

# PULS

Ausgabe 8  
Herbst 2020



Ihr Gesundheitsmagazin für das Bergische Land



**Doc Esser über Corona**  
Der bekannte Arzt hatte das Virus selbst und weiß, wovon er spricht

**Yoga**  
Training für den ganzen Körper  
– und für die Seele

**Gesund sitzen**  
Mit speziellen Sesseln und  
Stühlen, die den Körper entlasten

## WIR machen Medizin für die Menschen in Solingen – qualifiziert und erfahren...



... für einen guten Start ins Leben  
... für erfolgreiches Heranwachsen  
... mit Sicherheit im Notfall  
... mit Kompetenz für Sie und Ihn in jedem Alter  
... mit modernsten Methoden für Schwer- und Schwerstkranke

**Spitzenleistung in Diagnostik und Therapie, Empathie und  
Menschlichkeit: Weil Gesundheit in Spezialisten-Hände gehört!**



# Gesund bleiben in einer neuen Zeit.

Vieles ist anders geworden in diesem Jahr. Was bringt der Winter? Wie entwickelt sich die Pandemie im Bergischen Land weiter? Wann gibt es einen Impfstoff? Wird es beim November-Lockdown bleiben oder folgt ein weiterer? Das wissen wir alle nicht. Was wir aber wissen, ist, dass wir uns mehr denn je darum kümmern müssen, gesund zu bleiben. Ganz unabhängig vom grassierenden Virus.



Wie hat Doc Esser, der bekannte Fernseharzt, dieses erlebt? Das hat er uns in einem ausführlichen Interview erzählt. Und er hat ein Buch rund um innere Medizin geschrieben, das wir in dieser Ausgabe einmal verlosen. Wie eine interdisziplinäre Behandlung im Krankenhaus aussehen kann, zeigt ein Blick ins Klinikum Solingen. Und wie es engagierten Ehrenamtlern in der Klinikstadt auch in diesen Zeiten gelingt, die so dringend benötigte Suchtberatung anzubieten, erzählen wir Ihnen in dieser PULS-Ausgabe ebenfalls.

Außerdem dreht sich diesmal viel um Bewegung. Um Menschen, die andere in Bewegung bringen und dafür sorgen, dass sie dabei bleiben. Um andere, die dafür sorgen, dass wir gesunde Füße haben. Und um jene, die die passenden Sitzmöbel haben, wenn wir einmal nicht mehr so können, wie wir gerne möchten. Wie immer legen wir Ihnen ans Herz, auch auf [www.puls-gesundheitsmagazin.de](http://www.puls-gesundheitsmagazin.de) zu stöbern. Und wir wünschen Ihnen, dass Sie gesund durch Herbst und Winter kommen.

Ihre

Sandra Juhr

## Ganzheitliche Kompetenz für Ihre Gesundheit!



# OrthoPrax

## REMSCHEID

Praxisklinik

DR. MED. MARKUS WEIß · ARNDT DÜSING · THOMAS WINKLER

Freiheitstraße 203 | 42853 Remscheid | Telefon: 02191 46 30 790

info@orthoprax.de | [www.orthoprax.de](http://www.orthoprax.de)

TERMINE & SONDERSPRECHSTUNDEN NACH VEREINBARUNG





# Unsere **PULS**ierenden Themen



**Doc Esser antwortet**  
**Seite 6**

## **PULS** der zeit

### Zeit für Klartext

Wie Doc Esser das Corona-Virus und die Folgeerkrankungen erlebt hat. Und wie er die Entwicklung seit dem Frühjahr einschätzt. **6**

### Zeit für umfassende Medizin

Wie interdisziplinäre Behandlungen im Klinikum Solingen aussehen. Und welche Vorteile sie für die Patienten haben. **12**

## **PULS**ierend

### Zeit für Fürsorge

Wie Willi Klapper auch in besonderen Zeiten für suchtkranke Menschen in Solingen da ist – weil er es will. **16**



**Willi Klapper hilft**  
**Seite 19**

## **ruhePULS**

### Zeit für Yogatraining

Wie Christiane Seipp in Remscheid das Iyengar-Yoga lehrt und dabei auf jede Bewegung achtet. **18**

### Zeit für helfende Sessel

Wie Thomas Narjes von Haan aus bundesweit alte und kranke Menschen mit funktionalen Sitzmöbeln versorgt. **22**

### Zeit für gesunde Füße

Wie Lara Bergmann mit erst zwanzig Jahren ihre eigene Podologie-Praxis gegründet hat – und was sie anbietet. **24**

## **bergPULS**

### Zeit für Blut, Schweiß und Training

Wie bei BST in Solingen Menschen fit werden. **26**

### Zeit für einen neuen Weg

Wie Physiotherapie in Radevormwald ganzheitlich geht. **28**



**BST macht fit**  
**Seite 28**

## **meinPULS**

Rückblick: Der Lichterlauf in Remscheid-Lennep **30**

Impressum **30**

# Vergrößertes Lesen und Schreiben

mit der elektronischen Lupe  
OPTELEC Compact 10 HD

Die einzigartige Free Write-Funktion ermöglicht durch den ausklappbaren Kameraarm jetzt auch müheloses Schreiben unter Vergrößerung.

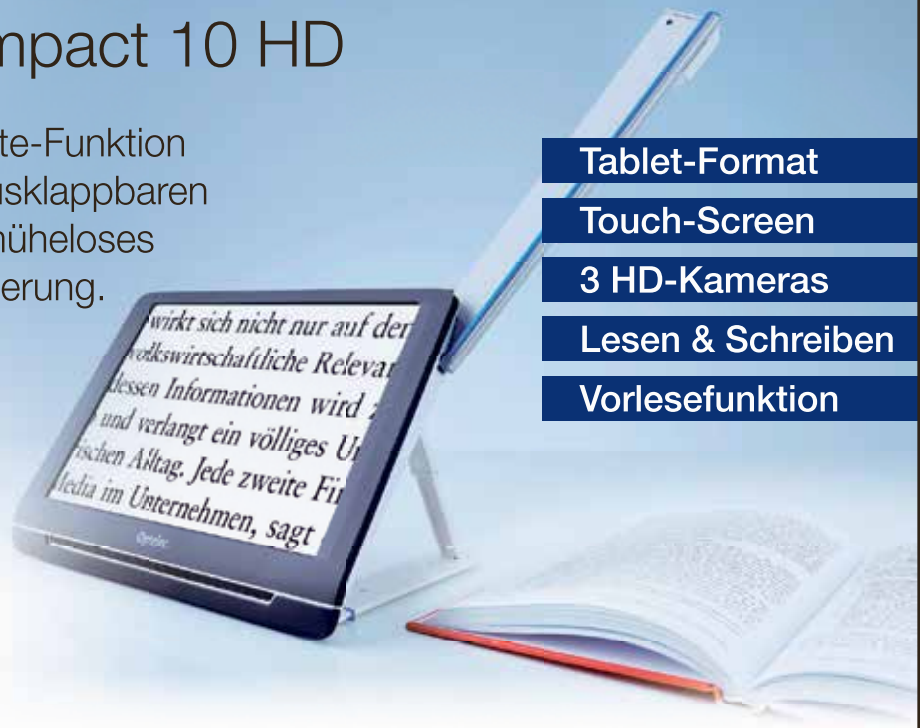
Tablet-Format

Touch-Screen

3 HD-Kameras

Lesen & Schreiben

Vorlesefunktion



 **SCHWEIZER**  
www.schweizer-optik.de

# WOLLENhAUPT

Augenoptik · Optometrie · Hörakustik

feinjustierte Lebensqualität  
seit 90 Jahren

Kölner Straße 130

42651 Solingen

Telefon: 0212-10241

E-Mail:

info@wollenhaupt-solingen.de

## Entdecken Sie Ihr persönliches Klangparadies.

“ Die Natur, das Leben - eine Komposition aus Klängen, von atemberaubend bis zu Herzen gehend ...  
Wunderbar, wenn man sie (wieder) hören kann.”

Ludger Theyßen  
seit fast 30 Jahren unser Meister für Ihre Ohren



**PHONAK**  
life is on

Gut Hören bedeutet Lebensqualität: es stärkt das soziale und emotionale Wohlbefinden.

Testen Sie bei uns “Audéo Paradise”, die neueste technologische Entwicklung aus dem Hause Phonak.

Audéo Paradise ermöglicht bestes Sprachverstehen in anspruchsvollen Hörsituationen, bietet perfekten Klang beim Streamen und auch beim Telefonieren (IOS- / Android-Smartphone) auf beiden Ohren, ist auf Wunsch aufladbar.



Für eine Probeanpassung bitte Termin vereinbaren



# Er weiß genau, wovon er spricht

Doc Esser hat als Facharzt für Innere Medizin, Lungenheilkunde und Herzerkrankungen die Covid-Station am Sana-Klinikum geleitet. Er hatte das Virus selber, sowie zwei Folgeerkrankungen. Im Interview blickt er auf die letzten Monate zurück – und voraus.

**D**ie Fallzahlen steigen, Remscheid und Solingen waren oder sind Corona-Risikogebiet. Das Thema beschäftigt die Welt seit Januar täglich. Ist diese mediale Dauerpräsenz aus Medizinersicht eigentlich gut oder eher schwierig?

Doc Esser: Wenn es sich um seriöse Medien handelt, die die neuesten Erkenntnisse aufarbeiten und transparent weitergeben, dann ist das Dauerthema kein großes Problem, und es bleibt auch interessant. Es ist für an-

dere Medien aber auch ein Sensationsding. Man will Nachrichten verkaufen, und das teilweise zu jedem Preis.

Aber wenn die Leute dann mit sehr kontroversen Inhalten konfrontiert werden, kann ich verstehen, dass man sich am Anfang sorgt und Angst hat und sich später nur noch langweilt. Und das ist ein guter Nährboden für Verschwörungstheorien, da die den Umgang mit der Pandemie so schön einfach machen.



### **Sind Menschen mit psychischen Problemen und Ängsten bei dieser Nachrichtenlage besonders gefährdet?**

Wir sehen ja, dass Patienten, die sowieso schon in Behandlung sind wegen starker Ängste, ein ganz schlimmes Jahr hinter sich haben, weil sie auf eine neue Ebene der Angst geraten sind – und dann, gerade als es zum Lockdown kam, keinen Termin bei einem Therapeuten bekamen. Gottlob haben die Therapeuten aber schnell reagiert und die Videosprechstunde eingeführt. Die soziale Isolation ist generell aber ein großes Problem gewesen, für uns alle und besonders für Angstpatienten.

### **Zu Beginn der Pandemie wusste man wenig bis nichts über das Virus – was ja nichts Ungewöhnliches ist. Heute weiß man deutlich mehr darüber, aber längst nicht alles. Trägt das Gefühl, dass unsere Gesellschaft wenig Geduld mit der Wissenschaft hat, die ja ein Wissen erst einmal schaffen muss?**

Naja, es wird der Gesellschaft ja auch viel abverlangt. Als Wissenschaftler kann man sagen: So, wir forschen jetzt mal in aller Ruhe an dem Virus- die Arbeit geht ja weiter und wir sind wenig betroffen von den Einschränkungen. Aber viele Menschen haben, gerade im Lockdown, eben nicht weiter Geld verdient und hatten Einnahmen, die gegen Null gingen. Allein die Künstler, denen zig verschiedene Veranstaltungen weggebrochen sind, mit denen sie aber ihre Familien ernähren müssen.

Deswegen ist es dringend notwendig, die Bevölkerung immer wieder auf den neusten Stand zu bringen und zu informieren um so zu verhindern dass die Geduld überstrapaziert wird. Es ist viel einfacher für eine Sache Verständnis aufzubringen, wenn man sie auch versteht. Heute haben wir immer noch nicht alles verstanden, aber doch so viel, dass wir mittlerweile Infektionsketten schneller auffinden und durchbrechen können, durch lokale Lockdowns einen gesamten Lockdown bisher verhindern konnten und erkrankte Menschen besser behandeln können.

### **Glauben Sie, dass uns das Prinzip lokaler Lockdowns noch eine Weile begleiten wird?**

Ja, das wäre meine Hoffnung. Jeder lokale Lockdown ist besser als einer, der Deutschland komplett betrifft. Wir werden sicher noch ein halbes Jahr damit beschäftigt sein. Wir haben Winter, Kälte, immer noch oft Trockenheit, das sind ideale Verbreitungsmöglichkeiten für das Virus. Wir sind nicht so viel draußen wie im Sommer, sondern mehr in geschlossenen Räumen und lassen leider immer mehr die Hygiene-Regeln außer acht. Schönere Bedingungen für ein Virus gibt es nicht. Wir sehen es an den massiv steigenden Neuinfektionen. Da kann ich nur an die Solidarität der Menschen appellieren.

### **Reisen und Feiern galten in den letzten Wochen oft als Hauptursachen für die Virusverbreitung. Beides ist auch Vergnügen und Luxus. Warum tun sich viele Menschen so schwer damit, darauf mal ein oder zwei Jahre weitestgehend zu verzichten? Oder ist das zu viel verlangt?**

Mit dem Thema Urlaub tue ich mich auch schwer, vor allem, wenn man offenen Auges in ein Risikogebiet fährt. Das ist aus meiner Sicht zu kritisieren. Fairerweise muss man aber auch sagen, dass viele Risikogebiete erst dann dazu erklärt wurden, als gerade Menschen da waren. Mit den Partys sehe ich das so: Die Menschen sollen im Rahmen der Möglichkeiten feiern dürfen. Das Problem ist nur, dass beim Alkoholkonsum die Hemmungen fallen, die Abstandsregelungen nicht eingehalten und die Masken abgenommen werden, obwohl vielleicht viele Menschen eng zusammenstehen. Dadurch kann so eine Feier zu einem Hotspot werden. Dabei leiden in der Regel nicht primär die Feiernden, denn das sind nun mal oft jüngere Leute, an denen das Virus meist recht milde vorbei geht – die Leidtragenden sind die ortsansässigen Bürger, die dann unter einem regionalen Lockdown leiden und die Menschen, die sich dank eines solchen Events mit Corona infizieren. Hier sollte wirklich jeder in sich gehen, ob die Feier oder Party aktuell wirklich notwendig ist.



### **Liegt die Sorglosigkeit daran, dass immer noch viele das Virus verharmlosen?**

Viele Menschen messen die Gefährlichkeit des Virus an der Sterblichkeit. Im Vergleich zu anderen Ländern hatten und haben wir in Deutschland immer noch recht wenig Covid-Tote und das bestärkt viele in ihrer Meinung, dass das Virus harmlos ist. Ich persönlich sage, jeder am Virus Verstorbene ist einer zu viel. Wer argumentiert, es sterben doch eh nur die Alten und Schwachen, vergisst eins: Ein Grund dafür, dass die Letalität, also die Sterblichkeit so zurückgegangen ist daran liegt, dass wir mehr testen und das aktuell der Erkrankungsgipfel bei den 30- bis 50-Jährigen liegt. Und das sind eben die Jungen, Gesunden und Starken. Und leider vergessen manche immer noch, dass es nicht nur die Sterblichkeit ist, die solch ein Virus gefährlich macht, sondern auch, wie man aus solch einer Erkrankung wieder rausgeht. Und da muss man sagen, hat Corona einige Fallstricke. Wir sehen jetzt nach überstandener Virusinfektion einige neue Krankheiten aufflammen, seien es Autoimmunerkrankungen, asthmatische Erkrankungen oder generelle Lungen- und Herzerkrankungen. Diese Bandbreite kennen wir von anderen Virusinfektionen auch, aber nicht in dieser Komplexität und Häufigkeit.

### **Sie selbst hatten nach Ihrer Covid-Infektion Folgeerkrankungen. Welche waren das?**

Ich hatte das Virus im Frühjahr, und ich hatte einen maximal milden Verlauf – habe also kaum Symptome gemerkt. Aber zwei Monate später kamen zwei weitere Erkran-

kungen. Zum einen eine Vaskulitis, eine Gefäßentzündung, und ein Belastungsasthma.

**Wie kann man diese Folgeerkrankungen nach mehreren Monaten zweifelsfrei auf Covid 19 zurückführen?**

Zweifelsfrei kann man das in der Regel nicht. Es gibt aber Krankheitsbilder, die postinfektiös nach einer viralen Erkrankung entstehen. Wie beispielsweise Autoimmunerkrankungen und im meinem Fall die Vaskulitis. Als man bei mir die Symptome festgestellt hat, wurde ein Antikörpertest durchgeführt mit Nachweis von Antikörper auf Sars-COV2 – und somit ist die Wahrscheinlichkeit sehr hoch, dass die Folgeerkrankungen auch auf eine durchgemachte Coronainfektion zurückzuführen sind. Wir sehen viele Menschen, die gut durch eine Corona-Infektion gekommen sind, aber später unter heftigen neuen Symptomen leiden. Zum Beispiel die chronische Müdigkeit. Die Leute kommen nicht mehr auf Leistung, leiden an einer wahnsinnigen Müdigkeit und sind nicht mehr arbeits- und alltagsfähig.

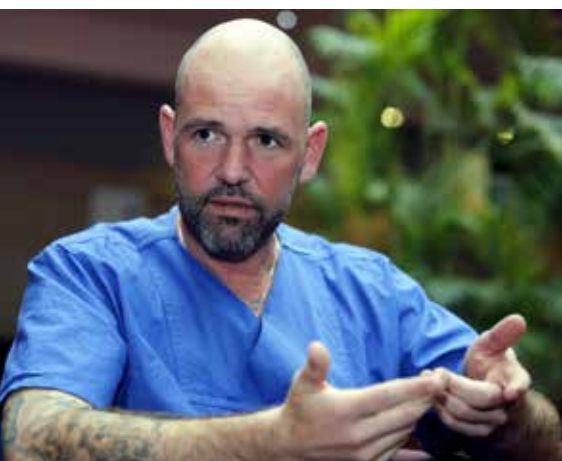
### **Aktuell schnellen die Zahlen der Infizierten in die Höhe, gleichsam wird mehr getestet als im Frühjahr. Wie schätzen Sie die Durchseuchungsrate, also die tatsächliche Zahl der Infizierten, seit Frühjahr ein?**

Ich glaube, dass sie etwa zehnmal höher lag, als es die offiziellen Zahlen ausdrücken. Ich schätze, wir sprechen hier realistisch von vier Millionen Infizierten, vielleicht noch deutlich mehr. Anfangs nahm man ja auch an, eine hohe Durchseuchungsrate würde zu einer schnellen Herdenimmunität führen. Aber von diesem Ziel sind wir noch weit entfernt und mittlerweile ist der Respekt vor den Folgeerkrankungen bzw. eventuellen Langzeitfolgen so groß, dass man eine Coronainfektion vermeiden sollte.

### **Gleichwohl sagen Sie, Angst oder Panik seien nicht angebracht, sondern eine Ernsthaftigkeit, aber auch gewisse Entspannung.**

Ja, denn es gibt zwar noch nicht das Medikament, das uns rettet, aber wir haben unseren medizinischen Blick für kritische Verläufe geschärft und können auch Medikamente anwenden, die einen schlimmen Verlauf verhindern. Von daher sind Angst oder Panik nicht angesagt.

Foto:  
Roland  
Keusch





# Warum Sport alleine nicht ausreicht

Heutzutage möchte jeder schlanker und straffer werden, die überschüssigen Fettpölsterchen an Bauch, Beinen und Po loswerden. Gehören Sie auch dazu?

Ist der Entschluss erst einmal gefasst, meldet man sich voller Elan im Sportsstudio an mit dem festen Vorsatz, 3-bis 4-mal in der Woche hart zu trainieren. Prima. Sport tut gut, baut Muskulatur auf und ist gesund für unser Herz- und Kreislaufsystem. Die ersten Wochen ist man voller Motivation, geht regelmä-

ßig und sieht erste Erfolge. Leider lässt die Motivation bei den meisten Menschen schnell nach und die mühsam aufgebaute Muskulatur, die auch im Ruhezustand Energie verbraucht, schwindet wieder.

Selbst wenn man länger als ein paar Wochen durchhält, wird Sport allein nicht zur Traumfigur führen. Zahlreiche Studien belegen das.

Leider kann Sport auch nicht dazu beitragen punktuell „Speckröllchen“ an Problemzonen zu entfernen. Stark Über-

gewichtige Menschen werden zusätzlich damit konfrontiert, das richtige Maß an sportlicher Betätigung zu finden, da das hohe Körpergewicht zu Schäden am Bewegungsapparat führen kann.

Eine Umstellung des Ernährungsstils ist der wichtige Schritt zu einem langfristigen gesunden Gewicht. Um nachhaltig Fett aus den Fettdepots zu entfernen, bedarf es einer stoffwechselfördernden Ernährungsweise.

Was bedeutet das eigentlich?

Es bedeutet:

- nicht hungern – sondern essen
  - keine Kalorien zählen – sondern satt werden
  - nicht den ganzen Tag ohne essen auskommen – sondern regelmäßig essen
  - nicht alleine beim Salat zu Hause sitzen – sondern Restaurantbesuche und Feiern
- Das sorgt dafür, dass der Grundumsatz wieder steigt und auf lange Sicht kein Jojo-Effekt eintritt. Das geht nur, wenn man sich von dem elenden

Friss-die-Hälfte-Gedanken verabschiedet. Ernährung soll Freude bereiten und nicht zu schlechtem Gewissen oder zur sozialen Abschottung führen. Damit Ihr Stoffwechsel wieder auf die Überholspur kommt, besuchen Sie uns im easylife-Beratungszentrum in Solingen. Wir freuen uns auf Sie.

  
Abnehmen ist Teamwork.

## Die beste Entscheidung Ihres Lebens

# ABNEHMEN



# - 67 Kilo

**Petra Haberegger**  
Bankangestellte



**Sie essen sehr gerne genussvoll?  
Sie suchen eine natürliche, alltags-  
taugliche Art um abzunehmen?  
Sie legen Wert auf eine  
qualifizierte Abnehm-Betreuung?**

Bei einem kostenlosen, individuellen Beratungsgespräch können wir Ihnen sagen, ob auch Sie in nur 4 Wochen 10 Kilo abnehmen werden! Machen Sie es doch einfach wie Frau Petra Haberegger.

- ✓ ohne Sport
- ✓ ohne Hungerqualen
- ✓ ohne Pillen & Pulver
- ✓ ohne Kalorienzählen

**Kennenlernangebot  
für puls-Leser!**

**Gutschein-Code „puls“**

**Für eine persönliche kostenlose  
Beratung mit Körperfett &  
Stoffwechsel-Analyse!**

Bei Ihrer telefonischen Terminvereinbarung einfach den Code „puls“ angeben. Gültig nur bis 30.11.2019

  
Abnehmen ist Teamwork.

**easylife  
Beratungszentrum  
Solingen**

**Grünstr. 26  
42697 Solingen  
02 12 / 26 04 99-0**

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



### **Glauben Sie, dass die Pandemie die Gesellschaft langfristig grundsätzlich verändert?**

Es wird, wenn es vorüber ist, ein Jahrhundertereignis gewesen sein. Und ich denke, dass es uns jetzt schon ein wenig verändert hat. Wir haben gesehen, dass man nicht mit dem Flugzeug überallhin reisen muss. Dass viele Meetings digital gehen. Dass sich die Welt ein Stückweit anders drehen kann. Und ich habe auch festgestellt, dass, gerade im Lockdown, die Menschen bis auf wenige Ausnahmen sehr solidarisch miteinander waren. Dass man sich, wenn es hart auf hart kommt, gegenseitig unterstützt. Und das hat mich doch sehr beruhigt und ein Stückweit Stolz gemacht.

### **Was in Deutschland im Vergleich gut klappt.**

Wir sind in Deutschland, auch wenn unser Gesundheitssystem noch Luft nach oben hat, im weltweiten Vergleich sehr gut aufgestellt, allein von den Intensivbetten her. Nur leider honorieren wir unser Pflegepersonal nach wie vor nicht gut genug, sodass wir womöglich irgendwann keine Fachkräfte mehr finden, die eine Beatmungsmaschine überhaupt bedienen können. Weil die Anerkennung für diesen schönen, aber eben auch anstrengenden Beruf fehlt. Und mit Anerkennung meine ich nicht das „Klatschen“. Es muss einen finanziellen Anreiz geben!

### **Sie haben neben Ihrem Job Zeit gefunden, ein informatives wie unterhaltsames Buch zur Inneren Medizin zu schreiben. Wie kommen wir gesund durch den Winter?**

Jeden Tag raus an die frische Luft ist fürs Immunsystem das gesündeste, was man machen kann. Schlechtes Wetter ist kein Grund, es nicht zu tun. Moderaten Aus-

dauersport betreiben, drei bis viermal die Woche, gerne auch mal länger als 30 Minuten, und das Gewicht im Blick behalten. Möglichst wenig Bauchfett ansetzen. Dazu ausgewogen ernähren. Und dazu braucht es keine Chiasamen. Wir haben regionale Superfoods wie Blaubeeren und Sauerkraut, beispielsweise. Und, obwohl ich kein Fan von Nahrungsergänzungsmitteln bin: Man sollte seinen Vitamin-D-Spiegel im Blick behalten und hier eventuell ergänzende Präparate nehmen. Denn es gibt Hinweise darauf, dass ein niedriger Vitamin-D-Spiegel zu schweren Verläufen bei einer Corona-Infektion führen kann. Mir ist eins wichtig – ich will nicht den Zeigefinger heben. Ich habe das Gesundheitsbuch Innere Medizin auch deshalb geschrieben, weil ich es wichtig finde, den Menschen zu erklären, warum der Körper wie funktioniert. Das ist mein absolutes Anliegen: Dass jeder versteht, wie Krankheiten entstehen und wie ich sie vermeiden kann, wie ich Symptome richtig einordne – und wie ich mich mit einfachen Tipps und Tricks gesund halte.

\*Das Interview wurde geführt am 27.10.2020

## » auf den punkt

• **Neben dem Krankheitsverlauf selbst sind die Folgeerkrankungen von Corona ein Problem, darunter Erschöpfungssymptome oder Gefäßerkrankungen. Doc Esser spricht da aus eigener Erfahrung.**

• **Er empfiehlt für die Wintermonate eine ausgewogene Ernährung und so viel Zeit wie möglich an der frischen Luft. Gleichwohl rechnet er weiter mit lokalen Lockdowns wegen akuter Hotspots.**



## Buch-Verlosung

PULS verlost ein Exemplar von „Das große Gesundheitsbuch Innere Medizin“ von Doc Esser im Wert von 26 Euro. Gehen Sie dafür auf die Website [www-puls-gesundheitsmagazin.de/](http://www-puls-gesundheitsmagazin.de/) gewinnspiel!

**BURNOUT • DEPRESSIONEN • ÄNGSTE • TRAUMA**

Der richtige Ort,  
um **gesund** zu werden!



**linik wersbach**

Klinik für Psychosomatik,  
Psychiatrie und Psychotherapie

Schnelle Hilfe für die Seele  
**Stationär • Teilstationär**



### Behandlungsschwerpunkte

- Posttraumatische Belastungsstörungen
  - Depressive Erkrankungen
  - Burnout
  - Anpassungsstörungen
  - Zwangsstörungen
  - Angsterkrankungen
  - Somatisierungsstörungen
  - Essstörungen
  - Psychosomatische Dermatologie
- Zusätzliche therapeutische Angebote**
- Traditionelle Chinesische Medizin (z. B. Akupunktur)

### Unsere Kooperationspartner



Wir sind für Sie da!

**Tel.: (0 21 74) 398-0**  
**www.klinik-wersbach.de**

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





# Ein Arzt ist gut. Ein ganzes Team aus Spezialisten ist besser.

Das Krebszentrum am Städtischen Klinikum Solingen (SKS) setzt auf eine interdisziplinäre Zusammenarbeit.

**K**eine Frage, spezialisierte medizinische Versorgung ist in jedem Krankheitsfall wichtig. Insbesondere aber bei Schwer- und Schwerstkranken kommt es auf eine komplexe, fachübergreifende Betrachtungsweise an. So zum Beispiel in der Krebstherapie. Spezielle Fragestellungen erfordern eine besondere Expertise. Prof. Dr. Boris Pfaffenbach, Vorstand des Krebszentrums Solingen und Chefarzt der Klinik für Gastroenterologie, Onkologie und Allgemeine Innere Medizin, und Dr. Wilma Haeske, Krebszentrum-Koordinatorin, erklären, warum das Städtische Klinikum Solingen bei der Neuaufstellung zunehmend auf die interdisziplinäre Zusammenarbeit in Zentren-Strukturen setzt.

## **Frau Dr. Haeske, warum ist man als Patient in einem Krebszentrum besser aufgehoben als in einer spezialisierten Klinik?**

Wenn die Diagnose einer Tumorerkrankung gestellt wird, ist das für den Betroffenen sowie seine Angehörigen zunächst ein schwerer Lebenschnitt. In einem Krebs-

zentrum verfügen wir über umfangreiche Diagnosemöglichkeiten, die rasche Angaben dazu ermöglichen, wie eine Therapie aussehen kann, welches Stadium vorliegt. Der Patient erhält aus der interdisziplinären Tumorkonferenz zunächst einen Therapie-vorschlag. Bei der Umsetzung unterstützen außer spezialisierten Ärzten andere Fachgruppen, darunter Psycho-Onkologen, onkologische Fachpflege, Physiotherapie, Schmerztherapie etc., um ein bestmögliches Ergebnis zu erzielen. Das Zusammenspiel der Beteiligten fängt im niedergelassenen Bereich bei Fachärzten an und geht weiter bis zu Reha-Einrichtungen und falls nötig bis zur Palliativmedizin beziehungsweise dem Hospiz. Die Therapiepläne werden individuell auf die Patienten zugeschnitten, und das nach den Leitlinien der Fachgesellschaften – Stichwort „personalisierte Medizin“. Dadurch gelingt es immer öfter, Patienten zu heilen. Und wenn das nicht möglich ist, die Erkrankung zumindest zu einer Langzeiterkrankung bei guter Lebensqualität zu bringen.



### Herr Prof. Pfaffenbach, wie ist das Krebszentrum im Solinger Klinikum aufgestellt?

Wir behandeln bereits seit Jahren eine Vielzahl unterschiedlicher Krebserkrankungen sowohl ambulant als auch stationär. Dies geschah bisher in den einzelnen Kliniken beziehungsweise Abteilungen und Organzentren, die den Schwerpunkt auf der Behandlung von Tumorpatienten haben, sprich Gastroenterologie, Gynäkologie, Brustklinik, Allgemein- und Viszeralchirurgie, Urologie und HNO-Heilkunde sowie in unserem zertifizierten Darmkrebszentrum und dem Bergischen Brustzentrum.

Als interdisziplinäres Krebszentrum haben wir es uns zur Aufgabe gemacht, die ansatzweise vorhandene fachübergreifende Kooperation unter einem gemeinsamen Dach weiter auszubauen. Vor diesem Hintergrund planen wir, den onkologischen Schwerpunkt weiter zu stärken, indem wir an der Klinik für Gastroenterologie ein Department für Onkologie etablieren werden.

Die Zusammenarbeit geschieht übrigens teils SKS-übergreifend. Wie beim Kopf-Hals-Tumorzentrum, in dem die HNO unseres Klinikums die Kooperation mit der Mund-Kiefer-Chirurgie der Lukas-Klinik vorantreibt. Und in unserer Zusammenarbeit mit niedergelassenen Fachärzten in den Solinger Praxen. Wo wir wieder beim „Netzwerk“ sind.



### Wie können Sie diese Zusammenarbeit für einen Laien beschreiben, Herr Prof. Pfaffenbach?

Die gemeinsame Plattform ist die Tumorkonferenz. Dort wird Woche für Woche jeder einzelne Fall mit allen Spezialisten ausführlich besprochen und die Therapie abgestimmt. Am Tisch sitzen Internisten, darunter Magen-Darm-Spezialisten und Onkologen, Chirurgen, aber auch Radiologen und Pathologen, Psychoonkologen und spezialisierte onkologische bzw. palliative Pflegefachkräfte. Der Patient wird nicht von Arzt zu Arzt „rumgereicht“. Wir fokussieren uns gemeinsam auf den Patienten, den Verlauf seiner Erkrankung, die Sachlage nach bereits durchgeführten diagnostischen oder therapeutischen Maßnahmen.

Anzeige

## Arthrose-Pulver gegen den Verschleiß Reformhaus Pothmann: Hilfe bei Arthrose

**143 Gelenke sorgen jeden Tag für unsere Beweglichkeit. Als Stoßdämpfer, Hebel oder Scharnier verrichten sie täglich Schwerstarbeit und werden dabei häufig zu stark oder falsch belastet. Spätestens mit 50 Jahren machen sich Gelenkerkrankungen zum ersten Mal bemerkbar.**

15 Millionen Menschen leiden in Deutschland an schmerzenden Gelenken. Die Ursache: Arthrose, ein Gelenkverschleiß. Ursachen der Arthrose sind oft mangelnde Bewegung, Übergewicht, Fehlstellung des Gelenks, sportliche Überbelastung

oder fortgeschrittenes Alter. Der Verlauf einer Arthrose folgt einer klaren und schmerzhaften Leidensgeschichte. Gelenkverschleiß kann man heute schon mit natürlichen Mitteln, ohne chemische Bestandteile, erfolgreich behandeln.

Ralf Pothmann, Ernährungsberater und Geschäftsführer des Reformhauses Pothmann, empfiehlt seinen Kunden das Arthoro Arthrose-Pulver mit hochdosiertem L-Prolin. L-Prolin ist eine von 20 verschiedenen, im menschlichen Organismus vorhandenen Aminosäuren.

### Nebenwirkungsfrei

Die Hochdosis-Aminosäuren-Therapie hat sich in klinischen Studien sowie in der ärztlichen Praxis als wirksam und nebenwirkungsfrei bei der Behandlung von akuten und chronischen Gelenkerkrankungen erwiesen. Studien belegen einen Rückgang des Bewegungsschmerzes von 70% innerhalb 21 Tagen.

Die Mitarbeiter des Reformhauses Pothmann erklären gern, wie das Arthrose-Pulver wirkt und zusammengesetzt ist.

**In Ihrem VITA NOVA Reformhaus**

REFORMHAUS RALF POTHMANN e.K.

Reformhaus



Kölner Straße 56 • 42929 Wermelskirchen • Tel.: 0 21 96 / 26 36

[www.reformhausralfpothmann.de](http://www.reformhausralfpothmann.de) • [www.reformhausshop24.de](http://www.reformhausshop24.de)



Anschließend informieren wir in einem persönlichen Gespräch mit dem Betroffenen über die Therapieziele und -prognose. Die genaue Aufklärung ist sehr wichtig, um Compliance herzustellen – also dem Patienten ein sicheres Gefühl zu vermitteln und seine Bereitschaft zur Mitwirkung an der Therapie zu gewinnen.

### Wie groß ist der Aufwand, ein solches Zentrum zu koordinieren, Frau Dr. Haeske?

Die Ressourcen, die in den Aufbau eines Zentrums eingesetzt werden, sind nicht zu unterschätzen. Das Städtische Klinikum investiert für die Weiterqualifizierung und Spezialisierung des ärztlichen und pflegerischen Personals und für die Schaffung der Infrastruktur. Obligatorisch sind regelmäßige Schulungen und Fortbildungen, auch mit Einbeziehung unserer niedergelassenen Partner. Die Aufklärungsarbeit für die Patienten und die Kooperation mit anderen

Partnern, wie Selbsthilfegruppen oder andere Einrichtungen, die an der Versorgung von Krebspatienten teilnehmen, haben einen wichtigen Stellenwert. Mit dem Ziel, das Krebszentrum Solingen nach den strengen Kriterien der Deutschen Krebsgesellschaft (DKG) zu zertifizieren, nehmen wir diese Herausforderung mit hohem Ansporn wahr. Unser Ziel ist, mit einem spezialisierten Zentrum und Experten verschiedener Fachdisziplinen in enger fachlicher Abstimmung dauerhaft hervorragende Behandlungsmöglichkeiten zu schaffen.

## » imPULSE

- **Krebszentrum Solingen**  
**Städtisches Klinikum Solingen gGmbH**  
**Gotenstr. 1, 42653 Solingen**  
**[www.krebszentrum-solingen.de](http://www.krebszentrum-solingen.de)**



**Deutsches  
Rotes  
Kreuz**

**Auf uns können Sie sich *24 Stunden*  
an *365 Tagen im Jahr* verlassen!**

### Hausnotruf

#### **Remscheid**

Telefon: 0 21 91 92 35-91  
E-Mail: [Hausnotruf@drk-remscheid.de](mailto:Hausnotruf@drk-remscheid.de)

#### **Solingen**

Telefon: 02 12 28 03-65  
E-Mail: [Hausnotruf@drk-solingen.de](mailto:Hausnotruf@drk-solingen.de)

### Erste Hilfe Kurse & Co.

#### **Remscheid**

Telefon: 0 21 91 92 35-14  
E-Mail: [Erste-Hilfe@drk-remscheid.de](mailto:Erste-Hilfe@drk-remscheid.de)

#### **Solingen**

Telefon: 02 12 28 03-15  
E-Mail: [Seminare@drk-solingen.de](mailto:Seminare@drk-solingen.de)

Mit dem **Fahrdienst DRK MOBIL** freundlich und zuverlässig in **Remscheid** und **Solingen**  
ans Ziel. Telefon: 0212 645 6490 · E-Mail: [buchung@drkmobil.de](mailto:buchung@drkmobil.de)

### **Weitere Angebote des DRK vor Ort, wie z. B.:**

Ambulante Pflege (RS)  
Tagespflege (RS)  
Hauswirtschaftliche Versorgung (RS)

Babyschwimmen (SG) \*)  
Eltern turnen mit ihren Kindern (SG) \*)  
\*) Derzeit ausgesetzt, Eintrag auf Warteliste möglich.

**Deutsches Rotes Kreuz  
Kreisverband Remscheid e. V.**  
Alleestraße 122-124 · 42853 Remscheid  
Telefon: 0 21 91 92 35-0  
[info@drk-remscheid.de](mailto:info@drk-remscheid.de)  
[www.drk-remscheid.de](http://www.drk-remscheid.de)

**Deutsches Rotes Kreuz  
Kreisverband Solingen e. V.**  
Burgstraße 105 · 42655 Solingen  
Telefon: 02 12 28 03-0  
[mail@drk-solingen.de](mailto:mail@drk-solingen.de)  
[www.drk-solingen.de](http://www.drk-solingen.de)



# Damit Ihre Augen und Ohren in Bestform bleiben!

Mit unseren Augen und Ohren nehmen wir mehr Informationen auf als mit den übrigen Sinnesorganen. Sie sind unser Tor zur Welt und für viele Tätigkeiten und unsere Wahrnehmung unverzichtbar.

Im Hause **Wollenhaupt Augenoptik, Optometrie und Hörakustik** geht es genau um diese beiden Sinne. Das renommierte Unternehmen widmet sich seit 1929 mit Leidenschaft der individuellen Versorgung von Menschen mit Hör- und Sehproblemen.

Seit dem 1. Oktober 2020 unter der Leitung von Tanja Natalizi

Im Zuge der Geschäftsübernahme ist weiter in modernste Messtechnik investiert worden. So wurde die Technik im Bereich Hörakustik kürzlich erneuert, um auch weiterhin die Vermessung des Hörvermögens und die Hörsystem-Anpassung auf höchstem Niveau zu gewährleisten.

Dabei sind **modernste Technologien** zum Ausgleich akustischer Defizite genauso selbstverständlich, wie eine sorgfältige, individuelle und personenbezogene Anpassung und umfangreiche Nachbetreuung.

Für eine regelmäßige Kontrolle der Hörsysteme, des Hörvermögens oder der Nachjustierung der Hörsystemprogrammierung steht Ihnen das **Experten-Team von Wollenhaupt** zur Verfügung. Maßangefertigter Lärmschutz, Filterlösungen für Musiker, Spritzwasserschutz z.B. nach Operationen und umfangreiches Zubehör für Menschen mit Hörproblemen gibt es ebenfalls bei Wollenhaupt.

Im Bereich **Augenoptik & Optometrie** finden Sie alles für einen fundierten Gesundheits-Check der Augen.

Der **DNEye Scanner 2+ von Rodenstock** ermöglicht die Erstellung eines allumfassenden und individuellen Augenmodells, in nur einem Messdurch-

gang. Teile dieser Daten können in die Produktion der Brillengläser einbezogen werden. So entstehen absolut einzigartige, biometrische Brillengläser.

Am Ende der Messung erhält das kompetente Team von Wollenhaupt wertvolle Informationen zum Sehsystem und zu den entsprechenden Risikofaktoren.



Mit dem **Rodenstock Fundus Scanner** ist das Team in der Lage, die Netzhaut in wenigen Minuten und ohne medikamentöse Pupillenerweiterung zu analysieren und frühzeitig Auffälligkeiten zu entdecken. So können Abweichungen von der Norm erkannt werden und die Kunden werden umgehend an den spezialisierten Augenarzt verwiesen. Das digitale Augen-Screening von Wollenhaupt ist eine gute und schnelle Vorsorgemöglichkeit. Es ersetzt aber nicht den Besuch beim Augenarzt.

Die Spezialisten gehen gezielt auf die Wünsche und Bedürfnisse ihrer Kunden ein. **So ist bestes Hören und Sehen garantiert!**

**WOLLENHAUPT**  
Augenoptik · Optometrie · Hörakustik

Kölner Straße 130 · 42651 Solingen  
Telefon 0212 - 10241  
[www.wollenhaupt-solingen.de](http://www.wollenhaupt-solingen.de)



Willi Klapper hilft Suchtkranken in Solingen.

Foto: Christian Beier

# Es ist nie ganz vorbei

Seit über 45 Jahren kümmert sich Willi Klapper beim Blauen Kreuz in Solingen um Suchtkranke – in Coronazeiten ist das noch herausfordernder.

Das Telefon des Blauen Kreuzes in Solingen klingelt. Die Angehörige eines Suchtkranken ist dran. Er sitze zu Hause, seit Wochen, wegen Corona, gehe kaum mehr raus, wisse nichts mit sich anzufangen – und greife immer wieder zur Flasche. Telefonate wie dieses hat Willi Klapper seit dem Frühjahr 2020 einige geführt. Er könnte sich mit seinen über siebzig Jahren zurücklehnen. Aber Klapper ist ein Kümmerer, und das seit mehr als 45 Jahren beim Blauen Kreuz Solingen, das eine Anlaufstelle ist für Menschen, die süchtig sind. Nach Alkohol, Drogen, Medikamenten oder Glücksspiel. Seit einem Vierteljahrhundert leitet Klapper ehrenamtlich die Suchthilfe des Blauen Kreuzes, organisiert die fünf Treffen für Suchtkranke, die werktags an fünf verschiedenen Standorten in Solingen stattfinden, immer um 19.30 Uhr. Vorher telefoniert Willi Klapper mit den Betroffenen oder ihren Angehörigen, hört sich ihre Geschichte an, trifft sich in der Regel auch persönlich mit den Menschen, die im Anschluss dann zu den Treffen kommen können. Wo sie auf andere treffen, die ihre eigene Geschichte rund um die Sucht haben. Doch in diesem Jahr lief vieles anders. Drei Monate lang konnte das Blaue Kreuz

keine Gruppentreffen anbieten. „Ich habe viel mehr Telefonate geführt, Mails oder WhatsApp-Nachrichten schreiben müssen und mich weniger mit den Menschen treffen können. Das ist schwierig, weil unsere Beratung vom persönlichen Kontakt lebt. Und bei den Gruppensitzungen geht es jetzt nicht ohne Anmeldung, weil wir weniger Stühle stellen können“, sagt Willi Klapper.

Die Probleme der Suchtkranken sind jedoch in diesem Jahr eher größer als kleiner geworden. Gesundheits- und Existenzängste, Isolation durch den Lockdown im Frühjahr, Sorge vor einem zweiten noch vor Weihnachten – all das treibt die Menschen ohnehin um, und wer psychisch labil und/oder suchtkrank ist, den belastet die Situation noch einmal mehr. Willi Klapper hat in seinen 45 Jahren beim Blauen Kreuz schon zahlreiche Schicksalsgeschichten gehört. Mit den anderen Gruppenleitern, die wie er eine Ausbildung zum Suchtkrankenhelfer absolviert haben, tauscht er sich bei Supervisionen regelmäßig aus, um das Gehörte und Erlebte zu reflektieren. Ganz wichtig ist der sensible Umgang mit den Menschen, die das Blaue Kreuz aufsuchen. „Niemand muss sich hier outen, kei-



ner wird gezwungen zu reden. Und es ist uns wichtig, dass wir immer Selbsthilfegruppen haben, die auch von den Angehörigen besucht werden können, denn die sind genauso betroffen.“ Woran merken Angehörige, dass Lebenspartner, Eltern oder Kinder Gefahr laufen, süchtig zu werden, zum Beispiel nach Alkohol? „Wenn aus dem gelegentlichen Glas Bier oder Wein ein tägliches wird, und wenn sich Der- oder Diejenige an einem Tag ohne Alkohol nervös, ungehalten oder aggressiv zeigt, können das Anzeichen sein, dass etwas nicht stimmt“, erklärt Willi Klapper.

Die Suchtberater beim Blauen Kreuz beraten nicht nur, sie vermitteln auch, sei es in Richtung Entgiftung oder Therapie. Mit Empathie, Zeit und Ruhe helfen Willi Klapper und seine Mitstreiter beim Blauen Kreuz den Menschen nach einer Behandlung auch dabei, nicht rückfällig zu werden. Die Voraussetzung dafür ist, dass die Betroffenen sich auch helfen lassen wollen. Und dass sie konsequent sind, denn: „Ein kontrolliertes Trinken gibt es nicht. Es hilft dem Suchtkranken nur eine völlige Abstinenz. Und die kann schon durch eine alkoholhaltige Praline zerstört werden.“



Weniger Stühle, mehr Abstand:  
Gruppentreffen in Coronazeiten.  
Foto: Blaues Kreuz

## » auf den punkt

- **Fünfmal die Woche bietet das Blaue Kreuz Gruppentreffen für Suchtkranke in Solingen an. Anmeldung erforderlich.**

## » imPULSE

- <http://blaueskreuz-solingen.de>

## Die Fachklinik für Psychiatrie, Psychotherapie, Suchtmedizin, Psychosomatik und Neurologie im Bergischen Land

Als Fachklinik für psychische und neurologische Erkrankungen sind wir unter anderem auf folgende Behandlungsfelder spezialisiert: Angststörungen, Burn-out, Depressionen, bipolare Störungen, Demenz, Persönlichkeitsstörungen, Psychosen, psychotraumatologische Störungen, psychische Erkrankungen im Alter, Sucht- und Abhängigkeitserkrankungen und neurologische Erkrankungen. Sie finden uns an 7 Standorten im Bergischen Land.



[www.stiftung-tannenhof.de](http://www.stiftung-tannenhof.de)

**Klinik für Psychiatrie**  
Evangelische Stiftung  
Tannenhof



Wuppertal ■■■ Remscheid ■■■ Velbert-Langenberg  
Telefon 02191 12-0 ■■■ Zentrale Aufnahme 02191 12-1173





# Sie achtet

# auf jede Bewegung

Christiane Seipp unterrichtet in der medora – Zentrum für Gesundheit & Bewegung das Alignment-Yoga nach B.K.S. Iyengar. Kraft trifft auf Technik, Ausrichtung auf Konzentration.

**E**s geht beim Yoga um Ausrichtung, Koordination, Balance und Standfestigkeit. Um eine korrekte Ausrichtung der Gelenke und Knochen. Das ist Christiane Seipp sehr wichtig. Die Remscheiderin unterrichtet in den Räumen der medora (im Zentrum Süd) das Alignment-Yoga nach B. K. S. Iyengar. Eine ursprüngliche Form des HATHA-Yoga, die als eine der wirksamsten Körper-Geist-Schulungen der heutigen Zeit gilt. Und in die man nicht nur ohne Vorkenntnisse einsteigen kann, sondern auch dann, wenn man Vorerkrankungen hat, wie etwa einen Bandscheibenvorfall. Oder ein Ungleichgewicht in der Hüfte.

„Hier gibt es eine Menge Übungen, die diese Beschwerden lindern“, berichtet Christiane Seipp, die selber während ihrer Schwangerschaft zum Yoga kam – und es heute, nach ihrer mehrjährigen Ausbildung zur Yoga-Lehrerin, unter anderem auch für Schwangere anbietet. Den Kurs hierfür hat die Remscheiderin selber entwickelt und eigens für schwangere Frauen angepasst. Christiane Seipp macht wenig vor, sondern

korrigiert – natürlich mit Maske und unter Einhaltung der Hygienevorschriften – ihre Schüler lieber während der Ausführung einer Übung. Wenn zum Beispiel der Rücken rund wird, aber gerade bleiben muss. Oder wenn Hilfsmittel wie Blöcke und Gurte nicht korrekt eingesetzt werden. „Gerade Anfänger müssen auf sehr viele Dinge gleichzeitig achten, das ist durchaus anstrengend“, weiß die Remscheiderin. Wobei sie unterstreicht: Es geht ihr beim Yoga nicht um Leistung und Perfektion, sondern darum, dass sich jeder wohlfühlt.

Es kann Wochen und Monate dauern, bis man alle Übungen perfekt ausführt. „Das hängt auch ganz stark davon ab, ob jemand vorher Sport gemacht hat und wenn ja, welchen“, erklärt Christiane Seipp, die normalerweise 15 bis 20 Teilnehmerinnen und Teilnehmer in ihren Kursen begrüßt. In Zeiten von Corona sind es zehn. Diese zahlen einen vergleichsweise günstigen Preis, denn die Zehnerkarte kostet 129 Euro – das macht 12,90 Euro pro neunzigminütiger Einheit. Übrigens: Im November, während



des zweiten Lockdowns, bietet sie die Kurse auch online über das Portal Zoom.us an. Einsteigen kann man immer, die erste Stunde ist kostenlos. Christiane Seipp startet in der Regel mit einer Anfangsmeditation von zehn Minuten. Achtsam sein, sich selbst spüren, ankommen – das ist für die Teilnehmenden ganz wichtig. Zumal die Kurse dienstags und donnerstags nach Feierabend stattfinden. Ebenso großen Wert legt die Yogalehrerin auf die Tiefenentspannung am Ende, das so genannte Shavasana. Während der 90 Minuten verzichtet Christiane Seipp übrigens komplett auf Begleitmusik, sie arbeitet allein mit der Stimme.

Das Schöne am Yoga: Man lernt immer weiter, denn es gibt schier unendlich viele Übungen – auch Christiane Seipp entdeckt immer wieder neue. Und sie entdeckt, ebenso wie ihre Yoga-Schülerinnen und Schüler, ihren Körper immer wieder neu, weil Bewegungen und Haltungen möglich werden, die man gar nicht kannte oder verlernt hatte. Körper und Geist in Einklang bringen, gestärkt in den Alltag zurückkehren, die Beweglichkeit und körperliche Fitness verbessern, darauf kommt es an. Und möglichst den einen oder anderen auch zu motivieren, einige der Übungen alleine zu Hause zu machen. Weil sie dank ihrer Anleitung sitzen.



Alle Fotos: Anke Dörschlen

## » auf den punkt

- **Christiane Seipp unterrichtet das Alignment-Yoga nach B.K.S. Iyengar, bei dem es auf Ausrichtung und Beweglichkeit ankommt.**
- **Die Kurseinheiten dauern 90 Minuten und finden immer dienstags und donnerstags statt.**



# Jetzt richtig in Bewegung kommen.

*In unseren Yoga-Kursen, dienstags und donnerstags, im Zentrum-Süd sowie auf Anfrage auch online per ZOOM. Einfach kostenloses Probetraining vereinbaren: 0 21 91 . 696 83 41*


www.medora-remscheid.de







# Gemeinsam handeln

## Qualifizierte palliative Versorgung für unheilbar Erkrankte und ihre Angehörigen in Solingen

Die Spezialisierte Ambulante Palliativversorgung (SAPV Team) – das Palliativteam Solingen und der Allgemeine Ambulante Palliativpflegedienst (APV) – Pflegedienst APV Solingen.

### UNSER GEMEINSAMES ZIEL:

#### Bessere Lebensqualität und Selbstbestimmung für schwerstkranke Menschen

Das Palliativteam Solingen und der Pflegedienst APV Solingen setzen sich dafür ein, die Lebensqualität von Patienten mit nicht heilbaren und weit fortgeschrittenen Erkrankungen bestmöglich zu erhalten. Individuell auf die Probleme und Möglichkeiten des Patienten bezogen, hilft Ihnen unser speziell geschultes und erfahrenes Team.

*„Es geht nicht darum dem Leben mehr Tage zu geben, sondern den Tagen mehr Leben.“ Cicely Saunders*

Dabei fördern wir die bewusste Auseinandersetzung mit Sterben, Tod und Trauer. Unsere Arbeit beinhaltet neben der notwendigen Pflege auch die Betreuung und Beratung der Patienten sowie die



Vorbeugung und Behandlung von Schmerzen und anderen belastenden Beschwerden (körperlicher und psychosozialer Art).

Wir geben Ihnen die Sicherheit einer jederzeit verfügbaren medizinischen und Palliativ-Betreuung durch Palliativärzte und Palliativ-Care-Pfleger. Der Patient steht immer im Mittelpunkt aller zu treffenden Entscheidungen!



### Das Palliativteam Solingen - SAPV Team

Wir sind ein multiprofessionelles Team aus erfahrenen Fachärzten und Palliativpflegekräften und versorgen gemeinsam mit Haus- und Fachärzten Palliativpatienten mit einem komplexen Symptomgeschehen.

Ihnen und Ihren Angehörigen steht unser gesamtes SAPV-Team zur Verfügung.

Um Ihnen bestmöglich helfen zu können, arbeitet unser Team Hand in Hand mit spezialisierten Partnern.

Wir arbeiten in enger Kooperation mit Hausärzten, Apotheken, dem ambulanten Hospizdienst und dem stationären Hospiz des Vereins Palliatives Hospiz Solingen e.V. (PHoS), Sozialarbeitern, Apotheken, den Mitarbeitern der evangelischen sowie katholischen Seelsorge, der Telefonseelsorge sowie Logo- und Ergotherapeuten und Physiotherapeuten zusammen.

Herr Michael Druckrey und  
Frau Dr. med. Martina Marchese





## Der Pflegedienst APV Solingen

Wir sind ein Team von Palliativpflegekräften und versorgen gemeinsam mit Haus- und Fachärzten Palliativpatienten mit einer einfachen Symptomlast. Wir arbeiten in enger Kooperation mit PHOS.

Als Pflegedienst decken wir zusätzlich alle pflegerische Leistungen nach SGB V und SGB XI ab.

### UNSERE LEISTUNGEN:

#### Die ganzheitliche Betreuung von schwer und unheilbar erkrankten Menschen.

- Erstellung eines individuellen Behandlungskonzeptes
- Schmerztherapie und Behandlung von krankheitsbedingten Symptomen
- Vorbeugung von Krisensituationen und Erstellung eines Notfallplanes
- 24-Stunden Rufbereitschaft eines Palliativarztes
- Unterstützung in schwierigen Situationen im familiären und sozialen Bereich
- Enge Zusammenarbeit mit Hausärzten und anderen Beteiligten der Patientenversorgung
- Einfühlsame Begleitung aller Betroffenen
- Sterbebegleitung und Unterstützung der Angehörigen

### AN WEN RICHTET SICH UNSER ANGEBOT?

Unser Angebot richtet sich an Patienten im fortgeschrittenen Stadium einer nicht heilbaren Erkrankung. Häufig leiden diese an Schmerzen und anderen körperlichen Beschwerden, wodurch ihre Lebensqualität stark beeinträchtigt wird.

Das Ziel der palliativmedizinischen Betreuung ist die Verbesserung und Erhaltung der Lebensqualität für diese Patienten und ihre Familien.

### UNSERE VERSORGUNG IST FÜR SIE MIT KEINERLEI KOSTEN VERBUNDEN

Die Leistungen sind durch die gesetzlichen Krankenkassen abgedeckt. Für die Kostenübernahme von SAPV wird eine ärztliche Verordnung des Muster 63 „Verordnung spezialisierter ambulanter Palliativversorgung (SAPV)“ nach Maßgabe der Richtlinie des Gemeinsamen Bundesausschusses benötigt. Diese kann sowohl der Haus- und Facharzt als auch der Stationsarzt bei Entlassung aus dem Krankenhaus erstellen.

Für die allgemeine Palliativversorgung durch den Palliativpflegedienst wird eine Verordnung Muster 12 benötigt. Diese erhalten Sie bei Ihrem Haus- und/oder Facharzt als auch von dem Stationsarzt bei Entlassung aus einem Krankenhaus.

Sind Sie privat versichert, wird die Kostenübernahme mit der zuständigen Krankenkasse geklärt.

### SO ERREICHEN SIE UNS:

Für Rückfragen steht Ihnen unsere Leitung der Koordination **Frau Nina Perschke** sehr gerne zur Verfügung.



### SAPV TEAM SOLINGEN:

PALLIATIVTEAM Solingen  
Gotenstraße 18, 42653 Solingen  
Telefon: (02 12) 226 503 62  
Fax: (02 12) 547 6879

Mail: [info@palliativteamsolingen.de](mailto:info@palliativteamsolingen.de)  
Web: [www.palliativteamsolingen.de](http://www.palliativteamsolingen.de)

### PFLEGEDIENST APV SOLINGEN:

**APV Solingen**  
Gotenstraße 18, 42653 Solingen  
Telefon: (02 12) 226 508 00  
Fax: (02 12) 226 508 29  
Mail: [info@apv-solingen.de](mailto:info@apv-solingen.de)



# Hier sitzt einfach alles

Der Möbelhandel Narjes aus Haan ist Spezialist für Senioren-, Pflege- und Rehasessel. Und bietet bundesweit einen Service, der seinesgleichen sucht.

**W**ir sitzen. Am Schreibtisch. Im Büro. Im Auto. Vorm Fernseher. Und das oft auf Stühlen oder Sesseln, die kein natürliches Sitzen zulassen. Die Rückenschmerzen begünstigen oder gar verursachen. Besonders problematisch ist das für erkrankte Menschen oder Senioren, die oft ohnehin einen eingeschränkten Bewegungsradius haben. Thomas Narjes aus Haan weiß, wie wichtig gute Senioren-, Pflege und Rehasessel sind.

Deshalb hat er sich in seinem Traditionsunternehmen darauf spezialisiert. Und er bietet eine solche Bandbreite an Funktionsstühlen und -sesseln an, dass jede und jeder hier fündig wird. Unter anderem arbeitet er mit renommierten Produzenten aus den Niederlanden und Belgien zusammen, die Maßstäbe setzen in Sachen ergonomisches Sitzen und elektrisch einstellbare Sessel – weil sie diese basierend auf wissenschaftli-

chen Erkenntnissen herstellen. Nach telefonischer Absprache kann sich jeder Kunde in den eigenen Ausstellungsräumen von Narjes auch verschiedene Stuhl- und Sesselmodelle anschauen und sich direkt beraten lassen.

Nicht nur das: Auf Wunsch werden diese Sessel auch in einem speziellen Anmess-Sessel nach Maß angefertigt, denn jeder Mensch lebt, geht, sitzt anders. Wer sich bei Narjes ein Modell ausgesucht hat, kann auf Wunsch einen Leihessel bekommen, wird dann exakt vermessen und tauscht später diesen Leihessel gegen seinen maßgeschneiderten Reha- oder Seniorensessel aus. Und bei einer technischen Frage können sich die Kunden oder ihre Angehörigen später permanent an Thomas Narjes wenden. Speziell für Menschen mit Demenz eignen sich mit nur zwei Knöpfen sehr intuitiv bedienbare einmotorige Modelle.



Bei denen mit zwei Motoren lässt sich sogar ein angenehmer und beruhigender Schaukelmodus einstellen. Andere Sessel oder auch Bürostühle sorgen für ein aktives Sitzen, halten den Sitzenden also in Bewegung und beugen dadurch Gelenk- oder Rückenschmerzen vor. Bei anderen Sesseln lässt sich die Armlehne für den Ein- oder Ausstieg bequem wegklappen. Und der Trippelstuhl für den Schreibtisch lässt sich so konfigurieren, dass er dem Sitzenden beim Aufstehen hilft, indem er in eine andere Grundhöhe fährt. Ähnliches können auch spezielle Sessel, sodass sich niemand beim Reinsetzen fallen lassen oder sich beim Aufstehen mühsam herausdrücken muss. Denn das Sitzmöbel hilft dabei, mit weniger Schmerzen aufzustehen. Auch Sessel für stark übergewichtige Menschen hat Thomas Narjes im Angebot.

Eines haben sie neben der herausragenden Qualität und Langlebigkeit alle gemeinsam: Sie sehen vom Design her schick und zeitlos aus. Denn eine gesundheitliche Beeinträchtigung ist keine Frage des Alters oder persönlichen Stils. Und so lassen sich die Sessel- und Stühle von Narjes in jedes Büro oder Wohnzimmer integrieren. Weil perfekte Funktion einfach eine gute Figur macht.



» imPULSE

• [www.narjes.de](http://www.narjes.de)



Seit über 20 Jahren



Über 20 Jahre steht die Busch-Stiftung »Seniorenhilfe« Angehörigen und pflegebedürftigen Senioren mit psychischer Veränderung zur Seite und bietet ein umfangreiches kostenloses Hilfsangebot zur Erleichterung der oft schwierigen Situation (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 eine kleine Aufwandsentschädigung.

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

**Lebenshilfe für Menschen mit Demenz und ihre Angehörigen**

Die Busch-Stiftung Seniorenhilfe steht Ihnen zur Seite.

**Nutzen Sie die kostenlosen Hilfsangebote.**



**Busch-Stiftung »Seniorenhilfe« Martinstraße 20, 42655 Solingen**

**Spendenkonto: IBAN: DE 66342700940011030400 · BIC (Swift-code): DEUT DE DW 342**

**Im Internet: [www.Busch-Stiftung.de](http://www.Busch-Stiftung.de) · E-Mail: [info@Busch-Stiftung.de](mailto:info@Busch-Stiftung.de)**





# Auf eigenen Füßsen

Lara Bergmann aus Solingen hat sich mit erst 20 Jahren als Podologin selbstständig gemacht – eine kurze Geschichte über Mut und Können in besonderen Zeiten.

**E**in bisschen hat Lara Bergmann aus Solingen ihre berufliche Laufbahn in die Wiege gelegt bekommen: Denn ihre Mutter arbeitet seit elf Jahren als medizinische Fußpflegerin. Sie selbst hat sich nach dem Fachabi mit Anfang zwanzig noch einmal tiefer spezialisiert und die Ausbildung zur Podologin (die sie übrigens selbst bezahlen musste) erfolgreich absolviert. Und im Anschluss direkt neben der Praxis ihrer Mutter erfolgreich gegründet.

Als Podologin ist sie nun in der Lage, auch so genannte Risikopatienten wie Diabetiker, Bluter und Rheumatiker fachgerecht zu behandeln. Zumal sie sich sehr gut mit Erkrankungen der inneren Medizin, Dermatologie eben der Diabetes auskennt

In der Regel kommen die Patienten, wenn es um die Therapie von Haut- und Nagelerkrankungen oder eine Druckentlastung im Fuß geht, und dann monatlich. Auch Polyneuro-



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
- Villa Vie, für psychisch erkrankte Menschen mit Pflegebedarf ab 18 Jahren

### INFORMATIONEN UND BERATUNG:

Cronenberger Str. 34-42 · 42651 Solingen  
Tel. 0212 22 25 8-0 · Fax 0212 22 25 8-199

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





pathie, eine Nervenstörung im Fuß aufgrund von jahrelanger Fehlstellung, wird von ihr behandelt.

Auch hier ist es wichtig, regelmäßig alle vier Wochen zu kontrollieren. Immer wieder ein Problem seien übrigens eingewachsene Nägel, hat Lara Bergmann festgestellt: „Oft werden die Nägel zu rund und die Ecken zu tief rausgeschnitten.“ Vorsichtig und vor allem gerade schneiden, beugt dem eingewachsenen Nagel vor. Ebenso wie die Fußpflege selbst, die sie ebenfalls anbietet – und nur empfehlen kann, um nach einer Behandlung die Füße gesund und gepflegt zu halten. Podologie – das muss man wollen und können. Und die Podologie liegt ihr. Die meisten ihrer Patientinnen und Patienten sind aktuell über 50 Jahre alt, weshalb neben dem fachlichen Know-how auch Empathie ganz wichtig ist.

Ein offenes Ohr für Sorgen und Nöte, gerade in der jetzigen Zeit, gehört einfach dazu. Was für Lara Bergmann ebenfalls dazu gehört, ist Selbstbewusstsein und eine klare Vision: „Mein Wunsch ist es schon,



Hereinspaziert: Der Behandlungsraum in der podologischen Praxis von Lara Bergmann in Solingen.

in Zukunft eine große Praxis mit mehreren Angestellten zu haben. Denn Fußpflege ist etwas, das immer wichtig sein wird“, sagt die Solingerin. Und ist selbst auf dem besten Weg, für ihre Patienten immer wichtiger zu werden.

**ambuvita**  
BERATEN. BETREUEN. PFLEGEN.

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

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

BESSER BERATEN  
**PFLEGESCHWERPUNKT®**  
APOTHEKE

*Ich geh' lieber zum Biber!* **Biber**  
APOTHEKE

Dr. Harald Freieck e.K. · Diplom-Chemiker & Apotheker  
Biber Apotheke Clemens-Galerien  
Mühlenplatz 1 · 42651 Solingen · Tel. 0212-2336688 · Fax 0212-2336689  
clemensgalerie@biber-apo-solingen.de · [www.biber-apo-solingen.de](http://www.biber-apo-solingen.de)

Tel.-Nr. 02 12 – 230 75 75 **Blaues Kreuz**  
Wege aus der Sucht

**Suchtkrankenhilfe in guten Händen**

- Unterstützung führt Sie aus der Sucht
- Erfahrung seit mehr als 30 Jahren
- Kompetenz lfd. Aus- und Weiterbildung der Mitarbeiter
- Service\*) Selbsthilfegruppen • Einzelgespräche

\*) Bedingt durch die Corona-Pandemie, ist bei Erstbesuch, eine Anmeldung zwingend notwendig!

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

**Physio**  
Der gesunde Weg  
Inhaber Timo Meier

Physiotherapiepraxis · Rochollstraße 4 · 42477 Radevormwald  
Mehr Informationen unter [www.physio-dergesundeweg.de](http://www.physio-dergesundeweg.de)



Therapie trifft Sport, und das für Menschen jeden Alters:  
Bei BST in Solingen sind dreißig Spezialisten für  
Patienten wie für Kunden da – und das auch in  
herausfordernden Zeiten in einer familiären Atmosphäre.

**E**ine ganzheitliche, tiefgreifende Philosophie basierend auf einem umfangreiches Konzept – dafür steht das BST Gesundheitszentrum in Solingen seit Oktober 2009. Denn das inzwischen dreißigköpfige Expertenteam um Inhaber Marlon Horvath und die stellvertretende Geschäftsleiterin Nadine Pantke an der Mangenberger Straße in Solingen besteht unter anderem aus ehemaligen Amateur- und Profisportlern, Diplom-Sportwissenschaftlern, Osteopathen, Sektoralen Heilpraktikern und Physiotherapeuten.

Die sind wiederum auch chirurgisch wie orthopädisch mit enormem Fachwissen ausgestattet – weshalb bei BST Therapie und Training perfekt kombiniert werden. Patienten, die mit einem Therapierezept vom Orthopäden kommen, sind bei BST genauso richtig wie Hobby- oder Leistungssportler, die zum Beispiel beim Speedcourt und Functional-Training nicht nur einzelne Muskelgruppen, sondern sehr effizient ihren gesamten Körper trainieren. Und eine speziell ausgebildete Kindertherapeutin arbeitet bei BST mit Babys oder





Kleinkindern, wenn diese Bewegungseinschränkungen haben. In diesem Jahr ist auch bei BST vieles anders. Während die Physiotherapie durchgehend angeboten wurde, musste die Medizinische Trainingsfläche und der Rehasport zeitweise schließen.

Im Sommer fanden dann einige Kurse unter freiem Himmel statt, was momentan natürlich kaum machbar ist. Immerhin dürfen auf die Medizinische Trainingsfläche wieder BST-Abonnenten, maximal zu sechst, und natürlich wird jeder Besuch peinlich genau nachgehalten. Die Beratung vorab fand und findet zunehmend telefonisch statt, wenn möglich aber auch persönlich, schließlich wird jeder Therapie-, Reha- oder Trainingsplan individuell auf die Patienten und Kunden abgestimmt. Marlon Horvath ist stolz auf sein Team, das sich nicht nur ständig weiterbildet, sondern es auch in diesem Jahr mit Schichtarbeit, konsequentem Tragen der FFP 2-Masken sowie Anstand und Abstand geschafft hat, die familiäre Atmosphäre des Gesundheitszentrums aufrecht zu erhalten. Alles für die Menschen,

Bei manchen Patienten steht vor dem Training die physiotherapeutische Behandlung an. Auch darin sind die Mitarbeiter von Marlon Horvath bei BST in Solingen echte Experten.

Alle Fotos:  
Marlon Horvath



die regelmäßige und exakt ausgearbeitete Bewegungseinheiten brauchen, um fit zu werden oder es zu bleiben. Ganz gleich welchen Alters. Ganz gleich, mit welchen körperlichen Voraussetzungen sie an die Mangenberg Straße kommen. Weil es dort ausschließlich um sie und ihre körperliche – und damit immer auch mentale – Gesundheit geht.

## » imPULSe

- [www.bst-gesundheitszentrum.de](http://www.bst-gesundheitszentrum.de)
- [www.speedcourtbyhorvath.de](http://www.speedcourtbyhorvath.de)
- [www.blut-schweiss-training.de](http://www.blut-schweiss-training.de)

**PHYSIOTHERAPIE AM GRÜNEWALD UG  
LAMBERT DIRRIWACHTER**

Praxis für Säuglings-, Kinder- und  
Erwachsenentherapie  
Am Grünewald · SG · Grünewalder Str. 35  
Tel. (02 12) 20 74 78  
[www.physiotherapie-dirriwachter.de](http://www.physiotherapie-dirriwachter.de)

**Küchen-Atelier  
Ruhnau**  
seit 1990

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

Inh. Ralf Ruhnau  
Grünewalder Straße 71  
42657 Solingen  
Telefon (02 12) 87 01 30  
[www.kuechenatelier-ruhnau.de](http://www.kuechenatelier-ruhnau.de)

BESSER BERATEN  
**PFLEGESCHWERPUNKT<sup>®</sup>  
APOTHEKE**

**Ich geh' lieber zum Biber!** **Biber APOTHEKE**

Dr. Harald Freieck e.K. · Diplom-Chemiker & Apotheker  
Biber Apotheke Clemens-Galerien  
Mühlenplatz 1 · 42651 Solingen · Tel. 0212-2336688 · Fax 0212-2336689  
[clemensgalerie@biber-apo-solingen.de](mailto:clemensgalerie@biber-apo-solingen.de) · [www.biber-apo-solingen.de](http://www.biber-apo-solingen.de)

Taxi | Mietwagen | Kurier | Ihre Zufriedenheit ist unser Ziel

**Taxi Cocco**  
Solingen

Sprechen Sie uns an, wir sind Allzeit bereit!  
Wir bieten: • **Krankenfahrten** und helfen gerne bei der Abwicklung mit den Krankenkassen  
• **Stadtfahrten, Kurier- u. Besorgungsfahrten** (wir erledigen Ihren Einkauf)

**Verschenken Sie Liebe mit einem Taxi Gutschein**  
**Telefon: 02 12 - 1 20 20**



Prävention, Sportlerbetreuung, Physiotherapie, Reha- sport. Diese Vielfalt hat in Radevormwald seit diesem Frühjahr einen neuen Namen: Physio – der gesunde Weg.

**F**ür mich ist eine Therapie mehr, als zwanzig Minuten für einen Patienten da zu sein. Wir wollen die Menschen dauerhaft begleiten. Auf einem gesunden Weg“, unterstreicht Timo Meier. Und seine ganzheitliche Philosophie hat seit April 2020 nicht nur ein neues Logo, sondern auch einen Namen: Physio – der gesunde Weg.

Menschen in Bewegung bringen und sie in Bewegung halten, darauf kommt es ihm und seinem Team an. Häufig kommen diese erst dann zu ihm, wenn es schon passiert

ist – Bandscheibenschaden, Knieprobleme, Verschleiß. Klar, dass dann eine fundierte Physiotherapie an erster Stelle steht. Aber im Anschluss geht es um die Prävention. Deswegen bietet Physio unter anderem Yogakurse, Rückenfitkurse und spezielle Aufbautrainings an – einige davon auch mit dem direkten Kooperationspartner Reha-Sport Bergisches Land Radevormwald e.V. Insgesamt sind neun Bewegungsexperten für die Patienten da – staatlich examinierten und ausgebildete Physiotherapeuten mit diversen spezifischen Fortbildungen.



Sie begleiten diese durch die gesamte Reha und ins Training danach. Seit Jahren ist Timo Meier auch auf die Betreuung von Sportvereinen und Leistungssportler\*innen aus der Region spezialisiert. „Da stehe ich dann auch schon mal mit einem Sportler, den wir wieder fit gekriegt haben, in der Halle und werfe mit ihm die ersten Bälle, um zu sehen, was geht und woran wir noch arbeiten müssen“, erzählt der Therapeut, der sich so individuell wie es nur geht auf seine Patienten einstellt.

Wenn erforderlich, besucht er sie für das Rehatraining auch zu Haus. Seit einigen Jahren zeigt er auf seinem eigenen YouTube-Channel zudem einfache Fitness- und Präventionsübungen, die jeder nachmachen kann. Denn es ist im Grunde ein echtes Anliegen, dass die Menschen verstehen, warum ihr Körper wie funktioniert und weshalb sie immer in Bewegung bleiben sollten: „Das ist wie tägliche Medizin, die man nimmt, nachdem man wieder fit geworden ist. Wie eine Tablette, nur ohne Chemie. Gesunde Bewegung muss ein Bestandteil des Alltags werden. Und wer sich damit schwer tut, bekommt

bei Timo Meier und seinem Team ebenfalls Hilfe: „Wir passen einen Trainingsplan gerne auch an den Arbeitstag im Büro an und zeigen, wie man dort oder in der Mittagspause trainieren kann. Ganz nach Bedarf“, erklärt er. Durch eine Zusatzausbildung zum Heilpraktiker für Physiotherapie darf er übrigens auch ohne, dass man vorher einen Arzt besucht hat, Diagnosen und Behandlungspläne erstellen. Um dann jedem auf seinem eigenen gesunden Weg zu helfen.

## » auf den punkt

• **Timo Meier und sein Team von Physio – der gesunde Weg vereinen Therapie, Prävention und Training unter einem Dach.**

• **RehaSport Bergisches Land Radevormwald e.V. ist direkter Kooperationspartner.**

## » imPULSe

• [https://www.youtube.com/channel/UCR27HLxZyBqJ5saH\\_-czsMQ](https://www.youtube.com/channel/UCR27HLxZyBqJ5saH_-czsMQ)

**Pflegedienst  
Häusliche  
Krankenpflege**



Johanna Scheiba KG

---

**Häusliche Krankenpflege  
Johanna Scheiba KG**

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

Seit 1991 in Lennep

Körper & Seele in guten Händen



Foto: Fotolia.com

## Möbelhandel Narjes

**Ihr Spezialist für Aufstehsessel steht seit mehr als 60 Jahren für Qualität**

Wir fertigen Ihren Sessel auf Ihr Körpermaß und auf Ihre individuellen Bedürfnisse an.

Vereinbaren Sie noch heute telefonisch einen Termin mit uns zum Probesitzen oder -liegen

**Terminabsprache unter ☎ 02129 - 1287**

**Möbelhandel Narjes**  
42781 Haan · [www.narjes.de](http://www.narjes.de)



**fitFORM**  
member of Welico®



pflegeleicht

Betreuungsvermittlung



**pflegeleicht**  
Betreuungsvermittlung  
e. K. Helmut Langensiepen  
Kölner Str. 79, 42897 Remscheid  
Fon 02191 4607389, Fax 02191 4607390  
Mobil 0160 97797975  
mail@pflegeleicht.eu, [www.pflegeleicht.eu](http://www.pflegeleicht.eu)

24 Std. individuelle häusliche Betreuung

Die Alltagsbegleiter

IHR WOHLBEFINDEN LIEGT UNS AM HERZEN

Unsere Leistungen:

- Hilfe im Alltag
- Unterstützung im Haushalt
- Betreuungsleistungen
- Gemeinsame Aktivitäten
- u. v. m.

Einkaufshilfe und Gesprächspartner

Bereits ab Pflegegrad 1 besteht Anspruch auf 125 €/Monat für Entlastungsleistungen.



Telefon: 02 12 38 08 37 48 | Keldersstraße 5 | 42697 Solingen





# Gibt kein schlechtes Wetter

Gut gelaunte Teilnehmer beim Remscheider Lichterlauf.



Alle Fotos:  
NeoMove



**R**aus, ganz gleich, bei welchem Wetter – das ist ganz wichtig, um gesund durch den Winter zu kommen. Und dass man dabei auch Spaß haben kann, wenn es in Strömen schüttet, haben Ende Oktober die Teilnehmer des ersten Remscheider Lichterlaufs bewiesen. Den hat wie schon den Bachtal Run im Sommer sowie den Remscheider Firmenlauf wieder Nicole Hafner

von der NeoMove GmbH organisiert. Sie hatte auch das umfassende Hygienekonzept erarbeitet, um den Lauf reibungslos zu gestalten und alle Beteiligten im höchsten Maße zu schützen. Dafür gab es im Nachhinein viel Lob. „Ich freue mich schon auf ein Wiedersehen im nächsten Jahr“, blickt Nicole Hafner auf 2021 voraus – und dankt allen Teilnehmenden und Partnern.

## 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

**Projektbetreuerinnen**  
Print: Svenja Jendriek  
Online: Josy Müller

**Titelbild:**  
Anke Dörschlen

**Weitere Bildquellen:** S.  
Artikel

**Titel-Logogestaltung:**  
Daniela Pfennigwerth

**Druck:**  
Rheinisch-Bergische  
Druckerei GmbH, Düsseldorf

**Auflage:** 40.400 Exemplare

**Es gelten die Mediadaten**  
2019.

# Ihr persönlicher Pflegedienst in Odenthal, Burscheid, Wermelskirchen und Umgebung

## Unsere Leistungen

- Grundpflege
- Behandlungspflege
- Portversorgung
- Wundversorgung
- Hauswirtschaft
- Betreuung



**Sie haben Fragen, wünschen ein Beratungsgespräch,  
oder benötigen schon jetzt unsere Hilfe?**

**Dann melden Sie sich bei uns!**

Altenberger-Dom-Straße 44

51519 Odenthal

Telefon 02202/2477044

[info@hkap-pflegedienst.de](mailto:info@hkap-pflegedienst.de)

[www.hkap-pflegedienst.de](http://www.hkap-pflegedienst.de)

### **Wir sind auf der Suche nach Verstärkung.**

Ob Berufsanfänger oder Profi – bringen Sie sich bei uns ein  
und bereichern Sie unser Team.

Zum nächstmöglichen Zeitpunkt suchen wir

### **examinierte Pflegefachkräfte und Pflegehelfer m/w/d**

**in Vollzeit, Teilzeit oder als Aushilfe (Minijob).**

Wir bieten neben einem attraktiven Gehalt ein familiäres  
Arbeitsklima, Gespräche auf Augenhöhe und flache Hierarchien,  
eine umfangreiche Einarbeitungszeit, einen unbefristeten  
Arbeitsvertrag und laufende Fortbildungen.



**Ambulanter Pflegedienst HKAP Katrin Freymann**





Die Hörsysteme sind sehr klein und werden von Außenstehenden kaum wahrgenommen!  
Bildquelle: Sivantos GmbH, Erlangen

Bildquelle:  
HOREX Hör-Akustik eG, Kreuztal

# MEHR LEBENSQUALITÄT DANK KLEINER HIGHTECH-GERÄTE

Die Wermelskirchener Spezialisten von Hammes Hörsysteme sorgen mit den neuesten Systemen dafür, dass Menschen ganz Ohr sind.

**Ein nettes Gespräch führen, einen Film in Zimmerlautstärke genießen oder im Sommer dem Zwitschern der Vögel lauschen. Was für einen Großteil der Bevölkerung selbstverständlich ist, fällt jedem Dritten über 60 schwer. Mehr noch: Ein eingeschränktes Hörvermögen mindert die Lebensqualität. Denn ohne eine guten Hörsinn gehen viele wertvolle Erfahrungen verloren, wichtige Informationen können nicht oder nur eingeschränkt wahrgenommen werden. Doch das Team von Hammes Hörsysteme kann Abhilfe schaffen.**

### **Kaum sichtbar.**

Die von Inhaber Norbert Hammes geführten Geschäfte in Remscheid und Wermelskirchen haben sich auf leistungsstarke Miniaturtechnik im Gehörgang spezialisiert. Eine Technologie, mit der das Hörvermögen deutlich zunimmt. Gleichzeitig sind die hochmodernen Geräte sehr

klein, für die Träger bequem und für Außenstehende kaum sichtbar. „Wenn das natürliche Hörvermögen nachlässt, ist es häufig ein schleichender Prozess. Was anfänglich aus Schamgefühl oder ästhetischen Bedenken immer wieder aufgeschoben wird, kann mitunter in die soziale Isolation führen.“ Oft genug gehe den Menschen dann wertvolle Zeit verloren. „Je länger die Schwerhörigkeit andauert, desto mehr muss das Gehirn wieder erlernen, sich an die laute Welt anzupassen.“ Deshalb raten die Experten aus Remscheid und Wermelskirchen, sich frühzeitig beraten und sich gegebenenfalls versorgen zu lassen.

### **Passgenau hergestellt.**

Bedenken müssen Betroffene aber nicht haben. Denn dank modernster Untersuchungsmethoden und der neuesten Technologie kann die ursprüngliche Hörfähigkeit oftmals wieder erreicht werden. Uns das sogar,

ohne lange darauf warten zu müssen. „Mittlerweile gibt es hochmoderne Minigeräte, die für jede Anforderung geeignet sind“, erklärt der Inhaber Norbert Hammes. „Wir haben es bei uns geschafft, diese Winzlinge so zu optimieren, dass wirklich für jeden Menschen das bestmögliche Ergebnis erzielt werden kann.“

### **Umfangreich beraten.**

Sollten Betroffene Fragen haben oder sich eine individuelle Höranalyse wünschen, ist das erfahrene Team des Meisterbetriebs gerne für seine Kunden da. Testgeräte können ebenfalls unverbindlich Probe getragen werden.

### **Gut zu wissen:**

Für die nötige Hygiene in den Geschäften von Hammes Hörsysteme ist natürlich gesorgt, sodass einer umfangreichen Beratung nichts im Wege steht.

**JETZT SELBSTVERSTÄNDLICH KOSTENFREIEN HÖRTEST BEI HAMMES HÖRSYSTEME DURCHFÜHREN!**



Rosenhügeler Str. 4a  
42859 Remscheid  
Tel.: 02191 8426640

Alleestraße 30  
42853 Remscheid  
Tel.: 02191 4600862

Obere Remscheider Str. 13  
42929 Wermelskirchen  
Tel.: 02196 84086



Die Fachleute vor Ort. Das Team von Hammes Hörsysteme GmbH ist für Sie da!