

PULS

Ausgabe 3
Herbst/Winter 2017/2018



Ihr Gesundheitsmagazin für das Bergische Land



Unterschätzte Gefahr

Wie sich eine Solingerin mit einem Krebsvirus ansteckte

Jede Sekunde zählt

Remscheider Experte informiert über Schlaganfall

Jetzt wird aber geschlafen

Warum das schwer sein kann – und wie in Solingen geholfen wird



GESUNDHEITSZENTRUM GEKTIS

Interdisziplinäres Fachzentrum für Therapie und Gesundheitstraining

ERLEBEN SIE, WAS ES HEIßT, IN GUTEN HÄNDEN ZU SEIN

omilon® ZIRKELTRAINING EINER NEUEN GENERATION AN HOCHMODERNEN, CHIPKARTENGESTEUERTEN GERÄTEN.



UNSERE THERAPIELEISTUNGEN:

Physiotherapie | Krankengymnastik | Manuelle Therapie | Neurale Mobilisation
Kiefergelenkbehandlungen nach internationalem CME-Standard | PNF | McKenzie
Lymphdrainage | Massage | Elektrotherapie/Ultraschall | Wärme-/ Kältetherapie
Schlingentisch-/ Extensionstherapie | Kinesiologisches Taping | Sportphysiotherapie
Bobath für Erwachsene | Bobath für Säuglinge und Kinder | Analytische Biomechanik

Betriebl. Gesundheitsmanagement /-förderung

Starker Partner für Ihr Unternehmen

Präventionskurse
von den Kassen
bezuschusst!
Wir beraten Sie gern!

Physiomed
— G E K T I S —
PHYSIOTHERAPIE

Physio Aktiv
Gesundheits- &
Rehazentren

LNB
SCHMERZTHERAPIE
nach Liebscher & Bracht
PRAXIS

CRANIOConcept®
Funktionelle Medizin am Kauorgan

flexx
das Rückgrat-Konzept

VITALITÄT UND SCHMERZFREIHEIT IST UNBEZAHLBAR!

Gesundheitszentrum Gektis
Wiesenstrasse 20 · 42477 Radevormwald
Tel. 0 21 95 - 8 03 88 66
www.gz-gektis.de · info@gz-gektis.de

GESUNDHEITS
ZENTRUM
— G E K T I S —



Unser Herz schlägt hier.

Willkommen zur dritten Ausgabe von PULS, dem Gesundheitsmagazin fürs Bergische Land.



Kennen Sie das auch? Das Gefühl, seit einiger Zeit eigentlich nur noch zu funktionieren? Wie auf Autopilot programmiert durch den Alltag zu titschen mit viel Arbeit, tausend Terminen, wenig Freizeit und kaum Pausen? Immer nur on, on, on?

Davon können viele Menschen ein Lied singen, und oftmals merken sie zu spät, dass sie mal auf die Bremse treten müssen. Wenn dann Dauerstress ihr Leben bestimmt, ist eine Depression nicht weit. Davon erzählen wir in dieser Ausgabe – und auch davon, wie man diese in einer Fachklinik in Leichlingen behandelt und warum gerade die Erstbehandlung so wichtig ist.

Apropos wichtig: Schlafen Sie eigentlich ausreichend? Eine Solinger Unternehmerin konnte das drei Jahre lang nicht von sich behaupten – die Ursache war vergleichsweise banal und wurde trotzdem lange nicht aufgedeckt.

Bei diesen und allen anderen Geschichten in PULS interessieren uns immer die Menschen. Ein ganz besonderer ist die Autorin Christel Siede, die mehr Krankheiten und

Operationen überstehen musste, als ein einzelner Mensch eigentlich aushalten kann, sich aber gerade durch ihre Leidenschaft neu erfunden hat. Als Malerin und Autorin. Für beides, Bilder und Bücher, nimmt sie sich heute viel Zeit.

Zeit nehmen sollten Sie sich auch. Zum Beispiel, um fit durch den Winter zu kommen. In einem Special zeigen wir Ihnen, wie.

Und, um auf der Online-Ausgabe www.puls-gesundheitsmagazin.de zu stöbern. Dort 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 Herbst und Winter.

Ihre

S. Juhr

Sandra Juhr



Unsere **PULS**ierenden Themen



Impfen gegen Krebs
Seite 10



Therapien für Schlaf
Seite 22



Tastsinn sorgt vor
Seite 28

PULSschlag

Editorial	3
Das Online-Magazin: www.puls-gesundheitsmagazin.de	6
Was bedeutet eigentlich ...Vitiligo?	6
Dr. Ibach und das ADHS-Thema – ein Jahr später	8
Schon gewusst? Das Dentallabor kann man sich aussuchen	9

PULS der zeit

Zeit für Vorsorge: Warum ein Virus Auslöser für Gebärmutterhalskrebs sein kann – und wie eine Solingerin durch Zufall davon erfuhr	10
--	----

Zeit für ein neues Leben: Wie die Solingerin Christel Siede nach 49 Operationen und drei Wochen Koma sich und ihr Leben neu erfand – als Malerin und Schriftstellerin	14
---	----

Zeit für schnelles Handeln: Ein Remscheider Gesundheitsexperte erklärt, was beim Schlaganfall wichtig ist und wie man diesem vorbeugt	18
---	----

Zeit zum Schlafen I: Warum die Solinger Unternehmerin Felicia Ullrich drei Jahre unter Schlaflosigkeit litt	22
---	----

Zeit zum Schlafen II: Was passiert eigentlich in einem Schlaflabor?	26
---	----

Zeit für gute Vorsorge: Die blinde Brusttasterin aus Solingen	28
---	----

PULSierend

„Wie eine Weste aus Blei“: Dr. Christoph Florange erklärt, was eine Depression ist, wie sie behandelt wird, und warum es oft so lange dauert, bis es überhaupt zur Behandlung kommt	32
---	----



bergPULSspecial: Fit durch den Winter

<p>Trainingstipps für starke Frauen Fitnesscoaches von Ladywell zeigen, wie man's macht</p>	36
<p>Zurück in den Leistungssport Warum ein Gesundheits-Check vorab so wichtig ist</p>	38
<p>EMS für Senioren Gezielte Stromstimulation für mehr Beweglichkeit</p>	40
<p>Schritt für Schritt Wie eine Versicherung ihre Mitarbeiter in Bewegung bringt</p>	42



Aktiv sein
Seite 38

ruhePULS

<p>Sauna-Trends Eine Remscheiderin wird vom Saunafan zur Saunaexpertin</p>	44
<p>Entspannungswelt Im H₂O beginnt jetzt die schöne warme Jahreszeit</p>	46
<p>Gut für Haut und Seele Das Schwelmer Modell: Hilfe bei Neurodermitis</p>	48



Entspannt sein
Seite 46

PULSuhr

<p>Hört, hört! Hörgerätaktion von „Gut Hören“ in Solingen – mitmachen!</p>	50
<p>Tipps, Trends und Termine</p>	52

meinPULS

<p>Glosse: Männerschnupfen!</p>	54
<p>Impressum</p>	54



Besser hören
Seite 50



Unser Herz schlägt digital

Auf www.puls-gesundheitsmagazin.de und auf Facebook finden Sie aktuelle News, Videos, ein Unternehmens-Register, einen Terminkalender und mehr.

Wo 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? Auf diese und viele andere Fragen rund um die Gesundheit in Ihrer Region bekommen Sie auf 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 Sport-

vereine 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 weiterführende Links zur digitalen Ausgabe des Magazins oder zu anderen interessanten Webseiten. Außerdem stellen wir in regelmäßigen Abständen die Inhalte der gedruckten Ausgabe online. Besuchen Sie PULS auch auf Facebook!

» **imPULSE**

<https://www.facebook.com/pulsgesundheitsmagazin>

Was bedeutet eigentlich Vitiligo?

Die Weißfleckenkrankheit ist relativ selten.

Worin die genaue Ursache von Vitiligo liegt? Das ist weitgehend unbekannt. Vermutet wird eine Autoimmunerkrankung. Auch eine psychische Ursache kann nicht ganz ausgeschlossen werden. Fakt ist: Menschen mit Vitiligo weisen am Körper Hautstellen auf, die komplett weiß, also frei von Pigmenten sind. Häufig betroffen sind Finger und Hände, die Arme und die Beine sowie das Gesicht.

Die Krankheit verläuft absolut schmerzfrei, das Hautbild verändert sich ständig – was den Betroffenen oft erst im Frühjahr/Som-

mer auffällt, wenn die normale Haut naturgemäß nachdunkelt. Im bergischen Winter dagegen fallen Menschen mit Vitiligo kaum auf. Zumindest, wenn ihre normale Haut recht hell ist. Behandelt wird Vitiligo unter anderem mit der begrenzten Bestrahlung von ultraviolettem Licht. Die Idee hierbei ist, die Pigmente in der Haut anzuregen. Geheilt werden kann Vitiligo nach derzeitigem Stand der Forschung nicht. Für Betroffene ist daher gerade im Sommer ein Schutz der Haut mit Verwendung von Sonnencreme mit hohem Lichtschutzfaktor wichtig, um das Hautkrebsrisiko zu minimieren.

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, Pflückerchen 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 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-Ohligs

[easylife.solingen](https://www.facebook.com/easylife.solingen)
 [easylife Solingen](https://www.youtube.com/easylife_solingen)

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!!!





„Man wollte mich anzeigen“

ADHS gebe es nicht, sagte der Remscheider Kinderarzt Dr. Bernhard Ibach vor einem Jahr in PULS. Das Interview fand bundesweit Beachtung und entfachte eine Debatte.

ADHS gibt es nicht. Eine neurobiologische Störung kann nicht nachgewiesen werden. Ritalin ist ein lukratives Geschäft für alle Beteiligten.“ Mit Aussagen wie diesen polarisierte Dr. Bernhard Ibach vor einem Jahr gewaltig. Auf Facebook wurde das PULS-Interview Hunderte Male geteilt, ging von Remscheid aus einmal durch die Republik und zurück. Die Reaktionen waren und sind zweigeteilt. „Eltern aus dem ganzen Land haben Rat bei mir gesucht“, berichtet Ibach, dem aber von Kritikern zugleich ein heftiger Gegenwind ins Gesicht wehte. Unter anderem von Kinder- und Jugendpsychiatern, die ihm vorwarfen,

er habe sie diskreditiert, und die drohten, ihn bei der Ärztekammer anzuzeigen. „Dabei habe ich in dem Interview niemanden benannt, sondern nur meine Meinung geäußert, nachdem ich mich lange mit dem Thema befasst habe“, argumentiert Ibach, der sich selbst an die Ärztekammer gewandt hat und auf Rückendeckung hofft. Auch in der PULS-Redaktion meldeten sich Eltern sowie Mediziner, die eine komplett gegenteilige Meinung als Ibach vertreten. Auf das Angebot eines gemeinsamen Interviews oder eine Podiumsdiskussion erfolgte dann jeweils keine weitere Reaktion. So oder so: Das Thema PULSiert weiterhin!



**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



Es geht um viel mehr als Zähne

Der Remscheider Zahntechniker Ermin Causevic legt großen Wert auf Transparenz und persönliche Beratung der Patienten.



Foto: pavelsm27, Fotolia

Ein neuer Zahnersatz ist kein „mal eben“. Er muss nicht nur perfekt sitzen – er sollte bei aller Qualität auch für den Patienten möglichst so erschwinglich sein, dass dieser sich nicht für die nächsten Jahre in Schulden stürzen muss. Der Remscheider Zahntechniker Ermin Causevic hat sich daher nicht nur auf die Fertigung des Zahnersatzes, sondern auch auf eine individuelle Zahnersatzberatung spezialisiert. „Das so genannte Festzuschusssystem ist für die Patienten sehr kompliziert“, erklärt er. „Und wenn eine Leistung außerhalb der Kassenleistung liegt, sind die Preise je nach Zahnarzt oft ganz unterschiedlich.“

Natürlich wird Causevic erst aktiv, wenn der Befund des Zahnarztes sowie der Heil- und Kostenplan vorliegen. Seinen Zahntechniker, betont der Remscheider, könne man sich aber ebenso aussuchen wie den Arzt. Ihm selbst ist es wichtig, den Patienten in Ruhe und außerhalb jeder Behandlungssituation aufzuzeigen, wie viele verschiedene Möglichkeiten des Zahnersatzes es gibt – und vor allem, was das Ganze am Ende in Summe wirklich kostet. Er macht also keine medizinische, sondern eine rein technische Beratung. Ermin Causevic ist überzeugt: Je genauer er die Menschen kennt, für die er Zahnersatz herstellt, desto besser.

Sie liegen uns am 

Wir schenken Ihnen

**2 Wochen Gesundheitstraining
inklusive einem CardioScan-Herzcheck**



...oder Sie starten direkt mit unseren *Fitnesssteigerkursen!*

- ♥ 8 Wochen ganzheitliches Gesundheitsprogramm
- ♥ betreutes Kraft- und Ausdauertraining in der Gruppe
- ♥ Förderung der Beweglichkeit und Koordination
- ♥ Kursgebühr 99€ (Krankenkassen erstatten bis zu 80% der Kursgebühr)
- ♥ von Ihrem Arzt empfohlen
- ♥ qualifizierte Betreuung
- ♥ keine Vertragsbindung

Wir beraten Sie gerne!

www.ladywell.de	Kölner Straße 52
02191/4604923	42897 Remscheid
02195/9279639	Kaiserstraße 72
info@ladywell.de	42477 Radevormwald



Unterschätzte Gefahr

Gebärmutterhalskrebs durch einen ansteckenden Virus? Ja, das gibt es, wie eine Solingerin selbst feststellen musste. Dass man schon Kinder dagegen impfen kann, wusste sie nicht.

Diana Paulus (Name von der Redaktion geändert) ist eine Mittdreißigerin wie Hunderte andere in Solingen auch: Sie steht mitten im Leben, arbeitet im Außendienst, geht gerne aus, hat einen großen Freundeskreis. Sie ist seit einigen Jahren verheiratet. Aber es gab eine Zeit davor mit mehreren Beziehungen, manche überdauerten Monate, manche Jahre, und dazwischen war sie, wie sie heute sagt, „auch mal eine Zeitlang kein Kind von Traurigkeit“. Sie hatte Geschlechtsverkehr mit verschiedenen Partnern, auch ungeschützt, denn sie nahm ja die Pille. Und sie spendete einmal im Jahr

testweise Blut. Sie war sich also zu dem Zeitpunkt sicher, dass sie weder die Immunkrankheit Aids noch Hepatitis oder Ähnliches bekommen hatte. Bei ihrem ersten Freund, den sie mit 14 Jahren kennenlernte, bestand sie sogar selbst auf einem Aids-Test, da dieser bereits sexuelle Erfahrungen hatte.

Aids bekam sie nicht. Hepatitis auch nicht. Dafür Gebärmutterhalskrebs. Und dass der ausgerechnet etwas mit ungeschütztem Geschlechtsverkehr in der Jugend und auch später zu tun haben könnte, ahnte Diana Paulus nicht.



Engmaschige Untersuchungen und regelmäßige Abstriche sind ganz besonders wichtig.

Damit ist sie nicht allein, wie ihr behandelnder Gynäkologe Dr. Gabor Zimmermann feststellt. Er erklärt auch den Zusammenhang: „Eine Ursache für Gebärmutterhalskrebs bei Frauen sind die Humane Papillom Viren (HPV). Diese können die Zellen im Körper dazu bringen, sich in die falsche Richtung zu entwickeln.“ Sprich: Sie können Krebs auslösen. Übertragen werden diese Viren auch durch Geschlechtsverkehr. Sie können eine Zeitlang völlig schadlos im Körper verbleiben und eines Tages, ähnlich einem Herpes-Virus, wenn das Immunsystem etwa durch eine Grippe gerade geschwächt ist, ausbrechen. Die gute Nachricht: Schon Mädchen im Alter von acht Jahren können dagegen geimpft werden.

Es sah nach Hautveränderung aus

Aber wie soll man sich gegen etwas impfen lassen, dessen Existenz man gar nicht kennt? So war es auch bei Diana Paulus. Auch mit ihrem heutigen Mann hat sie Geschlechtsverkehr ohne Kondom, da sie gerne Kinder haben möchte. Irgendwann

entdeckte sie Hautveränderungen im Genitalbereich. „Ganz viele kleine Warzen“, beschreibt sie diese. Und wie kriegt man die wieder weg? Zum Beispiel mit homöopathischen Mitteln. Die Solingerin besorgte sich eine Tinktur & Globuli. Die sorgten dafür,

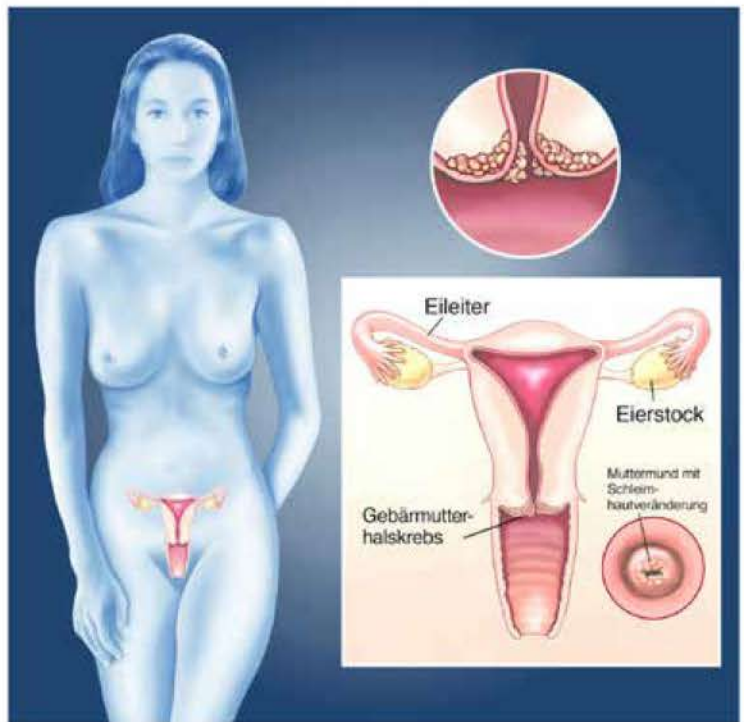


Foto: Henrie, Fotolia





DIE ZAHNÄRZTE
ZAHNHEILKUNDE • KIEFERORTHOPÄDIE

WILLKOMMEN IN UNSERER GEMEINSCHAFTSPRAXIS!

DIESE LEISTUNGEN BIETEN WIR IHNEN AN

• Alterszahnmedizin	• Prophylaxe	• Endodontologie
• Zahnärztliche Prothetik	• Bleaching	• Beh. unter Vollnarkose
• Implantologie	• Kieferorthopädie	• Beh. unter Lachgas
• Parodontologie	• Kinder-Zahnheilkunde	• uvm.
• Zahnärztliche Chirurgie	• Ästhetische Zahnheilkunde	



Gemeinschaftspraxis Paulus, Abed Pour & Partner
DIE ZAHNÄRZTE | Ufergarten 22 | 42651 Solingen | Tel. 18 012 | www.zahnaerzteam.eu



dass die Symptome verschwanden. Doch beim Besuch einer Spezialisten-Hautarztpraxis mit angeschlossener Gynäkologie erfuhr Diana Paulus dann die eigentliche Ursache: Sie hatte sich mit dem HP-Virus infiziert. Davon gebe es, so teilte man ihr mit, 80 verschiedene Arten, fünf davon seien für Frauen hochgradig krebserregend. Nicht nur das: Sie selbst trage zwei verschiedene Typen in sich, beide aus der Hoch-Risiko-Gruppe.

Ein Virus ist das eine, Krebs das andere. Dieser wurde zunächst nicht diagnostiziert, empfohlen wurde ein PAP-Abstrich alle drei bis sechs Monate. Die Kosten dafür übernimmt die Krankenkasse in dieser Häufigkeit indes nicht zwangsläufig.

Diana Paulus, bei der auch aufgrund einiger Krebserkrankungen in der Familie alle Alarmglocken angegangen waren, wechselte fortan mehrmals den Gynäkologen, bis sie bei Dr. Gabor Zimmermann in Solingen landete. „Er machte den Abstrich kostenlos alle drei Monate. Sein Team rief mich sogar an, wenn ich vergessen hatte, einen neuen Termin zu vereinbaren.“ Zimmermann wusste,

wie wichtig die regelmäßige Untersuchung war. Und er beobachtete genau, wie sich die Werte bei seiner Patientin entwickelten. Alles okay im Dezember 2016, Verschlechterung im April 2017, Krebsvorstufe für Gebärmutterhalskrebs im Juni. Jetzt musste gehandelt werden. Schnell. Mitte August wurde sie in der Praxisklinik im Südpark operiert. „Dabei wird der sogenannte Conus herausgeschnitten, jener Bezirk also, in dem die infizierten Zellen sitzen. Je nach Patientin kann dabei der Gebärmutterhals zusammengehalten werden. Es ist also wichtig, dass vor der Operation geklärt wird, ob ein Kinderwunsch besteht. Dementsprechend geht man beim Eingriff vor“, erklärt Dr. Zimmermann. Für Diana Paulus kam dieser Eingriff zur richtigen Zeit, ein längeres Warten (oder eine weniger engmaschige Vorsorge) hätten böse Folgen haben können.

Für Mädchen übernimmt die Kasse

Dr. Gabor Zimmermann empfiehlt derweil, dass man es gar nicht erst so weit kommen und sich vorher impfen lassen sollte. „Die Impfung gegen den HP-Virus wird heute für junge Mädchen und Frauen im Alter von acht

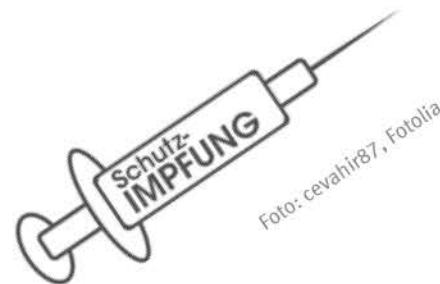


Dr. Gabor Zimmermann hat Diana Paulus alle drei Monate untersucht und rechtzeitig eine Operation empfohlen, ehe aufgrund des HP-Virus eine Krebserkrankung ausbrechen konnte. Er gibt seinen Patienten regelmäßig Infoflyer mit.

Foto: Sandra Jühr



bis 18 Jahren von den Krankenkassen übernommen. Man kann also Zigtausende Menschen schützen“, erklärt er. Ihm ist bewusst, dass es ein Vakuum gibt, das jene Mädchen betrifft, die nicht mehr zum Kinderarzt und noch nicht zum Frauenarzt gehen. Hier sollten gerade die Eltern offen mit dem Thema umgehen. Daher gibt er Müttern auch regelmäßig Informationsbroschüren für ihre Töchter mit.



Denn dem Phänomen, dass ein Virus Krebs auslösen kann, lässt sich mit einer Impfung vorbeugen. Übrigens: Die gibt es auch für Jungs und junge Männer. Für sie wird sie zwar nicht von der Krankenkasse übernommen, wichtig ist sie dennoch, denn auch Männer können sich zum Beispiel aufgrund von Mikroverletzungen im Genitalbereich oder auch durch Oralsex mit dem HP-Virus anstecken. Und sie sind selbst Überträger des Virus. Diana Paulus jedenfalls ist dankbar, dass das Virus bei ihr erkannt und – da sind sie und Dr. Zimmermann sicher – mit sehr, sehr hoher Wahrscheinlichkeit für immer aus ihrem Körper verbannt worden ist.

» auf den punkt

- **Humane Papillom Viren (HPV) können durch Geschlechtsverkehr übertragen werden und Gebärmutterhalskrebs auslösen.**
- **Schon ab acht Jahren können Kinder dagegen geimpft werden. Bei Mädchen übernimmt die Krankenkasse die Kosten.**

busch-stiftung
seniorenhilfe

**Nutzen Sie
die kostenlosen
Hilfsangebote**

Lebenshilfe für Menschen mit Demenz und ihre Angehörigen

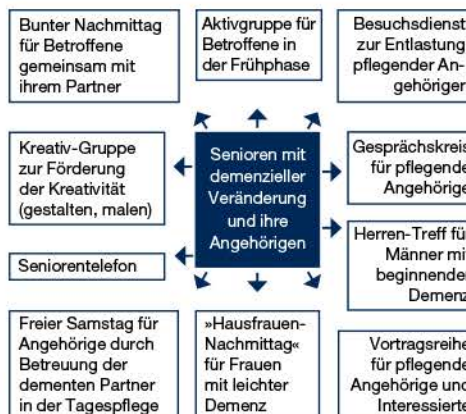
Die Busch-Stiftung Seniorenhilfe steht Ihnen zur Seite

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: DE 66342700940011030400 · BIC (Swift-code): DEUT DE DW 342
Im Internet: www.Busch-Stiftung.de · E-Mail: info@Busch-Stiftung.de

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



Was für ein Weg

Die Solingerin Christel Siede hat 49 Operationen hinter sich. Drei Wochen lag sie im Koma, war klinisch tot. Über ihre Krankheiten fand sie zum Schreiben und Malen. Die bewegendste Geschichte ist ihre eigene.





Ich war immer ein Tobekind, konnte kaum einfach gehen, bin immer gerannt. Aber auch gestürzt, gefallen.“ Christel Siede beginnt ihre Geschichte mit dieser Erinnerung. Vielleicht, weil sie so sinnbildlich für ihr ganzes Leben steht. Fallen. Wieder aufstehen. Schlimme Verletzungen erdulden. Genesen. Wieder einen Schlag ins Gesicht kriegen vom Leben. Wieder aufstehen. X-mal. Es gibt viele Geschichten von schwieriger Kindheit in den Jahren nach dem Zweiten Weltkrieg, von Krankheit und Verlust und davon, was das mit einem gemacht hat. Die der Solingerin ist eine der bewegendsten, weil sie sie, aus heutiger Sicht, stark gemacht hat. Obwohl es so viele Gründe gegeben hätte, daran zu zerbrechen.

Aber Christel Siede ist nicht zerbrochen. Nicht an ihrer Kindheit, die nicht nur voller materieller Entbehrungen war. In der die Familie oft nicht genug zu essen hatte, so dass

die Solingerin bis heute überzeugt ist, viel zu lange viel zu schlecht ernährt worden zu sein, was zu einer Instabilität der Knochen und Gelenke geführt hat. Sondern in der auch Liebe, Zuneigung und Nähe wie in so vielen Familien dieser Generation nicht zum Leben gehörten – dafür aber Härte, Kälte und Streit. Das war in Solingen so, das war auch in Finnland so, wo der Vater mit seiner Familie über einige Jahre hinzog. Wobei, was heißt schon Familie, wenn die Eltern sich nicht mehr verstehen? Christel Siedes Blick verdüstert sich, wenn sie an diese Zeit zurückdenkt und sich vergegenwärtigt, was sie mit ihr gemacht hat: „Ich habe viele Störungen, auch psychische. Meine Geschwister und ich, wir sind alle gestört.“

Näher geht sie darauf nicht ein, vielleicht auch, weil es noch so viel mehr zu erzählen gibt. Schlimmes – aber auch Schönes. Das Schlimme, das sind die 49 Operationen, die

GARAGEN-TOR-AKTION
gültig bis
31.12.2017

Sektionaltor iso 45
Statt 1.892,- €* nur
998,- €

Das Premium-Tor von Novoferm – jetzt im Wunschlos glücklich-Paket!

Genießen Sie größte Vielfalt, bestmöglichen Komfort und höchste Sicherheit mit dem **Garagen-Sektionaltor mit 45 mm Dämmung!**

Das Aktionspaket:

- Das Premium-Tor** mit 45 mm Dämmung in moderner Großsicke oder eleganter Großlamelle
- Mit einer von 11 attraktiven Oberflächen (typenabhängig)
- Design-Antrieb Novomatic 423 mit Funk-Fernbedienung

Ihr Novoferm Vertriebspartner:

– Seniorengerchter Einbau von Türen und Fenster
 – antibakterielle Türgriffe
 – automatische Innentüren

Franz König Bauelemente GmbH
 Kronprinzenstr. 129 . 42655 Solingen
 Tel. 0212/10090 . Fax 0212/208548
 info@koenig-bauelemente.de
 www.koenig-bauelemente.de

Preis inkl. MwSt., o. Montage.
 *UVP des Herstellers. **Gilt für Aktionsgrößen.

www.novoferm.de



Christel Siede hat ihr viertes Buch, „Quartett im Regen“, gerade herausgebracht. Es erzählt von vier Frauen, die einander in einer Rehaklinik begegnen.

Alle Fotos: Siede



sie hinter sich hat. Der allerersten musste sie sich am 14. September 1977 unterziehen. Fast immer ging es um ihre Gelenke. Eingriffe an den Knien, an der Hüfte, dann wieder an den Knien. Heute trägt Christel Siede vier Prothesen, je zwei in den Knien und in der Hüfte. Vor 40 Jahren war die Behandlungstechnik noch nicht so weit fortgeschritten wie heute, eine Meniskus-OP war kein „mal eben“, minimalinvasiv kannte damals noch niemand.

Seelische Probleme, dazu die körperliche Behinderung mit in Summe mehreren Jahren im Krankenhaus. Reicht eigentlich, oder? Doch das Leben schlug Christel Siede noch ein paar Mal ins Gesicht. Nach einer Operation Anfang der 1980er gab es Komplikationen, die Solingerin erlitt eine Hirnblutung und fiel drei Wochen ins Koma, war klinisch tot. Sie musste neu sprechen lernen, brauchte lange, um mit ihrem Mann Bernd und ihren drei Kindern wieder kommunizieren zu können. Aber: Sie schaffte es. Sie machte einfach weiter. Zog die Kinder groß. Fügte sich, wenn die Gelenke wieder einmal nicht mehr wollten. Überstand im Jahr 2006 auch noch eine Brustkrebserkrankung. Und später einen schweren Sturz auf ihrer geliebten Nordseeinsel Langeoog. Nach dem Sturz und einem 4000 Euro teuren Hubschrauberflug aufs Festland, den zum Glück



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



die Krankenkasse bezahlte, beschloss sie: Nordsee ja, aber nicht auf eine der Inseln. Seit einigen Jahren leben Christel und Bernd Siede nun ins Esens in Ostfriesland, sind aber regelmäßig zu Besuch in Solingen.

Es ist die Nacht der Jahrtausendwende, als Christel Siede lange wach liegt. Über ihr Leben nachdenkt. Über ihre Krankheitsgeschichte. Und einen Beschluss fasst: Sie wird sie aufschreiben. Wort für Wort. Sie recherchiert in ihren Untersuchungsakten, schreibt 800 Seiten von Hand – gar nicht so einfach, wenn man eine Blickfeldeinschränkung hat und das Blatt Papier nicht in einem überblicken kann. Ihr Mann Bernd, mittlerweile Beamter im Ruhestand, tippt jede Seite ab. Es wird ein Buch daraus.

Krebsgeschwür als Bildvorlage

Christel Siede lächelt: „Das hat mir so gut getan, dieses Schreiben, um all das aufzuarbeiten, zu verstehen.“ Ihr Mann Bernd ergänzt: „Sie konnte gar nicht mehr aufhören zu schreiben.“ Bei ihrer eigenen Geschichte aber blieb es nicht. Inzwischen hat sie vier Bücher geschrieben, die sie gemeinsam mit einer Lektorin und ihrem Mann herausbringt. Das neueste Buch, „Quartett im Regen“, erzählt von vier Frauen in einer Rehaklinik, in der sie selbst als Patientin

einmal gewesen ist. Die Solingerin hat über ihre Krankheit zum Schreiben gefunden – und zur Malerei.

Sie entwirft nicht nur die Cover ihrer Bücher selbst, sondern auch Aquarell-Bilder – und beweist hier einen derart ungewöhnlich-kreativen Umgang mit dem Thema Krankheit und Medizin, dass man den Eindruck gewinnt, sie selbst habe endlich Frieden mit ihrem Schicksal geschlossen: Als Vorlage dienen ihr Laborbilder. Aufnahmen vom Norovirus, von Tuberkuloseerregern, von einem Krebsgeschwür. Sie abstrahiert diese in ihren Bildern natürlich und arbeitet mit intensiven Farbtönen und Stilen, aber die Vorlagen bleiben erkennbar. Ein bisschen morbide wirkt das, aber zugleich ziemlich genial, vor allem, wenn man Christel Siedes Geschichte kennt. Die erzählt sie auch bei ihren zahlreichen Lesungen gerne einmal. Und macht anderen Menschen Mut, indem sie beweist, was ein Mensch alles aushalten kann, ohne seine Lebensfreude zu verlieren.

» imPULSe

puls-gesundheitsmagazin.de/
Siede
www.christel-siede.de



BARMER

**Jeder hat sein Rezept,
gesund zu bleiben.**

**Und wenn das mal
nicht hilft, helfen wir.**

BARMER Solingen

Kira Middelveld
Birkerstr. 10
42651 Solingen

Telefon: 0800 333004 401-651*
Telefax: 0800 333004 401-699*
kira.middelveld@barmer.de

Infos unter www.barmer.de



*Anrufe aus dem deutschen Fest- und Mobilfunknetz sind für Sie kostenfrei!



Vorsorge ist das A und O – und nicht erst im Alter

Volkskrankheit Schlaganfall: Dr. Frank Neveling, Leiter des Remscheider Gesundheitsamts, über Risiken, Vorbeugung und Behandlung.

Der Schlaganfall ist nach Herzinfarkt und Krebs die dritthäufigste Todesursache in Deutschland. Die akute Durchblutungsstörung im Gehirn kann jeden treffen. Dr. Frank Neveling, Leiter des Remscheider Gesundheitsamtes, erklärt, was im Fall der Fälle zu tun ist.

Wie kann ich erkennen, dass gerade jemand einen Schlaganfall erleidet?

Dr. Frank Neveling: Das ist nicht immer ganz einfach, da die Symptome eines Schlaganfalls sehr unterschiedlich sind. Die Be-

schwerden treten plötzlich auf. Das können Lähmungen, Bewusstlosigkeit, Sprach- oder Sehstörungen sein. Der Patient ist dann meist nicht mehr in der Lage, selbst Hilfe zu rufen, weil er sich plötzlich nicht mehr verständigen kann. Oder er kann nicht mehr nach dem Telefon greifen, weil die Hand gelähmt ist. Es ist wichtig, dass Angehörige oder Arbeitskollegen, die solche Defizite feststellen, schnellstmöglich die Feuerwehr rufen. Wir haben in Remscheid im Sana Klinikum eine leistungsstarke Stroke Unit, die aber nur dann am besten helfen kann, wenn der Patient schnell eingeliefert wird. Die Gerinnsel im Gehirn müssen schnell aufgelöst werden. Geschieht das nicht innerhalb der kritischen Zeit, können beispielsweise Lähmungen zurückbleiben.

Was leistet eine Stroke Unit?

Dr. Frank Neveling: Eine Stroke Unit bietet die apparativen Voraussetzungen und das entsprechende Fachpersonal, um die Patienten mit den geeigneten Maßnahmen versorgen zu können. Die Patienten müssen intensivmedizinisch behandelt werden.

Das Sana Klinikum hat seit Jahren eine sehr gute neurologische Abteilung, die das leisten kann – 365 Tage im Jahr und 24 Stunden am Tag. Die Abteilung muss immer besetzt und einsatzfähig sein.

Kann man einen Schlaganfall verhindern?

Dr. Frank Neveling: Als Risikofaktoren gelten hoher Blutdruck, Rauchen, Herzrhythmusstörungen und hohe Blutfettwerte. Sie können die Bildung von Gerinnseln langfristig begünstigen. In diesem Fall wäre eine dauerhafte Blutverdünnungstherapie notwendig.





Dr. Frank Neveling (unten links) weiß: Bei einem Schlaganfall zählt jede Sekunde.

Ein Schlaganfall kann auch auf eine Hirnblutung zurückzuführen sein. Dies betrifft eher jüngere als ältere Menschen.

Foto: psdesign1, Fotolia



Die genannten Risikofaktoren treffen ja eher auf ältere Menschen zu. Aber Schlaganfälle können doch auch schon jüngere treffen.

Dr. Frank Neveling: Es gibt generell zwei Formen von Schlaganfällen. Die eine ist auf ein Gerinnsel zurückzuführen. Das trifft in der Tat eher ältere Patienten. Die zweite Form des Schlaganfalls hat eine Hirnblutung als Ursache. Das kann schon jüngere Menschen treffen. Ein Gefäß platzt, sei es wegen hohen Blutdrucks oder wegen eines

Aneurysmas. Diese Art des Schlaganfalls hat meist keine gute Prognose. Zur Risikogruppe gehören insbesondere junge Frauen, die gleichzeitig rauchen und die Anti-Baby-Pille einnehmen. Bei ihnen ist das Risiko für ein Blutgerinnsel deutlich erhöht.

Was braucht das Gehirn, um sich von einem Schlaganfall zu erholen?

Dr. Frank Neveling: Vor allem Sauerstoff. So müssen beispielsweise Verengungen der



Unser **Schlaganfall-Expertenteam** kümmert sich um Sie!



Christian Marx



Andreas Koch



Nils Görs



Torsten Massing

Wir bieten Hilfsmittel zur optimalen Therapieunterstützung nach einem Schlaganfall, z. B. eine funktionelle Elektrostimulation oder Karbonfaserorthese bei Fußheberschwäche. Sprechen Sie mit unseren Schlaganfall-Experten.

Telefon (02191) 933 44-0
www.goll-schracke.de

**GOLL &
SCHRACKE
MASSING**



Halsschlagader behandelt werden. Nach der Akutbehandlung ist eine Reha-Therapie notwendig, um die Ressourcen wieder zu verbessern. Das Schlucken und die Sprache werden trainiert. Wenn notwendig, wird geübt, wie man mit Gehstock und Rollstuhl umgeht. Eine Reha bietet hierfür eine professionelle Unterstützung.

Man hört immer mal wieder von Schlaganfällen, die dem Patienten nicht bewusst sind und die auch nicht entdeckt wurden. Kann das sein?

Dr. Frank Neveling: Kleinere Schlaganfälle können in der Tat ohne große Auffälligkeiten ablaufen. Ein Beispiel: Der Patient fühlt sich nicht wohl und schiebt es auf Schlafmangel. Oder ein Bein kribbelt und man denkt, man hätte in der Nacht falsch gelegen. Die Gefahr ist, dass sich der Schlaganfall jederzeit wiederholen kann. Als Komplikation eines nicht entdeckten Schlaganfalls können Gefäße platzen, was den Schaden beträchtlich erhöht. Schnellstmöglich müssen die Risikofaktoren behandelt werden und ein Medikament wird verschrieben, das das Blut verdünnt.

Gibt es Vorsorgeuntersuchungen, die erhöhte Schlaganfallrisiken aufdecken können?

Dr. Frank Neveling: Ja. Regelmäßig sollte man sich beim Hausarzt durchchecken lassen, den Blutdruck, den Cholesterinspiegel und das Körpergewicht kontrollieren. Abzuklären ist auch, ob ein Schlafapnoe-Syndrom vorliegt. Hierbei setzt im Schlaf die Atmung aus. Es treten Herzrhythmusstörungen auf, die wiederum das Schlaganfallrisiko erhöhen.

Gibt es Fallzahlen für Remscheid?

Dr. Frank Neveling: Dem Gesundheitsamt liegen keine vor. Da Remscheid aber zu den Städten mit einer älter werdenden Bevölkerung gehört, ist davon auszugehen, dass die Fallzahlen in den nächsten Jahren steigen werden.

» auf den punkt

- **Bluthochdruck, Herzrhythmusstörungen, Rauchen und hohe Blutfettwerte sind die Hauptursachen für einen Schlaganfall.**
- **Bei älteren Menschen ist oft ein Blutgerinnsel Auslöser für den Schlaganfall, bei jüngeren eher eine Hirnblutung.**

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. Abbara-Czardybon



Dr. med. A. Knust



Dr. med. H. Quitmann



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



Gelenkzentrum Bergisch Land und Fabricius Klinik
Endoprothetikzentrum der Maximalversorgung



Wieder besser sehen

Augenoptik und Optometrie Wollenhaupt bietet Hilfe bei altersbedingter Makuladegeneration.



Das Team von Wollenhaupt weiß, wie es Menschen geht, die altersbedingt immer schlechter sehen.



Helmut Heinemann und sein Team bei Augenoptik und Optometrie Wollenhaupt in Solingen haben sich ein wichtiges Thema auf die Fahne geschrieben: Altersbedingte Makuladegeneration. Diese Diagnose wird gar nicht so selten gestellt – für Betroffene stellt sich allerdings in aller Regel die Frage: Und jetzt? Denn anders als etwa bei Operationen am Knie- oder Hüftgelenk, bekommen sie oft gesagt, dass man nichts Weiteres dagegen unternehmen könne.

Dabei ist es durchaus möglich, Menschen mit einer Sehbehinderung entsprechende Hilfen zukommen zu lassen. Und damit steigert sich natürlich auch die Lebensqualität des Betroffenen. Heinemann und sein Team beschäftigen sich schon lange damit. „Am Anfang steht bei uns immer ein umfangreiches Anamnesegespräch mit dem Betroffenen“, sagt Low-Vision-Experte Heinemann.

Wichtig ist richtige Handhabung

Dabei dürfe Zeit keine Rolle spielen, denn die Lebensumstände der Patienten müssten genau erörtert und untersucht werden, um die optimale Versorgung zu gewährleisten: „Wir müssen herausfinden, mit welchen Einschränkungen des Sehvermögens die Betroffenen zu tun haben“, sagt Heinemann. Um das individuell geeignete Hilfsmittel zu finden, müssten vor allem die alltäglichen Verrichtungen wie Zähneputzen, Kochen, Zeitunglesen, aber auch die räumliche Ori-

entierung untersucht werden. Im Anschluss werden die jeweils passenden Hilfsmittel besprochen und ausgiebig erprobt. Denn auch hier gehört für Heinemann zum guten Service eine umfassende Aufklärung dazu: „Was nützt einem die beste Lupe, wenn man vorher nicht in die Handhabung eingeführt wurde?“

Weil eine starke Sehbehinderung aber nicht nur die eigene Lebensqualität mindert, sondern oftmals auch mit einem Rückzug aus der Öffentlichkeit einhergeht, ist es Heinemann wichtig, diese Aufklärungsarbeit am Betroffenen zu leisten. Er rät, offensiv mit der Erkrankung umzugehen: „Ich ermutige stark betroffene Patienten etwa, sichtbar das Blindenzeichen zu tragen – denn Außenstehende können ja nicht erkennen, dass man sehbehindert ist.“ Um die wichtige und anspruchsvolle Unterstützung und Beratung leisten zu können, sind die Mitarbeiter um Helmut Heinemann bei Optik Wollenhaupt in Solingen durch bereits erfolgte Qualifikationen und weiterhin regelmäßig stattfindende Fortbildungen geschult.

» Zeit für Ihre Sinne

**Wollenhaupt – Augenoptik –
Optometrie – Hörakustik**

Kölner Straße 130 – 42651 Solingen

Tel: 02 12/1 02 41, Mo-Fr 9-18, Sa 9.30-14 Uhr

www.wollenhaupt-solingen.de



Todmüde ins Büro: Das hat Felicia Ullrich über einige Jahre zu oft erlebt. Sie litt unter massiver Schlaflosigkeit.

Alle Fotos: Uli Preuss

Schlaf? Schön wär's!

Die Solinger Unternehmerin Felicia Ullrich litt drei Jahre an extremen Schlafstörungen. Erst nach einer Odyssee zu verschiedenen Ärzten erfuhr sie, wie banal der Grund war.

Wer nicht schlafen kann, ist immer wach, aber nie richtig“, sagt der Erzähler im Kult-Film Fight Club. Ach ja, schlafen. Einfach so. Sieben oder acht Stunden. Na ja, wenigstens sechs. Gerne am Stück ... schön wär's! Für die Solinger Unternehmerin Felicia Ullrich war Schlaf über fast drei Jahre ein Luxus, den ihr Körper ihr nicht gönnen wollte. Sie lag nachts Ewigkeiten wach, bis sie überhaupt einschlafen konnte. Dann, nach wenigen Stunden, erwachte sie. Einfach rumdrehen und weiter schlummern? Keine Chance. „Ich war immer ein leidenschaftlicher Schläfer und konnte auch immer gut schlafen. Auch meine Kinder haben immer gut durchgeschlafen. Im Jahr 2014 war ich mit meinem Sohn im Allgäu, dann auf einer Kreuzfahrt.

Da habe ich schon wenig geschlafen. Nach der Rückkehr hat mein Körper das Schlafen komplett eingestellt. Ich habe drei Nächte überhaupt nicht mehr geschlafen. Da wirst du zum wandelnden Zombie.“

Felicia Ullrich hatte irgendwann Angst, überhaupt ins Bett zu gehen. Denn sie lag da ja einfach nur. Und immer, wenn sie wegdriften wollte ... blieb sie doch wach. Oft, bis es langsam hell wurde.

Felicia Ullrich ging zum Hausarzt, der verschrieb ihr erst einmal Schlaftabletten. Die wirkten. Aber: Eben nur so lange, wie sie sie nahm. Da sie als abhängig machend gelten, war das ein begrenzter Zeitraum. Wieder Schlafprobleme, wieder das Gefühl permanenter Übernächtigung. Nächster Schritt:



Der Besuch eines Schlaflabors, welches ihr ein spezielles Testgerät mitgab, mit dem sie zu Hause ihren Schlaf überwachen konnte. So fand sie heraus, dass sie zum einen eine starke Einschlafstörung hatte und zum anderen nie in die so wichtige REM-Phase kam, während der zum Beispiel die Erlebnisse des Tages unbewusst verarbeitet werden.

So weit, so schlecht. Und was jetzt? Felicia Ullrich bekam zunächst ein ganz leichtes Antidepressivum, welches beim Einschlafen half: „Das klappte auch gut, ich schlief, sieben, acht Stunden. Und hatte trotzdem immer das Gefühl, müde zu sein.“ Zudem hatte die Unternehmerin das Gefühl, dass sie dieses Medikament ja jetzt auch nicht ewig nehmen könne. Also versuchte sie es im nächsten Urlaub, als kein Druck da war, täglich funktionieren zu müssen, wieder ganz ohne Medikamente. Und schlief wieder maximal nur zwei, drei Stunden am Stück. Eins war klar: „So bin ich nicht alltagstauglich.“ Also nahm sie wieder die Tabletten. Ganze drei Jahre lang bis ins Frühjahr 2017. Da beschloss sie, dass es noch eine andere Lösung geben muss. Sie erinnerte sich an frühere Zeiten, als sie, als begeisterte Cola-Trinkerin, auch um Mitternacht noch ein ganzes Glas der koffeinhaltigen Brause

trinken und trotzdem ruckzuck einschlafen konnte. Keine Frage: Felicia Ullrichs Leben als Geschäftsführerin der Solinger U-Form-Gruppe und zweifache Mutter ist nicht gerade langweilig. Nicht zuletzt durch ihre vielen Vortragsreisen weiß die Unternehmerin, was Stress und enge Taktung bedeuten. Allein: Ihrem Schlaf konnte das jahrelang nichts anhaben. Warum nun diese Schlaflosigkeit? Sie suchte eine Schlafmedizinerin in Langenfeld auf, ließ ihre Atmung kontrollieren – aber hier war alles gut. Auch die gerade bei Frauen verbreiteten „restless legs“, also das Gefühl, die Beine kommen nicht zur Ruhe, man müsse aufstehen und sich bewegen, wurden bei ihr nicht festgestellt.

Drehen an den Alltagsstellschrauben

Sie begann, an einigen Stellschrauben des Alltags zu drehen: Mehr bewegen, auch an Werktagen an die frische Luft. Weniger Cola (was ihr nicht so leicht fiel) und vor allem abends nicht mehr so oft auf Smartphone oder Tablet schauen. Dazu weniger kohlehydrathaltige Nahrung, bewusste Entspannung mit spezieller Schlafmusik. Und schlussendlich ... schlief sie trotzdem nicht gut. Das hinterließ Spuren: „Du bist zu kreativer Leistung nicht mehr in der Lage,



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

musst dich beim Autofahren tierisch konzentrieren, um keinen Unfall zu bauen. Ich war mit meinem Latein echt am Ende und habe zugleich gedacht: Es kann doch nicht sein, dass das nur psychisch sein soll und es keine organische Ursache gibt.“

In Wuppertal fand Felicia Ullrich schließlich einen Lungenfacharzt, der sehr ganzheitlich denkt und nicht nur auf die Bekämpfung der Symptome abzielt. Er vermutete eine hormonelle Ursache, bedingt durch die beginnenden Wechseljahre. Demnach käme es vor, dass Frauen, die bisher in der zweiten Hälfte ihres monatlichen Zyklus zum Beispiel das Hormon Progesteron bildeten, das merklich den Körper entspannt, eben dieses Hormon nun nicht mehr bilden. Ähnlich war es auch bei ihr. Hinzu kamen die Ernährungsgewohnheiten: Zu schnell, zu viel, zu ungesund.

Es fehlen dann wichtige Nährstoffe, so dass der Körper durcheinander gerät. Mit dem Befund ging Felicia Ullrich zu ihrer Gynäkologin, die diesen bestätigte. „Hätte ich das schon eher gewusst, hätte ich mir eine lange Leidenszeit erspart“, blickt die Solingerin zurück. Und heute? Macht sie zum Beispiel

mehrmals am Tag spezielle Atemübungen, welche sie im wahrsten Wortsinne herunterfahren. Zudem nimmt sie naturidentische Hormone ein, um den Hormonhaushalt wieder ins Gleichgewicht zu bringen. Sie schläft noch nicht so gut wie früher, aber schon deutlich besser. Ganz ohne die Schlaftabletten kommt sie noch nicht aus, aber sie ist auf dem Weg dahin. Eines ist ihr wichtig: „Man sollte es nicht hinnehmen, wenn man nicht gut schläft, und die Ursache dafür finden. Denn Schlafmangel ist auf Dauer höchst ungesund für den ganzen Körper.“

» auf den punkt

- **Die Wechseljahre können dafür sorgen, dass das Hormon Progesteron weniger stark gebildet wird und für Schlaflosigkeit sorgt.**
- **Eine Ernährungsumstellung, Atemübungen und das Einnehmen naturidentischer Hormone können schonend Abhilfe schaffen.**



Kleine Auszeit:
Im Nebenbüro hat sich die Unternehmerin eine große Chaiselongue aufstellen lassen, auf der sie zwischendurch einfach mal pausiert.

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 20 Jahren gegründet wurde und mit 30 Einrichtungen in der Region die medizinische und pflegerische Versorgung vor Ort sichert. In Solingen, im Kreis Mettmann, in Düsseldorf und Leverkusen sind die Experten 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)

Gemeinsam gegen den Schlaganfall

Hirnschlag, Apoplex, Insult: Der Schlaganfall hat viele Namen und viele Gesichter. Doch ganz gleich, wie man ihn nennt, er führt zu einer Unterversorgung eines Teils des Gehirns mit Blut – mit teils schwerwiegenden Folgen. Wer die Warnzeichen kennt und sich früh entsprechend behandeln lässt, kann die Folgen der Mangel durchblutung im Gehirn in der Regel deutlich abmildern. Im Schlaganfallzentrum Kplus Stroke Unit Solingen arbeiten viele Experten zusammen, damit auch nach einem Schlaganfall das Leben lebenswert bleibt. Gerade für den Schlaganfall gilt, dass eine schnelle Diagnostik für die Lebensqualität entscheidend ist. Jede Minute

mit mangelnder Durchblutung stirbt Hirngewebe ab, daher müssen schnell wichtige Fragen geklärt werden, die für die weitere Behandlung entscheidend sind. „Als zertifiziertes Schlaganfallzentrum sind wir in unseren Abläufen gut eingespielt und schaffen es meist, in weniger als einer Stunde mit der Therapie zu beginnen“, sagt Prof. Dr. Marcel Dihné, Chefarzt der Neurologie an der St. Lukas Klinik. Schlaganfälle kündigen sich oft an: vorübergehende Lähmungen einer Körperhälfte, kurze Sehstörungen, Drehschwindel, nicht anhaltende Ausfälle der Sprache sind Warnzeichen – auch wenn die Symptome vollständig wieder abklingen. In der

Neurologie geht man möglichen Ursachen auf den Grund. Gibt es ein verstopftes Gefäß oder eine Blutung im Gehirn? Wie sieht die Halsschlagader aus? Liegt eine höhergradige Verengung der Halsschlagader vor, sollte eine Ausschälung durch eine Operation erfolgen. „Sonst ist der Schlaganfall innerhalb der nächsten Wochen oder Monate vorprogrammiert“, sagt Dr. Udo Huberts, Chefarzt der Gefäßchirurgie am Haaner St. Josef Krankenhaus. Das Gefäßzentrum Rheinland Haan ist Teil des Schlaganfallzentrums und auf diese vorbeugenden Eingriffe spezialisiert. Meist bleiben die Patienten nur drei bis fünf Tage im Krankenhaus – und die Gefahr eines Schlaganfalls ist deutlich reduziert.

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

- Kaufleute für Büromanagement
- Kaufleute im Gesundheitswesen
- IT-Kaufleute
- Gesundheits- und Krankenpflege
- Altenpflege/Altenpflegehilfe

Schwanenstraße 132 · 42697 Solingen
Telefon 02 12/7 05-1 27 01
www.kplusgruppe.de · info@kplusgruppe.de



Kplus Gruppe

Medizin und Pflege in katholischer Trägerschaft



Foto: Focus Pocus, Ltd, Fotolia

Handy raus aus dem Schlafraum

Im Schlaflabor des Bethanien-Krankenhauses in Solingen helfen Mediziner und Schlafforscher jenen Menschen, die schlecht schlafen. Sie haben einige Tipps.

Wenn man zwei, drei Wochen nicht gut schlafen kann, spricht man schon von einer Schlafstörung“, erklärt Carla Miltz, Referentin für Presse- und Öffentlichkeitsarbeit im Krankenhaus Bethanien. Im dortigen Schlaflabor, in wel-

chem unter anderem der weltweit anerkannte Schlafforscher Prof. Dr. Wilfried L. Randerath tätig ist, werden Menschen untersucht, die entweder an einer Einschlaf- oder einer Durchschlafstörung oder womöglich an beidem leiden. Das wiederum kann psychische Ursachen haben, ausgelöst etwa durch den Stress des Alltags, der einen lange grübeln und deshalb nicht einschlafen lässt. Oder auch körperliche wie etwa die Schlafapnoe, also Atemaussetzer im Schlaf.

„Wer mindestens 15-mal in einer Stunde solche Atemaussetzer hat, sollte sich im Schlaflabor untersuchen lassen“, empfiehlt Carla Miltz, die selbst lange Zeit aufgrund einer Schlafapnoe sehr schlecht schlief.

Patienten, die eine Nacht im Schlaflabor verbringen, werden ganz objektiv gemessen. Das subjektive Empfinden, wieder einmal nicht gut geschlafen zu haben, spielt hier nur eine Nebenrolle. Die Schlafexperten im Krankenhaus Bethanien messen bei der so genannten Polygrafie unter anderem verschiedene Körperfunktionen während des Schlafs, die Sauerstoffsättigung, die Atmung und auch die Bewegungen des Kör-



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



pers. Es gibt Menschen, deren Atmung weit öfter aussetzt als besagte 15-mal, und auch zu unterschiedlichen Nachtzeiten. Und es gibt jene, die einfach nicht gut Luft bekommen. Ihnen kann zum Beispiel mit einer speziellen Unterkieferschiene geholfen werden, mit welcher der Unterkiefer nachts ein paar Millimeter nach vorne geschoben wird, was aber unter Umständen schon völlig reicht, um wieder besser Luft zu bekommen und entspannter zu schlafen. Menschen, die unter der Schlafapnoe leiden, erlangen oft durch eine sogenannte CPAP-Maske eine ganz neue Lebensqualität, weil sie endlich wieder durchschlafen. „Viele berichten uns schon am nächsten Tag, dass sie sich wie ein neuer Mensch fühlen“, beschreibt Carla Miltz die Reaktionen.

Gemeinsam mit den Medizinern kann man in Kursen auch lernen, seine Schlafhygiene zu verbessern. Das Führen eines Schlaftage-

buchs kann helfen. Und eine Veränderung des Medienkonsums. Gerade die zahlreichen Lichteinflüsse durch das ständige Starren auf Monitore und Smartphone-Displays könne den Schlaf empfindlich stören, zeigen aktuelle Forschungen, an denen auch Dr. Randerath beteiligt ist. Klare Empfehlung: Smartphones aus dem Schlafzimmer verbannen! Die Ernährung spielt ebenfalls eine Rolle. Alkoholkonsum am Abend kann beim Einschlafen helfen, aber nicht beim erholsamen Durchschlafen. Da ist ein Kräutertee die bessere Wahl. Nach wie vor sind übrigens mehr Männer als Frauen von Schlafproblemen betroffen. „Doch die Frauen holen auf“, sagt Carla Miltz. Schuld sei unter anderem das Übergewicht.

» imPULSe

www.klinik-bethanien.de/schlafen-sie-sich-gesund

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-Bettssystem 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
der Schlaf- und Wäschespezialist

So nah ist guter Schlaf
www.betten-hoehler.de

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



Mirell Gräber und Dr. Alexander Fritz arbeiten am Ufergarten bereits seit sieben Jahren eng zusammen.

Foto: Christian Beier



Sie sieht mit ihren Händen

Mirell Gräber ist medizinische Tastuntersucherin in der frauenärztlichen Praxis am Ufergarten in Solingen. Da sie erblindet ist, hat sie einen sehr ausgeprägten Tastsinn.

Als blinde Frau kann Mirell Gräber Dinge erkennen, die vielen Sehenden verborgen bleiben. Ihre sensiblen Fingerspitzen sind ihre Werkzeuge. Damit kreist sie ganz sanft über die Brust der Patientin. Mal mit leichtem Druck, mal mit deutlichem. Zentimeter für Zentimeter untersucht Mirell Gräber, 30 Minuten nimmt sie sich mindestens dafür. Das ist Zeit, die Frauenärzte für

die Brustkrebsvorsorge im täglichen Praxisbetrieb normalerweise nicht haben. Mirell Gräber kann das leisten. Sie ist eine medizinische Tastuntersucherin (MTU) – eine von ganz wenigen. Deutschlandweit gibt es nur rund 35 Frauen mit Sehbehinderung, die der gleichen Arbeit nachgehen. Entsprechend groß ist nun das Einzugsgebiet der frauenärztlichen Praxis Ufergarten 5 in Solingen



geworden. Die Patientinnen kommen unter anderem aus dem Kölner Raum und dem Ruhrgebiet in die Klingensteinadt, um sich von Mirell Gräber untersuchen zu lassen. Diese ist seit Kindertagen blind. Ihr Handicap wird in der Praxis zum Vorteil, denn ihr Tastsinn ist im Gegenzug außerordentlich ausgeprägt. Sie schärft ihn täglich durch das Lesen der Brailleschrift, Handarbeiten und Kochen.

Enge Zusammenarbeit mit Ärzten

In einer neunmonatigen Weiterbildung zur MTU hat sie ihn noch weiter geschärft. So erkennt Mirell Gräber beim Abtasten der Brust Auffälligkeiten verschiedenster Art. „Mal sind die Knoten weich, mal hart. Beweglich oder unbeweglich“, berichtet sie. Möglich sind auch gutartige Veränderungen des Brustgewebes wie Zysten, Entzündungen, Milchstau oder Geschwülste. Wenn Mirell Gräber etwas entdeckt, klären die Praxisärzte Dr. Alexander Fritz, Dr. Vesna Jovanovic, Jennifer Heuser und Aleksandra Schönthal die Ursache mittels eines Ultraschalls ab

oder stellen eine Überweisung zur Mammografie aus. Sie stellen auch die Diagnose. Auch hier helfen die Angaben der medizinischen Tastuntersucherin weiter: Über Orientierungshilfen, die sie der Patientin auf die Brust legt, kann sie genau beschreiben, wo sie die Veränderung ertastet hat, was die weitere Diagnostik erleichtert. Wenn möglich, versucht Mirell Gräber, auf dem Laufenden zu bleiben, wie es der Patientin ergangen ist.

Ihr Job geht ihr nah. „Wir haben hier im Behandlungszimmer schon oft zusammen geweint“, erzählt sie. „Ich freue mich sehr über die Rückmeldung, dass es den Patientinnen wieder besser geht.“

Im Schnitt empfängt Mirell Gräber in ihrem Behandlungsraum sechs Patientinnen am Tag. Sie will sich im Sinne der Patientinnen Zeit nehmen. „Die Frauen vertrauen mir Dinge an, die sie einem Arzt nicht erzählen würden. Sie haben ein enormes Vertrauen in mich. Das will ich nicht verletzen.“



Seniordienste Remscheid

Wir informieren Sie gerne:
 0 21 91 / 914-0
 Hof Glassiepen 1-3

Pflege und Betreuung mit Kompetenz und Herz

**Ambulante Hilfe nach Maß:
Die AWO-Seniordienste**

- Ambulante Pflege
- Tagespflege
- Service Wohnen
- Betreuung für Demenzkranke
- Pflege- und Sozialberatung
- Hausnotruf



Einrichtungen der AWO Seniorendienste Niederrhein gGmbH / www.awo-seniorendienste-nr.de



Die Pflege mit Fachkompetenz und Herz
 Häusliche Kranken- und Seniorenpflege

Alleestraße 89 42853 Remscheid Tel.: 02191-668876
www.ambuvita.de



Evangelisches Altenzentrum Ohligs
 Gemeinnützige GmbH
 (0212) 6 47-0
www.eaz-ohligs.de
info@eaz-ohligs.de
 Uhlandstraße 55
 42699 Solingen

Unser Angebot

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



Meistermannstraße 32 * 42719 Solingen

Entspannungsmassagen
 durch ausgebildeten Massagetherapeuten

z.B. 30 Min. Rücken- oder Fußmassage 25,00 Euro
 Das vollständige Massageangebot finden Sie unter
www.adesse-gmbh.de

Terminvereinbarungen unter 0212 / 6500 7600



Schon mit 20 Jahren selbst abtasten

Manchmal ist es gar nicht die Untersuchung an sich, die viel Zeit in Anspruch nimmt. Es ist die Aufklärung, für die sich Mirell Gräßer einsetzen will. Ein- oder zweimal im Jahr zum Frauenarzt zu gehen, reiche nicht aus. Die Frauen müssten ihren eigenen Körper kennenlernen, um so Veränderungen frühzeitig wahrzunehmen. Dabei sollten schon Frauen ab 20 Jahren ihre Brust regelmäßig selbst abtasten. „Wenn man erst mit 40 oder 50 Jahren damit anfängt, hat man viel Zeit verschenkt.“

Das Verständnis dafür, wie wichtig die eigene Vorsorge ist, haben viele Patientinnen, die bei ihr vorstellig werden, jedoch nicht. „Einmal war eine ältere Dame bei mir, die schon seit vielen Jahren nicht mehr beim Frauenarzt gewesen ist. Sie dachte, man müsste nur in die Praxis kommen, wenn man noch Geschlechtsverkehr oder die Periode hat“, erzählt Gräßer. Derartige Geschichten sind keine Seltenheit, was Mirell Gräßer nochmals das Gefühl gibt, dass ihre Arbeit wichtig ist. Ersetzen kann die medizinische Tastuntersuchung andere Verfahren zur Krebsvorsorge aber nicht. „Viele denken, dass sie sich dann die Mammografie sparen könnten. Dem ist nicht so. Es gibt Knoten, die man leider nicht ertasten kann. Genauso wie es Knoten gibt, die auf dem Bild nicht zu sehen sind.“

Genauere Kontrolle wird möglich

Grundsätzlich werden die Kosten einer Mammografie von den gesetzlichen Krankenkassen erst bei Frauen ab 50 Jahren übernommen. Sie können die Vorsorgeuntersuchung alle zwei Jahre wahrnehmen. Alle unter 50 Jahren erhalten lediglich eine kurze Tastuntersuchung durch den Frauenarzt. Untersuchungen, die darüber hinausgehen, gehören zu den individuellen Gesundheitsleistungen und müssen von der Patientin selbst bezahlt werden.

Darunter fällt auch die Dienstleistung von Mirell Gräßer. 46 Euro kostet die Tastuntersuchung. Das ist ein Betrag, den man in die eigene Gesundheit investieren sollte, findet Dr. Alexander Fritz. Er arbeitet bereits seit sieben Jahren mit Mirell Gräßer zusammen. „Wir haben in dieser Zeit gesehen, dass eine Vielzahl an Brustveränderungen entdeckt werden konnte, die man bei einer Mammografie nicht gesehen hätte“, sagt der Gynäkologe. „Eine genauere Kontrolle gibt es nicht.“



Foto: serhiibobyk, Fotolia

» auf den punkt

- Seit sieben Jahren arbeitet Mirell Gräßer als medizinische Tastuntersucherin in Solingen. Sie legt großen Wert auf Aufklärung und empfiehlt Frauen ab 20 Jahren, regelmäßig ihre Brust abzutasten.
- Von den gesetzlichen Krankenkassen werden die Kosten für eine prophylaktische Mammografie erst ab 50 Jahren übernommen.

Solinger Netzwerk

Gemeinsam für die Patienten

Netzwerke sind aus unserem Alltag nicht mehr wegzudenken. Auch die drei Solinger Kliniken sind gemeinsam mit den niedergelassenen Ärzten, Sanitätshäusern und Therapiezentren ein solches Netz, das die Patienten sicher auffängt. „Für uns in Solingen stehen Patientenversorgung und -sicherheit an oberster Stelle“, sagt Barbara Matthies, Geschäftsführerin des Städtischen Klinikums Solingen. „Damit sind Kooperationen längst gelebte Selbstverständlichkeit – und nicht

auch sein. Die Mediziner tauschen sich aus und bringen ihr jeweiliges Spezialwissen ein, um den Patienten die bestmögliche Therapie zukommen zu lassen.

Medizin wird immer spezialisierter. Dem müssen sich auch die Krankenhäuser stellen. „Nicht jeder kann und muss alles anbieten“, sind sich die drei Geschäftsführer einig. Das gehe weder fachlich noch wirtschaftlich. So ist bei akuten Erkrankungen des Gehirns die

gemeinsame Versorgung für die Patienten besonders wichtig. Einer der Schwerpunkte in der St. Lukas Klinik ist die Neurologie mit der großen Schlaganfalleneinheit. Ein Schlaganfall kann unterschiedliche Ursachen haben, ist nicht der Verschluss eines Hirngefäßes, sondern eine Blutung die Ursache, muss diese schnell gestoppt werden. Diese Patienten werden dann umgehend in die Neurochirurgie ans Städtische Klinikum gebracht, um die Blutung operativ zu stillen. Nur ein Beispiel von vielen, in denen die Ärzte unterschiedlicher Häuser Hand in Hand arbeiten.

Auch politisch stehen die drei Kliniken zusammen, zuletzt als die Honorarreform mit der so genannten Sichtungspauschale in Kraft trat: In nur zwei Minuten soll der Arzt in der Notaufnahme erkennen, ob ein Patient so krank ist, dass er im Krankenhaus behandelt werden muss oder an einen niedergelassenen Arzt weiterverwiesen werden kann – zwei Minuten, um zu erkennen, ob hinter dem Brustschmerz ein Herzinfarkt oder hinter dem Kopfschmerz ein Schlaganfall lauert. Diese Regelung lehnen die Solinger Kliniken auch fachlich und ethisch ab.



erst, seit die Gesetzgeber diese hausübergreifende Zusammenarbeit fordern“, ergänzt Gregor Hellmons, Geschäftsführer der Kplus Gruppe, zu der die St. Lukas Klinik gehört.

Beispiel Lungenerkrankungen. Mit dem Lungenfachkrankenhaus Bethanien und seinem weit über die Stadtgrenzen reichenden Einzugsgebiet sind Solingen und die Region gut aufgestellt. Diese Expertise wird auch von den anderen Krankenhäusern in der Stadt nachgefragt. „Es gibt keine Berührungspunkte“, sagt Bethanien-Geschäftsführer Eckhard Rieger. So müsse es im Sinne der Patienten



St. Lukas Klinik

Ein Unternehmen der Kplus Gruppe

Vor rund zwei Jahren berief die Ärztekammer Nordrhein den niedergelassenen Facharzt für Innere Medizin Dr. Dirk Uhlich zusammen mit Prof. Winfried Randerath (Bethanien), Prof. Boris Pfaffenbach (Klinikum) und Prof. Ulrich Mahlkecht (St. Lukas Klinik) in ein gemeinsames Fortbildungsprogramm. Mit neuem Konzept organisieren

seitdem Kliniker und Niedergelassene gemeinsam die ärztlichen Fortbildungen und stimmen Referenten und Inhalte ab. „Der ständige medizinische Fortschritt stellt jeden Mediziner vor große Herausforderungen“, so Dr. Uhlich. Es sei ungleich schwerer geworden, das erworbene Wissen ständig auf dem aktuellen Stand zu halten. Durch regelmäßige und gute Fortbildungen lässt sich jedoch ein hohes Niveau erreichen, das letztlich vor allem den Patienten zu

Auf hohem Niveau Ärztliche Fortbildung

Gute kommt. „Fachliche Expertise, renommierte Referenten und topaktuelle Themen aus Praxis und Klinik – das ist unser Anspruch“, erklärt Randerath. Dabei geht es auch um den intensiven Dialog zwischen Klinik und Praxis.

Durch die aufgelockerte Atmosphäre der Veranstaltung wird der Austausch zwischen allen Fachdisziplinen und

Institutionen gefördert“, betont Prof. Mahlkecht. Nach zwei Jahren sieht die Bilanz gut aus: Mehr als 800 Teilnehmer haben an den insgesamt 16 Fortbildungen teilgenommen. „Wir konnten Koryphäen aus ganz NRW gewinnen, vor der Solinger Ärzteschaft zu sprechen und mit uns in den Dialog zu treten“, resümiert Prof. Pfaffenbach. 2018 wird es daher mit einem abwechslungsreichen gemeinsamen Programm weitergehen.



„Wie unter einer Bleiweste“

Dr. Christoph Florange M.Sc., Geschäftsführer der Klinik Wersbach für Psychosomatik, Psychiatrie und Psychotherapie, erklärt die Depression – und wie man sie behandelt.

Herr Dr. Florange, woran merke ich, ob ich nur traurig bin oder depressiv?

Schlechte Laune kommt und geht. Eine Depression ist eine vitale, deutliche Traurigkeit, die länger als zwei Wochen durchgehend besteht. Und: Sie muss zu einer Beeinträchtigung der psychosozialen Funktionsweise führen, das heißt, ich merke, ich habe Schwierigkeiten, die Hausarbeit zu machen, auch der berufliche Alltag funktioniert nicht mehr. Diese Traurigkeit ist oft gekoppelt mit Lustlosigkeit, Freudlosigkeit und Antriebsstörungen. Die Leute können irgendwann nicht mehr. Sie fühlen sich wie unter einer Bleiweste oder als hielten sie in jeder Hand einen Zehn-Liter-Eimer Wasser. Oft können sie schlecht schlafen, gerade in der zweiten Nachthälfte. Während sich der Körper meist schon nach vier Stunden Schlaf erholt hat, braucht die Seele aber viel länger, um sich zu erholen.

Welche Symptome gibt es noch und wie schlimm kann eine Depression werden?

Wenn die Depression wirklich schwer ist, glauben manche Patienten, sie bekommen

eine Demenz, klagen über Vergesslichkeit. Was wieder zu Ängsten führt. Im schlimmsten Fall kommt es auch zu Gefühlen von Schuld, Versündigung oder Verarmung. Das kann im Extremfall zu der Wahnvorstellung führen, dass man sich als Person auflöst, quasi gar nicht mehr existent fühlt. Eine schwere Depression reaktiviert die Urängste des Menschen. Für Außenstehende ist all das oft nicht nachvollziehbar.

Nun geht nicht jeder, auch wenn er zwei Wochen lang niedergeschlagen ist, zum Arzt. Das heißt, er ist womöglich schon viele Wochen depressiv, ehe er oder sein Umfeld aktiv werden und geholfen wird.

Ja, das gibt es. Die erste Anlaufstelle ist in der Regel der Hausarzt. Hier kommt es darauf an, wie gut dieser weitergebildet ist und wie er auf mögliche Symptome des Patienten einsteigt. Wenn dieser über Magenschmerzen klagt oder sagt, er kriege immer schlechter Luft und vergesse häufig Dinge, dann kann sich hinter solchen körperlichen Symptomen eine Depression verstecken. Wird die Depression erkannt,



kann auf die Schnelle medikamentös unter Umständen zunächst gut geholfen werden. Überweist der Hausarzt den Patienten an einen Psychotherapeuten, wartet der Patient womöglich drei bis sechs Monate auf einen Termin. Dann kann die Depression so weit gediehen sein, dass der Patient nicht mehr in der Lage ist, den Therapeuten aufzusuchen, weshalb eine Krankenhausbehandlung erforderlich wird. Zudem kann es sein, dass die Krankenkasse oder der Rentenversicherungsträger den Fall erst einmal prüfen: Ist eine Therapie medizinisch wirklich notwendig? Ist das Krankenhaus auch das richtige? In den Kliniken wiederum gibt es dann oft Wartelisten.

Bei Ihnen in der Klinik Wersbach auch?

Ja, wir bemühen uns aber, die Patienten binnen zwei Wochen aufzunehmen, was uns auch ganz gut gelingt. Wir behandeln hier indes die mittelschweren bis schweren Fälle und somit Menschen, die oft schon eine lange Reise hinter sich haben. Die meisten Erkrankten sind im vierten und fünften Lebensjahrzehnt. Darunter sind auch jene, die wiederkehrende depressive Störungen haben, und zum Beispiel vor einem Jahr erst hier waren oder auch vor zehn Jahren behandelt wurden. Je häufiger man eine Depression hat, desto höher ist das Risiko,

dass sie wiederkommt, dies führt zu einem Drehtürmechanismus. Deshalb ist es gerade bei einer ersten depressiven Phase so wichtig, effektiv therapeutisch einzuschreiten.

Bevor wir zur Therapie kommen. Wo liegen die Ursachen einer Depression?

Es gibt eine gewisse genetische Disposition, die so genannte Vulnerabilität. So haben Menschen, deren Verwandte ersten Grades depressiv sind, ein etwa zehnmal höheres Risiko, selbst an einer Depression zu erkranken. Dann gibt es eine ganze Reihe Faktoren, die diese Vulnerabilität steigern können. Ungünstige Kindheitserlebnisse, Traumata, Trennung und Verlusterlebnisse wie der Tod eines nahen Angehörigen. Aber

Sinnespfad, ruhige Plätze, idyllische Lage: In der Klinik Wersbach in Leichlingen geht es für die Patienten auch darum, Abstand vom oft belastenden Alltag zu gewinnen. Alle Fotos: Sandra Jühr



Wir unterstützen Sie, damit Ihre Lieben auch im Alter länger daheim leben können!



Kostenübernahme durch alle Pflegekassen möglich

Von wenigen Einsätzen pro Woche bis hin zur dauerhaften, stundenintensiven Betreuung. Wir sind für Sie da, wann immer Sie uns brauchen!

Das Wohl von Senioren und ihren Angehörigen liegt uns am Herzen. Bei Ihnen zu Hause übernehmen wir eine Vielzahl an Aufgaben:

- Betreuung zu Hause
- Begleitung außer Haus
- Hauswirtschaftliche Hilfe
- Übernachtbetreuung
- Demenzbetreuung
- Grundpflege
- Entlastung pflegender Angehöriger
- Wochenend- & Feiertagsbetreuung

Jeder Home Instead Betrieb ist unabhängig und selbstständig. © 2017 Home Instead GmbH & Co. KG

Rufen Sie uns an!

0212 - 64 55 17 10

Wir beraten Sie gerne –
unverbindlich und kostenfrei!

Home Instead®
Seniorenbetreuung

Zuhause umsorgt

www.homeinstead.de

Betreuungsdienst LEBENSFREUDE
Bergisches Land GmbH

Anerkannter Betreuungs- und Pflegedienst
für Solingen, Remscheid und Wermelskirchen

Friedrich-Ebert-Straße 75-77 · 42719 Solingen
Solingen@homeinstead.de



Dr. Christoph Florange symbolisiert das Konzept der Familienaufstellung: Welche Angehörigen stehen mir warum wie nah? Auch das kann zur Aufarbeitung einer Depression beitragen.

auch Schwierigkeiten im beruflichen Bereich, Auseinandersetzungen mit Kollegen. Es kann mit Mobbing anfangen und mit einer Depression enden.

Also mit einem Burn-out.

Der Burn-out ist eine berufsbedingte Depression – wobei das unter Umständen nur vordergründig der Fall ist. Der Beruf kann ein Aufhänger sein. Es sind aber immer viele Faktoren, die miteinander agieren, die zu einer Depression führen.

Eine Depression ist durch Veränderungen im Gehirn darstellbar. Welche Rolle spielt hierbei der Stress als Ursache?

Stress ist ja erst einmal eine neutrale, physiologische Funktionsweise des Organismus, sich an veränderte Umweltbedingungen anzupassen und Probleme, Herausforderungen zu lösen. Es gibt Leute, die brauchen Stress. Sie packen etwas an,

schaffen es und sagen am Ende des Tages: Wow, das habe ich total gut gemacht. Man steigert sich dann in einen Arbeitsrausch hinein. Das funktioniert aber nur, wenn es gelingt, das Problem zu lösen. Wenn aber der akute Stress in einen Dauerstress mündet, dann kann das zu einer Veränderung der Organsysteme und zu einer Schädigung der Nervenzellen führen. Diese funktionieren und vernetzen sich nicht mehr so, wie sie sollten. Es kommt zu einer Grobmaschigkeit dieses Netzes und zu einer Minderaktivität in bestimmten Kernbereichen des Gehirns, die durch bildgebende Verfahren darstellbar ist. Informationen werden dann nicht mehr so gut gespeichert. Übrigens: Wenn es zu gesellschaftlichen Umbrüchen kommt, wie damals die Industrialisierung oder aktuell die Digitalisierung, nimmt der Stress zu. Mehr Menschen arbeiten heute unter Zeitdruck. Das kann zu Dauerstress führen. Eine Depression kann jeden treffen.

Wie sieht bei Ihnen in der Klinik Wersbach eine entsprechende Therapie aus?

Es gibt nicht die eine Therapie, sondern viele Module, die miteinander verzahnt werden, so dass eine Depression vernünftig behandelt werden kann. Medikamente sind häufig unverzichtbar, damit jemand überhaupt psychotherapiefähig wird und sich nicht weiter isoliert. Sie können zum Beispiel mit einer Verhaltenstherapie wie dem selbstständigen Erledigen eines Einkaufs in einem Supermarkt erst beginnen, wenn der Patient das auch schaffen kann. Diese Verhaltenstherapie ist eine Form der Psychotherapie. Zu ihr gehört auch die Desensibilisierung, das kennen wir von Phobien. Hat jemand Angst vor Spinnen, bringen wir ihn immer näher mit der Spinne in Kontakt, bis wir sie ihm auf die Hand setzen können. Die andere Richtung ist die tiefenpsychologische Therapie: Dabei wird zum Beispiel die Kindheitsgeschichte beleuchtet. Gab es Vernachlässigungen, eine verzögerte Entwicklung? Frühkindliche Traumata? Wir setzen zudem auf zahlreiche komplementäre Therapien.



Wir sehen hier in Ihrem Büro auch viele Zeichnungen und Bilder. Haben Patienten diese während der Therapie angefertigt?

Ja, wir bieten hier unter anderem Kunst-, Bewegungs- und auch Musiktherapie an, die zum Beispiel sehr gut geeignet sind für Menschen, die sich verbal nicht gut ausdrücken können. Auch Bewegung und Sport sind sehr wichtig, übrigens nicht nur als Therapieform, sondern auch zur Vorbeugung. Wichtig ist es, eine Resilienz aufzubauen, eine seelische Widerstandsfähigkeit. Sie ist das Gegenteil der Vulnerabilität.

Welche Rolle spielt die Gesellschaft im Anschluss an die Behandlung?

Das Stigma einer Depression gibt es ja leider immer noch. Depression gilt als Zeichen der Schwäche. Das Umfeld ist daher sehr wichtig. Menschen, die den Betroffenen und seine Resilienz stärken. Freunde sind gefragt, auch Kollegen. Denn es ist natürlich nicht förderlich, wenn ein Mitarbeiter nach drei Monaten Therapie wieder zurück an den Arbeitsplatz zurückkehrt, und er dann die Kündigung in die Hand gedrückt bekommt.

» auf den punkt

• In der Klinik Wersbach ist an zwei Standorten Platz für insgesamt 75 Patienten (60 stationär in Leichlingen, 15 ambulant in Burscheid). Jährlich werden dort 550 Patienten mit psychischen Erkrankungen behandelt, sie bleiben im Schnitt 40 Tage in der Klinik.

• Es dauert oft viele Monate, bis ein an Depression erkrankter Patient einen Klinikplatz bekommt, da nach der Erstuntersuchung beim Hausarzt u.a. Prüfungen der Krankenkassen anstehen und viele Kliniken Wartelisten haben.

» imPULSE

www.klinik-wersbach.de

MRS.SPORTY
Jetzt **GRATIS** Training buchen.
Mrs.Sporty Ohligs
Keldersstr. 9
42697 Solingen
Tel.: 0212-233 97 21
www.mrssporty.de/club341
Mrs.Sporty Wald
Föcher Str. 54
42719 Solingen
Tel.: 0212- 221 90 02
www.mrssporty.de/club176

**24-STUNDEN-
BETREUUNG-ZU HAUSE**
Intensive, kompetente und individuelle Betreuung durch erfahrene, herzliche und legale Pflegekräfte aus Polen.
AGENTUR GLÜCKSPILZ, D. Pilz
02 12 - 22 13 99 22
01 70 - 90 46 947
01 75 - 76 85 821

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.medaro-radevormwald.de

küso
0212 **120 20**
TAXI KÜLLENBERG SOLINGEN
KÜSO-SERVICE: ROLLSTUHLBEFÖRDERUNG
KRANKENTRANSPORTE
ARZTFAHRTEN
IHRE WÜNSCHE SIND UNSER ZIEL

Ein Zuhause für das Alter...
Altenzentren der Stadt Solingen

Eugen-Maurer-Haus in Gräfrath Melanchthonstraße 75 Tel.: 02 12 / 258 15-0
Gerhard-Berting-Haus in Wald Altenhofer Straße 124 Tel.: 02 12 / 232 16-900
Elisabeth-Roock-Haus in Höhscheid Wiener Straße 65 Tel.: 02 12 / 26 05-0
altenzentren@solingen.de www.altenzentren-solingen.de



bergPULSSpecial: Fit durch Herbst und Winter. Mit Fitnessübungen für Frauen, EMS-Training für Senioren und dem Selbstversuch einer Sportlerin.

Auf die Matte, fertig, los!

Fit werden – mit Spaß! Ladywell in Radevormwald und Remscheid zeigt Frauen, wie das geht.

Seit über fünf Jahren bietet Ladywell in seinen Studios in Remscheid und Radevormwald Fitness, Gesundheit und Bewegung speziell für Frauen. Für Inhaberin Christiane Jackwitz ist es wichtig, dass bei den Trainierenden der Spaß genauso im Mittelpunkt steht wie der Trainingseffekt. PULS-Reporterin Elena

Broch machte im Ladywell-Studio in Radevormwald nicht nur selbst beste Erfahrungen auf den Geräten und beim Training auf dem Boden. Fitness-Trainerin Kim Brucks zeigte ihr einige der Übungen auch so, dass Sie sie zu Hause gut nachmachen können – mit und ohne Geräte!



Butterfly Revers

An diesem Gerät wird beim Vordrücken der Arme die Brustmuskulatur gekräftigt, beim Zurückdrücken die Rückenmuskulatur. Jedes Trainingsgerät kann individuell an die Trainingsziele angepasst werden, daher eignet sich die Übung für eine große Zielgruppe. Von Rehapatient über Fitnesskunden bis hin zu gesundheitsorientiertem Training.



Leg Extension Curl

Die Hydraulik ermöglicht hier bei der Streck- und Beugebewegung der Knie ein Training sowohl der vorderen als auch der hinteren Oberschenkelmuskulatur. An jedem Trainingsgerät können jeweils zwei antagonistische Muskelgruppen gleichzeitig trainiert werden, wobei der Widerstand für beide Trainingsrichtungen separat eingestellt wird.



Sit-Ups

Freie Trainingseinheit auf der Matte in Rückenlage. Das Wichtigste ist die richtige Atmung. Während der Anstrengung (Schultern anheben) langsam durch den Mund ausatmen, während der Entlastung (zurücklegen) langsam durch die Nase einatmen. Die Kraft kommt komplett aus der Bauchmuskulatur und zwischen Kinn und Brustbein bleibt eine Faust breit Platz.



Back Extension

Freie Trainingseinheit auf der Matte bäuchlings. Ausführung: Arme, Kopf und Beine leicht anheben, Arme zurückführen bis Schulterblätter einander nähern. Arme wieder nach vorne führen, bis die Fingerspitzen sich berühren.

LWS* Entspannung/Entlastung

Bequeme Rückenlage, Beine in der Luft: Der „BALLance“- Ball liegt unterm Po und Iliosakralgelenk. Ruhig in den Bauch einatmen, mit dem Ausatmen beide Beine zum Brustkorb ziehen. Die „BALLance“-Methode ist ideal für: Rückenschmerzen, Lumbalgie, BWS Syndrom: Skoliose, Morbus Bechterew, Ischias Syndrom, Pirformis Syndrom, LWS Syndrom, HWS Syndrom, Gleitwirbel und Burn-out.



BWS** Entspannung/Entlastung

Bequeme Rückenlage, Beine anwinkeln: Der „BALLance“-Ball liegt unter den Schulterblättern, die Hände halten den Kopf. So 1 Min. liegen bleiben und ruhig atmen. Verspannungen im Bereich der Halswirbelsäule, Rückenschmerzen, Gelenkbeschwerden werden durch die Entlastung der Gelenke und die Aufrichtung der Wirbelsäule gelöst.

*LWS= Lendenwirbelsäule

**BWS= Brustwirbelsäule

Fotos: Sandra Jühr

» imPULSe

www.ladywell.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

VitalBad
BURSCHEID

*Unbegrenzte Badezeit!

www.vitalbad-burscheid.de

Sie will es wissen!



Bevor sie bei Plus D Sports die ersten Gewichte stemmte, durfte sich Beate Ballmann erst einmal abstrampeln – beim Belastungs-EKG und Leistungstest in der kardiologischen Gemeinschaftspraxis in Solingen. Kardiologe Dr. Stefan Redlin und sein Team werteten die Ergebnisse anschließend aus.

Alle Fotos: Christian Beier

Die Solingerin Beate Ballmann will an der Kugelstoß-DM teilnehmen. Bevor sie im Fitness-Studio Plus D Sports mit dem Training startete, stand ein umfangreicher Herz-Kreislauf-Test beim Kardiologen Dr. Stefan Redlin an.

Sie war im modernen Fünfkampf erfolgreich, läuft heute regelmäßig. So weit, so gut. Doch die Solingerin Beate Ballmann will es mit 43 Jahren noch einmal wissen. Und tritt Ende Juni 2018 bei den Deutschen Meisterschaften im Kugelstoßen

an, in der Altersklasse 40 bis 44 Jahre. Sie will nicht nur dabei sein – sie will auch mit dem Stoßen was reißen. Also wird ab jetzt mehrmals die Woche trainiert. Auf Kraft und Technik zum Beispiel, wobei sie vom Team des Solinger Fitnessstudios Plus D Sports



unterstützt wird. Auch auf die Erfahrung der Trainerinnen und Trainer beim Solinger LC vertraut Beate Ballmann und ist in den Club eingetreten. Vorbereiten kann sie sich gezielt, nach Plan und vor allem mit der Gewissheit, dass sie sich nicht überfordert – denn eine wichtige Grundlage hat sie gleich zu Beginn in der Praxis des Kardiologen und Sportmediziners Dr. Stefan Redlin geschaffen: Sie hat einen Herz-Kreislauf- und Leistungstest absolviert. Den empfiehlt der Mediziner jedem, der entweder nach längerer Auszeit oder auch im mittleren Alter mit regelmäßigem, auch leistungsorientiertem Sport beginnen möchte.

„Ein großer Fehler, den viele Hobbysportler machen, ist ja zum Beispiel, viel zu schnell zu laufen“, erklärt er. Das passiert zum Beispiel dann, wenn man den Bereich, in welchem man noch aerob trainiert, also die Muskeln nicht übersäuert und auch Herz und Kreislauf nicht überstrapaziert, gar nicht kennt. Beate Ballmann kennt ihn, denn sie hat nach dem Test eine detaillierte Auswertung zu ihrer Fitness erhalten. Dafür musste sie auch vorher beim Belastungs-EKG ordentlich in die Pedale treten. Mithilfe der Atemmaske, die die Sportlerin dabei trug, konnte der Arzt genau messen, wie viel Sauerstoff sie bei welcher Art der Belastung aufnahm und wie viel Kohlendio-

xid sie abgab. Denn die Sauerstoffaufnahme ist ein wichtiges Maß für die Leistungsfähigkeit. Beate Ballmann bescheinigt die Auswertung eine gute Fitness. Aber: „Dass sie raucht und Sport treibt, ist keine gute Kombination, das habe ich ihr auch gesagt“, berichtet Dr. Stefan Redlin. Beate Ballmann ist sich dessen natürlich bewusst. Sie weiß aber auch, dass man mit dem Rauchen nicht mal eben aufhören kann. Aber wer weiß, was das nächste halbe Jahr bringt!

Sie erfahren es: Auf www.puls-gesundheitsmagazin.de berichten wir regelmäßig über Beate Ballmanns Weg zur Kugelstoß-DM. Ein Ziel hat sie auch schon vor Augen: Zwölf Meter sollen es werden mit der Vier-Kilo-Kugel. Dann kann es sogar fürs Treppchen reichen.

» auf den punkt

- Jeder, der mit Sport beginnen möchte, sollte sich vorab bei einem Herz-Kreislauffest durchchecken lassen.

» imPULSE

www.plusdsports.de
www.kardiologiepraxissolingen.de
www.sportmedizin-solingen.de
www.puls-gesundheitsmagazin.de/kugelstossen

Tanzen für Ihre Gesundheit und Fitness!

Wir bieten Ihnen viele **klassische** und **Spezial-Tanzkurse** und **Events** für jedes Alter... z. B.:



Standard- & Latein-Tanzkurse
 Discofox
 Argent. Tango
Tanzparty
 jeden 2. Sa.
 im Monat
 ab 19 Uhr



Sonderkurse
 Contemporary
 Salsa
 Bachata
 Teens-Kurse
 Afro-Beats-Fusion



Specials
 Dancehall
 DanceYoga
 Flex + Stretch
 Gesangs- und Schauspielunterricht
 Freestyle



vibes
 dance & events

Unser aktuelles Kursprogramm finden Sie auch unter:

www.vibes-dance-events.de

Hauptstraße 90 • 42651 Solingen • Telefon (02 12) 2 22 77 90



Auch im Alter unter Strom

EMS-Training eignet sich nicht nur für junge Menschen, um in Form und Bewegung zu bleiben, wie ein Besuch bei go!Orange in Solingen-Gräfrath zeigt.

Im Alltag braucht Christine Schütze einen Rollator, in der Wohnung meist auch einen Stock. Dass sie überhaupt wieder einige hundert Meter recht gut laufen kann, verdankt die gehbehinderte Wuppertalerin auch einer Trainingsform, die immer mehr ältere Menschen für sich entdecken: EMS, das Elektro-Myo-Stimulationstraining. In Solingen bietet es zum Beispiel go!Orange an gleich drei Standorten an, darunter Gräfrath. Hier geht auch Christine Schütze einmal die Woche zum exakt auf ihre Bedürfnisse abgestimmten Training. Das Prinzip von EMS: Eine Einheit dauert genau 20 Minuten, und

während dieser Zeit macht die Wuppertalerin verschiedene Übungen für die Beinmuskulatur, den Rücken, die Arme, den Rumpf. Alle vier Sekunden wird ihre Muskulatur durch Stromimpulse stimuliert, die Muskelkontraktionen in diesen Sekunden sind so intensiv, dass der Effekt über Tage anhält.

Das Besondere am EMS ist die Individualisierung: Die spezielle Trainingswäsche, die Weste, an welcher die Elektroden befestigt werden, das ganze Programm und natürlich die Intensität der Impulse sind exakt auf den Bedarf der 64-Jährigen abgestimmt. Die



Trainingsergebnisse werden jede Woche auf ihrer persönlichen Karte abgespeichert.

Sie selbst lässt zum Beispiel den Gesäßgurt weg, da ihr die Muskelstimulation dort nicht bekommt, und macht jede Übung nur so intensiv, wie es ihre Bewegungsfähigkeit zulässt. Dafür, dass sie sich nicht übernimmt und die Übungen korrekt ausführt, sorgt Trainer Oliver. Er ist 20 Minuten lang ausschließlich für Christine Schütze da. Auch dies ist eine Besonderheit beim EMS-Training – es ist im Grunde ein Personal-Training auf Zeit mit eigenem Trainer.

Seit anderthalb Jahren ist Christine Schütze jetzt dabei. Sie weiß: Marathon läuft sie nicht mehr, aber darum geht es ihr auch nicht. Die Muskulatur im rechten Bein, das sie aufgrund einer lange Zeit über unbehandelten Rückenerkrankung nicht voll belasten konnte, hat sich schon gut ausgebildet, sie ist insgesamt beweglicher geworden. „Und die Rolle um den Bauch ist auch zurückgegangen“, sagt sie zufrieden. Ein weiterer Effekt des EMS-Trainings bei go!Orange: Der gesamte Körper fühlt sich straffer, fester an.



Digital lassen sich die elektrischen Stimulationen für die verschiedenen Muskelgruppen des Körpers einstellen. Während der „blauen Phase“ gibt es vier Sekunden lang keine Impulse. Die schnell durchlaufenden beigen Balken bereiten den Trainierenden darauf vor, dass gleich, bei orange, der Impuls kommt.
Fotos: Sandra Juhr

**Küchen-Atelier
Ruhnau**
seit 1990

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

Inh. Ralf Ruhnau
Grünwalder Straße 71
42657 Solingen

Telefon (02 12) 87 01 30
www.kuechenatelier-ruhnau.de

PHYSIOTHERAPIE AM GRÜNEWALD UG
LAMBERT DIRRIWACHTER

Praxis für Säuglings-, Kinder- und Erwachsenenentherapie

Am Grünewald · SG · Grünwalder Str. 35
Tel. (02 12) 20 74 78
www.physiotherapie-dirriwachter.de

1892 e.V.
GTV 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
Internet: http://www.goldenberger-tv.de

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

Seit 1991 in Lennep

Körper & Seele in guten Händen

Foto: Fotolia.com

Tel. 0212 - 645 759 87

Sawasdee Thai Spa

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

TRADITIONELLE THAIMASSAGE • KOSMETIK • FUßPFLEGE

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



Bei der „BARMER“ zählt jeder Schritt

Seit Anfang Oktober nehmen die Mitarbeiter der Krankenkasse an einem betriebsinternen „Schritte-Challenge“ teil.

Ob per „Uhr“ am Handgelenk oder via Handy-App: Bei dem elfköpfigen Team der BARMER in Solingen wird seit dem 1. Oktober jeder einzelne Schritt gezählt. Sechs Wochen lang, bis zum 30. November, dauert die Aktion, die die Düsseldorfer Hauptfiliale der Krankenkasse als Wettbewerb für ihre Mitarbeiter initiiert hat.

Den besten Zehn winkt als „Preis“ ein gesundes gemeinsames Frühstück mit dem Hauptgeschäftsführer in Düsseldorf. Die Idee hinter dem Projekt ist, die Wichtigkeit von Bewegung als Prophylaxe gegen Rückenprobleme oder psychische Probleme deutlich zu machen und ins Bewusstsein

der Menschen zu rücken. „Wenn wir die Menschen davon überzeugen wollen, dahingehend gesünder zu leben, müssen wir sie dort abholen, wo sie im Alltag die meiste Zeit verbringen, nämlich bei der Arbeit“, sagt Kira Middelveld, Regionalgeschäftsführerin in Solingen. Der Schritte-Challenge solle zeigen, mit wie wenig Aufwand man im Job und nach Feierabend etwas Gutes für sich tun könne.

Schweinehund überwinden

Dass das Ganze Spaß macht und zudem auch noch den Teamgeist fördert, ist der „Mannschaft“ um Kira Middelveld deutlich anzumerken. Und hat Ehrgeiz freigesetzt:

leben helfen
Krankenhaus Bethanien

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



„Der Aufzug wird nur noch für den Transport von Paketen benutzt, weil alle die Treppen laufen, die Mittagspause findet beim Spaziergehen an der frischen Luft statt und ständig werden fröhlich die aktuellen Tagesstände der Schrittzähler untereinander ausgetauscht“, erzählt die 27-Jährige, die eine sowieso sportbegeisterte Truppe leitet. Den „inneren Schweinehund“ zu überwinden, sei also gar nicht so schwer gewesen und jetzt habe das Ganze eine wunderbare Eigendynamik entwickelt und sorgt täglich für gute Laune im Team.

Für Kira Middelveld passt der Schritte-Challenge optimal zum Konzept der BARMER, gesundheitlich gut für die Mitarbeiter zu sorgen. Ein Yoga-Kurs, der jeden Dienstag im Haus stattfindet, ergänzt das Angebot des Betrieblichen Gesundheitsmanagements.

Auch andere Solinger Unternehmen sind eingeladen, dieses Konzept zu verfolgen



Foto: Uli Preuss

und mit Hilfe der BARMER umzusetzen. „Es gibt eine große Auswahl an Möglichkeiten und Ansatzpunkten, die sich je nach Wunsch des jeweiligen Betriebes realisieren lassen.“

 **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

**PHYSIOTHERAPIE
AM WEEGERHOF**
Inh.: Mike Silber

KRANKENGYMNASTIK · MANUELLE THERAPIE
BOBATH · SPORTPHYSIOTHERAPIE
ELEKTROTHERAPIE

MASSAGE · FANGO · KINESIO-TAPE
proEFFECT · Vibrationsplatte

Neuenhofer Str. 126
42657 Solingen
Tel. 0212 - 38 29 29 30
Mobil: 01 76 - 31 49 35 71
www.pt-weegerhof.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
Rocholstraße 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 Infor-
mationen finden Sie auf unserer Homepage www.medora-radevormwald.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

24 Std. individuelle häusliche Betreuung

Das Sanitätshaus seit 1952
für Ihre
Gesundheit!



SANITÄTSHAUS
von FOULLON

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

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



Sie weiß, wie gut Hitze ist

Die Remscheiderin Sandra Westenhöfer-Grammeth bietet mit well-nest.de nicht nur Zubehör für die Sauna. Sie ist auch zur Expertin für das gesunde Entspannen geworden.

Mit der Heimsauna fing alles an. Mit ihr erfüllte sich Sandra Westenhöfer-Grammeth einen lange gehegten Wunsch. Eine eigene kleine Wellnessoase in der Wohnung am Steinberg in Remscheid, das war genau das Richtige für die Landschaftsgärtnerin, um sich nach der Arbeit zu entspannen. Sie schätzt die wohltuen-

de Wirkung. „Man schwitzt und die Haut wird dabei gut durchblutet. Das regt die Abwehrkräfte an“, erklärt sie. Der Körper reagiere auf den Saunagang in etwa so wie bei Fieber. Die Körpertemperatur im Inneren steigt an, das Immunsystem wird angekurbelt. Über den Schweiß werden Abfallstoffe aus dem Stoffwechsel ausgeschwemmt.



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



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



Das Herz schlägt schneller, die Muskeln entspannen sich. Auch die Schleimhäute werden gut durchblutet, was sich positiv auf die Atemwege auswirkt. Regelmäßige Saunagänge tun dem ganzen Körper langfristig gut. „Man bekommt seltener eine Erkältung“, sagt Sandra Westenhöfer-Grammeth aus eigener Erfahrung. Besonders in den Herbst- und Wintermonaten sei es ein angenehmes Gefühl, nach dem Saunagang wie „durchgewärmt“ zu sein.

Der Grundstein war somit gelegt. Sie wollte aber noch mehr wissen und noch mehr in ihrer Heimsauna ausprobieren. Doch schnell kam die Ernüchterung. In der näheren Umgebung fand sie kein Geschäft, das eine große Auswahl an Zubehör für den Saunagang führt. Die üblicherweise erhältlichen Saunadüfte reichten schon bald nicht mehr aus. Abwechslung musste her. Darum baute Sandra Westenhöfer-Grammeth 2011, nur ein Jahr nach dem Saunakauf, einen Online-Shop auf, über den sie Zubehör aller Art vertreibt. Einen fachkundigen Rat gibt es auf www.well-nest.de für andere Sauna-Fans gleich oben drauf. Sandra Westenhöfer-Grammeth wollte sich schließlich nicht mit kurzen und knappen Produktbeschreibungen zufrieden geben. „Ich probiere alle Dünf-

te aus. Nur dann kann ich genau schreiben, wie sie riechen“, sagt die Remscheiderin, die zur Fachfrau geworden ist.

„Einige Kunden rufen an, weil sie nicht genau wissen, was ihnen denn gefallen könnte. Ich gebe ihnen dann Tipps.“ Zu den Klassikern gehören Zitrusdüfte und Eisminze. Aktuell nimmt die Nachfrage nach Winterdüften, die nach Zimt, Lebkuchen und Tannennadeln duften, zu. Mittlerweile hat Sandra Westenhöfer-Grammeth über 120 Saunadüfte im Sortiment. Hinzu kommen Produkte für Whirlpools, Dampfbäder, Emulsionen, Kellen, Kopfstützen, Saunasalze, Saunahonig, Tücher und mehr. Die Expertin will auch Unsicherheiten nehmen. Anfängern empfiehlt sie, sich erst langsam in Sachen Dauer und Temperatur zu steigern. „Sie sollten nicht gleich in die allerheißeste Sauna gehen. Dann könnte es Kreislaufprobleme geben. Eine Temperatur von 40 Grad ist für den Einstieg ideal und sehr schonend.“ Hemmungen vor der kalten Dusche danach sollte man nicht haben. Sie gehört einfach dazu.

» imPULSe

www.well-nest.de

Kompetenz aus einer Hand



Unser Betreuungsprogramm

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



Wunder GmbH
Pflege mit Herz



Unsere Leistungen

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

Wunder Tagespflege

Tel.: 02191-4636232

E-Mail: wunder-tagespflege@t-online.de
tagespflege-lüttringhausen.de

Wunder GmbH

Kreuzbergstr. 55–61 | 42899 Remscheid

Wunder Pflegedienst

Tel.: 02191-4379019

Mobil: 0157-36173201

www.wunder-pflegedienst.de



Zeit für eine Auszeit

Die Tage werden kürzer und kälter – aber nicht im H₂O. Erlebnisbad und Saunalandschaft laden gerade jetzt dazu ein, gesunde und wohltuende Momente zu erleben.

Die Sehnsucht nach Wärme und Entspannung bei herbstlichen 9 Grad Außentemperatur, Wind und Regen führt mich in das H₂O Sauna- und Badeparadies in Remscheid-Lennep. Schon beim Betreten des Gebäudes habe ich das Gefühl, meine Alltagsorgen hinter mir lassen zu können: Das Foyer ist in warmen Farbtönen gehalten, im Zentrum steht ein riesiges Aquarium mit tropischen Fischen und der ganze Bereich wirkt aufgeräumt und einladend. Die nette Mitarbeiterin am Empfang begrüßt mich freundlich und erklärt mir alles, was ich für einen entspannten Aufenthalt wissen muss. Der Weg zur Sauna ist gut beschildert und daher leicht zu finden. In den Umkleiden duftet es angenehm, alles ist sauber und ich freue mich schon auf den ersten Saunagang. Ich streife mir den kuscheligen Bademantel über, den ich mir am Empfang ausgeliehen habe, und kann schon bald die wohlige Wärme in der einer der acht verschiedenen Saunen genießen. Zum Abkühlen geht es ins Kalttauchbecken,

das mitten im wunderschön gestalteten und abends zauberhaft beleuchteten Saunagarten steht. Im Hintergrund steht ein großes „Gradierwerk“, an dem man salzhaltige Luft einatmen kann – fast so, wie am Meer.

Nach einer ausgedehnten Ruhepause gönne ich mir im schön gestalteten Restaurant einen knackigen frischen Salat mit Baguette und trinke dazu eine hausgemachte Limonade, um den Flüssigkeitsverlust, der durch das Schwitzen entstanden ist, wieder auszugleichen. Nach einer weiteren kleinen Pause – diesmal im „Lukusali“ (finnisch = Leseraum) – gehe ich rüber in die Wasserlandschaft, um im Sportbecken ein paar Bahnen zu ziehen. Das Wasser ist mit 29 Grad angenehm warm und am Beckenrand achten aufmerksame Mitarbeiter mit freundlichen Gesichtern auf meine Sicherheit. Auf den Rutschen im Becken nebenan ist reger Betrieb, einige der Kinder juchzen bei der rasanten Abwärtsfahrt und scheinen sich prächtig zu amüsieren. Im Kinder-



planschbecken auf der anderen Seite liegen die Mütter entspannt in den Strandkörben am Beckenrand und beobachten fasziniert ihre Kleinen, die gerade die Welt des Wassers erkunden. Zur Entspannung geht es anschließend ins Solebecken außen, das ich durch eine kleine „Schleuse“ erreiche. Draußen steigt Wasserdampf auf und hüllt die Luft oberhalb der Wasseroberfläche in einen leicht salzigen Nebelschleier. Nach einer angenehmen „Nackendusche“ begeben sich anschließend noch in den Whirlpool, um danach meinen erholsamen Aufenthalt im H₂O Sauna- und Badeparadies wieder ausklingen zu lassen.

Auf dem Weg zum Parkplatz peitscht mir kalter Regen ins Gesicht. Ich bin froh, als die Autotür hinter mir ins Schloss fällt und ich im Trockenen sitze. Zu Hause träume ich noch einmal von dem herrlichen „Urlaubstag“ im H₂O und schaue in den Kalender, um mir den nächsten Aufenthalt schon einmal vorzumerken.



Pure gesunde Entspannung bietet im H₂O zum Beispiel das Solebecken. In den traumhaften Saunen vergisst man einfach mal die Zeit. Alle Fotos: H₂O

» imPULSe

www.h2o-badeparadies.de

PATIENTENSEMINARE

Sana Klinikum aktuell 2017

Radevormwald

15.11.2017
17–21.00 Uhr
Veranstaltungsort: Forum Hückeswagen
**Wenn das Herz schlapp macht:
Herzinsuffizienz – wie erkennen?
Wie behandeln?**
Herzspezialisten aus Krankenhaus und Praxis

23.11.2017
17–21.00 Uhr
Veranstaltungsort: Bürgerhaus
Großer Saal/Foyer
**Was haben ethische Dilemmata mit
Kompetenzen zu tun?**
Axel Enke,
Spezialist aus dem Bereich Kinaesthetics

✂ Bitte ausschneiden und als Erinnerung aufbewahren.



Im Anschluss besteht die Gelegenheit zu einem persönlichen Gespräch mit den Referenten.
Für Erfrischungen ist gesorgt!
Eine Anmeldung ist nicht erforderlich.

Remscheid

07.11.2017
18–19.30 Uhr
Veranstaltungsort: Forum Ovale
Sana-Klinikum Remscheid
**Wenn die Leber weint – Neues zu Hepatitis,
Leberzirrhose und Lebertumoren**
Priv.-Doz. Dr. med. Christian Jakobeit und Team

05.12.2017
18–19.30 Uhr
**Knie- und Hüftverschleiß – es gibt
eine Lösung**
Dr. med. Jan Michael Franz Krolczyk,
M.Sc. und Team

Mehr Informationen finden Sie unter
» www.sana-radevormwald.de » sana-klinikum-remscheid.de



Auch im nächsten Jahr erwarten Sie neue spannende Themen!



Zur Therapie gehört, gerade bei Kindern, auch das Spielen: Die Räume des Gesundheits-Pädagogischen Zentrums und Schwelmer Modells sind entsprechend eingerichtet. Fotos: Daniela Schlingensiepen

Gut für Haut und Seele

Anke Hellermann betreut nach dem von ihrer Mutter entwickelten Schwelmer Modell Menschen mit Neurodermitis und Allergien. Wichtig ist die ganzheitliche Therapie.

Anke Hellermann-Furtmann winkt dem kleinen Mika und seiner Mama zum Abschied noch einmal zu. Nach einem Jahr im Gesundheits-Pädagogischen-Zentrum & Schwelmer Modell geht es dem 20 Monate alten Jungen wieder gut. Mika ist

nur eines von vielen Kindern, die an Neurodermitis erkrankt sind. Für die betroffenen Eltern und Kinder ist diese vielgestaltige Erkrankung häufig eine den Alltag sehr stark belastende Situation. Diese Erfahrung machte vor fast 30 Jahren auch Mechthild



Ihr Ansprechpartner
Bianca Janssen
Pflegedienstleitung
Ambulante Pflege

Tel. 0212-2 33 65 / 45
goudahof@hauspflegeverein-solingen.de
www.goudahof.de



AMBULANTE WG
TAGESPFLEGE
BÜRGERCAFÉ
WOHNEN ^{PLUS}



Hellermann, die Gründerin des Schwelmer Modells, als eine ihrer Töchter selber an Neurodermitis erkrankte. Nach vielen guten und weniger guten Behandlungsversuchen brachte damals eine stationäre Behandlung mit einem ganzheitlichen Ansatz die gewünschte Besserung. So wurde das „Schwelmer Modell“ gegründet und es kamen die ersten Verträge mit einigen Krankenkassen zustande.

„Der Hauptunterschied zu einer rein medikamentösen Behandlung mit Salben oder Cremes ist der, dass wir alle Faktoren aus dem Lebensumfeld der Patienten in die Therapie mit einbeziehen. Es geht darum, die Ursachen und Auslöser der Erkrankung zu finden. Wenn man sich die Neurodermitis oder eine Allergie wie eine Torte vorstellt, so betrachten wir einzelne Stückchen und können hier gezielt ansetzen“, erklärt Anke Hellermann. Beim Schwelmer Modell betreut ein Team aus Ernährungsberaterinnen, Pädagoginnen, einer Psychologin und einer

Kosmetikerin die Patienten und ihre Eltern über einen Zeitraum von maximal zwölf Monaten. Ganz wichtig sei es, Geduld zu haben. Die wöchentlich stattfindenden Gruppengespräche dienen daher auch dem Austausch mit anderen Teilnehmern.

„Hier werden Erfahrungen und Erlebnisse geteilt, und häufig ist es einfach gut, mal darüber zu reden oder auch mitzunehmen, dass es anderen ähnlich geht“, erklärt Anke Hellermann. Neben der Neurodermitis können auch an Allergien oder Asthma erkrankte Menschen in den großzügigen Räumlichkeiten im Ibach-Haus betreut werden. Nur eines kann das Schwelmer Modell nicht leisten: „Die medizinische Betreuung verbleibt immer beim behandelnden Arzt“, betont Anke Hellermann.

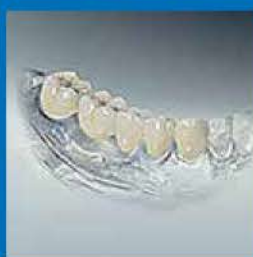
» imPULSe

facebook.com/schwelmer.modell



Gute und schöne Zähne sind die Voraussetzung für ein sorgenfreies, genussreiches Essen voller Appetit und für das persönliche Wohlbefinden.

Das gilt natürlich auch für jede Art von gutem und natürlich schönem Zahnersatz. Deshalb stehen eine gute Beratung und hochwertige Ausführungs- und Herstellungs-Qualität im Vordergrund unseres fairen Angebotes.



Jetzt kostenlos informieren!

Mit einem Zahnersatz von ceDent sind Sie bestens versorgt. Profitieren Sie von unserer jahrelangen Erfahrung und dem ceDent-Angebot:

- Professionelle, persönliche Beratung durch erfahrene Zahntechniker
- Kostenlose Vergleichsangebote, bis zu 50 % Ersparnis
- Finanzierung bis 6 Monate zinsfrei
- Modernste Fertigungsverfahren
- Bis zu 5 Jahre Garantie



Wir freuen uns auf Ihren Anruf.



ceDent Zahnersatzberatung
 Hastener Str. 69 – 42855 Remscheid
 Tel.: 0 21 91 – 46 39 93
 Fax: 0 21 91 – 46 35 66
info@ce-dent.de
www.cedent-zahnersatz.de

ceDent
 ZAHNERSATZ



PULS-AKTION: Ihr Weg zum besseren Hören und zu mehr Lebensqualität

Hört, hört!

Sie hören nicht mehr gut und wollen das ändern? Sie brauchen ein Hörgerät? Und PULS darf Sie auf dem Weg zu neuer Lebensqualität begleiten? Dann machen Sie mit bei der Aktion der Hörspezialisten von **Gut Hören** und gewinnen Sie ein Essen für zwei Personen!



Man kennt das ja. Die Nachfragen häufen sich, der Fernseher wird immer lauter gestellt. Sie wissen, wovon wir sprechen und haben diese Erfahrung auch schon hinter sich? Sie waren bereits beim Hals-Nasen-Ohrenarzt, der Ihnen eine Hörhilfe verschrieben hat?

Wenn Sie jetzt auch noch mindestens 55 Jahre jung, kommunikativ und nicht gerade kamascheu sind, zudem Interesse an modernen Hörsystemen haben und sich vorstellen können, sich bei der Anpassung eines solchen Systems von PULS, dem bergischen Gesundheitsmagazin, begleiten zu lassen, dann – lesen Sie bitte weiter!

Machen Sie mit bei „Hört, hört!“

Denn **Gut Hören**, der Spezialist für Hörsysteme in Solingen, sucht Menschen, die ein neues Hörgerät brauchen – und zugleich Lust haben, anderen von ihren Erfahrungen zu berichten. Wie fühlt es sich an, wenn das Hörgerät eingestellt und angepasst wird? Wie ist das, wenn man Geräusche wieder wahrnimmt, die für immer stumm zu sein schienen? PULS erzählt es in Kooperation mit **Gut Hören**, indem wir den oder die Gewinnerin der Aktion in einer Online-Serie auf www.puls-gesundheitsmagazin.de begleiten und in der nächsten Printausgabe darüber berichten.

Gewinnen Sie ein Essen für zwei Personen

Bewerben Sie sich bis zum 31. Dezember 2017 für „Hört hört!“ – und gewinnen Sie ein Abendessen für zwei Personen, gestiftet von **Gut Hören**.

Melden Sie sich entweder telefonisch unter (02 12) 64 57 85 77 oder per Mail an: L.frauenhoff@guthoeren.net

Der Rechtsweg ist ausgeschlossen. Mitarbeiter des Remscheider Medienhauses und des Medienhauses B.Boll und deren Angehörige dürfen nicht teilnehmen. Barauszahlung nicht möglich.

GUT HÖREN SOLINGEN
Hörsysteme

... weil wir es können!

**PREMIUM
HÖRSYSTEME
FÜR 187 €***

**Erleben Sie die
bunte Welt des Hörens.**



signia
Life sounds brilliant.

Die neuen Hörsysteme Ace.

Ausgezeichnet hören. Ohne darüber nachzudenken.

Signia GmbH ist eine Markenlizenznehmerin der Siemens AG.

Hörbarer Unterschied: Ace ist das kleinste RIC-Hörsystem von Signia und ermöglicht ein neues Hörerlebnis. Es bietet hohen Tragekomfort, ist federleicht, einfach zu bedienen und kaum zu sehen. Auch die Steuerung via Smartphone gehört zu den zahlreichen Vorteilen von Ace, das mit unserer jüngsten Technologie ausgestattet ist. Erleben Sie mit Ace die bunte Welt des Hörens.

Das Leben hinterlässt auch bei unserem Hörvermögen seine Spuren. Das Ziel unserer Premium Hörsysteme ist es, ein möglichst natürliches Hörvermögen wiederzuerlangen.

Ihre Prävention für ein bewusstes und aktives Leben. Interessierte sind jederzeit herzlich eingeladen zu einem kostenlosen Beratungsgespräch inklusive Hörtest.

UNSER ANGEBOT Siemens Ace:

Eigenanteil **187 €***

*Sie erhalten jetzt exklusiv ein Premium Hinter-dem-Ohr-Hörsystem (Siemens Ace), aber nur solange der Vorrat reicht. Bei einer Zuzahlung von 187 € pro Stück. Unter Vorlage einer gültigen ärztl. Verordnung zzgl. 10 € gesetzl. Zuzahlung pro Stück. Regulärer Marktpreis für Privatversicherte 908 € pro Stück.



Ja, ich möchte das Hörsystem kostenlos Probetragen.
(Coupon bitte an uns senden oder bei uns einreichen.)

Name, Vorname

Straße, Nr.

PLZ, Ort

Telefonnummer oder E-Mail



Vorträge, Symposien und mehr

Von Joey Kelly bis Herzinsuffizienz: In Solingen und Hückeswagen wird im November spannend informiert.

Kelly kommt

Der bekannte Extremausdauersportler und Musiker ist der Stargast beim zweites Solinger Sportmedizin Symposium im Klinikum Solingen. Das findet am Samstag, den 18. November 2017, ab 8.45 in der Cafeteria des Klinikums statt. Kelly selbst ist von 9.15 bis 10.15 Uhr am Start und hält dann seinen Impuls-Vortrag: „No Limits“.

Das Herz stark halten

Wenn das Herz schlapp macht: Herzinsuffizienz – darum geht es bei einem Patientenabend am Mittwoch, den 15. November, von 18 bis 21 Uhr im Forum Hückeswagen, veranstaltet vom Sana Krankenhaus Radevormwald. Was ist eigentlich eine Herzschwäche? Ist sie nicht normal im Alter? Wie kann ich eine Herzschwäche erkennen? Welche Therapiemöglichkeiten gibt es, auch über Medikamente hinaus? Zu welchem Arzt muss ich gehen? Im Rahmen der Herzwochen 2017 der Deutschen Herzstiftung e. V. sind die Besucher herzlich ins Forum Hückeswagen eingeladen. Der Eintritt ist frei.

... und an Silvester?

Da wird gelaufen! Beim Remscheider Silvesterlauf ab 13.30 Uhr.

Der Reinshagener Turnbund e.V. 1910 und Lüttringhauser Turnverein 1869 e.V. veranstalten auch in diesem Jahr, am Sonntag, 31. Dezember, den traditionellen Silvesterlauf, der von Reinshagen ins Tal der Wupper führt. Start des Hauptlaufes über 14 Kilometer ist für Starter der Jahrgänge 2001 und älter um 13.30 Uhr, der Lauf für die Jahrgänge 2009-2006 (1100 m) startet zehn Minuten, der für die Jahrgänge 2005-2002 (1500 m) 20 Minuten später. Start und Ziel ist das Stadion Reinshagen an der Wallburgstraße 25 in Remscheid. Anmeldung unter www.Silvester-Lauf.de.

Quatschkopf!

Das Familienmagazin fürs Bergische Land



Informativ & Lokal

Spannende Geschichten, Veranstaltungstipps & Gewinnspiele für und rund um die ganze Familie aus Solingen, Remscheid, Wermelskirchen, Hückeswagen, Radevormwald & dem Bergischen Land

Präsent & Kompakt

Nicht nur an rund 350 Auslegestellen in Solingen, Remscheid und dem nahen Umland kostenlos im praktischen Heftformat zum Mitnehmen. Jetzt auch online!

**Erreichen Sie mit Ihrer Werbung
eine der größten Zielgruppen
im Bergischen Land!**

Schalten Sie eine Anzeige
im Hochglanz-Magazin
für die ganze Familie und
erreichen Sie Kinder, Eltern,
Großeltern, Tanten, Onkels...

Auch online unter:
www.quatschkopf-magazin.de



Hier gibt's Infos:

Anna Helene Morschner | Telefon 02 12 / 299-126
E-Mail: anna.morschner@solinger-tageblatt.de
oder bei Ihrem zuständigen Mediaberater

rga.

ST
Solinger Tageblatt

Männerschnupfen

Oooh, es kratzt. Schatz? Schaaatz! Du, ich hab da so ein Kratzen im Hals. Ich glaub, ich werd krank. War ja klar, oder? Du hattest es gerade, der Kurze auch. Und da hatte ich schon gedacht, der Kelch geht an mir vorbei. *Mhmhmhm. Mhmhmhmm.* Hörst du das? Das klingt doch nicht normal, oder? So spreche ich doch sonst nicht. Da braut sich was zusammen, das sag ich dir gleich. Was, Meditonsin? Ach, das bringt doch eh nichts. Dieser ganze Naturkram da ... jaaa, bei dir vielleicht, aber ganz ehrlich, mir bringt so was ja überhaupt nichts ... ach so, man soll das jede Stunde nehmen und nicht nur einmal morgens fünf Tropfen? Wusst ich gar nicht ... aber komm, du kennst mich: Da denk ich doch nicht jede Stunde dran! Termin ins Handy einstellen? Was? Ja, geht's denn noch? Ich mach mir doch keinen Termin für Meditonsin! Ach so, dann muss ich halt krank werden, na toll. Du sorgst dich ja um mich. Nee, ist klar, und jammern soll ich dann bitteschön auch nicht. Mach ich doch überhaupt nicht. Gut ... ein bisschen. Ja, manchmal auch ein bisschen mehr. Aber du weißt doch, wie das dann läuft: Erst drei Tage Halsweh, dann der Schnupfen, der bleibt ewig und dann kann ich so unfassbar schlecht schlafen, da laufen mir immer nachts irgendwelche Gedankenmonster über die Bettdecke. Und dann, wenn's ganz

hart kommt, wird aus den Halsschmerzen auch noch so ein Krächzhusten. Weißt du, wie weh das tut, wenn das im Hals so krächzt? Fürchterlich. Da hab ich insgesamt bestimmt glatt sieben Tage was von. Die Hölle. Und wie soll das denn mit dem Job und so gehen? Soll ich meine Texte vielleicht mit nem Kopf wie ein Rathaus schreiben? Da kann doch keiner arbeiten mit so nem Schnupfenkopp. Da bist du ja schon kaputt, wenn du mal eine Treppe hoch gelaufen bist. Oh Mann, warum immer ich? Ja, ich weiß, mich hat es die letzten drei Male, als ihr krank wart, gar nicht erwischt. Aber trotzdem ... ich bin so viel an der frischen Luft. Und Obst esse ich ja auch ... okay, ich geb zu, daran kann ich arbeiten. Haben wir Orangen da? Dann ess ich schnell mal zwei, drei ... nein? Wieso denn nicht? Du warst doch gerade einkaufen! Ja, ja, ist ja gut, tschuldigung, ich könnt ja auch mal mit einkaufen gehen, statt nur im Büro zu hocken, ich hab es verstanden! Und was ist das jetzt? Ach so, dieses Meditonsin. Mal sehen ... bääh! Hast du da mal dran gerochen? Nee, das nehm ich nicht. So krank kann ich gar nicht werden, dass ich das ... wart mal ... *mhmhmh ... mhmhmhmh ...* nee, komm ist gut! Alles gut! Das Kratzen ist weg. Einfach so! War wohl nur ein Frosch im Hals.

Daniel Juhr

Foto: Photographee.eu, Fotolia

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:
JUHRmade

Mitarbeit:

Jennifer Preuß

Schlusskorrektur:

Christine Kaula

Projektbetreuer

print und online:

Sebastian Just
Tel. 02 12 / 299 177

Fotografen:

Christian Beier
Uli Preuss, Sandra Juhr

Weitere Bildquellen:

Siehe Artikel

Titel-Logogestaltung:

Daniela Pfennigwerth

Titelbild:

© Kzenon, 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 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



Selbstbestimmt leben ist einfach.



sparkasse-solingen.de

Wenn man heute schon an morgen denkt.

Mit der privaten Pflegevorsorge der Provinzial.

PROVINZIAL

 Stadt-Sparkasse Solingen



Schutz ist einfach.



sparkasse-solingen.de

Mit der Unfall.50plus der Provinzial.

Schützen Sie sich rund um die Uhr und weltweit vor den finanziellen Folgen eines Unfalls – mit speziellen Leistungen für die Generation 50plus.

PROVINZIAL

 Stadt-Sparkasse Solingen



Das  für meine
Gesundheit



fotolia

Prävention ist meine Gesundheit von morgen!

Bewegung im Wasser ist eine der
gesündesten Sportaktivitäten.
Mit Poolnudeln, Musik und unter
fachkundiger Anleitung gestalte ich
mir mein Sportprogramm im Wasser!

Weitere Informationen unter:
www.h2o-badeparadies.de


Sauna- und
Badeparadies