

PULS

Ausgabe 6
Frühling 2019



Ihr Gesundheitsmagazin für das Bergische Land

Ganz schön gesund

Wie es ist, auf Zucker zu verzichten – und was es bringt.

Ganz schön sportlich

Wie der Solinger Florian Molzahn ganzheitlich Menschen fit macht.

Ganz schön engagiert

Wie eine Remscheiderin einem jungen Mann aus Polen mit Prothesen hilft.



Sana aktuell 2019

Patientenseminare

Dienstags von
18.00 – 19.30 Uhr
Forum Ovale | Klinikum



- | | | | |
|---------------------|---|---------------------|--|
| 04 Juni 2019 | Vorhofflimmern – eine heilbare Erkrankung?!
Prof. Dr. med. Uwe Wiegand
Chefarzt Klinik für Kardiologie, Elektrophysiologie und Rhythmologie | 17 September 2019 | Was ist eigentlich „ADHS“? Gibt es das überhaupt? Und muss man dagegen etwas tun? Wenn ja, was?
Experten aus der Kinder- und Jugendpsychiatrie, -neurologie und -medizin |
| 02 Juli 2019 | Zittern und Stürze – Wissenswertes zu Tremor, Morbus Parkinson und verwandten Erkrankungen
Prof. Dr. med. Ulrich Sliwka
Chefarzt Klinik für Neurologie | 01 Oktober 2019 | Sodbrennen und Reflux – Wenn Tabletten nicht helfen
Priv. Doz. Dr. med. K. Dietrich Rupp
Chefarzt Klinik für Chirurgie, Viszeral- und spezielle Viszeralchirurgie |
| 03 September 2019 | Moderne Behandlungsmethoden bei Durchblutungsstörung der Beine (Schaufensterkrankheit)
Dr. med. Florian Lepique
Chefarzt Klinik für Gefäßchirurgie | 05 November 2019 | Mit Herzklopfen ins Krankenhaus – Das ist kein Beinbruch! Die Zentrale Notaufnahme stellt sich vor
Dr. med. Yang Chul Böring
Leitender Arzt Zentrale Notaufnahme |
| | | 03 Dezember 2019 | Über das Riechen und Schmecken zur Adventszeit
Dr. med. Hans-Joachim Vogel
Chefarzt Klinik für Hals-, Nasen- und Ohren-Heilkunde |



Keine Anmeldung erforderlich!



Im Anschluss besteht die Gelegenheit zu einem persönlichen Gespräch mit den Referenten. Für Erfrischungen ist gesorgt! Wir freuen uns auf Ihre Teilnahme!

www.sana-klinikum-remscheid.de



Unser Herz schlägt hier.

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



Was esse ich da eigentlich gerade? Fragen Sie sich das auch schon mal? Haben wir uns in der PULS-Redaktion Ende des vergangenen Jahres auch gefragt. Zum Beispiel, was so den Zuckergehalt in unseren Produkten angeht. Wir haben die also alle mal umgedreht, die Zutatenlisten gelesen und uns erschrocken, wie viel Zucker überall drinsteckt. Und beschlossen: Das muss doch auch ohne gehen. Oder zumindest mit viel, viel weniger Industriezucker. Ja, geht. Wie, das lesen Sie in unserem großen Selbstversuchsbericht. Im Anschluss gibt die Solinger Ernährungsmedizinerin Mihaela Gruia wertvolle Tipps rund um gesundes Essen. Damit befasst sich übrigens auch der ehemalige Solinger Mr. Germany Florian Molzahn. Aber nicht nur. Sein Gesundheitskonzept ist ganzheitlich, es umfasst Bewegung, Training und Ernährung.

Freuen Sie sich also auf eine bewegte und zugleich bewegend sechste Ausgabe von PULS. Bewegend ist zum Beispiel die Geschichte über die spontane Hilfe der Remscheider Unternehmerin Ina Massing. Sie hat auf dem Jakobsweg einen beinamputier-

ten Pilgerer getroffen und ihn kostenlos mit einer Prothese versorgt. Wie es ihr und ihm damit geht, lesen Sie in dieser Ausgabe.

Menschen in Bewegung bringen, das wollen auch der Radevormwalder Physiotherapeut Timo Meier, die Veranstalter des ersten Firmenlaufs in Remscheid und das Team des life-ness in Radevormwald – wir haben dort mittrainiert und einige Bahnen gezogen.

Beruflich etwas bewegen wollen immer mehr Kliniken und Pflegezentren – denn sie suchen gutes Pflegepersonal. Warum es sich gerade jetzt lohnen kann, in den Pflegeberuf einzusteigen, erzählen wir Ihnen in dieser Ausgabe auch.

Wie immer legen wir Ihnen ans Herz, auch in Ruhe in unserer Online-Ausgabe www.puls-gesundheitsmagazin.de zu stöbern. Wir wünschen Ihnen viel Spaß mit PULS. Ihre

Sandra Juhr



Unsere **PULS**ierenden Themen



Mobil mit Prothese
Seite 14



Weindl macht fit
Seite 20



Zeit für neues Haar
Seite 24

PULSschlag

Editorial	3
LVR-Klinik Langenfeld: Tag der offenen Tür	6

PULS der zeit

Zeit für besseres Essen	
Wie oft Industriezucker in verarbeiteten Lebensmitteln steckt. Wie man darauf verzichten kann. Und wie sich das anfühlt	8

Zeit für gute Ernährungsmedizin	
Wie die Solinger Ärztin Mihaela Gruia mit Ernährungs- und Präventivmedizin hilft	14

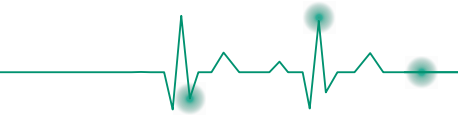
Zeit für ein neues Bein	
Wie die Remscheiderin Ina Massing einem jungen Polen mit einer Prothese half – und was dann passierte	16

Zeit für Extreme	
Wie der Solinger Arzt Dr. Robert Weindl den Sportfreak Joey Kelly auf Touren bringt – und was er sonst so macht	20

Zeit für neues Haar	
Wie der Burscheider Perückenspezialist Heiner Sieper auch im Rentenalter noch den Menschen hilft	24

PULSierend

Pflege als Chance	
Von der Krankenschwester bis zum Altenpfleger – es werden Fachkräfte gesucht in der Region. Warum das gerade für Berufsanfänger eine Chance sein kann.	28



bergPULS

Ganzheitlich fit werden
Wie das Ernährungs- und Trainingskonzept des früheren
Mr. Germany Florian Molzahn aus Solingen aussieht 34

Fitness für alle Sinne
Wie man sich im Lifeness in Radevormwald super fithalten
kann – erst an den Geräten, später im Schwimmbad,
auf Wunsch auch in der Sauna 37

Fit in der Firma
Warum es in Remscheid im Sommer den ersten
ewr*-Firmenlauf gibt – und warum sich jetzt schon
so viele Unternehmen angemeldet haben 40

ruhePULS

Charity
Wie sich der Radevormwalder Physiotherapeut
Timo Meier für das Bergische Hospiz engagiert 42

Hausnotruf
Wie wichtig es ist, im Notfall schnell die richtige
Taste zu drücken 44

meinPULS

Glosse: Hallo, ich bin bin kra-hank! 46
Impressum 46



Das Molzahn-Prinzip
Seite 34



Fitte Mitarbeiter
Seite 40



Die richtige Taste
Seite 44



Foto: Keisker

Optimal versorgt

Stationäre psychiatrische Behandlung nun auch in Solingen: Neues Stationsgebäude der LVR-Klinik Langenfeld wird im Juni bezogen.

Wer Menschen mit psychischen Erkrankungen optimal versorgen will, muss sie mit kompetenten Fachkräften individuell behandeln. Und noch mehr: Die psychiatrische Versorgung muss wohnortnah und gut zu erreichen sein. Die LVR-Klinik Langenfeld macht das für Patientinnen und Patienten aus Solingen nun möglich. Sie bietet ab Juni an der Frankenstraße eine umfangreiche stationäre Behandlung an. Bisher gab es dort eine psychiatrische Ambulanz und ein Gerontopsychiatrisches Zentrum. Der Neubau des Stationsgebäudes ist direkt an das bereits bestehende Gebäude der LVR-Klinik Langenfeld angeschlossen und befindet sich in unmittelbarer Nähe zum Städtischen Klinikum Solingen. Der dreigeschossige Atriumbau beherbergt 40 Betten auf zwei Stationen, auf denen künftig Menschen mit psychischen Erkrankungen

wie Depressionen, schweren Zwangserkrankungen, Erkrankungen aus dem schizophrenen Formenkreis, posttraumatischen Belastungsstörungen, Persönlichkeits- und Verhaltensstörungen sowie gerontopsychiatrischen Erkrankungen behandelt werden.

» auf den Punkt

- **Am Samstag, den 1. Juni 2019, von 10 bis 16 Uhr haben interessierte Bürgerinnen und Bürger die Möglichkeit, den Neubau vor Inbetriebnahme zu besichtigen, sich über psychiatrische Krankheitsbilder und Behandlungsmethoden zu informieren und mit Expertinnen und Experten der LVR-Klinik Langenfeld ins Gespräch zu kommen.**

Anzeige

Anzeige

In der Alloheim Pflege-Residenz: Café & Bistro „Am Eschbachtal“ erweitert das Angebot

In der Alloheim Pflegeresidenz „Am Klinikum“ in Remscheid befindet sich das Café & Bistro, das nicht nur den Bewohnern des Hauses, sondern auch allen Besuchern ein leckeres Angebot bietet.



Die erweiterte Karte bringt auch neue Öffnungszeiten mit sich, so dass sie nun von 9.30-18.00 Uhr bei uns verweilen können. Das Frühstücksangebot ist umfassend. Von einem kleinen bis großen Frühstück, über Rührei und Kaffeespezialitäten lässt das Herz keine Wünsche offen. Unser täglich wechselndes Mit-

tagsangebot wird selbstverständlich in unserer hauseigenen Küche zubereitet. Zwei Speisen stehen täglich wechselnd auf unserem Programm, sowie Flammkuchen, Pizza, belegte Brötchen und vieles mehr.

Am Nachmittag stellen wir hausgebackene Kuchen für Sie bereit. All dieses können Sie in unserem gemütlichen Café & Bistro oder auf der Außenterrasse zu sich nehmen.

Wir freuen uns auf Ihrem Besuch.

Kreativ und aktiv – noch bis ins hohe Alter

Ob gemeinsames Kochen, Kegelsgruppe, Gedächtnisspiel oder Singkreis, eine breite Palette an Betreuungsangeboten bietet sich den Bewohnerinnen und Bewohnern der Alloheim Pflege-Residenz „Am Klinikum“. Langeweile kann man hier vermeiden, wer möchte verbringt seinen Tag in

Gesellschaft und nimmt am gemeinschaftlichen Leben im Haus teil. Wer gerne singt oder ein Musikinstrument spielt, der ist im Singkreis herzlich willkommen.

Und wer sich einfach nur körperlich fit halten möchte, der nimmt an einer der vielen Gymnastikrunden oder der Sturzprophylaxe teil.

Und auch für die kreativen Köpfe gibt es immer wieder Neues zu erleben. Unsere Ergotherapeuten vom sozialen Betreuungsdienst laden regelmäßig zum Malen, Basteln, Modellieren oder zum Kleben ein



Selbst gestaltete Bilder zieren dabei häufig die Gemeinschaftsbereiche der Einrichtung. So haben auch Bewohnerinnen und Bewohner Freude daran, die nicht selbst aktiv daran teilnehmen können.

Alloheim Pflege-Residenz
Am Klinikum
Burger Str. 193
42859 Remscheid





Alle Fotos: Mike König



So lokal geht digital

Frank Berghoff Augenoptik

Das Fachgeschäft setzt auch in den kommenden zehn Jahren auf seinen Top-Standort in der Remscheider City. Und auf seine Social-Media-Präsenz.

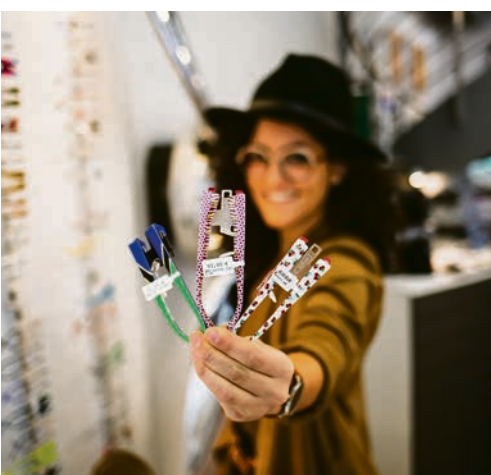
Facebook. Instagram. Pinterest. YouTube. Twitter. Foursquare. Was diese Social-Media-Kanäle gemeinsam haben? Frank Berghoff Augenoptik ist dort zu finden. Und immer wieder neu. Denn der Remscheider Optikermeister aus Leidenschaft erzählt online in Bild und Text seine Geschichten rund um die Faszination Brille.

gert. Weil er auf den City-Standort setzt. Weil er als neues Mitglied im Innenstadtgremium gemeinsam mit anderen etwas bewegen will in der Einkaufsstraße. Womit Frank Berghoff gleichsam beweist, wie digital lokal sein kann. Wenn man nicht jammert. Sondern macht.

Und das immer mit einem Augenzwinkern, mit Witz und Selbstironie. Er zeigt sein Team und sich bei der Arbeit, auch gerne mal ein bisschen verrückt. Er stellt die neueste Brillenmode vor. Und lockt damit nicht nur Interessenten auf seine Website, die mittlerweile aus der ganzen Welt bei ihm in Remscheid ihre Brillen bestellen. Unter anderem aus Amerika, Australien und China. Sondern er lockt auch Kunden direkt in sein frisch modernisiertes Fachgeschäft an der Alleestraße. Dort hat er den Mietvertrag gerade um zehn weitere Jahre verlän-

frankberghoff
AUGENOPTIK

Alleestraße 64
42853 Remscheid
info@frank-berghoff.de
www.frank-berghoff.de
Tel. (0 21 91) 42 08 88
Öffnungszeiten:
Mo-Fr 9.30-18.30 Uhr
Sa 9.30-16 Uhr





Echt jetzt: Geht das nicht auch ohne?

Zucker im Ketchup. Im Fruchtjoghurt. In der Grillsauce. In der Wurst. Wo eigentlich nicht? Und kann man komplett auf das weiße Zeug verzichten? Über einen Selbstversuch, der am 1. Januar begann und nicht aufhören soll.

Silvester 2018, kurz nach fünf. Was hat mich nur geritten? Vielleicht wollte ich so eine Art Gewichtsfaizit ziehen, zum Jahresende? Keine Ahnung. Jedenfalls: Ich bin auf die Waage gestiegen, gut zwei Stunden VOR dem Raclette, auf das ich spontan keinen Hunger mehr habe, nachdem ich die Zahl in der Digitalanzeige gesehen habe. Die zu verdauen wird so lange dauern, da muss erst mal nichts nachgeschoben werden.

Natürlich wird es das, aber nach zwei Pfännchen bin ich pappsatt, zumal ich mir vorstelle, was ich jetzt wohl wiege. Ja, es ist gewaltig eingerissen in den letzten Monaten. Bei uns allen, bei meiner Frau, bei meinem Sohn, vor allem bei mir, dem Serien- und

Naschjunkie. Noch eine Folge über den Streamingdienst, noch eine und noch eine, ist so spannend gerade. Und was macht schon das 500-Gramm-Eis? Kann man ja auch nur halb auslöffeln. Ups, doch schon zu zwei Dritteln leer, na komm, auch egal, komplett rein damit. Als Serienfolge fünf beginnt, brauche ich aber noch ein Stück Schokolade, bei Folge acht passen plötzlich noch ein paar Chips rein. So geht das mehrmals die Woche. Und es geht so weit, dass ich mich oft schon während des Reinschaufelns frage, was ich hier eigentlich mache. Was ich meinem Körper antue. Und somit das süße Zeug nicht mal mehr genießen kann.

Das Schlimmste aber ist das Erwachen am nächsten Morgen. Schwer. Schlecht gelaunt.



Voller Gewissensbisse. Zwanghaft aufzählend, wie viele Kalorien und wie viel Zucker das wohl gestern Abend gewesen sein mögen.

Und dann, an Neujahr, schaltet meine Frau Sandra den Zuckerfilm an. Seit Wochen will sie den schauen. Erst recht, nachdem sie ein Buch der Fernsehmoderatorin Anastasia Zampounidis gelesen hat, die seit elf Jahren zuckerfrei lebt. Und sich danach ein Buch besorgt hat, in dem hoher Zuckerkonsum über viele Jahre sogar als eine Ursache für Alzheimer genannt wird. Ja ja, denke ich.

Bis „Voll verzuckert“ beginnt. Widerwillig setze ich mich neben Sandra und unseren Sohn Bastian auf die Couch. Okay, da wagt also so ein Australier, Damon Gameau heißt der Mann, der sich seit Jahren sehr gesund ernährt, ein Experiment – ärztlich begleitet: Er will sich acht Wochen so ernähren wie viele Durchschnittsamerikaner. Und so gleichsam herausfinden, wo überall versteckter Zucker zu finden ist. Er trifft Ärzte, er spricht mit Übergewichtigen, er holt sich verschiedenste Meinungen, er probiert vieles aus. Zum Beispiel das: Um sich und den Zuschauern klarzumachen, wie viel Zucker eine Teriyaki-Soße enthält, lässt er die weg, als er sich eine Portion Chicken bestellt.



Und kippt stattdessen pur den in der Soße enthaltenen Zucker drauf. Eine ordentliche Menge. Und isst das dann.

Nach 90 Filmminuten, die nicht immer angenehm anzuschauen sind (ich denke da an den jungen Mann, der seit Jahren nur süße Limo trinkt und dessen Zähne einem Trümmerfeld gleichen) hat unser Protagonist acht Kilogramm zugenommen. Er ist launisch, zum Teil aggressiv, hat schlechte Blut- und Fettwerte. Besonders spannend sind die Aussagen des amerikanischen Kinderarztes Dr. Robert Lustig, der seit Jahren zum



Medizinische Themengebiete:

Neben allgemeine Frauenärztliche Behandlungsschwerpunkte, liegt mein fachlicher Fokus auf dem breiten Spektrum des ganzheitlichen Gesundheitsansatzes in der Präventionsmedizin:

- Hormonstatus in der jeweiligen Lebensphase
- Ernährungsberatung
- Lebensweise und -stil

Bequemer Patientenservice:

- ✓ Online-Terminvergabe
- ✓ Online-Rezeptbestellung
- ✓ Medikamenten-Anlieferung
- ✓ Barrierefreier Praxiszugang und Einrichtung

Öffnungszeiten:

Mo. – Fr. 8:00 – 12:30 Uhr
 Mo. 15:00 – 18:00 Uhr
 Mi. 15:00 – 19:00 Uhr

Kontakt/Anschrift:

Brühler Str. 55 | 42657 Solingen
 Telefon: 02 12 - 81 81 05
 E-Mail: rezepte@gruia-solingen.de





Und wieder ein Löffel Zucker ... die WHO empfiehlt eine Tagesration von nicht mehr als 25 Gramm in verarbeiteten Lebensmitteln.



Thema Zucker forscht. Noch ahne ich nicht, dass wir uns schon in Kürze sein Hörbuch „Die bittere Wahrheit über Zucker“ anhören werden. Gelernt haben wir jetzt aber schon einiges.

Zum Beispiel, dass bei vielen Menschen insbesondere der Zucker und nicht primär das Fett für Übergewicht sorgt. Dass wir Menschen oft versteckten Zucker zu uns nehmen, ohne es zu wissen – der dann noch auf das ganze Eis, die Schoki, die Chips und die Cola (die im Übrigen neben Zucker auch Salz enthält) drauf kommt. Dass Zucker im Blut so ähnlich abgebaut wird wie Alkohol und damit für eine Fettleber sorgen kann. Dass eine Kalorie, die man zu sich nimmt, eben nicht gleich eine Kalorie ist. Dass es da Unterschiede gibt.

Und ja, dass Zucker als Gift einzustufen ist, das, in größeren Mengen konsumiert, ganz und gar nicht mehr gesund ist. Vor allem, was den industriell hergestellten weißen Zucker angeht. Allein dazu und über einzelne Bestandteile wie Glukose und Fruktose ließe sich ein ganzes Magazin füllen. So, und jetzt? „Wir sollten das mal reduzieren

mit dem Industriezucker“, überlegt Sandra. Recht hat sie. Nur: Reduzieren ist nicht so mein Ding. Ich bin eher der Ganz-oder-gar-nicht-Typ. Und so fasst Familie Juhr an diesem 1. Januar 2019 einen

Beschluss: Wir versuchen, auf absehbare Zeit so gut es geht auf Industriezucker zu verzichten.

Erste Maßnahme: Film aus, Kühlschrank auf. Jedes Produkt umdrehen. Fruchtjoghurt. Marmelade. Ketchup. Klar, ganz offensichtlich gezuckert. Bei einer Käsepackung frage ich mich kurz darauf, was denn wohl „Zuckercoleur“ bedeutet. Und erfahre: Es ist eine schwarze Lebensmittelfarbe, die unter anderem durch das Erhitzen von Glukosesirup hergestellt wird. Ist klar: Der reine Käse wäre zu hell gewesen. Also mal schön auf Zuckerbasis einfärben.

Wer isst schon 15 Orangen?

Weiter geht es: Die Salatsoße. Der Fruchtsaft. Ja, aber, da steht doch drauf „unge-süßt“. Stimmt, die Hersteller haben nicht noch zehn Zuckerwürfel dazugekippt. Aber beim Thema Saft geht es ja schon los: Wer sich einen frischen Orangensaft presst oder per Dampfsafter Apfelsaft selber herstellt, hat – selbst wenn man nicht nachsüßt – eine (Frucht-) Zuckerbombe erschaffen. Denn für einen Liter Saft braucht man eine ganze Menge Orangen, die wohl niemand in Gänze an einem Tag essen würde. Während ein Liter Saft binnen 24 Stunden doch schnell ausgetrunken ist. Ergebnis: Kaum Ballaststoffe (verstecken sich im Fruchtfleisch), dafür Fruktose ohne Ende.

Nachdem wir drei Viertel der Kühlschrankprodukte ausgemistet haben, da sie alle Zucker enthalten (ja, auch bei ganz vielen Wurstsorten ist das so, wenn auch in Maßen) kommt der härteste Gang – der zur



**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>



Süßigkeitenschublade, die noch von Weihnachten prall gefüllt ist. Wir machen Tabula Rasa und räumen sie komplett in den Keller. Den noch halb vollen Cola- und Fantakasten rühren wir gar nicht mehr an.

Regeln festlegen. Und einhalten.

Wir legen fest: Ab jetzt trinken wir nur noch ungesüßten Kaffee (außer unser Sohn), Wasser und in Maßen frische Rohmilch. Wir backen einen Großteil des Brotes selber, nicht mit hellem Weizen, sondern mit Dinkel, Ein- und Urkorn – das wir selber mahlen, um alle wertvollen Eigenschaften des vollen Korns zu erhalten. Wir verzichten auch auf Honig, wengleich der ja nicht mit Industriezucker nachgesüßt wird. Uns ist klar: Nicht bei jeder einzelnen Wurstsorte werden wir wohl herausfinden, ob sie gezuckert ist oder nicht, aber wir lassen erst einmal die Finger von Bratwurst, Bockwurst & Co.

Wir drehen im Supermarkt bewusst jedes Produkt um. Achten auf Endungen mit -ose. Glukose, Dextrose, Fruktose und so weiter. Achten auch darauf, an welcher Stelle in der Zutatenliste der Zucker steht, denn daraus lässt sich in etwa die Menge erschließen. Wir kaufen mehr frisches Obst, frisches Gemüse, nur noch Naturjoghurt, zuckerfreies Biomüsli. Und das abendliche Naschen

vorm Fernseher? Wird ... nicht abgeschafft. Wir ändern aber die Nahrungszufuhr in Nüsse, Mandeln, getrocknete Früchte wie Mango, Datteln, Aprikosen. Und all das esse ich in Maßen. Nur, damit ich abends was zu knabbern habe.

Wir schauen von Woche zu Woche. Gehen das Vorhaben ergebnisoffen an. Und: Wir behalten nur nebenbei die Waage im Blick, denn Abnehmen ist nicht unser Hauptziel. Sondern wieder mehr Lebensqualität. Nach sieben Tagen bin ich überrascht. Ich hatte Fressattacken befürchtet. Schlafprobleme. Entzugerscheinungen? Ganz ehrlich: Ja, denn ich hatte bis dato viel Zucker zu mir genommen. Weit mehr als die sechs Würfel (25 Gramm), die die Weltgesundheitsorganisation als maximale Tagesration in verarbeiteten Lebensmitteln empfiehlt. Nach zwei Wochen entdecken wir, wie süß eine rote Paprika schmeckt. Und wie intensiv ein guter Kaffee mit Milch. Und wie lange ein frisch gebackenes Walnuss-Dinkelbrot satt macht, wenn es bestes Korn enthält.

Selbst ist die Familie!

Was wir aber auch feststellen: Selbst ist die Familie! Man muss sich wirklich mit dem Thema befassen. Beim Bäcker, wenn man nicht selber backt, pro-aktiv nachfragen, ob



BESSER BERATEN
PFLEGESCHWERPUNKT®
APOTHEKE

KOSTENFREIE PFLEGEHILFSMITTEL
bis zu **€40,- im Monat** für die häusliche Pflege bei Vorliegen einer Pflegestufe




Nutzen Sie die vielen Vorteile!

UNSERE APOTHEKEN-APP

Nutzen Sie den gesetzlichen Anspruch auf kostenfreie Pflegehilfsmittel.

Wir beraten Sie gerne und ausführlich bei uns in der 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

Biber Apotheke im Hofgarten
Kölner Straße 99 · 42651 Solingen
Tel. 0212-2356600 · Fax 0212-23566020
hofgarten@biber-apo-solingen.de



Zucker im Brot ist oder nicht. Inzwischen sind wir Stammkunden im Reformhaus, wo man uns anfangs weismachen will, es gebe leider keine süßen Brotaufstriche ohne Zucker. Doch, gibt es. Zum Beispiel eine köstliche Dattel-Mandel- Kokosnuss-Mischung, die ohne jede Zusatzstoffe auskommt. Überhaupt diese Datteln: Sandra macht daraus und aus frischen Tomaten eine Chutney, die so intensiv und fantastisch schmeckt, dass ich nie wieder eine Grillsoße kaufen werde. Ja, es macht viel Arbeit, so gut es eben geht auf Zucker zu verzichten. Auch, weil Sandra gerne vieles selber macht und dafür stets frische und gute Zutaten braucht. Und nein, komplett ohne Industriezucker schaffen wir es auch nicht. Wollen wir auch nicht: Das hausgemachte Dessert beim Restaurant-abend mit Freunden schlagen wir nicht aus. Auch das gute Glas Wein kann (Frucht-) Zucker enthalten, wenn auch kein Raffinadezeug. Aber: Wir können es ohne Reue genießen. Weil wir den Zucker weitestgehend aus unserem Alltag verbannt haben.

Aus den Testwochen sind nunmehr über vier Monate geworden. In denen wir ...
... weniger launisch sind. Vor allem ich.
... mehr Energie haben und weniger Schlaf brauchen. Ich komme morgens deutlich besser aus dem Bett. Und habe endlich kein schlechtes Gewissen mehr wegen der Schnagerei vom Vorabend.

Ohne Zucker? Unmöglich, oder?

Der Vortrag am 21.5. um 19 Uhr
Zukunfts-Campus, Alleestr. 49, Remscheid

Daniel Juhr erzählt in seiner Keynote, was der Zucker über Jahre mit ihm gemacht hat. Und wie es ist, von heute auf morgen darauf zu verzichten. Und warum das nicht die schlechteste Idee war.

Karten für 10 Euro unter:

<https://zukunfts-campus.de/buchung/ohne-zucker-unmoeglich-oder/>

... die berüchtigte 14-Uhr-Bettschwere nach dem Mittagessen nicht mehr kennen.
... kreativer und produktiver sind. Und deutlich weniger gestresst.
... wieder mit Sport wie Laufen und Walken angefangen haben, einfach aus Lust an der Bewegung.
... zu dritt insgesamt rund 25 Kilogramm abgenommen haben.
Liegt das alles an der Reduzierung des Zuckerkonsums? Ich bin überzeugt davon, dass er eine wesentliche Rolle spielt. Weil ich noch genau weiß, wie es uns Ende des Jahres ging. Und wie gut es uns jetzt geht.

Daniel Juhr

» auf den punkt

- **In vielen Produkten versteckt sich Industriezucker. Beim Einkauf auf die Zutatenliste schauen und auf Endungen mit -ose achten.**
- **Bei Saft immer bedenken: Würde man die Anzahl Früchte, die für einen Liter verarbeitet wurde, an einem Tag essen?**

» imPULSe

**Fernseh-Arzt Doc Esser hat
Tipps zu guter Ernährung:**

<https://puls-gesundheitsmagazin.de/essers-esstipps>



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



Mihaela Gruia in ihrer Praxis.
Fotos: André Kürten,
Leon Sinowenka (rechts)

Gesunder Darm

Gesunde Ernährung

Die Solinger Ärztin Mihaela Gruia hat sich nicht nur auf Frauenheilkunde spezialisiert. Zu ihren Schwerpunkten zählen auch die Präventions- und Ernährungsmedizin.

Frau Gruia, wie wichtig ist auch in der Präventions- und Ernährungsmedizin das Anamnesegespräch?

Mihaela Gruia: Sehr wichtig, daher nehme ich mir dafür viel Zeit, gerade auch für die Familienanamnese. Um etwa herauszufinden, ob in der Familie der Patienten eher ein Risiko für eine Krebs- oder eine Herz-Kreislauf-Erkrankung besteht. Und wie man vorbeugen kann. Treibt der Patient oder die Patientin Sport? Was kann man an der Ernährung verändern? Es geht darum: Wenn der Alterungsprozess ab 35 Jahren beginnt – was können wir frühzeitig tun, damit wir gesund altern?

Sie setzen auf die Orthomolekulare Medizin mit Nahrungsergänzungsmitteln. Warum?

Mihaela Gruia: Die meisten Menschen in den großen Wirtschaftszonen glauben, dass sie auf ein ausreichendes und vielfältiges Nahrungsangebot zugreifen können. Was quantitativ sicherlich zutrifft. Die Kehrseite

der industriellen und massenhaften Nahrungserzeugung ist, dass sich die Landwirtschaft angepasst hat, um den vermeintlichen Bedarf zu decken. Viele Böden in den Anbaugebieten sind ausgelaugt und bieten nicht den ausreichenden Nährstoffgehalt in Obst und Gemüse. So viele Vitamine, wie man zum Beispiel braucht, um einer Gefäßverkalkung vorzubeugen, kann man kaum aufnehmen. Daher gebe ich Folsäure und Vitamin B6, um das zu kompensieren. Das ist aber von Patient zu Patient unterschiedlich und hoch individuell. Frauen nach den Wechseljahren haben einen ganz anderen Vitaminbedarf als junge Sportler. Wichtig ist, dass die entsprechenden Nährstoffe am Ende in die Zelle gelangen.

Was muss sich bei den Patienten im Kopf verändern, wenn sie anders essen wollen?

Mihaela Gruia: Wichtig ist es, anzufangen! Und noch wichtiger, durchzuhalten! Nicht auf den einen Zeitpunkt zu warten, sondern



mit vielen kleinen Schritten zu beginnen. Den Schalter umzulegen. Sich beim Einkaufen zu fragen: Muss ich das wirklich essen? Reichen abends zum Knabbern nicht auch Nüsse statt Schokolade oder Obst?

Abends besser auch kein Obst essen?

Mihaela Gruia: Bei vielen Patienten kommt es auch darauf an, die Darmflora umzubauen. Der Darm wird abends mit Obst eher angeregt, obwohl er sich beruhigen soll. Abends also besser eiweißreiche Produkte essen und Kohlehydrathaltiges sowie Obst eher zum Frühstück oder Mittagessen.

Und dann geht das Abnehmen los?

Mihaela Gruia: Viel wichtiger ist es, das so genannte viszerale Bauchfett zu reduzieren, das zwischen den Organen sitzt. Dadurch entstehen Krankheiten wie Diabetes oft erst. Wir haben in unserer Praxis eine BIA-Waage, mit der wir für die Patienten das Verhältnis zwischen Fett, Muskelmasse und Wasser im

Körper ermitteln. Jemand kann schlank sein und trotzdem viel viszerales Fett haben – und umgekehrt. Wichtig beim Essen ist zu wissen: Fett ist nicht gleich Fett. Olivenöl und Leinöl enthalten gute Fette. Ein Steak mit Gemüse ist gesünder als überbackene Tortellini. Übrigens kann unsere Leber aus Fetten auch Kohlehydrate produzieren. Wir fördern das mit einem Programm, bei dem man über mehrere Tage keine Glukose zu sich nimmt. Ähnlich wie beim Fasten – nur, dass der Grundumsatz nicht so reduziert wird. Dadurch vermeidet man den „JoJo“-Effekt. Und offen gesagt: Zucker ist Zucker, ganz gleich ob Raffinade oder Birkenzucker. Er besteht immer aus den beiden Molekülen Glukose und Fruktose. Zu viel ist ungesund.



» imPULSE

www.gruia-solingen.de

Testmonat CLUB
für nur 59,00*

Fitness | Sauna | Schwimm- und Sportbad

life-ness

erleb' dich neu










Mehr Infos unter www.life-ness.de
 Nur gültig für Personen, die noch keinen Testmonat absolviert haben. Spätester Starttermin 31. Mai 2019

Carl-Diem-Straße 33 (Anfahrt Kottenstraße) • 42477 Radevormwald • Tel.: 02195/91 62 0 • info@life-ness.de • www.life-ness.de

Ina Massing mit Greg und ihrem Bruder Torsten Massing.

Foto: Oliver Haarmann



Auf dem Jakobsweg, kurz vor Santiago de Compostela, trifft die Remscheider Unternehmerin Ina Massing einen jungen, beinamputierten Polen. Der Beginn einer Geschichte über Hilfe, Freundschaft – und Rückschläge.

Sein Weg

ist auch ein Stück weit ihrer

Eigentlich kann ich die Geschichte selbst schon gar nicht mehr hören.“ Ina Massing lächelt, als sie das sagt. Weil es ja auch stimmt. Weil sie schon so oft davon erzählt hat in den letzten Monaten. Und doch weiß sie selbst, dass diese Geschichte noch nicht zu Ende ist, zumal sie sie weiterschreibt. Und gleichsam tief bewegt ist. Gute Geschichten handeln oft von einer Reise. Von Zufällen. Sie verlaufen nicht gradlinig. Haben nicht das eine gute Ende. So auch diese. Sie beginnt vor gut einem

Jahr in Porto. Nein, eigentlich schon früher. Mit Ina Massings Idee, einmal den Jakobsweg zu wandern. Nicht komplett, nur einen Teilabschnitt, aber gerne bis zur berühmten Pilgerstätte im spanischen Santiago de Compostela.

Alleine losziehen mag die Geschäftsführerin des Remscheider Sanitätshauses Goll & Schracke Massing nicht, also fixt sie ihre Freundinnen an, aber die kommen nicht so richtig aus dem Quark. Ihr Mann Reiner



irgendwann schon. „Okay, komme ich halt mit.“ Gesagt, geplant, denn Reiner bereitet die komplette Tour samt Routenplanung dann auch gleich vor. „Ich wäre ja einfach losgelaufen“, kommentiert das Ina Massing. Somit könnte also auch ihr Mann etwas mit jener schicksalhaften Begegnung zu tun haben, die Ina Massings Leben verändern sollte. Und vor allem das jenes jungen Pilgers, der ihr über den Weg gelaufen ist.

Das Paar ist zu diesem Zeitpunkt schon ein ganzes Stück unterwegs, insgesamt 240 Kilometer sind es von Porto nach Santiago, jeden Tag gute fünfundzwanzig. Sie müssen etwas schneller sein als geplant, weil Ina Massing den Rückflug versehentlich etwas zu früh gebucht hat. So viel zur Planung. Aber letztlich hat all das dazu geführt, dass ihr kurz vor der Grenze zwischen Portugal und Spanien ein junger Mann an Krücken vor ihre Handykamera lief. „Eigentlich macht man das ja nicht, jemanden von hin-

ten zu fotografieren, aber ich konnte nicht anders“, erinnert sie sich heute. Denn der Anblick jenes Mannes, der an Krücken, das halb amputierte linke Bein leicht angewinkelt, vor ihr her wandert, berührt sie augenblicklich. Sie spricht ihn an, versteht seinen Namen nicht, ganz gleich, wie oft der junge Pole den nennt, irgendwas mit „G“, egal, sie macht es kurz und nennt ihn Greg.

Verabschiedet. Wiedergesehen.

Greg erzählt ihr von seinem Bein, das wegen einer seltenen Form von Diabetes amputiert werden musste, weil eine vorherige Entzündung im Fuß zu spät erkannt wurde. Ina Massing, die in den vergangenen Tagen hier in Portugal, Schritt für Schritt unter warmer Aprilsonne, Meter für Meter, gelernt hat, einfach mal alles loszulassen, kommen die Tränen. Am liebsten möchte sie zusammen mit Greg weiterwandern, doch sie und ihr Mann sind schneller, also trennen sich die Wege.

Anzeige

Anzeige

Stoffwechsel-Aktion bei easylife

Neue Messtechnik ermittelt über die Atemluft wichtige Daten des Fettstoffwechsels

Radikalkuren und Wunderdiäten versprechen oft mehr, als sie halten können. Bei der Original-easylife-Methode stehen dagegen Gesundheit und Wohlbefinden im Mittelpunkt. Das seit mehr als 25 Jahren erfolgreiche Abnehmkonzept basiert auf ernährungswissenschaftlichen Erkenntnissen und den individuellen Ausgangsbedingungen. Während der Abnahme wird jeder Einzelne durchgehend betreut und der Abnahmeprozess durch Ärzte überwacht. Das ist be-

sonders wichtig, da mit easylife auch Diabetes-Mellitus-Patienten gut abnehmen.

Brandneue, patentierte Analysetechnik „Made in Germany“
Im Frühjahr haben Interessierte die Gelegenheit, bei easylife zu einem attraktiven Aktionspreis von 49,- Euro eine aufwendige Analyse über die Atemluft durchführen zu lassen.

Zum Einsatz kommt erstmals eine brandneue Technik, die von deutschen Wissen-

schaftlern entwickelt wurde und Ergebnisse liefert, die bislang nur wenigen Menschen zugänglich waren.

„Mit dieser Messtechnik können wir zusätzliche, oft entscheidende Daten des Fettstoffwechsels ermitteln“, bestätigt Silke Stock, Geschäftsstellenleiterin bei easylife Solingen. „Wir zeigen den Menschen anhand von Daten, warum bei ihnen nichts mehr geht, welche Spuren ihre bisherigen Diäten hinterlassen haben

und wie eine schnelle, gesunde und nachhaltige Gewichtsreduzierung möglich ist.“ Wer grundsätzlich herausfinden will, wie es um seinen Stoffwechsel bestellt ist, reserviert sich einfach einen kostenfreien Beratungstermin bei easylife. Die Abnehmexperten ermitteln die mögliche Gewichtsabnahme – nicht selten sind es in vier Wochen bis zu 12 Kilogramm. Für eine Stoffwechselmessung über die Atemluft sollten Interessierte sich schnell einen Termin sichern!

Kostenfreier Beratungstermin
☎ 0212/26 04 99-0
easylife Beratungszentrum
Grünstraße 26
42697 Solingen
Parkplätze hinter dem Haus vorhanden



STOFFWECHSELAKTION

Damit das Abnehmen funktioniert ✓ ohne Sport ✓ ohne Hormone ✓ ohne Kalorienzählen

Aktion im Frühjahrs 2019

Der Fettzellen-Killer:

Mit gutem Stoffwechsel endlich erfolgreich abnehmen!



-9,5 Kilo in 5 Wochen

Dobos Ilonka



-53,7 Kilo in 34 Wochen

„Mir fällt es leicht mein Gewicht immer noch zu halten, dank meines aktiven Stoffwechsels“

Sigfried Reich



Was tun bei schlechtem Stoffwechsel?

Unser wissenschaftlich fundiertes Messsystem ermittelt über die Atemluft u. a.

- Effektivität Ihres Stoffwechsels
- anteilige Zucker-/Fettverbrennung
- Stoffwechselleistung
- Abnehmblockaden

Anhand dieser Daten können wir ermitteln, warum Sie nicht abnehmen und was Sie tun können, damit es wieder funktioniert.

GUTSCHEIN
für eine Stoffwechselmessung über die Atemluft zum Sonderpreis von
NUR 49,- (statt 149,-)
Nur mit vorheriger Terminvereinbarung!
Aktion gültig im Frühjahr 2019
Bei Teilnahme am Programm Verrechnung.

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



Papst hatte, nach Remscheid ein, erzählt von ihrem Unternehmen, von der Prothesenversorgung, vom Beruf ihres Mannes, der in Minden als Chefarzt einer Rehaklinik arbeitet.

Dank Prothese ohne Krücken

Greg nimmt an. Er reist für vier Wochen nach Deutschland, bekommt eine vorläufige Prothese. Später, Ende des Jahres 2018, folgt dann eine vollwertige Dauerprothese für sein Bein. Sie hat einen Wert von ungefähr 10.000 Euro, Ina Massing schenkt sie ihm. Erstmals seit der Amputation kann er wieder ohne Krücken laufen. Ein Geschenk, im doppelten Wortsinne. Greg trainiert drei Wochen lang mit der Prothese in der Rehaklinik in Petershagen, wo Ina Massings Mann arbeitet. Sein Ziel: Er möchte einen guten Freund als Trauzeuge zum Traualtar begleiten und auf dessen Hochzeit tanzen. Ohne Krücken.

Aber nur kurz. Viele Pilgerer kehren abends und nachts in Herbergen entlang des Weges ein, manche einfacher, andere etwas komfortabler ausgestattet. Schon wenige Tage später treffen Ina Massing und ihr Mann wieder auf Greg. Und die Remscheiderin zögert keine Sekunde: Sie lädt den gläubigen Mann, der auch schon eine Audienz beim

Das gelingt ihm auch. Und die Geschichte endet ... noch nicht. Denn es gibt Komplikationen: „Seit der Amputation ist der Stumpf unter dem Knie schwierig zu versorgen, da dort wenig Weichteile vorhanden sind. Greg hat sich indes so über die Prothese gefreut, dass er sie oft für zu lange Strecken getragen hat“, erzählt Ina Massing. Es kommt zu Komplikationen. Greg ist es wiederum so

leben helfen
Krankenhaus Bethanien

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

 **Lungenkrebszentrum**
Uniklinik Köln · Solingen
KOMPETENT GEMEINSAM
GEGEN DEN KREBS

Krankenhaus Bethanien
Aufderhöher Straße 169-175 · 42699 Solingen · Fon 0212 63-00
mail@klinik-bethanien.de · www.klinik-bethanien.de

IHRE GESUNDHEIT IN GUTEN HÄNDEN

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

WÜNSCHEN SIE WEITERE INFORMATIONEN?
WIR SIND GERNE FÜR SIE DA!



unangenehm, zugeben zu müssen, dass er die Prothese wegen der Beschwerden nicht mehr so gut tragen kann, dass er teilweise nur Bilder nach Deutschland schickt, auf denen er maximal bis zur Hüfte zu sehen ist. Was also tun? „Eine Nachamputation des Knies wäre eine Möglichkeit, aber dann könnte er dieses nicht mehr zum Abstützen nutzen“, überlegt Ina Massing.

Zurück auf den Jakobsweg

Sie steht weiterhin regelmäßig mit Greg in Kontakt, hat ihm sogar eine Seite für sein Buch geschrieben, das in Kürze erscheint. Darin erzählt er seine ungewöhnliche Geschichte. Die hat ihn im April dieses Jahres wieder auf den Pilgerweg geführt. An Krücken. Ina Massing hofft, dass sich Greg zu einem chirurgischen Eingriff entschließen wird, damit er später dauerhaft die Prothese tragen kann. Sie weiß aber, dass dieser lebensfrohe, freundliche, manchmal auch etwas geheimnisvolle junge Mann seinen

ganz eigenen Kopf hat. So wie – sie selbst. Denn auch Ina Massing möchte zurückkehren auf den Jakobsweg. Gemeinsam mit Prothesenträgern aus aller Welt. Noch so eine Geschichte, die von jenen geschrieben wird, die losgehen. Denn ihnen schiebt sich der Weg von selbst unter die Füße.

» auf den punkt

- **Ina Massing hat mit ihrem Team einem jungen Mann aus Polen eine Prothese gespendet. Getroffen hat sie ihn beim Pilgern auf dem Jakobsweg.**
- **Für den Patienten wird wohl eine weitere Operation am bereits amputierten Bein notwendig, wenn er dauerhaft eine Prothese tragen will.**
- **Ina Massing will ihn weiter unterstützen und hat unter anderem eine Seite für dessen erstes Buch geschrieben.**

Ihre Gelenkspezialisten für das Bergische Land

- über 3.000 Operationen pro Jahr
- ca. 1.000 prothetische Versorgungen
- minimalinvasive Endoprothetik
- komplette Diagnostik mit modernsten Geräten
- 2 Kooperations-Krankenhäuser

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



Standort Remscheid

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

Standort Haan

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



Dr. med. D. Tammen Dr. med. F. Sintermann Dr. med. A. Krust Dr. med. M. Abbara-Czardybon Dr. med. H. Quitmann Dr. med. G. Schauf Dr. med. S. Stadler



Gelenkzentrum Bergisch Land und Fabricius Klinik

Endoprothetikzentrum der Maximalversorgung

www.gelenkzentrum-bergischland.de



Robert Weindl,
rechts mit Joey Kelly.
Fotos: Christian Beier,
Weindl (rechts)

Er macht nicht nur Joey Kelly fit

Chirurg mit Schwerpunkt
Chirurgie der Hand, Lokal-
politiker, Arzt des Vertrau-
ens für Spitzensportler
wie Joey Kelly, Familien-
vater – der Solinger
Dr. Robert Weindl ist ganz
schön vielseitig unter-
wegs. Zumal er selbst auch
seit Jahren Sport treibt.

Robert Weindl spricht schnell. Er hat auch wenig Zeit. Bei dem Tagesprogramm kein Wunder. Entweder steht der Chirurg im Operationssaal, checkt Sportler durch oder er macht Politik als Vorsitzender der Solinger FDP. Außerdem hat er noch drei Kinder und natürlich eine Frau, die er mindestens einmal in der Woche bekocht. Also: tatsächlich wenig Zeit.

Operieren im Sitzen – zu Musik

Für das Interview mit PULS hat er sich die aber trotzdem gerne genommen. Denn über seine Arbeit erzählt er wirklich gerne, und dann wird sein Gesicht weich. Denn: Operieren ist seine Leidenschaft. Schon im Studium war klar: Am liebsten macht er Hände. Filigrane Arbeit, bei der man sich hinsetzen sollte – ganz in Ruhe. Das ist sonst nicht so üblich. Auch läuft bei den Hand-OPs, die er durchführt, stets Musik im Operationssaal. Für ihn immer ein Highlight, sagt der Chirurg. Vor allem anderen aber ist es die

Dankbarkeit der Patienten, die ihn begeistert. Gerade bei Hand-OPs seien viele so glücklich, bestimmte Dinge nach langer Zeit wieder machen zu können. „Neulich hat mir eine Patientin gesagt: Seit Monaten habe ich endlich wieder durchgeschlafen – ohne Schmerzen“, sagt Weindl. Fingerbrüche, Kapselverletzungen oder Karpaltunnelsyndrom – diese Dinge plagen die meisten seiner Patienten.

Sportliche Höchstleistungen

Sportmedizin – auch dieser Schwerpunkt hat sich schon während des Studiums



herauskristallisiert. Sportler faszinieren ihn, auch wenn er selbst mit aktuell 50 Jahren keine Höchstleistungen mehr vollbringen möchte. Zweimal in der Woche schwimmen und einmal – zusammen mit seiner französischen Frau – eine Trainingseinheit bei einem Personal-Trainer, das gönnt sich der Arzt. Im Urlaub gerne noch Skifahren oder Mountainbiking – das reicht auch. Die restliche Freizeit soll ruhig sein. Kochen ist ein Hobby. Sein Lieblingsgericht „Poulet au vinaigre“ beherrscht er aus dem FF. Und: Fliegenfischen, das liebt er. Einfach runter zur Wupper, eine ruhige Stelle suchen und dann mit der Wathose drei Stunden im Fluss stehen. „Das beruhigt ungemein“, sagt Weindl schmunzelnd. Seine Kinder konnte er von seiner Leidenschaft bisher indes nicht überzeugen. Die Familientradition, die er von seinem Vater übernommen hat, wird wohl aussterben.

Und dann kam der Promi

Aber zurück zum Sport. Neben der Gemeinschaftspraxis in den Kölner Höfen in der Solinger Innenstadt betreibt Weindl zusammen mit Kollege Stefan Redlin noch das Sportmedizinische Zentrum. Für den



**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

Landessportbund kann er hier Profi-Sportler durchchecken, macht die Kader-Tests und gibt den Athleten das „Go“. Aber auch ambitionierte Freizeitsportler kommen gerne. Wer über 40 nochmal richtig loslegen will, kann sich hier vorab körperlich auf den Prüfstand stellen lassen. Ein und aus gehen natürlich auch die lokalen Sportler. Angefangen hat er vor Jahren mit den Footballern der Paladins, hat die Solingen Volleys in ihrer Erstliga-Zeit auf dem Spielfeld betreut. Aktuell steht er der Jugend des Bergischen Handball-Clubs zur Seite.

Und dann kam der Promi. Durch Zufall wird er an Joey Kelly verwiesen. Der steht mit der Kelly Family auf der Bühne – und seit einigen Jahren schon macht er als Extremsportler von sich reden. Und für seine teils spektakulären Herausforderungen braucht der 46-jährige medizinische Betreuung – vorab und auch vor Ort. Die beiden sind sich gleich sympathisch, deshalb begleitet der Solinger Arzt Kelly auch zu einem verrückten Event nach Mallorca. Bei Bodentemperaturen von 50 Grad Celsius fährt der Sportler für den guten Zweck mit einem Fitnessgerät quer über Mallorca – ein Höllenritt, den Weindl mit ihm durchsteht – über 16 Stunden. Oder auch die Challenge, als Kelly für ein Charity-Event in Köln 24 Stunden

nonstop auf einer Welle reitet. „Da fragt man sich schon mal insgeheim: Was soll das?“, gesteht Weindl. Aber: Diese Frage zu beantworten sei nicht sein Thema, sagt er dann. Er sei dafür verantwortlich, dass der Sportler fit ist und fit bleibt. Es gehe dabei einfach darum, seine eigenen Grenzen zu verschieben, sagt Weindl. Und das könne Kelly einfach irre gut. Einmal im Jahr prüft er den Sportler in seinem Sportmedizinischen Zentrum auf Herz und Nieren, dann geht’s für Kelly wieder zu einem Wettkampf. Zuletzt lief er einen Marathon am Nordpol – da war der Solinger Arzt allerdings nicht dabei. Wäre auch ganz schön kalt gewesen.

» auf den punkt

- **Dr. Robert Weindl arbeitet nicht nur als Chirurg mit Schwerpunkt Handchirurgie, sondern auch als Sportarzt und betreut unter anderem die Jugend des Bergischen HC.**
- **Durch Zufall kommt es zur Zusammenarbeit mit dem Extremsportler Joey Kelly, den er auf einige seiner spektakulären Challenges vorbereitet.**



LVR-KLINIK LANGENFELD

TAG DER OFFENEN TÜR **BEHANDLUNGSZENTRUM IN SOLINGEN**

Samstag, 1. Juni 2019 | 10 - 16 Uhr

Um den Solinger Bürgerinnen und Bürgern eine optimale und vor allem wohnortnahe psychiatrische Versorgung anbieten zu können, baut die LVR-Klinik Langenfeld das Behandlungsangebot weiter aus. Mit der Eröffnung des neuen Stationsgebäudes können künftig Patientinnen und Patienten sowohl ambulant, als auch teilstationär und stationär am Standort Solingen behandelt werden.

Am **Tag der offenen Tür** besteht die Möglichkeit, den Neubau vor Inbetriebnahme zu besichtigen, sich über psychiatrische Krankheitsbilder sowie Behandlungsmethoden zu informieren und mit Expertinnen und Experten ins Gespräch zu kommen.

Behandlungszentrum Solingen
der LVR-Klinik Langenfeld
Frankenstraße 31a | 42653 Solingen

www.klinik-langenfeld.lvr.de



LVR-Klinikverbund **LVR**
Qualität für Menschen

Sehen & Hören - Mittelpunkte unserer Wahrnehmung



Seit 90 Jahren ist
Augenoptik,
Optometrie und
Hörakustik Wollenhaupt
mit Fachwissen und
Begeisterung für Sie da.

Unsere Sinne funktionieren als ein eng verflochtenes Netzwerk. Mit unseren Augen nehmen wir täglich achtmal mehr Informationen auf als mit allen anderen Sinnesorganen zusammen. So werden über 90 Prozent aller Informationen aufgenommen, weitergeleitet und verarbeitet. Unsere Augen haben die schnellste Reizweiterleitung ans Gehirn. Sie sind das Tor zur Welt und für sämtliche Tätigkeiten und für die Wahrnehmung unverzichtbar.

Das kompetente **Optik-Team** kümmert sich mit modernster 3D-Messtechnik um sämtliche Aspekte der visuellen Wahrnehmung. Ebenso gehört als besondere Stärke der Firma Wollenhaupt mit ihrem Expertenteam auch die Versorgung von Menschen mit **Augenerkrankungen** oder **altersbedingten Einschränkungen**.

Gutes Hören & Sehen ist pure Lebensqualität.

Unsere Ohren unterstützen die Augen. Das Gehirn transportiert ständig akustische Informationen an unser Gehirn, ist somit unser Gefahrensensor und ein sehr wichtiges Sinnesorgan. Die Ohren können nicht nur leiseste Geräusche wahrnehmen, sie vermitteln auch die Richtung, aus der diese kommen

und sind damit ein unverzichtbares Instrument für die Orientierung in unserer Umwelt.

Für den bestmöglichen Ausgleich **akustischer Defizite** durch modernste Technologien steht Ihnen das **Akustik-Team** gerne zur Verfügung. Sorgfältige individuelle und personenbezogene Anpassung und umfangreiche Nachbetreuung - wie die Kontrolle der Hörsysteme, regelmäßige Kontrolle des Hörvermögens oder die Nachjustierung der Hörsystemprogrammierung - sind selbstverständlich.

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.

WOLLENHAUPT
Augenoptik · Optometrie · Hörakustik

Kölner Straße 130
42651 Solingen

Telefon 0212 - 10241

Mo - Fr 9 - 18 Uhr, Sa 9:30 - 14 Uhr

www.wollenhaupt-solingen.de



Er gibt Menschen ihr

Eigentlich hatte Heiner Sieper aus Wermelskirchen den Job als Friseur und Zweithaarspezialist schon an den Nagel gehängt. Doch die Anfragen seiner Kunden blieben. Also verabschiedete er sich vom Ruhestand.

Er müsste nicht mehr. Er könnte die Füße hochlegen und sagen: So, das war's. Mehr als 40 Jahre hat Heiner Sieper immerhin als Damen- und Herrenfriseur in Wermelskirchen seinen eigenen Laden geführt. Nicht nur das: Schon früh hat er sich intensiv mit Haarsersatz beschäftigt, wurde erst zu einem Fachmann und dann führend in Wermelskirchen. Er kannte sich aus mit den Zuschüssen der Krankenkassen, nahm seinen Kunden so viel Bürokratie

wie möglich ab. Und dann Ende. Und auch wieder nicht. „Ich war ungefähr ein Jahr im Ruhestand. Und immer wieder kamen Anfragen für Perücken, nach dem Motto: Herr Sieper, können Sie mir denn nicht doch noch mal helfen?“, erzählt der Alt- und Neuunternehmer. Er fragte sich: Will ich meinen Ruhestand wirklich mit selbst verordneter Ruhe verbringen? Und gab sich die Antwort selbst: „Ich habe die Zeit, also kann ich sie auch sinnvoll einbringen. Zumal es



mir Spaß macht.“ So gründete er mit Mitte sechzig den Perücken-Service Sieper, jetzt in Burscheid. Und kann sich seitdem über mangelnde Beschäftigung nicht beklagen. Zumal er sich über die Jahre immer auf dem neuesten Stand gehalten hat, was Perückentrends, -technik und natürlich die Preise angeht – damit er Menschen helfen kann. Denn das liegt ihm am Herzen.

Haar soll aussehen wie vorher

„Es kann eine Chemotherapie sein oder auch etwas Toxisches, eine Vergiftung also, die zu einem Haarausfall führt. Und was möchten denn die Betroffenen? Sie möchten, dass es niemand mitbekommt. Dass sie so aussehen wie vorher. Sie wollen an der Supermarktkasse stehen und eben nicht auf ihre Haare angesprochen werden.“ Heiner Siepers Aufgabe: Er muss für jede Kundin und jeden Kunden einen Haarerersatz finden, der in Farbe, Stil, Schnitt und Frisur zum jeweiligen Menschen passt. Und bestenfalls eben nicht nach Haarerersatz aussieht. Das gelingt ihm zum einen durch seine hervorragenden Kontakte zu Top-Perücken-



Heiner Sieper zeigt einen Haarerersatz aus Synthetikfaser.
Fotos: Sandra Jühr

Blaues Kreuz
Wege aus der Sucht

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

PHYSIOTHERAPIE AM GRÜNEWALD UG
LAMBERT DIRRIWACHTER

Praxis für Säuglings-, Kinder- und Erwachsenenentherapie
Am Grünewald · SG · Grünewalder Str. 35
Tel. (02 12) 20 74 78
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

ambuvita
BERATEN. BETREUEN. PFLEGEN.

Die Pflege mit Fachkompetenz und Herz
Häusliche Kranken- und Seniorenpflege

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

Leben mit Parkinson –
„in der Gruppe ist es leichter“

Selbsthilfe-Gruppentreffen
Vorträge, Gespräche, Informationen, Ausflüge

Rehabilitations-Sport
für jeden Leistungsstand

Stammtisch und Kaffeeklatsch
In lockerer Runde

Nehmen Sie Kontakt mit uns auf >>>

dP

Deutsche Parkinson Vereinigung e.V.
Regionalgruppe Solingen

Reinhard Melcher

0212 / 315655
www.solingen-parkinson.de
r.melcher@solingen-parkinson.de

So sieht die Perücke von innen aus.



herstellern. Und zum anderen, weil er ein Gespür für die Menschen hat. Er nimmt sich Zeit, um seine Kunden kennenzulernen und insbesondere, um sie ausführlich zu beraten. Zum Beispiel zu den Unterschieden zwischen einer Echthaar- und einer Synthetikfaser-Perücke. Letztere empfiehlt er aus mehreren Gründen gerne, nicht nur wegen des günstigeren Preises. Sie gleicht dem echten Haar, ist vergleichsweise pflegeleicht und farb- sowie formstabil. Und sie hält bis zu einem Jahr – was lang ist, wie Heiner Sieper unterstreicht: „Sie müssen sehen, die Perücke wird jeden Tag getragen, immer auf der Haut, sie ist Schweiß und anderen Einflüssen ausgesetzt.“

Wichtig ist die richtige Pflege

Er stellt aber auch klar: Wichtig ist, dass ein Perückenträger seinen Haarsersatz richtig pflegt, zum Schlafen möglichst abnimmt und so aufsetzt, wie Sieper es ihm gezeigt hat. Denn nur dann wirkt der Ersatz so wie das eigene Haar.

Apropos eigenes Haar: Je nach Erkrankung wächst bei vielen auch das irgendwann wieder, aber bis es für eine komplette Frisur reicht, kann es ein Jahr dauern. Weshalb viele Menschen, vor allem vom Haarausfall betroffene Frauen im Bergischen Land, froh sind, wenn Heiner Sieper für sie einen Haarsersatz findet. Aber der Perückenexperte

bietet noch mehr: Er berät seine Kunden auf Wunsch auch in deren eigenen vier Wänden und er übernimmt nach wie vor die gesamte Korrespondenz und Abrechnung mit der Krankenkasse. „Ich weiß nach all den Jahren, wie das läuft und bekomme Veränderungen bei den Kassen in der Regel mit“, erzählt er. Und er weiß auch, dass viele Menschen, die von Haarausfall betroffen sind, noch ganz andere gesundheitliche Sorgen haben – da ist er froh, ihnen abzunehmen, was geht.

Von der Erstberatung bis zur ersten Anprobe der Perücke dauert es übrigens nur wenige Tage. Auch das begeistert die Kundinnen und Kunden. Ebenso wie das neue alte Lebensgefühl. So sagte in einem Fernsehbeitrag über Heiner Sieper eine Frau mittleren Alters: „Ich glaube, die Menschen würden mich ohne die Perücke auf meine Glatze reduzieren. So habe ich wieder schöne, lange Haare. Das ist für mich so wertvoll.“

» auf den punkt

- **Heiner Sieper versorgt von Burscheid sowie von Wermelskirchen aus Menschen mit Ersatzhaar. Er berät auf Wunsch beim Kunden und kümmert sich bei Bedarf um die Abrechnung mit den Krankenkassen. Sieper ist telefonisch erreichbar unter 02196/93057.**

- **Er hatte 40 Jahre lang einen Friseursalon in Wermelskirchen, war über 25 Jahre Innungssprecher der Friseurinnung Bergisches Land und hat vor rund anderthalb Jahren noch einmal neu gegründet.**

» imPULSE

Zum Unterschied zwischen Echthaar- und Synthetikfaserperücken:
<https://puls-gesundheitsmagazin.de/peruecken>

Kommen, um zu bleiben – Deine Ausbildung im Diakonischen Werk Bethanien

Ein Berufsfeld mit Zukunft, eine wertschätzende und kulturell vielfältige Arbeitsatmosphäre sowie hervorragende Karriere-möglichkeiten sind nur drei von vielen guten Gründen für eine Ausbildung in Pflegeberufen, meint Peggy Evertz, Personalentwicklerin im Diakonischen Werk Bethanien in Solingen.

PULS: Warum ist eine Ausbildung in Pflegeberufen für junge Menschen interessant?

Peggy Evertz: Zum einen sind die beruflichen Perspektiven im Pflegebereich exzellent: Schon heute gibt es weniger Fachkräfte, als wir eigentlich bräuchten. Und dieser Bedarf wird in den kommenden Jahren weiter wachsen, da die Zahl der Pflegebedürftigen stetig steigt. Zum anderen ist es – trotz der körperlichen und seelischen Herausforderungen, die dieser Beruf mitbringt – ein unheimlich schönes und erfüllendes Gefühl, Menschen, die ihren Alltag nicht mehr alleine bestreiten können, dabei zu helfen, ihr Leben lebenswert zu gestalten.

PULS: Was zeichnet die Ausbildung im Diakonischen Werk Bethanien aus?

Peggy Evertz: Vieles! Wir ermöglichen jungen Menschen zunächst durch unser vielfältiges Leistungsspektrum eine Vielzahl von Einsatz- und Entwicklungsmöglichkeiten. So findet jeder bei uns einen Bereich, in dem er seine Persönlichkeit und seine Talente bestmöglich entfalten kann. Zudem bilden wir aus, um unseren eigenen Fachkräftebedarf zu decken. Die Chancen auf eine Übernahme nach der Ausbildung stehen also sehr gut. Durch umfassende Weiterbildungsangebote bieten wir unseren Absolventen außerdem die Möglichkeit, sich zusätzlich zu qualifizieren oder zu spezialisieren. Darüber hinaus zeichnet uns eine kollegiale und harmonische Arbeitsatmosphäre aus, die durch große Wertschätzung und Weltoffenheit geprägt ist. Bei uns arbeiten derzeit Menschen aus 52 Nationen, die kulturelle Vielfalt und ein beson-

deres Flair unter dem Dach des Diakonischen Werks Bethanien vereinen.

PULS: Wie können junge Menschen herausfinden, ob eine Ausbildung in Pflegeberufen etwas für sie ist?

Peggy Evertz: Wer sich selbst als empathisch bezeichnet und

gerne mit und für Menschen arbeitet, ist in den Pflegeberufen grundsätzlich schon einmal gut aufgehoben. Ein Praktikum über mehrere Tage vermittelt darüber hinaus schon einmal ein authentisches Gefühl für den Beruf. Ebenso ein Freiwilliges Soziales Jahr, das sich darüber hinaus auch sehr gut im Lebenslauf macht.



Peggy Evertz schätzt die beruflichen Perspektiven von Pflegeberufen als „exzellent“ ein.

Unser Auftrag ist
leben helfen...



Die Bethanien-Gruppe bietet folgende Ausbildungsstellen an:

Altenpfleger/in
Gesundheits-u./Krankenpfleger/in
Hauswirtschaftler/in
Med. Fachangestellte/r
Kauffrau/-mann im Gesundheitswesen

...in unseren Seniorenzentren, Tagespflegeeinrichtungen, ambulant betreuten Wohngemeinschaften und Ambulanten Pflegediensten, im Bildungszentrum und im Fachseminar für Altenpflege, im Krankenhaus, in den Medizinischen Versorgungszentren und in den Therapie- und Erholungseinrichtungen.

Wir freuen uns, wenn wir dich persönlich kennenlernen dürfen. Nimm einfach Kontakt mit uns auf!

Kontakt:

Tel. 02 12 / 63 01 63
personal@diakonie-bethanien.de
www.diakonie-bethanien.de

Diakonisches Werk Bethanien e. V.
Aufderhöher Straße 169–175
42699 Solingen

Das bieten wir dir:



Persönliche & fachliche Weiterentwicklung



Viele Praxisbereiche zum Kennenlernen



Parkcafé



Grundlage für den Ausbildungsvertrag ist der Diakonietarif (AVR-DD)



Bewerben ohne Anschreiben



Mitarbeiterabbate



Betriebliche Altersvorsorge



Jugendvertretung



Wohnmöglichkeiten



27 Tage Urlaub



Fachkräfte



von morgen muss man pflegen!

Pflege als berufliche Perspektive? Warum nicht! Zumal im Bergischen Land zahlreiche Kliniken und auch Pflegeheime nach Fachkräften suchen. Ein Überblick.



EV. WOHN- UND PFLEGEZENTRUM
CRONENBERGER STRASSE
GEPFLEGT LEBEN · QUALIFIZIERT BETREUT

- WIR BIETEN:** Mitmischen, einmischen – **Arbeit mitgestalten** und das bei fairer Bezahlung
- WIR SUCHEN:** **Kreative Mitarbeiter**, die in einer ganzheitlich orientierten Pflegekonzeption die Zukunft mitgestalten und realisieren möchten
- WIR SIND:**
 - Ambulante Pflege** im eigenen Zuhause
 - Betreutes Wohnen** in Seniorenwohnungen
 - Casa Emilia** für Menschen mit Demenz
 - House of Life** Pflege für Menschen von 18–60 Jahren
 - Menü-Lieferservice** frisch, schnell und lecker
 - Stationäre Pflege** im Altencentrum
 - Villa Vie** für psych. erkrankte Menschen mit Pflegebedarf

Wir brauchen wahre Influencer...

... wie Dich; mit Energie, Kreativität und Visionen!



www.eac-solingen.de

JETZT BEWERBEN!

EAC Karin Götze, Cronenberger Straße 34–42, 42651 Solingen
Telefon: 0212.22 25 8–0, Email: karin.goetze@eac-solingen.de



Katharina Grundmann war schon immer ein offener und herzlicher Mensch. Auf fremde Menschen zuzugehen, kein Problem. Ihnen zu helfen, noch weniger. Ihr beruflicher Weg stand daher schon früh fest. Während die meisten anderen aus ihrer Jahrgangsstufe nach dem Abitur an die Universitäten gingen, entschied die Solingerin sich stattdessen für eine Ausbildung, in der sie ihre Stärken vollends nutzen kann. Sie wurde Gesundheits- und Krankenpflegerin. Ihr allererster Arbeitstag im Krankenhaus liegt schon fast zehn Jahre zurück. Bereut hat sie ihre Berufswahl keine Sekunde.

„Mir war klar, dass ich keinen Bürojob machen will. Ich wollte gerne mit Menschen zusammenarbeiten“, sagt Katharina Grundmann. Natürlich gebe es wie in jedem Job gute und schlechte Tage, Vorteile und Nachteile. „Die Schichten gehören natürlich auch mal dazu.“ Nicht mehr jedes Wochenende durchgehend Zeit mit der Familie verbringen

zu können, war eine Umstellung. Sie hat sie hinbekommen: „Es ist einfach gutes Zeitmanagement gefragt“, sagt die Solingerin, die sich mit den wechselnden Dienstplänen gut arrangiert hat.

Ein Leben lang das Gleiche tun? Nein, das muss ein Gesundheits- und Krankenpfleger nicht. Es gibt verschiedene Einsatzorte in den Kliniken, Einrichtungen und Arztpraxen, in der ambulanten Pflege oder der Tagespflege. In der LVR-Klinik Langenfeld beispielsweise können sich die Pflegekräfte nach der dreijährigen Ausbildung für vielfältige Karrierechancen entscheiden, darunter die Weiterbildung zur Stationsleitung, zum Fachkrankenpfleger oder ein berufsbegleitendes Studium im Bereich Pflegemanagement oder Pflegewissenschaften.

Auch Katharina Grundmann hält es sich offen, vielleicht irgendwann doch noch zu studieren. „Es gibt gute Weiterbildungsmög-

Fit für die Pflege?

Die Barmer lud in den Sportpark Hilden

Hilden. Über 130 Auszubildende des Katholischen Bildungszentrums Haan (KBZ) forderten ihren Körper beim speziellen Azubi-Gesundheitstraining.

Am vergangenen Dienstag fand der BARMER Azubi-Fit-Day statt. Die BARMER hatte über 130 Auszubildende des Katholischen Bildungszentrums Haan in den Sportpark Hilden eingeladen.

Unter dem Motto „Fit für die Ausbildung“ schnupperten die angehenden Gesundheits- und Krankenpfleger Fitnessluft. Ein passendes Angebot, denn dass sie für ihre Aufgaben gut in Form sein müssen,

im Hi-Fly Trampolinpark. Dort konnten die Berufseinsteiger unter Anleitung des Trainer-Teams die abwechslungsreichen Attraktionen des Parks austesten und ihre Teamfähigkeit verbessern. Nach diesem außergewöhnlichen „Warm-up“ ging es im Sportpark weiter. In einem Kurs lernten die Azubis auf leicht schmerzhafter Weise, was es mit faszialen Verspannungen so auf sich hat und in einem anderen brachten die Trainer sie bei lauter Musik und funktionellen Übungen ins Schwitzen. Nach einem energieliefernden Mittagessen ging es Richtung Endspurt zum Vor-



erleben die Auszubildenden regelmäßig während ihrer Praxiseinsätze im St. Josef Krankenhaus Haan, im St. Josefs Krankenhaus Hilden, in der St. Lukas Klinik Solingen und im St. Martinus Krankenhaus Langenfeld. Nach einem ausgiebigen Frühstück mit Begrüßung begann der sportliche Tag

trag „Gedankengooglen – Wie funktioniert unser Gehirn und wie kann man seine Gedanken beeinflussen“. FAZIT: Neben abwechslungsreichen Bewegungsaktionen und motivierenden Teamaufgaben durften die zukünftigen Pflegekräfte ein unvergessliches Event als Ausgleich zu ihrem Berufsalltag erleben.

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?

10. – 13.10.2019
Bad Sassendorf, NRW

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.





lichkeiten. Man kann sich in seinem Job verändern“, sagt die Solingerin, die selbst gerade eine Fortbildung absolviert. Da sich die Medizin ständig weiterentwickelt, will sie auf dem neuesten Stand bleiben. Sie möchte den Patienten auf Station helfen, die teils schwere Schicksalsschläge verkraften müssen. Die Geschichten und Begegnungen lassen natürlich auch Katharina Grundmann oft nicht kalt. Aber: „Es ist schön, wenn man mit dem Gefühl nach Hause geht, dass man jemandem helfen und etwas bewirken konnte.“

Viele Azubis werden übernommen

Junge Leute wie Katharina Grundmann suchen die Gesundheitseinrichtungen in der Region händeringend. Offen, hilfsbereit, teamfähig, kommunikativ und belastbar müssen die Bewerber sein. Im Gegenzug erhalten sie sichere berufliche Perspektiven. Denn: Da die Bevölkerung immer älter wird, werden künftig wesentlich mehr gut ausge-



STÄDTISCHES KLINIKUM SOLINGEN: GUTE CHANCEN FÜR IHR BERUFLICHES WEITERKOMMEN

Das Städtische Klinikum Solingen ist ein kommunales Krankenhaus der Maximalversorgung und ein Akademisches Lehrkrankenhaus der Universität zu Köln. Fast 2.000 Beschäftigte in 15 Kliniken und Instituten, in Service-Bereichen und Verwaltung sorgen für jährlich nahezu 100.000 stationäre und ambulante Patientinnen und Patienten.



Wir arbeiten Hand in Hand in fachübergreifenden Teams zusammen. Zielgerichtet, erfolgsorientiert und Patientennah. Neue Kolleginnen und Kollegen sind stets willkommen. Wir freuen uns auf Ihre Verstärkung in den Bereichen:

- Entbindung (Hebammen)
- Pflege- und Funktionsdienst
- Medizinisch-Technische Radiologieassistenz (MTRA)

Rufen Sie uns an, falls Sie mehr wissen wollen. Wir freuen uns, Sie kennenzulernen!

Personalmanagement
Annette Thamm
Tel.: 0212 547-2743
bewerbung@klinikumsolingen.de



Städtisches Klinikum Solingen
gemeinnützige GmbH
Gotenstr. 1, 42653 Solingen

Tel.: 0212 547-0
info@klinikumsolingen.de
www.klinikumsolingen.de



bildete Pflegekräfte für die Versorgung von kranken und pflegebedürftigen Menschen benötigt. „Einem Großteil der Auszubildenden, die ihre Prüfung nach drei Jahren bestanden haben, konnte in den letzten Jahren eine Übernahme ermöglicht werden“, teilt beispielsweise Martina Schramm, Sprecherin der LVR-Klinik Langenfeld, mit. Das Fachkrankenhaus für Psychiatrie und Psychotherapie bildet den Nachwuchs in der eigenen Gesundheits- und Krankenpflegeschule aus, jedes Jahr im Oktober sind es 30 neue Berufsanfänger, die dort in die Lehre gehen können.

Jährlich gibt es Ausbildungskurse

Am Helios Universitätsklinikum Wuppertal werden ebenfalls jedes Jahr neue Gesundheits- und Krankenpfleger gesucht. Gerade für die Bereiche Intensivstation, Kinderkrankenpflege und OP soll der Nachwuchs fit gemacht werden. Jährlich starten dort zwei bis drei Ausbildungskurse mit jeweils



Werde Teil unseres starken Teams

**Gesundheits- und Krankenpfleger (m/w/d)
am Helios Universitätsklinikum Wuppertal**

**Interesse geweckt?
(0202) 896 1381**

- Willkommensbonus von bis zu 6.000 Euro (mehr Infos auf unserer Website)
- Flexizulage für alle die, die mal an ihrem freien Tag einspringen wollen
- kostenlose Krankenzusatzversicherung mit Helios-plus Card

karriere.wuppertal@helios-gesundheit.de

www.helios-gesundheit.de/wuppertal



www.helios-gesundheit.de



30 Plätzen. Das Helios Universitätsklinikum ist mit 1000 Betten und 50 000 stationären Patienten im Jahr das größte Krankenhaus mit Maximalversorgung im Bergischen. Es bietet neuen Mitarbeitern sogar einen Willkommensbonus.

Wer sich für den Pflegeberuf interessiert, tut gut daran, sich vorab eingehend zu informieren. Das bietet beispielsweise das Städtische Klinikum Solingen im hauseigenen Bildungszentrum an. Dort findet jeweils am letzten Mittwoch eines Monats in der Zeit von 14 bis 16 Uhr ein Infotreff statt, bei dem gerne Fragen beantwortet und erste Einblicke gegeben werden.

Generelle Empfehlung: Wer auf Nummer sicher gehen will, dass dieser Beruf zu den persönlichen Stärken passt, sollte vorab ein Praktikum im Bereich Pflege absolvieren. Einige Einrichtungen setzen ein Praktikum voraus, andere halten es für wünschenswert,

aber nicht zwingend notwendig. Schaden kann es jedenfalls nicht, damit die Bewerberinnen und Bewerber ihre Vorstellungen von der Krankenpflege einem Realitätscheck unterziehen. Für Katharina Grundmann war das Praktikum, das sie damals in einem Solinger Altenheim absolvierte, nur eine weitere Bestätigung: „Ja, das ist der richtige Job.“

» auf den punkt

- **Zahlreiche Kliniken und Pflegeheime suchen aktuell Fachkräfte. Sie bieten nicht nur Weiterbildungsprogramme, sondern zum Teil auch einen Willkommensbonus.**
- **Sowohl für angehende Azubis als auch für ausgebildete Kräfte ist die Gesundheits- und Krankenpflege eine Branche mit guten Zukunftsaussichten.**

LVR-Klinik Langenfeld

Düsseldorf ÖPNV 39 min Auto 24 km	Exkursion 	Gute Vergütung nach TVöD Azubis 	Viele Praxisbereiche 	Menschen helfen 	
Viel Psychiatrie 	Kompetente Fachdozenten 	LVR-Klinik Langenfeld Wir suchen Auszubildende zur/zum Gesundheits- und Krankenpflegerin/ Krankenpfleger		Wohnmöglichkeiten 	Wohnortnahe Einsätze 
Persönlichkeitsentwicklung 	Blockunterricht 	LVR-Klinik Langenfeld Wir suchen Auszubildende zur/zum Gesundheits- und Krankenpflegerin/ Krankenpfleger		Themenwoche Forensik 	Gute Zukunftsperspektiven 
30 Tage Urlaub 	Schülerpartys 	Schule auf dem Klinikgelände 	Auszubildendenvertretung und Schulkonferenz 	Köln ÖPNV 48 min Auto 23 km	



LVR-Klinik Langenfeld
 Kölner Straße 82
 40764 Langenfeld
www.klinik-langenfeld.lvr.de

LVR-Klinikverbund



Qualität für Menschen



Weil ich es kann!

Gesundheits- und Krankenpflege

Dreijährige Ausbildung, Start 1.9.2019

Das sollten Sie mitbringen

- einen Realschulabschluss, eine vergleichbare Schulbildung oder die einjährige Ausbildung in der Pflegeassistenten
- mindestens ausreichende mündliche und schriftliche Fähigkeiten in der deutschen Sprache (Kompetenzniveau B2)

Gesundheits- und Krankenpflegeassistenten

Einjährige Ausbildung, Start 1.6.2019

Das sollten Sie mitbringen

- den Hauptschulabschluss, eine gleichwertige Schulbildung oder eine abgeschlossene Berufsausbildung
- mindestens ausreichende mündliche und schriftliche Fähigkeiten in der deutschen Sprache (Kompetenzniveau B2)

In unseren vier Ausbildungskrankenhäusern – dem St. Martinus Krankenhaus in Langenfeld, dem St. Josefs Krankenhaus Hilden, dem St. Josef Krankenhaus Haan und der Solinger St. Lukas Klinik – übernehmen Praxisanleiter die Begleitung und Anleitung der Lernenden, so dass die theoretische und praktische Ausbildung sehr gut aufeinander abgestimmt wird.

Sie haben Freude an der Arbeit mit Menschen, sind teamfähig und loyal, wünschen sich einen Beruf mit Verantwortung und haben idealerweise bereits ein Praktikum in der Pflege absolviert? Dann freuen wir uns auf Sie und Ihre Bewerbung!

Katholisches Bildungszentrum Haan

Christoph van de Loo
Robert-Koch-Straße 14
42781 Haan
kontakt@kbz-haan.de
www.kbz-haan.de



Mit Herz, Hand und Verstand

Professionelle Pflege kann man lernen, die Freude am Umgang mit alten Menschen muss man schon mitbringen. Sie ist eine grundlegende Voraussetzung, um in der Altenpflege zu arbeiten. Wer sich für Altenpflege als Beruf entscheidet, kann zwischen der dreijährigen Ausbildung zum staatlich anerkannten Altenpfleger oder der einjährigen Ausbildung zum staatlich anerkannten Altenpflegehelfer wählen.

Altenpflege

Dreijährige Ausbildung, **Start 1.10.2019**

Voraussetzungen

- mittlerer Bildungsabschluss oder die einjährige Ausbildung in der Altenpflegehilfe
- Vollendung des 16. Lebensjahres
- Persönliche und gesundheitliche Eignung für eine berufliche Tätigkeit in der Altenpflege

Altenpflegehilfe

Einjährige Ausbildung, **Start 1.10.2019**

Voraussetzungen

- Hauptschulabschluss nach Klasse 9
- Vollendung des 16. Lebensjahres
- Persönliche und gesundheitliche Eignung für eine berufliche Tätigkeit in der Altenpflege

Die Kplus Gruppe bietet im St. Joseph Altenheim und im St. Lukas Pflegeheim in Solingen, in Leverkusen im St. Albertus Altenheim und im Haus Rheinpark sowie im St. Marien Altenheim in Monheim viele Ausbildungsplätze in der Altenpflege an. Die theoretische Ausbildung findet im St. Joseph Fachseminar für Altenpflege in Solingen-Ohligs statt.

Wenn Sie Freude am Umgang mit alten Menschen haben und sich einen Beruf in der Pflege wünschen freuen wir uns auf Sie und Ihre Bewerbung!

www.kplusgruppe.de
bewerbung@kplusgruppe.de



St. Joseph Fachseminar für Altenpflege

Ein Unternehmen der Kplus Gruppe

Langhansstraße 11 · 42697 Solingen



Foto: Christian Beier

Gut essen bewegen aussehen

Florian Molzahn – Mr. Germany 2016. Markenbotschafter des Magazins GQ. Vor allem aber: Ein Fußball-Athletik-, Personal- und Ernährungscoach. Nach einer Zeit in Leipzig ist der Solinger ins Bergische zurückgekehrt. Und startet mit seinem ganzheitlichen Gesundheitskonzept voll durch.

Manchmal nimmt das Leben derart schnell Fahrt auf, dass man darauf achten muss, sich seiner Wurzeln zu besinnen. Florian Molzahn zeigt beispielhaft, wie das geht. Erst Mr. Germany, dann, nach seinem Umzug von Solingen nach Leipzig, Markenbotschafter des GQ-Magazins. Viele Instagram-Fans, plötzlich ziemlich prominent. Bei all dem aber ist der selbstständige Fußball-Athletik-, Personal- und Ernährungscoach nicht nur auf dem Boden geblieben. Er hat sich, ganz gleich ob Modeljob hier oder Galaeinladung da, immer auf seine Passion besonnen, anderen Menschen dabei zu helfen, ihre Lebensqua-

lität zu verbessern. Damit sie fit werden und es bleiben. Das wird er nun mit „Focus-Motivation“ verstärkt fortsetzen, seit er wieder im Bergischen Land lebt und gemeinsam mit dem Physiotherapeut Thomas Heck in Leverkusen/Opladen ein Studio betreibt. Dieser hat seine Wurzeln beim bekannten Ackermann-College in Schweden. „Mir ist es ganz wichtig, dass wir bei unseren Kunden nicht nur kurzzeitige Veränderung bewirken, sondern dass sie langfristig ihr Leben umstellen“, sagt der 35-Jährige. Dieses Umstellen fängt mit der Ernährung an. Was für ein Stoffwechseltyp bin ich? Wie groß ist mein Taillen- und Hüftumfang? Welche wichtigen



gesundheitlichen Daten lassen Rückschlüsse auf meine momentane Fitness zu? Wie sieht eine individuelle Ernährungsstrategie aus und wie setze ich sie um? Alles Fragen, die Florian Molzahn in seiner Beratung klärt.

Verschiedene Faktoren

Er weiß: „Faktoren wie genetische Dispositionen (Blutgruppe), psychische Belastungen, Stress, Bewegung und Ernährungsverhalten wirken sich auf den jeweiligen Stoffwechsel aus. Nur wenn diese Faktoren in einer Balance zueinander stehen, ist das Fettverbrennen und das Abnehmen überhaupt optimal möglich.“ Wobei er auch festgestellt hat, dass die Menschen oft gar nicht zu ihm kommen, weil sie mit ihrem Gewicht unzufrieden sind, sondern weil sie vitaler, agiler, gesünder werden wollen. Das Abnehmen kommt später häufig von allein. Nach der Stoffwechselanalyse kann man sich von Florian Molzahn zum Beispiel bei der 28 Tage Detoxkur unterstützen lassen. Entgiftung, Darmsanierung, Stoffwechselloptimierung stehen hier im Vordergrund. Wichtig ist indes die Nachhaltigkeit. Und damit der Jojo-Effekt ausbleibt, empfiehlt Florian

Molzahn die langfristige und individuelle Ernährungsstrategie, also eine Veränderung im Ess- und Bewegungsverhalten, die nicht vorübergehend, sondern von Dauer ist. Gemeinsam mit seinen Kunden erarbeitet Molzahn Ernährungs- und Trainingspläne. Da geht es dann zum Beispiel auch um einen Kühlschrankscheck, um Rezepte für gesunde Speisen, um die jeweils richtige Menge Kaffee oder Tee, um die Mengen an Trinkwasser pro Tag und so weiter. Checken kann man das mit einer mobilen Handy-App.

Komm, beweg dich!

Ernährung ist das eine, Bewegung das andere. Physiotherapeut Thomas Heck, mit dem Molzahn seit kurzem zusammenarbeitet, ist es zunächst einmal wichtig, die Menschen überhaupt wieder in Bewegung zu bringen. Mal sind es Unfälle, mal auch einfach jahrelange Fehlhaltungen, die den Bewegungsapparat einschränken. Mittelfristig kommt es dann darauf an, körperlich fit zu bleiben – auch hier denken Heck und Molzahn ganzheitlich. Der Freizeitsportler ist bei ihnen genauso gut aufgehoben wie der Leistungssportler. Florian Molzahn hat

**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

Physio

Der gesunde Weg

PhysioTherapie
KrankenGymnastik
RehaSport

Inhaber Timo Meier

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

marien-APOTHEKE
Apothekerin Felicitas Fischer

**Alles für Ihre
GESUNDHEIT!**

Kompressionstherapie mitten in Wald

Wir bieten:

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

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

P+ Physiotherapie GmbH

Ihr Ansprechpartner in Sachen Physiotherapie und Personal Training

Unsere Leistungen:

- Spezielle Schmerztherapie (bei Rückenschmerzen)
- Krankengymnastik (KG)
- Kinesiotaping
- Manuelle Lymphdrainage (MLD)
- Massage
- Personal Training

Höhscheider Weg 39 · 42699 Solingen · Telefon: 0212 / 380 227 24
E-Mail: info@pplusphysiotherapie.de

www.pplusphysiotherapie.de



Florian Molzahn mit Thomas Heck.

Fotos: Sandra Jühr

eine jahrelange Erfahrung als Athletiktrainer, hat unter anderem Spieler der Fußballteams von Fortuna Köln, Fortuna Düsseldorf, RB und Lok Leipzig betreut. Auch im American Football ist er als Trainer aktiv. Hier kooperiert er mit dem Athletik-Trainer Ben Deitz aus Langenfeld. Und überlässt hierbei nichts dem Zufall. Er führt individuelle Leistungsdiagnosen durch.

„Wir wollen, dass die Sportler, ganz gleich ob einzeln oder gemeinsam im Team, beweglicher und erfolgreicher werden – dass sie im Wettkampf mehr leisten können und zugleich weniger anfällig für Verletzungen sind“, unterstreicht Florian Molzahn. Verletzungsprävention hat stets die höchste Priorität. Es gilt der Leitsatz „Mobilität vor Stabilität. Stabilität vor Bewegung.“ Wichtig ist ihm bei alledem die richtige Balance. Aktivität braucht Auszeiten, Leistung braucht Pau-

sen. Als Personal Coach arbeitet er daher auch ganz individuell mit seinen Kunden daran, dass sie entspannen lernen. Was in unserer Leistungsgesellschaft immer mehr Menschen immer schwerer fällt. „Wir müssen den Fokus auf Körper, Geist und Seele richten. Oft verspannen wir im Büro, setzen uns Stress aus, vergessen mitunter, einfach mal nichts zu tun. Aber auch das gehört zu einem gesunden Lebensstil dazu.“

» auf den punkt

- **Florian Molzahn arbeitet als Fußball-Athletik-, Personal- und Ernährungscoach und kooperiert mit dem Leverkusener Physiotherapeut Thomas Heck.**
- **Er betreut als Athletiktrainer mehrere Fußballer und American-Football-Teams. Als Ernährungstrainer legt er großen Wert auf eine ganzheitliche Betreuung und individuelle Ernährungsstrategien sowie Stoffwechselanalysen.**

» imPULSe

www.focus-motivation.de



Paritätische Kranken- und Tagespflege

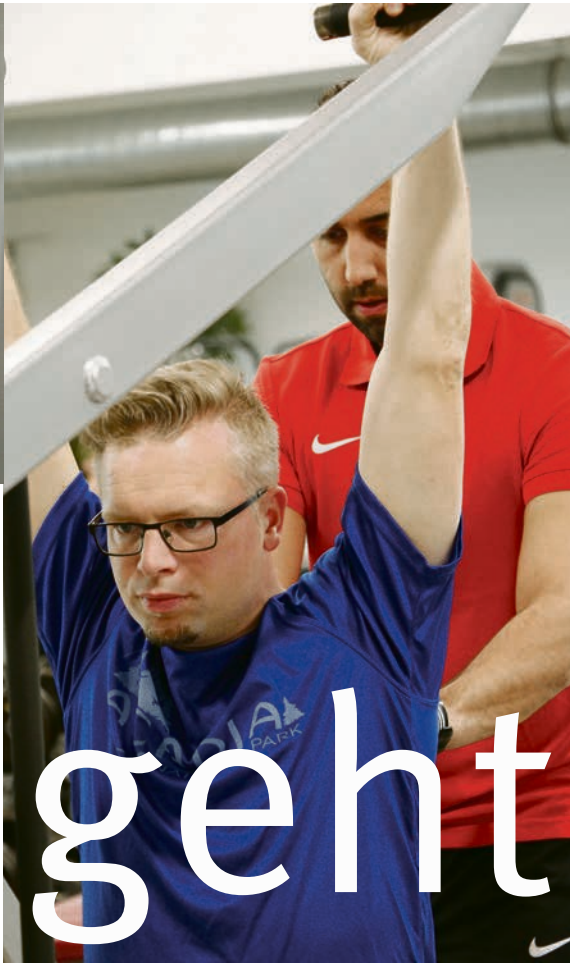
Ambulante Krankenpflege

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

Tagespflege

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

www.parisozial-solingen.de



Trainieren, Schwimmen, Spaß haben im life-ness in Radevormwald.

So geht fit!

Einmal rein – und aktiv sein. Zuerst Fitness. Dann Schwimmen. Dann Sauna. Oder umgekehrt. Im life-ness in Radevormwald geht das. So einfach wie genial.

Das ist doch wirklich angenehm, denke ich, als ich im Sportbecken des life-ness in Radevormwald meine Bahnen ziehe. Nirgendwo spritzt, klatscht oder lärmt es. Kein Sprungturm, keine Rutsche. Es geht hier um das Wesentliche: Das Schwimmen. Gut für den Rücken und die Gelenke und der perfekte Ausgleich zum Fitnessstraining, das ich gerade hinter mir habe. Gleich vielleicht noch eine Runde in die Sauna, Schwitzen als erholsamen Abschluss? Warum nicht.

Denn der Reiz im life-ness liegt ja genau darin: Einmal hin, und die komplette sportive wie entspannende Auszeit beginnt. Wer parallel die Kinder unterbringen möchte, kann

ihnen im direkt angrenzenden Nessi-Kinderland eine spielerische Abenteuer-Auszeit spendieren und sich selbst gesund halten. Wie gut das Gesamtkonzept aufgeht, merke ich schon in der Umkleide. Von dort aus gelange ich auf kurzen Wegen ins Schwimmbad, in die Sauna, ins Fitnessstudio.

Dort empfängt mich Trainer Fatih Kiraz so wie jeden neuen Kunden erst einmal zum kurzen Beratungsgespräch, denn das Training wird individuell abgestimmt. Gibt es Vorerkrankungen? Was sind die Trainingsziele? Wird der Schwerpunkt eher auf Muskelaufbau oder erst einmal auf Fettverbrennung und Abnehmen gelegt? Alles Fragen, die wir gemeinsam durchgehen. Für



die erste Einheit zeigt mir Fatih, nachdem ich mich auf dem Laufband einige Minuten lang warm gemacht habe, verschiedene HUMAN SPORT-Geräte, an denen ich in Summe den gesamten Körper trainiere. Sie lassen sich ganz individuell einstellen. Ich trainiere die Schultern, den Rücken, die Arme, den Bauch. Zwölf Wiederholungen,

drei Sätze, dazwischen jeweils kurze Pausen. Und die jeweiligen Gewichte im Verlauf der Trainingswochen dann moderat steigern. Besonders herausfordernd finde ich die Stützübung im freien Trainingsbereich, wo die Beine gestreckt in zwei Schlaufen schweben. Kraft trifft Koordination. Fürs nächste Mal merke ich mir schon mal den

ewr **FIRMENLAUF**
REMSCHIED

Viele Unternehmen nehmen bereits am
EWR*Firmenlauf Remscheid teil.

Ist Ihr Unternehmen am
Start?

29.08.2019

Jetzt informieren unter:
www.remscheid-firmenlauf.de

- LAUFEN
- WALKEN
- SOCIALISING
- PARTY
- TEAM
- 5KM



Gym80-Trainingszirkel auf der Empore. Dort kann man an vollelektronischen, software-gesteuerten Geräten trainieren, die sich direkt und exakt an den jeweiligen Kunden anpassen – denn dessen Trainingsdaten werden gespeichert. Natürlich gilt hier wie auch im klassischen Gerätebereich: Regelmäßigkeit ist alles. Also zwei- bis dreimal die Woche kommen.

Rundum sorglos trainieren

Während mir Fatih an einer Bodenübung zeigt, wie ich mich nach dem Training richtig dehne, werfe ich einen Blick in den riesigen Kursraum. Indoorcycling (kennen viele auch als Spinning), Yoga & Pilates, Wirbelsäulengymnastik – das sind nur drei von ganz vielen Kursen. Wer sich indes für eine life-ness-Mitgliedschaft entscheidet, bekommt gleich ein Rundum-sorglos-Paket: Fitnesstraining, Kurse, Schwimmbadnutzung. Eine Saunaflatrate lässt sich dazu buchen. Den Aufpreis dafür hat man schon nach zwei Besuchen im Monat wieder raus. Und stellt schon nach wenigen Wochen fest, wie zutreffend das Motto des life-ness in Ra-

devormwald ist: erleb dich neu. Das macht, wenn einem Fitness- und Gesundheitssport so leicht gemacht wird, zu jeder Jahreszeit wirklich Spaß.

» auf den punkt

- Im life-ness in Radevormwald kann man mit einer Mitgliedschaft **Fitness-training, Schwimmen und Kurse kombinieren. Die Saunabnutzung lässt sich dazubuchen.**
- Das **Fitnessstudio ist sowohl im klassischen Trainingsbereich als auch im vollelektronisch gesteuerten Fitnesszirkel mit hochmodernen Geräten ausgestattet.**

» imPULSe

www.life-ness.de

Perückenstudio SIEPER

Ihr Spezialist im Bergischen Land

- Beratung
- Service
- Verkauf
- Krankenkassen-Vertragspartner

Auf Wunsch auch gerne Hausbesuche!

Termine nach Vereinbarung, Tel.: 02196/93057
Wermelskirchen/Burscheid




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



Tel. 0212 - 645 759 87

Sawasdee Thai Spa

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

TRADITIONELLE THAIMASSAGE * KOSMETIK * FUßPFLEGE

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



medora-remscheid.de f i y

Unsere leichteste Übung: persönliche Betreuung.

Jetzt einsteigen und kostenloses Probetraining vereinbaren!

Medizinisches Fitnessstraining seit 1994 **medora®**

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

Bewegt. Und bewegend.



Timo Meier sammelt mit einer Charity-Aktion fürs Bergische Hospiz.

Fotos: Michael Schütz

Timo Meier bringt mit seinem Charity-Projekt „Sport4Hospiz“ Aktive aus verschiedenen Sportarten zusammen. Für einen guten Zweck.

Eine Sportverletzung hat ihn dahin geführt, wo er heute ist. Timo Meier ist Physiotherapeut und so ziemlich jeder Mannschafts-Sportler rund um Remscheid und Radevormwald kennt den 31-jährigen. Eigentlich wollte er Profi-Fußballer werden, spielte selbst in der Junioren-Bundesliga gegen die späteren Weltmeister von 2014. Doch dann: Verletzungspech und damit das Aus für ihn als professioneller Sportler. Was tun als Plan B? Meier entschied sich für eine Ausbildung zum Physiotherapeuten.

Jedes Training ist anders

Er betreibt inzwischen seine eigene Praxis „Physio – der gesunde Weg“ mit acht Mitarbeitern. Neben den Patienten in der Praxis betreuen er und zwei weitere Kollegen in Remscheid die Handballer der HG und die Rollhockeyspieler der IGR. Ein- bis zweimal pro Woche ist Meier beim Training dabei, coacht Fuß- und Handballer und auch die

Rollhockey-Spieler in Sachen Athletik. Sein Thema: Prävention. Wie muss ich trainieren, um Verletzungen zu vermeiden? Bisher klappt das offenbar sehr gut. Wenn Meier im Vorfeld eines Spiels in der Zeitung liest, dass der komplette Kader antreten kann, heißt das für ihn: alles richtig gemacht! Ein komplizierter Job, denn jedes Training ist anders. Die Handballer müssen vor allem schnell sein, die Fußballer ausdauernd, die Spieler auf Rollen sollten ihr Knie im Griff haben und Stabilität trainieren.

Timo Meier ist inzwischen die Schnittstelle zwischen den Vereinen und den Sportlern – und Kontaktmann. Denn immer öfter standen die Fußballer, Handballer und Rollhockey-Athleten irgendwann nach dem Training zusammen am Tresen im Saxo oder VisáVis in Remscheids Ausgehviertel Alte Bismarckstraße. Und freundeten sich an. Und interessierten sich für die Sportart der



anderen. Dann der Gedanke: Wir müssen mal was zusammen machen – sportlich natürlich. Und am besten für den guten Zweck.

Brennball in Neuenkamp

Vor vier Jahren hat Meier das Event „Sport4Hospiz“ aus der Taufe gehoben – ein Turnier für alle. Erst wurde Fuß- und Handball gespielt, und weil immer öfter auch die Zuschauer gefragt haben, ob sie mal mitmachen dürfen, hat man im letzten Jahr auf eine Sportart umgestellt, die wirklich alle können: Völkerball. Das kennt jeder aus der Schule. Und schwups – waren zehn Teams mit jeweils acht Leuten am Start. Dieses Jahr könnte das noch getoppt werden.

Die Anmeldungen für den 22. Juni laufen. Dieses Mal wird Brennball gespielt in der Sporthalle Neuenkamp. 9.500 Euro sind in den vergangenen Jahren insgesamt schon zusammengekommen beim Benefiz-Event. Und zwar für das geplante Bergische Hospiz. Das soll bald an der Stiftung Tannenhof in Lüttringhausen entstehen. Lokale Vereine für den lokalen guten Zweck begeistern – das will Meier mit seinem „Sport4Hospiz“ erreichen. Und natürlich, dass alle ihren Spaß haben. Wer mitmacht, der hat ihn sowieso und auch die Zuschauer werden staunen. Denn fürs Unterhaltungsprogramm



hat Meier die Jugendmannschaft der Artistic Jumpers gewonnen. Und auch das Magic Team der IGR ist mit Artistik auf Rollen dabei. Und abends? Wird weitergefeiert. Ab 20 Uhr gibt's die Aftershow-Party in der ErlebBar auf der Hindenburgstraße. Mit Musik von DJ Michalik und jeder Menge sportlicher Kontakte.

» imPULSe

Anmeldung über die Facebook-Seite:
<https://de-de.facebook.com/sport4hospiz>

*Handicap?
 Nicht mit uns.
**Mobilität
 neu erleben.***

**GOLL &
 SCHRACKE
 MASSING**

www.goll-schracke.de
 Hindenburgstraße 9
 42853 Remscheid
 Telefon (02191) 499 11-0



Fotos: Kevin Mohr,
Guido Kirchner (rechte Seite)



LOS jetzt!

Betriebliches Gesundheitsmanagement mal anders: Zum ersten ewr*-Firmenlauf Remscheid am 29. August werden viele Mitarbeiter von lokalen Unternehmen erwartet.

Wer kennt das nicht: Wieder acht Stunden auf einem Stuhl gesessen, zwischendurch ein-, zweimal aufgestanden und am Abend schmerzt der Nacken, die Schulter, der Rücken. Da kann der Arbeitsplatz noch so ergonomisch sein. Wer fitte Mitarbeiter will, der muss sie – bewegen! Das findet auch Nicole Hafner und veranstaltet in diesem Sommer, am 29. August, den ersten ewr*-Firmenlauf Remscheid.

Die Idee: Unternehmen aus der Stadt, aber auch Institutionen und Organisationen machen mal eine ganz neue Form des betrieblichen Gesundheitsmanagements. Sie melden ihre Mitarbeiter für den Lauf an und können gleichsam die Veranstaltung zum Netzwerken untereinander nutzen. Die ewr ist als Hauptsponsor schon seit der Planungsphase an Bord, viele weitere

Firmen hat Nicole Hafner mit ihrer Agentur NeoMove dazugewinnen können. Darunter Vaillant, Cimco und die Lebenshilfe. In der Regel registriert sich ein Mitarbeiter aus dem Unternehmen, quasi als Team-Captain, und meldet dann weitere Mitarbeiter online mit an. Die Teilnahmegebühren werden von der jeweiligen Firma übernommen. Der Lauf startet am Schützenplatz in Remscheid und führt unter anderem durch den Stadtpark. Und: Er richtet sich an jedermann, auch an Laufanfänger. Für sie können die Firmen unter anderem auch vorab einen zehnwöchigen Laufkurs buchen.

Auch dafür hat Nicole Hafner schon Partnerunternehmen gefunden. Ein Trainer nimmt die Teilnehmer des Kurses mit auf die Strecke. Anfangs wird abwechselnd gegangen und gelaufen, um auch jene, die bislang



wenig oder gar keine Lauferfahrung haben, Stück für Stück an den Sport und an die Laufdistanz heranzuführen. Nicole Hafner hat bereits in anderen Städten Firmenläufe organisiert und weiß, dass am Veranstaltungstag nicht ausschließlich gelaufen wird. „Manche Leute walken auch, andere tanzen – und viele überlegen sich für den Tag ein besonderes Firmenoutfit. Je nach Branche geht es da sehr kreativ und auch mal karnevalistisch zu.“ Aus gutem Grund werden am Ende also nicht nur die schnellsten Läufer, sondern auch die schrillsten und kreativsten Outfits ausgezeichnet. Klar, dass auch ein umfangreiches Begleitprogramm mit Musik, Verpflegung und Messecharakter zum Event gehört. „Wir werden eine Art gallisches Dorf aufbauen“, kündigt Nicole Hafner an. Der Startschuss fällt am 29. August um 19 Uhr, das Programm beginnt drei Stunden früher. Bereits seit November letzten Jahres läuft die Anmeldephase. Bis zum 28. August, also einen Tag vor dem Lauf, können sich Unter-



nehmen mit Sitz in Remscheid oder auch beispielsweise aus Wuppertal, Solingen, Radevormwald und Wermelskirchen anmelden. Sodass Ende August viele Läuferinnen und Läufer auf die Strecke gehen können. Und sich dort gemeinsam fit halten. Das im Übrigen auch für den guten Zweck: Je Teilnehmer spendet NeoMove einen Euro an die Remscheider Tafel.

» imPULSe

www.remscheid-firmenlauf.de

„**Starker Einsatz in der Pflege – Klasse Team!**“

Mehr als häusliche Alten- und Krankenpflege seit mehr als 30 Jahren!



Kommen Sie in unser Team – sehr gutes Betriebsklima, Bezahlung nach BAT-KF und interessante Weiterbildungsmöglichkeiten! Wir bieten Einsatz als:

- examinierte Pflegekräfte (m/w/d) für den „Fahrenden Dienst“
- Mitarbeiter (m/w/d) für die Nachtrufbereitschaft in der Senioren-WG
- Pflegehelfer (m/w/d) mit Berufserfahrung
- BFD- und FSJ-Stellen

Bewerbungen schriftlich oder per Mail an: uwe.kremers@diakonie-rade.de

Mehr Infos unter: www.diakonie-rade.de/index.php/stellenangebote



DIAKONIE STATION
Radevormwald gGmbH

Diakoniestation
Radevormwald
Andreasstraße 2
42477 Radevormwald

Tel.: 02195 931299
Fax: 02195 931297
info@diakonie-rade.de
www.diakonie-rade.de





Foto: Christian Beier

Knopf

Der richtige

Im Notfall muss es schnell gehen. Mit dem DRK-Hausnotrufdienst geht es schnell. 900 Solinger nutzen ihn bereits.

Es sollte ein schöner Urlaub an der Zugspitze werden. Eine Wanderung durch den schneebedeckten Wald, das war für den rüstigen Solinger keine Herausforderung, ist er doch trotz seiner 75 Jahre oft unterwegs. Doch gerade dann, mitten im Wald, passierte es. Er rutschte auf dem glatten Boden aus, ein starker Schmerz breitete sich im Bein aus. Aufstehen konnte der 75-Jährige nicht aus eigener Kraft. Geistesgegenwärtig drückte er auf den roten Knopf an seinem Handgelenk.

Zehn Minuten später war der Rettungsdienst schon da und befreite den Senioren aus seiner misslichen Lage. Im Krankenhaus kam die Diagnose schnell: Oberschenkelhalsbruch. Zurück in der bergischen Heimat rief der Solinger erstmal beim Deutschen Roten Kreuz an und bedankte sich.

Jörg Lünstroth, Leiter des DRK-Hausnotrufes in Solingen, erzählt diese Anekdote gerne, weil sie zeigt, was die moderne Technik alles zu leisten vermag. „Mit dem mobilen Notrufgerät können wir unsere Kunden bundesweit orten und ihnen Hilfe entsenden“,

sagt er. Das Notrufgerät mit dem roten Knopf kann entweder als Armband oder als Kette getragen werden. Wird es betätigt, ertönt zunächst ein lauter Alarmton, der bereits Handtaschendiebe verschreckt haben soll, wie Jörg Lünstroth berichtet. Unmittelbar danach ist die Stimme eines DRK-Mitarbeiters zu hören, der sich nach dem Befinden des Kunden erkundigt.

Moderne Technik hilft in der Not

Alle Notrufe, die von den Kunden in Solingen und näherer Umgebung getätigt werden, gehen in der Zentrale in Rheinberg ein, die rund um die Uhr, 365 Tage im Jahr, besetzt ist. Dort sind neben den Kontaktdaten des Kunden und der nächsten Angehörigen auch Angaben zur gesundheitlichen Vorgeschichte hinterlegt. „Von hundert Notrufen, die ausgesendet werden, handelt es sich im Schnitt nur bei zweien um einen Notfall. Und die reichen dann von der Situation, dass ein Senior hingefallen ist, bis zur Reanimation“, berichtet Jörg Lünstroth. Antwortet der Kunde nicht, wird umgehend ein



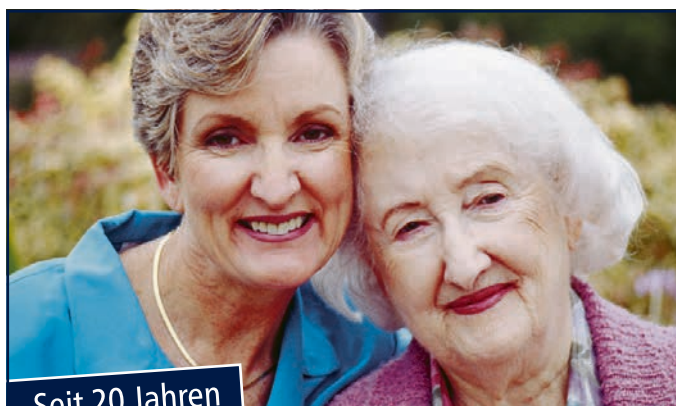
Rettungswagen losgeschickt. Schlüssel für die Wohnung liegen im Hintergrundfahrzeug bereit. 900 Solinger nehmen den Hausnotrufdienst des Deutschen Roten Kreuzes in Anspruch, 300 von ihnen nutzen die mobile Version, die ihnen auch unterwegs viel Sicherheit bietet. Die herkömmlichen Notrufgeräte werden wie ein Lichtschalter in der Wohnung installiert. Der Anschluss läuft über die Telefondose. Das mobile Gerät dagegen funktioniert autark.

Jörg Lünstroh erklärt es beispielhaft: „Wenn Sie schlafen gehen, geht das Gerät auch schlafen und wird aufgeladen – und wenn Sie aufstehen, steht das Gerät mit Ihnen auf und begleitet Sie den ganzen Tag.“ Neigt sich die Akkuleistung dem Ende zu (unter 20 Prozent), gibt das mobile Gerät einen stillen Alarm. Das DRK wird automatisch benachrichtigt, so dass dann das Gerät rechtzeitig aufgeladen werden kann. Das DRK bietet auch befristete Verträge an, zum Beispiel

wenn die Angehörigen in den Urlaub fahren und auf Nummer sicher gehen wollen. Natürlich komme es hin und wieder vor, dass das Gerät zweckentfremdet wird. „Für Pflegeanfragen ist es nicht gedacht“, sagt Lünstroh. „Wir kümmern uns dann aber doch, weil das zu einem guten Service gehört.“

» auf den punkt

- **Mit dem Hausnotrufdienst des DRK können insbesondere Senioren im Ernstfall per Knopfdruck den Notdienst rufen. Es gibt eine fest im Haus installierte und eine mobile Version der Notrufgeräte, bei beiden Geräten ist ein Handsender wahlweise als Armband oder als Kette mit dabei. Die DRK-Notrufzentrale in Rheinberg ist rund um die Uhr, an 365 Tagen im Jahr, besetzt.**



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

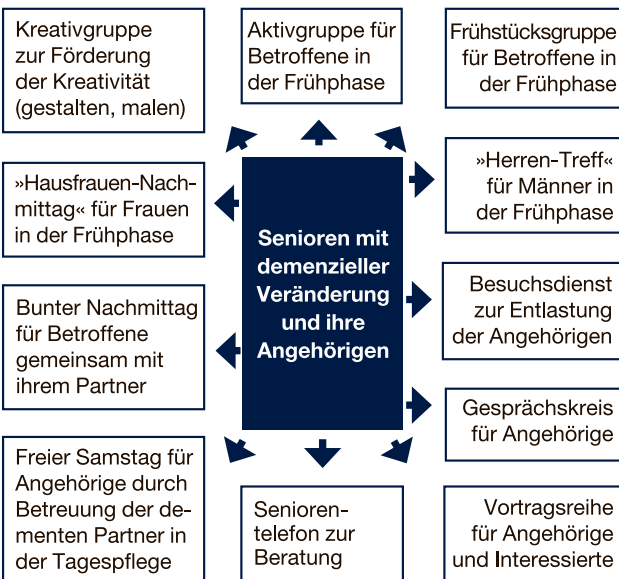
Sie betreuen unsere Gäste im Besuchsdienst oder bei Veranstaltungen in unseren Räumen in der Martinstraße 20. Sie bestimmen Zeit und Dauer Ihrer Tätigkeit und erhalten eine kleine Aufwandsentschädigung.

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

Hallo! Ich bin kra-hank!

Ostern hatten wir die Familie da. Und ich dachte morgens nach dem Aufstehen: Na das kann ja lustig werden. Mein Vater ist eine Woche vorher am Rücken operiert worden, der Schwiegermutter ist tags zuvor ihr Zahnprovisorium um die Ohren geflogen, die Tante leidet seit Wochen unter Schwindel. Da reden die doch bestimmt den lieben langen Tag nur über ihre ... aber ich habe mich getäuscht. Vielleicht lag es am Frühsommerwetter. Wieso aber habe ich das erwartet? Klar, weil gefühlt viele, vor allem alte Menschen, sehr häufig über ihre ganzen Wehwehchen reden. Neulich ist uns das sogar im Freundeskreis selbst passiert. Wir sind 40 und reden über unsere Krankheiten! Aaahhh!

In einem „Zeit“-Interview habe ich gelesen, dass das, unabhängig vom Alter, unter uns Menschen durchaus üblich ist. Weil wir uns insgeheim Hilfe erhoffen, nach dem Motto: Ich habe wieder solche Gelenkschmerzen. Kennst du einen guten Physio? Oder weil wir uns von bestimmten Tätigkeiten befreien lassen wollen, sprich: Der beste Freund zieht um und wenn ich jetzt ausführlich über meinen schlimmen Rücken erzähle, muss ich im Nieselregen bestimmt keine Kisten schleppen. Aber auch, weil wir Anerkennung wollen, nach dem Prinzip: In meinem Leben passiert jetzt gerade nicht so viel, aber wenn ich über all das spreche, woran ich so leide, dann stehe ich endlich mal wieder im Mittelpunkt. Und letztlich, je nach Schwere der Erkrankung, auch um Trost zu finden. Geht mir auch so, geht Ihnen sicher

auch so. Zwei Aspekte finde ich bedenkenswert: Zum einen wird das Ganze ja mitunter redundant. Wenn ich die Gelenkgeschichte oder die vom schief sitzenden Provisorium oder die vom nervenden Rücken zum siebenundzwanzigsten Mal erzähle, nerve ich meine Mitmenschen. Und dann nehmen die mich vielleicht bald nicht mehr ernst, wenn es mal um was Ernstes geht.

Zum anderen aber sprechen wir über dieses Ernste wiederum nicht gern. Wie viele Menschen kennen Sie, die offen durch die Welt gehen und sagen: Übrigens, ich habe Depressionen und gehe deshalb demnächst in eine Klinik. Ach, ich höre ab und zu Stimmen, bin aber medikamentös gut eingestellt. Ja, ich muss Zwangshandlungen ausüben, aber mit meinem Therapeuten arbeite ich daran, das zu ändern. Wer gibt im Freundes- und Kollegenkreis offensiv zu, dass sie oder er unheilbar erkrankt ist? Und wer sagt im Restaurant dem Kellner ganz offen: Mein Mann hat Alzheimer, bitte nicht wundern, wenn der nach der Vorspeise aufsteht und nach Hause will. Wer traut sich, das böse Wort mit den fünf Buchstaben, das mit „K“ beginnt, auszusprechen? Und warum ist das so, dass wir uns ständig und zum Teil exzessiv um bestimmte Krankheiten drehen, während andere noch immer tabuisiert werden?

Sprechen wir über unsere Krankheiten, ich finde das okay. Aber über alle. Und seien wir bitte so tolerant, auch das dann auszuhalten.

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, Alex Giersberg

Projektbetreuer print und
online: Sebastian Just
Tel. 02 12 / 299 177

Fotograf und Titelbild:
Christian Beier

Weitere Fotos: Sandra Juhr
Weitere Bildquellen: S. Artikel

Titel-Logogestaltung:

Daniela Pfennigwerth

Druck:
Rheinisch-Bergische
Druckerei GmbH, Düsseldorf

Auflage: 39.500 Exemplare

Es gelten die Mediadaten 2019.

Starte eine Ausbildung zur Pflegefachfrau/-mann im DBZ!

Der Pflegeberuf verändert sich, ab 2020 werden alle 3 Pflegeausbildungen (Altenpflege, Kinderkrankenpflege und Krankenpflege) zu einer Ausbildung zusammengefasst.

Im DBZ hat man sich mit den beiden großen Trägerhäusern dem Fachkrankenhaus für Psychiatrie, Psychotherapie, Psychosomatik und Neurologie der Evangelischen Stiftung Tannenhof und dem Akademischen Lehrkrankenhaus Agaplesion Bethesda Krankenhaus in Wuppertal intensiv darauf vorbereitet.



Wir haben die Schulleitung des DBZ, Rita Bugenhagen, dazu interviewt!

Welche Veränderungen wird es mit dem neuen Gesetz geben?

Mit dem neuen Gesetz wird die Unterscheidung in Kinder-, Erwachsenen und Altenpflege aufgehoben. Nun lernen alle Auszubildenden den gleichen Beruf und können sich später in allen Krankenhäusern, Altenheimen, Rehabilitationskliniken etc. bewerben. Auch im europäischen Ausland.

Wird sich der Unterricht verändern?

Ja, die Unterrichtsinhalte verändern sich. Wir werden an Fallbeispielen die Pflege von Menschen aller Altersgruppen simulieren. Zum Beispiel, wenn ein Mensch eine Depression hat – dann kann er jung, erwachsen oder alt sein. Die Aufgabe für die Pflege ist es ihm im Alltag zu helfen, ihn in der tiefsten Krankheitsphase zu unterstützen und bei der ärztlichen Therapie zu begleit-

ten. Gleiches gilt nach Operationen, hier müssen die Pflegenden überlegen, wie sie den Patienten nach der Operation zum Aufstehen und Waschen anleiten, wie sie die Wunde versorgen und die Vitalwerte messen. Bei einem Kind müssen sie auch mit den Eltern reden, bei einem alten Menschen vielleicht auch mit dessen Angehörigen.

Damit der Unterricht anschaulich bleibt, haben wir einen Simulationsraum eingerichtet. Mit einer Kinder-Demonstrationspuppe und einem Alterssimulationsanzug. Unsere Lehrkräfte kommen aus der Altenpflege, Psychiatrie- und Intensivpflege und werden von Fach-Dozenten unterstützt.

Wie wird die praktische Ausbildung aussehen?

Das Diakonische Bildungszentrum arbeitet bereits mit der Evangelischen Stiftung Tannenhof und dem Agaplesion Bethesda Krankenhaus Wuppertal zusammen, so können wir unseren Auszubildenden viele praktische Einsätze anbieten. Die Einsätze können in der Psychiatrie, Chirurgie, Inneren Medizin, Gynäkologie, Neurologie und Gerontopsychiatrie stattfinden oder als Wunschensätze im Operationsaal, Intensivpflege, Ambulanz, Endoskopie, sowie auf den geschützten Intensivbereichen der Psychiatrie. Ein weiterer Teil der praktischen Ausbildung findet in Wohngruppen und Kooperationseinrichtungen statt.

Wir sind also bereits gut aufgestellt, werden aber zukünftig auch Einsätze in Pflegeheimen anbieten.

Verändern sich die Prüfungen in der neuen Ausbildung?

Ja, zukünftig sind die Unterrichtsinhalte in Module aufgeteilt, sodass wir Prüfungen zum Modulende abnehmen werden. Weiterhin muss es jetzt eine Zwischenprüfung geben, zu der die Noten aus dem

praktischen Einsatz und aus der Theorie zählen. Diese Noten fließen zudem mit 25% als Vornote in das staatliche Examen ein. Das Examen selbst hat sich nicht verändert, es bleibt eine mündliche, praktische und schriftliche Prüfung.

Da die theoretische Ausbildung sehr anspruchsvoll ist, denn man muss den Körper und die Krankheiten verstehen, um einen Menschen gut zu pflegen, haben wir angefangen ein Lerncoaching Konzept zu entwickeln und Auszubildende gezielt zu fördern.

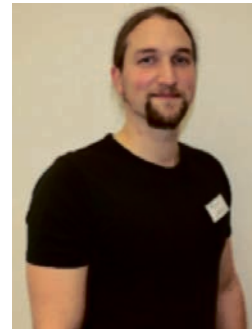
Haben Sie schon etwas von dem Digitalpakt der Schulen gehört – gilt das auch für Pflegeschulen?

Der Digitalpakt der Schulen, soll auch für Pflegeschulen nutzbar sein, sodass wir auf diese Mittel zugreifen werden. Wir haben bereits W-LAN in allen Klassenräumen. Möchten diese Ausstattung aber erweitern, indem wir für alle Auszubildende Tablets anschaffen, um den Unterricht mit digitalen Medien, wie Lernplattformen und Videosimulationen zu verfeinern.

Ein Statement eines Auszubildenden zur Ausbildung!

Manuel Bartsch, Auszubildender im Oberkurs

„Gerade bin ich auf der geschützten Station in der Psychiatrie eingesetzt. Hier geben wir den Bewohnern eine Tagesstruktur, begleiten und unterstützen sie bei den alltäglichen Dingen und wir führen viele Gespräche. Die Ausbildung ermöglicht einem viele Stationen kennenzulernen.“



PFLEGE

DU BIST ZUKUNFT!

Wir bilden aus!

Wähle den Beruf des/der

Gesundheits- und Krankenpfleger/in.



Weitere Infos unter:

Tel.: (02191) 12-2000

E-Mail: info@dbz-bergisch-land.de

Diakonisches Bildungszentrum Bergisch Land gGmbH

Remscheider Straße 76
42899 Remscheid



AGAPLESION
BETHESDA KRANKENHAUS
WUPPERTAL



Evangelische
Stiftung Tannenhof



Das Diakonische Bildungszentrum Bergisch Land ist eine gemeinnützige Gesellschaft der Evangelischen Stiftung Tannenhof und des Agaplesion Bethesda Krankenhauses Wuppertal gGmbH.

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 Spitzentechnologie, 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.



Litho

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.



KENNELNERN-GUTSCHEIN

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:
Tel. (0 21 96) 8 40 86

 **hammes hörsysteme**

Obere Remscheider Straße 13 · 42929 Wermelskirchen · Tel.: (0 21 96) 8 40 86
Alleestraße 30 · 42853 Remscheid (Zentrum) · Tel.: (0 21 91) 4 60 08 62
Rosenhügeler Straße 4 a · 42859 Remscheid (Süd) · Tel.: (0 21 91) 8 42 66 40

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

