

Gesund in neUSS

2021

Interessante Informationen & Ausführliches Ärzteverzeichnis



A close-up photograph of a young woman with light brown hair and blue eyes, smiling broadly, with her arms around a man's shoulders. The man has a beard and is also smiling. They are outdoors with green foliage in the background.

Aktiv werden für die Gesundheit.

Krankenzusatz- versicherungen

Machen Sie ganz einfach mehr für Ihre Gesundheit:
Erweitern Sie die Leistungen der Gesetzlichen Kranken-
versicherung (GKV) und sichern Sie die Bereiche ab, die
Ihnen wichtig sind. Bei der Union Krankenversicherung
haben Sie die Wahl – nutzen Sie sie.

sparkasse-neuss.de

Weil's um mehr als Geld geht.



Sparkasse
Neuss

Liebe Leserinnen und Leser,



Die schlimmste Zeit der Pandemie scheint überstanden. Die Cafés und Restaurants haben wieder geöffnet und auch ein Kino-Besuch ist wieder möglich. Hoffen wir, dass es auch im Herbst weiter aufwärts geht und auch die letzten Corona-Maßnahmen wegfallen können.

In der Pandemie wurden die anderen gesundheitlichen Themen leider sehr vernachlässigt, so dass es Zeit wird, wieder mehr für sich und seinen Körper zu tun.

Wir bieten Ihnen in diesem Heft viele Themen rund um die Gesundheit und das Wohlbefinden und hoffen, Ihnen den einen oder anderen Anstoß geben zu können.

Viel Spaß beim Lesen und bleiben Sie gesund!!

Andreas Gräf & Katja Maßmann

**Arthrose und Arthritis –
Wenn Verschleiß schmerzhaft wird**

Seite 04

Das kleine Vitamin-ABC

Seite 12

Ist der Darm gesund, freut sich der Mensch

Seite 16

**Die Hände – Alles im Griff:
Kraft und Präzision**

Seite 22

Die Pubertät: Tohuwabohu der Hormone

Seite 26

Ingwer – Die tolle Knolle

Seite 30

Die Bundesinitiative „Rauchfrei leben“

Seite 34

Einsam, aber nicht allein

Seite 38

**Wirbelkanalstenose oder
Polyneuropathie?**

Seite 42

Weniger Salz für mehr Gesundheit

Seite 46

Ärzteverzeichnis

Seite 51



Arthrose und Arthritis 04



Die Vitamine 12



Der Darm 16



Die Hände 22



Die Pubertät 26



Einsamkeit 38

Impressum

Gesund in Neuss | in-D Media GmbH & Co. KG

Geschäftsführer: Andreas Gräf

Sitz der Redaktion: Klostersgasse 4 | 41460 Neuss

Telefon: 02131.1789722 | Fax: 02131.1789723

www.derneusser.de | hallo@derneusser.de

Herausgeberin: Katja Maßmann

Anzeigen: Presse-Informations-Agentur Volker Reischert

Erscheinungsweise: jährlich

Umsatzsteuer-Identifikationsnummer gem. §27a Umsatzsteuergesetz: DE 209838818

Inhaltlich Verantwortlicher gemäß §10 Abs. 3 MDStV und ViSdP: Andreas Gräf

(in-D Media GmbH & Co. KG | Gruissem 114 | 41472 Neuss | Telefon: 02182.5785891)

Fotos (mit Seitenangabe): Adobe Stock (drubig-photo (Titel), bilderstoechchen (38), peterschreiber.media (4), Crystal light(16), Jonas Glaubitz (23), pilippphoto (30), oneinchpunch (26), UsedomCards.de (34), HandmadePictures (47), bit24 (12), agenturfotografarin (42)

Druck: Griebisch & Rochol Druck GmbH, Gabelsbergerstraße 1, 59069 Hamm

Für unverlangt eingesandte Fotos, Manuskripte, Daten übernehmen wir keine Haftung. Namentlich gekennzeichnete Beiträge liegen im Verantwortungsbereich des Autors. Nachdruck nur mit Genehmigung des Verlags. Das Urheberrecht bleibt vorbehalten. Die Redaktion bezieht Informationen aus Quellen, die sie als vertrauenswürdig erachtet. Eine Gewähr hinsichtlich Qualität und Wahrheitsgehalt dieser Informationen besteht jedoch nicht. Indirekte sowie direkte Regressansprüche und Gewährleistung werden kategorisch ausgeschlossen. Leser, die auf Grund der in diesem Magazin veröffentlichten Inhalte Miet- oder Kaufentscheidungen treffen, handeln auf eigene Gefahr, die hier veröffentlichten oder anderweitig damit im Zusammenhang stehenden Informationen begründen keinerlei Haftungsobliegenheit. Diese Zeitschrift darf keinesfalls als Beratung aufgefasst werden, auch nicht stillschweigend, da wir mittels veröffentlichter Inhalte lediglich unsere subjektive Meinung reflektieren. Der Verlag ist nicht verantwortlich für Inhalt und Wahrheitsgehalt von Anzeigen und PR Texten. Auch haftet der Verlag nicht für Fehler in erschienenen Anzeigen. Für die Richtigkeit der Veröffentlichungen wird keine Gewähr übernommen.

Es gilt die aktuelle Anzeigenpreisliste.

Ist der Knorpel und die Schmierflüssigkeit in einem Gelenk abgenutzt oder aufgebraucht, spricht man in der Medizin von Arthrose. Ein Zustand, der mit fortschreitender Intensität zu sehr schmerzhaften Entzündungen des Gewebes, zur Arthritis, bis hin zur Versteifung eines Gelenks führen kann. Bevor eine Operation und der Einsatz eines künstlichen Gelenks notwendig wird, kann man selber gegen das Fortschreiten der Arthrose etwas tun.

Lothar Wirtz

Der Mensch verfügt über etwas 140 „echte“ Gelenke. Als „unecht“ bezeichnet die Medizin Knochenverbindungen, die über Bänder, Sehnen oder Knorpel funktionieren, wie es zum Beispiel bei Bandscheiben der Fall ist. „Echte“ Gelenke haben wir Menschen an den Fingern, Armen und Beinen, an Schulter, Ellenbogen und Hüfte, an Knien und Füßen – und mit dem Kiefergelenk auch am Kopf. Man kann also sagen: wir Menschen sind von Kopf bis Fuß gelenkig. So sollte es zumindest sein. Denn mit der Zivilisationskrankheit, und also solche wird die Arthrose bezeichnet, ist das mit der Gelenkigkeit und schmerzfreien Beweglichkeit bei vielen Menschen so eine Sache: 28 Prozent der Frauen und 18 Prozent der Männer leiden weltweit unter diesem Phänomen. In der Altersgruppe der Ü65-Jährigen sehen sich sogar mehr als die Hälfte aller Frauen und über ein Drittel der Männer mit Arthrose und den Symptomen konfrontiert. Bevor der jüngere Teil der Leserschaft gedanklich abschaltet: die Anzahl der Arthrose-Erkrankungen in der jüngeren Altersklasse nimmt stetig zu. Woran kann das liegen?

Arthrose von Jung bis Alt

Kaum ein Mensch steht und geht exakt gerade. Beinlängendifferenzen sind weit verbreitet. Beckenschiefstände sind nicht selten die Ursache für Rückenschmerzen, aber eben auch für Fehlstellungen und die einseitige Belastung und das Strapazieren von Hüftgelenken, wenn man dem nicht durch orthopädische Maßnahmen rechtzeitig entgegenwirkt. Gleiches gilt für X- oder O-Beine, welche mit zunehmendem Alter – oder auch durch Leistungs- und/oder Extremsport – eine zu hohen Belastung der Kniegelenke zur Folge haben. Weitere Ursachen für Arthrose können unfallbedingte Verletzungen der Gelenke oder Knorpelschichten sein, Bänderschwäche oder Schonhaltungen, angeborene Deformationen des Knochenbaus, Stoffwechselerkrankungen wie zum Beispiel Gicht, Gelenkentzündungen und bakterielle Infektionen. Aber, Achtung! Dies sind alles nicht die häufigsten Ursachen für eine Erkrankung an Arthrose. Unangefochten an der Spitze stehen: Bewegungsmangel und Übergewicht. Das erklärt auch die steigenden Zahlen der Arthrose-Erkrankungen bei jüngeren Menschen. Laut Weltgesundheitsorganisation WHO bewegen sich 80 Prozent(!) der Kinder und Jugendlichen zu wenig. Eine Richtlinie empfiehlt der Altersgruppe der 5- bis 17-Jährigen sogar, dass sie sich mindestens 60 Minuten moderat bis intensiv bewegen sollten. Wie kann



Wenn V schmerz

An anatomical illustration of a human skeleton, rendered in a semi-transparent blue color. The joints are highlighted with a glowing red and orange light, indicating inflammation or pain. The background is a dark blue gradient with faint, concentric circular patterns. The text is overlaid on the left side of the image.

**erschleiß
zhaft wird**

man sich eigentlich, vorausgesetzt man ist gesund, in diesem Alter weniger als ein Stunde am Tag bewegen? Kein Wunder, dass jedes fünfte Kind in Deutschland übergewichtig ist. In diesem Zusammenhang ist das Studienergebnis, dass sich in der Altersgruppe der 11- bis 15-Jährigen 30,4 Prozent der Jungen und 41,5 der Mädchen als „ein wenig oder viel zu dick“ empfinden, doch überraschend. Aber das sei nur am Rande erwähnt.

Schmerzhafter Kreislauf

Das Problem an Bewegungsmangel in Bezug auf Arthrose ist die dadurch fehlende Bildung von Schmierflüssigkeit am Gelenkknorpel. Der Knorpel ist sozusagen ein „Stoßdämpfer“ und federt Bewegungen in den Gelenken ab. Die Schmierflüssigkeit hält den Knorpel elastisch und belastbar. Ist der Körper aktiv, produziert er Schmierflüssigkeit. Fehlt diese Flüssigkeit, kann sie den Knorpel nicht vor dem Verschleiß schützen. Der Knorpel wird rissig oder brüchig, bis er irgendwann gänzlich aufgebraucht ist. Dann reiben die Gelenkknorpel direkt aneinander und das verursacht Schmerzen. Erst allmählich und dann immer deutlicher. Den fehlenden Knorpel versucht der Körper am Knochengelenk mit Auswüchsen zu kompensieren, die so genannten „Dornfortsätze“ erhöhen mit der Dauer aber die Entzündung des Gelenks und damit die Schmerzen. Es entsteht ein Teufelskreis: mit steigenden Schmerzen wird die körperliche

che Aktivität immer weniger, dadurch nimmt die Produktion der Schmierflüssigkeit weiter ab, der Entzündungsgrad und das Schmerzpotenzial im Gelenk steigen, das Gelenk wird schließlich nicht mehr bewegt – und kann versteifen. Dann hilft nur noch eine Operation und der Einsatz eines künstlichen Gelenks.

Konservativ vor operativ

Bestehen Beschwerden oder treten Symptome auf, ist es immer von Vorteil, einen Facharzt oder eine Fachärztin aufzusuchen. Denn hier bekommt man Gewissheit, um welches Gelenk es sich handelt, und vor allem in welchem Maß das Gelenk betroffen ist. Röntgen, Ultraschall, Kernspin- und Computertomografie helfen, Veränderungen und Erkrankungen eines Gelenks zu verdeutlichen. Auch die Untersuchung von Blut und Gelenkflüssigkeit geben wichtige Erkenntnisse. Die schlechte Nachricht vermeiden aber auch sie nicht: Arthrose ist bislang nicht heilbar. Eine Therapie ist für betroffene Arthrose-Patient*innen dennoch sehr wohltuend, da die Schmerzen reduziert und die Beweglichkeit des betroffenen Gelenks häufig erhöht werden können. Dabei gilt in der Regel der Grundsatz: Konservativ vor operativ. Das heißt, man behandelt Arthrose erst einmal physikalisch und medikamentös, bevor eine Operation als Lösung ins Auge gefasst wird. Dazu gehört auch die Entlastung der Gelenke bei Übergewicht, zum Beispiel durch orthopädische Hilfsmittel wie Ar-

rhein kreis neuss *Doppelt gesund geht online!*

In 10 Kurseinheiten à 2 Stunden werden Sie wöchentlich über folgende Themenbereiche informiert:

Bewegung



Ernährung



Erziehung und Gesundheitsförderung



Einzige Voraussetzung für die kostenlose Teilnahme ist eine frauenärztliche Bescheinigung der Schwangeren, dass keine Bedenken oder gesundheitlichen Risiken bestehen.

Bei Interesse melden Sie sich bitte telefonisch oder per E-Mail bei uns. Wir schicken Ihnen dann alle weiteren Informationen zu.

E-Mail: doppeltgesund-anmeldung@gmx.de
Telefon: 0151/16983465

Fotos: Fotolia, Thinkstock

Erzbischöfliches Berufskolleg Neuss EUROPASCHULE in Marienhaus-Neuss

Abteilung Marienhaus Soziales und Gesundheit

Ihr Sprungbrett ins Leben!

<p>Berufsabschlüsse</p> <ul style="list-style-type: none"> • KinderpflegerIn (+ PiA) • SozialassistentIn • ErzieherIn (+ PiA) • ErzieherIn + Studium Kindheitspädagogik 	<p>Schulabschlüsse</p> <ul style="list-style-type: none"> • Fachoberschulreife • Fachhochschulreife • Allgemeine Hochschulreife <ul style="list-style-type: none"> • Gesundheitsgymnasium • Pädagogikgymnasium
--	---

Gute und gesunde Schule!

Kontakt ERZBISTUM KÖLN

Erzbischöfliches Berufskolleg Neuss Abteilung Marienhaus
 41460 Neuss • Kapitelstraße 36 • 02131 718866
kontakt@berufskolleg-marienhaus.de
www.berufskolleg-marienhaus.de

**Beratung vor Ort nach telefonischer Terminvereinbarung
 Tag der Offenen Tür am 20.11.2021**

throse-Schienen, Einlagen Pufferabsätze oder Abrollhilfen. Außerdem hilft es, die Muskulatur über Krankengymnastik und das Erlernen von ergonomischen Bewegungsabläufen aufzubauen. Auch Wärme-, Kälte- und Elektrotherapie können die Symptome der Arthrose wohltuend lindern. Sind die Schmerzen so eklatant, dass sie nach medizinischer Beurteilung nur medikamentös behandelt werden können, greifen Gelenkinjektionen, kortisonhaltige Entzündungshemmer und Schmerzmittel. Man kann aber auch selber entscheidend zur Entlastung des betroffenen Gelenks und damit zu einer deutlichen Reduzierung der Schmerzen beitragen: mit Bewegung und der richtigen Ernährung lässt sich sogar eine Operation merklich hinauszögern.

Einfach wieder wie geschmiert

Es geht unter anderem darum, die oben erwähnte körpereigene Produktion der Schmierflüssigkeit in Gang zu bringen. Das klappt über Aktivität, am besten aber keine, die die Gelenke belastet. Empfehlenswert sind neben ausgedehnten Spaziergängen und Schwimmen vor allem das Radfahren. Das lässt sich in den meisten Fällen auch leicht in den Alltag integrieren. Es ist gelenkschonend und kurbelt gleichzeitig die Schmiermittelproduktion für die Gelenke an. Viermal pro Woche sollte man das Zweirad für einen Ausflug oder längeren Weg nutzen, am besten nutzt man es täglich. Sinnvoll ist außerdem die gezielte Stärkung der betroffenen Gelenkmus-

kulatur. Dazu sollte man sich unbedingt einen (sport-)medizinischen Trainings- oder Übungsplan erstellen lassen.

Lecker Essen, aber richtig

Für alle, die ihre Arthrose-Schmerzen satt haben, empfiehlt sich neben der Bewegung die richtige Ernährung. Ja, bei manchen bedeutet dies eine Umstellung, aber: das heißt nicht, dass man am Essen keinen Spaß mehr haben kann. Denn, auch wenn man Kohlenhydrate, wie sie in Nudeln oder Kartoffeln stecken, reduzieren sollte und Fleisch auf dem Speiseplan kaum und Aufschnitt gar nicht stattfinden darf: bei einer richtigen Ernährung lassen sich neue Genüsse entdecken. Zum Beispiel beim Grillen abwechslungsreicher Gemüsesorten und dem Zubereiten von vegetarischen Gerichten, von denen es unzählige gibt. Die stehen in dem riesigen Angebot von Kochbüchern ebenso bereit wie im Internet. Häufig taucht der Tipp auf, bei Arthrose-Erkrankungen Zutaten zu verwenden, die Kieselsäure beinhalten. Diese steckt zum Beispiel in Naturreis, Hafer, Gerste, Hirse, in Brennnessel und – nochmal Achtung: in Topinambur. Schon mal gehört?

Kartoffelähnliche Wunderknolle

Dieses Knollengewächs stammt ursprünglich aus Nordamerika, der Geschichte nach brachten es die Franzosen von den Indianern Kanadas mit nach Europa. Hier ist „To-

rhein kreis neuss

**Rhein-Kreis Neuss
KREMPELT DIE
#ÄRMELHOCH
FÜR DIE CORONA-SCHUTZIMPfung**

...weil wir unsere Gäste wieder ohne Einschränkungen hier begrüßen möchten!
Marcel Fornacon

... weil ich als Oberärztin einer Intensivstation in den letzten Wochen wirklich zu viele Leute habe sterben sehen. Auch die Jungen.
Dr. Cornelia Schaffrinski

Jetzt impfen lassen!

Informationen über www.rhein-kreis-neuss.de/coronaimpfung

pinambur“ primär als Staude bekannt und macht in ihrem Erscheinungsbild keinen Hehl daraus, dass sie eine Sonnenblumenart ist. Entsprechend hoch kann die Pflanze wachsen: bis zu drei oder vier Metern, wenn man sie lässt. Während das überirdische im Herbst abstirbt, lebt die Wurzel weiter. Sie hält sogar Wintergrade von -30° Celsius aus, ist auch sonst ziemlich anspruchslos und somit auch für Hobbygärtner zum Selbstanbau geeignet. Das nur zu einem kurzen Abriss in Sachen Botanik. Hier soll dem, was unter der Oberfläche wächst, nämlich Beachtung geschenkt werden. Eine „Topinambur“-Pflanze bildet rund zehn kartoffelähnliche Knollen an der Wurzel. Sie schmecken ähnlich wie Süßkartoffeln, beinhalten aber keine Stärke, dafür strotzen sie aber vor Kalium, Phosphor und – Kieselsäure. Nebenbei beinhalten die Knollen auch noch eine Menge an Vitamin B und andere nahrhafte Dinge. Bemerkenswert ist ihr hoher Inulingehalt, eine für Diabetiker*innen verträgliche Zuckerform. Inulin ist ein Ballaststoff, der den Blutzuckerspiegel konstant hält und ordentlich sättigt. Aus „Topinambur“ lassen sich unter anderem Suppen kochen, feine Pürees zaubern, Chips herstellen und Brote backen. Eine einfache Zutat mit vielfacher Wirkung und gutem Geschmack. Aber natürlich sind die Geschmäcker verschieden. Unstrittig ist die Wirkung einer richtigen Ernährung bei Arthrose. Beispiele zeigen, dass Patient*innen darüber ihre Schmerzbelastungen um über 70 Prozent reduzieren konnten.

Warum gerade jetzt Muskeltraining so wichtig ist

Von Professor Dr. med. Elke Zimmermann, Mario Görlach und Andreas Bredenkamp (Experten Allianz für Gesundheit e.V.)

Nie waren Wachstumsreize so wichtig wie in dieser schwierigen Zeit, denn Muskeln produzieren unter Belastung Botenstoffe, die sogenannten Myokine. Sie dienen als Kommunikation zwischen den Organen und sind in der Lage, uns vor Erkrankungen wirksam zu schützen. Sie sind sinnbildlich gesprochen so etwas wie Ladestationen und Wegweiser für unser Immunsystem. Offensichtlich sind es dabei gerade überschwellige Belastungen, die diese wichtigen Botenstoffe in großer Zahl in unseren Kreislauf ausschütten und uns damit besonders wirksam vor Erkrankungen schützen können.

Die T-Lymphozyten sind in unserem Körper für die Immunabwehr verantwortlich. Durch langes Liegen verliert der Körper jeden Tag einen gewissen Prozentsatz an T-Lymphozyten. Sie können sich diesen Verlust vorstellen wie die Batterie bei einem Oldie, den sie über den Winter in die Garage stellen. Ist die Batterie voll, springt der Wagen im Frühjahr wieder an. Ist die Batterie schon relativ leer, wenn sie ihn in die Garage stellen, kann es zu einer Tiefenentladung kommen und dann brauchen Sie im Frühling eine Neue. In gleicher Weise wie in dem Vergleich mit der Batterie verliert ein Mensch, der längere Zeit ruhiggestellt wird, T-Lymphozyten. Gehen diese zurück auf 0 Prozent, kommt das einer

lifdt

IN PRIVATER ATMOSPHERE BIOVORSORGE

UNSER SYSTEMATISCHES TRAINING WIRKT VIELEN ZIVILISATIONSKRANKHEITEN UND BIOLOGISCHEN RISIKOPROZESSEN MAXIMAL ENTGEGEN. **UNKOMPLIZIERT UND AUTOMATISCH.** DIE GANZHEITLICHE SICHERSTELLUNG TRAININGSRELEVANTER FAKTOREN IST DABEI VON BESONDERER BEDEUTUNG. NOBELPREISWISSEN UND MEHR:

[LIFDT-FITNESS-NEUSS.DE/BIOVORSORGE](https://lifdt-fitness-neuss.de/biovorsorge)

LIFDT BOUTIQUE 41460 NEUSS
FRIEDRICHSTR. 26 | BIOVORSORGE.DE

Anzeige



Tiefenentladung gleich und dann gibt es keinen Weg zurück ins Leben. Da bei älteren Menschen die „Lebensbatterie“ nicht mehr

so gut aufgeladen ist wie bei jungen Menschen, sind lange Liegephasen und eine zusätzliche Belastung durch einen Virus für sie eine Verkettung ungünstigster Faktoren, was ihre Gesundheit betrifft. Aus diesem Grund sind ältere Menschen von dem Virus wesentlich stärker betroffen als jüngere Menschen, deren „Lebensbatterie“ gut aufgeladen ist.

Deshalb sollte jeder Gesunde darauf achten, durch Muskelbelastungen seine „Lebensbatterie“ in einem guten „Ladezustand“ zu halten. Auch wer im Augenblick nicht in ein Fitnessstudio gehen kann, aber gesund ist, soll seine Muskeln zu Hause trainieren, um das Immunsystem leistungsfähig zu erhalten.

Kostenloses Training für Zuhause, Nobelpreiswissen und medizinische Hintergründe unter: [LIFDT-FITNESS-NEUSS.DE/BIOVORSORGE](https://lifdt-fitness-neuss.de/biovorsorge)

LIFDT Boutique Friedrichstr.26, 41460 Neuss

Endoprothesenregister zeigt auf: Im St. Elisabeth-Hospital gibt es exzellente Ergebnisse bei den Operationen an Knie und Hüfte

Das Endoprothesenregister Deutschland (EPRD) hat seine aktuelle Auswertung von Knie- und Hüft-Operationen vorgelegt.

Das Ergebnis: Im St. Elisabeth-Hospital Meerbusch-Lank

operieren erfahrene Orthopäden mit ausgezeichneten Ergebnissen, die weit über dem bundesdeutschen Standard liegen. Und es gibt hier nahezu keine Komplikationen, die eine Nachbehandlung erforderlich machen.



Privat-Dozent Dr. Tim Claßen, Frank Lorenz und Michael Metz (von links nach rechts)

Seit 2014 gibt das Meerbuscher Haus seine Operationszahlen in das Endoprothesenregister ein und stellt sich damit auf den Prüfstand zu anderen deutschen Krankenhäusern. Dabei werden Erst- und Wechsel-Operationen genauso betrachtet wie aufgetretene Komplikationen. „Wir stellen uns dieser objektiven Kontrollinstanz und lassen uns an unseren Ergebnissen messen“, erläutert Privat-Dozent Dr. med. Tim Claßen, Chefarzt der Klinik für Orthopädie / Orthopädische Rheumatologie des Hauses.

50 Knie-Eingriffe pro Klinik

Im „Gemeinsamen Bundesausschuss (GBA)“, dem obersten Beschlussgremium der gemeinsamen Selbstverwaltung im deutschen Gesundheitswesen, wurden zur Wahrung der Operationsqualität an deutschen Krankenhäusern Mindestmengen pro Klinik festgelegt. So müssen nach GBA 50 Knie-Eingriffe pro Klinik (nicht pro Operateur) erreicht werden.

Achtmal so viel wie Bundesdurchschnitt

Im St. Elisabeth-Hospital gibt es drei Orthopäden als Hauptoperateure für das Kniegelenk. Sie ersetzen pro Jahr bei rund 400 Menschen ein bestehendes Gelenk durch ein Kunstgelenk oder wechseln ein Kunstgelenk aus. (Erforderlich, um dem Standard zu entsprechen, wären „nur“ 50 Eingriffe gewesen.) Die achtmal so hohe Zahl erforderlicher Operationen spiegelt die umfangreiche Erfahrung der hier tätigen Orthopäden wieder, so die Register-Bewertung.

Zertifiziertes EndoProthetikZentrum

Die erfolgreichen Endoprothetik-Operationen sind auch ein Grund für die reibungslose Zertifizierung des St. Elisabeth-Hospitals Meerbusch-Lank als EndoProthetikZentrum bei EndoCert, einer Initiative der Deutschen Gesellschaft für Orthopädie und Orthopädische Chirurgie (DGOOC).

Durch die Qualifizierung als EndoProthetikZentrum hat das St. Elisabeth-Hospital Meerbusch-Lank nachgewiesen, dass die wesentlichen, wissenschaftlich belegbaren Vorgaben für eine sichere und qualitativ hochwertige medizinische Versorgung

der Patienten beim künstlichen Gelenkersatz erfüllt werden. Die Anforderungen erstrecken sich dabei auf alle Bereiche: Neben der Struktur- und Prozessqualität werden auch Aspekte der Ergebnisqualität in die Bewertung einbezogen. Das EndoProthetikZentrum (EPZ) von Clarcert fordert für den Hauptoperateur 50 Eingriffe pro Jahr, unabhängig ob Knie oder Hüfte.

Nahezu keine Komplikationen

Besonders interessant ist die Betrachtung der aufgetretenen Komplikationen und notwendigen Nach-Operationen bei diesen Eingriffen, auch Revisionen genannt. Auch hier ist das Meerbuscher Ergebnis deutlich besser als der Bundesdurchschnitt: Von den 2.359 Operationen, die in den sechs Jahren, die das aktuelle Endoprothesenregister abbildet, hier durchgeführt wurden, gab es acht, bei denen ein erneuter Eingriff erforderlich war – also bei gerade 0,35 Prozent.

Für ein Haus der Meerbuscher Größe hätte das Register 25 Komplikationen bei diesen Operationen erwartet – also dreimal so viele. „Mit diesem extrem niedrigen Revisions-Ergebnis sind wir sehr zufrieden. Zeigt es doch, wie sorgfältig wir arbeiten“, betont Tim Claßen.

Lange Standzeiten

Und noch eine Zahl erfreut den Chefarzt. Denn die Standzeit der in Meerbusch eingesetzten Implantate ist länger als der Bundesdurchschnitt und liegt - während der Beobachtung des EPRD - bei einem Knie-Implantat nach fünf Jahren noch bei 98,5 Prozent, bei einer künstlichen Hüfte nach fünf Jahren noch bei 99,6 Prozent (bei einem zementierten Schaft) und bei 97,9 Prozent (bei einem zementfreien Schaft).

Knie-Implantate anderer Häuser halten nach fünf Jahren nicht so gut: hier zeigt das EPRD für andere Häuser nur 96,3 Prozent auf, auch bei Hüft-Implantaten liegt die Standzeit nach fünf Jahren bei 96,7 Prozent (wenn zementiert) und bei 96,7 Prozent (zementfrei).

Willkommen in unserer Praxis.

Anzeige

Wir sind City Physio Neuss, eine moderne Physiotherapiepraxis im Herzen von Neuss.

Seit April 2015 begrüßen wir Sie in unseren hellen und großzügigen Praxisräumen auf der Adolf-Flecken-Straße 10.

Unser kleines und kompetentes Team freut sich, mit Ihnen zusammen, ein individuelles und ganzheitliches Behandlungskonzept zu erstellen und Sie zielorientiert zu begleiten.

Keinen Behandlungsbedarf aber auf der Suche nach einem neuen Job?

Auch da sind Sie bei uns richtig!

Wir suchen einen Physiotherapeuten (m/w/d) in Vollzeit oder Teilzeit zur Erweiterung unseres familiären Teams.

Wir freuen uns auf Sie!

Ihr City Physio Neuss Team

02131 / 533 52 35 praxis@city-physio.de



CITY PHYSIO NEUSS

Gesund in der Stadt!

- Krankengymnastik
- Manuelle Therapie
- Massagen
- Wärmetherapie
- Kältetherapie
- Elektrotherapie
- Kinesiotaping
- Hausbesuche

www.city-physio.de

 CITY PHYSIO NEUSS
Adolf-Flecken-Straße 10
41460 Neuss

Liane & Victoria Ströhmeyer GbR
Telefon: 02131-5335235
praxis@city-physio.de

Naturgeräusche positiv für die Gesundheit

Eine amerikanisch-kanadische Studie hat belegt, dass die Gesundheit durch Geräusche aus der Natur verbessert wird. Zudem steigern sie die Konzentration und die Laune und verringern Ärger und Stress. Dabei wirken verschiedene Geräusche unterschiedlich auf das Wohlbefinden. Vogelgeräusche etwa können dazu beitragen, Ärger und Stress abzubauen. Positiv auf Blutdruck und Schmerzempfinden wirkt sich das Plätschern von Wasser oder das Meeressrauschen aus und fördert gleichzeitig positive Emotionen.

Die Tonaufnahmen von 250 Orten, die für die Studie analysiert wurden, zeigten allerdings auch, dass nur an etwas mehr als 11 Prozent dieser Orte ungestörte Naturgeräusche zu hören sind, in den übrigen waren viele von Menschen verursachte Geräusche, wie Straßenlärm zu hören.

Der Malteser Hausnotruf

Anzeige

Ein Sturz, ein plötzlicher Schwächeanfall oder Schlimmeres – mit dem Alter steigt die Sorge vor den kleinen oder großen Notfällen im Alltag. Wie gut, wenn immer jemand da ist: Der Malteser Hausnotruf ist per Knopfdruck rund um die Uhr erreichbar und hilft, wenn es darauf ankommt. Erfahren Sie, wie Sie oder Ihre Angehörigen alleine weiter selbstbestimmt und unbeschwert zu Hause leben können.

Mit dem Malteser Hausnotruf lässt sich bei Bedarf schnell und einfach Hilfe auf Knopfdruck anfordern. Das kleine, handliche Gerät kann wie eine Armbanduhr am Handgelenk getragen werden oder auf Wunsch auch als Halskette.

Sie möchten sich unverbindlich beraten lassen?

Sehr gerne. In einem persönlichen Gespräch stellen wir Ihnen den Malteser Hausnotruf vor und informieren Sie über Verfügbarkeit, Kosten und sinnvolle Zusatzleistungen für Ihre Sicherheit. Wenn Sie sich bereits entschieden haben, können Sie auch direkt den Malteser Hausnotruf bestellen.

Lassen Sie sich beraten:

0800 – 99 66 001

Neubau des Johanna Etienne Krankenhauses bietet Genesung mit Wohlfühlgarantie:

Exklusiver Komfort trifft leistungsstarke Medizin

Wenn die Patienten sich richtig wohlfühlen, gelingt es ihnen leichter, sich von einer Krankheit oder Operation zu erholen.“ Das deckt sich nicht nur mit wissenschaftlicher Erkenntnis, davon ist auch Paul Kudlich, Geschäftsführer des Johanna Etienne Krankenhauses, überzeugt. „Dieser Zusammenhang ist uns sehr wohl bewusst. Daher sind Komfort und eine gewisse Behaglichkeit neben der optimalen medizinischen Behandlung die Grundpfeiler unserer täglichen Versorgung.“ Und genau aus diesem Grund wurde im Neubau der Klinik auf der Furth an alles gedacht, was ein hochmodernes Krankenhaus eben ausmacht.

Irmtrud Zimmer war die erste Patientin der Komfortstation. Die Rentnerin aus Grevenbroich erholte sich dort von ihrer Gefäß-OP. „Mir gefällt an meinem neuen Zimmer am besten, wie viel Platz ich habe. Die neue Station ist insgesamt sehr großzügig und wirkt freundlich. Ich fühle mich hier wohl“, so die 70-Jährige. Nachdem ihr Hausarzt eine Engstelle in der rechten Seite der Halsschlagader entdeckte, wurde im „Etienne“ erkannt, dass auch die linke Seite betroffen war. Bevor „Schlimmeres“ – etwa ein Schlaganfall – passieren konnte, wurde sie operiert.

So wie Irmtrud Zimmer erleben alle Patientinnen und Patienten auf der Komfortstation in der dritten Etage geschmackvoll gestaltete Ein- und Zweibettzimmer, die mit ihrer wohnlichen und gehobenen Ausstattung eher an ein Hotel als an eine Klinik erinnern. Einen ganz neuen Standard schaffen auch die ansprechenden Zweibettzimmer mit den vollausgestatteten Bädern im ersten und zweiten Obergeschoss: Hier finden gesetzlich und privat Versicherte nun die Stationen für Innere Medizin und Onkologie sowie eine besondere Station für pflegebedürftige Patienten. Außerdem sind die Stationen für Gefäßchirurgie und Thoraxchirurgie sowie die interdisziplinäre Elektivstation in diese Neubau-Etagen eingezogen. „Auf unseren neuen Stationen haben wir Platz geschaffen für Untersuchungsräume vor Ort, so dass die Patienten möglichst kurze Wege haben“, betont Klinikleiterin Dr. Simone Palmer. Aus dem gleichen Grund gebe es jetzt im ersten Obergeschoss einen separaten Physioraum und auf allen Stationen großzügige Aufenthaltsräume.

Die Komfortstation in der dritten Etage geht noch einen Schritt weiter: Die großzügigen Zimmer sind hochwertig ausgestattet und lassen dank Besucherecke, Schreibtisch und einem begehbaren Balkon eine wohnliche Atmosphäre entstehen. Auch die Badezimmer mit bodentiefer Regenschauer-Dusche, edlen Materialien und einem modernen Design halten mit sehr guten Hotels durchaus mit. Für Abwechslung sorgt darüber hinaus das umfangreiche Unterhaltungsprogramm, das Patienten direkt am Bett abrufen können. Und nicht nur Privatversicherte können ein Zimmer der Komfortstation beziehen. Auch gesetzlich Versicherten steht das Angebot zur Verfügung, mit einer entsprechenden Zusatzversicherung oder als Leistung, deren Kosten sie selbst übernehmen. Klinikleiterin Dr. Simone Palmer: „Neben der

gewohnten medizinischen Kompetenz erwartet die Patienten ein zuvorkommendes Serviceteam, damit es ihnen an nichts fehlt. Und das unabhängig davon, warum Sie zu uns kommen: von der Entbindung bis hin zur Operation.“ Noch in diesem Jahr wird die Eröffnung des Erdgeschosses mit Intensivstation und innovativem Hybrid-OP für minimal-invasive Interventionen am Herzen, im Gehirn und an den Gefäßen folgen: Für eine überdurchschnittlich leistungsstarke Medizin im Rhein-Kreis Neuss.



Hell, freundlich, topmodern: So präsentieren sich die neuen Patientenzimmer im Anbau des „Johanna Etienne“



Das kleine Vitamin-ABC

Vitamine sind unverzichtbar – ohne sie wäre der Mensch weder leistungs- noch lebensfähig. Sie bestehen aus unterschiedlichen chemischen Stoffen, die der Körper zwar nur in geringen Mengen benötigt, sie aber nicht selbst produzieren kann. Daher muss er sie mit der Nahrung zu sich nehmen.

Monika Nowotny

Vitamine sind lebenswichtig, das ist unbestritten. Der Körper braucht sie, um gesund, fit und funktionsfähig zu bleiben. Neben dieser unbestrittenen Tatsache gibt es aber jede Menge Mythen und Binsenweisheiten, die falsche oder zumindest fälschliche Informationen enthalten und die man nicht einfach unhinterfragt hinnehmen sollte. Aber zunächst zu den Fakten: Unser Körper braucht Vitamine, sie sind an der Gewinnung von Energie aus Kohlenhydraten, Fetten und Eiweiß beteiligt sowie am Aufbau von Hormonen, Enzymen und Blutkörperchen. Unser Körper kann Vitamine nicht selbst produzieren, deshalb ist er auf ihre Zufuhr durch die Nahrung angewiesen. Im Organismus angelangt helfen sie bei der Verwertung der Nahrung, sie

steuern eine Reihe von biochemischen Prozessen und schützen vor Schadstoffen.

Insgesamt gibt es 20 verschiedene Vitamine, von denen vier fettlöslich und neun wasserlöslich sind. Die fettlöslichen Vitamine werden vom Darm besonders gut aufgenommen, wenn zugleich Fett zugeführt wird. Auch können sie vom Körper gespeichert werden, daher kann es hier bei einer übermäßigen Zufuhr hier zu einer Überdosierung kommen. Zu den fettlöslichen Vitaminen zählen Vitamin A, D, K und E. Alle übrigen Vitamine sind wasserlöslich, sie werden nicht gespeichert, sondern verwertet und bei zu hoher Dosierung einfach via Harn ausgeschieden. Zu den wasserlöslichen Vitaminen gehört Vitamin C, alle Vitamine der B-Gruppe sowie Folsäure, Biotin und Niacin.

Vitamine können viel und bringen viel

Um gesund und leistungsfähig zu bleiben, braucht der Körper alle Vitamine in ausreichenden Mengen. Lediglich Vitamin D kann er mit Hilfe von Sonnenlicht (UVB-Strahlen) selbst herstellen und dadurch den Großteil seines Bedarfs durch den Aufenthalt an frischer Luft decken. Alle anderen Vitamine müssen über die Nahrung in ausreichender Menge zugeführt werden. Wie viele Vitamine der Körper benötigt, hängt von einer Reihe von Faktoren ab, dazu zählen Alter, Geschlecht, Stress, Erkrankungen und bei Frauen, wenn sie schwanger sind und stillen. Eine grobe Übersicht über die empfohlene Tagesmenge findet man im Internet beispielsweise bei der Deutschen Gesellschaft für Ernährung (DGE). Auch findet man hier einen guten Überblick, welche Vitamine wofür gut sind und welche Lebensmittel reich an welchen Vitaminen sind. So ist beispielsweise Vitamin A wichtig für den Aufbau von Knochen, Zähnen und gut fürs Abwehrsystem und wesentlich enthalten in Leber, Eiern, Milchprodukten und Spinat. Oder Vitamin C ist wichtig für die Bildung des Bindegewebes und des Immunsystems und hilft bei der Wundheilung. Es ist maßgeblich enthalten in frischem Obst (Zitrusfrüchte) und Gemüse (Paprika, Kartoffeln).

Insgesamt bleibt festzuhalten, dass bei gesunder, ausgewogener Ernährung alle Vitamine dem Körper in ausreichender Menge zugeführt werden, so dass keine Gefahr eines Vitaminmangels droht. Wer also täglich Obst und Gemüse, Milch, Vollkornprodukte, pflanzliche und tierische Fette zu sich nimmt und regelmäßig Fisch, Fleisch und Nüsse isst, ernährt sich automatisch so, dass der Körper genügend Vitamine bekommt. Allerdings gibt es Faktoren, die Vitaminmangel

begünstigen, dazu zählen chronische Magen-Darm-Erkrankungen, Alkoholismus, Essstörungen, einseitige Ernährung, Schwangerschaft und Stillzeit und auch ambitionierte Sportler sollten etwas aufpassen, da ihr Körper erhöhten Vitaminbedarf hat. Auch Menschen, die sich vegan ernähren, sollten eventuell mit einem Mediziner abklären, ob sie bestimmte Vitamine (B12) über Nahrungsergänzungsprodukte zu sich nehmen sollten.

Vitamine im Mythen-Check: Was stimmt denn nun?

Die Frage, ob Vitamine zusätzlich über Nahrungsergänzungsprodukte notwendig oder sinnvoll sind, macht manchmal im Einzelfall Sinn, beispielsweise bei einer Erkrankung oder in der Schwangerschaft, sollte aber immer mit einem Arzt abgeklärt werden. Vitaminpräparate vorbeugend einzunehmen, als Pillen, Kapseln oder Pulver, ist dagegen wenig ratsam, weil sie entweder keine nachweisliche Wirkung haben oder im Falle von fettlöslichen Vitaminen sogar schädlich sein können. Das jedenfalls haben Studien ergeben. Genauso wie sie zeigen konnten, dass sich verschiedene Mythen rund ums Thema Vitamine zwar hartnäckig halten, aber dennoch nicht stimmen. So glauben viele zum Beispiel, dass Rohkost gesünder ist als gekochte Mahlzeiten, aber Fakt ist, dass manche der fettlöslichen Vitamine erst durch den Kochvorgang für den Körper zugänglich gemacht werden. Auch für den Mythos „Vitamin C schützt vor Erkältungen“ gibt es keine wissenschaftlichen Beweise genauso wenig wie für die Annahme, dass frisches Obst und Gemüse immer gesünder ist. Hier ist tatsächlich Tiefkühlware manchmal die bessere Alternative, vor allem, wenn Frischobst lange Reise- und Lagerzeiten hinter sich hat.

Mein Verein *Unser* Leitbild

TG NEUSS

BEWEGUNG
GESUNDHEIT
WETTKAMPF
SPASS
KURSE
FAIRNESS

LEISTUNG
KINDER
Senioren
Familien

VIelfalt
ZUFRIEDENHEIT
QUALITÄT
ATTRAKTIV

WIRTSCHAFTLICH SOLIDE
EHRENAMT
TREND
SPONSORING
KOOPERATION
RESPEKT

SPORT
JUGEND
BREITENSport
TEAMGEIST

Weitere Informationen unter:
TG Neuss von 1848 e.V., Schorlemerstr.131a, 41464 Neuss
Telefon: 02131 - 7181710, Internet: www.tg-neuss.de



Erste-Hilfe- Ausbildung

Helfen: schnell und richtig eingreifen

Lernen: Gemeinsam viel erreichen

Da sein: Für Menschen in Not

Kursarten: alle an nur einem Tag!

Erste-Hilfe-Ausbildung

Erste-Hilfe-Fortbildung

Erste-Hilfe in Bildungs- und Betreuungseinrichtungen

Erste-Hilfe bei Kindernotfällen

In unseren Kursen lernen Sie richtiges Verhalten in Notfallsituationen, seelische Betreuung, Lebensrettende Maßnahmen (Wiederbelebung, Seitenlagen, Blutstillen), Herzinfarkt, Asthma und Schlaganfall, Umgang mit Wunden und Blutungen, Gewalteinwirkungen auf den Kopf und vieles mehr.

Online anmelden unter: www.malteser-kurse.de oder

ausbildung.neuss@malteser.org oder Telefon: 02131/8809621.

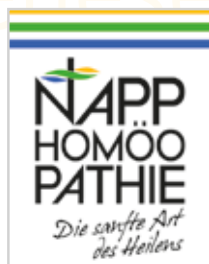
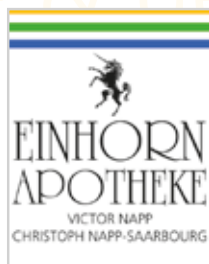
Ihr Ansprechpartner vor Ort: Christian Röwer

Kompakt: Wir kommen auf den Punkt. In nur einem Tag lernen Sie die Themen, die im Notfall wirklich wichtig sind, um Ersthelfer zu sein. Kurz, prägnant und immer mit Blick auf die notwendigen Maßnahmen.

Sicher: Wir geben Ihnen genügend Raum, alle praktischen Maßnahmen selber auszuprobieren und Ihr Wissen aufzufrischen. In kürzester Zeit erfahren Sie, wie einfach Leben retten sein kann. Das gibt Ihnen Sicherheit, wenn Sie im Notfall gefordert sind.

Kompetent: Unsere Ausbilder stehen Ihnen im Kurs immer als Partner zur Seite. Mit der fortlaufenden notfallmedizinischen und pädagogischen Schulung unserer Ausbilder stellen wir sicher, dass Sie inhaltlich und methodisch immer auf den neusten Stand ausgebildet werden.

hoffe & genese
hoffe & genese
hoffe & genese
hoffe & genese



Neuss · Büchel 17 - 21
www.einhorn-apotheke-neuss.de



SW Sanitätshaus WEST

Unser Lächeln hilft
Inhoven . Müller

Lächeln ist ...
Lebensqualität!

SW Sanitätshaus West
GmbH & Co.KG
Düsseldorfer Straße 4
41460 Neuss

www.sanitaetshaus.de

Telefon: 0800 5050023
Telefax: 02131 1288340
info@sanitaetshaus.de



GUTSCHEIN

über eine kostenlose
Fußdruckmessung

Dadurch können beschwerdeauslösende Faktoren genau sichtbar und analysiert werden.



NEUSSERREHA ist der Partner für Ihre Gesundheit

„Hier geht's mir immer besser!“

Daniel Schillings hat seine interdisziplinären Praxen, die NEUSSERREHA, ganz auf die Bedürfnisse seiner Patient*innen ausgerichtet und bietet an drei Standorten im Neusser Süden alle therapeutischen Disziplinen des Heilmittelbereiches an. Auf insgesamt 1.500 Quadratmetern Therapiefläche arbeitet er mit seinem engagierten 40-köpfigen Mitarbeiterteam täglich daran, die Lebensqualität seiner Patient*innen zu erhalten und verbessern.

„Wir helfen Ihrem Körper wieder auf die Beine zu kommen, indem wir gemeinsam mit Ihnen die Muskulatur stärken und Bewegungsabläufe einüben“, so Schillings. Je nach Beschwerdebild nutzen die Therapeuten die Möglichkeiten der Physio-, Ergo- oder Logopädie und oft wird im Team eine Kombination aus diesen Bereichen zu einer individuellen Therapie zusammengestellt.

In den Bestellpraxen in Rosellerheide, Gnadental und Reuschenberg werden Termine vom Anmeldeteam vereinbart und koordiniert, damit sich die Therapeuten voll und ganz auf ihre Arbeit mit den Patient*innen konzentrieren können. Darüber hinaus betreuen sie auch Patient*innen zuhause oder in Senioren- oder Pflegeheimen und helfen ihnen dort, damit ihr Leben jeden Tag ein wenig besser wird.

Immer auf dem neuesten Stand

Daniel Schillings startete in die Physiotherapie bereits vor 25 Jahren und gründete 2005 mit der NEUSSERREHA sein eigenes Unternehmen. Durch stete Weiterbildungsangebote hält er sich und seine Mitarbeiter*innen immer auf den aktuellen Stand der Therapie und stattet seine Therapieräume mit modernen Therapiegeräten aus. So wurden in Gnadental erst kürzlich neue Trainingsgeräte von Technogym installiert, an dem nun noch besser gezielt trainiert werden kann. Bauch-, Rücken-, und Beinmuskulatur können nun noch individueller zur Prävention und zur Nachsorge gestärkt werden.

Analyse und Prävention

Die Therapeuten der NEUSSERREHA helfen bei den unterschiedlichsten Beschwerdebildern und setzen zusätzlich auch auf Prävention. Durch gezielte Analysen von Bewegungsabläufen und Körperhaltungen können so Fehlstellungen und schädliche Bewegungsabläufe verändert und Folgeschäden vermieden werden. Hierzu gehen sie in Betriebe, um dort vor Ort im Rahmen der betrieblichen Gesundheitsförderung Arbeitsplätze zu optimieren und so den Mitarbeiter*innen der Unternehmen ein gesünderes Arbeitsumfeld zu schaffen.

Therapien für Jeden

Patient*innen von 0 bis 99 Jahren erhalten bei der NEUSSERREHA ihre individuelle auf sie abgestimmte Behandlung. Ob angeborene Fehlstellungen und Entwicklungsverzögerungen im Säuglings- und Kleinkindbereich, Nachsorge nach einem Unfall oder auch die Anschlussbehandlung nach Schlaganfall oder weiteren neurologischen Erkrankungen.

Auch zuhause trainieren

Seit über einem Jahr unterstützt die NEUSSERREHA ihre Patient*innen mit Rückenfit, einem Online-Präventionskurs zum Thema Rückengesundheit, den sie bequem in ihren Alltag integrieren können. „Wir zeigen dir effektive Übungen zur Stärkung deines Rumpfes und zur Stabilisierung deines Rückens. Typische Fehler beim Training werden angesprochen und können so von Anfang an vermieden werden. Außerdem erfährst du, wie du rückengerechtes Verhalten effektiv in deinen Alltag integrieren kannst“, erklärt Daniel Schillings.

Die Vorteile von Rückenfit liegen auf der Hand: trainieren, wann und wo man möchte, bequem mit dem Tablet, PC oder Smartphone.

www.rueckenfit.tv

Gesund in Neuss 2021



NEUSSERREHA, Daniel Schillings

Alte Hauptstraße 33

41470 Neuss

Tel.: 02137 - 71 71

Artur-Platz-Weg 7

41468 Neuss

Tel.: 02131 - 523 99 90

Am Reuschenberger Markt 2

41466 Neuss

Tel.: 02131 - 20 28 755

<https://www.neusserreha.de>



Ist der Darm gesünder als das Gesicht der Mensch



gesund, freut h



Nein, wir sprechen nicht gerne darüber – und wenn doch, belastigen uns die Themen rund um den Darm. Dabei ist dieses Organ von zentraler Bedeutung, wenn es um unser Wohlbefinden und unsere Gesundheit geht. Er ist wichtig, also sollte man auf ihn Acht geben.

Lothar Wirtz

Ein paar Fakten zur vorab. Der menschliche Darm schließt direkt an den Magen, genauer gesagt den Magenpförtner, an. Er kann bis zu 8 Metern lang werden und ist damit unser größtes inneres Organ. Im Allgemeinen ist bekannt, dass der Darm aus Dünndarm, das ist der obere Teil, und dem unteren Dickdarm besteht, an dessen Ende schließt sich der After an, über den die verdaute Nahrung ausgeschieden wird. Normalerweise geschieht dies ein- bis dreimal am Tag oder spätestens alle drei Tage. Das ist ein breites Spektrum, aber der Darm ist nun einmal ein Biosystem, das von Person zu Person unterschiedlich ist und auch abhängig von der Ernährung arbeitet. Oder um es so zu sagen: Stuhlgang hat keinen allgemeingültigen Fahrplan. Was durchaus von Vorteil ist, man stelle sich vor, alle Menschen würden zur gleichen Zeit die Toilette aufsuchen.

30 Tonnen Nahrung, 50.000 Liter Flüssigkeit

Blickt man auf den gesamten Darm, zeigt sich, dass man auch von „Därme“ sprechen könnte. Denn der Dünndarm besteht in der Reihenfolge aus Zwölffingerdarm, Leerdarm und Krummdarm; der anschließende Dickdarm aus Blinddarm nebst Wurmfortsatz, Grimmdarm, Mastdarm und Enddarm. Ganz schön viel Gedärme, das jeder von uns in seinem Körper herumträgt – der Darm ist dabei in der Regel viermal so groß wie der eigene Torso, also die Länge vom Kopf bis zum Rumpf. Im Durchmesser misst der Darm übrigens nur wenige Zentimeter. Offensichtlich sind diese Werte eine Kombination, die herausragendes bewältigen können: Während eines 75-jährigen Lebens passieren ungefähr 30 Tonnen Nahrung und über 50.000 Liter Flüssigkeit im Durchschnitt den Darm. Zum Vergleich: 30 Tonnen – das bringt satter Buckelwal auf die Waage. Um 50.000 Liter abzufüllen, benötigt man ungefähr 250 normal große Badewannen. Diese Mengen zu transportieren, ist schon eine Leistungen. Aber der Darm wäre nicht er selbst, würde er es dabei belassen.

Giftstoffe und Erreger

Mit diesen Unmengen an Nahrung nehmen wir nicht nur Dinge zu uns, die der Körper zum Leben und für seine Weiterentwicklung gut gebrauchen kann, wie zum Beispiel Vitamine, Spurenelemente oder Mineralien. Unser Essen und Trinken beinhaltet zahllose Krankheitserreger und Giftstoffe. Entweder nehmen wir diese bewusst zu uns, zum Beispiel in der populären Form von Alkohol, oder eine infizierte Person kommt mit unserer Nahrung, mit den Zutaten, dem Besteck, dem Glas oder etwas anderem, was zu unserem Essen gehört, in Berührung und überträgt den Krankheitserreger dadurch auf uns.

Gutes aufnehmen, Schlechtes raus

Jetzt kommt der Darm ins Spiel und stellt seine entscheidende Leistung in den Dienst unserer Gesundheit. Dabei erfüllt er mehrere Aufgaben. Im Dünndarm wird die zerkaute und im Magen zu Brei verarbeitete Nahrung nach verwertbaren Bestandteilen „gescannt“. Dafür sorgen die Darmzotten. Mit ihnen ist die Darmschleimhaut übersät, auf mikroskopischen Aufnahmen sehen diese Erhebungen aus wie kleine Korallen. Sie übernehmen die „Resorption“, die Aufnahme der körperwichtigen Stoffe aus der Nahrung, und leiten diese über die Schleimhaut in den Blutkreislauf weiter. Unbrauchbares, wie zum Beispiel die Gifte, wandern weiter in den Dickdarm. Hier wird dem übrig gebliebenem Brei Wasser entzogen und verfestigt, um so später ausgeschieden zu werden. Die gewonnene Flüssigkeit wird wie die anderen wichtigen Nahrungsinhalte dem Körper zurückgeführt. Aus einem halben Liter Brei, gewinnt der Dickdarm rund 350 Milliliter.

Über 70 Prozent der Abwehrzellen

Man kann sich vorstellen, dass der Dickdarm eine gute Widerstandsfähigkeit braucht, schließlich kommt in ihm neben der Flüssigkeit nur das an, was der Dünndarm für den Körper nicht gebrauchen konnte bzw. schädlich für den Organismus sein könnte. In der Schleimhaut des Dickdarms befinden sich entsprechend mehr als 70 Prozent der Abwehrzellen unseres Immunsystems. Sie machen in Zusammenarbeit mit Milliarden von nützlichen Bakterien und Pilzen schädliche Krankheitserreger und Giftstoffe unschädlich. Ist diese Darmflora intakt, verhindert sie, dass sich schädliche Mikroorganismen dauerhaft im Darm einnisten können. Ist die Darmflora gestört, kann es zu gesundheitlichen Problemen kommen, einfachen und ernsthaften.

Darm und Gehirn

Der Darm wird nicht selten als zweites Gehirn oder auch „Darmhirn“ bezeichnet. Das liegt daran, dass er mit Millionen von Nervenzellen ausgestattet ist, ähnlich wie das menschliche Hirn. Das „Darmhirn“ reguliert die Verdauung und den Transport des Darminhalts. Es entscheidet selbstständig, wann eine Entleerung des Darms notwendig ist. Beeinflusst wird dieses System auch durch äußerliche Einflüsse, wie zum Beispiel Stress oder

eine falsche Ernährung. Diese Reize können zu Verstopfung sorgen oder zu Durchfall. Mit dem einen verbleiben Giftstoffe länger als gewünscht im Organismus, mit dem anderen verliert der Körper zu viel Flüssigkeit. Beides ist nicht gut, wenngleich sie oftmals temporär auftreten und man sich mit einer ausgewogenen Ernährung und einer ausgeglichenen Lebensweise helfen kann. Bestehen Probleme dauerhaft, sollte man dagegen umgehend ärztlichen Rat einholen. Das gilt sowieso bei anderen Symptomen. Der Darm ist mit seiner beschriebenen Funktion für den Körper zu wichtig, als dass man Auffälligkeiten unbeachtet lassen sollte. Vielmehr ist er als Teil des Immunsystems ein überlebenswichtiges Organ.

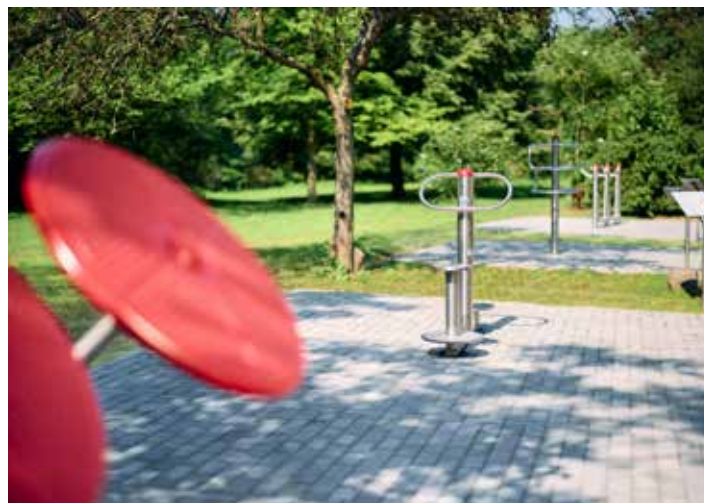
Richtig essen hilft

Wie sich eine ausgeglichene Lebensweise erzielen lässt, ist individuell von jedem selbst zu beurteilen. Stressphasen sind Teil des Alltags, sie treten auf und gehen wieder. Das ist bei den meisten Menschen so. Ist Stress aber fester Bestandteil des täglichen Lebens, sollte man etwas ändern, wenn man dem Darm Gutes tun will. Bei der Ernährung sieht das schon anders aus. Hier lässt sich relativ gut benennen, was dem Darm hilft und was nicht. Empfehlenswert ist eine mediterrane, überwiegend vegetarische Ernährung. Ebenfalls hilft eine ballaststoffreiche Kost. Sie reinigt auf der einen Seite den Darm und versorgt andererseits die Bakterien. Die Aufnahme von Hülsenfrüchten, Spinat, Wirsing, Möhren oder Vollkornbrot passt dazu. Außerdem lässt sich die Darmschleimhaut mit dem Verzehr von Bananen, Fisch, Obstbrei, Pellkartoffeln oder Sauerkraut pflegen. Vermeiden oder einschränken sollte man Zucker, Weißmehl, Gepökeltes und Geräuchertes, Fleisch sowie schlechte Fette wie sie in Margarine, Mayonnaise und Schmalz stecken.

Nicht spaßen mit Symptomen

Eine gesunde oder ausgewogene Ernährung hilft und unterstützt das Immunsystem in jedem Fall. Bei ernsteren Darmproblemen ersetzt sie jedoch nicht die fachliche medizinische Hilfe. Hat man Blut im Stuhl, leidet dauerhaft an Durchfall oder Verstopfung, tritt starker Gewichtsverlust auf oder verspürt man anhaltende oder wiederkehrende Schmerzen im Bauchraum, dann ist die beste Methode der Gang zu ihrem Arzt und ihrer Ärztin – und zwar ohne die Sache aufzuschieben. Der Darm ist für viele immer noch ein Tabuthema, das sollte aber nicht so sein. Ein Reizdarm-Syndrom ist behandelbar, chronisch entzündliche Krankheiten wie Morbus Crohn therapierbar. Aber selbst, wenn man keine Beschwerden hat, sollte man sich untersuchen lassen. Darmkrebs ist eine schwerwiegende Krankheit, je früher man sie erkennt, umso besser ist sie in den Griff zu kriegen. Also sollte man zur Vorsorge gehen und das spätestens ab dem 50. Lebensjahr jährlich. Diese Untersuchungen tun nicht weh, sie werden per Abtasten, durch das Einführen eines Endoskops oder mit Hilfe von Stuhlproben durchgeführt. Eine Darmkrebsvorsorge dauert nicht lange und wird von den Krankenkassen in der Regel übernommen.

Fitness an der frischen Luft mit sozialer Komponente



Training im Freien: Ein pandemiebedingter Trend wird seit Mai auch am Johannes von Gott Haus gelebt. Dort wurde mithilfe von Spendengeldern des Fördervereins ein neuer Bewegungsparcours eröffnet. Trainieren können dort nicht nur die Bewohnerinnen und Bewohner der Senioreneinrichtung, sondern, unter Berücksichtigung der 3 G-Regel, auch Bürgerinnen und Bürger aus dem gesamten Quartier.

Huberta Winzen probierte sich interessiert durch das neue Angebot. Fünf hochwertige Geräte, die verschiedene Muskelgruppen ansprechen, sorgen für ausreichend Abwechslung – zwei davon eignen sich auch für Rollstuhlfahrer. „Ich kann die Übungen sogar nach Schwierigkeitsgrad anpassen und mich künftig noch steigern“, freut sich die 90-jährige Bewohnerin. Auf übersichtlichen Erklärtafeln werden die Übungen beschrieben, sodass Interessierte auch ohne Einweisung loslegen können. Für die Seniorinnen und Senioren, aber auch für die Mitarbeitenden im Johannes von Gott Haus, werden zusätzlich Sportprogramme angeboten, die ein Physiotherapeut anleitet.

Ideengeberin des Projekts ist Janina Scholz, die in der Senioreneinrichtung ihr duales Studium zum Bachelor für Gesundheits-

management abschließen konnte. „Verschiedene Studien belegen die positive Wirkung von Sport bei älteren Menschen. Durch die Bewegung an der frischen Luft steigern sich das Wohlbefinden und die gesamte Lebensqualität“, weiß die 26-Jährige. Argumente, die auch Dr. Hans-Josef Holtappels, Vorsitzender des Fördervereins, gleich überzeugten. „Wir haben im Vorstand einstimmig beschlossen, dass wir den Bewegungsparcours finanzieren wollen.“ Die notwendigen 20.000 Euro für die Geräte kamen innerhalb von zwei Jahren durch Spendengelder zusammen. Die Kosten für die Montage in Höhe von 10.000 Euro übernahm das Johannes von Gott Haus. Elke Bunjes, Einrichtungsleiterin im Johannes Gott Haus, freut sich, dass das Vorhaben mithilfe der Unterstützung umgesetzt werden konnte: „Der Bewegungsparcours hat neben der gesundheitlichen Komponente einen weiteren wichtigen Vorteil: Er soll die Menschen zusammenführen. Es sind auch Anwohner aus der Umgebung herzlich eingeladen, sich an den Geräten auszuprobieren und dann vielleicht mit unseren Bewohnerinnen und Bewohnern ins Gespräch zu kommen“, betont die Prokuristin der Seniorenhilfe. „Corona hat uns besonders vor Augen geführt, wie wichtig soziale Kontakte im Alltag sind.“

Zusätzliche Kassenleistung bei Parodontitis

Etwa 50 Prozent der Deutschen leiden an Parodontitis und sogar 12 Millionen Menschen sind von einer schweren Form betroffen. Auslöser sind bakterielle Beläge auf Zähnen, in den Zahnzwischenräumen und Zahnfleischtaschen. Wird die Parodontitis nicht behandelt, kann sich ein Diabetes verschlimmern oder das Risiko für Herzinfarkt und Arteriosklerose erhöhen und beim Putzen geraten Keime in den Blutkreislauf.

Bislang zahlten die Krankenkassen die zahnärztliche Behandlung inkl Hygieneberatung, Zahnreinigung und, falls nötig chirurgischer Öffnung der Zahnfleischtaschen und Antibiotikaeinsatz.

Seit Mitte dieses Jahres bezahlen die Kassen auch eine zweijährige Nachsorge mit regelmäßigen Kontrollen und professioneller Zahnreinigung, um den Behandlungserfolg zu erhalten.

Autismus erkennen und verstehen – die Lebenshilfe Neuss berät, stützt und ermöglicht Teilhabe

„Ich bin kein Rain Man“

M Th. arbeitet, nutzt Bus und Bahn, fährt gerne in den Urlaub, bezahlt seine Miete und erledigt Einkäufe. All das ist nicht ungewöhnlich. Oder doch? – Denn M. Th. ist Autist; und Autismus hat viele Ausprägungsformen. Manches ist bekannt, vieles eher nicht. Jedes Jahr am 2. April ist Welt-Autismus-Tag; seit 2007. Er dient dazu, mehr Aufmerksamkeit auf das Thema zu lenken und darüber zu informieren. Noch heute wissen viele kaum etwas damit anzufangen, auch wenn das Hollywood-Drama von 1988 mit Dustin Hoffmann *Autismus international* bekannt gemacht hat. Er spielt einen Autist, der sein Leben nicht allein steuern kann; einen Menschen, den nicht exakt geregelte Abläufe komplett aus der Bahn werfen. Er versteht Emotionen nicht, zwischenmenschliche Beziehungen kann er nicht knüpfen, aber sein Gehirn ist hochfunktionell und in bestimmten Bereichen weit überdurchschnittlich: Berge von Zahnstochern kann er zahlenmäßig in Sekundenschnelle erfassen, die Nummern im Telefonbuch lernt er im Nu auswendig und das Kartenzählen im Kasino ist für ihn ein Kinderspiel. „Rechnen wie ein Taschenrechner kann ich nicht“, sagt M. Th. Auch blitzschnell Streichhölzer, Zahnstocher oder Spielkarten aufaddieren sei nicht seins. „Ich bin kein ‚Rain Man‘ – und will es auch nicht sein.“ M. Th. ist auch Autist, aber das beschreibt ihn wenig. Denn Autismus umfasst ein breites Spektrum an Störungen. Diese können von leichten Verhaltensauffälligkeiten bis zu schweren Behinderungen reichen. Ursächlich ist eine Veränderung der Wahrnehmungs- und Informationsverarbeitung des Gehirns.

Erschwerte Interaktion

M. Th. lebt seit April 1995 in einer WG, einer Wohngruppe der Neusser Lebenshilfe. Als 22-Jähriger hat er sein Elternhaus verlassen. „Ich lebe ganz normal, wie jeder andere auch.“ Früher habe sich sein Autismus mehr bemerkbar gemacht. Wenn er ängstlich oder nervös gewesen sei, habe er sich in den Finger gebissen oder sich über sein Kinn gestrichen. Das mache er ab und zu heute noch. Aber auch andere hätten ähnliche seltsame Gewohnheiten.

M. Th. hat das Asperger-Syndrom. Kennzeichnend dafür ist, dass Betroffene im sozialen Miteinander mit anderen Menschen Defizite aufweisen. Sie sind oft Einzelgänger, können Emotionen anderer nicht deuten. Einfühlungsvermögen und Kommunikation sind eingeschränkt, Interaktion erschwert. Einige entwickeln zwanghafte Verhaltensweisen. Doch bei geringer Ausbildung wird das Asperger-Syndrom oft nur schwer, spät oder mitunter gar nicht erkannt. Betroffene sind häufig normal intelligent (teils mit Inselbegabungen und ungewöhnlichen Sonderinteressen).

„Mein Kind ist anders als andere.“

Aber auch andere autistische Störungen werden oft nicht sofort wahrgenommen, wie bei Familie M. Auf der Suche nach einem geeigneten Kita-Platz für ihren Sohn A. kam die Familie zu einem Vorgespräch in eine Lebenshilfe-Kita. Die mit Behinderungen erfahrene Pädagogin bemerkte rasch, dass A. in vielen Entwick-



Autismus umfasst ein breites Spektrum an Störungen, von leichten Verhaltensauffälligkeiten bis zu schweren Behinderungen. Teils werden diese erst spät oder manchmal bei geringer Auffälligkeit gar nicht erkannt. Frühe und richtige Diagnosen können jedoch zu großen Fortschritten führen.

lungsbereichen auffällige Merkmale zeigte. So berichtete die Mutter u. a., dass er in Spielgruppen eher für sich alleine sei und Spaß daran habe, Gegenstände zu drehen. Eigentlich interessiere er sich vornehmlich an allem, was sich drehe. Er gehe nicht auf andere zu, nur, wenn er etwas brauche. Mehrere der Beschreibungen machten die Pädagogin hellhörig, so dass sie der Familie einen Hausbesuch anbot, um A. besser kennenzulernen. Die Familie nahm dankend an. Hierbei stellten sich noch weitere Auffälligkeiten heraus, beispielsweise wurden Mahlzeiten nicht am Tisch eingenommen, da A. nicht länger als zwei Minuten auf einem Stuhl sitzen konnte. Die Mutter lief verzweifelt hinter ihm her und versuchte, ihm auf diese Weise Essen zukommen zu lassen. Schnell war der Fachkraft daher klar, dass A. Unterstützung braucht. So wurde eine Entwicklungsdiagnostik von Fachärzten veranlasst, die den Verdacht auf eine Autismus-Spektrum-Störung (ASS) bekräftigte.

Aus Erschütterung wird Dankbarkeit

Wie der Familie M. geht es vielen. Eltern machen sich Sorgen, zweifeln am Verhalten ihrer Kinder oder bezweifeln ihre eigenen Fähigkeiten. Eine Diagnose auf Autismus kommt dann oft überraschend und erschreckend. Später nehmen Eltern diese jedoch meist mit Dankbarkeit auf. Denn vieles gestaltet sich auf einmal klarer; vorhandene Schuldgefühle klingen ab. So auch bei Familie M. Für A. wurde eine

geeignete Kindertagesstätte der Neusser Lebenshilfe gefunden, die er unterstützt durch eine Kita-Assistentin besuchte. Dank der Therapiekordinatorin der gemeinnützigen Organisation und der damit gut verzahnten Zusammenarbeit von Eltern, Therapeutenteam, pädagogischen Fachkräften und Kitaassistenten machte A. große Fortschritte. Saß er anfangs fast nur allein auf dem Boden und drehte Gegenstände, so spielt er heute Ball, klettert oder tanzt. Zeitweise nimmt er auch am Tisch in der Gruppe an den gemeinsamen Mahlzeiten teil. Wie A. kann zahlreichen Kindern und Menschen geholfen werden. Eltern und Angehörige sind oft erstaunt, wie sich Probleme wandeln und Fähigkeiten eröffnen. Wichtig hierbei ist, wachsam Auffälligkeiten wahrzunehmen, um über frühe und gezielte Diagnostik angepasste wie interdisziplinäre Förderung anzuwenden.

Weit verbreitet, doch wenig bekannt

Rund 1 % der deutschen Gesamtbevölkerung ist von einer Autismus-Spektrum-Störung betroffen. In den Einrichtungen der Lebenshilfe Neuss gGmbH weisen aktuell 15 bis 20 % eine Autismus-Diagnose auf, unklare Diagnosen ausgeschlossen. So leben mehr als 30 Menschen mit Autismus in den verschiedenen Wohnhäusern der Neusser Lebenshilfe, u. a. im Kinder- und Jugend-Wohnhaus in Grimlinghausen, in den Erwachsenen-Wohngruppen der Wohnhäuser in Weckhoven, Gnadental, Grimlinghausen und Furth sowie im Wohnhaus Bauerbahn, welches besonderen Schutz bietet.

In allen Einrichtungen und Diensten der Lebenshilfe Neuss wurden individuelle Förderprogramme entwickelt, basierend auf heilpädagogischen Konzepten. Zudem wurde vor knapp drei Jahren die ambulante Autismus-Therapie in Wohnhäusern implementiert. Besonderer Wert wird hier – wie bei allen Förderungen der Lebenshilfe Neuss gGmbH – auf ein koordiniertes Zusammenspiel aller beteiligten Bezugssysteme gelegt, das Familie, Ärzte, Pädagogen, Wohnhausteam, Schulen, Werkstätten etc. umfasst. Dabei stehen die Stärkung der Selbstständigkeit, die Gestaltung des eigenen Lebens oder Arbeitens sowie das Entwickeln von Kontakt- und Beziehungsfähigkeiten im Vordergrund. So werden z. B. Tagesstrukturen entwickelt und soziale Einbindung in den Gruppenalltag in den Wohngemeinschaften gefördert. Ein Leitgedanke der Lebenshilfe Neuss ist, Menschen mit Autismus dazu zu befähigen, ihr individuelles Entwicklungspotenzial zu entdecken und im Alltag zu entfalten. Auch wenn eine autistische Behinderung bis heute nicht heilbar ist, können Betroffene unter Einsatz spezialisierter therapeutisch-pädagogischer Methoden in einem hohen Maße gefördert werden und einen hohen Grad an Selbstbestimmung erlangen.

„Eigentlich bin ich ganz normal“

M. Th. arbeitet heute in den Gemeinnützigen Werkstätten an der Hammerbrücke. Früher war er Bauarbeiter, aber hier fühlt er sich wohler. Einmal im Jahr fliegt oder fährt er von seinem Ersparten in den Urlaub; bevorzugt auf seine Lieblingsinsel Mallorca. Seine finanziellen Angelegenheiten regelt er eigenständig. Manchen fällt seine Behinderung nicht auf. Andere stören sich daran, wenn er sich über sein Kinn fährt oder laut vor sich hin „summt oder brummt“, wie er es nennt. Und er gesteht, dass er sich häufig wiederholt. „Aber das macht meine Mutter auch – und andere ältere Menschen ebenso.“ Da passt seine Meinung zum Slogan der Neusser Lebenshilfe: „Es ist normal, verschieden zu sein.“ Denn M. Th. ergänzt: „Eigentlich ist man als Autist ganz normal.“



Lebenshelfer gesucht!
(m/w/d)

Bei uns gibt es viele attraktive Stellen – und variable Wege zum Erfolg; **als Fachkraft, Nichtfachkraft oder im Quereinstieg:** u.a. in unseren Kitas, Wohnhäusern, der Verwaltung, den Offenen Hilfen, ambulanten Diensten sowie im Jugendzentrum oder Pflegedienst.

Gemeinsam in die Zukunft – gestärkt durch viele Vorzüge

Unsere Leistungen on top:

- ...unbefristeter Arbeitsvertrag
- ...Vergütung in Orientierung am TVöD
- ...Vollzeit oder Teilzeit
- ...29+2 Tage Urlaub
- ...multiprofessionelle Teams
- ...Sondergratifikationen (u.a. Weihnachtsgeld, Schichtzuschläge, betriebliche Altersvorsorge)
- ...kostenlose Extras (Fortbildungen, Betriebsausflüge, Getränke etc.)
- ...sehr gute Weiterbildungsmöglichkeiten
- ...Bike- und E-Bike-Leasing
- ...umfangreiches betriebliches Gesundheitsmanagement (mit Gratkursen und externen Begleitungen) u.v.m.

Einfach anrufen oder direkt bewerben

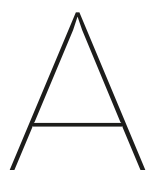
Katharina Pftzing gibt gerne Auskunft, Kontakt unter Tel. 02131 - 369 18 23.
Bewerbungen schnell und unkompliziert an personal@lebenshilfe-neuss.de
Infos unter www.lebenshilfe-neuss.de



Alles im Griff: Kra Präzision



aft und



anatomisch ist die Hand ein Greifwerkzeug mit 27 Knochen: 8 Handwurzelknochen, 5 Mittelhandknochen, 14 Fingerknochen, die durch Gelenke und Bänder miteinander verbunden sind.

Die Handwurzelknochen sind, von der Speiche zur Elle, unterarmnah Kahnbein, Mondbein, Dreieckbein, Erbsenbein; handnah: großes und kleines Vieleckbein, Kopfbein, Hakenbein.

Anatomen können sie sich mit einem Reim merken: Ein Kahn, der fuhr im Mondenschein ums Dreieck und ums Erbsenbein, Vieleck groß und Vieleck klein, ein Kopf, der muss beim Haken sein. Die Finger haben je drei, der Daumen hat zwei Knochen.

Die Hand im Ganzen ist gegen den Unterarm im Handgelenk beweglich. Außerdem können wir die Finger in den Fingergelenken bewegen.

Der Daumen ist mit einem selbstständigen Gelenk frei beweglich mit der Handwurzel verbunden. Wegen seiner Form wird es als Sattelgelenk bezeichnet.

Kahn- und Mondbein bilden zusammen mit der Speiche das unterarmnahe Handgelenk. Die Speiche, auch Radius genannt, ist der Unterarmknochen auf der Daumenseite.

Die Elle oder Ulna ist der Unterarmknochen auf der Kleinfingerseite. Sie ist durch eine Knorpelscheibe von den Handwurzelknochen getrennt. Da nur der Radius in gelenkiger Verbindung mit der Hand steht, ist er es, der beim Sturz auf Hand brechen kann, nicht die Ulna.

Das zweite Handgelenk befindet zwischen der ersten und zweiten Reihe der Handwurzelknochen.

Für die Bewegungen von Hand und Finger sind 30 Muskeln, Streckmuskeln, Beugemuskeln, Zwischenknochenmuskeln, zuständig.

Die Bewegungen gehen zum großen Teil von den Unterarmmuskeln aus; nur die Sehnen der Muskeln reichen in die Hand.

Die kurzen Handmuskeln zwischen den Mittelhandknochen sind zum Spreizen und Beugen/Strecken der Finger.

Kräftige Muskeln finden sich im Daumenballen. Sie ermöglichen, dass der Daumen und die Fingerspitzen sich berühren können. Zudem gibt es einen separaten Muskel zum Heranziehen des Daumens zur Handfläche.

Die langen Beuge- und Streckmuskeln des Unterarms sind zum Teil von schützenden Hüllen umgeben, den Sehnenscheiden. Die enthaltene Flüssigkeit, die Gelenkschmiere, ermöglicht, dass die Sehnen sich reibungslos bewegen können.

Die menschliche Hand ist ein Wunderwerk. Sie erlaubt eine optimale Kraftverteilung und ist sowohl für feine Bewegungen als auch für festes Zupacken gemacht. Mit ihr können wir Kraftgriffe und Präzisionsgriffe ausführen. Zum Tragen schwerer Lasten oder zum Sich-Festhalten an einer Stange ist die Greiffunktion wichtig, die wir der Fähigkeit des Daumens, sich den Fingern gegenüberzustellen, verdanken. Ihre feinmotorischen Fähigkeiten, wie sie zum Schreiben, Nähen, Malen erforderlich sind, verdankt die Hand der Fähigkeit, Daumen und Fingerspitzen wie eine Pinzette einzusetzen.

Claudia Pilatus

Auf der Handinnenfläche verlaufen Muskelsehnen, Nerven, Gefäße vom Unterarm zur Hand durch den Karpaltunnel aus festem Bindegewebsbändern und Handwurzelknochen.

Die Sesambeine sind kleine, runde Knochen, die in der Nähe von Gelenken in die Sehnen eingebettet sind. Sie sorgen dafür, dass zwischen Sehne und Knochen ein Abstand besteht. Als eine Art Umlenkrolle optimieren sie die Hebelwirkung und verhindern die Druckschädigung der Sehne beim Verlauf über das Gelenk.

Zwei Schlagadern, je eine auf Daumen- und Kleinfingerseite, sind für die Blutversorgung der Hand zuständig.

Die Nerven der Hand sind der Speichennerv, den Mittelnerv und den Ellenerv.

Wir sprechen nicht von ungefähr von Fingerspitzengefühl. Die Hand, insbesondere die Fingerspitzen, sind reichlich mit Tastkörperchen und freien Nervenenden ausgestattet, mit denen wir Druck, Bewegung, Vibration, Wärme, Kälte wahrnehmen und sogar Blindenschrift lesen können.

Die Handfläche ist durch eine robuste Sehnenplatte geschützt. Diese sogenannte Palmaraponeurose und die Haut bilden bei Spannung eine feste, knochenharte Platte, die die darunterliegenden Nerven und Gefäße schützt.

Die Haut auf der Handinnenseite ist Leistenhaut. Sie verleiht der Hand Griffestigkeit und das charakteristische Muster des Fingerabdrucks.

Die Haut der Hohlhand zeigt eine Reihe von Furchen oder Linien, die durch die Bewegungen der Finger entstehen. Sie werden Lebenslinie, Glückslinie, Kopflinie etc. genannt und spielen in der Handwahrsagekunst eine Rolle.

Da das Gehirn bevorzugt meist eine Seite für feine Bewegungen bevorzugt, gibt es Rechts- oder Linkshänder.

Erkrankungen der Hand

Karpaltunnelsyndrom: Wenn die Hand nicht nur kurzfristig einschläft, sondern anhaltend, häufig und auch schmerzhaft, kann das daran liegen, dass das Gewebe im Karpaltunnel anschwillt und Druck auf den Mittelnerv ausübt.

Dabei kommt es meist nachts oder morgens zu Empfindungsstörungen, typischerweise im Daumen.

Die Ursachen sind unklar; sie können Belastungen oder Verletzungen, Entzündungen oder auch Rheuma oder Diabetes sein. Frauen sind häufiger betroffen als Männer und insgesamt trifft es etwa 3 von 1.000 Menschen, es kommt also relativ häufig vor.

Meist verschwinden die Symptome nach Schütteln der Hand und eine Behandlung ist nicht nötig.

Gegebenenfalls kann nachts eine Schiene getragen werden, um zu verhindern, dass das Handgelenk während des Schlafes abknickt.

Eine Stoßwellentherapie kann Linderung bringen, ebenso Akupunktur oder Physiotherapie.

Cortison-Spritzen helfen meist nur vorübergehend. Eine operative Durchtrennung des Bandes ist nicht sinnvoll, wenn die Probleme nicht extrem ausgeprägt sind.

Kubitaltunnelsyndrom: Wie das Karpaltunnelsyndrom ist das Kubitaltunnelsyndrom durch einen Engpass verursacht. Dabei ist der Ellenerv (Nervus ulnaris) in seiner knöchernen Rinne auf Höhe des Ellenbogens eingeeengt. Da der Nerv gleich unter der Haut am Ellenbogen verläuft, wird er leicht gequetscht. Die Erscheinung tritt häufig bei Baseballspielern auf, da beim Werfen der Arm auf besondere Weise gedreht wird. Das Syndrom ist auch als Radfahrerlähmung bekannt.

Kennzeichnend sind das Taubheitsgefühl im kleinen Finger, Kleinfingerballen, auf der Außenseite des Ringerfingers und der Schmerz im Ellenbogen.

Langfristig kann eine Muskelschwäche in der Hand resultieren, die zur Krallen- oder Klauenhand führen kann.

Wenn das Syndrom nicht durch Druckentlastung, Physiotherapie, Schiene in der Nacht, Ellenbogenpolster am Tag zu beeinflussen ist, bleibt die Operation.

Ganglionzysten: Handgelenk-Ganglionzysten, auch als weiches Überbein bekannt, sind kugelförmige Verhärtungen unter der Haut. Sie treten meist auf dem Handrücken auf und haben ihren Ursprung in der Bandverbindung zwischen Kahn- und Mondbein.

Über- bzw. Fehlbelastung, schwaches Bindegewebe können Ursache der Zyste in Sehnenscheiden bzw. im Gelenk sein.

Schmerzen, mechanische Beeinträchtigung, Nervenkompression können eine Operation notwendig machen, wenn die Zyste durch Absaugen und Einspritzen von Cortison nicht dauerhaft zu beseitigen ist. Danach soll das Handgelenk sofort wieder im zulässigen Rahmen bewegt werden, um eine Versteifung zu verhindern.

Zum Glück zeigt das Überbein aber eine hohe Selbstheilungstendenz.

Dupuytren-Kontraktur: Die gutartige Erkrankung des Bindegewebes der Handinnenfläche, bei der das Bindegewebe schrumpft und sich verdickt, verläuft meist schmerzfrei und langsam.

Durch das Verkürzen der Sehnen der Hohlhand können die Finger nicht mehr gestreckt werden. Die Ursache ist unklar, kann erblich oder verletzungsbedingt sein.

In schlimmen Fällen können das Entfernen des erkrankten Gewebes, Injektionen von Kollagenase oder Strahlentherapie Linderung bringen.

Wahrscheinlich lässt die Krankheit sich grundsätzlich nicht aufhalten. Übungen, vor allem nach einem Eingriff, sind aber sinnvoll.

Übung: Finger nach oben drücken, in Spannung halten, Dehnung zurücknehmen, mit allen von der Krankheit betroffenen Fingern.

Kienböck-Krankheit: Bei dieser seltenen Erscheinung mit unklarer Ursache stirbt das Knochengewebe am Mondbein ab. Anzeichen sind Schmerzen beim Aufstützen.

Orthesen, Gips zur Ruhigstellung, operative Versteifung, Knochentransplantation können helfen.

Raynaud-Syndrom: Der Vasospasmus, also ein Krampf der kleinen Gefäße, tritt in Teilen der Hand als Reaktion auf Kälte oder emotionalen Stress auf und verursacht ein vorübergehendes Unbehagen und Farbveränderungen, wie Blässe, Blaufärbung oder Rötung in einem oder mehreren Fingern. Es ist unangenehm, aber grundsätzlich nicht gefährlich. Aus der Chirurgie weiß man, dass Finger bis zu sechs Stunden ohne Blutversorgung überleben können.

Vorbeugend ist es wichtig, die Finger warm und in Bewegung zu halten.

Quervain-Krankheit: Sprach man früher von Hausfrauen-Daumen, können wir heute Maus-Hand oder Handy-Daumen sagen. Daumenmuskeln und Sehnenscheiden sind entzündet; dadurch kommt es zur Schwellung der Sehnen im Bereich des daumenseitigen Handgelenks.

Die Betroffenen haben Beschwerden beim Faustschließen, Greifen und Schmerzen unterhalb des Daumens.

Manchmal ist das Reiben der Sehne, wenn man die Hand anwinkelt, zu hören.

Umschläge mit Heilerde, Meerrettich, Quark, Salben, Ruhigstellung helfen ebenso wie Fitness-Übungen für die Hand (s.u.).

Schnellender Finger: Bei der umgangssprachlich auch als Schnappfinger bezeichneten Erscheinung blockiert der Finger in Beuge- oder Streckstellung. Ursache ist eine entzündlich bedingte Einengung der Sehnenscheide oder eine Verdickung der Sehnen.

Meist löst sich die Blockade von selbst, andernfalls helfen entzündungshemmende Medikamente, Cortison-Spritzen, Ruhigstellung, Kühlung. Eine Operation ist nur selten erforderlich. Die Ursachen können erblich sein, Belastung oder auch Rheuma.

Sesamoiditis: Bei großer, andauernder Belastung der Hand, wie bei Baseballfängern, kann es zur Entzündung der Sesambeine, meist am Daumen, kommen.

Schonen, Aussetzen der verursachenden Aktivität, Eispackungen, Schmerzmittel, Cortison-Injektionen, physikalische Therapie, Entfernen des Sesambeins können helfen.

Brüche: Der Kahnbeinbruch ist der häufigste Bruch im Bereich der Handwurzelknochen und der zweithäufigste nach dem Bruch der Speiche. Symptome sind Schmerzen auf dem Handrücken und auf der Daumenseite sowie die Schwellung des Handgelenks.

Nach dem Verzahnen der Bruchstücke mit einer Schraube wird das Gelenk ruhiggestellt, bis möglichst bald die Bewegung ohne Belastung beginnt.

Trommelschlegelfinger: Die knollenartigen Verdickungen der Fingerendglieder mit Weichteilanschwellung, Uhrglas-Nägeln, die in Längsrichtung extrem gewölbt sind, sind meist die Folge anderer Erkrankungen, z.B. Herz, Lunge. Die Ursache ist der Sauerstoffmangel, den der Körper durch Bildung neuer Äderchen zu kompensieren versucht. Wird die zugrunde liegende Krankheit geheilt, verschwindet die Erscheinung meist wieder.

Außerdem können die Hände von Arthrose, rheumatoider Arthritis sowie Handgelenkzemen betroffen sein.

Fitness für die Hände

Hände leisten Schwerstarbeit und haben sich ab und zu eine Erholung und ein Fitnessprogramm verdient. Regelmäßige Dehnübungen helfen gegen viele der beschriebenen Erkrankungen und beugen ihnen vor.

Warm-Kalt-Wechselbäder möglichst bis zu den Ellenbogen und Gymnastik für den Handy-Daumen sind in jedem Falle wohltuend.

Handy, WhatsApp immer mit dem Daumen, das strapaziert das Daumengelenk und die Sehnen. Darum nicht nur mit dem Daumen tippen und Ruhepausen einlegen.

Eine Maus-Hand-Übung:

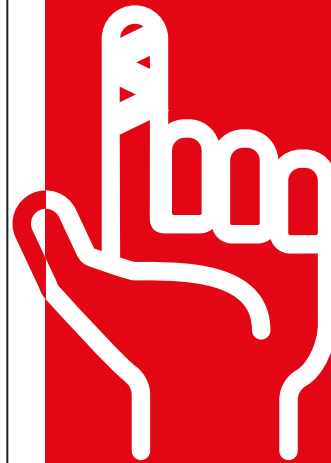
Arm ausstrecken, Faust bilden, dabei umschließen die Finger den Daumen, Hand nach unten kippen, Position drei Sekunden lang halten – dann nach oben wiederholen

Händewaschen und Hand-Eincremen mit Massage verbinden.

Finger-Yoga bzw. Mudras oder Finger-Chi-Gong: Die bewussten Finger-Gesten haben zugleich wohltuende Wirkungen auf den gesamten Körper.

Ein Wort zum Abschluss zum Fingerknacken: Wird das Gelenk überdehnt, vergrößert sich der Gelenkspalt und die Gelenkkapsel wird in den Gelenkspalt hineingedrückt; dabei werden in der Gelenkflüssigkeit gelöste Gase freigesetzt und es kommt zum Knackgeräusch. Schädlich ist es nicht, manche Menschen empfinden es sogar als Blockade-lösend und entspannend, während es anderen kalt den Rücken herunterläuft.

 **Malteser**
...weil Nähe zählt.

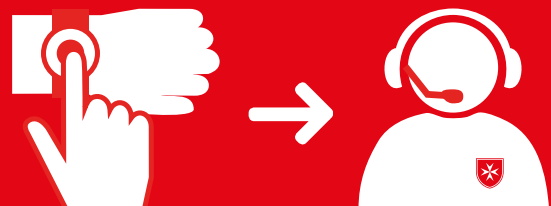


**WIR
MACHEN
SIE FIT
FÜR DEN
NOTFALL!**

**Erste-Hilfe-Kurse
buchen unter
 malteser-kurse.de
oder  02131 88096-21**

MALTESER IM RHEIN-KREIS NEUSS

**MALTESER
HAUSNOTRUF:
SICHERHEIT
FÜR ZUHAUSE**



 malteser-hausnotruf.de
 02131 88096-90

Die Pubertät: der Hormone



Tohuwabohu

Pickelalarm, Liebeskummer und Gefühlschaos: Die Pubertät bringt einiges durcheinander. Für die Jugendlichen ist sie teilweise Stress pur. Für die Eltern auch. Sie ist wie ein Sturm, der durch die Familie fegt und sie gehörig durcheinanderwirbeln kann. Zum Glück legt er sich in der Regel wieder, aber das kann dauern.

Monika Nowotny

Irgendwann zwischen dem elften und dreizehnten Lebensjahr geht es los: Da wird aus dem eben noch netten, süßen und lieben Kind ein launisches, widerspenstiges, manchmal unberechenbares Wesen. Nicht immer, aber immer öfter. Schuld daran ist die Pubertät. Das Wort kommt vom lateinischen *pubertas* und meint so viel wie Geschlechtsreife. Wann Kinder in die Pubertät kommen, ist individuell verschieden, in der Regel beginnt sie mit elf oder zwölf Jahren und dauert zwischen vier und sechs Jahre. In dieser Zeit verwandelt sie Leib und Seele in Großbaustellen, sorgt für tiefgreifende Veränderungen sowohl seelisch als auch körperlich.


Startschuss für diese großangelegte Metamorphose liefert ein ganz kleines Areal im Gehirn: Der Hypothalamus. Er ist ein zentrales Steuerorgan, verantwortlich für unseren Hormonhaushalt. Sein Befehl, verstärkt Hormone auszuschütten, läutet den Beginn der Pubertät überhaupt erst ein. Diese verstärkte Hormonausschüttung sorgt dafür, dass sich Muskel- und Knochenzellen rapide vermehren und das Wachstum beschleunigen. Zuerst werden Hände und Füße größer, dann zieht der Körper nach. Zwischen dem zwölften und vierzehnten Lebensjahr schießen Mädchen und Jungen dann bis zu zehn Zentimetern in die Höhe – pro Jahr. Und nehmen dabei bis zu acht Kilo Körpergewicht zu. Nicht nur Arme und Beine wachsen, sondern auch die Geschlechtsorgane. Bei Jungen werden Penis und Hoden größer, bei den Mädchen beginnt die Brust zu wachsen. Auch die Körperbehaarung beginnt zu sprießen. Unter den Achseln und im Schambereich, bei Jungen sorgt das vermehrt ausgeschüttete Testosteron zunächst für einen leichten Flaum über der Oberlippe, später


folgt dann der Bartwuchs an Kinn, Hals und Wangen. Auch die Körperbehaarung insgesamt nimmt zu, bei Jungen an Armen, Beinen und auf der Brust. Mit etwa 15 Jahren leitet das Testosteron dann bei Jungen den Stimmbruch ein: Kehlkopf und Stimmbänder wachsen, die Stimme wird erst kratziger und rikieliger, später dann rund eine Oktave tiefer.

Bei Mädchen sorgt das vermehrt ausgeschüttete Hormon Östrogen für weibliche Rundungen, die Brust beginnt zu wachsen und Fett lagert sich gern an Bauch, Hüfte und Oberschenkel an. Auch das Becken und die Hüften werden breiter und bereiten sich so auf eine mögliche Schwangerschaft vor. Zwischen dreizehn und vierzehn Jahren bekommen Mädchen in der Regel die erste Monatsblutung, anfangs oft noch unregelmäßig, bis sich der monatliche Zyklus eingependelt hat. In dieser Zeit kommt es dann auch zum ersten Eisprung, das Mädchen ist nun fortpflanzungsfähig.




No risk, no fun: Gefühlschaos pur



Während der Pubertät ändert sich nicht nur der Körper, auch im Gehirn tut sich einiges. Hat man nicht schon mit dem sich verändernden Körper seine liebe Not, so kommen noch Gefühlsschwankungen ungeahnten Ausmaßes dazu. Denn auch das Gehirn muss Veränderungen hinnehmen und vor allem verarbeiten. Das ist nicht immer einfach, davon können sowohl Eltern und die Jugendlichen selbst ein Lied singen. Denn auch das Gehirn wird in der Pubertät zu einer Großbaustelle, neue Vernetzungen bilden sich, das Gehirn sortiert sich richtiggehend neu, wird leistungsfähiger und schneller. Der größte und längste Umbauprozess passiert hierbei in den

 **Gesundheitsgymnasium**
am EBK Neuss



Deine Ausbildung bei uns:

-  Allgemeine Hochschulreife (Abitur)
-  FachassistentIn im Betrieblichen Gesundheitsmanagement (IHK)
-  ÜbungsleiterIn C-Lizenz

 kontakt@berufskolleg-marienhaus.de  02131 718866

JETZT BEWERBEN!

Wir sprechen Zukunft



polyglot
Sprachschule

Benjamin Bürger
Kronprinzenstraße 9
40217 Düsseldorf

Tel.: +49 (0)152-53 67 01 20
www.polyglot-kids.com

Bereichen, die für Gefühle und Kontrolle notwendig sind. Viele Gefühle und Erlebnisse, die in der Kindheit noch relevant waren, verlieren an Bedeutung, die Ansprüche werden höher genauso wie die Bereitschaft, Risiken einzugehen. In keinem anderen Lebensabschnitt passieren daher mehr Unfälle als in der Pubertät.

Auch können in dieser Zeit Jugendliche ihre Gefühle schlechter steuern und sind oft rasant wechselnden Stimmungsschwankungen ausgesetzt. Ebenfalls ist der gefühlte Stresslevel meist eindeutig zu hoch.

Klar, die Eltern nerven, Schule sowieso und dann kommt noch die Liebe ins Spiel und mit ihr Verunsicherung und Verwirrung. Das ist Stress pur, das ist manchmal alles zu viel. Daher ist oft abschalten so wichtig. Das ist auch der Grund, warum viele Jugendliche so faul wirken. Nicht eine böswillige Verweigerungshaltung steht im Vordergrund, sondern eher eine biologisch bedingte Faulheit, die ihre Ursache eher in einer mentalen Überforderung hat. Denn zu allem Überfluss ist die Pubertät auch die Zeit der Abgrenzung. Um erwachsen zu werden und eine starke Persönlichkeit entwickeln zu können, muss sich der Jugendliche von seinen Eltern abgrenzen. Das ist wichtig und normal und manchmal gar nicht so einfach bei Eltern, die tätowiert und gepierct sind und oft sogar die gleiche Musik hören.

Die Orientierung an Gleichgesinnten bei gleichzeitiger Distanz zum Elternhaus spielt in dieser Zeit eine wichtige Rolle. Auch das Sich-ausprobieren und das Infrage stellen von Re-

geln und Ritualen gehört dazu und ist notwendig, um geistige Eigenständigkeit zu erlangen.

Die Pubertät: Ein notwendiges Übel, das nur besser werden kann

Der Prozess des Erwachsenwerdens ist für alle Beteiligten oft der reinste Stress. Das war früher schon so und wird sich vermutlich auch nicht so schnell ändern. Schon Sokrates beklagte bereits vor 2400 Jahren das Gebaren der heranwachsenden Jugendlichen: „Sie widersprechen ihren Eltern, verschlingen bei Tisch ihre Süßspeisen und tyrannisieren die Lehrer“. Heute sieht es ähnlich aus, kaum eine Familie, die Kinder in der Pubertät hat, findet, dass es einfach ist. Alle klagen und sind mit ihren Nerven oft am Ende. Denn Fakt ist: Die Pubertät ist immer ein Abschied von gestern, von bekanntem Terrain. Das neue Land ist aber noch nicht in Sicht, seine Regeln und Rituale sind noch unbekannt. Eine Patentlösung für die Zeit der Orientierungslosigkeit gibt es nicht. Etwas mehr Geduld und Verständnis könnten vielleicht helfen. So wie es Jan Weiler treffend in seinem Bestseller „Das Pubertier“ beschreibt: „Und doch ist da ein guter Kern. Irgendwo im Pubertier schlummert ein erwachsenes Wesen voller Güte und Vernunft. Man muss nur Geduld haben, bis es sich durch Berge von Klamotten und leeren Puddingbechern ans Tageslicht gewühlt hat. Verdammt noch mal!“



Sehen ist Lebensqualität.

Wir sind Ihr **kompetenter Partner** für gutes Sehen. Mit Hilfe modernster **Messverfahren** ermitteln wir für Sie die optimale Versorgung.

Kommen Sie zu einem **Beratungsgespräch** in unser barrierefreies Geschäft.

Wir nehmen uns in ruhiger Atmosphäre **Zeit** für Sie.

KRINKE OPTIK

Augenoptikermeisterin

Monika Görg

Telefon: +49(0)2131.273796

Telefax: +49(0)2131.222468

E-Mail: krinke-optik@t-online.de

Oberstr. 102 · 41460 Neuss

Mo.-Do. 9.30 bis 18.30 Uhr

Fr.-Sa. 9.30 bis 14.00 Uhr

(Nachmittags geschlossen)

Hightech & Nachhaltigkeit

KRINKE OPTIK

Anzeige

Neueste Technologie für die beste Sehanalyse und optimale Augenglasbestimmung sowie recycelte und ressourcen-schonende Materialien bei den Fassungen - das sind die Leitmotive von Inhaberin Monika Görg. Das Thema Nachhaltigkeit ist ihr schon seit 2019 wichtig und mit MODO und Sea2see führt sie gleich zwei Hersteller, die top-aktuelle Fassungen aus biobasiertem oder recyceltem Material fertigen.

Dazu nutzen sie und ihr Team als Zeiss Vision Experten Hightech zum Vermessen - ganz neu: das Zeiss Mess-System i.Profiler®plus. Krinke Optik - Sehspezialisten für perfektes Sehen und Aussehen.

KRINKE OPTIK

Oberstraße 102 | 41460 Neuss

Telefon 0 21 31/27 37 96 | www.krinke-optik.de

Mo-Do 09.30-18.30 Uhr, Fr-Sa 09.30-14.00 Uhr

Zusammenhang von Frühstücksgewohnheiten und Arteriosklerose-Risiko

Die Frühstücksgewohnheiten stehen offensichtlich in Verbindung zum Arteriosklerose-Risiko. Personen, die kein Frühstück zu sich nehmen weisen ein erhöhtes Risiko für Arteriosklerose auf im Vergleich zu Personen, die ausgiebig frühstücken.

Die kürzlich im Journal of the American College of Cardiology publizierte Studie untersuchte den Einfluss der Frühstücksgewohnheiten auf das Arteriosklerose-Risiko.

Für eine Studie hierzu wurden die Teilnehmer in drei Gruppen unterteilt: Eine Gruppe (27% der Teilnehmer) mit energiereichem Frühstück, eine Gruppe (70% der Teilnehmer) mit energiearmen Frühstück und eine Gruppe (3% der Teilnehmer) ohne Frühstück.

Bei den Studienteilnehmern ohne Frühstück konnten bei etwa 72 Prozent eine Arteriosklerose nachgewiesen werden, die nicht die Koronararterien betraf. Bei etwa 29 Prozent war eine Arteriosklerose an vier bis sechs verschiedenen Stellen zu verzeichnen. In der Gruppe mit energiearmen Frühstück wiesen 62 Prozent eine Arteriosklerose auf und etwa 14 Prozent eine Arteriosklerose an vier bis sechs verschiedenen Stellen.

Von der Gruppe, die energiereich frühstücken, wiesen knapp 55 Prozent eine Arteriosklerose auf und 10 Prozent eine Arteriosklerose an vier bis sechs verschiedenen Stellen.

Frühstücken ist also eine gute Idee!

Sprachschule für Kinder, Jugendliche und Erwachsene

Sprachen spielerisch leicht lernen in Düsseldorf-Unterbilk

Sprachen lernen bildet, erweitert den Horizont, knüpft Freundschaften und macht einfach Spaß! Bei Polyglot Kids und Polyglot Pro lernen Kinder, Jugendliche und Erwachsene Fremdsprachen ganz spielerisch von echten Muttersprachlern aus der ganzen Welt.

Für jedes Alter und für jeden individuellen Bedarf haben wir das passende Angebot. Egal ob im Gruppenkurs oder im Einzelcoaching, zur Nachhilfe, im Sprachen-Workshop, Ferienprogramm oder auf einem besonderen Kindergeburtstag. Lassen Sie sich kostenlos von uns beraten! Gerne unterbreiten wir Ihnen ein maßgeschneidertes Angebot.

Benjamin Bürger, Kronprinzenstraße 9, 40217 Düsseldorf,
Tel.: +49 (0)152-53 67 01 20, www.polyglot-kids.com

Anzeige

Yoga immer für Alle bei Yogimotion

Anzeige

Yoga tut einfach immer gut – ob online im Lockdown, Open Air im Sommer und jetzt endlich wieder in den Studios!

Yoga folgt dem jahrtausend alten Prinzip, Körper und Geist in Einklang zu bringen, tut aber auch bei Rückenproblemen und Nackenverspannungen gut! Es ist auch deswegen in unserer heutigen anspruchsvollen Zeit nicht mehr wegzudenken. Und wird immer mehr geschätzt, egal welchen Alters oder Geschlechts.

Das man beweglich sein muss, um Yoga zu üben, ist wirklich ein Vorurteil, das nicht vom „auf die Matte gehen“ abhalten sollte.

Denn Yoga tut einfach immer gut und die Yogaübungen passen sich dem YogIni an – und nicht der YogIni dem Yoga.

So gibt es bei Yogimotion viele unterschiedliche Yoga-kurse, die jede/n abholen wo sie/er gerade ist: ob Beginner, fortgeschrittener YogIni, schwanger oder junge Mama, denn Yoga ist auch großartig für die Rückbildung. Aber auch „Best Ager“ kommen auf der Matte auf ihre Kosten und können sich mit dehnenden, aber auch kräftigenden Yogaübungen wieder stabilisieren!

Dass Yoga gesundheitsfördernde Wirkung hat, nutzen auch die gesetzlichen Krankenkassen, die Präventionskurse bei Yogimotion ein- bis zweimal im Jahr bezuschussen, was sicherlich ein weiterer Anreiz ist, Yoga auszuprobieren und dann in den Alltag zu integrieren.

Und wer noch mehr Yoga erleben möchte: Yogimotion bietet in 2022 zum 3. Mal die beliebte Yogalehrer-Ausbildung an – genieße diese Reise zu Dir selbst! Mehr Infos auf: www.yogimotion.de



Die tolle Knolle

Kaum jemand hier kennt die gelb blühende Ingwerpflanze, aber die Wurzel der in Indien und China heimischen Pflanze ist uns allen wohl bekannt. Sie verleiht Speisen eine exotische Schärfe und kann als Tee warm oder kalt getrunken werden. Zingiber officinale, so der botanische Name, stärkt unser Immunsystem und wurde 2018 zur Heilpflanze des Jahres ernannt.

Claudia Pilatus

In Indien und China wird Ingwer schon seit Jahrhunderten verwendet. In der Ayurveda-Lehre hat die Wurzel ebenso einen festen Platz wie in der asiatischen Küche.

Ursprünglich stammt Ingwer aus Südostasien; zu den wichtigsten Anbaugebieten zählen heute Indonesien, Sri Lanka, China, Vietnam, aber auch Südamerika und Australien. Die Pflanze erreicht eine Höhe von etwa einem Meter und besitzt einen unterirdischen Wurzelstock. In der knollenartigen Wurzel steckt der größte Teil der wertvollen Inhaltsstoffe, und das sind mehr als 160. Hier befinden sich auch die Scharfstoffe, die dem Ingwer seinen typischen Geschmack verleihen, wie Gingerole und Shogaole, und viele ätherische Öle.

Außerdem ist die Ingwerwurzel reich an Mineralstoffen: Natrium, Kalium, Phosphor, Calcium, Magnesium.

Ingwer enthält reichlich Vitamine, wie Vitamin C, Vitamin B1 (Thiamin), Vitamin B2 (Riboflavin), Vitamin B3 (Niacin) und Beta-Carotin. Hinzu kommen Spurenelemente, wie Kupfer, Mangan, Eisen und Zink.

Ingwer, mehr als ein Scharfmacher

Aufgrund der hohen Konzentration und Vielfalt der Inhaltsstoffe ist Ingwer so gesund. Das ätherische Öl Cineol beispielsweise wirkt schleimlösend und antibakteriell. Borneol verbessert die Bioverfügbarkeit anderer Vitalstoffe.

Das Flavonoid Kaempferol, das in der Ingwerwurzel vorkommt, soll krebs- und entzündungshemmende Eigenschaften aufweisen. Die Scharfstoffe haben ebenfalls gesundheitliche Wirkungen. So zeigten Studien, dass Gingerole entzündungshemmend, antibakteriell und krebshemmend wirken. Shogaole können die Gedächtnisleistung und das Denkvermögen steigern.

Die in Ingwerwurzelextrakt enthaltenen Spurenelemente zeichnen sich ebenfalls durch eine Vielzahl positiver Eigenschaften aus. So ist Zink wesentlich an der Zellteilung, dem Wachstum, der Immunabwehr und der Hormonproduktion beteiligt. Mangan spielt bei der Neubildung von Glukose und beim Knochenaufbau eine große Rolle, während Kupfer für den Pigmentstoffwechsel wichtig ist.



Die Mineralstoffe helfen, den Wasser- und Elektrolyt-Haushalt zu regulieren, sind an der Funktion zahlreicher Enzyme und der Signalweiterleitung in Nerven-, Muskel- und Herzmuskelzellen sowie am Zellstoffwechsel beteiligt.

Die in der Ingwerwurzel enthaltenen Vitamine hemmen als Antioxidantien schädliche Oxidationsvorgänge im Körper. Vitamin C hilft bei der Kollagenbildung und die B-Vitamine unterstützen den Energie- und Aminosäurestoffwechsel und das Nervensystem.



Die Kraft der Ingwerwurzel

Ingwerwurzelextrakt bekämpft im menschlichen Körper mögliche Entzündungen und trägt zu einer Verbesserung der Mikrodurchblutung bei.

Wer die volle Kraft der Ingwerwurzel nutzen will, kann Ingwerextrakt-Präparate, wie Saft, Tabletten oder Pulver nehmen. In 100 Milliliter eines konzentrierten Präparates steckt bis zu 1,5 Kilogramm frischer Ingwer.

Während Schwangere und magenempfindliche Menschen auf die scharfen Ingwerwirkstoffe verzichten sollten, bewähren Ingwertabletten sich andererseits zur Magenberuhigung und zum Hemmen von Brechreiz.

Die antiseptische, entzündungshemmende und durchblutungsfördernde Wirkung wird auch in der Hautpflege, zum Beispiel für die Gesichtereinigung, zur Förderung der Kollagenbildung oder auch zur Behandlung von Akne genutzt. Allerdings ist aufgrund der Scharfstoffe bei empfindlicher, irritierter Haut Vorsicht geboten. Sie können allergische Reaktionen auslösen und die Haut lichtempfindlich machen.

In Speisen, Tee oder Plätzchen erzielt Ingwer eher eine leichte therapeutische Wirkung, ist aber dennoch gesund und ein Genuss.

Tomaten gegen Prostatakrebs

Lycopin (auch Leukopin genannt) kommt in Tomaten, Grapefruits oder in Wassermelonen vor. Es handelt sich um ein Carotinoid, das strukturelle Ähnlichkeit mit dem Beta-Carotin hat.

Dem roten Farbstoff Lycopin wird eine antioxidative Wirkung zugeschrieben. Mehrere frühere Studien ließen die Vermutung zu, dass Lycopin das Prostatakrebsrisiko senken kann. Eine neue Meta-Analyse von 42 Studien bestätigt nun diese Vermutung.

Die Analyse der Daten zeigte, dass sowohl die Lycopin-Menge, die über die Nahrung aufgenommen wird, als auch die im Blut messbaren Lycopin-Werte im Zusammenhang mit dem Prostatakrebsrisiko stehen.

Laut den Autoren zeigt die Meta-Analyse, dass das Prostatakrebsrisiko durch Lycopin gesenkt wird, es war allerdings kein Zusammenhang zwischen Lycopin und dem Risiko für fortgeschrittenen Prostatakrebs zu erkennen.

Wegen Corona besseres Grippeschutz?

Durch das Abstandhalten und die Kontaktbeschränkungen wurde nicht nur das Coronavirus bekämpft, sondern auch die vergangene Grippesaison deutlich abgemildert. In den USA haben Experten festgestellt, dass bestimmte Influenzaviren fast komplett verschwunden sind. Das könnte dazu führen, dass Impfstoffe gegen Grippe in Zukunft besser wirken, denn diese speziellen Subtypen der Viren waren sehr mutationsfreudig und machten es schwierig, die passenden Impfstoffe für die Erreger zu entwerfen. Zudem sind die Fortschritte bei den neuen mRNA-Impfstoffen auch in Bezug auf die Grippeschutzimpfung interessant; die Impfstoffe mit der neuen Technologie lassen sich schnell an neu auftretende Virusvarianten anpassen.

Haustiere im Bett

In deutschen Haushalten leben etwa 25 Millionen Hunde und Katzen, von denen sehr viele auch mit im Bett ihrer Herrchen und Frauchen schlafen dürfen. Eine Studie von kanadischen Wissenschaftler*innen hat nun belegt, dass die tierischen Bettgenossen den Schlaf sogar verbessern können. Nach Befragungen und Messungen der nächtlichen Körperfunktionen,

stellte man fest, dass Kinder zwischen 11 und 17 Jahren mit Tier genau so gut schliefen, wie Kinder ohne Tier, aber ihren Schlaf subjektiv besser bewerteten.

Allerdings sollte das Haustier entwurmt und von Flöhen und Zecken befreit sein und für Allergiker und Asthmatiker ist ein Tier im Bett eher nicht geeignet.



SW Sanitätshaus WEST

Unser Lächeln hilft
Inhoven . Müller



*Lächeln ist ...
Lebensqualität!*

• Orthopädietechnik	Zentrale in Neuss Düsseldorfer Straße 4 41460 Neuss Telefon 02131 12 88 33	in Düsseldorf Oberkasseler Straße 99 40545 Düsseldorf-Oberkassel Telefon 0211 55 35 01	in Düsseldorf Börchemstraße 3 40597 Düsseldorf-Benrath Telefon 0211 73 77 750
---------------------	---	---	--

• Sanitätshaus
• Orthopädienschuhtechnik
• Homecare

KOSTENLOSE RUFNUMMER: 0800 50 500 23

www.sanitaetshaus.de



Gestalten Sie den Raum für Erinnerung durch eine persönliche Vorsorge mit

Anzeige

Vorsorge zu treffen für außergewöhnliche Ereignisse ist an sich nichts Ungewöhnliches. Geht es aber um den eigenen Tod, ist man schnell zurückhaltend. Wer spricht schon gerne über das Sterben? Doch gerade die Vorsorge für den Todesfall hilft den Hinterbliebenen in der schweren Zeit der Trauer. Sie stehen unter großem emotionalen Druck und müssen innerhalb kürzester Zeit wichtige Entscheidungen treffen. Wenn jedoch alles geregelt ist, sind sie in der Lage, auch im Sinne des Verstorbenen zu handeln. Für die Angehörigen ist dies oft tröstlich und eine Entlastung, denn wenn die Hinterbliebenen wissen, welche Bestattungsart oder Grabbepflanzung sich der Verstorbene gewünscht hat, atmen sie oft regelrecht auf. Wer sichergehen will, dass sein „letzter Wille“ für den letzten Weg berücksichtigt werden kann, sollte sich deshalb schon zu Lebzeiten um die persönliche Vorsorge für den Todesfall kümmern und so den Raum für Erinnerung mitgestalten.

Emotionale und finanzielle Entlastung

Wer einen Treuhand-Vorsorgevertrag bei seinem Friedhofsgärtner abschließt, entlastet seine Hinterbliebenen emotional und finanziell. Denn mit dieser Vorsorge können alle wichtigen Entscheidungen rund um Bestattung und Grab bereits im Vorfeld

festgelegt werden. Die Kosten für die vereinbarten Vorsorgeleistungen werden bei Vertragsabschluss bezahlt. Die Hinterbliebenen müssen sich um die Finanzierung keine Gedanken mehr machen. Gleichzeitig ist sichergestellt, dass sie stets ein gepflegtes Grab vorfinden: selbst, wenn sie weiter weg wohnen oder sich nicht darum kümmern können. Denn dafür ist nun ein qualifizierter Friedhofsgärtner zuständig.

Vertrauen durch Sicherheit

Vorsorgeverträge für den Trauerfall werden mit einer Dauergrabpflegeeinrichtung der Rheinischen Treuhandstelle für Dauergrabpflege in Köln in Kooperation mit einem Vertragsbetrieb geschlossen. Die Treuhandstelle übernimmt die regelmäßige Kontrolle der Vertragsleistungen und legt das Treugut langfristig und seriös an.

Für weitere Informationen und Kontaktdaten unserer über 500 Vertragsbetriebe im Rheinland, besuchen Sie uns unter www.dauergrabpflege.net. Gerne beraten wir Sie auch telefonisch unter 0221-715 10 11. Denn seit über 55 Jahren ist die Rheinische Treuhandstelle für Dauergrabpflege GmbH Ihr kompetenter Ansprechpartner für Grabpflege und Vorsorge.



Raum für Erinnerung.
DER FRIEDHOF.

DAUER GRAB PFLEGE
RHEINISCHE TREUHANDSTELLE FÜR DAUERGRABPFLEGE GMBH
Amsterdamer Str. 206 • 50735 Köln
☎ 0221-71 51 011 • ☎ 0221-71 51 061
service@dauergrabpflege-rheinland.de
www.dauergrabpflege.net



Komm
zu Dir.

**Schnupperstunde
jederzeit möglich.**

Das Yogastudio.
Wiebke Schäkel
Diplom-Oecotrophologin und Yogalehrerin (IHK)
Königstr. 29 · 41460 Neuss und
Am Reuschenberger Markt 2 · 41466 Neuss
0177.8888098 · wiebke@yogimotion.de
www.yogimotion.de

yogimotion

Die Bundesinitiative „Rauchfrei leben“



ative n“



Es gibt genügend wichtige Gründe, mit dem Rauchen aufzuhören, und alle Rauchenden werden sie wahrscheinlich kennen. Der Verzicht auf Nikotin ist besser für die Gesundheit, verlängert das Leben und spart auch noch viel Geld. Doch wie gelingt der Ausstieg aus der Zigarettensucht? Die bereits im April gestartete Bundesinitiative „Rauchfrei leben“ will besonders langjährige und starke Rauchende überzeugend informieren und konkrete Wege aufzeigen.

Claudia Pilatus

Mit der Bundesinitiative „Rauchfrei leben“ wollen wir endlich auch diejenigen erreichen, die schon seit 20 oder 30 Jahren zur Zigarette greifen. Viele von ihnen wollen aufhören, doch bislang ohne langfristigen Erfolg. Das soll sich ab sofort ändern – mit Unterstützung von allen Seiten“, erklärt die Drogenbeauftragte der Bundesregierung, Daniela Ludwig in der Pressemitteilung vom 27. April 2021. Zusammen mit dem Bundesministerium für Gesundheit hat sie die Initiative gestartet und viele Unterstützer mit ins Boot geholt. Mit dabei sind unter anderem die Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung (BZgA), die Bundesärztekammer (BÄK), das Aktionsbündnis Nichtrauchen genauso wie die Deutsche Krebshilfe und das Deutsche Krebsforschungszentrum (DKFZ). „Wir wissen: Wer sich beim Rauchausstieg professionell helfen lässt, hat eine fünf Mal größere Chance, dauerhaft zum Nichtraucher zu werden!“, so Ludwig. Und das ist der Politik offenbar viel wert: Der Haushaltsgesetzgeber hat für die Bundesinitiative und die begleitende Kommunikationskampagne „Rauchfrei leben – Deine Chance“ im Haushaltsjahr 2021 rund eine Million Euro zur Verfügung gestellt.

Gute Gründe für den Ausstieg

Das Deutsche Krebsforschungszentrum (DKFZ) hat 2020 bereits zum dritten Mal den ‚Deutschen Tabakatlas‘ veröffentlicht, „eine Zusammenfassung aktueller Daten und Fakten rund um den Tabakkonsum sowie der damit verbundenen gesundheitlichen Risiken und gesellschaftlichen Folgen“. Diese Daten und Fakten erschrecken, obwohl ja bekannt ist, wie schädlich Rauchen ist. Laut Tabakatlas „starben im Jahr 2018 in Deutschland rund 127.000 Menschen an den gesundheitlichen Folgen des Rauchens. Damit waren 13,3 Prozent aller Todesfälle durch das Rauchen bedingt.“

Da Frauen in der Regel seltener und weniger rauchen, sind deutlich mehr Männer unter den Todesfällen. Dabei machen Krebserkrankungen „den größten Anteil der tabakbedingten Todesfälle“ aus, nämlich circa 40 Prozent. Nach den Berechnungen des DKFZ waren zudem in Deutschland 2018 allein „rund 85.000 Krebsneuerkrankungen auf das Rauchen zurückzuführen“, was in etwa jeder fünften Krebsneuerkrankung entspreche. Und auch hier sind deutlich mehr Männer betroffen als Frauen.

Das DKFZ weist darauf hin, dass Rauchen die Atemwege und Lunge extrem belastet und dementsprechend Lungenkrebs den größten Anteil der auf das Rauchen zurückzuführenden Krebsfälle ausmacht, etwa rund 80 Prozent. Insgesamt könne Nikotinkonsum zwölf verschiedene Krebsarten verursachen. Rauchen schädigt außerdem „nahezu alle Organe des Körpers“. Für Raucher besteht daher „ein mehr als doppelt so hohes Risiko für Herz-Kreislaufkrankungen und ein doppelt so hohes Risiko für Schlaganfälle“, heißt es im Tabakatlas. Auch auf die schädlichen Folgen des Rauchens während einer Schwangerschaft wird deutlich hingewiesen: „Es führt zu Schwangerschafts- und Geburtskomplikationen und beeinträchtigt die Entwicklung des Kindes bis ins Erwachsenenalter hinein.“

Doch Nikotin wirkt sich beim Konsumenten nicht nur schädigend auf die Organe aus, sondern auch im Gehirn, da es dort durch das Rauchen besonders schnell aufgenommen wird. Es sorgt für die Freisetzung verschiedener Botenstoffe, die ein Wohlfühlgefühl hervorrufen. Tatsache ist: „Nikotin macht physisch und psychisch abhängig“, so die DKFZ. „Die Abhängigkeit führt dazu, dass viele Raucher trotz bereits bestehender Folgekrankheiten weiter rauchen.“ Dabei zeige der Verzicht auf die Zigaretten sehr schnell positive Effekte: „Schon nach wenigen Tagen verbessern sich die Atemwegsfunktionen und der Blutdruck sinkt. Innerhalb weniger Jahre verringert sich das Erkrankungsrisiko für Herz-Kreislaufkrankungen deutlich und auch das Erkrankungsrisiko für die meisten Krebsarten sinkt.“ Das bedeutet, kurz gesagt: ein bis zu zehn Jahre längeres Leben und mehr Lebensqualität.

Un-Kosten für alle

Der Verzicht auf das Rauchen lohnt sich jedoch nicht nur aus gesundheitlichen Gründen für die Rauchernden, sondern aus finanziellen Gründen auch für die Allgemeinheit. Auch hier verschafft der Tabakatlas Klarheit, was die Kosten betrifft, die durch Rauchen für das Gesundheitswesen und die Volkswirtschaft entstehen. Das Deutsche Krebsforschungszentrum hat ermittelt, dass in Deutschland etwa jeder vierte Erwachsene raucht. Die Mehrheit davon sind Männer mit einem Raucheranteil von 27,1 Prozent, während der Anteil der Frauen bei 19,1 Prozent liegt. Und: „Mit zunehmendem Alter steigen die Häufigkeit und die Menge des Rauchens an“, ist im Tabakatlas zu erfahren. Das ist teuer für die einzelnen Konsumenten, aber letztlich auch für die Gesellschaft: „Die zahlreichen durch das Rauchen verursachten Krankheits- und Todesfälle verursachen dem Gesundheitswesen und der Volkswirtschaft jährlich 97,24 Milliarden Euro Kosten.“ Noch gar nicht mitgerechnet sind hier die Umweltschäden, die durch die Tabakindustrie weltweit verursacht werden.

„Deine Chance“

Noch immer machen zu wenige erwachsene Rauchernde Schluss mit dem Nikotin. Doch es gibt Hoffnung: „Die Mehrheit der Rauchernden hat irgendwann schon einmal versucht, mit dem Rauchen aufzuhören“, sagt die DKFZ im Tabakatlas und macht Mut: „Ein Rauchstopp lohnt sich immer – in jedem Alter.“ Das ist nach vielen Jahren Nikotinabhängigkeit schwer, aber nicht aussichtslos. Genau da setzt die Bundesinitiative „Rauchfrei leben“ mit ihrer Kampagne „Deine Chance“ an. Auf der eigens eingerichteten Website www.nutzedeinechance.de sind die wichtigsten Informationen zum Rauchausstieg übersichtlich zusammengefasst. Es gibt dort einen Ersparnisrechner, mit dem Interessierte ausrechnen können, wie positiv sich ihr Rauchstopp in der Geldbörse bemerkbar machen wird. Es gibt die ‚Rauchstopp-Hotline‘ mit einem Link zu der kostenfreien Telefonberatung der BZgA. Außerdem kann man einen ‚24/7 Servicechat‘ mit dem Titel ‚Remi Rauchstopp‘ nutzen, der Zugriff auf die Angebotsdatenbank der Initiative hat und daher bei der Orientierung und Auswahl helfen kann. Zusätzlich kann man unter ‚Angebote zur Unterstützung

Zusammenhang von Schlafapnoe und Alzheimer

Neue Forschungen bestätigen die Vermutung, dass Alzheimer und Schlafapnoe miteinander zusammenhängen. Die verursachten Schäden am Gehirn sind bei beiden Krankheiten gleich. In der neuen Studie zeigt sich, dass sich Amyloid-Plaques, die eine toxische Wirkung auf das Gehirn haben, bei Schlafapnoe am selben Ort und auf dieselbe Weise ausbreiten wie bei Alzheimer-Patienten.

Es ist wahrscheinlicher, im Alter an Alzheimer zu erkranken, wenn man zuvor bereits an Schlafapnoe

gelitten hat. Und es besteht ein größeres Risiko, an Schlafapnoe zu erkranken, wenn man Alzheimer hat. Die Schwere der Schlafapnoe hängt offenbar mit der Ansammlung der Amyloid-Plaques zusammen. Die Schlafapnoe lässt sich mit einem „CPAP“-Gerät behandeln, das ist eine Schlafmaske, die die Atemwege mit Überdruck offen hält. Sprechen Sie also frühzeitig mit Ihrem Arzt, wenn Sie oder Ihr* Partner*in den Verdacht haben, dass Sie unter Schlafapnoe leiden.

beim Rauchstopp' auch gleich erfahren, was für Aktionen die einzelnen Krankenkassen in ihrem Programm haben, und kann sich auch gleich dahin weiterleiten lassen. Zu guter Letzt stellt die BzGA selbst ihre kostenfreien Angebote zum Rauchstopp vor: die kostenlose Telefonberatung, das Online-Ausstiegsprogramm www.rauchfrei-info.de mit persönlichen Online-Lotsinnen und -Lotsen, Informationsmaterialien wie das ‚START-Paket für werdende Nichtraucherinnen und Nichtraucher‘ mit der Broschüre, „Kalender für die ersten 100 Tage“, sowie die Mitmach-Aktion „Statt Rauchen: Jetzt neue Alternativen entdecken“ unter challenge.rauchfrei-info.de. Der Einstieg zum Ausstieg soll den Rauchstopp-Willigen so einfach wie möglich gemacht werden.

Rauchfrei in Neuss

Schon in sechs Wochen rauchfrei? Das ist tatsächlich möglich. Der Caritasverband Rhein-Kreis Neuss bietet das von der BzGA entwickelte ‚Rauchfrei Programm‘ regelmäßig in seinen Räumen an der Rheydterstraße 176 in Neuss an. Das Ziel ist ehrgeizig: „An sieben Kursabenden in sechs Wochen mit maximal zwölf Teilnehmerinnen und Teilnehmern bereiten wir Sie auf ein Leben ohne Nikotin vor“, heißt es auf der Caritas-Homepage. Die Sozialarbeiterin Birgit Herrmann leitet den Kurs seit vielen Jahren. Sie ist Suchttherapeutin sowie für die Kursleitung geschult und zertifiziert durch das Institut für Therapieforschung (IFT) München, das das „Rauchfrei Programm“ auch wissenschaftlich begleitet. „Das Angebot wird sehr gut angenommen. Wir bieten den Kurs zweimal im Jahr an. Wir haben jetzt schon eine

Warteliste für den nächsten Kurs“, sagt sie. Die Nikotinentwöhnung erfolgt sehr schnell: „In den ersten Treffen bereiten wir den Rauchstopp vor, an einem festgesetzten Termin zur Hälfte des Kurses wird dann mit dem Rauchen aufgehört.“ Das klingt hart, hat sich aber bewährt: „Viele Teilnehmer haben Angst vor dem Aufhören, berichten mir dann aber, dass es ihnen viel leichter fällt, als gedacht.“ Motivierend für die Teilnehmenden sei auch ein sich schnell bemerkbar machender Erfolg: „Schon während des Kurses bemerken sie erste positive Veränderungen an sich. Sie sehen gesünder aus und fühlen sich fitter“, so Herrmann. Nach dem Kurs sind die nun ehemaligen Raucherinnen und Raucher ihrer Erfahrung nach gefestigt genug, um es alleine und ohne Zigaretten schaffen. Der nächste Neusser Kurs, dessen Kosten von den Krankenkassen übrigens bezuschusst oder sogar übernommen werden, beginnt im Januar 2022. Weitere Informationen zum Rauchausstieg unter:

Deine Chance (nutzedeinechance.de)

Das rauchfrei Ausstiegsprogramm – Jetzt rauchfrei werden (rauchfrei-info.de)

Raucherentwöhnung | Caritasverband Rhein-Kreis Neuss e.V. (erzbistum-koeln.de)

MAXMO Apotheke
2 x in Neuss
Inhaberin Andrea Dutine

*Kinder,
Kinder!*



Wie auch unsere kleinsten Kunden nach den Ferien gesund durchstarten, verraten wir Ihnen in Ihrer MAXMO Apotheke.

MAXMO Apotheke am Neumarkt Neuss MAXMO Apotheke Neuss-Reuschenberg
Neumarkt 20, 41460 Neuss Am Reuschenberger Markt 2, 41466 Neuss
Tel: 02131 | 12 58 59-0 Tel: 02131 | 12 59 79-0

Fußchirurgie in Zeiten von Corona

Lieber Herr Wiethoff, wie sind Sie mit Ihrer Praxis für Fußchirurgie über die letzten eineinhalb Jahre der Pandemie gekommen? Nun, erfreulicherweise lief die Praxis nach den ersten „Schockwochen“ durchgehend relativ stabil.

Aufgrund diverser Reisebeschränkungen und Lockdowns kam es auf der einen Seite zu zahlreichen Absagen von Patienten aus dem Ausland - und zeitweise war NRW aufgrund hoher Inzidenzen auch nicht das bevorzugte Ziel von Patienten aus anderen Bundesländern, was für meine Praxis mit recht großem Einzugsgebiet zunächst bedrohlich erschien.

Auf der anderen Seite führten Lockdowns wie auch die Möglichkeit (oder der Zwang) zum Homeoffice aber dazu, dass viele Patientinnen und Patienten endlich die Möglichkeit sahen, schon lange Jahre immer wieder aufgeschobene Fußoperationen endlich durchführen zu lassen. Denn wenn man (wie zum Beispiel Schausteller) ohnehin nicht arbeiten durfte oder aber auch mit frisch operierten Füßen von zu Hause aus problemlos am PC arbeiten konnte, sprach plötzlich nicht mehr viel dagegen, sich endlich operieren zu lassen.

Letztendlich gab es glücklicherweise hier bisher auch keinerlei Ausfälle durch Covid-19 -Erkrankung beim Personal, so dass zumindest bei uns gilt: Es hätte schlimmer kommen können.

Einsam, aber n

Durch Corona rückt das Thema „Einsamkeit“ verstärkt in den Fokus der Öffentlichkeit. Durch den Lockdown fühlen sich viele ältere Menschen einsam, aber auch Kinder und Jugendliche leiden darunter, wenig soziale Kontakte zu haben. Einsamkeit wird nicht mehr länger als rein privates Problem gesehen, sondern als gesellschaftliches. So gesehen hat die Pandemie zu einer verstärkten Epidemie der Einsamkeit geführt, die viele Menschen deutlich voneinander entfernt hat. Auf jeden Fall mehr als die geforderten anderthalb Meter.

Monika Nowotny

Die Zahlen sind alarmierend: Einsamkeitsgefühle haben sich während der Pandemie verdoppelt. Das geht aus einer im März dieses Jahres veröffentlichten Studie des wissenschaftlichen Dienstes der EU-Kommission hervor. Europaweit ist Zahl der Menschen, die unter Einsamkeitsgefühlen leiden, stark angestiegen, vor allem bei jungen Menschen. Hier hat sie sich bei den 18- bis 25-jährigen sogar vervierfacht. Während vor der Pandemie hauptsächlich ältere Menschen angaben, unter Einsamkeit zu leiden, fordern Kontaktbeschränkungen bei jüngeren immer mehr Opfer. Hier trifft es besonders Kinder aus Familien mit nicht ganz so intakten Verhältnissen besonders hart. Sie werden komplett allein auf sich zurückgeworfen, wenn „Ausgleichsräume“ wie Kitas, Schulen und Sportvereine wegfallen und der Kontakt innerhalb der Familie das nicht auffangen kann oder insgesamt wenig liebevoll ist.

Einsame Menschen fühlen sich abgeschnitten von der Welt – ein Gefühl, ähnlich wie körperlicher Schmerz, das zu einer immensen psychischen Belastung führen kann. Es trifft vor allem Menschen besonders hart, die ohnehin schon wenig soziale Kontakte haben. Das staatlich verordnete „Bleib-zu-Hause“-Gebot hat dazu geführt, dass immer mehr Menschen „allein daheim“ wohnen, leben und bleiben.

Wenn Kontakte zu Familie, Freunden und Arbeitskollegen wegfallen, genauso wie der wertvolle Ausgleich durch Sport und Kultur, werden Menschen zwangsläufig auf sich selbst zurückgeworfen und es entstehen negative Gefühle, die nicht selten in psychischen Erkrankungen, akuten Angstvorstellungen oder anderen depressiven Symptomen münden. Viele „fühlen sich gefangen wie in einem eisernen Käfig“, aus dem sie nicht herauskönnen und diese gefühlte Einsamkeit erzeugt einen heftigen Leidensdruck.



nicht allein



Einsam ist nicht gleich einsam

Es gibt unterschiedliche Formen von Einsamkeit, je nach Alter, Situation und Lebensumstand. So gibt es das Gefühl von Einsamkeit selbst in Beziehungen, in denen man doch eigentlich „zusammen“ ist. Meist ist hier mangelndes Verständnis und fehlende Wertschätzung das Problem, jedenfalls ist es in der Regel lösbar. Oder das Gefühl von Einsamkeit in jungen Jahren, wenn Jugendliche sich unverstanden fühlen oder unglücklich verliebt sind. Vielleicht spricht man an dieser Stelle eher von einer Einsamkeitsempfindung, die temporär und auch lösbar ist, jedenfalls aus eigener Kraft behoben werden kann. Indem man sich beispielsweise ablenkt, etwas unternimmt oder neue Freunde sucht. Echte Vereinsamung dagegen tritt häufig eher in hohem Alter ein, wenn der Partner verstorben ist und sich der Freundeskreis ebenfalls durch Sterbefälle dezimiert. Hier ist dann oft eine Art „Teufelskreis“ zu beobachten: Wenn soziale Kontakte durch Sterblichkeit, Krankheit, Mobilitätseinschränkungen und zunehmende Altersschwäche belastet sind, bleibt oft nur der einsame Rückzug in die Isolation. Dieser Teufelskreis hat sich, bedingt durch Corona, noch einmal massiv verstärkt. Zum Glück haben hier viele zuständige Einrichtungen bereits reagiert und Angebote geschaffen, um die Einsamkeit zu bekämpfen: Mit Tablets und Digitalschulungen in Seniorenheimen, verstärkten Telefonangeboten und anderen coronakonformen Besuchsmöglichkeiten.

Immer mehr junge Menschen klagen über Vereinsamung und Zukunftsangst

Wenn allerdings gerade jetzt besonders viele Kinder und Jugendliche über Einsamkeit klagen, sollten hier dennoch die Alarmglocken klingeln. Zwar sind viele Einsamkeitsgefühle oft nur temporär, wie beispielsweise bei Liebeskummer oder wenn man sich von den Eltern unverstanden fühlt. Allerdings hat hier die Pandemie ebenfalls unliebsam und verstärkend ihre Finger im Spiel. Denn gerade für junge Menschen sind Kontakte zwischen Gleichaltrigen essenziell. Aus entwick-

lungspsychologischer Sicht ist es wichtig, dass selbst kleine Kinder soziale Kontakte haben. Um sich zu vergleichen, zu messen, zu spielen, zu kooperieren, zu streiten und sich zu versöhnen. In der Pubertät werden sie noch einmal viel wichtiger, da sie dazu dienen, sich von den Eltern abzugrenzen und die eigene Persönlichkeit zu entwickeln. Vieles davon fiel lange flach. Und zwar nicht nur über einen überschaubaren Zeitraum, sondern gefühlt ewig. Wo eine 14-jährige sich eigentlich aufmachen sollte, „ihre“ Welt zu erkunden, musste sie bei ihren Eltern zuhause bleiben. Wo der 15-jährige erste Erfahrungen mit dem anderen Geschlecht hätte machen können – Lockdown. Das hat vielen Jugendlichen über Monate hinweg unendliche viele Möglichkeiten und Erfahrungen genommen. Und bleibt bestimmt nicht folgenlos. Hier hat eine groß angelegte Befragung der Universitäten Hildesheim und Frankfurt erschreckendes zu Tage befördert: In zwei Umfragen (eine Mitte April 2020, die andere im November 2020) gaben mehr als 60 Prozent der befragten jungen Menschen im Alter von 15 bis 25 an, sich teilweise oder dauerhaft einsam zu fühlen. Mehr als 60 Prozent berichteten von psychischen Belastungen und massiven Zukunftsängsten.

Auch vermissten die befragten jungen Menschen Aufmerksamkeit und Unterstützung. So wurde ihr coronabedingter Verzicht auf Kontakte zu Freunden und Gleichaltrigen, auf organisierte Freizeitaktivitäten und Möglichkeiten zur Selbstentfaltung nach ihrer Einschätzung wenig thematisiert, geschweige denn gewürdigt oder anerkannt.

Die Bertelsmann-Stiftung, die diese Studien auswertend begleitete, kommt zu dem Schluss, dass Corona die Probleme vieler junger Menschen verstärkt, und zeigt „wie unter einem Brennglas die schon länger bestehenden Defizite in der Kinder- und Jugendpolitik“, so der Vorstand der Bertelsmann-Stiftung, Jörg Dräger. Es sei dringend nötig, „die Sorgen und Nöte der Jugendlichen ernst zu nehmen und zu adressieren“, wenn man nicht sehenden Auges Gefahr laufen wolle, dass aus diesen psychischen Problemen dauerhafte ernste Erkrankungen werden.

Antibiotika-Resistenzen durch Fernreisen

Eine Studie der Universitäten Washington und Maastricht zeigt, dass sich mit dem globalen Verkehr auch problematische Gene verbreiten, die Krankheitserreger gegen Antibiotika resistent machen. Es wurden Stuhlproben von Holländern jeweils vor und nach deren Fernreise nach Afrika und Asien untersucht. Nach den Reisen befanden sich im Darm deutlich mehr Mikroben mit Genabschnitten, die eine Antibiotikaresistenz vermitteln. Dabei ging es auch um besonders oft benötigte Antibiotika und

sogenannte Reserve-Antibiotika, die im Notfall eingesetzt werden, wenn ein Erreger auf kein anderes Präparat mehr reagiert.

Es wird vermutet, dass die betroffenen Menschen auf den Reisen Bakterien und andere Mikroorganismen aufgenommen haben, die sich dann im Darm angesiedelt haben. Riskant wird es, wenn Resistenzgene von harmlosen Mikroorganismen an gefährliche Krankheitserreger weitergegeben werden.

Weniger Darmkrebstote

Das Deutsche Krebsforschungszentrum registrierte im Jahr 2018 im Vergleich zum Jahr 2000 etwa 4500 Todesfälle weniger. Als Grund dafür sehen die Experten die verbesserten Krebstherapien, aber auch die große Anzahl an Darmspiegelungen bei älteren Erwachsenen.

Fußchirurgie mit Finesse

Die Füße werden oftmals als Stiefkind des menschlichen Körpers behandelt. Dabei tragen sie den Menschen ein Leben lang und sollten entsprechende Aufmerksamkeit erfahren. Der Uedesheimer Adrian K. Wiethoff, mehrfach zertifizierter Fußchirurg (GFFC, D.A.F.) und Facharzt für Plastische und Ästhetische Chirurgie, hat sich schon während seiner Ausbildung auf die Fußchirurgie spezialisiert und verfügt heute über mehr als 15 Jahre operative Erfahrung in diesem Spezialgebiet. Seit dem Jahre 2009 stellt er in seiner Düsseldorfer Privatpraxis ARS PEDIS die Füße bzw. Zehen ganz in den Mittelpunkt.

Ob schmerzhaft Verformungen wie zum Beispiel der Hallux valgus (Ballenzeh), Hammerzehen, Überbeine, schmerzende Dornwarzen oder eingewachsene Zehennägel im Vordergrund stehen: Die ausführliche Erstberatung durch den Fußspezialisten, für die meist bis zu einer Stunde eingeplant wird, lässt keine Fragen mehr offen.

Eine weiterer besonderer Schwerpunkt sind rein ästhetische Korrekturen wie z.B. die Verkürzung, Verlängerung oder Begradigung einzelner Zehen – vor einigen Jahren noch ein Novum in Deutschland.

Es bestehen in der Bevölkerung viele Vorbehalte bezüglich Operationen am Fuß, doch ist vielen Betroffenen nicht bekannt, dass es in der Fußchirurgie in den letzten 10 bis 15 Jahren deutliche Fortschritte gegeben hat: Gerade beim Hallux valgus sind heutzutage in den meisten Fällen schonende gelenkerhaltende Operationstechniken anwendbar. Die Zeiten des Krückenlaufens sind dabei lange vorbei, Laufen mit Vollbelastung im Verbandschuh ist in den meisten Fällen sogar direkt nach der OP möglich. Dies sorgt für eine deutlich kürzere Genesungszeit. Auf früher häufige Folgeoperationen zur Metallentfernung kann aufgrund neuer, vollständig im Knochen versenkbarer Schrauben in den meisten Fällen verzichtet werden. Sogar selbstauflösende Schrauben sind mittlerweile auf dem Markt.

Bei ARS PEDIS besteht das Angebot des ambulanten Operierens, aber auch der stationären Variante in einer Privatklinik. Die Operationen erfolgen je nach Wunsch und Fall unter örtlicher Betäubung oder Vollnarkose. Notwendige Hautschnitte an möglichst kaum sichtbaren Stellen sowie kosmetische Nahttechniken sorgen im Normalfall für äußerst unauffällige Narben. Durch gewebeschonendes Operieren können Schwellungen deutlich minimiert werden.

Bei ARS PEDIS beginnt der erste Schritt zu schmerzfreien und schöneren Füßen.

Adrian K. Wiethoff ist einer von wenigen Plastischen Chirurgen, die sich ganz der Fußchirurgie verschrieben haben.

ARS PEDIS – Facharzt Adrian K. Wiethoff

Privatpraxis für Ästhetische und Rekonstruktive Fußchirurgie

Königsallee 88 • 40212 Düsseldorf

Tel.: +49 211 13 65 92-50 • Fax: -60

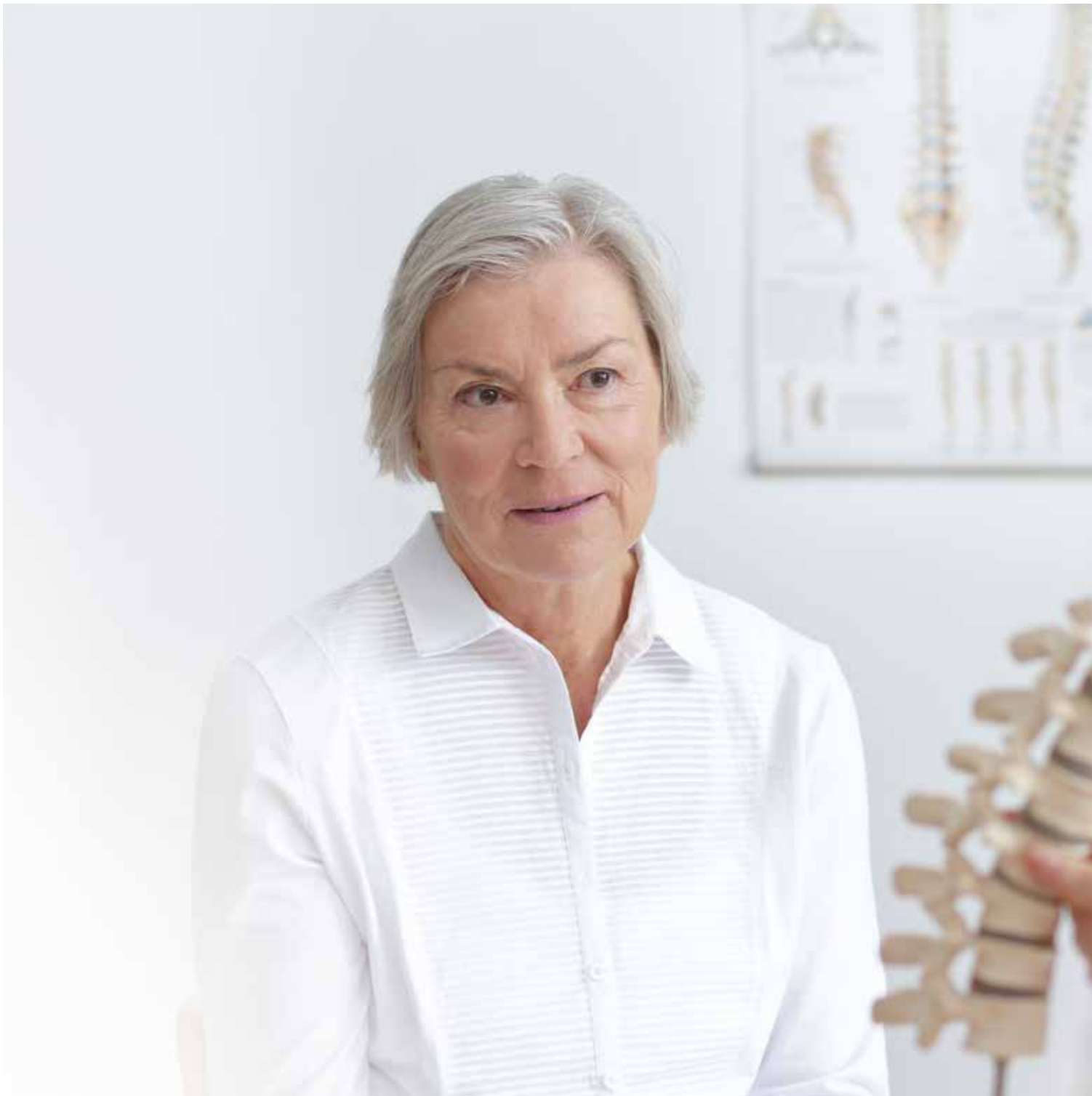
info@ars-pedis.de • www.ars-pedis.de



Beim Fußchirurgen Adrian K. Wiethoff sind Füße in besten Händen



Wirbelkanalste Polyneuropath



enose oder ie?



Aufgrund der ähnlichen Symptome werden die Krankheitsbilder der Wirbelkanaleinengung und der Polyneuropathie oft verwechselt. Beide gehen gerade im Anfangsstadium oft mit Taubheitsgefühl, Kribbeln und Brennen in Händen und Füßen einher. Eine frühe klärende Diagnose ist insbesondere für die Halswirbelkanalstenose wichtig, da es im Extremfall zu einer Querschnittslähmung kommen kann.

Claudia Pilatus

Während die Polyneuropathie viele Ursachen hat und darum in vielen Fällen schwer gezielt zu behandeln ist, ist die Wirbelkanaleinengung gut behandelbar und die Beschwerden sind reversibel, vorausgesetzt, sie wird frühzeitig erkannt.

Zwischen den Wirbelkörpern verlässt ein Teil der Nerven die Wirbelsäule zu den Armen, den Beinen und dem Rumpf. Ist der Kanal eingengt, werden Nerven eingeschnürt und es kommt zu Schmerzen und Ausfallerscheinungen, die oft ähnliche Krankheitssymptome verursachen wie die Polyneuropathie, bei der allerdings die Nerven selbst erkrankt sind.

Wirbelkanalstenose im Lendenbereich

Sie kommt relativ häufig vor, da sich die Wirbelkörper der Lendenwirbelsäule im Laufe der Jahre abnutzen.

In Spinalkanal der Wirbelsäule verläuft das Rückenmark vom Gehirn bis in den Lendenbereich. Werden die Bandscheiben zwischen den Wirbelkörpern durch Abnutzung flacher und breiter, sind die Bänder, die die Gelenke der einzelnen Wirbel stützen, nicht mehr straff gespannt. Durch die größere Beweglichkeit der Wirbelkörper entstehen in den kleinen Gelenken Knochenwucherungen, die den Kanal einengen und Druck auf die Nervenfasern im Spinalkanal ausüben.

Die Betroffenen empfinden Schwere und Taubheit in den Beinen oder einem Bein, haben das Gefühl, Pausen beim Gehen einlegen zu müssen oder haben Rückenschmerzen. Die Symptome treten bei Belastung auf. Die Neigung nach vorn bringt Erleichterung, besonders wenn die Person sich dabei mit den Armen aufstützen kann, wie beim Radfahren oder auf einen Einkaufswagen.

Bis zu 40 Prozent der Menschen über 60 haben Anzeichen einer Verengung, allerdings viele ohne Beschwerden.

Halswirbelsäule

Weniger bekannt ist das Engpass-Syndrom im Bereich der Halswirbelsäule. Es geht mit unklaren Schmerzen oder Missempfinden in Armen und Beinen, Störung der Gehfähigkeit, nachlassender Geschicklichkeit der Finger, gestörter Koordination der Füße, Schmerzen oder Spannung im Nacken und Schwindel einher.

Auch hier ist die Ursache die Abnutzung der Wirbelkörper, allerdings im Halsbereich. Hinzu kommt, dass der Kanal der Halswirbelsäule mit 12 bis 20 mm Durchmesser deutlich enger ist als in der Lendenwirbelsäule, wo er einen Durchmesser von 30 mm erreicht. Kleinste Knochenwucherungen, eine Verdickung der Wirbelkörper und der darunter liegenden Bänder der Wirbelsäule führen schnell zu einer Verengung des Kanals und zum Einklemmen der Nerven.

Insbesondere die Halswirbelkanalstenose wird oft mit Polyneuropathie, Parkinson oder Rheuma verwechselt. Etwa 40 Prozent der Patienten mit Lendenwirbelkanalstenose haben auch eine Einengung der Halswirbelsäule.

Aufgrund der Enge des Halswirbelkanals kann bei raumfordernden Prozessen, wie Knochenwucherungen, das Rückenmark beschädigt werden. Im schlimmsten Fall bleibt es nicht

bei Missempfindungen, sondern es kommt zur Lähmung von Armen, Beinen, Atemmuskulatur, Blase und Darm. Insbesondere durch Sturz kann eine vorübergehende Querschnittslähmung einsetzen. Spätestens dann ist eine Operation unumgänglich.

Diagnose und Therapie

Eine Stenose im Lenden- oder Halswirbelkanal wird mit radiologischen, neurologischen Untersuchungen und Kernspintomografie (MRT) abgeklärt.

In schweren Fällen wird der Kanal durch eine Operation geweitet. Da die Halswirbelsäule vorn oder hinten oder vorn und hinten eingengt sein kann, wird entsprechend von vorn oder vom Nacken aus oder sowohl als auch operiert und der Kanal geweitet.

Sowohl bei der Lendenwirbel- als auch bei der Halswirbelkanalstenose kann frühzeitig konservativ behandelt werden und nach einer Operation dienen konservative Verfahren der Rehabilitation. Krankengymnastik stärkt und stabilisiert die Muskeln. Entspannungsübungen lösen Verspannungen. Rückenschule, Wärmetherapie, Elektrotherapie, Stützkorsett sind weitere Maßnahmen.

Nabel zur Wirbelsäule hin einziehen, Becken nach hinten kippen, stärkende Übungen für Bauch- und Rückenmuskulatur, wie Schaukelbrett, Schwingstab sind gut zur Entlastung der Lenden-

Unverpackt trifft Corona – eine passende Begegnung

Anzeige

1,5 Jahre besondere Herausforderungen für Groß und Klein. Unser Bewusstsein hat sich verändert, unser Einkaufsverhalten ist auch nicht mehr das Gleiche und Gesundheit wird groß geschrieben. Doch was sind die Pfeiler für ein gesundes Leben? Ausreichend schlafen, ein soziales Netzwerk, den Körper vor Schadstoffen schützen und mit ausreichend Vitaminen und Nährstoffen versorgen. Wer bei den letzten beiden Punkten einsteigen möchte, ist bei Pickepacke Unverpackt – dem Unverpacktladen auf dem Glockhammer – genau an der richtigen Adresse.

Ungefähr 5g Mikroplastik nimmt ein Mensch laut WWF pro Woche zu sich – das entspricht der Größe einer Kreditkarte. Wissenschaftlich bewiesen ist, dass die enthaltenen Weichmacher negativen Einfluss auf unseren Körper haben, da sie hormonell aktiv sind. Bei Pickepacke Unverpackt kann jeder seinen Plastikverbrauch und somit den Schadstoffeintrag für sich und seine Familie reduzieren. Eigene Gefäße mitbringen, Lebensmittel abfüllen und zu Hause am besten in Gläsern lagern. Nicht nur die Lebensmittel kann man dort plastikfrei einkaufen, auch Kosmetik und Gegenstände des täglichen Bedarfs für Haushalt, Bad und Küche. Je weniger Plastik im Haushalt desto besser. Übrigens, Pickepacke Unverpackt ist zudem ein Bioladen.

Wer Interesse daran hat seine Ernährung umzustellen und damit einhergehend neue Lebensmittel auszuprobieren ist im



Unverpacktladen gut bedient. Probiermengen können hier bedarfsgerecht gekauft werden. Wer Unverträglichkeiten hat oder bestimmte Inhaltsstoffe vermeiden will, wird außerdem zum Sortiment beraten.

Behältnisse einpacken, Hände beim Betreten des Ladens desinfizieren und Beratung genießen – so geht's im Glockhammer 17. Weitere Informationen gibt es hier:

www.pickepacke-unverpackt.de

wirbel. Anziehen des Kinns zur Brust, wobei sich ein Doppelkinn bildet, leichtes Zurückbewegen der Schultern weitet den Halswirbelkanal.

Vorbeugen kann man den Wirbelkanalengpässen nur bedingt, obwohl eine sportliche Lebensweise immer sinnvoll ist, um die stützenden Muskeln zu stärken.

Polyneuropathie

Bei der Polyneuropathie handelt es sich im Unterschied zu den beschriebenen Engpass-Syndromen um eine Erkrankung der peripheren Nerven mit vielen Ursachen – tatsächlich können es um die 600 sein. Infektionen, Medikamente, Krebs, Nährstoffmangel, Diabetes, Alkoholmissbrauch, psychische Auslöser sind nur einige.

Mehrere periphere Nerven im Körper funktionieren nicht richtig. Die langen Nerven verbinden Muskeln, Organe, Haut mit dem Gehirn. Ihre Schädigung kann zu sehr unterschiedlichen Missempfindungen führen. Meist spüren die Betroffenen zunächst ein Kribbeln in den Zehen (Ameisenlaufen), das sich symmetrisch in beiden Füßen zur Körpermitte ausbreitet.

Neben Empfindungsstörungen in Füßen und Beinen kann das Gefühl über die Stellung von Muskeln und Sehnen und somit die Koordination fehlen, wodurch die Sturzgefahr steigt. Gangunsicherheit, vor allem bei geschlossenen Augen, Schwindel, eine symmetrische Lähmung von Zehen- und Fußheber können

ebenso Ausdruck der Polyneuropathie sein wie gestörte Muskelreflexe.

Durch ein beeinträchtigtes Temperaturempfinden laufen Erkrankte Gefahr, sich Verbrennungen oder Erfrierungen zuzuziehen. Die Empfindungsstörungen sind oft Handschuh- und Socken-artig verteilt.

Die überreagierenden Nerven können „falsche“ Schmerzempfindungen auslösen. Schwäche, unwillkürliche Muskelbewegungen, Krämpfe, Lichtempfindlichkeit, Durchfall, Herzrasen, sehr trockene Haut sind weitere mögliche Symptome.

Die Diagnose erfolgt über Messung der Nervenleitgeschwindigkeit, Gefühlstests auf der Haut, Testen des Temperaturempfindens, Gewebeproben.

Neurologisch lässt sich die Polyneuropathie durch Messung der Nervenleitgeschwindigkeit, Elektromyografie (EMG) feststellen.

Wenn die Ursache, also eine zugrundeliegende Erkrankung, nicht aufgeklärt werden kann, wird je nachdem, welche Nerven ausfallen oder überreagieren, behandelt.

Insbesondere zu Beginn können Naturheilverfahren, Akupunktur, Fußreflexzonenmassage, Aquagymnastik, Gehtraining, Gleichgewichtstraining helfen. Bei entzündlicher Polyneuropathie wird oft Kortison eingesetzt. Bei unklarer Ursache können auch Yoga oder Hobbys zur Ablenkung von den Symptomen in Betracht gezogen werden.



PICKEPACKE UNVERPACKT

Der Unverpackt-bioladen in Neuss

Glockhammer 17 | 41460 Neuss

Öffnungszeiten
Mo, Mi, Do, Fr: 09:30 – 18.30 Uhr
Di: 09:30 – 14.30 Uhr
Sa: 09.00 – 16.00 Uhr



HIER BRINGT UNS NICHTS AUS DER RUHE,

weil wir ein schönes Zuhause haben, in dem wir glücklich und entspannt unser Leben gemeinsam genießen können und sicher sind, dass es auch so bleiben wird.

www.gwg-neuss.de

Gemeinnützige Wohnungs-Genossenschaft e.G.
Markt 36 - 41460 Neuss - Telefon 02131.5996-0

GWG
WOHN F Ü H L E N

Weniger Salz für mehr Gesundheit

Die Weltgesundheitsorganisation schlägt seit längerer Zeit Alarm. In der Westeuropäischen Region der WHO wird zu viel Salz gegessen. Der überhöhte Salzkonsum erhöht das Risiko für Bluthochdruck und Schlaganfall. Insbesondere in verarbeiteten Lebensmitteln steckt oft viel mehr Salz als gesund ist. Auch das Bundesministerium für Ernährung und Landwirtschaft (BMEL) hat eine Nationale Reduktions- und Innovationsstrategie für Zucker, Fette und Salz in Fertigprodukten gestartet.

Claudia Pilatus

Die Weltgesundheitsorganisation (WHO) empfiehlt, dass Erwachsene täglich maximal 5 Gramm Salz zu sich nehmen sollten. Das entspricht einem Teelöffel. Kinder unter 9 Monaten sollten überhaupt kein zugesetztes Salz aufnehmen, Kinder von bis zu 3 Jahren maximal 2 Gramm Salz pro Tag.

In der Europäischen Region der WHO entfallen zwei Drittel der aufgenommenen Speisesalzmenge auf verarbeitete Lebensmittel, Wurstwaren, Knabbersachen, Käse, Brot und Süßwaren, die oft zur Betonung der Süße Salz enthalten. Fast Food und Gaststätten kommen mit ihren salzhaltigen Speisen hinzu. Das ist der „unsichtbare“ Salzkonsum. Nur etwa 20 Prozent beeinflussen wir selbst durch das Würzen beim Kochen und Nachsalzen unserer Nahrung.

Die Lebensmittelindustrie tut sich schwer, weniger Salz in ihren Produkten zu verwenden. Das hat nicht zuletzt kommerzielle Gründe, da weniger gesalzene Nahrungsmittel als „laff“, geschmacklos empfunden werden.

Natriumchlorid

Chemisch betrachtet ist Speisesalz Natriumchlorid. Beide Substanzen sind für die Körperfunktionen wichtig. Natrium ist für die Aufrechterhaltung des Flüssigkeitshaushalts der Zellen und der Regulation des Blutdrucks wichtig. Chlor ist an der Bildung von Verdauungssäften beteiligt. 90 Prozent des Natriums und Chlors stammen in unserer Ernährung aus Speisesalz.

Bei extremem Schwitzen durch starke körperliche Tätigkeit wird viel Salz ausgeschieden; dann darf eine Prise mehr gegessen werden. Solche körperlichen Belastungen sind für die meisten Menschen aber eher die Ausnahme. Außerdem kann Salz durch Fieber, Durchfall, Entwässerungstabletten, Blutdrucksenker verloren gehen.

Salz-Gefahr

Andererseits ist ein Zuviel an Salz ein Risikofaktor für Herz-Kreislauf-Erkrankungen, die 2008 für 42 Prozent der Todesfälle durch nicht übertragbare Krankheiten in der Europäischen Region verantwortlich waren.

Durch Forschungsergebnisse ist belegt, dass zu hoher Salzkonsum in allen Altersgruppen zu Bluthochdruck führt. Kinder können sich durch salzreiche Ernährung an den Geschmack gewöhnen. Erhöhter Blutdruck im Kindesalter erhöht die Wahrscheinlichkeit, auch als Erwachsener erhöhten Blutdruck zu haben. In Deutschland weisen beinahe 13 Prozent der Frauen und über 18 Prozent der Männer Bluthochdruck auf.

Vorteile der Salzreduktion

Studien bestätigen, dass eine Senkung des Salzkonsums auf 5 Gramm täglich für Erwachsene das Schlaganfall-Risiko um 24 Prozent und das Auftreten koronarer Herzkrankheiten um 18 Prozent senken kann.

Im Rahmen des Aktionsplans zur Umsetzung der Europäischen Strategie zur Prävention und Bekämpfung nicht übertragbarer Krankheiten sind in den letzten Jahren viele Programme zur Reduzierung der Salzzufuhr angelaufen. Sie zielen vor allem auf Produkte der Lebensmittelindustrie, wie Fertigprodukte, Fleisch- und Wurstwaren, Käse, Brot, Süßwaren. Sie sollen den Verbrauchern*innen bei der Änderung ihrer Essgewohnheiten helfen.

Finnland und Großbritannien haben bei der Umsetzung die Nase vorn. So konnte die in Großbritannien 1996 gegründete Action on Salt and Health eine Salzreduktion in Produkten der Lebensmittelindustrie um bis zu 30 Prozent erzielen.

In Finnland erreichte das bereits 1972 begonnene Nordkarelien-Projekt eine Verringerung des Salzkonsums um 30 Prozent. Wesentlich für die Erfolge ist neben der Aufklärung die klare Etikettierung.

ür eit



Salzkonsum in Deutschland

45 bis 59 Prozent der Männer in Deutschland nehmen täglich 10 Gramm und mehr Salz zu sich. 30 bis 45 Prozent der Frauen nehmen täglich mindestens 8,4 Gramm Salz auf. Das ist, so die Deutsche Gesellschaft für Ernährung (DGE), eindeutig zu viel, auch wenn sie, abweichend von der WHO, für Erwachsene 6 Gramm Salz pro Tag zulässt.

Seit 2016 ist die Angabe des Salzgehalts auf verpackten Lebensmitteln in Deutschland Pflicht. Das Bundesministerium für Ernährung und Landwirtschaft (BMEL) hat die Nationale Reduktions- und Innovationsstrategie für Zucker, Fette und Salz in Fertigprodukten gestartet, an der Vertreter der Bundesregierung und Verbände und Institutionen aus den Bereichen Ernährung, Gesundheit, Lebensmittelwirtschaft, Verbraucherschutz und Wissenschaft mitwirkten. Die Ziele sollen bis 2025 erreicht werden. Im Fokus: Die Menschen in Deutschland sollen weniger Energie, Zucker, Fette, Salz, gleichzeitig ausreichend Nährstoffe, wie Vitamine, zu sich nehmen.

Wie können wir den Salzkonsum reduzieren?

- Mehr unverarbeitete Nahrungsmittel, wie Obst und Gemüse, essen.
- Mit Kräutern, statt mit Salz, würzen.
- Nicht nachsalzen.
- Wenn Salz, dann mit Jod und Fluorid angereichertes verwenden.
- Kinder gar nicht erst an Salz gewöhnen.
- Die Etikettierung beachten und eine bewusste Auswahl der Nahrungsmittel treffen.

Was enthält wie viel Salz?

Einige Beispiele:

100 g Kinderschokolade: 0,31 g Salz

1 Scheibe Gouda: 0,5 g Salz

100 g Kekse: 0,3 bis 0,54 g Salz

1 Vollkornbrötchen: 0,8 g Salz

1 Stück Laugengebäck: 1 g Salz

30 g Salzstangen: 1,2 g Salz

100 Chips: 1,5 g Salz

100 g Fleischwurst: 2 g Salz

1 Bratwurst: 2,2 g Salz

1 Pizza aus der Tiefkühltruhe: 5 g Salz

1 Salzhering: 15 g Salz

Dagegen enthalten 100 Gramm rote Linsen oder Naturreis gerade mal 0,03 Gramm natürliches Salz.

Viele unverarbeitete Nahrungsmittel haben einen natürlichen, moderaten und bekömmlichen Gehalt an Natrium bzw. Chlor. Beispiele sind Sellerie, Spinat, Tomaten, Rettich, Erdbeeren, Kürbis, Spargel, Karotten, Lauch, Kopfsalat, Kohl.

Wir brauchen also keine Bedenken zu haben, diesbezüglich einen Mangel zu bekommen. Zudem werden unsere Geschmacksnerven mit salzärmerer Kost komplett neue Erlebnisse genießen.



KÖRPERSCHULE
Birgit Klein
staatl. geprüfte Gymnastiklehrerin

Holzheimer Weg 42b
41464 Neuss
Tel.: (0 21 31) 4 77 30 37
www.koerperschule-klein.de



KURSE: Knieschule
Hüftschule
Fuß- und Sprunggelenkgymnastik
Wirbelsäulengymnastik
Nordic Walking

Fit bis ins hohe Alter
Gedächtnistraining
Liebscher und Bracht
Yoga
Funktionelles Zirkeltraining

Kursbeginn je nach Angebot
Kurse werden teilweise von den Krankenkassen gefördert.
Kostenlose Parkmöglichkeiten / Gute öffentliche Verkehrsanbindung

„doppelt gesund“ in 2022 mit einem Mix aus online- und Präsenzangebot!

Durch die Corona-Pandemie ist der Rhein-Kreis Neuss bei dem erfolgreichen Kursformat „doppelt gesund“ neue Wege gegangen. Da Präsenzangebote nicht mit möglichen gesundheitlichen Risiken der Schwangeren vereinbar waren, hat das Team im Gesundheitsamt kurzerhand die Kursinhalte online angeboten – mit großem Erfolg. Die ersten beiden Kurse waren ausgebucht, noch bevor sie in den Neusser und Dormagener Familien-Apps sichtbar waren. Und auch die aktuell laufenden online-Kurse werden gut angenommen.

Doch worum geht es bei „doppelt gesund“?

Werdende Eltern möchten ihrem Nachwuchs einen gesunden Start ins Leben ermöglichen. In der Schwangerschaft treten dabei häufig viele Fragen auf: Wie ernähre ich mich gesund und ausgewogen? Welchen Sport darf ich mit Babybauch weiter ausführen? Wie kann die erste Zeit mit meinem Baby gut gelingen? Genau bei diesen Fragen setzt das Projekt „doppelt gesund“ an, das vom Gesundheitsamt des Rhein-Kreises Neuss kostenlos angeboten wird.

In zehn Kurseinheiten werden die Teilnehmerinnen in zwei Stunden wöchentlich über die Themenbereiche gesunde Ernährung, Bewegung sowie Erziehung und Gesundheit im ersten Lebens-

jahr informiert. Das Gesundheitsteam kann dabei live die Fragen der Schwangeren beantworten und individuell auf die Bedürfnisse der Teilnehmerinnen eingehen.

Ob online oder in Präsenzkursen – es wird viel Wert auf praktische Inhalte gelegt! Neben Gymnastik und moderatem Ausdauertraining steht ebenso das Nachkochen von gesunden Rezepten auf dem Plan. Für die werdenden Väter gibt es einen separaten „Väterabend“, bei dem sie sich unter Moderation eines Beraters untereinander austauschen können.

Ziel ist es, werdende Mütter und Väter zu einem gesunden Lebensstil zu motivieren. Die „doppelt gesund“-Kurse richten sich an alle werdenden Mütter ab der 13. Schwangerschaftswoche. Einzige Voraussetzung für die kostenlose Kursteilnahme ist die frauenärztliche Bescheinigung über die Schwangerschaft.

Im Frühjahr und im Herbst 2022 werden „doppelt gesund“-Kurse sowohl online, als auch in Form von Präsenzkursen an verschiedenen Orten im Rhein-Kreis Neuss angeboten. Informationen zu Terminen werden u.a. auf der Homepage des Kreises unter www.rhein-kreis-neuss.de/doppeltgesund veröffentlicht.

Demenz – kann man Sport vergessen?

Für lange Zeit war der Sport aufgrund Covid-19 außer Kraft gesetzt. Oft hat man sich als Verein die Frage gestellt: „Kommen die Mitglieder nach Corona zurück in den Verein? Was ist mit den Kindern und Jugendlichen? Interessiert sich diese Zielgruppe überhaupt noch für den Sport?“

Was aber ist mit Menschen, die sich auch so schon bruchstückweise nicht mehr erinnern können. Was ist mit den Menschen, die einen Verlust ihrer kognitiven Fähigkeiten erleben?

Gerne nehmen wir uns dieser Menschen in einem speziellen Angebot ab Januar 2022 in den Räumlichkeiten der TG Neuss an. Stellen Sie sich vor in Ihrem Bücherregal fallen immer mehr Bücher um und obwohl sie versuchen diese Bücher wieder aufzustellen, bleibt ihnen der Inhalt doch vorenthalten.

Wir als TG Neuss möchten Menschen mit diagnostizierter Demenz Stufe 1 durch Sport dazu verhelfen, in der Gemeinschaft und auf spielerische Weise, ihre Alltagstauglichkeit so lange wie möglich zu erhalten. Wir sind davon überzeugt, dass Sport mit Demenz Menschen dazu verhelfen kann, weiter Teil der Gesellschaft zu bleiben.

Durch Einsatz von qualifiziertem Personal werden wir die Sportgruppe begleiten und hoffen heute schon, dass wir mit diesem Angebot Hemmschwellen und Barrieren abbauen können, so dass viele Betroffene den Weg in unser Angebot finden werden.



Zusätzlich zu unseren ausgebildeten Übungsleitern im Bereich der Demenz werden wir zukünftig in Kooperation mit den Augustinus-Kliniken das dortige Pflegepersonal sportlich unterstützen. Auch hier ist unser erklärtes Ziel, den Patienten ganzheitlich im Auge zu haben und ihm durch unsere Möglichkeiten, den Alltag ein wenig zu erleichtern.

Wenn wir dies als Sportverein in die Tat umsetzen können, dann haben wir einen kleinen Teil unseres Anspruches an uns selbst, erfüllt.

Sobald die oben angesprochenen Angebote konkret in die Tat umgesetzt werden, veröffentlichen wir dies in den Print- und sozialen Medien und hoffen bei vielen Menschen den Nerv der Zeit zu treffen.

Wir freuen uns heute schon auf Sie als Teilnehmer!

TG NEUSS

Herz unter Druck

Es ist eine Volkskrankheit, an der etwa 20 Millionen Menschen in Deutschland leiden, vier Millionen von ihnen, ohne es zu wissen. Bluthochdruck: ein wesentlicher Risikofaktor zum Beispiel für Herzinfarkt, Herzschwäche oder Herzrhythmusstörungen.

„Herz unter Druck“ ist denn auch in diesem Jahr das Thema der Herzwochen, die bundesweit von der Deutschen Herzstiftung organisiert werden. Seit vielen Jahren geschieht dies im Rhein-Kreis Neuss auf eine ganz spezielle Weise: Nicht eine Veranstaltung, sondern gleich sechs organisiert Prof. Dr. Michael Haude, Ärztlicher Direktor des Zentrums für Herz- und Gefäßmedizin am Rheinland Klinikum und Chefarzt am Lukaskrankenhaus, in Kooperation mit der Herzstiftung, in dessen wissenschaftlichem Beirat er tätig ist.

Der Bluthochdruck, sagt er, gehört wie das Rauchen, hohe Cholesterin- oder Blutzuckerwerte und Bewegungsarmut zu den einen Herzinfarkt begünstigenden Faktoren, die jeder beeinflussen kann. Bluthochdruck lasse sich, früh erkannt, durch einen gesunden Lebensstil und mit Medikamenten behandeln. Geschieht das nicht, sieht er und sein Chefarztkollege an den Standorten des Rheinland Klinikums in Dormagen und Grevenbroich, Dr. Hubertus Degen, oft genug die Herzinfarkt-Patienten in der Klinik.



„Herz unter Druck“: Dieses ist der Leitsatz der diesjährigen Herzwochen.

In gut verständlichen Kurzvorträgen informieren niedergelassene und Klinik-Ärzte unter Moderation von Prof. Haude über verschiedene Aspekte in der Diagnostik und Behandlung. Wie immer engagieren sich alle Beteiligten ehrenamtlich. An allen Veranstaltungsorten haben die Bürgermeister und der Landrat die Schirmherrschaft übernommen. Der Eintritt ist frei.

Termine der Herzwochen 2021/2022

jeweils 18.00 – 20.00 Uhr

Neuss, 24. November 2021

Sparkassen-Forum

Korschenbroich, 8. Dezember 2021

Ratssaal im Rathaus

Meerbusch, 12. Januar 2022

Forum im Mataré-Gymnasium

Kaarst, 8. Februar 2022

Forum im Albert-Einstein-Gymnasium

Dormagen, 2. März 2022

Bürgerhaus Horrem

Grevenbroich, 23. März 2022

Großer Sitzungssaal im Kreishaus

neu. gemeinsam. stärker.

Weil uns Ihre Gesundheit am Herzen liegt. 365 Tage im Jahr.

www.rheinlandklinikum.de

 **Rheinland
Klinikum**



Demente Bewohner beziehen WG

Selbstbestimmt Wohnen mit Betreuung.



An der Fesserstraße haben die ersten Bewohner die Räume ihrer Demenz-Wohngemeinschaft bezogen. Rund um die Uhr betreut von dem Pflegedienst des Deutschen Roten Kreuzes und unterstützt von ihren Angehörigen leben hier die WG-Mitglieder ihre Gemeinschaft.

Es ist das erste Projekt seiner Art in Neuss, initiiert von der GWG und begleitet von der Agentur für Wohnkonzepte, die diese vorteilhafte Form des Wohnens für demenziell Erkrankte bereits vielfach realisiert hat. „Der Unterschied zu einer normalen Pflegeeinrichtung ist gleichzeitig das Wunderbare daran. Denn als Angehöriger oder unterstützende Person aus dem Freundes- und Bekanntenkreis kann ich mich so einbringen, wie es mir meine Zeit ermöglicht“, sagt Monika Schneider von der Agentur für Wohnkonzepte. Die Angehörigen können ihre Lieben besuchen, wann immer es ihnen möglich ist. Da sie einen eigenen Schlüssel nutzen können, sind auch kurzfristige Spaziergänge und Treffen auf einen Kaffee unkompliziert möglich. Von dem Wohnkonzept zeigten sich jüngst Bürgermeister Reiner Breuer und auch Landrat Hansjürgen Petrauschke bei einem Vor-Ort-Termin begeistert.

Lebensqualität in der WG

Das Wohnen in der WG hat für die Bewohner den Vorteil, so autark und selbstbestimmt wie möglich zu leben. Jedes WG-Mitglied verfügt über ein eigenes Zimmer, welches mit eigenem Mobiliar eingerichtet werden kann. Nach Absprache mit den anderen Be-

wohnern können eigene Möbel und Wohn-Accessoires auch in den Gemeinschaftsräumen Platz finden, zum Beispiel in der Küche. Hier und in den anderen Gemeinschaftsräumen leben und erleben die WG-Mitglieder Gemeinschaft, wenn ihnen der Sinn danach steht. Kochen, spielen, sich austauschen, aktiv sein oder gemeinsam den eigens für die WG-Bewohner angelegten Sinnesgarten genießen. Ein stilvolles, geschütztes Kleinod mit duftenden Blumen und Kräutern sowie einladenden Sitzmöglichkeiten. Wie lebenswichtig soziale Kontakte gerade für demente Menschen sind, weiß Monika Schneider. „Die Gemeinschaft und das Zusammenleben ist ein ganz wichtiges Thema. Die Bewohner sichern sich gemeinsam eine gute Betreuungsqualität. Das Wohnen steht im Vordergrund und die Pflege kommt einfach dazu. Es wachsen persönliche Beziehungen zwischen den Bewohnern und den Betreuern. Pflege- und medizinische Aspekte werden selbstverständlicher.“

Wenige Plätze noch frei

Die Wohngemeinschaft ist für insgesamt zehn an Demenz erkrankte Menschen ausgelegt. Zwei Plätze sind noch frei und warten darauf, von ihren neuen Bewohnern bezogen zu werden. Bei Fragen rund um das Thema Demenz-WG an der Fesserstraße, zum Beispiel zu den gebotenen Möglichkeiten, dem Wohnumfeld oder auch was eine mögliche Bezuschussung betrifft, steht Frau Gabriele Rothe, Abteilungsleiterin der Wohnungsverwaltung der GWG, gerne unter 02131/599643 oder per E-Mail: grothe@gwg-neuss.de als Ansprechpartnerin zur Verfügung.

Gesundheitsexperten Ärzte

Anästhesiologie

Berufsausübungsgemeinschaft

Dohmen, Karl, Dr. med.

Ludwig, Ansgar

Olejnik, Herbert

Drususallee 1, 41460 Neuss

Tel.: 0170-6822905

Berufsausübungsgemeinschaft

Blönnigen, Stefan, Dr. med.

Grundhöfer, Ruth

Mainusch, Susanne

Breite Str. 96, 41460 Neuss

Tel.: 02131-3142162

Havran, Juraj, Dr. med.

Drususallee 1, 41460 Neuss

Tel.: 02131-7187110

Hermes, Hubert, Dr. med.

Am Hasenberg 46, 41462 Neuss

Laws, Karin, Dr. med.

Alexianerplatz 1, 41464 Neuss

Tel.: 02151-569870

Webler, Anna, Dr. med.

Kaarsterstr. 53, 41462 Neuss

Tel.: 02131-57868

Heusgen, Franz-Josef, Dr. med.

Preußenstr. 84, 41464 Neuss

Tel.: 02131-890150

Wessing, Marion, Dr. med.

Preußenstr. 84, 41464 Neuss

Tel.: 02131-890150

Laws, Karin, Dr. med.

Alexianerplatz 1, 41464 Neuss

Schröder, Uwe, Dr. med.

Gut Selikum 2, 41466 Neuss

Tel.: 02131-745845

Walz, Kristina, Dr. med.

Am Ziegenpfad 10, 41468 Neuss

Tel.: 02131-3693922

Grundmann, Michael

Hochstadenstr. 13-17, 41469 Neuss

Tel.: 0151-64405550

Arzt / Praktischer Arzt, Hausarzt

Stern, Hirene, Dr. med.

Niederwallstr. 1, 41460 Neuss

Tel.: 02131-222994

Knapp, Albrecht, Dr. med. Univ. Innsbruck

Kaiser-Friedrich-Str. 142, 41460 Neuss

Tel.: 02131-43476

Jamin, Helena

Adolf-Flecken-Str. 10, 41460 Neuss

Tel.: 02131-5259999

Karp-Berstermann, Sabine, Dr. med.

An der Eiche 1, 41468 Neuss

Tel.: 02131-35170

Striewe, Klaus

Rheinfährrstr. 117, 41468 Neuss

Tel.: 02131-39250

Molling, Robert

Elisabethstr. 8, 41469 Neuss

Tel.: 02137-60550

Fryges, Verena

Schützenstr. 8, 41469 Neuss

Tel.: 02137-927603

Augenheilkunde

Berufsausübungsgemeinschaft

Schultheiss, Klaus, Dr. med.

Tuchermann-Graner, Sabine, Dr. med.

Drususallee 10, 41460 Neuss

Tel.: 02131-222041

Cybulska-Heinrich, Anna, Dr. med.

Markt 1-7, 41460 Neuss

Tel.: 02131-222827

Thimm, Claus, Dr. med.

Zollstr. 1-7, 41460 Neuss

Tel.: 02131-1724157

Praxis Dr. med. Tobias Reipen

Putri, Cindy

Reipen, Reinhold, Dr. med.

Reipen, Tobias, Dr. med.

Promenadenstraße 77, 41460 Neuss

Tel.: 02131-272626

Siegel, Rainer, Dr. med.

Markt 35, 41460 Neuss

Tel.: 02131-24010

Straaten, Susanne, Dr. med.

Theodor-Heuss-Platz 1, 41460 Neuss

Tel.: 02131-272472

MVZ Augenärzte Kaiserswerth

Gelius-Frik, Bernadette

Hermann, Larisa

Niegel, Michael, Dr. med.

Zilkens, Katharina, Dr. med.

Am Hasenberg 44, 41462 Neuss

Trutwein, Anna, Dr. med.

Further Str. 86, 41462 Neuss

Tel.: 02131-592050

MVZ Hauck-Rohrbach Augenärzte

Musazadeh, Mojan, Dr. med.

Rohrbach, Irini, Dr. med.

Bergheimerstr. 426A, 41466 Neuss

Chirurgie

Weyh, Antje, Dipl.-Ing.

Am Hasenberg 46, 41462 Neuss

Tel.: 02131-530666

Nacken, Michael, Dr. med.

Am Hasenberg 46, 41462 Neuss

Frauenheilkunde und Geburtshilfe

Berufsausübungsgemeinschaft

Brüster, Maria

Kurth, Orkide, Dr. med.

Sarvan, Milivoj, Dr. (YU)

Werner, Yasmin

Adolf-Flecken-Str. 10, 41460 Neuss

Tel.: 02131-7188111

Berufsausübungsgemeinschaft

Bunyov, Petronela

Engels-Ebertz, Andrea

Wahode, Joachim, Dr. med.

Neumarkt 20, 41460 Neuss

Tel.: 02131-25565

Berufsausübungsgemeinschaft

Fanselau, Christian, Dipl.-Chem. Ing.

Niehues, Rosa, Dr. med.

Neumarkt 20, 41460 Neuss

Tel.: 02131-272898

Berufsausübungsgemeinschaft

Kehren, Katrin, Dr. med.

Schmitz, Ulrike, Dr. med.

Drususallee 3, 41460 Neuss

Tel.: 02131-7187150

Gürcan, Safiye, Dr. med.

Zollstr. 1-7, 41460 Neuss

Tel.: 02131-271425

Pelz, Sabine, Dr. med.

Elisenstr. 19-21, 41460 Neuss

Tel.: 02131-275046

Pusch, Antje

Hamtorstraße 16, 41460 Neuss

Tel.: 02131-277785

Schmidt, Hans-Walter

Drususallee 83, 41460 Neuss

Tel.: 02131-273457

Praxis Olga Eiss

Eiss, Olga

Heikaus, Karl-Wilhelm

Marienkirchplatz 7, 41460 Neuss

Tel.: 02131-368330

Afsah, Schabnam

Kaarster Straße 53, 41462 Neuss

Tel.: 02131-55456

Hennes, Anja, Dr. med.

Preußenstr. 103, 41464 Neuss

Tel.: 02131-8749

Elijazyfer, Sara

Alexianerplatz 1b, 41464 Neuss

Tel.: 02131-274040

Gesundheitsexperten

Ärzte

Berufsausübungsgemeinschaft
Abbar, Maria, Dr. med.

Waldeyer, Theresa, Dr. med.
Cyriakusplatz 5a, 41468 Neuss
Tel.: 02131-545509

Wahlefeld, Michael

Thomas-Mann-Str. 19, 41469 Neuss
Tel.: 02137-2912

Liertz, Klaus-Peter, Dr. med.

Neukirchener Str. 11, 41470 Neuss
Tel.: 02137-70706

Reiter, Axel

Martinstr. 11, 41472 Neuss
Tel.: 02131-466160

Gefäßchirurgie

MVZ f. Gefäßmedizin und Wundversorgung
Salvenum Neuss

Kondla, Joachim, Dr. med.

Marc, Claudia, Dr. medic. (RO)

Müller, Carsten

Paternely, Oliver, Dr. med.

Röttges, Ourania, Dr. med.

Alexianerplatz 1, 41464 Neuss
Tel.: 02151-569870

Hals-Nasen- Ohrenheilkunde

Berufsausübungsgemeinschaft

Bräuninger, Ralf, Dr. med.

Grevers-Kürten, Amelie, Dr. med.

Hecht, Natalie

Hengstermann, Frank, Dr. med.

Kürten, Christoph, Dr. med.

Schultze, Martin, Dr. med.

Stange, Thoralf, Dr. med.

Yamin, Shirin, Dr. med.

Batteriestr. 1, 41460 Neuss
Tel.: 02131-28383

Hanssen, Sebastiaan, Dr.

Niederstraße 56, 41460 Neuss
Tel.: 02131-276078

Girschik, Stefan

Kanalstr. 12, 41460 Neuss
Tel.: 02131-273831

Gronau, Silke, Priv.Do. Dr. med.

Preussenstraße 84, 41464 Neuss
Tel.: 02131-272309

Haut- und Geschlechts- krankheiten

Berufsausübungsgemeinschaft

Groß, Katrin, Dr. med.

Klepper, Karl, Dr. med.

Klepper, Ludger, Dr. med.

Adolf-Flecken-Str. 5, 41460 Neuss
Tel.: 02131-272485

Praxis Dr. med. Peter von Zons
Härtwig, Julia, Dr. med.

Schacht, Barbara, Dr. med.

von Zons, Peter, Dr. med.

Drususallee 1-3, 41460 Neuss
Tel.: 02131-7187100

Krey, Bodo, Dr. med.

Krefelder Str. 62, 41460 Neuss
Tel.: 02131-222328

Peschen, Michael, Dr. med.

Zollstr. 1-7, 41460 Neuss
Tel.: 02131-274171

Praxis Tariq Lodin

Ahrazoglu, Mona

Drescher, Wolfgang, Dr. med.

Hamtorstr. 16, 41460 Neuss

Bockmann, Annette, Dr. med.

Kaarster Str. 53, 41462 Neuss
Tel.: 02131-530779

Innere Medizin - Gastroenterologie (Magenarzt)

Praxis Dr. med. Berthold Brodin

Brodin, Berthold, Dr. med.

Ovelgönne, Sabrina, Dr. med.

Alexianerplatz 1, 41464 Neuss
Tel.: 02131-403080

Innere Medizin - Hämatologie und Onkologie

MVZ für Hämatologie und Onkologie
Rhein-Kreis GmbH

Galonska, Lars

Losem, Christoph, Dr. med.

Plewe, Dirk, Dr. med.

Am Hasenberg 44, 41462 Neuss
Tel.: 02131-101206

Innere Medizin - Kardiologie

Berufsausübungsgemeinschaft

Bartsch, Thomas, Dr. med.

Falke, Till, Dr. med.

Klein, Thomas

Steffens, Christoph, Dr. med.

Zollstr. 1-7, 41460 Neuss
Tel.: 02131-273767

Berufsausübungsgemeinschaft

Bernhöft, Frank, Dr. med.

Correia de Freitas, Carlos, Dr. med.

Lüthen, Barbara, Dr. med.

Neumarkt 20, 41460 Neuss
Tel.: 02131-272434

Innere Medizin - Nephrologie

MVZ DaVita Neuss in Trägerschaft MVZ
DaVita Neuss GmbH

Glover, Martin, Dr. med.

Kleinknecht, Holger

Küçükköylü, Seher, Dr. med.

Am Hasenberg 44, 41462 Neuss
Tel.: 02131-66591100

Innere Medizin - Pneumologie (Lungenarzt)

Berufsausübungsgemeinschaft

Ehlen, Knut

Trappe, Alexander, Dr. med.

Hamtorstr. 5-7, 41460 Neuss
Tel.: 02131-25655

Berufsausübungsgemeinschaft

Angerer, Markus

Neifer, Carsten, Dr. med.

Uerscheln, Johannes, Dr. med.

Am Hasenberg 46, 41462 Neuss
Tel.: 02131-201690

Innere Medizin - Rheumatologie

Gürtler, Irmgard, Dr. med. (I)

Kaiser-Friedrich-Straße 8, 41460 Neuss
Tel.: 02131-1338844

Volberg, Christoph, Dr. med.

Am Hasenberg 46 Haus B, 41462 Neuss
Tel.: 02131-4029690

Innere Medizin, Hausarzt

Berufsausübungsgemeinschaft

Bernhöft, Mareike, Dr. med.

Brand-Stenmanns, Carla, Dr. med.

Hodenius, Almut

Niederstr. 57, 41460 Neuss
Tel.: 02131-25453

Baumann, Robert-Gerhard, Dr. med.

Erftr. 82B, 41460 Neuss
Tel.: 02131-21331

Stern, Hardy, Dr. med.

Niederwallstr. 1, 41460 Neuss
Tel.: 02131-222994

Pukies, Guido, Dr. med.

Drususallee 1-3, 41460 Neuss
Tel.: 02131-7187160

Kranz, Birgitta, Dr. med.

Drususallee 48, 41460 Neuss

Gesundheitsexperten Ärzte

Tel.: 02131-272289

Meiser, Thomas, Dr. med.

Theodor-Heuss-Platz 1, 41460 Neuss
Tel.: 02131-28565

Hettchen, Werner, Dr. med.

Drususallee 21, 41460 Neuss
Tel.: 02131-28444

Hofmann, Georg, Dr. rer. nat. Dipl.-Chem.

Erftr. 64, 41460 Neuss
Tel.: 02131-21652

Myskovszky von Myrow, Tobias

Krefelder Straße 57, 41460 Neuss
Tel.: 02131-28004

Koch, Olesia

Niederstr. 19, 41460 Neuss
Tel.: 02131-273527

Stross, Thomas

Kanalstr. 79, 41460 Neuss
Tel.: 02131-23001

Berufsausübungsgemeinschaft

Holtappels, Kirsten, Dr. med.

Lansen, Alexandra, Dr. med.

Pfingsten, Catrin, Dr. med.

Am Hasenberg 44, 41462 Neuss
Tel.: 02131-66591250

Berufsausübungsgemeinschaft

Kempermann, Peter, Dr. med.

Kober, Dietmar, Dr. med.

Piotrowski, Ernst, Dr. med.

Podowitz, Ralf

Further Str. 89b, 41462 Neuss
Tel.: 02131-368680

Berufsausübungsgemeinschaft

Gorschkowa, Julia

Markert-Kütemeyer, Sylke, Dr. med.

Am Hasenberg 46, 41462 Neuss
Preußenstr. 32, 41464 Neuss
Tel.: 02131-201690

Amraie, Kambiz, Dr. med.

Viersener Str. 24, 41462 Neuss
Tel.: 02131-541182

Hitschler, Wolfgang, Dr. med.

Venloer Str. 105, 41462 Neuss
Tel.: 02131-541618

Kräber, Alfred, Dr. med.

Venloer Str. 105, 41462 Neuss
Tel.: 02131-541618

Girschick, Christine, Dr. med.

Preußenstr. 103, 41464 Neuss
Tel.: 02131-983646

Opheys, Christoph, Dr. med.

Alexianerplatz 1, 41464 Neuss
Tel.: 02151-569870

Schwarz, Josef, Dr. med.

Schorlemerstr. 36, 41464 Neuss
Tel.: 02131-45511

Brandt, Marc

Berghäuschensweg 28, 41464 Neuss
Tel.: 02131-166056

Berufsausübungsgemeinschaft

Marquardt, Annette, Dr. med.

Robertz, Achim, Dr. med.

An der Barriere 2b, 41466 Neuss
Tel.: 02131-464296

Engelbrecht, Maria

Grüner Weg 36, 41468 Neuss
Tel.: 02131-166057

Berufsausübungsgemeinschaft

Benthake, Heinrich, Dr. med.

Othman, Tarek, Dr. med.

Am Goldberg 122, 41469 Neuss
Tel.: 02137-4074

Rahimpour, Shadan

Lessingplatz 7, 41469 Neuss
Tel.: 02137-3533

Kutscha, Andreas, Dr. med.

Albertus-Magnus-Str. 15, 41470 Neuss
Tel.: 02137-77265

Berufsausübungsgemeinschaft

Er, Murat

Kreuseler, Dagmar, Dr. med.

Kreitzer Str. 5, 41472 Neuss
Tel.: 02131-82318

Wirtz, Ulrich

Reuschenberger Str. 5a, 41472 Neuss
Tel.: 02131-465113

Michellini, Francesco

Martinstr. 2a, 41472 Neuss
Tel.: 02131-465959



*Wir wünschen Ihnen
Gute Gesundheit*

Gesundheitsexperten

Ärzte

Innere und Allgemeinmedizin

Berufsausübungsgemeinschaft

Becker, Anna-Maria, Dr. med.

Felde, Tanja

Verfürth, Hermann, Dr. med.

Sebastianusstr. 8, 41460 Neuss

Tel.: 02131-12650

Berufsausübungsgemeinschaft

Ecker, Ursula

Mameghani, Benjamin

Mameghani, Farhad, Dr. med.

Theodor-Heuss-Platz 1, 41460 Neuss

Tel.: 02131-21075

Stenmanns, Dirk, Dr. med.

Niederstr. 57, 41460 Neuss

Tel.: 02131-25453

Sels, Florian, Dr. med.

Erftrstr. 82B, 41460 Neuss

Tel.: 02131-21331

Berufsausübungsgemeinschaft

Schmitt, Monika, Dr. med.

Staub, Sabine, Dr. med.

von Cube, Petra, Dr. med.

Markt 35, 41460 Neuss

Tel.: 02131-275744

Tayara, Almoutaz

Adolf-Flecken-Str. 8, 41460 Neuss

Tel.: 02131-275079

Specht, Andrea, Dr. med.

Adolf-Flecken-Str. 22-24, 41460 Neuss

Tel.: 02131-222349

Schöfmann, Raphaela, Dr. med.

Drususallee 1-3, 41460 Neuss

Tel.: 02131-7187160

Shirin-Mühlhofer, Simin, Dr. med.

Hamtorwall 14, 41460 Neuss

Tel.: 02131-272757

Fobbe, Alexandra

Hafenstr. 1, 41460 Neuss

Tel.: 02131-222177

Dreja, Ilona

Drususallee 81, 41460 Neuss

Tel.: 02131-20200

Lupp, Olga

Niederstr. 19, 41460 Neuss

Tel.: 02131-273527

Praxis Sina Shirin-Sokhan

Elixmann, Helena

Shirin-Sokhan, Sina

Adolf-Flecken-Str. 8, 41460 Neuss

Tel.: 02131-1333047

Schara, Oliver, Dr. med.

Kaarster Strasse 38, 41462 Neuss

Tel.: 02131-3811014

Klasen, Elena

Venloer Str. 137, 41462 Neuss

Tel.: 02131-2015020

Hassan, Emad

Kaarster Str. 50, 41462 Neuss

Tel.: 02131-71664072

Berufsausübungsgemeinschaft

Rollheiser-Naak, Larissa

Schmitz, Christa, Dr. med.

Weingartstr. 41, 41464 Neuss

Tel.: 02131-28022

Berufsausübungsgemeinschaft

von Schreitter, Martina, Dr. med.

von Schreitter, Wolfgang, Dr. med.

Preußenstr. 103, 41464 Neuss

Tel.: 02131-983646

MVZ f. Gefäßmedizin und Wundversor-

gung Salvenum Neuss

Becker, Aniela, Dr. med.

Wefers, Heinrich, Dr. med.

Alexianerplatz 1, 41464 Neuss

Tel.: 02151-569870

Müschen, Monika, Dr. med.

Berghäuschensweg 28, 41464 Neuss

Tel.: 02131-166056

Pater, Walter, Dr. med.

Dreikönigenstr. 30, 41464 Neuss

Tel.: 02131-43041

Varro, Natascha, Dr. med.

An der Barriere 2b, 41466 Neuss

Tel.: 02131-464296

Berufsausübungsgemeinschaft

Dewes, Anja, Dr. med.

Köhler, Po-Ling

Hoistener Str. 77, 41466 Neuss

Tel.: 02131-475228

Homola, Josef, Dr. med.

Dietrich-Bonhoeffer-Str. 2, 41466 Neuss

Tel.: 02131-475657

Berghoff, Isabell, Dr. med.

Am Reuschenberger Markt 2, 41466

Neuss

Tel.: 02131-201550

Gofron, Jan, Dr. med.

Bergheimer Str. 433, 41466 Neuss

Tel.: 02131-464088

Scherer, Carl-Ulrich, Dr. med.

Otto-Wels-Str. 9, 41466 Neuss

Tel.: 02131-980031

Hedayatian, Mahnaz, Dr. med.

Grüner Weg 36, 41468 Neuss

Tel.: 02131-166057

Berufsausübungsgemeinschaft

Bolten, Beate, Dr. med.

Harms, Matthias

Harms, Heike, Dr. med.

Kaster Str. 48, 41468 Neuss

Tel.: 02131-39000

Mackenstein, Hermann, Dr. med.

An der Eiche 1, 41468 Neuss

Tel.: 02131-35170

Alex, Birgitta Maria

Macherscheider Straße 77, 41468 Neuss

Tel.: 02131-150955

Steiner, Gerhard, Dr. Dr. med.

Kaster Str. 54, 41468 Neuss

Tel.: 02131-737973

Praxis Prof.h.c.(BG).Dr.med. Klaus-Erich

Goder

Goder, Klaus-Erich, Prof. h.c. (BG) Dr. med.

Sanner, Ina, Dr. med.

Artur-Platz-Weg 13, 41468 Neuss

Tel.: 02131-103311

Sultanova, Dilfuza

Lechenicher Str. 11, 41469 Neuss

Tel.: 02131-103313

Czarnotta, Beate, Dr. med.

Stürzelberger Str. 8, 41469 Neuss

Tel.: 02137-8175

Alex, Claas, Dr. med.

Harffer Straße 40, 41469 Neuss

Tel.: 02131-150966

Roge, Nina

Grillparzerweg 30, 41469 Neuss

Tel.: 02137-2789

Berufsausübungsgemeinschaft

Drews, Susanne, Dr. med.

Osthaus, Theresa, Dr. med.

Philipp, Sandra, Dr. med.

Reetz, Thomas, Dr. med.

Neukirchener Str. 11, 41470 Neuss

Tel.: 02137-70377

Straaten, Stephanie, Dr. med.

Albertus-Magnus-Str. 15, 41470 Neuss

Tel.: 02137-77265

Bannenberg, Angelika, Dr. med.

Kreitzer Str. 5, 41472 Neuss

Tel.: 02131-82318

Schnitzler, Thomas, Dr. med.

Reuschenberger Str. 5a, 41472 Neuss

Tel.: 02131-465113

Kinder- und Jugend- lichen-Psychotherapeut

Sassenrath, Nadine

Drususallee 28, 41460 Neuss

Lüpertz, Simone, Dipl.Soz.Päd.

Leo-Wenke-Str. 2a, 41462 Neuss

Koch, Lea, M. Sc.

Venloer Str. 80, 41462 Neuss

Tel.: 02131-3165500

Ferrari, Tatjana, Dipl.-Psych.

Glehner Weg 2, 41464 Neuss

Gesundheitsexperten Ärzte

Tel.: 02131-2057905

Wening, Janina, Mag.

Bergheimer Str. 486, 41466 Neuss

Tel.: 02131-1334130

Kinder- und Jugend- psychiatrie und -psychotherapie

Berufsausübungsgemeinschaft

Reichert, Yesim

Reichert, Hans

Friedrichstr. 12, 41460 Neuss

Tel.: 02131-272070

Seifen, Stephanie

Königstr. 27-29, 41460 Neuss

Tel.: 02131-4069121

Kraus, Barbara, Dr. med.

Wacholderweg 1, 41468 Neuss

Tel.: 02131-1532590

Peteler, Josef, Dr. med.

Adlerstraße 1, 41469 Neuss

Tel.: 02137-9374690

Kinderheilkunde und Jugendmedizin, Haus- arzt

Berufsausübungsgemeinschaft

Giesler, Jürgen, Dr. med.

Lücke-Giesler, Ursula, Dr. med.

Zollstr. 1-7, 41460 Neuss

Tel.: 02131-545453

Praxis Peter Purczeld

Jülicher, Gila, Dr. med.

Purczeld, Peter

Walther, Friederike

Drususallee 3, 41460 Neuss

Tel.: 02131-7187170

Berufsausübungsgemeinschaft

Berkefeld, Ina, Dr. med.

Derpani, Eleni

Zierau, Maria

Venloer Str. 62, 41462 Neuss

Tel.: 02131-915999

Berufsausübungsgemeinschaft

Schürmann, Roland, Dr. med.

Thomas, Lutz, Dr. med.

Am Hasenberg 44, 41462 Neuss

Tel.: 02131-66591200

Praxis Dr.med. Heike Bärmeier-Waßmuth

Bärmeier-Waßmuth, Heike, Dr. med.

Schroers, Eva, Dr. med.

Preußenstr. 84, 41464 Neuss

Tel.: 02131-4505555

Berufsausübungsgemeinschaft

Hölscher, Ivo, Dr. med.

Lehmkuhl-Stefes, Heidrun, Dr. med.

Am Reuschenberger Markt 1, 41466

Neuss

Tel.: 02131-460272

Verfürth, Susanne

Cyriakusplatz 5, 41468 Neuss

Funck, Jürgen, Dr. med.

Lessingplatz 1, 41469 Neuss

Tel.: 02137-2996

Laboratoriumsmedizin

Hüter, Jochen

Stresemannallee 4-6, 41460 Neuss

Mund-Kiefer- Gesichts-chirurgie

Berufsausübungsgemeinschaft

Depprich, Rita, Prof. Dr. med. Dr. med. dent.

Meißner, Guido, Dr. med. Dr. med. dent.

Zimmermann, André, Dr. med. Dr. med. dent.

Hafenstraße 72-74, 41460 Neuss

Tel.: 02131-2048500

Kaiser, Walter, Dr. med.

Hafenstr. 58, 41460 Neuss

Tel.: 02131-2702625

Nervenheilkunde / Neurologie, Psychiatrie und Psychotherapie

Berufsausübungsgemeinschaft

Mentzel, Walter, Dr. med.

Mentzel, Hiltrud

Markt 35, 41460 Neuss

Tel.: 02131-274047

Heieck, Brigitte

Brandgasse 5, 41460 Neuss

Tel.: 02131-24580

Berning, Thomas, Dr. med.

Kanalstr. 75, 41460 Neuss

Tel.: 02131-272808

Schmiech, Joachim

Adolf-Flecken-Str. 22, 41460 Neuss

Tel.: 02131-222261

Mogielski, Klaus

Brandgasse 5, 41460 Neuss

Tel.: 02131-24580

Ziegler, Jiri, Dr. (CS)

Viersener Str. 24, 41462 Neuss

Tel.: 02131-959300

Neurochirurgie

Schippers, Norbert, Dr. med.

Drususallee 1, 41460 Neuss

Tel.: 02131-7187120

Praxis Dr. med. Christian Wille

Berends, Lars

Wille, Christian, Dr. med.

Niederstr. 57, 41460 Neuss

Tel.: 02131-3666130

Ant, Maria, Dr. med.

Hafenstraße 68-70, 41460 Neuss

Tel.: 02131-2055471

Neurologie

Medizinisches Versorgungszentrum St.

Augustinus gGmbH

Beyreuther, Bettina, Dr. med. Dr. rer. nat.

Brenner, Markus, Dr. med.

Kamlage, Daniela

Saranov, Alexey

Wessel, Ingeborg, Dr. med.

Am Hasenberg 46, 41462 Neuss

Kuckert, Sabine, Dr. med.

Steinhausstr. 40, 41462 Neuss

Nuklearmedizin

Borkopp, Jan

Am Hasenberg 46, 41462 Neuss

El Zoubeidi, Lama

Preußenstr. 84, 41464 Neuss

Orthopädie / Orthopä- die und Unfallchirurgie

Berufsausübungsgemeinschaft

Glaser, Dirk, Dr. med.

Kirchhofer, Markus, Dr. med.

Schulte-Mattler, Martin, Dr. med.

Am Zollhafen 5, 41460 Neuss

Tel.: 02131-128830

Krücken, Barbara, Dr. med.

Drususallee 1, 41460 Neuss

Tel.: 02131-7187120

Berufsausübungsgemeinschaft

Peters, Oliver, Dr. med.

Schneider, Friedbert, Dr. med.

Hafenstr. 68, 41460 Neuss

Tel.: 02131-209460

MVZ OPND GbR

Gensior, Tobias, Dr. med.

Mahvash, Mehrdad

Mumme, Torsten, Priv.Do. Dr. med.

Müller-Rath, Ralf, Dr. med.

Breite Straße 96, 41460 Neuss

Tel.: 02131-274531

Gesundheitsexperten

Ärzte

Praxis Dr. med. Dirk Niezold
Danciu, Marius, Dr. medic. (RO)
Niezold, Dirk, Dr. med.
Batteriestraße 1, 41460 Neuss
Tel.: 02131-1246820

Küppers, Hans, Dr. med.
Krefelder Str. 33, 41460 Neuss
Tel.: 02131-222168

Kowohl, Jan, Dr. med.
Sebastianusstr. 12, 41460 Neuss
Tel.: 02131-28747

Seidel, Hauke
Adolf-Flecken-Str. 22-24, 41460 Neuss
Tel.: 02131-21058

Berufsausübungsgemeinschaft
Karst, Christian

Koch, Andreas, Dr. med.
Schulte gen. Drüfel, Oliver
Am Hasenberg 46, 41462 Neuss
Tel.: 02131-157530

Minuth, Andreas, Dr. med.
Venloer Str. 184, 41462 Neuss
Tel.: 02131-545753

Webler, Markus, Dr. med.
Kaarsterstr. 53, 41462 Neuss
Tel.: 02131-57868

Jungclaus, Mathias, Dr. med.
Preußenstr. 84a, 41464 Neuss
Tel.: 02131-890100

Praxis Markus Webler
Voß, Meike
Voß, Melanie, Dr. med.
Thomas-Mann-Straße 19, 41469 Neuss

Pathologie / Pathologische Anatomie

Berufsausübungsgemeinschaft
Donner, Andreas, Dr. med.
Engels, Knut, PD Dr. med. Dr. med. habil
Engers, Rainer, Prof. Dr. med.
Kriener, Susanne, Dr. med.
Zaum, Esther, Dr. med.
Am Hasenberg 44, 41462 Neuss
Tel.: 02131-66591350

Teil-Berufsausübungsgemeinschaft
Donner, Andreas, Dr. med.
Engels, Knut, PD Dr. med. Dr. med. habil
Engers, Rainer, Prof. Dr. med.
Kriener, Susanne, Dr. med.
Am Hasenberg 44, 41462 Neuss

Medizinisches Versorgungszentrum
Lukaskrankenhaus Neuss GmbH
Borkopp, Ingrid, Dr. med.
Bug, Reinhold, Dr. med.
Gevensleben, Heidrun, Dr. med.
Hinsch, Nora, Dr. med.
Preußenstr. 84, 41464 Neuss
Tel.: 02131-8882601

Psychiatrie und Psychotherapie

Lalee-Mentzel, Judith, Dr. med.
Markt 35, 41460 Neuss
Tel.: 202131-274047
Hackmüller, Martin
Neustraße 10a, 41460 Neuss
Tel.: 02131-1254890

Gurk, Stefan
Zollstr. 1-7, 41460 Neuss
Tel.: 02131-275741

Psychologischer Psychotherapeut

Bilge, Aliye, Dipl.-Psych.
Drususallee 64, 41460 Neuss
Tel.: 02131-2912828

Nysten, Rainer, Dipl.-Päd.
Kaiser-Friedrich-Str. 104, 41460 Neuss
Tel.: 02131-980109

Budzynski, Alexandra, Dipl.-Psych.
Erftstraße 104, 41460 Neuss

Moos, Angelika, Dipl.-Psych.
Breite Str. 10, 41460 Neuss
Tel.: 02131-1338588

Praxis Dipl.-Psych. Angelika Pal
Dentale, Sandra, Dr. rer. nat. Dipl. Psych.
Pal, Angelika, Dipl.-Psych.
Kapitelstr. 23, 41460 Neuss
Tel.: 02131-542393

Hoffmann, Birgitta, Dipl.-Psych.
Liedmannstr. 22, 41460 Neuss
Tel.: 02131-7390265

Binsfeld, Claudia, Dipl.-Psych.
Drususallee 10, 41460 Neuss
Tel.: 02131-24165

Mitzinger, Dietmar, Dipl.-Psych.
Salzstr. 36, 41460 Neuss
Tel.: 02131-277520

Arntzen, Elisa, Dipl.-Psych.
Schwannstr. 1, 41460 Neuss
Tel.: 0170-8803198

Breer gen. Nottebohm, Elmar, Dipl.-Psych.
Drususallee 66, 41460 Neuss

Hebing-Lennartz, Gabriele, Dipl.-Psych.
Büchel 12-14, 41460 Neuss
Tel.: 02131-1788733

Groos-Jahr, Gabriele, Dipl.-Psych.
Drususallee 10, 41460 Neuss
Tel.: 02131-599203

Praxis Dipl.-Psych. Gerhard Zimmek
Engels, Ruth
Thomas, Eva, Dipl.-Psych.
Krefelder Str. 15, 41460 Neuss

Schneider, Isabell, Dipl.-Psych.
Freithof 20-22, 41460 Neuss
Tel.: 0176-38778839

Ahn, Jan, Dipl.-Psych.
Krefelder Str. 46, 41460 Neuss
Tel.: 02131-4777716

Dürscheidt, Kristina, Dipl.-Psych.
Hochstr. 1, 41460 Neuss
Tel.: 02131-3673618

Hahn, Martina, Dipl.-Psych.
Grünstr. 12a, 41460 Neuss
Tel.: 02131-3869666

Hendricks, Nadine, Dipl.-Psych.
Bleichstr. 8, 41460 Neuss
Tel.: 02131-277410

Altevogt-Geng, Nicole, Dipl.-Psych.
Hochstr. 1, 41460 Neuss

Müller, Nina, Dipl.-Psych.
Hochstr. 1, 41460 Neuss
Tel.: 02131-3863063

Grau, Rita, Dipl.-Psych.
Kapitelstraße 69, 41460 Neuss
Tel.: 02131-3863350

Nikesch, Sandra, Dipl.-Psych.
Hochstr. 1, 41460 Neuss
Tel.: 0151-14461316

Lex, Tina, Dipl.-Psych.
Friedrichstr. 10, 41460 Neuss
Tel.: 0162-7144885

Boshold, Frederik, Dr. phil. Dipl.-Psych.
Kirchstr. 16, 41460 Neuss
Tel.: 02131-2948642

Mattukat, Volker, Dr.rer.medic.
Erftstraße 82, 41460 Neuss
Tel.: 02131-25851

Dakrak, Rani, Dipl.-Psych.
Hafenstraße 1, 41460 Neuss
Tel.: 0176-47823270

Becht-Van Baelen, Natalie, M.Sc.
Venloer Straße 105, 41462 Neuss
Tel.: 02131-5231760

Berufsausübungsgemeinschaft
Kolburg, Lutz, Dipl.-Psych.
Krudewig, Klara
Preußenstraße 158, 41464 Neuss
Tel.: 02131-899597

Marysko, Eugen, Dipl.-Psych.
Uhlandstr. 8, 41464 Neuss
Tel.: 02131-48489

Bodmann, Dorothea, Dipl.-Psych. Univ.
Bergheimer Str. 433, 41466 Neuss
Tel.: 02131-7528890

Noever, Victoria, Dipl.-Psych.
Bergheimer Str. 433, 41466 Neuss
Tel.: 02131-7528890

Treiber, Renate, Dipl.-Psych.

Gesundheitsexperten Ärzte

Nixhütter Weg 62, 41468 Neuss
Tel.: 02131-150044

Pleiß, Bettina, Dipl.-Psych.

Am Alten Bach 81, 41470 Neuss
Tel.: 0170-9026196

Krüger, Brigitte, Dipl.-Psych.

Neukirchener Str. 11, 41470 Neuss
Tel.: 02137-6866

Vollmer, Betina, Dipl.-Psych.

Wehler Dorfstr. 34, 41472 Neuss
Tel.: 02182-5705775

Kujaneck-Wolvers, Gisela, Dipl.-Psych.

Röckrather Feldweg 9, 41472 Neuss
Tel.: 02131-80222

Böckermann, Max

Röckrather Feldweg 9, 41472 Neuss
Tel.: 02131-80222

Psychosomatische Psychotherapeutische Medizin/Psychotherapie

Schulz, Sonja, Dr. med.

Liedmannstr. 22, 41460 Neuss
Tel.: 0157-37860646

Skorupa, Jennifer

Liedmannstr. 22, 41460 Neuss
Tel.: 02131-7390267

Pitrasch, Manfred-Peter

Hamtorwall 54, 41460 Neuss
Tel.: 02131-3133976

Psychotherapeutisch tätiger Arzt

Kannaß, Marion, Dr. med.

Königstr. 27-29, 41460 Neuss
Tel.: 02131-4069121

Kämpf, Sabine, Dr. med.

Neustr. 8, 41460 Neuss
Tel.: 02131-3868747

Königs, Dieter

Further Str. 162, 41462 Neuss
Tel.: 02131-6616990

Lorenz-Buitenhuis, Beate, Dr. med.

Broichstraße 99, 41462 Neuss
Tel.: 02131-4089410

Berufsausübungsgemeinschaft
Jokesch, Werner

Kuhlmann, Dorothea

Tilmannstr. 24, 41464 Neuss
Tel.: 02131-1535325

Wilke-Lopez Ayala, Dorit, Dr. med.

Schorlemerstr. 75, 41464 Neuss
Tel.: 02131-209224

Hess-Sadowski, Katja

Erprather Str. 155, 41466 Neuss
Tel.: 02131-3869961

Hüsgen, Peter, Dr. med.

Am Fährweg 13, 41468 Neuss
Tel.: 02131-4771404

Peteler, Helga, Dr. med.

Adlerstr. 1, 41469 Neuss
Tel.: 02137-9374690

Radiologie

Berufsausübungsgemeinschaft MVZ
Radiologie u. Nuklearmedizin Ne u. ZRN
MVZ II GmbH

Hussin, Abdelaati

Mork, Michael, Dr. med.

Pennekamp, Werner, Dr. med.

Pfeifer, Andrea, Dr. med.

Skutta, Bernd, Dr. med.

Stecker, Franz, Dr. med.

Suntharalingam, Saravanabavaan, Dr. med.

Niederwallstr. 1, 41460 Neuss
Tel.: 02131-170170

Stecker, Franz, Dr. med.

Suntharalingam, Saravanabavaan, Dr. med.

Am Hasenberg 46, 41462 Neuss

Medizinisches Versorgungszentrum St.
Augustinus gGmbH

Krömeke, Olav, Dr. med.

Rulands, Ralf, Dr. med.

Schenz, Isabelle, Doctor medicinae uni- versae

Am Hasenberg 46, 41462 Neuss

Lashkhi, Ketevan

Preußenstr. 84, 41464 Neuss

Strahlentherapie

Medizinisches Versorgungszentrum
Lukaskrankenhaus Neuss GmbH

Dankwart, Rudolf, Dr. med.

Oustianski, Andrei

Reifenberger, Gereon

Schnaubelt, Robert

Trog, Daniela, Dr. med.

Preußenstr. 84, 41464 Neuss
Tel.: 02131-8885100

Unfallchirurgie

Berufsausübungsgemeinschaft

Kawohl, Wolfgang, Dr. med.

Schäfer, Gereon, Dr. med.

Weinelt, Norbert, Dr. med.

Drususallee 1-3, 41460 Neuss
Tel.: 02131-7187111

Schmitz-Franken, Ansgar, Dr. med.

Hafenstr. 68, 41460 Neuss
Tel.: 02131-25658

Urologie

Berufsausübungsgemeinschaft

Georgas, Evangelos, Dr. med.

Gierse, Andrea

Peschkes, Christoph, Dr. med.

Quast, Sonja, Dr. med.

Stockmeier, Cathrin, Dr. med.

Wormland, Renate, Dr. med.

Hafenstr. 68-76, 41460 Neuss

Visceralchirurgie

Sonnenburg-Offizier, Caroline

Am Hasenberg 46, 41462 Neuss
Tel.: 02131-530666

Merten, Britta, Drs. (NL)

Alexianerplatz 1, 41464 Neuss
Tel.: 02151-569870

Zahnmedizin

Berden-Staal, Astrid, Dr.med.dent.

Schwannstr. 5, 41460 Neuss
Tel.: 02131 - 25114

Bernauer, Ingo, Dr.med.dent.

Niederstr. 19, 41460 Neuss
Tel.: 02131 - 277727

Carthaus, Robert, Dr.med.dent.

Büchel 39 - 41, 41460 Neuss
Tel.: 02131 - 273536

Depprich, Rita Antonia, apl. Prof. Dr.med. Dr.med.dent.

Hafenstr. 72 - 74, 41460 Neuss
Tel.: 02131 - 2048500

Detsikas, Ioannis, Dr.med.dent.

Markt 35, 41460 Neuss
Tel.: 02131 - 275284

Gangfuss, Astrid, Dr.med.dent.

Kanalstr. 32, 41460 Neuss
Tel.: 02131 - 21718

Hassinck, Christoph, Dr.med.dent.

Sebastianusstr. 12, 41460 Neuss
Tel.: 02131 - 275666

Heimbach, Yvonne, Zä.

Batteriestr. 1, 41460 Neuss
Tel.: 02131 - 104906

Heimbach, Joachim, Dr.med.dent.

Batteriestr. 1, 41460 Neuss
Tel.: 02131 - 104906

Ibrahim, Emad Walid, Za.

Adolf-Flecken-Str. 9-11, 41460 Neuss
Tel.: 02131 - 129090

Kaiser, Julia, Zä.

Kanalstr. 8, 41460 Neuss
Tel.: 02131 - 2 41 41

Köhler, Dennis Manuel, Za.

Adolf-Flecken-Str. 10, 41460 Neuss
Tel.: 02131 -151170

Gesundheitsexperten

Ärzte

Köhrer, Patrick Christian, Dr.med.dent.

Adolf-Flecken-Str. 10, 41460 Neuss
Tel.: 02131-2988666

Köhrer, Wolfgang, Dr.med.dent.

Adolf-Flecken-Str. 10, 41460 Neuss
Tel.: 02131-2988666

Rehbach, Herbert, Za.

Zollstr. 1 - 7, 41460 Neuss
Tel.: 02131 - 278692

Ritschel, Michael, Dipl.-Stom.

Am Konvent 6 - 10, 41460 Neuss
Tel.: 02131 - 277125

Sadean, Calin Christian, Dr.-medic stom. (RO)

Kanalstr. 48, 41460 Neuss
Tel.: 02131 - 24300

Saidi, Babak, Dr.med.dent.

Kanalstr. 32, 41460 Neuss
Tel.: 02131 - 21718

Sarem-Aslani, Afrham, Dr.med.dent.

Oberstr. 117 - 119, 41460 Neuss
Tel.: 02131 - 25165

Schmitz-Schachner, Notker, Dr.med.dent.

Hammfelddamm 6, 41460 Neuss
Tel.: 02131 - 166629

Schreiner, Gerd, Dr.med.dent.

Markt 35, 41460 Neuss
Tel.: 02131 - 275284

von Lennep, Katja, Dr.med.dent.

Breite Str. 22, 41460 Neuss
Tel.: 02131 - 42042

Yeganegi, Mohammad, Za.

Friedrichstr. 48, 41460 Neuss
Tel.: 02131 - 277291

Zimmermann, André, Dr.med.dent.

Hafenstr. 72 - 74, 41460 Neuss
Tel.: 02131 - 2048500

Bartels, Johann Stelian, Dr.(R) Dr.med. dent.

Viersener Str. 24, 41462 Neuss
Tel.: 02131 - 591360

Dirmeier, Thomas Albert, Dr.med.dent.

Karolingerstr. 7, 41462 Neuss
Tel.: 02131 - 569902

Goebbels, Joachim, Dr.med.dent.

Venloer Str. 93, 41462 Neuss
Tel.: 02131 - 542566

Hoffmann, Demeter, Dr.-medic stom. (R) Dr.med.dent.

Further Str. 148, 41462 Neuss
Tel.: 02131 - 55247

Levin, Christina, Dr.med.dent.

Neusser Weyhe 72, 41462 Neuss
Tel.: 02131 - 544881

Stork, Rainer Hubert, Dr.med.dent.

Am Strauchbusch 6a, 41462 Neuss

Tel.: 02131 - 546994

Kern, Thorsten, Dr.med.dent.

Jülicher Str. 48, 41464 Neuss
Tel.: 02131 - 779641

Sieger, Achim, Za.

Behringstr. 1, 41464 Neuss
Tel.: 02131 - 980855

Tegtmeier, Michael, Dr.med.dent.

Alexianerplatz 1, 41464 Neuss
Tel.: 02131- 401770

Tegtmeier, Alina-Ingrid, Zä.

Alexianerplatz 1, 41464 Neuss
Tel.: 02131- 401770

Thorn, Angelina, Dr.med.dent.

Nordkanalallee 32, 41464 Neuss
Tel.: 02131 - 43466

Hellenbroich-Tils, Louise-Marie, Zä.

Bergheimer Str. 484, 41466 Neuss
Tel.: 02131 - 466753

Linden, Ilja, Za.

Hoistener Str. 60, 41466 Neuss
Tel.: 02131 - 470407

Wenders, Thomas, Za.

Bergheimer Str. 484, 41466 Neuss
Tel.: 02131 - 466753

Hader, Achim Klaus, Dr.med.dent.

Grüner Weg 36, 41468 Neuss
Tel.: 02131 - 101671

Jürgens, Claudia Irmgard, Zä.

Cyriakusplatz 9, 41468 Neuss
Tel.: 02131 - 32027

Müller, Gabriele Sabine, Dr.med.dent.

Rheinfährstr. 117 E, 41468 Neuss
Tel.: 02131 - 364836

Schmitz, Marcus, Dr.med.dent.

Münchener Str. 25, 41468 Neuss
Tel.: 02131 - 166030

Gilgen, Michael Maximilian, Za.

Stürzelberger Str. 12, 41469 Neuss
Tel.: 02137 - 8000

Jagusch, Bernd, Za.

Blankenheimer Str. 17, 41469 Neuss
Tel.: 02131 - 130103

Winkler, Sebastian, Dr.med.dent.

Feuerbachweg 11, 41469 Neuss
Tel.: 02137 - 999230

Pazdziernik, Damian, Za.

Neukirchener Str. 54, 41470 Neuss
Tel.: 02137 - 6221

Wellering, Hans-Peter, Dr.med.dent.

Neukirchener Str. 30, 41470 Neuss
Tel.: 02137 - 70777

Jonek, Ewa, Zä.

Hauptstr. 2 A, 41472 Neuss
Tel.: 02131 - 460506

van Sambeck, Andrea, Dr.med.dent.

Martinstr. 13, 41472 Neuss
Tel.: 02131 - 464589

van Sambeck, Sonja, Zä.

Martinstr. 13, 41472 Neuss
Tel.: 02131 - 464589

Nabaizadeh, Mahmood, Dr. med. dent.

Krefelder Str. 15, 41460 Neuss
Tel.: 02131 1533510

Schöfmann, Jörn Patrick, Dr.med.dent.

Büchel 22-24, 41460 Neuss
Tel.: 02131 - 151090

Lacki, Piotr, Za.

Venloer Str. 202, 41462 Neuss
Tel.: 02131 - 470120

Leppert, Udo-Ralf, Za.

Jülicher Landstr. 188 A, 41464 Neuss
Tel.: 02131 - 49090

Farrenkopf, Achim, Dr.med.dent.

Bonner Str. 82, 41468 Neuss
Tel.: 02131 - 39494

Zahnmedizin/ Kieferorthopäden

Boor, Bernhard, Dr.med.dent.

Kaiser-Friedrich-Str. 148, 41460 Neuss
Tel.: 02131 - 45330

Boor, Antje-Barbara, Dr.med.dent.

Kaiser-Friedrich-Str. 148, 41460 Neuss
Tel.: 02131 - 45330

Fleddermann, Heike, Dr.med.dent.

Markt 35, 41460 Neuss
Tel.: 02131 - 25170

Meyer-Gutknecht, Hannes, Dr.med.dent.

Promenadenstr. 65, 41460 Neuss
Tel.: 02131 - 222252

Nabaizadeh Mahmood

Krefelder Str. 15, 41460 Neuss
02131 1 53 35 10

Noack, Verena, Dr.med.dent.

Brandgasse 5, 41460 Neuss
Tel.: 02131 - 25333

Reichel, Ruth, Dr.med.dent.

Büchel 48, 41460 Neuss
Tel.: 02131 - 25724

Sniegowski, Oona Larissa, Dr.med.dent.

Venloer Str. 64, 41462 Neuss
Tel.: 02131 - 408120



Training im Freien – ein Konzept für Jung und Alt

Neuer Bewegungsparcours bietet Sport und Gemeinschaft für alle Generationen

Rückentrainer, Armfahrrad oder Geschicklichkeitsturm: Fitness an der frischen Luft ist gesund und lässt sich gut in den Alltag einbauen. Unsere Sportgeräte stehen unseren Bewohnerinnen und Bewohnern, Mitarbeitenden und Gästen aus der Umgebung täglich zur Verfügung. Gerne laden wir auch Sie ganz herzlich ein, sich an den Geräten auszuprobieren.

Kommen Sie doch einfach einmal vorbei!

Johannes von Gott Haus · Meertal 6 · 41464 Neuss



ST. AUGUSTINUS GRUPPE
Johannes von Gott Haus



NEUSSERREHA®

Physio • Ergo • Logo Daniel Schillings



HIER GEHT'S MIR IMMER BESSER



Physiotherapie

- Krankengymnastik
Säuglinge, Kinder, Erwachsene
- Bobath, Vojta, PNF
- Manuelle Therapie / CMD
- Lymphdrainage
- Massagen
- Gerätetraining
- Fango- / Heißluftanwendung
- Kältetherapie
- Schlingentisch / Extension
- Elektrotherapie / Ultraschall
- Kinesio-Taping
- Kursangebote



Ergotherapie

- Funktionsanalyse
- motorisch-funktionelles Training
- Sensomotorische Behandlung
- Hirnleistungstraining
- psychisch-funktionelle Behandlung
- AD(H)S-Behandlung
- Händigkeitsdiagnostik



Logopädie

- kindl. Sprech- / Sprachstörung
- Auditives Wahrnehmungstraining
- LRS-Behandlung
- neurol. Sprech- / Sprachstörung
- Dysphagietraining
- Behandlung von Wachkomapatienten
- Trachealkanülen-Management



Befundung / Beratung / Hausbesuche

Sportbetreuung

- 2. Damen Basketball Bundesliga - TG-Neuss TIGERS

Betriebliche Gesundheitsförderung

- Arbeitsplatzbegehung und Arbeitsplatzanalyse
- FIVE Business - Training für mehr Beweglichkeit während der Arbeit
- MediMouse - strahlenfreie Wirbelsäulenvermessung
- MobeFit Analyse - Beweglichkeitstest relevanter Muskelgruppen
- Rückentraining in Theorie und Praxis
- Entspannungstraining



Neuss-Rosellerheide

Alte Hauptstraße 33
41470 Neuss
Tel.: 02137 - 71 71

Neuss-Gnadtental

Artur-Platz Weg 7
41468 Neuss
Tel.: 02131 - 523 999 0

Neuss-Reuschenberg

Am Reuschenberger Markt 2
41466 Neuss
Tel.: 02131 - 20 28 755



neusserreha.de



[neusserreha](https://www.facebook.com/neusserreha)

Jetzt auch als App: **NEUSSERREHA**



amazon

