

Im OP

Wie in Solingen mit modernsten Mitteln operiert wird.

Im Eis

Wie eine Kältesauna in Remscheid fit machen kann.

Im Wandel

Wie es ist, wenn man das eigene Geschlecht erst entdecken muss.

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 siebten Ausgabe von PULS, dem Gesundheitsmagazin fürs Bergische Land.



Wer bin ich und wenn ja, wie viele? Das sagt Ihnen was? Genau, so heißt der philosophische Sachbuch-Bestseller des Solingers Richard David Precht. Wer bin ich? Und stecke ich eigentlich im richtigen Körper? Das hat sich eine Solingerin viele Jahre gefragt, die einst als Mann auf die Welt kam. Ihre bewegende Geschichte lesen Sie in dieser Ausgabe von PULS. Bewegend ist auch die Geschichte eines blinden Physiotherapeuten, der sich bei der Behandlung seiner Patienten allein auf seine Hände, nicht aber auf seine Augen verlassen kann.

Wir nehmen Sie auch noch einmal mit in einen Operationssaal, denn wir durften bei einer OP in der St. Lukas Klinik in Solingen-Ohligs dabei sein und auf beeindruckende Weise erleben, dass Full-HD und 3D-Technologie längst nicht nur in Kino oder Fernsehen zum Einsatz kommen. Apropos Einsatz: Ralf Mantei, Geschäftsführer von 365grad, einem der größten Pflegedienste der Region, blickt nicht nur auf seine Anfänge vor 20 Jahren zurück, er äußert sich im Interview auch zu Themen wie Zeitdruck, Fach-

kräftemangel und einigem mehr. Mantei selbst wiederum hat sich in diesem Herbst neu erfunden und mit NICE die erste Kältesauna in Remscheid eröffnet. Wie es ist, sich drei Minuten lang bei –150 Grad behandeln zu lassen, durften wir ausprobieren. Ohne zu viel zu verraten: Sooo kalt, wie wir dachten, ist das gar nicht.

Wie immer legen wir Ihnen ans Herz, auch in Ruhe in unserer Online-Ausgabe www.puls-gesundheitsmagazin.de zu stöbern. Dort finden Sie auch einige Geschichten, die es nicht in die gedruckte Ausgabe geschafft haben, unter anderem zum Thema Skoliose.

Wir wünschen Ihnen viel Spaß mit PULS. Kommen Sie gut durch Herbst und Winter!

Ihre

Sandra Juhr



Unsere **PULS**ierenden Themen



3D-Technik im OP
Seite 14



Brustkrebs erkennen
Seite 24



Zur Lage in der Pflege
Seite 28

PULSschlag

Editorial	3
Lauffreff: Fitnessstradition seit 45 Jahren	6

PULS der zeit

Zeit für eine tiefgreifende Veränderung Wie eine Solingerin ihr Leben im falschen Körper empfunden hat. Und wie es war, diesen Körper für immer zu verändern	8
---	---

Zeit für moderne Operationstechnik Wie in der St. Lukas Klinik in Solingen mit 3D- und Full-HD- Technik minimal-invasive OPs durchgeführt werden	14
---	----

Zeit für die richtige Berührung Wie ein blinder Physiotherapeut in Solingen seine Patienten behandelt und seine Praxis führt	20
---	----

Zeit für Früherkennung Wie am Sana-Klinikum in Remscheid Brustkrebs diagnostiziert und Patientinnen schnell und umfassend geholfen wird	24
--	----

PULSierend

Zeit für eine Bestandsaufnahme Wie Ralf Mantei, Geschäftsführer des großen Pflegedienstes 365grad, die Herausforderungen der Branche einschätzt.	28
---	----

Zahlen und Fakten Pflegebedarf im Bergischen Land – was bedeutet das eigentlich?	34
---	----



ruhePULS

Zeit für frühzeitige Behandlung

Wie eine Solinger Ergotherapeutin schon Babys dabei hilft, wie sie sich später besser bewegen

36

Zeit für einen Neustart

Wie die Patienten bei OrthoPrax von einem kompetenten Ärzteteam ganzheitlich behandelt werden

40



Früh fördern
Seite 36

bergPULS

Zeit für eine eiskalte Anwendung

Wie es sich anfühlt, in der ersten Remscheider Eissauna bei 150 Grad unter Null behandelt zu werden. Und warum das sowohl zur Schmerzlinderung, als auch in Anti-Aging-Bereich hilfreich sein kann

43

meinPULS

Glosse: Einfach mal raus

46

Impressum

46



Umfassend behandeln
Seite 40



Eiskalt fit werden
Seite 43



Schritte in die Zukunft

Der Traditionslauftreff in Ohligs sucht neue Mitglieder – fürs Laufen ebenso wie fürs Walken.

Sich gemeinsam bewegen. Draußen, in der Natur. Das hat im Bergischen Land Tradition. Und in Solingen sogar schon eine sehr lange: Denn der SLC Lauf- und Walkingtreff, gegründet einst von Ina und Klaus Wester, besteht seit nunmehr 45 Jahren. Jeden Mittwoch treffen sich nicht nur Lauf-, sondern auch immer mehr Walkingbegeisterte in der Ohligser Heide und tun gemeinsam und aktiv etwas für ihre Gesundheit. Gleichwohl: Im Herbst und Win-

ter ist das ja immer so eine Sache mit dem Laufen, weil Wetter und Witterung nicht die besten sind. Daher hofft der SLC Lauftreff um Marlies Winterhagen auf neue Lauf- und Walkinginteressenten. Die können einfach zum Lauftreff kommen, und zwar jeden Mittwochnachmittag um 16 Uhr. Treffpunkt ist jeweils der Wanderparkplatz in der Ohligser Heide, gegenüber der Gaststätte Engelsberger Hof.

Wir
kommen zu
Ihnen!
0171 838 9139



Akut & Prävention



Senioren & Pflegebedürftige



Eltern & Kinder

private
ergotherapie
solingen®



www.private-ergotherapie-solingen.de

Vorbeugend
Aufbauend
Gesund

Du bist unser Plus

Werde Teil unseres Teams
als Pflegekraft, Arzt,
Therapeut oder
Verwaltungsspezialist.

David Schott
Leiter Intensivstation
St. Lukas Klinik

Kplus Gruppe
Wir bilden aus.

Die **Kplus Gruppe** betreibt Krankenhäuser, Senioreneinrichtungen, Therapiezentren und Praxen in Haan, Hilden, Solingen, Leverkusen, Monheim, Mettmann und Düsseldorf. Über 3.000 Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter engagieren sich in 30 Einrichtungen zum Wohl der uns anvertrauten Menschen.

Noch keine Ausbildung? Wir bilden aus.

- Pflegefachkräfte
- Gesundheits-/Krankenpflegeassistenz
- Altenpflegehilfe
- Kaufleute für Bürokommunikation
- Kaufleute im Gesundheitswesen
- IT-Kaufleute

Aktuelle Stellenangebote auf
www.kplusgruppe.de/karriere

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

Und unser Plus für Dich?

- Krisensicherer und abwechslungsreicher Arbeitsplatz
- Zusätzliche Altersvorsorge über die KZVK
- Tarifliche Zusatzleistungen wie Weihnachtsgeld, Urlaubsgeld oder Leistungsentgelt
- Umfangreiche Fort- und Weiterbildungsangebote
- Angebote zur Gesundheitsförderung
- Angebote zur Führungskräfteentwicklung



Kplus Gruppe

Medizin und Pflege in katholischer Trägerschaft



Über 50 Jahre lebte die Solingerin Xenia Eßbach im Körper eines Mannes. Dann offenbarte sie sich zuerst ihrer Partnerin und dann ihren Kollegen. Heute hilft sie anderen Menschen, denen es ähnlich geht wie ihr.

Mit sechs Jahren schaut sie wieder einmal in den Spiegel. Betrachtet sich, ihren Körper. Und denkt: Das da bin nicht ich. Da stimmt doch etwas nicht mit mir. Da läuft was falsch. Xenia heißt sie da noch nicht, ist auch noch keine Sie, sondern rein körperlich ein Er. Doch in diesem Körper steckt die Seele, das Bewusstsein, das Wesen eines Mädchens, einer Frau. Nur: Mit wem soll die Solingerin darüber sprechen, mitten in den sechziger Jahren? Heimlich zieht sie die Schuhe ihrer Mutter an und fühlt sich wohl darin. Beobachtet, wie sich in der Pubertät ihre Klassenkameradinnen

auch optisch zu Frauen entwickeln, während sich bei ihr selbst männliche Züge zeigen.

„Also stehst du immer noch morgens im Bad, und aus dem Spiegel schaut dich jemand an, der du nicht bist“, erzählt Xenia Eßbach heute, mehr als 50 Jahre später. „Damals habe ich mich geschämt, dachte, ich bin krank. Und was machst du? Du baust tagsüber eine Mauer um dich herum, lässt sogar den Macho raushängen, um eine Art Männlichkeit zu demonstrieren, und nachts weinst du heimlich in dein Kissen.“ Xenia ist eine Transfrau, geboren im Körper eines



Mannes. Doch bis sie das nicht nur sich selbst, sondern auch ihrem Umfeld eingestehen kann, dauert es bis ins Jahr 2004. Da ist sie schon fast 20 Jahre mit einer Frau verheiratet, hat einen Sohn im Teenageralter. Lebt ein normales Familienleben. Vordergründig. Denn was in ihr drin passiert, verbirgt sie vor Familie, Freunden, Arbeitskollegen. Es geht irgendwie, über die Jahre. Als das Internet bald ganz neue Recherchemöglichkeiten eröffnet, liest Xenia Berichte zum Thema Transgender. Was bedeutet Transidentität, was Transsexualität? Bei ihr selbst geht es nicht um die sexuelle Neigung, denn sie liebte und liebt Frauen, sondern allein um die Identität. Wie geht es anderen Menschen damit? Was sagt die Medizin dazu? „Ich habe einen Bericht nach dem anderen gelesen und gedacht: Moment mal, das bin ja ich. Und ich bin nicht alleine. Und krank schon einmal gar nicht.“

Sie setzt alles auf eine Karte

Gleichwohl nimmt der innere Konflikt noch einmal zu, denn plötzlich zeigt sich da ein Weg, die eigene Situation zu verändern, das Anderssein konsequent zuzulassen, es zu leben. „Zugleich hatte ich nach wie vor Schuldgefühle“, erinnert sich die Solingerin zurück. Irgendwann leidet sie so sehr, dass sie Selbstmordgedanken bekommt. Und



BARMER

Ich pflege – auch mich

Ein Ausgleich zum Pflegealltag

Wer eine nahestehende Person pflegt, meistert jeden Tag neue Herausforderungen. Wir bieten Ihnen zur Unterstützung 4 Tage lang Austausch, Workshops, Informationen und Entspannung für Ihren Umgang mit den pflegerischen Anforderungen.*

Wann und wo?

12.03. – 15.03.2020 &
29.10. – 01.11.2020
Bad Sassendorf,
Nordrhein-Westfalen

Anmeldung

Telefon 0800 333004 99-2991**
E-Mail pause@barmer.de

Mehr Infos unter www.barmer.de/s050126

* Eine Teilnahme ist unabhängig von der Kassenzugehörigkeit möglich.
** Anrufe aus dem deutschen Fest- und Mobilfunknetz sind für Sie kostenfrei.



„Wir haben die ganze Nacht geredet, zusammen geweint, weiter geredet.“

sich endlich offenbart: „Ich setzte einfach alles auf eine Karte. Es war ein Abend im Jahr 2004. Ich erzählte meiner Frau Ute, was mit mir los ist. Dass ich eine Frau bin, eine lesbische Frau. Sie war geschockt, natürlich. Wir haben die ganze Nacht geredet, zusammen geweint, weiter geredet.“ Das große Glück in dieser Zeit hatte Xenia nicht absehen können: Ihre Frau blieb bei ihr. Nicht nur das, gemeinsam gingen sie auch zu einer Transgender-Selbsthilfegruppe. Die indes erwies sich als große Enttäuschung: „Da suggerierte man meiner Frau quasi, als Angehörige habe sie alles zu akzeptieren, was sich nun verändere. Und man fragte mich schon, ob ich denn einen Termin für die Geschlechtsangleichung hätte und so weiter. Und ich dachte nur: Halt, Stopp, so weit sind wir doch noch gar nicht.“ Gemeinsam veranstalteten beide später eigene Treffen, gründeten eine Selbsthilfegruppe und einen Verein, sind darin heute noch aktiv. Um Menschen, denen es so geht wie ihnen, wertschätzend, empathisch und auf Augenhöhe zu helfen. Nicht mit Vorschriften. Schon nicht mit „Du musst“.

Das Paar nahm sich Zeit. Xenias Frau Ute traf sich mit anderen Angehörigen, tauschte sich aus, reflektierte. „Sie hat bald gemerkt, dass mein Outing für unsere Beziehung sogar einen Mehrwert gebracht hat. Weil ich viele Dinge, auch Charaktereigenschaften, die ich ja jahrelang unterdrückt hatte, plötzlich zulassen konnte. Dieses Outing war so, als wenn man bei einem Schnellkochtopf das Ventil aufdreht – es konnte einfach so viel raus aus meinem Inneren.“

Ein Herz-Kuchen von den Kollegen

Das gesamte nähere Umfeld der Familie reagierte positiv, weil es spürte, wie glücklich das Paar war, wie viel Glück auch Xenia selbst ausstrahlte. Der gemeinsame Sohn, heute 31 Jahre alt, brauchte Zeit, um sich mit dieser so neuen Situation zu arrangieren. Xenia ließ sie ihm. Er sagt heute noch Papa zu ihr, sei's drum. „Ich bin natürlich sein biologischer Erzeuger. Aber ich bin eine Frau“, sagt sie. Bis sie als solche auch zur Arbeit gehen konnte, vergingen indes einige weitere Jahre. Privat eine Frau, morgens im Büro ein Mann – so zog sie das bis ins Jahr

Kompetenz aus einer Hand

„Wir schätzen die Menschen so wie sie sind“

Wunder Tagespflege
 Unser Betreuungsprogramm
 Abhol- und Bringservice
 Gemeinsames Essen
 Gymnastik
 Gedächtnistraining
 Gruppen- und Einzelaktivitäten

Wunder Pflegedienst
 Unsere Leistungen
 Grundpflege
 Medizinische Behandlungspflege
 Gesellschaftliche Begleitung
 Hauswirtschaftliche Versorgung
 Verhinderungspflege
 Betreuung von Seniorenwohngruppen

Wunder GmbH
 Pflege mit Herz
 Kreuzbergstr. 55–61 | 42899 Remscheid

Wunder Tagespflege
 Tel.: 02191-4636232
 E-Mail: wunder-tagespflege@t-online.de
 tagespflege-lüttringhausen.de

Wunder Pflegedienst
 Tel.: 02191-4379019
 Mobil: 0157-36173201
 www.wunder-pflegedienst.de



2011 durch. Bis es nicht mehr ging. „Ich habe mir damals zunächst professionelle Hilfe eines Therapeuten geholt, der nach wenigen Sitzungen die Diagnose der Transidentität stellte. So bekam ich erstmals Hormone verschrieben.“ Seitdem nimmt Xenia Östrogene. Die zeigten schon bald ihre Wirkung.

Der Körper veränderte sich, die Körperbehaarung ging zurück, das Brustwachstum begann, die Gesichtszüge wurden weicher. „Und dann kam der Tag, an dem ich mich auch in der Firma outen musste.“ Gemeinsam mit ihrer Frau verfasste sie eine Mail an die gesamte Belegschaft von rund 150 Mitarbeitern, sie sprach mit dem Betriebsrat, dann mit der Geschäftsführung. Sie ging als Frau zur Arbeit und war natürlich nervös, aufgeregt, unsicher, was jetzt wohl passieren wird. Und sie machte wieder eine Erfahrung, mit der sie nicht gerechnet hatte: „Alle waren viel offener als erwartet. Einige Tage später stand ein Kuchen in Herzform auf meinem Schreibtisch mit dem Schriftzug: Willkommen, Xenia. Da habe ich dann erst einmal eine Runde geheult.“

Gut ein Jahr später änderte Xenia übers Einwohnermeldeamt sämtliche Einträge und wichtigen Papiere. Und sie beschloss, den

Xenia hat viele Jahre gebraucht, um zunächst ihrer Frau und dann ihren Arbeitskollegen zu offenbaren, dass sie eigentlich eine Frau ist. Heute lebt sie das ganz offen.





solimed
Unternehmen Gesundheit
DER MENSCH IM MITTELPUNKT



www.solimed-ug.de

FÜR IHRE GESUNDHEIT
IN SOLINGEN

KNÜPFEN SIE IHR EIGENES
GESUNDHEITSNETZ

solimed – Unternehmen Gesundheit

Sie kennen das, manchmal braucht man zusätzlich zur Hausärztin oder zum Hausarzt weitere Fachärzte*innen oder Kliniken. Um Ihnen eine gut abgestimmte medizinische Versorgung zu garantieren, nutzt solimed seit über zehn Jahren eine dezentrale elektronische Patientenakte und vereinfacht so die Zusammenarbeit zwischen niedergelassenen Haus- und Fachärzten*innen sowie den Krankenhäusern.

Knüpfen Sie Ihr eigenes Gesundheitsnetz und legen selbst fest, wer in die Kommunikation einbezogen wird.

solimed – der Mensch im Mittelpunkt. Das bedeutet ein Ärztenetz, 70 Haus- und Fachärzte*innen, drei Krankenhäuser sowie 25.000 eingeschriebene Patienten*innen in Solingen.

Informieren Sie sich unter www.solimed-ug.de oder lassen Sie sich beim nächsten Besuch in Ihrer solimed Praxis von Ihrer Ärztin oder Ihrem Arzt über die Vorteile als solimed Netzpatient*in informieren.

Kontakt
solimed – Unternehmen Gesundheit GmbH & Co.KG
Grünwalder Str. 29-31
42657 Solingen
Tel. 0212 / 249 46 75

nächsten wegweisenden Schritt zu machen: Die operative Geschlechtsangleichung. „Über unsere Selbsthilfegruppe hatte ich dazu schon einiges an Informationen gesammelt.“ Sie wusste, ein solcher Eingriff ist kein Mal eben, obwohl die Angleichung von Mann zu Frau einfacher zu operieren ist als umgekehrt. Im September 2013 war es in der Uniklinik Essen soweit. Die weiblichen Hormone wird Xenia weiterhin nehmen müssen; damit hat sie sich arrangiert.

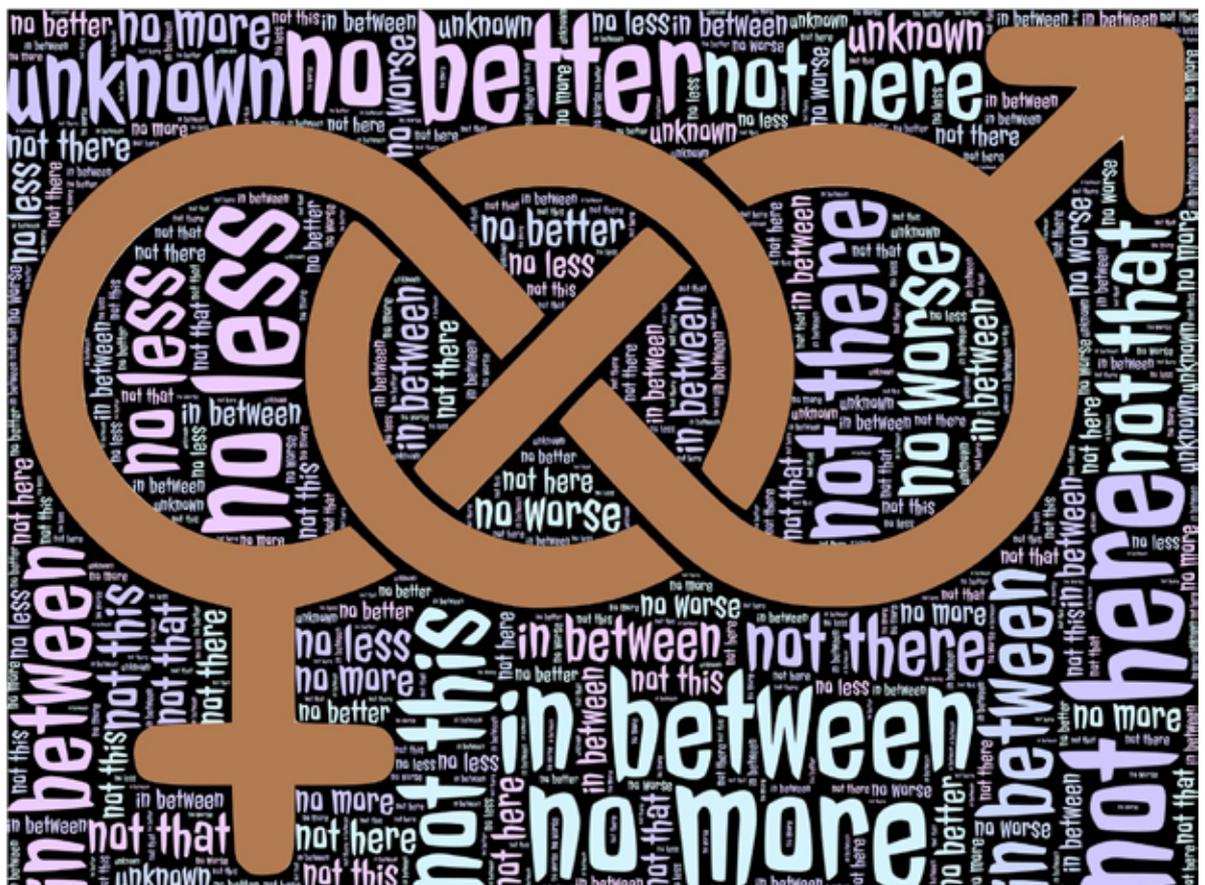
Dass sie damals im falschen Körper geboren wurde, wertet sie heute wie eine Art Geburtsfehler. Inzwischen kann sie endlich so leben, wie sie will. Und sie setzt sich, auch mit ihrem Verein, dafür ein, dass das Thema Transgender noch weiter in die Mitte der Gesellschaft rückt und dort auch bleibt. Dass es noch stärker in den Schulen thematisiert und darüber aufgeklärt wird. Dass möglichst alle Menschen offen und pragmatisch damit umgehen. Denn: „Keiner hat sich selbst gemacht. Niemand kann sich aussuchen, wie er auf die Welt kommt.“

» auf den punkt

- **Transgender ist ein Sammelbegriff zu Themen wie Transidentität und Transsexualität. Transidentitäre Menschen werden im falschen Körper geboren. Sie fühlen sich als Mann im Körper einer Frau oder umgekehrt.**
- **Betroffene leiden oft über Jahre unter ihrer Situation, insbesondere, wenn sie sich niemandem anvertrauen können. Selbsthilfegruppen können daher wertvoll sein, auch für die Angehörigen.**

» imPULSe

www.gendertreff.de



SO!LINGEN
SO! SIND WIR

MENSCH,
Solingen



© Monkey Business - stock.adobe.com

MENSCH, SOLINGEN – GELEBTE VIELFALT BRAUCHT STARKE PARTNERSCHAFTEN!

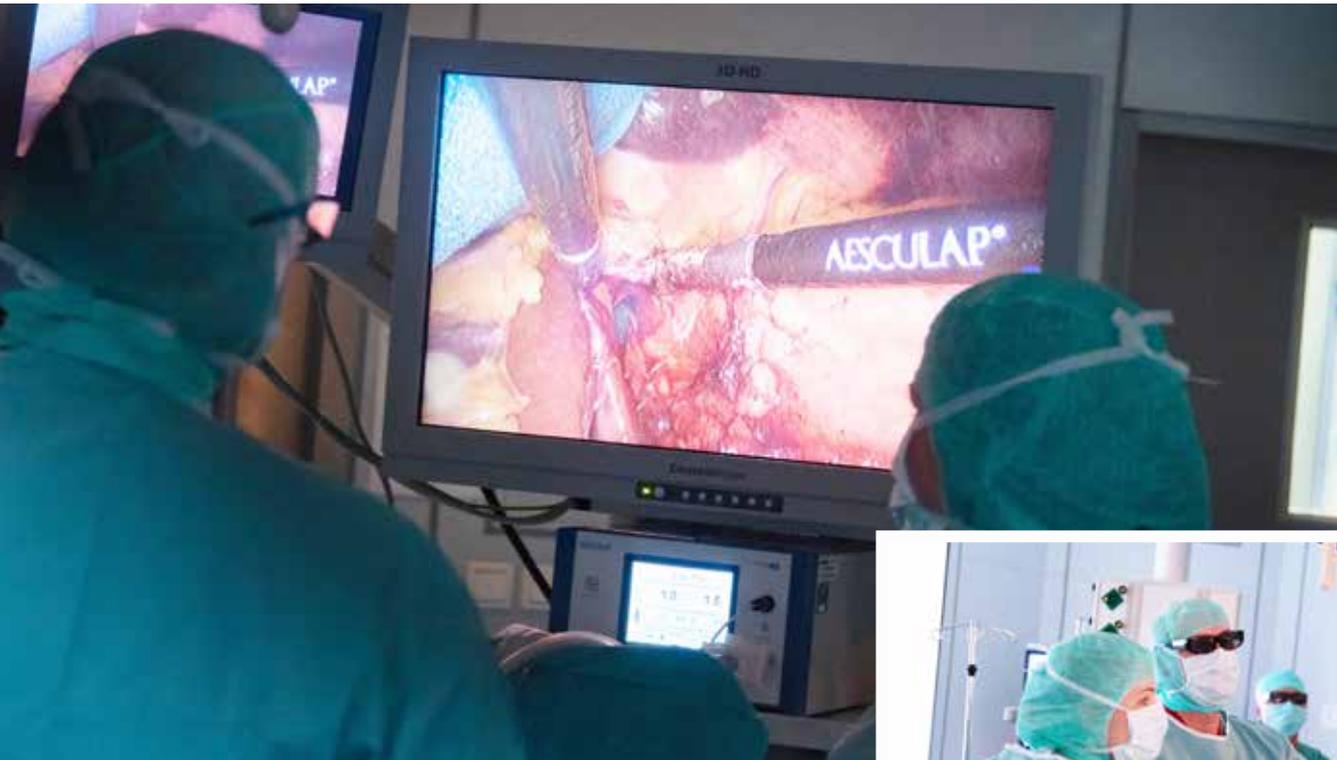
- ! Unternehmen, die allen Arbeitskräften gleiche Chancen bieten
- ! Gute Medizin und Pflege unabhängig von Alter, Geschlecht, Herkunft und sozialem Status
- ! Respekt, Beratung und Hilfe von Mensch zu Mensch

Vielfalt leben und erleben, weil es uns alle gesünder macht:

Selbsthilfetag Solingen

Samstag, den 23. November 2019, 11:00 – 15:00 Uhr

Städtisches Klinikum Solingen



In 3D operiert es sich besser

Wie wertvoll modernste Technik, welche die meisten Menschen eher von Fernsehen und Kino kennen, bei einer minimal-invasiven Operation an der Speiseröhre ist, beweist die Chirurgie in der St. Lukas Klinik in Solingen.

Links oben die Leber. Rechts der Magen. In der Mitte die Speiseröhre. Alles so nah, so scharf und so plastisch, als könnte man es berühren. Der Operationsaal in der St. Lukas Klinik in Solingen-Ohligs ist abgedunkelt. Was sich im Bauch der Patientin, etwas über sechzig, gerade abspielt und wie Oberarzt Dr. Michael

Wieland und sein Team sie minimal-invasiv operieren, ist allein auf dem großen Bildschirm über dem Operationstisch zu sehen. In 3D. In Full-HD. Begriffe, die man eigentlich aus dem Kino kennt oder vom neuen Fernseher daheim. Dass visuelles High-Tech aber längst nicht nur der Unterhaltung, sondern auch der Medizin dienen kann,



Rechts: Oberarzt Abbas Fallahi war bei der Operation, die PULS begleiten durfte, als Assistenz von Dr. Michael Wieland auch der „Kameramann“, denn er hat die 3D-Kamera durch den Bauchraum der Patientin gesteuert. Linke Seite: Das Team um Dr. Wieland (zweiter von links) verfolgt die gesamte Operation in 3D auf dem großen Bildschirm.

Alle Fotos:
Michael Schütz



demonstriert das Team der St. Lukas Klinik an diesem Tag auf beeindruckende Weise. PULS darf mit dabei sein.

Für die rund anderthalbstündige OP hätte man vor vielen Jahren noch den halben Bauch öffnen müssen, heute reichen fünf kleine Schnitte von jeweils gut einem Zentimeter. Durch einen führt Abbas Fallahi, der Dr. Wieland assistiert, eine kleine Röhre ein,

durch die er wiederum die winzige Hochleistungskamera in den Bauchraum lenkt. Den haben die Ärzte vorher mit Kohlendioxid-Gas gefüllt, damit sie genügend Raum für die Operation haben. Durch die anderen kleinen Öffnungen führen sie nach und nach die Instrumente ein. Wichtig dabei: Die Kamera muss jederzeit das Geschehen unter der Bauchdecke einfangen. Denn obgleich Dr. Michael Wieland mit all seiner Erfahrung



nach Liebscher & Bracht

Schmerztherapie und Bewegungslehre
Ihr Ansprechpartner bei über 90 % der Schmerzzustände

GUTE GRÜNDE für die LNB Schmerztherapie.

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

udokutscher
SCHMERZTHERAPIE + BEWEGUNGSLEHRE

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



und ruhiger Hand genau weiß, was er tut – er muss es jederzeit auf dem Bildschirm sehen können. Wie jeder im Raum trägt er eine Polarisationsbrille. Ja, auch die hat mancher so oder ähnlich zu Hause, um in 3D einen Film auf dem Fernseher zu schauen. Es ist dieselbe Technik. Die funktioniert so: Zwei unterschiedliche Bilder werden mit unterschiedlichen Welleneigenschaften projiziert. Jede Seite der Brille lässt nur eines der Bilder durch und filtert jeweils das andere – so entsteht der beeindruckende echte 3D-Effekt. Der enorme Vorteil für den Operateur: Musste er sich die dritte Dimension bisher vorstellen, sieht er nun realis-

tisch und dreidimensional genau das, was er macht. Der enorme Vorteil der 3D-Laparoskopie gegenüber der 2D-Technik ist eine deutlich bessere räumliche und örtliche Auflösung, die eine erhöhte Sicherheit für den Patienten und den Chirurg bedeutet.

Selbst in Situationen, in denen der Operateur bei der herkömmlichen 2D-Technik wahrscheinlich aus Sicherheitsgründen auf eine offene OP umschwenken müsste, bietet die 3D-Technik noch die Möglichkeit der sicheren laparoskopischen OP. Es muss seltener auf eine offene OP umgeschwenkt werden. Und was genau macht der Arzt

#25JAHREINBEWEGUNG medora-remscheid.de f i y

25 JAHRE IN BEWEGUNG!

**Aktions-
Monat
November
2019**

Seit 1994 ist die medora Ihr Partner für ganzheitliche Gesundheit in Remscheid. Alles zu unseren Jubiläumsangeboten und -aktionen im November, erfahren Sie online und direkt bei uns im Allee-Center: 0 21 91 . 92 870 und im Zentrum-Süd: 0 21 91 . 696 83 41.

medora²⁵ JAHRE-IN-BEWEGUNG



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

eigentlich, sprich, was wird heute behandelt? Ein Leiden, welches im Laufe ihres Lebens rund 40 Prozent aller Menschen betreffen kann. Denn es geht um Sodbrennen.

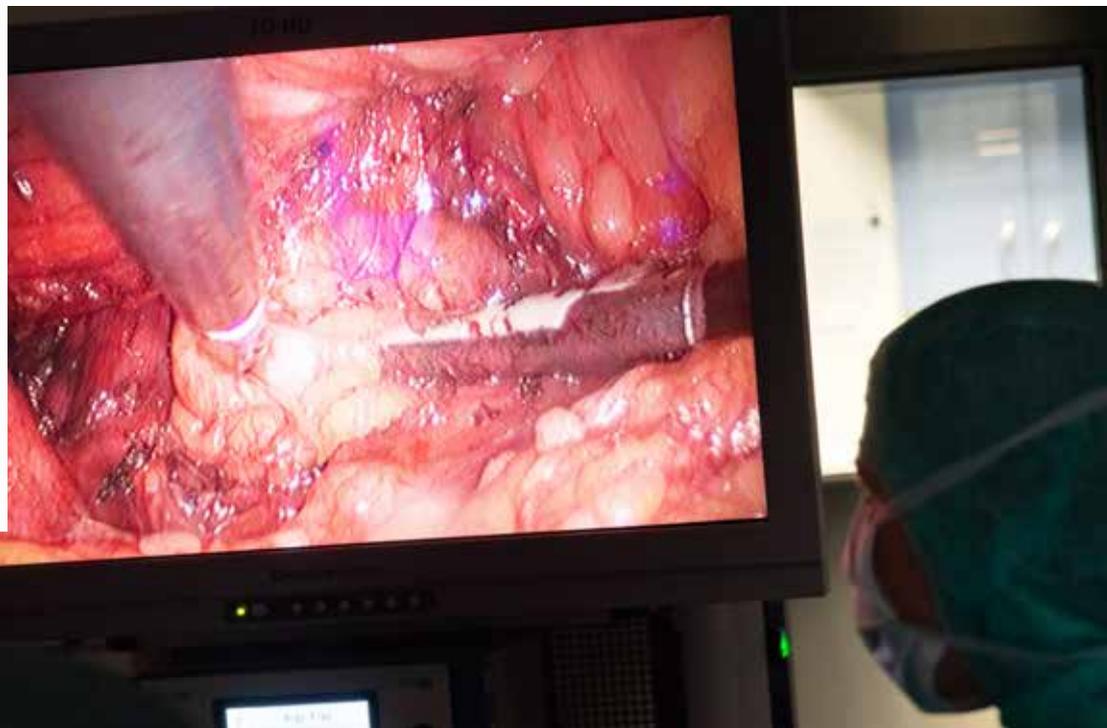
Klar, kennen Sie, oder? Zu schnell oder zu fett gegessen, schon steigt einem die Magensäure hoch. Mal eben zwei Tabletten oder etwas Natron nehmen, und gut. Das mag beim einen oder anderen so funktionieren. Es gibt aber Menschen, die leiden seit vielen Jahren unter chronischem Sodbrennen, der so genannten Refluxkrankheit. Und unter brennenden, von unten nach oben ausstrahlenden Schmerzen, die sich in der Regel verstärken, wenn man liegt. Heiserkeit oder Asthma können hierdurch unter anderem entstehen. Man schätzt gar, dass bei einem Fünftel aller Asthmatiker die Refluxkrankheit die Ursache ist.

Zwerchfellbruch wird behoben

Die häufigste Ursache dafür ist wiederum nicht die Ernährung oder das Rauchen, wie Dr. Michael Wieland erklärt: „Meistens ist es ein Zwerchfellbruch oder eine Lücke im Zwerchfellmuskel, durch die die Speiseröhre in den Bauchraum übertritt. Die Schließmuskelfunktion zwischen Speiseröhre und

Magen funktioniert nicht mehr richtig, wenn sich der Magen ein Stück weit in den Brustraum hochzieht. Und dann fließen Magensäure oder sogar Nahrungsreste zurück in die Speiseröhre.“ Interessanterweise haben fast alle Refluxpatienten, die in der Chirurgie von Dr. Wieland oder Chefarzt Dr. Markus Meibert behandelt werden, diesen Zwerchfellbruch – aber nur einer von zehn Patienten leidet deswegen unter Beschwerden. Die wiederum behebt so mancher jahrelang mit Medikamenten, die oft für Nebenwirkungen sorgen und die Symptome, nicht jedoch die Ursache beheben. Die Spezialisten an der S. Lukas Klinik machen aber genau das. Und zwar in einer beeindruckenden, ja faszinierenden Millimeterarbeit.

Dr. Michael Wieland deckt zunächst die Leber der Patientin ab, damit er diese auf keinen Fall verletzt, und arbeitet sich ganz vorsichtig bis zur Speiseröhre vor. Dort ist der Zwerchfellbruch gut zu erkennen. Und auch, wie sich ein Teil des Magens bereits durch eine dort entstandene Lücke nach oben bewegt hat – wo er nicht hingehört. Ganz vorsichtig zieht der Chirurg zunächst den Magen wieder nach unten. Dann beginnt der aufwendigste Teil der OP: Der





Zwerchfellbruch wird mit einem Netz behoben, welches zukünftig verhindert, dass sich der Vorgang wiederholen kann. Dieses Netz muss nun mit dem Gewebe vernäht werden, um den klaffenden Zwerchfellschenkel zu stabilisieren.

Damit die winzigen Knoten auch perfekt und vor allem dauerhaft halten, zieht Dr. Wieland diese außerhalb des Körpers halb fest und führt die entstandene Schlaufe dann durch eine der Röhren in den Bauchraum, wo sie festgezogen werden. Über den 3D-Bildschirm lässt sich dieses sehr filigrane Vernähen nicht nur genau verfolgen – es ist auch unglaublich interessant, wie Dr. Wieland jeweils jene Nahtstellen überhaupt erst einmal findet, Nadel und Faden hindurchführt und so Stück für Stück das Netz fixiert. Aber damit noch nicht genug. Er verwendet auch an zwei Stellen einen Teil des Magens ein bisschen so wie man sich einen Knopf oder eine Manschette an einer Jacke vorstellen kann. Diese Gewebemanschette wird zur Stabilisation um die Speiseröhre herum gelegt. Was aber, wenn das alles zu eng wird und die Speiseröhre am Ende nicht genug Platz hat? Passiert nicht. Denn parallel wird ein

kleines Röhrchen durch die Speiseröhre geführt, die dieser während der Operation Stabilität gibt und zugleich eine Art Mindestdurchmesser festlegt, der bleiben muss, damit die Patientin später keine Schluckbeschwerden oder ähnliches spürt.

Keine Frage: Einige Tage lang wird sie im Halsraum merken, dass sie operiert worden ist. Die fünf Schnitte auf dem Bauch werden indes nur winzige Narben hinterlassen und schnell verheilen, sodass sie die St. Lukas Klinik binnen etwa vier Tagen wieder verlassen kann. Und sie wird schnell feststellen, dass ihr Sodbrennen verschwunden ist.

»auf den punkt

- **Die Refluxkrankheit (chronisches Sodbrennen) liegt häufig an einem Zwerchfellbruch. Dieser lässt sich minimal-invasiv operieren.**
- **Die St. Lukas Klinik setzt hierfür modernste 3D- und Full-HD-Technik mit Polarisationsbrillen ein. Das vereinfacht die Operation deutlich.**



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



Das Gefühl in den

Fingern

Thomas Bohlen hat seine eigene Praxis im Weinsbergtal. Er ist selbstständiger Masseur und Physiotherapeut. Seine Hände sind sein wertvollstes Gut. Denn er ist blind.

Und plötzlich hat er gar nichts mehr gesehen. Alles um ihn herum ist seitdem dunkel, und er ist auf seine anderen Sinne angewiesen. Auf's Tasten. Fühlen. Hören. Schmecken. Die Rede ist von Thomas Bohlen. Der Solinger Physiotherapeut ist blind. Und mit seiner eigenen Praxis im Weinsbergtal selbstständig.

Seit seiner Geburt leidet Bohlen an grünem Star, einer chronischen Augenkrankheit,

die ihn vor ein paar Jahren komplett erblinden ließ. Das hält ihn aber nicht von seiner Arbeit ab. Ganz im Gegenteil: Schon immer hat er sich sehr für Medizin und die Anatomie des menschlichen Körpers interessiert. So studierte er Medizin, absolvierte sein Physikum, wurde medizinischer Bademeister, Physiotherapeut und Masseur. Man merkt bei einem Besuch in seiner Praxis, in diesem Mann steckt so einiges, und durch seine Erblindung lässt er sich schon mal gar



nicht unterkriegen. Bei seiner Arbeit gibt es natürlich Aufgaben, die er alleine nicht bewerkstelligen kann. Hierfür hat er seine Mitarbeiterin Ines. Vor einigen Jahren, als er noch sehen konnte, war sie noch eine Patientin von ihm. Jetzt unterstützt sie ihn bei allen anfallenden Aufgaben in der Praxis, bei denen er allein Schwierigkeiten hätte. Dazu gehört zum Beispiel die Organisation der Patientenakten, die Terminvergabe oder die Vorbereitung der Räume.

Thomas Bohlen steht in sehr engem Kontakt zu seinen Patienten. „Mir ist es besonders wichtig, dass ich mir genug Zeit für jeden Einzelnen nehme. Nur so kann ich eng mit dem Menschen zusammenarbeiten“, sagt der Therapeut. Und das ist essentiell, denn bei seiner Behandlung berührt er seine Patienten ständig. Das wissen und schätzen diese. Im Schnitt kommen sogar mehr Frauen als Männer zu ihm. Sie fühlen sich hier wohl. Haben vielleicht gerade wegen seiner Blindheit ein sichereres Gefühl. In seiner Praxis bietet Thomas Bohlen aber nicht nur Massagen an. Sondern auch Phy-



ENERGETISCHE BEHANDLUNGEN
SPITZENSORTFÖRDERUNG
CHRISTOF DRYNDA
 0173 - 19 32 694
energetisches-heilwesen.de
 Wittkuller Str. 48, 42719 Solingen

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

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

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

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



Thomas Bohlen bei einer Massageeinheit.
Alle Fotos: Christian Beier

siotherapie im klassischen Sinne, Fußreflexzonenbehandlungen, Bindegewebsmassagen, Lymphdrainage und Wärmetherapie wie zum Beispiel Fango.

Hierfür gibt es gerade zur Winterzeit inzwischen sogar eine extra Warteliste, so beliebt ist es. Fango kommt übrigens aus dem Italienischen und bedeutet auf deutsch so viel wie „Heilender Schlamm“. Dieser wird in einem speziellen Ofen von Mitarbeiterin Ines erhitzt und auf ein Blech gegossen. Die feste Masse hat frisch aus dem Ofen circa 60 Grad. Auf angenehme 45 Grad kann sich der Patient dann legen. Fango beinhaltet viele Stoffe, die gut für die Haut sind. Es fördert die Maximaldurchblutung, lindert Schmerzen. „Es ist einfach super angenehm. So angenehm, dass hier ganz viele Menschen dabei einschlafen“, erzählt Ines lachend. Nach der Behandlung kommt die Masse wieder in den Ofen, wird erhitzt, sterilisiert und kann wiederverwendet werden.

Gerade bei seinem Beruf sind die Hände für Thomas Bohlen natürlich das wichtigste Mittel, und er kann sich komplett auf seinen Tastsinn konzentrieren und vor allem verlassen. Er geht nicht nur sehr gefühl-, sondern auch rücksichtsvoll vor. Und wenn man ihm bei der Behandlung zuschaut, ist es umso erstaunlicher, dass er nichts sehen kann. Bohlen hat einen sehr ausgeprägten Sinn für das Verhalten seines Gegenübers. Hört an der Stimme Unsicherheiten oder spürt sogar ganz ohne Berührung, dass jemand gerade nicht mit der besten Haltung auf der Liege sitzt.

Aktiv im Beruf, aktiv auch in der Freizeit: Thomas Bohlen geht gerne ins Fitnessstudio und trifft sich mit Freunden, unternimmt sehr viel. Eine ganz besondere Leidenschaft ist die Musik. Dieses Jahr war er sogar mit Freunden auf dem Parookaville Festival. Ein Leben als blinder Mensch bedeutet nicht, auf irgendetwas verzichten zu müssen.



Beim Einkaufen braucht er Hilfe, ansonsten hat er sich in seiner Wohnung alles so eingerichtet, dass er alleine zurechtkommt. Und das sehr kreativ. Die Wand rauf in seine Wohnung, die über der Praxis liegt, ist geziert mit ganz vielen Schallplatten. Die hat er sogar selbst angebracht und weiß genau, wo was hängt.

Es sind die vielen kleinen Hilfen, die Thomas Bohlen seinen Alltag erleichtern. Auf seine Kaffeemaschine hat er sich einen kleinen Punkt geklebt, sodass er sich auch per Touch-Feld seinen Cappuccino machen kann. Auch an seinem Induktionsherd sind die Punkte zu finden. So wie überall in der Wohnung. Ein Staubsaugroboter unterstützt ihn ebenfalls kräftig. Allein als blinder Mensch zurechtkommen – für Thomas Bohlen kein Problem. Er ist ein sehr positiver Typ. Und bewahrt sich die Hoffnung, dass er

vielleicht eines Tages wieder sehen kann: „Es gibt Querschnittgelähmte, die plötzlich wieder laufen können. Vielleicht gibt es irgendwann mal die Technik, die mir mein Augenlicht zurückgibt.“

»auf den punkt

- **Thomas Bohlen, selbstständiger Masseur und Physiotherapeut, behandelt in seiner Praxis in Solingen Patienten von jung bis alt.**
- **Seit Geburt an leidet er an grünem Star. Er hatte in den letzten sechs Jahren rund 90 Operationen, um das Augenlicht zu erhalten. Mittlerweile ist er komplett erblindet.**



OrthoPrax

REMSCHIED

Praxisklinik

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

| ORTHOPÄDIE/UNFALLCHIRURGIE
| ARBEITS- UND SCHULUNFÄLLE
| AMBULANTES OP-ZENTRUM
| SPORTMEDIZIN
| AKUPUNKTUR/MANUELLE MEDIZIN

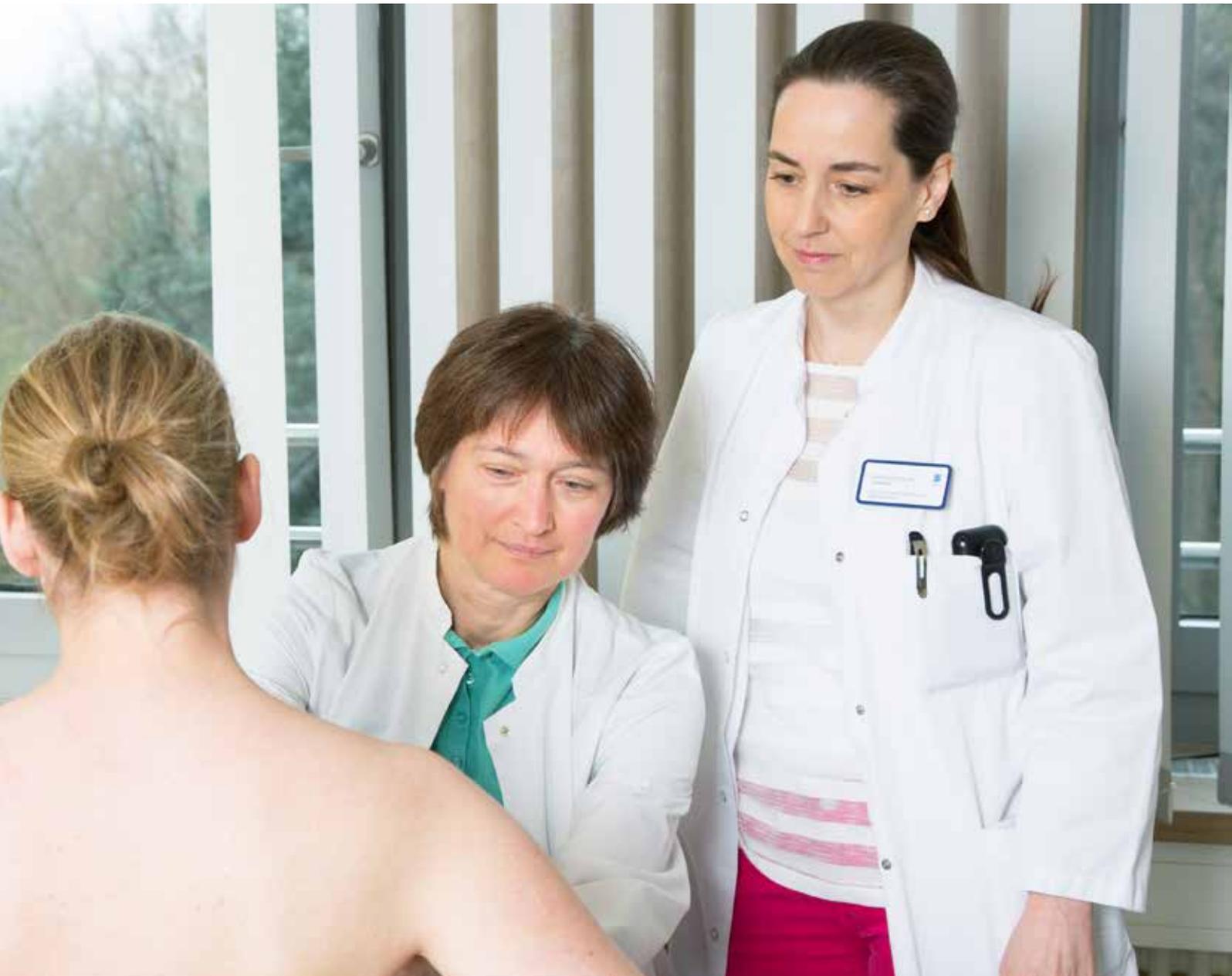
Freiheitstraße 203 | 42853 Remscheid
Telefon: 0 21 91 – 46 30 790
info@orthoprax.de | www.orthoprax.de

TERMINE & SONDERSPRECHSTUNDEN NACH VEREINBARUNG

Öffnungszeiten Mo. – Do.: 07:30 – 17:30 Uhr | Fr.: 07:30 – 12:00 Uhr



Brustkrebs ist keine Frage des Alters



Durch die interdisziplinäre Zusammenarbeit von Fachärzten, speziell geschulten Pflegekräften und Psychologen sind auch junge Patientinnen im Bergischen Brustzentrum am Sana-Klinikum Remscheid sehr gut aufgehoben.



Brustkrebs stellt alles auf den Kopf. Der drohende Verlust eines wesentlichen Teiles der Weiblichkeit und die Bedrohung des Lebens an sich geht vielen Betroffenen als erstes durch den Kopf und macht das so genannte Mammakarzinom zu einer psychisch besonders schwer belastenden Diagnose. Und das nicht erst im fortgeschrittenen Alter. „Prominente Beispiele wie die Sängerinnen Kylie Minogue oder Anastacia oder jüngst die Politikerin Manuela Schwesig zeigen einer breiten Öffentlichkeit, dass Brustkrebs auch junge Frauen trifft“, sagt Kathrin Eikholt, Chefärztin der Abteilung für Frauenheilkunde und Geburtshilfe am Sana-Klinikum Remscheid.

„Zwar liegt das Durchschnittsalter der über 70.000 jährlich von Brustkrebs neu betroffenen Frauen bei rund 64 Jahren, aber über zehn Prozent sind noch keine 45 Jahre alt“,

ergänzt sie. Viele von ihnen haben sogar das 35. Lebensjahr noch nicht erreicht. Die jungen Frauen stehen mitten im Leben, die Familienplanung ist oft noch nicht abgeschlossen und die berufliche Karriere anders vorgesehen, als sie jetzt vermutlich verlaufen wird.

Neben der bildgebenden und tastenden Diagnostik bei jungen Frauen hat auch die familiäre Vorbelastung für die Einschätzung des persönlichen Risikos eine besondere Bedeutung. Im Falle einer Häufung von Brust- oder Eierstockkrebs innerhalb der Familie können Frauen an speziellen Früherkennungsprogrammen teilnehmen. Deshalb wird bei allen Patientinnen anhand einer Checkliste ein Score zur Risikoeinschätzung erhoben. Das Bergische Brustzentrum ist mit seinem spezialisierten interdisziplinären Team sehr gut auch auf die Behandlung



**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

Solingen

Telefon: 02 12 28 03-65
E-Mail: Hausnotruf@drk-solingen.de

Erste Hilfe Kurse & Co.

Remscheid

Telefon: 0 21 91 92 35-14
E-Mail: Erste-Hilfe@drk-remscheid.de

Solingen

Telefon: 02 12 28 03-15
E-Mail: 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

**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)
Dance Club für die ganze Familie (SG)

**Deutsches Rotes Kreuz
Kreisverband Remscheid e. V.**
Alleestraße 122-124 · 42853 Remscheid
Telefon: 0 21 91 92 35-0
info@drk-remscheid.de
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
www.drk-solingen.de

und Betreuung junger Patientinnen eingestellt. Neben Fachärzten, die für eine optimale Therapie der Krebserkrankung sorgen, stehen den Patientinnen eine sogenannte „Breast Care Nurse“ und die psychoonkologische Beratung zur Seite.

Die Brustschwester betreut alle an Brustkrebs erkrankten Patientinnen und versteht sich als Bindeglied zwischen ihnen, den Ärzten und allen an der Behandlung Beteiligten. Im Gespräch mit Psychoonkologen geht es darum, unter fachkundiger Begleitung eine Entlastung in dieser schwierigen Phase zu finden, das eigene Gefühl für Sicherheit zu stärken und Strategien zur Bewältigung im Umgang mit der Krankheit und im Rahmen der Behandlung zu entwickeln. „Ein empathischer und besonders sensibler Umgang mit allen Patientinnen, aber insbesondere den im jungen Alter Betroffenen, ist uns allen im Bergischen Brustzentrum sehr wichtig“, unterstreicht Chefärztin Eikholt. „Darum werden unsere Mitarbeiter für die speziellen Belange der Brustkrebspatientinnen regelmäßig geschult.“

Die operative Therapie von Brustkrebskrankungen ist inzwischen auch deutlich weiter fortgeschritten, als es noch vor einigen Jahren der Fall war. Nur in wenigen besonderen Fällen bei großen oder multi-zentrigen Tumoren ist eine Entfernung der kompletten Brust erforderlich. Meist kann die Brust erhalten werden, in jedem Fall aber wird der Eingriff so schonend wie möglich durchgeführt. „Das Wichtigste bei der Operation ist natürlich die Sicherheit der Patientin“, sagt Kathrin Eikholt. „Aber gerade bei der Brust ist das optisch ansprechende Ergebnis für unsere Patientinnen sehr wichtig. Wir setzen deshalb in hohem Maße brusterhaltende Operationen ein.“ Dabei wird durch die Verschiebung von Brustgewebe ein ästhetisch zufriedenstellendes Ergebnis erreicht.

Das Sana-Klinikum Remscheid ist schon seit vielen Jahren auch auf die Diagnose und Therapie von Brustkrebs spezialisiert und wurde 2007 erstmals – gemeinsam mit dem Städtischen Klinikum Solingen – als Brustzentrum zertifiziert.





Für die Patientinnen da sein – dazu gehört neben der medizinischen Fachkompetenz auch viel Empathie. Denn das Thema Brustkrebs ist hochsensibel und belastet viele Frauen auch seelisch.

Alle Fotos: Sana-Klinikum Remscheid/Anke Dörschlen

» auf den punkt

- Für die Bürger in Remscheid und der gesamten Region ist das Sana-Klinikum Remscheid erste Anlaufstelle für akute und chronische Erkrankungen. Fachübergreifend gewährleisten 14 Abteilungen und acht interdisziplinäre Zentren eine exzellente medizinische Behandlung.
- Das breite und spezialisierte Spektrum an qualifizierten Leistungen bietet Patienten eine qualitativ hochwertige, umfassende Generationenmedizin von Schwangerschaft und Geburt über Kinder- und Jugendmedizin bis hin zur Medizin des erwachenden und älteren Menschen – alles unter einem Dach.
- Mehr als 1.000 Mitarbeiter arbeiten an zwei Standorten Hand in Hand für die Gesundheit und das Wohl der jährlich etwa 24.000 stationären und 45.000 ambulanten Patienten im Jahr.

» imPULSE

www.sana-klinikum-remscheid.de

Wir wissen, was es bedeutet, wenn etwas **aus der Form** gerät ...

... und wir möchten Menschen mit Adipositas optimal unterstützen. Sprechen Sie uns an. **Wir beraten und versorgen Sie diskret** u. a. in folgenden Bereichen:

- **Versorgungen bei Knie- und Rückenproblemen**
- **Diabetiker-Socken** ohne Naht und Bündchen (in weiten Größen)
- **Fußbettungen** (Einlagen) und **Schuhe** für Diabetiker
- **Hilfsmittelversorgungen** in Übergrößen
- **Kompressionstherapien und -geräte** für vor und nach einer OP

www.goll-schracke.de

**GOLL &
SCHRACKE
MASSING**



Ihr **Direkt-Kontakt** zu unserem **Adipositas-Fachberater**
Andreas Koch:

Telefon: (02191) 933 44-20
E-Mail: andreas.koch@goll-schracke.de



Ralf Mantei.
Fotos: Roland Keusch



Ralf Mantei, Geschäftsführer des Pflegedienstes 365grad, über Gewissenhaftigkeit in der Pflege, Zeitmangel im Alltag und die Herausforderung, auch morgen noch genügend Fachkräfte zu finden.

Zuwan- „Es braucht derung“

Herr Mantei, Sie haben vor 20 Jahren in Remscheid mit zwei Kollegen den Pflegedienst 365grad gegründet, sind selber als examinierter Krankenpfleger zu den Patienten gefahren. Heute sind Sie Geschäftsführer des Unternehmens mit 800 Mitarbeitern. Was hat sich in den zwei Jahrzehnten in der Pflegebranche geändert?

Ralf Mantei: Ich glaube, am Ende ist doch noch manches so, wie ich es aus früheren Zeiten kenne, sowohl außerklinisch als auch in der Klinik selbst. Natürlich ist der technische Fortschritt bei uns angekommen. Heute läuft die Tourenplanung übers Smartphone, Teile der Dokumentation sind rein digital. Ich bin meine Tour damals noch wie ein Taxifahrer mit dem Funkgerät gefahren. Wir haben in den medizinischen Geräten viele Entwicklungen, die es uns einfacher machen. Der Patient aber ist immer noch

krank, wir reden hier über dieselben Themen und Probleme. Die Akteure, mit denen man arbeitet, haben sich indes verändert – in ihrer Haltung. Bei der jüngeren Generation beobachtet man eine gewisse Oberflächlichkeit, auch in der Versorgungsqualität.

Können Sie das genauer erklären?

Sich auch mal die Zeit und die Ruhe zu nehmen, genau hinzuschauen, mit all seinen Sinnen dabei zu sein – das fehlt mir gerade so ein bisschen, da sind die jüngeren Kollegen doch oft ein bisschen getrieben und schauen vielleicht einmal zu oft aufs Smartphone als auf den Menschen. Krankheit äußert sich ja nicht immer in einem einzigen Symptom, sondern es ist wichtig, das große Ganze zu betrachten. Ich schaue mir den Patienten von oben bis unten an, ich schaue rechts und links, ich beziehe auch die An-



gehörigen mit ein. Wenn ich dem Patienten einen Stützstrumpf anziehe und er hat einen hochroten Kopf, dann messe ich halt auch mal den Blutdruck, auch wenn das vielleicht nicht auf meiner Liste steht.

Dies ist ja absolut nachvollziehbar, aber es kostet natürlich Zeit. Nun beklagen sich viele Menschen, dass eben diese fehlt.

Natürlich haben wir ein zeitliches Limit und einen zeitlichen sowie einen wirtschaftlichen Druck. Der Verkehr nimmt zu, die Straßen sind voller denn je, auch das wirkt sich aus. Natürlich auch der Fachkräftemangel. Da ist man bei dünner Personaldecke schnell mal unterbesetzt. Ich bin mir manchmal nicht sicher, ob Zeitdruck und Getriebensein nicht auch durch Digitalisierung und Ablenkung entstehen.

Sie sprechen hier gleich mehrere Aspekte an. Nehmen wir den wirtschaftlichen Druck – wo kommt der her?

Natürlich haben wir seitens der Krankenkassen beziehungsweise der Kostenträger Druck, weil diese uns eine Menge abverlangen. Es gibt eine hohe Dokumentationspflicht, das ist Zeit, die für den Patienten fehlt. Überspitzt gesagt: Da siecht ein Mensch dahin, ist halbtot, aber Hauptsache, das ist gut dokumentiert. Mal in Ruhe seine Hand zu halten, das wäre vielleicht die bessere Variante.

Wir bei 365grad agieren in der häuslichen und in der Intensivpflege auf einem hohen Niveau, das wiederum erzeugt aber einen wirtschaftlichen Anspruch, der erfüllt werden muss. Unsere Mitarbeiter wollen fair entlohnt werden. Bei all dem haben wir den unkalkulierbaren Fall Mensch beziehungsweise Patient. Krankheit lässt sich nicht planen. Zudem rutschen wir in eine überalterte Gesellschaft: Immer mehr alte Menschen, immer weniger junge, und jeder hat gerne eine Art Vollkaskoversicherung, die aber keiner bezahlen will.



BEHANDLUNGSZENTRUM SOLINGEN der LVR-Klinik Langenfeld

ALLGEMEINPSYCHIATRISCHE BEHANDLUNG

- Psychiatrische Institutsambulanz
- Stationäre Behandlung
- Eine Station mit dem Behandlungsschwerpunkt Depressionen

☎ Ambulanz 0212 380848-60
☎ Aufnahme 0212 380848-0

GERONTOPSYCHIATRISCHES ZENTRUM

- Ambulante und tagesklinische Behandlung von Menschen im höheren Lebensalter
- Behandlung allgemeinpsychiatrischer Krankheitsbilder, z. B. Depressionen und Demenzerkrankungen

☎ Ambulanz 0212 380848-60
☎ Aufnahme 0212 380848-11

AMBULANZ FÜR ABHÄNGIGKEITSERKRANKUNGEN

- Ambulante Behandlung von Menschen mit Abhängigkeitserkrankungen

☎ Ambulanz 0212 380848-60

Behandlungszentrum Solingen der LVR-Klinik Langenfeld | Frankenstraße 31a | 42653 Solingen | bz-solingen.klinik-langenfeld@lvr.de





Wie lässt sich das lösen?

Die Fakten sind doch im Prinzip klar, aber wie sage ich das dem Bürger – das ist ja die Frage. Das ist zum Beispiel beim Thema Klima so wie in der Pflege. Wenn wir das Klima retten wollen, gehen eben einige Dinge, die bisher gingen, nicht mehr. Und in der Pflege kann ich ein High-Tech-Rundumsorglos-Paket bieten, aber die kostet Geld. Da bin ich eben nicht bei 19 Prozent, sondern bei 25 Prozent Krankenkassenbeitrag. Ein vernünftiges Konstrukt sind meiner Ansicht nach zum Beispiel die Wohngemeinschaften in der Intensivversorgung und Beatmung. Eine 1:1-Betreuung dieser Patienten zu Hause würde im Monat rund 25.000 Euro kosten. In der WG zahlen die Menschen eine Miete, die Kasse übernimmt die ambulante Pflege dort, die Angehörigen können sich austauschen, es ist eine Leidens- und Lebensgemeinschaft. Das funktioniert.

Die Pflege ist rein wirtschaftlich gesehen ein zukunfts-sicherer Markt, aber das Thema Fachkräftemangel ist ein massives Problem. Warum ist das so und was kann man dagegen tun?

Das zu beantworten, ist das Hauptthema, mit dem ich mich die letzten Monate und Jahre beschäftige. Übrigens in unserer gesamten Konzerngruppe. Was uns bei 365grad betrifft, so kann ich nur sagen: Es gibt keinen Grund, bei uns nicht zu arbeiten. Unsere Gehälter sind gut, wir bieten den Mitarbeitern sehr viel. Warum aber dieser Job, dieser Dienst am Menschen insgesamt so

PFLEGE
DU BIST ZUKUNFT!
Wir bilden aus!

Wähle den Beruf der
Pflegfachkraft (m/w/d)
 oder des
Ergotherapeuten (m/w/d)



Weitere Infos unter:
 Tel.: (02191) 12-2000
 E-Mail: info@dbz-bergisch-land.de

**Diakonisches Bildungszentrum
 Bergisch Land gGmbH**
 Remscheider Straße 76 · 42899 Remscheid





GESUNDHEITZENTRUM 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

flexx
das Rückgrat-Konzept

VITALITÄT UND SCHMERZFREIHEIT IST UNBEZAHLBAR!

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



GESUNDHEITS
ZENTRUM
G E K T I S



wenig gefragt ist, ist mir wirklich ein Rätsel. Um das Image dieses Berufs zu verändern, sind wir in den nächsten Jahren gefragt. Klar, es ist nachvollziehbar, dass nicht jeder Mensch in die Krankenpflege möchte, aber es fehlen so viele. Daher glaube ich, diese Lücke werden wir nur durch Zuwanderung schließen können. Denn wir sind zu wenig, Punkt. Das betrifft nicht nur unsere Branche. Und es gibt im Ausland Menschen, gut ausgebildete Pflegekräfte, die bereit sind, sich geografisch zu verändern und zu uns zu kommen. Genau das müssen wir nutzen, weil wir sonst erhebliche Einschränkungen in bestimmten Bereichen haben werden.

Könnten Sie mit Ihrem Unternehmen nicht eine eigene Pflegeschule gründen?

Die Ausbildung zur Pflegekraft wird ja mit einem Staatsexamen abgeschlossen. Aber man kann mittlerweile, wenn man bestimmte Kriterien erfüllt, eine Schule eröffnen. Wir bilden bereits Altenpflegekräfte aus, wir

können demnächst durch die kommende Generalistik auch Krankenpfleger ausbilden. Die müssen trotzdem dann ein Staatsexamen ablegen, aber lernen können sie bei uns. Das ist gut, aber beim Thema Fachkräftemangel nur ein weiterer Mosaikstein.

» auf den punkt

- **Ralf Mantei ist Geschäftsführer von 365grad, einem der größten Pflegedienste im Bergischen Land.**
- **Er ist überzeugt, dass der Mangel an Fachkräften in der Pflege nur mit Zuwanderung bekämpft werden kann.**
- **Eine gute Alternative in der Intensivpflege zur teuren Betreuung im Heim oder in den eigenen vier Wänden sind Wohngemeinschaften.**

Die Alltagsbegleiter
IHR WOHLBEFINDEN LIEGT UNS AM HERZEN

Unsere Leistungen:

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

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

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



**PHYSIOTHERAPIE AM GRÜNEWALD UG
LAMBERT DIRRIWACHTER**



Praxis für Säuglings-, Kinder- und Erwachsenenetherapie

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

ADESSE GmbH

Meistermannstraße 32 * 42719 Solingen (Wald)

Wellnessmassagen von Kopf bis Fuß
durch unsere ausgebildete Massagetherapeutin

Das vollständige Massageangebot finden Sie auch unter www.adesse-gmbh.de

Terminvereinbarungen unter 0212 / 6500 7600
Übrigens: wir kommen in Einzelfällen gern auch zu Ihnen nach Hause (nur in Solingen)

**Überfordert?
Mutlos?
Antriebslos?**

3 Tipps, die natürlich helfen.
Gratis anfordern unter www.hilfe-depression.eu



AG
ANTJE GESINN
Heilpraktikerin

Antje Gesinn
Heilpraktikerin
Jagdfeld 52
42929 Wermelskirchen
Tel: 02196 889 66 88
www.gesinn.eu



Für das schönste Lächeln

In seiner Zahnarztpraxis setzt René Waldau auf modernste Medizintechnik. Zum Beispiel beim Zahnersatz. In den meisten Fällen kann er seine Patienten vor dem unangenehmen Abdrucklöffel verschonen und setzt stattdessen auf eine intra-orale Kamera, mit der er den zu behandelnden Zahn genau abfilmt. Mit dem Cerec-System, auch CERamic REConstruction genannt, entwickelt er aus der Aufnahme ein virtuelles Modell. Unmittelbar nach der Fertigung fügt er den Zahnersatz ein. Das Beste daran: All das kann in nur einer Sitzung realisiert werden.

René Waldau und seine vier Mitarbeiterinnen kümmern sich aber nicht nur um die klassische Zahnheilkunde und den Zahnersatz, sondern unter anderem auch um ganzheitliche Implantologie. Zahnimplantate aus Titan und Zahnkronen aus Keramik gelten als stabilste, langlebige und ästhetischste Form von Zahnersatz. Für einen festen Biss und ein gutes Kaugefühl. Für ein natürliches Aussehen.

Noch wichtiger als Zähne zu ersetzen ist es René Waldau, sie zu erhalten. Daher ist auch die Endodontie, die Wurzelkanalbehandlung, ein großes

Zahnarzt René Waldau
Implantologie, Prophylaxe und
ganzheitliche Zahnmedizin mit
Erfahrung und modernster Technik.

Thema in der Praxis. Mit einer Lupenbrille kann er hier optimal arbeiten. Den betroffenen Zahn isoliert er mit einem Gummituch und verhindert so das Eindringen von Bakterien in den Zahnerv. Der Wurzelkanal kann nun maschinell oder per Hand aufbereitet, gereinigt, desinfiziert und gefüllt werden.

Von größter Bedeutung ist für den Remscheider Zahnarzt indes die Prophylaxe. Er möchte bei seinen Patienten immer vorbeugen statt nachbeugen. Deshalb rät er dazu, regelmäßig alle 6 Monate zur Untersuchung zu ihm in die Praxis zu kommen. Auch die professionelle Zahnreinigung empfiehlt René Waldau, bei der die Zwischenräume bis in die Tiefe gereinigt sowie harte und weiche Beläge auf den Zähnen entfernt werden, ehe die Zahnoberfläche poliert und anschließend fluoridiert wird. Für ein schönes und gesundes Lächeln.



WALDAU
ZAHNARZTPRAXIS

Zahnarztpraxis René Waldau
Schützenstraße 74
42853 Remscheid
Tel: 02191 / 40 025
www.zahnarztpraxis-waldau.de
info@zahnarztpraxis-waldau.de



Zuhause gepflegt werden

Immer mehr pflegebedürftige Menschen und ein immer höherer Bedarf an Fachkräften: Pflege ist eines der Gesundheitsthemen unserer Zeit. Auch im Bergischen.

Die Menschen werden immer älter. Und das wirkt sich auf die Pflegebranche im Bergischen Land deutlich aus. Es gibt eine ganze Reihe von Pflegediensten in der Region, insbesondere in der Häuslichen beziehungsweise Ambulanten Pflege. Jeweils über 60 Pflegedienste sind beispielsweise allein in Remscheid und Solingen im Örtlichen Telefonbuch gelistet. Kein Wunder, denn die Menschen möchten gerne so lange wie möglich zu Hause gepflegt werden. Das übernehmen oft auch ein Stück weit die Angehörigen, aber ihnen fehlen natürlich Zeit und medizinischer Background.

Die Pflegedienste selbst wiederum haben zunehmend Schwierigkeiten, geeignetes Fachpersonal zu finden. Deshalb gibt es bereits Bestrebungen, hier international zu denken und gezielt Pflegekräfte aus dem Ausland, zum Beispiel aus der Balkanregion, anzuwerben, und das gleich mit einem ganzen Leistungspaket: Sprachförderung, Wohnungssuche, soziale Integration, Jobvermittlung. Immer mehr gut ausgebildete ausländische Pflegekräfte nehmen dies gerne an. Und der Bedarf wächst: Ende 2017 arbeiteten in Solinger Pflegeeinrichtungen knapp 2500 Menschen, rund 13 Prozent mehr als noch zwei Jahre zuvor.



Dass Menschen möglichst lange mobil bleiben, auch darauf kommt es im Alter zunehmend an. Rund 30 Sanitätshäuser haben sich darauf in Solingen und Remscheid spezialisiert. Und wenn es nicht mehr geht mit der Pflege in den eigenen vier Wänden? Dann sind Seniorenwohngruppen, betreutes Seniorenwohnen und eben die Alten- und Pflegeheime die Alternative. Unter Umständen eine sehr kostenintensive, denn die Pflegekasse übernimmt nur einen Teil der monatlichen Heimkosten. Der Rest muss aus der Rente und/oder dem Ersparten der jeweiligen Senioren finanziert werden. Reicht auch das nicht aus, kommen die nächsten Angehörigen, zum Beispiel die Kinder, dafür auf.

gen bezogen – im Jahr 2011 waren es noch gut 5.100 Menschen, das ist ein Anstieg von über 50 Prozent. Ein Grund dafür ist der demografische Wandel. Übrigens wurden drei Viertel dieser Menschen, da schließt sich der Kreis zur Vielzahl der Pflegedienste, zu Hause gepflegt.

Wie groß wiederum der Bedarf an Pflege insgesamt ist, zeigt beeindruckend die ansteigende Zahl der Pflegebedürftigen. In Solingen haben beispielsweise im Dezember 2017 über 7.700 Menschen Pflegeleistun-

» auf den punkt

- Die Anzahl pflegebedürftiger Menschen ist in den letzten Jahren im Bergischen Land deutlich gestiegen.
- Drei Viertel von ihnen werden zu Hause gepflegt. Die medizinische Versorgung übernehmen dann in der Regel die zahlreichen häuslichen Pflegedienste.



Seit 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

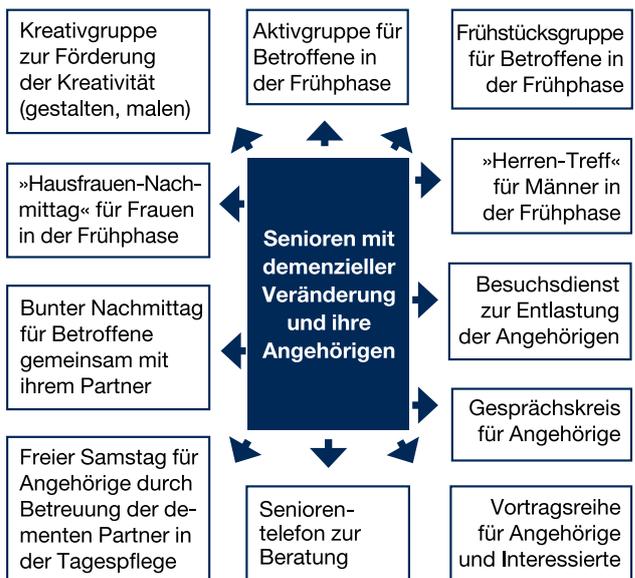
Sie betreuen unsere Gäste im Besuchsdienst oder bei Veranstaltungen in unseren Räumen in der Martinstraße 20. Sie bestimmen Zeit und Dauer Ihrer Tätigkeit und erhalten eine kleine Aufwandsentschädigung.

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: DE66342700940011030400 · BIC (Swift-code): DEUT DE DW 342

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



Früh die Ursache finden

Christiane Rudolph, Ergotherapeutin in der privaten Ergo Therapie Solingen, ist spezialisiert auf Säuglings- sowie Handtherapie und die Behandlung von Senioren.

Schon ganz kleine Menschen, um genauer zu sein wenige Monate alte Babys, mit viel Empathie, Kompetenz und in einer entspannten, angenehmen Atmosphäre zu behandeln – ebenso aber auch Erwachsene: Das ist Ergotherapie in den Augen von Christiane Rudolph. Mit der privaten Ergo Therapie Solingen behandelt sie Patienten vom Säugling bis ins hohe Alter. Dabei ist es ihr Ziel, ihre Patienten in der Gesamtheit zu sehen und auf die

Schwierigkeiten, Probleme und individuellen Bedürfnisse einzugehen.

Keine Frage: Etwas ganz Besonderes ist die Säuglingstherapie. „Normalerweise werden Kinder mit Auffälligkeiten und Schwierigkeiten ja erst im Schulalter behandelt. Ich möchte aber der Ursache davon auf den Grund gehen, und zwar, indem ich viel eher eingreife“, erzählt die Therapeutin. Viele ihrer kleinen Patienten sind so genannte

Endlich Sprache verstehen wie Normalhörende

Kennen Sie das? Sie sind auf einer Geburtstagsfeier und unterhalten sich angeregt mit Ihrem Gegenüber. Wenn jemand anderes etwas sagt, müssen Sie sich sehr anstrengen, etwas zu verstehen oder sogar ganz passen. Das liegt daran, dass bei einer Hörminderung Sprache und Klänge unvollständiger an das Gehirn übertragen werden. Genau hier setzt das Hörgerät Oticon Opn S™ an und sorgt dafür, dass Sie Ihren Aktivitäten nachgehen können, auch wenn es mal etwas lauter wird.

In Lärm verstehen wie Normalhörende

Mit Oticon Opn S hören Sie so natürlich wie mit keinem anderen Hörgerät zuvor. Mit der innovativen 360°-Technologie nehmen Sie Stimmen und Klänge aus allen Richtungen ganz beiläufig wahr. Sie können Gespräche mit mehreren Personen in lauter Umgebung leichter meistern und sich entspannter einbringen.

Neueste Studien zeigen, dass Hörgeschädigte mit Oticon Opn S genauso gut in lärmigen Situationen verstehen wie ihre normalhörenden Altersgenossen.*

Patentierter Spitzen-technologie, die das Gehirn unterstützt

Wir hören mit den Ohren, aber Verstehen ist ein Vorgang, den das Gehirn vornimmt. Um es dabei bestmöglich zu unterstützen, arbeitet das Oticon Opn S mit zwei weltweit einmaligen BrainHearing™-Technologien. Der OpenSound Navigator™ ist dafür zuständig, dass Sie wie beim natürlichen Hören jederzeit die 360° Klangkulisse wahrnehmen, während der OpenSound Optimizer™ für bis zu 30% mehr Sprachdetails und natürlichen Klang sorgt. Eine aktuelle Studie zeigt, dass die Behandlung einer Hörminderung im mittleren Lebensabschnitt das Demenzrisiko stärker senkt als alle anderen Maßnahmen, wie z.B. mit dem Rauchen aufzuhören oder sich mehr zu bewegen.**

Komfortabel vernetzt

Mit Oticon Opn S können Sie dank der Funk-Technologie 2,4 GHz Bluetooth® Low Energy Ihre Hörgeräte ganz einfach kabellos mit vielen externen Geräten verbinden.

So können Sie einfach telefonieren, Musik genießen, entspannt fernsehen oder sich informieren lassen, wenn jemand an der Tür klingelt. Mit Oticon Opn S genießen Sie viele Vorteile, die Menschen ohne Hörgeräte nicht so einfach zur Verfügung stehen. Dank modernster Lithium-Ionen-Akku-Technologie sind die Hörgeräte innerhalb von 3 Stunden aufgeladen und liefern Energie für einen ganzen Tag.



Jetzt gratis beraten lassen

Neu: Oticon Opn S-Hörgeräte

Sie möchten wieder wie Normalhörende verstehen? Sprechen Sie Ihren Hörakustiker auf Oticon Opn S an. Er wird Sie unverbindlich beraten.



KENNELERNGUTSCHEIN

Jetzt bei **Hammes Hörsysteme**:

Lassen Sie sich Oticon Opn S zeigen. Wir ermitteln gratis Ihr Hörprofil, beraten Sie gerne und ermöglichen auf Wunsch den Test der Opn-Technologie im Alltag.

Direkt Termin vereinbaren:



Unsere Filialen:

- Obere Remscheider Straße 13 | 42929 Wermelskirchen
Telefon: 02196-8 40 86
- Alleestraße 30 | 42853 Remscheid
Telefon: 02191-460 08 62
- Rosenhügeler Str. 4a | 42859 Remscheid
Telefon: 02191-842 66 40

www.gutzuhoeren.de

* Juul Jensen 2018, Oticon Whitepaper
** Livingston et al, 2017





Schreikinder oder Frühchen. Schnell fällt deren Eltern auf: Bei meinem Kind stimmt etwas nicht. „Und das ist soweit auch überhaupt nicht schlimm“, stellt Christiane Rudolph klar, „solange man dann etwas dagegen tut.“ Die Entwicklung des Kindes sei ein bisschen so wie der Bau eines Hauses. Natürlich kann das Haus auch mit ein paar Steinen weniger aufgebaut werden, so dass dann womöglich einige Löcher in den Wänden sind. „Das heißt aber auch, dass auf diese Löcher immer wieder etwas Neues gebaut werden muss. Das Ganze hat dann eine ganz andere Stabilität, als wenn die Löcher gar nicht erst da wären“, vergleicht die Therapeutin.

Neben der Säuglingstherapie kümmert sie sich auch intensiv um die Handtherapie. Bei Patienten mit Handverletzungen, Operationen oder Arthrose ist das oberste Ziel die Schmerzfreiheit und eine gute Beweg-

lichkeit herzustellen. Auch Senioren und Pflegebedürftige kommen bei der privaten Ergo Therapie nicht zu kurz. Ganz im Gegenteil: Sie jeweils in den eigenen vier Wänden zu behandeln ist ein weiterer Schwerpunkt Christiane Rudolph aktiviert und motiviert ihre Patienten mit gemeinsamen Bewegungsübungen und Massagetechniken und sorgt damit auch dafür, dass Schmerzen gelindert werden.

Bei all ihren Behandlungen hilft Christiane Rudolph ihr zusätzliches Wissen als Heilpraktikerin. Denn so kann sie neben der Diagnose immer auch die Ursache finden. Übrigens kommt sie gerne auch zu ihren Patienten nach Hause.

» imPULSe

www.private-ergotherapie-solingen.de

Ihre Gelenkspezialisten für das Bergische Land

- über 4.000 Operationen pro Jahr
- ca. 1.200 prothetische Versorgungen
- minimalinvasive Endoprothetik
- komplette Diagnostik mit modernsten Geräten
- 3 Kooperations-Krankenhäuser

Orthopädische Diagnose, konservative und operative Therapie – alles aus einer Hand!



Standort Remscheid

Freiheitstraße 203
42853 Remscheid
Tel. 0 2191 / 9516 -700
(oder -710 -720 -730)

Standort Haan

Robert-Koch-Str. 16
42781 Haan
Tel. 0 2129 / 929-3504



Dr. med. T. Tsoemeler Dr. med. A. Knust Dr. med. H. Quitzmann Dr. Brandenburger
Dr. med. G. Temman Dr. med. F. Sierckmann Dr. med. M. Abbate-Czardyon Dr. med. G. Scheuf Dr. med. J. Stadler



Gelenkzentrum Bergisch Land und Sana Fabricius-Klinik Remscheid

Endoprothetikzentrum der Maximalversorgung



www.gelenkzentrum-bergischland.de





linik wersbach

Ambulant • Teilstationär • Stationär

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
- Dermatologie
- Sporttherapie



Wir sind für Sie da!

Tel.: (0 21 74) 398-0

Britta Demirel
Healthcare-Management



Andrea Joest
Healthcare-Management

Wir helfen Ihnen gerne - sprechen Sie uns an!

linik wersbach

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

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



So geht ganzheitlich

In der Remscheider Gemeinschaftspraxis OrthoPrax ist dem Team um den ärztlichen Leiter Arndt Düsing ein Neustart geglückt. Motto: Behandle andere so, wie du selbst auch behandelt werden möchtest.

Was würden Sie tun, wenn es um Ihre Großmutter ginge? Oder wenn es Sie gar selbst betreffen würde? Diese Fragen hört Arndt Düsing häufig. Natürlich könnte man hier rein sachlich bleiben, ausschließlich Risiken und Nutzen gegeneinander abwägen und Erfahrungswerte bemühen. Aber: Die Medizin kann nicht nicht persönlich sein. „Behandle andere, wie du auch selbst behandelt werden möchtest“, so lautet der Anspruch von Arndt Düsing.

Und: Dieses Leitbild soll nun mehr denn je die tägliche Arbeit in der OrthoPrax an der Freiheitsstraße 203/205 in Remscheid definieren, die der versierte Orthopäde als ärztlicher Leiter führt. „Wir wollen den

Patienten ganzheitlich betrachten“, betont Arndt Düsing. „Nicht nur operativ.“ Es muss nicht immer sofort das Skalpell gezückt werden. In der Remscheider Praxis wird den Patienten die geballte Bandbreite an konservativen Therapien geboten, darunter beispielsweise auch Akupunktur. Sollte doch mal eine Operation notwendig sein, kann diese im eigenen, hochmodernen OP-Saal vorgenommen werden. Jedes Jahr werden rund 600 ambulante Operationen in der OrthoPrax durchgeführt. Dabei handelt es sich um minimalinvasive Operationen wie zum Beispiel arthroskopische Kreuzbandchirurgie oder die Rekonstruktion der Rotatorenmanschette im Schultergelenk. Bei größeren Eingriffen arbeitet die OrthoPrax mit dem Wermelskirchener Krankenhaus



zusammen. Dort können die Patienten vom Orthopäden ihres Vertrauens weiterbehandelt werden.

Neue Spezialisten mit an Bord

Der größte Umbruch kam mit den personellen Veränderungen. Die Ursprungsgründer Dr. Stephan Biesenbach und Dr. Stephan Sievers haben die Praxis verlassen. Arndt Düsing, der seit 2015 in Remscheid als Orthopäde niedergelassen ist, hat daher zwei weitere Spezialisten ins Boot geholt: die Orthopäden und Unfallchirurgen Thomas Winkler und Dr. Markus Weiß. Beide bringen einen umfangreichen Erfahrungsschatz mit in die Praxis. Dr. Markus Weiß zum Beispiel hat bei Medicos auf Schalke Sportler mit physikalischer und manueller Therapie wieder fit gemacht fürs Turnier. Ein ganzheitliches Konzept wird den Patienten nun geboten, der Schwerpunkt liegt nicht mehr wie früher auf der Chirurgie.

Als Trio hoffen die Mediziner, ausreichend Sprechzeiten anbieten zu können und so die Wartezeit auf einen Termin möglichst kurz zu halten. Momentan müssen die Patienten



Arndt Düsing ist ärztlicher Leiter von OrthoPrax in Remscheid.

**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

Seit 1991 in Lennep

Körper & Seele in guten Händen



Foto: Fotolia.com

**Leben mit Parkinson -
„In der Gruppe ist es leichter“**

Wir heißen Sie
herzlich
willkommen!

Gruppentreffen
Vorträge, Gespräche, Ausflüge,
Informationen, Geselligkeit

Rehabilitations-Sport
unter fachlicher Leitung für
jeden Leistungsstand

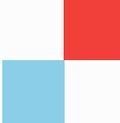
Stammtisch & Kaffeeklatsch
In lockerer Runde



Deutsche Parkinson
Vereinigung e.V.
Regionalgruppe
Solingen




Kontakt:
Reinhard Melcher
0 212 / 31 56 55
www.solingen-parkinson.de
solingen-parkinson@t-online.de

Die Pflege mit Fachkompetenz und Herz
Häusliche Kranken- und Seniorenpflege

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




**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



zwei bis drei Wochen Wartezeit einplanen. Meist geht es hier um den Altersverschleiß: Sehnen, die sich verändern, Gelenke, deren Knorpel sich abnutzt, und Rückenschmerzen, die durch Haltungsschwächen verursacht werden. Die Wartezeit betrifft natürlich nicht diejenigen, die notfallmäßig mit akuten Beschwerden die Praxis aufsuchen. „Mit starken Schmerzen wird niemand weggeschickt“, stellt Arndt Düsing klar.

Zudem ist er Durchgangsarzt der Gesetzlichen Unfallversicherung und damit Ansprechpartner bei Arbeits-, Schul- und Wegeunfällen, die ebenfalls jederzeit behandelt werden. Der Bedarf ist da, noch mehr Sprechzeiten anzubieten und mehr Patienten aufzunehmen. Aber: „Der Arbeitstag hat nun einmal nur zehn Stunden.“

Ein hohes Arbeitspensum ist Arndt Düsing noch von seiner Zeit als Klinikarzt gewohnt. Zuletzt war er als Oberarzt am Marien-Krankenhaus in Bergisch Gladbach tätig, bis er sich 2015 dazu entschloss, sich selbstständig zu machen. Als niedergelassener Arzt schmerzgeplagte Patienten zu behandeln, hat für ihn einen besonderen Reiz. In der OrthoPrax gleicht kein Tag dem anderen. Das motiviert Arndt Düsing, stets sein Bestes zu geben. „Immer gibt es neue

Herausforderungen“, sagt der Mediziner. „Wenn die Patienten glücklich sind, weil sie weniger Beschwerden haben, hat man das Gefühl, dass man etwas Sinnvolles tut.“ Als Medizinstudent war ihm schnell klar, für welche Fachrichtung er sich entscheiden würde. Arndt Düsing war schon während seines Studiums sehr aktiv und ständig in Bewegung. Mit einem sportlichen Hintergrund sei man geradezu prädestiniert für die Orthopädie, findet er rückblickend. Auch seine neuen Kollegen haben eine sportmedizinische Zusatzweiterbildung. Ganz nach dem Motto: „Wir machen Sportler wieder fit!“

» auf den punkt

- Bei OrthoPrax in Remscheid behandeln drei erfahrene Orthopäden und Unfallchirurgen ihre Patienten immer ganzheitlich und umfassend.
- Sie haben sich neben chirurgischen Eingriffen auch auf konservative Therapiemethoden wie Akupunktur spezialisiert. Insbesondere auch Sportler sind bei OrthoPrax in den besten Händen.



Krankenhaus Bethanien

IHRE GESUNDHEIT IN GUTEN HÄNDEN

DIE FACHKLINIK FÜR ALLE BEREICHE DER LUNGENHEILKUNDE
MIT MODERNEN DIAGNOSTIK- UND THERAPIEVERFAHREN

- ➔ BEATMUNGSMEDIZIN
- ➔ SCHLAFMEDIZIN
- ➔ SPEZIALAMBULANZEN
- ➔ ALLE ATEMWEGSERKRANKUNGEN



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



Eiskalt fit werden

Drei Minuten bei -150 Grad Celsius für ein neues Lebensgefühl: NICE, die erste Kältesauna in Remscheid, macht es möglich. PULS hat sie bereits getestet.

Wow, ist das kalt. Aber: Zu keiner Sekunde unangenehm. Auch nicht, als Personal Trainer Denis Odabasi die Temperatur von anfangs knapp -100 Grad Celsius Richtung -130 Grad dreht. Richtig gelesen: 130 Grad unter Null. Und -150 gehen auch. Mancher bibbert dann, andere atmen einfach ruhig weiter und spüren jede Faser ihres Körpers auf ganz neue Art und Weise. Apropos neu: Auch Eissaunen ist neu, zumindest in Remscheid. Seit es NICE gibt, die erste Kältesauna der Stadt, an der Alleestraße 90, direkt neben dem Rathaus.

Nach den drei Minuten kriege ich das Grinsen nicht mehr aus dem Gesicht. War das cool! Kein Wunder, dass es mir so geht: Beim Eissaunen werden so viele Endorphine ausgeschüttet, dass man ein echtes Hochgefühl erlebt. Denn die sehr trockene Kälte in der Eissauna wird über gasförmigen Stickstoff erzeugt. Und nach nur drei Minuten Anwendung ist auch schon Schluss. „Das ist ausreichend, denn der Körper verbrennt in dieser Zeit bis zu 700 Kilokalorien“, sagt NICE-Geschäftsführer Ralf Mantei.

Die Kälteanwendung eignet sich für verschiedenste Anwendungsgebiete. „Die Eissauna eignet sich insbesondere für Schmerzpatienten, weil sie dabei hilft, die Schmerzen nachhaltig zu lindern. Es ist auch



Die hochmoderne Technik ist zertifiziert, die Kälteanwendung bei NICE wird per Computer überwacht.
Fotos: Sandra Juhr



Personal Trainer Denis Odabasi ist während der Kälteanwendung für die NICE-Kunden da.

wohltuend bei Rheuma und Gelenkschmerzen, genauso wie bei Allergien, Migräne oder der Reha nach einer Operation“, zählt Mantei auf. Nicht nur für medizinische Zwecke, sondern auch für Sport und Wellness sind die eisigen Auszeiten extrem wirkungsvoll. „Der Sportler steigert seine Leistungsfähigkeit und Belastbarkeit mit NICE enorm. Der Körper wird nach den drei Minuten in unserer Kältekammer besser durchblutet und produziert mehr Sauerstoff. Es hilft aber auch im Anti-Aging-Bereich, strafft den Körper, unterstützt dabei, Besenreiser und Krampfadern zu bekämpfen“, erklärt Ralf Mantei. Warum das so ist? Da der Körper für kurze Zeit einer enormen Kälte ausgesetzt wird, mobilisiert er viele eigene Kräfte. Er produziert unter anderem auch mehr Kollagen und verbrennt gleichzeitig Kalorien.

Grundsätzlich eignet sich die Kältesauna für jeden Erwachsenen. Personal Coach Denis Odabasi führt bei NICE mit den Kunden anfangs immer ein ausführliches Anamnesegespräch, um genau zu erfragen, wie es um Gesundheit und Fitness des Kunden bestellt ist und was eventuell speziell behandelt werden sollte. Denn neben der oben offenen Kammer, in welcher man stets alleine und in Unterwäsche steht, bietet NICE auch den Cryospot an. Dieser behandelt einzelne Körperstellen mit einem Kältestrahl, zum

Beispiel das schmerzende Schultergelenk oder das Gesicht, um Falten zu mindern, während der Kunde auf einem bequemen Stuhl entspannt. Ob beim Spot oder in der Kammer – das NICE-Trainerteam ist stets dabei und bedient die gesamte, sehr hochwertige Gerätetechnik. „Unser Equipment vom Hersteller Medner Medizintechnik ist High-End. Darauf haben wir großen Wert gelegt“, unterstreicht Ralf Mantei. Die Kunden müssen sich nur hineinstellen oder den Spot wirken lassen. Wichtig sei aber, dass man vor einer Anwendung nicht mit Bodylotion eingecremt ist, sonst wirke sich die Kälte doch zu stark auf die Haut aus. Macht das PULS-Team nicht – und kann die eisige Auszeit intensiv genießen.

» auf den punkt

- **NICE ist die erste Kältesauna in Remscheid mit Anwendungstemperaturen bis –150 Grad Celsius.**
- **Die Kälteanwendung wird insbesondere zur Schmerzlinderung, aber auch im Anti-Aging-Bereich empfohlen.**

» imPULSe

www.n-ice.space

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.



Einfach mal raus.

Uhren umgestellt und – zack! Ende Oktober wird es um kurz nach halb sechs dunkel. Super. Und das geht jetzt bis Februar so. Und es kommen all die Tage, an denen es gar nicht richtig hell wird. Grau in Grau alles. Und ... ich könnte jetzt noch siebzehn weitere Gründe dafür finden, wie schrecklich es im Herbst und Winter im Bergischen Land ist. Zumal ja schon wieder die nächste Erkältungs- und Grippewelle angekündigt wird, die natürlich auf jeden Fall kommt, wenngleich ich aktuell noch kaum jemanden husten oder schniefen höre. Sie vielleicht? Ist auch egal, denn wissen Sie was? Wir können alle was dafür tun, dass es diesmal nicht so schlimm wird. Dass nicht wieder ganze Belegschaften und halbe Schulklassen tage- und wochenlang zu Hause bleiben müssen.

Indem wir jeden Tag an die frische Luft gehen. Klingt banal, oder? Ist es aber nicht und schon gar nicht selbstverständlich. Okay, die Hundebesitzer grinsen sich jetzt einen und denken: Hallo? Mach ich doch eh schon jeden Tag. Und die Leistungssportler vielleicht auch. Gibt aber ja noch all die anderen. Bett – Büro – Couch und wieder von vorne. Ganz schlecht. Noch der trübste Tag mit dem berühmten bergischen Nebel des Grauens bringt Ihnen mehr, als zehn Stunden im künstlichen Licht. Denn, oh Wunder, auch durch Wolken und Nebel scheint eine Sonne und

sorgt für Vitamin D-Produktion im Körper. Wichtig für Leib und Seele. Und da Sie dann schon mal draußen sind (oder es sich für morgen zumindest vornehmen): Nicht so dick einpacken! Krank wird man nicht, weil man mal fünf Minuten lang friert, sondern weil neben einem im Supermarkt jemand ungefiltert niest und seine Viren munter in der Gegend herum schickt.

Alte Läufer- und Walkerregel: Wenn du die ersten fünf Minuten frierst, bist du genau richtig angezogen. Denn dann wird der Körper von der Bewegung warm, und diese Wärme hält an, bis man nach einer halben Stunde an der frischen Luft (das reicht schon jeden Tag) oder länger wieder zu Hause ist. Gut, Mütze und Handschuhe können je nach Witterung nicht schaden, aber es müssen keine zehn Schichten unter der Jacke sein. Und wenn Sie draußen unterwegs sind: Halten Sie auch mal inne. Lassen Sie die Gedanken fliegen, statt sich an ihnen festzubeißen. Fassen Sie einfach mal nasses Herbstlaub an. Umarmen Sie einen Baum. Atmen Sie die Natur ein. Sie werden sehen: Das tut so gut. Das macht den Kopf so frei. Das entfaltet neue Energien. Und neue Ideen. Und lässt Sie auch am trübsten und kürzesten Tag lächeln. Einfach, weil gerade alles gut so ist, wie es ist.

Daniel Juhr

Impressum

Verlag:

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

in Kooperation mit

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

Herausgeber:

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

Anzeigenleitung:

Jörg Laus

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

Mitarbeit:

Jennifer Preuß, Elena Broch

Projektbetreuer print und

online: Sebastian Just
Tel. 02 12 / 299 177

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.



Foto © Leon Sinowenka

Helmut Heinemann ist Fachberater für Sehbehinderte. Er empfiehlt Hilfsmittel, die den Alltag erleichtern.

Eine einfühlsame Beratung hilft

Diagnose MakulaDegeneration: Mit geeigneten Hilfsmitteln kann das Sehvermögen wieder verbessert werden.

Diagnose: Altersbedingte Makuladegeneration! Und jetzt?

Für betroffene Menschen, die diese Diagnose von ihrem Augenarzt hören, ist dies ein großer Schreck. Besonders, wenn sie gesagt bekommen, dass sie damit leben müssen, weil man nichts Weiteres mehr tun könne. Spezielle Hilfsmittel für Sehbehinderte können dazu beitragen, ihren Alltag zu erleichtern und die Lebensqualität zu erhöhen.

Seit vielen Jahren befasst sich das Team von Augenoptik und Optometrie Wollenhaupt mit dieser Problematik. In einem umfangreichen, kostenlosen Anamnesegespräch ermitteln **die zertifizierten Fachberater für Sehbehinderte** zunächst, bei welchen Tätigkeiten und in welchen Situationen die Betroffenen am stärksten beeinträchtigt sind; angefangen beim Zähneputzen übers Kochen, hin zum Zeitungslesen bis zur räumlichen Orientierung. Die Experten nehmen sich viel Zeit, um herauszufinden, welche die geeigneten Hilfsmittel sind, was sich immer nach den persönlichen Wünschen und Möglichkeiten der Patienten richtet. Die Betroffenen werden im Umgang damit unterstützt, so dass sie mit ihrer Behinderung besser umgehen können.

Die starke Sehbehinderung hat häufig den privaten Rückzug und Depression zur Folge. Das Team von Wollenhaupt will die Betroffenen ermutigen und dabei unterstützen, wieder am Leben teilzunehmen. Für diese spezialisierte, anspruchsvolle Beratungstätigkeit sind die Mitarbeiter bei Wollenhaupt mehrfach qualifiziert und nehmen regelmäßig an Fortbildungen teil.

(Susanne Koch)

WOLLENhaupt
Augenoptik · Optometrie · Hörakustik

feinjustierte Lebensqualität
seit 90 Jahren

Individuelle Sehhilfen

Besuchen Sie uns:
Kölner Straße 130 · 42651 Solingen
www.wollenhaupt-solingen.de

Telefon **0212-10241**

KARRIERE BEI DER DIAKONIE BETHANIEN: VIELFALT, SICHERHEIT UND WERTSCHÄTZUNG

PULS: WAS ZEICHNET DIE DIAKONIE BETHANIEN ALS ARBEITGEBER AUS?

Peggy Evertz: Zum einen unsere kulturelle und berufliche Vielfalt. Bei uns arbeiten derzeit in 40 Einrichtungen rund 1.900 Mitarbeitende aus 52 Nationen. In unseren mobilen Pflegediensten, den Seniorenzentren, den Senioren-Tagespflegen und in unserer Lungenfachklinik beschäftigen wir Pflegefachkräfte, Ärzte, Verwaltungsangestellte, Buchhalter, Controller, Pflegeassistenten, Hauswirtschafter, Köche, Fahrer, Betreuer und medizinische Fachangestellte. Außerdem bieten wir die Möglichkeit, sich im Rahmen eines Ehrenamts oder über ein freiwilliges soziales Jahr (FSJ) bei uns zu engagieren.

PULS: KÖNNEN MITARBEITENDE SICH DENN AUCH INNERHALB DER DIAKONIE BETHANIEN ENTWICKELN?

Evertz: Natürlich. Zunächst einmal bieten wir vom Praktikum über die Ausbildung bis hin zur Festeinstellung für jede berufliche Erfahrungsstufe einen Einstieg. Zudem haben Mitarbeitende bei uns die Möglichkeit sich in verschiedene Fachbereiche - z.B. Pflege von Menschen mit Demenz, Intensivpflege oder Palliativpflege - zu spezialisieren. Oder sie entwickeln sich innerhalb ihres Bereiches weiter – z. B. über unser Förderprogramm für Nachwuchsführungskräfte.



PULS: WIE IST DAS MITEINANDER IN DER DIAKONIE BETHANIEN?

Evertz: Wir legen großen Wert auf gegenseitige Wertschätzung und einen respektvollen Umgang miteinander. Und das von Anfang an: Mit einem Begrüßungstag und einer intensiven Einarbeitung sorgen wir z.B. dafür, dass sich neue Mitarbeitende bei uns vom ersten Tag an wohlfühlen. Mit unserem betrieblichen Gesundheitsmanagement unterstützen wir sie dabei gesund und fit zu bleiben. und das was wir darüber hinaus noch zu bieten haben finden Ihre Leser unter www.diakonie-bethanien.de/karriere.

Peggy Evertz ist Personalentwicklerin bei der Diakonie Bethanien in Solingen-Aufderhöhe

DIAKONIE BETHANIEN: LEBEN. HELFEN. SO VIEL MEHR.

DIAKONIE BETHANIEN ALS PARTNER

Wir sind in Solingen und Umgebung für Sie da:

MOBILE PFLEGE BETHANIEN

☎ 0212 63-0630

SENIORENZENTRUM BETHANIEN

☎ 0212 63-0400

SENIOREN-TAGESPFLEGE BETHANIEN

☎ 0212 63-7510 (Aufderhöhe)

☎ 0212 63-5500 (Haus Ahorn)

SENIOREN-WOHNGEMEINSCHAFTEN

☎ 0212 63-0440 (Haus Magnolie)

☎ 0212 22671920 (Weegerhof)

LUNGENFACHKLINIK BETHANIEN

☎ 0212 63-6005

DEMENZ-ZENTRUM BETHANIEN

☎ 0212 63-3800

PFLEGEAKADEMIE BETHANIEN

☎ 0212 63-0462

BILDUNGSZENTRUM BETHANIEN

☎ 0212 63-0750

DIAKONIE BETHANIEN ALS ARBEITGEBER

Wir bieten Arbeitsplätze in Voll- und Teilzeit sowie auf geringfügiger Basis an. Stellenangebote und die Möglichkeit einer Initiativbewerbung unter:

www.diakonie-bethanien.de/karriere

Wir bilden in Solingen und Umgebung aus:

- Pflegefachmann/-frau (w/m/d)
- Medizinische Fachangestellte (w/m/d)
- Fachinformatiker für Systemintegration (w/m/d)

UNSERE MITARBEITENDEN PROFITIEREN VON:

- ✓ einer verkehrsgünstigen Lage mit guter Anbindung an den öffentlichen Personennahverkehr
- ✓ einer sorgfältigen Einarbeitung
- ✓ einem spannenden Arbeitsplatz in einem sich wandelnden Sozialunternehmen
- ✓ einer Vergütung nach Diakonie-Tarif und 30 Tagen Urlaub (ab 2020)
- ✓ einer zusätzlichen Altersversorgung
- ✓ einer Gemeinschaft, deren Werte auf dem christlichen Menschenbild basieren
- ✓ einem professionellen betrieblichen Gesundheitsmanagement
- ✓ Fort- und Weiterbildungsmöglichkeiten
- ✓ Förderprogrammen für Nachwuchsführungskräfte
- ✓ einer Ganztagsbetreuung für ihre Kinder (U6)

Kontakt: Peggy Evertz ☎ 0212 63-0163, peggy.evertz@diakonie-bethanien.de



**40 EINRICHTUNGEN
1.900 MITARBEITENDE
52 NATIONALITÄTEN**