

# PULS



Ausgabe 9  
Frühjahr 2021

Ihr Gesundheitsmagazin für das Bergische Land

**Besser impfen**  
So läuft das in Solingen

**Besser sehen**  
Hilfe bei Grünem und Grauem Star

**Besser mobil sein**  
Sanitätshaus-Profis geben Tipps

# WIR sind das Städtische Klinikum Solingen



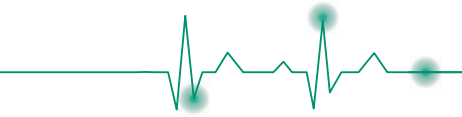
Werde  
ein Teil von  
**WIR**

**BERUFLICHE VIELFALT GEMEINSAM ERLEBEN.**



STÄDTISCHES  
KLINIKUM  
Solingen

Informiere Dich jetzt!  
[www.sks-wir.de](http://www.sks-wir.de)  
[#werdeinteilvonwir](https://www.instagram.com/werdeinteilvonwir)



# Unsere **PULS**ierenden Themen

## **PULS** der zeit

Zeit für sicheres Impfen  
Wie in Solingen in den Impfzentren und mit dem Medimobil die Menschen mit den Impfstoffen versorgt werden 4

Zeit für Zusammenhalt  
Wie Reinhard Melcher in Solingen Menschen mit Parkinson aus der Isolation holt 8

Zeit für schöne Zähne  
Wie der Hildener Zahnarzt Daniel Denecke Kinder und Erwachsene mit Zahnsparungen behandelt 10

Zeit fürs Arbeiten der Zukunft  
Wie das Städtische Klinikum Solingen mit modernster Technik und einer neuen Wir-Kultur Fachkräfte lockt 12

## **PULS**ierend

Zeit für besseres Sehen  
Wie Wollenhaupt in Solingen und Augenarzt Dr. Johannes Stammen bei Grauem und Grünem Star vorgehen 14

## **ruhePULS**

Zeit für den nächsten Schritt  
Wie in der Apotheke im Remscheider Allee-Center das Testen erweitert werden soll 20

Zeit für stärkere Knochen  
Wie eine Remscheider Entwicklung basierend auf Eierschalen gegen Osteoporose hilft 22

## **bergPULS**

Zeit fürs Wandern  
Worauf Sie bei Schuhen, Bekleidung, Verpflegung und der Tourenlänge achten sollten 23

Zeit für gesunde Füße  
Wie Goll & Schracke Massing Fehlstellungen bei Kindern und Erwachsenen misst und Abhilfe schafft 24

Zeit für neue Mobilität  
Wie Taxi Cocco aus Solingen Menschen im Rollstuhl sicher von A nach B bringt 26

Zeit für Engagement  
Wie der Unternehmer Klaus Kreuzer nicht nur für sein Sanitätshaus, sondern auch fürs Ehrenamt im Einsatz ist 28

## **meinPULS**

Das Rezept: Wie man goldene Milch zubereitet 30  
Impressum 30



**Impfen in Solingen  
Seite 4**



**Anders arbeiten  
Seite 12**



**Blick nach vorn  
Seite 22**



Foto:  
Christian Beier

# Vor Ort. Mobil. Und so gut, wie es geht.

Wie läuft das eigentlich mit dem Impfen in Solingen?

Leonie Kochen,  
medizinische Leiterin  
des Impfzentrums, gibt  
einen Zwischenstand.

Taxi  
Mietwagen  
Kurier



Ihre  
Zufriedenheit  
ist unser Ziel

*Sprechen Sie uns an, wir sind Allzeit bereit!*

Wir bieten:

- **Krankenfahrten** • **Rollstuhlfahrten**  
und helfen gerne bei der Abwicklung mit den Krankenkassen
- **Stadtfahrten, Kurier-u. Besorgungsfahrten**  
(wir erledigen Ihren Einkauf)

**Verschenken Sie Liebe mit einem Taxi Gutschein**

**Telefon: 02 12 - 1 20 20**



## Wie lautet Ihr Fazit nach den ersten Monaten im Impfzentrum?

**Leonie Kochen:** Wir haben in etwa bis Anfang April die über 80-jährigen Bürgerinnen und Bürger mit der Erstimpfung versorgen können. Diese bietet etwa eine Woche, nachdem sie verabreicht wurde, schon einen 70- bis 80-prozentigen Schutz, nach der zweiten von 95 Prozent. Mit dem Buchen eines Impftermins wurde direkt der zweite Termin vergeben, der in der Regel nach aktuellem Stand bis zu sechs Wochen nach dem ersten stattfindet. Am 8. April haben wir mit dem Impfen der Menschen über 70 Jahren begonnen. Alle Probleme oder Hindernisse konnten wir in Zusammenarbeit mit der Kommune gut lösen.

## Lässt sich auf dieser Basis eine Prognose treffen, bis wann alle impfwilligen Solingerinnen und Solinger geimpft sind?

Nein, das kann ich nicht sagen, zumal es wie bei Astra Zeneca immer wieder ungeplante Geschehnisse gibt. Erst der Impfstopp, dann das Verimpfen an Menschen über 60 Jahren. Es wird also noch dauern.

## Wie geht es Ihnen damit, wenn man vor einigen Wochen einen Impfstoff verabreicht hat, von dem im Nachhinein so viele Nebenwirkungen bekannt wurden?

Wenn man eine Nutzen-Risiko-Abwägung macht, überwiegt bei weitem der Nutzen. Trotzdem hatte ich diese Form der Nebenwirkungen in der Tat auch nicht erwartet.

## Für Astra Zeneca scheint mit der Verabreichung an über 60-Jährige eine Lösung gefunden, die Hausärzte sind ebenfalls gestartet. Was sagen Sie als Ärztin jenen Menschen, die sich einer Impfung verweigern?

Tja, was soll man da sagen? Ohne die Impfung werden wir wahrscheinlich nicht zurück zur Normalität kommen. Für Solingen kann ich sagen: Wir haben die Strukturen, wir haben das Personal, alle sind total hilfsbereit. Was uns jetzt noch fehlt, ist genug Impfstoff. Wir hätten in derselben Zeit sicher doppelt so viel verimpfen können.

## Als Ärztin und medizinische Leiterin des Solinger Impfzentrums sind Sie selbst bereits geimpft worden. Alles gut verlaufen?

Ja, ich bin mit BioNTech geimpft worden und habe gar keine Nebenwirkungen bemerkt. Man sagt ja, dass BioNTech eher bei der zweiten Dosis Nebenwirkungen zeigt. Das können dann Kopfschmerzen oder leichtes Fieber sein, was sich aber nach ein bis zwei Tagen legt. Grundsätzlich zeigen solche Nebenwirkungen ja, dass der Impfstoff anschlägt.

## Gut zum Fuß



Daniela Hübscher

Torsten Massing

Dan Moruhn

Ihr **Direkt-Kontakt** zu unserem Fachberater-Team der Orthopädie:

**Telefon: (02191) 49911-14**  
**E-Mail: orthopaedie@goll-schracke.de**

### Auf einen Blick

- Individuelle Einlagen-Beratung
- Erstellung eines Versorgungsplans auf Basis der Fuß-Analyse zur Abstimmung mit dem behandelnden Arzt
- Maßanfertigung Ihrer Schuh-Einlagen auf Ihre persönlichen Bedürfnisse
- Einweisung und Nachkontrolle Ihrer Versorgung

**GOLL & SCHRACKE MASSING**

**Für jene impfbereiten Menschen, die aufgrund von Alter oder Krankheit nicht zum Hausarzt oder ins Impfzentrum gehen können, setzen Sie auch das Medimobil ein, mit dem ja unabhängig von Corona auch jene Menschen besucht und versorgt werden, die obdach- oder mittellos sind. Wie läuft dieses mobile Impfen ab?**

Das Ganze ist schon recht aufwendig. Gefahren wird in zwei Schichten, vormittags und nachmittags. Es sind immer ein Fahrer und ein Arzt unterwegs. Der Impfstoff von BioNTech ist aufgezogen nur sechs Stunden haltbar, und in dieser Zeit schaffen wir es, maximal acht Wohnungen anzufahren. Wir rechnen mit rund 30 Minuten Aufenthalt pro Patient, allein 15 Minuten dauert ja die Nachbeobachtung nach dem Verabreichen der Impfung.

**Wie erleben Sie die Menschen, die ins Impfzentrum kommen?**

Wir haben ja wie gesagt mit den über 80-Jährigen gestartet, und diese waren in der Regel alle sehr dankbar dafür, dass es losgeht. Klar, bei Astra Zeneca kamen eine Menge Fragen auf, zumal durch die verschiedenen Berichte in den Medien viele Menschen verunsichert waren. Das ist auch verständlich.

**Was muss ich als Bürger vor der Impfung beachten?**

Sie müssen die Bögen, die Ihnen nach der Anmeldung zugeschickt werden, in zweifacher Ausfertigung ausdrucken. Und den Impfausweis mitbringen, ganz wichtig! Aber ehrlich gesagt vergessen den die meisten oder haben ihn verlegt, weil sie ihn ja selten brauchen. Das ist auch nicht weiter schlimm, sie erhalten dann eine Impfbescheinigung. Ansonsten muss man als Bürgerin oder Bürger nichts vorbereiten.

» auf den punkt

- **Seit Anfang April werden in Solingen die Menschen über 70 Jahren geimpft.**
- **Das Medimobil fährt im Zwei-Schicht-System zu jenen Menschen, die nicht ins Impfzentrum kommen können.**

» imPULSE

- <https://www.solingen.de/de/inhalt/coronavirus-schutzimpfung>
- <https://remscheid.de/146380100000147567.php/>



*Sanitätshaus & Homecare*

*Orthopädie-Technik*

*Reha-Technik*

*Mode & Gesundheit*

*Objekteinrichtung*

*Medizinprodukte Großhandel*

*Service & Dienstleistungen*



Kölner Str. 59 | 42897 Remscheid | Telefon (0 21 91) 96 75-0  
Kaiserstr. 108 | 42477 Radevormwald | Telefon (0 21 95) 45 15

[www.kreutzer24.de](http://www.kreutzer24.de)





Dr. Ernst Vöpel

Praxis für Zahnheilkunde

## Feste dritte Zähne an einem Tag!

Das Konzept „Feste dritte Zähne an einem Tag“ hilft zahnlosen Menschen und gibt ihnen ein neues Lebensgefühl. Statt einer lockeren und unbequemen Vollprothese erhalten die Menschen eine festsitzende Brücke auf vier Implantaten. Die Zahnimplantate verfügen über die vollständige Funktion natürlicher Zähne.

### Mehr als ein Lächeln

Unsere Zähne sind wichtiger Bestandteil unseres Alltagslebens. Ein attraktives natürliches Lächeln ist gleichbedeutend mit Schönheit und Gesundheit. Ein intaktes Gebiss erlaubt uns, alles zu essen, was wir möchten. Gepflegte Zähne geben uns mehr Selbstvertrauen am Arbeitsplatz und mehr Vitalität im fortgeschrittenen Alter.

Jeder Zahn, der fehlt, kann negative Auswirkungen auf Ihre Lebensqualität haben. Wir helfen Ihnen eine gute und langlebige Lösung zu finden. Das Konzept „Feste dritte Zähne an einem Tag“ hilft zahnlosen Menschen. Eine festsitzende Brücke auf vier Implantaten sorgt für ein neues Lebensgefühl.

### Eine langfristige und bewährte Lösung

Implantatlösungen sind äußerst langlebig. Bei richtiger Pflege und einer guten Mundhygiene können Implantate viele Jahre und sogar ein Leben lang halten.

Blumenstraße 46 | 42853 Remscheid  
Tel.: 0 21 91- 2 52 58 | Fax: 0 21 91 - 29 37 49  
praxis@dr-voepel.de | www.dr-voepel.de

[www.all-on-4-remscheid.de](http://www.all-on-4-remscheid.de)



Foto:  
Melcher

Reinhard Melcher leitet seit neun Jahren die Deutsche Parkinsonhilfe in Solingen. Seine Frau Karin ist selbst von der Krankheit betroffen. Beide machen anderen Menschen Mut. Auch in Pandemiezeiten.

## Raus aus der Isolation

**E**s kann mit Stimmungsschwankungen beginnen. Mit einer Störung des Geruchssinns. Oder Schlafstörungen. Und weitergehen mit Muskelzittern, Schluckschwierigkeiten und stark verlangsamten Bewegungen. Die Rede ist von der Parkinson-Erkrankung. Der Solinger Reinhard Melcher kennt sie seit 15 Jahren sehr gut. Denn so lange leidet seine Frau Karin bereits an Morbus Parkinson.

Ausgelöst wird Parkinson durch das Absterben jener Nervenzellen im Mittelhirn, die den Botenstoff Dopamin produzieren. Dieser Mangel führt letztlich zu den Bewegungsstörungen. Reinhard Melcher weiß auch: Zwar kann Dopamin medikamentös verabreicht werden, um diesen Mangel auszugleichen – aber heilbar ist Parkinson nicht. Also geht es für Betroffene wie auch ihre Angehörigen darum, so lange und so gut wie möglich mit der Krankheit zu leben. Darin hat Melcher eine Lebensaufgabe gefunden – seit neun Jahren leitet er die So-

linger Ortsgruppe der Deutschen Parkinsonvereinigung e.V. Diese wurde bereits 1989 gegründet, das Ehepaar Melcher fand darin zunächst eine Anlaufstelle. Und erlebte, wie wertvoll es ist, sich mit anderen Menschen auszutauschen, die mit der Erkrankung ähnliche Erfahrungen gemacht haben.

„Es geht nicht in erster Linie um medizinische Themen. Klar, man tauscht sich auch mal über diesen oder jenen Arzt und über Medikamente aus. Aber vor allem geht es darum, dass wir die Leute aus der Isolation herausholen“, unterstreicht Reinhard Melcher. Denn diese sei ein echtes Problem. Nicht nur, weil Menschen mit Parkinson je nach Krankheitsverlauf irgendwann immer stärker in ihrem Bewegungsradius eingeschränkt sind, sondern, weil sich viele von sich aus zurückziehen, oft aus Scham. Um das zu verhindern, lässt sich Reinhard Melcher immer wieder etwas einfallen, um den betroffenen Familien ein abwechslungsreiches Angebot zu machen. Das kann ein





Kaffeetrinken sein, eine Musiktherapiestunde oder, einmal im Jahr, eine gemeinsame Reise, während der insbesondere die Angehörigen entlastet werden sollen. Denn diese sind, da sie ihre Partnerinnen und Partner häufig selber pflegen, stark belastet.

Wie gut das Angebot der Deutschen Parkinsonvereinigung in Solingen angenommen wird, zeigt auch das Interesse von Menschen, deren einst an Parkinson erkrankte Partner bereits verstorben sind – die aber nach wie vor regelmäßig Kontakt halten, weil sie hier Freunde gefunden haben. Stammtisch, Kaffeeklatsch, Reha-Sport in der St. Lukas-Klinik ... Aktivitäten gibt es eine Menge. Eigentlich.

Denn wenn Reinhard Melcher von den normalen, alltäglichen Vereinsaktivitäten berichtet, dann beschreibt er damit die Zeit vor der Pandemie. Und seitdem? Kein Reisen, keine Treffen. „Das ist für viele sehr schwierig. Wir haben zurzeit knapp 70 Mitglieder, und genauso viele Briefe schreibe ich etwa alle paar Monate, in denen ich allen Mut mache und ankündige, was wir demnächst so vorhaben. Und dann schreibe ich kurz

darauf: Nein, geht doch nicht.“ Klar, man könnte sich virtuell treffen, per Videomeeting. „Aber viele von uns sind schon älter. Worüber sollen wir am Bildschirm reden? Nichts geht über den persönlichen Kontakt bei Kaffee und Kuchen.“ Reinhard Melcher hofft, dass nach einer erfolgreichen Impfkampagne bald wieder Treffen im gewohnten Rahmen und Umfeld möglich sind. Wer selbst von Parkinson betroffen ist, kann sich indes jederzeit telefonisch oder über die Homepage an die Deutsche Parkinsongesellschaft in Solingen wenden. Ganz unabhängig davon machen Melcher und seine Frau gerade vor, wie man sein privates Umfeld an die besonderen Lebensbedingungen mit der Krankheit anpasst. Zum Beispiel mit der Bereitschaft, auch im Alter noch einmal umzuziehen. Die Melchers tauschen ihr mehrstöckiges Reihenhaus gegen eine barrierefreie Wohnung mit breiten Türen und Fahrstuhl in einem Mehrfamilienhaus.

» imPULSE

• <https://solingen-parkinson.de>

**Küchen-Atelier  
Ruhnau**  
seit 1990

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

Inh. Ralf Ruhnau  
Grünewalder Straße 71  
42657 Solingen

Telefon (02 12) 87 01 30  
[www.kuechenatelier-ruhnau.de](http://www.kuechenatelier-ruhnau.de)

**H&W  
FRENZEL  
GMBH**

**BADGESTALTUNG**  
SANITÄR- & HEIZUNGSTECHNIK  
ALLES AUS EINER HAND

barrierefrei  
seniorengerecht

WIR  
BERATEN SIE  
GERNE

Untenhöhscheid 12 · 42657 Solingen  
0212 22 44 55 8 [info@hw-frenzel.de](mailto:info@hw-frenzel.de)

Pflegedienst  
Häusliche  
Krankenpflege  
Johanna Scheiba KG

Seit 1991 in Lennep

Häusliche Krankenpflege  
Johanna Scheiba KG

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

Körper & Seele in guten Händen

Foto: Fotolia.com

**Sie haben Parkinson?**  
**Wir haben die Sitzlösung für Sie!**

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

Wir fertigen Ihren Sessel auf Ihr Körpermaß und auf Ihre individuellen Bedürfnisse an. Vereinbaren Sie noch heute telefonisch einen Termin mit uns zum Probesitzen oder -liegen.

**Terminabsprache**  
unter ☎ **02129 - 1287**  
**Möbelhandel Narjes**  
42781 Haan · [www.narjes.de](http://www.narjes.de)

**fitFORM**  
member of Wellcoo



Foto:  
Denecke

# Schönes Lächeln? Keine Frage des Alters!

Kurzinterview mit Daniel Denecke  
von Zahnmedizin Denecke in Hilden  
über Spangentherapie für Kinder  
und Erwachsene.

**H**err Denecke, wie wichtig sind schöne Zähne?  
**Daniel Denecke:** Gerade und schöne Zähne sind nicht nur funktional wichtig, sie spielen für unsere Ausstrahlung und unser äußeres Erscheinungsbild auch eine sehr

Anzeige

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

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

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

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

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

### Nebenwirkungsfrei

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

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

**In Ihrem VITA NOVA Reformhaus**

REFORMHAUS RALF POTHMANN e.K.

Reformhaus



Kölner Straße 56 · 42929 Wermelskirchen · Tel.: 0 21 96 / 26 36  
[www.reformhausralfpothmann.de](http://www.reformhausralfpothmann.de) · [www.reformhausshop24.de](http://www.reformhausshop24.de)



wichtige Rolle. Ein strahlendes Lächeln kann letztlich Türen und Herzen öffnen. Zudem stärkt es das Selbstbewusstsein.

### Kann heutzutage jeder Mensch perfekte, gesunde Zähne haben?

**Daniel Denecke:** Ja. Wer die zahnärztlichen Vorsorgeuntersuchungen und Prophylaxemaßnahmen in Anspruch nimmt und sich bei Bedarf in kieferorthopädische Behandlung begibt, hat eine gute Chance, sein Leben lang schöne Zähne zu haben.

### Wann ist der richtige Zeitpunkt dafür, eine kieferorthopädische Behandlung zu beginnen?

**Daniel Denecke:** Das ideale Alter für die erste kieferorthopädische Untersuchung ist das achte bis neunte Lebensjahr. Da sich „schiefe Zähne“ jedoch nicht auf ein bestimmtes Alter beschränken, bieten wir in unserer

Praxisklinik auch erwachsenen Patienten die Korrektur von Zahnfehlstellungen an.

### Welche Möglichkeiten gibt es da?

**Daniel Denecke:** Nach einer kieferorthopädischen Befundaufnahme erarbeiten wir mit jedem Patienten unter Berücksichtigung seiner individuellen Bedürfnisse und Wünsche den richtigen Behandlungsweg und -umfang. Es gibt einige Varianten – von herausnehmbaren über festsitzende bis hin zu transparenten Zahnspangen, sogenannte Aligner. Ideal für Erwachsene, da sie (fast) unsichtbar sind und sich angenehm und effizient in den Alltag integrieren lassen. Lassen Sie sich von uns individuell beraten!

» **imPULSE**

- [www.denecke-zahnmedizin.de](http://www.denecke-zahnmedizin.de)
- **Termin-Hotline: 0800 39 57 000.**

**denecke zahnmedizin**  
Wir machen Lächeln.®

## Schöne und gerade Zähne – Kieferorthopädie auch für Erwachsene

Oft wirkt ein Lächeln erst dann richtig schön, wenn die dazu gehörigen Zähne harmonisch stehen. Daher bieten wir Patienten jeden Alters verschiedene Möglichkeiten der ästhetischen und funktionellen Korrektur von Zahnfehlstellungen an.

Wir beraten Sie gern individuell und ausführlich – bitte vereinbaren Sie dafür einen Termin!

[www.denecke-zahnmedizin.de](http://www.denecke-zahnmedizin.de)

Umfangreiche Hygienemaßnahmen sorgen für Ihre und unsere Sicherheit

**Die Leistungen unserer Praxisklinik:**

- Ästhetische Zahnmedizin
- Individualprophylaxe
- Implantologie
- Laserzahnmedizin
- Parodontologie
- Oralchirurgie
- Kieferorthopädie
- Kinderzahnheilkunde
- Eigen- und Fremdlabor
- Kurz- und Vollnarkose
- Übernachtung
- Behandlung von Angstpatienten
- Biologische Zahnmedizin

**Praxisklinik denecke zahnmedizin**  
Robert-Gies-Str. 1 • 40721 Hilden  
Tel. (kostenfrei) 0800 39 57 000  
[info@denecke-zahnmedizin.de](mailto:info@denecke-zahnmedizin.de)



# Teamwork im Klinikum Solingen

Berufseinstieg? Wiedereinstieg? Karrieresprung? Das Städtische Klinikum Solingen (SKS) bietet das und mehr.

**1** 6 Fachabteilungen, 140 Berufe, fast 2.000 Beschäftigte – das Städtische Klinikum Solingen deckt fast das gesamte Medizinspektrum ab. Mit modernsten Untersuchungs- und Behandlungsmethoden in der Hochleistungsmedizin. Minimalinvasive Verfahren sind zum Beispiel in allen chirurgischen Fächern seit Jahren Standard. Ob bei Erkrankungen des Magen-Darm-Trak-

tes im Bereich der Viszeralchirurgie, bei gut- und bösartigen Erkrankungen in der Gynäkologie oder bei Prostata- und Nieren-Eingriffen in der Urologie. Schonende Verfahren treffen auf ausgereifte Nachsorge – so dass die Patienten schnell wieder in Form kommen. Spitzenmedizin mit Einsatz mikroskopischer Chirurgie setzt sich in der HNO-Heilkunde, der Neuro-, Gefäß- und



Unfallchirurgie fort. Ein Zentrum für Hämatologie und Onkologie mit neuer chefärztlicher Leitung – so definiert das SKS die Krebsmedizin von morgen. Und arbeitet interdisziplinär mit niedergelassenen Spezialisten zusammen. Als einziges Krankenhaus der Klingenstadt deckt das SKS darüber hinaus auch die Geburtshilfe und Pädiatrie ab – mit einem umfassenden Konzept von der Schwangerschaftsbetreuung über die Geburt bis zur Nachsorge.

### Gesucht: Fachkräfte der Zukunft

Die Aufgaben der Ärzte, Pflegefachkräfte und angrenzenden Bereiche werden bei dieser Vielfalt immer herausfordernder. Hochleistungsmedizin verlangt Kooperation, Teamgeist, Wir-Gefühl. Zum Beispiel in der Pflege. Examinierte Pflegefachkräfte arbeiten auf den allgemeinen Stationen sowie auf Intensiv-, Palliativ- und Kinderstation, inklusive Kinderintensivstation. Klar, dass die dortigen Fachkräfte sich ständig weiterentwickeln dürfen und müssen.

Immer gilt: Menschlichkeit trifft auf Technik. Moderne Untersuchungsmethoden, Operationen oder endoskopische Eingriffe kommen ohne den Einsatz fortschrittlichster Geräte nicht aus. Wer technikaffin und an

Menschen interessiert ist, ist hier richtig. Natürlich auch als Ärztin oder Arzt. Das SKS ist Lehrkrankenhaus der Universität zu Köln und bietet Studierenden der Medizin gute Perspektiven. Die Größe, die Vielzahl der medizinischen Disziplinen und die Lage sprechen für die ärztliche Aus- und Weiterbildung am Campus Solingen. Hinzu kommen attraktive Weiterbildungen, Mentoring-Programme sowie spezielle Angebote für die Förderung von Frauen im ärztlichen Bereich. Das innerbetriebliche Fortbildungsprogramm ist online-gestützt und ermöglicht persönliche und berufliche Weiterentwicklung je nach Interessenslage. Die fachliche Spezialisierung der einzelnen Abteilungen in Kombination mit hohen Patientenzahlen bilden eine solide Grundlage für die fundierte Facharztausbildung.

Wer dort einmal ist, der bleibt übrigens gerne: Viele Mitarbeitende sind seit vielen Jahren am Städtischen Klinikum Solingen tätig und arbeiten in bestens eingespielten, interdisziplinären Teams. Zum Wohle der Patientinnen und Patienten.

» imPULSE

- [www.sks-wir.de](http://www.sks-wir.de)
- [www.klinikumsolingen.de](http://www.klinikumsolingen.de)

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



Deutsche Parkinson  
Vereinigung e.V.

Regionalgruppe  
Solingen

### Gruppentreffen

Vorträge, Gespräche, Ausflüge,  
Informationen, Geselligkeit

### Rehabilitations-Sport

unter fachlicher Leitung für  
jeden Leistungsstand

### Stammtisch & Kaffeeklatsch

In lockerer Runde

Wir heißen Sie  
Herzlich willkommen!



Kontakt:  
Reinhard Melcher

0 212 / 31 56 55

[www.solingen-parkinson.de](http://www.solingen-parkinson.de)  
[solingen-parkinson@t-online.de](mailto:solingen-parkinson@t-online.de)

Foto:  
Wollenhaupt



# Besser sehen

Grauen Star kann man heilen, Grünen nicht. Um die jeweiligen Symptome früh zu entdecken, arbeitet Tanja Natalizi von Wollenhaupt Augenoptik, Optometrie & Akustik in Solingen eng mit den Augenärzten Kölner Höfe zusammen.

**H**err Dr. Stammen, Grüner Star und Grauer Star sind vielen Menschen als Augenkrankheiten bekannt. Sie unterscheiden sich grundlegend voneinander. Welche erklären Sie unseren Leserinnen und Lesern zuerst?

**Dr. Stammen:** Beginnen wir mit dem Grauen Star, das ist sozusagen die etwas schönere der beiden Krankheiten: Sie merken sie als Patient und sie ist heilbar. Nur vorbeugen können Sie dem Grauen Star nicht, denn es ist eine ganz normale Alterserscheinung, kommt also in der Regel bei Menschen ab 60 Jahren vor. Wobei auch eine Entzündung des Auges, die Folgen einer Netzhaut-Operation oder ein Unfall Ursachen sein können.

**Woran merkt man die Symptome?**

**Dr. Stammen:** Erstens daran, dass man schlechter sieht, dass die Sehschärfe abnimmt und die Blendempfindlichkeit zunimmt. Kontraste nehmen ab, Farben werden schlechter, weil die Linse eingetrübt ist. Manchmal ist es auch so, dass Menschen

im Alter von 50 bis 60 Jahren plötzlich glauben, sie brauchen ein neues Brillenglas ...

**Tanja Natalizi:** ... diese Menschen kommen zu uns und glauben, man könnte kurzfristig mit einer neuen Brille aushelfen ...

**Dr. Stammen:** ... wenn aber die Sehfähigkeit deutlich verändert ist, reicht das oftmals nicht. Dann ist eine Operation der Linse notwendig.

**Bei Operationen am Auge denken: Oh nein, bitte nicht. Wie aufwendig ist diese Operation und wie wird sie durchgeführt?**

**Dr. Stammen:** Sie wird zu 95 Prozent ambulant durchgeführt und mit unterschiedlichen Narkoseverfahren. Eine Vollnarkose halte ich indes für übers Ziel hinausgeschossen. Am angenehmsten ist eine örtliche Betäubung wie beim Zahnarzt. Hier wird eine Spritze unter das Auge gesetzt. Für die Patienten ist der Eingriff dadurch angenehm, weil sie einfach da liegen, nichts oder nur ganz wenig an dem zu operierenden Auge spüren, mit dem Auge nichts sehen und es



auch nicht falsch bewegen können. Bei der OP wird die eingetrübte Linse entfernt und durch eine neue Linse ersetzt. Man muss klar sagen: Das ist keine oberflächliche Behandlung, sondern ein Eingriff im Auge. Die Technik und das Material sind mittlerweile aber so ausgereift, dass die Linse in der Regel danach nicht noch einmal ersetzt werden muss. Am nächsten Tag kann man häufig schon besser sehen. Natürlich fühlt sich das Auge noch eine Zeitlang ungewohnt an, man gibt Augentropfen. Aber Schmerzen haben die Patienten im Anschluss an die OP in der Regel keine.

**Wie genau verändert sich die Sehkraft durch die Operation, etwa bei einem Mann mittleren Alters?**

**Dr. Stammen:** Das hängt ganz davon ab, von wo der Patient kommt und wo er hinmöchte. War er bislang kurzsichtig und möchte er es wieder sein? Oder möchte er künftig ohne Brille Auto fahren können und vielleicht nur zum Lesen eine Brille tragen? Die Linsen werden vorher ausgemessen und die Stärke der neuen Linsen an das gewünschte neue Seh-Ziel angepasst. Wenn jemand



Foto:  
Stammen



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



**Nähe schaffen – trotz Distanz**

In Kontakt bleiben – Begleiten – Anregungen und Impulse zur Aktivierung von Körper und Geist in Form von Rätseln oder Geschichten, verpackt in einem regelmäßigen Newsletter, das sind für uns gerade die wichtigsten Eckpfeiler für einen gemeinsamen Weg mit Angehörigen und pflegebedürftigen Menschen mit psychischer Veränderung.

**Rufen Sie uns einfach an:  
(0212) 20 60 869.**

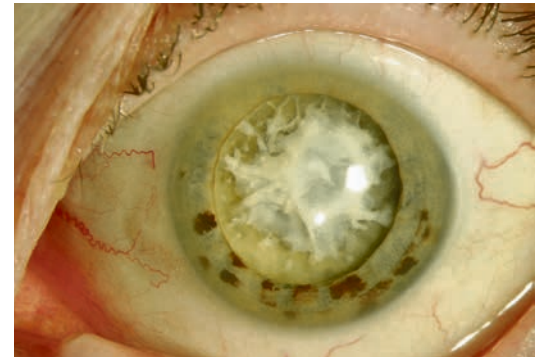
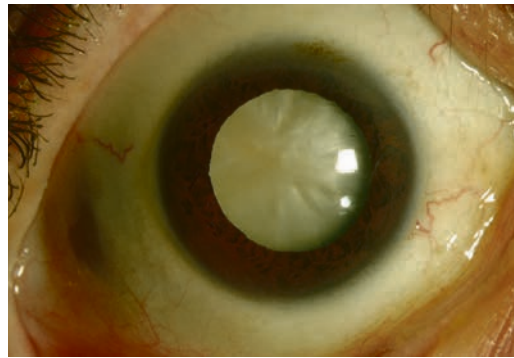
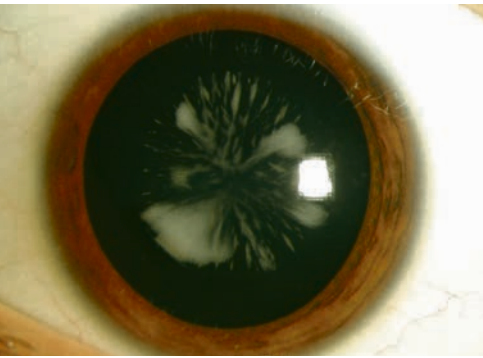
**Zuhören und in Krisen füreinander da sein – Kompetente Beratung am Telefon**

Das Bedürfnis nach sozialer Nähe und den Austausch mit Menschen, mit denen man über die persönliche Situation sprechen kann, ist gerade in diesen schwierigen Zeiten besonders groß. Auch wenn wir aufgrund der Corona-Krise derzeit unser umfangreiches kostenloses Hilfsangebot nicht zur Verfügung stellen können, sind wir weiterhin für Sie da! Wir nehmen uns gerne Zeit für Sie und für alle Anliegen und Fragen rund um das Thema Demenz.

Busch-Stiftung »Seniorenhilfe« Martinstraße 20, 42655 Solingen

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

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



ein Brillenglas mit einer Stärke von minus 15 trägt, wir können ihm aber eine mit minus zwei ermöglichen und fürs Nahsehen braucht er gar keine Brille – dann sollten wir das auch tun. Genauso geht das umgekehrt. Um es kurz zu sagen: Es gibt auch die Luxusvariante, mit der ein 78-Jähriger ohne Brille Auto fahren und aufs Handy schauen kann. Aber das ist nicht der Normalfall.

### **Tritt ein Grauer Star automatisch auf beiden Augen gleichermaßen auf?**

**Dr. Stammen:** Normalerweise ja, aber nicht immer zeitgleich. Bei den meisten Patienten tritt er leicht asymmetrisch auf.

### **Frau Natalizi, nicht immer gehen Menschen mit einem Augenleiden wie dem Grauen Star zuerst zum Arzt. Bestimmte Symptome fallen daher auch Ihnen bei Wollenhaupt Augenoptik, Optometrie und Akustik auf.**

**Tanja Natalizi:** Das stimmt, und ich bin überrascht, wie spät manch einer zu mir ins Geschäft kommt. Es gibt ja Grauen Star, der dafür sorgt, dass man deutlich kurzsichtiger wird. Teilweise bin ich doch recht verwundert, wie tolerant die Menschen gegenüber ihrer eigenen Sehschwäche sind. Da lautet das Motto oft: Das geht noch. Wenn mein Kunde mit einer neuen Brille trotz der Veränderungen durch den Grauen Star noch auf eine gute Sehleistung kommt, ist eine Brillenversorgung durchaus legitim. Sind aber massive Veränderungen vorhanden, vielleicht noch in Verbindung mit einer deutlich herabgesetzten Sehleistung, gehört mein Kunde in die Hand eines Facharztes. Hier arbeiten wir Hand in Hand mit dem jeweils behandelnden Augenarzt.

**Dr. Stammen:** Letztlich muss jede Patientin und jeder Patient sich bewusst für die Operation entscheiden. Das passiert oft dann, wenn der Leidensdruck groß genug ist. Mir ist es wichtig, dass nicht so lange damit gewartet wird, bis jemand schon nicht mehr Auto fahren darf, sondern eher anzusetzen.

### **Jetzt haben Sie uns den Grauen Star so anschaulich vor Augen geführt. Was ist der Grüne Star und worin unterscheidet er sich?**

**Dr. Stammen:** Beim Grünen Star, auch Glaukom genannt, handelt es sich um eine degenerative Sehnervkrankung, die Sie aber selbst nicht merken. Wenn der Sehnerv schlechter wird, wird ganz vieles schlechter – und kann auch nicht mehr verbessert werden. Der häufigste Risikofaktor beim Grünen Star ist eine Veränderung des Augeninnendrucks. Ja, ich kann mit Tropfen, Lasern und Operationen den Grünen Star behandeln. Aber es geht bei allen diesen Methoden nur darum, eine weitere zu erwartende Verschlechterung zu verlangsamen. Das ist eine chronische Erkrankung, keine einmalige. Wer sie hat, bleibt ein Leben lang ein Risikopatient und muss sich permanent kümmern.

### **Frau Natalizi, können Sie als Augenoptikermeisterin & Optometristin Hinweise auf einen Grünen Star erkennen?**

**Tanja Natalizi:** Wir haben die Möglichkeit, diverse Parameter am Kundenaugen zu überprüfen. In der Regel sehe ich meine Kunden öfter als diese den Augenarzt. Wir messen unter anderem den Augeninnendruck, die Hornhautdicke & den Kammerwinkel. Wenn wir Abweichungen von der Norm feststellen, schicken wir umgehend zum Augenarzt.





Wir haben Glaukom-Patienten in der Kundenschaft und einige kommen jede Woche zum Innendruckmessen. Sie wissen ganz genau, bei welchen Werten sie zum Arzt müssen. Es gibt aber auch jene, die 20 Jahre lang nicht beim Augenarzt waren. Wenn wir hier beim Screening Auffälligkeiten entdecken, schicken wir diese Kunden direkt zum Augenarzt.

**Ist die Hemmschwelle, zum Augenoptiker zu gehen, geringer als zum Arzt?**

**Tanja Natalizi:** Sicher. Deshalb testen wir die Kunden auch recht umfangreich. Wenn die jeweiligen Werte Anzeichen für eine Erkrankung geben, sagen wir aber auch ganz klar: Wir sind keine Mediziner, wir glauben aber, dass Sie jetzt einen brauchen, weil uns da etwas aufgefallen ist, dass Sie einmal von einem Arzt gegen checken lassen sollten. Da sehe ich uns in der Verantwortung. Es gibt Kunden, die damit umgehen können, sowie auch jene, die das lieber nicht hören wollen. Die meisten sind aber dankbar.

» auf den punkt

- **Grauer Star ist eine Eintrübung der Linse und in der Regel eine Alterserscheinung. Die Linse kann unter örtlicher Betäubung per Operation ausgetauscht und die Sehkraft verbessert werden.**
- **Grüner Star, eine Erkrankung des Sehnervs, wird von den Patienten meist nicht bemerkt und kann nicht geheilt werden. Eine Behandlung kann die Verschlechterung verlangsamen. Eine Veränderung des Augeninnendrucks ist der häufigste Risikofaktor.**

» imPULSE

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

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

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



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

**Klinik für Psychiatrie  
Evangelische Stiftung  
Tannenhof**



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



# Gemeinsam handeln

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

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

### UNSER GEMEINSAMES ZIEL:

#### Bessere Lebensqualität und Selbstbestimmung für schwerstkranke Menschen

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

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

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



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

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



### Das Palliativteam Solingen - SAPV Team

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

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

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

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

Herr Michael Druckrey und  
Frau Dr. med. Martina Marchese



## Der Pflegedienst APV Solingen

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

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

### UNSERE LEISTUNGEN:

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

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

### AN WEN RICHTET SICH UNSER ANGEBOT?

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

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

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

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

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

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

### SO ERREICHEN SIE UNS:

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



### SAPV TEAM SOLINGEN:

PALLIATIVTEAM Solingen  
Gotenstraße 18, 42653 Solingen

Telefon: (02 12) 226 503 62  
Fax: (02 12) 547 6879

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

### PFLEGEDIENST APV SOLINGEN:

**APV Solingen**  
Gotenstraße 18, 42653 Solingen

Telefon: (02 12) 226 508 00  
Fax: (02 12) 226 508 29

Mail: [info@apv-solingen.de](mailto:info@apv-solingen.de)



Wilfried Lynen hat die Apotheke vor 35 Jahren gegründet – im Jahr 1986, zur Eröffnung des Allee-Centers. Tochter Maren und Sohn Malte treten in seine Fußstapfen. Gemeinsam betreibt die Familie drei weitere Standorte in Köln, Düsseldorf und Holzwickede bei Unna.

Foto: Sandra Juhr

## Blick geht nach vorn

Gründer Wilfried Lynen, Tochter Maren und Sohn Malte haben mit der Apotheke im Remscheider Allee-Center noch viel vor. Aktuellstes Projekt: Das Testzentrum erweitern, um möglichst viele Remscheider zu testen.

**N**ein, überzeugen musste Wilfried Lynen seine Tochter und seinen Sohn nicht, einmal in seine Fußstapfen zu treten. Das hat sich so ergeben, schließlich sind beide mit dem Unternehmen ihres Vaters aufgewachsen. Mit der Eröffnung des Remscheider Allee-Centers im Jahr 1986 startete er mit seiner Apotheke, die dort seitdem eine Institution ist. Und wer glaubt, sie werde in erster Linie vom Laufpublikum besucht, das ohnehin im Center unterwegs ist, irrt. „Wir haben seit Jahren ein großes Stammpublikum, und darüber sind wir sehr froh“, sagt Wilfried Lynen. Die Kunden schätzen nicht nur Beratung und Produktvielfalt, sondern auch die zahlrei-

chen Zusatzleistungen wie unter anderem Blutdruck-, Blutzucker- und Venenmessungen, den Verleih von Babywaagen und Milchpumpen sowie die Diabetikerversorgung und Strumpfmessung. Nicht anders ist es in seinen Apotheken in Düsseldorf, Köln und Holzwickede.

Seine Kinder wollten irgendwann ihr erstes Geld verdienen und jobbten in den Apotheken ihres Vaters. „Mal im Lager, mal in der Kosmetik“, erinnert sich Maren Lynen. Sie selbst ist trotzdem Quereinsteigerin, denn sie studierte nach dem Abitur zunächst BWL und arbeitete in der Pharmaindustrie. Im Familienunternehmen ist sie nun prädestiniert fürs Kaufmännische und das Management.



Ihr Bruder Malte hat Pharmazie studiert, sodass beide sich bestens ergänzen. Er hat insbesondere in der Digitalisierung des Arbeitsalltags noch einiges vor. „Da ist unsere Branche gerade im Umbruch und ich sehe das als absolute Chance“, unterstreicht er. An jedem der vier Standorte arbeitet ein großes Team, darunter auch insgesamt sechs Auszubildende. Nach Remscheid kommen diese oft vom Walter-Bremer-Institut in Solingen. Dort werden pharmazeutisch-technische Assistenten ausgebildet. Sie dürfen im Allee-Center nicht nur in einem dynamischen Team arbeiten, sondern können sicher sein: In Sachen Infektionsschutz überlassen die Lynens nichts dem Zufall. Belüftungssystem, Tests, hohe Plexiglasscheiben, Masken.

Apropos Tests: Das Testzentrum soll erweitert werden. Ab Dienstag, den 4. Mai 2021, es in neuen Räumlichkeiten zu finden.

Der Eingang wird direkt vom Rathausplatz zugänglich sein, unweit der Apotheke. Die Idee: Nicht mehr auf der Fläche der Apotheke testen, sondern in der Mall. Sodass Kunden, die dort negativ getestet werden, in den bald hoffentlich wieder geöffneten

Center-Shops ungezwungen einkaufen können. Besucht werden kann das Testzentrum mit und ohne Termin. Eine Aktion wie diese zeigt, wie stark die Lynens für ihre Apotheke auf den Standort Allee-Center setzen: „Wir schätzen diesen sehr und sind davon überzeugt, dass das Center auch in Zukunft der zentrale Punkt fürs Einkaufen in Remscheid sein wird.“ Übrigens: Wer aus gesundheitlichen Gründen nicht in die Apotheke kommen kann, bekommt seine Waren auf Wunsch auch geliefert.

## » auf den punkt

- **Wilfried Lynen betreibt seit 1986 die Apotheke im Allee-Center sowie noch drei weitere Apotheken in NRW. Tochter und Sohn sind mit ins Unternehmen eingestiegen.**
- **Im Mai soll das Testzentrum im Center erweitert werden.**

## » imPULSE

- <https://apotheke-im-alleecenter.de>.



**pflegeleicht**  
Betreuungsvermittlung



pflegeleicht  
Betreuungsvermittlung  
e. K. Helmut Langensiepen  
Kölner Str. 79, 42897 Remscheid  
Fon 02191 4607389, Fax 02191 4607390  
Mobil 0160 97797975  
mail@pflegeleicht.eu, www.pflegeleicht.eu

**24 Std. individuelle häusliche Betreuung**



**ambuvita**  
BERATEN. BETREUEN. PFLEGEN.

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

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



**Massagen Solingen**  
**Sabine Kurzeia**  
Massage-Therapeutin

Meistermannstraße 32 Tel.: 0212/65 00 76 00  
42719 Solingen (Wald) Mobil: 0 151/232525

Kontakt: [info@massagen-solingen.de](mailto:info@massagen-solingen.de)  
[www.massagen-solingen.de](http://www.massagen-solingen.de)



BESSER BERATEN  
**PFLEGESCHWERPUNKT®**  
APOTHEKE



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

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



# Die Kraft der Eierschale



Erfunden 1930 im Remscheider Restaurant Zillertal, später produziert von der Adler-Apotheke: aar os stärkt die Knochen. Die Basis ist das, was Eierfans meistens wegwerfen.

**F**rühjahr 1930: Ernst Jöker erleidet bei Straßenarbeiten zu seinem Restaurant Zillertal in Wuppertal einen schweren Unfall. Offener Knochenbruch mit anschließender Tuberkulose. Eine Amputation droht. Dann die Wende, eingeleitet durch eine Empfehlung von Jökers Gästen: „Eierschalen aus der Küche zerkleinern, mit Zitronensaft versetzen und diese Rezeptur einnehmen.“ Jöker macht es, und, so erzählen es seine Nachfahren später, nicht nur die Wunde verheilt, sondern auch der Knochenbruch. Dieses Erlebnis inspiriert ihn zu einer Geschäftsidee: Er sammelt fortan die Eierschalen in der Küche seines Restaurants und nutzt sie als Basiszutat für ein neues Produkt – Jökers Lebenskalk Calcium Vital. Denn das in den Schalen enthaltene Calcium, so der Unternehmer, zeige eine vielfältige Wirkung. So rege es unter anderem die Knochen- und Blutbildung an, kräftige Gewebe und Organe, wirke entzündungshemmend, erhöhe die Widerstandskraft gegen bakterielle Schädigungen und noch einiges mehr.

Bereits drei Jahre nach dem Unfall verkauft Jöker sein Produkt über den Pharmagroßhandel bundesweit. Und heute? Gibt es das Produkt immer noch! Denn in den Fünfziger Jahren übernahmen die Inhaber der Remscheider Adler-Apotheke die Herstellung, heute setzen sie das mit der aar pharma GmbH & Co. KG fort. Dementsprechend

heißt das Produkt in Drageeform inzwischen auch anders: aar os vital. Michel Oskar Ruepp, Inhaber der Adler-Apotheke, hat sich intensiv mit der Geschichte zu seinem Produkt befasst, das es bundesweit zu kaufen gibt – natürlich auch bei ihm. „Aus heutiger Sicht kann das Eierschalen-Superphänomen bei Ernst Jöker wissenschaftlich belegt werden“, erklärt er. „Die frische Eierschale enthält nicht nur für den Knochenstoffwechsel notwendige Mineralstoffe und Spurenelemente, sondern mit diesen einen natürlichen Komplex aus organischen Bestandteilen (POM-aar).“ Damit werde nicht nur die Knochenneubildung, sondern im Knochenmark auch die Blutbildung zur Stärkung des Immunsystems angeregt.

## » auf den punkt

- **Eierschalen als Basis für ein knochenstärkendes Produkt: Die Ursprünge liegen im Jahr 1930 im Bergischen Land.**

## » imPULSE

- <http://www.adlerr.com>





# LOS, wandern!

Zu Fuß die eigene Heimat erkunden, das boomt in Pandemiezeiten. Ob für fünf, 15 oder 35 Kilometer – Vorbereitung ist alles.

**Schuhe und Kleidung:** Gute Schuhe sind das A und O. Wichtig ist es, sie im Fachgeschäft anzuprobieren. Und mindestens eine halbe, wenn nicht eine ganze Nummer größer zu nehmen. Vor allem, wenn man Strecken ab 20 Kilometern wandern will. Denn ab dieser Distanz dehnen sich die Füße spätestens aus. Es müssen übrigens, auch wenn es im Bergischen meist auf und ab geht, nicht die hohen und schweren Bergsteigerstiefel sein. Leichte Trekkingschuhe aus Mesh oder Wanderhalbschuhe aus Leder performen mindestens genauso gut. An die Füße gehören zum Wandern keine Baumwoll-, sondern Funktionssocken, zum Beispiel aus Merinowolle, die unter den Zehen und an den Fersen gepolstert sind. Für die Kleidung gilt: Weniger ist mehr. Keine vier Lagen übereinander ziehen, schon gar nicht aus Baumwolle. Eine leichte, wasserabweisende Funktionshose, ein Laufshirt und Funktionsunterwäsche (gerne auch aus Merino) sowie im Sommer eine leichte Käppi. Das reicht, zumal man beim Wandern ständig in Bewegung ist.

**Verpflegung:** In einen leichten Wanderrucksack gehört das Nötigste, nicht der halbe Hausstand. Genug Wasser (je nach Strecke und Witterung zwei bis drei Liter pro Person), je nach Geschmack auch Schorle, Tee

Auf dem Weg zu immer wieder neuen Aussichten – Impression einer Wanderroute im Bergischen Land.



oder Kaffee. Dazu etwas Obst, Müsliriegel und bei Bedarf eine bergische Stulle. Für eine Tageswanderung sollten es nicht mehr als vier bis fünf Kilogramm Gewicht pro Person sein, bei mehrtägigen Touren maximal zehn bis zwölf Kilogramm.

**Tourenlänge und -tempo:** Im Netz und in angesagten Wander-Apps wie Outdoor-Active und komoot finden sich fürs Bergische Land und darüber hinaus Tausende von Touren in jeder Länge. Bei komoot zum Beispiel ist der Zugriff auf jeweils regionale Routen kostenlos. Wichtig: Jeder hat beim Wandern sein eigenes Tempo, und das liegt meist zwischen dreieinhalb und sechs Kilometern pro Stunde. Klar macht es Spaß, zu zweit oder zu viert gehen, aber in der Regel passt man sich dabei an den jeweils Anderen an. Zu schnelles Wandern überlastet, zu langsam kann ebenfalls anstrengend sein. Deshalb am besten auch alleine wandern, um das eigene Tempo zu finden und bei Bedarf zu steigern. Gleiches gilt für die Länge: Als Beginner nicht direkt 30 Kilometer anpeilen, sondern mit zehn anfangen. Und dann Schritt für Schritt steigern.

» imPULSE

• [www.bergisches-wanderland.de](http://www.bergisches-wanderland.de)

# Gut zum Fuß



Goll & Schracke Massing in Remscheid deckt Fehlstellungen an Hüfte oder Füßen mit modernster Messtechnik auf – und versorgt die Kunden zum Beispiel mit Einlagen.

**H**omeschooling. Seit Monaten. Sportunterricht? Vereinssport? Na ja. Für viele Kinder stellt das ein echtes Problem dar, denn sie bewegen sich zu wenig. Für eine gesunde Entwicklung von Körper und Geist ist die Bewegung aber das A und O, insbesondere, um Fehlstellungen von Rücken und Becken vorzubeugen. Und wenn diese bereits bestehen? Oder womöglich angeboren sind? Dann gibt es Abhilfe, wie Torsten Massing, Geschäftsführer des Sanitätshauses Goll & Schracke Massing in

Remscheid, berichtet. Der Orthopädiemechaniker-Meister weiß, wie wichtig für die gesamte Körperstatik insbesondere die Fußstellung bei Kindern ist. Und wie findet man Fehlstellungen heraus? Mit einem speziellen Laserlot-Gerät. Damit vermessen die Spezialisten von Goll & Schracke Massing den Rücken und oberen Beckenbereich. So lässt sich erkennen, ob die Beine unterschiedlich lang sind – was zum Beckenschiefstand führen kann. Die Fußstellung selbst (es gibt zum Beispiel Knick-, Hohl- oder Sichelfüße) messen Torsten Massing und sein Team mit einem Fußscan. Das geht direkt im Sanitätshaus.

„Oftmals fallen Fehlstellungen der Füße auch erst im Erwachsenenalter auf“, hat Massing festgestellt, „auch diese können wir beheben. Es kann nur etwas länger dauern, bis der Effekt eintritt.“ Wichtig: Das Orthopädieteam von Goll & Schracke Massing gibt immer eine Empfehlung ab,

**Physio**  
**Der gesunde Weg**  
Inhaber Timo Meier

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





zum Beispiel für eine Versorgung mit orthopädischen Einlagen. Eine medizinische Diagnose müsse stets eine Ärztin oder ein Arzt stellen.

Orthopädische Einlagen können für den Alltag wie für den Sport eine sinnvolle Lösung sein, weil sie Schmerzen zum Beispiel in den Fußsohlen lindern oder ihnen vorbeugen. Nicht nur das, wie Massing erklärt: „Mit den Einlagen schützen Sie die Fußgelenke auch vor Abnutzung. Sie beugen Fehlbelastungen vor oder korrigieren Fehlstellungen der Füße.“

### Durchgehend geöffnet

Die Sanitätshäuser von Goll & Schracke Massing bieten den Kunden ein Rundum-Angebot bei der Versorgung mit Einlagen: Beratung, Abdrucknahme, Anfertigung, auf Wunsch auch Einpassen in die entsprechenden Schuhe – all das geschieht aus einer Hand. Und auch während der Pandemie zu den gewohnten Öffnungszeiten. Wer wie so viele Menschen in der Pandemie das Laufen oder Wandern für sich und seine Familie entdeckt hat und sich nicht sicher



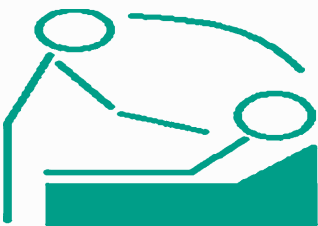
Torsten Massing (Mitte) und sein Team (hier im Bild Daniela Hübscher und Dan Maruhn) vermessen die Kunden mit modernster Technik. Alle Fotos: Oliver Haarmann

ist, was die eigene Fußstellung oder die der Kinder angeht oder wer nach den ersten Strecken bereits Probleme im Hüft- oder Fußbereich hat, kann sich bei Goll & Schracke Massing auch einfach unverbindlich beraten lassen.

» imPULSE

• <https://goll-schracke.de>

### Ihr häuslicher Krankenpflagedienst



**Karin Münch**  
0 21 91 / 5 58 22

Kölner Straße 61  
42897 Remscheid

### Die Alltagsbegleiter

IHR WOHLBEFINDEN LIEGT UNS AM HERZEN

#### Unsere Leistungen:

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

Einkaufshilfe und Gesprächspartner

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

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

### Institut für traditionelle chinesische Medizin

TCM-Praxis für Gesundheit, Schönheit und Wellness: Massagen, Akupunktur, Qi-Gong, Bewegungstherapie, Energie-Arbeit, Mental-Coaching, Stressbewältigung, Burn-Out-Prävention, Gesundheits-Prävention, präventionsmedizinische Seminare uvm.



O. Sevinmez · Güldenwerth 67 · 42857 RS · Tel.: 01514 7351802 · [tcm-remscheid.de](http://tcm-remscheid.de)

### Hörakustik Hönighausen

Inh. Sabine Hönighausen  
Hörakustikmeisterin

Etapler Platz 5 in 42499 Hückeswagen  
Tel.: 02192/9109192 Fax: 02192/9109144  
[www.hoerakustik-hoenighausen.de](http://www.hoerakustik-hoenighausen.de)



Foto:  
Cocco

# Cocco macht mobil

Der Solinger Taxi-Unternehmer Gennarino Cocco hat den ersten VW Caddy angeschafft, in dem Menschen im Rollstuhl transportiert werden. Weitere sollen folgen.

Anzeige

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

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

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

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

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

### Nebenwirkungsfrei

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

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

**In Ihrem VITA NOVA Reformhaus**

REFORMHAUS RALF POTHMANN e.K.

Reformhaus



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

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



Ich brauche für meine Mutter, die auf einen Rollstuhl angewiesen ist, ein Taxi. Und jetzt? Ganz einfach: Taxi Cocco anrufen. Denn Inhaber Gennarino Cocco, der das Unternehmen Ende 2019 von der Familie Küllenberg übernommen hat, hat seinen Fuhrpark erweitert. Und bietet mit seinem umgerüsteten VW Caddy jetzt auch Fahrten speziell für Menschen an, die ihren Rollstuhl nicht mal eben verlassen können.

„Die Leute werden immer älter, viele sind nicht mehr so mobil, es war an der Zeit, hier was zu tun“, berichtet der Unternehmer. Das Praktische an dem neuen Spezialfahrzeug: Über eine Rampe werden die Fahrgäste hineingefahren, dort wird der Rollstuhl fixiert, sie selbst bleiben darin sitzen und werden sicher angeschnallt. Also kein aufwendiges Ein- und Aussteigen. Begleitpersonen nehmen einfach vorne neben Fahrerin oder Fahrer Platz.

Klar gibt es in Solingen auch klassische Krankentransporte. Taxis sind hierzu aber eine flexible und kostengünstige Alternative. Und der VW Caddy ist in der Regel schnell da. Wenn er bestellt wird und gerade im Einsatz ist, könne es zwar ein wenig länger

dauern als die sonst üblichen rund 15 Minuten, bis er da ist. Aber lange warten müsse man nicht, versichert Gennarino Cocco.

Wer seinen Fahrtermin schon einen oder mehrere Tage vorher kennt, der kann den VW Caddy beim Taxiunternehmen quasi auch vorreservieren. Und dieser fährt dann zum Beispiel pünktlich an einem Dienstag um viertel vor acht vor, wenn der anstehende Arzttermin um kurz nach acht stattfindet – und steht auch für die Rückfahrt parat.

Und wie sieht das Ganze preislich aus? Hier hat sich der Unternehmer ein Pauschalangebot überlegt: 21,50 Euro pro Fahrt im gesamten Solinger Stadtgebiet, für Fahrgast, Rollstuhl und Begleitperson. So viel Mobilität und Flexibilität kommt an. Deshalb denkt Gennarino Cocco auch schon darüber nach, weitere Spezialfahrzeuge zum Transport von Menschen im Rollstuhl anzuschaffen: „Insgesamt drei Stück sollten es schon sein.“

» imPULSE

• Taxi Cocco: 0212 12020



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



- Stationäre Altenhilfe
- Ambulante Pflege
- Betreutes Wohnen
- Fahrbarer Mittagstisch
- Casa Emilia, Hausgemeinschaften für Menschen mit Demenz

- House of Life, Pflegeeinrichtung für Menschen mit Pflegebedarf zwischen 18 und 60 Jahren
- Villa Vie, für psychisch erkrankte Menschen mit Pflegebedarf ab 18 Jahren

**INFORMATIONEN UND BERATUNG:**

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

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



Klaus Kreuzer hat neben seinem Unternehmen noch Zeit für eine Vielzahl an Ehrenämtern.  
Foto: Roland Keusch

# Der Macher

Klaus Kreuzer ist mit 70 Jahren noch viel mehr als ein Unternehmer. Der leidenschaftliche Lennepener engagiert sich bundesweit für den Sanitätsfachhandel.

**A**ls er vor zwei Jahren vom Remscheider Oberbürgermeister die Bürgermedaille für sein unermüdliches Engagement für den Stadtteil Lennep erhielt, hätte er sagen können: So, ich bin jetzt 68, ich habe vier Jahrzehnte das Sanitätshaus Kreuzer an der Kölner Straße 59 geführt und mich fürs Leben und Arbeiten vor der Haustür engagiert, nun ist mal gut. Aber dann wäre er ja nicht Klaus Kreuzer. Und so macht er auch heute nicht nur in seinem Unternehmen, das er gemeinsam mit seiner Frau Elke und den Töchtern Kathrin und Kristina führt, weiter. Und auch nicht nur in Lennep, sondern bundesweit: Aktuell ist er Vorstandsvorsitzender des Bundesverbands Sanitätsfachhandel e.V., Vorsitzender der Landesfachgemeinschaft Sanitätsfachhandel und Vorsitzender des

## Die Natur hat etwas für den Erhalt normaler Knochen

Aus der basischen Kalkzone der Hühnerschale mit Mineralstoffen und Spurenelementen.



285 Jahre  
**adler apotheke** ruepp e.k.  
ALLEESTR. 11 · REMSCHEID · TEL.: 021 91/9 23 00





Handelsverbands Rheinland Region Bergisches Land – gleichzeitig. Und in diesen Funktionen für die Legislaturperiode 2021 bis 2025 in den Gesundheitsausschuss des Deutschen Industrie und Handelskammertages berufen worden. Dort vertritt er den Sanitätsfachhandel – und hat viel vor.

Gerade ist er zum Beispiel damit beschäftigt in Zusammenarbeit mit der Universität Köln einen Branchenreport zu erstellen. Das Thema: Wie sieht die Zukunft in der Branche Sanitätshaus aus und wie muss sich der Markt aufstellen? Die Herausforderungen liegen auf der Hand, wie Klaus Kreutzer erklärt: „Wir haben eine immer älter werdende Bevölkerung, die in ihrer Mobilität immer stärker eingeschränkt ist. Gleichzeitig haben wir einen Kostendruck, den die Kostenträger bei sinkenden Einnahmen und steigenden Ausgaben immer wieder gerne anführen.“ Kreutzers Terminkalender ist gut gefüllt. Zumal er sich ja nach wie vor auch

ums Familienunternehmen kümmert, das in Lennep eine Institution ist. Das Sanitätshaus beliefert nicht nur als Vollsortimenter Patienten, Ärzte, Krankenhäuser sowie Heime für Senioren und Menschen mit Behinderungen. Auch eine eigene orthopädische Werkstatt gibt es bei Kreutzer. In enger Kooperation mit Klinikärzten werden dort unter anderem Prothesen hergestellt, die den betroffenen Menschen dabei helfen, ihre Mobilität wiederzuerlangen. Rehafachberater und eine Krankenschwester decken im Sanitätshaus Kreutzer zudem den Bereich der Wohnraumberatung ab. Klaus Kreutzer hat dazu noch einen Tipp: „In der Wohnraumberatung können gesetzlich Versicherte, wenn die Voraussetzungen vorliegen, teils erhebliche Zuschüsse bekommen.“

» imPULSE

• [www.kreutzer24.de](http://www.kreutzer24.de)

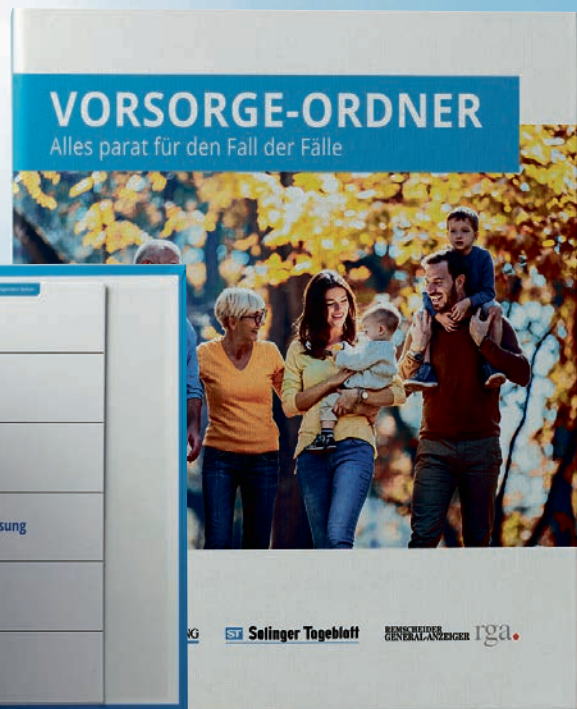
Haben Sie vorgesorgt?

## Was passiert, wenn etwas passiert?

Es ist nicht leicht, sich mit dem Thema „Vorsorge für den Fall, dass ...“ zu beschäftigen, aber umso wichtiger ist es, sich darüber Gedanken zu machen. Mit diesem Vorsorge-Ordner können Sie einfach und übersichtlich alles Wichtige regeln und zusammentragen.

Bestellen Sie Ihren persönlichen Vorsorge-Ordner: Tel. (0212) 299-0 oder online auf [www.der-vorsorgeordner.de/wzplus](http://www.der-vorsorgeordner.de/wzplus)

Nur solange der Vorrat reicht. Die Lieferzeit beträgt ca. 1 Woche, zzgl. 5,90 € Versand.



Fotos: WIS Media GmbH & Co. KG



Für Abonnenten\*  
**22,90 €**  
Normalpreis: 27,90 €  
\*Abo mit tägl. (Mo.-Sa.)  
Belieferung

**ST Solinger Tageblatt**

REMSCHEIDER  
GENERAL-ANZEIGER **rga.**

# Da ist richtig was drin

## Goldene Milch: Lecker, gesund und schnell gemacht

**D**as Zauberwort, dies gleich mal vorweg, heißt nicht Kuh-, Hafer- oder Mandelmilch – obgleich die je nach Vorliebe natürlich eine Grundzutat der Goldenen Milch ist. Sondern Kurkuma. Es ist auch als goldener Ingwer oder Gelbwurzel bekannt und gilt als magenberuhigend, gerade nach einem üppigen Essen. Kurkuma ist (frisch oder als Pulver) eine, aber nicht die einzige Zutat für Goldene Milch. Zu den Grundzutaten gehören auch frischer Ingwer, Kokosöl, schwarzer Pfeffer sowie Honig oder Agavendicksaft zum Süßen. Und wer mag, kann das nun ohnehin schon würzige Getränk noch weiter pimpen. Zum Beispiel je nach Lust, Laune und Geschmack mit Zimt, Kardamom, Anis oder Muskatnuss. Und so machen Sie Goldene Milch selbst:



### Klassische Zubereitung

Kochen Sie aus der Kurkumawurzel eine Paste. Dazu die frische Wurzel schälen, in kleine Stücke schneiden und pürieren. Bei Bedarf mit etwas Wasser verdünnen. Um die Paste anzudicken, danach auf dem Herd bei niedriger Temperatur unter ständigem Rühren circa fünf Minuten kochen. Und dann die restlichen Zutaten unter die noch warme Paste rühren! Wichtig: Etwa einen Esslöffel Paste für 350 Milliliter Milch verwenden. Die Paste hält sich im Kühlschrank etwa zwei Wochen.

### Schnelles Rezept

Alle Zutaten direkt im Mixer zerkleinern? Auch kein Problem!

Die Zutaten:

- › 350 Milliliter Milch (oder Milchalternative)
- › ein daumengroßes Stück frischer Kurkuma (oder ein Esslöffel Kurkumapulver)
- › ein daumengroßes Stück frischer Ingwer
- › eine Prise Muskatnuss
- › ¼ Teelöffel Zimt
- › ¼ Teelöffel Kokosöl
- › eine Prise gemahlener schwarzer Pfeffer
- › ein Teelöffel Honig oder Agavendicksaft

**Guten Appetit!**

## 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

**Redaktion, Texte und  
Gestaltung:**  
JUHRmade

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

**Titelbild:**  
Christian Beier

**Weitere Bildquellen:**  
S. Artikel

**Titel-Logogestaltung:**  
Daniela Pfennigwerth

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

**Auflage:**  
ca 32.500 Exemplare

Es gelten die Mediadaten  
2021.

BURNOUT • DEPRESSIONEN • ÄNGSTE • TRAUMA

Der richtige Ort,  
um gesund zu werden!



linik wersbach

Klinik für Psychosomatik,  
Psychiatrie und Psychotherapie

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



### Behandlungsschwerpunkte

- Posttraumatische Belastungsstörungen
- Depressive Erkrankungen
- Burnout
- Anpassungsstörungen
- Zwangsstörungen
- Angsterkrankungen

- Somatisierungsstörungen
- Essstörungen
- Psychosomatische Dermatologie

### Zusätzliche therapeutische Angebote

- Traditionelle Chinesische Medizin  
(z. B. Akupunktur)

### Unsere Kooperationspartner



Deutsche  
Sporthochschule Köln  
German Sport University Cologne



Deutsches  
Rotes  
Kreuz



HOCHSCHULE  
FRESENIUS  
UNIVERSITY OF APPLIED SCIENCES

Wir sind für Sie da!

Tel.: (0 21 74) 398-0  
[www.klinik-wersbach.de](http://www.klinik-wersbach.de)

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

linik wersbach

empfeht Ihnen

GUT besser LANDSCHEID  
Hotel & Restaurant

Unsergewöhnlich, Bergisch!  
[www.gut-landscheid.de](http://www.gut-landscheid.de)

# STEIGERT IHRE LEISTUNG, ENTSPANNT IHRE AUGEN!

DIE ERSTE HOMEOFFICE-BRILLE, DIE AUF EINEM  
ALLUMFASSENDEN BIOMETRISCHEN AUGENMODELL BASIERT

Jetzt  
Termin für  
biometrischen  
Sehtest  
vereinbaren



**R**  
**RODENSTOCK**  
Weil jedes Auge einzigartig ist

## GUTSCHEIN

### BIOMETRISCHE AUGENVERMESSUNG MIT DEM DNEye® Scanner VON RODENSTOCK

Wir führen eine vollständige biometrische Augenvermessung mit dem DNEye® Scanner von Rodenstock bei Ihnen durch. Auf Wunsch fertigen wir Ihnen dann anhand der ermittelten Daten neue Brillengläser, die Ihrem individuellen Augenprofil exakt entsprechen: Erleben Sie schärfstes Sehen mit Ihren biometrischen Gläsern von Rodenstock.

# WOLLENHAUPT

Augenoptik · Optometrie · Hörakustik

feinjustierte Lebensqualität  
seit 1929

Kölner Straße 130  
42651 Solingen  
Telefon 02 12 - 1 02 41  
info@wollenhaupt-solingen.de  
www.wollenhaupt-solingen.de

