

# PULS

Ausgabe 2  
Frühjahr/Sommer 2017



Ihr Gesundheitsmagazin für das Bergische Land



**Immer noch ein Tabu?**  
Kinderwunschbehandlung in Remscheid

**Eigentlich glücklich.**  
Wie eine Solinger Familie mit Autismus lebt

**Runter mit den Pfunden:**  
Ein Abnehmprogramm im Selbstversuch



**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 Apparatechnik** 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 zur neuen Ausgabe von PULS, dem Gesundheitsmagazin fürs Bergische Land.



**E**rst einmal sagen wir Danke! Für das tolle Feedback, das wir für die erste Printausgabe und den Online-Auftritt von PULS bekommen haben. Und wir freuen uns, dass wir Ihnen eine Vielzahl an Themen bieten konnten, die fesselten und auch mal polarisierten.

Auch in dieser zweiten gedruckten Ausgabe unseres bergischen Gesundheitsmagazins widmen wir uns spannenden Themen und Geschichten aus der Region.

Zum Beispiel der Kinderwunschbehandlung, die in Remscheid mit Erfolg praktiziert – und zugleich seit Jahren tabuisiert wird.

Zum Beispiel dem frühkindlichen Autismus – der den neunjährigen Jan aus Solingen und seine Mutter viel weniger zu belasten scheint als ihre Umwelt.

Zum Beispiel dem Ewigkeitsthema Abnehmen – dem wir uns einfach mal mit einem Selbstversuch genähert haben.

Wie auch schon in der ersten Ausgabe, interessieren uns immer die Menschen

hinter den Gesundheitsthemen. Zudem wollen wir Ihnen die Lektüre wieder spannend und informativ, aber auch einfach machen: Daher finden Sie am Ende der meisten Geschichten kurze Bullet Points, die wesentliche Inhalte zusammenfassen, sowie je nach Thema auch weiterführende Links.

Einen sollten Sie direkt mal als Favorit in Ihr Browserfenster einfügen, falls nicht schon geschehen. Denn PULS erscheint rund um die Uhr 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, Videos zu verschiedenen Themen und vieles mehr.

Wir wünschen Ihnen viel Spaß mit PULS. Und eine gesunde Zeit im bergischen Sommer.

Ihre

Sandra Juhr



# Unsere **PULS**ierenden Themen



**Endlich ein Kind**  
**Seite 8**

## **PULSSchlag**

Editorial	3
Das Online-Magazin: <a href="http://www.puls-gesundheitsmagazin.de">www.puls-gesundheitsmagazin.de</a>	6
Was bedeutet eigentlich ... Pflegegrad statt Pflegestufe?	7

## **PULS der zeit**

**Zeit für ein Kind:**  
Im Gespräch mit dem Remscheider Gynäkologen Dr. Johannes Luckhaus vom Bergischen Kinderwunschzentrum. **8**

**Zeit fürs Abnehmen:**  
PULS-Redakteurin Sandra Juhr hat schon diverse Abnehmprogramme durch. Neuer Versuch: Die easylife-Therapie. Die Story zum PULS-Online-Blog „Ich nehm’ ab – und nehm’s auf“. **14**

**Zeit für einen gesunden Rücken:**  
Was für die Solingerin Daniela Pfennigwerth ein Bandscheibenvorfall in der Halswirbelsäule bedeutete. Und wie man ihr half. **18**

**Zeit für ein Umdenken:**  
Dr. Christian Jakobeit, Chefarzt der Gastroenterologie am Sana-Klinikum, zu Allergien, die sich auf den Darm auswirken. **22**

**Zeit für bessere Zähne:**  
Made in Solingen mal ohne Klinge: Wie ein Zahnersatz entsteht – und welche Möglichkeiten es hier inzwischen gibt **26**  
Kleines Zahn-ABC **29**



**Weniger wiegen**  
**Seite 14**

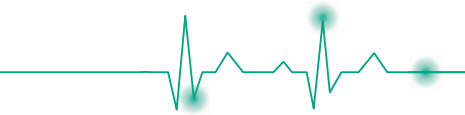


**Bessere Zähne**  
**Seite 26**

## **PULSierend**

**Eigentlich glücklich:**  
Jan aus Solingen ist neun und Autist. Seine Mutter kommt damit gut zurecht. Viele andere leider nicht. **30**

**In die Medizin. Oder doch nicht?**  
Was das neue Gesundheits-Abi in Remscheid bringt **34**



## bergPULS

Fit bleiben dank Physio  
Tipps von Timo Meier aus Radevormwald 38

Stark bleiben durch Kampfkunst  
Zu Besuch im WingTsun-Studio in Radevormwald 40

200 Jahre Fahrrad  
Vom ersten Rad bis zum Pedelec-Leasing:  
Kleine Bike-Geschichte aus Solingen 42

## ruhePULS

Sommerzeit. Jetzt Obacht vor:  
... der Sonne 46  
... den Zecken 50  
... den Allergien 54

Tief durchatmen:  
Zu Besuch bei Yogaschulen in Remscheid  
und Solingen sowie einer Entspannungspädagogin  
in Radevormwald 56

## PULSuhr

Tipps & Termine rund um die Gesundheit  
Gewinnspiel 60

## meinPULS

Glosse: Ihhh!!!! Läuse!!!!!! 61

Impressum 62



**Leben mit Autismus  
Seite 30**



**Stark sein  
Seite 40**



**Entspannen!  
Seite 56**



# 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 im 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 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 auf packende Reportagen, Interviews und Berichte, die nur im Internet erscheinen werden.



# Was bedeutet eigentlich Pflegegrad statt Pflegestufe?

Das Zweite Pflegestärkungsgesetz ist seit Januar in Kraft.

Aus drei mach fünf lautet das Motto: Denn fünf neue Pflegegrade ersetzen seit dem 1. Januar die bisherigen fünf Pflegestufen. Ziel soll es sein, dass alle Pflegebedürftigen gleichberechtigten Zugang zu den Leistungen der Pflegeversicherung haben, unabhängig davon, ob sie körperlich, geistig oder psychisch beeinträchtigt sind. Bei Menschen, die ausschließlich körperlich eingeschränkt sind, gilt im Vergleich zur bisherigen Pflegestufe die Regel „+1“. Das heißt: Pflegestufe I wird zu Pflegegrad 2  
Pflegestufe II wird zu Pflegegrad 3  
Pflegestufe III wird zu Pflegegrad 4 und

Pflegestufe III wird zu Pflegegrad 5. Letzteres betrifft Menschen, die im Grunde rund um die Uhr auf Pflege angewiesen sind. Wer erheblich in seiner Fähigkeit, den Alltag zu gestalten, eingeschränkt ist, für den gilt die Regel „+2“. Das heißt:  
Pflegestufe 0 wird zu Pflegegrad 2  
Pflegestufe I wird zu Pflegegrad 3  
Pflegestufe II wird zu Pflegegrad 4  
Pflegestufe III wird zu Pflegegrad 5

» imPULSE

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

PATIENTENSEMINARE

✂ Bitte ausschneiden und als Erinnerung aufbewahren.



## Sana Klinikum aktuell 2017

FORUM OVALE SANA-KLINIKUM REMSCHEID  
1. DIENSTAG IM MONAT VON 18.00 – 19.30 UHR  
(AUSSERHALB DER FERienzeIT)

- 04.07.2017** **Pflegestärkungsgesetz und Pflegeversicherung – darauf kommt es an**  
Sozialdienst  
Leiterin Sozialdienst  
Claudia Hilger und Team
- 05.09.2017** **Was tun, wenn der Schmerz nicht weggeht?**  
Zentrum für Anästhesie und  
Intensiv-, Schmerz- und Palliativmedizin  
Dr. med. Uwe Junker und Team

- 07.11.2017** **Wenn die Leber weint – Neues zu Hepatitis, Leberzirrhose und Lebertumoren**  
Klinik für Gastroenterologie, Hepatologie,  
Stoffwechsel- und Infektionskrankheiten  
Priv.-Doz. Dr. med. Christian Jakobeit und Team
- 05.12.2017** **Knie- und Hüftverschleiß – es gibt eine Lösung**  
Klinik für Orthopädie und Unfallchirurgie  
Dr. med. Jan Michael Franz Krolczyk, M.Sc.  
und Team

Im Anschluss besteht die Gelegenheit zu einem persönlichen Gespräch mit den Referenten.  
Für Erfrischungen ist gesorgt! Eine Anmeldung ist nicht erforderlich.  
» [www.sana-klinikum-remscheid.de](http://www.sana-klinikum-remscheid.de)





„Die Paare werden immer älter.“

Im Bergischen Kinderwunschzentrum in Remscheid behandelt der Gynäkologe Dr. med. Johannes Luckhaus Paare, die auf natürlichem Wege keine Kinder bekommen. Ein Gespräch über Ursachen, Möglichkeiten – und die Tabuisierung, die noch oft eine Rolle spielt.

**Herr Dr. Luckhaus, Ihr Institut ist das einzige im Bergischen Land, das sowohl hormonelle Behandlungen anbietet, als auch zum Beispiel künstliche Befruchtungen – also das gesamte Spektrum der Kinderwunschbehandlung. Eigentlich machen Sie doch viele Menschen glücklich, oder?**

Dr. Johannes Luckhaus: Wir können nicht immer helfen, aber oft. Die Wahrscheinlichkeit, dass eine Kinderwunschbehandlung zum Erfolg führt, ist recht hoch. Nur spricht da selten jemand drüber, weil das Thema immer noch ein Tabu ist. Das ist ganz interessant: Wenn Sie sich die Geburtsanzeigen

im rga einmal anschauen, so finden Sie dort im Schnitt pro Woche zwei Anzeigen zu Kindern, denen wir mit unserer Behandlung mit auf die Welt geholfen haben. Erwähnt werden aber in der Regel die Hausärzte und Hebammen. Es kommt vielleicht einmal im Jahr vor, dass wir auch erwähnt werden. Man spricht eben nicht gerne darüber, dass das Kind nicht auf rein natürlichem Weg zur Welt gekommen ist; es wird als Makel gesehen. Oft wird das Thema Kinderwunschbehandlung auch innerhalb der Familien tabuisiert.





## „Früher hieß es: Die Frau kriegt die Kinder, die ist schuld, wenn es nicht klappt.“

**Dabei wird in diesem Bereich ja schon lange geforscht und erfolgreich praktiziert. Immerhin war die Geburt des ersten sogenannten Reagenzglasbabys bereits im Jahr 1978 ...**

Das stimmt. Die Gynäkologie, sozusagen die medizinische Heimatdisziplin der Kinderwunschbehandlung, ist mit dem Phänomen der ungewollten Kinderlosigkeit bereits seit rund 120 Jahren beschäftigt. Eines ist in all den Jahren dabei recht konstant geblieben: Etwa jedes siebte Paar bekommt keine Kinder auf natürlichem Wege. Nur die uns bekannten Ursachen dafür haben sich immer wieder geändert.

### Inwiefern?

In der ersten Hälfte des letzten Jahrhunderts galt ein verschlossener Eileiter, zum Beispiel aufgrund von Entzündungen, als Hauptursache. Später erforschte man dann vor allem die Hormone, fragte sich, was ein Hormon eigentlich ist und wie es sich auf die Fruchtbarkeit auswirkt. Es folgten dann viele hormonelle Behandlungen. Es hieß damals salopp gesagt: Die Frau kriegt das Kind, und wenn es nicht klappt, ist sie auch schuld. Nach dem Zweiten Weltkrieg, mit der Entwicklung der Mikrochirurgie, konnte man immer mehr Ursachen im Körper der Frau behandeln. Man fand dann zunehmend heraus, dass die Kinderlosigkeit auch an der Unfruchtbarkeit des Mannes liegen kann. Der Durchbruch in der Behandlung der männlichen Sterilität ergab sich mit der Einführung der Mikroinjektion (ICSI) im Jahre 1992. Seit den 2000er-Jahren häuft sich ein ganz anderes Problem: Die Paare werden immer älter, weil viele ihren Lebenspartner recht spät kennenlernen. Insbesondere Frauen bekommen dementsprechend immer

später Kinder. Ihre Fruchtbarkeit lässt aber ab dem 25. Lebensjahr kontinuierlich nach, ganz deutlich dann noch einmal kurz vor dem 40. Lebensjahr. Denn Eizellen sind die ältesten Zellen, die der Körper hat. Sie teilen sich nicht. Je älter die Frau, desto höher die Zahl an geschädigten Eizellen. Einer Frau, die mit 32 Jahren zu uns kommt, kann ich jedenfalls versichern: Sie haben gute Chancen, dass es klappt.

**Gerade in Zeiten der älter werdenden Eltern wäre mehr Transparenz doch hilfreich. Wie wirkt es sich denn auf Ihre Arbeit aus, wenn über das Thema eher wenig gesprochen wird? Und wie gehen Sie damit um?**

Zu Beginn herrschte offenbar die Vorstellung, künstliche Befruchtung käme einem Schöpfungsakt à la Frankenstein gleich. Bei einer künstlichen Befruchtung fügen wir die



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)



Dr. med. Johannes Luckhaus in seinem Labor. Mit modernster Technik wird hier die künstliche Befruchtung durchgeführt. Fotos: Roland Keusch



Eizellen der Frau und die Spermien des Mannes zusammen. Was das zum Beispiel mit Frankenstein zu tun haben soll, ist mir unklar. Aber anfangs hat man unser Fachgebiet in der Öffentlichkeit so dargestellt. Heute noch gibt es strenge Richtlinien zur künstlichen Befruchtung. Wenn Patienten sich von uns behandeln lassen wollen, müssen sie sich vorher erst einmal von einem anderen Facharzt schriftlich über alle Alternativen dazu aufklären lassen. Darunter zählt auch die Adoption. Man hat wohl das Gefühl, uns limitieren zu müssen. Wir sind das einzige Gebiet in der Medizin, wo es das gibt.

### Wie sieht es denn bei Ihnen persönlich aus – welche ethischen Grundsätze haben Sie bei der Kinderwunsch-Behandlung?

Für mich gilt grundsätzlich: Die Partnerschaft oder Ehe zwischen Frau und Mann ist immer noch die beste Grundlage, um ein Kind zu bekommen. Ich behandle keine gleichgeschlechtlichen Paare, sondern nur jene, die grundsätzlich auch auf natürlichem Wege ein Kind hätten bekommen können, wo also bei der Frau noch funktionierende Eizellen und beim Mann Spermien vorhanden sind, es aber offenkundig einen medizinischen Grund dafür gibt, dass es nicht klappt. Hier kann man durch die Hormonbehandlung oder die künstliche Befruchtung die Wahrscheinlichkeit einer Empfängnis erhöhen.

Ein höheres Alter der Eltern sehe ich übrigens generell nicht als Problem: Wenn ich

als 50-jähriger Vater ein Kind bekomme, sehe ich es auch noch aufwachsen. Und die Zeiten, in denen Kinder in der Schule wegen „zu alter“ Eltern gehänselt wurden, sind meines Erachtens auch vorbei.

### Was schließen diese Behandlungsgrundsätze im Umkehrfall aus?

Zunächst einmal ist in Deutschland die Eizellenspende an Frauen ohnehin verboten. Das käme für uns auch nicht infrage. Die Samenspende dagegen ist interessanterweise erlaubt, aber auch damit arbeiten wir nicht. Für mich ist ganz wichtig: Kinder, denen wir durch die Behandlung ins Leben helfen, tragen immer die Erbanlagen ihrer leiblichen Eltern.

*Weitere Informationen zur Kinderwunschbehandlung finden Sie auf Seite 12.*

## » auf den punkt

- **Kinderwunschbehandlung ist in vielen Familien nach wie vor ein Tabuthema.**
- **Im Schnitt bleibt jedes siebte Paar ungewollt kinderlos.**
- **Es gibt strenge Regeln zur künstlichen Befruchtung.**

# Endlich DAUERHAFT abnehmen

Schluss mit falschen Versprechungen – Interview mit Dr. med. Volker Lenschow

## Diäten! Qualvoll und erfolglos! Was ist die gesunde und dauerhafte Alternative?

*Dr. Lenschow:* Viele haben schon Erfahrungen mit Diäten und Ernährungskursen gemacht. Obwohl diese konsequent eingehalten wurden, war der Erfolg nicht von langer Dauer! Wenn der Stoffwechsel z. B. durch unqualifizierte Selbstversuche in Unordnung gebracht wurde, greifen herkömmliche Diäten nicht mehr. Erst wenn hier wieder eine gesunde Struktur geschaffen wurde, ist der Teilnehmer in der Lage auch nach Therapieende sein schlankes Wohlfühlgewicht dauerhaft zu halten.

## Warum ist die *easylife*®-Methode anders als andere Diät- und Abnehmprogramme?

*Dr. Lenschow:* Anders als bei vielen der gängigen Methoden wird bei *easylife* zunächst einmal

eine fundierte Grundlagenermittlung durchgeführt. Erst durch eine Stoffwechsellmessung kann eine belastbare Aussage zur individuellen und gesunden Gewichtsreduktion erfolgen. Die medizinische Beratung und die erstklassige Therapiebegleitung durch Oecotrophologen und IHK-geprüfte Ernährungsberater heben *easylife* von Mitbewerbern deutlich ab.

## Wie beurteilen Sie das Prinzip der *easylife*®-Therapie aus ärztlicher Sicht?

*Dr. Lenschow:* Die Adipositas stellt eine der grundlegenden Gefahren für die Gesundheit dar. Durch die meist rasche Gewichtsabnahme (8 bis 10 Prozent des Körpergewichtes in 4 Wochen) wird der Körper erheblich entlastet und somit einer Reihe von Krankheiten wie Bluthochdruck, Diabetes, Fettstoffwechselstörungen



Dr. med. Volker Lenschow

Foto: Privat

oder gar psychischen Beeinträchtigungen entgegengewirkt. Die *easylife*®-Therapie trägt u.a. zur Verbesserung und Normalisierung von erhöhten Blutwerten wie z.B. Blutzucker und Cholesterin bei. Hierdurch ist *easylife*® bestens geeignet, den Körper zu entschlacken und auf gesunde Beine zu stellen.

**Belastet die hohe Gewichtsabnahme den Körper?**

*Dr. Lenschow:* Nein! Auf keinen Fall! Da die Teilnehmer nicht hungern und die Ernährung – ohne jegliche Nahrungsergänzungsmittel, Pülverchen oder Kapseln – ausgewogen ist, können alle Körperfunktionen harmonisch arbeiten. Die Gewichtsabnahme macht das Leben nur leichter.

**Können Menschen, die Medikamente nehmen eine *easylife*®-Therapie machen?**

*Dr. Lenschow:* Eindeutig ja! Es gibt natürlich Medikamente, die den üblichen raschen Erfolg verzögern. Dies ist auch ein Aspekt, der schon im ersten Beratungsgespräch individuell erörtert wird.

## Was können Sie über den dauerhaften Erfolg der *easylife*®-Therapie berichten?

*Dr. Lenschow:* Sofort mit dem Schwinden des Körperfettes stellt sich zeitgleich ein neues Körpergefühl und somit eine neue Selbstsicherheit ein. Ein Ausdruck hierfür ist die Freude an der Bewegung in figurbetonter Kleidung. Der langfristige Erfolg wird durch die zum Angebot gehörende weitere Begleitung gesichert und kann an Hand von vielen Beispielen belegt werden! Bei *easylife*® stellt der erfolgreiche und gesunde Weg zur dauerhaften Wunschfigur die Normalität dar.



## Endlich DAUERHAFT abnehmen Schluss mit erfolglosen Frühjahrs-Diäten

Kostenfreie Beratung:  
☎ 0212 260 49 90

*easylife*-Therapiezentrum  
Solingen

Montag bis Freitag:  
7:30 bis 12 und  
14 bis 18 Uhr  
Grünstraße 26  
42697 SG-Ohlrigs

*easylife*.solingen  
 *easylife* Solingen

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

Nicht bei krankhafter Fettsucht.



Prof. Arthur Janzen  
40764 Langenfeld

**14 Kilo  
in 5 Wochen**

Das sind:  
11 cm Brust  
15 cm Bauch  
8 cm Oberschenkel  
weniger.

Knie-OP bis auf  
weiteres verschoben!  
Zucker und Blutdruck  
wieder auf Normalwert!  
Konnte die Beta-Blocker  
ganz weglassen!



Szilvia Gyarmati  
Krankenschwester  
42657 Solingen

**10 Kilo  
in 5 Wochen**

Das sind:  
8 cm Taille  
11 cm Bauch  
8 cm Oberschenkel  
weniger

Besser gesünder und schneller  
geht Abnehmen nicht!!!



# Es gibt viele Möglichkeiten



Foto: © Lassedesignen, Fotolia

Künstliche Befruchtung ist nur ein Teil des Behandlungsspektrums im Kinderwunschzentrum Bergisch Land.

## 1) Hormonbehandlung der Frau

Eine Ursache für Kinderlosigkeit können hormonelle Störungen im Körper der Frau sein. Mit einer individuell abgestimmten Hormonbehandlung kann Ihnen geholfen werden. Die Eizellen werden dadurch zur Reife gebracht und damit die Voraussetzung für eine natürliche Befruchtung geschaffen.

## 2) Künstliche Befruchtung (Reagenzglas).

Diese kommt infrage, wenn es mit der Zeugung auf herkömmlichem Wege nicht klappt. Ursache kann bei der Frau eine Gebärmutterfehlbildung oder ein Eileiterverschluss sein. Bei letzterem und wenn eine Operation der Gebärmutter nicht erfolgversprechend ist, kommt eine künstliche Befruchtung im Reagenzglas infrage. Übrigens auch dann, wenn eine Frau zum Beispiel aufgrund ihres Alters nur noch wenige funktionierende Eizellen besitzt. Man entnimmt so viele Eizellen wie möglich und befruchtet sie mit dem Samen des Mannes. Wenn die Samen zur aktiven Befruchtung „zu schwach“ sind, werden sie unter dem Mikroskop direkt in die Eizelle hineingespritzt (sog. „ICSI“).

## 3) Insemination

Hat der Mann nur zu wenige intakte Samen, kann eine Insemination helfen: Hierbei wer-

den zuvor gefilterte funktionierende Samen direkt in die Gebärmutter der Frau eingespritzt, wenn sie ihren Eisprung hat. Das erhöht die Wahrscheinlichkeit der Zeugung.

## Was übernimmt die Kasse?

In der Regel unterscheiden sich hier die Leistungen der privaten und gesetzlichen Kassen. Eine Rolle spielt auch das Verursacherprinzip, sprich, ob die Ursache für die Kinderlosigkeit beim Mann oder bei der Frau zu finden ist. Außerdem spielt das Alter der Versicherten eine Rolle. Am besten, man erkundigt sich vor der Behandlung bei seiner Kasse zu den Leistungen.

## » auf den punkt

- **Zur Kinderwunschbehandlung zählen zum Beispiel Hormotherapie, künstliche Befruchtung und Insemination.**
- **Über die Finanzierung durch die Krankenkassen sollte man sich vorab informieren.**

## » imPULSE

[www.kinderwunsch-remscheid.de](http://www.kinderwunsch-remscheid.de)



klinik wersbach

Der richtige Ort,  
um gesund zu werden!

Schnelle Hilfe bei **Burnout** und anderen  
psychischen Erkrankungen!

Wir sind spezialisiert auf nahezu alle seelischen Störungsbilder!

**Depressionen** **Burnout** **Somatisierungsstörungen**  
**Angststörungen** Tinnitus **Persönlichkeitsstörungen** **Essstörungen**  
soziale Phobien **Zwangsstörungen** **Schlafstörungen**  
**phobische Störungen** **Posttraumatische Belastungsstörung**

[www.klinik-wersbach.de](http://www.klinik-wersbach.de)



*Wir sind für Sie da!*



Tel.: (0 21 74) 398-0

Ihre Ansprechpartner  
in der Verwaltung:

Rita Reszczynski - Rezeption  
Marie-Anne Leske - Rezeption  
Britta Demirel - Patientenmanagement  
Andrea Joest - Patientenmanagement

klinik wersbach

Klinik für Psychosomatik,  
Psychiatrie und Psychotherapie  
mit Fachabteilungen für  
Psychosomatische Dermatologie,  
Allergologie, und Traditionelle Chinesische Medizin

Ein unverbindliches Vorgespräch und eine Besichtigung  
der Klinik ist nach Terminabsprache möglich.

Wersbach 20 • 42799 Leichlingen-Witzhelden  
Tel.: (0 21 74) 398-0 • Fax (0 21 74) 398-398  
info@klinik-wersbach.de  
www.klinik-wersbach.de



Punkte zählen, Drinks auf Pulverbasis schlürfen, FDH ... PULS-Redakteurin Sandra Juhr hat das alles hinter sich. Im Januar startete sie einen neuen Abnehmversuch beim Bergischen Therapie- und Projektzentrum easylife. Die Geschichte zum PULS-Videoblog „Sandra nimmt ab“.

### **D**as Monster im Bad

In meinem Bad lauert ein Monster. Es hat einen Namen, er beginnt mit W und hört mit aage auf. Das Schlimme: Die Angst vor diesem Monster wächst, je länger man es nicht betreten hat. Irgendwann Anfang des Jahres aber lässt es sich nicht mehr wegschieben. Es kommt der Moment der

Wahrheit. Also: Vorsichtig einen Fuß drauf. Blöd nur, dass da schon eine Zahl kommt, die ich eigentlich lieber erst dann sehen möchte, wenn ich ganz drauf stehe. Egal, Augen zu und durch. Augen wieder auf: 86,6 Kilo. Ach du Schande! So sehe ich gar nicht aus, oder? Und jetzt? Punkte zählen? Diät-drinks runterkippen? Heilfasten?



Hatten wir alles schon. Kurze Online-Recherche. Was ist das? Bergisches Therapie- und Projektzentrum easylife in Solingen – leichter durchs Leben. Schauen wir doch mal ... gesagt, getan. Kurz darauf sitze ich bei easylife-Ernährungsberaterin Silke Stock.

### Die unbequemen Wahrheiten

Ihre Waage misst nicht nur das Gewicht ... sondern auch meinen Bodymaßindex, der zehn Punkte überm oberen Durchschnitt liegt. Sie zeigt auch, dass ich viel zu viel Bauchfett habe. In Summe ist das Gewicht auch das Ergebnis von früheren Diätversuchen, die man dann nicht durchgehalten hat, die aber den Stoffwechsel ganz schön durcheinandergebracht haben. Jo-Jo-Effekt hoch 3. Silke Stock bringt die Fakten auf den Punkt: „Aufgrund des schlechten Grundumsatzes hat das Gerät errechnet, dass Sie 54 Jahre alt sind.“

Na super! Was tun wir also? „Es geht beim Abnehmen nicht darum, weniger zu essen, sondern anders“, stellt die Ernährungsberaterin klar. Vor allem geht es darum, dem Körper zu gegebener Zeit alle notwendigen Nährstoffe für einen ausgewogenen Stoffwechsel zuzuführen – und erst einmal für einige Wochen weitgehend auf Zucker, Fett und Kohlehydrate zu verzichten. Wir vereinbaren ein Vier-Wochen-Stoffwechselprogramm, nach der Hälfte wollen wir ein erstes Fazit ziehen. Ziel: Sechs bis acht Kilo müssen runter.

### Ab jetzt wird anders gegessen

Vollkornbrot, Joghurt fettarm. Dazu frisches Obst und ein wenig Süßstoff, außerdem Fisch und Fleisch. Geflügel zum Beispiel, und natürlich Gemüse. Perfekt, wenn mal wieder keine Zeit ist: Die Tiefkühlmischung mit Brokkoli, Blumenkohl und Möhren. Das easylife-Konzept basiert auf gesunder Ernährung ohne hochverarbeitete Lebensmittel – und darauf, regelmäßig zu essen. Fünf gesunde Mahlzeiten gibt es am Tag, damit der Körper lernt, dass er permanent versorgt wird und entsprechend schneller und effektiver verbrennt. Der Stoffwechsel wird



Banger Blick in den Spiegel: Fettröllchen auf den Hüften – das geht so nicht weiter, beschließt die PULS-Redakteurin.



Kurz darauf informiert sie sich bei easylife in Solingen und vereinbart mit Ernährungsberaterin Silke Stock einen Vier-Wochen-Plan. Ziel: sechs bis acht Kilo müssen runter ...



... das ist auch nötig, denn diese Zahl möchte sie bitte nie wieder auf der Waage sehen.

so dauerhaft angeregt. Ich probiere in den folgenden Wochen auch viele neue Rezepte aus, die ich bekommen habe. Vor allem Seidentofu hat es mir angetan. Total lecker! Dass man Fleisch auch ganz ohne Öl braten kann, war mir bisher auch nicht klar. Zugegeben: Wenn mein Sohnmann leckere Tortellini als Beilage haben darf und ich nicht, und er sich nach dem Mittagessen noch ein Stück Schokolade schnabuliert, ist das am Anfang schon ein bisschen gemein. Aber: Tag für Tag wird es leichter. Zumal mich das Team von easylife begleitet und motiviert. Jeden Morgen steige ich in Solingen-Ohligs auf die Waage, bekomme Tipps und auch weitere Rezepte. Erfrischend lecker: Skyr, dieser isländische Magerjoghurt.

### Die erste kleine Etappe

Eins Komma sieben Kilo abgenommen in nur einer Woche. Wow. Ich kann es gar nicht fassen. Und das ganz ohne Quälerei.

Kein Fasten oder lästiges Punkte zählen. Kein übertriebenes Sportprogramm, wonach man sich nicht mehr bewegen kann vor lauter Muskelkater. Denn Sport kann, muss aber nicht. Vor allem aber sollte ich jetzt auf keinen Fall völlig

kopflös damit anfangen, denn mein Körper hat erst mal genug mit der veränderten Ernährung zu tun. Was ich brauchen könnte, ist ein tragbares Klo. Oder zumindest eine Toilettenlandkarte. Drei Liter am Tag zu trinken, das ist schon eine Herausforderung. Aber: Viel trinken ist auch super für die Haut und toll fürs Gehirn. Die Nieren werden durchgespült und der Stoffwechsel kommt



in Gang. Hab ich schon in meiner Ausbildung zur Krankenschwester gelernt.

### Das erste Luxusproblem

Nach mehr als zwei Wochen und einer Abnahme von 4,4 Kilogramm werden die Jeans so langsam zu weit. Ein Luxusproblem! Schön, dass ich im Kleiderschrank noch einige Modelle finde, die ich schon lange nicht mehr an hatte. Was die Ernährung betrifft, so ist die Portion Hüttenkäse auf Schwarzbrot morgens, der grüne Apfel zwischendurch und das Fischgericht mit Gemüse am Mittag längst angenehmer Alltag. Weil es schmeckt!

### Die Sieben steht

Mein Fazit nach vier Wochen easylife: Es funktioniert! Und das ganz ohne Hungergefühle. Meine Bilanz: Insgesamt habe ich 7,4 Kilogramm verloren. Beeindruckend ist auch, wie sich mein Körperumfang reduziert

hat. Jetzt heißt es dranbleiben. Ein Jahr lang wird easylife mir weiter beratend zur Seite stehen, auch wenn es darum geht, meine Lieblingslebensmittel wieder in den Speiseplan zu integrieren. Also heißt es weiterhin einmal die Woche

zum Wiegen gehen, um die Kontrolle zu behalten. Denn Ziel ist, das erreichte Gewicht mindestens zu halten. Vielleicht purzelt ja auch noch das ein oder andere Pfund. Mein Ziel, beim Gesamtgewicht endlich mal wieder die Sieben vorne stehen zu haben, hab ich jedenfalls erreicht. Meine Empfehlung: Egal ob Sie 5 oder 50 Kilo abnehmen möchten – fangen Sie an!





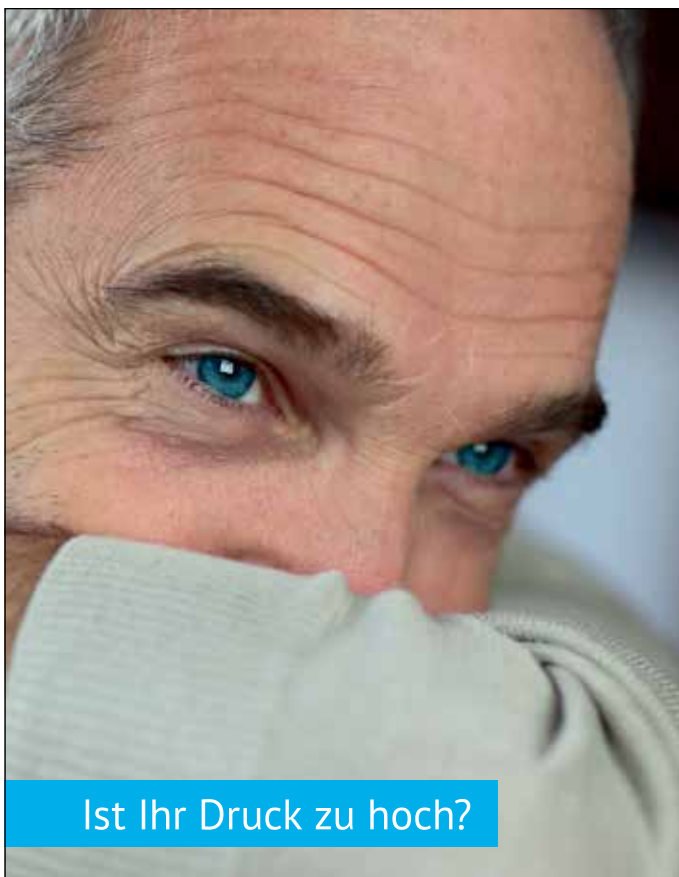
## » auf den punkt

- Nach dem Abnehmprojekt mit easylife: 7,4 Kilogramm runter!
- Das Ernährungskonzept basiert auf fettarmen, eiweißhaltigen Lebensmitteln ohne Zucker.

## » imPULSe

<https://puls-gesundheitsmagazin.de/category/sandra-nimmt-ab>  
[www.easylife-solingen.de](http://www.easylife-solingen.de)

Blick in den Spiegel nach knapp sechs Wochen: Das sieht doch schon anders aus! Und auch die Waage spricht eine klare Sprache. Fotos: Jühr, Foto links: © Fotolia, Petra Fischer



Ist Ihr Druck zu hoch?

eyebuy.  
STUDIO FÜR AUGENOPTIK

## Kostenlose Messung Ihres Augeninnendrucks in unserem Studio in Solingen

Ein zu hoher Augeninnendruck kann zu irreparablen Schäden auf der Netzhaut führen. Häufig wird dies als Grüner Star bezeichnet. Sie selbst nehmen dies zunächst nicht wahr, da sich im Inneren der Augen keine Nervenzellen befinden, die Schmerzen empfinden können.

**AKTION:** Unsere **Augenoptikermeister** führen diese Messung mittels moderner Tonometrie **bis zum 31.05.2017** für Sie **kostenlos** durch.

Vereinbaren Sie noch heute Ihren Termin.

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

eye-buy GmbH  
STUDIO FÜR AUGENOPTIK  
Wilhelmshöhe 3-5, 42655 Solingen

Tel.: 0212 - 38 36 92 7  
Fax: 0212 - 38 36 92 6

info@brillen-solingen.de  
www.brillen-solingen.de

Öffnungszeiten  
Mo. - Fr. 08:00 - 18:00 Uhr  
Mi. u. Sa. nach Absprache



Einblick in den OP: Bei einer Operation der Halswirbelsäule ist Präzision alles. Die Ärzte führen ihre Instrumente von vorne durch den Hals bis in die Wirbelsäule. Bei Daniela Pfennigwerth haben sie eine zerbröckelte, ausgegetretene Bandscheibe durch ein winziges Implantat ersetzt.

Alle Fotos: Uli Preuß

# Schmerzen, die dir echt im Hals stehen

Ein Bandscheibenvorfall in der Halswirbelsäule? Ja, das gibt es. Die Solingerin Daniela Pfennigwerth hat es erlebt. Eine Geschichte über fiese Symptome im Arm und eine nur scheinbar ungewöhnliche Operationsmethode.

**E**s ist die Nacht vom 30. November auf den 1. Dezember, als Daniela Pfennigwerth aufwacht und denkt: Puh, da hab ich mich aber verlegen. Der gesamte Hals bis zur rechten Schulter – eine einzige Verspannung. Liegt vielleicht auch an den Betten auf dem Schiff. Mit einer Freundin hat sie eine Kurzkreuzfahrt von Kiel nach Norwegen unternommen. Die geht jetzt zu Ende, also erst mal nach Hause. Aber schon nach einigen Minuten im Auto merkt die Solinger Marketingassistentin, dass das mit dem Sitzen und Lenken nicht wirklich

funktioniert. Ihre Freundin bietet sich an zu fahren, doch sie wiegelt ab: „Nee nee, der Wagen ist ja nur auf mich zugelassen.“ Also fährt sie, lenkt nur mit links, aus geplanten fünf Stunden Fahrt werden sieben, und später wird sie erfahren, dass in einem solchen Fall akuter Schmerzen natürlich die Freundin hätte fahren dürfen. „Aber darüber denkst du in diesem Moment nicht nach.“ Ob die Nacht auf der Fähre und die lange Autofahrt mit dazu beigetragen haben, was Daniela Pfennigwerth in den darauf folgenden ersten zwei Dezemberwochen durch-



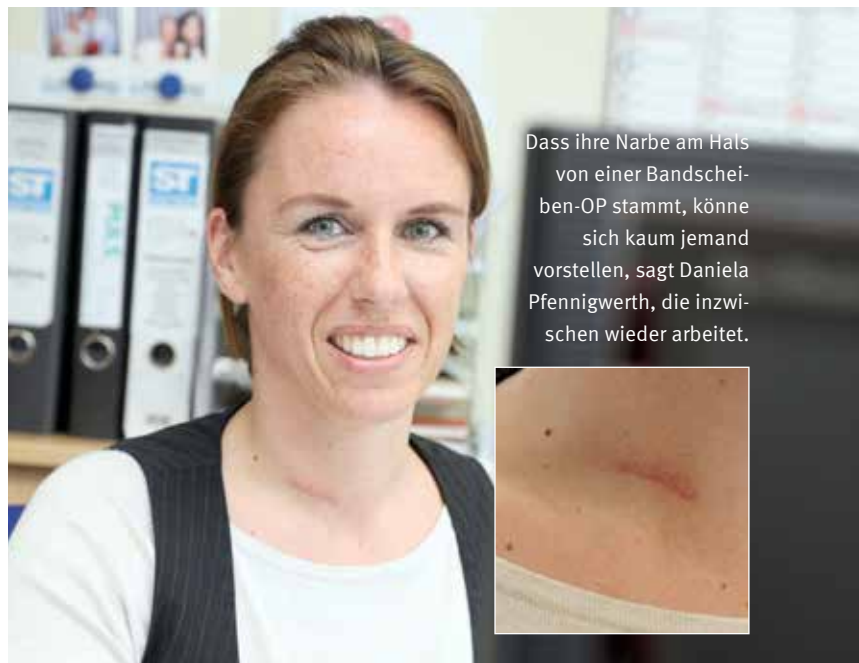
machen musste, oder ob sich das, wie sie selber glaubt, aufgrund von unbewussten Fehlhaltungen, zum Beispiel bei der Arbeit, schon über Monate entwickelt hat, wird sie nie genau erfahren. Was sie aber nie vergessen wird, sind die Schmerzen. Die spürte sie nicht da, wo sich der Bandscheibenvorfall, von dem sie zu diesem Zeitpunkt nichts ahnte, ereignet hatte, nämlich in der Halswirbelsäule. Sie spürte ihn im Arm. Alles war Schmerz: „Ich ging um elf ins Bett, um eins war die Nacht vorbei. Das kann man kaum beschreiben. Es fühlte sich an, als wenn einer meinen Arm nach unten zieht und ihn abreißen will. Dazu dieses diffuse Kribbeln, das man nicht verorten kann.“

### Sieben Stunden warten? Bitte nicht!

Und dann finde mal als Kassenpatient mit akuten Schmerzen einen Orthopäden, der dich sofort behandelt: „Egal, wo ich angerufen habe, man sagte mir Termine zwischen Mitte und Ende Januar zu. Es war Anfang Dezember. Die Alternative: sieben Stunden warten. So lange konnte ich gar nicht sitzen.“ Daher ging sie in die Notaufnahme, dort bekam sie noch mehr Schmerzmittel, als sie sie ohnehin schon nahm. Doch kaum etwas half. Zudem wurde ihr Physiotherapie verschrieben, und als sie der Therapeutin beschrieb, wie sich der Schmerz im Arm

ausbreitete, mutmaßte diese: „Das hört sich nach einem Bandscheibenvorfall an.“ Also zurück in die Notaufnahme im Klinikum Solingen, von dort direkt in die Neurochirurgie, später zum MRT. „Als mir der Arzt dann sagte, ich hätte tatsächlich einen Bandscheibenvorfall und zwar in der Halswirbelsäule, bin ich dem fast von der Liege gekippt.“

Meistens ereignen sich Vorwölbungen oder Vorfälle im mittleren bis unteren Rückenbereich, zwischen dem dritten und vierten Wirbel der Lendenwirbelsäule. Bei Daniela



Dass ihre Narbe am Hals von einer Bandscheiben-OP stammt, könne sich kaum jemand vorstellen, sagt Daniela Pfennigwerth, die inzwischen wieder arbeitet.



## Ihre Gelenkspezialisten für das Bergische Land

Leitende Ärzte der orthopädischen Abteilung der Fabricius-Klinik Remscheid

- *Konservative und operative Therapie*
- *Ambulante und stationäre Operationen*



Dr. med. M. Abbare-Czardybon



Dr. med. A. Knust



Dr. med. H. Guitmann



Dr. med. G. Schauf



Dr. med. F. Sintermann



Dr. med. J. Stadler



Dr. med. D. Temmen

## gelenkzentrum bergisch land

**Standort Remscheid**  
 Freiheitstraße 203  
 42853 Remscheid  
 Tel. 02191 / 9516-700 -710 -720 -730

**Standort Haan**  
 Robert-Koch-Str. 16  
 42781 Haan  
 Tel. 02129 / 929-3504

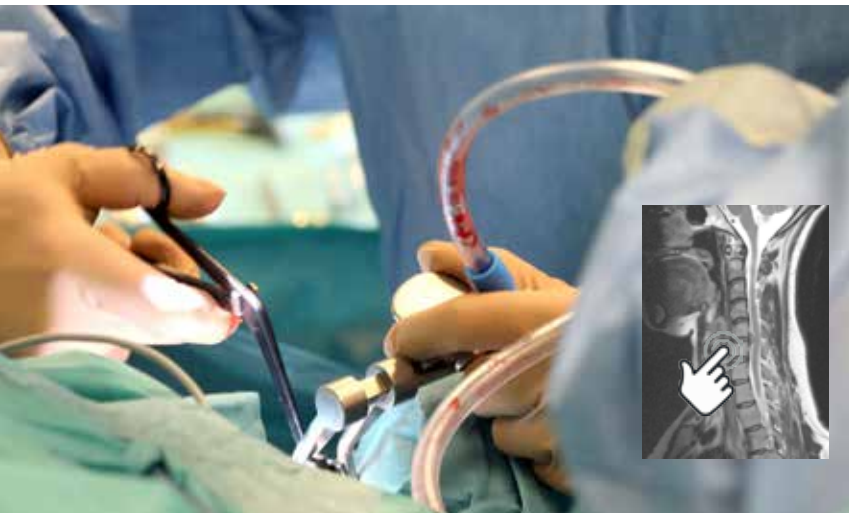
[www.gelenkzentrum-bergischland.de](http://www.gelenkzentrum-bergischland.de)



Gelenkzentrum Bergisch Land und Fabricius Klinik

Endoprothetikzentrum der Maximalversorgung





Am Klinikum Solingen sind Neurochirurgen auf Operationen der Wirbelsäule spezialisiert. Das Original-MRT-Bild von Daniela Pfennigwerth zeigt deutlich den Ort des Vorfalls.

Pfennigwerth dagegen zwischen dem fünften und sechsten Halswirbel. Man könne jetzt abwarten, aber an den Schmerzen werde sich so schnell nichts ändern, rieten die Experten, darunter der renommierte Neurochirurg Ralf Buhl.

Sehr oft kann ein Bandscheibenvorfall konservativ, zum Beispiel über Physiotherapie, behandelt werden. Eine Operation kommt nur infrage, wenn es zum Beispiel zu Ausfallerscheinungen kommt.

Eine Operation im Halswirbelbereich ist zudem kein Mal-eben. Denn hierbei gehen die Ärzte von vorne in den Hals, es gibt hier einen Weg zwischen Luft- und Speiseröhre, Hauptschlagader und Nervenbahnen. „Die muss man dann quasi zur Seite schieben. Theoretisch kann auch das Rückenmark geschädigt werden ... der Gedanke, das Krankenhaus am Ende nicht zu Fuß verlassen zu können, war schon da“, erinnert sich Daniela Pfennigwerth. Angst hatte sie trotzdem nicht, weil die erfahrenen Ärzte am Klinikum sie umfassend aufgeklärt hatten.

Als Daniela Pfennigwerth aus der Narkose erwachte, spürte sie sofort: Die akuten, unermesslichen Schmerzen waren weg. Als sie dann, wenige Tage vor Weihnachten, fragte, wann sie denn wieder arbeiten könne und man ihr andeutete, das dürfte bis März dauern, kam der nächste Schreck: Bitte, was? Heute weiß sie, dass die Ärzte recht hatten, denn bis sich die durch den Bandscheibenvorfall gequetschten Nervenbahnen

Richtung Arm wieder regeneriert hatten und der gesamte Nacken so funktionierte, wie er soll, dauerte es Wochen. Einige davon verbrachte Daniela Pfennigwerth in der stationären Reha, wo sie mit vielen kleinen, anfangs anstrengenden Übungen fit wurde.

Inzwischen arbeitet sie wieder, bekommt aber weiterhin Krankengymnastik, um die Muskulatur im Nacken- und Schulterbereich aufzubauen. Sie darf auch wieder auf dem Bauch schlafen, was anfangs nicht erlaubt war, da sonst der Nacken zu weit nach hinten überstreckt worden wäre. Und: Sie achtet mehr auf ihre Haltung. Sitzt anders, legt sich nur mit Hebelwirkung über den Arm ins Bett. Denn eins ist mal klar: Diesen Dezember-Schmerz braucht sie nie wieder.

## » auf den punkt

- **Bei einem Bandscheibenvorfall in der Halswirbelsäule kann es zu einem schmerzhaften Strahlschmerz in den Arm kommen.**
- **Der Vorfall kann operativ behandelt werden, indem man von vorne durch den Hals geht.**

## » imPULSe

Mehr zur Bandscheiben-Operation auf [www.puls-gesundheitsmagazin.de/HWS](http://www.puls-gesundheitsmagazin.de/HWS)

# Die Experten für besseres Sehen

Wollenhaupt: Intensiver  
leben trotz Sehbehinderung.

**AMD (Altersbedingte Makuladegeneration),  
Grauer Star, Grüner Star oder Diabetische  
Retinopathie ...**

... eine Brille im herkömmlichen Sinne ist bei vielen dieser Erkrankungen nicht mehr ausreichend. Zunächst gilt es, die Augen vor weiteren Schädigungen zu schützen. Zum Beispiel durch spezielle Kantenfiltergläser, die das schädliche UV-Licht filtern, vor Blendung schützen und kontrastverstärkend wirken. Des Weiteren gibt es eine Vielzahl an optischen und elektronischen Hilfsmitteln, die Ihre Lebensqualität deutlich verbessern können.

In Solingen befassen sich Helmut Heine- mann und sein Team von Augentoptik und Optometrie Wollenhaupt schon lange mit dieser Problematik. Die anerkannten Fach- berater für Menschen mit Sehbehinderun- gen nehmen sich viel Zeit, um herauszufin- den, welches die geeigneten Hilfsmittel sind – was sich immer nach den persönlichen Wünschen und Möglichkeiten der Patienten richtet.

Die Betroffenen werden im Umgang damit unterstützt, so dass sie mit ihrer Behinde- rung besser umzugehen lernen. Eine starke



Sehbehinderung hat häufig den privaten Rückzug und Depressionen zur Folge. Die Experten von Wollenhaupt möchten die Betroffenen ermutigen und unterstützen, wieder am Leben teilzunehmen. Um ihre Kunden optimal beraten und versorgen zu können, sind die Mitarbeiter bei Augentoptik Wollenhaupt mehrfach zertifiziert und nehmen regelmäßig an Fortbildungen teil.

**Für besseres Sehen** empfehlen Ihnen die Spezialisten das neuartige Spezial- brillenglas ML-Grande-Comfort+, das mit seiner vergrößernden Wirkung noch intakte Netzhautstellen besser in den Sehprozess integriert, die Blendung reduziert und für mehr Kontrast sorgt. Bei AMD-Patienten wird dadurch eine deutliche Verbesserung des Seheindrucks erreicht.

Dieses Brillenglas gibt es in vielen Ausführungen individuell mit Ihrer erforderlichen Brillenglasstärke und auf Ihren Bedarf eingestellt.

## » Zeit für Ihre Sinne

**Wollenhaupt – Augentoptik –  
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)**

### ML-Grande-Comfort+

- **Kontraststeigerung bei natürlichem Farbsehen**
- **Mehr Sicherheit zu Hause und unterwegs**
- **Bessere Wahrnehmung von Details**
- **Steigerung der Schärfentiefe**

# Ja, sagt der Gaumen. Nein, sagt der Darm.

Dr. Christian Jakobeit vom Sana-Klinikum Remscheid erklärt, wie sich Allergien auf den Verdauungstrakt auswirken können.



© yodiyim, Fotolia

Auf den Genuss folgt der Bauchschmerz. Der letzte Löffel des Erdbeerbechers erreicht gerade den Mund, da beginnt auch schon das Rumoren. Es blubbert im Bauch, es ist ein ziehender Schmerz, der auf einmal die Freude über die fruchtige Erfrischung zunichte macht. Kurz darauf meldet sich plötzlich und stark der Drang, auf Toilette zu gehen. Was dem Gaumen schmeckt, kann der Darm schon einmal verweigern. In diesem Fall ist es die Fruchtzuckerunverträglichkeit, die zweithäufigste Nahrungsmittelallergie, die gerade jetzt für viele ein großes Thema ist.

Für Dr. Christian Jakobeit ist es das zum Beispiel. Der Arzt für innere Medizin ist Chefarzt der Gastroenterologie am Sana-Klinikum in Remscheid. Von Frühling bis zum Herbstanfang haben er und sein Team besonders viel zu tun. Dann kommen wieder vermehrt Patienten, die an Bauchschmerzen und Verdauungsstörungen unklarer Ursache leiden. Nicht selten stellt sich heraus, dass eine Allergie hinter dem Leiden steckt, das dem Patienten den Appetit oftmals gründlich verleidet. Nicht selten heißt die Anfangsdiagnose: Reizdarmsyndrom. Darunter versteht man eine Überbeanspruchung der Schleimhautoberfläche im Darm, was zu Durchfällen führt. „Die Fälle des Reizdarmsyndroms haben zugenommen. Mit Allergien steht das häufig im Zusammenhang.“

Dr. Christian Jakobeit empfiehlt, auf jeden Fall zum Arzt zu gehen, wenn dem Patienten nicht klar ist, was die Verdauungsstörungen verursacht. Ein Allergietest gibt Aufschluss darüber, ob die Beschwerden mit bestimmten Nahrungsmitteln in Verbindung stehen. Die einfachste Form der Therapie wäre dann das Weglassen. „Wenn man der Substanz fernbleibt, auf die man reagiert, geht es dem Patienten in der Regel auch schnell wieder besser“, sagt der Arzt für innere Medizin. Kommt es allerdings zu Hautausschlägen, Luftnot und einem Anschwellen der Schleimhäute, sollte sofort der Notruf gewählt werden. Der Verdacht auf einen



allergischen Schock liegt nahe, der umgehend medizinisch behandelt werden muss, beispielsweise mit Kortison. „Wer an einer starken Allergie leidet, sollte unbedingt einen Allergieausweis mit sich führen. Das wird in meinen Augen nicht immer beachtet“, sagt Dr. Christian Jakobeit. Dieses kleine Kärtchen im Portemonnaie kann aber Leben retten, vor allem dann, wenn es sich um eine Allergie gegen bestimmte Medikamente handelt.

„Allergien bestehen ein Leben lang. Das Immunsystem vergisst das nicht“, sagt Dr. Jakobeit. Die Immunisierungstherapie funktioniert mitunter gut. Allerdings ist sie nicht bei allen Substanzen gleich gut geeignet. Auch ist die Erfolgswahrscheinlichkeit nicht hoch, wenn die Allergie schon seit Jahren besteht.

Schweren Allergikern empfiehlt der Mediziner, in eine allergikerfreundliche Umgebung zu ziehen. So ist die Konzentration an Allergenen an den Meeren und im Hochgebirge geringer. „Allergiker können dort ein weitgehend beschwerdefreies Leben führen,“ so Dr. Jakobeit. „Natürlich ist das ein großer Schritt.“ Bevor es soweit kommt, arbeiten Mediziner und Patient gemeinsam einen individuellen Behandlungsplan aus, der auch Ernährung und Lebensführung mit einbezieht. Allergien sind ein Zivilisations-



Dr. Christian Jakobeit. Foto: Michael Sieber

problem. Wie zahlreiche Studien belegen, sind sie in Naturvölkern kaum verbreitet. „Sie haben einfach nicht den Zugang zu allergisierenden Stoffen“, erklärt Dr. Jakobeit. „Früher war die Ernährung einfacher, es gab weniger Auswahl und deshalb auch weniger Allergien.“

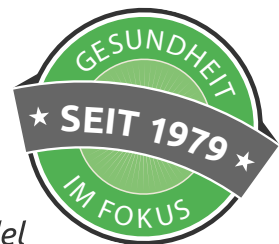
## » auf den punkt

- **Störungen des Darmtrakts können auf Allergien zurückgehen.**
- **Wer an starken Allergien leidet, sollte unbedingt einen Allergieausweis mit sich führen.**

**kreutzer**  
Ihr Komplettanbieter im Gesundheitswesen.



Medizinprodukte Großhandel  
Wirtschaftsbedarf  
Objekteinrichtung  
Sanitätshaus & Homecare  
Orthopädie Technik  
Mode & Gesundheit  
Service & Dienstleistungen



# Individuelle Therapiekonzepte im Venenzentrum NRW

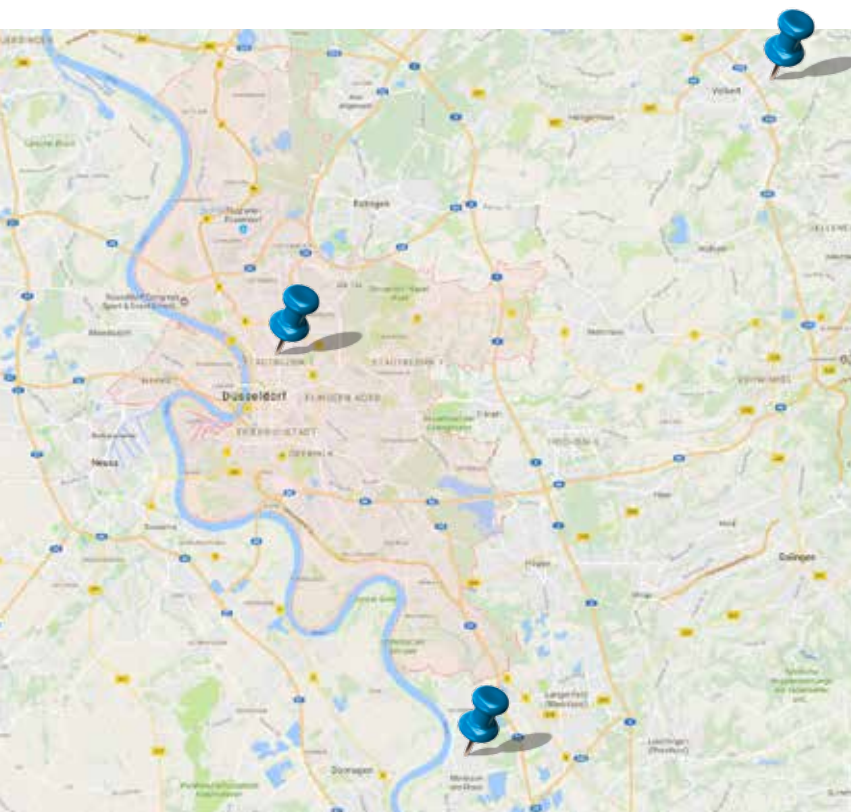
Venenleiden sind weitverbreitet, ihre Ursachen vielfältig. Im Venenzentrum der Capio Klinik im Park entwickeln erfahrene Spezialisten für jeden Patienten ein passendes Behandlungskonzept. Nicht nur am Hauptsitz in Hilden, sondern auch in Düsseldorf, Monheim und Velbert.

**W**ussten Sie, dass Ihre Venen pro Tag um die 10.000 Liter Blut transportieren? Und dass die Beinvenen dabei eine besonders anspruchsvolle Aufgabe haben? Sie müssen das Blut nämlich entgegen der Schwerkraft befördern. Mangels eigener Muskulatur sind sie dabei zwar auf die Kraft der Fuß- und Beinmuskeln angewiesen, viele kleine Klappen innerhalb der Venen verhindern allerdings zuverlässig, dass Blut zurück in die Gefäße stürzt.

Ein komplexes System, von dessen Arbeit wir nichts ahnen, solange es funktioniert. Studien zufolge zeigen sich jedoch bei etwa 40 Prozent der Bevölkerung Veränderungen an den Beinvenen, 15 Prozent leiden unter einer chronischen venösen Schwäche. Besenreiser, Krampfadern, Thrombosen – Venenleiden gelten heute als Volkskrankheit.

## Viele Faktoren können Venenleiden auslösen

Die Ursachen dafür sind vielfältig: So spielt die persönliche Veranlagung eine Rolle, aber auch, ob viel im Sitzen oder Stehen gearbeitet wird. Übergewicht und mangelnde Bewegung sind weitere Risikofaktoren. So wie keine Vene der anderen gleicht, unterscheiden sich auch die Ausprägung und der Verlauf eines Venenleidens von Mensch zu Mensch. Umso wichtiger also, sich mit den Beschwerden an Experten wie den Ärzten der Hildener Capio Klinik im Park zu wenden. Hier ist man seit über 30 Jahren auf die Behandlung von Venenleiden spezialisiert. Neben dem zentralen Standort in Hilden bietet die Klinik auch Sprechstunden in Velbert, Monheim und Düsseldorf an (siehe Karte links). „So können wir die gesamte Region optimal versorgen und sicherstellen,



Um die Region optimal versorgen zu können, bietet die Hildener Capio Klinik auch Sprechstunden in Velbert, Monheim und Düsseldorf an. (Fotoquelle: Goole Earth)

Vor zwei Jahren wurde die Klinik um einen Neubau mit Patientenzimmern erweitert.







Die Experten entwickeln für jeden Patienten ein individuelles Behandlungskonzept.

Bei medizinisch gebotenen Behandlungen tragen die privaten und gesetzlichen Krankenkassen die Kosten. Handelt es sich um einen kosmetischen Eingriff, etwa von Besenreisern oder mittels bestimmter Laser- oder Radiowellentherapien, sollten Patienten vorab mit dem Versicherer klären, ob die Behandlung zum jeweiligen Leistungskatalog gehört.

Capio Klinik im Park  
Venenzentrum Nordrhein-Westfalen  
Hagelkreuzstraße 37 · 40721 Hilden  
(Nähe S-Bahn Hilden-Süd)  
Telefon: 02103/8 96-0  
[www.twitter.com/\\_ckip](https://www.twitter.com/_ckip)  
[www.facebook.de/CapioKlinikimPark](https://www.facebook.de/CapioKlinikimPark)  
[www.klinik-im-park.de](http://www.klinik-im-park.de)

dass die Patienten auch vor und nach dem Aufenthalt in der Klinik gut versorgt sind“, sagt Chefarzt Dr. Horst Peter Steffen.

Dank des großen Repertoires an Behandlungsverfahren kann das Team von Herrn Dr. Steffen für jeden Patienten eine individuell passende Therapie konzipieren. Natürlich kommen in vielen Fällen konventionelle chirurgische Methoden wie das Stripping-Standardverfahren zum Einsatz, bei dem die kranke Vene herausgezogen wird – weil sie gute Erfolge versprechen. Doch auch eine Verschweißung der Vene mithilfe eines Lasers ist heute möglich. Ein weiteres Verfahren: die Radiowellentherapie, bei der eine Vene durch Wärme verschlossen wird. Bei einigen Patienten kann auch die Funktion einer defekten Venenklappe wieder hergestellt werden. „Das Verfahren nennt sich Valvuloplastie“, erklärt Dr. Steffen. Eine kleine Kunststoffmanschette wird so um die geweitete Vene gelegt, dass die Venenklappe wieder zuverlässig schließen kann.

### Die Behandlungen sind maßgeschneidert

Zur Behandlung meist harmloser, aber oftmals störender Besenreiser kommt nicht nur die konventionelle Anwendung von Verödungsmitteln in Betracht – auch hier

kann ein Laser Abhilfe schaffen. Besonders hervorzuheben ist die CLaCS-Methode. Zunächst werden hier die „fütternden“ Venen, die weder mit bloßem Auge zu erkennen, noch mit Ultraschall darstellbar sind, mit dem sogenannten „Vein Viewer“ sichtbar gemacht. Die dann eingesetzte Laserenergie wirkt durch die Haut – die Venen müssen nicht punktiert werden.

Um die Prozedur möglichst schmerzarm zu gestalten, wird die Haut vor dem Eingriff gekühlt. Die vielfach eingesetzte CLaCS-Methode steht damit beispielhaft für die besondere Kompetenz des Teams der Capio Klinik. Das Krankenhaus war ein Vorreiter innerhalb von Deutschland bei dem Einsatz dieses Verfahrens, das als besonders nachhaltig gilt.





## Präzision mit Biss

Nie waren die Möglichkeiten des modernen Zahnersatzes vielfältiger als heute. Was alles möglich ist, zeigt ein Besuch bei Weck Dental Technik in Solingen.

**F**ertig ist der Zahnersatz. Er passt in Farbe und Form, wird vom Zahnarzt eingesetzt, womöglich noch leicht nachgeschliffen, alles gut. Der Patient geht glücklich nach Hause. Was er nicht mitbekommen hat, ist die aufwändige Produktion dieses Zahnersatzes. Zwar stellen immer mehr Praxen zum Beispiel kleinere Inlays selber her, aufwändigere Arbeiten aber übernehmen moderne Zahnlabore wie Weck

Dental Technik in Solingen. Und das auf innovative Art und Weise. Inhaberin Sabine Weck hat beispielsweise einen Mundscanner angeschafft, der bei Zahnärzten eingesetzt wird, mit denen sie kooperiert. Damit wird der Kiefer digital aufgenommen. Die lästige Abdrucknahme, die viele Patienten unfreiwillig würgen lässt, ist somit passé. Nicht nur das: Der Scan wird dann digital an ZAHNWERK Frästechnik übermittelt.



Das zweite Unternehmen hat Zahntechnikmeisterin Sabine Weck vor einigen Jahren mit ihrem Vater gegründet und direkt ans Labor angeschlossen. Aus den Scandaten wird hier vom Zahntechniker ein virtuelles 3D-Kiefermodell berechnet, der Zahnersatz wird komplett digital geplant und dann in insgesamt fünf hochmodernen, PC-gesteuerten CNC-Maschinen gefräst – vom Inlay über die Brücke bis hin zu Teilprothesen und Implantaten, also künstlichen Zahnwurzeln. Design und Produktion sind bereits so passgenau, dass bei der späteren Anprobe beim Zahnarzt oft nur noch Details korrigiert werden müssen.



Sabine Weck und ihre Auszubildende prüfen den gerade hergestellten Zahnersatz. Zum Team gehört aktuell auch ein syrischer Flüchtling, der ein Praktikum absolviert. Linke Seite: Zahn ist nicht gleich Zahn, daher wird auch der Ersatz in unterschiedlichen Grundtönen angefertigt und gegebenenfalls weiter individualisiert. Alle Fotos: Uli Preuß

### Enge Zusammenarbeit mit Ärzten

Bei aller Digitalisierung und moderner Maschinentechologie: Letztlich ist Zahntechnik immer noch ein Handwerk. Eines, das Fingerspitzengefühl, Schnelligkeit und Flexibilität erfordert. Denn der Patient möch-

**Nutzen Sie  
die kostenlosen  
Hilfsangebote**

## Lebenshilfe für Menschen mit Demenz und ihre Angehörigen

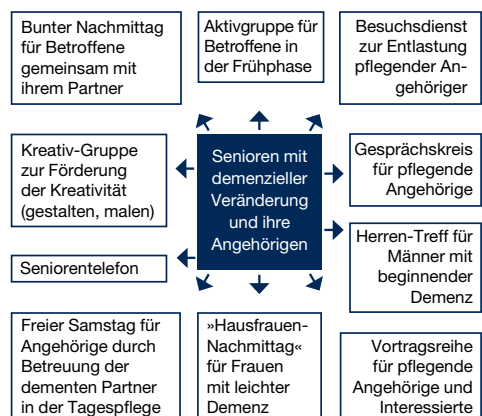
Die Busch-Stiftung Seniorenhilfe steht Ihnen zur Seite

Die Busch-Stiftung »Seniorenhilfe« wurde zur Unterstützung von psychisch kranken und behinderten alten Menschen und deren Angehörigen in Solingen 1998 von Thomas Busch und seiner Frau Beate Busch eingerichtet. Der Schwerpunkt der Arbeit der Stiftung liegt in der Entlastung psychisch kranker Senioren und ihrer Angehörigen durch vielseitige Hilfsangebote.

### Ehrenamtler/innen gesucht!

Wir bieten den Helfer/innen: Teilnahme an Schulungen, Fortbildungen und Vorträgen, Erfahrungsaustausch mit anderen Helfer/innen in einem Gesprächskreis, professionelle Begleitung während ihrer Tätigkeit und eine kleine Aufwandsentschädigung.

#### Alle Hilfsangebote im Überblick



**Busch-Stiftung »Seniorenhilfe«** Martinstraße 20, 42655 Solingen  
 Bankverbindung für Spenden:  
 IBAN: DE66342700940011030400 · BIC (Swift-code): DEUT DE DW 342  
 Im Internet: [www.Busch-Stiftung.de](http://www.Busch-Stiftung.de) · E-Mail: [info@Busch-Stiftung.de](mailto:info@Busch-Stiftung.de)

**Kostenlose Beratung für Interessierte und Betroffene. Rufen Sie an (0212) 20 60 869**



Die digitalen Daten des Mundscanners werden von den Zahntechnikern verarbeitet. Am Computer wird der Zahnersatz virtuell ganz präzise geplant, ehe er dann maschinell gefräst und von Hand finalisiert wird. Rechts: Fräswerkzeuge einer CNC-Maschine.  
Alle Fotos: Uli Preuß

te nicht ewig auf seinen Zahnersatz warten. Weck Dental Technik arbeitet flexibel und sehr eng mit den Zahnärzten im Bergischen Land und Umgebung zusammen. „Bei komplexeren Versorgungen kommen die Ärzte mit ihren Patienten auch zum Anprobieren des neuen Zahnersatzes zu uns. Da wird vielen Patienten bewusst, dass dieser nicht irgendwo aus der Schublade geholt wird, sondern wir ihn individuell herstellen.“

Ob Implantataufsatz, Inlay, Krone oder Brücke: Jeder Zahnersatz ist eine Einzelanfertigung. Allein um die Farbgebung der noch erhaltenen Zähne genau zu treffen, setzen die Zahntechniker unterschiedliche Farben und Hilfsmittel ein. Insbesondere bei den Oberflächen ist handwerkliches Geschick gefragt. Da immer mehr Patienten, wenn sie es sich leisten können, sich anstelle der „Dritten“ für eine Versorgung mit Implantaten entscheiden, steigen auch ihre Ansprüche: „Manche Patienten zeigen uns Fotos von früher, als ihre Zähne heller waren. Diese Zähne wünschen sie sich dann wie-

der.“ Und natürlich sollen sie lange halten, weshalb die Zahntechniker ausschließlich hochwertiges Material nutzen, wie etwa Hochleistungskeramik. Die wird aufgrund ihrer Belastbarkeit sogar in der Raumfahrt eingesetzt, ist biokompatibel und wegen seiner zahnähnlichen Farbe sehr gut geeignet für Zahnersatz.

Was sich letztlich für welche Patienten ästhetisch wie medizinisch empfiehlt, wird mit dem Zahnarzt besprochen und entschieden. Sabine Weck unterstreicht aber: „Das Zahnlabor kann man sich frei aussuchen. Unser Anspruch ist es, für jeden Geldbeutel einen passenden Zahnersatz herzustellen.“

## » auf den punkt

- Dank Mundscannern ist der Würgereiz bei der Abdrucknahme passé.
- Jeder Zahnersatz ist ein individuell angefertigtes Unikat.



# Kleines Zahn-ABC

## Implantate

Mit Implantaten sind nicht die Verblendungen gemeint, also jene künstlichen Zähne, die man im Mund sieht. Die Implantate selbst sind Schrauben aus Titan, die aufgebaut sind wie natürliche Zahnwurzeln und in den Kieferknochen eingebracht werden können. Sie bestehen in der Regel aus Titan oder Keramik und sind sehr langlebig.

## Veneers

Die hauchdünnen Keramikschaalen kaschieren Lücken im Schneidezahnbereich, dauerhaft verfärbte Zähne und leichte Schiefstellungen. Sie können je nach Zahn so eingesetzt werden, dass die Zahnoberfläche kaum bis gar nicht beschliffen werden muss.

## Bleaching

Kaffee, Zigaretten oder auch Tee zählen zu den häufigsten Ursachen für das Verfärben der Zähne. Aber auch altersbedingt dunkeln die Zähne nach – weil der Zahnschmelz mit und mit abgebaut wird und das dunklere Zahnbein dadurch mehr zum Vorschein tritt. Beim Bleaching kommen zum Beispiel spezi-

elle Lampen und ein Gel zum Einsatz, die für ein Aufhellen der Zähne sorgen.

## Endodontie

Sind Nerven und Blutgefäße im Inneren des Zahnes entzündet, wird eine Wurzelkanalbehandlung notwendig. Diese wird nur mit entsprechender Betäubung durchgeführt.

## Parodontitis und Gingivitis

Die Gingivitis ist eine bakterielle Entzündung des Zahnfleisches. Sie entsteht meist aufgrund von Bakterien, die sich in den Zahnfleischtaschen einnisten, und verursacht in der Regel auch keine Schmerzen. Wird sie nicht bemerkt und behandelt, kann daraus eine Parodontitis entstehen – eine chronische Entzündung des Zahnhalteapparates, zu dem das Bindegewebe und die Knochen zählen. Die Parodontitis schädigt nicht nur den Mundraum und kann zum Ausfallen der Zähne führen, sondern wirkt sich unter Umständen auch auf den gesamten Körper aus und erhöht das Risiko etlicher Allgemeinerkrankungen wie Herzinfarkt, Diabetes und Schlaganfall.



**BERGISCHE**  
**APOTHEKE**

*Im vergangenen Jahr haben wir ...*

- ... Sie zu 14 Aktionen in die Apotheke eingeladen*
- ... 1680 Salben, Cremes oder Kapseln für Sie angefertigt*
- ... 365 Fertigarzneimittel vor der Abgabe kontrolliert*
- ... 245 Kompressionsstrümpfe angemessen*
- ... 2790 mal unseren Boten zu Ihnen nach Hause geschickt*
- ... aber auch 9 von 10 Packungen sofort vorrätig gehabt*
- ... 90 Patienten mit Inkontinenzprodukten versorgt*
- ... Sie 31 mal zur Beratung zu Hause besucht*
- ... 51 zum Teil kritische Wechselwirkungen bemerkt*
- ... viele Telefongespräche geführt*
- ... und uns immer wieder gefreut,*
- Sie persönlich bei uns in der Apotheke zu sehen*

RADEVORMWALD || KAISERSTRASSE 106 || TEL 02195.7575 || WWW.BERGISCHE.COM

# Eigentlich glücklich



Der neunjährige Jan aus Solingen ist Autist. Im PULS-Gespräch erzählt seine Mutter Stephanie vom Leben mit einem Kind, das anders denkt und tickt als die meisten anderen Menschen.

**W**enn Jan alleine auf dem Spielplatz spielt und jemand Fremdes sitzt auf einer Bank und isst zum Beispiel eine Pizza, dann kann es passieren, dass er spontan hinläuft, dem Fremden recht nah kommt und fragt, ob er ein Stück abhaben kann. Wenn er in der Schule sitzt, kann es sein, dass er seine Ohrenschützer braucht, weil er die Unruhe seiner Mitschüler nicht länger erträgt. Wenn er jemanden kennenlernt, merkt er sich dessen Namen sofort, wiederholt ihn aber in den nächsten Minuten noch zimal. Wenn er etwas Neues lernt, zum Beispiel Schach, kann es sein, dass er das nach zwei Wochen so gut beherrscht, dass er selbst gegen erfahrene

Spieler gewinnt. Jan ist Autist. Der neunjährige Junge aus Solingen und seine Mutter Stephanie kommen damit auch ziemlich gut klar. Ihr Umfeld nicht immer.

„Zweimal haben Leute die Polizei gerufen, nachdem Jan sie auf dem Spielplatz angesprochen hatte und sie nicht wussten, wie sie mit ihm umgehen sollten“, erzählt Stephanie. Für sie ist es wichtig, dass Jan Aktivitäten wie einen Spielplatzbesuch in direkter Nähe zur Wohnung auch mal alleine unternimmt. Wie auch ihr Lebenspartner kann sie mit seinem oft auffälligen Verhalten gut leben und immer sensibel auf ihn eingehen.



„Mir war recht schnell klar, dass er anders ist.“

## Jans Mutter Stephanie

### Auf die Rassel hat er nicht reagiert

Jan war eine Frühgeburt, er lag neun Wochen lang im Brutkasten. Seine Mutter stellte später fest, dass er sich nicht so verhält wie andere Kinder: „Wenn ich mit der Kinderrassel Geräusche gemacht habe, hat er gar nicht hingesehen. Mir war recht schnell klar, dass er anders ist.“

Ärzte diagnostizierten bei Jan frühkindlichen Autismus, attestierten ihm aber zugleich eine hohe Intelligenz. Für seine Mutter waren sehr früh zwei Dinge sehr klar: „Ich erzähle meinem Umfeld erst mal nicht, was mein Sohn wirklich hat, weil ich nicht möchte, dass man ihn in eine Krankheitschublade steckt. Und: Ich achte immer zuerst auf das, was er kann. Fördere ihn so gut es geht, mit Logo- und Motopädie, arbeite mit ihm an seinem Kommunikationsverhalten, mache ihn fit fürs Leben. Und hole mir Hilfe, wenn ich selbst nicht weiterkomme.“ So hat Jan zum Beispiel eine Pflegestufe. Sein Leben zu managen kostet Zeit und Geld. „Am schwierigsten ist es mit den Äm-

tern. Um Förderungen zu bekommen, muss man kämpfen. Und man muss den Ämtern auch Dinge mitteilen und dokumentieren, die für die Mitarbeiter dort wichtig sind, die man aber lieber privat halten möchte“, stellt Stephanie klar.

Die Erziehung des Neunjährigen ist für sie, obgleich er eine integrative Kindertageseinrichtung besucht hat und heute in eine Solinger Förderschule geht, ein Fulltime-Job. Zumal sein unberechenbares Verhalten Erzieher wie Betreuer immer wieder vor Herausforderungen stellt: „In der Kita kam man zunächst mit ihm klar, später weniger.“ Zwei Schuljahre lang besuchte Jan anschließend die Regelschule, wurde dort von einer Einzelbetreuerin begleitet, die ihn aber irgendwann nicht mehr händeln konnte. Es hat recht lange gedauert, bis die passende Betreuerin gefunden war. Inzwischen besucht Jan eine Förderschule, aber ob er dort bleiben kann, weiß die Familie noch nicht. Ebenso wenig, ob die Betreuerin bleibt. „Wie es aussieht, eher nicht“, sagt Stephanie, „da Jan zur Zeit kurzbeschult und die



„Wir schätzen die Menschen so wie sie sind“

## Kompetenz aus einer Hand





„Gute Pflege bewirkt Wunder“

**Unser Betreuungsprogramm**

- Abhol- und Bringservice
- Gemeinsames Essen
- Gymnastik
- Gedächtnistraining
- Gruppen- und Einzelaktivitäten

**Unsere Leistungen**

- Grundpflege
- Medizinische Behandlungspflege
- Gesellschaftliche Begleitung
- Hauswirtschaftliche Versorgung
- Verhinderungspflege
- Betreuung von Seniorenwohngruppen

Wunder Tagespflege  
 Kreuzbergstr. 55-61 | 42899 Remscheid  
 Tel.: 0 21 91 - 4 63 62 32  
 E-Mail: [tagespflege-moewe@t-online.de](mailto:tagespflege-moewe@t-online.de)  
[www.tagespflege-luttringhausen.de](http://www.tagespflege-luttringhausen.de)

Wunder Pflegedienst  
 Kreuzbergstr. 55-61 | 42899 Remscheid  
 Tel.: 0 21 91 - 4 37 90 19 | Mobil: 0157 - 36 17 32 01  
[www.wunder-pflegedienst.de](http://www.wunder-pflegedienst.de)

Betreuerin nur stundenweise bezahlt wird.“ Und was, wenn er die Schule wieder wechseln muss? Es gibt spezielle Schulen für Autisten, oft sind das aber kostenintensive Privatschulen oder Internate. Letzteres kommt für Stephanie nicht infrage.

### Improvisation ist die Regel

Ihr Sohn, der immer freundlich zu lächeln scheint, ist auf eine rätselhafte Weise faszinierend. Er kann sich einen Augenblick lang ganz normal unterhalten, dann fällt ihm eine Szene aus einem Comic ein, die er unbedingt rezitieren muss, als nächstes fragt er im Eiscafé nach einer Waffel, obwohl er gerade erst den großen Eisbecher verputzt hat, um dann Sekunden später unbedingt ins Kino zu wollen. Sein Denken scheint permanent im Sprung begriffen, und für sein Umfeld bedeutet das: Improvisation ist die Regel. Es kann stets etwas Unvorhergesehenes passieren, oft banal, für Außenstehende aber unter Umständen nicht händelbar. „Ich weiß noch, wie einmal in einer U-Bahn eine Frau ihm das Bein weggeschlagen hat, nur weil er es eine Zeitlang hat baumeln lassen“, erinnert sich seine Mutter. Situationen wie diese belasten sie oft mehr als Jan selbst. Sie weiß, wie sie ihrem Sohn Grenzen setzt, wie sie ihn spielerisch von

Dingen abhält, die jetzt einfach mal nicht gehen, wie man Anzeichen erkennt, die dazu führen könnten, dass er komplett dicht macht. Und sie weiß, wie sie ihn immer wieder fördert. Mit Büchern, die er rasend schnell durchliest. Mit neuen Herausforderungen wie dem Schachspiel, das er sich mittels eines Schachcomputers selbst beigebracht hat. Und indem sie mit ihm zum Spielplatz geht, wo er nach Herzenslust klettert, tobt und spielt.

### Alles, aber keine Medikamente

Als nächstes will sie Jan mit Instrumenten in Berührung bringen. Sie selbst spielt Klavier, die Oma Harfe. Zu Hause hat die Familie zudem ein Indoor-Trampolin, auf dem sich Jan einfach auch mal abreagieren kann. Das ist wichtig. Für ihn, für die Familie. Denn eines hat Stephanie kategorisch ausgeschlossen: „Natürlich gäbe es die Möglichkeit, ihn auf beruhigende Medikamente einzustellen. Aber das kommt nicht infrage.“ Sie sagt das so bestimmt, wie sie von den nahen Zukunftsplänen der jungen Familie spricht. Denn auf diese wartet eine weitere große Veränderung und zugleich Herausforderung. Eine schöne: Stephanie wird im Herbst ihr zweites Kind bekommen. Und Jan sein erstes Geschwisterchen.



Die Solingerin Stephanie Pesch und ihr Sohn Jan. Foto: Christian Beier





## Frühkindlicher Autismus

Der frühkindliche Autismus führt zu verschiedenen Auffälligkeiten im Verhalten eines Menschen, besonders im Sozialverhalten, der Wahrnehmung und der Kommunikation. Ein Merkmal des frühkindlichen Autismus ist die Abkapselung von den Mitmenschen. Manche Autisten zeigen Interesse am Sozialkontakt, leiden dann aber darunter, wie andere Menschen auf sie reagieren. Typisch ist auch eine Veränderungsangst: Daher sind ein geregelter Tagesablauf und das Eintreffen von Erwartungen für sie sehr wichtig. Um die Sinneswahrnehmungen zu schulen, gelten Zeichnen und Malen als hilfreiches therapeutisches Mittel. Manche Autisten sind überdurchschnittlich intelligent und zeigen auffallend gute Leistungen zum Beispiel im Rechnen, Lesen und logischen Denken.

### » auf den punkt

- Die Inklusionsregelung in NRW ermöglicht es Kindern mit Behinderungen, zum Beispiel Autismus, eine Regelschule zu besuchen. Sie werden dann je nach Fall von einem Einzelbetreuer begleitet. Auch der Unterricht an einer Förderschule und speziellen Schulen für Autisten sind möglich.
- Beim Umgang mit autistischen Menschen sind Geduld, Einfühlungsvermögen und Flexibilität wichtig, um auf unvorhergesehene Situationen reagieren zu können.



Logopädie und Ergotherapie  
für Kinder und Erwachsene

*Hinter jeder Schwäche  
steckt auch eine Stärke!*

[www.praxis-klever.de](http://www.praxis-klever.de)

Praxis für Logopädie & Ergotherapie

Alexandra Klever & Team  
Börsenstraße 87a | 42657 Solingen  
Telefon 02 12 / 2 48 24 - 0



**SPORTBILDUNGSWERK**  
LANDESSPORTBUND  
NORDRHEIN-WESTFALEN

**Kursprogramm 2017**

[www.sportbildungswerk-nrw.de/solingen](http://www.sportbildungswerk-nrw.de/solingen)  
Telefon (02 12) 20 22 29

Physio

**Der gesunde Weg**  
Inhaber Timo Meier

**PhysioTherapie**  
**KrankenGymnastik**  
**RehaSport** *Wir bieten eine Vielfalt von Therapieformen an:*

Physiotherapiepraxis Der gesunde Weg | Inhaber Timo Meier  
Rochollstraße 4 | 42477 Radevormwald | Telefon 0 21 95.689 20 80  
Öffnungszeiten: Mo-Do 07.00 – 20.00 Uhr | Fr 07.00 – 15.00 Uhr | Mehr Informationen finden Sie auf unserer Homepage [www.medora-radevormwald.de](http://www.medora-radevormwald.de)



Entspannung, Massagen,  
Wellness

Mentaltraining  
Autogenes Training  
Akupunkturmassage nach Penzel

**Inh. Dinah Keisinger-Fischer**  
Grabenstraße 17, 42477 Radevormwald  
Telefonische Terminvereinbarung 0 21 95 / 929 76 75

Pflegedienst  
Häusliche  
Krankenpflege



Johanna Scheiba KG

Häusliche Krankenpflege  
Johanna Scheiba KG

Köln Str. 71, 42897 Remscheid  
Tel.: 02191 662767, Fax: 02191 669269  
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



# In die Medizin. Oder auch nicht.

Die Remscheiderinnen Sarah Holtorf und Ina Korfmann sind der erste Jahrgang, der am Käthe-Kollwitz-Berufskolleg ein Gesundheitsabitur absolviert.



Sarah Holtorf (links) und Ina Korfmann sind mit die ersten, die am Käthe-Kollwitz-Berufskolleg in Remscheid ein Gesundheitsabitur absolvieren.

Foto: Roland Keusch

**S**ie sind Teil der Probeklasse oder die „Versuchskaninchen“, wie sie selbst sagen. Ina Korfmann und Sarah Holtorf gehören zu den ersten Schülerinnen, die am Käthe-Kollwitz-Berufskolleg das Gesundheits-Abitur machen. Seit August 2014 stehen für die beiden Remscheiderinnen Fächer auf dem Stundenplan, in denen andere Abiturienten in dieser Form nicht unterrichtet werden. Sie lernen zum Beispiel, wie die inneren Organe im Detail funktionieren, welche Symptome auf welche Krankheit hindeuten, und was im Notfall zu tun ist. Freie LK-Wahl wie in einer klassischen Oberstufe? Hier nicht: Denn Gesundheitswissenschaften und Biologie sind für die beiden Teenager

die verpflichtenden Leistungskurse für das Abitur. In den Grundkursen kommt neben den üblichen Fächern Deutsch, Mathematik und Sport noch Psychologie dazu. Das alles ergibt ein gewaltiges Lernpensum, welches den Schülerinnen einiges abverlangt. Sarah Holtorf erinnert sich noch gut an den Start in diese neue, sehr spezialisierte Art der Abiturvorbereitung. „Direkt in den ersten Wochen haben wir einen großen Stapel Blätter bekommen. Es ist wirklich viel Input“, sagt sie.

### Hospitationen gehören zum Lehrplan

Einen hohen Grad an Ehrgeiz und Disziplin fordert das Berufliche Gymnasium für Gesundheit am Käthe-Kollwitz-Berufskolleg

**Die Pflege mit Fachkompetenz und Herz**  
**Häusliche Kranken- und Seniorenpflege**

Alleestraße 89 42853 Remscheid Tel.: 02191-668876  
[www.ambuvita.de](http://www.ambuvita.de)

Tel. 0212 - 645 759 87

**Sawasdee Thai Spa**

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

TRADITIONELLE THAIMASSAGE • KOSMETIK • FUSPFLEGE

Beethovenstr. 6 • 42655 Solingen • [www.sawasdee-spa.de](http://www.sawasdee-spa.de)

0212 **120 20**  
 TAXI KÜLLENBERG SOLINGEN

**KÜSO-SERVICE:** ROLLSTUHLBEFÖRDERUNG  
 KRANKENTRANSPORTE  
 ARZTFAHRTEN

**IHRE WÜNSCHE SIND UNSER ZIEL**

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

von seinen Schülern ein. Zugleich soll das Abi ihnen beste und flexible Voraussetzungen bieten: Auch wenn die Leistungskurse sehr fachspezifisch sind und eine gute Grundlage für eine Karriere in medizinischen Berufen bieten, können die Absolventen sich auch für jeden anderen Studiengang an deutschen Hochschulen einschreiben. Es handelt sich hier auch nicht um einen Abiturjahrgang im klassischen Sinne, sondern um eine Schulklasse, die bis zum Abi zusammenbleibt und auch einen starken Zusammenhalt hat. Für einige Schüler war dies ein weiterer Grund für das Gesundheitsabi.

Teil des Lehrplans sind auch 14-tägige Hospitationen, beispielsweise in Krankenhäusern, Labors, Gesundheitsämtern oder bei Krankenkassen. Das ist wichtig, um einen Einblick in die Praxis zu erhalten. Dieser kann auch zu Erkenntnissen führen, die man vorher vielleicht nicht erwartet hätte. Nach dem Praktikum in der klinischen Geriatrie und Unfallchirurgie hat Ina Korfmann zum Beispiel gemerkt, dass die Gesundheitsbranche doch nichts für sie ist. „Ich gehe nach dem Abitur in den Touristikbereich“, sagt die 20-Jährige.

Die Zusage für eine schulische Ausbildung zur internationalen Touristikassistentin in Frankfurt hat sie bereits in der Tasche. Sie bereut die Entscheidung für das Gesundheits-Abitur aber nicht. Das Gelernte helfe, sich selbst und das körperliche Befinden bewusster wahrzunehmen. „Und man versteht die Ärzte auch besser“, sagt Sarah Holtorf. Auch sie verlässt Remscheid nach dem Abitur. Anders, als das bei ihrer Klassenkameradin der Fall war, hat der Unterricht ihren Berufswunsch gefestigt.

### Soziales Jahr in der Kindertherapie

Die 19-Jährige wird zunächst ein Freiwilliges Soziales Jahr in einem therapeutischen Kinderzentrum in Schleswig-Holstein absolvie-

ren. „Es hat mich schon immer interessiert, mit Kindern zu arbeiten, sie lächeln zu sehen und ihnen zu helfen“, erzählt sie. Bis es soweit ist, müssen die jungen Frauen genau wie ihre 15 Klassenkameraden ihre Abiturprüfungen aber erst einmal ablegen.

Ende April standen die ersten Klausuren an. Zeit für ein Fazit der letzten drei Jahre nehmen sich die Schülerinnen schon jetzt. „Die Lehrer geben sich viel Mühe, uns alle durchzubringen“, sagt Sarah Holtorf. „Wenn man sich für das Thema Gesundheit interessiert, kann ich das Abitur am Käthe-Kollwitz-Berufskolleg nur weiterempfehlen.“

Ab dem Schuljahr 2017/18 wird die fachspezifische Ausbildung in Nordrhein-Westfalen zum Regelbildungsgang. Das Käthe-Kollwitz-Berufskolleg geht diesen Weg weiter. Momentan werden in Remscheid drei Jahrgänge unterrichtet. Die Tendenz bei den Schülerzahlen ist stabil, sogar leicht steigend.

## » auf den punkt

- **Das Käthe-Kollwitz-Berufskolleg in Remscheid, Freiheitstraße 146, ist auf die Ausbildung junger Menschen im sozialen, hauswirtschaftlichen, pflegerischen und gewerblichen Bereich spezialisiert.**
- **Die Schüler kommen aus dem Raum Remscheid, Solingen, Wuppertal, Wermelskirchen, Radevormwald und Hückeswagen.**

» imPULSE

[www.kkb-rs.de](http://www.kkb-rs.de)

Die Sicherheit der Patienten ist nicht nur ein Lippenbekenntnis, sondern mündet in den drei Solinger Krankenhäusern in ein ganzes Bündel konkreter Maßnahmen, die in den medizinischen, pflegerischen und therapeutischen Alltag Eingang finden.

# Patientensicherheit Von der Luftfahrt lernen!

In den Solinger Krankenhäusern arbeiten viele Berufsgruppen Hand in Hand. Die Patientensicherheit steht dabei für alle Beschäftigten immer an erster Stelle. Um Fehler zu erkennen, bevor ein Schaden entsteht, arbeiten alle drei Kliniken mit einem System, das unter dem Begriff CIRS von der Luftfahrt übernommen wurde. CIRS steht für Critical Incident Reporting System (Berichtssystem über kritische Ereignisse). Es soll dazu beitragen, dass Fehler gar nicht erst passieren. Das System resultiert aus einem tragischen Flug-

darum Verbesserungen oder Änderungen für den Arbeitsalltag ergeben. Die Ergebnisse aus den CIRS-Meldungen werden allen Mitarbeitern anonymisiert zur Verfügung gestellt. So trägt die Information aller zur Handlungssicherheit bei, bevor identische Fehler mehrfach oder gar systematisch entstehen. Neben CIRS als Meldesystem für kritische Vorfälle gibt es in allen Häusern weitere Instrumente, die der Patientensicherheit dienen. Auf Patientenarmbändern finden sich in allen Kliniken Informationen zu Namen, Geburtstag, Geschlecht, Versicherung sowie einer verschlüsselten Fallnummer. So können Patienten eindeutig identifiziert werden, auch wenn sie nicht ansprechbar sind.



Die Kontrollmechanismen setzen sich im Operationsaal fort. Time out – Auszeit – nennen die Operateure dieses Verfahren, bei dem vor dem ersten Schnitt im OP zur Patientensicherheit eine Checkliste abgearbeitet wird: Wurde der richtige Patient für den richtigen Eingriff vorbereitet, sind allen Beteiligten mögliche Allergien oder Unverträglichkeiten bekannt, liegen die notwendigen Instrumente bereit und vieles mehr. Erst wenn alle Positionen

abgehakt sind, wird das Time-out-Schild entfernt und damit das darunterliegende Skalpell für die Operation freigegeben. Für die CIRS-Arbeitsgruppen der Solinger Kliniken steht fest, dass die gemeldeten Fälle sich ähneln und alle bestrebt sind, Dinge, an denen es mangelt, zu verbessern. Und das, so sind sich alle einig, führt neben einer Steigerung der Patientensicherheit zu Handlungssicherheit bei Mitarbeitern und auch zu Kostenersparnissen für alle Kliniken.

zeugabsturz, der im Jahr 1978 in der Nähe von Denver 10 Menschen das Leben kostete. Die zuständigen Behörden stießen bei ihren Recherchen zur Absturzursache auf vermeidbare Kommunikationsdefizite. Die Ergebnisse dieser Untersuchung führten dazu, dass die Besatzungsmitglieder im so genannten Crew Ressourcen Management besser ausgebildet wurden. Die Crews wurden zudem aufgefordert, anonym Fehlerquellen zu melden. Dem Beispiel der Luftfahrt folgend, wurden auch im klinischen Bereich anonyme Meldesysteme für Fehler oder Beinahefehler eingesetzt. Aus diesen Hinweisen können oft wertvolle Rückschlüsse gezogen werden, die zur künftigen Fehlervermeidung beitragen.

Alle Mitarbeiter sind daher aufgefordert, kritische Ereignisse oder mögliche Schwachstellen, die im Arbeitsalltag beinahe zu Patientenschäden geführt hätten, zu melden. Dies erfolgt anonym, so dass sichergestellt ist, dass kein Mitarbeiter Konsequenzen befürchten muss. In allen drei Häusern wurden Arbeitsgruppen etabliert, die CIRS-Meldungen bearbeiten und prüfen, ob sich

abgehakt sind, wird das Time-out-Schild entfernt und damit das darunterliegende Skalpell für die Operation freigegeben. Für die CIRS-Arbeitsgruppen der Solinger Kliniken steht fest, dass die gemeldeten Fälle sich ähneln und alle bestrebt sind, Dinge, an denen es mangelt, zu verbessern. Und das, so sind sich alle einig, führt neben einer Steigerung der Patientensicherheit zu Handlungssicherheit bei Mitarbeitern und auch zu Kostenersparnissen für alle Kliniken.



**St. Lukas Klinik**

Ein Unternehmen der Kplus Gruppe

Die Untersuchungs- und Behandlungsabläufe im Krankenhaus werden immer komplexer. Damit werden Hygiene, Risiko- und Qualitätsmanagement unverzichtbar für eine optimale Betreuung der Patienten – da sind sich alle Geschäftsführer der drei Solinger Krankenhäuser einig. „Hier investieren wir viel in fachweitergebildetes Personal, in Weiterbildung und in die Infrastruktur“, sagt Barbara Matthies, Geschäftsführerin des

Städtischen Klinikums Solingen. „Nur können wir nicht wie die Fluggesellschaften die Kosten einfach an die Krankenkassen weiterberechnen“, ergänzt Bethanien-Geschäftsführer Eckhard

Rieger. Die Erlöse für Krankenhausleistungen sind landesweit festgeschrieben und können von den Kliniken nicht mit den tatsächlich anfallenden Kosten verhandelt werden.

## Finanzierung Die Notfallmedizin ist chronisch krank

„Wir streiten hier ganz sicher nicht in der Sache – die Sicherheit der Patienten hat Priorität“, sagt Gregor Hellmons, Geschäftsführer der Kplus Gruppe, zu der auch die St. Lukas Klinik gehört. Aber die Politik dürfe nicht nur Forderungen

stellen, sondern müsse auch dafür Sorge tragen, dass die Finanzausstattung so gestaltet sei, dass die Kliniken ihren Aufgaben auch bestmöglich nachgehen könnten.



# Er weiß Wege zu Gesundheit und Fitness

Der Radevormwalder Physiotherapeut Timo Meier zeigt seine Übungen regelmäßig auf YouTube. Für PULS erklärt er eine Ursache von Rückenverspannungen.

**W**er kennt ihn nicht, den morgentlichen Schmerz im Rücken. Man ist unbeweglich, das Aufrichten fällt schwer, erst nach einigen Schritten wird es langsam besser. Doch was ist dieser quälende Rückenschmerz? Immer wieder nach längerem Sitzen, langen Autofahrten, einem gemütlichen Abend im Kino tritt er auf. Weder Röntgen noch MRT zeigen die Ursache. Spritzen und Medikamente helfen nicht wirklich, nur phasenweise gibt es Verbesserung – ein Leiden, welches auch im Bergischen Land sehr verbreitet ist und das viele Menschen kennen.

Nicht immer sind strukturelle Probleme wie die Wirbelsäule oder die Bandscheibe das Problem von Rückenbeschwerden. Häufig sind Immobilität und die Muskulatur eine Ursache für einen steifen Rücken, der im Volksmund auch gerne als „Hexenschuss“ bezeichnet wird. Oft liegt dann auch eine Immobilität im Hüftgelenk bzw. der Hüftbeugemuskulatur vor. Doch warum? Der

Muskel, der für die Hüftbeugung verantwortlich ist, hat seinen Ursprung im Bereich des zwölften Brustwirbels bis zum vierten Lendenwirbel. Sein Ansatzpunkt liegt am so genannten Trochanter minor des Oberschenkelknochens. Er zieht also vom Rücken durch das Becken bis hin zum Oberschenkel. Genau aus diesem Grund hat er auch eine Wirkung auf den Rücken sowie die Hüftbeugung! Eine Behandlung und Steigerung der Mobilität dieses Bereiches kann viele Rückenleiden lindern. Durch eine hohe Spannung dieses Muskels ergibt sich eine leichte Beugung des Hüftgelenkes, welche das Becken nach vorne rotiert. Daraus entsteht eine Biegung der Lendenwirbelsäule nach vorne und somit ein erhöhter Druck auf den hinteren Rücken. Dagegen helfen Dehnungen oder physiotherapeutische Behandlungen. Einige spezifische Dehnübungen finden Sie rechts, auf YouTube und auf <https://puls-gesundheitsmagazin.de/uebungen>

**Timo Meier**



## Dehnung der Beine I

Aus Seitenlage das obere Bein im Knie gebeugt nach hinten ziehen. Schulter und Knie bauen im Idealfall eine Bogen- spannung auf. Diese Übung lässt sich gut allei- ne, aber auch als Partner- übung durchführen.



## Dehnung der Beine II

In Bauchlage: Knie beu- gen und mit der Hand versuchen, in Richtung Gesäß zu ziehen. Vor- teil bei dieser Dehnung: Weder Oberschenkel noch Oberkörper können nach vorne ausweichen.

## Unterarmstütz

Eine der effektivsten Bauchübungen zur Stärkung der Rumpfmuskeln (Core). Aus- gangspostion: Die Unterarme liegen auf dem Boden ab, die Ellenbogen befinden sich unter den Schultern, Blick Richtung Boden. Richtige Ausführung: Bauch an- spannen, Hüft- und Rumpfbereich anhe- ben, bis sich der Körper vom Kopf bis zu den Füßen in einer Linie befindet. Diese Postion so lange wie möglich stabil halten. Das Becken sollte dabei nicht absinken.



**Für alle Übungen: Wiederholung und Dauer richten sich nach dem Gesundheits-/Fit- nesseszustand. Je öfter und länger sie durch- geführt werden können, desto besser.**

» imPULSe

Der gesunde Weg

Timo Meier Physiotherapeut/Heilpraktiker für Physiotherapie

Tel. mobil: 0170 – 3428035, Tel. Praxis: 02195 – 6892080

[www.medora-radevormwald.de](http://www.medora-radevormwald.de)

Facebook: medora-der gesunde Weg



# Für Jung. Für Alt. Für alle.

Die chinesische Kampfkunst WingTsun trainiert Körper, Geist und Seele gleichermaßen. Gelehrt wird sie in Radevormwald, Hückeswagen und Remscheid.

**W**as Kampfkunst mit Gesundheit zu tun hat? Eine Menge. Vor allem, was das seelische Gleichgewicht angeht. Das Selbstgefühl und Selbstbewusstsein. Die besondere Art der Bewegung und die Beweglichkeit, die man dabei erlernt. Das ist auch beim WingTsun so, das vom chinesischen Kung-Fu abstammt. Gelehrt wird es zum Beispiel in Remscheid, Hückeswagen und Radevormwald. Und

das ganz bewusst nicht als Wettkampf, bei dem es um Gewinnen oder Verlieren geht. „Es geht sehr stark um Achtsamkeit, ums Nachdenken, um das Erlernen von Techniken“, erklärt Sifu Thomas Wollscheid, der die WingTsun-Kampfkunstschule in Radevormwald betreibt. Er ist Kampfkunstlehrer aus Leidenschaft und arbeitet wie sein Team mit fünfjährigen Kindern genauso wie mit Menschen jenseits der Achtzig. Sie alle ler-



## 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)





nen durch die verschiedenen Kampfkunsttechniken nicht nur, ihren Körper zu beherrschen und sich im Notfall selbst zu verteidigen. Sie lernen vor allem auch Grundwerte wie Fairness, Respekt vor dem eigenen Körper und dem Gegenüber. Die Trainer behandeln in den Kursen bewusst auch aktuelle Themen wie Mobbing, sexuelle Diskriminierung und Gewalt im Alltag, zum Beispiel in gemeinsamen Rollenspielen. Die Kursteilnehmer können dadurch auch aktuelle Erlebnisse verarbeiten – und das gemeinsam, mit ihren Trainern.

### Jeden Einzelnen abholen

Dieser ganzheitliche Ansatz wird so individuell vermittelt, dass in einer Gruppe Menschen aus allen Schichten und Altersklassen gemeinsam trainieren können. Die meisten Teilnehmer kommen zweimal die Woche, andere öfter.

Die WingTsun-Kampfkunststudios in Radevormwald und Remscheid kooperieren so eng, dass man auch spontan zwischen ihnen pendeln kann. „Wir wollen jeden Einzelnen abholen“, unterstreicht Thomas Wollscheid. Er empfiehlt jedem, der sich für WingTsun interessiert, diese elegante, technisch anspruchsvolle Kampfkunst einmal auszuprobieren.



Nicht nur Kampfkunsttechnik, sondern auch Selbstverteidigung wird in der WingTsun-Kampfkunstschule gelehrt.

» imPULSE

[www.wt-kampfkunstschule.de](http://www.wt-kampfkunstschule.de)  
[www.kungfuforlife.de](http://www.kungfuforlife.de)

**Das Sanitätshaus**  seit 1952 für Ihre Gesundheit!

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

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

**WECK Dental 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)



 **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)



 **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](http://www.pflegeleicht.eu)

**24 Std. individuelle häusliche Betreuung**





## Das Fahrrad: Im Bergischen beliebter denn je

Vor 200 Jahren hielten sich die Menschen erstmals auf einem Fahrrad fit. Und heute? Können sie das mit Elektroantrieb und sogar auf einem geleasten Firmenrad!

**A**m 12. Juni 1817 fuhr Karl Drais erstmals auf einer Laufmaschine (Draisine) durch Mannheim – die Geburtsstunde des Fahrrads. Der Rest ist Geschichte: Eine bessere Kombination aus Mobilität und Fitness gibt es bis heute kaum. Und seit die E-Bikes den Fahrradmarkt vor einigen Jahren revolutioniert haben, ist auch in Remscheid und Solingen das Prinzip „Rad ins Auto, zum Rhein fahren, erst da auf den Sattel“ Geschichte. Rad-

fahren boomt im Bergischen, ganz gleich, ob man es zum Freizeitvergnügen oder als Sport betreibt. Radwege gibt es in der Region auch immer mehr, und die Händler bieten ihren Kunden eine Vielzahl an Möglichkeiten, das Radvergnügen ganz unkompliziert zu genießen. Zum Beispiel Zweirad Legewie in Solingen. Das Fachgeschäft ist mit seiner E-Bike-Vermietung an das Netz von [travelbike.de](http://travelbike.de) angeschlossen. Wer sich dort einloggt, ein Leih-E-Bike in Solingen sucht und zu Legewie gelangt, kann online sein Rad reservieren. „Und das für einen Tag oder einen ganzen Monat“, unterstreicht Inhaber Heiko Legewie. Absolut im Trend ist auch das E-Bike-Leasing: Unternehmen leasen für ihre Mitarbeiter ein Bike, mit dem diese dann entspannt zur Arbeit fahren. Die Finanzierung läuft über Partner wie [jobrad.org](http://jobrad.org) oder [eurorad.de](http://eurorad.de). 200 Jahre nach Erfindung des Fahrrades gibt es mehr Möglichkeiten, dieses zu nutzen, als je zuvor.



# Genau messen. Gut schlafen.

Das dormabell-  
Mess-System 2.0.  
**Jetzt bei Höher.**



Erholsamer Schlaf ist eine Frage der richtigen Einstellung.

Wir messen mit dem modernen dormabell-Mess-System individuell Ihre Körperkonturen. Anhand der dabei ermittelten Daten finden wir das optimale dormabell-Bettsystem mit Rahmen und Matratze. Und mit den Daten Ihrer Kopf- und Nackenpartie das perfekte Kissen dazu.

Wann dürfen wir Sie zum gesunden Schlaf beraten?

## Beste Lage, beste Beratung:

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-hoeher.de](http://www.betten-hoeher.de)

# Ein Lungenkrebszentrum für Solingen

Krankenhaus Bethanien ist zusammen mit der Uniklinik Köln von der Deutschen Krebsgesellschaft zertifiziert.

Jedes Jahr erhalten in Deutschland über 50.000 Menschen die Diagnose Lungenkrebs – eine bösartige Entartung des Gewebes in der Lunge beziehungsweise der Bronchien. Da sie zunächst keinerlei Beschwerden macht, kann sie sich häufig unerkannt ausdehnen und Metastasen streuen. Die ersten Warnzeichen werden von den Betroffenen oft zunächst übersehen. Entdeckt man beim Husten Blut, hat Schmerzen im Brustkorb, die länger anhalten, Heiserkeit, die nicht verschwindet oder starken Gewichtsverlust, rät Prof. Randerath, Chefarzt des Krankenhauses Bethanien in Solingen-Aufderhöhe, dringend einen Arzt aufzusuchen. Denn: Die Diagnose Lungenkrebs muss heute kein Todesurteil mehr sein. „Vor allem, wenn die Erkrankung früh diagnostiziert wird, stehen die Chancen besser als noch vor einigen Jahren“, sagt der Experte. Über Jahrzehnte hatte sich an den Therapieangeboten für Lungenkrebspatienten kaum

etwas verändert: Operation, Chemotherapie und Bestrahlung, lauteten die klassischen Optionen. Dank des technischen Fortschritts im Bereich der Gendiagnostik haben sich das Behandlungsspektrum und die Überlebenszeiten von Lungenkrebspatienten in den letzten Jahren aber deutlich verbessert.

Das Lungenkrebszentrum Uniklinik Köln Solingen (LuKS), das im Jahr 2014 gegründet wurde, macht diesen Fortschritt nun auch Patienten in unserer Region zugänglich. In einem zweiten Schritt wurde die Zertifizierung angestrebt, die durch die Deutsche Krebsgesellschaft 2016 besiegelt wurde. Für Solingen und Umgebung bringt das zertifizierte Lungenkrebszentrum die Gewissheit, auf dem aktuellen Stand der Forschung und nach höchsten Qualitätsansprüchen versorgt werden zu können.

„Für Patienten wird die heimatnahe Versorgung immer wichtiger“, sagt Randerath. Daher habe man weitere Kooperationspartner gesucht und gefunden, die die hohen Qualitätskriterien der Deutschen Krebsgesellschaft erfüllen und den Patienten heimatnah im Bergischen Land, quasi vor der Haustür, zur Verfügung stehen. „Mit der Pathologie in Hilden und der Gruppe mit 360°, die Radiologie und Strahlentherapie abdeckt, sind unsere Patienten vor Ort in den besten Händen.“

In Bethanien kommen neueste Endoskopieverfahren zur Diagnostik und Früherkennung von Lungenkrebs zum Einsatz. Mit dem Ziel, möglichst vielen Patienten eine operative Entfernung der Krebszellen zu ermöglichen.



Ist dies nicht möglich, kann in der Lungenfachklinik auch mit dem Bronchoskop eine Tumormarkierung durchgeführt werden. Diese ist für die computergestützte stereotaktische Bestrahlung, die ebenfalls eine Heilung ermöglichen kann, notwendig. Führt eine fortgeschrittene Tumorerkrankung zu Beschwerden bei den Patienten, verschaffen schonende minimalinvasive Verfahren Linderung. So können etwa Stents (kleine Röhrchen, die eingesetzt werden) helfen, die Atemwege etwas zu öffnen. In gemeinsamen Tumorkonferenzen wird für jeden Patienten eine individuelle Vorgehensweise festgelegt. Wöchentlich kommen Experten aus Lungenfachkunde, Chirurgie, Strahlentherapie, Radiologie, Onkologie und Palliativmedizin zusammen. Sie besprechen jeden einzelnen Patient ausführlich und diskutieren alle Therapieoptionen.

Ist eine operative Entfernung der Krebszellen möglich, werden die Patienten aus dem Lungenkrebszentrum an der Uniklinik Köln, einem der wenigen Exzellenzzentren in Deutschland, operiert. Mit mehr als 75 Operationen pro Jahr erfüllt die Herz- und Thoraxchirurgie dort alle Vorgaben der DKG. Weitere Wege zu anderen Zentren in Nordrhein-Westfalen sind damit nicht mehr zwingend notwendig. Die meisten Patienten werden rund eine Woche nach der Operation entlassen und können die Therapie dann heimatnah fortsetzen. Das kann eine Bestrahlung, eine Chemotherapie oder beides bedeuten. Für viele Betroffene und Ihre Angehörigen ist dies ein steiniger Weg. Unterstützung finden sie in Solingen und Umgebung zum Beispiel beim Tumorzentrum e.V., das am Städtischen Klinikum in Solingen ansässig ist und auch am Krankenhaus Bethanien wöchentliche Sprechstunden anbietet. Selbsthilfegruppen und



Von links nach rechts die Behandler des LuKS: Dr. K. Frank, Prof. J. Wolf, Prof. K. Hekmat (Uniklinik Köln, CIO), Prof. W. Randerath, Dr. med. L. Hagemeyer (Krankenhaus Bethanien Solingen)

die Beratungshotline der Lungenfachklinik bieten unbürokratisch Hilfestellung. Im Lungenkrebszentrum Uniklinik Köln Solingen verfolgen alle Kooperationspartner über den kompletten Behandlungsverlauf gemeinsame Leitlinien. Die Patienten werden an jedem Standort des Zentrums nach den gleichen Standards behandelt.

## » auf den punkt



**Krankenhaus Bethanien gGmbH**  
Klinik für Pneumologie und  
Allergologie, Zentrum für  
Schlaf- und Beatmungsmedizin  
Telefon: 0212 – 63 00  
Aufderhöher Str. 169-175  
42699 Solingen  
[www.klinik-bethanien.de](http://www.klinik-bethanien.de)

**Beratungshotline Lungenkrebs**  
Montag-Freitag 7.30-13 Uhr  
Telefon: 0212 – 63 63 63





# Sie vergisst nie ...

Gerade jetzt und noch bis Oktober ist die Sonne besonders gefährlich für das größte Organ des Körpers. Experten aus Solingen und Remscheid erklären, warum das so ist.

**D**ie Sonne ist doch was Schönes. Lange vermisst hat man ihre wärmenden Strahlen den Winter über. Kaum zeigt sie sich im Frühling, wird die Kleidung kürzer. „Sonne tanken“, heißt es dann. Unterschätzt wird das Risiko, das von einem ausgiebigen Sonnenbad ohne Schutz ausgeht. Ein Sonnenbrand, der von Medizinern „Dermatitis solaris“ genannt wird, zeigt sich schnell und trübt die Sommerlaune. Typisch ist die Rötung der Haut, die mit einem Hitzegefühl, Juckreiz und Schmerzen

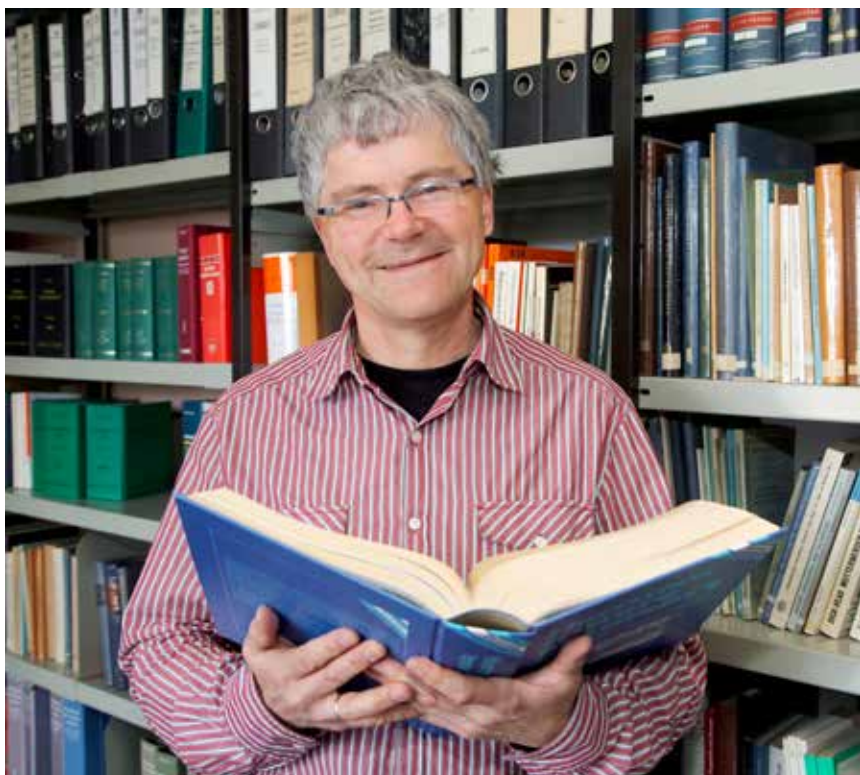
einhergeht. Ursächlich ist die ultraviolette Strahlung der Sonne, die bleibende Schäden auf der Haut hinterlassen kann.

## **Strahlung wirkt auf die DNA der Haut**

Hautärztin Ivanka Milicevic vom Medizinischen Versorgungszentrum des Gesundheitszentrums Bethanien hat immer wieder mit Patienten zu tun, die viele Jahre nach dem Sonnenbrand an genau der gleichen Stelle an Hautkrebs erkranken. Es habe damit zu tun, dass die Strahlung auf die



DNA der Haut einwirke, die sich daraufhin krankhaft verändere. Gefährlich ist es gerade jetzt. In der Zeit zwischen April und Oktober ist die Konzentration an UV-Strahlung besonders hoch. „Wir sind alle käsig aus dem Winter gekommen. Das Risiko, einen Sonnenbrand zu bekommen, ist jetzt besonders hoch“, sagt Dr. Frank Neveling, Leiter des Remscheider Gesundheitsamtes. Bei längeren Aufenthalten in der Sonne ist Sonnencreme bereits im beginnenden Frühling zu empfehlen. Als Schutz ist leichte, aber voll bedeckende Kleidung notwendig. Dazu gehören auch Mützen, die den Nacken bedecken, und Sonnenbrillen. Ein zusätzlicher Sonnenschirm für die Kinder sorgt für noch besseren Schutz.



Dr. Frank Neveling vom Remscheider Gesundheitsamt gibt Tipps zum Schutz der Haut im Sommer. Foto: Roland Keusch

### Junge Haut besonders empfindlich

Bei ihnen sei besonders auf ausreichenden Sonnenschutz zu achten, sagt Dr. Frank Neveling. Junge Haut ist sehr empfindlich

# Wir haben etwas gegen GEWALT ...

## Selbstverteidigung und Gewaltprävention für Kinder, Jugendliche und Erwachsene:



### WingTsun-Zentrum Hückeswagen

Sifu Jürgen Küpper  
 Wiehagenerstraße 91  
 42499 Hückeswagen  
 Info-Tel: 01 75 / 564 79 03  
 E-Mail: info@kungfuforlife.de  
 Facebook:  
 Kung Fu for Life  
 Website: www.kungfuforlife.de



### WingTsun-Schule Remscheid-Hasten

Sisuk Eugen Fuchs  
 Ronsdorfer Straße 6  
 42855 Remscheid  
 Info-Tel.: 0 15 77 / 2 54 58 08  
 E-Mail: eugen.f@wt-kampfkunstschule.de  
 Facebook:  
 WingTsun Selbstverteidigung Remscheid-Hasten  
 Website: www.wt-kampfkunstschule.de



### WingTsun-Schule Radevormwald

Sifu Thomas Wollscheid  
 Kaiserstraße 69  
 42477 Radevormwald  
 Info-Tel.: 01 71 / 3 85 35 65  
 E-Mail: sifu.thomas@wt-kampfkunstschule.de  
 Facebook:  
 EWTO Schulen Radevormwald/Remscheid-Lennep  
 Website: www.wt-kampfkunstschule.de



und rötet bei Sonneneinstrahlung schnell. Die Folgen zeigen sich dann 20 oder 30 Jahre später, im schlimmsten Fall als Hautkrebs, so der Leiter des Gesundheitsamtes. Zudem altert die Haut schneller, zeigt Altersflecken und wird vorzeitig faltig. Denn: „Die Haut vergisst nie.“

## Erste Hilfe gegen Sonnenbrand

Ist der Sonnenbrand erst einmal da, lassen sich nur noch die Begleitsymptome lindern. Es empfiehlt sich, eine kühlende Salbe aufzutragen. Das Sonnenbaden muss dann für die nächsten Tage ausfallen.

In der Apotheke gibt es übrigens eine Reihe von frei verkäuflichen Salben mit Hydrocortison, die entzündungshemmend wirken. Bilden sich Blasen, ist der Gang zum Arzt unumgänglich. Ein Alarmzeichen ist es zudem, wenn Fieber und Schüttelfrost auftreten – es besteht die Gefahr eines Sonnenstichs. Dann heißt es: Sofort raus aus der Sonne und den Kopf mit feuchten, kalten Tüchern – kühlen oder mit einer kalten Dusche abkühlen.

## » auf den punkt

- Die Folgen von Hautschädigungen durch die Sonne zeigen sich oft erst 20 bis 30 Jahre später.
- Die Sonnenstrahlung wirkt sich auf die DNA der Haut aus, die sich krankhaft verändern kann.



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



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



# Braucht echt keiner!

Ihhhh, ne Zecke! So geht es wohl jedem, den einer der kleinen Blutsauger erwischt. Unsere Autorin gehörte auch dazu. Aber bei einem Biss blieb es nicht: Denn sie steckte sich auch noch mit Borreliose an.

**Z**ecken finden mich nicht lecker, da war ich immer der festen Ansicht. Mücken und Bremsen finden mich zum Anbeißen, aber Zecken nicht. Mit dieser Einstellung lief ich auch im Sommer 2016 über Felder und Waldwege in Radevormwald. Meine geliebte Joggingrunde, perfekt, um runterzukommen.

Aber dann: Eines Abends hatte es mich dann doch erwischt und am rechten Fußgelenk steckte der kleine vollgesaugte Körper. Die Zecke hatte sich schon ordentlich

bedient, das sah ich auf den ersten Blick. Also raus damit: Ich entfernte die Zecke selber und ging auf Nummer sicher, dass der Kopf auch nicht stecken blieb. Borreliose wollte ich auf keinen Fall bekommen. Mein Partner hatte die zwei Jahre zuvor selber erlebt. Er reagierte besonders heftig auf den Krankheitserreger. Er bekam Fieber, Gliederschmerzen, Schüttelfrost ... och nee. Am Ende nahm er ein Antibiotikum und war zwei Wochen vollkommen außer Gefecht gesetzt. Ich beobachtete meine Einstichstelle also.



### Nicht anstecken? Schon passiert

Es tat sich nichts – erst mal. Aber zwei Wochen später bildete sich der typische Kreis um die Einstichstelle, der immer weiter wuchs. Mein Fußknöchel wurde dicker, wie eine Wassereinlagerung. Und die Haut spannte schmerzhaft. Das Schlimme für mich war: Ich hatte fünf Monate für meinen ersten Volkstriathlon trainiert. Und die Fußknöchel sollten bei so einem Ereignis eigentlich in Schuss sein. Zudem stand ein Urlaub auf Mallorca an. Nach langem Hin und Her ging ich zum Hausarzt. Dieser diagnostizierte Borreliose, was der Bluttest später bestätigte. Ich bekam Antibiotikum, für ganze 20 Tage. Damit durfte ich zum Glück erst nach dem Triathlon anfangen, da ich keine akuten Symptome hatte. Nur mein Urlaub musste angepasst werden. Kein Alkohol. Und viiiiiiel Sonnenschutz.

man sich wohl als Albino fühlen“, dachte ich. Dass Sonne so wehtun kann, hätte ich wirklich nicht geglaubt. Doch mein Knöchel schwell ab, das Antibiotikum zeigte seine Wirkung. Auch wenn ich keine akuten Symptome hatte, war es richtig, das Antibiotikum zu nehmen. Borreliose verläuft zwar bei jedem unterschiedlich, kann in den schlimmsten Fällen aber das Nervensystem angreifen, Lähmungen verursachen und eine Hirnhautentzündung verursachen. Ich habe daraus gelernt: Zeckenspray und lange Hosen beim Feldspaziergang ersparen einem eine Menge Stress.

### Achtung bei Antibiotika und Sonne

Den brauchte ich dann auch: Nach fünf Tagen auf Mallorca unter dem Sonnenschirm und sieben Tagen Antibiotikum war die UV-Barriere meiner Haut weg. „So muss

### » auf den punkt

- **Symptom für eine Borreliose ist eine Wassereinlagerung rund um den Stich.**
- **Nicht behandelte Borreliose kann eine Hirnhautentzündung zur Folge haben.**



**Seniordienste  
Remscheid**

Wir informieren Sie gerne:

**☎ 914-0**

Hof Glassiepen 1-3

## Ambulante Hilfe nach Maß: Die AWO-Seniordienste

- Ambulante Pflege
- Hauswirtschaftliche Hilfe
- Tagespflege
- Hausnotruf
- Betreutes Wohnen
- Menüservice
- Betreuungsleistungen



Einrichtungen der AWO Seniordienste Niederrhein gGmbH  
[www.awo-seniordienste-nr.de](http://www.awo-seniordienste-nr.de)



# Nicht die normale Pinzette nehmen!

Dr. Frank Neveling vom Remscheider Gesundheitsamt gibt Tipps, wie man sich im Bergischen vor den Zecken schützt – und wie man sie elegant wieder los wird.

Über einen milden Winter und einen warmen Frühling freuen sich nicht nur die Menschen. Auch Insekten, insbesondere die Zecken, profitieren von dem angenehmen Wetter. Sobald die Temperaturen acht Grad Celsius erreichen, sind die kleinen Blutsauger wieder aktiv.

## Sie sind längst unterwegs ...

„Die Saison hat längst angefangen“, sagt Dr. Frank Neveling. Der Leiter des Remscheider Gesundheitsamtes warnt vor der oftmals unterschätzten Gefahr durch Zecken. Anders als in Süddeutschland übertragen die hiesigen Parasiten zwar nicht die Frühsommer-Meningoenzephalitis, eine besondere Form der Hirnhautentzündung, wohl aber Borreliose. „Eine Studie der Universität Wuppertal hat herausgefunden, dass 15 Prozent aller Zecken die Bakterien in ihrem Darm in sich tragen“, sagt Neveling. Wer von einer Zecke gestochen wurde, empfiehlt der Mediziner, sollte die Stelle auch noch Wochen danach beobachten. Zeigt sich eine Rötung, ist das ein Hinweis auf eine Infektion mit Borrelien, die umgehend behandelt werden muss. Die Einnahme von Antibiotika ist dann nötig. „Wenn die Borreliose nicht behandelt wird, kann man Jahre später chronische Nerven- und Gelenkentzündungen bekommen“, sagt Dr. Frank Neveling. Die bergische Zecke ist nicht zu unterschätzen, Vorbeugung daher wichtig. Wer im Garten

arbeitet, sollte langärmelige Oberteile, lange Hosen und geschlossene Schuhe tragen. Das schützt nicht nur vor Zecken-, sondern auch vor anderen Insektenstichen.

Neveling rät, nach einem Aufenthalt in der Natur den Körper nach Zecken zu untersuchen. Findet sich tatsächlich ein Parasit, heißt es zunächst einmal: Ruhe bewahren! Das Insekt sollte nicht ruckartig entfernt werden. Auch ist es nicht ratsam, eine haushaltsübliche Pinzette zu benutzen.

„Die quetschen die Zecke nur aus“, sagt der Experte. Die Folge: Bakterien des Insektes geraten in die Wunde. Ebenso besteht die Gefahr, dass Teile des Saugapparates unter der Haut verbleiben. Am besten eignen sich zum Entfernen Zeckenpinzetten, -zangen oder Zeckenkarten, die es in der Apotheke zu kaufen gibt. Mithilfe dieser Instrumente kann die Zecke schnell, mit dem entsprechenden Fingerspitzengefühl, herausgezogen werden.

## » auf den punkt

- **Rund 15 Prozent der bergischen Zecken tragen Borreliose-Bakterien.**

- **Schon ab acht Grad Celsius werden sie aktiv.**

- **Man entfernt sie am besten mit einer Zeckenpinzette oder -karte.**

# QuatschKopf!

Das Familienmagazin fürs Bergische Land

Kind kriegen: Vom Hoffen und Bangen  
Rolle kriegen: Vom Anstehen und Vorspielen  
Ball kriegen: Vom Schlagen und Rennen  
Freikarten kriegen: Von Handball bis Zoo

**Ausgabe 5 KOSTENFREI** an vielen Stellen in Solingen, Remscheid, Wermelskirchen, Hückeswagen und Radevormwald erhältlich!

**QuatschKopf!** ist das Kinder-, Jugend- und Elternmagazin fürs Bergische Land – auch online unter [www.-quatschkopf-magazin.de](http://www.-quatschkopf-magazin.de)

Infos zu den Auslagestellen erhalten Sie von Oliver Böttner, Telefon (02 12) 299-151.

rga. 



# Staub bleibt draußen



Im Haus Merlin in Solingen können insbesondere Allergiker entspannt übernachten: Denn eines der Zimmer ist auf ihre Bedürfnisse abgestimmt.

Sasa Paporovic war selbst sein strengster Gast. Der Inhaber des Hotels „Haus Merlin“ an der Wittkuller Straße in Solingen leidet an einer Hausstauballergie, genau wie etwa zwölf Prozent der Deutschen. Sasa Paporovic muss immer auf Reinlichkeit achten, um nicht von Niesanfällen, Atemnot und Juckreiz geplagt zu werden. Da er weiß, welche Einschränkungen diese Allergie mit sich bringt, will der Inhaber des Hauses Merlin Allergikern gegenüber besondere Rücksicht walten lassen. Ein Zimmer des Hauses ist allergikerfreundlich.

„Wir haben dort beispielsweise spezielle Matratzenbezüge. Außerdem sind Tiere dort nicht erlaubt“, erklärt Mitarbeiterin Kerstin Huth. Gäste, die unter Allergien leiden, sollten das bei der Reservierung explizit angeben. So können nach Rücksprache besondere Vorkehrungen getroffen werden, um den Aufenthalt im Haus Merlin so angenehm wie möglich zu gestalten. „Wir können auf alles eingehen“, sagt Kerstin Huth.

Die Reinigung des Allergiker-Zimmers ist besonders intensiv, so werden beispielsweise vor der Anreise des Gastes die Gardinen, Vorhänge und Läufer mit Spezialwaschmittel gewaschen. Auch die Fenster werden gründlich geputzt, um zu vermeiden, dass Pollenstaub ins Innere gerät. „Sasa Paporovic hat sich selbst einmal dem Test ausgesetzt und eine Nacht in dem Zimmer übernachtet“,



erzählt seine Mitarbeiterin. Sehr gut habe ihr Chef geschlafen – ohne Niesen, Juckreiz und Atemnot. Ohnehin bietet das Doppelzimmer viel Komfort. Es verfügt über ein Badezimmer mit ebenerdiger Dusche. Auf der gesamten Etage, wo das Allergiker-Zimmer untergebracht ist, sind Tiere nicht erlaubt. Das ist eine Vorsichtsmaßnahme. Die Tierhaare sollen nicht unbeabsichtigt den Weg ins Allergiker-Zimmer finden. „Wir machen das, weil uns die Gäste am Herzen liegen“, sagt Kerstin Huth.

Mit Sasa Paporovic hat es einen Wechsel im Haus Merlin gegeben, nicht nur, was die Allergikerfreundlichkeit angeht. Seit Juni ist das Unternehmen SapaTec aus Oerlinghausen der Betreiber des Hotels. Bereits wenige Wochen später fingen die Vorbereitungen an, sich auf die Bedürfnisse von Allergikern einzustellen. Insgesamt verfügt das Haus Merlin über drei Ferienwohnungen mit insgesamt zehn Schlafzimmern.

## » auf den punkt

**Was ist Hausstauballergie? Anders, als es der Name vermuten lässt, richtet sich die allergische Reaktion nicht gegen Hausstaub, sondern gegen Milben-Kot. Milben sind kleine Spinnentiere, die in jeder Wohnung vorkommen, beispielsweise in den Matratzen. Sie ernähren sich von menschlichen Hautschuppen und Haaren.**

## » imPULSe

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



**Markt-Apotheke**  
Apotheker Peter Lutz

Ihre Gesundheit  
unser Ziel

Ihre Apotheke  
in Solingen-Ohligs

Markt-Apotheke | Düsseldorf Straße 68 | 42697 Solingen  
Tel.: 02 12 - 7 46 88 | [www.markt-apotheke-solingen.de](http://www.markt-apotheke-solingen.de)

Physio

**Der gesunde Weg**

Inhaber Timo Meier

**PhysioTherapie**  
**KrankenGymnastik**  
**RehaSport**

*Wir bieten eine Vielfalt von Therapieformen an:*

**Physiotherapiepraxis Der gesunde Weg** | Inhaber Timo Meier  
Rochollstraße 4 | 42477 Radevormwald | Telefon 0 21 95.689 20 80  
**Öffnungszeiten:** Mo-Do 07.00 – 20.00 Uhr | Fr 07.00 – 15.00 Uhr | Mehr Informationen finden Sie auf unserer Homepage [www.medara-radevormwald.de](http://www.medara-radevormwald.de)

**Salvador Sanchez**  
**Heilpraktiker**

Chiropraktik – Osteopathie  
zur Behandlung von Rücken-  
und Gelenksbeschwerden  
des Bewegungsapparates.

Praxisgemeinschaft Bergstraße 5  
42897 Remscheid  
Tel. 0 21 91 – 66 51 17  
[www.nhp-gogolin.de](http://www.nhp-gogolin.de)

**Küchen-Atelier**  
**Ruhnau**  
seit 1990

- **Senioren- und behindertengerechte Küchen**
- **Planung und Montage Ihrer Umzugsküche**
- **Ergonomische Küchen**

Inh. Ralf Ruhnau  
Grünevalder Straße 71  
42657 Solingen

Telefon (02 12) 87 01 30  
[www.kuechenatelier-ruhnau.de](http://www.kuechenatelier-ruhnau.de)

**ADESSE** GmbH

**Entspannungsmassagen**

- Massageangebote von Kopf bis Fuß
- Auch Abendtermine möglich

Mehr unter:  
[www.adesse-gmbh.de/leistungen/gesundheitspraevention/entspannungsmassagen](http://www.adesse-gmbh.de/leistungen/gesundheitspraevention/entspannungsmassagen)

**Jetzt Termin vereinbaren:**  
Tel. 0212 / 6500 7600



# Nur die

# Ruhe

Yoga ermöglicht Menschen jeden Alters Bewegung, Entspannung und eine Auszeit vom stressigen Alltag. Ein Besuch in Yogaschulen in Remscheid und Solingen.

**G**anz bei sich sein. Gedanken, die zwangsläufig immer aufkommen, einfach nur wahrnehmen. Und sie ziehen lassen. Den Körper dehnen, dabei Gelenke und Muskulatur stärken, zugleich immer wieder entspannen. Den Atem wie einen Anker wahrnehmen, der Halt gibt. Und einfach sein ... Wer sich auf Yoga einlässt, jene jahrtausendealte Lehre, wird dafür belohnt. Denn, mal ehrlich, wann kommt man denn im hektischen Lebensalltag einmal wirklich zur Ruhe? Wann nimmt man sich

Zeit, zu einhundert Prozent bei sich zu sein? Bei Beate Lucke kommt man zu sich selbst. Die Remscheider Yogalehrerin bietet Einzel- und Gruppenkurse an. „Yoga“, erzählt sie, „begleitet mich mein ganzes Leben lang.“ Die Lehre geht übrigens zurück auf den Gelehrten Patanjali, der als erster die Tradition des Yoga zusammenfasste. Er beschreibt Yoga als einen Weg, auf dem die psychologischen Vorgänge zur Ruhe kommen. Es gibt verschiedene Yoga-Systeme – sie alle basieren auf diesem Ursprung und



## 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





stehen für eine ganze Philosophie des bewussten, achtsamen Lebens.

### Die Ehrgeizigen und die Vorsichtigen

Die Solingerin Christa Daun bietet unter anderem das Hatha-Yoga an, welches aus verschiedenen Körperstellungen und Bewegungsfolgen besteht. Wer also erwartet, dass er beim Yoga eine Stunde lang nur herumliegt und die Augen schließt, der irrt. Man führt verschiedene Bewegungsübungen aus und fühlt sich danach belebt. Ob man die Übungen intensiver oder sanfter ausführt, überlässt die Yoga-Lehrerin jedem Schüler selbst. Sie weiß: „Es gibt die Ehrgeizigen und die Vorsichtigen.“

Yoga ist aber weit mehr als eine Sammlung aus Übungen zur Entspannung und Gesundheitsförderung für Körper und Seele. Dahinter steckt ein philosophisches System, in welchem auch Maximen wie maßvolles Leben, Nicht-Verletzen und Wahrhaftigkeit eine Rolle spielen.

Yoga kann auch zu einer Lebenseinstellung werden. Zu dieser kann zum Beispiel zählen, im Alltag generell stärker auf sich

Beim Aerial-Yoga wird der ganze Körper gefordert. Christa Daun bietet es in Solingen an. Fotos: Uli Preuß



## 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)



Beate Lucke arbeitet in ihrer Yogaschule in Remscheid regelmäßig mit ganzen Gruppen. Foto: René Großmann

zu achten, sich mehr Auszeiten zu nehmen oder auch die Ernährung umzustellen. Geeignet ist Yoga für alle Menschen und kann für den Leistungssportler genauso wertvoll sein wie für jenen, der sich lange nicht mehr ausreichend bewegt hat.

Beate Lucke in Remscheid bietet das traditionelle Viniyoga an, auch für die Generation 50 plus.

Die Übungen werden an die Bedürfnisse der Menschen angepasst. Fließende Bewegungen im eigenen Atemrhythmus

und statisches Üben wechseln sich ab mit Entspannungsphasen, in denen es darum geht, sich selbst ganz bewusst zu spüren, auf den Atem zu hören. Für viele Menschen verändert sich eine Menge, wenn sie zum Yoga gefunden haben. Da geht es oft nicht mehr nur um das Lösen von Verspannungen in Nacken oder Rücken und das Senken des Blutdrucks – was Yoga durchaus bewirken kann. „Praktisch alle Teilnehmer bestätigen, dass sich ihre Beweglichkeit, Kraft und das Gleichgewicht wahrnehmbar verändert haben“, sagt Beate Lucke.

## » auf den punkt

- Yoga kann vom Leistungssportler genauso ausgeübt werden wie vom Anfänger, der lange keinen Sport gemacht hat.
- Die Yogasysteme basieren auf der Idee eines bewussten, achtsamen Lebens.

## » imPULSe

[www.yogaschule-remscheid.de](http://www.yogaschule-remscheid.de)  
[www.yogaschule-daun.de](http://www.yogaschule-daun.de)

**VitalBad Burscheid – Tel. 0 21 74 -78 78 70**



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

Mo 14.00 - 21.30, Di - Fr 7.00 - 21.30,  
Einlass bis 20.45; Sa/So und Feiertage  
8.00 - 19.00, Einlass bis 18.00 Uhr  
Im Hagen 9, 51399 Burscheid

**6,80 €**  
ALL-INCLUSIVE EINTRITT  
MIT 10ER KARTE\*

**VitalBad**  
BURSCHEID

\*Unbegrenzte Badezeit! [www.vitalbad-burscheid.de](http://www.vitalbad-burscheid.de)



# Zurück zum inneren Gleichgewicht

Entspannungspädagogin  
Dinah Keisinger-Fischer  
hilft ihren Klienten  
vorbeugend, bevor sie der  
Stress zu überrollen droht.



**D**iese Symptome kennen viele Menschen: Verspannungen in Schulter und Nacken, Bauchweh, ständige Müdigkeit, Schwindel. Was sich mancher erst spät oder gar nicht eingestehen mag: Das kann am Alltagsstress liegen. Der frisst einen mitunter auf, wenn man es zum Beispiel nicht schafft, Beruf und Privatleben auf die Reihe zu kriegen, wenn zu wenig Zeit für eine Auszeit bleibt. „Wenn man sich diese schon extra nehmen muss, stimmt etwas nicht“, weiß die gelernte Krankenschwester und ausgebildete Entspannungspädagogin Dinah Keisinger-Fischer aus Radevormwald.

Sie setzt in ihrem Studio „Dinah’s Auszeit“ auf Prävention: Sie gibt unter anderem Seminare für Autogenes Training, setzt auf Klangschalenthherapie und Akupressur, arbeitet aber auch mit Massagen und hat sich im Mental- und Persönlichkeitstraining so intensiv fortgebildet, dass sie Stresssymptome erkennt, bevor es zum Zusammenbruch kommt. „Wenn den Menschen die Lebensfreude fehlt, wenn ihnen nichts mehr Spaß macht und sie ständig im Zwiespalt sind zwischen Verstand und Bauchgefühl,

dann wird es Zeit etwas zu tun“, sagt sie. In Ruhe Vertrauen aufbauen und dann gemeinsam einen Weg zur inneren Balance finden – darauf kommt es ihr an. Was sie gerade in den letzten Jahren festgestellt hat, ist, dass Männer häufig erst zu ihr kommen, wenn es fast zu spät ist, da sie sich die psychosomatischen Symptome ungern eingestehen. Und dass immer mehr Menschen von Anfang bis Mitte 20 unter hohem Stress leiden, weil der Druck in Schule und Studium, aber auch durch den immer schnelleren und zunehmend von sozialen Medien bestimmten Alltag, zugenommen hat.

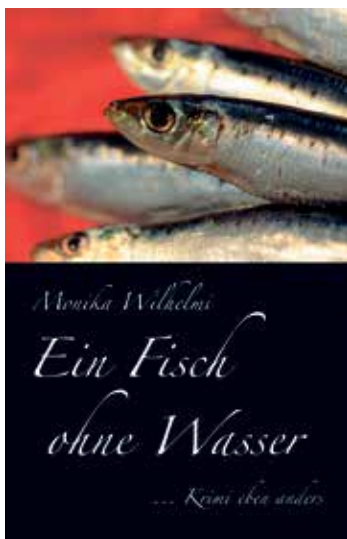
Dinah Keisinger-Fischer geht es darum in ihrer Arbeit auch um Entschleunigung, um eine Besinnung auf die eigenen Stärken. Und es ist ihr wichtig, dass ihre Klienten zur Erkenntnis gelangen, dass sich in der eigenen Lebensführung vielleicht etwas ändern muss. All das erarbeitet die Entspannungspädagogin mit ihnen gemeinsam.

» imPULSe

Dinah’s Auszeit, Tel. 02195 / 929 76 75

# Kriminalroman gewinnen

Vorlesebuch für Menschen mit Demenz der Remscheider  
Therapeutin und Autorin Monika Wihelmi



Das Romandebüt von Monika Wihelmi ist kein Krimi im üblichen Sinne. Er eignet sich als Vorlesebuch für Menschen mit beginnender Demenz.

**D**rei gute Freundinnen. Ein italienisches Restaurant. Ein grausamer Mord. Ein verzweifelter Kommissar. Und viele Geheimnisse. Das sind die Zutaten für den ungewöhnlichen Kriminalroman. Dieses spannende Buch ist aber weit mehr als ein reiner Krimi. Denn jedes Kapitel wird jeweils im Anschluss in bewusst einfacher Sprache nacherzählt – so eignet sich „Ein Fisch ohne Wasser“ auch als Vorlesebuch für Menschen mit beginnender Demenz.

**PULS verlost 5 Exemplare des Buches. Gehen Sie jetzt auf [www.puls-gesundheitsmagazin.de/fisch](http://www.puls-gesundheitsmagazin.de/fisch) und beantworten Sie bis zum 10. September 2017 folgende Frage: Worauf kann kein Fisch verzichten?**

Der Rechtsweg ist ausgeschlossen. Mitarbeiter des Medienhauses B. Boll und des rga.Medienhauses dürfen nicht teilnehmen. Barauszahlung nicht möglich. Die Gewinner werden schriftlich benachrichtigt.

## Lauft, Leute, lauft!

Wettkämpfe in Solingen und Remscheid bis Herbst.

**D**ie Landschafts- und auch die Stadtläufe im Bergischen sind seit Jahren beliebt. Noch kann man sich dort anmelden. Laufbegeisterte sollten sich diese Termine vormerken:

**26. Remscheider City-Lauf, So., 14. Mai**

Mit Distanzen ab 350 Metern und Wettkämpfen für jedes Alter. Start und Ziel ist der Theodor-Heuss-Platz in Remscheid.

<http://citylauf.reposatz.de>

**29. Solinger Klingenslauf, Do., 15. Juni**

Mit Distanzen von 1 bis 10 Kilometern. Start und Ziel ist der Südpark hinter der Eissporthalle. [www.klingenslauf.de](http://www.klingenslauf.de)

**42. Sengbach-Lauf, So., 20. August**

Mit Distanzen von 1,6 bis 30,9 Kilometer (3/4 Marathon). Start und Ziel ist in Leichlingen im Ortsteil Witzhelden am Waldrand bei der Straße Neuenhof. [www.sengbachlauf.de](http://www.sengbachlauf.de)

**11. Solinger Miss-Zöpfchenlauf,**

**So., 3. September, [www.solingersport.de](http://www.solingersport.de)**

**17. Remscheider Röntgenlauf**

Mit Strecken von 5 bis 63 Kilometern. Start und Ziel am Hackenberg.

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



# Ihhh!!!! Läuseeeeeeeee!!!!

Glosse: Was einem mit den Plagegeistern passieren kann.

**K**einer will sie. Keiner. Sie sind das Schreckgespenst aller Eltern. Und ihrer Kinder. Sie sind scheinbar ganz weit weg. Bis sie plötzlich da sind. Sie leben gerne in den Haaren. Machen auch mal auf Mützen halt und reisen dann in anderen Haaren weiter. Egal, ob diese Haare einem reichen oder armen Kind gehören, oder ob sich dieses jeden Tag zweimal die Haare wäscht oder nur einmal die Woche. Das interessiert die Kopfläuse überhaupt nicht. Wie zitierte doch neulich eine Freundin die Packungsbeilage der Anti-Läuse-Tinktur, die sie aus der Apotheke hatte? „Klassisches Haarewaschen bringt nichts, höchstens besonders saubere Läuse.“ Dass sie das Zeug überhaupt brauchen würde, davor hatte sie seit Jahren Angst gehabt. Doch eines Tages, die neunjährige Tochter hatte



Foto: © Sentello, Fotolia

**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>

**BKV Remscheid e.V.**

**Betriebssport ist nur was für Mitarbeiter? Falsch!**

Jetzt hier informieren:  
[www.bkv-remscheid.de](http://www.bkv-remscheid.de)

**MRS.SPORTY SOLINGEN**

Jetzt **GRATIS** Training buchen.

Mrs.Sporty Ohligs  
 Keldersstr. 9  
 Tel.: 0212-233 97 21

**Tag der offenen Tür**  
 am 13. Mai 2017  
 von 10 bis 15 Uhr

Mrs.Sporty Wald  
 Focher Str. 54  
 Tel.: 0212- 221 90 02

Über **100 Jahre** 2017 in Solingen

**1909**

**König**  
**BAUELEMENTE**

- Seniorengerechter Einbau von Türen und Fenstern
  - 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)

**Haus Tobias** mobil & gGmbH

Pflege- und Betreuungseinrichtung  
**Mobiler Pflegedienst**  
 Verhinderungspflege

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



bei einer Freundin übernachtet, entdeckte sie in ihrem langen blonden Haar viele, sehr viele, sehr, sehr viele, winzig kleine weiße Punkte. Und dann, auf den zweiten Blick, an den Haarwurzeln, nicht ganz so winzige, sondern auch mit bloßem Auge gut erkennbare Wesen, die sechsbeinig umher wuselten. „Ihhhh! Läuseeeeeeeee!“ Das Echo des gemeinsamen Panikgeschreis von Mutter und Kind soll noch bis heute durch die beschauliche Wohnstraße irgendwo zwischen Remscheid und Wermelskirchen hallen, wie man sich sagt.

Was das Schlimmste gewesen sei, habe ich sie gefragt. Die Tatsache, dass man sich augenscheinlich nicht vor einem Läusebefall, der als Krankheitsbild gilt, schützen kann? Dass nicht nur fiese kleine Wesen auf dem Kopf der Tochter rumspazieren, sondern auch längst Hunderte von Eiern gelegt haben, denn nichts anders sind die winzigen kleinen Punkte, auch Nissen genannt? Oder die Tränen in den Augen der Tochter, die sich selbst plötzlich schmutzig und eklig fühlte? Der Aufwand, sämtliche zuletzt getragene Kleidung, die Bettwäsche und die Kuscheltiere mit mindestens 50 Grad zu waschen oder luftdicht für drei Tage in eine Tüte zu packen, damit die Viecher ersticken? Das Behandeln mit der speziellen, natürlich furchtbar riechenden Essigtinktur und das tägliche, stundenlange Auskämmen der Nissen, die so fest an den einzelnen Haar-

strähnen verhakt waren, dass sie sie mit einem Spezialkamm einzeln herauskämmen musste, weil sich das Töchterchen natürlich mit Händen und Füßen gegen einen Kurzhaarschnitt wehrte? Nein. Alles schlimm, alles lästig, sagte sie, keine Frage. Aber das Schrecklichste sei die Reaktion von Menschen gewesen, von denen sie sich eigentlich Hilfe erhofft hatte.

Blöderweise kam die Tochter in den Osterferien an einem Mittwoch von der Freundin wieder. Anruf beim Kinderarzt an einem Mittwochnachmittag: Fehlanzeige. Besuch der Apotheke um die Ecke und kurze Schilderung des Anliegens: Sämtliche Mitarbeiter wichen fünf Schritte zurück. Mal eben nachschauen? Um Gottes Willen. Erste Verzweiflung. Besuch in der Kinderambulanz des nahe gelegenen Krankenhauses, alleine, ohne die Tochter, die im Auto wartete. Wieder eine kurze Schilderung des Anliegens. Reaktion der diensthabenden Ärztin: „Nein, nein, da kann ich jetzt nicht drauf gucken, da lassen Sie Ihre Tochter mal lieber gleich im Auto ... hier, ich schreibe Ihnen einfach eine Tinktur auf. Auf Wiedersehen.“ Das, sagte die Freundin, sei für sie und auch ihre Tochter bei allem Stress und Ekel das Schlimmste gewesen. Und irgendwie kann ich das sehr gut nachvollziehen.

Daniel Juhr

## Impressum

**Verlag:**

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

**in Kooperation mit**

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

**Herausgeber:**

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

**Anzeigenleitung:**

Jörg Laus

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

Juhr Text & Verlag

**Mitarbeit:**

Jennifer Preuß, Hanna Conrad

**Schlusskorrektur:**

Christine Kaula

**Projektbetreuer**

**print und online:**

Hanna Conrad und Sebastian Just  
Tel. 02 12 / 299 177

**Fotografen:** Christian Beier

Uli Preuss, Roland Keusch, Juhr Text & Verlag

**Weitere Bildquellen:**

Siehe Artikel

**Titel-Logogestaltung:**

Daniela Pfennigwerth

**Titelbild:**

© PictureArt, Fotolia

**Druck:**

Rheinisch-Bergische Druckerei GmbH, Düsseldorf  
**Auflage:** 42.600 Exemplare

**Es gelten die**

**Mediadaten 1, 2017.**

## 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.



# Riiiiiiiiiesen Auswahl

auf 2 Etagen und über  
**1000 m<sup>2</sup> Grundfläche**

erwarten Sie 518 verschiedene Modellvarianten von 26 Herstellern.



Starten Sie eine  
**Testfahrt**  
auf unserer  
**Bergrampe**  
mit  
**18% Steigung!**

**Kaufen Sie dort, wo man Ihnen bei Problemen  
und Reparaturen helfen kann! Viele Ersatzteile vorrätig!**



Cycling-Test und  
Servicepartner

**SHIMANO**  
SERVICE CENTER



Zweirad  
**LEGEWIE**  
Center



Am Südpark 2  
info@zweirad-legewie.de

Inh. Heiko Legewie

42651 Solingen  
www.zweirad-legewie.de