

# PULS

Ausgabe 4  
Frühjahr/Sommer 2018



Ihr Gesundheitsmagazin für das Bergische Land

**Die Medikamente von morgen finden**  
Wie ein Solinger in den Niederlanden lehrt und forscht

**Ein neues Leben schenken**  
Wie eine Remscheiderin die Geburt ihres Kindes erlebte

**Das Problem an der Wurzel packen**  
Wie Wermelskirchener Zahnärzte besonders schonend behandeln





klinik wersbach

Der richtige Ort,  
um gesund zu werden!

Schnelle Hilfe bei **Burnout** und anderen  
psychischen Erkrankungen!

Wir sind spezialisiert auf nahezu alle seelischen Störungsbilder!

**Depressionen** **Burnout** **Somatisierungsstörungen**  
**Angststörungen** **Tinnitus** **Persönlichkeitsstörungen** **Essstörungen**  
soziale Phobien **Zwangsstörungen** **Schlafstörungen**  
**phobische Störungen** **Posttraumatische Belastungsstörung**

[www.klinik-wersbach.de](http://www.klinik-wersbach.de)



*Wir sind für Sie da!*



Tel.: (0 21 74) 398-0

Ihre Ansprechpartner  
in der Verwaltung:

Rita Reszczyński - Rezeption

Myriam Richmann - Rezeption

Britta Demirel - Patientenmanagement

Andrea Joest - Patientenmanagement

klinik wersbach

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

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

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



# Unser Herz schlägt hier.

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



**S**prechen wir doch einfach mal drüber. Über die Angst, die viele Menschen verspüren, wenn sie zum Beispiel mit dem Auto über eine Brücke fahren oder in einem überfüllten Zug stehen müssen. Darüber, dass sie dann eine Panik bekommen, die eigentlich kaum auszuhalten ist. Och, nein, lieber nicht drüber reden? Sollten wir aber. Denn psychische Erkrankungen werden leider immer noch tabuisiert. Zugleich werden sie offenkundig immer häufiger diagnostiziert. Und der Bedarf an stationären Behandlungsplätzen steigt. Auch deshalb entsteht in Solingen gerade eine neue LVR-Klinik für Menschen mit psychischen Erkrankungen. Wir haben die neue Chefarztin vorab getroffen. Ebenso wie einen Krebsforscher aus der Klingenstadt, der uns auf spannende Weise erzählt hat, wie lange geforscht werden muss, ehe ein Medikament überhaupt zugelassen wird. Viel Zeit musste auch eine Remscheiderin mitbringen. Sie berichtet mitreißend und offen über die Geburt ihres ersten Kindes, die kein Zuckerschlecken war. Und wo wir gerade beim Thema Zucker sind: Mal Hand aufs Herz, wie ernähren Sie sich eigentlich? Gesund? Oder eher ... so la la? Und das

möchten Sie gerne ändern? Solinger Expertinnen wissen, wie. Und ein Wermelskirchener Zahnarztteam weiß Rat, wenn es zahn-technisch mal nicht mehr so läuft wie früher.

Was Sie sonst noch in PULS Nummer vier erwartet? Die bewegende Geschichte einer lungenkranken Frau aus dem Oberbergischen zum Beispiel, die von einem Remscheider Lungenfacharzt behandelt wird, um wieder besser Luft zu bekommen. Apropos Luft: Kennen Sie das Gradierwerk im H<sub>2</sub>O in Remscheid? Wir stellen es Ihnen vor.

Und noch einiges mehr, wie immer in gedruckter und digitaler Form.

Auf [www.puls-gesundheitsmagazin.de](http://www.puls-gesundheitsmagazin.de) bieten wir Ihnen zusätzlich weitere Hintergründe zu den Geschichten, einen Terminkalender und Videos zu verschiedenen Themen. Viel Spaß mit PULS und einen gesunden Sommer!

Ihre

Sandra Juhr



# Unsere **PULS**ierenden Themen



Leben mit COPD  
**Seite 14**



Gesund trifft Genuss  
**Seite 18**



Der Weg ins Leben  
**Seite 30**

## **PULS**schlag

Editorial	3
Das Online-Magazin: <a href="http://www.puls-gesundheitsmagazin.de">www.puls-gesundheitsmagazin.de</a>	6
Was bedeutet eigentlich ... Kinderdemenz?	6
Das gehört in die Reiseapotheke	8

## **PULS** der zeit

<b>Zeit für Wissenschaft:</b> Wie der Solinger Mediziner Prof. Dr. Alexander Dömling in den Niederlanden nach dem Heilmittel der Zukunft sucht	10
---	----

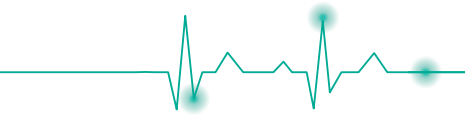
<b>Zeit für besseres Atmen:</b> Wie die Wipperfürtherin Christine Kaula mit ihrer Lungenkrankheit lebt – und was sie sich von einer neuen Behandlung in Remscheid verspricht	14
---	----

<b>Zeit für gesunden Genuss:</b> Wie die Solinger Ernährungsmedizinerin Dr. med. Monika Pracht-Seidenstücker und Diplom-Oecotrophologin Kathrin Marten gesunde Ernährung vermitteln	18
--	----

<b>Zeit für wohnortnahe Hilfe:</b> Warum die neue LVR-Klinik für psychische Erkrankungen im Herzen Solingens gebraucht wird	22
--	----

<b>Zeit, das Problem an der Wurzel zu packen:</b> Wie Wermelskirchener Zahnmediziner mit modernsten Methoden ihre Patienten behandeln	26
--	----





## PULSierend

Mein Schmerz für dein Leben:

Eine Remscheiderin berichtet schonungslos, offen und sehr bewegend von der schwierigen Geburt ihres ersten Sohnes im Winter.

30

## bergPULS

Sportverletzungen effektiv vorbeugen:

Der Rader Physiotherapeut Timo Meier sagt, wie

34

Zurück in den Leistungssport, Teil 2:

Beate Ballmann und die Kugelstoß-Meisterschaft

36

## ruhePULS

Die (Roh!)-Milch macht's:

Die Milchtankstelle in Solingen-Gräfrath

38

Achtsam leben:

Melanie Motiwalla und die Coaching-Werkstatt Solingen

40

Gesunde Luft:

Das Gradierwerk im H<sub>2</sub>O in Remscheid hilft Allergikern

44

## meinPULS

Glosse: Bleibt doch zu Hause!

46

Impressum

46



Nicht verletzen  
Seite 34



Frisch genießen  
Seite 38



Bewusster leben  
Seite 40



# Unser Herz schlägt digital

Auf [www.puls-gesundheitsmagazin.de](http://www.puls-gesundheitsmagazin.de) und auf Facebook finden Sie aktuelle News, Videos, ein Unternehmensregister, einen Terminkalender und mehr.

**W**o und wann finden in Solingen, Remscheid und Umgebung Vorträge rund um die Gesundheit statt? Welche aktuellen Entwicklungen gibt es in Arztpraxen und Kliniken im Bergischen? Auf diese und viele andere Fragen rund um die Gesundheit in Ihrer Region bekommen Sie auf [www.puls-gesundheitsmagazin.de](http://www.puls-gesundheitsmagazin.de) rund um die Uhr Antworten. Und das auf eine abwechslungsreiche, informative und spannende Weise: Mal in aktuellen Berichten, mal per Video, immer wieder auch durch ausführliche Essays, die selbst im gedruckten Magazin nicht den Raum hätten, den sie brauchten. Schauen Sie auch in das stetig wachsende Unternehmensregister und informieren Sie sich unter „Termine“ über Veranstaltungen der bergischen Sport-

vereine und zahlreicher Gesundheitsdienstleister. Darüber hinaus finden Sie online auch ergänzende Inhalte zu Berichten der jeweiligen Printausgabe.

Am Ende von zahlreichen Artikeln finden Sie den Hinweis **imPULSE**. Er enthält weiterführende Links zur digitalen Ausgabe des Magazins oder zu anderen interessanten Webseiten. Außerdem stellen wir in regelmäßigen Abständen die Inhalte der gedruckten Ausgabe online. Besuchen Sie PULS auch auf Facebook!

» **imPULSE**

<https://www.facebook.com/pulsgesundheitsmagazin>

## Was bedeutet eigentlich ...

Kinderdemenz? Die bislang kaum erforschte Stoffwechselkrankheit ist extrem selten.

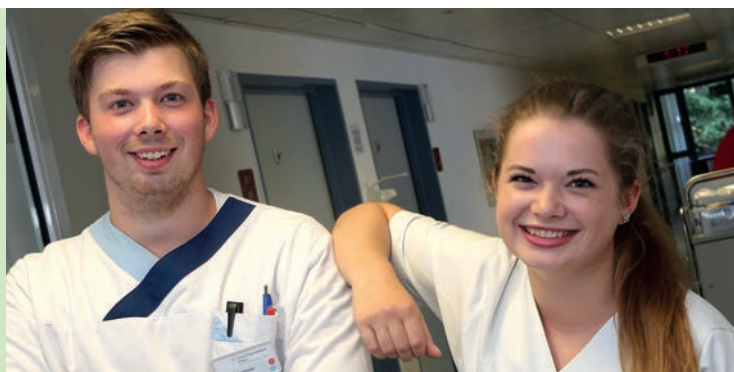
**S**echs Jahre lang scheint sich das Kind völlig normal zu entwickeln. Doch dann treten etwa im Einschulungsalter erste Symptome zutage, die darauf hindeuten, dass etwas nicht stimmt. Eine Sehschwäche zumeist, die zur Erblindung führen kann. Ab etwa acht Jahren beginnt ein geistiger Abbau. Die Kinder verlernen das Rechnen und Schreiben, was sie ja gerade erst gelernt hatten. Etwa ab dem elften Jahr wird die Aussprache auffällig, die Kin-

der verlernen nun auch das Sprechen. Klingt dramatisch, ist es auch – aber zum Glück sehr selten. Nur ganz wenige Kinder erkranken jedes Jahr an der sogenannten Kinderdemenz. Gleichwohl ist deren Verlauf für die Kinder, die das alles ja ebenso bewusst miterleben wie ihre Eltern, sehr dramatisch. Es gibt indes erste Ergebnisse insbesondere in der Enzym- und Stammzellenforschung, die Hoffnung machen, dass ein Medikament gegen die seltene Krankheit gefunden wird.



Menschlich.  
Kompetent.  
Nah.

## Perspektiven für die Zukunft



Pflege ist ein Beruf mit Zukunft. Schließlich werden die Deutschen – und damit auch die Bergischen – immer älter. Mit dem Katholischen Bildungszentrum Haan und dem St. Joseph Fachseminar für Altenpflege in Solingen-Ohligs engagiert sich die Kplus Gruppe in der Ausbildung des pflegerischen Nachwuchses. Über 300 junge Menschen werden an beiden Standorten auf ihr berufliches Leben vorbereitet. **Weitere Infos unter [www.kplusgruppe.de](http://www.kplusgruppe.de)**

## Die Pflege bietet viele Chancen

Nicht nur angesichts der gerade veröffentlichten Zahlen, dass 36.000 Stellen in der Pflege fehlen, sind Ulrike Prange und Christoph van de Loo überzeugt: Pflege ist ein Beruf mit Zukunft. Die beiden sind in der Kplus Gruppe für die Ausbildung des pflegerischen Nachwuchses verantwortlich – Ulrike Prange als Leiterin des St. Joseph Fachseminars für Altenpflege, Christoph van de Loo für die Gesundheits- und Krankenpflege. Im Katholischen Bildungszentrum Haan wird sowohl der pflegerische Nachwuchs für die Kplus-Häuser in Haan, Hilden und Solingen-Ohligs als auch des St. Martinus Krankenhauses in Langenfeld ausgebildet.

Für Schulleiter Christoph van de Loo ist bei aller Theorie der Praxisbezug in der Ausbildung wichtig. „Wir wollen Pflegekräfte ausbilden, die sich im beruflichen Alltag sicher fühlen können.“

Die Praxisnähe hat viele Vorteile. Mit

der Ausbildung am KBZ Haan sind die Pflegekräfte gut für ihre berufliche Zukunft gerüstet. Die ist je nach Fachrichtung breit gefächert. Fort- und Weiterbildungsmöglichkeiten bieten sich gerade in der Pflege. Christoph van de Loo: „Den Examinierten stehen viele Wege offen: Spezialisierungen beispielsweise für die Endoskopie, die Intensivstation oder die Hygiene und ein weiterführendes Studium sind ebenso möglich wie der Weg in eine Leitungsfunktion innerhalb des Krankenhauses.“

Für die Ausbildung müssen zukünftige Schüler mindestens 17 Jahre alt sein und die Realschule erfolgreich abgeschlossen haben bzw. einen vergleichbaren Schulabschluss vorweisen können. „Wir wünschen uns auch ein mehrwöchiges Praktikum in der Pflege“, sagt Christoph van de Loo. So können die zukünftigen Schüler schon einen Eindruck gewinnen, ob die Pflege der richtige Beruf für sie ist.

Auch Ulrike Prange ist das Ziel klar: Fachkräfte mit Herz, Hand und Verstand sollen im St. Joseph Fachseminar für Altenpflege ausgebildet werden. „Altenpflege ist ein anspruchsvoller Beruf, der viel Können und auch viel Empathie den alten Menschen gegenüber erfordert“, sagt sie. Professionelle Pflege könne man lernen, die Freude am Umgang mit alten Menschen müsse man schon mitbringen. Sie ist eine grundlegende Voraussetzung.

Im St. Joseph Fachseminar für Altenpflege kann die dreijährige Ausbildung zum staatlich anerkannten Altenpfleger absolviert werden, für die ein mittlerer Schulabschluss Voraussetzung ist. Auch die einjährige Ausbildung zum anerkannten Altenpflegehelfer wird hier angeboten, für die der Hauptschulabschluss nach Klasse 9 erforderlich ist. Wer diese erfolgreich bestanden hat, kann die dreijährige Ausbildung anschließen.

### Ausbildung in der Kplus Gruppe

viele Möglichkeiten für den Start in die Zukunft bietet. Ausgebildet werden:

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

Schwanenstraße 132 · 42697 Solingen  
Telefon 02 12/7 05-1 27 05 · [info@kplusgruppe.de](mailto:info@kplusgruppe.de)



**Kplus Gruppe**

Medizin und Pflege in katholischer Trägerschaft



# Reiseapotheke: Was muss mit?

Sommerzeit, Urlaubszeit – endlich! Und kaum im Hotel, liegen alle flach. Alles schon passiert. Deshalb: Die richtigen Medikamente in den Koffer packen!

**W**er kennt das nicht. Der Urlaub steht vor der Tür. Die Koffer sind gepackt. Nur noch die Reiseapotheke fehlt. Aber was kommt da eigentlich alles rein?

Apothekerin Felicitas Fischer hat die Antwort. „Grundsätzlich müssen die Medikamente selbstverständlich auf jeden individuell abgestimmt sein. Das Allerwichtigste

sind jedoch die eigenen Medikamente für den täglichen Gebrauch“, sagt die Leiterin der Marien Apotheke in Solingen-Wald. Das vergessen die meisten nämlich tatsächlich bei der Überlegung, was sie in die Reiseapotheke einpacken müssen. Es geht nicht nur um das Pflaster oder den Hustensaft für den Notfall, sondern auch um jene Medikamente, die man womöglich zu Hause ohnehin

## Ihre Gelenkspezialisten für das Bergische Land

Leitende Ärzte der orthopädischen Abteilung  
der Fabricius-Klinik Remscheid

- *Konservative und operative Therapie*
- *Ambulante und stationäre Operationen*



Dr. med. M. Abbara-Czardybon



Dr. med. A. Knust



Dr. med. H. Quitmann



Dr. med. G. Schauf



Dr. med. F. Sintermann



Dr. med. J. Stadler



Dr. med. D. Temmen



**Standort Remscheid**  
Freiheitstraße 203  
42853 Remscheid  
Tel. 02191 / 9516-700 -710 -720 -730

**Standort Haan**  
Robert-Koch-Str. 16  
42781 Haan  
Tel. 02129 / 929-3504

[www.gelenkzentrum-bergischland.de](http://www.gelenkzentrum-bergischland.de)



Gelenkzentrum Bergisch Land  
und Fabricius Klinik  
Endoprothetikzentrum  
der Maximalversorgung

Kompetenzzentrum für Zelltransplantationen  
bei Knochendefekten im Gelenk  
**Center of Excellence**  
Gelenkzentrum Bergisch Land  
codon





schon nimmt. Zunächst gehört in die Reiseapotheke ein Mittel gegen Schmerzen zum Beispiel Paracetamol oder Ibuprofen. Aber Achtung: Wenn Sie noch andere Medikamente einnehmen, könnten Komplikationen oder Nebenwirkungen auftreten.

Ein weiterer wichtiger Punkt sind Magen-Darm-Medikamente. „Schon oft kamen Urlauber mit der ungewohnten Nahrung nicht richtig zurecht. Den meisten unserer Kunden passiert so etwas bei einer Nilkreuzfahrt“, erzählt die Apothekerin. Wichtig ist es dann, vorgesorgt zu haben. Denn durch die Sprachbarrieren in anderen Ländern ist es teilweise schwierig, das richtige Medikament zu bekommen, wenn man es braucht.

Klimaanlagen oder ein Umschwung des Wetters können schnell Husten und Schnupfen verursachen. Somit sollten Medikamente für diese Fälle auch nicht fehlen. Egal ob 40 Grad am Strand oder nur ein paar Sonnenstrahlen auf der Skipiste – die Haut muss vor den UV-Strahlen geschützt werden. Der richtige Hautschutz muss mit.

Aktiv im Urlaub? Dann gehören Pflaster, Blasenpflaster und eine elastische Binde in den Koffer.

Achtung bei der Mitnahme von verschreibungspflichtigen Medikamenten! In manchen Ländern muss ein offizielles mehrsprachiges Formular von dem behandelnden Arzt vorab ausgefüllt werden. Am besten, man informiert sich vorher beim Arzt oder den Behörden des Urlaubszieles.

### Hier noch ein Tipp

Medikamente im Handgepäck aufbewahren. Falls der Koffer verloren geht, ist immer noch alles vorhanden und schnell greifbar. Allerdings sollte man bei flüssigen Medikamenten auf die Mengenbeschränkungen für Flüssigkeiten im Handgepäck achten.

## » auf den punkt

- **Die Reiseapotheke individuell auf jeden Reisenden abstimmen.**
- **Medikamente ins Handgepäck packen. Dabei darauf achten, was an flüssigen Medikamenten mit rein darf.**



## Makulazentrum Bergisches Land



mit spezieller Therapieform IVOM (Spritzentherapie)

### Sprechzeiten:

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

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

Kostenfreie Parkplätze unmittelbar vor der Praxis · Barrierefreier Zugang

[www.augenzentrum-am-klinikum.de](http://www.augenzentrum-am-klinikum.de) · Telefon 02 12 - 200 550



Weitblick auf die Medikamente von morgen:  
Dr. Alexander Dömling

Foto: Christian Beier

# Geduld, Neugier und die Lust am Heilen

Der Wahl-Solinger Prof. Dr. Alexander Dömling forscht in den Niederlanden nach den Medikamenten der Zukunft. Schon als Kind begeisterte er sich für die Chemie.

Seinen ersten Chemiekasten von Kosmos bekam Prof. Dr. Alexander Dömling als Kind – wie viele andere auch. Was für viele Jungs und Mädchen spannende Spielerei blieb, machte der Wahl-Solinger, der aus München stammt und heute in Gräfrath lebt, zu seinem Beruf: Er forscht seit vielen Jahren, um die Medikamente der Zukunft zu entwickeln. Aktuell vor allem zur Behandlung von Krebserkrankungen. Eigent-

lich habe er anfangs Goldschmied werden wollen, erinnert sich Dömling, der zurzeit mit einem 30-köpfigen Forscherteam an der Universität zu Groningen in den Niederlanden forscht und dort auch als Dozent tätig ist. Aber seine Mutter, selbst Medizinerin, lud eines Abends einige Kollegen ein, um den Sohnemann nachhaltig davon zu überzeugen, dass er doch auch in die Medizin gehen sollte. Dass er mit seinem Chemiebau-





## Es dauert zehn bis 15 Jahre, ehe ein Medikament für den Markt zugelassen wird – und verschlingt Milliarden.

kasten, den er schon bald um die eine oder andere Chemikalie aus der Apotheke aufgestockt hatte, auch mal einen halben Tisch in Brand steckte – geschenkt. Und Dömling startete als Chemiker durch: Schaffte das nicht eben anspruchslose Studium, ging nach San Diego, beriet dort verschiedene Pharma- und Biotechfirmen in der Entwicklung von Medikamenten und gründete daraufhin sein eigenes Biotechunternehmen, das so schnell wuchs, dass er bald Niederlassungen in der Schweiz und in Amerika gründete. „Unter anderem forschten wir an neuen Schlafmitteln, bei denen das Risiko, davon abhängig zu werden, geringer ist“, erzählt Alexander Dömling, der heute zwischen Gräfrath und Groningen pendelt.

Ein Medikament zu entwickeln, das den Menschen wirklich hilft, treibt ihn an. Die Marktchancen, die ein solches dann hat, und der mögliche finanzielle Erfolg ebenfalls – das verhehlt er nicht. Gelernt hat er aber auch, dass es zwischen zehn und 15 Jahren dauert, ehe ein einziges Medikament überhaupt zugelassen wird und auf

den Markt kommt. Und dass dieses Medikament im Schnitt etwa zwei Milliarden Euro an Entwicklungskosten verschlingt, ehe es erstmals Umsatz bringen kann – wobei man hierbei bedenken muss, dass im selben Zeitraum hochgerechnet 99 andere Entwicklungen den Labortod sterben, weil sie niemals in den Handel kommen.

Ergo schafft es Dömling, der für seine Pharmaforschung in den Niederlanden das Unternehmen SMIO gegründet hat, nur die



## Paritätische Kranken- und Tagespflege

### Ambulante Krankenpflege

Weyerstraße 260  
Telefon: 594 87 -0  
pflege@parisozial-solingen.de

### Tagespflege

Weyerstraße 87  
Telefon: 599 29 07  
tagespflege@parisozial-solingen.de

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

Hälfte seiner Zeit in die Forschung zu stecken. Die andere Hälfte geht fürs Gewinnen von Investoren drauf, um die Forschungen langfristig zu finanzieren. Die Geldgeber wissen indes, was sie an Dömling und seinem Team haben. In den letzten Jahren wurden beeindruckende Fortschritte in der Krebsforschung erzielt, weil unter anderem verstärkt auf die Entwicklung von speziellen Antikörpern und Molekülen gesetzt wird, als Alternative zum Beispiel zur Chemotherapie. „Das Problem an der Chemo ist, neben den vielen Nebenwirkungen, dass die zunächst bekämpften Krebszellen mutiert wieder zurückkommen können“, sagt Alexander Dömling.

Die Behandlung mit einer neuen Familie von Antikörpern, die es seit einigen Jahren gibt, nennt er dagegen einen echten Durchbruch in der Onkologie. „Viele Patienten kann man damit sehr gut behandeln, weil ihr Immunsystem angekurbelt wird“, sagt Dömling. Das Ganze funktioniert, vereinfacht gesagt, in etwa so: Die Antikörper helfen den gesunden Zellen des Körpers, noch stärker die Krebszellen zu bekämpfen als bisher. „Viele Menschen leben nach einer Behandlung mit Antikörpern deutlich länger als früher, werden zum Teil sogar komplett vom Krebs geheilt“, erklärt Dömling.

Noch besser als die Antikörper seien neuartige Moleküle. Zum einen ist es deutlich

günstiger, sie zu entwickeln, zum anderen können sie, da noch einmal deutlich kleiner, direkt in den Tumoren aktiv werden und die gesunden Körperzellen nachhaltig aktivieren, gegen die Krebszellen vorzugehen – um so die Überlebensstrategie der Krebszellen zu überlisten. Während die größeren Antikörper per Spritze verabreicht werden müssen, kann man die kleinen Moleküle über eine Tablette einnehmen.

Seit über 20 Jahren forscht Prof. Dr. Alexander Dömling nun an neuartigen Medikamenten, viele Stunden täglich, mit ungebrochener Neugier und enormem Fachwissen. Er kehrt immer wieder gern in seine Wahlheimat Solingen mit den geliebten Wupperbergen zurück. Und findet hier die Inspiration für neue Forschungsansätze.

### » auf den punkt

- **Prof. Dr. Alexander Dömling erforscht in Groningen neuartige Krebsmedikamente.**
- **Sehr gute Ergebnisse bringt seit einigen Jahren der Einsatz von Antikörpern und Molekülen zur Bekämpfung der Krebszellen.**



Neben der Forschung doziert Dr. Alexander Dömling in Groningen auch.



# Sehen & Hören – die Mittelpunkte der Wahrnehmung

Augenoptik, Optometrie und Hörakustik **Wollenhaupt** ist mit Fachwissen, Begeisterung und modernster Technik für Sie da.

**A**ll unsere Sinne funktionieren als 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. Unsere Ohren unterstützen die Augen. Das Gehör 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.

## Gutes Hören & Sehen ist pure Lebensqualität.

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.

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



Helmut Heinemann



Tanja Natalizi



Holger Baumgarten



Ute Simon



Ludger Theyßen

**WOLLENhAUPT**  
Augenoptik · Optometrie · Hörakustik

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





# „Fangt es gar nicht erst an.“



Christine Kaula nimmt im Garten hinter ihrem Haus einen tiefen Atemzug. Lange Jahre hat sie für ein Remscheider Pressebüro gearbeitet.

Foto: Sandra Jühr

Über 40 Jahre hat die Wipperfürther Autorin Christine Kaula stark geraucht. Sie weiß: Ihre Lungenkrankheit COPD hat sie selbst mit verursacht. Ihr aktives Leben führt sie weiter. Aber längst ohne Kippe.

**M**ein Vater hat geraucht. Mein Mann hat geraucht, ebenso meine Kinder. Wir waren eine Raucherfamilie“, sagt Christine Kaula und schaut nachdenklich aus ihrem großen Wohnzimmerfenster in Wipperfürth auf die Weite der Felder dahinter. Auch sie selbst hat geraucht. Viel. „Nachdem mein Mann gestorben war, hat das nochmal zugenommen. Zwei große Schachteln am Tag? Ja, das kommt hin. Ich habe überall geraucht, wo man durfte.“ Und sie hat aufgehört. Von einem Tag auf

den anderen. Zehn Jahre ist das her, damals arbeitete die heute 71-Jährige noch in einem Pressebüro in Remscheid. „Ich stand mit dem Auto an der großen Kreuzung an der Trecknase, schnippte die letzte Zigarette aus dem Fenster und wusste: Ich rühre nie wieder eine an. Abends habe ich meinen Enkel gebeten, die letzten Vorräte – als Raucherin hat man ja immer welche – in den Kamin zu werfen.“ Christine Kaula weiß, dass sie sich selbst mit dieser Entscheidung einige Lebensjahre





beschert hat. Nicht ohne Grund hat sie nach über 40 Jahren das Rauchen aufgegeben: „Ich fühlte mich plötzlich schlecht, schlapp, das Treppensteigen fiel mir schwer. Aber ich bin niemand, der gleich zum Arzt rennt.“

**Trotz der Krankheit weiter aktiv bleiben**

Aber sie musste. Denn ihr fiel das Atmen immer schwerer, sie bekam schwer Luft, auch Wochen und Monate nach dem letzten Zug an einer Zigarette. Der Hausarzt überwies sie in ein Krankenhaus in Lüdenscheid, wo sie die Diagnose bekam: Chronisch obstruktive Bronchitis mit Lungenemphysem, kurz COPD. „Man sagte mir auch, dass diese Erkrankung zu 90 Prozent auf das Rauchen zurückzuführen ist.“ In diesem Moment wurde Christine Kaula klar, dass, anders, als manche anderen, die zum Beispiel aufgrund von beruflicher Belastung in der Landwirtschaft oder unter Tage an COPD erkranken, sie selbst mit ziemlich großer Sicherheit die Verantwortung für ihre Lungenerkrankung trägt. Damit musste sie erst einmal klar kommen.

Kam sie. Kommt sie bis heute, und das ist das Mutmachende an der Geschichte der Wipperfürther Autorin, die, seit sie mit 63 Jahren in den (Un-)Ruhestand gegangen ist, bereits mehrere Kurzkrimis veröffentlicht

hat und gerade unter anderem an einem autobiografischen Roman arbeitet. Nicht nur das: Sie ist Mitglied der Wipperfürther Autorengruppe „Die Schreibweisen“, ist Vorlesepatin in Altenheimen und Kindergärten, besucht eine Lungensportgruppe in Wermelskirchen, eine Selbsthilfegruppe in Radevormwald und geht jedes Jahr auf kürzere oder längere Reisen.

„Die Ärzte sagten mir, dass ich im Rahmen meiner Möglichkeiten aktiv bleiben solle. Und das blieb ich“, unterstreicht Christine Kaula, die in den letzten zehn Jahren, seit sie nicht mehr raucht, deutlich achtsamer lebt und dank verschiedener Medikamente und Sprays gut auf die chronische Erkrankung eingestellt ist.

Die aber auch so manchen Rückschlag hinnehmen musste. Immer dann, wenn ein viraler Infekt wie eine Lungenentzündung oder eine Bronchitis ihre Lunge in Mitleidenschaft zieht, bekommt sie nur sehr schwer Luft, musste mehrfach mit akuter Atemnot ins Krankenhaus.

Zuletzt im Frühjahr, während einer Reise nach Bamberg. „Aber da war es anders. Das mit der Kurzatmigkeit kannte ich ja. Aber nun spürte ich erstmals auch das Herz. Und wie es schmerzen kann.“



**Ihre Gesundheit in guten Händen**

Hohe Fachkompetenz · Internationale Standards · Persönliche Betreuung

- ✓ Lungenkrebszentrum
- ✓ Beatmungsmedizin
- ✓ Schlafmedizin
- ✓ Solinger Konzept



Lungenkrebszentrum  
Uniklinik Köln · Solingen  
Kompetent gemeinsam  
gegen den Krebs

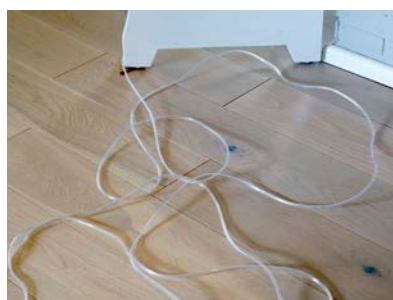
*Wünschen Sie weitere  
Informationen?  
Wir sind gerne für Sie da!*



Atmen ist Leben.

Die Fachklinik für alle Bereiche der Lungenheilkunde mit modernen Diagnostik- und Therapieverfahren

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



Denn COPD-Patienten haben oft Probleme damit, genügend Sauerstoff ein- und ausreichend Kohlendioxid abzuatmen. Das Blut ist dadurch mit weniger Sauerstoff angereichert. Um diesen Mangel auszugleichen, muss das Herz stärker pumpen, was dieses wiederum auf Dauer belastet. So ist das auch bei Christine Kaula – und deshalb hat sich ihr Alltag seit Anfang April

deutlich verändert. Nachdem ein Vorhofflimmern diagnostiziert wurde, verordneten ihr die Ärzte eine Langzeitsauerstofftherapie. Bedeutet: In ihrer Wohnung steht ein großes Sauerstoffgerät, dessen Zylinder wöchentlich ausgetauscht wird. Bis zu 16 Stunden am Tag trägt sie den Sauerstoffschlauch, der wie eine meterlange Schlange übers Parkett kriecht. Auch ein mobiles Gerät hat sie erhalten, das indes findet sie „so schwer, dass ich nach einem Gang in die Stadt mit diesem Ding fertig bin mit der Welt.“

### Sie hofft auf eine baldige Besserung

Christine Kaula weiß zugleich, wie gut ihr die Therapie tut. Das Atmen fällt ihr wieder leichter, und sie hofft, dass die Langzeittherapie so gut anschlägt, dass sie in einigen Wochen schon ohne das Gerät auskommt. Genauer weiß sie, wenn sie erst einmal gründlich von einem Remscheider Lungenspezialisten untersucht wurde, zu welchem sie ihr Hausarzt inzwischen überwiesen hat.

Die 71-Jährige musste zuletzt kürzertreten, und das gefällt ihr überhaupt nicht. Die nächste Krimilesung hat sie indes bereits fest eingeplant, ganz bewusst ohne Schlauch in der Nase. „Die zwei Stunden schaffe ich auch so. Und vom Schreiben las-

Anzeige

**PRINZ & PARTNER**  
AMBULANTE PFLEGE

RUND UM DIE UHR ERREICHBAR

 **0176 83 22 44 30**

**Rundum versorgt. Würdevoll gelebt.**

### Die Intensiv-Pflege-Wohngemeinschaft von Prinz und Partner

Zentral gelegen und hochmodern ausgestattet, bietet unsere neue Wohngemeinschaft Platz für sechs Patienten, die intensiv- und beatmungspflegerisch betreut werden müssen. Neben den sechs liebevoll eingerichteten Einzelzimmern stehen an der Friedrichstraße im Herzen von Solingen unter anderem eine

große Küche und ein gemeinschaftliches Wohnzimmer zur Verfügung. Rund um die Uhr sind bei uns zwei Pflegekräfte für die sechs Patienten da. Rund um die Uhr da sein können: Das gilt auch für die Angehörigen, die jeweils einen eigenen Schlüssel zur WG erhalten. So wird die Wohngemeinschaft nicht nur zum

Besuchsort, sondern auch zum Treffpunkt der Angehörigen selbst, die sich dort jederzeit austauschen können. Die Wohngemeinschaft von Prinz und Partner ist ab sofort bezugsfertig. Und eignet sich als Übergangsebene ebenso wie als dauerhafte Lösung für Menschen, die intensiv- und beatmungspflegerisch betreut werden müssen.

Sie haben Fragen?

Selbstverständlich erläutern wir Ihnen alle wichtigen Hintergründe zur Pflege selbst, helfen bei einem anstehenden Umzug, beraten Sie bei der Suche nach Fachärzten oder Therapeuten und vieles mehr.

Denn bei Prinz und Partner sind wir gerne für die Menschen da.

**Friedrichstraße 1-3 | 42655 Solingen-Mitte**





se ich mich von der Krankheit ohnehin nicht abhalten.“ Apropos abhalten: „Wenn ich heute durch die Stadt laufe und die jungen Leute mit ihren Zigaretten sehe, möchte ich ihnen am liebsten sagen: Fangt doch gar nicht erst damit an. Ich habe mir damals mit 18 Jahren keine Gedanken gemacht, ob das schädlich ist oder nicht. Die Männer haben geraucht, da wollten wir dazugehören. Und haben auch angefangen.“

Im Februar hat sie eine Bekannte beerdigt, die noch lange nach ihrer Diagnose geraucht hat. Auch sie starb an COPD. Christine Kaula atmet tief ein und aus, schaut wieder aus dem Wohnzimmerfenster und sagt: „Ich habe vor zehn Jahren aufgehört. Und ich weiß heute, dass, obwohl ich die Krankheit nicht aufhalten kann und sie mit den Jahren eher schlimmer wird, ich dadurch trotzdem einige Lebensjahre gewonnen habe.“ Und die genießt sie, so gut es geht.

Christine Kaula trägt bis zu 16 Stunden am Tag einen Sauerstoffschlauch. Die passenden Geräte hat sie in mehreren Ausführungen.



## » auf den punkt

- **Die chronische Lungenkrankheit COPD wird zu 90 Prozent durch das Rauchen verursacht.**
- **Trotz Versorgung mit Medikamenten und Sprays kann sie über die Jahre auch zu Herzerkrankungen führen.**

Sana-Klinikum Remscheid

Sana Krankenhaus Radevormwald



Sana aktuell 2018 | Patientenseminare

## Gesund durchs Jahr mit Sana – unsere Veranstaltungen

Remscheid | Forum Ovale | 18.00–19.30 Uhr

**05 | Juni 2018** **Wenn die Luft knapp ist: Alles rund um die Lunge**  
Prof. Dr. med. Burkhard Sievers  
Chefarzt der Klinik für Kardiologie, Angiologie, Pneumologie und Intensivmedizin

**03 | Juli 2018** **Was kann ich tun, wenn mein Hals dick wird? Was bedeutet der Knoten?**  
Dr. med. Hans-Joachim Vogel  
Chefarzt der Klinik für Hals-, Nasen- und Ohren-Heilkunde

**04 | Sept. 2018** **Herz und Gefäße: Was, wenn die Leitungen verengt sind?**  
Prof. Dr. med. Burkhard Sievers  
Chefarzt der Klinik für Kardiologie, Angiologie, Pneumologie und Intensivmedizin

**02 | Okt. 2018** **Schlaganfall aktuell – Neues aus der Welt der Hirndurchblutungsstörung**  
Prof. Dr. med. Ulrich Sliwka  
Chefarzt der Klinik für Neurologie, Klinische Neurophysiologie, Stroke Unit

Im Anschluss besteht die Gelegenheit zu einem persönlichen Gespräch mit den Referenten. Für Erfrischungen ist gesorgt!  
Weitere Informationen erhalten Sie unter

[www.sana-klinikum-remscheid.de](http://www.sana-klinikum-remscheid.de)

Radevormwald | untersch. Orte | 18.00 Uhr

**27 | Juni 2018** **Wir halten Sie in Bewegung – ist ein künstliches Gelenk alternativlos?**  
Chefarzt Dr. Martin Ulatowski und das Team der Endoprothetik/Orthopädie und Unfallchirurgie  
**Röntgenmuseum Remscheid-Lennep**  
Schwelmer Straße 41, 42897 Remscheid

**05 | Sept. 2018** **Der Narbenbruch: Neue OP-Verfahren und wann wird (nicht) operiert**  
Chefarzt Dr. Thomas Morkramer und das Team der Allgemeinchirurgie  
**Bürgerhaus Radevormwald**  
Schlossmacherstraße 4, 42477 Radevormwald

**14 | Nov. 2018** **Herzstolpern bis zum Hals – gefährliche und weniger gefährliche Herzrhythmusstörungen – Neues aus Diagnostik und Therapie**  
Chefarzt Dr. med. Volker Brockhaus und das Team der Inneren Medizin sowie niedergelassene Kollegen  
**Bürgerhaus Radevormwald**  
Schlossmacherstraße 4, 42477 Radevormwald

Im Anschluss besteht die Gelegenheit zu einem persönlichen Gespräch mit den Referenten. Für Erfrischungen ist gesorgt!  
Weitere Informationen erhalten Sie unter

[www.sana-radevormwald.de](http://www.sana-radevormwald.de)



# Gesund trifft Genuss

Die Solinger Ärztin Dr. Monika Pracht-Seidenstücker und die Diplom-Oecotrophologin Kathrin Marten beraten Menschen mit Gewichtsproblemen und bieten mit ihren Kursen eine langfristige Ernährungsumstellung.

**D**ie letzte Diät hat wieder einmal nichts gebracht, die verlorenen Kilos nach dem teuren Ernährungsprogramm sind auch wieder drauf, und um jeden Tag zum Sport zu gehen, fehlt einfach die Zeit. So geht es vielen Menschen, die versuchen, ihr Gewicht zu reduzieren, zu halten und sich gesünder zu ernähren, dabei scheitern und auf Sicht ernährungstechnisch eigentlich nicht gut aufgestellt sind.

Die Ernährungsmedizinerin Dr. med. Monika Pracht-Seidenstücker und Diplom-Oecotrophologin und Ernährungspsychologin Kathrin Marten aus Solingen beraten genau diese Menschen. Beide arbeiten im

Gesundheitszentrum am Ufergarten gerne Hand in Hand: „Wir ergänzen uns perfekt. Hier trifft der Genuss des guten Essens mit dem Wissen darüber, was man darf und was nicht, prima zusammen“, erklärt Dr. Monika Pracht-Seidenstücker.

Sie kümmert sich in ihrer Praxis um Menschen, die an Über- oder Untergewicht oder an einer Lebensmittelunverträglichkeit leiden. Neben den Ernährungskursen und der ernährungstherapeutischen Beratung bietet Diplom-Oecotrophologin Kathrin Marten auch Kochkurse an der Volkshochschule in Solingen an. Hierbei lernt man, auch ohne ernährungsabhängige Erkrankung, wie man



Dr. Monika Pracht-Seidenstücker (ganz links) kocht leidenschaftlich gerne – und gesund! Ihre Rezepte, wie etwa Taboulé mit Crevetten, stehen im Onlineauftritt von PULS.



eine leckere, ausgewogene und kalorienangepasste Ernährung in den Alltag integrieren kann.

**In zehn Wochen zur gesunden Ernährung**

Zusammen leiten die beiden außerdem einen zehnwöchigen Kurs zur Gewichtsreduktion und Stoffwechseleoptimierung durch langfristige Ernährungsumstellung. Einmal in der Woche treffen sie sich mit den zehn bis zwölf Teilnehmern und arbe-

ten gemeinsam an deren Zielen. Das kann die Gewichtsreduktion generell sein, aber auch die Verbesserung der Blutwerte, der Leistungsfähigkeit oder des Gesundheitszustandes insgesamt. Denn es geht in den Kursen darum, langfristig etwas zu ändern und darum, das Gewicht nach der Abnahme dauerhaft zu halten.

Und: Es geht Monika Pracht-Seidenstücker und Kathrin Marten keinesfalls darum, etwas zu verbieten. Sondern darum, dass

 <p><b>FUCHS APOTHEKE</b> KAISERSTRASSE 164 TELEPHON 02195.9297219 WWW.FUCHSAPOTHEKEN.DE</p>	<p>ZWEI STARKE PARTNER FÜR IHRE GESUNDHEIT IN RADEVORMWALD</p>	 <p><b>BERGISCHE APOTHEKE</b> KAISERSTRASSE 106 TELEPHON 02195.7575 WWW.BERGISCHE.COM</p>
---	--	--



die Teilnehmer lernen, bewusster zu essen. „Viele glauben noch fest daran, dass das Frühstück die wichtigste Mahlzeit am Tag ist, und dass man ab 16 Uhr nichts mehr essen sollte. Das ist ein kompletter Irrglaube“, erklärt Monika Pracht-Seidenstücker. Viel wichtiger seien die Pausen zwischen den Mahlzeiten. Auch „mal eben“ zwischendurch sollte man nichts essen. Dafür aber dreimal am Tag eine vernünftige Mahlzeit. Und somit ist es egal, ob man nun mittags und abends warm isst. Die Hauptsache ist, es ist gesund und ausgewogen.

Wichtig ist für die Ernährungsexpertinnen wie für die Teilnehmer die Verbindlichkeit. Vor dem Beginn eines Kurses werden alle Teilnehmer gemessen und gewogen. Dabei wird nicht nur der Taillenumfang gemessen, sondern auch das Fett- und Muskelvorkommen im Körper. Woche für Woche lernen die Teilnehmer, was sie umstellen müssen und wie. Dazu gehören zum Beispiel das Bewe-

gungsverhalten im Alltag, Strategien gegen Heißhunger oder das Beurteilen von Verpackungsinformationen.

### Niemand wird allein gelassen

Auch nach Ende des eigentlichen Kurses sind die Ernährungsmedizinerin und die Diplom-Oecotrophologin für die Teilnehmer da. „Nach dem Kurs lassen wir niemanden alleine. Danach können die Teilnehmer einmal pro Monat zu einem Anschlusskurs kommen. Dann sprechen wir nicht nur über das weitere Vorgehen, sondern auch über das jeweilige Befinden danach und das langfristige Durchhalten. Schließlich hat nicht jeder jemanden, mit dem er über seine Ernährung und deren Umstellung sprechen kann. Für die praktische Umsetzung kochen wir auch schon mal in der Bergischen Volkskochschule“, erklärt Kathrin Marten. Ganz wichtig ist es den beiden, dass die Teilnehmer vorher wissen, dass ihr Ernährungskurs kein reines Abnehm-Programm



Auch, wenn die Kurse vorbei sind, stehen die Solinger Ernährungsexpertinnen (links Dr. Monika Pracht-Seidenstücker, unten Diplom-Oecotrophologin Kathrin Marten) den Teilnehmern noch beratend zur Verfügung. Denn ihnen ist es wichtig, dass die Ernährungsumstellung langfristig erfolgt.

Fotos: Uli Preuss





ist, sondern etwas Grundlegendes, was langfristig beibehalten werden sollte. So sind zum Beispiel auch Frauen willkommen, die vielleicht nicht stark übergewichtig sind, aber durch ihre Wechseljahre das eine oder andere Kilo zugenommen haben. Genauso wie Menschen, die einer Gewichtszunahme vorbeugen und durch professionelle Hilfe lernen wollen, gesund zu leben. Nicht für kurze Zeit. Sondern dauerhaft.

Auch das Alter spielt hierbei keine große Rolle. Die jüngste Teilnehmerin bislang war 16 Jahre alt. „Und auch für ältere Menschen ist es noch nicht zu spät anzufangen. Eine gesunde Ernährungsumstellung und eine aktivere Bewegung helfen jedem“, erklärt Dr. Monika Pracht-Seidenstücker.

Sie ist selbst eine leidenschaftliche Köchin und möchte gutes Essen nicht missen. Darum stellt sie klar: „Kochen und Essen sind Lebensqualitäten, die auf keinen Fall verloren gehen sollten, nur weil man darauf achtet, gesund zu bleiben.“ So denkt sie sich auch gemeinsam mit ihren Patienten neue Rezepte aus, die gesund UND lecker sind.

## » auf den punkt

- Die Ernährungsmedizinerin **Dr. med. Monika Pracht-Seidenstücker** und **Diplom-Oecotrophologin Kathrin Marten** bieten zehnwöchige Kurse für eine langfristig gesunde Ernährung an.
- Diese eignen sich für Menschen jeden Alters.

## » imPULSe

Alle Rezepte auf [www.puls-gesundheitsmagazin.de/category/ernaehrung](http://www.puls-gesundheitsmagazin.de/category/ernaehrung)

**Praxis für Osteopathie**  
**Osteopathie:** Schmerzen/funktionelle Störungen aufspüren und behandeln  
**Sandra Pupinovic**  
 Heilpraktikerin  
 Werwolf 41 · 42651 Solingen  
 info@osteopathie-pupinovic.de  
 Telefon: 0212 / 78 17 90 40

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

**Neu in Remscheid**  
  
**Michael Rader**  
 Heilpraktiker  
 Kölner Straße 101  
 42897 Remscheid  
 Telefon: 02191-2091714  
 Mobil: 0177-2500590  
 Termine nach Vereinbarung

**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

**küso**  
 0212 **120 20**  
 TAXI KÜLLENBERG SOLINGEN  
**KÜSO-SERVICE:** ROLLSTUHLBEFÖRDERUNG  
 KRANKENTRANSPORTE  
 ARZTFAHRTEN  
**IHRE WÜNSCHE SIND UNSER ZIEL**



# Gegen die Angst

In Solingen entsteht gerade eine neue Klinik des Landschaftsverbands Rheinland – speziell für Menschen mit psychischen Erkrankungen. Auch Angststörungen gehören zum Behandlungsspektrum.

**M**it dem Auto über eine Brücke fahren – das vermeidet sie, wenn es irgendwie geht. Bei so etwas geht es ihr gar nicht gut. Innerlich – irgendwie. Als sie es irgendwann gar nicht mehr schafft, darüber zu fahren, steigt sie um auf die Bahn. Das ist besser. Erst mal. Denn als sie eines Tages morgens in der vollen Bahn steht, bekommt sie eine Panikattacke. Bahnfahren geht auch nicht mehr. Was soll sie bloß machen? Und ihr Chef macht auch schon Druck. So wie in diesem Fall geht es vielen Menschen im Bergischen Land. Die Fehlzeiten im Job durch psychische Erkrankungen steigen immer weiter.

Etwa jeder Vierte hat irgendwann im Leben mit einer psychischen Beeinträchtigung zu tun. Oftmals sind es Depressionen, aber

auch immer öfter sogenannte Angststörungen. Für die Patienten doppelt schlimm, denn wer will sich schon eingestehen, dass im Kopf irgendwas nicht stimmt? Angststörungen, wie die Agoraphobie (Angst vor weiten Räumen), die Panikstörung oder die soziale Phobie können erhebliche negative Konsequenzen für die Bewältigung des Alltags und die Kommunikation mit den Mitmenschen haben. Und wenn es dann noch heißt: Sie müssen erst einmal zur stationären Betreuung in eine Klinik, ist das für die meisten wirklich furchtbar. Dennoch: Nur in einer klinischen Einrichtung kann vielen Menschen wirklich geholfen werden.

## **Es wird Zeit für einen Solinger Standort**

Der Bedarf ist da – und der Landschaftsverband Rheinland (LVR) hat ihn erkannt. Im



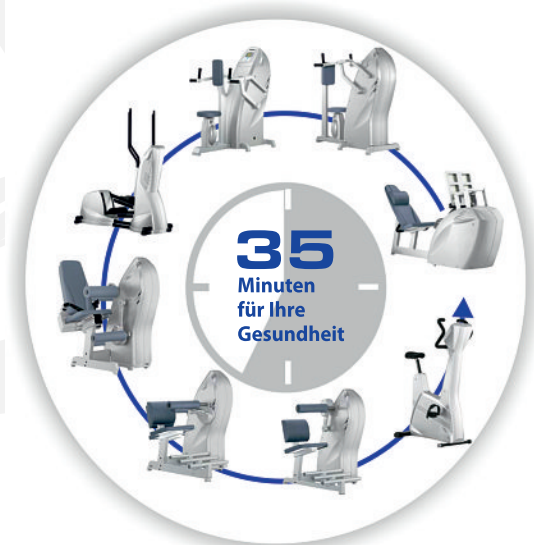


# GESUNDHEITZENTRUM — G E K T I S —

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

**fle-xx**  
das Rückgrat-Konzept

### VITALITÄT UND SCHMERZFREIHEIT IST UNBEZAHLBAR!

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



GESUNDHEITS  
ZENTRUM  
— G E K T I S —



Zeichnung: Bergstermann + Dutczak Architekten Ingenieure GmbH

Herbst eröffnet eine Dependence der Langenfelder Klinik – mitten in Solingen. Und zwar ganz zentral direkt neben dem Städtischen Klinikum an der Frankenstraße.

Dr. Florence Hellen ist seit Anfang Mai die verantwortliche Chefärztin für das Versorgungsgebiet Solingen und damit auch für das neue Haus. Mit Blick auf die Baustelle treffen wir uns, sie freut sich auf ihre zukünftigen Patienten, die ab Herbst hier in 40 Betten stationär behandelt werden können. Direkt dort, wo die Menschen wohnen, das ist ihr wichtig. Denn: Je näher die Klinik am eigenen Zuhause ist, desto besser. Das Behandlungszentrum Solingen liegt so, dass die Patientinnen und Patienten leichter zu Belastungserprobungen am Wochenende nach Hause fahren können.



Dr. Florence Hellen freut sich auf ihre neue Aufgabe als Chefärztin – und vor allem darauf, vielen Solingern eine wohnortnahe Hilfe bieten zu können.

### Angst durch Logik ersetzen lernen

Wer unter einer Angststörung leidet – und das sind aktuell rund 14 Prozent der erwachsenen Bevölkerung – erhält in den meisten Fällen eine Psychotherapie. Dort wird gelernt, wie man bestimmte Denkstrukturen verändert. Beispiel: ein Patient lebt mit der Annahme „Wenn ich ein Kaufhaus betrete, wird mir schwindelig“. In der sogenannten Exposition wird dieser Patient dann mit der angstauslösenden Situation konfrontiert und muss sie aushalten.

Er lernt dabei, dass nichts Schlimmes passieren kann. Und auch, wie er die unrealistischen und angstverstärkenden Bewer-

Evangelisches  
Altenzentrum  
Ohligs

**Evangelisches  
Altenzentrum  
Ohligs**  
Gemeinnützige GmbH  
(0212) 6 47-0  
www.eaz-ohligs.de  
info@eaz-ohligs.de  
Uhandstraße 55  
42699 Solingen

**Unser Angebot**

- Stationäre Pflege
- Häusliche Krankenpflege
- Betreutes Wohnen
- öffentl. Physiotherapie
- öffentl. Café / Mittagstisch / Kiosk

**ADESSE** GmbH

Meistermannstraße 32 \* 42719 Solingen

**Entspannungsmassagen**  
durch ausgebildeten Massagetherapeuten

z.B. 30 Min. **Rücken- oder Fußmassage** 25,00 Euro  
Das vollständige Massageangebot finden Sie unter  
[www.adesse-gmbh.de](http://www.adesse-gmbh.de)

**Terminvereinbarungen unter 0212 / 6500 7600**



tungen körperlicher Symptome und Reaktionen identifiziert und durch logische Gedanken ersetzt. Aus der Sorge, „mein Herz schlägt ganz schnell, ich bekomme gleich einen Herzinfarkt“, wird dann zum Beispiel „mein Herz schlägt jetzt gerade schneller, das ist eine ganz normale Reaktion. Mein Herz ist gesund, es kann mir nichts passieren“. Mit dem Abbau der Stresshormone geht dann auch ein Rückgang der körperlichen Symptome der Angst einher und die Situation wird erträglich.

Wenn die Angst so stark ausgeprägt ist, dass jemand ganz schnelle Hilfe braucht, werden auch Antidepressiva eingesetzt.

Statistisch gesehen sind Angstpatienten übrigens meistens Frauen. Das könnte ein Trugschluss sein, sagt die neue Chefärztin Dr. Florence Hellen. Denn die meisten Männer trügen ihre Ängste oft im Geheimen mit sich herum. Frauen seien dagegen einfach offener und suchten mehr nach Lösungen für ihr Problem. Diese gibt es schon bald mitten in Solingen. In der neuen LVR-Klinik für Menschen mit psychischen Erkrankungen.



Chefärztin Dr. Florence Hellen und Dr. Guido Garlip, leitender Oberarzt.  
Fotos: Alexandra Giersberg

## » imPULSE

[www.klinik-langenfeld.lvr.de](http://www.klinik-langenfeld.lvr.de)

**WECK Dental**  
Technik

Endlich  
**kein Würge-Reiz**  
mehr!

Angenehme Behandlungsform  
ohne Abdrucklöffel und -masse

Lindgesfeld 29 • Solingen  
Tel. (0212) 1 39 40 13 [www.weckdental.de](http://www.weckdental.de)

Tel. 0212 - 645 759 87

**Sawasdee Thai Spa**

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

TRADITIONELLE THAIMASSAGE • KOSMETIK • FURPFLEGE

Beethovenstr. 6 • 42655 Solingen • [www.sawasdee-spa.de](http://www.sawasdee-spa.de)

**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](http://www.medora-radevormwald.de)

Pflegedienst  
Häusliche  
Krankenpflege  
Johanna Scheiba KG

Seit 1991 in Lennep

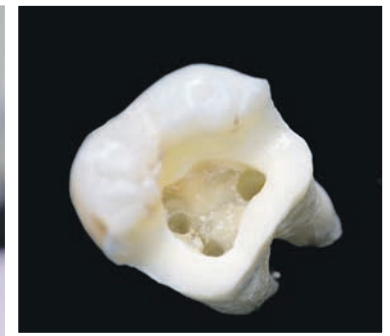
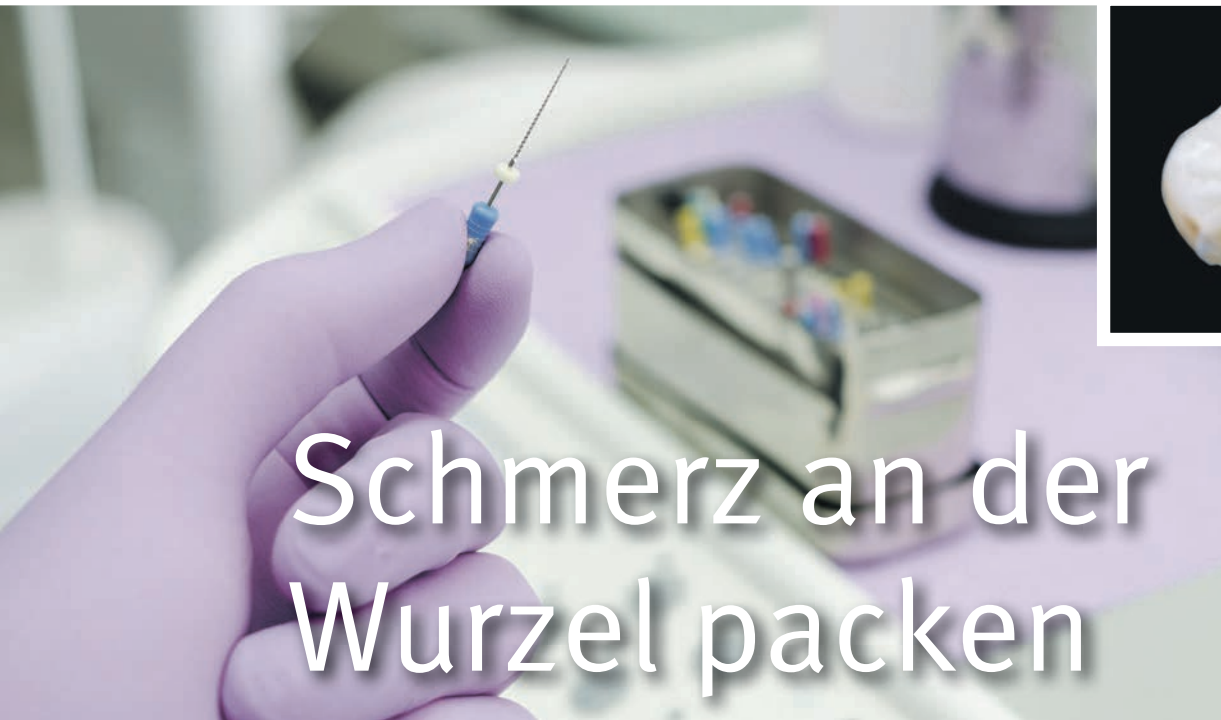
Häusliche Krankenpflege  
Johanna Scheiba KG

Köln 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





# Schmerz an der Wurzel packen

Wurzelkanalbehandlung ... schlotter ...! Keine Angst: Dank modernster Technik geht das sehr schonend. Die Wermelskirchener Zahnärzte Andreas Dufhaus und Dr. Matthias Feyka erklären, wie.

**Herr Dr. Feyka, Herr Dufhaus, warum zucken viele Menschen schon zusammen, wenn sie das Wort „Wurzelbehandlung“ nur hören?**

Weil viele Menschen eine Wurzelkanalbehandlung wie kaum eine andere zahnärztliche Maßnahme mit Schmerzen, Angst und unangenehmen Erlebnissen in der Zahnarztpraxis in Verbindung bringen. Dabei hat diese Behandlung heutzutage oft zu Unrecht einen schlechten Ruf. Sie ist nun einmal häufig die einzige Möglichkeit, einen durch Karies zerstörten oder entzündeten Zahn zu erhalten und seine Funktion wieder herzustellen – und das geht in vielen Fällen sogar nahezu schmerzfrei.

**Wann ist eine sogenannte endodontische Behandlung denn notwendig?**

Wie der Begriff „endodontisch“ schon sagt, geht es bei der Wurzelkanalbehandlung um das Innere des Zahnes, die sogenannte Pulpa. Die besteht im Wesentlichen aus

Bindegewebe, Nerven, Lymph- und Blutgefäßen. Eine akute Entzündung, bakterielle Infektion oder auch das Absterben dieser Pulpa kann verschiedenste Ursachen haben. Zum Beispiel eine tiefe Karies oder tiefe Füllungen. Eine Unfallverletzung oder Präparationsmaßnahmen an den Zähnen können ebenfalls Auslöser sein.

**Welche Symptome sind denn typisch für einen Zahn, dessen Wurzel entzündet ist?**

Die Symptome können recht unterschiedlich sein. Sie reichen von pochenden Zahnschmerzen über stark erhöhte Temperaturempfindlichkeit des betroffenen Zahnes bis hin zu Schmerzen beim Aufbeißen. Später können Schwellungen im Bereich des Zahnfleisches oder des gesamten Gesichts auftreten. Immer wenn ein Zahn dauerhaft geschädigt, die Infektion fortgeschritten ist oder das Zahninnere sogar abstirbt, ist eine Wurzelkanalbehandlung notwendig.



### Was genau passiert bei einer Wurzelkanalbehandlung?

Wir wollen das entzündete oder bakteriell infizierte Gewebe im Zahninneren möglichst komplett entfernen. Gelingt uns das, kann auch eine Entzündung, die sich bereits auf das umgebende Gewebe ausgebreitet hat, vollständig ausheilen und die Schmerzen verschwinden.



### Wie geht der Zahnarzt hierbei vor?

Zum Teil werden Handinstrumente wie Nervnadeln und verschiedene Feilen in Kombination mit desinfizierenden Spülungen und medikamentösen Einlagen verwendet. Der Wurzelkanal

wird dann mit gewebeverträglichen Spezialzementen gefüllt, das gesamte Wurzelkanalsystem wird dadurch versiegelt. Die Behandlung erfolgt in der Regel über mehrere Termine hinweg, für die Zwischenzeit werden in den Zahn desinfizierende und entzündungshemmende Medikamente eingebracht und der Zahn wird provisorisch verschlossen.

### Gibt es technische Neuerungen in der Behandlung? Wenn ja, welche?

Das Grundprinzip der Behandlung hat sich eigentlich kaum verändert. Moderne Technik macht aber für den Patienten eine nahezu schmerzfreie, effiziente und vor allem zügige Behandlung möglich – mit guter Langzeitprognose für den Erhalt des behandelten Zahnes.



Andreas Dufhaus (rechts) und Dr. Matthias Feyka (links)

**Das Premium-Tor von Novoferm – jetzt im Wunschlos glücklich-Paket!**

Genießen Sie größte Vielfalt, bestmöglichen Komfort und höchste Sicherheit mit dem **Garagen-Sektionaltor mit 45 mm Dämmung!**

**Das Aktionspaket:**

- Das Premium-Tor\*\* mit 45 mm Dämmung in moderner Grobsticke oder eleganter Großlamelle
- Mit einer von 11 attraktiven Oberflächen (typenabhängig)
- Design-Antrieb Novomatic 423 mit Funk-Fernbedienung

Ihr Novoferm Vertriebspartner:

**Franz König Bauelemente GmbH**  
Kronprinzenstr. 129 . 42655 Solingen  
Tel. 0212/10090 . Fax 0212/208548  
info@koenig-bauelemente.de  
www.koenig-bauelemente.de

Preis inkl. MwSt., o. Montage.  
\*UVP des Herstellers. \*\*Gilt für Aktionsgrößen.

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



Backenzahn vor (links) und nach erfolgreicher Wurzelkanalbehandlung (rechts).



### Können Sie Beispiele für die moderne Behandlungsmethodik und -technik nennen?

Wo früher über mehrere Sitzungen hinweg das infizierte Gewebe mühsam (und zwar für Patienten und Zahnarzt!) mit wiederverwendbaren Nadeln und Feilen von Hand entfernt werden musste, gibt es heute maschinelle Verfahren. Zum Beispiel mit integrierter Längenmessung und sterilen Einmalinstrumenten, die den Behandlungsablauf beschleunigen. Wir kommen auch mit weniger Röntgenaufnahmen zur Ausmessung der Kanäle aus. Das reduziert die Strahlenbelastung für den Patienten deutlich. Per Ultraschall reinigen wir heute den Wurzelkanal, desinfizieren ihn und befreien ihn von Keimen – und das in kurzer Zeit. Die Zahl der notwendigen Behandlungstermine und auch deren Dauer kann für den Patienten stark reduziert werden. Auch der Einsatz einer Lupenbrille oder eines OP-Mikroskops bei der endodontischen Behandlung macht grundsätzlich Sinn. So findet der Zahnarzt die Wurzelkanäleingänge schneller und kommt bei verengten Wurzelkanälen besser zurecht, wobei der Einsatz des Mikroskops nicht immer zwingend notwendig ist.

In Ausnahmefällen macht auch die Digitale Volumentomografie (DVT) Sinn, geht allerdings mit einer deutlich höheren Strahlenbelastung einher. Die DVT muss man sich als dreidimensionale Röntgentechnik ähnlich der Computertomografie vorstellen – nur mit kleinerem Bildausschnitt.

In jedem Fall ist eine Wurzelkanalbehandlung heutzutage kein Grund mehr für schlaflose Nächte vor dem Zahnarztbesuch.

Für eine herkömmliche Wurzelkanalbehandlung unter bestimmten Umständen ja – allerdings ohne technisch aufwändige Methoden. Bei schwieriger Zahnanatomie, ausgedehnter Entzündung oder bereits zu vielen fehlenden Zähnen (dies gilt für den Bereich der Backenzähne) wird eine Wurzelkanalbehandlung nicht übernommen. Hier gelten spezielle Richtlinien, an die sich der Zahnarzt halten muss. Die Kosten für eine Wurzelkanalbehandlung außerhalb dieser Richtlinien oder mit aufwändigen Techniken variieren recht stark. Sie sind neben der Anzahl der zu behandelnden Wurzelkanäle von individuellen Faktoren abhängig. Wir empfehlen daher einen Vergleich oder eine Zweitmeinung. Nicht immer ist alles, was technisch möglich ist, auch sinnvoll. Grundsätzlich sollte man aber immer im Hinterkopf behalten, dass der Erhalt und die Versorgung eines eigenen Zahnes in den meisten Fällen günstiger ist als dessen Verlust – und die Versorgung der dann entstandenen Lücke.

### » auf den punkt

- Per Ultraschall, Lupenbrille und Digitaler Volumentomografie lässt sich die Wurzelkanalbehandlung heute schnell und schonend durchführen.
- Sie dient dazu, Zähne, deren Innenleben bis in die Tiefe geschädigt sind, langfristig zu erhalten.

**Übernehmen die gesetzlichen Krankenkassen die Kosten einer Wurzelkanalbehandlung?**

» imPULSe

[www.zahnaerzte-wermelskirchen.de](http://www.zahnaerzte-wermelskirchen.de)



# Der Mensch steht stets im Mittelpunkt

Die Naturheilpraxis Jentjens besteht seit 80 Jahren. In der dritten Generation wird Patienten geholfen.

Die Naturheilpraxis Jentjens in Radevormwald ist eine der ältesten im Bergischen Land. In diesem Jahr feiert sie bereits das 80-jährige Bestehen. Gründer der Naturheilpraxis war 1938 Dr. med. Hermann Jentjens. Er war Allgemeinmediziner und bis 1946 auch Facharzt für Chirurgie im Radevormwalder Krankenhaus – und hatte eine Leidenschaft für die Naturheilkunde.

Anfang der 1950er Jahre entwickelte er zusammen mit Dr. Ing. Felix Müller ein Gerät zur Herstellung von oxygeniertem Blut. 1959 erhielt er das erste Patent für die Ozon- Sauerstoff- Eigenblutbehandlung. Daraus entstand die Sango-Mutat-Kur nach Dr. med. Jentjens“.

Heute wird die Praxis von seinem Sohn Hans-Dieter, Wirtschaftsingenieur und Heilpraktiker, seiner Frau Ingrid, Heilpraktikerin, und ihrer Tochter Petra, auch Heilpraktikerin, weitergeführt. Auch Hans-Dieter Jentjens erhielt auf Weiterentwicklungen der Eigenblutbehandlungen Patente.

Tochter Petra Jentjens-Dordevic arbeitete zwölf Jahre als Fachkrankenschwester im Intensiv-

und Anästhesiebereich in der Uniklinik Köln, schloss 1999 die Heilpraktikerausbildung ab – und ist zertifizierte ACON DO.CN Therapeutin. Die Ausbildung verbindet Osteopathie, Chiropraktik und Neuraltherapie – und wird oft durch die gesetzlichen Krankenkassen anerkannt, so dass Behandlungen erstattet werden. Seit 2001 ist Petra Jentjens-Dordevic in der Praxis an der Elberfelder Straße mit dabei – in der dritten Generation führt sie sie weiter.

Ozon-Sauerstoff-Eigenbluttherapie ist das Steckenpferd der Praxis

Die Familien-Naturheilpraxis stützt sich auf viele Säulen. „Die spezielle, von unserer Praxis entwickelte Ozon-Sauerstoff-Eigenbluttherapie ist dabei nach wie vor unser Steckenpferd,“ erklärt Petra Jentjens-Dordevic. Bei Migräne, Durchblutungsstörungen lassen sich bei den Patienten gute Erfolge erzielen. „Es gibt Patienten, die seit dreißig Jahren zu uns kommen.“ Auch bei Autoimmunkrankheiten wird das Verfahren eingesetzt. „Bei einer Autoimmunkrankheit gerät das Immunsystem aus den Fugen und richtet sich gegen körpereigene Zellen.“ Die Methode eignet sich aber auch zur Begleitbehandlung bei Krebserkrankungen. Ziel der



Die drei Heilpraktiker Petra Jentjens-Dordevic, Hans-Dieter und Ingrid Jentjens (v.l.) feiern mit ihrer Naturheilpraxis an der Elberfelderstraße das 80-jährige Bestehen.

Osteopathie und Chiropraktik ist es, Einschränkungen des Bewegungsapparates zu behandeln. Infusions- und Injektionstherapien kommen bei Erkrankungen des Nervenkostüms wie aber auch beim Immunsystem zum Einsatz.

Für das Heilpraktikerteam ist es sehr wichtig, „dass der Mensch im Mittelpunkt steht“. „Der Patient entscheidet“, erläutert Hans-Dieter Jentjens Daher gibt es stets ein ausführliches Anamnesegespräch vor einer Behandlung. Wo liegt die Ursache für die Beschwerden? Mit welcher Behandlung wird ein Erfolg erzielt? „Wir möchten mit unseren Behandlungen helfen, der Sa-

che auf den Grund gehen – und wollen nicht nur Symptome behandeln“, erklärt Petra Jentjens-Dordevic. Manche Patienten sollen zunächst auch den Hausarzt aufsuchen – die Behandlung in der Naturheilpraxis läuft dann ergänzend.

Was in der Naturheilkunde möglich ist, darüber informiert Naturheilkundepraxis Jentjens in Vorträgen, Workshops und an Messeständen.

**Zum 80. Geburtstag der Praxis gibt es am Sa., 16. Juni 2018, einen Tag der offenen Tür. Von 11 bis 15 Uhr können sich alle Interessierten in der Praxis umsehen**



Der Gründer der Naturheilpraxis, Dr. med. Hermann Jentjens vor 70 Jahren an seinem Schreibtisch. Foto: Praxis Jentjens

## 80 Jahre Naturheilpraxis Jentjens

Elberfelder Straße 55, 42477 Radevormwald, Tel.: 02195 1025

Infos unter:

[www.heilpraktiker-jentjens.de](http://www.heilpraktiker-jentjens.de) >

Infos zum Beruf des Heilpraktikers:

[www.heilpraktiker-fakten.de](http://www.heilpraktiker-fakten.de)





# Mein Schmerz für dein Leben

Unsere Autorin ist im Winter zum ersten Mal Mutter geworden. Nach Stunden, Stunden, Stunden im Krankenhaus. Hier erzählt sie davon. So, wie es war.

**W**ir waren auf alles vorbereitet, nur nicht darauf: Was passiert, wenn nichts passiert. Der errechnete Entbindungstermin kam, und alles war wie immer. „Ihr Baby braucht die Zeit noch. Haben Sie Geduld“, sagte die Frauenärztin zu uns, den werdenden Eltern, die sich mit jedem Tag, der fruchtlos verging, immer mehr Sorgen machten. Senkwehen, Vorwehen, Geburtswehen – alles graue Theorie aus dem Geburtsvorbereitungskurs. Der Wehenschreiber zeigte eine Nulllinie an. Geduld ist das Wort, das keine überfällige Schwangere gerne hört. Je öfter es ausgesprochen wurde, desto mehr klang es wie ein Vorwurf. Unsere Gedanken kreisten doch

um unseren Sohn: Warum kommt er nicht? Geht es ihm gut? Die Klopfzeichen aus dem Inneren beruhigten uns nur kurz. Wir wollten ihn nun endlich in den Armen halten.

Treppensteigen, heiße Bäder, Zimt essen, Himbeerblättertée trinken: Ausprobiert hatte ich alles, was als wehenfördernd angepriesen wird. Der Babybauch blieb unbeeindruckt. Mein Freund traute sich nicht mehr nachzufragen, wenn er von der Arbeit nach Hause kam. Die Frage wurde ohnehin immer kürzer, bis nur noch ein „Und?“ übrig war. Die Antwort war nicht mehr als ein enttäuschtes Kopfschütteln. Mit einem geburtsunreifen Befund ging es



am siebten Tag nach Entbindungstermin in die Klinik. Einleitung am siebten Tag danach, das ist nicht die Regel. Anderswo wollte man uns bis zum zehnten Tag vertrösten. Ich gehörte nie zu denen, die lange auf ein freudiges Ereignis warten konnten. Das war damals an Heiligabend so und auch jetzt, am ersten Weihnachtstag, als es in die Klinik ging, die versprach, uns zu helfen.

**Nicht so mies wie befürchtet**

Voller Erwartung trank ich das Gemisch, das mir die Hebamme reichte. Aprikosensaft, Mandelmus, ein Schluck Sekt und ein gehöriger Schuss Rizinusöl: So mies, wie es klingt, schmeckte es gar nicht. Mein Freund schaute auf die Uhr: „Wann merken wir denn was?“ Bei manchen Frauen löse der Cocktail noch am gleichen Tag Wehen aus, antwortete die Hebamme. Ich gehörte nicht zu dieser Sorte.

Am achten Tag kam die Wendung. Eine, mit der wir so nicht gerechnet hatten. Morgens sollte Prostaglandine den Muttermund reizen, auf dass er sich doch endlich öffne. Es brannte wie Feuer. Tatsächlich zeigten sich kleine Erhebungen auf dem Wehenschreiber. Die Stimmung stieg schlagartig. „Es tut sich was“, so lautete der Gedanke. „Alles wird gut.“ Nachmittags gab es die zweite Dosis. Aus Euphorie wurde Erschöpfung, bis auf einmal gar nichts mehr ging. Ich saß im Patientenzimmer und hatte das Gefühl, innerlich zerrissen zu werden. Der Bauch war ein einziger, nicht zu ertragender Schmerz.

**Zehn Sekunden Pause, dann die Qual**

Ich schlug auf den Tisch, versuchte so zu atmen, wie ich es im Geburtsvorbereitungskurs gelernt hatte. Es war nicht auszuhalten. Kein Schmerz, den ich jemals in meinem Leben gespürt hatte, kam auch nur in die



Seit 40 Jahren  
richtig gesund schlafen

**Betten Höher**

Friedenstraße 38  
42699 Solingen  
Tel. 02 12 / 6 06 26  
www.betten-hoeher.de  
info@betten-hoeher.de  
Mo bis Fr 9.30 bis 19 Uhr  
Sa 9.30 bis 16 Uhr

Was macht ein gutes Fachgeschäft aus? Ist es die Begeisterung für höchste Qualität? Der Spaß an der individuellen Beratung? Die Freude daran, vielen Menschen mit gesundem Schlaf ein gutes Stück Lebensqualität geben zu können? Der besondere Teamgeist, der uns seit vielen Jahren auszeichnet? Wir glauben, es ist die Kombination aus allem. Und natürlich sind es die hervorragenden Produkte, vom kompletten Bettsystem über die bestens klimatisierten Zudecken bis zur traumhaft schönen Nachtwäsche, welche unsere Kunden bei Betten Höher seit nunmehr vier Jahrzehnten in der Klingensteinadt so schätzen. Wir freuen uns sehr, dass Sie uns nach wie vor die Treue halten. Und wir versprechen Ihnen, auch in Zukunft das Bettenfachgeschäft zu sein, das über Generationen hinweg begeistert. Denn guter Schlaf ist so nah.





Nähe dessen, was gerade mit mir passierte. Zehn Sekunden Pause und die Qual ging wieder los. Zurück im Kreißsaal war die Energie schon aufgebraucht. Ich konnte nicht sprechen. Die Augen fielen zu, ließen sich nur mit Mühe wieder öffnen. Meinem Kind erging es nicht besser. Mit jeder Wehe sackte sein Puls ab. Das Gerät schlug Alarm. Die Hebamme schaute besorgt, holte eine Ampulle aus der Schublade und spritzte sie in den Zugang, der bereits am Tag davor für alle Fälle gelegt wurde. Nun sollte dieser Fall eintreten. Der Herzschlag normalisierte sich, bis wenige Sekunden später die nächste Wehe mit aller Wucht anrollte und das Kind wie auch mich überwältigte.

### **Auf einmal herrschte Trubel im Kreißsaal**

Die Schmerzen hatten mich fest im Griff. Ich weiß nicht, wie viele Wehen es gewesen waren, bis auf einmal Trubel im Kreißsaal herrschte. Heute bin ich mir nicht mehr sicher, ob ich überhaupt alles mitbekommen habe. Da war die Ärztin, die hastig ein Formular ausfüllte und es mir zum Unterschreiben hinhielt. Da war die Hebamme, die Anrufe tätigte, dass wir ein OP-Team bräuchten. Da war mein Freund, der Angst hatte. Und mir war schon alles egal. Das Bett setzte sich in Bewegung, die

Lampen im Krankenhausflur waren wie ein flackerndes Licht in meinem Blickfeld. Dann war mein Freund nicht mehr da. Die Gesichter wechselten.

Es herrschte viel Betrieb im Saal, aber keine Hektik. Ich lag mittendrin in einem Stimmenwirrwirr. Ich hörte Klagen. Wir seien schneller im OP angekommen, als angekündigt. Man hätte sich gar nicht in Ruhe vorbereiten können. „Ich kann euch noch hören“, wollte ich sagen, konnte es aber nicht. Ich lag wie benebelt auf dem OP-Tisch, auf dem man mich über ein Fließband gewuchtet hatte. Die Schwestern zupften an mir herum. Hier ein Nadelstich, da ein Kabel. Eine Kanüle ging in den Rücken.

Da waren die Augen plötzlich wieder auf. Die Schmerzen wichen, obwohl das CTG-Gerät im Hintergrund noch trällerte. Vom Rippenbogen an abwärts machte sich ein Taubheitsgefühl breit. Ich konnte wieder sehen, was geschah.

### **Eine Kulisse wie aus dem Fernsehen**

Die Kulisse war, wie ich sie aus dem Fernsehen kannte. Eine grelle OP-Lampe, grüne Tücher vor meinem Bauch, Menschen mit Mundschutz, die sich nicht zählen ließen. Darunter mein Freund, den ich erst auf den zweiten Blick erkannte. Nie hätte ich ge-





dacht, dass ich einmal Teil dessen sein würde, was ich da auf dem Bildschirm gesehen hatte. Es war so unwirklich.

Ohne Vorankündigung gingen die Chirurgen ans Werk. Ich war überrascht, dass ich das Skalpell trotz Betäubung auf meiner Haut spürte. Ganz genau ließ sich der Weg ausmachen, den die scharfe Klinge zurücklegte. Der OP-Tisch rüttelte. Ich blickte zu meinem Freund. Er konnte mehr sehen als ich, wagte aber keinen Blick. Er war ängstlich, das war ihm anzumerken. Das Warten vor dem OP-Saal, so erzählte er es mir später, sei unerträglich gewesen. Nur wenige Minuten waren es tatsächlich, für ihn aber vergingen Stunden. Zu hören, wie die medizinischen Geräte Alarm schlugen und wie die Schwestern mich immer wieder aufforderten, die Augen aufzumachen, das brannte sich ins Gedächtnis ein. „Ich dachte, ich verliere dich.“

**Dann: ein zaghafter Schrei**

Ein Druck auf dem Magen. Die Hände hinter der Plane zerrten an mir. Ein Durcheinander.

Ein zaghafter Schrei. Endlich war mein Baby da. Nun war ich es, die die Stunden verstreichen sah, bis ich ihn endlich kennenlernen durfte. Die Nabelschnur war mehrmals um den winzigen Körper gewickelt. Alleine hätte er es nie auf die Welt geschafft. Wir wussten es, und doch wollte niemand auf uns hören.

Wie überrumpelt schaute mich dieser kleine Junge an, als er von der Nabelschnur befreit wurde. Ganz grau war er noch und blutverschmiert, irgendwie zerbrechlich. Er war der schönste Mensch für mich. Ich gab ihm einen Kuss. Und ein Versprechen.

» imPULSe

**Sicher vorgesorgt – Alles Wichtige zu den U-Untersuchungen:**  
[www.puls-gesundheitsmagazin.de/untersuchung](http://www.puls-gesundheitsmagazin.de/untersuchung)

**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)

**PHYSIOTHERAPIE AM GRÜNEWALD UG  
LAMBERT DIRRIWACHTER**

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

**Blaues Kreuz**  
 Wege aus der Sucht

Suchtkranke sind oft einsam und fühlen sich unverstanden und allein gelassen. Bei uns erfahren Sie Verständnis und Hilfe.

Weitere Informationen:  
[www.blaueskreuz-solingen.de](http://www.blaueskreuz-solingen.de)  
 Tel.-Nr.: 02 12 – 230 75 75

**+pflegeleicht**  
 Betreuungsvermittlung

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

**24 Std. individuelle häusliche Betreuung**

**Markt-Apotheke**  
 Apothekerin Katharina Strohschein-Ngomo

*Rufen Sie uns gerne an!*  
**02 12-7 46 88**

Düsseldorfer Straße 68 · 42697 Solingen  
 Telefon: 0212-7 46 88 · Telefax: 0212-7 61 10  
[info@markt-apotheke-solingen.de](mailto:info@markt-apotheke-solingen.de)  
[www.markt-apotheke-solingen.de](http://www.markt-apotheke-solingen.de)

# Er weiß, wie Sie der Verletzung vorbeugen



Der Radevormwalder Physiotherapeut Timo Meier hat sich auf Prävention spezialisiert und berät unter anderem Leistungssportler. Auch für PULS-Leser gibt er Tipps.

**W**ir leben in einer Zeit, in der uns technische Spielereien den Alltag immer mehr erleichtern. Dank intelligenter Technologien können wir oft entspannt die Füße hochlegen oder uns anderen Dingen widmen. Bei all dem Komfort bleibt die Bewegung häufig auf der Strecke. Da bleibt nur eine Lösung, nämlich ein sportlicher Ausgleich zum Alltag. Sport? Immer gerne, aber bitte gesund. Wie man gesund Sport treibt und Sportverletzungen vermeidet, damit kennt sich Timo Meier aus. Der staatlich examinierte Physiotherapeut betreibt in Radevormwald seine eigene Praxis und kümmert sich dort mit seinem Team um die sportliche Gesundheit der Patienten. Laut Meier fängt die Vorbeugung von Verletzungen schon vor dem eigentlichen Training an: „Eine ausgewogene Ernährung trägt maßgeblich zur Gesundheit bei. Für ausreichend Energie sollte man den Körper des-

halb vor Trainingsbeginn mit Kohlehydraten versorgen. Wer sich zum Ziel gesetzt hat, an Masse zuzulegen, der sollte zur Unterstützung des Muskelaufbaus nach dem Training auf eine eiweißreiche Nahrung achten.“ Ebenfalls gut sind Lebensmittel, die viele Aminosäuren enthalten. Dazu zählen beispielsweise Eier, Nüsse oder Haferflocken. Geht es ans Trainieren, sollte man auf keinen Fall das Aufwärmen vergessen. Durch das langsame Mobilisieren des Körpers wird der Stoffwechsel aktiviert und der Kreislauf angeregt. Außerdem wird die Muskulatur besser durchblutet, was den Körper beweglicher macht und dazu beiträgt, Verletzungen vorzubeugen.

Nach dem Aufwärmen kann das eigentliche Training beginnen. Am schonendsten für den Körper sind abwechslungsreiche Bewegungen. Dazu empfiehlt Timo Meier beispielsweise Triathlon. Denn beim Joggen,





Schwimmen und Fahrradfahren werden unterschiedliche Muskelgruppen auf vielfältige Weise bewegt, und so wird eine einseitige Belastung vermieden. Wer dennoch mehr Lust auf Stop-and-Go-Sportarten wie Tennis oder Squash hat, der sollte darauf achten, sich ausreichend zu dehnen und zwischendurch kräftigende Übungen zu machen, um die Gelenke zu schonen.

### Dreimal die Woche eine halbe Stunde

Bei der Dauer der Trainingseinheiten kommt es individuell darauf an, was man erreichen möchte. Für ein normales Gesundheitstraining ist es vollkommen ausreichend, wenn man sich zwei, drei Male die Woche für eine halbe bis Dreiviertelstunde bewegt. „Grundsätzlich ist alles, was man mehr an Bewegung macht, immer besser, als sich gar nicht zu bewegen“, findet Timo Meier.

Ein ebenfalls wichtiger und häufig vernachlässigter Aspekt beim Vorbeugen von Sportverletzungen sind die Pausen. Dabei kommt es auch wieder ganz auf die Sportart an. Wer joggen geht, kann dies mehrmals die Woche, auch ohne lange Pause, tun. Doch wer Krafttraining betreibt, der sollte zwischen den einzelnen Trainingseinheiten mindestens ein bis zwei Tage Pause einlegen. Denn was viele nicht wissen, ist, dass der eigentliche Trainingseffekt erst in den Pausenphasen eintritt. Timo Meiers Tipp dazu: Je länger und intensiver das Training, desto länger sollte auch die Pause sein.

Wer einen Muskelkater spürt, der hat doch beim Sport was falsch gemacht? Timo Meier weiß es besser: „ Grundsätzlich ist es gar nicht so verkehrt, einen Muskelkater zu haben, aber der sollte nach einem, spätestens nach zwei Tagen auch wieder weg sein.“ Ein Muskelkater ist nichts anderes als mikroskopisch kleine Einrisse in der Muskulatur. Aus einem leichten Muskelkater geht die Muskulatur gestärkt hervor. Halten die Schmerzen allerdings länger als zwei Tage an, kann das ein Zeichen dafür sein, dass man zu hart trainiert hat.

### Die Sache mit dem Dehnen

Vom Dehnen nach einem Training rät Meier übrigens ab. „Beim Training entstehen jene kleinen Risse im Muskel, die zum Muskelkater führen. Wenn man nun im Anschluss den Muskel noch dehnt, zieht man diese Risse in die Länge und verstärkt dadurch den Muskelkater. Man schadet dem Körper also mehr, als dass man ihm nützt.“ Stattdessen solle man das Dehnen lieber als eigene Trainingseinheit sehen, die man an einem Tag durchführt, an dem man sonst keinen Sport gemacht hat. Und auch hier gilt, die Dehnübungen sollten an die Sportart und die dazu nötigen Bewegungen angepasst werden.



» imPULSe

[www.puls-gesundheitsmagazin.de/uebungen](http://www.puls-gesundheitsmagazin.de/uebungen)

[www.puls-gesundheitsmagazin.de/trainingstipps](http://www.puls-gesundheitsmagazin.de/trainingstipps)

- Anzeige -

**COACHING WERKSTATT SOLINGEN**  
 Alles für's persönliche Glück.  
 Melanie Motiwalla  
 Coaching | Pilates | Lettering  
[www.coachingwerkstattsolingen.de](http://www.coachingwerkstattsolingen.de)



Foto: Christian Beier

# Ein ganz schöner Kampf

Vor einem halben Jahr begann die Solingerin Beate Ballmann, an ihrem Comeback als Kugelstoßerin zu arbeiten. Sie trainierte hart, musste manchen Rückschlag hinnehmen – und freut sich nun auf die Deutschen Meisterschaften.

Ja, sie sei sehr fit. Das mit dem Rauchen sei nicht so dolle, aber sie werde das schon machen, hatte der Kardiologe Dr. Stefan Redlin ihr im Herbst diagnostiziert. Und so begann Beate Ballmann, an ihrem Sportcomeback zu arbeiten. Die 44-Jährige war vor über 20 Jahren mal im Mehrkampf erfolgreich, jetzt will sie es im Kugelstoßen noch einmal wissen – bei der Deutschen Meisterschaft Anfang Juni. Der Weg dahin ist indes ein harter. Einer mit Höhen und Tiefen. Einer, auf welchem sie insbesondere in den ersten Monaten intensiv trainierte. Im Fitness-Studio Plus D Sports motivierte sie ein Personal Trainer zu Höchstleistungen, sie absolvierte ein umfassendes Kraft- und Techniktraining. „Ich fühlte mich wie ein Stier“, erzählt Beate Ballmann, die aber bald eine neue Erfahrung machte: „Mit Mitte 40 regenerierst du nicht mehr so schnell wie mit 20. Ich war einige Male echt alle abends. Ich habe Muskeln und Gelenke gespürt, die ich gar nicht

kannte.“ Also den Trainingsrhythmus angepasst. Woran sich aber niemand anpassen kann, ist die Erkältungs- und Grippewelle, die Anfang des Jahres auch Solingen überzog. Und sie prompt mit erwischte. Und wie. Vereiterte Mandeln über Wochen, Stimme weg, starke Schmerzen beim Schlucken. Krank kann keiner gut trainieren, das wäre kontraproduktiv. Und nun? Hat sie noch immer die Kugelstoß-DM trotzdem vor Augen. Wenngleich sie beim Training kürzer treten musste, fühlt sie sich nach wie vor so fit, mit der Vier-Kilo-Kugel etwas reißen, pardon, stoßen zu können. Sie liebäugelt mit einer Weite von zwölf Metern. Ob sie die schafft? Anfang Juni mehr dazu. Im Netz.

» imPULSe

[www.puls-gesundheitsmagazin.de/kugelstossen](http://www.puls-gesundheitsmagazin.de/kugelstossen)

# Zahnärztliche Gemeinschaftspraxis Dr. Feyka & Dufhaus



- schöne und gesunde Zähne
- angst- und schmerzfreie Behandlung
- breites und modernes Behandlungsspektrum
- hochwertiger Zahnersatz
- kompetente Beratung

Thomas-Mann-Straße 35–37

**Wermelskirchen**



**Terminvereinbarung bitte unter:**



**02196 / 841 84**

**[www.zahnaerzte-wermelskirchen.de](http://www.zahnaerzte-wermelskirchen.de)**





# Die (Roh-) Milch macht's!

Direkt aus der Kuh, direkt vom Erzeuger – die Milchtankstelle in Solingen-Gräfrath macht es möglich. Sie ist eine von bislang noch recht wenigen im Bergischen Land.

**E**s ist Montagnachmittag, als Anne Schönkopf mit ihren beiden Kindern auf dem Hof vom Bauern Meinsma aus dem Auto klettert. Es passte gerade zeitlich rein, denn die Mutter aus Dorp kommt nicht so oft ans andere Ende der Stadt. Aber wenn, dann macht sie einen Stopp am Flockertsholz neben der Fauna. Und holt sich und ihren Kindern frische Milch. Und frisch heißt in dem Fall auch wirklich frisch. Frischer geht's nicht. Die Kuh steht nur zehn Meter weiter im Stall, wird zweimal täglich

gemolken, und die Milch fließt dann zum Tank in dem kleinen Holzhaus, wo die Kunden sie abzapfen können. Allerhöchstens zwei Tage verbringt sie im Tank, bevor sie gekauft wird.

Anne Schönkopf hat ihre eigenen Glasflaschen im Gepäck – die großen für die Erwachsenen zuhause, die kleinen bunt beschrifteten für die Kinder für unterwegs. Allzu lange dürfen sie damit allerdings nicht unterwegs sein, denn die Milch ist ja unbehandelt, sprich: nicht auf 70 Grad erhitzt, wie die pasteurisierte Milch aus dem Supermarkt. Aber gerade das findet die junge Mutter gut – direkt vom Bauern etwas kaufen, von dem sie weiß, wo es herkommt. Eine Kundschaft, die die Familie Meinsma früher nicht gehabt hätte. Als die meisten Leute Zeit zum Einkaufen auf dem Hof hatten, war ihr alter Bauernladen meistens schon zu. Seit sie die Milchtankstelle ha-





ben, können die Kunden von 6 bis 22 Uhr einkaufen – jeden Tag. Vor allem sonntags geht das Geschäft gut. An den meisten Tagen werden rund 100 Liter abgezapft.

### Abkochen wird empfohlen

Wer keine Flasche dabei hat, kann sich eine vor Ort kaufen. Neben der Milch, die 1 Euro pro Liter kostet, gibt's im Automaten frische Eier, Kartoffeln und Wurst. Die Milch, die zweimal täglich von den 27 Kühen im Stall gemolken wird, kommt körperwarm aus der Kuh. Für die Kunden – aber auch für den Campina Milchwagen, der regelmäßig kommt – wird sie auf drei Grad runtergekühlt. Naturbelassen, das sei für die meisten Kunden das Argument, warum sie immer wieder kommen. Und, dass die Milch eben vom Bauern vor Ort kommt.

Bei Bauer Meinsma kann man die Kühe und ihre Kälbchen sogar persönlich begrüßen. Der Stall steht den Besuchern immer offen. Und: Man kann dort auch sehen, was die Kühe fressen, eine Mischung aus hauptsächlich selbst angebautem Mais, Gras und Rapsschrot. Alles mit Herkunftsnachweis – das fordert auch die Molkerei.

Achtung Rohmilch – das steht allerdings auch an der Milchtanke. Denn, sagt Knut Meinsma, er müsse eigentlich jedem empfehlen, die Milch vor dem Verzehr abzukochen. Das empfiehlt auch Ernährungstherapeutin Kathrin Marten aus Solingen. Allerdings: nur für Schwangere, Säuglinge, Kleinkinder und alte Menschen, deren

Immunsystem nicht mehr einwandfrei funktioniert. Für alle anderen sei die Rohmilch völlig unbedenklich – der eine oder andere Keim rege den Körper eher an und fordere das Immunsystem ein bisschen heraus. Gesünder als die Milch aus dem Supermarkt ist die Rohmilch direkt von der Kuh allerdings nicht unbedingt. Beim Pasteurisieren geht kaum etwas vom Calcium oder von den Vitaminen verloren. Dafür aber Fett: Im Ursprung hat die Milch 3,8 Prozent Fett, im Supermarkt dann oft nur noch einen Bruchteil davon.



## » auf den punkt

- Die Solinger Milchtankstelle ist täglich von 6 bis 22 Uhr geöffnet.
- Schwangere, Säuglinge und Kleinkinder sowie Menschen mit angeschlagenem Immunsystem sollten die Rohmilch in jedem Fall vor dem Verzehr abkochen.

## » imPULSe

[www.bauernhof-meinsma.de/die-landhuette](http://www.bauernhof-meinsma.de/die-landhuette)

**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)

**AWO** Seniorendienste Remscheid

Wir informieren Sie gerne:  
☎ 02191 / 914-0  
Hof Glassiepen 1-3

**Pflege und Betreuung mit Kompetenz und Herz**

Hilfe nach Maß:  
**Die AWO-Seniorendienste**

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

Einrichtungen der AWO Seniorendienste Niederrhein gGmbH / [www.awo-seniorendienste-nr.de](http://www.awo-seniorendienste-nr.de)





Melanie Motiwalla hat mit Ende dreißig ihre Berufung gefunden. Sie coacht Menschen, die unter Stress stehen und ein achtsames, bewussteres Leben führen möchten.

Fotos: Christian Beier



# Achtsamkeit – das neue Glück

Die Solingerin Melanie Motiwalla musste ein achtsames Leben erst selbst lernen. Jetzt bringt sie es als Coach anderen Menschen bei. Mental, körperlich und kreativ.

In sieben Städten hatte sie gelebt, zehn berufliche Positionen hatte sie ausgefüllt. Sie wusste es nicht: Melanie Motiwalla war auf dem Weg zu sich selbst. Nun ist sie angekommen. Wenn sie Kunden in ihrer Coaching-Werkstatt oder in ihrem Garten begrüßt, ist sie ganz bei sich. Hier

an der Weinsbergtalstraße in Solingen hat die 39-Jährige ihre kleine Werkstatt. Sie öffnet die Tür des ehemaligen Kottens, in dem Raum ist, die Gedanken frei kreisen zu lassen. Modern und minimalistisch ist der Raum eingerichtet, für Wärme sorgt ein kleiner Ofen. Genau hier verwirklicht Mela-





nie Motiwalla sich selbst – und hilft anderen Menschen dabei, es ihr gleich zu tun. Zu Achtsamkeit will sie verhelfen, was heute wichtiger denn je ist, um gesund zu bleiben. Sich Ruhe zu gönnen, sich Zeit für sich zu nehmen und die eigenen Gefühle urteilsfrei wahrzunehmen, ist etwas, wonach sich viele Menschen sehnen.

### Raus aus dem starren Korsett

Achtsamkeit musste auch Melanie Motiwalla wieder erlernen. Nach der Schule stürzte sich die gebürtige Stuttgarterin mit Haut und Haar ins Arbeitsleben. Eine Karriere strebte sie an, das war klar. Als Steuerfachangestellte studierte sie Wirtschafts-Chemie. Während der Semesterferien arbeitete sie in einem schwedischen Möbelhaus. Hier kam eine erneute Wende. Mit Steuerrecht hatte Melanie Motiwalla nichts mehr zu tun, auch nicht mit Chemie und Physik. Nun war die Personalentwicklung ihr Thema – 13 Jah-

re lang im gleichen Unternehmen. Sie wurde zur Führungskraft, die Verantwortung trug. Flexibilität war gefordert.

An den Wochenenden zu arbeiten, die Standorte deutschlandweit immer wieder zu wechseln und bis in die Abendstunden für das Unternehmen erreichbar zu sein, das ging irgendwann nicht mehr. Wie soll in diesem starren Korsett das Familienleben möglich sein? „Als Mutter kann man sich nicht zehnteilen“, lautete die Schlussfolgerung. Melanie Motiwalla besann sich auf ihre Prioritäten. Sie wollte sich etwas Eigenes schaffen, sich eine Existenz aufbauen, in der sich Familie und Beruf(-ung) vereinbaren lassen.

Der Innenraum ihres Kottens erzählt von ihrer Art der Achtsamkeit. Da liegt eine Fitnessmatte, in der Ecke stehen Klappstühle, auf der langen Arbeitsplatte sind handgeschriebene Karten und Lesezeichen



## Lebenshilfe für Menschen mit Demenz und ihre Angehörigen

Die Busch-Stiftung Seniorenhilfe steht Ihnen zur Seite.

**Nutzen Sie die kostenlosen Hilfsangebote!**

Bunter Nachmittag für Betroffene gemeinsam mit ihrem Partner

Aktivgruppe für Betroffene mit beginnender Demenz

Besuchsdienst zur Entlastung pflegender Angehöriger

Kreativgruppe zur Förderung der Kreativität (gestalten, malen)

Gesprächskreis für pflegende Angehörige und Bezugspersonen

Frühstücksgruppe für Betroffene mit beginnender Demenz

»Herren-Treff« für Männer mit beginnender Demenz

»Hausfrauen-Nachmittag« für Frauen mit beginnender Demenz

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

Seniorentelefon

Vortragsreihe für pflegende Angehörige und Interessierte

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

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

### Wir suchen ehrenamtliche Helfer/innen!

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



ausgebreitet. Auf der selbst gebauten Theke im Industrie-Chic dampft eine Kanne Tee. All das macht ihre Selbstständigkeit aus, zu der sich Melanie Motiwalla im Oktober 2017 entschlossen hat. Die Matte ist für die Pilates-Kurse, die sie anbietet. Dabei geht es darum, mit gezielten Bewegungen Verspannungen zu lösen und Fehlhaltungen zu korrigieren. „Pilates verschafft ein neues Körpergefühl. Man muss sich konzentrieren und ganz bei sich sein, dann spürt man, wie viel Kraft man dadurch zurückgewinnt“, sagt Melanie Motiwalla. Auf den Stühlen nehmen ihre Klienten Platz, die sich nach einer Veränderung in ihrem meist stressgeplagten Leben sehnen.

Die Karten sind die Auszeit. Handlettering, kreative und dekorative Schönschrift, ist nicht mal eben gemacht. Muße müsse man dafür haben und sich auch bewusst gönnen, sagt Melanie Motiwalla. Sich einen Freiraum zu schaffen, das ist der erste Weg zur Stressreduktion, Achtsamkeit und Entschleunigung. Melanie Motiwalla macht das Smartphone heute auch mal ganz bewusst aus. Niemand müsse jederzeit erreichbar sein, lautet ihre Devise. „Stress kennt jeder. Es hat auch mit dem ständigen Online-Sein zu tun“, sagt die 39-Jährige.

#### Handlettering fördert die Kreativität

Wer auf einem der Stühle Platz nimmt, bekommt Hilfe zur Selbsthilfe. Melanie Motiwalla bietet Coaching auf drei Arten

an: mental, körperlich und kreativ. „Ganzheitlich“, wie sie selbst sagt. Konzentration und Ruhe werden fürs mentale Coaching benötigt. Hier wird ein Bewusstsein dafür geschaffen, wie die persönliche Lebenssituation aussieht. Der Mensch müsse sich auf das besinnen, was ihm gut tut – und sich von dem verabschieden, was dem entgegensteht. Es geht darum, Orientierung zu finden und einen Ausgleich vom Alltag zu schaffen. Leicht ist das nicht, sich aus dem Trott zu befreien und nicht an die Aufgaben zu denken, die erledigt werden müssen. „Ich will Tipps geben, die tatsächlich umsetzbar sind. Das ist Nachhaltigkeit.“

Kreative Freizeitgestaltung wie das Hand Lettering können, sagt sie, dabei helfen, den Kopf frei zu kriegen, weil man sich auf das konzentrieren muss, was man gerade tut. Jeder einzelne Buchstabe wird schön ausgeschrieben – mal mit Schnörkel, mal geradlinig. Für viele Menschen eine ganz neue Erfahrung: „Eine Teilnehmerin sagte mir, sie habe wieder von Grund auf das Schreiben gelernt.“ Auch sei es vielen, die ihre Kreativwerkstatt besuchen, eine Freude, wieder etwas mit eigenen Händen geschaffen zu haben.

Die Coachingwerkstatt ist ein Rückzugsort. Auch für Melanie Motiwalla, die hier jenseits des Mutterseins Raum für sich gefunden hat. „Das Coaching erfüllt mich von A bis Z“, sagt sie. Achtsamkeit ist ihr persönliches Glück geworden.

## » auf den punkt

- **Melanie Motiwalla bietet mit Pilates, Mental Coaching und Handlettering ein ganzheitliches Coaching-Angebot.**

## » imPULSE

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

LVR-Klinik Langenfeld



**Qualität für Menschen  
- wohnortnah und gut erreichbar**

## UNSER ANGEBOT FÜR SIE IN SOLINGEN

### Institutsambulanz

- Psychische und psychosomatische Erkrankungen
- Akute Lebenskrisen
- Abhängigkeitserkrankungen

### Gerontopsychiatrisches Zentrum

- Ambulante u. tagesklinische Behandlung für Menschen im höheren Lebensalter
- Depressionen, Lebenskrisen
- Demenzerkrankungen

### NEU: stationäre Behandlung ab Herbst 2018

- 2 Stationen | 40 Betten
- Psychische und psychosomatische Erkrankungen
- Schwerpunkt: Behandlung von Depressionen

Behandlungszentrum Solingen ■ Frankenstr. 31a ■ 42653 Solingen ■ 0212 380 848 60 ■ [www.klinik-langenfeld.lvr.de](http://www.klinik-langenfeld.lvr.de)



LVR-Klinikverbund







# Schmeckt nach Meer. Kommt von hier. Und tut richtig gut.

Das Gradierwerk im H<sub>2</sub>O Sauna- und Badeparadies in Remscheid sorgt für gesunde, salzhaltige Luft. Die ist für die Atemwege das ganze Jahr über das Richtige.

Die Seele baumeln lassen, gesunde Luft einatmen und tief entspannen: Am Gradierwerk des H<sub>2</sub>O in Remscheid ist das möglich.  
Foto oben: H<sub>2</sub>O

**M**artina, Kirsten und Sabine aus Hückeswagen lehnen sich in ihren Sesseln zurück, schließen die Augen und atmen tief ein. Gesunde, erfrischende, kühle Salzluft füllt ihre Lungen. Die eingeatmeten Salzkristalle reinigen die Bronchien von Bakterien und lassen Schleimhäute abschwellen. Die drei Frauen sitzen das erste Mal vor der beeindruckenden, 40 Meter langen und sieben Meter hohen dunklen Wand des Gradierwerks im Sauna- und Badeparadies H<sub>2</sub>O in Remscheid. Sie werden wiederkommen, keine Frage. Weil sie wie so viele andere Besucher die gesunde Luft des Gradierwerks zu schätzen wissen. Es duftet nach Meer, nach einem Frühlingstag am Nordseestrand, und wer die Augen schließt, stellt sich dazu passend noch Möwen und Wellen vor.

Bereits seit dem Jahr 1996 produziert die Anlage, die im Saunagarten platziert ist und gleichzeitig als Sichtschutz dient, auf natürliche Weise besonders gesunde, salzhaltige Luft. Ein Gradierwerk wie das im H<sub>2</sub>O gibt es weit und breit nicht, meist ist eine solche Salzwand nur in einem Kurort zu finden. Wie funktioniert sie eigentlich? Ursprünglich wurden Gradierwerke zur Salzgewinnung genutzt. Sie bestehen aus einem Holzgerüst, in dem Reisigbündel (meist





Schwarzdorn) aufgeschichtet sind. Das mit Sole angereicherte Wasser fließt durch den Schwarzdorn, dabei verdunstet das Wasser, und es entsteht ein Aerosol. Durch dieses Verfahren erhöht sich die Qualität des gewonnenen Salzes. Weil praktischerweise in direkter Nähe eine äußerst gesunde Luft herrscht, werden Gradierwerke häufig zu gesundheitlichen Zwecken betrieben.

### Für Pollenallergiker und Asthmatiker ist das Gradierwerk besonders heilsam

Die Luft ist durch die herabrieselnde Sole mineralhaltig. Sie wirkt ähnlich wie die See-luft gesundheitsfördernd auf die Atemwege. Die heilende Wirkung der Sole wird besonders für Patienten mit Asthma, Allergien und Erkältungskrankheiten empfohlen, sie hilft aber auch bei Schlaf- und Konzentrationsstörungen.

Damit das Gradierwerk dauerhaft funktioniert, muss die gesamte Bedornung (rund sechs Tonnen) etwa alle zehn bis zwölf Jahre ausgetauscht werden. Dann wird auch das Holzgerüst darunter ausgebessert, um der bergischen Witterung dauerhaft zu trotzen. Zuletzt passierte das im Jahr 2014. Bei der Gelegenheit wurde auch der Kreislauf der Sole selbst verbessert, ehe rund 15.000 neue Schwarzdornbündel wieder eingesetzt

wurden. Um das Gradierwerk noch besser vor Regen, Sonne, Wind und Schnee zu schützen, kam vor drei Jahren im bergischen Stil eine Schieferverkleidung darauf, außerdem wurde ein Treppenturm angebaut – jeden Tag nehmen die Technikmitarbeiter seither diesen Weg, um den Solefluss zu prüfen und zu regulieren.

Ein großer Aufwand, dessen Effekt nicht nur die Besucher des H<sub>2</sub>O zu schätzen wissen. Die andere Seite des Gradierwerks zeigt zum Park. Wer rechts am Eingang des H<sub>2</sub>O vorbeigeht, kommt direkt dorthin. Und kann in Ruhe genießen. Denn auch hier gibt es Sitzgelegenheiten, die die Anwohner – vor allem aus den nahegelegenen Hochhäusern – rege nutzen. Fast täglich entspannen sich hier Erholungsuchende mit einem Buch vor der Sole-Wand.

## Gewinnspiel:

**Das H<sub>2</sub>O verlost zwei Karten für das Saunaparadies. Gehen Sie jetzt auf [www.puls-gesundheitsmagazin.de/gewinnspiel](http://www.puls-gesundheitsmagazin.de/gewinnspiel) und beantworten Sie dort die Gewinnspielfrage. Viel Erfolg!**

## » auf den punkt

- Am Gradierwerk des H<sub>2</sub>O wird mit natürlichen Mitteln salzhaltige Luft produziert. Diese beeinflusst die Atemwege sehr positiv, da die Salzkristalle unter anderem die Schleimhäute anschwellen lassen.

## » imPULSE

[www.h2o-badeparadies.de](http://www.h2o-badeparadies.de)



Kirsten, Martina und Sabine aus Hückeswagen genießen die heilende Wirkung der Salzkristalle am Gradierwerk des H<sub>2</sub>O.

Fotos: Alexandra Giersberg

# Bleibt doch zu Hause!

**N**eulich in der Schulpflegschaftsversammlung an der weiterführenden Schule meines Sohnes – das alte Thema: Ständig fällt der Unterricht aus, dauernd Vertretung, und in diesem Winter und Frühjahr, gerade von Februar bis April, da war es ja wohl besonders schlimm. Ja, stimmt. Es war besonders schlimm. Ich weiß nicht mehr, bei wie vielen Recherchen ich den Satz gehört habe: „Nee, tut mir leid, aber die Frau Soundso, die hat Grippe. Die fällt zwei Wochen aus. Mindestens.“ Oder wie viele Mails ich bekommen habe mit dem folgenden Einstieg: „Sorry, dass ich mich so lange nicht gemeldet habe, aber ich lag echt komplett flach.“

Mal ehrlich: Kennen Sie einen, der in diesem Winter und Frühling nicht krank war? Oder in der Familie niemanden hatte, der komplett ausfiel?

Nun ist weder ein Unternehmen, noch eine Schule, noch ein Kindergarten, noch ein Supermarkt, noch eine Redaktion ein hermetisch abgeschlossener, steriler Ort auf einer abgelegenen Insel – nein, in Grippe- und Erkältungszeiten sind das alles Virenverteilungsmaschinen. Und warum?

Zu dieser rhetorischen Frage habe ich mich dann im Schulplenum auch mal verstiegen und die Antwort gleich mitgeliefert, worauf

ich prompt so viele böse Blicke erntete, dass ich mich fast viral angesteckt fühlte. Hatte ich es doch wahrhaftig gewagt zu sagen: „Na ja, was machen wir denn alle? Wir gehen krank arbeiten. Wir schicken unsere Kinder krank in die Schule, vielleicht, weil wir selber arbeiten müssen. Weil wir uns einbilden, wenn wir einmal ein paar Tage fehlen, geht die Welt unter, und wenn unsere Kinder mal eine Woche Unterricht verpassen, bleiben sie sitzen. Vielleicht sollten wir alle, wenn wir krank sind, lieber konsequent zu Hause bleiben, anstatt als hustende und schniefende Virenschleudern in der Weltgeschichte herumzulaufen. Und aufhören uns zu wundern, warum dann unsere Umgebung, zu der nun mal auch Lehrer gehören, ebenfalls krank wird.“

Oh, Stille. Oh, da hatte einer was Unbequemes gesagt. Ein erstes Raunen, dann: „Nee, also nur darauf kann man das ja nicht beziehen, dass dauernd Unterricht ausfällt.“ Stimmt. Gibt auch noch andere Gründe dafür. Aber das ständige gegenseitige Daueranstecken in der Öffentlichkeit ist einer davon. Ein wesentlicher. Um das zu erkennen, muss man sich nur leider auch mal an die eigene Nase fassen. Und nicht erst dann, wenn man niesen muss.

**Daniel Jühr**

## 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 und**

**Gestaltung:**

JUHRmade

**Mitarbeit:**

Jennifer Preuß, Alex  
Giersberg, Lea Linder

**Schlusskorrektur:**

Christine Kaula

**Projektbetreuer**

**print und online:**

Sebastian Just

Tel. 02 12 / 299 177

**Fotografen:**

Christian Beier

Uli Preuss, Sandra Jühr

**Weitere Bildquellen:**

Siehe Artikel

**Titel-Logogestaltung:**

Daniela Pfennigwerth

**Titelbild:**

Christian Beier

**Druck:**

Rheinisch-Bergische

Druckerei GmbH, Düsseldorf

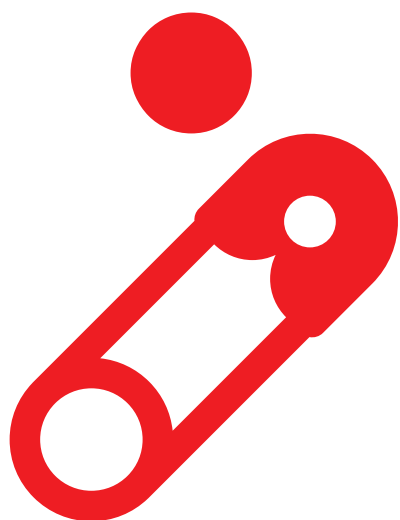
**Auflage:** 40.500 Exemplare

Es gelten die

Mediadaten 1, 2017.



# Schutz ist einfach.



[sparkasse-solingen.de](https://www.sparkasse-solingen.de)

## Mit der Unfall.50plus der Provinzial.

Schützen Sie sich rund um die Uhr  
und weltweit vor den finanziellen Folgen  
eines Unfalls – mit speziellen Leistungen  
für die Generation 50plus.

**PROVINZIAL**

 **Stadt-Sparkasse  
Solingen**



Das + für meine

Gesundheit



## So profitiere ich von meinen gesundheitsfördernden Effekten im H<sub>2</sub>O:

**Schwimmen und kostenlose Wassergymnastik**

DAS PLUS für meine gelenkschonende Bewegung im Wasser

**Baden in Natursole**

DAS PLUS für meine wohltuende Wirkung

**Atmen am Gradierwerk**

DAS PLUS für meine Atemwege

**Wassertreten im Kneipptrittbecken**

DAS PLUS für meinen Kreislauf

[www.h2o-badeparadies.de](http://www.h2o-badeparadies.de)

**Sauna- und  
Badeparadies**