

PULS

Ausgabe 5
Herbst/Winter 2018/2019

Ihr Gesundheitsmagazin für das Bergische Land

Der Andersmacher

Der Radio- und Fernseh-Doc Esser arbeitet bei Sana in Remscheid.

Die Gesundmacher

PULS war bei zwei Operationen im Klinikum Solingen dabei.

Der Mutmacher

Para-Triathlet Benjamin Lenatz aus Hückeswagen hat Olympia vor Augen.

**Sana-Klinikum
Remscheid**



Weil uns Remscheids Gesundheit am Herzen liegt



Ihr Weg zu uns

Sana-Klinikum
Remscheid
Burger Straße 211
42859 Remscheid

Weitere Informationen erhalten Sie unter
www.sana-klinikum-remscheid.de





Unser Herz schlägt hier.

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



Mittendrin sein. Und ganz nah an den Menschen – das wollen die Ärzte, Pflegedienste und Therapeuten aus der Region. Wir wollen das auch. Und wir sind dankbar dafür, wie nah wir für diese Ausgabe von PULS dabei sein durften. So nah wie noch nie.

Fernsehdoc Heinz-Wilhelm Esser haben wir zum Exklusiv-Interview im Sana-Klinikum Remscheid getroffen, wo er als Oberarzt tätig ist. Mit dem Solinger Neurochirurgen Ralf Buhl durften wir einen Vormittag im OP verbringen und bei zwei Operationen dabei sein. Und den Hauspflegeverein Solingen begleiteten wir einen Tag lang bei den Patientenbesuchen. Die bewegenden Geschichten dazu lesen Sie in dieser Ausgabe.

Nicht nur diese: Zwei Fitnessreportagen zeigen, was in Sachen Training in Solingen so alles möglich ist. Apropos Möglichmacher: Kennen Sie den gebürtigen Radevormwalder Benjamin Lenatz? Er sitzt seit 15 Jahren im Rollstuhl. Was ihn aber nicht davon abhält, einer der besten Para-Triathleten der Welt zu sein. Was er erzählt und vor allem wie, das macht Mut. Und

Mut ist ja bekanntlich der stärkste Gegner der Angst. Auch damit befassen wir uns in dieser Ausgabe. Gemeinsam mit der Remscheider Fachärztin Dr. Maike Monhof-Führer wollen wir das Thema Ängste und Phobien einordnen und es gleichsam ein Stück weit aus der Tabuzone herausholen.

Wie immer legen wir Ihnen ans Herz, auch in Ruhe in unserer 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 einen gesunden bergischen Herbst und Winter.

Ihre

Sandra Jühr



Unsere **PULS**ierenden Themen



Im OP mit dabei
Seite 14



Gegen die Angst
Seite 24



Ein Tag in der Pflege
Seite 28

PULSschlag

Editorial	3
Das Online-Magazin: www.puls-gesundheitsmagazin.de	6
Der ausgezeichnete Arzt	6

PULS der zeit

Zeit fürs Querdenken: Wie ein Leistungsschwimmer und Punkrocker zum Fernseharzt wurde – und wie Doc Esser in Remscheid arbeitet	8
--	---

Zeit für effektive Hilfe: Wie ein Operationsvormittag im Klinikum Solingen abläuft – und wie präzise dort an Rücken und Hirn operiert wird	14
---	----

Zeit zum Durchstarten: Wie der Hückeswagener Benjamin Lenatz trotz Querschnittslähmung zu einem erfolgreichen Para-Triathleten wurde	20
---	----

Zeit um drüber zu sprechen: Was der Unterschied zwischen Realangst, Ängsten und Phobien ist – und ab wann man was behandeln sollte	24
---	----

PULSierend

Vom Wert des Augenblicks: Ein Vormittag, 16 Patientenbesuche – Alltag für einen Pflegedienst in Solingen. PULS hat eine Pflegefachkraft bei ihrer kompletten Schicht begleitet.	28
--	----



bergPULS

Fit werden und stolz drauf sein „The Box“ – innovatives Training bei Pride in Solingen	34
Mit Kind und Kegel Warum Babys beim Kangatraining immer mittendrin sind	37
Fit im Alter Sascha Schnitzler von medora in Remscheid gibt Tipps	40



**Aktiv und stolz drauf
Seite 38**

ruhePULS

Insel der Ruhe ISLA auf Gut Landscheid: Seminare, die einfach gut tun	42
--	----



**Baby trainiert mit
Seite 40**

PULSuhr

Lauft, lauft! Tipps, Trends und Termine	45
--	----

meinPULS

Glosse: Aaahh!!!! Dunkel!!!!	46
Impressum	46



**Insel der Ruhe
Seite 42**



Unser Herz schlägt digital

Auf www.puls-gesundheitsmagazin.de und auf Facebook finden Sie aktuelle News, Videos, ein Unternehmensregister, 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>

Zenses ist echt ausgezeichnet

Der Solinger Arzt erhält das Bundesverdienstkreuz.



Foto: Christian Beier

Mit anpacken. Da helfen, wo Hilfe dringend gebraucht wird, und das nicht nur in Solingen, sondern auf der ganzen Welt – das war und ist dem Solinger Internisten und Angiologen Dr. Christoph Zenses immer ganz wichtig. Mit dem Medimobil fahren er und seine Kollegen des Netzwerks „Solimed“ zu Menschen, die wohl nie eine klassische Praxis aufsuchen würden. Er hat verletzte Kinder in Angola ebenso behandelt wie kürzlich geflüchtete Menschen auf der Insel Lesbos. Ein Engagement, das zu Recht ausgezeichnet wird – Dr. Christoph Zenses erhält noch in diesem Jahr das Bundesverdienstkreuz. Wie sagte doch Solingens Oberbürgermeister Tim Kurzbach (SPD) über ihn? „Er ist ein echter Menschenfreund, der Elend bemerkt und sich für zuständig erklärt.“



Heilung für Körper und Seele!

Behandlungsschwerpunkte

- Posttraumatische Belastungsstörungen
- Depressive Erkrankungen
- Burn-out
- Anpassungsstörungen
- Persönlichkeitsstörungen
- Zwangsstörungen
- Angsterkrankungen
- Somatisierungsstörungen
- Essstörungen
- Psychosomatische Dermatologie

Zusätzlich zu unseren therapeutischen Angeboten

- Traditionelle Chinesische Medizin
(z. B. Akupunktur)
- Hypnose



Britta Demirel
Healthcare-Management



Andrea Joest
Healthcare-Management

Wir sind für Sie da!

Tel.: (0 21 74) 398-0

Wir helfen Ihnen gerne - sprechen Sie uns an!

linik wersbach

Der richtige Ort, um gesund zu werden!

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

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

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





Dieser DOC rockt

Er war Leistungsschwimmer. Er war Punkrocker. Er ist Fernsehdoc mit eigener Sendung. Und Buchautor. Und dreifacher Facharzt im Sana-Klinikum Remscheid. Wie macht Dr. Heinz-Wilhelm Esser das alles?

Kennen Sie das, wenn Sie morgens aufwachen und alles explodiert so im Kopf?“ Nein, damit meint er keine Migräne. Er meint seine Ideen. Die sind ganz oft einfach da, wenn Dr. Heinz-Wilhelm Esser in

den Tag startet, immer um Punkt halb sechs. Und sie drehen sich, diese Ideen, umeinander, miteinander, sie kreisen, manchmal titschen sie auch, halten inne, rasen weiter. Das hört nie auf, und der 44-jährige Facharzt



für Kardiologie, Angiologie, Pneumologie und Intensivmedizin findet das auch nicht anstrengend. Ganz im Gegenteil: „Ist doch wunderbar, da entsteht doch immer wieder was Neues.“

... so könnte ich nachher im Sana-Klinikum die und die Untersuchung durchführen.

... so könnte der nächste Songtext meiner Power-Metal-Band aussehen.

... dieses eine Thema muss ich unbedingt mal in der nächsten Ausgabe meiner WDR-Sendung „Doc Esser“ bringen.

... und nach dem nächsten Update unserer Gesundheits-App muss die auf jeden Fall das und das können.

... und vielleicht erzähle ich davon auch in meinem Bühnenprogramm mit Kabarettist René Steinberg ...

... ja, so geht das. Und dann springt Heinz-Wilhelm Esser, so wie er es jeden Morgen noch vor sieben Uhr macht, seit er zehn Jahre alt ist, ins Becken. Zieht seine Bahnen, mal Freistil, mal Rücken, Hauptsache Langstrecke, Hauptsache: „Struktur. Mein Tag hat nicht mehr Stunden als der von anderen, ich bin nur gut strukturiert.“ Dabei hilft ihm das Schwimmen, das ihn, den Punkrocker, Metalgitarrist, App-Entwickler, Facharzt, Fernsehmacher und Buchautor seit

so vielen Jahren begleitet. Er war 13 Jahre alt, da schwamm er bereits in der deutschen Herren-Bundesliga. Die langen Distanzen, ab 400 Meter aufwärts. Kurzstrecke ist nicht sein Ding: „Ich habe so eine schlechte Reaktionszeit. Die anderen waren schon längst beim Wenden, da stand ich noch auf dem Startblock und mein Trainer meinte: Jetzt aber mal rein mit dir!“

Die Sache mit dem Gefühl

Die langen Distanzen sind heute seine ganz persönliche Entschleunigung, bevor die Tage Fahrt aufnehmen – und er sie nicht nur tiefenentspannt meistert, sondern meistens auch bestens gelaunt. Wer Doc Esser interviewt, der lacht. Mit ihm, über seine Selbstironie, über dieses Ideentitschen, das zu einem Themenbillard wird, vor und zurück, kreuz und quer und immer wunderbar spannend. Das Faszinierende an dem Mann, der gefühlte fünf Leben lebt und nicht mal Mitte 40 ist: Es folgt doch alles einem roten Faden. Einer Philosophie. Seine lautet so: „Wenn ich für etwas nichts mehr fühle, höre ich damit auf. Immer.“

Fürs Schwimmen fühlt er was, auch wenn er vor Ewigkeiten einsehen musste, dass für den Spitzensport sein Talent nicht reicht.

Kompetenz aus einer Hand



„Wir schätzen die Menschen so wie sie sind“ 

Unser Betreuungsprogramm

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

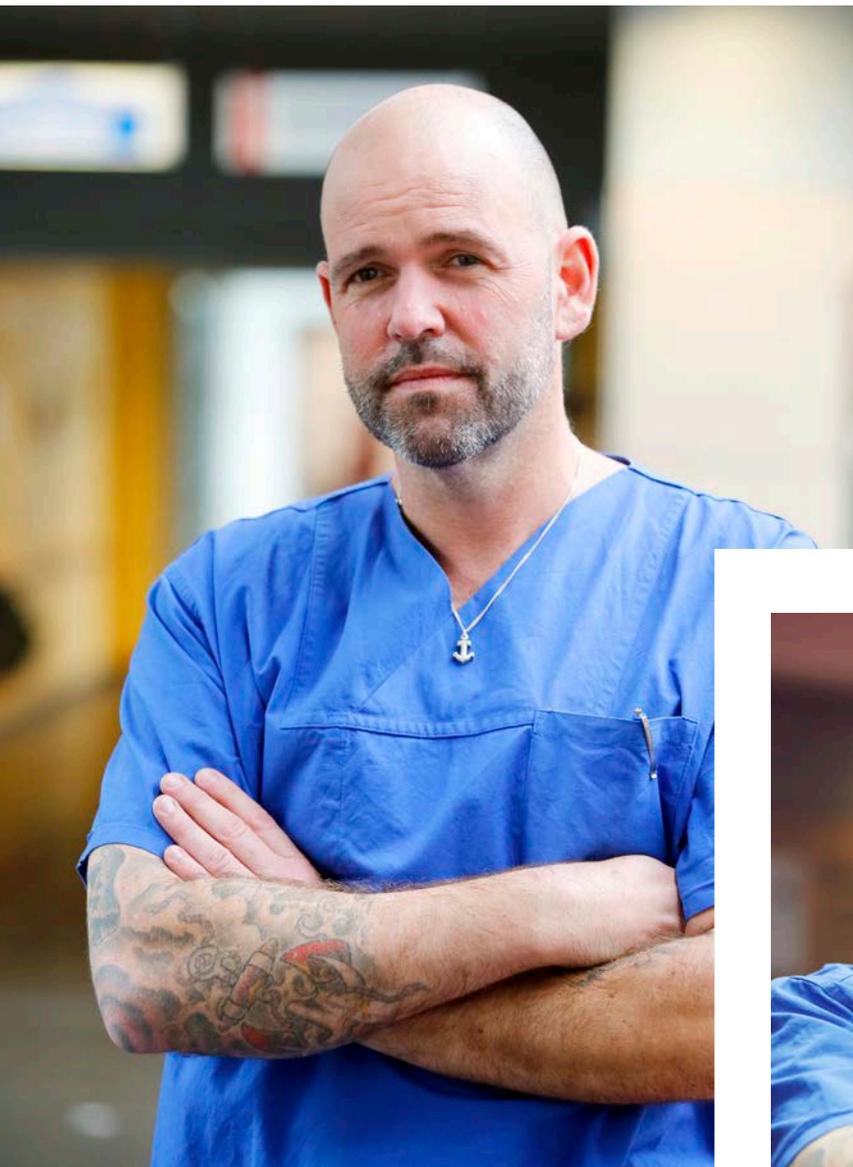
Für die Musik fühlt er was, auch wenn die alten Zeiten als Gitarrist und Songschreiber der eigenen Punkrockband lange vorbei sind, wenngleich sich natürlich die tausend Geschichten von damals eingebrannt haben. Allein mit ihnen könnte Esser ein ganzes Buch füllen.

Teaser gefällig? Gerne: Im Berliner Stageclub hat er genau den Auftritt vergeigt, mit dem man sich mal eben als Vorband von Rammstein hätte empfehlen können. Im Tourbus hat er vorne beim Fahrer fürs Examen gebüffelt, um das bereits zu Musikerzeiten angefangene Medizinstudium auch zu packen. Und hat nebenbei den Fahrer bei Laune gehalten, damit der nachts vor lauter Dauerfahrerei nicht mit dem Kopf aufs Lenkrad fällt. Musik macht er natürlich

immer noch, so gut wie sein früheres Idol Slash von Guns n'Roses wird er wohl nicht mehr. Für ein paar ordentliche Riffs mit seiner Power-Metalband Gun Riffle reicht es aber mal locker.

Für seinen Job als Arzt fühlt er was. Und wie. Obwohl er schon mit 26 Jahren sein Studium abgeschlossen hatte, fing Esser, nachdem er zwischenzeitlich in einem Schlaflabor gejobbt hatte, mit über 30 hauptberuflich als Arzt an. Inzwischen ist er dreifacher Facharzt und fühlt sich in seinem Team im Sana-Klinikum einfach nur wohl. „Ich liebe die Arbeit mit den Patienten. Und ich liebe die Visite! Ich mache das einfach gerne. Und das kommt bei den Menschen auch an.“ Nicht nur bei denen, die er behandelt, sondern auch jenen, mit denen er arbeitet.

Während des Interviews im großen Forum des Sana-Klinikums kommen viele Kolleginnen und Kollegen vorbei, Ärzte und Schwestern, für jede und jeden hat Esser ein nettes Wort, albert mal herum, ist immer warmherzig. „Der ist einfach so“, wird später eine Kollegin über ihn sagen. Und er ist gleichsam enorm fokussiert: Jeden Morgen checkt er, frisch vom Schwimmen im Wermelskirchener Quellenband kommend, erst einmal in aller Ruhe und viel Akribie die Werte für jeden einzelnen seiner Patienten. Taucht hochkonzentriert ein in das komplexe Feld





der Pneumologie, wo es unter anderem um die Diagnostik und Therapie der COPD und Asthma, Bronchialtumore, Lungenerkrankungen und Nichtinvasive Beatmung geht.

Für seine Medienlaufbahn fühlt er was. Dass die in den letzten Jahren so gut abgeht, mit eigener Show, die nächstes Jahr in 17 Folgen im WDR-Fernsehen läuft? Mit regelmäßigen Auftritten im Radio? Hätte Doc Esser nie gedacht. Er kam über einen Kontakt zum Fernsehen, den er noch aus der Punkrockerzeit hatte. Und dann drehte der WDR mit ihm einen Piloten. Und strahlte den am 24. April vor einigen Jahren aus. Und einen Tag später hatte Esser Geburtstag und das Telefon klingelte: „Ja, hallo Herr Esser. Also die Einschaltquote war leider megaschlecht.“ Super Geburtstag, nee echt jetzt. Aber das Telefon klingelte ja noch mal. Denn einigen der wenigen Zuschauer war



Im Sana-Klinikum arbeitet Dr. Heinz-Wilhelm Esser als Facharzt für Kardiologie, Angiologie, Pneumologie und Intensivmedizin. Fotos: Roland Keusch

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. Abbbara-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



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





Foto:
WDR/Solis TV
WDR Presse und
Information/
Bildk

der interessante Typ mit den vielen Tattoos dann doch in Erinnerung geblieben. Der bekam seine zweite Chance, machte sich dafür einmal so richtig nackig, indem er am eigenen – farbenfrohen – Leib die so genannte Kryotherapie, eine Kältebehandlung zur Hemmung von Entzündungen und Linderung von Schmerzen, testete. Und das kam an. Der Rest ist junge deutsche Infotainment-Geschichte.

Und Bücher kann er auch

Fürs Schreiben fühlt er was. Wie jetzt, ein Buch hat der Esser auch geschrieben? Aber so was von. „Kittel, Keime, Katastrophen“ bringt Patienten durch den Klinikalltag, weil es unterhält und informiert, und beides beherrscht Heinz-Wilhelm Esser bekanntlich ziemlich gut.

Für den Fortschritt fühlt er was. Seit Jahren schon. Es war wieder mal so weit. Eine dieser Ideenexplosionen. Übrig blieb die Idee einer neuen Medizin-App, die es bis dahin noch nicht gab. „Also haben wir zu dritt eine Firma gegründet und die App entwickelt.“ Nicht nur eine, gleich mehrere. Und das Diagnostik- und Therapietool für Krebserkrankungen ist so erfolgreich, dass es inzwischen bei Onkologiekongressen, wo

Top-Ärzte die neuesten Entwicklungen in der Krebsmedizin erörtern, eine wichtige Rolle spielt. Und jeden Monat ein neues Update bekommt, immer dann, wenn auch neue Krebsmedikamente auf den Markt kommen. Allein zur Entwicklung der App hat Esser mehrere Doktorarbeiten vergeben.

Fürs Leben fühlt er was. Doc Esser lebt es mit Leidenschaft. Noch mal auf die Bühne? Sachbuch Nummer zwei? Die nächste Fernsehsendung? Ein neues Album mit seiner Metalband? Noch viele Jahre als Facharzt bei Sana? Alles ist möglich. Weil Doc Esser es möglich macht.

» auf den punkt

- **Dr. Heinz-Wilhelm Esser schwamm als Jugendlicher in der deutschen Bundesliga, hat mit Punk- und Metalbands mehrere Alben herausgebracht, ist Buchautor, App-Entwickler und hat mit „Doc Esser“ seine eigene Fernsehsendung.**

- **Seit 2015 ist er als Facharzt für Kardiologie, Angiologie, Pneumologie und Intensivmedizin im Sana-Klinikum Remscheid tätig.**



GESUNDHEITSZENTRUM G E K T I S

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

fle-xx
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



GESUNDHEITSZENTRUM
G E K T I S



Ralf Buhl führt im Klinikum Solingen rund 250 Operationen pro Jahr durch.

Wo die Ruhe zählt



Dr. Ralf Buhl ist im Klinikum Solingen der Spezialist für Neurochirurgie. Daniel Juhr und Christian Beier durften ihn für PULS exklusiv in den Operationssaal begleiten und bei einer Rücken- und einer Hirn-OP dabei sein.

Er ist um die achtzig und träumt den blauen Traum. Seit einigen Minuten schon. Alle anderen aber sind wach, hellwach um Viertel nach acht an diesem Dienstagmorgen. Und sie sind gut gelaunt, bei aller Konzentration. Vor allem sind sie ruhig und eingespielt. Die OP-Schwester, der Anästhesist, der Neurochirurg, sein Assistent. Ein Team. Faszinierend, aber natürlich auch klar, wie routiniert das alles wirkt. Das Überwachen der Narkose, das Zurechtlegen der Instrumente, die Checkliste, kurz bevor der erste Schnitt über der Wirbelsäule gesetzt wird. Name, Alter, Befund, die zu operierende Stelle – Dr. Ralf Buhl geht alles noch einmal durch. Von wegen Routine: Die ist sein zweiter Vorname. Der international renommierte Facharzt für Neurochirurgie

führt im Jahr rund 250 Operationen durch, oft mehrere pro Tag, spezialisiert ist er auf Hirntumore und minimalinvasive Eingriffe an der Wirbelsäule. Beides steht heute auf dem Programm, und wir dürfen, gekleidet in die komplette OP-Montur aus grünem Kittel und grüner Hose, Haube und Mundschutz, zuschauen und Fragen stellen. Dürfen miterleben, wie diese Operationen ablaufen, bei denen Ralf Buhl mit einem Mikroskop arbeitet, das so viel Hightech in sich trägt und mehr kostet als ein Einfamilienhaus.

Als der Chirurg es bei seinem Rückenpatienten einsetzt, hat er diesen zuvor noch einmal geröntgt, um exakt den Schmerzpunkt der Spinalkanalstenose zu ermitteln. Jene Erkrankung des Alters, die meist bei



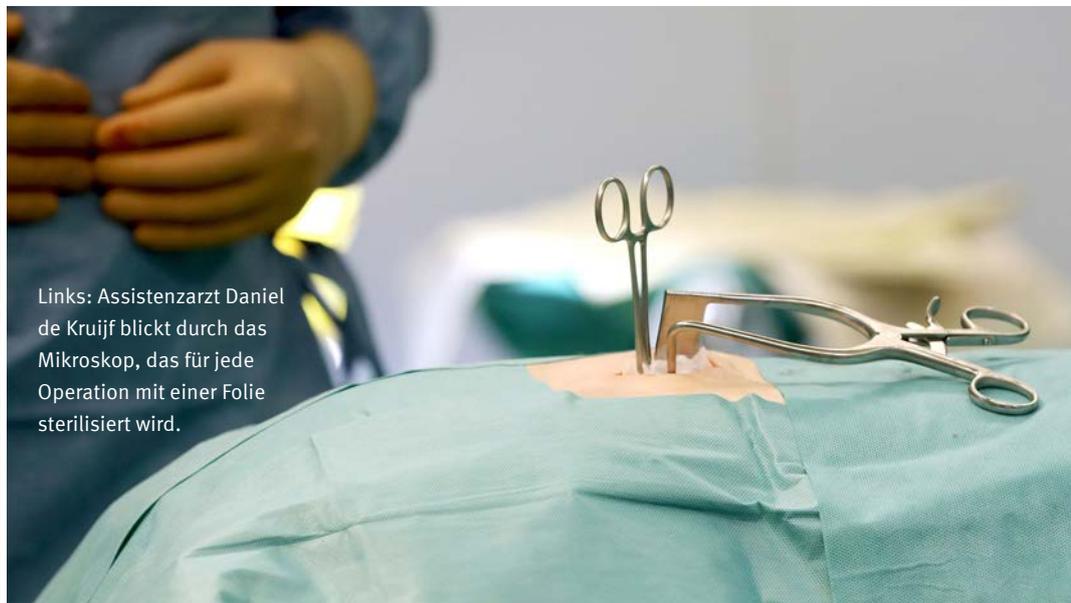
Menschen zwischen siebzig und achtzig das erste Mal auftritt. Gewebe, Knorpel und Bandstruktur drücken auf den Nerv. „Vorbeugen können Sie da nicht, das ist einfach Verschleiß. Und nicht zu verwechseln mit einem Bandscheibenvorfall“, erklärt Ralf Buhl, nachdem er einen rund sieben Zentimeter langen Schnitt gesetzt hat.

Die Stenose führt zu starken Schmerzen beim Gehen, die Patienten schaffen oft nur

wenige hundert Meter, wenn überhaupt, dann müssen sie pausieren. Schaufensterkrankheit nennt man das auch. Das Gemeinsame: Wird sie nicht behandelt, verengt sich der Wirbelkanal immer mehr, und es kann zu Ausfallerscheinungen kommen. Das Gute: Schon in knapp einer Stunde, wenn der Patient nach problemlos verlaufener Operation wieder erwacht, wird er eine deutliche Verbesserung spüren und noch am selben Tag aufstehen können.



Links: Assistenzarzt Daniel de Kruijf blickt durch das Mikroskop, das für jede Operation mit einer Folie sterilisiert wird.



Paritätische Kranken- und Tagespflege

Ambulante Krankenpflege

Weyerstraße 260
Telefon: 0212-59487-0
pflege@parisozial-solingen.de

Tagespflege

Weyerstraße 87
Telefon: 0212-5992907
tagespflege@parisozial-solingen.de

www.parisozial-solingen.de

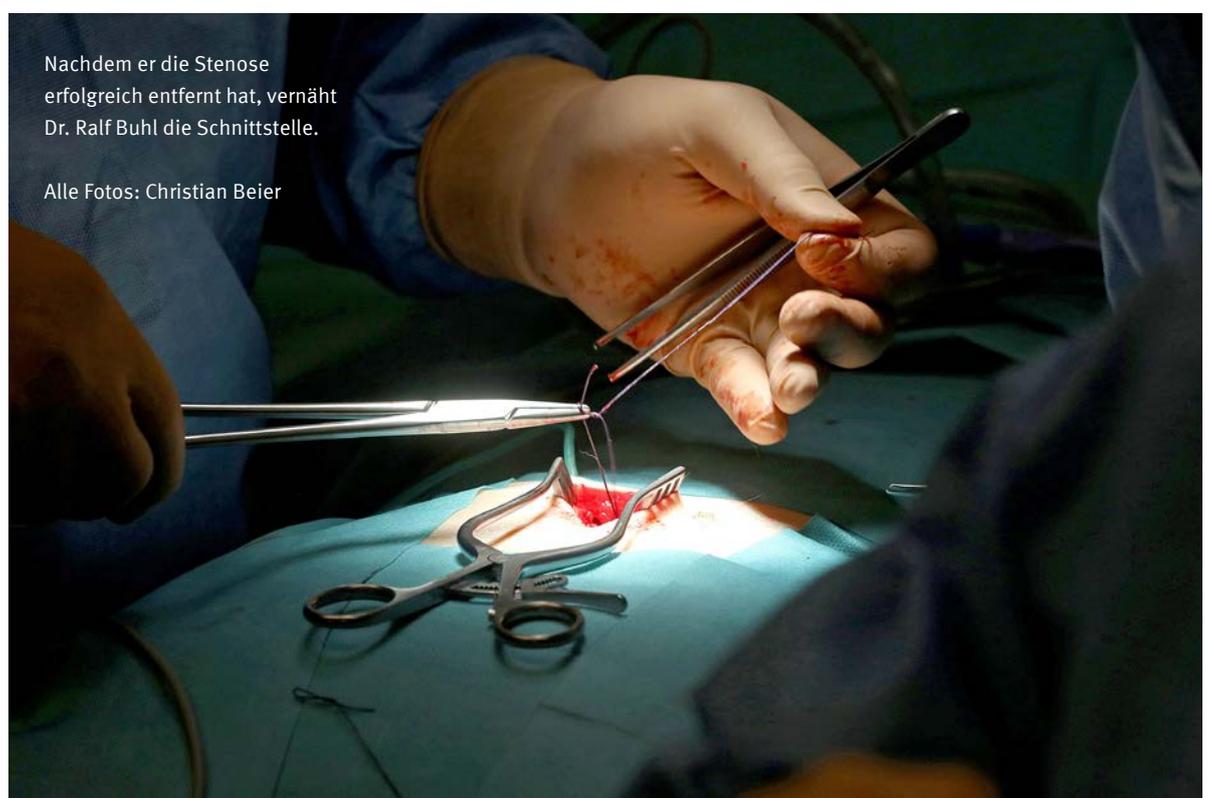
Noch aber muss Ralf Buhl erst einmal den Weg durch Haut, Muskeln und Gewebe bis zur Wirbelsäule finden. Der Patient ist normalgewichtig, da geht das recht schnell. „Bei adipösen Patienten müssen Sie auch schon mal durch eine 15 Zentimeter dicke Schicht, ehe Sie bei der Wirbelsäule ankommen“, erklärt Buhl und bedeutet dem OP-Team, schon mal das Mikroskop klarzumachen. Dieses ist so konstruiert, dass es sich selbst auspendelt und Buhl es bei Bedarf sogar nur mit dem Mund steuern könnte. Parallel erhalten er und sein niederländischer Assistent Daniel de Kruijf nun einen präzisen Blick auf das gelbliche Gewebe an der Wirbelsäule, das da so gar nicht hingehört.

Den eigenen Vater operiert

Auch wir erkennen es gut, weil diese Vergrößerung auf einen Monitor übertragen wird. Mit einer winzigen Stanze stanzt der Neurochirurg das Gewebe aus und entfernt es so gleichsam. Stück für Stück für Stück, und so vorsichtig, dass er die Dura, die schmale Rückenmarkshaut rund um die Nerven, nicht verletzt. Es blutet kaum, auch weil Buhl immer wieder kleine Blutgefäße verödet. Bin-

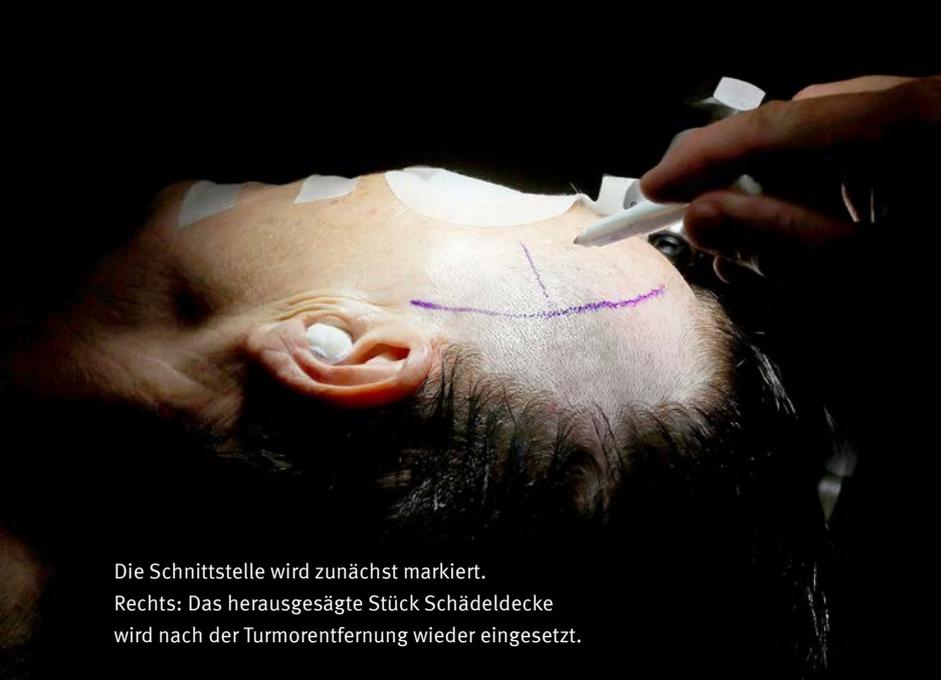
nen weniger Minuten wird der Blick auf den Wirbelkanal frei. Kurz darauf weiß Ralf Buhl: „Das reicht aus.“ Die Operationsstelle wird mit einer Kochsalzlösung gespült, dann von innen mehrfach vernäht. So, dass die Fäden sich später von selbst auflösen. Zuletzt wird der Schnitt mit Wundkleber versiegelt. Und Ende. Und jetzt geht alles schnell. Während der Patient bereits aus der Narkose geholt wird, räumt das OP-Team die Instrumente auf und Daniel de Kruijf wirft schon einen Blick aufs Röntgenbild der nächsten Patientin. Eine Frau Mitte siebzig. Ihr wird Ralf Buhl gleich ein Meningeom, einen gutartigen Hirntumor oben links zwischen Stirn und Schläfe, entfernen. Es wird Zeit, denn andernfalls könnte der Tumor später Krampfanfälle auslösen, gutartig hin oder her. Nur 20 Prozent aller entdeckten Hirntumore seien überhaupt gutartig, erklärt Buhl.

Ist er eigentlich nach all den vielen Operationen noch nervös, wenn er weiß: Gleich operiere ich am offenen Rücken, am offenen Gehirn? Und vor mir liegt ein Mensch? „Bei Kindern ist es schwieriger“, antwortet der Facharzt in der rund halbstündigen Pause



Nachdem er die Stenose erfolgreich entfernt hat, vernäht Dr. Ralf Buhl die Schnittstelle.

Alle Fotos: Christian Beier



Die Schnittstelle wird zunächst markiert.
Rechts: Das herausgesägte Stück Schädeldecke
wird nach der Tumorentfernung wieder eingesetzt.



zwischen den beiden Eingriffen, „aber sonst kann ich die Operation komplett losgelöst vom individuellen Menschen sehen. Muss ich auch. Ich habe sogar meinen eigenen Vater am Rücken operiert.“

Ich gebe zu: Als die Hirn-OP näher rückt, werde ich ein bisschen nervös. Eine der OP-Schwestern scheint es mir anzusehen: „Hier wird aber nicht umgekippt!“ – „Keine Sorge“, antworte ich lächelnd und erinnere mich an die Geburt meines Sohnes, die ich aus nächster Nähe erlebt habe. Ohne umzufallen. Auch jetzt fällt es mir nicht schwer zuzuschauen, obgleich ich kurz an die Ange-

hörigen denken muss, die sicher irgendwo nervös warten und an die Frau denken, die Wochen der Sorgen und Ängste hinter sich hat und jetzt nichts mehr mitkriegt. Wahrscheinlich kann ich auch deshalb hinsehen, weil die Patientin, die bereits narkotisiert in den OP geschoben worden ist, nun weitestgehend unter Tüchern verschwindet.

Nur die eine Stelle, die Buhl – nachdem er den Kopf der Patientin fixiert hat – zuerst kahlrasiert und mit einem Stift markiert, bleibt offen. Sie wirkt völlig abstrakt. Und dann schneidet der Neurochirurg in die Haut. Setzt danach den medizinischen

Hauspflegeverein

Friedrichshof

Goudahof

teheim-solingen.de

Goudahof Solingen
Ambulant betreute WG.

**Ambulant betreute
Wohngemeinschaften.
Die Alternative zur
stationären Pflege!**

Es gibt noch freie Plätze! Telefon 02 12 / 2 06 45-0

Bohrer an, später eine Säge. Und öffnet die Schädeldecke. Das herausgesägte Stück Knochen, etwa fünf mal vier Zentimeter groß, wird später an derselben Stelle wieder eingesetzt.

Weil der Tumor etwa auf Höhe des linken Kaumuskels der Patientin liegt, muss Buhl diesen durchtrennen. Geht nicht anders: „Sie wird sicher zehn Tage lang Probleme mit dem Kauen haben, danach gibt sich das.“ Der Tumor liegt direkt unter der Hirnhaut, der Dura. Die muss Ralf Buhl, der längst wieder mit dem Hightech-Mikroskop arbeitet, öffnen, um an den Tumor zu gelangen. „Hier, das ist er“, sagt er und erlaubt mir, ein Stück näher heranzugehen. Ich kann den Tumor gut erkennen, ebenso die Grenzschicht, die zum Glück zwischen diesem und dem Gehirn verläuft, so dass er nicht damit verwachsen ist. Der Neurochirurg verödet diese Grenze und entfernt den Tumor Stück für Stück. Eines davon darf ich mit meiner behandschuhten Hand berühren. Und spüre plötzlich Zorn

auf dieses sinnlose, rötlich-graue Gewebe, das in so vielen Köpfen, Lungen, Mägen, Lebern wuchert, das so vielen Menschen so viel Leid beschert. Wann wird es endlich dauerhaft besiegt? Die Patientin jedenfalls ist ihren gutartigen Tumor rund anderthalb Stunden später los, zum Glück komplett.

Während wir bereits die OP-Kleidung in den Waschsack legen, schließt Ralf Buhl mit seinem Team die zweite Operation des Tages hochkonzentriert und zugleich mit beneidenswerter Ruhe ab. Ja, anstrengend sei sein Job. Aber er mache ihn auch immer wieder sehr zufrieden. Weil er den Menschen helfen kann. Später am Tag wird er sich noch einmal melden: „Die Patienten sind beide wach. Es geht ihnen gut.“



Mit einem speziellen medizinischen Bohrer öffnet der Neurochirurg die Schädeldecke.

Alle Fotos: Christian Beier

» auf den punkt

- Nur rund 20 Prozent aller entdeckten Hirntumore sind gutartig (Meningeom).
- Spinalkanalstenosen sind eine Krankheit des Alters und können in einer rund einstündigen Rückenoperation entfernt werden.

» imPULSe

[www.puls-gesundheitsmagazin.de/
weiter-denken-wenn-es-eng-wird](http://www.puls-gesundheitsmagazin.de/weiter-denken-wenn-es-eng-wird)



Die Augen vor blauem Licht schützen

Augenoptik, Optometrie und Hörakustik **Wollenhaupt**.

Weiße LEDs haben längst Einzug in unseren Alltag gehalten. In Deckenleuchten, Autoscheinwerfern und Smartphones zum Beispiel. Aber die LEDs leuchten nicht nur weiß, sie strahlen auch Licht im so genannten blauen Wellenlängenbereich ab. Und das, so haben unter anderem Forscher der US-amerikanischen University of Toledo herausgefunden, scheint nicht unbedingt gut für unsere Augen zu sein. Eine Vermutung: Das blaue Licht könnte beim Menschen im Lauf der Zeit zu verschiedenen Augenerkrankungen wie der altersabhängigen Makuladegeneration beitragen. Die führt, wenn sie nicht behandelt wird, zu starken Sehschäden – bis zur möglichen Erblindung.

Im Hause **Wollenhaupt Augenoptik, Optometrie und Hörakustik**, kennt man sich mit diesem Thema bestens aus und bietet auch Hilfe bei altersbedingter Makuladegeneration. Das renommierte Unternehmen widmet sich seit 1929 mit Leidenschaft der individuellen Versorgung von Menschen mit

Hör- und Sehproblemen und empfiehlt seinen Kunden, die Augen vor dem blauen Licht zu schützen, da dieses die Netzhaut schädigen kann.

Helmut Heinemann, Tanja Natalizi und **Holger Baumgarten** kümmern sich mit modernster 3D-Messtechnik um sämtliche Aspekte der Visuellen Wahrnehmung unter Anwendung der Funktionaloptometrie. Für den bestmöglichen Ausgleich akustischer Defizite durch modernste Hörtechnologien stehen Ihnen **Ludger Theyßen** und **Ute Simon** gerne zur Verfügung. Sorgfältige, individuelle und personenbezogene Anpassung und umfangreiche Nachbetreuung – wie die Kontrolle der Hörgeräte, regelmäßige Kontrolle des Hörvermögens oder die Nachjustierung der Hörsystem-Programmierung – sind selbstverständlich.

WOLLENHAUPT
Augenoptik · Optometrie · Hörakustik



Kölner Straße 130 · 42651 Solingen
www.wollenhaupt-solingen.de



Der gebürtige Radevormwalder Benjamin Lenatz ist seit einem Quad-Unfall vor 15 Jahren querschnittsgelähmt. Und hat sich vom erfolgreichen Rollstuhlbasketballer zu einem der weltweit besten Para-Triathleten entwickelt.

Erst Neustart. Jetzt in Fahrt.

Mitte September. Gold Coast Australien. Benjamin Lenatz hat die 750 Meter Schwimmen längst hinter sich. Auch die 20 Kilometer im Handbike. Jetzt noch die fünf Kilometer im Rennrollstuhl schaffen. Der 34-Jährige gibt alles, wie immer. Aber er hat auch den Blick für die anderen Athleten auf dieser Sprintdistanz im Finale der Para-Triathlon-Weltmeisterschaft. Und er denkt: Wow, was für ein Gefühl. Dass wir das hier gemeinsam erleben dürfen. Am Ende fährt der Hückeswagener in die Top Ten. Und hat bereits in Down Under das nächste Ziel vor Augen: Die Paralympics in Tokio 2020 ...

23. März 2003. Schnapszahl, wie seltsam. Benjamin Lenatz ist unterwegs. Verdammt schnell. Auf einem Quad umkurvt der 18-Jährige die Bever. Dann dieser eine Moment der Unaufmerksamkeit. Und das Auto, das ihm entgegenkommt. Und die wenigen Sekunden, die für immer aus seinem Gedächtnis gelöscht sind. Dann der Aufprall auf dem Boden. Jetzt ist er wieder hellwach. Und spürt seine Beine nicht mehr. Der Flug im Rettungshubschrauber ins Krankenhaus, die Untersuchungen, an all das erinnert sich



Links: Benjamin Lenatz sitzt seit einem Quad-Unfall im Rollstuhl. Er ist seit vielen Jahren erfolgreicher Leistungssportler, hat unter anderem Rollstuhl-Basketball gespielt und bereitet sich aktuell auf den Triathlon bei den Paralympics in Tokio vor.

Fotos: Lenatz



Benjamin Lenatz, der seit jenem Tag im März nicht mehr laufen kann, noch sehr genau. Wenn er davon erzählt und von den Monaten danach, als er lernen musste, mit seiner Querschnittslähmung umzugehen, wird klar, wie gut er seine Geschichte verarbeitet hat. „Klar ist das schlimm, wenn du so lange im Krankenhaus bist. Aber ich glaube, für die Menschen um einen herum ist es noch schlimmer als für einen selbst“, resümiert er heute. Es gab auch harte, schlimme Tage für den gebürtigen Radevormwalder, dessen Leben von jetzt auf gleich so eine ganz andere Richtung nahm. Die Ausbildung zum Gas-Wasser-Installateur im väterlichen Betrieb konnte er abschreiben, sein gesamter Alltag musste auf ein Leben im Rollstuhl umgestellt werden.

„Das probiere ich jetzt auch“

Gleichwohl war für Benjamin Lenatz, der immer sportlich war, eines klar: Das kann es für mich noch nicht gewesen sein mit der aktiven Laufbahn. Da ist doch noch was drin. Zuerst schulte er auf Bürokaufmann um, arbeitete nach der Ausbildung in Baden-Württemberg und entdeckte eine neue sportliche Leidenschaft, den Rollstuhlbasketball. Er spielte für Köln, Heidelberg, Augsburg, Frankfurt, wurde dort Deutscher Vizemeister. Zu dieser Zeit hatte er auch schon Monoskifahren ausprobiert. Wie aber wurde aus dem Vereinsspieler Deutschlands erfolgreichster Para-Triathlet? Ganz einfach: durch die Liebe. „Meine heutige Frau ist Triathletin. Ich habe sie bei einem Wettkampf angefeuert und dachte



★★★★★
HÖRSTAR
 Kunden-Bewertungsportal

SEHR GUT (4.92/5)

★★★★★

Beratungsqualität	(4.92/5)
Kompetenz	(4.91/5)
Freundlichkeit	(4.97/5)
Zuverlässigkeit	(4.91/5)
Wohlfühlatmosphäre	(4.87/5)
Service	(4.93/5)

100 % Weiterempfehlung

279 Bewertungen

Ausgezeichnet & Top bewertet:

Ulrich Wickert überreicht den Premium-HörStar 2018/19 an Hörgeräte Christoph Mücher.

Überzeugen Sie sich selbst!

Die Arbeitsgemeinschaft Hören e.V. zeichnet alle Mitgliedsbetriebe mit mehr als 4,6 Sternen einmal im Jahr aus.



Hückeswagen | Islandstraße 53 | Tel.: 02192-936493
 info@hoermuecher.de | www.hoermuecher.de



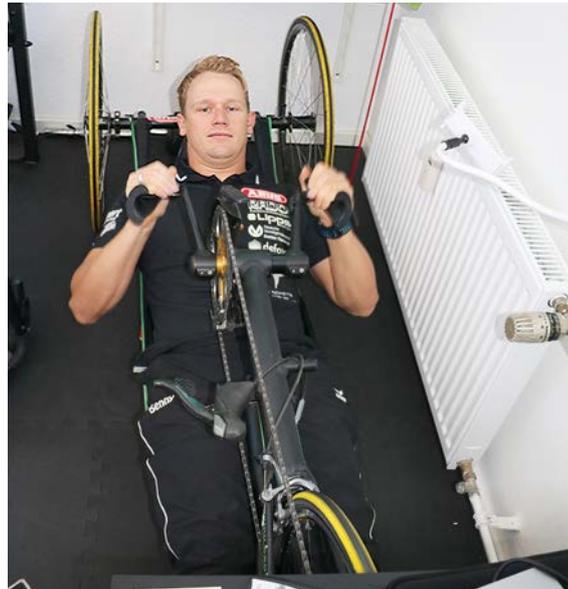
Oben: Benjamin Lenatz beim Wettkampf, mit einer Auswahl von Medaillen sowie in seinem Trainingsraum. Fotos: Lenatz, Jühr

mir – das probiere ich auch.“ Und wenn, das ist bei Benjamin Lenatz immer so gewesen, dann richtig. Er trainierte nicht nur hart, er investierte auch eine hohe Summe in sein Equipment. Er wohnt seit einiger Zeit wieder im Bergischen, in der barrierefreien Wohnung in Hückeswagen hat sich Benjamin Lenatz einen kompletten Trainingsraum eingerichtet. Das Handbike, in dem er quasi liegt und dann mit den Händen die Pedalen bedient, ist dort ebenso wie sein Rennrollstuhl so montiert, dass er im Winter über drinnen trainieren kann. Im Sommer dann draußen, in der Natur.

Und das Schwimmen? „Leider gibt es bei uns nicht mehr so viele Schwimmbäder, was ich gar nicht verstehe, weil ich Schwimmen,

gerade auch für Kinder, als wirklich wichtig erachte“, sagt Benjamin Lenatz, der im Winter mehrmals die Woche im Brunsbachtal in Hückeswagen trainiert und im Sommer auch mal die Bever durchquert. Mehr als einstündige Einheiten mit einer Länge von drei Kilometern sind für ihn Routine. Wohlge-merkt: Er kann sich nur mit der Kraft seiner Arme fortbewegen.

„Beim Schwimmen kommt es sehr stark auf die Wasserlage an“, erklärt der Para-Triathlet, der sich für die Schwimmtechnik auch einiges von seiner Frau hat zeigen lassen. Über die Jahre hat Lenatz, der auch in Vorträgen von sich und seinem Sport erzählt, zahlreiche Sponsoren gewonnen. Viele davon stammen aus der Region, vom Gesundheitszentrum in Radevormwald bis zur



Sportmedizin in Solingen. Die unterstützen ihn nicht nur beim Training, sondern auch mit Equipment, das er zu seinen vielen Wettkampfreisen im In- und Ausland mitnimmt.

Benjamin Lenatz, der 15 Jahre nach seinem schweren Unfall heute voll in Fahrt ist, hat eine pickepackevolle Woche: 30 Stunden Bürojob, noch einmal so viel Zeit für den Sport. Damit er sein großes Ziel, die Paralympics in Tokio, auch erreicht. Um dann nicht nur in die besten Zehn, sondern ganz nach vorne zu schwimmen und zu fahren.

» auf den punkt

- Nach einem Quadunfall ist Benjamin Lenatz wegen eines Lendenwirbelbruchs querschnittsgelähmt. Nach einer erfolgreichen Zeit als Rollstuhlbasketballer hat er den Para-Triathlon für sich entdeckt.
- Dieser besteht aus Schwimmen, Handbike- und Rennrollstuhldistanz. Lenatz peilt aktuell die Teilnahme an den Paralympics in Tokio 2020 an.

PRIDE
SOLINGEN

DAS EINZIGE SEINER ART.

Trainiere wie sonst niemand.

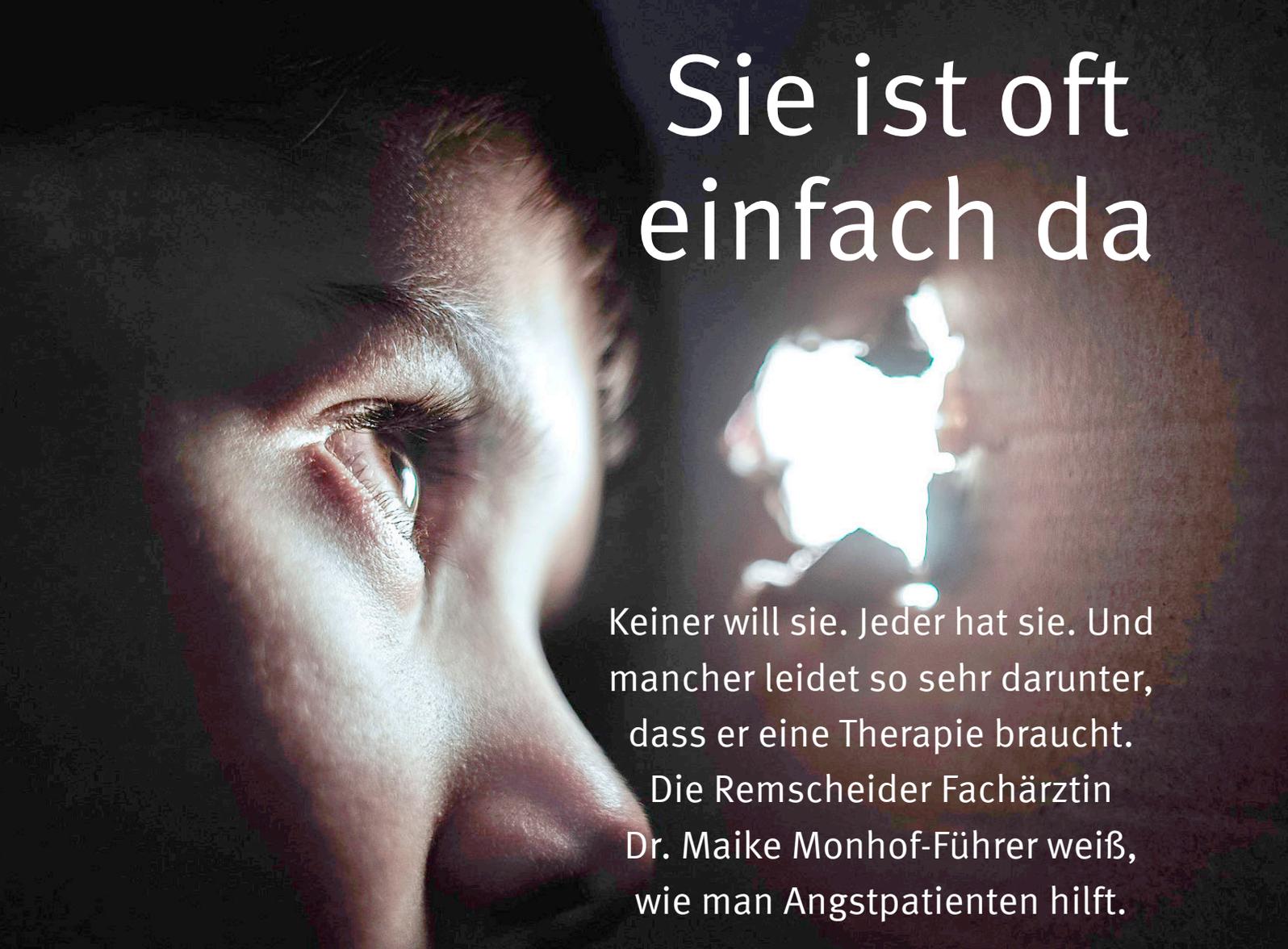
- THE BOX – Der neue einzigartige Trainingsbereich
- Der beste Kursplan aller Zeiten

JETZT SICHERN! 1 MONAT GRATIS UND 50% RABATT AUF DAS STARTPAKET*

* Gültig bis zum 31.3.19 und nur bei Abschluss einer Mitgliedschaft ab 12 Monaten Laufzeit

PRIDE Fitness · Solingen · Hauptstraße 90

WWW.PRIDE-FITNESS.COM



Sie ist oft einfach da

Keiner will sie. Jeder hat sie. Und mancher leidet so sehr darunter, dass er eine Therapie braucht. Die Remscheider Fachärztin Dr. Maike Monhof-Führer weiß, wie man Angstpatienten hilft.

Mir ist vor Angst beinahe das Herz stehen geblieben.“ Sätze wie diesen hat wohl jeder schon mindestens einmal in seinem Leben gesagt. Denn jeder von uns hat sie. Die Angst. Fast jeder vierte Mensch hat irgendwann in seinem Leben sogar mit einer Angststörung zu kämpfen. Das wirkt sich nicht nur aufs Privatleben, sondern auch auf die Arbeit aus. Statistiken zeigen, dass psychische Erkrankungen zu steigenden Fehlzeiten von Berufstätigen führen, wobei Angststörungen die vierthäufigste Ursache sind. Bei manchen Menschen ist die Angst nur schwach ausgeprägt, kommt selten zutage und meldet sich nur in besonderen Situationen. Das ist dann an sich nichts Krank-

haftes. Doch bei anderen ist sie so präsent im Leben, dass sich alles Handeln und jede Überlegung an ihr ausrichtet.

Aber was genau ist Angst eigentlich? Wie entsteht sie und was kann man tun, wenn sie die Kontrolle über das Leben ergreift? „Angst ist die Emotion, die wir erleben, wenn wir uns bedroht fühlen, wenn wir uns hilflos und ausgeliefert oder überfordert fühlen“, erklärt Dr. Maike Monhof-Führer. Die Wipperfürtherin ist Fachärztin für Psychosomatische Medizin und Psychotherapie und hat in ihrer Praxis in Remscheid schon so manchen Patienten mit Angststörung erfolgreich behandelt.



Eins stellt die Ärztin zu Beginn klar: Nur weil wir uns durch Angst unwohl fühlen, ist sie, ähnlich wie Schmerz, nicht unbedingt schlecht für uns. Denn Angst ist eine uralte Emotion, die uns in erster Linie davor bewahrt, uns in Gefahr zu begeben, und die uns in gefährlichen Situationen dazu antreibt, wachsam zu sein. Ein ureigener Schutz für das eigene Leben also. Angst entsteht in einem der ältesten Teile des Gehirns, im limbischen System.

Gleichzeitig kann Angst aber auch ein erregendes Gefühl sein, ganz nach dem Motto „No risk – No fun“. Nicht wenige Menschen begeben sich ganz bewusst in lebensbedrohliche Situationen, nur um den Adrenalinrausch zu genießen und sich lebendig zu fühlen. Das kann der Bungeesprung genauso sein wie Free Climbing ohne Sicherungsseil. Problematisch wird es erst, wenn man sich zu sehr in die Fänge der Angst

begibt und die Kontrolle über das Leben an sie abtritt. Denn ab dem Moment kann die Angst krank machen.

Angststörung vs. Realängste

Um Angst besser zu verstehen, muss man sich zuerst mit den Begriffen Angststörung und Phobie auseinandersetzen. Der Begriff Phobie beschreibt die fokussierte Angst vor einer bestimmten Sache. Das können Spinnen, Bakterien oder enge Räume sein. Dazu zählen auch soziale Phobien. Die Ursachen hierfür können vielfältig sein, weiß Dr. Monhof-Führer: „Es reicht ein kleiner Auslöser in der Kindheit. Das kann der große Bruder sein, der der kleinen Schwester eine Spinne in den Ausschnitt wirft, und schon hat sich da eine Wurzel gebildet. Dadurch kann die Angst später immer wieder auftreten.“ Das kann die Spinnenangst (Arachnophobie) ebenso sein wie die Platzangst (Agoraphobie) oder auch die



Lebenshilfe für Menschen mit Demenz und ihre Angehörigen

Die Busch-Stiftung Seniorenhilfe steht Ihnen zur Seite.

Nutzen Sie die kostenlosen Hilfsangebote!

Bunter Nachmittag für Betroffene gemeinsam mit ihrem Partner

Aktivgruppe für Betroffene mit beginnender Demenz

Besuchsdienst zur Entlastung pflegenden Angehöriger

Kreativgruppe zur Förderung der Kreativität (gestalten, malen)

Gesprächskreis für pflegende Angehörige und Bezugspersonen

Frühstücksgruppe für Betroffene mit beginnender Demenz

»Herren-Treff« für Männer mit beginnender Demenz

»Hausfrauen-Nachmittag« für Frauen mit beginnender Demenz

Freier Samstag für Angehörige durch Betreuung der demenzen Partner in der Tagespflege



Seniorentelefon

Vortragsreihe für pflegende Angehörige und Interessierte

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

Die Busch-Stiftung >Seniorenhilfe< wurde 1998 gegründet und hat sich zum Ziel gesetzt, psychisch kranke Menschen mit demenzieller Veränderung und ihre Angehörigen mit vielseitigen Hilfsangeboten zu entlasten (kein Pflegedienst).

Wir suchen ehrenamtliche Helfer/innen!

Sie betreuen unsere Gäste im Besuchsdienst oder bei Veranstaltungen in unseren Räumen in der Martinstraße 20. Sie bestimmen Zeit und Dauer Ihrer Tätigkeit und erhalten dafür eine kleine **Aufwandsentschädigung.**

Busch-Stiftung »Seniorenhilfe« Martinstraße 20, 42655 Solingen

Bankverbindung für Spenden: IBAN: DE66342700940011030400 · BIC (Swift-code): DEUT DE DW 342

Im Internet: www.Busch-Stiftung.de · E-Mail: info@Busch-Stiftung.de



soziale Phobie, die im Umgang mit anderen Menschen auftreten kann. Eine Angststörung hingegen ist ein allgegenwärtiger Zustand der inneren Anspannung, häufig einhergehend mit der Sorge vor drohendem Unheil. Die permanente Erregung kann dann auch zu körperlichen Beschwerden wie Bluthochdruck führen. Das Problem besteht zudem darin, dass bei Angststörungen die Angst selbst eine Eigendynamik entwickelt. Dadurch ist die Störung quasi immer da und hat letztendlich nichts mehr mit „Realängsten“ zu tun wie etwa der Angst vor der Dunkelheit. „Man darf den Ängsten nicht so viel Raum geben, dass sie das Leben beherrschen und uns einengen“, unterstreicht Dr. Monhof-Führer.

Um sich von seinen Ängsten zu befreien, muss man lernen sich ihnen zu stellen. Ist eine Angststörung oder Phobie so weit ausgeprägt, dass die Betroffenen beispielsweise ihre Wohnung nicht mehr verlassen können, helfen in vielen Fällen nur Medikamente in Kombination mit einer psychotherapeutischen Behandlung. Darin wird ge-

meinsam mit einem Therapeuten analysiert, was der Auslöser für die Angst war. „Dann erzählt jemand zum Beispiel von einem Verlust oder von Erfahrungen mit Missbrauch oder sexueller Gewalt“, beschreibt Dr. Monhof-Führer eine Therapie-sitzung. Anhand dieser Erinnerungen wird geschaut, wie sehr sich das Erlebte auf das aktuelle Verhalten auswirkt. Dabei wird auch das Unbewusste bewusst gemacht, um die Ursprünge der jeweiligen Angststörung herauszufinden. Wer zum Beispiel immer beim Besuch eines Kaufhauses Unwohlsein und Angstzustände verspürt, finden vielleicht heraus, dass diese von einem Besuch aus früheren Jahren herrühren, bei dem man sich wirklich schlecht gefühlt hat – und die Angst zeigt sich später immer wieder, ohne dass der Patient sagen kann, warum.

Therapien sind deswegen so hilfreich, weil wir Erlebtes besser verarbeiten können, wenn wir mit Menschen, denen wir vertrauen, darüber reden. Hier haben sich auch Gruppentherapien als sehr förderlich erwiesen. „Dadurch, dass das Problem aus



einer anderen Sicht betrachtet werden kann, entwickeln sich im Gehirn neue Verknüpfungen zwischen den Nervenzellen, so können Ängste minimiert und verarbeitet werden.“ Ein Leben vollkommen ohne Angst wird indes auch für Angstpatienten kaum möglich sein. Und das ist auch gar nicht schlimm, denn ohne Angst gäbe es keinen Mut.

» auf den punkt

- Jeder vierte Mensch durchlebt mindestens einmal in seinem Leben eine Angststörung.
- Eine Gruppentherapie kann zur Behandlung hilfreich sein, weil das Problem dabei aus einer anderen Sichtweise reflektiert werden kann.

» imPULSE

Hintergründe zu vier Arten von Phobien finden Sie auf www.puls-gesundheitsmagazin.de/phobie



Dr. Maike Monhof-Führer behandelt unter anderem Angstpatienten.

Foto: Sascha Steinbach, copyright Helios Wipperfürth

ADESSE GmbH
 Meistermannstraße 32 * 42719 Solingen

Wellness-Massagen
 Die kleine Auszeit für zwischendurch.
 z. B. 30 Min. Rücken- oder Fußmassage für nur 25,00 Euro
 Unser vollständiges Massageangebot finden Sie unter
www.adesse-gmbh.de
Terminvereinbarung: Tel. 0212 / 6500 7600

ambuvita
 BERATEN. BETREUEN. PFLEGEN.

Die Pflege mit Fachkompetenz und Herz
 Häusliche Kranken- und Seniorenpflege

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

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

Pflege und Betreuung mit Kompetenz und Herz
 Hilfe nach Maß:
 Die AWO-Seniorendienste

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

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

Pflegedienst Häusliche Krankenpflege
 Johanna Scheiba KG

Seit 1991 in Lennep

Häusliche Krankenpflege
 Johanna Scheiba KG
 Kölner Str. 71, 42897 Remscheid
 Tel.: 02191 662767, Fax: 02191 669269
info@krankenpflege-scheiba.de
www.krankenpflege-scheiba.de

Körper & Seele in guten Händen

Foto: Fotolia.com



Foto: Timo Beylemans



Vom Wert des Augenblicks

Mehr bieten als satt und sauber – das ist die Herausforderung für einen mobilen Pflegedienst. Auch für den Hauspflegeverein Solingen e.V. PULS-Mitarbeiterin Lea Linder hat ihn einen Vormittag lang begleitet.

Was ist es mir wert, jeden Tag gewaschen zu werden? Vor diese Frage werden viele ältere Menschen gestellt, die auf Grund von Krankheit oder Alter nicht mehr alleine für sich sorgen können. Das Altenheim ist meist die letzte Option, denn wer will schon gerne seine gewohnte Umgebung und das eigene Heim aufgeben? So kommen die ambulanten Pflegedienste ins Spiel, für viele die letzte Möglichkeit ein, soweit es geht, eigenständiges Leben zu führen. PULS hat eine ambulante Pflegefachkraft des Hauspflegevereins Solingen e.V.

einen halben Tag lang begleitet – und sich selbst ein Bild von den Herausforderungen der mobilen Pflege gemacht, die seit Jahren so heiß diskutiert werden und so aktuell sind wie kaum ein anderes Thema.

Nina Fings ist 39 Jahre alt und bereits seit ihrem fünfzehnten Lebensjahr in der Pflege tätig. Die Ausbildung hat sie damals im Krankenhaus gemacht, hat danach lange Zeit in einem Altenheim gearbeitet und ist nun seit acht Jahren für den Hauspflegeverein Solingen unterwegs. Dass die Pflege



ihre Passion ist, merkt man schnell. „Mir war schon als Kind klar, dass ich alten Menschen helfen möchte. Mittlerweile mache ich das schon im 24. Jahr“, erzählt Nina Fings voller Begeisterung. Zurzeit ist sie überwiegend in der Frühschicht eingeteilt. Wie viele Patienten sie in einer Schicht besucht, kann man gar nicht genau festlegen. „Das kommt immer drauf an, wie der Bedarf gerade ist. Man hat nicht jeden Tag die gleiche Anzahl an Kunden“, erklärt Nina Fings. Zu den Menschen, die sie tagtäglich besucht, zählen hauptsächlich alte und kranke, aber auch Patienten mit Behinderung und manchmal sogar Kinder.

6:45 Uhr: Es ist noch dunkel, als wir uns auf dem Parkplatz des Hauspflegevereins Solingen e.V. an der Focher Straße treffen. Sofort geht es los zum ersten Kunden. Ein älterer Herr, für den heute Waschen auf dem Programm steht. Als wir eintreffen und Nina Fings die Haustür aufschließt, müssen wir feststellen, dass der Mann gar nicht zu Hause ist. Seine Frau teilt uns mit, dass er am

Vorabend gestürzt und mit dem Notdienst ins Krankenhaus gebracht worden sei. Ob und wann er wieder nach Haus kommt, kann sie uns nicht sagen. Die Stimmung ist seltsam angespannt. Später im Auto erzählt mir Nina Fings, dass sie oft Einblicke in die jeweiligen Familienverhältnisse bekommt. Die sind nicht immer rosig: „Mit ansehen zu müssen, wie zum Beispiel Patienten von ihren Familien vernachlässigt werden, und wir nichts machen können, das ist hart“, erzählt mir Fings als wir wieder im Auto sitzen und uns auf den Weg zum nächsten Patienten machen.

7:15 Uhr: Herr P., ein älterer Herr mit beginnender Demenz, öffnet die Tür. Mit geübten Bewegungen zieht Nina Fings sich weiße Gummihandschuhe an und klebt dem Mann zwei Pflaster mit einem bestimmten Wirkstoff auf den Rücken, der helfen soll, den Verlauf der Demenz zu verlangsamen. Anschließend wird noch Blutdruck und Puls gemessen und das Gewicht überprüft. Die Pflegerin trägt alle Werte in die Patienten-

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>

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
Focher Str. 54
42719 Solingen
Tel.: 0212- 221 90 02
www.mrssporty.de/club176

In guten Händen:
P+ Physiotherapie GmbH
Geschäftsführer Sebastian Toskaj

Höhscheider Weg 39
42699 Solingen
Tel.: 0212 / 380 227 24
Fax: 0212 / 382 259 01
E-Mail:
info@pplusphysiotherapie.de
www.pplusphysiotherapie.de

marien-APOTHEKE
Apothekerin Felicitas Fischer

Alles für Ihre **GESUNDHEIT!**

Kompressionstherapie mitten in Wald

Wir bieten:

- kompetentes Fachpersonal (schon ab 8 Uhr morgens für Sie da)
- Kompressionsstrümpfe in verschiedenen Farben
- auch für Reise/Sport und Schwangerschaft
- Hausbesuche in Solingen-Wald nach Absprache möglich

Friedrich-Ebert-Str. 99 • Tel. 31 40 77 • www.marien-apotheke-solingen.de

medora-remscheid.de

Unsere leichteste Übung: persönliche Betreuung.

Jetzt einsteigen und kostenloses Probetraining vereinbaren!

Medizinisches **medora**®
Fitnessstraining seit 1994

2x in RS: Allee-Center | Tel. 02191 . 92870 | Zentrum-Süd | Tel. 02191 . 6968341
www.medora-remscheid.de



Fotos: Timo Beylemans



mappe ein. Zum Abschied schenkt uns Herr P. einen Apfel aus seinem Garten. Hier merke ich, wie herzlich das Verhältnis zwischen Pflegerin und Patient sein kann.

7:25 Uhr: Die nächste Patientin leidet an Wassereinlagerungen, wodurch ihre Beine stark angeschwollen sind. Nina Fings hilft ihr in die maßangefertigten Kompressionsstrümpfe. Diese sollen das Wasser aus den Beinen verdrängen. Die Strümpfe sind so eng, dass das Anziehen viel Kraft erfordert und die alte Dame es ohne Hilfe nicht alleine schaffen würde.

Anschließend: die Dokumentation. Jeder Patient besitzt hierfür eine Mappe mit allen wichtigen Informationen. Nicht nur die geleistete Arbeit wird von Nina Fings darin dokumentiert, die Mappe enthält unter anderem auch Infos zur Medikation, ein Blatt zur Dokumentation von Stürzen und ein Leitfaden für das Verhalten in Notfällen.

7:40 Uhr: Jetzt geht es im Zehnminutentakt weiter. Nina Fings misst den Blutzuckerwert von Patientin Nummer drei, einer Diabetikerin, und verabreicht ihr mit einer speziellen Spritze eine genau abgemessene Dosis Insulin. Weil sie bald ins Krankenhaus muss, ist die alte Dame sehr nervös. Nina Fings nimmt sie bei der Hand und redet ihr beru-

aus
Langenfeld
**Arthur
Janzen**



13,5 Kilo abgenommen
in 5 Wochen

Mit meinem Stoffwechsel im Gleichgewicht und Experten an meiner Seite. **Rufen Sie jetzt an** und vereinbaren noch heute Ihr kostenloses Beratungsgespräch – der erste Schritt zu Ihrem Wunschgewicht.

HIER KOSTENLOS
BERATEN LASSEN.
02 12 / 2 60 49 90

easylife Zentrum Solingen
www.easylife-solingen.de

Grünstraße 26
42697 Solingen
Kostenlose Parkplätze hinter dem Haus

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

vorher




Abnehmen ist Teamwork.



higend zu. Die Zeit dazu hat sie noch: „Zum Glück hat das ganze Dokumentieren wieder etwas abgenommen.“

7:50 Uhr: Keine zehn Minuten später sitzen wir in der Küche von Frau F. Nina Fings bereitet ihre Medikamente vor, indem sie viele kleine Pillen in ein Döschen zum Vorportionieren füllt. Frau F. nimmt sie dann den Tag über selbstständig ein. Schnell noch verabschieden, schon fahren wir weiter.

8:00 Uhr: Im Wohnzimmer einer Seniorin hilft Nina Fings dieser in die Kompressionsstrümpfe. Mit weißen Handschuhen ausgerüstet, darf ich selber einmal mit anpacken und stelle fest, dass es eine echte Herausforderung ist, diese engen Strümpfe über die Beine zu ziehen.

8:10 Uhr: Wieder im Auto, erzählt die gelernte Pflegerin, dass sie für kleine Tätigkeiten wie Strümpfe anziehen oder Medikamente geben eine Zeitvorgabe von sechs Minuten hat. Fürs Waschen bleiben ihr 25 Minuten Zeit. Aber sie sagt auch: „Wir arbeiten mit Menschen, nicht mit Maschinen. Das darf man nie vergessen. Und wenn mal jemand etwas mehr Zeit braucht, dann nehme ich mir diese Zeit auch.“ Es sind die kleinen Dinge, die den Menschen eine Freude ma-

chen. Wie bei Frau S., der nächsten Patientin. Eigentlich sind wir nur gekommen, um ihr ihre Medikamente vorzubereiten, aber als wir eintreffen, hat sie uns bereits Kaffeetassen hingestellt. Und so nehmen wir uns die Zeit und trinken einen Kaffee mit der alten Dame, die uns von ihrem Sohn in Frankreich und ihrem bevorstehenden Zahnarzttermin erzählt. Was mich später besonders beeindruckt: Nina Fings berichtet mir, dass sie sich extra zwei Tage freigenommen hat, um Frau S. zum Zahnarzt zu begleiten.

9:00 Uhr: Berührungängste darf man in diesem Beruf nicht haben, soviel steht mal fest. Das wird mir so richtig klar, als im nächsten Moment ein älterer Herr nackt vor mir steht und sich ohne Scham mit einem Waschlappen reinigt, nachdem Nina Fings ihm zuerst den Rücken gewaschen hat. Anschließend bereitet sie auch für diesen Patienten die Medikamente vor. Sorgfältig füllt sie Pille um Pille in das dafür vorgesehene Döschen und kümmert sich auch noch um die Nachbestellung bei der Apotheke.

9:15 Uhr: Auch die nächste Patientin wird sorgfältig abgeduscht, abgetrocknet und eingecremt. Zum Duschen hat die alte Dame extra einen Spezialsitz in der Wanne eingebaut bekommen, weil sie es ohne Hilfe nicht



Makulazentrum Bergisches Land



mit spezieller Therapieform IVOM (Spritzentherapie)

Sprechzeiten:

Mo., Di., Do: 9:00 bis 13:00 Uhr und 14:00 bis 16:00 Uhr
Mi. + Fr: 9:00 bis 12:00 Uhr

Gotenstraße 1/Haus D · 42653 Solingen
Zufahrt gegenüber Frankenstraße 52

Kostenfreie Parkplätze unmittelbar vor der Praxis · Barrierefreier Zugang

www.augenzentrum-am-klinikum.de · Telefon 02 12 - 200 550

mehr über den hohen Badewannenrand schaffen würde. Als wir später noch kurz mit ihr im Wohnzimmer sitzen, erzählt sie von ihrem Mann, der vor acht Jahren gestorben ist, und von Mausi, ihrer Katze.

9:55 – 10:05 Uhr: Weiter geht es zu den nächsten Kundinnen. Auch sie versorgt Nina Fings mit großer Hingabe und Herzlichkeit. Eine Dame bekommt ihre Kompressionsstrümpfe angezogen, der anderen werden die Medikamente vorportioniert.

10:20 Uhr: Durch einen Hausflur, der einem Labyrinth gleicht, gelangen wir zur Wohnung von Frau K. Sie bekommt heute den Beutel ihres künstlichen Darmausgangs gewechselt und hat dafür schon alles selbstständig vorbereitet. Ganz ruhig liegt sie nun auf dem Bett ihrer kleinen Wohnung, während Nina Fings den neuen Beutel an ihrem Bauch anbringt.

10:40 – 11:05 Uhr: Die nächsten drei älteren Damen behandelt Nina Fings wegen ihrer geschwollenen Beine. Mit geübten Handgriffen hilft sie ihnen in die engen Strümpfe. Die Besonderheit hier: Eine der Damen bekommt Wickel statt Strümpfen.

Geschickt wickelt die Pflegerin die Spezialbinden in zwei Lagen so, dass sie sehr eng anliegen, aber trotzdem noch bequem sind.

11:20 Uhr: Wir treffen bei der letzten Patientin für heute ein. Aufgrund eines Schlaganfalls kann sie nicht mehr besonders gut laufen, und hat sich deshalb eine Stelle an ihrem Po wund gesessen. Das lässt sich kaum vermeiden. Nina Fings reinigt die wunde Stelle, versorgt sie mit Salbe und klebt sorgfältig ein frisches Pflaster auf. Als sie die zierliche Rentnerin wieder sicher zu ihrem Sessel geleitet hat, steht dieser die Dankbarkeit ins Gesicht geschrieben.

12 Uhr: Als die Schicht zu Ende geht, haben wir insgesamt 16 Kunden des Hauspflegevereins Solingen e.V. versorgt. Auch wenn wir nicht bei jedem lange bleiben konnten, hat es nie an freundlichen Worten, Herzlichkeit und Wärme gemangelt.

Es mag sein, dass Pflege oft Stress und Zeitdruck bedeutet. Aber Pflege bedeutet auch, sich trotz dieses Drucks Zeit zu nehmen für die Patienten, für ihre Sorgen und Ängste. Es bedeutet, Nähe zu spenden, Freude zu teilen und auch mal Späße zu machen. Denn dafür ist niemand zu alt oder zu krank.



» auf den punkt

- **Jeder wichtige Pflegevorgang muss vom Pflegedienst dokumentiert werden.**
- **Die Aufgaben der Pflegedienste sind vielfältig und unterscheiden sich von Patient zu Patient, vom Vorbereiten der Medikamente bis zum kompletten Waschen und Anziehen.**

Menschlich.
Kompetent.
Nah.

Eine unterschätzte Branche



In der Gemeinschaft ist man stärker. Diese Leitidee hat sich die Kplus Gruppe zu eigen gemacht. 1997 gegründet sind heute 30 Institutionen des Gesundheitswesens unter ihrem Dach vereint. Fest verwurzelt in der Region zwischen Leverkusen, Solingen und dem Kreis Mettmann und gleichzeitig hochspezialisiert in der medizinischen und pflegerischen Versorgung hat sich die Kplus Gruppe das Vertrauen ihrer Partner erarbeitet. www.kplusgruppe.de

Das Gesundheitswesen ist ein Beschäftigungsmotor. Derzeit arbeiten etwa 5,5 Millionen Menschen hier. „Wer in der Gesundheitsbranche arbeitet, arbeitet in einer Zukunftsbranche“, sagt Gregor Hellmons, Geschäftsführer der Kplus Gruppe, die ihren Sitz in Solingen hat, aber Kliniken, Senioreneinrichtungen und Praxen im Kreis Mettmann und in den Städten Leverkusen und Solingen unter ihrem Dach vereint. 3.200 Mitarbeiter sind hier beschäftigt, damit gehört die Kplus Gruppe zu den zehn größten katholischen Gesundheitsanbietern in Deutschland. Krankenhäuser und Senioreneinrichtungen sind Dienstleistungsunternehmen, hier arbeiten Menschen für Men-

sch. „Man muss kein Prophet sein, um angesichts der demographischen Entwicklung die Herausforderung zu sehen“, sagt Gregor Hellmons. „Immer weniger Arbeitnehmer werden sich um die steigende Zahl älterer, unter Umständen kranker und pflegebedürftiger Menschen kümmern müssen.“ Das heiße für die Arbeitgeber, attraktiv sein zu müssen. Die Kplus Gruppe hat sich bereits seit langem auf den Weg gemacht. „Wir haben Mitarbeiter eingestellt, die die hoch qualifizierten Pflegekräfte, aber auch die Ärzte entlasten“, so Hellmons. Sie entlasten von administrativen Aufgaben. Auch Fort- und Weiterbildung gehört zum festen Programm. „Wir ha-

ben mit dem Kplus Forum ein eigenes Fort- und Weiterbildungszentrum.“ Dabei wird nicht nur Wert auch die fachliche Qualifikation gelegt, auch die Sorge um die eigene Gesundheit nimmt viel Raum im Programm ein. Neu aufgelegt wurde das Fhrungskrfteprogramm. „Die Zufriedenheit der Mitarbeiter ist eng mit dem Führungsverhalten des jeweiligen Chefs verbunden“, weit Gregor Hellmons, selbst langjähriger Mediator. „Wir wollen die Führungskräfte auf allen Ebenen stärken und ihnen Instrumente an die Hand geben, wie sie die Bedürfnisse ihrer Mitarbeiter in den Blick nehmen, aber ihre eigenen nicht vergessen.“

Beruf mit Zukunft

Pflegesler müssen sich ab Januar 2020 nicht mehr vor Beginn ihrer Ausbildung entscheiden, ob sie Kranken-, Kinderkranken- oder Altenpfleger werden möchten. Es findet eine gemeinsame Ausbildung statt, die sogenannte Generalistik, Spezialisierungen sind dann im Anschluss möglich. Ziel ist, die Flexibilität zwischen den Berufen, mit der auch die Attraktivität der professionellen Pflege als Beruf gesteigert werden soll, zu erhöhen. Auch gesellschaftliche

Veränderungen sind dabei im Blick: Im Krankenhaus werden immer häufiger mehrfach erkrankte Menschen auch mit dementiellen Erkrankungen Patienten sein, in den Senioreneinrichtungen wächst die Zahl derer, die nicht nur betreut, sondern auch spezialisiert gepflegt werden müssen. Die Generalistik verändert die Landschaft der Pflegeschulen, die sich zusammenschließen, um beide Bereiche – Alten- und Krankenpflege – abdecken zu können. Die Schüler werden unabhängig davon, wo sie angestellt sind,

sowohl in Kliniken als auch in Senioreneinrichtungen und der ambulanten Pflege praktisch arbeiten. In den Schulen der Kplus Gruppe ist das einfach. Das Katholische Bildungszentrum Haan (KBZ), in dem Krankenpflegeberufe gelehrt werden, arbeitet jetzt schon eng mit dem St. Joseph Fachseminar für Altenpflege an der Langhansstraße in Solingen-Ohligs zusammen. Ab 2020 werden sie gemeinsam für die Ausbildungen des pflegerischen Nachwuchses in der Kplus Gruppe stehen.

Ausgebildet werden:

- Gesundheits- und Krankenpfleger
- Medizinische Fachangestellte
- Bürokaufleute
- Altenpfleger
- Kaufleute im Gesundheitswesen
- IT-Kaufleute
- Altenpflegehelfer

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



Kplus Gruppe

Medizin und Pflege in katholischer Trägerschaft



Fotos: Uli Preuss



Fit und stolz drauf!

PULS-Mitarbeiterin Elena Broch testete „The Box“ – ein ganz neues Trainingsangebot im Solinger Fitnessstudio Pride.



Fitnessstudio Pride erst im September. Hier geht es um mehr als ein gesundheitsorientiertes Training, für das Pride seit Jahren steht. Es geht auch darum, sich einmal so richtig auszupeinern. An seine persönlichen Grenzen zu stoßen. Und Fitness-Trainer Alex Nowakowski zeigt mir nicht nur, wie ich an den Hightech-Geräten trainiere, sondern auch, wie ich diese Grenze erreiche. Schon das gesamte stylische Design der Box lässt mir den Atem stocken. Und dann dieser Sound. Und das Licht. Eine animierte

st das anstrengend. Aber auch ziemlich genial, geht es mir durch den Kopf, als ich in „The Box“ so richtig Gas gebe. Die Box – komplett neu, komplett rund, komplett anders. Eröffnet wurde sie im Solinger





Lichtshow, die perfekt auf jeden Takt der Musik passt, begleitet mich während des gesamten Trainings. Alex Nowakowski hat es komplett auf mich zugeschnitten. Mit meinem Rücken ist das zum Beispiel immer so eine Sache. Da zwickt es schon mal ganz ordentlich. Also den Rücken stärken mit einer Kletterübung der besonderen Art. Immer wieder muss ich nach oben greifen und ein Zusammenspiel aus Beinen und Armen hinbekommen. Nach nur ein paar Wiederholungen merke ich schon, wie es in den Muskeln anfängt zu brennen. Und das ist erst der Anfang.

Weiter geht es zum Boxsack. Hierfür hat sich mein Trainer wieder etwas Besonderes ausgedacht. Ich boxe nicht einfach nur, das wäre ja zu einfach. In jede Hand legt mir Alex ein Gummiband, das die Boxbewegung noch einmal deutlich erschwert. Die Box wird für mich mehr und mehr zum echten Powerraum. Aber nur Auspowern geht nicht, also zur Entspannung aufs Fahrrad. Wieder erlebe ich eine Überraschung: Durch das Treten der Pedale erzeuge ich selber kühle Luft, die mir ins Gesicht weht. Ist das clever

gemacht! Ist das wohltuend! Während ich fleißig trampele, erzählt mir Alex Nowakowski von den zahlreichen Kursen, die von speziell ausgebildeten Trainern im Pride Fitnessstudio angeboten werden. Über 70 Kurse sind es insgesamt. „Uns ist es super wichtig, dass der Sportler nicht nur beim normalen Training unterstützt wird, sondern gerade bei den Kursen“, erklärt Alex und ergänzt: „Ein Spinning-Kurs ist ja nicht nur einfaches Fahrradfahren. Hier kann man sich auch schnell mal überschätzen. Umso wichtiger, dass ein geschulter Trainer dabei ist, der das frühzeitig erkennen kann.“

Die Sache mit dem Schlüssel

Weiter geht es im Funktionalbereich. Kraft, Stabilität, Ausdauer, Schnelligkeit und Koordination – hier wird all das trainiert. Rund um den Tower sind gerade mehrere Sportler gemeinsam aktiv. Ich teste jetzt mal die Battle Rope Übung aus, bei der ich immer im Wechsel zwei Seilenden hoch und runter ziehe. Hui, die Übung geht nicht nur in die Arme, sondern auch gut in Rücken, Brust und Beine.

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

Blaues Kreuz
Wege aus der Sucht

Suchtkranke sind oft einsam
und fühlen sich unverstanden
und allein gelassen.
Bei uns erfahren Sie
Verständnis und Hilfe.
Weitere Informationen:
www.blaueskreuz-solingen.de
Tel.-Nr.: 02 12 – 230 75 75

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

Physio

Der gesunde Weg

PhysioTherapie Inhaber Timo Meier

KrankenGymnastik **RehaSport**

Wir bieten eine Vielfalt von Therapieformen an:
Physiotherapiepraxis Der gesunde Weg | Inhaber Timo Meier
 Rochollstraße 4 | 42477 Radevormwald | Telefon 0 21 95.689 20 80
Öffnungszeiten: Mo.–Do. 07.00–20.00 Uhr | Fr. 07.00–15.00 Uhr
 Mehr Informationen finden Sie auf unserer Homepage www.medora-radevormwald.de



Das Pride-Team stand Elena Broch während des gesamten Trainings zur Seite.

Alle Fotos: Uli Preuss



Eine Besonderheit bei Pride ist der spezielle Schlüssel. Den bekommt jeder Trainierende, eingerichtet wird er gemeinsam mit einem Trainer. Nicht nur das Körpergewicht und die Größe werden darauf gespeichert, auch die Anzahl der Wiederholungen an einem Gerät und das entsprechende Gewicht. Je nach Ziel des Sportlers können auch spezielle Geräte auf dem Schlüssel gespeichert werden. Das ist effektiv und spart Zeit. Selbstverständlich kann der Trainingsplan immer wieder verändert werden – der Schlüssel speichert die entsprechenden Infos.

So, Endspurt für mich. Ab in die Five-Zone, das Rücken- und Gelenkzentrum. Und ohne Schuhe ab auf den Teppich. Was für eine tolle Atmosphäre hier. Auch, weil die Geräte aus Holz und Leder gefertigt sind. „Die strahlen Wärme aus, was sehr zur Entspannung beiträgt“, erzählt Alex Nowakowski. Hier sind jene Menschen bestens aufgehoben, die beruflich viel sitzen. Da gehöre ich auch zu. Die speziellen Dehnübungen verhindern das Verkürzen der Muskeln. Als ich mich über eine Rolle lehne, um meinen Rücken und meinen Brustkorb zu dehnen, spüre ich, wie gut das tut.

Hier wie auch in allen anderen Trainingswelten bei Pride stelle ich fest – ich werde nie allein gelassen, bin immer bestens betreut. Was für ein gutes Gefühl. So, Feierabend für heute. Ich bin ziemlich ausgepowert, aber auch entspannt. Und – stolz!

» auf den punkt

- **The Box ist eine innovative Trainingswelt im Fitnessstudio Pride in Solingen. In dem kreisrunden Zirkel und im einzigartigen Ambiente aus Licht und Sound kann man sich richtig auspowern.**
- **Dort ebenso wie in allen anderen Bereichen und insbesondere bei den Kursen legen die Trainer großen Wert auf eine individuelle Betreuung der Kunden.**

» imPULSe

www.pride-fitness.com



Baby, macht das Spaß!

Beim Kangatraining im Solinger Tanzzentrum „vibes“ trainieren Mamis gemeinsam mit ihren Babys. PULS-Mitarbeiterin Jenny Preuß war mit dabei.

Die Oberschenkelmuskulatur ist auf das Äußerste gespannt ... und noch eine Kniebeuge. Im Hintergrund trällert Madonna: „Time goes by so slowly.“ In den Gelenken tut sich auch was. Es kribbelt, es drückt. Und noch eine Kniebeuge. Schön tief nach unten, so ist es richtig. „Der Po muss brennen“, ruft Stefanie Steden den Frauen zu, deren Wangen sich schon rot verfärben. Fast dienstbeflissen machen sie die Wiederholungen, wie ihnen vorgegeben wurde.

Wieder in Form zu kommen und vielleicht noch ein bisschen Babyspeck zu verlieren, das ist eine starke Motivation. Mittendrin sind unter anderen Florian, Felix und Moritz, die die Bewegungen mit staunenden,

hellwachen Augen verfolgen. Die Jungs sind Begleitung, Trainingsgerät und natürlich Mamis Liebling in einem. Sie müssen mit ran, wenn die Mutter zum Kangatraining ins Tanzzentrum „vibes“ geht. „Kommt schon, bald wollen wieder die Plätzchen auf die Hüfte drauf“, ruft Stefanie Steden in die Runde. Statt Gebäck zu essen, mobilisieren die Teilnehmerinnen das Hüftgelenk. Sie spannen den Beckenboden an, schwingen immer wieder die Arme und heben auf dem Boden liegend ihr Baby in die Höhe. Florian strahlt seine Mutter an, als er den Boden unter den Füßen verliert. Knapp über zehn Kilo wiegt das Baby nun, das geht in die Arme. Fünfmal fliegen, dann hat Florian das Interesse an der Übung verloren. Mit seinen



Nicht die ganze Zeit über sitzen die Kinder beim Kangatraining im Tragetuch. Manchmal krabbeln sie auch über die Trainingsfläche. Stefanie Steden aus Leichlingen und Alexandra Kurth aus Solingen bieten das Training an. Alle Fotos: Uli Preuss

zehn Lebensmonaten will er lieber krabbeln und den Trainingsraum erkunden. Der gleichaltrige Felix sieht es genauso. Gemeinsam gehen die Jungs auf Entdeckungstour, während ihre Mütter auf der Gymnastikmatte zurückbleiben und ohne Gewicht weiter trainieren. Je jünger die Babys sind, umso besser läuft es, sagt Trainerin Alexandra Kurth.

Woher kommt eigentlich der Begriff Kanga? Er wird vom Känguru abgeleitet. Heißt: Die Mutter trägt ihr Kind während der meisten Übungen in einem Tragegestell an Bauch oder Rücken. Ältere Babys können das schnell langweilig oder beengend finden, während jüngere die Nähe und Geborgenheit genießen. Florian, der fast sein halbes Babyleben nicht mehr in einer Trage gesessen hat, will es mal probieren. Bei den Cho-

reografien, die Alexandra Kurth und Stefanie Steden vortanzen, schließen sich seine Augen bis auf einen kleinen Spalt. Derselbe Junge, der gerade noch mit seinen kleinen Händen den Spiegel an der Wand betastet, lehnt sich nun zurück. So sieht Entspannung aus. Die Trägerin währenddessen strengt sich an. Weit mehr als nur die Gesäßmuskulatur brennt, als die Übungsstunde weiter voranschreitet. Es ist ein intensives Training, das die jungen Mütter dabei unterstützen soll, wieder zur alten Form zurückzufinden.

Eine Schwangerschaft ist eine anstrengende Sache. Das Bindegewebe gibt dem Druck nach, das Wasser in den Beinen sorgt dafür, dass die werdende Mutter ihren Lieblingsplatz auf der Couch findet, und der Bauch mit all seinem Gewicht und seinen ausla-



denden Rundungen motiviert auch nicht gerade dazu, sich zu bewegen. Von den zusätzlichen Pfunden, die der Körper während der neun Monate ansammelt, nicht zu reden. Nach der Entbindung braucht Frau ihre Zeit zur Regeneration.

Nach einer vaginalen Entbindung darf nach sechs bis acht Wochen wieder Sport getrieben werden, nach einem Kaiserschnitt sind es acht bis zwölf Wochen, in denen Schonung an erster Stelle steht. Auch wenn beim Kangatraining der Beckenboden gestärkt wird – um klassische Rückbildungsgymnastik, die von den gesetzlichen Krankenkassen bezahlt wird, handelt es sich nicht. Vielmehr ist das Training als Ergänzung zu sehen. Stefanie Steden nennt es eine „Zeit für zwei“. Denn nicht nur das Ganzkörpertraining für die Mütter steht im Vordergrund. Durch das Tragen des Kindes wird die Bindung gestärkt. „Es ist unheimlich kuschelig“, sagt Stefanie Steden, Hebamme und Kangatrainerin aus Leichlingen. Alexandra Kurth, die die Tanzschule „Vibes dance & events“ leitet und selbst drei Kinder hat, ist als Trainerin neu dabei.

In Solingen bietet sie als Einzige Kangatraining an. Am 13. November startet der erste Kurs, weitere sind geplant. Varianten gibt es wie Sand am Meer: Nordic Kanga, Kanga Trail, Kanga on Wheels, Kanga Burn, Papa-Kanga, Pre Kanga ... Die Liste ist lang, die Nachfrage groß. „Als meine Kinder klein waren, gab es so etwas nicht“, sagt Alexandra Kurth. „Dabei sind solche Aktivitäten doch ein Mehrwert in der Eltern-Kind-Zeit.“

» auf den punkt

- **Kangatraining ist keine Rückbildungsgymnastik, sondern ein Ganzkörpertraining für junge Mütter. Die Kinder sind in der Trage mit dabei und werden auf Bauch oder Rücken getragen.**

- **Daher auch der Name: Kanga von Känguru. Es gibt zahlreiche Trainingsvarianten, übrigens auch für die jungen Papas!**



Die Babys selbst eignen sich natürlich auch als prima „Trainingsgeräte“ und werden aktiv in die Übungen mit einbezogen.



Rente fit genießen

Keine Frage, Bewegung ist in jedem Alter wichtig. Doch gerade für Senioren gewinnt ein angemessenes Training immer mehr an Bedeutung. Sascha Schnitzler, Inhaber des medora-Gesundheitszentrums in Remscheid, weiß, warum man sich gerade im Alter viel bewegen sollte.



Herr Schnitzler, warum ist Sport im Alter so wichtig?

Es ist so, dass wir zwischen dem 20. und dem 70. Lebensjahr die Hälfte der Muskelmasse verlieren. Ab dem 50. Lebensjahr reduziert sich die Muskelmasse ungefähr alle zehn Jahre um 15 Prozent – das ist einfach so beim menschlichen Körper. Viele Leute, die in Rente gehen, denken, dass sie jetzt nichts mehr für sich tun müssen. Das ist ein Trugschluss, denn gerade dann sollte man loslegen um Alterserscheinungen entgegenzuwirken. Und gerade im Alter sind ein paar Faktoren sehr entscheidend, die Folgeproblematiken und Folgeerkrankungen vermeiden können.

Was kann man allgemein dagegen tun?

Ganz wichtig finde ich die Sturzprophylaxe. Sie spielt eine maßgebliche Rolle, weil die Sturzhäufigkeit der Menschen im Alter ex-

ponentiell zunimmt. Und auch Herz-, Kreislauf-, Atemwegs- und Muskelerkrankungen kann man durch ein vernünftiges, gezieltes, aber dennoch forderndes Krafttraining entgegenwirken. Man muss nicht mal intensiv Sport treiben, es reicht schon, wenn man sich einfach aktiv bewegt. Das kann auch ein täglicher Spaziergang von 30 Minuten sein. Allein das Herzinfarktrisiko sinkt enorm, wenn man sich regelmäßig bewegt.

Wann sollte man dann am besten mit dem Training beginnen?

Also ganz vorneweg: Es ist nie zu spät. Und auch nach unten hin gibt es keine Altersgrenze. Junge Kinder können schon Probleme haben. Gerade in der heutigen Zeit ist das Thema Bewegungsmangel sehr aktuell und ein ganz gravierendes Problem, mit dem wir es zu tun haben. Die Folge ist dann Fettleibigkeit im Kindesalter. Aber auch alle,



Fotos: Andreas Gebhardt

die bereits 50 Jahre alt sind und gerne noch mit Sport anfangen möchten, die sollen das auf jeden Fall tun. Warum auch nicht? Wie gesagt, es ist nie zu spät anzufangen.

Und wie kann ein spezielles Training im Alter aussehen?

Man kann ein gezieltes Kraft-Ausdauertraining machen. Und damit meine ich nicht den Zugewinn an Muskelmasse, sondern wirklich die Kraft- und Ausdauerfähigkeit zu stärken. Schon ein Krafttraining kann Osteoporose entgegenwirken. Natürlich hält das Training die Krankheit nicht auf, aber trotzdem kann man mit dem Krafttraining das Skelett und die Muskeln stärken. Ich möchte auch noch mal klarstellen, dass ich mit Krafttraining nicht „Pumpen“ meine, sondern man statt auf Quantität auf Qualität gehen sollte.

Was kann medora hier gerade für ältere Kunden leisten?

Wir von medora stellen unseren Kunden ein qualitativ ansprechendes und hochwertiges Programm zusammen, das speziell auf die individuellen Bedürfnisse angepasst ist. Bevor das Training bei uns startet, führen wir immer ein persönliches Beratungs- und Anamnesegespräch mit unseren Kunden. Darin erfassen wir alle Risikofaktoren und können demnach speziell auf die entsprechenden Wünsche und Bedürfnisse eingehen und danach den Trainingsplan

gestalten. Das ist gerade bei älteren Menschen enorm wichtig, da die körperliche Kraft nun mal nachlässt, und die Menschen daran angepasst belastet werden müssen. Eine falsche Belastung kann nämlich ganz schnell nach hinten losgehen.

Was unterscheidet medora von einem herkömmlichen Sportstudio?

Bei uns arbeiten nur speziell ausgebildete Mitarbeiter. Wir beschäftigen Physiotherapeuten sowie Sport- und Ernährungswissenschaftler, die die Kundenwünsche genauestens umsetzen können. Außerdem befindet sich immer mindestens ein Therapeut mit auf der Trainingsfläche, der die Kunden beaufsichtigt, betreut und kontrolliert. Zusätzlich vereinbaren wir alle vier bis sechs Wochen einen Kontrolltermin, damit der Fortschritt überprüft und der Trainingsplan dementsprechend angepasst werden kann.

» auf den punkt

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

» imPULSe

www.medora-remscheid.de



Den eigenen Kompass ganz neu justieren

Im Institut für Selbstführung, Life-Coaching und Achtsamkeit (ISLA) auf Gut Landscheid lernen Seminar-Teilnehmer, sich selbst wieder mehr in den Blick zu nehmen. Und resilient und gestärkt ihren Alltag zu meistern.

Nur noch Nebel? Der Leuchtturm ist kaum erkennbar, weil der Kompass spinnt? So geht es vielen Menschen. Beruflich. Und privat. Sie haben das Gefühl, im Job nicht weiterzukommen oder gar nicht ernst genommen zu werden. Oder sie sind gerade befördert worden, ohne wirklich führen zu können. Andere fühlen sich vom Alltag überfordert, sind ständig gestresst. Oder müssen sich komplett umstellen, weil nach Jahren erfüllender Arbeit plötzlich ein ominöses Gebilde namens Ruhestand vor ihnen steht. Für diese Menschen gibt es eine Insel. Und damit eine Möglichkeit, die Sicht auf den eigenen Leuchtturm wieder zu verbessern, den Fokus wieder scharf zu stellen. Diese Insel liegt in Burscheid, mitten im Tal, mitten im Grünen. Auf Gut Landscheid.

ISLA – das ist nicht nur spanisch für Insel, es steht vor allem für die Neupositionierung des Instituts ILO als Institut für Selbstfüh-

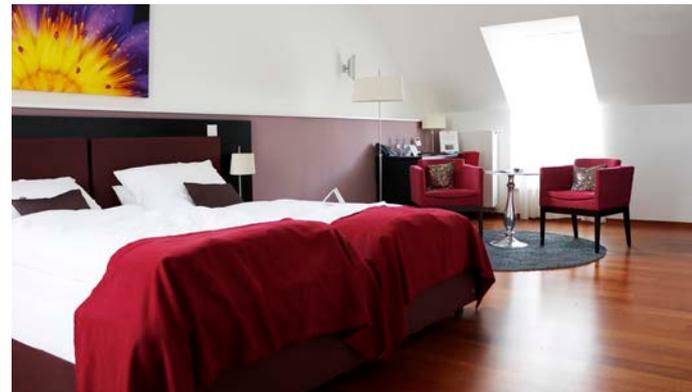
rung, Life-Coaching und Achtsamkeit. Die Partnerschaft mit der Klinik Wersbach, deren Tagesklinik ebenfalls auf Gut Landscheid beherbergt ist, macht die hohe Qualität des Angebots aus. Denn in den Seminaren, die Privatpersonen wie Unternehmen bei ISLA buchen können, ergänzen Ärzte und Therapeuten, zertifizierte Coaches und Physiotherapeuten, Psychologen und Sportwissenschaftler einander optimal. Weil sie den entsprechenden wissenschaftlichen Hintergrund mitbringen.

Wobei ganz klar ist: Es geht im Institut nicht um die Behandlung bereits seelisch kranker Menschen. Sondern um die Stärkung jener, bei denen unter Umständen ein Burn-out droht. Die das Immunsystem ihrer Seele stärken wollen, also resilienter werden gegen die vielen Unbilden des Alltags. Insgesamt umfassen die ISLA-Seminare auf Gut Landscheid, bei denen auch regelmäßig



renommierte externe Referenten zu Gast sind, vier Themenfelder: gesunde Selbstführung, Gesundheit in Beruf und Alltag, Führung und Erfolg sowie individuelles Coaching für Leben, Business oder Leistungssport. Mental stärker werden, den eigenen Stärken vertrauen – darum geht es genauso wie um eine gesündere Ernährung und eine ausgewogene Lebensführung. Das ISLA-Angebot ist sehr individuell. Von eintägigen, eigens konzipierten Seminaren zum Beispiel für mehrere Mitarbeiter einer Abteilung reicht es bis zum mehrtägigen Einzelcoaching, bei dem die Vergangenheit des Klienten aufgearbeitet und eine Perspektive für die Zukunft entwickelt wird.

Vieles ist möglich, auch, weil die einzigartige Location so viel bietet: Der mehrfach modernisierte und erweiterte einstige Rittersitz aus dem 14. Jahrhundert bietet nicht nur höchsten Komfort durch bestens ausgestattete Zimmer, Seminarräume und eine hervorragende Küche im hauseigenen Restaurant. Sondern es gibt dort auch ein großes Gesundheits- und Sportangebot, welches Wandern ebenso umfasst wie Golfen und Bogenschießen. All das in einer grünen Umgebung, in der man sich nicht nur fallen lassen kann,



Inmitten idyllischer Natur liegt das Gut Landscheid. Das Tagungshotel überzeugt mit bester Ausstattung von Zimmern und Seminarräumen sowie einer hervorragenden Küche. Der perfekte Ort, den eigenen Kompass neu auszurichten.

Alle Fotos: Sandra Jühr



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



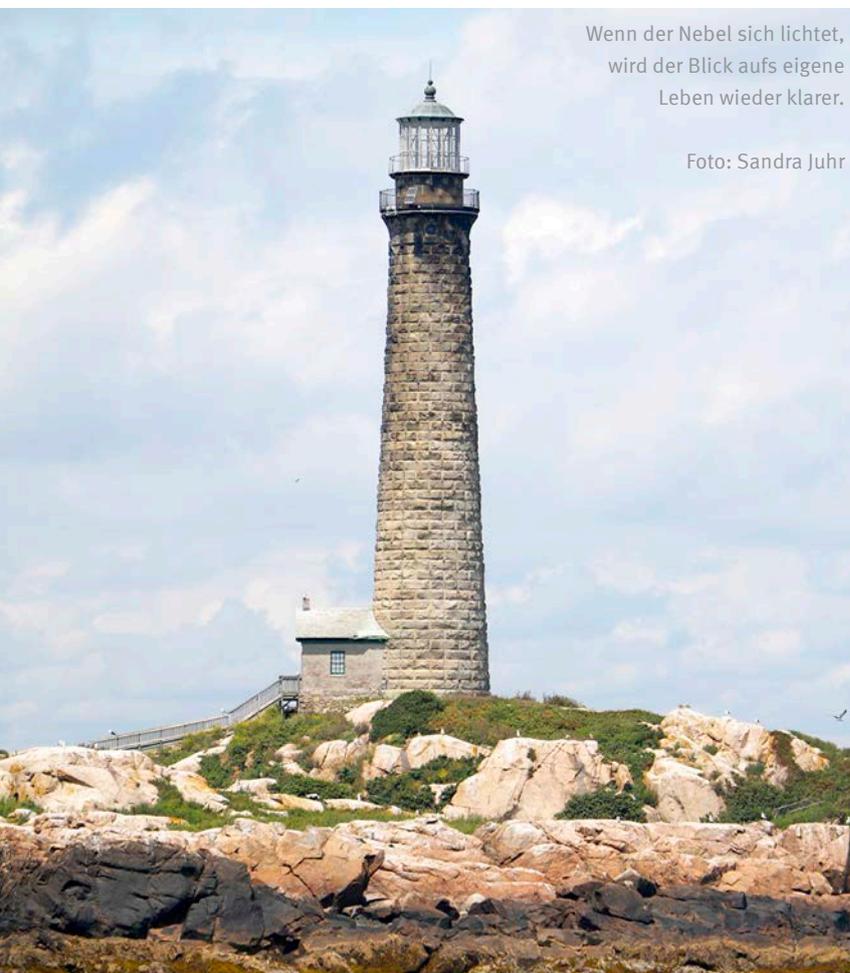
sondern zu sich selbst finden soll. Das kann und darf gleichsam aber auch dazu führen, die eigene Komfortzone einmal zu verlassen und sich selbst, seinen Lebensstil, seine Ideen, Pläne und Sichtweisen zu reflektieren, zu überdenken.

Das ist besonders für jene Menschen wertvoll, denen die Veränderungen der Gesellschaft, auch durch die Digitalisierung, immer schneller, ja zu schnell erscheint. Ebenso für jene, die glauben, beruflich wie privat fremdgesteuert zu sein, wenig verändern zu können. Sie lernen in den Workshops und Seminaren auch Ja zu sagen zum Nein. Sie erfahren, dass es eben doch jeder Einzelne ist, der sein Leben in die Hand nehmen und es verändern kann.

In der Idylle des Burscheider Tales widmet sich so mancher Teilnehmer nach einem Seminar zudem auch ganz bewusst einer



Tätigkeit, die er schon länger nicht mehr ausgeübt hat: dem Nichtstun. Und gewinnt eben dadurch wieder eine ganz neue Motivation, sein Leben anders zu ordnen. Achtsamer zu leben. Weil auf der ISLA-Insel der Ruhe der eigene Kompass ganz neu ausgerichtet wird.



Wenn der Nebel sich lichtet,
wird der Blick aufs eigene
Leben wieder klarer.

Foto: Sandra Jühr

» auf den punkt

• **Das ISLA, Institut für Selbstführung, Life-Coaching und Achtsamkeit auf Gut Landscheid in Burscheid, bietet eine Vielzahl von Seminaren für Privatpersonen und Unternehmen an. Die Seminare umfassen die Themenbereiche: Gesunde Selbstführung, Gesundheit in Beruf und Alltag, Führung und Erfolg, Incentives und Teambuilding, individuelles Coaching.**

» imPULSe

www.isla-landscheid.de
www.klinik-wersbach.de
www.gut-landscheid.de
Eine Übersicht der ISLA-Seminartermine finden Sie auf www.puls-gesundheitsmagazin.de/seminare
Anmeldung: info@isla-landscheid.de



Solinger Nikolauslauf: 2. Dezember ab 8.30 Uhr, Brücke Solingen Glüder

Wer es aus lauter Vorfreude nicht mehr ausgehalten und schon vor Nikolaus die Süßigkeiten genascht hat, der kann die überschüssigen Kalorien beim 42. Solinger Nikolaus-Freundschaftslauf direkt wieder abtrainieren. Der Lauf ist nicht als Wettkampf gedacht (es werden keine Zeiten gemessen) und eignet sich für jedermann. Laufanfänger sind ebenso herzlich eingeladen mitzulaufen wie Walking- und Wandergruppen.

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

Bereits zum 15. Mal findet der Lauf zum Jahreswechsel statt. Der anspruchsvolle Hauptlauf über 14 Kilometer führt vom Stadion im Tal nach Müngsten und wieder hoch. Außerdem gibt es zwei Jugendläufe. Anmeldung, Ausschreibung und weitere Informationen unter www.silvester-lauf.de

Mutterwerden im Klinikum Solingen: 19. November, 17 Uhr

Ist die Entscheidung, ein Kind zu bekommen erst einmal gefällt, steht für werdende Eltern ein aufregender Lebensabschnitt bevor. Das städtische Klinikum Solingen bietet dazu regelmäßig Infoabende an, bei dem die werdenden Eltern das Team aus Geburtshelferinnen, Hebammen und Kinderkrankenschwestern kennenlernen können. Im Anschluss gibt es eine Führung durch den Kreißsaal und die Neugeborenenstation. Fragen werden gerne beantwortet. www.klinikumsolingen.de

» imPULSe

Viele weitere Termine im Netz:
www.puls-gesundheitsmagazin.de/veranstaltungen

KangaTraining

Dein bestes Workout in Geborgenheit



in Solingen

Du wirst fit, Dein Baby macht mit!

KangaTraining ist genau auf Deine Bedürfnisse als junge Mama und die Deines Babys abgestimmt. Du wirst sicher & effektiv rundum fit und Dein Baby kuschelt mit Dir und genießt es

- schont und stärkt Deinen Beckenboden
- ist ein vollständiges Workout
- macht einfach Spaß



Let's Kanga!

Dein Baby wird es lieben!

Nächster Kursbeginn:
14. November

weitere Kursinfos und Anmeldung unter
www.kangatraining.de oder
Tel.: 0170/5269705

Kanga Training empfohlen von Hebammen, Kinderärzten und Trageschulen



Kangatraining Solingen Vibes
alexandra@kangatraining.de
 0170/5269705
www.kangatraining.de



www.vibes-dance-events.de

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



Aaahh!!!! Dunkel!!!!

Neeee, wat war dat ein herrlicher Sommer. Er hatte schon früh im Jahr begonnen und wollte dann auch irgendwie gar nicht mehr wieder richtig weggehen. Selbst die bergische Bevölkerung, bei der sonst aufgrund von Sonnenmangel ein zartbrauner Teint das höchste der Gefühle ist, sah in diesem Sommer aus, als hätte sie auf Malle drei Wochen in der Sonne gebrutzelt. Und das will schon was heißen. Selbst der Oktober hat noch mal ordentlich einen auf Sommer gemacht. Hätte man mir das noch vor ein paar Jahren erzählt, hätte ich mich wahrscheinlich vor Lachen auf der Wiese gerollt und „Guter Witz!“ geprustet, während ich mir anschließend den Regenmatsch von meinem Pulli gewischt hätte. Im Juli, wohlgemerkt. Also ich persönlich bin ja froh, dass der Sommer vorbei ist. Jetzt kann ich mich endlich wieder in fünf Lagen Klamotten kuscheln und muss nicht mehr verzweifeln, weil ich irgendwann einfach nichts mehr ausziehen kann, und es trotzdem noch unerträglich heiß ist. Oder einfach mal gemütlich mit ner Tasse Tee auf dem Sofa liegen und ein gutes Buch lesen. Haben Sie das mal bei schönem Wetter probiert? Ich sag Ihnen, das schlechte Gewissen macht einen so fertig, dass man sich kaum auf die Lektüre konzentrieren kann. Neulich habe ich dann aber gemerkt, dass so mancher das nicht so sieht wie ich. Als nämlich meine Kollegin traurig zu mir kam und

meinte: „Jetzt hatten wir schon ganze drei Tage keine Sonne mehr, ich glaube, ich bekomme eine richtig dicke Winterdepression.“

„Bitte, was?“, dachte ich nur. Da hatten wir fast das ganze Jahr über schönsten Wetter und kaum ist die Sonne mal drei Tage lang nicht zu sehen, heulen sie alle rum. Was hat dieser Sommer nur aus uns gemacht? Aus dem ursprünglich stets schlecht gelaunten Bergischen, der ähnlich dem Bösewicht aus Batman in die Dunkelheit hineingeboren wird und sie stets im Herzen trägt, wurde in nicht mal zehn Monaten ein verweichlichter Sonnenanbeter – der wahrscheinlich auch noch Angst hat, aus dem dunklen Keller das dank massiven Erdbeeraufkommens diesen Sommer selbst eingekochte Glas Marmelade zu holen.

Ich sage: Mut zum Winter! Packen wir uns doch jetzt alle so richtig schön in dicke, warme Klamotten ein. Gesunder Trenddrink: Selbst gemachter Apfelsaft aus dem Dampfentsafter. Gab ja genug Äpfel dieses Jahr. Bisschen Zimt dazu, fertig. Heiß genießen aus der Lieblingstasse mit Kätzchenmotiv, natürlich auf der Couch. Und zwischendurch: Trotzdem raus mit Ihnen! Eine halbe Stunde Spazierengehen im dicksten Novembernebel ist immer noch besser als 15 Stunden Deckenleuchte. Und dabei den Sommer weiter im Herzen tragen.

Lea Linder

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:

© WDR/Herby Sachs;
WDR Presse und Information/
Redak

Druck:

Rheinisch-Bergische
Druckerei GmbH, Düsseldorf

Auflage: 40.500 Exemplare

Es gelten die

Mediadaten 2018.



STÄDTISCHES KLINIKUM
Solingen

STÄDTISCHES KLINIKUM SOLINGEN

Im Krankheitsfall maximal versorgt

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

Jährlich werden rund **100.000 Patientinnen und Patienten** stationär und ambulant betreut. In der von der Weltgesundheitsorganisation WHO als „**Babyfreundliches Krankenhaus**“ zertifizierten Klinik für Frauenheilkunde und Geburtshilfe kommen mehr als 1.200 Kinder zur Welt. Die Klinik für Kinder- und Jugendmedizin ist die einzige Klinik in Nordrhein-Westfalen, die das Prädikat „Babyfreundliches Krankenhaus“ führt – ein Gütesiegel für die besondere Zuwendung für Frühgeborene und kranke Neugeborene sowie deren Eltern. Und weil besondere Kinder, besondere Hilfe brauchen, hält das Städtische Klinikum Solingen das Angebot eines Sozialpädiatrischen Zentrums vor.

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

Kompetenz für Ihre Gesundheit:

Zentrale Notfallambulanz ZNA

Zentrum für Innere Medizin

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

Zentrum für Chirurgie

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

Kopfzentrum

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

Zentrum für Gynäkologie, Pädiatrie und Urologie

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

Zentrum für Anästhesiologie

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

Zentrum für Diagnostische und Interventionelle Medizin

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

Die folgenden Einrichtungen tragen die Qualitätszertifikate der führenden deutschen Fachgesellschaften:

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

Städtisches Klinikum Solingen gemeinnützige GmbH

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





Regelmäßiges Saunieren
fördert meine Gesundheit
und mein Wohlbefinden.

www.h2o-badeparadies.de



H₂O
Sauna- und
Badeparadies