin lernen können. Weil sie sich die Zeit nehmen, die wir selbst immer weniger zu haben glauben, gehen die Patienten zu ihnen. Diese Bereitschaft, „sich einzulassen“, ist das Entscheidende. Sie heilt oft mehr als die verschriebenen Pillen. Sogar Placebos zeigen danach erstaunliche Wirkung, wie die Forschung nachgewiesen hat. Mit Zuwendung verordnet, machen sie aus einem chemischen Nichts einen biologischen Vorgang. Spontanheilungen bei Krebs und anderen Erkrankungen sind keine Ammenmärchen, sondern Tatsachen, die man ernst nehmen muss, so selten sie vorkommen mögen. Wer dies als Arzt nicht glauben kann, sollte lieber Pathologe werden ...

Das alles heißt aber nicht – um jeglichem Missverständnis vorzubeugen –, dass hier dem Handauflegen oder irgendwelcher Geisterbeschwörung das Wort geredet werden soll, obwohl auch das in manchen Kulturen seine Bedeutung hat. Darum geht es nicht. Für die Naturheilkunde gilt das Gleiche wie für die Schulmedizin: Das heilende Ergebnis der Verfahren muss nachweis- und wiederholbar sein, selbst wenn der Wirkungsmechanismus nicht immer erklärbar sein mag,

noch nicht. Wo sie helfen können, sollte man die Behandlungsmethoden der jeweils anderen Seite auch gelten lassen. Niemand hat das Recht, irgendeine Möglichkeit der Behandlung sozusagen a priori auszuschließen. Immer vorausgesetzt, dass der Therapeut über einen hohen Erfahrungsschatz verfügt und bereit ist, seine Ergebnisse und die Behandlungsmethoden und Heilmittel wissenschaftlich überprüfen zu lassen. Zu überwinden ist nicht die kritische Prüfung, sondern der generelle Vorbehalt. Darauf haben die Patienten einen Anspruch. Wo es die ärztliche Verantwortung verlangt, sollten wir bereit sein, über den eigenen Schatten zu springen, fachlichen Hochmut und Kränkung zu überwinden. Was wir brauchen, sind fließende Grenzen. Der Eid, den wir geschworen haben, verpflichtet uns, den Menschen zu helfen, nicht einem Lager zu dienen. In diesem Sinn gilt am Ende nur eines: „Wer heilt, hat recht.“ Das ist das Ethos einer modernen wie traditionsbewussten, ganzheitlichen Medizin. Wer ihm folgt, wird keine Mühe haben, Hightech, modernste Diagnostik und Apparatemedizin mit dem Respekt vor der Naturheilkunde zu verbinden, auf dieser wie auf jener Seite. Machen wir also Schluss mit Dogmatismus und Hokuspokus.

**Prof. Dietrich Grönemeyer**

## PHYSIOTHERAPIE AM WEEGERHOF

Inh.: Mike Silber



KRANKENGYMNASTIK  
MANUELLE THERAPIE  
BOBATH  
SPORTPHYSIOTHERAPIE  
ELEKTROTHERAPIE

MASSAGE  
FANGO  
KINESIO-TAPE  
**NEU!** proEFFECT  
Vibrationsplatte



Neuenhofer Str. 126 · 42657 Solingen  
Tel. 0212 - 38 29 29 30 · Mobil: 01 76 - 31 49 35 71 · [www.pt-weegerhof.de](http://www.pt-weegerhof.de)



PHYSIOTHERAPIE  
AM WEEGERHOF



**Wohlfühlen** neu erleben!  
Mit unserem TOPRO  
Sessel-Programm.

**Jetzt verschiedene  
Modelle testen!**  
in der Burger Straße 116

**Reha-Center Remscheid**

Burger Straße 116  
42859 Remscheid  
Telefon (02191) 9 33 44-0  
Telefax (02191) 9 33 44-32  
info@goll-schracke.de  
www.goll-schracke.de

**GOLL &  
SCHRACKE  
MASSING**



# Unsere **PULS**ierenden Themen



**Grönemeyer und Wir**  
**Seite 12**



**Alles im Fluss?**  
**Seite 24**



**Edda bringt Glück**  
**Seite 30**

## **PULSschlag**

Editorial	3
Gast-Beitrag Prof. Dietrich Grönemeyer	4
Das Online-Magazin: <a href="http://www.puls-gesundheitsmagazin.de">www.puls-gesundheitsmagazin.de</a>	10
Was machen eigentlich ... Defibrillatoren?	11

## **PULS der zeit**

<b>Zeit fürs WIR:</b> Im Gespräch mit dem bundesweit bekannten Sprockhöveler Arzt Prof. Dietrich Grönemeyer	12
---	----

<b>Zeit für den gesunden Rücken:</b> Wie eine Solingerin nach jahrelanger Ärzteodyssee Hilfe bei einem Solinger Neurochirurgen fand – und warum Rücken nie gleich Bandscheibe ist	18
--	----

<b>Zeit für gesunde Beine:</b> Wie eine Solinger Ärztin Lymphödeme behandelt und was zudem Kompressionsstrümpfe bewirken können	24
---	----

<b>Zeit für Edda:</b> Die Remscheider Diplom-Psychologin Monika Wilhelmi und ihr Therapiebegleithund	28
--	----

<b>Zeit für Erinnerungen:</b> Die Arbeit des Demenz-Servicezentrums Bergisches Land	32
--	----

## **PULSierend**

<b>„ADHS gibt es nicht“:</b> Exklusiv-Interview mit dem Remscheider Kinderarzt Dr. Bernhard Ibach	34
--	----



## bergPULS

Der Remscheider Behindertensportler Hannes Schürmann	38
Fitnessstipps vom Solinger Mr. Germany Florian Molzahn	42
Tipps für gesundes Essen mit vier Ernährungsberaterinnen aus dem Bergischen	46

## ruhePULS

Besser sehen: Experten für Optometrie und Sehbehinderungen in Radevormwald und Solingen	50
Besser Wohnen im Alter: Experten aus Solingen wissen Rat	52
Besser schlafen: Vier Schritte zum perfekten Bett	54

## PULSuhr

Gewinnen Sie einen Shopper und Fußballkarten	56
Tipps & Termine rund um die Gesundheit	58

## meinPULS

Glosse: Wo bleibt Kilometer 40?!	60
Impressum	62



Fit trotz Handicap  
**Seite 38**



Gesund genießen  
**Seite 46**



Wieder besser sehen  
**Seite 50**



# Unser Herz schlägt digital

Auf [www.puls-gesundheitsmagazin.de](http://www.puls-gesundheitsmagazin.de) finden Sie ergänzende Berichte zum Printmagazin, Videos, ein Unternehmens-Register, einen Terminkalender und mehr.

**W**o und wann finden in Solingen, Remscheid und Umgebung Vorträge rund um die Gesundheit statt? Welche aktuellen Entwicklungen gibt es in Arztpraxen und Kliniken des Bergischen? Welche Philosophie steckt hinter der Kampfkunst? Wie funktioniert ein Mundscanner? Auf diese und viele andere Fragen rund um die Gesundheit in Ihrer Region bekommen Sie auf [www.puls-gesundheitsmagazin.de](http://www.puls-gesundheitsmagazin.de) rund um die Uhr Antworten. Und das auf eine abwechslungsreiche, informative und spannende Weise: Mal in aktuellen Berichten, mal per Video, immer wieder auch durch ausführliche Essays, die selbst im gedruckten Magazin nicht den Raum hätten, den sie brauchen. Schauen Sie auch in das

stetig wachsende Unternehmensregister und informieren Sie sich unter „Termine“ über Veranstaltungen der bergischen Sportvereine und zahlreicher Gesundheitsdienstleister.

Darüber hinaus finden Sie online auch ergänzende Inhalte zu Berichten der jeweiligen Printausgabe. Am Ende von zahlreichen Artikeln finden Sie in dieser den Hinweis **imPULSe**. Er enthält unter anderem weiterführende Links zur digitalen Ausgabe des Magazins. Außerdem stellen wir in regelmäßigen Abständen die Inhalte der gedruckten Ausgabe online. Freuen Sie sich zudem über packende Reportagen, Interviews und Berichte, die nur im Internet erscheinen werden.



# Was machen eigentlich ... Defibrillatoren?

Was sie leisten – und wo man sie findet.

**S**ie sind Lebensretter – wenn sie schnell verfügbar sind. Medizinischen Untersuchungen zufolge liegt bei 85 Prozent aller plötzlichen Herztode ein Kammerflimmern vor, eine elektrisch kreisende Erregung im Herzen. Ein Defibrillator, kurz Defi, kann diese Erregung unterbrechen – indem er, korrekt eingesetzt, mehr als zwei Drittel aller Herzmuskelzellen stimuliert. Der kreisenden Welle wird damit quasi der Weg abgeschnitten. Entscheidend dabei: Der frühestmögliche Einsatz der Defis. Im Bergischen Land findet man sie unter anderem in Einkaufszentren, bei Sportvereinen und in öffentlichen Gebäuden. Allerdings: Wo sie überall zu finden sind, darüber gibt es noch zu wenig allgemein verfügbare Informationen. Verschiedene Internetplattformen aber sammeln Daten zu Standorten und veröffentlichen diese online. Sie sind bei ihrer Arbeit darauf angewiesen, dass neue Defi-Standorte gemeldet werden.



Defibrillatoren  
können Leben retten.  
Foto: Beerhoff, Fotolia.

» imPULSe

[definetz.de](http://definetz.de)  
[mydefibri.com](http://mydefibri.com)

**HELIOS** Kliniken  
Jeder Moment ist Medizin



## Endoprothetisches Zentrum Bergisches Land



HELIOS Universitätsklinikum Wuppertal –  
Universität Witten/Herdecke

Haben Sie Fragen?  
Wir haben den Online-Video-Ratgeber!



[www.helios-kliniken.de/wuppertal](http://www.helios-kliniken.de/wuppertal)

Der Chefarzt des Endoprothetischen Zentrums Bergisches Land, Dr. med. Thomas Kreibich, gibt in kleinen Video-Sequenzen Auskunft über Fragen, die viele Betroffene mit Schmerzen an den großen Gelenken bewegen.



# Das Wir finden.

Ein Gespräch über Medizin und wie man sie denken kann. Über Kindheit und wie man sie halten kann. Über Zusammenhalt und wie er funktionieren kann. Ein Gespräch mit Professor Dietrich Grönemeyer.

**E**r hat sein Handeln stets hinterfragt. Müssen wir immer gleich mit der Schulmedizin kommen? Gibt es nicht andere, alternative Methoden? Und wie können wir, wenn ein Eingriff erforderlich ist, gezielter, präziser und zugleich schonender arbeiten? Er hat eine Sprache gefunden, die Menschen verstehen. Weil sie konkret ist, pointiert und sogar für Kinder nachvollziehbar, von denen viele den kleinen Medicus gelesen haben, den er erfunden hat. Er hat die Welt bereist. Was hält Menschen zusammen? Und warum ist das so wichtig? Und wie kann ein neues Wir entstehen, das Konflikte und Entfremdung überwindet? Fragen, die Professor Dietrich Grönemeyer täglich stellt. Fragen, auf die er immer wieder neue Antworten findet. In der Welt, aber auch zu Hause, in Sprockhövel, seiner Heimat an der Grenze des Bergischen Landes. Aktuell gibt er sie in seinem neuen Buch

„Wir! Vom Mut zum Miteinander“. Antworten hatte Prof. Dietrich Grönemeyer, der zu den bekanntesten Medizinern Deutschlands zählt, auch im exklusiven PULS-Gespräch auf der Frankfurter Buchmesse im Herbst.

## **Sprechen wir über ... Regionalität.**

„Regionalität ist entscheidend für unsere Zukunft. Sehen Sie, wir leben in einem Zeitalter der Angst. Die Menschen entzweien und entfremden sich. Völlig unverständlich eigentlich, da wir doch alle eins sind. Allein die Persönlichkeit macht den Unterschied aus, was natürlich erst mal Angst macht, wenn man sich nicht kennt. Das geht uns allen so, jedem von uns. Aber ich plädiere für eine neue Gemeinsamkeit, eine Ethik der Achtsamkeit, der Nicht-Ausgrenzung. Auch unter dem Aspekt, dass wir schon bald zehn Milliarden Menschen sein werden. Über 50 Prozent der Jugendlichen unseres Landes



haben eine andere kulturelle Herkunft. Ich sehe das überall, nicht nur in Deutschland. Wir brauchen ein neues Wir, tun uns aber oft erst einmal schwer damit, das Fremde zu akzeptieren. Zumal in den Medien das Überregionale stärker bewertet wird als das Regionale. Daher ist es so wichtig, dass wir in der Region, der Stadt, in der wir leben, ein neues Wir-Gefühl entwickeln.“

Genau dafür braucht es Weitsicht. Nur wer in der Lage ist, über den eigenen Tellerrand zu blicken, wer weltweit denkt, wer offen ist, kann auch in seiner eigenen Region offen sein. Und jene mitnehmen, die Scheuklappen haben. Das kann man lernen. Als Kind wie als Erwachsener.

### Sprechen wir über ... Bildung

„Ich lese viele Nachrichten, oft online. Was passiert? Dieselbe Information kommt auf unterschiedlichen Kanälen immer wieder. Ich kriege die gleiche Schlagzeile fünfmal serviert, ich kann mich gar nicht mehr retten. Wie lerne ich, das einzuordnen? Durch Bildung. Sie steht für mich an allererster

Stelle. Bildung für Kinder, für Jugendliche, für junge Eltern, Bildung für Hochbetagte. Wir müssen konsequent ein ganzes Leben lernen. Und wir müssen dafür sorgen, dass keine überforderten Lehrer in der Schule sitzen. In der Grundschule ist der Unterricht noch stärker am einzelnen Kind orientiert. Das muss auf der weiterführenden Schule auch so sein. Woraus ich selbst am meisten gelernt habe? Vom Mannschaftssport. Ob Handball, Volleyball, Fußball oder sogar Frisbee, den es jetzt auch als Mannschaftssport gibt – im Team lerne ich Gemeinsamkeit, lerne, wie ich Frust verarbeiten kann und meine gestauten Ängste loswerde.“

All diese Ängste, die uns täglich begleiten, auch sie machen uns das Leben schwer. Es passiert gar nicht unbedingt mehr in der Welt als früher, wir erfahren es nur immer sofort und oft ungefiltert. Das erzeugt eine Angst, die sich wie eine Wand vor uns aufbaut. War das immer schon so? Waren wir nicht als Kinder ganz anders? Und ist es nicht wichtig, sich davon auch im Erwachsenenalter noch einiges zu bewahren?

**Sanfte Chiropraktik  
Faszientherapie**  
zur Behandlung von  
Rücken- /Gelenkschmerzen

**Eva Gerken**  
Heilpraktikerin  
Tel. 0212 2471495

**Total  
Athlete**

Präventivtraining  
Athletiktraining  
Personaltraining

www.total-athlete.de  
Mobil: 0172/2945090

**24 Stunden  
Pflege daheim**  
**PROMEDICA**  
*Solingen* **PLUS**

Uwe Reich  
☎ (02 12) 59 97 26 6

 **pflegeleicht**  
Betreuungsvermittlung

 pflegeleicht  
Betreuungsvermittlung  
e. K. Helmut Langensiepen  
Kölner Str. 79, 42897 Remscheid  
Fon 02191 4607389, Fax 02191 4607390  
Mobil 0160 97797975  
mail@pflegeleicht.eu, www.pflegeleicht.eu

**24 Std. individuelle häusliche Betreuung**

 Entspannen Sie Ihre  
Sinne im VALO®-Bad!

- Natursole-Aktivbecken
- Sauna und Dampfbad
- Heiß-Kalt und Kneipp
- AquaPower-Gymnastik
- Cafeteria

**NEU: Jetzt mit  
VALO®-Bad!**

 **VitalBad**  
BURSCHEID

Telefon 0 21 74 -78 78 70 [www.vitalbad-burscheid.de](http://www.vitalbad-burscheid.de)



Ausschnitt aus dem Buchcover von „Der kleine Medicus“ anlässlich der Premiere des Filmes. Alle Fotos: Grönemeyer Institut.

„Als Kinder dachten wir nur: Die Welt ist so, so schön! Das müssen wir behalten. Denn sie ist es.“

das Herz nicht nur eine Pumpe ist, sondern fühlt. Die Lehrer sind dann oft fasziniert. Denn gerade diejenigen, die sonst im Unterricht eher still sind, die sind plötzlich da, wenn man ihnen mit neuen didaktischen Konzepten kommt. Ich sage dann immer: Macht das doch morgen in der Schule einfach so weiter.“

Medizin spannend erzählen – das klingt ja gar nicht so schwer. Vielen Patienten würde es indes erst einmal reichen, wenn ihr Arzt ihnen diese so vermittelt, dass sie überhaupt verstehen, woran sie leiden. Und was man dagegen tun kann. Machen einige Ärzte nicht und wenn, dann auf eine recht komplizierte Art und Weise. Warum eigentlich?

### Sprechen wir über ... Kindheit.

„Denken Sie an die Kindheit, an diese unbeschwerte Freude am Leben! Wir hatten alle das Gefühl, die Welt ist so schön. Sie ist auch schön, wunderschön, und sie bleibt es. Ich finde es wichtig, sich den Blick aus Sicht eines Kindes zu erhalten. Kinder interessiert es nicht, wie du aussiehst, welcher Religion du zugehörst. Es interessiert sie nur, ob du ehrlich bist. Es gibt für sie keine No-Gos. Sie wollen ganz viel wissen.“

Aber viel zu oft bekommen sie keine adäquaten Antworten. Sie werden bis zu fünf Stunden am Tag vor einem Bildschirm geparkt. Der Fernseher oder das Online-Video wird an- und das Kind abgeschaltet. Macht das nicht auch wieder Angst?

### Sprechen wir über ... eine andere Vermittlung von Wissen.

„Ja, das macht Angst. Ich habe schon vor vielen Jahren Vorschläge gemacht, das Fernsehen noch stärker zur Wissensvermittlung zu nutzen. Warum nicht nach der Arztserie direkt eine Sendung über Lungenerkrankungen machen? Mit der Grönemeyer-Stiftung laden wir heute beispielsweise Grundschulklassen ins Kino ein. Wir zeigen den kleinen Medicus. Ich mache mit den Kindern dann Medizinunterricht. Und erkläre etwa, warum

### Sprechen wir über ... das Sprechen. Und über das Zuhören.

„Wir Ärzte wurden naturwissenschaftlich orientiert ausgebildet. Viele von uns lieben das verklausulierte Sprechen, das Fachchinesisch, das außer uns möglichst keiner versteht. Ihnen scheint es banal, über den Blinddarm zu reden, sie sagen lieber Appendix. In meinem Buch „Wir“ ist der hippokratische Eid abgedruckt. Ganz bewusst. Denn dieser definiert die Ehrfurcht vor dem Anderen und die Menschlichkeit. Und dass ich mich vorbehaltlos für die Menschen engagiere. Wenn das aber die Grundlage meines Handelns ist, wenn ich das unterschrieben habe, dann bin ich auch verpflichtet zu einer klaren, verständlichen Sprache, zur Aufklärung, zur Prävention. Hin zum Wir: Denn ich muss mich mit dem Patienten auf Augenhöhe



he bewegen. Dazu gehört auch das Zuhören. Dadurch lerne ich vom Patienten, erfahre etwas über sein Umfeld und darüber, dass seine Schmerzen zum Beispiel dann stärker werden, wenn der Druck zu Hause zunimmt. Wir haben das Zuhören aber nicht gelernt. Sondern, dass wir relativ schnell mit naturwissenschaftlichen Methoden behandeln. Mir ist bewusst, dass das ärztliche Gespräch oft nicht so adäquat bezahlt wird, wie es müsste. Oft werden auch Osteopathen oder die Physiotherapeuten noch zu wenig gehört, dabei machen sie eine wunderbare Arbeit. Sie und wir Ärzte sind doch als Team für die Patienten da.“

Ganzheitlich denken – das war in der Medizin nicht immer so, ist es oft auch heute noch nicht. Wer damit neu beginnt, wird schnell einsam. Als Schulmediziner den Blick zu öffnen für alternative Heilmethoden, für traditionelle chinesische Medizin, für die Verbindung von Körper und Geist, das ist noch immer ungewöhnlich.

### **Sprechen wir über ... das Weiten des Blicks**

„Für mich hat sich diese Öffnung im Rahmen meiner medizinischen Tätigkeit über 30 Jahre immer stärker entwickelt. Ich habe mich intensiv mit der chinesischen Kultur auseinandergesetzt. Dieses alternative Denken hat sich bei mir mehr und mehr gefestigt. Immer mehr Leute werden rückenkrank, immer mehr herzkrank, die psychischen Erkrankungen gelten heute als die häufigsten in Europa. Da fragst du dich doch: Sag mal, was tun wir hier eigentlich? Rücken und Herz reagieren zum Beispiel stark psy-

„Stärken wir doch erst  
einmal Geist und Körper,  
bevor wir mit der  
Schulmedizin  
kommen.“

chosomatisch. Hier muss man doch einen anderen Ansatz wählen. Wobei die heutige Schulmedizin hervorragend ist, aber sie hat eben auch Nebenwirkungen, beispielsweise beim Stichwort Antibiotika. Warum arbeiten wir also nicht erst einmal von leicht nach schwer? Nutzen wir doch zunächst das alte Wissen und die Eigenverantwortung des Menschen, ehe wir schulmedizinisch behandeln. Stärken wir erst einmal Geist und Körper. Ich spreche sogar heute ganz bewusst vom Körper-Geist in einem Wort.“



Auch Schulmedizin kann immer neue Wege gehen. Wenn einer sie beschreitet. Dietrich Grönemeyer hat die heute weltweit angewandte Mikrotherapie begründet. Er hat modernste 3D-Radiologie-Technik schon vor Jahren genutzt, um sich ein präziseres Bild von Erkrankungen machen zu können. Ein Innovator, ein Weiter-Denker – der sich damit nicht nur Freunde gemacht hat.

### **Sprechen wir über ... neue Einsichten**

„Mit der Mikrotherapie habe ich seinerzeit neue ambulante Wege der Bandscheibenoperation eingeschlagen, wenn möglich also Behandlungen ohne Skalpell. Durch die digitale Bildgebung konnten wir zum



## „Wir haben die einfachen Dinge verlernt.“

Beispiel plötzlich erkennen, dass Schmerzen eines Patienten, die scheinbar von der Bandscheibe kommen, nur eine kleine Vorwölbung sind und in Wirklichkeit von einer Blockade des Becken-Kreuzbein-Gelenkes herrühren – und daher gar nicht operiert werden müssen. Ein Bruch mit Konventionen schafft zunächst kaum Applaus. So geht es vielen Innovatoren. Ich wünsche mir hier noch mehr Innovationsfreude. Mehr Offenheit.“

Offen sein bedeutet auch, den Blick von der Medizin auf die Gesellschaft zu lenken. Sich mit dem Zusammenleben von Menschen zu befassen. Mit dem Wir. Ein schönes, einfaches Wort. Aber auch einfach zu leben? Gibt es dabei nicht immer wieder Hürden? Schon in der Familie und erst recht im Beruf? In einer Welt der medialen Dauerbeschallung?

### **Sprechen wir über ... uns. Und das Wir.**

„Wir alle bekommen mehr Informationen, als wir verarbeiten können, sind genervt, wenn man uns auf unsere Nachrichten nicht sofort und adäquat antwortet. Wir sind „overloaded“. Wenn zu viel auf uns

einströmt, schaltet sich der Körper aus, eine ganz normale physiologische Reaktion. Hier sind wir gefragt. Wir müssen unser Verhalten selbst ändern. Es machen sich ja Menschen Gedanken, sie leben zum Beispiel vegetarisch oder vegan, sie betreiben bewusster Sport, halten sich fit. Das Wichtigste ist immer, den anderen so zu akzeptieren, wie er ist. All die Unterschiede zwischen uns Menschen sind doch wunderbar. Die Frage ist nur: Nutze ich sie, um Macht auszuüben, oder lasse ich den anderen gelten und höre ihm zu. Meinungsfreiheit leben zu dürfen, ist wesentlich, solange man andere nicht beleidigt. All das, und hier sind wir wieder bei der Regionalität, beginnt regional. In den Städten, in Solingen und Remscheid. Hier tun sich Menschen zusammen, vernetzen sich. Die Kraft der Region, gerade auch im wunderschönen Bergischen Land, hilft dabei, zu einem Wir zu finden und die Welt von hier aus zu gestalten. Ich glaube an die Menschen. Und was mich betrifft: So lange ich bei klarem Verstand bin, mache ich mit meiner Arbeit weiter. Denn das Schöne ist: Wir werden durch das Altwerden gelassener. Und immer besser.“

**Aktionstag** **Sonntag, 13.11.2016, 11 - 14 Uhr**

Ihr Spezialist für altersgerechte Kurse, für Kinder konzipiert

35 € sparen und einen Anzug geschenkt\*  
\*bei Anmeldung an diesem Tag

**Karate- und Körperschule José Martinez**  
Klingenstraße 120 · 42651 SG  
Telefon: 0212 3829419

Ausführliche Informationen finden Sie unter [www.karate-solingen.de](http://www.karate-solingen.de)

Altersklassen  
3 - 5 Jahre  
6 - 8 Jahre  
9 - 14 Jahre

Sicherheit  
Konzentration  
Koordination  
Disziplin  
Gesundheit



## » auf den punkt

Prof. Dietrich Grönemeyer, geb. am 12. November 1952 in Clausthal-Zellerfeld, hatte ab 1996 bis zu seiner Emeritierung den weltweit einzigen Lehrstuhl für Mikrotherapie an der Universität Witten/Herdecke. 1997 hat der Pionier der Mikrotherapie auf dem Campus der Ruhr-Universität Bochum das Institut für Mikrotherapie eröffnet.

Der Autor zahlreicher Bücher (u.a. *Der kleine Medicus*, *LEBE mit Herz und Seele*, *Mein Rückenbuch*) lebt in Sprockhövel.

## » imPULSE

[www.dietrich-groenemeyer.com](http://www.dietrich-groenemeyer.com)



## Ein Buch und viele Gedanken

In seinem Manifest „Wir: Vom Mut zum Miteinander“ setzt sich Prof. Dietrich Grönemeyer mit aktuellen gesellschaftlichen Fragen auseinander und plädiert für ein neues, weltweites Miteinander der Menschen, unabhängig von Herkunft, Geschlecht und Religion. Ein leidenschaftliches Plädoyer für Offenheit und Toleranz in einer Welt, die insbesondere in den letzten Jahren zunehmend von Sorge und Angst gekennzeichnet ist.

**72 Seiten, erschienen im Ecowin-Verlag, erhältlich im Buchhandel, Preis 7 Euro**

PATIENTENSEMINARE

## Sana Klinikum aktuell 2016



## Dick- und Enddarmkrebs

Wie kann ein künstlicher Darmausgang vermieden werden?

**WO: FORUM OVALE IM SANA-KLINIKUM REMSCHEID**

**WANN: 8. NOVEMBER 2016 VON 18.00 – 19.30 UHR**

### VORTRAG | 8. NOVEMBER 2016

Der beste Schutz vor Darmkrebs ist die Vorsorge, mit der bereits Frühformen der Krebsentwicklung erkannt und dann entfernt werden können.

Ist es dennoch zur Entstehung eines Darmkrebses gekommen, so ist durch moderne Behandlungsverfahren und Operationstechniken meistens der von den Patienten so gefürchtete künstliche Darmausgang zu verhindern.

Über diese neuen Therapiemöglichkeiten wird der Referent berichten.

**Priv.-Doz. Dr. med. Dietrich Rupp**

Wir freuen uns auf Ihre Teilnahme!



Erfahren Sie mehr auf unserer Internetseite  
[www.sana-klinikum-remscheid.de](http://www.sana-klinikum-remscheid.de)



# Weiter denken, wenn es eng wird



„Ich hab Rücken“: Das schiebt man ja gerne auf die Bandscheibe. Dabei kann auch eine Verengung des Spinalkanals die Ursache sein. Dr. Ralf Buhl, Neurochirurg am Klinikum Solingen, weiß, wie diese behoben wird.

**C**hristine Kramer schafft an guten Tagen 100 Meter. An schlechten keine 50. An ganz schlechten muss sie schon nach wenigen Schritten stehen bleiben. Manchmal setzt sie sich, manchmal reicht eine kurze Pause, dann kann sie weitergehen. Aber rund läuft bei ihr in Sachen Bewegung so gut wie nichts. Den rechten Fuß kann die Wuppertalerin gar nicht richtig heben, lässt ihn oft mitschleifen, die ganze Beinmuskulatur ist stark zurückgebildet. Vor kurzem hat sie ihre erste Kreuzfahrt gemacht. Aber Landausflüge? Stadtbesichtigungen? Sie endeten meist im erstbesten Café am Hafen. Weil sie nicht weiterkonnte.

Das sind die Füße, sagt einer ihrer Ärzte, die sie längst nicht mehr zählt. Sicher, sie hat seit Jahren einen schmerzhaften Fersensporn. Kommt von den Knien, meint ein anderer. Rücken? Ach, da ist bei Ihnen doch eh nichts zu machen, Frau Kramer, sagt ein dritter. Nachdem sie in Wuppertal einige Fachmediziner durch hat, probiert sie es in Remscheid. Mit den Knien sei alles in

Ordnung und für die Fußstellung könne man ihr mit einer Einlage helfen, heißt es da. Immerhin. Ändert aber nichts daran, dass sie nach 100 Metern immer noch nicht mehr weiterkann. Vor lauter Schmerzen, die vom Rücken ausgehen. Sie geht zuerst am Stock, braucht aber bald einen Rollator. Doch viel weiter kommt sie mit dem auch nicht.

## Die Stenose – Krankheit des Alters

Als der Neurochirurg Dr. Ralf Buhl von dem Fall erfährt, hat er eine Ahnung. Die bestätigt sich, als er Christine Kramer im Klinikum Solingen untersucht. Vorab hat sie auf Buhls Empfehlung hin ein MRT der Wirbelsäule machen lassen.

„Ehrlich gesagt: Ich habe damit gerechnet, dass er auch nicht weiß, was ich habe“, gibt sie zu. Doch es kam anders: „Er hatte sich das MRT vorher angeschaut, bat mich dann herein, und das Erste, was er sagte, war: Ich weiß, was Sie haben. Und ich glaube, ich kann Ihnen helfen. Da hatte ich dann erst mal Tränen in den Augen.“

Was Christine Kramer, eine Frau Mitte sech-



zig, hat, das haben fast 25 Prozent der Männer und Frauen ihres Alters: eine Einengung des Spinalkanals in der Wirbelsäule, eine sogenannte Stenose. Sie ist eine typische Erkrankung des Alters, denn häufig ist Verschleiß eine Ursache dafür. Und häufig wird die Stenose über Jahre nicht erkannt. „Wir nennen es auch Schaufensterkrankheit: Die Gehstrecke verkürzt sich, die Patienten müssen immer häufiger stehen bleiben, wie man es bei einem Schaufensterbummel auch macht. Sie haben Schmerzen in einem Bein oder auch in beiden“, erklärt Buhl. Er macht auch gleich eines deutlich: „Eine Stenose ist etwas völlig anderes als ein Bandscheibenvorfall.“ Einer der Unterschiede: Den Vorfall erleiden vor allem jüngere Menschen um die vierzig, sogar Teenager sind betroffen. Und: Beim Vorfall drückt etwas von vorne auf die Nerven, die im Rückenmark verlaufen, bei der Stenose dagegen von hinten. Das kann drei Ursachen haben: Eine

Foto: Uli Preuss  
(auch S. 20)



Eine Verengung des Spinalkanals ist etwas anderes als ein Bandscheibenvorfall. Bei diesem kann, wenn er sich an der Halswirbelsäule ereignet, in einer Operation eine Zwischenprothese eingesetzt werden, welche die Bandscheibe ersetzt (Bild oben). Bei einem Vorfall in der Lendenwirbelsäule dagegen nicht. Bei der Verengung ist es wichtig, das Gewebe zu entfernen, das auf den Nerv drückt.

Anzeige

Anzeige

## Leben in der Alloheim Pflege-Residenz „Am Klinikum“ in Remscheid

Eine zufriedenstellende Pflegeeinrichtung zu finden, die allen Anforderungen des Pflegenden und deren Angehörigen gerecht werden kann ist häufig eine enorme Herausforderung. Diesen Anforderungen gerecht zu werden ist unser stetiges Ziel.

In unserer Pflege-Residenz in Remscheid ist sowohl eine zeitlich unbefristete Dauerpflege als auch eine Kurzzeitpflege möglich. Wir versorgen und

betreuen Menschen aller Pflegestufen und Pflegekassen.

Zudem ist aufgrund unvorhersehbarer Ereignisse in der häuslichen Pflege und Betreuung eine so genannte 24 Stunden rund um die Uhr Aufnahme möglich. Hier bitten wir jedoch um eine kurze Voranmeldung.

In unserer Pflegeeinrichtung leben bis zu 90 Menschen auf insgesamt 4 Wohnbereichen. Es gibt Einzel- sowie

Doppelzimmer. Die vier Wohnbereiche teilen sich in verschiedene Fachbereiche auf.

So findet man im Erdgeschoss den Wohnbereich Schloss Burg - unser geschützter Bereich für demente Bewohner mit leicht erhöhtem Bewegungsdrang, welchen sie dort ausleben können. Ebenfalls befindet sich im Erdgeschoss der Wohnbereich „Eschbachtal“, der Bereich für unsere Kurzzeitpflegegäste.

Im Obergeschoss befinden sich die beiden Wohnbereiche Müngstener Brücke und Bismarckturm. Während im Bereich der Müngstener Brücke unsere Bewohner zwischen 18 und 65 Jahren leben, ist der Bereich Bismarckturm unser Bereich für die allgemeine Seniorenpflege.

Unsere Einrichtung steht für professionelle Dienstleistungen und Rundum-Service für unsere Bewohner an sieben Tagen in der Woche.

Gemeinsame Aktivitäten wie jahreszeitliche Veranstaltungen, Ausflüge und tägliche Beschäftigungsangebote mit unseren Bewohnern nehmen einen großen Stellenwert in der Einrichtung ein. Wir integrieren unsere Bewohner



in ein aktives Leben und berücksichtigen dabei die individuellen Fähigkeiten jedes einzelnen Menschen.

Gerne sind wir für Sie da, wenn Sie uns benötigen. Für Fragen stehen wir jederzeit unter 02191 - 69212-0 zur Verfügung.

Ihr Team der Alloheim Pflege-Residenz „Am Klinikum“

**Alloheim Pflege-Residenz  
Am Klinikum  
Burger Str. 193  
42859 Remscheid**





Die MRT-Bilder verdeutlichen den Unterschied zwischen Stenose und Vorfall: Links sieht man, wie die Bandscheibe von vorne auf die Nerven drückt. Rechts erkennt man die Zyste, die von hinten auf den Spinalkanal drückt.

Fotos: Buhl



Verdickung des gelben Bandes, das zwischen den einzelnen Wirbelknochen sitzt und dann auf den Nerv drückt, ein Knochenstück, das sich aufgrund von Verschleiß ausdehnt, oder eine Zyste. Der Spinalkanal wird dadurch verengt. Das verursacht je nach Ausprägung nicht nur immense Schmerzen, es lähmt je nach Fall auch die Beine. Bei Christine Kramer ist es die Bandverdickung, die Chirurg Dr. Ralf Buhl in einer knapp anderthalbstündigen Operation entfernt hat. Er empfiehlt zwar, gerade auch bei einem Bandscheibenvorfall, immer zuerst eine konservative Behandlung, bei der man erst mal auf eine OP verzichtet. Zum Beispiel mit Physiotherapie und der Verabreichung von Schmerzmitteln. Aber er weiß: Bei einer Stenose, die man je nach Patient und Form der Wirbelsäule auf dem MRT schnell und gut erkennen kann, wird damit nicht die Ursache behandelt. Das geht nur mit der OP. Die kann mittlerweile sehr schonend durchgeführt werden. Christine Kramer konnte nach vier Tagen das Klinikum Solingen verlassen.

### Nach der OP ist Geduld gefordert

Buhl selbst setzt dabei auf die reine Entlastung der Wirbelsäule und verzichtet bewusst darauf, sie überdies noch mit Schrauben zu versteifen. Mit Erfolg: „Ich fühlte mich wie neu geboren. Schon am nächsten Tag hatte ich mehr Gefühl im Fuß“, sagt die Wuppertalerin. Zur Marathonläuferin wird sie zwar nicht, auch auf den Rollator wird sie zunächst nicht verzichten können, denn: „Bis sich die Nerven im Rückenmark bei einer schweren Stenose erholen, kann es zwei Jahre dauern“, erklärt Buhl.

Der Bewegungsradius von Christine Kramer ist seit der OP jedenfalls beträchtlich gewachsen. Eine Runde mit dem Hund der Tochter ist auch dann kein Problem mehr, wenn sie anderthalb Kilometer umfasst. Sie ist wieder in Bewegung. Langsam, aber stetig. Weil es in ihrer Wirbelsäule nicht mehr so eng zugeht wie früher.

### » auf den punkt

- Im Spinalkanal hinter der Wirbelsäule verlaufen die Nerven.
- Bei der Stenose drückt etwas von hinten auf diese Nerven, dies kann zu Ausfällen führen.

### » imPULSE

Was passiert beim Bandscheibenvorfall?  
[www.puls-gesundheitsmagazin.de/  
bandscheibenvorfall](http://www.puls-gesundheitsmagazin.de/bandscheibenvorfall)



# Gesundheit im Blick

Makuladegeneration:  
Wollenhaupt hilft, das  
Sehvermögen zu verbessern.

Diagnose: Altersbedingte Makuladegeneration! Und jetzt? Für betroffene Menschen, die diese Diagnose von ihrem Augenarzt hören, ist dies ein großer Schreck, denn das Sehvermögen ist dadurch mitunter sehr stark eingeschränkt. Dabei gibt es entsprechende Hilfen auch für Sehbehinderte. In Solingen befassen sich Helmut Heinemann und sein Team bei Augenoptik, Optometrie und Hörakustik Wollenhaupt schon lange mit dieser Problematik. Sie sind mit ihrer Tätigkeit weit über das Bergische hinaus bekannt.

„Eine Beratung beginnt bei uns mit einem umfangreichen, kostenlosen Anamnese-Gespräch“, erklärt Inhaber Helmut Heinemann. „Wir nehmen uns dabei viel Zeit.“ Heinemann empfiehlt Spezialbrillengläser für altersbedingte Makuladegeneration. Ein neuartiges Brillenglas, mit seiner vergrößernden Wirkung, schafft es, noch intakte Netzhautstellen besser in den Sehprozess zu integrieren, reduziert die Blendung und sorgt für mehr Kontrast. Bei AMD-Patienten



wird so eine erhebliche Verbesserung des Seheindrucks erreicht – das bedeutet eine deutliche Verbesserung der Lebensqualität.

## Hohe fachliche Qualifikation

Wollenhaupt Augenoptik und Optometrie hat sich verschiedenen Organisationen angeschlossen, um den Qualitätsstandard zu sichern und um immer wieder auf den neuesten Stand gebracht zu werden. Das AMD-Netz bietet Unterstützung bei der Altersbedingten Makuladegeneration (AMD) sowie Fortbildungen und Qualifikationen für Augenoptiker und Fachpersonal. Wollenhaupt ist auch Mitglied in der Wissenschaftlichen Vereinigung für Augenoptik und Optometrie sowie im Zentralverband der Augenoptiker und Optometristen. Das Team nimmt regelmäßig an Fortbildungen der Hersteller Schweizer und Eschenbach teil. „Mir ist es sehr wichtig, dass wir uns immer weiter fortbilden, um unsere Kunden optimal beraten und versorgen zu können“, betont Inhaber Helmut Heinemann.

## Was eine AMD ist

Die Altersbedingte Makuladegeneration (AMD) ist ein Netzhautschaden: Sehzellen in der Netzhautmitte werden zerstört. Dies ist Hauptursache von schweren Sehbehinderungen bei Menschen über 60 Jahren. Symptome: Das Blickzentrum ist verschwommen, verzerrt oder ein dunkler Fleck.

## » auf den punkt

**Wollenhaupt – Augenoptik –  
Optometrie – Hörakustik  
Kölner Straße 130  
42651 Solingen  
Tel: 02 12/1 02 41  
Mo-Fr 9-18, Sa 9.30-14 Uhr  
[www.wollenhaupt-solingen.de](http://www.wollenhaupt-solingen.de)**



# Spezialisten für Ihre Beine

Die Catio Klinik im Park in Hilden, Venen-Zentrum Nordrhein-Westfalen, behandelt jedes Jahr rund 20.000 Patienten ambulant und führt rund 6.000 Operationen durch. Sie zählt zu den erfolgreichsten deutschen Venenkliniken.

**N**ur Laien halten Venenerkrankungen für ein ästhetisches Problem. Diese gehören zu den Volkskrankheiten: Neun von zehn Deutschen haben Venenveränderungen, besonders Krampfadern. Das Expertenteam um Chefarzt Dr. med. Horst Peter Steffen hat sich in der Catio Klinik am Park in den letzten 30 Jahren auf die Behandlung von Venenpatienten spezialisiert. „Wir kombinieren wenn nötig je nach Befund auch verschiedene Behandlungsmethoden. Das A und O ist der größtmögliche Behandlungserfolg“, unterstreicht Steffen. Wichtig zu wissen, gerade für schwerkranke Menschen, die eine Vollnarkose nicht verkraften würden: Jede Krampfaderoperation kann in schonender örtlicher Betäubung durchgeführt werden. Durch ihre Kompetenz und die langjährige Erfahrung beherrschen die Ärzte in der Catio Klinik sämtliche Standardverfahren ebenso wie innovative Techniken, zum Beispiel Lasertherapien für große Stammvenen bis hin zu feinsten Venen. Auch die

Behandlung des offenen Beines sowie Lymphtherapien gehören zur Diagnostik und Therapie. In der Catio Klinik wird ganzheitlich gedacht und gearbeitet: Ein Versorgungszentrum mit Allgemeinmedizin ist ebenso angeschlossen wie eine hautärztliche Facharztpraxis. Hier werden Haut-

Chefarzt Dr. Horst Peter Steffen und sein Team behandeln seit Jahren erfolgreich Venenpatienten. Seit 2015 setzen sie hierfür auch den derzeit vielseitigsten medizinischen Laser ein, LEONARDO genannt.

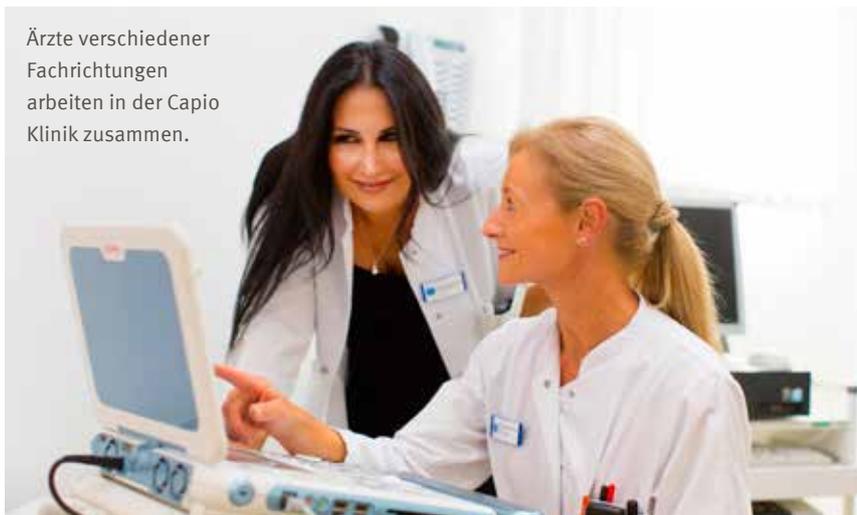


erkrankungen diagnostiziert und therapiert. Die Capio Klinik ist in ihrer Therapiewahl frei, so dass jeder Patient genauso behandelt werden kann, wie es der jeweilige Fall erfordert.

### Nach Eingriff keine Schmerzmittel

Bereits seit 1999 hat die Capio Klinik ein modernes Laserzentrum. 2015 wurde dort erstmals der neue LEONARDO®-Laser eingesetzt, der derzeit vielseitigste medizinische Laser. „Seitdem haben wir eine Vielzahl von Patienten damit behandelt. Alle sind sehr zufrieden, denn sie brauchen nach dem Eingriff keine Schmerzmittel und sind sofort mobil. Das Bein muss nicht gewickelt und der Kompressionstrumpf nur maximal eine Woche getragen werden“, beschreibt Steffen den positiven Aspekt. Für die Capio Klinik als eines der führenden Venenzentren Deutschlands sei es eine Verpflichtung, die Patienten mit der neuesten Lasertechnik zu behandeln. Die meisten Krankenversicherungen übernehmen die Therapiekosten. Eine Venenbehandlung geht übrigens zu jeder Jahreszeit, auch im Sommer. Dr. Stef-

Ärzte verschiedener Fachrichtungen arbeiten in der Capio Klinik zusammen.



fen empfiehlt: „Gehen Sie in eine Fachklinik. Wir sind eine ‚Best practice Klinik‘, das heißt, wir kümmern uns ausschließlich um kranke Venen: Ob Krampfadern, Besenreißer, Thrombosen, Lymphödeme oder offene Beine – wir behandeln gemäß den Leitlinien der medizinischen Fachgesellschaften. Durch unsere langjährige Spezialisierung erleben die Patienten eine qualitativ hochwertige Rundumversorgung – Prävention, Diagnostik, Behandlung/Operation und Nachsorge.“

## Die Patienten geben eine Eins

94 Prozent (Bundesdurchschnitt 82 Prozent) der in der Capio Klinik im Park, Venenzentrum Nordrhein-Westfalen, behandelten Patienten würden die Klinik weiterempfehlen. Eine bessere und ehrlichere Werbung kann es nicht geben, wie Verwaltungsdirektor Olaf Tkotsch weiß.

Über die Qualität eines Krankenhauses entscheiden nicht allein die medizinische und pflegerische Leistung und die Qualifikation der Mitarbeiter. Sondern auch die Qualitäten, die der einzelne Patient subjektiv erlebt. Zum zweiten Mal hintereinander belegte die Capio Klinik 2015 bei bundesweiten Patientenumfragen der Krankenversicherungen Platz 1 in NRW (unter 150 Kliniken). Neben der Medizin und Pflege schätzen die Venenpatienten das attraktive Hotel-Ambiente der Capio Klinik im Park. Ein aufmerksames Service-Personal kümmert sich dort liebevoll um die Wünsche. Besonders zufrieden waren die Patienten mit der ärztlichen Versorgung, der pflegerischen Betreuung und dem Service. Überall lag das Hildener Venenzentrum deutlich über dem Bundesdurchschnitt.

Die Capio Klinik im Park besteht aus zwei Gebäudekomplexen – einer historischen Gründerzeitvilla und einem modernen Neubau, beide verbunden durch einen beliebten Rhododendronpark. Sie, liebe Patienten, haben die freie Wahl Ihres Krankenhauses. Die Capio Klinik bietet Venenpatienten eine herausragende Rundumversorgung. In einem Ambiente, das keinen Hotelvergleich scheuen muss.



**Capio Klinik im Park**  
**Venenzentrum**  
**Nordrhein-Westfalen**  
**Hagelkreuzstr. 37**  
**40721 Hilden**  
**(Nähe S-Bahn Hilden-Süd)**  
**Telefon 0 21 03/8 96-0**

**[www.capio-klinik-im-park.de](http://www.capio-klinik-im-park.de)**  
**[www.twitter.com/\\_ckip](https://www.twitter.com/_ckip)**  
**[facebook.de/CapioKlinikimPark](https://facebook.de/CapioKlinikimPark)**



Gerade bei Brustkrebspatientinnen kann sich ein Lymphödem im Arm bilden, wenn wegen der Krebsoperation zuvor Lymphknoten entfernt werden mussten. Die Solinger Spezialistin Dr. Katrin Seidenstücker weiß, wie man sie behandeln kann.  
Foto: Uli Preuss (auch S. 26)

## Alles im Fluss?

Plötzlich werden die Beine dick. Oder die Arme. Ursache kann eine Fehlfunktion im Lymphsystem sein. Die lässt sich behandeln. Konservativ, zum Beispiel mit Kompressionsstrümpfen und Drainage, aber auch operativ.

**D**as Rockkonzert ging nicht nur lang, es hat auch gedauert, bis es mal losging. Dann die Zugaben und das Warten am Ausgang. Was das mit Lymphödemem zu tun hat? Unter Umständen eine Menge. Denn sechs, sieben Stunden Stehen wirkt sich bei Menschen, die unter diesen Ödemen in den Beinen leiden, merkbar aus. Die Beine werden dick, insbesondere über den Knöcheln. Als die Remscheiderin Rebekka Schütze im Sommer von besagtem Rockkonzert zurückkehrt, sind ihre Knöchel so dick wie noch nie. „Da war mir klar, dass es so nicht mehr weitergeht“, sagt sie. Sicher, die Knöchel schwollen am nächsten

Tag wieder etwas ab. Doch beim Arztbesuch stellte sich heraus, dass das Lymphsystem trotzdem nicht so arbeitet, wie es sollte. Aber: Wie arbeitet es überhaupt? „Der menschliche Körper transportiert pro Tag acht bis zwölf Liter Lymphflüssigkeit über die sogenannten Lymphbahnen. Diese bilden nicht nur ein eigenes Gefäßsystem, sondern ein ganzes Organsystem“, erklärt die Solinger Ärztin Dr. Katrin Seidenstücker. Sie hat als eine der ersten Medizinerinnen in Deutschland ein schonendes, mikrochirurgisches Operationsverfahren angewandt, um das Lymphsystem wieder besser in Gang zu bringen.



Kompressionsstrümpfe helfen dabei, dass sich Schwellungen, die von Lymphödemen verursacht werden, nicht weiter ausdehnen oder sogar zurückbilden. Es gibt sie übrigens nicht nur in beige, sondern auch in schwarz, pink oder anderen Farben.

Foto: tibanna, Fotolia



### Wie das Lymphsystem funktioniert

Das Lymphsystem ist aufgebaut wie ein riesiger, x-fach verästelter Baum. Die Lymphknoten arbeiten wie eine Schutzpolizei des Körpers: Verletzt man sich beispielsweise, holt sich einen Splitter und ein Fremdkörper dringt in den Körper ein, dann wird dieser mit der Lymphflüssigkeit zu den Lymphknoten transportiert. Diese wiederum leiten das Bilden von Antikörpern ein. Zudem sammeln sich in der Lymphflüssigkeit Stoffe, zum Beispiel Transportproteine, die zu groß sind, um wieder zurück in den Blutkreislauf zu kommen. Es gibt verschiedene Gründe dafür, dass dieses System ins Stocken kommt: Nach einer Krebserkrankung (zum Beispiel Brustkrebs), wenn zum Beispiel Lymphkno-

ten entfernt werden müssen, kann das der Fall sein. Das Gemeine: Weil die Lymphknoten wie Filter wirken, landen dort auch Krebszellen, wenn der Körper sie bildet. Daher sind sie vergleichsweise häufig von Krebs befallen. Bei Frauen, die zum Beispiel an den Achselhöhlen die vom Krebs befallenen Lymphknoten entfernt bekommen haben, ist das Risiko für ein Armlymphödem groß. Nach Schwangerschaften oder so genannten Traumata (das kann schon ein Insektenstich sein) zeigen sich „angeborene, primäre Lymphödeme“ erstmalig. Ist das Lymphsystem einmal gestört, kommt es zum Flüssigkeitsanstau, es bildet sich ein Lymphödem. „Das ist wie eine Straße, wo die Brücke kaputt ist, oder ein gestau-

**Ihre Wirbelsäule  
in besten Händen**

*Skoliosetherapie in der medora.*

Ausgebildete Schroth-Therapeutinnen an beiden Standorten.

f Instagram YouTube

Die medora ist jetzt auch Ihr Skoliose-Kompetenzzentrum in Remscheid. Die anerkannte Therapie wird an beiden Standorten von ausgebildeten Schroth-Therapeutinnen durchgeführt. Gerne beraten wir Sie und erarbeiten Ihren individuellen Therapie- und Trainingsplan. **Sprechen Sie uns an!**

**2x** in RS Allee-Center · Tel 021 91.92 870 | Zentrum-Süd · Tel 021 91.696 83 41

**medora**®



Die Solingerin Dr. Katrin Seidenstücker hat sich auf die Behandlung von Lymphödempatienten spezialisiert.

Rechts:

Die Grafiken veranschaulichen die beiden Operationsarten. Sie können das Lymphsystem wieder in Gang bringen, wenn zum Beispiel die Behandlung mit Kompressionsstrümpfen und Lymphdrainagen nicht ausreicht. Links wird gezeigt, wie eine Lymphbahn operativ mit einer Vene verbunden wird. Rechts sieht man, dass auch mehrere Lymphknoten in einem Gewebblock mikrochirurgisch verpflanzt werden können.

Fotos: Seidenstücker

ter Fluss mit einer Talsperre“, erläutert Dr. Katrin Seidenstücker. Die angestaute Lymphflüssigkeit lassen die Haut anschwellen. Wird das wiederum nicht behandelt und verschlimmert sich über die Jahre, wird es immer schwieriger, den vergrößerten Arm- oder Beinumfang zu reduzieren.

### Zuerst die konservative Methode

So weit will es Rebecca Schütze nicht kommen lassen. Ihr empfiehlt Dr. Katrin Seidenstücker zunächst eine konservative Behandlung mit Kompressionsstrümpfen und eine regelmäßige Lymphdrainage. „Kompressionsstrümpfe mit nicht mal 40 Jahren – finde ich jetzt nicht so besonders toll, aber es geht nicht anders“, beschließt die Remscheiderin. Überrascht ist sie, dass sie als Erstversorgung zwei Paare bekommt und alle halbe Jahre ein neues Paar braucht. Zum Glück übernimmt die Krankenkasse den größten Teil der Kosten. „Alle halbe Jahre wechseln muss man sie, weil der eingearbeitete Gummifaden dann ermüdet“, erklärt Ina Massing vom Remscheider Sanitätshaus Goll & Schracke Massing, das als Kompetenzzentrum für lymphatische Versorgung auf das Vermessen und Anpassen der Kompressionsstrümpfe spezialisiert ist. In Solingen sind unter anderem die Sanitätshäuser Amedius und Köppchen Experten für Kompressionsstrümpfe.

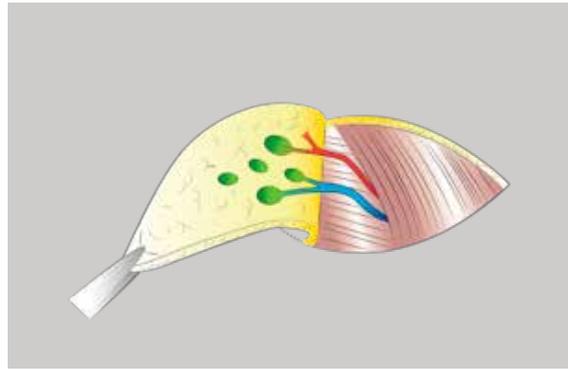
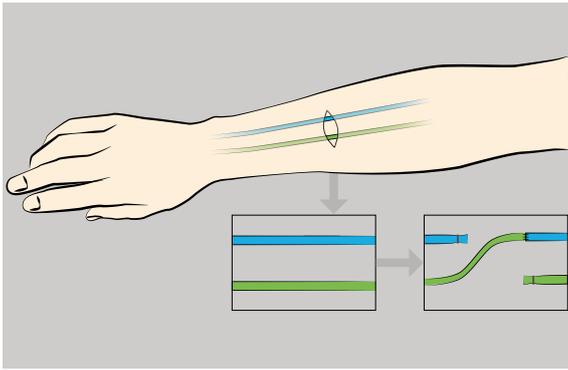
Tragen soll Rebecca Schütze die Strümpfe so oft wie möglich, anziehen sollte sie sie morgens. Der höchste Kompressionsdruck

ist an der tiefsten Stelle des Beines. Von dort wird wie bei einem Strohalm das Blut in den Venen leichter nach oben transportiert. Man muss sich an die Strümpfe gewöhnen, wenngleich jeder weiß: Bei 35 Grad im Sommer ist das Tragen nicht immer ein Vergnügen. Dafür aber wirkungsvoll. Ergänzend dazu und je nach Krankheitsbild empfiehlt Dr. Katrin Seidenstücker die Lymphdrainage, bei der mehrmals wöchentlich mittels einer Massage beim Krankengymnasten die Gewebe-Lymphflüssigkeit Richtung Lymphknoten bewegt wird. Was aber, wenn Strümpfe und Drainage über Jahre nicht ausreichen, weil die Störung des Lymphsystems einfach zu groß ist?

### Zwei Arten der Operation

Dann kann eine Operation helfen. Dr. Katrin Seidenstücker führt sie inzwischen mehrmals die Woche durch, gelernt hat sie die Technik bei einem Spezialisten aus Barcelona und in Paris. Sie bildet wieder eine Lymphabflussmöglichkeit operativ – auf eine sehr schonende Weise.

Das geht auf zwei Arten: Bei der einen sucht die Ärztin eine Lymphbahn im Körper und verbindet diese mit einer naheliegenden Vene. Sie legt also eine Umleitung, eine Verbindung, so dass die Lymphflüssigkeit in das Venensystem fließen kann. Um im Bild zu bleiben: Man baut quasi, wenn die Autobahn kaputt ist, eine Landstraße, um weiterzukommen. Diese Methode bietet sich bei Patienten an, deren Ödem noch im An-



fangsstadium ist. Wer bereits stärker davon betroffen ist, für den kommt eine Verpflanzung mehrerer Lymphknoten infrage, die in einem Gewebekblock sitzen. Dieser gesamte Block wird dann samt den Knoten und ihrer Gefäße an jene Stelle verpflanzt, wo es eine Stauung gibt. Hierfür werden natürlich nur jene Lymphknoten verwendet, die an ihrem eigentlichen Platz nicht zwingend gebraucht werden. Das Gute dabei: Nach der Transplantation finden die Lymphbahnen und die Verästelungen des Lymphsystems selbstständig wieder zusammen, so dass der Kreislauf wieder besser funktioniert. Gute Aussichten für Rebecca Schütze, falls mal eine Operation nötig sein sollte. Erst einmal aber trägt sie jetzt jeden Tag ihre Strümpfe. Eins ist jetzt schon klar: Beim nächsten Rockkonzert wird sie wieder in der ersten Reihe stehen.

## » auf den punkt

- **Das Lymphsystem transportiert pro Tag 8 bis 12 Liter Lymphwasser und filtert dieses, damit Fremdkörper nicht in den Blutkreislauf gelangen.**
- **Wird das System gestört, bilden sich Wasserablagerungen, meist an den Armen oder Beinen. Sie können konservativ und operativ behandelt werden.**

## » imPULSe

Der Unterschied zwischen Lip- und Lymphödem: [www.puls-gesundheitsmagazin.de/lymphoedem](http://www.puls-gesundheitsmagazin.de/lymphoedem)

*Menschen pflegen Menschen seit über 15 Jahren in Solingen*



# Haus Tobias

gGmbH & mobil



### Pflege- & Betreuungseinrichtung

- 24 Std./Tag individuelle pflegerische Leistungen
- Einzel-, Gruppen- & Tiertherapie
- Seelsorge & psychosoziale Betreuung
- hauseigene Kapelle, Küche & Wäscherei
- med. Fußpflege & Frisör im Haus
- Verhinderungspflege

Scheidter Straße 22 · 42653 Solingen  
(02 12) 2 52 11 38 · [www.haustobias.de](http://www.haustobias.de)  
[w.kubitza@haustobias.de](mailto:w.kubitza@haustobias.de)

Haus Tobias Pflegestützpunkt  
Schlagbaumer Straße 178 · 42653 Solingen

### mobiler Pflegedienst

- optimale pflegerische Versorgung & Betreuung in ihrer gewohnten Umgebung
- mobiler Mittagstisch & Wäscheservice
- Unterstützung bei hauswirtschaftlichen Tätigkeiten
- Begleitung bei Behördengängen & Erledigung von Formalitäten



# Zum Glück gibt es Edda

Die Remscheider Psychotherapeutin Monika Wilhelmi hat ihren Goldendoodle zum Therapiebegleithund ausgebildet. Edda ist bereit, die Behandlung von Menschen mit psychischen Erkrankungen zu begleiten.

**D**ie ältere Frau wollte eigentlich schon nicht mehr leben. Doch die Dosis ihrer Schlaftabletten war zu schwach. Jetzt liegt sie hier, zu Hause ans Bett gefesselt. Als Edda in ihr Zimmer kommt, betrachtet sie die Frau einen Moment lang. Dann springt die zweijährige Goldendoodle-Hündin auf das Bett und legt sich komplett auf die Frau. Die lässt es zu, die beiden liegen so da, und irgendwann lächelt sie. „Ich bin sicher, dass sie seit jenem Moment wieder neuen Lebensmut hat und weiß, es gibt so viele Momente, für die es sich zu

leben lohnt“, sagt Monika Wilhelmi. Die Diplom-Psychologin hat Edda selbst auf die Ausbildung zum Therapiebegleithund vorbereitet. Dabei traf sie unter anderem auch auf die ältere Frau.

Seit vielen Jahren arbeitet die 53-jährige Remscheiderin in der Psychotherapie, behandelt in der Stiftung Tannenhof Menschen mit den unterschiedlichsten psychischen Erkrankungen. Sie ist überzeugt davon, dass ein Therapiebegleithund Dinge bewirken kann, die selbst der beste Therapeut nicht alleine erzielen kann.



Wie kommt man darauf, einen Therapiehund auszubilden? „Ich habe in der Ergotherapie für Menschen mit Demenz einen solchen Hund erlebt und gesehen, wie die Menschen auf ihn reagiert haben, welche positiven Gefühle er bei ihnen ausgelöst hat“, erzählt Monika Wilhelm, die auch das Demenz-Servicezentrum Bergisches Land leitet (siehe den Artikel ab Seite 32). Hunde sind, wenn sie behütet aufwachsen, gut erzogen und ausgebildet sind, ideale Partner des Menschen. Sie lieben uneingeschränkt und haben selten Vorbehalte.

### Intelligent – und kaum haarend

Natürlich eignen sich nicht alle Hunderassen gleich gut als Therapiehund. Golden-doodle gelten als sehr intelligent, sie sind geduldig und – ebenfalls nicht unwichtig – sie haaren fast gar nicht. „Daher kann ich Edda auch bei Allergikern sehr gut einsetzen“, unterstreicht die Psychotherapeutin. Sie hat Edda bereits als Welpen bekommen und viel private Zeit in die Erziehung und insbesondere in die Ausbildung gesteckt. Denn die hat es in sich, dauert alles in allem um die zwei Jahre. Monika Wilhelmi hat sie am Münsteraner Institut für therapeutische Fortbildung und tiergestützte Therapie absolviert. Während einer einwöchigen



Ich bin der Chef: Edda hört sehr gut auf die verschiedenen Kommandos von Monika Wilhelmi. Fotos: Sandra Jühr

Prüfungswoche sind nicht nur mehrere theoretische und praktische Aufgaben zu absolvieren, es muss auch alles schriftlich und in einem Video dokumentiert werden. Monika Wilhelmi und Edda arbeiteten während der Ausbildung in einer Senioreneinrichtung. Edda gab den Menschen eine ganz andere Art von Zuwendung und auch Zärtlichkeit, und diese emotionale Nähe sorgte dafür, dass einige Bewohner auch kognitiv wieder mehr leisten konnten. „Am Ende konnte mancher sogar Zahlen von einem Würfel lesen.“ Die Videodokumentation zeigt eindrucksvoll, wie sich die Bewohner



nach Liebscher & Bracht

**Schmerztherapie und Bewegungslehre**  
Ihr Ansprechpartner bei über 90% der Schmerzzustände

**GUTE GRÜNDE** für die LNB Schmerztherapie.

- ✔ Kann bei über 90% aller Schmerzen helfen.
- ✔ Wirkt ohne Medikamente und Operationen.
- ✔ Kann auch helfen, wenn Arthrose und Bandscheibenschäden bereits vorliegen.
- ✔ Selbst „austherapierte“ Schmerzen können erfolgreich behandelt werden.
- ✔ Hilfe zur Selbsthilfe: Nach der Behandlung erhalten Sie Ihr individuelles Übungsprogramm für Zuhause.
- ✔ Völlig natürliche und ursächliche Behandlung der Schmerzen.

**udokutscher**  
SCHMERZTHERAPIE + BEWEGUNGSLEHRE

Stahlschmidtsbrücke 12 · Hückeswagen  
Mobil: 01 70 / 7 85 85 59  
info@udokutscher.de · www.udokutscher.de



positiv veränderten, wie sie, zuvor zum Teil über Jahre lethargisch, wieder auftauchen und einfach glücklich waren. Es gibt Untersuchungen, die belegen, dass zwar nicht die einzelne Begegnung mit dem Hund erinnert wird, aber nach mehreren Besuchen eine emotionale Bindung entstand, die sich auch auf das Befinden auswirkte.

Künftig will die Therapeutin ihren Hund insbesondere bei älteren Menschen mit Demenz einsetzen. Wenn Monika Wilhelmi mit Edda arbeitet, ist eines immer klar: Sie selbst ist der Chef. Die verschiedenen Kommandos beherrscht Edda aus dem Effeff. Jene Momente, die die größte Wirkung erzeugen, sind aber die, in denen der Hund rein instinktiv auf den Menschen zugeht.

Dann, wenn er in einer Paartherapie, in der gestritten, diskutiert und geweint wird, plötzlich wie ein verbindendes Element zwischen den Partnern wirkt. Dann, wenn er einer Borderline-Patientin noch einmal über die gerade abgeheilten Wunden an ihren Armen leckt. Dann ist nicht nur der Patient tief bewegt, sondern auch Monika Wilhelmi, die schon mit vielen Menschen gearbeitet hat. Mit Edda wird diese Arbeit noch einmal eine andere Bedeutung finden.

### » auf den punkt

- Eine Ausbildung zum Therapiebegleithund-Team dauert in der Regel zwei Jahre und wird mit einer umfassenden Prüfung abgeschlossen.
- Die emotionale Bindung der Patienten zum Tier wirkt sich positiv auf das Befinden aus.

### » imPULSe

Münsteraner Institut: [www.mittt.de](http://www.mittt.de)



## Tablets kauft man nicht! Man lässt sie sich schenken!

### DigitalPlus-Komplettpaket inkl. aller Gesundheitsthemen

Nur 4,90 €/Monat zusätzlich zu Ihrem tägl. Zeitungsabo\* oder 20,10 €/Monat, wenn Sie nur online lesen möchten.

Mit dem DigitalPlus-Komplettpaket haben Sie Zugriff auf alle kostenpflichtigen Artikel von [www.rga.de](http://www.rga.de) bzw. [www.solinger-tageblatt.de](http://www.solinger-tageblatt.de) und können Ihre Tageszeitung digital als E-Paper auf Tablet, Smartphone und PC lesen.

Als Dankeschön für Ihre Bestellung schenken wir Ihnen ein DENVER Tablet.



**Unser Geschenk für Sie:**  
DENVER Android Tablet „TAQ-10172MK3“,  
10-Zoll-Quad-Core-Tablet mit Android 5.1, 8 GB Speicher

REMSCHIEDER  
GENERAL-ANZEIGER

rga.

ST Solinger Tageblatt  
...immer was Neues

Jetzt bestellen unter [www.zeitungsvorteil.de/epaper](http://www.zeitungsvorteil.de/epaper).

Mindestbezugsdauer 24 Monate. Lieferung des Gerätes erfolgt innerhalb von ca. 14 Tagen nach Eingang der Bestellung bzw. Start des Abonnements.  
\*Angebot gilt nur für Abonnenten der täglichen (Mo.-Sa.) gedruckten Zeitung





# Da sein, wenn das Vergessen beginnt

**W**er die Diagnose Demenz erhält, der hat viele Fragen, Ängste und Sorgen. Umso wichtiger ist es zu wissen, wo man schnell welche Art der Hilfe bekommt. Das Demenz-Servicezentrum Bergisches Land in Trägerschaft der Stiftung Tannenhof in Remscheid-Lüttringhausen ist hierauf spezialisiert. Die Mitarbeiter helfen von der Früherkennung bis zum fortgeschrittenen Stadium wohnortnahe Angebote für demenzerkrankte Menschen und deren

Foto: Nico Hertgen.

Rechte Seite: Das Logo der Aktion „Demenz bewegt“.

Hilfe geben, und mit Kreativität und Engagement das Thema Demenz kommunizieren: Das ist die Arbeit des Demenz-Servicezentrums Bergisches Land.

Angehörige zu finden. Sie erfassen, strukturieren und vernetzen all diese in der gesamten Region. Und sie ergreifen Initiative beim Aufbau neuer Versorgungsstrukturen und informieren individuell – als regionaler Wegweiser. Die Hilfe richtet sich direkt und unbürokratisch an Menschen mit einer Demenz und ihre Angehörigen sowie auch an die Pflegenden, die Therapeuten, Ärzte und Kliniken. Was das Demenz-Servicezentrum Bergisches Land im Besonderen auszeich-

**ADESSE** GmbH

- Psychologische Beratung
- MPU – Vorbereitung
- Berufliches Coaching

[www.adesse-gmbh.de](http://www.adesse-gmbh.de)

Tel. 0212 / 6500 7600

Überflüssige Pfunde loswerden!  
Problemzonen straffen!  
Beweglicher und stärker werden!

**Fitnastik®**  
für Frauen 50+  
Ganzkörper-Fitness ohne Geräte.

**Gisela Rückert Fitness Remscheid**  
Tel.: 02191-973921  
[www.fitnastik.de](http://www.fitnastik.de)

**1892 e.V. Goldenberger Turnverein 1892 e.V.**

Goldenberger Turnverein 1892 e.V.  
Remscheider Str. 241, 42855 Remscheid  
Tel. (02191) 92 99 63  
Fax (02191) 92 99 64  
E-Mail: [info@goldenberger-tv.de](mailto:info@goldenberger-tv.de)  
Internet: <http://www.goldenberger-tv.de>

Pflegedienst  
Häusliche  
Krankenpflege  
Johanna Scheiba KG

**Häusliche Krankenpflege  
Johanna Scheiba KG**

Kölner Str. 71, 42897 Remscheid  
Tel.: 02191 662767, Fax: 02191 669269  
[info@krankenpflege-scheiba.de](mailto:info@krankenpflege-scheiba.de)  
[www.krankenpflege-scheiba.de](http://www.krankenpflege-scheiba.de)

Seit 1991 in Lennep

Körper & Seele in guten Händen

Foto: Fotolia.com

**WECKDental Technik**

Endlich  
**kein Würge-Reiz mehr!**

Angenehme Behandlungsform  
ohne Abdrucklöffel und -masse

Lindgesfeld 29 • Solingen  
Tel. (0212) 1 39 40 13 [www.weckdental.de](http://www.weckdental.de)



net, ist die Kreativität seiner Mitarbeiter um die Leiterin Monika Wilhelmi. Gemeinsam mit ihrem Team hat die Diplom-Psychologin in den letzten sieben Jahren zahlreiche innovative Projekte entwickelt, die einerseits betroffenen Menschen eine Teilhabe ermöglichen und andererseits auf die Bedeutung von Demenz aufmerksam machen. Zahlreiche Aktionen, Initiativen und Projekte des Demenz-Servicezentrums widmen sich immer wieder dem Thema. Dazu zählen auch die Demenztage, die jährlich in einer anderen bergischen Stadt veranstaltet werden, und der Demenzparcours, der es jedem Bürger ermöglicht, die Welt aus Sicht eines Demenzkranken zu erfahren. Selbst entwickelte und herausgegebene Informationsbroschüren, unter anderem für niedergelassene Ärzte, Ehrenamtler und Angehörige, gehen umfassend auf die Herausforderungen, aber auch die nach wie vor bestehenden Möglichkeiten in der Alltagsgestaltung eines Menschen mit

Demenz ein. Auch ein Memoryspiel speziell für Menschen mit Demenz, welches typische Alltagssituationen aufgreift, hat das Demenz-Servicezentrum Bergisches Land bereits herausgebracht.

„Demenz in Action“ nennt sich das vom DSZ entwickelte Konzept, um Schülern das Thema Demenz näher zu bringen. Dazu werden außergewöhnliche Workshops angeboten, wie Hospitationen in Senioreneinrichtungen oder auch selbst die Erfahrung zu machen, wie es ist, an Demenz erkrankt oder körperlich beeinträchtigt zu sein.



» imPULSe

[www.demenz-service-bergischesland.de](http://www.demenz-service-bergischesland.de)



Willi-Hartkopf-Haus und  
Senioren Dienste Remscheid

## Pflege und Betreuung mit Kompetenz und Herz



### Stationäre Pflege im Willi-Hartkopf-Haus

- helle, gemütliche Einzelzimmer
- hauseigene Küche und Cafeteria
- aktives Gemeinschaftsleben
- ausgerichtet auf die Bedürfnisse von Menschen mit Demenz

**Hausführung  
nach Absprache:**  
☎ 02191/791230  
Burger Str. 105

### Ambulante Hilfe nach Maß! Die AWO-Seniorendienste

- Ambulante Pflege • Hausnotruf
- Tagespflege
- Betreutes Wohnen
- Betreuung für Demenzkranke
- Pflege- und Sozialberatung

**Wir informieren  
Sie gerne:**  
☎ 02191/9140  
Hof Glassiepen 1-3

Einrichtungen der AWO Seniorendienste Niederrhein gGmbH | [www.awo-seniorendienste-nr.de](http://www.awo-seniorendienste-nr.de)



„ADHS  
gibt es  
nicht.“

Foto: Roland Keusch

Im PULS-Interview kritisiert der Remscheider Kinder- und Jugendmediziner Dr. Bernhard Ibach die Verabreichung von Ritalin an Kinder. Er ist überzeugt, dass Kindern viel mehr individuelle Aufmerksamkeit zuteil werden muss.

**H**err Dr. Ibach, Sie befassen sich als erfahrener Kinderarzt sicher auch mit ADHS.

Ja, und ich sage, diese sogenannte Aufmerksamkeitsdefizit-Hyperaktivitätsstörung ist keine Krankheit. Auch der amerikanische Psychiater Leon Eisenberg gestand 40 Jahre, nachdem er den ADHS-Begriff eingeführt hatte, dass er nicht mehr an ADHS glaube. Es sei ein Paradebeispiel für eine fabrizierte Erkrankung.

**Eine These, die in der heutigen Zeit natürlich polarisiert. Worauf stützen Sie diese?**

Ganz einfach: Bei Kindern, die angeblich

ADHS haben, konnte keine neurobiologische Störung nachgewiesen werden, die zur Vergabe einer medizinischen Diagnose berechtigt. Die Ritalinabgabe ist vor allem ein lukratives Geschäft für alle Beteiligten.

**Wie wirkt Ritalin eigentlich?**

Ähnlich wie Kokain. Es steigert die Leistungsfähigkeit und führt zur Abhängigkeit. Mittlerweile sollen auch Universitätsprofessoren Methylphenidat einnehmen, um sich zu pushen. Wer Kindern und Erwachsenen suchterzeugende Medikamente verabreicht, macht sich schuldig, wenn der beabsich-



„Ritalin ist ein lukratives Geschäft für alle Beteiligten.“

## Dr. Bernhard Ibach

tigte Zweck nicht anderweitig erreicht werden kann. Es gibt eine große Palette von alternativen Therapieangeboten.

**Sie sind Mitte sechzig, haben über viele Jahre die Kinder- und Jugendmedizin am Sana-Klinikum in Remscheid geleitet und betreiben nun seit einigen Jahren mit zwei Kolleginnen eine privatärztliche Kinderarztpraxis. Warum gehen Sie mit diesem Thema jetzt nach vorne?**

In den 40 Jahren meiner kinderärztlichen Tätigkeit habe ich versucht nach bestem Wissen und Gewissen zu arbeiten. Dennoch muss ich rückblickend erkennen, dass ich neue Behandlungsmethoden mitgetragen und umgesetzt habe, die sich als nicht positiv herausstellten. Dies bedaure ich sehr und sehe mich verpflichtet, entschieden auf Fehlentwicklungen hinzuweisen.

**Wenn Ihrer Ansicht nach ADHS nicht existiert, wie erklären Sie dann, dass lebhaftere Kinder als krankhaft abgestempelt werden?**

Lehrerinnen und Lehrer leiden bei unserem Schulsystem mit unzureichender Personal-

ausstattung häufig an Belastungsstress. Temperamentvolle Kinder werden als belastender Störfaktor wahrgenommen. Dies rechtfertigt dennoch nicht, Kinder und Jugendliche drogenabhängig zu machen. Das Wichtigste ist, jedes Kind einzeln zu betrachten, die einzelnen Stärken zu fördern und nicht immer auf den Schwächen herumzureiten. An kleinen Schulen mit kleinen Klassen ist es einfacher, die Talente des Einzelnen zu entdecken, ihn zu fördern und mögliche Auffälligkeiten gar nicht erst entstehen zu lassen.

Der eine kann mit sieben Jahren super rechnen, der andere auf Bäume klettern, und wenn einer jetzt ein Tiger sein will, dann ist er jetzt eben mal für ein paar Minuten ein Tiger. Der brüllt, schreit und springt. Wichtig ist es, mit Defiziten von Kindern auch mal spielerisch umzugehen. Nicht immer mit Kritik. Jedes Kind ist anders.

Als Schüler war ich im Unterricht vielfach anderweitig beschäftigt. Als ich vor dem Abitur äußerte, Medizin studieren zu wollen, wurde dies sehr skeptisch kommentiert.

**Sanitätshaus  
Köppchen**  
Ihr Gesundheitspartner

Technischer 24 Std. Notdienst auf lebenserhaltende Systeme  
Zertifiziert nach den Normen Din EN ISO 9001 & 13485  
Zertifiziertes Medi Compression Center  
Zertifiziert für generationenfreundliches Einkaufen

 **Ihr Sanitätshaus mit hochwertigen Produkten und persönlicher Beratung**

 **Servicebüro im Klinikum Solingen**

 **Orthopädietechnik**

 **Rehatechnik**

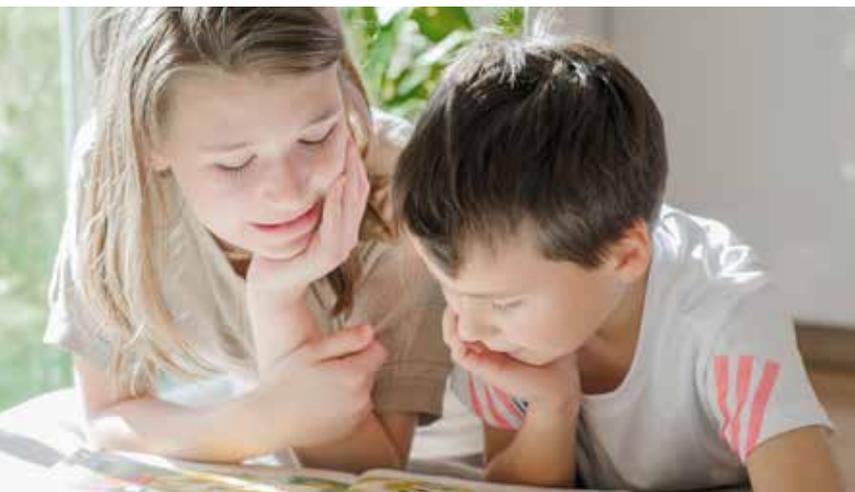
 **Homecare**



42697 SOLINGEN-OHLIGS • WILHELMSTRASSE 15-19 • TELEFON (02 12) 2 67 76-0  
www.sanitaetshaus-koepchen.de • eMail: info@koepchen-sanitaetshaus.de



direkt am Haus



Gemeinsam lernen, aber auch gemeinsam toben und spielen und dabei einfach Kind sein dürfen: Darauf kommt es für Dr. Bernhard Ibach an.

Foto: S. Kobold, Fotolia

**Also ist das Thema ADHS hausgemacht? Ein gesellschaftliches Problem? Oder auch ein politisches?**

Es gibt gute pädagogische Ansätze, etwa die Inklusion. Die Lehrerinnen und Lehrer sind hervorragend ausgebildet. Jedoch: Es fehlen die finanziellen Mittel, das vorhandene Potential auszuschöpfen. Es kann nicht angehen, Mängel wie bestehenden Personalmangel und Unterlassung von pädagogischen Projekten durch Drogenbehandlung von Kindern und Jugendlichen zu ersetzen. Hier versagen Politik und Ärzteschaft. Ein eklatantes Beispiel aus meiner Praxis: Die Mutter eines sieben Jahre alten Mädchens ruft an und bittet um Rat. Ihre Tochter sei mit den Schulleistungen abgerutscht.

Die Schulnoten seien in einigen Bereichen von Zwei auf Drei gefallen. Um diesem Abwärtstrend vorzubeugen, sieht sich die Mutter auf Anraten der Lehrerin gezwungen, obwohl es ihr eigentlich widerspreche und ein ungutes Gefühl mache, einer Behandlung mit Ritalin zuzustimmen.

**Hatten Sie weitere Fälle in Ihrer Praxis?**

Sicher. Ein 14 Jahre alter Junge möchte aus der ihm seit Jahren verordneten Ritalin-Behandlung aussteigen, da er sich zunehmend in allem gebremst und beeinträchtigt erfahre. Er setzt es selbstständig ab. Die Eltern teilen dies dem Klassenlehrer mit, und dieser ordnet an, dass der junge Mann den Klassenraum nur noch betreten dürfe, wenn er seine Medikation mit Ritalin konsequent weiterführe. Das kann doch nicht sein. Hier sind auch die Eltern gefragt. Johann Wolfgang von Goethe hat es sehr weise formuliert: Eltern sollten ihren Kindern Wurzeln und Flügel geben.

**FASZINATION**  
*Kampfkunst.com*

- ✓ Fitness
- ✓ Stressabbau
- ✓ Mentale Kraft
- ✓ Konzentration
- ✓ Selbstverteidigung
- ✓ Körperbeherrschung

Friedrich-Ebert-Straße 145  
42719 Solingen-Wald • (02 12) 3 80 94 94  
[www.faszinationkampfkunst.com](http://www.faszinationkampfkunst.com)



## Was Ritalin ist

Ritalin gibt es seit über 70 Jahren. Um das Jahr 1944 synthetisierte der Chemiker Leandro Panizzon die Substanz Methylphenidat. Seinerzeit war es üblich, mit neu entwickelten Substanzen Selbstversuche durchzuführen. Das machte Panizzon auch: Er testete das Mittel an seiner Frau Marguerite. Diese erlebte eine belebende Wirkung dadurch, zum Beispiel auch beim Tennisspielen. Von ihrem Spitznamen Rita leitete ihr Mann später den Namen für das neu entwickelte Produkt ab: Ritalin. Im Jahr 1954 wurde es in Deutschland eingeführt. Es war zunächst ohne Rezept für jedermann erhältlich, wurde dann aber 1971 unter das Betäubungsmittelgesetz gestellt. Es wurde zunächst zumeist Menschen mit Depressionen, chronischer Müdigkeit und Verwirrungen verschrieben. Es zählt zu den Weckaminen (Amine mit aufweckender Wirkung.)

## » auf den punkt

- **Dr. Bernhard Ibach ist überzeugt, dass es ADHS nicht gibt, weil hierzu kein neurobiologisches Defizit im Gehirn von Kindern nachgewiesen werden kann. Demzufolge könne es auch keine ADHS-Diagnose geben.**
- **Er sieht die Verantwortung bei Lehrern, Erziehern und Kindern gleichermaßen. Individuelle Förderung und Stärkung der Stärken statt Ritalin sei die Lösung.**

## » imPULSE

Zahlen und Fakten zum Thema ADHS:  
[www.puls-gesundheitsmagazin.de/adhs](http://www.puls-gesundheitsmagazin.de/adhs)

**Aktion Rückenwind**   
 Hilfe bei Lungenkrebs

Einladung zur Infoveranstaltung



## Rückenwind für Lungenkrebspatienten und Angehörige

**Samstag, 12.11.2016**  
**11.00 bis 13.00 Uhr**  
**Barmer Bahnhof**  
**Winklerstr. 2**  
**42283 Wuppertal**

**Eintritt frei!**

- Infos zu Erkrankung, Therapie und seelischer Unterstützung
- Experten, Patienten, Angehörige im Gespräch

Nähere Informationen unter [www.hilfe-bei-lungenkrebs.de](http://www.hilfe-bei-lungenkrebs.de)  
 Kooperationspartner:

DEALM00303



Zertifiziertes  
Lungenkrebszentrum



Eine Initiative von





# Ihn wirft so schnell nichts aus der Bahn

Der Remscheider Paralympics-Teilnehmer Hannes Schürmann ist seit seiner Geburt halbseitig gelähmt. Im Schwimmbecken ist das Handicap vergessen.

**M**orgens, gegen fünf Uhr. Das Herbstdunkel liegt noch über der Stadt, doch Hannes Schürmann ist schon auf dem Weg zur Schwimmhalle. Kurz darauf zieht er seine Bahnen. Hier drin, im Becken, gibt es keine Jahreszeit, hier hat das Wasser immer dieselbe Temperatur. Hannes Schürmann schwimmt die dritte Bahn, allein in dem großen Becken, nur seine Trainerin leistet ihm Gesellschaft. Er hat noch einige Bahnen vor sich, bevor er nach Leverkusen weiterfährt, in seinen Ausbildungsbetrieb. Der Remscheider macht eine Ausbildung zum Kaufmann für Büromanagement. Und nach Feierabend,

gegen 17 Uhr geht es zurück ins Schwimmbecken. Zurück in sein Element. Dorthin, wo er sich wohlfühlt. Denn beim Schwimmen werden alle Muskelgruppen trainiert, was wie eine Therapie für seine Behinderung ist. Zudem ist die Belastung auf den Körper im Wasser deutlich niedriger als an Land. Wenn der Remscheider Paralympics-Teilnehmer schwimmt, und eigentlich nur dann, ist er wirklich schmerzfrei. Seit seiner Geburt leidet er unter einer Hemiparese, einer Halbseitenlähmung. Ähnlich wie bei einem

Schlaganfall sind in seinem Gehirn einige Nervenbahnen nicht mehr existent. Die rechte Körperhälfte kann





er daher nur eingeschränkt bewegen. „Die Muskeln sind bei Belastung angespannt und verkrampfen“, erklärt der 18-Jährige. Er wuchs mit der Behinderung auf, er kennt kein Leben ohne die geschwächte rechte Körperhälfte, die trotz guter Therapien und regelmäßiger Krankengymnastik nur 20 Prozent der Leistung bringt, welche der Remscheider Sportler mit der linken Körperhälfte schafft. „Rückenschmerzen? Habe ich fast durchgängig. Aber ich möchte keine Schmerzmittel nehmen. Solange ich in Bewegung bin, geht es. Und ich kann es ja nicht ändern, also lebe ich damit“, sagt er.

### Vom Dreikämpfer zum Schwimmer

Am besten geht es, wenn er schwimmt. Das stellte er schon als Kind fest, wenn er mit seinen Eltern ins Schwimmbad ging. Seine Mutter, eine Schwimmtrainerin, nahm ihn schon früh mit ins Becken, sein Seepferdchen machte Hannes mit vier Jahren, zusammen mit nicht behinderten Kindern. Hannes Schürmann trainierte fortan regelmäßig, gewann bald erste Wettkämpfe. „Im Kinderbereich konnte ich noch mit den Nicht-Behinderten mithalten, dann nicht mehr“, erinnert er sich. Er erinnert sich auch daran, wie er bei einer Autobahnfahrt mit seinen Eltern den Bus der Behindertensportabteilung von Bayer Leverkusen sah. „Kurz



Gehört inzwischen zu den besten deutschen Schwimmern mit Behinderung: Der Remscheider Hannes Schürmann.  
Fotos: Schürmann

darauf war ich dort schon beim Schnuppertraining.“ Zuerst übrigens als Dreikämpfer, doch Laufen, Werfen und Springen ließ sein Körper auf Dauer nicht mehr zu, jedenfalls nicht auf Leistungsebene. Sein Fuß erfuhr durch das Wachstum in Verbindung mit der Behinderung eine Fehlstellung, daher kippt nach er innen weg. Um das zu korrigieren, wurde mittels einer Schraube die entsprechende Wachstumsfuge geschlossen.



## Paritätische Kranken- und Tagespflege

### Ambulante Krankenpflege

Weyerstraße 260  
Telefon: 594 87 -0  
pflege@parisozial-solingen.de

### Tagespflege

Weyerstraße 87  
Telefon: 599 29 07  
tagespflege@parisozial-solingen.de

[www.parisozial-solingen.de](http://www.parisozial-solingen.de)



Das gleicht die Fehlstellung aus. Hannes Schürmann ließ sich auch von Operationen wie dieser nicht aufhalten. Er setzte seine sportliche Laufbahn im Schwimmbecken fort. Das Wasser wurde zu seinem Element, er schwamm bis in die deutsche Spitze vor. Seine Lieblingsdistanzen: Die 200 Meter Lagen sowie 50 und 100 Meter Freistil.

### Rio war ein einmaliges Erlebnis

Als Nachrücker flog er im September zu den Paralympics sogar nach Rio de Janeiro. Ein unvergessliches Erlebnis, nicht nur wegen der Wettkämpfe an sich. „Die Eröffnungsfeier, das Einlaufen in die Schwimmhalle ... das war schon toll.“

Beeindruckt hat Hannes Schürmann auch das Miteinander der Sportler, die alle mit ihren jeweiligen Behinderungen leben. So wie Hannes Schürmann, der eigentlich Rechtshänder ist, aber auf Linkshänder umschulen musste. Der viel Zeit und Kraft investiert, um beruflich erfolgreich zu sein,

sich seinen Traum vom erfolgreichen Sportlerleben zu erfüllen und dafür acht- bis neunmal die Woche trainiert. Auch schon einmal morgens um fünf. Wenn er nur eine Woche Pause macht, spürt er, wie es ihn ins Becken zieht. Wegen der Leidenschaft für den Sport. Aber auch, weil der Sport für Hannes wie eine Therapie ist und seinem Körper gut tut. Dann, wenn andere noch schlafen, zieht Hannes Schürmann in Wuppertal seine Bahnen. Und beweist, welche Hürden man trotz einer schweren Behinderung nehmen kann. Wenn man nur will.

### » auf den punkt

- **Hannes Schürmann hat seit seiner Geburt eine Halbseitenlähmung (Hemiparese).**
- **Als Schwimmer hat er es bis zu den Paralympics in Rio geschafft.**

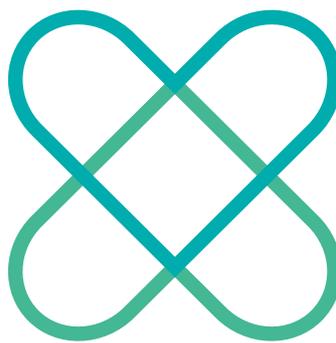
# DIE DREI FÜR IHRE GESUNDHEIT

[www.bergische.com](http://www.bergische.com)



**BERGISCHE  
APOTHEKE**

KAISERSTRASSE 106  
RADEVORMWALD  
TEL. 02195-7575



**SANITÄTSHAUS  
BÜLTMANN**

KAISERSTRASSE 106  
RADEVORMWALD  
TEL. 02195-4515



**FUCHS  
APOTHEKE**

KAISERSTRASSE 164  
RADEVORMWALD  
TEL. 02195-9297219



# Gelenkersatz: Neues Konzept für Wuppertal

Dr. med. Thomas Kreibich wechselt von der renommierten Hamburger ENDO-Klinik an das HELIOS Universitätsklinikum Wuppertal. Er wird Chefarzt des neu gegründeten Endoprothetischen Zentrums Bergisches Land.



Chefarzt Dr. med. Thomas Kreibich (li.), Oberarzt Dr. med. Boris Bick (re.) und das Team aus Ärzten, Pflegekräften, Physiotherapeuten und Krankenhaussozialdienst.

**W**ir sind stolz, dass wir einen erfahrenen Oberarzt aus der bekanntesten orthopädischen Spezialklinik Europas in eine Chefarztposition nach Wuppertal holen konnten“, sagt Klinikgeschäftsführer Dr. med. Marc Baenkler. „Wir sind im engen Austausch mit der ENDO-Klinik, um die Patientenorientierung und die Abläufe weiter zu verbessern.“ Die Wuppertaler Abteilung ist Partner der Hamburger Institution.

## Eigenständige Strukturen

Erste Schritte sind gemacht. Das Endoprothetische Zentrum Bergisches Land hat eigene Ambulanzräume im Haus 6 an der Heusnerstraße erhalten. Die Patienten können gesonderte Sprechstundenzeiten in Anspruch nehmen. Zudem verfügt das Zentrum über einen hochmodernen Operationssaal. „Unser Ziel ist die rundum kompetente und verlässliche Betreuung der Patienten – von der ersten Sprechstunde bis zum Operationstermin“, sagt Dr. Kreibich, der von Oberarzt Dr. Boris Bick unterstützt wird. Dr. Bick ist im Klinikum seit Jahren eine verlässliche Größe in der Endoprothetik. „Mit den neuen

Abläufen wollen wir lange Wartezeiten für die Patienten vermeiden“, sagt Dr. Kreibich. So organisiert das Haus die Rehabilitations-Maßnahme, damit sie möglichst ohne Zeitverzug direkt an die Akutbehandlung anschließt. „Wir orientieren uns inhaltlich und organisatorisch an der ENDO-Klinik in Hamburg – insbesondere mit Blick auf die Qualität der Patientenversorgung“, sagt Dr. Kreibich. Er sieht am Standort Wuppertal klare Vorteile: „Wir sind als Abteilung eigenständig, können aber auf die Infrastruktur eines universitär aufgestellten Hauses der Maximalversorgung zurückgreifen.“ Es entstehe damit ein Sicherheitsnetz für die Patienten, das die anderen Fachabteilungen direkt am Standort gewährleisten – zum Beispiel internistische Spezialabteilungen, die Intensivmedizin oder das Gefäßzentrum. „Vergleichbare Strukturen gibt es im Bergischen Land nicht“, sagt Dr. Kreibich.

» auf den punkt

**Endo-Hotline**  
**02 02/896-12 12**  
**mo bis do: 9-16, fr: 9-14 Uhr**

# Mr. Germany hält fit

Deutschlands derzeit schönster Mann kommt aus Solingen. Der selbstständige Fitness-Trainer und Personal-Coach hat PULS sechs Standardübungen verraten, die jeder ohne weiteres zu Hause machen kann.

**D**er Solinger Florian Molzahn weiß, wie wichtig ein gesunder Körper ist. Er selbst tut einiges dafür – und hilft als selbstständiger Fitness- und Personal-Trainer seinen Klienten dabei, fit zu werden und es zu bleiben. Für PULS hat er Redakteur Daniel Juhr die Big Six gezeigt: Sechs fundamentale Grundmuster im Training. Wer die einhält, trainiert immer den ganzen Körper. Denn sie sind funktional, bilden also alltäg-

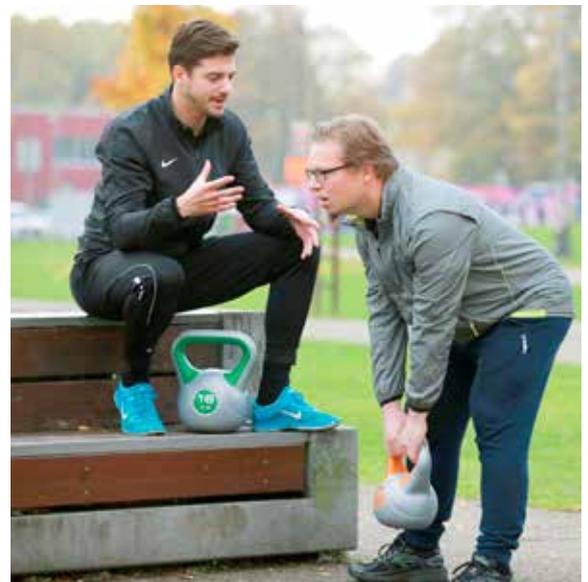
liche Bewegungsmuster ab. Sie beanspruchen viele Muskeln gleichzeitig. Und es ist mehr als nur ein Gelenk einbezogen. Mit Kniebeuge, dem Kreuzheben für den Rücken, dem Ausfallschritt, dem Drücken (zum Beispiel in Form einer Liegestütze), der Zieh-/Zugübung mit Rudern am Superband sowie der Rumpf-Rotationsübung. Die Übungen sind mit wenigen Mitteln überall umsetzbar.



## Kniebeuge

**Maßgebliche Muskeln:** Quadrizeps und die ischiocrurale Muskulatur sowie der untere Rücken.

**Ausführung:** Die Knie schieben in der Hocke leicht Richtung kleiner Zeh. Die Knie gehen dabei nicht über die Zehen hinaus. Der Rücken bleibt in neutraler Position (kein Rundrücken), möglichst aufrecht. Die Fersen werden „in den Boden verschraubt“.



## Kreuzheben

**Maßgebliche Muskeln:** Hüftstrecker und die ischiocrurale Muskulatur, unterer Rücken, tiefliegende Bauchmuskulatur, Trapezmuskel.

**Ausführung:** Rücken neutral halten, Rundrücken vermeiden. Knie leicht angewinkelt lassen (Trainingsposition). Gewicht (z.B. 8 kg) von unterhalb der Kniehöhe anheben/absenken. Gewicht eng am Körper führen.



### Ausfallschritt

**Maßgebliche Muskeln:** Hüftbeuger und Hüftstrecker

**Ausführung:** Die Knie schieben im Ausfallschritt leicht Richtung kleiner Zeh. Sie gehen nicht darüber hinaus. Der Rücken bleibt in neutraler Position (kein Rundrücken), möglichst aufrecht. Im 90-Grad-Winkel in den Ausfallschritt gehen. Hohlkreuz durch zu „langes“ hinteres Bein vermeiden.



### Rotationsübung

**Maßgebliche Muskeln:** äußere und innere schräge Bauchmuskeln.

**Ausführung** (z.B. Rotation mit Superband): Arme sind ausgestreckt und aktiviert. Der Oberkörper bleibt neutral, Rundrücken oder Hohlkreuz vermeiden. Knie leicht angewinkelt in Trainingsstellung. Superband mit beiden Händen greifen. Den Rumpf 90 Grad um die eigene Achse drehen.



### Liegestütz

**Maßgebliche Muskeln** (z.B. bei Liegestütze): Brust, Schulter, Trizeps

**Ausführung:** Ellbogen körpernah führen (nicht abgespreizt). Oberkörper bleibt neutral, Durchhängen oder Rundrücken vermeiden. Gesamter Körper wird aktiviert.



### Zugübung

**Maßgebliche Muskeln:** (z.B. bei Ruderübung): Trapez, Latissimus, Bizeps

**Ausführung:** Geht zum Beispiel mit dem Superband (im Sporthandel erhältlich). Band mit beiden Händen halten und die Ellbogen körpernah nach hinten führen. Oberkörper bleibt neutral, Rundrücken vermeiden.

» auf den punkt

- Der Solinger Florian Molzahn ist amtierender Mr. Germany und selbstständiger Personal- und Fitnesscoach.



# Hört hört: So klingt Qualität!

Das Hörgeräte- und Tinnituszentrum Wasserfuhr in Solingen ist seit zwölf Jahren Ihr verlässlicher Partner für besseres Hören und mehr Lebensfreude.

**D**as Telefon wird endlich auch wieder wahrgenommen, wenn es unten liegt. Laub knirscht angenehm hörbar unter den Füßen. Das Lachen der Kinder klingt so, wie es klingen sollte. Das sind Hörerfahrungen, die viele Menschen (wieder) machen, wenn sie sich erst einmal zum medizinisch eigentlich schon längst fälligen Hörgerät durchgerungen haben. Birgit Wasserfuhr-Fischer, Meisterin der Hörgeräteakustik, macht diese Erfahrungen regelmäßig. Insbesondere bei älteren Kunden. Seit zwölf Jahren bereits führt sie das Solinger Hörgeräte- und Tinnituszentrum Wasserfuhr in Solingen und hilft ihren Kunden dabei, wieder besser zu hören und ihre Lebensqualität deutlich zu steigern.

Ebenso wie ihre Mitarbeiter Julia Spanier und Carsten Kubak, beide ebenfalls Hörgerät-Akustiker mit Meisterbrief, weiß sie aber auch: Ein Hörgerät muss man selber wollen. „Im Grunde verkaufen wir hier jeden Tag etwas, das niemand möchte, aber viele brauchen. Es bringt trotzdem nichts, wenn zum Beispiel die ältere Generation von der jüngeren quasi dazu gezwungen wird“, hat Julia Spanier festgestellt. Anders als etwa bei einer Brille gilt das Hörgerät, so klein es inzwischen auch sein kann, als Attribut dafür, dass man alt wird. Bei einigen Kunden sind es dagegen Schlüsselerelebnisse, etwa die Geburt des Enkelkinds, das man aber leider nicht so gut versteht, wie man gerne möchte, die zur

Überzeugung führen: Jetzt muss ich was ändern. Sie sind bei Hörgeräte Wasserfuhr in Solingen genau richtig, denn das Team nimmt sich sehr viel Zeit für jeden einzelnen Kunden. Nicht nur für den natürlich unumgänglichen Hörtest. Nicht nur, um verschiedene Techniken der Hörgeräte zu zeigen. Sondern auch, um den Kunden die Möglichkeit zu geben, sich ohne Druck, ganz in Ruhe und in einer vertrauten Atmosphäre, auf die neue Hörhilfe einzustellen. „Wir beraten inzwischen nur noch nach Termin, um uns diese Zeit auch nehmen zu können“, unterstreicht Julia Spanier. Nach einem umfangreichen Umbau ist das Geschäft seit Ende Oktober noch schöner und moderner.

### Wichtige Fragen beantworten

Ist der Gehörgang groß genug für ein Im-Ohr-Hörgerät, welches direkt ins Ohr gesetzt wird? Empfiehlt sich ein Gerät, das beispielsweise zwischen fernsehen und telefonieren selber umschaltet, weil es so programmiert ist? Oder reicht es, ein Modell zu nehmen, das man selber schnell umstellt, wenn man zum Telefonhörer greift? Hat der Kunde ein Hobby, bei dem er viel und genau hinhören muss, wie etwa bei Musik oder Lesungen? Das sind nur einige von zahlreichen Fragen, die die Experten von Wasserfuhr gemeinsam mit den Kunden beantworten.

Diese dürfen dann erst einmal das ausgewählte Gerät für einige Wochen unverbindlich erleben. Wichtig: Die Lautstärke wird in dieser Zeit Stück für Stück angepasst. Ebenfalls gut zu wissen für die Kunden: „Bei uns zahlen Sie das, was Ihr Budget hergibt. Wir verkaufen unseren Kunden nur die Geräte, die sie auch brauchen.“

Diese Philosophie, gepaart mit der hohen fachlichen Kompetenz bei Wasserfuhr und der zugleich immer familiären Atmosphäre, hat sich über die Jahre in Solingen und Umgebung herumgesprochen. Viele Kunden kommen auf Empfehlung. Weil sie gehört haben, dass hier alles dafür getan wird, dass sie wieder besser hören.

## » auf den punkt

**Hörgeräte Wasserfuhr GmbH**  
Hauptstraße 25  
42651 Solingen

Telefon: 02 12/2 23 74 24  
Telefax: 02 12/2 23 74 26

Öffnungszeiten:  
Mo.-Fr. 9-13 Uhr,  
14-18.30 Uhr  
Sa. 9-13 Uhr

[info@hoergeraete-wasserfuhr.de](mailto:info@hoergeraete-wasserfuhr.de)  
[www.hoergeraete-wasserfuhr.de](http://www.hoergeraete-wasserfuhr.de)



Fotos: Uli Preuss





# So gesund kann Genuss sein

Ernährungsberaterinnen aus dem Bergischen Land geben Tipps für eine gesunde Ernährung, die einfach schmeckt.

**E**ines ist der Oecotrophologin Dr. Brigitte Bäuerlein bei ihrer Tätigkeit immer wichtig: Ohne Spaß und Genuss geht gar nichts. Das vermittelt die Gevelsbergerin auch regelmäßig den Fernsehzuschauern, wenn sie in der ZDF-Morgensendung „Volle Kanne“ mal wieder Ernährungstipps gibt. Denn Essen ist immer an Emotionen gekoppelt. „Ernährung ist ein sehr persönliches Thema. Unsere späteren Vorlieben werden

bereits im Mutterleib geprägt“, weiß Brigitte Bäuerlein.

Wenn diese Vorlieben dafür sorgen, dass man sich ungesund ernährt und davon wiederum zunimmt, so neigt der Mensch indes gerne dazu, dem Essen die Schuld daran zu geben: „Die Leute bewerten ihr Essen ständig. Sie machen es dafür verantwortlich, dass sie sich selbst schlecht fühlen.“ Sie empfiehlt ihren Klienten das Erlernen eines



*Medizinprodukte Großhandel*

*Wirtschaftsbedarf*

*Objekteinrichtung*

*Sanitätshaus & Homecare*

*Orthopädie Technik*

*Mode & Gesundheit*

*Service & Dienstleistungen*



Kölner Str. 59 | 42897 Remscheid | **Telefon (0 21 91) 96 75-0** | [www.kreutzer24.de](http://www.kreutzer24.de)



neuen Ernährungsalltags. Mit mehr Obst und Gemüse zum Beispiel und ohne die Schnagereien abends vorm Fernseher. Was nicht leicht ist: „Essen ist immer Kopfsache. Der Kopf steuert, was ich möchte und was nicht. Und sich schlechte Angewohnheiten abzugewöhnen, ist echt nicht einfach. Die kann man nur Stufe für Stufe wegstappen. Das kann Monate oder Jahre dauern.“ Gerade das „Was“ spielt beim Essen eine große Rolle, insbesondere für Menschen, die aufgrund falscher Ernährung leiden, etwa unter ständigen Magenschmerzen oder Durchfällen. Brigitte Bäuerlein plädiert dafür, das Essen bunt machen. Mit frischem Gemüse und Obst zum Beispiel. Wer zu bequem ist oder wirklich keine Zeit hat, dieses zuzubereiten, bekommt es im Supermarkt mittlerweile portioniert. Wobei Brigitte Bäuerlein klarstellt: In 15 Minuten hat sich jeder in seiner Küche etwas Gesundes zu essen gemacht. Und was ist mit den täglichen kleinen Essenssünden? „Da spricht nichts gegen. Solange man sie ausgleicht und abends noch einen Spaziergang dranhängt.“

**Mit 400 Gramm ist der Magen gefüllt**

„Wir grasen zu viel, essen fünf- oder sechsmal am Tag, anstatt uns dreimal am Tag richtig satt zu essen“, unterstreicht die zertifizierte Ernährungsberaterin Andrea Seeger



Mach dein Essen bunt, empfiehlt die fernsehbekannte Ernährungsberaterin Dr. Brigitte Bäuerlein aus Gevelsberg. Fotos: Sandra Juhr, Christian Beier (ganz oben)

aus Solingen. Ein Salat mit Putenbrust oder ein Steak hat nicht mehr Kalorien als zum Beispiel eine Scheibe Brot mit dickem Käse, macht aber länger satt. Man hat nicht so schnell wieder Hunger: „Eine Magenfüllung braucht etwa 400 Gramm.“ Ihre Klienten führen Tagebuch und listen auf, was und wie viel sie wann essen. Andrea Seeger weckt



**Praxis für Physiotherapie  
Christine Wollschläger**

**Massagen • Krankengymnastik  
gerätegestützte Krankengymnastik  
Behandlung des Kiefergelenks  
Manuelle Therapie • Lymphdrainage  
Bobath**

Lockfinker Str. 6 • 42899 Remscheid  
Telefon: 0 21 91 / 4 61 21 33  
Mobil: 01 76 / 24 63 28 69

[www.physio-wollschlaeger.de](http://www.physio-wollschlaeger.de)



Andrea Seeger arbeitet nach der Logi-Methode.  
Fotos: Christian Beier

## » auf den punkt

- **Fünf Handvoll Gemüse und eine Handvoll Obst sind eine gute Grundlage für eine ausgewogene Ernährung**
- **Essgewohnheiten zu ändern erfordert Disziplin und dauert Monate**

## » imPULSE

**Gesunde Gerichte von Dr. Pracht-Seidenstücker:**  
[www.puls-gesundheitsmagazin.de/category/rezpte](http://www.puls-gesundheitsmagazin.de/category/rezpte)

eine neue Lust am kulinarischen Genuss. Warum nicht die Spaghetti mit Gemüseudeln und die Bolognesesoße aus frischen Zutaten kreieren? Warum nicht beim Waffelteig Quark statt Mehl verwenden? Bei ihrer Ernährungsberatung geht sie nach der LOGI-Methode nach Dr. Worm vor, die für eine modifizierte mediterrane Küche steht, die mit guten Fetten, Eiweiß und wenig Kohlenhydraten auskommt.

Die Remscheider Diplom-Oecotrophologin Nadja Dickmann empfiehlt, mehr Gemüse als Obst zu essen – und beides auch nur zu einer bestimmten Zeit zu kaufen. Warum eigentlich, wo es doch im Supermarkt immer alles gibt? „Wir vergessen schnell, dass jedes Obst und jedes Gemüse seine Saison hat. Die Hauptapfelernte in Deutschland ist etwa im Herbst, die Erdbeerzeit im Sommer. Natürlich gewachsenes Obst hat mehr Spurenelemente, ist vitaminreicher und schmeckt besser.“ Nadja Dickmanns Faustformel, wie viel Gemüse man am Tag essen sollte: „Optimal sind 500 bis 600 Gramm Gemüse am Tag. Es gibt ja die „Five a Day“-Formel, sprich, man soll am Tag fünf Handvoll Obst und Gemüse essen. Ich empfehle fünfmal Gemüse und dazu einmal Obst, da letzteres oft sehr zuckerhaltig ist.“

### Der Fettleber vorbeugen

Im Gesundheitszentrum am Ufergarten gibt es Kurse zur gesunden Ernährung. Diplom-Oecotrophologin Kathrin Marten, Ernährungsmedizinerin Dr. Monika Pracht-Seidenstücker und weitere Fachmediziner aus Disziplinen wie Psychosomatik, Sportmedizin und Ernährungsmedizin informieren darin über die Inhaltsstoffe von Lebensmitteln und darüber, was diese im Körper verursachen. Was sind sichtbare und versteckte Fette? Wie wirken sich Eiweiße auf die Sättigung aus? Das sind nur zwei der Kernfragen. Ein Drittel aller Bürger hat eine Fettleber und weiß das gar nicht. Sie laufen Gefahr, an Diabetes Typ 2 erkranken. All das muss nicht sein, wenn man sich einfach gesund ernährt. Das ist leichter, als viele Menschen glauben. Man muss es nur versuchen.



**EV. WOHN- UND PFLEGEZENTRUM  
CRONENBERGER STRASSE**  
GEPFLEGT LEBEN · QUALIFIZIERT BETREUT





- Stationäre Altenhilfe
- Ambulante Pflege
- Betreutes Wohnen
- Fahrbarer Mittagstisch
- Casa Emilia, Hausgemeinschaften für Menschen mit Demenz
- House of Life, Pflegeeinrichtung für Menschen mit Pflegebedarf zwischen 18 und 60 Jahren

**INFORMATION UND BERATUNG:**  
Cronenberger Str. 34-42 · 42651 Solingen  
Tel. 0212.22 25 8-0 · Fax 0212.22 25 8-99  
[www.eac-solingen.de](http://www.eac-solingen.de)

Menschlich.  
Kompetent.  
Nah.

## Da, wenn Sie uns brauchen – nicht nur in Solingen



Netzwerke sind aus unserem Alltag nicht mehr wegzudenken. Auch die Kplus Gruppe ist ein solches Netzwerk, das bereits vor fast 20 Jahren gegründet wurde und mit 23 Einrichtungen in der Region die medizinische und pflegerische Versorgung vor Ort sichert. In Solingen, im Kreis Mettmann und in Leverkusen sind die Gesundheitsexperten der Kplus Gruppe vor Ort. Gleichzeitig können die Patienten der Kliniken und die Bewohner der Senioreneinrichtungen auch von den Experten an den anderen Standorten profitieren. „Nur so können wohnortnahe Versorgung, moderne Medizin, gute Pflege und Wirtschaftlichkeit auch in Zukunft gelingen“, sagt Gregor Hellmons, Geschäftsführer der Kplus Gruppe. „Das ist unsere Überzeugung. So handeln wir.“

Weitere Informationen unter [www.kplusgruppe.de](http://www.kplusgruppe.de)

## Krebstherapie: gemeinsam stark

Krebs – die Diagnose hebt erst einmal die Welt aus den Angeln. „Umso wichtiger ist es, dass jeder Patient als Mensch gesehen wird, nicht als Organ oder Nummer“, sagt Prof. Dr. Ulrich Mahlknecht, Chefarzt der Onkologie und Hämatologie an der Solinger St. Lukas Klinik. Der Onkologe und sein Team begleiten ihre Patienten über längere Zeit, durch Auf und Abs. Sie haben einen Blick auf die Tagesverfassung, die auch für die Verträglichkeit der Chemotherapien wichtig ist. „Das lässt sich nicht an den Blutwerten ablesen.“ Dafür müsse man seine Patienten kennen. Onkologie ist ein Schwerpunkt, dem sich alle Kranken-

häuser und zwei der Medizinischen Versorgungszentren besonders verschrieben haben. Darmzentren an der St. Lukas Klinik in Solingen und dem Leverkusener St. Remigius Krankenhaus, das vom Land anerkannte Brustzentrum in Hilden, die Spezialisierung auf bösartige Erkrankungen der Bauchspeicheldrüse in der St. Lukas Klinik und das Rheinisch-Bergische Lungenzentrum mit Thoraxchirurgie und ambulanter Rehabilitation bieten spezialisierte Diagnostik und Therapie. Einmal wöchentlich treffen sich die Experten unterschiedlicher Fachdisziplinen, um gemeinsam für jeden einzelnen Patienten die optimale Therapie abzustimmen.

Ein gutes Dutzend unterschiedlicher Spezialisten sind bei der Krebstherapie gefragt – vom Onkologen bis zum Strahlentherapeuten, vom Pathologen bis zum Chirurgen, vom Radiologen bis zum Psychologen.

Je früher ein bösartiger Tumor erkannt wird, desto besser sind die Heilungschancen. Daher hat man sich in der Kplus Gruppe entschieden, die Diagnostik im Bereich der Magen- und Darmerkrankungen weiter zu verstärken. Gastroenterologen, die Spezialuntersuchungen durchführen können, arbeiten in den Kplus-Kliniken in Haan, Leverkusen und Solingen.

### Krankenhäuser

- St. Josef Krankenhaus Haan
- St. Josefs Krankenhaus Hilden
- St. Remigius Krankenhaus Opladen
- St. Josef Krankenhaus Wiesdorf
- St. Lukas Klinik, Solingen

### Senioreneinrichtungen in

- Düsseldorf
- Haan
- Leverkusen
- Monheim
- Solingen

### Ausbildung

- Gesundheits- und Krankenpflege
- Altenpflege
- Altenpflegehilfe

Schwanenstraße 132 · 42697 Solingen  
Telefon 02 12/7 05-1 27 01  
[www.kplusgruppe.de](http://www.kplusgruppe.de) · [info@kplusgruppe.de](mailto:info@kplusgruppe.de)



**Kplus Gruppe**

Medizin und Pflege in katholischer Trägerschaft



# Wie wichtig ist mir das Sehen?

Augen regelmäßig kontrollieren lassen empfehlen Optometristen und Sehexperten in Radevormwald und Solingen.

**S**tellen Sie sich vor, Sie blicken über den Neumarkt in Solingen und in der Mitte, da, wo Sie eigentlich den Hofgarten erkennen sollten, sehen sie ... einen grauen Fleck. So geht es Menschen, die unter einer Sehbehinderung leiden. „Eine Art ist die Makulardegeneration. Die Betroffenen sehen dann nur mit der Peripherie der Netzhaut. In diesem Fall sind die Nervenzellen in der Netzhautmitte abgestorben. Ursache kann zum Beispiel Diabetes sein“, erklärt Helmut Heinemann, der sich mit Augenoptik Wollenhaupt darauf spezialisiert hat, Menschen mit Sehbehinderung mit Spezialbrillen zu versorgen. Er ist überzeugt, dass Sehbehinderung zur Volkskrankheit wird. Doch die speziellen Gläser

schaffen Abhilfe, denn sie projizieren das Bild an jene Stellen auf der Netzhaut, die noch intakt sind. „Diese Gläser verändern aber auch die räumliche Wahrnehmung, daher muss damit erst einmal trainieren“, empfiehlt Heinemann, der auch Funktional- und Kinderoptometrist ist. Die ganzheitliche Betrachtung des Menschen ist ihm wichtig.

Auch seine Radevormwalder Kollegin Ilona Bruxmeier, Inhaberin des Sehzentrums Kormannshaus, hat sich auf Sehbehinderung spezialisiert und arbeitet ähnlich wie Wollenhaupt eng mit Augenärzten aus der Umgebung zusammen. Das gilt auch für die Optometrie. „Wir können im Sehzentrum unter anderem bei einem Netzhautscan



## Ihre Gesundheit in guten Händen

Hohe Fachkompetenz · Internationale Standards · Persönliche Betreuung

- ✓ Lungenkrebszentrum
- ✓ Beatmungsmedizin
- ✓ Schlafmedizin
- ✓ Solinger Konzept



Lungenkrebszentrum  
Uniklinik Köln · Solingen  
Kompetent gemeinsam  
gegen den Krebs



Wünschen Sie weitere  
Informationen?  
Wir sind gerne für Sie da!

Krankenhaus Bethanien · Aufderhöher Straße 169-175 · 42699 Solingen  
Fon 0212 63-00 · mail@klinik-bethanien.de · www.klinik-bethanien.de

## Atmen ist Leben.

Die Fachklinik für alle Bereiche der Lungenheilkunde  
mit modernen Diagnostik- und Therapieverfahren





Auffälligkeiten an der Netzhaut feststellen und messen auch den Augeninnendruck“, nennt Ilona Bruxmeier zwei von zahlreichen Leistungen. Auch viele Kinder und Jugendliche kommen ins Sehzentrum, etwa wenn sie unter einer Lern- oder Lesestörung leiden. Ilona Bruxmeier und ihr Team sehen immer den ganzen Menschen. So können Auffälligkeiten an der Netzhaut unter anderem auf Durchblutungsstörungen zurückzuführen sein. „Sobald wir feststellen, dass eine medizinische Behandlung erfolgen sollte, empfehlen wir den Kunden den Besuch des Arztes“, unterstreicht die Expertin.

Sie ist überzeugt: Das Auge ist unser wichtigstes Organ, doch ihm wird oft zu wenig Beachtung geschenkt. Sie empfiehlt eine permanente Vorsorge beim Optometristen, um Sehschwächen, Sehbehinderungen und Krankheiten frühzeitig zu erkennen: „Jeder muss sich die Frage beantworten: Wie wichtig ist mir mein Sehen eigentlich?“

## » auf den punkt

- Eine Sehbehinderung kann die Folge eines Absterbens von Nervenzellen in der Netzhaut sein. Gesehen wird dann nur mit deren Peripherie. Spezialbrillen können helfen.
- Optometristen bieten ihren Kunden über einen Sehtest hinaus unter anderem Leistungen wie Netzhautscan und Messung des Augeninnendrucks.

## » imPULSE

[www.sehzentrum-kormannshaus.de](http://www.sehzentrum-kormannshaus.de)  
[www.wollenhaupt-solingen.de](http://www.wollenhaupt-solingen.de)



... sie für uns die perfekte Grundlage für unser gemeinsames Leben ist.“

Verwirklichen auch Sie mit uns Ihre Traumküche. Schauen Sie vorbei. Wir freuen uns auf Sie.



# Behrend GmbH

Hausgeräte • Küchenstudio



- 42651 Solingen, Klauberger Str. 1/ Ecke Cronenberger Str./direkt am Rathaus
- Kostenloser hinter dem Haus • Telefon (02 12) 20 84 21 • Telefax 20 31 37
- e-mail: [verkauf@behrend-team.de](mailto:verkauf@behrend-team.de) • Internet: <http://www.behrend-team.de>



Wenn sich die Tür von selber öffnet, erleichtert das den Alltag ganz erheblich.  
Foto: Jack F., Fotolia

# Wenn Türen sich von selbst öffnen

Wenn die Wohnung alters- oder behindertengerecht umgebaut werden muss, sollte man Experten ran lassen. Im Bergischen Land gibt es sie.

**E**s kann eine Frage des Alters sein. Aber es kann auch ganz schnell gehen, obwohl man noch jung ist: Man kann sich nicht mehr so bewegen, wie man möchte, ist gesundheitlich so stark eingeschränkt, dass man in seinem eigenen Zuhause nicht mehr zurechtkommt. Doch es gibt mittlerweile zahlreiche Möglichkeiten, sich den Alltag zu erleichtern, selbst wenn man im Rollstuhl

sitzt oder die Arme nicht mehr gut heben kann. „Bei neuen Fenstern und Türen kann man beispielsweise die Griffe ganz nach unten setzen, um leichter dranzukommen“, erklärt Uwe Buchmann von Bauelemente König in Solingen. Noch einfacher kann man es sich mit den Türen machen. Denn diese lassen sich mit den verschiedensten Arten von Türöffnern nachrüsten.

Anzeige

Anzeige

## Ein Pflegedienst, der sich viel Zeit für seine Kunden nimmt

Der Pflegedienst „HKAP Ralf Freymann“ hat seinen zweiten Pflegedienst in Odenthal eröffnet. Bereits seit 2007 betreibt Ralf Freymann einen Pflegedienst in Köln-Höhenhaus. Seit Juli versorgt der Pflegedienst nun auch Kunden in den Gebieten



Odenthal, Burscheid, Dabringhausen, Wermelskirchen, Kürten, Leverkusen-Schlebusch und Bergisch Gladbach.

Der Häusliche Kranken- und Altenpflegedienst (HKAP) bietet seinen Kunden ein breites Leistungsspektrum an. Darunter Körperpflege, Essenszubereitung, Hauswirtschaftliche Versorgung, Wundversorgung und Medikamentenkontrolle, Portversorgung sowie das Anlegen von Kompressionsverbänden. Betreuungs- und Entlastungspflege sowie Pflegeberatungseinsätze gehören ebenfalls zum Angebot des Pflegedienstes dazu. Zudem erhalten die Kunden eine umfangreiche Beratung in den unterschiedlichsten Bereichen. Bei Fragen, beispielsweise zu einer möglichen Befreiung von Rezeptgebühren, Essen auf Rädern oder der Beantragung von Pflegehilfsmitteln, steht der Pflegedienst seinen Kunden mit Rat und Tat zur Seite.

Das Ehepaar Freymann schätzt seinen abwechslungsreichen Beruf sehr. „Unser Pflegedienst ist sehr persönlich. Wir nehmen uns viel Zeit für die Kunden“, betont Katrin Freymann.

**HKAP Ralf Freymann**  
Altenberger-Dom-Straße 44, 51519 Odenthal  
Telefon 02202/247 7044



info@hkap-pflegedienst.de  
www.hkap-pflegedienst.de

**HKAP Ralf Freymann**

Zentrum für ambulante Pflege e.K.



Manche öffnen die Tür bereits, wenn man diese nur leicht antippt. Andere funktionieren, wie man es von öffentlichen Gebäuden und Hotels kennt, per Lichtschranke. Nähert man sich der Tür, öffnet sie sich von selbst. Auch Türöffner, die über Funk ansteuerbar sind, können nachträglich eingebaut werden. „Das sind natürlich alles Dinge, an die viele Menschen gar nicht denken, weil sie scheinbar in weiter Ferne liegen“, weiß Uwe Buchmann. Aber er weiß auch: Diese Dinge können einen schnell einholen.

### Umbau den Experten überlassen

Wer auf einen Rollstuhl angewiesen ist, kommt auch um eine Verbreiterung der Türen nicht herum. Hierfür muss dann in der Tat die ganze Wand aufgebrochen werden. Riesenaufwand? Ja, aber nicht zu ändern. König Bauelemente bietet daher unter dem Motto „Seniorenfreundliches Renovieren“ gerne Komplettlösungen an. Tür- und Fensterarbeiten übernimmt das Unternehmen selbst, bei Maurerarbeiten greifen die Mitarbeiter auf ein gutes Netz von Handwerkern zurück. Beratung und Aufmaß beim Kunden erfolgen dabei übrigens immer unverbindlich, damit jeder in Ruhe entscheiden kann, welche Art des Umbaus er wirklich braucht.



Hochrecken zum Öffnen des großen Fensters? Muss nicht sein. Die Griffe lassen sich tiefer setzen.  
Foto: König Bauelemente

## » auf den punkt

- **Fenstergriffe können bei neuen Fenstern nachträglich tiefer gesetzt werden.**
- **Verschiedene Arten von Türöffnern erleichtern den Alltag erheblich.**

Schulter sinkt gut ein

Wirbelsäule wird gestützt

Hüfte wird entlastet

Knie werden geschont

## Genau messen. Gut schlafen.

Das dormabell-MessSystem 2.0. **Jetzt bei Höher.**

Erholsamer Schlaf ist eine Frage der richtigen Einstellung. Wir messen individuell Ihre Körperkonturen. Die Daten übertragen wir auf das dormabell-Bettsystem mit Rahmen und Matratze. Und mit den Daten Ihrer Kopf- und Nackenpartie finden wir das perfekte Kissen. Wann dürfen wir Sie hierzu beraten?

---

Betten Höher KG  
Friedenstraße 38  
42699 Solingen  
Tel. 02 12 / 6 06 26  
Mo-Fr 9.30 bis 19 Uhr  
Sa 9.30 bis 16 Uhr

**Betten Höher**  
der Schlaf- und Wäschespezialist

**So nah ist guter Schlaf**  
[www.betten-hoehler.de](http://www.betten-hoehler.de)



# Schlafen Sie gut?

Zwei Menschen, eine Matratze: Das gibt es viel zu oft. Schlafexperten wissen: Es geht nichts über ein Doppelbett, das auf jeder Seite individualisiert wird.

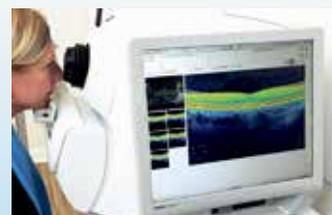
**E**s gibt Themen im Freundes- und Bekanntenkreis, die werden zu Running Gags. Eines ist das Thema Schlafen: „Wir haben uns dann jetzt auch mal ein neues Bett gekauft, nach drei Jahren Ehe. Geht ja auch irgendwann nicht mehr mit so einem 140er Bett aus der Studi-Zeit“, verkünden die einen. „Oh ja, da müssten wir eigentlich auch mal ran“, antworten die

anderen und greifen sich an den mal wieder verspannten Nacken ... Die Menschen befassen sich mit vielen Dingen, aber damit, wie es ihnen während ihres täglichen, sieben- bis achtstündigen Schlafes geht, oft zu wenig. Dabei ist das optimale Bett und damit auch der gesunde Schlaf nur vier Schritte entfernt. Man muss sie nur gehen. Und sich dabei im Fachgeschäft beraten lassen.



Makula- und Netzhautzentrum Bergisches Land

Dr. med. K. Kocadag - Dr. med. H. Akgül



Expertise auf höchstem Niveau und modernste Technik am Städtischen Klinikum Solingen

Gotenstraße 1 / Haus D · 42653 Solingen  
Zufahrt über Frankenstraße  
Kostenfreie Patientenparkplätze

Telefon: 0212-200550  
[www.augenzentrum-am-klinikum.de](http://www.augenzentrum-am-klinikum.de)



## Der Rahmen

Moderne Rahmen lassen sich individuell konfigurieren. Mit nach allen Seiten flexiblen Federelementen, die in Höhe von Schultern, Becken und Beinen exakt auf die Bedürfnisse des Schlafenden eingestellt werden können. Und in der Regel für „Sie“ anders funktionieren müssen als für „Ihn“. Ideal (auch zum Lesen abends): Motorrahmen, die sich per Knopfdruck hochfahren lassen.

## Die Matratze

Hier gibt es nur ein Rezept: probeliegen im Geschäft. Hochwertige Matratzen, ob auf Schaum- oder Federkernbasis, passen sich dem Körper an. Welche Härte die Matratze haben soll, ergibt sich beim Liegetest ebenfalls. Gut möglich, dass Ehepartner jeweils unterschiedliche Matratzenhärten wählen.

## Das Kissen

Nackenstützkissen im Format 40 mal 80 Zentimeter sind ideal, weil sie den Bereich zwischen Schulter und Kopf gut polstern. Wie dick diese sein müssen, ergibt sich auch beim Liegetest. Je nach Hersteller sind bis zu sieben verschiedene Stärken zu haben.

## Die Decke

Männer schwitzen nachts eher einmal als Frauen. Daher sollten Männer eher auf dünnere Decken setzen. Eine hervorragende Alternative ist die Kamelhaardecke, angenehm leicht und im Sommer wie im Winter nutzbar. Es gibt auch Decken in unterschiedlichen Wärmegraden. Besonders komfortabel sind sie, wenn man die Größe 155 mal 220 Zentimeter wählt. Klingt riesig? Ist es auch, und genau das weiß man schnell zu schätzen.

## » auf den punkt

- **Matratzen nie „blind“ kaufen, sondern immer probeliegen. Dabei auch gleich Kissen und Decke testen.**
- **Als Paar kauft man im Grunde zwei Betten: Denn bis auf das gemeinsame Bettgestell werden sich die jeweiligen Betthälften in der Regel unterscheiden.**

Über **100 Jahre** 2016 in Solingen

**koenig**  
BAUELEMENTE

- Seniorengerechter Einbau von Türen und Fenster
- antibakterielle Türgriffe
- automatische Innentüren

Kronprinzenstr. 129 · 42655 Solingen  
Tel. (02 12) 1 00 90 · Fax 20 85 48 · [www.koenig-bauelemente.de](http://www.koenig-bauelemente.de)

Evangelisches Altenzentrum Ohligs

**Unser Angebot**

- Stationäre Pflege
- Häusliche Krankenpflege
- Betreutes Wohnen
- öffentl. Physiotherapie
- öffentl. Café / Mittagstisch / Kiosk

Gemeinnützige GmbH  
(0212) 6 47-0  
[www.eaz-ohligs.de](http://www.eaz-ohligs.de)  
[info@eaz-ohligs.de](mailto:info@eaz-ohligs.de)  
Uhlandstraße 55  
42699 Solingen

Ein Zuhause für das Alter...

Altenzentren der Stadt Solingen



**Eugen-Maurer-Haus in Gräfrath**  
Melanchthonstraße 75  
Tel.: 02 12 / 258 15-0  
[altenzentren@solingen.de](mailto:altenzentren@solingen.de)



**Gerhard-Berting-Haus in Wald**  
Altenhofer Straße 124  
Tel.: 02 12 / 232 16-900  
[www.altenzentren-solingen.de](http://www.altenzentren-solingen.de)



**Elisabeth-Roock-Haus in Höhscheid**  
Wiener Straße 65  
Tel.: 02 12 / 26 05-0

Institut für Ästhetische Chirurgie  
Prof. Dr. med. K. Meinen

[www.prof-meinen.de](http://www.prof-meinen.de)  
[www.gyngp-solingen.de](http://www.gyngp-solingen.de)

**Institut-Leistungen** Brust-Plastiken Bauch-Plastiken Liposuctionen Intimchirurgie

**Institut für Ästhetische Chirurgie**  
Prof. Dr. med. K. Meinen  
In Praxisgemeinschaft mit der Gynäkologischen Praxisgemeinschaft  
Dr. Ch. Remscheid-Jähn / Silke Schwarzkopf  
Weyerstraße 155  
42719 Solingen

**Sprechzeiten:**  
Di. 9.00 - 12.30 Uhr  
Do. 15.00 - 19.00 Uhr  
und nach Vereinbarung  
  
Tel. 0212 - 333 444  
E-Mail: [info@prof-meinen.de](mailto:info@prof-meinen.de)

# Shopper sucht Name

Sanitätshaus Goll & Schracke Massing verlost coolen Einkaufsbegleiter im Wert von 179 Euro.



Foto: Andersen, Abb. nicht verbindlich

Früher nannte man sie Hackenporsche. Aber so altbacken sie vielleicht mal daherkamen, so cool sind die Shopper heute. Vor allem die der Firma Andersen. Die gibt es jetzt beim Remscheider Sanitätshaus Goll & Schracke Massing. Aber vielleicht gewinnen Sie ja einen Shopper im Wert von 179 Euro! **Schicken Sie bis 30.11.16 eine Mail an [kontakt@puls-gesundheitsmagazin.de](mailto:kontakt@puls-gesundheitsmagazin.de) und machen Sie Vorschläge für einen Namen des Shoppers. Das Sanitätshaus Goll & Schracke Massing wird den besten Vorschlag ins Programm nehmen.**

## Fußballtickets gewinnen!

2 x 2 VIP-Karten fürs Fußball-Bundesligaspiel Bayer Leverkusen gegen RB Leipzig am 18.11. in der BayArena.

Bayer gegen RasenBallsport, Leverkusen gegen Leipzig: Ein spannendes Duell. Und Sie können dabei sein – als V.I.P.! Gewinnen Sie zwei mal zwei Karten für die Bundesligapartie am 18. November. **Beantworten Sie folgende Frage: Wie viele Unternehmen sind auf [www.puls-gesundheitsmagazin.de](http://www.puls-gesundheitsmagazin.de) im Unternehmensregister eingetragen? Einsendeschluss ist der 11.11. per E-Mail an [kontakt@puls-gesundheitsmagazin.de](mailto:kontakt@puls-gesundheitsmagazin.de).**

Barauszahlung ist nicht möglich. Mitarbeiter des Medienhauses B.Boll und rga.Medienhauses dürfen nicht teilnehmen.

### Sehhilfen für jeden Lebensbereich

Wir bieten Ihnen mit 4 Augenoptikermeistern kompetente Beratung für

- Lupen & Vergrößernde Sehhilfen
- Bildschirmlesegeräte
- Spezialbrillen bei Makuladegeneration
- Keratokonusversorgung mit Kontaktlinsen
- Verbandlinsen
- Fern-, Nah- und Gleitsichtbrillen

**frankberghoff**  
A U G E N O P T I K

Alleestrasse 64 | 42853 Remscheid  
02191- 420 888 | [www.frank-berghoff.de](http://www.frank-berghoff.de)



Ruhe bewahren und schnell, aber auch richtig reagieren. Diese Formel entscheidet im Notfall oft über Leben und Tod. Gut zu wissen, in einer flächenmäßig lang gestreckten Stadt wie Solingen, ein Versorgungssystem vorzufinden, das kurze Wege und zügige professionelle Hilfe ermöglicht.

# Hilfe im Notfall – Auftrag an alle

Im **Städtischen Klinikum** hat die Zentrale Notfallaufnahme vor über sieben Jahren ihre Arbeit aufgenommen. 2013 hat die St. Lukas Klinik eine Zentrale Aufnahmeeinheit etabliert. Vorteil dieser beiden Einrichtungen: Jeder eintreffende Patient wird sicher aufgenommen und in die richtige Behandlung geleitet. Für akute Probleme im Bereich der Atemwege ist seit jüngstem auch die Lungenfachklinik Bethanien in den Notdienst eingebunden. Chefarzt Dr. Patric Tralls und sein Team kommen im Klinikum Solingen jährlich mit rund 45.000 Patienten in Kontakt. In zwölf Behandlungskabinen, zwei Schock- und zwei Eingriffsräumen sind rund um die Uhr qualifizierte Ärzte und Pflegekräfte im Einsatz. Die Röntgenabteilung, das Herzkatheterlabor und der Zentrale Operationsbereich liegen in direkter Nähe. Die kurzen Wege zahlen sich aus, wenn es auf jede Sekunde ankommt. Zum Beispiel bei Schwerstverletzten, die nach Unfällen in das Überregionale Traumazentrum am Klinikum gebracht werden. Wird ein „Schockraum-Alarm“ ausgelöst, steht sofort ein acht- bis zehnköpfiges Team aus Spezialisten verschiedener Disziplinen bereit, um den Wettlauf mit der Zeit bei der Rettung des Patienten anzutreten. Zwei bis drei Schockraum-Einsätze pro Tag sind die Regel.

an Notfällen. Das Triage-System, das in beiden Krankenhäusern Solingens zum Tragen kommt, sieht die Reihenfolge der Behandlung nach der Schwere der Erkrankung vor. Patienten mit lebensbedrohlichen Symptomen haben Vorrang. Das gilt zum Beispiel für den Schlaganfall, der innerhalb einer halben Stunde von den Neurologen der Stroke Unit behandelt werden sollte.

Neu aufgenommen in den Notfallplan der Stadt Solingen wurde Anfang dieses Jahres die **Lungenfachklinik Bethanien**. Patienten mit Beschwerden im Bereich der Atemwege werden beim Verdacht auf akute Lungenerkrankungen zur medizinischen Behandlung in Aufderhöhe gebracht. „Hat ein Patient etwa eine durch das Herz bedingte Atemnot, ist natürlich die Kardiologie in einem Akutkrankenhaus die erste Adresse“, schränkt Chefarzt Prof. Dr. Winfried Randerath ein.



STÄDTISCHES  
KLINIKUM  
Solingen



**St. Lukas Klinik**

Ein Unternehmen der Kplus Gruppe

Rund 25.000 Patienten suchten 2015 die Zentrale Aufnahmeeinheit der **St. Lukas Klinik in Ohligs** auf. Dr. Bernhard Plath und zwei weitere Ärzte und Pflegenden arbeiten auch hier mit Priorität

## Wer hilft wann?

Damit die Notfallversorgung in Solingen weiterhin auf hohem Niveau leistungsfähig bleibt, ist es wichtig, im Krankheitsfall die richtige Stelle zu kontaktieren. Orientierung – außerhalb der üblichen Öffnungszeiten – gibt die folgende Grafik:

**Beschwerden,**  
mit denen man normalerweise zum Hausarzt oder niedergelassenen Facharzt gehen würde, aus medizinischen Gründen aber nicht bis zur nächsten Sprechzeit warten kann

**116117**

Ärztlicher Bereitschaftsdienst

Kassenärztliche Notfallpraxis  
Fahrdienst der niedergelassenen Ärzte

**Zustand lebensbedrohlich,**  
bzw. akut/sofort behandlungsbedürftig (z.B. Herzinfarkt, Schlaganfall, Luftnot, Verletzungen mit hohem Blutverlust, Frakturen u.a.), stationäre Behandlung wahrscheinlich

**112**

Rettungsdienst  
über die Leitstelle der Feuerwehr

Rettungswagen, Notarzt

Krankenhäuser sind zentraler Anlaufpunkt für Menschen in Notsituationen – auch wenn nach deutschem Recht die niedergelassenen Ärzte über die Kassenärztlichen Vereinigungen die Notfallversorgung sicherstellen müssten. „Müssten“, betont Barbara Matthies, Geschäftsführerin des Städtischen Klinikums Solingen. „Stattdessen werden Notfallpraxen in der Region wie beispielsweise in Hilden geschlossen.“ Das führe dazu, dass die Patientenzahlen immer weiter steigen. Eckhard Rieger, Geschäftsführer des Krankenhauses Bethanien, führt weitere Gründe an: „Das Verhalten der Patienten verändert sich, der Anspruch an eine bessere, vor allem aber schnellere Versorgung steigt.“ Mit den gesellschaftlichen Veränderungen hält die Politik nicht mit. In keinem der drei Solinger Krankenhäuser, die an der Notfallversorgung teilnehmen, würden Patienten mit akuten Problemen abgewiesen. „Trotzdem kann es nicht sein, dass

## Finanzierung: Die Notfallmedizin ist chronisch krank

ein ambulanter Patient in der Notfallversorgung Kosten von im Schnitt 128 Euro verursacht, die Krankenhäuser aber pauschal nur 32 Euro abrechnen könnten“, betont Gregor Hellmons, Geschäftsführer der Kplus Gruppe, zu der auch die Solinger St. Lukas Klinik gehört. Rein wirtschaftlich betrachtet, müssten Patienten, die statt zum Hausarzt fälschlicherweise in die Notfallambulanzen kommen, konsequent an die Notdienste der niedergelassenen Ärzte verwiesen werden. „Das lässt sich im Alltag nicht umsetzen“, sind sich die drei Geschäftsführer einig – auch wenn sich die Unterdeckung allein in der ambulanten Notfallversorgung in NRW auf 250 Millionen pro Jahr beläuft. Das zwingt dazu, aus anderen Bereichen Geld zuzuschießen. Gregor Hellmons: „Und das, obwohl das Land seinen Investitionsverpflichtungen nicht nachkommt.“



# Da ist was los

Drei ausgewählte Veranstaltungstipps rund um Sport und Gesundheit in Remscheid und Solingen.

## **Forum Gesundheit: „Das Herz“, 17. November, 18 Uhr, Städt. Klinikum SG**

„Forum Gesundheit“ von Solinger Tageblatt und Städtischem Klinikum: Mediziner beantworten bei der Experten-Runde Fragen der Solinger. Diesmal geht es ums Herz. Treffpunkt: Gotenstr. 1, Personalcafeteria, Ebene U2. Um Anmeldung unter (02 12) 547-0 wird gebeten.

## **Mutterwerden im Sana-Klinikum Remscheid, 8. Dezember, 19-20 Uhr**

Werdende Eltern können die Frauenklinik am Sana-Klinikum sowie einige Mitarbeiter geburtshilflichen Teams kennenlernen. Nach einem Vortrag findet eine kurze Führung durch die Entbindungsabteilung statt. Fragen werden gerne beantwortet.

## **Remscheider Silvesterlauf: 31. Dezember, 13.30 Uhr, Stadion Reinshagen**

Bereits zum 13. Mal findet der Lauf zum Jahreswechsel statt. Der anspruchsvolle Hauptlauf über 14 Kilometer führt vom Stadion ins Tal nach Müngsten und wieder hoch. Außerdem gibt es zwei Jugendläufe. Anmeldung, Ausschreibung und weitere Informationen unter [www.silvester-lauf.de](http://www.silvester-lauf.de).

» imPULSE

Viele weitere Termine im Netz:  
[www.puls-gesundheitsmagazin.de/  
veranstaltungen](http://www.puls-gesundheitsmagazin.de/veranstaltungen)

## **Diakoniestation Wermelskirchen gGmbH**



Als großer Ambulanter Pflegedienst im Rheinisch-Bergischen Kreis versorgen wir in Wermelskirchen zurzeit 360 Klienten. Die Versorgung erfolgt in den Bereichen Ambulante Pflege, Tagespflege, Hauswirtschaft, Wohnen mit Service, Betreuung von Wohngemeinschaften für Menschen mit Demenz und durch niedrigschwellige Betreuungsangebote.

### **„In guten Händen“,**

das ist unser Leitgedanke und das gilt für alle Menschen ohne Rücksicht auf die Herkunft, das Alter, die Religion oder die wirtschaftlichen Möglichkeiten. Wir sind eine gemeinnützige Einrichtung der Evangelischen Kirchengemeinden in Wermelskirchen.

Ab dem 1. Mai 2016 betreuen wir eine weitere Wohngemeinschaft für Menschen, die nicht mehr alleine zu Hause wohnen können. Die WG „Burgresidenz“ liegt in Unterburg in einem wunderschön renovierten Fachwerkhaus. Durch einen Aufzug und ebenerdigen Duschen ist das ganze Haus barrierefrei zu nutzen.

Besuchen Sie uns in der Telegrafstraße 26–30 in Wermelskirchen oder rufen Sie uns an unter **02196 72380**.

**Wir sind für Sie da!**

**In guten Händen**



## Das Mehr an Service

Bergische Apotheke, Fuchs Apotheke und Sanitätshaus Bültmann in Radevormwald.

**G**ute Mitarbeiter machen den Unterschied. Das gilt insbesondere für eine Apotheke und ein Sanitätshaus. Dr. Ralph Bültmann, Inhaber der Fuchs Apotheke und der Bergischen Apotheke sowie des daran angeschlossenen Sanitätshauses Bültmann in Radevormwald, legt größten Wert auf die Kompetenz seines Teams. Die Bergische Apotheke setzt einen Schwerpunkt bei homöopathischen und pflanzlichen Arzneimitteln. Für die Kunden bieten Ralph Bültmann und sein Team zudem zahlreiche Serviceleistungen an. Zum Beispiel die monatlichen Beratungstage zu Themen wie Hautpflege, Gefäßgesundheit, Venenleiden, Gelenkbeschwerden und Diabetes.

### »auf den punkt

**Bergische Apotheke**

**Telefon: 0 21 95/75 75**

**Sanitätshaus Bültmann**

**Telefon: 0 21 95/45 15**

**Kaiserstraße 106**

**Fuchs Apotheke**

**Telefon: 0 21 95/9 29 72 19**

**Kaiserstraße 164**

**Radevormwald**

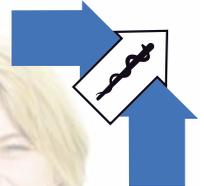
**www.bergische.com**



**MDK–Note: „sehr gut“ (1,0)**

Auch 2016 sind wir zum wiederholten Male mit der Note „sehr gut“(1,0) ausgezeichnet worden!

**Ulrich's**  
**ambulante Pflege**  
*ein Service der BAYADA GmbH*



- **Ihr Pflegedienst in Solingen**
- **Seit über 20 Jahren**
- **Wir stehen für Qualität**
- **24 h / 365 Tage im Jahr**



**02 12/382 46 42**

**info@pflegedienst-ulrich.de**  
**www.pflegedienst-ulrich.de**



# Wo bleibt Kilometer 40?

Niemand vergisst seinen ersten Marathon. Auch nicht der Schreiber dieser Zeilen.

**E**in Marathon ist so ziemlich das Schlimmste, was man sich antun kann“, hat der renommierte und mittlerweile pensionierte Remscheider Herzspezialist Prof. Herbert Löllgen einmal bei einem Vortrag gesagt, den er beim Röntgenlauf-Symposium in der Remscheider Klosterkirche gehalten hat. „Aber der Weg dorthin ist so schön.“ Was die gesündeste Art des Laufens sei? „30 Minuten ganz locker, jeden zweiten Tag“, ergänzte er noch.

Damit kommt man nur nicht bis zum Marathon. Da braucht es schon einige Stunden und Kilometer mehr. Das hat der Schreiber dieser Zeilen auch gelernt, als er vor mehr

als zehn Jahren an einem Marathon-Projekt teilnahm. Ziel: Der Röntgenlauf. Wöchentliche Kilometerzahl: Irgendwas um die 50. Er lief diesen Marathon am Ende auch. Er kämpfte. Er litt. Knappe fünf Stunden lang. Und schließlich ... aber lesen Sie selbst ...

### Sonntag, 31. Oktober 2004.

**7.15 Uhr:** Laufklamotten an. Zehn Monate Training liegen hinter mir. Zwei 30-Kilometer-Läufe, auch einige Wettkämpfe, darunter zwei Halbmarathons. Und jetzt mein Debüt über die Distanz von 42,195 Kilometern. Ausgerechnet beim Röntgenlauf. Nur bergauf und bergab durch den Wald. Wie verrückt bin ich eigentlich?

**marien-APOTHEKE**  
Apothekerin Felicitas Fischer

Mitten in Wald für Ihre Gesundheit!

Friedrich-Ebert-Str. 99 • Solingen • Tel. 31 40 77 • [www.marien-apotheke-solingen.de](http://www.marien-apotheke-solingen.de)

**Das Sanitätshaus**

seit 1952 für Ihre Gesundheit!

SANITÄTSHAUS  
von **FOLLON**

Grünstraße 1 (am Markt)  
Solingen-Ohligs  
Telefon (0212) 7 77 19

Zentrale Werkstätte für Orthopädie- & Rehathechnik  
Engelsberg 47 | Solingen-Ohligs | Telefon 233 59 84 und 33 03 04



**8.35 Uhr:** Der Startschuss. Ab jetzt gilt: Langsam. Die Pulsuhr ist aktiviert. Meine Bremse, wenn ich es zu schnell angehe.

**5 Minuten:** Es geht bergauf. Meine Läufergruppe zieht mächtig an. Ich bleibe zurück. „Daniel, komm“, ruft mir Jochen zu. „Ich hole euch schon ein“, antworte ich. Und ahne nicht, dass ich sie nie einholen werde.

**10 Minuten:** Ich bin zu schnell. Aber ich kann nicht langsamer, werde mitgezogen.

**12 Minuten:** Es geht bergab in die Lennep Altstadt. Arnd Bader kommt mir schon entgegen.

**32 Minuten:** Kilometer fünf. Meine Taktik klappt. Zwar hampelt der Puls immer noch im Hochbereich herum, aber langsam wird das Laufen angenehm.

**40 Minuten:** Ich treffe Laufkollege Norbert vom Marathonprojekt und seinen Kumpel.

**1:13 Stunde:** Meine Leute! Sandra hat mir ein „Schatzmann vor!“-Schild gebastelt. Zum vierten Mal feuern sie, einige Freunde und meine Eltern mich jetzt schon an. Klasse, wie die mir nachreisen.

**1:20 Stunde:** Wo bleibt Norbert? Ab jetzt muss ich alleine weiter.

**1:34 Stunde:** Endlich an der Ronsdorfer Straße. Die ersten Zipperlein: Stechen in der Fußsohle, Druck im Knie. Egal, weiter. Es geht rauf zur Grüne. Ganz schön hart.

**1:58 Stunde:** Der böse, lange Pferdetrampel. Hier wird gegangen. Denken viele: An einer Wurzel gibt's Stau.

**2:06 Stunden:** Es reicht: Der Pulsuhrgurt nervt nur noch. Er rutscht, und was in der Anzeige steht, gefällt mir eh nicht. Runter das Ding.

**2:17 Stunden:** Halbmarathonziel. Ich beneide ein wenig die, die es hinter sich haben. Aber ich will mehr. Ich reiche Sandra den Pulsuhrgurt. Ab jetzt höre ich auf mich.

**2:18 Stunden:** Wer hat am Lautstärkereglere gedreht? Nur noch Stille. Der Club der Marathonis. Ab hier ein Club aus Einsamen.

**2:23 Stunden:** Verpflegung. Ich stopfe mich voll mit Bananen und Gatorade.

**2:38 Stunden:** Der Magen zickt nur kurz rum. Ich laufe den langen Anstieg bis Kilometer 25 hoch.

**2:43 Stunden:** Die Wende, ab jetzt geht es bergab. Genießen, entspannen. Und versuchen, die krampfende Wade zu ignorieren.

**Sillis Salzgrotte**  
Wellness & Gesundheit

Telefon 22 60 48 81  
Potsdamer Str. 11 (am Rathaus) · SG  
www.salzgrotte-solingen.com

ZAHNARZTPRAXIS • ZAHNARZTLABOR • ZAHNTECHNIKSTUDIUM  
*immer erreichbar*  
Dr. Martin  
*So ein schönes Lächeln*  
www.med-clinic.net  
Telefon (0212) 590697  
In der Freiheit 19 · 42653 Solingen

**Die Logobox**  
Alles auf einen Blick.

**Jetzt buchen:**  
0 21 91/90 92 93

**Zahnersatz muss nicht teuer sein!**

Hohe Einsparmöglichkeiten für Gesetzlich-, Privat- und Zusatzversicherte bei ihrem Eigenanteil!

**Gern kalkulieren wir ein Angebot bzw. ein Vergleichsangebot für Sie.**

Dr. Ruthenberg • Markt 15 • Wermelskirchen • Tel. 02196-84711 • www.dr-ruthenberg.de

**Preiswerter Zahnersatz 100% Made in Germany**

Tel. 0212 - 645 759 87

**Sawasdee Thai Spa**

Öffnungszeiten:  
Mo. - Sa.: 10 - 20 Uhr

TRADITIONELLE THAIMASSAGE • KOSMETIK • FUßPFLEGE

Beethovenstr. 6 • 42655 Solingen • www.sawasdee-spa.de



**3:15 Stunden:** Erste Erschöpfung. Ich erreiche einen Verpflegungsstand, im Glauben, Kilometer 30 geschafft zu haben. „Hier ist 29“, sagt eine freundliche Helferin. Die Wahrheit tut weh. Und mich beschleicht das Gefühl, mein heimlich angepeiltes Zeitziel von 4:30 Stunden nicht zu schaffen.

**3:30 Stunden:** Das Leiden beginnt. Die Muskeln krampfen. Über den Knien. Innen an den Oberschenkeln. An den Waden. Und vor mir nur Steigungen. Ich beginne zu gehen. Mehr lassen die Muskeln nicht zu.

**3:35 Stunden:** Warum? Warum tue ich mir das an? Bin ich völlig bescheuert? Ich schaff' das nie.

**3:40 Stunden:** Wo bin ich? Kilometer 32? Oder 33? Immer wieder muss ich gehen.

**3:43 Stunden:** Ich stehe. Die Hände auf den Knien, nach vorne gebeugt. Die Augen zu. Das war's. Ich werde mich jetzt hier hinsetzen und warten, bis mich irgendwer abholt. Es geht nicht mehr. Ich könnte heulen.

**3:44 Stunden:** Ich überlege mir, wie ich es meinen Leuten erkläre. Würden sie es verstehen? Sicher. Ach was! Ich erkläre überhaupt nix. Es wird nicht aufgegeben!

**3:50 Stunden:** Verpflegungsstand bei Kilometer 34. Komischerweise keimt Hoffnung auf: Noch acht. Das muss doch gehen.

**4:00 Stunden:** Ja? Aber nicht mehr heute! Alles tut weh. Ich will nach Hause, sofort. Wenn gleich in Tyrol nicht meine Leute sind, steig' ich aus.

**4:10 Stunden:** „Daniel, Daniel!“, ruft Sandra mir zu. Gott sei Dank, sie sind da. Ich teile ihnen mein Befinden mit: „Ich bin so was von im Arsch, das könnt ihr euch nicht vorstellen.“

**4:18 Stunden:** Kilometer 37,5. Plötzlich spüre ich Stolz: Hey, ich hab's bis hierhin geschafft! Noch nie bin ich so weit gelaufen!

**4:35 Stunden:** Und ich werd's auch nie wieder tun! Wieder nur bergauf. Wo bleibt Kilometer 40, verdammt noch mal?

**4:40 Stunden:** WO BLEIBT KILOMETER 40!?

**4:43 Stunden:** Da ist er. Mit einer Mischung aus schnellem Gehen und gequältem Laufen erreiche ich ihn.

**4:48 Stunden:** Was machen diese ganzen Steigungen hier? Es sollte doch BERGAB gehen!

**4:56 Stunden:** Das Freibad Eschbachtal! Ich glaub's nicht. Ich schaffe es!

**4:58 Stunden:** Das Ziel! Noch 100 Meter. Alles jubelt. Wo kommt die Kraft her? Ich fliege! Reiß die Arme hoch! Ich bin da!

**Im Ziel:** Sandra fällt mir strahlend in die Arme. Meine Familie ist da, viele Freunde sind gekommen. Tränen der Freude fließen. Ich habe gelitten. Und ich bin ins Glück hinein gelaufen. Und ich möchte keine Sekunde dieses Marathons missen ... auch heute nicht. Mehr als zehn Jahre danach.

Daniel Juhr

## Impressum

**Verlag:**

B. Boll, Verlag des Solinger  
Tageblattes GmbH & Co. KG  
Mummstraße 9  
42651 Solingen

**Herausgeber:**

Michael Boll, V. i. S. d. P.

**Anzeigenleitung:**

Jörg Laus

**Projektbetreuer**

**print und online:**  
Hanna Conrad und  
Sebastian Just  
Tel. 02 12 / 299 177

**Titel-Logogestaltung:**

Daniela Pfennigwerth

**Titelbild:** zeremskimilam,  
Fotolia.com

**in Kooperation mit**

Remscheider Medienhaus  
GmbH & Co. KG  
Alleestraße 77-81  
42853 Remscheid

**Projektleitung print,  
Redaktion, Texte und  
Gestaltung:**

Juhr Text & Verlag

**Fotografen:** Christian Beier  
Uli Preuss, Roland Keusch,  
Juhr Text & Verlag

**Weitere Bildquellen:**

Siehe Artikel

**Druck:**

Rheinisch-Bergische  
Druckerei GmbH, Düsseldorf  
**Auflage:** 41.000 Exemplare

**Es gelten die**

Mediadaten 1, 2016.

## Gut geschützt ab 50plus:

### PflegeRente und Unfallversicherung der Sparkasse

Mit der speziell auf die Bedürfnisse von Menschen in der dritten Lebensphase zugeschnittenen PflegeRente und der Unfallversicherung Unfall.50 plus können Solingerinnen und Solinger ab 50 optimistisch in die Zukunft blicken.

Viele Menschen der Generation 50plus halten sich durch regelmäßige Bewegung und gemeinsame Aktivitäten bis ins hohe Alter fit. Leider steigt mit den Lebensjahren das Risiko durch eine Erkrankung pflegebedürftig zu werden oder sich bei einem Unfall schwer zu verletzen. Wer im Fall des Falles abgesichert sein will, ist mit der Sparkassen-PflegeRente und der Unfallversicherung Unfall.50plus gut beraten.

#### Die Sparkassen-PflegeRente

Mit der allgemeinen Pflegeversicherung ist zwar die Grundversorgung aller Bürgerinnen und Bürger im Pflegebereich gewährleistet, doch die gesetzlichen Leistungen reichen nicht aus, um die gewohnte Lebensqualität zu sichern. Je nach Höhe des Pflegeaufwands müssen Pflegebedürftige tief in die Tasche greifen, um die Kosten zu decken – dies kann dann auch das eigene angesparte Vermögen oder das der nahen Angehörigen betreffen.

Wer also im Alter finanziell unabhängig bleiben möchte, sollte bei der privaten Vorsorgeplanung auch das Pflegerisiko berücksichtigen und sich mit einer zusätzlichen privaten Pflegevorsorge wie

der Sparkassen PflegeRente absichern. Diese bietet Leistungen in allen Pflegestufen und einen weltweiten Versicherungsschutz. Darüber hinaus können spezielle Service-Leistungen in Anspruch genommen werden, z. B. die kostenlose Telefonhotline für alle Fragen rund um die Pflege.

#### Sicher aktiv mit der Unfall.50plus

Bei Unfällen in der Freizeit oder als Rentner greift kein gesetzlicher Versicherungsschutz und der Betroffene bleibt oft auf teuren Folgekosten sitzen. Wer hier auf der sicheren Seite sein will, ist mit der Unfallversicherung Unfall.50plus gut aufgestellt. Diese übernimmt die finanziellen Folgen eines Unfalls – je nach Verletzung – in Renten- und/oder Einmalzahlungen. Dabei ist die Unfall.50plus mit vielen zusätzlichen Leistungen auf die besonderen Bedürfnisse der Menschen ab 50 zugeschnitten: So gilt die Versicherung z. B. bei Unfällen als Folge eines Herzinfarkts oder kommt für Fahrdienste zu Ärzten oder Behörden auf. ☺

Mehr Informationen zur PflegeRente und der Unfall.50plus erhalten Sie unter [sparkasse-solingen.de](http://sparkasse-solingen.de)

Immer da, immer nah.

**PROVINZIAL**  
Die Versicherung der ☺ Sparkassen

### Damit aus dem ruhigen Plätzchen kein Schleudersitz wird!

- Sofortige Zahlung der Rente
- Weltweiter Versicherungsschutz
- Eintrittsalter bis 75 Jahre

Heute für morgen  
vorsorgen – mit der  
PflegeRente!



### Jetzt neu: Unfall.50plus

Unsere Unfallversicherung, speziell für die aktive Generation ab 50.

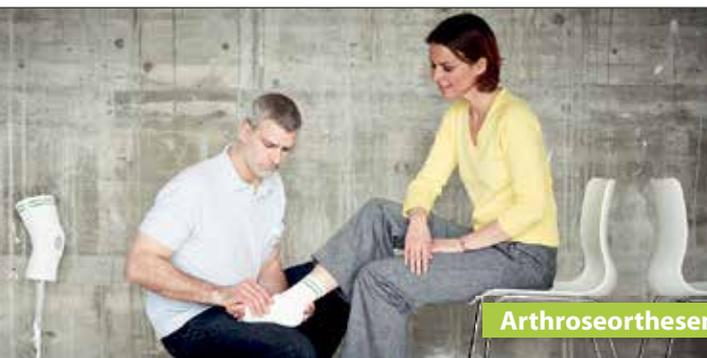
 Stadt-Sparkasse Solingen

Provinzial.  
Die Versicherung, die uns nah ist.



# amedius

## Sanitätshaus



### Orthopädietechnik

Ihr komfortabler und beschwerdefreier Alltag ist Ziel unserer Arbeit. Orthopädietechniker passen Ihnen Bandagen und Orthesen körpergerecht an. In unseren Kompetenzzentren **Arthrose** und **Rückenschmerz** klären Sie fachlich ausgebildete Mitarbeiter umfassend über Vorsorge- und Therapiemöglichkeiten auf.

Arthroseorthesen-Testtage: 21.11. – 16.12.2016 | Termin sichern unter 0800/1003766



### Kompressionsstrumpfatelier

Unsere Mitarbeiterinnen sorgen mit Erfahrung und Einfühlungsvermögen dafür, dass Ihre Kompressionsstrümpfe perfekt zu Ihnen passen. Tipps zur Handhabung und Pflege gibt's kostenlos dazu.



### Einlagenmanufaktur

Unsere Einlagenmanufaktur bietet nicht nur modernste Mess- und Fertigungstechnik, auch Handarbeit gehört bei uns dazu. Damit Ihre Einlagen so einzigartig sind wie Sie und Sie jede Bewegung genießen können.

### Institut für Bewegungsanalyse

Der Zusammenhang zwischen Schmerz und Bewegung spielt eine große Rolle. Durch Röntgenbilder oder andere bildgebende Verfahren, häufig mit Strahlenbelastung, lassen sich Schmerzsyndrome oftmals nur sehr unzureichend darstellen. Die in unserem Institut vorhandene Ausstattung zur Beweglichkeits- und Kraftanalyse versetzt den Arzt in die Lage, bereits präventiv Probleme zu erkennen und bei vorhandenen Beschwerden die optimale Therapie auszuwählen.



Öffnungszeiten: Montag – Freitag 8:00 – 18:00 Uhr  
Samstag 9:00 – 13:00 Uhr und nach Vereinbarung

Ärztehaus am Werwolf | Werwolf 39 – 41 | 42651 Solingen | Telefon: 0212 23 37 50 10 | [info@amedius.de](mailto:info@amedius.de)

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