



Ihr Gesundheitsmagazin für das Bergische Land

## Schmerzmedizin

Wie Dr. Uwe Junker sie geprägt hat

## Gesundheitscampus

Wie Sie sich optimal ernähren

## Rheuma

Wie es sich damit gut leben lässt



# WIR sind das Städtische Klinikum Solingen



Werde  
ein Teil von  
**WIR**

**BERUFLICHE VIELFALT GEMEINSAM ERLEBEN.**



STÄDTISCHES  
KLINIKUM  
Solingen

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



# Unsere PULSierenden Themen

## PULS der zeit

Zeit für den rga-Gesundheitscampus Worauf es bei der Ernährung ankommt	4
Zeit für neue Fachkräfte Wie das Klinikum Solingen aufstockt	5
Zeit für neue Aufgaben Wie Dr. Uwe Junker, Pionier für Schmerz- und Palliativmedizin, auf seine neuen Aufgaben blickt	6
Zeit für gesunde Füße Wie Ilka Buchholz ihren Kundinnen und Kunden ein ganz neues Lauf- und Lebensgefühl beschert	10
Zeit fürs Singen! Wie sich die Chorgemeinschaft Aufderhöhe auf ihren ersten Auftritt seit langem vorbereitet	14
Zeit für ästhetisch schöne Zähne Wie der Hildener Zahnarzt Daniel Denecke Seniorinnen und Senioren mit Zahnersatz versorgt	16

## PULSierend

Zeit für neuen Mut Wie die Rheuma-Liga NRW Betroffenen hilft, in Bewegung zu bleiben – auch einer Solingerin	18
---	----

## ruhePULS

Zeit für eine gesunde Wurzel Wie ein Remscheider Unternehmen auf Naturheilkräfte setzt, die schon Ureinwohner der USA nutzten	23
--	----

## bergPULS

Zeit für Bewegung Was der Remscheider Kardiologe Dr. Herbert Löllgen empfiehlt – und was er mit der Raumfahrt zu tun hat	25
---	----

Zeit für Sport vor Ort Wie das Fitnessstudio Ladywell und der TV Hasten trotz Pandemie ihre Trainings gestalten	29
--	----

## meinPULS

So weit so nah so hoch!	30
Impressum	30

**Einsteiger-Kurs für**  
**mehr Gesundheit**



**Der 8-wöchige Kurs beinhaltet:**

-  Beratungsgespräch und Gesundheitscheck
-  Training nach Einweisung an Kraft- und Ausdauergeräten
-  8 Kurseinheiten, z.B. Yoga, Pilates, Rücken-Fit
-  Schnupperstunde BALLance mit Aufrichtung der Wirbelsäule

**Mehr Infos auf [www.LadyWell.de](http://www.LadyWell.de)**




Kursgebühr  
**99€**  
mindestens 80%  
übernimmt die  
Krankenkasse

# Erfolgreich arbeiten



Foto: Michael Schütz

**D**er bundesweit gestiegene Bedarf an qualifiziertem Fachpersonal in der Krankenpflege macht sich auch in Solingen bemerkbar. Das Städtische Klinikum hat nun mehrere Maßnahmen ergriffen, um die Versorgungslücken weiter zu schließen. „Wir freuen uns, dass wir eine große Anzahl neuer und gut ausgebildeter Pflegefachkräfte gewinnen konnten“, berichtet Pflegedirektor Dieter Ohmstedt.

So haben 37 examinierte Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter bereits zum 1. Oktober ihren Dienst im Klinikum angetreten. Diese sind aus der Ausbildung an dessen haus-eigener Akademie für Gesundheitsberufe

Das Städtische Klinikum Solingen reagiert auf den Personalmangel – und stellt 37 neue Fachkräfte ein. Weitere sind geplant.

hervorgegangen oder wurden von anderen Krankenpflegeschulen beziehungsweise aus dem Ausland rekrutiert. Zusätzliche 20 ausländische Beschäftigte, vor allem aus Albanien und Nordmazedonien, sollen im vierten Quartal folgen. Weitere Einstellungen sind für 2022 geplant. „Wir haben bewusst nur in Ländern rekrutiert, in denen nicht ohnehin schon ein hoher Bedarf an Pflegekräften herrscht“, betont der Vorsitzende der Geschäftsführung, Dr. Martin Eversmeyer.

» imPULSE

• <https://klinikumsolingen.de>



## Den letzten Weg gemeinsam gehen

### Spezialisierte ambulante Palliativversorgung

Palliativpflege ist ein speziell konzipiertes Pflegemodell für sterbenskranke Menschen und bietet eine **Alternative zu Krankenhäusern und Pflegeheimen**. Die Palliativpflege steigert die Lebensqualität von Menschen in ihrer letzten Lebensphase und ermöglicht ihnen ein **würdevolles Sterben**.

Das Palliativteam **SAPV Remscheid GmbH** begleitet Patienten mit qualifizierten Palliativärzten und spezialisierten Palliativ-Pflegefachkräften.



**SAPV** Remscheid  
SPEZIALISIERTE AMBULANTE  
PALLIATIV VERSORGUNG



# Gesund essen

Beim digitalen Gesundheitscampus des rga dreht sich am Donnerstag, 25. November, ab 18 Uhr alles um Ernährung.



Foto: pixabay

**Z**u viel, zu wenig, gerade richtig! Das ist das Thema der neuesten Ausgabe des Gesundheitscampus, und gerade zur kalten Jahreszeit kommt das Thema ausgewogene Ernährung genau richtig. Der rga bietet den Campus wieder als digitale Veranstaltung an, moderiert von Redakteurin Anja Carolina Siebel: Ab 18 Uhr wird der Campus auf dem rga-YouTube-Kanal kostenfrei gestreamt und dauert etwa eine Stunde. Mit dabei sind Expertinnen und

Experten von Sana Klinikum, AOK, Ladywell, der Adler Apotheke sowie Heilpraktikerin Jentjes. Geballtes Wissen in kompakter Form.

## » imPULSE

- Sie möchten vorab Ihre Fragen stellen? Schicken Sie eine Mail an [anja.siebel@rga.de](mailto:anja.siebel@rga.de)
- [youtube.com/c/RGARS](https://youtube.com/c/RGARS)

Auf der Suche nach dem passenden Vereinssportangebot? Wir helfen gerne weiter!

[info@sportbund-remscheid.de](mailto:info@sportbund-remscheid.de)  
02191 / 34 14 43

## Physio Der gesunde Weg

Inhaber Timo Meier

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

## Hörakustik Hönighausen

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

Massagen Solingen  
**Sabine Kurzeia**  
Massage-Therapeutin

Meistermannstraße 32      Tel.: 0212/65007600  
42719 Solingen (Wald)      Mobil: 0151/232525

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

Fotos:  
Anke  
Dörschlen

# Den Tagen mehr Leben geben

Dr. Uwe Junker gilt als Pionier in der Schmerz- und Palliativmedizin. Sein Wissen gibt er demnächst als Dozent weiter. Und nebenbei schreibt er Reisereportagen.

**U**we Junker war 13 Jahre alt, als er krankheitsbedingt spürte, was starke Schmerzen sind. Damals fragte er sich zum ersten Mal: Was, wenn man damit über lange Zeit leben muss? Können Schmerzen zu einer Krankheit werden? Und wie kriegt man das in den Griff? Fragen, die den Chefarzt für Anästhesie, Intensiv-, Schmerz- und Palliativmedizin am Sana-Klinikum Remscheid nicht nur begleitet haben – sie haben seine Karriere maßgeblich geprägt. Schmerz- und Palliativmedizin, wie wir sie in Deutschland heute kennen, gäbe es in der jetzigen Form ohne ihn wohl nicht. „Ich war immer ein versierter und guter Anästhesist und dachte: Wir tun so viel dafür, dass Menschen während einer Operation nichts spüren. Aber was ist mit jenen, die chronische Schmerzen haben? Wie therapieren wir sie? Das Thema war damals in ganz Europa ein Stiefkind.“ Junker erkannte: Hier kannst du was bewegen. Er spezialisierte sich über Jahre, baute ein Kernteam auf, mit dem er seit über 20 Jahren intensiv forscht. Anfang





der 2000er Jahre etablierte er am Sana-Klinikum die Schmerztherapie. Er hat als einer der Ersten in der Geburtshilfe die Spinalkanalanästhesie eingeführt, um Frauen die Schmerzen bei der Geburt zu nehmen.

Fünf Jahre später eröffnete er bei Sana zudem die Palliativstation. Eines ist ihm dabei ganz wichtig: „Es ist keine Sterbestation. Wir betreuen dort viele Menschen über Jahre. Ja, für viele unserer Patienten dort wird das Leben früher enden als für andere. Es kommt aber auf das Wie an. Wir setzen auf early palliative care, und das kann zum Beispiel so aussehen: Anstatt einem Patienten mit einer komplizierten Krebserkrankung eine Hardcore-Chemotherapie zu verordnen, setzen wir mit einer schonenderen Variante an, betreuen ihn aber von Beginn an psychosozial und bereiten ihn und die Angehörigen frühzeitig auf den nun folgenden Lebensabschnitt vor.

Es gibt viele Fälle, in denen die Menschen auf diese Weise deutlich länger gelebt haben – mit einer höheren Lebensqualität. Wir können dem Leben nicht mehr Tage geben, aber den Tagen mehr Leben.“ Die einfühlsame Kommunikation mit den Patientinnen und Patienten ist dabei das A und O. Oft gehe es diesen darum, noch ein bestimmtes Ziel zu erreichen, zum Beispiel die eine

Reise zu machen oder das Abitur der Tochter mitzerleben. Und darum, mit einer individuellen Therapie dieses Ziel lebenswert zu erreichen.

Palliativmedizin und Schmerzmedizin können Hand in Hand gehen, tun es aber nicht automatisch. In der multimodalen Schmerztherapie arbeitet Dr. Uwe Junker unter anderem mit Physiotherapeuten zusammen, um Menschen zu helfen, die zum Beispiel aufgrund von Rückenschäden oder auch seelischen Problemen dauerhaft unter Schmerzen leiden – aber nicht lebensbedrohlich erkrankt sind. „Es geht dann darum, diese Menschen auch ohne eine Operation so fit zu kriegen, dass sie ihren Alltag gestalten können. Wir finden heraus, welches Medikament welchen Patienten helfen kann, denn das ist hoch individuell. Gleichzeitig geben wir ihnen Hilfe zur Selbsthilfe. Wir zeigen ihnen, wie sie einen Teil ihrer Schmerzen akzeptieren lernen.“

Klar sei dabei auch: Wenn jemand auf einer Schmerzskala bis Zehn seit Jahren dauerhaft bei einer Sieben steht, wird als realistisches Ziel eine Null kaum machbar sein. Sondern beispielsweise eine Drei, mit der es sich auf Dauer aber gut leben lässt.

Dr. Uwe Junker ist sehr froh darüber, mit

## Mit INNOPED-EINLAGEN halten wir Sie auf dem Laufenden



**ORTHOPÄDIETECHNIK - MEISTERIN**  
Ilka Buchholz

Engelsburg 1  
42897 Remscheid

☎ 02191- 971 63 73  
✉ info@innoped.de

### Leistungen:

- Fußeinlagen für Alltag, Beruf und Sport
- Spezialeinlagen für Diabetiker und Rheumatiker
- Sensomotorische Einlagen
- Neuste Technik der Fußdruckmessung
- Bandagen
- Laufbandanalyse

Sämtliche Materialien sind schadstofffrei

**INNOPED**  
BEWEGUNG LEBEN

www.innoped.de



seiner jahrzehntelangen Arbeit dazu beigetragen zu haben, die Themen Schmerztherapie und Palliativmedizin mehr in die Mitte der Gesellschaft zu rücken. Jetzt geht es ihm darum, sein enormes Wissen weiterzugeben. Deshalb wird er sich, wenn er im Frühjahr 2022 aus dem Klinikalltag bei Sana ausscheidet, auch nicht zur Ruhe setzen. Er wird weiterhin als Arzt praktizieren und als Dozent für Schmerztherapie an der Fachhochschule für Gesundheit im Rhein-Erftkreis tätig sein. Von der freien Stelle hat er in der Wochenzeitung „Die Zeit“ erfahren, sich einem Auswahlverfahren gestellt und wurde genommen. Er freut sich auf die neue Herausforderung: „Wenn man jahrelang mit mehr als 100 Prozent in diesem Beruf gearbeitet und so viel Neues eingeführt hat, ist es schön, dieses Wissen weiterzugeben.“

Wenn Zeit bleibt, wird er auch als Reisejournalist weitermachen. Diese Leidenschaft hat er vor über 20 Jahren entdeckt, für ihn eine willkommene Abwechslung zum Klinikalltag. Gemeinsam mit dem Remscheider Fotografen Gerd Krauskopf betreibt Junker einen Reiseblog, hat von Reisen durch Australien, Indien und Costa Rica berichtet, aber auch aus vielen europäischen Ländern. Apropos Schreiben: Ein Buch hat er auch noch vor. Denn als erfahrener Medizinethiker will er



zu so wichtigen Themen informieren wie Patientenverfügung, Vorsorgevollmacht, Notfallpass und zur Frage, was man im Fall der Fälle eigentlich darf und was nicht. Dr. Uwe Junker hat also noch viel vor. Weil er nicht nur den Tagen seiner Patientinnen und Patienten mehr Leben zu geben vermag, sondern auch seinen eigenen.

## » auf den punkt

- **In der Schmerz- und Palliativmedizin geht es darum, den Patienten ein möglichst lebenswertes Leben zu ermöglichen. Mit einer ganzheitlichen Therapie und psychosozialer Betreuung.**

### Starke Abwehrkraft aus der Wurzel von *Echinacea pallida* (Prärie-Igelkopf)

Die Ureinwohner Nordamerikas verwendeten *Echinacea pallida* Wurzelstückchen durch ausdauerndes Kauen bei grippalen Infekten (virusinduziert), septischen Prozessen und sogar bei Schlangenbissen.

Quelle: Placebo-kontrollierte Doppelblind-Studie von aar<sup>®</sup>vir bei Infektionen der oberen Atemwege, Dorn M. et al., 1997

Zus.: 100 mg Echinacea-pallida-Wurzel-Trockenextrakt (5-7:1). Anw.: aar<sup>®</sup>vir ist ein pflanzliches Arzneimittel bei Erkältungskrankheiten. aar vir wird zur unterstützenden Therapie grippeartiger Infekte angewendet. Gegenanz.: Allergie gegen Sonnenhut, andere Korbblütler. Immunsuppressive Behandlung (z. B. nach Transplantationen), fortschreitenden Systemerkrankungen wie Tuberkulose, Leukämie und Leukämie-ähnlichen Erkrankungen (Leukosen), Erkrankungen des Bindegewebes (Kollagenosen), multiple Sklerose, AIDS / HIV-Infektionen und andere Autoimmunerkrankungen. Nebenw.: Nicht bekannt. Apothekenpflichtig. aar pharma GmbH & Co. KG, Alleestraße 11, 42853 Remscheid



**285 Jahre**  
**adler apotheke** ruepp e.k.  
ALLEESTR. 11 · REMSCHEID · TEL.: 0 21 91/9 23 00

Erhältlich in der Apotheke oder über AAR-SHOP, ausführliche Informationen





# Sehen und Hören: Mittelpunkte unserer Wahrnehmung

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

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

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

## Gutes Hören & Sehen ist pure Lebensqualität

Unsere Ohren unterstützen die Augen. Das Gehirn transportiert ständig akustische Informationen an unser Gehirn, ist somit unser Gefahrensensor und ein sehr wichtiges Sinnesorgan. Die Ohren können nicht nur leiseste Geräusche wahrnehmen, sie vermitteln auch die Richtung, aus der diese kommen und sind damit ein unverzichtbares Instrument für die Orientierung in unserer Umwelt. Für den best-

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

Im Hause Wollenhaupt Augenoptik, Optometrie und Hörakustik geht es genau um diese beiden Sinne. Das renommierte Unternehmen widmet sich seit 1929 mit Leidenschaft der individuellen Versorgung von Menschen mit Hör- und Sehproblemen. Vor einem Jahr hat Tanja Natalizi das Geschäft übernommen und modernisiert momentan die Geschäftsräume. Zukünftig präsentiert sich das Unternehmen in komplett neuem Ambiente auf drei Etagen.

**WOLLENHAUPT**  
Augenoptik · Optometrie · Hörakustik

Kölner Straße 130 · 42651 Solingen

Telefon 0212 - 10241

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



wollenhaupt\_solingen



Wollenhaupt.solingen



# Sie hat ein Händchen für die Füße

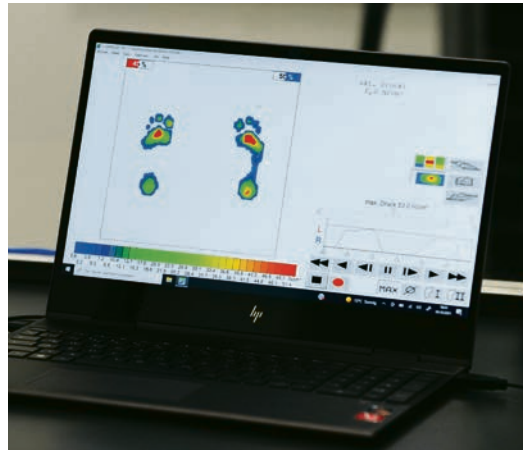
Seit 13 Jahren versorgt Ilka Buchholz mit ihrem Remscheider Unternehmen Innoped Menschen jeden Alters mit orthopädischen Einlagen. Sie setzt auf modernste Technik, um diese anzufertigen.

**W**ir bürden ihnen ganz schön was auf. Jeden Tag, auf allen unseren Wegen. Denn sie tragen unser gesamtes Gewicht. Wir stecken sie in Schuhe, die nicht immer gut für sie sind. Wer aber sorgt dafür, dass unsere Füße, von denen hier die Rede ist, entlastet werden – und damit unser gesamtes Gehen? „Die richtige Einlage in Schuhen ist entscheidend“, sagt die gebürtige Remscheiderin Ilka Buchholz. Als Orthopädietechnik-Meisterin sorgt sie mit Ihrem Unternehmen „Innoped“ seit 13 Jahren dafür, dass Ihre Patientinnen und Patienten nicht aus dem Tritt geraten. Ihre Berufung ist die Versorgung der Menschen mit orthopädischen Schuheinlagen. „Auch deshalb, weil ich dabei mit Menschen jeden Alters zu tun habe“, erzählt sie.

Zu ihren Patienten gehören Kinder mit Fehlstellungen, die dadurch ein falsches Gangbild entwickeln, Erwachsene mit Spreiz- oder Senkfüßen, Fersensporen und Sportler, die Unterstützung beim Laufen

und Springen benötigen. „Wichtig ist, dass die Einlagen dem jeweiligen Verwendungszweck entsprechend angepasst werden“, berichtet die Orthopädietechnik-Meisterin. Das bedeutet, dass ein und derselbe Fuß bei Sport, Arbeit oder Alltag ganz verschiedenen Belastungen ausgesetzt sein kann – und dementsprechend spezifische Einlagen aus unterschiedlichen Materialien benötigt werden. Fußfehlstellungen und Überlastungen werden in der Regel zuerst durch den Facharzt diagnostiziert. Meist liegen zuvor schon Beschwerden vor, wie Schmerzen in den Fußsohlen, Knie- oder Rückenbeschwerden. Wird eine Einlage verschrieben, ist Innoped für das weitere Vorgehen eine sehr gute Adresse.

Ilka Buchholz arbeitet ausschließlich nach Terminabsprache, um sich viel Zeit für ihre Kundinnen und Kunden nehmen zu können. Denn bei einer orthopädischen Einlage kommt es auf maximale Präzision an, da



Zuerst vermisst Ilka Buchholz die Füße, analysiert das Ergebnis dann am Computer und fertigt auf dieser Basis die Einlagen an.

zählt jeder Millimeter. Deshalb setzt sie am liebsten die elektrische Fußdruckmessung ein. „Ich erkenne dabei nicht nur die Umrisse der Füße, sondern insbesondere die so genannten Fußdruckspitzen“, erklärt sie. Wenn also nach der digitalen Messung später auf dem Computerbildschirm rote Zonen angezeigt werden, sieht die Expertin, welche Zonen der Fußsohle im wahrsten Wortsinne am meisten unter Druck stehen – und kann die Einlagen so anfertigen, dass ebendiese entlastet werden. Derart präzise Analysen vom Gangbild und Abrollen

des Fußes kann ein reiner Schaumabdruck oder ein Blauabdruck nicht erzielen, hat sie festgestellt. Nicht nur das: Aufgrund der Analyse kann Ilka Buchholz sogar erkennen, woher die (Über-) Belastungen kommen, etwa von Knie- oder Rückenproblemen.

Mit unterschiedlichen Techniken fertigt Ilka Buchholz die Einlagen an. Dazu zählen die Frästechnik, bei der die Einlagen virtuell am Computer modelliert werden, sowie Kunststoff- und Weichschaumtechnik und die Sandwichbauweise für sensomotorische

1909 **112 Jahre** 2021 in Solingen

**König**  
BAUELEMENTE

👑 Fenster & Türen	👑 Garagen/Carports
👑 Rolläden	👑 Auswahl an Toren
👑 Schließanlagen	👑 Zaananlagen

Kronprinzenstr. 129 · 42655 Solingen  
Tel.: (0212) 10090 · Fax: 208548 · [www.koenig-bauelemente.de](http://www.koenig-bauelemente.de)

**pflegeleicht**  
Betreuungsvermittlung



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

**24 Std. individuelle häusliche Betreuung**

Ihr häuslicher Krankenpflagedienst



**Karin Münch**  
02191 / 55822

Kölner Straße 61  
42897 Remscheid

**Möbelhandel Narjes**

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

Wir fertigen Ihren Sessel auf Ihr Körpermaß und auf Ihre individuellen Bedürfnisse an.

Vereinbaren Sie noch heute telefonisch einen Termin mit uns zum Probesitzen oder -liegen



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

**fitFORM**  
member of Wellco

Einlagen. Jegliche Fußproblematiken können damit individuell versorgt werden. Binnen einer Woche sind die neuen Einlagen in der Regel fertig.

Weil sich die Orthopädietechnik-Meisterin über die Jahre spezialisiert hat, kann sie auch Menschen mit schweren Deformationen der Füße sowie Fehlstellungen mit Einlagen versorgen. Bis zu zwei Paar Einlagen pro Jahr übernimmt die Krankenkasse. Wie lange diese halten, hängt natürlich davon ab, wie sie eingesetzt werden. Ein Triathlet, der jede Woche 40 Kilometer läuft, braucht schneller Nachschub als die Seniorin, die kurze Spaziergänge macht. Natürlich muss man sich am Anfang an die neuen Einlagen gewöhnen, dies dauert in der Regel ein bis zwei Wochen. „Am besten man hört auf seinen Körper“, erklärt Ilka Buchholz. Wichtig sei das passende Schuhwerk: „Ich gebe immer eine Liste mit Schuhmarken mit, die qualitativ gut sind und wo sich die Original-Innensohle herausnehmen und durch die Einlage ersetzen lässt.“ Generell empfiehlt sie: Erst die Funktion, dann der Look. Schuhe müssen komfortabel sein. Also lieber zwei Paar gute Schuhe tragen als zehn schlechte in den Schrank stellen. „Wenn wir die Beschwerden um 80 oder 90 Prozent verringern, je nachdem, in welchem

Zustand die Füße anfangs sind, ist schon viel gewonnen“, resümiert Ilka Buchholz. Kindern empfiehlt sie übrigens, die Einlagen rund sieben Stunden am Tag zu tragen (also zum Beispiel in Kita und Schule) und den Rest barfuß zu laufen (zu Hause), um den Füßen mehr Bewegungsfreiheit zu gönnen. Apropos: Vor ihrer Firma an der Engelsburg 1 in Lennep hat sie einen Barfußpark für Jung und Alt angelegt. Dort kann man seine Füße ganz neu spüren.

### » auf den punkt

- **Ilka Buchholz nutzt die elektrische Fußdruckmessung, um ein präzises Bild der Füße und möglicher Druckspitzen zu bekommen. Das ist die Basis für die Versorgung mit orthopädischen Einlagen.**
- **In ihrer Werkstatt an der Engelsburg 1 in Lennep ist sie montags bis mittwochs und freitags tätig. Kostenlose Parkplätze sind unmittelbar vor der Werkstatt vorhanden. Donnerstags ist sie in der Praxisklinik Remscheid für Ihre Patientinnen und Patienten da.**

### » imPULSe

- <https://innoped.de>



1871 - 2021

# 150 JAHRE HTV

Vielfältig, integrativ und menschlich

- Reha-Sport
- Fitness
- Sport für Ältere
- Modellsport
- Kinder & Jugend
- Schwimmen
- Wassergymnastik
- Aquafit
- Fußball
- Handball
- Tennis
- Gesundheit
- Wandern

**Hastener Turnverein 1871 e. V.**  
Oberhützer Str. 30, 42857 Remscheid • 02191 80682 • [info@tv-hasten.de](mailto:info@tv-hasten.de)

BURNOUT • DEPRESSIONEN • ÄNGSTE • TRAUMA

Der richtige Ort,  
um gesund zu werden!



linik wersbach

Klinik für Psychosomatik,  
Psychiatrie und Psychotherapie

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



### Behandlungsschwerpunkte

- Posttraumatische Belastungsstörungen
  - Depressive Erkrankungen
  - Burnout
  - Anpassungsstörungen
  - Zwangsstörungen
  - Angsterkrankungen
  - Somatisierungsstörungen
  - Essstörungen
  - Psychosomatische Dermatologie
- Zusätzliche therapeutische Angebote**
- Traditionelle Chinesische Medizin (z. B. Akupunktur)

### Unsere Kooperationspartner



Deutsche  
Sporthochschule Köln  
German Sport University Cologne



Deutsches  
Rotes  
Kreuz



HOCHSCHULE  
FRESENIUS  
UNIVERSITY OF APPLIED SCIENCES

Wir sind für Sie da!

**Tel.: (0 21 74) 398-0**  
**www.klinik-wersbach.de**

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

linik wersbach

*empfehlen  
uns*

GUT besser LANDSCHEID  
Hotel & Restaurant

*außergewöhnlich,  
Bergisch!*

www.gut-landscheid.de • www.landscheider-park.de



# Sing mit uns!

Ein neuer Chorleiter, die Vorbereitungen auf den ersten Auftritt seit Pandemiebeginn und die Erkenntnis, dass Singen gesund ist – in der Solinger Chorgemeinschaft Aufderhöhe ist vieles in Bewegung.

**A**ls im Frühjahr 2020 gar nichts mehr ging, war den Mitgliedern der Chorgemeinschaft Aufderhöhe klar: Wir machen weiter. Wenn nicht in Präsenz, dann eben digital. Mit dem neuen Chorleiter, dem Wuppertaler Thorsten Schäffer, trafen sich die aktuell 60 Mitglieder über ZOOM. Sie nahmen gemeinsam die Frauen- und Männerstimmen auf, so genannte Singalongs, mit denen jede und jeder anschließend für

sich üben konnte. „Das hat prima funktioniert“, berichtet Chormitglied Beate Keull. Sie weiß: Mit Zäsuren wie der Coronapandemie umzugehen, das ist für die Chorgemeinschaft nichts Neues.

Schon 15 Jahre zuvor, als der damalige Chorleiter aufhörte und man nur noch mit 15 Mitgliedern da stand, musste man sich ebenfalls neu orientieren. Das gelang da-



mals unter der Leitung von Chorleiterin Birgit Harnisch so gut, dass aus 15 Mitgliedern zwischenzeitlich 80 wurden.

Und was hat das alles nun mit Gesundheit zu tun? Eine ganze Menge, wie Beate Keull unterstreicht: „Singen macht nicht nur Spaß und fördert die Gemeinschaft, es tut auch körperlich gut. Man singt ja mit dem ganzen Körper, muss die Stimmbänder vorab aufwärmen wie der Sportler seine Muskulatur. Wir üben die richtige Atemtechnik ein und trainieren durch das Auswendiglernen der Texte zudem den Geist.“ Aufs Texte lernen legt Chorleiter Thorsten Schäffer übrigens großen Wert. Denn bei den Proben, die seit September mittwochs um 18 Uhr im Zentrum Frieden an der Wupperstraße stattfinden, sollen sich die Sängerinnen und Sänger auf ihn als Dirigenten konzentrieren – und den Text möglichst intus haben.

Mitmachen kann übrigens jeder, der stimmbegabt ist und Lust am gemeinsamen Singen hat. Gerne jüngere Menschen, gerne auch mehr Männer: „Oft singen diese in reinen Männerchören. Sie zu überzeugen, auch in einem gemischten Chor mitzuma-

chen, ist gar nicht so leicht. Zudem kommen viele neue Mitglieder erst zu uns, wenn sie in den Ruhestand gehen, weil ihnen vorher die Zeit fehlt“, erzählt Beate Keull. Wer mitmachen möchte, sollte bereit sein, ergänzend zu den Proben auch zu Hause zu üben und darf sich auf regelmäßige Auftritte freuen. Der erste seit Pandemiebeginn findet am 12. Dezember in der Lutherkirche statt.

## » auf den punkt

- **Die Chorgemeinschaft Aufderhöhe e.V. wurde bereits 1892 gegründet. Aktuell sind 60 Sängerinnen und Sänger in dem gemischten Chor aktiv. Insbesondere männliche Stimmen werden immer gesucht.**
- **Am 12. Dezember um 16 Uhr tritt der Chor unter der Leitung von Thorsten Schäffer in der Luther-Kirche erstmals seit der Pandemie wieder live auf.**

## » imPULSE

[chorgemeinschaft-aufderhoehe.de](http://chorgemeinschaft-aufderhoehe.de)



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

- Stationäre Altenhilfe
- Ambulante Pflege
- Betreutes Wohnen
- Fahrbarer Mittagstisch
- Casa Emilia, Hausgemeinschaften für Menschen mit Demenz
- House of Life, Pflegeeinrichtung für Menschen mit Pflegebedarf zwischen 18 und 60 Jahren
- Villa Vie, für psychisch erkrankte Menschen mit Pflegebedarf ab 18 Jahren

### INFORMATIONEN UND BERATUNG:

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

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





Zahnarzt, Master of Science Oralchirurgie und Implantologie sowie geschäftsführender Gesellschafter von denecke zahnmedizin in Hilden.  
Foto: denecke

# Lebensqualität zurückerobern – mit festen Dritten!

Kurzinterview mit Daniel Denecke von Zahnmedizin Denecke in Hilden über guten Zahnersatz im Alter.

**W**arum haben so viele Menschen Angst vor den dritten Zähnen?

**Daniel Denecke:** Wer dritte Zähne hat, muss in der Regel nach dem Aufwachen erst einmal die Prothesen aus dem Glas holen und mit Haftcreme im Mund befestigen. Das

Anzeige

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

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

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

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

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

### Nebenwirkungsfrei

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

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

**In Ihrem VITA NOVA Reformhaus**

REFORMHAUS RALF POTHMANN e.K.

Reformhaus



Kölner Straße 56 • 42929 Wermelskirchen • Tel.: 0 21 96 / 26 36  
www.reformhausralfpothmann.de • www.reformhausshop24.de





allein ist schon nicht schön. Danach beginnt dann noch ein Tag voller Einschränkungen.

### Wie sehen diese Einschränkungen aus?

**Daniel Denecke:** Die Betroffenen können nicht alles essen, weil sie Angst haben, dass die Zähne herausfallen. Vielen fällt das Sprechen schwer, weil die Prothesen sich im Laufe des Tages lockern. Und für manche ist ein unangenehmer Würgereiz durch die Gaumenplatte ein ständiger Begleiter. Zudem schränkt die Gaumenplatte das Geschmackempfinden erheblich ein. Vielen Menschen geht mit herkömmlichen dritten Zähnen also ein großes Stück Lebensqualität verloren. Das muss heute nicht mehr sein!

### Aber welche Alternative haben Menschen, die keine eigenen Zähne mehr haben?

**Daniel Denecke:** Die Alternative heißt „Feste Dritte an einem Tag“. Wir können Patienten

an nur einem Tag mit hochwertigen und langlebigen festen dritten Zähnen versorgen, die sich anfühlen, als wären es die eigenen – ganz ohne Haftcreme, Wackeln und Würgereiz.

### Wie funktioniert das genau?

**Daniel Denecke:** Der Zahnersatz wird auf Implantaten fest im Kiefer verankert. Der Gaumen bleibt dabei völlig frei.

**Zu den verschiedenen Behandlungsmöglichkeiten und Implantationskonzepten berät das denecke-Team interessierte Leser sehr gerne individuell und ausführlich in seiner Praxisklinik in Hilden.**

» **imPULSE**

- [www.denecke-zahnmedizin.de](http://www.denecke-zahnmedizin.de)
- **Termin-Hotline: 02103/39570**



denecke zahnmedizin



Wir machen Lächeln.®

## Feste Dritte an einem Tag!

Sie möchten keine Vollprothese tragen, langwierigen Knochenaufbau vermeiden oder legen einfach Wert auf sofortige feste Versorgung? Das All-on-4® Konzept macht's möglich: Dank spezieller Implantate können Patienten innerhalb weniger Stunden mit einer festsitzenden Brücke versorgt werden. Der Gaumen bleibt völlig frei. Wir informieren Sie gern.

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

Jetzt Termin zur  
Beratung vereinbaren!

Die Leistungen  
unserer Praxisklinik:

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

Praxisklinik  
denecke zahnmedizin  
Telefon 0 21 03 / 39 57 0

Robert-Gies-Str. 1 • 40721 Hilden  
[info@denecke-zahnmedizin.de](mailto:info@denecke-zahnmedizin.de)



Rheuma ist weit verbreitet, kann jeden treffen und ist nicht heilbar. Eine Solingerin berichtet von ihren Erfahrungen mit der Erkrankung und wie ihr auch die Rheuma-Liga NRW geholfen hat.

# Damit leben lernen

**C**arla Schmitz (Name von der Redaktion geändert) kann sich noch gut an den Abend erinnern, als sie plötzlich nicht mehr von der Couch aufstehen konnte: „Wir haben mit Freunden Fußball geschaut. Ich wollte in die Küche ... aber meine Knie

wollten nicht. Sie fühlten sich an wie mit einem Gummiband umwickelt, als seien sie eingeschlafen. Das war mein erster Rheumaschub. Nur, dass ich das damals nicht wusste.“ Orthopädische Probleme hatte die 50-jährige Solingerin vorher durchaus schon

**Diakonie**   
*... in guten Händen*



**Diakoniestation Wermelskirchen gGmbH**  
[info@diakonie-wk.de](mailto:info@diakonie-wk.de)  
[www.diakonie-wk.de](http://www.diakonie-wk.de)

## Unser Leistungsangebot

- **Ambulante Alten- und Krankenpflege, Wohngemeinschaften**  
Telefon: 021 96/72 38 - 0
- **Tagespflege Dörpfeldstübchen**  
Telefon: 021 96/70 99 91
- **Tagespflege Burger Hof**  
Telefon: 02 12/22 15 66 40
- **Betreuungsdienst**  
zur häuslichen Unterstützung pflegender Angehöriger  
Telefon: 021 96/72 38 - 10

- **Menüdienst**  
leckere Menüs frisch nach Hause geliefert  
Telefon: 021 96/885 20 49
- **Bürozeiten**  
Montag bis Freitag 08.00 – 16.00 Uhr  
**Telefon: 021 96/72 38 - 0**

**Bei Fragen rufen Sie uns gerne an!**



gehabt, war wegen Schulterschmerzen in Physiotherapie. Aber die Sache mit den Beinen war eine ganz andere Geschichte. Eine, die sie zunächst zum Orthopäden ihres Vertrauens und dann, nach einer Blutabnahme, zum Rheumatologen führte. Entzündliches Gelenkrheuma hieß die Diagnose – und Carla Schmitz hatte eine Antwort auf die Frage, warum sie nach langem Sitzen oder Liegen so schlecht in die Gänge kam. Gleichzeitig kamen weitere Fragen auf: Wie komme ich in Zukunft die Treppe rauf? Bleibt das jetzt für immer? Denn ich brauche das irgendwie so gar nicht?

Diese Fragen stellen sich viele Betroffene vor allem am Anfang, weiß Bettina Teutenberg, Gesundheitswissenschaftlerin und stellvertretende Geschäftsführerin der Rheuma-Liga NRW. Die Hilfe- und Selbsthilfe-Gemeinschaft mit Hauptsitz in Essen ist landesweit in rund 100 Arbeitsgemeinschaften organisiert. Auch in Solingen gibt es eine. Für Carla Schmitz war diese nach ihren Arztbesuchen schnell eine wichtige Anlaufstelle, zumal sie sich wie die allermeisten Rheumapatienten damit abfinden musste, dass ihre Autoimmunerkrankung nicht heilbar ist. Die Solingerin wird ihr Leben lang Medikamente nehmen müssen – momentan als Tablette, aber früher oder später wird sie sich wohl einmal die Woche spritzen müssen, um die Beschwerden zu lindern.

„Bei entzündlichen rheumatischen Erkrankungen entzünden sich bestimmte Körperstrukturen, weil sich das eigene Immunsystem gegen sie richtet. Am meisten verbreitet ist die rheumatoide Arthritis, bei der die Gelenkinnenhaut angegriffen wird, weshalb die Betroffenen oft versteifte Gelenke haben. Bei manchen Patientinnen und Patienten wird deshalb irgendwann eine Operation notwendig“, erklärt Bettina Teutenberg. Zu den zahlreichen Rheuma-Varianten zählt auch das Weichteilrheuma, das Schmerzen im

Fotos:  
Eva-Maria Käter, Rheuma-Liga



## Ihr Kieferorthopäde in Remscheid!



Eine hochwertige fachzahnärztliche Versorgung nach aktuellem Stand der Wissenschaft ist die Grundlage unserer Arbeit. Das Spektrum reicht von Zahnfehlstellungskorrekturen über Behandlungen von Kieferfehlstellungen bis hin zu komplexen interdisziplinären Behandlungsplänen.

*Wir freuen uns auf Ihren Besuch!*

**Ihr Team der Praxis Dr. Böttcher**

**Dr. Dennis Böttcher**  
**Fachzahnarzt für Kieferorthopädie**

Alleestraße 68 | 42853 Remscheid  
021 91/469 4900 | [info@kfo-boettcher.de](mailto:info@kfo-boettcher.de)  
[www.kfo-boettcher.de](http://www.kfo-boettcher.de)

BÖTTCHER



BÖTTCHER



ganzen Körper hervorrufen kann, ohne dass deren Ursache genau zu lokalisieren wäre. Die Gicht zählt ebenfalls zum Rheumatischen Formenkreis, ist aber eine Stoffwechselerkrankung.

Carla Schmitz hat sich nach ihrer Diagnose intensiv mit dem Thema auseinandergesetzt, sich mehrere Fachbücher besorgt, und sie besucht regelmäßig das Funktions-

training, das die Rheuma-Liga anbietet. Was während der Pandemie-Hoch-Zeit leider nicht möglich war. „Ich achte deutlich stärker auf meine Ernährung, esse zum Beispiel viel weniger Fleisch. Und ich sehe zu, dass ich in Bewegung bleibe“, erzählt Carla Schmitz. In Bewegung bleiben – das ist für Rheuma-Patienten das A und O, wie Bettina Teutenberg unterstreicht: „Natürlich muss dabei Rücksicht auf die jeweiligen Fähig-

Haben Sie vorgesorgt?

## Was passiert, wenn etwas passiert?

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

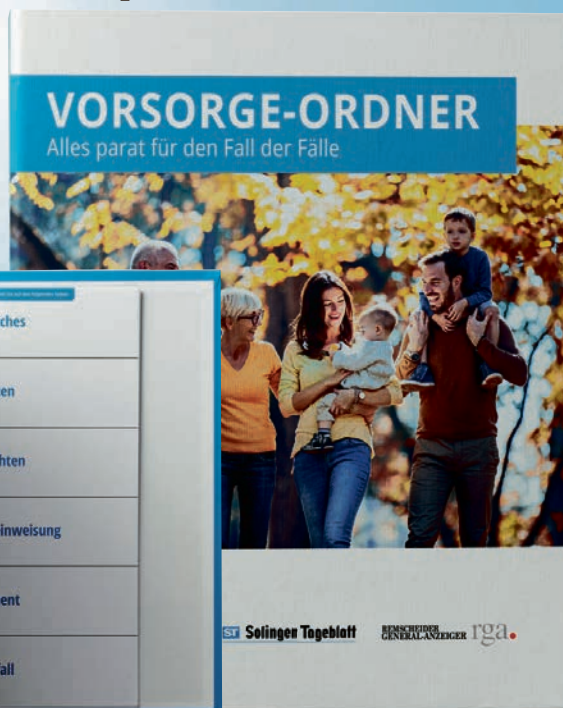
Hier erhalten Sie den Vorsorge-Ordner:

**Tageblatt-Haus**, Mummstr. 9, 42651 Solingen  
 Öffnungszeiten: Mo. & Do, 9-17 Uhr,  
 Di., Mi. & Fr., 9-13 Uhr

**Remscheider Medienhaus**, Alleestr. 78-81,  
 1. Etage, 42853 Remscheid  
 Öffnungszeiten: Mo.-Fr., 9.30-12.30 Uhr

Oder: Tel. (0212) 299-0, online auf  
[www.der-vorsorgeordner.de/wzplus](http://www.der-vorsorgeordner.de/wzplus)

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



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

**ST Solinger Tageblatt**

**REMSCHIEDER GENERAL-ANZEIGER rga.**

Fotos: VFS Media GmbH & Co. KG



Fotos:  
Eva-Maria Käter,  
Rheuma-Liga

keiten genommen werden. Wir bieten zum Beispiel spezielle Trockenkurse und Kurse im Warmwasser-Schwimmbekken an.“

Wichtig für eine möglichst hohe Lebensqualität mit Rheuma sei aber nicht nur der Körper, sondern auch der Kopf. Deshalb empfiehlt Bettina Teutenberg die Selbstmanagementkurse, bei denen Betroffene lernen, wie sie mit der Krankheit umgehen.

„Man schließt dabei einen Vertrag mit sich selbst, mit ganz konkreten Vorhaben: Wie werde ich mich künftig ernähren? Wann werde ich in der Woche Sport treiben? Welche Ziele setze ich mir?“

Die nach einem internationalen Konzept entwickelten Kurse richten sich an Rheumakranke, die damit beginnen, ihr Leben mit der chronischen Erkrankung selbst in die Hand zu nehmen.



## Lebenshilfe für Menschen mit Demenz und ihre Angehörigen

Die Busch-Stiftung Seniorenhilfe steht Ihnen zur Seite.

### Nutzen Sie die kostenlosen Hilfsangebote:



Über 20 Jahre steht die Busch-Stiftung »Seniorenhilfe« Angehörigen und pflegebedürftigen Senioren mit psychischer Veränderung zur Seite und bietet ein umfangreiches kostenloses Hilfsangebot zur Erleichterung der oft schwierigen Situation (kein Pflegedienst).

### MACHEN SIE MIT!

#### Wir suchen ehrenamtliche Helfer/innen:

für die Betreuung unserer Gäste im Besuchsdienst oder bei Veranstaltungen in unseren Räumen in der Martinstraße 20. Sie bestimmen Zeit und Dauer Ihrer Tätigkeit und erhalten dafür eine kleine Aufwandsentschädigung.

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

Alle Veranstaltungen finden unter Corona-konformen Bedingungen statt.

Busch-Stiftung »Seniorenhilfe« Martinstraße 20, 42655 Solingen  
Spendenkonto: IBAN: DE66342700940011030400 · BIC (Swift-code): DEUT DE DW 342  
Im Internet: [www.Busch-Stiftung.de](http://www.Busch-Stiftung.de) · E-Mail: [info@Busch-Stiftung.de](mailto:info@Busch-Stiftung.de)



Rheuma betrifft häufig die Gelenke, zum Beispiel in den Händen.

Foto: pixabay

Die Erkrankung ist übrigens keine Frage des Alters, schon Babys können davon betroffen sein. Aus gutem Grund hat die Rheuma-Liga NRW eine eigene Webseite für junge Erkrankte bis 35 Jahren. Ganz gleich, welchen Alters: Insbesondere der Austausch mit anderen Betroffenen ist wertvoll, zum Beispiel beim Funktionstraining. Eigenes Wissen und Erfahrungen weiterzugeben und gleichzeitig von anderen zu lernen, hilft enorm.

Dafür eine Plattform zu bieten, ist für die Rheuma-Liga kein Selbstläufer. Die Kurse werden in der Regel von Ehrenamtlern angeboten, die bekanntlich nicht immer leicht zu finden sind. „Wir freuen uns über jede Unterstützung“, appelliert deshalb Bettina Teutenberg. Wer sich engagiert, bekommt in Weiterbildungsseminaren das notwendige Handwerkszeug und Wissen vermittelt.

Carla Schmitz ist ein Beispiel dafür, wie wertvoll die Arbeit der Selbsthilfegemeinschaft ist. Sie selbst kommt momentan gut klar mit ihrer Erkrankung. Witterungsbedingt bekommt sie schon mal Rheumaschübe, so schlimm wie jener vor vier Jahren war bislang aber kein zweiter. „Wenn es so bleibt, bin ich zufrieden“, resümiert sie und ergänzt: „Dass ich inzwischen manche 80-Jährige kenne, der es mit Rheuma noch gut geht, macht mir Mut.“

## » auf den punkt

- Die Rheuma-Liga NRW ist landesweit organisiert, auch in Solingen und Remscheid gibt es Arbeitsgemeinschaften.
- Um langfristig Selbsthilfeaktivitäten für rheumakranke Menschen bieten zu können, braucht die Rheuma-Liga immer Menschen, die zu einem ehrenamtlichen Engagement bereit sind.

## » imPULSE

- [www.rheuma-liga-nrw.de](http://www.rheuma-liga-nrw.de)
- [www.jungundrheuma.nrw](http://www.jungundrheuma.nrw)

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



Deutsche Parkinson Vereinigung e.V.

Regionalgruppe Solingen

### Gruppentreffen

Vorträge, Gespräche, Ausflüge, Informationen, Geselligkeit

### Rehabilitations-Sport

unter fachlicher Leitung für jeden Leistungsstand

### Stammtisch & Kaffeeklatsch

In lockerer Runde

*Wir heißen Sie herzlich willkommen!*



**Kontakt:**  
Reinhard Melcher

0 212 / 31 56 55

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



# Diese Wurzel hat es in sich

Der Prärie-Igelkopf stärkt das Immunsystem – und ist dank des Remscheider Unternehmens aar pharma als Medikament erhältlich.



**D**ie Adler-Apotheke Ruepp in Remscheid hat nicht nur eine sehr lange Tradition (es gibt sie schon seit 265 Jahren). Die aar GmbH, die zur Apotheke gehört, steht bereits seit Jahrzehnten auch immer wieder für die Entwicklung eigener Arzneien. Dafür greift das Entwicklungsteam um Inhaber Michel Oskar Ruepp gerne auf Naturheilmittel zurück. Seit dem Jahr 1984 zum Beispiel auf eine ganz bestimmte Wurzel: Die Echinacea Pallida (Prärie-Igelkopf).

Deren Name kommt nicht von ungefähr: Die Anwendung der Echinacea pallida insbesondere bei grippalen Infekten und septischen Prozessen geht auf die Ureinwohner Nordamerikas zurück. „Der Stamm der Choktaws verwendete die Echinacea-Wurzelstückchen zum Beispiel durch ausdauerndes Kauen bei Fieber, Bronchitis, Rachen- und Augenentzündung, Insektenstichen und sogar bei Schlangenbissen“, erklärt Michel Oskar Ruepp.

Was ihn besonders beeindruckt: Die Choktaws kannten bereits die richtige Rohstoffauswahl und die Dosierung. Ende des

19. und Anfang des 20. Jahrhunderts waren Tinkturen aus der besagten Wurzel in Amerika bereits sehr gebräuchlich.

Auf der Basis dieser Erkenntnis überprüfte das Team der aar GmbH seinerseits die Dosis und Wirkung und führte hierzu eine ganze Reihe von Studien durch. Eines der Ergebnisse: 100 Milligramm Echinacea pallida Wurzelextrakt entsprechen der Dosis der Wurzelstückchen, die von den Ureinwohnern gekaut wurden.

Die Wirksamkeit von Extrakten aus Wurzeln von Echinacea pallida bei grippeartigen Infekten ist inzwischen durch zahlreiche klinische Studien belegt. Es wirkt antiviral und antibakteriell. Insgesamt wirkt sich die Wurzel positiv auf das Immunsystem aus. Ideal also gerade in der kalten Jahreszeit, um grippale Infekte zu bekämpfen.

» imPULSE

• [www.adlerr.com](http://www.adlerr.com)



# Immer am Puls der Zeit

Seit 2012 ist der Remscheider Prof. Herbert Löllgen im Vorstand der Europäischen Gesellschaft für Sportmedizin, seit vier Jahrzehnten Experte für Raumfahrt-Kardiologie und mit 78 Jahren noch begeisterter Sportler. Ein Gespräch über Bewegung – und Schwerelosigkeit.

**Herr Professor Löllgen, Sie sehen in der zunehmend sitzenden Lebensweise einen Risikofaktor für Erkrankungen. Wie steht es um den Bewegungsmangel – und was kann man dagegen tun?**

**Prof. Herbert Löllgen:** Wir haben eigene Untersuchungen dazu angestellt, wie viel zumindest moderate Bewegung pro Woche zu einer Gesunderhaltung gehört. Sie decken sich im Wesentlichen mit den Empfehlungen der WHO: Demnach sollte sich jeder Mensch 150 Minuten pro Woche, verteilt auf drei bis vier Tage, moderat bewegen. Das kann Wandern sein, Nordic Walking oder leichtes

Joggen. Es geht hier nicht um stundenlange Ultraläufe. Bei uns im Bergischen Land müssen wir ja die vielen Steigungen nur als willkommene Anstrengung nehmen, schon ist ein Trainingseffekt da. Auch Schwimmen bietet sich an, insbesondere für übergewichtige Menschen, da das Wasser einen guten Teil des Körpers trägt.

**Sie selbst haben diverse Marathons absolviert, laufen pro Woche 40 bis 60 Kilometer und machen noch Bergtouren bis auf 3000 Meter Höhe. Wie aber schafft man es, einen Bewegungsmuffel zu motivieren?**





Das ist oft das Hauptproblem. Wir wissen zum Beispiel, dass nur rund ein Viertel aller Männer in Deutschland sich so bewegen, wie wir es empfehlen. Was hilft, ist ein klares Ziel für den Alltag. Ich habe zum Beispiel einen 82 Jahre alten Patienten, der mit Herzschwäche auf dem Weg in seine Wohnung im zweiten Stock auf jedem Treppenabsatz Pause machen musste. Er hatte dort extra einen Hocker stehen. Mit ihm habe ich einen Trainingsplan entwickelt, angefangen mit 15 Minuten Spazierengehen am Stück, rauf auf bis zu 60 Minuten. Nach drei Monaten war er glücklich, ohne anzuhalten vom Erdgeschoss bis in seine Wohnung zu kommen. Er hatte also ein Erfolgserlebnis und das wiederum hat ihn motiviert, dran-zubleiben. Man kann im Alltag also mit kleinen Dingen anfangen: Das Treppensteigen zum Beispiel als Training und nicht als Quälerei auffassen. Zu Fuß gehen oder mit dem Rad in die Stadt fahren. Gerade durch das E-Bike sind ja viele auch ältere Menschen wieder zum Radfahren gekommen, was absolut gesundheitsförderlich ist.

**Wie lässt sich die Unlust an der Bewegung von vorneherein verhindern?**

Indem man schon die Kinder in der Kita und Schule in ihrem Bewegungsdrang fördert. Die bewegen sich spontan, man muss sie

nur laufen lassen. Schulkinder sollten sich mindestens eine Stunde am Tag bewegen. Es gibt hierzu eine schöne Studie aus Leipzig, wo man zwei Schulklassen verglichen hat. Eine mit einer Stunde Sport pro Tag, eine mit normalem Unterricht. Die Sportiven erbrachten auch in Fächern wie Mathe bessere Leistungen. Das zeigt, dass sich durch den Sport die Gesamtleistungsfähigkeit eines Menschen verbessern lässt.

**Wie wirkt sich die Bewegung konkret auf die Herzfunktion aus?**

Wenn wir trainieren, wirkt sich das zunächst schnell auf die tragende Muskulatur, sprich die Beine, aus. Wenn die gestärkt ist, entlasten wir das Herz. Es arbeitet ökonomischer, der Blutdruck sinkt, der Puls verlangsamt sich. In einem zweiten Schritt wird dadurch die Lungenfunktion verbessert. Kinder mit Bewegungsasthma etwa können durch gezieltes Geh- und Lauftraining wieder besser atmen.

**Jetzt ist Herbst, der Winter naht. Was raten Sie jenen, die sich mehr bewegen möchten?**

Noch im Herbst anfangen! Draußen Sport treiben können Sie zu jeder Jahreszeit. Auch an kalten Wintertagen. Übrigens: Die These, man solle im Winter wegen der kalten Luft mit geschlossenem Mund laufen und



**Einfach gut gehen**

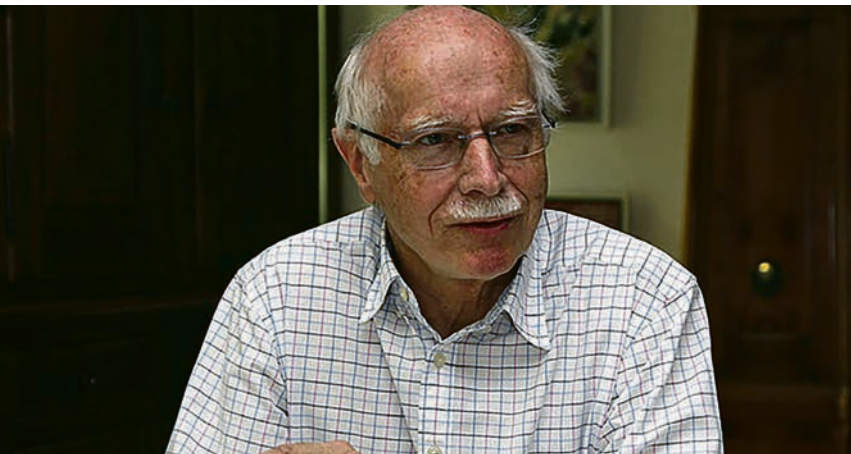
**BMO GmbH**

Am Stadion 15 • 42897 Remscheid

Telefon: 0 21 91 - 6 94 28 66

E-Mail: [info@bm-ortho.de](mailto:info@bm-ortho.de) • [www.bm-ortho.de](http://www.bm-ortho.de)





nur durch die Nase einatmen, ist Unsinn. Die menschliche Lunge hat ein sehr weit verbreitetes Bronchienbrett. Sobald die Luft von oben in die einzelnen Bronchialräume strömt, wird sie erwärmt. Dieser Vorgang wiederum löst einen Immunreiz aus, das heißt, der Körper baut dadurch sogar Abwehrkräfte auf. Wer das ganze Jahr über in Bewegung ist und draußen Sport treibt, kann nicht nur wunderbar sehen, wie sich die Welt mit den Jahreszeiten verändert, sondern lernt auch den eigenen Körper und seine Funktionen immer besser kennen. Man lernt, auf sich zu hören und zu spüren, was einem guttut und was nicht.

**Was Ihnen ganz persönlich guttut, ist ja nicht nur der Sport, sondern auch die Arbeit. Sie haben während und nach Ihrer Zeit als Chef-Kardiologe im Remscheider Sana-Klinikum viele hundert Vorträge gehalten und in Fachzeitschriften publiziert, betreuen nach wie vor Patienten und beraten seit 45 Jahren national und international als Kardiologe die Raumfahrt.**

Ich bin in der Tat hierauf spezialisiert, daher wurde ich auch schon von der NASA nach Houston eingeladen und habe in den letzten Jahren so ziemlich alle europäischen Astronauten untersucht, ehe sie ins All fliegen durften – und auch deren Training auf der Raumstation vom Europäischen Astronautenzentrum in Köln aus virtuell begleitet. Zum Beispiel mehrmals Alexander Gerst.

**Warum ist es so wichtig, dass Astronauten im All trainieren?**

Durch die Schwerelosigkeit wandert viel Blut in die obere Körperhälfte – deshalb brauchen manche Astronauten nach ihrer Rückkehr auf die Erde zwei bis vier Wochen, bis sie sich wieder ans normale Laufen gewöhnen. Nach sechs Monaten im All nimmt zudem die Knochensubstanz um 30 Prozent ab, wenn man nichts dagegen tut. Deshalb trainieren die europäischen Astronauten zum Beispiel jeden Tag auf der Raumstation zwischen zwei und vier Stunden auf dem Laufband oder Ergometer. Und anschließend müssen sie sich dann mit feuchten Tüchern den Schweiß vom Körper wischen, denn Duschen geht im All nicht.

**Sie selbst sind jetzt 78 Jahre alt und haben einen gut gefüllten Alltag. Denken Sie auch schon mal ans Aufhören?**

Meine Praxis werde ich sicher noch ein paar Jahre betreiben, zudem habe ich ja viele Ehrenämter. Sport und Bewegung? Dabei bleibe ich auf jeden Fall, so lang es nur geht. Ich mache täglich Krafttraining, das empfiehlt sich als Ergänzung zu den Laufeinheiten. Die wiederum absolviere ich sehr gerne an der Wupper-Talsperre – und grüße lächelnd jeden, der mir begegnet.

## » auf den punkt

- **Prof. Herbert Löllgen ist seit seinem Ausscheiden als Chefarzt der Kardiologie am Remscheider Sana-Klinikum im Unruhestand. Der begeisterte Sportler hat diverse Ehrenämter inne und ist nach wie vor als Facharzt tätig.**
- **Seit 1976 berät er das Europäische Astronautenzentrum und hat unter anderem den bekannten Astronauten Alexander Gerst medizinisch betreut.**

» imPULSE

• <https://prof-loellgen.de>



# Da geht wieder was



Foto: Petra Fiedler

Fitness-Studio und Vereinssport – das war in den letzten anderthalb Jahren oft schwierig bis unmöglich. Und heute? Ladywell in Remscheid und Radevormwald und der TV Hasten zeigen, was machbar ist.

**F**lexibilität war und ist alles im Damen-Fitness-Studio Ladywell: „Wir sind zu Beginn der Pandemie schnell aktiv geworden, haben täglich Onlinekurse über ZOOM angeboten, die vor allem am Anfang sehr gut angenommen wurden“, berichtet Inhaberin Christiane Jackwitz. Virtuelle Talkrunden, um sich mit den Mitgliedern übers

Training auszutauschen, gehörten ebenfalls dazu. Viele nahmen auch den Ladywell-Verleihservice gerne an, sprich sie durften sich zum Beispiel Hanteln, Bälle und Matten fürs Training zu Hause ausleihen. Sobald man sich zumindest draußen treffen konnte, setzte das Ladywell-Team auf Personaltraining im Grünen, mit Laufen oder Walken.

**H&W FRENZEL GMBH**  
**BADGESTALTUNG**  
 SANITÄR- & HEIZUNGSTECHNIK  
 ALLES AUS EINER HAND

barrierefrei  
 seniorengerecht

**WIR BERATEN SIE GERNE**

📍 Untenhöhscheid 12 · 42657 Solingen  
 ☎ 0212 22 44 55 8 📧 info@hw-frenzel.de

*Chorgemeinschaft  
 Aufderhöhe 1892 e. V.*

**Konzert**  
**„Sternstunden im Advent“**

**Sonntag, 12.12.2021, 16 Uhr**  
**Lutherkirche Solingen,**  
**Martin-Luther-Str. 12**

**Infos und Karten unter:**  
**[www.chorgemeinschaft-aufderhoehe.de](http://www.chorgemeinschaft-aufderhoehe.de)**



Und heute? „Wir sind sehr froh, dass wir unsere Kundinnen seit einiger Zeit wieder persönlich begrüßen können, und sie sind es auch. Denn gerade in der kälteren Jahreszeit ist es einfach wichtig, regelmäßig zu trainieren und das Immunsystem zu stärken, und das geht im Studio gemeinsam mit anderen deutlich besser als alleine“, unterstreicht Christiane Jackwitz.

Dass frau bei Ladywell bedenkenlos trainieren kann, kommt nicht von ungefähr: Die Inhaberin ließ in ihren Studios in Remscheid-Lennep und Radevormwald sowohl in den Trainings- als auch in den Kursräumen Luftfilteranlagen installieren. Sie setzt die LUCA-App ein, empfängt mit ihrem Team natürlich nur Kundinnen, die sich an die 3G-Regel halten. Diese müssen ihre Maske nur beim Eintreten und Verlassen des Studios tragen, auf der Fläche und auf dem Weg von Gerät zu Gerät brauchen sie sie nicht, da die Abstandsregel von mindestens 1,50 Meter eingehalten werden kann.

Christiane Jackwitz ist froh, dass die Kundinnen wieder den Spaß am Training entdeckt haben. Sie und ihr Team unterstützen diese übrigens nicht nur dabei, sondern beraten auch zum Thema gesunde und ausgewogene Ernährung – denn die ist gerade im

Winter, wenn neben Corona bekanntermaßen auch noch andere Viren unterwegs sind, genauso wichtig wie der Sport.

## TV Hasten: Fast alle sind geimpft

Die Mitglieder im Traditionssportverein TV Hasten sind zur Freude des Vorstands sehr impfwillig: „98 Prozent von ihnen sind geimpft“, freut sich Kirsten Hein, zweite Vorsitzende und Abteilungsleiterin für Gesundheits- und Rehasport beim HTV. Insbesondere für die festen Kurse sei das ein großer Vorteil, denn die entsprechenden Nachweise müssen einmal eingesehen werden, und das gemeinsame Training kann starten. Wer nicht geimpft oder genesen ist, braucht jedes Mal einen aktuellen Test, der ja inzwischen bezahlt werden muss, es sei denn, man kann sich aus gesundheitlichen Gründen nicht impfen lassen.

Der TV Hasten ist im Breiten- und Gesundheitssport seit vielen Jahren sehr gut aufgestellt, bietet neben Fußball-, Handball- und Tennisabteilung diverse Kurse an. Es gibt Kardiotraining, Lungensportgruppen, Wirbelsäulengymnastik, spezielle Kurse für Menschen, die einen Schlaganfall erlitten haben und einiges mehr.



**DIE KÄLTESAUNA  
3 MINUTEN BEI -150 GRAD**

## TAGE DER OFFENEN TÜR AM 11.11. UND 13.11.

**DEINE MÖGLICHKEIT,  
KÄLTANWENDUNGEN ZU  
SPECIAL PREISEN AUSZU-  
PROBIEREN!**

**KRYOSAUNA**  
· Einzelbehandlung für 25 €  
· 10'er Karte für 235 €

**LOKALE  
KÄLTBEHANDLUNG**  
3 MIN. GELENKE MIT DEM SPOT  
· Einzelbehandlung für 15 €  
· 10'er Karte für 130 €

**LOKALE  
KÄLTBEHANDLUNG**  
6 MIN. GESICHT MIT DEM SPOT  
· Einzelbehandlung für 25 €  
· 10'er Karte für 200 €

**PS: WIR BITTEN UM EINE TERMINVEREINBARUNG UND UM DIE EINHALTUNG DER 2G-REGELUNG.**



**MEDICAL BEAUTY ANWENDUNGEN BEI  
UNSERER HEILPRAKTIKERIN**

**GLYKOPEEL**  
ZEITAUFWAND PRO TERMIN CA. 15 MIN.  
Aufklärung über Anwendungsmöglichkeiten, Ablauf und Preise Erfühlen der Gele auf dem Handrücken (inkl. Neutralisierung).  
Sonderpreise bei direkter Terminvereinbarung:  
· Einzelbehandlung 49 € statt 59 €  
· 6'er 239 € statt 299 €  
· Einzel Rücken 69 € statt 79 €  
· 6'er Rücken 339 € statt 399 €

**RESTYLANE**  
ZEITAUFWAND PRO TERMIN CA. 20 MIN.  
Vorstellung des Produktes und der Behandlungsmöglichkeiten, Beantwortung von individuellen Fragen.  
Sonderpreise bei direkter Terminvereinbarung:  
· 10% Rabatt auf Behandlungspreis

**SCHRÖPFMASSAGE**  
ZEITAUFWAND PRO TERMIN CA. 30 MIN.  
Erklärung und Darstellung der Wirkungsweise.  
· Nackenbehandlung (20 Min.) für 10 €  
Sonderpreise bei direkter Terminvereinbarung:  
· Erstbehandlung für 69 € statt 79 €  
· Einzelbehandlung für 59 € statt 69 €  
· 10'er Karte für 499 € statt 599 €



**Kältesauna**  
Heilpraktiker Praxis

**Nice GmbH**  
Alleestraße 90  
42853 Remscheid

**Kontakt**  
E-Mail: fit@n-ice.space  
Telefon: 02191 7932004  
Mobil: 0151 12102191

**Öffnungszeiten:**  
Mo.: 8.00 bis 15.00 Uhr Do.: 8.00 bis 18.00 Uhr  
Di.: 8.00 bis 16.00 Uhr Fr.: 8.00 bis 12.00 Uhr  
Mi.: 8.00 bis 14.00 Uhr Sa.: 9.00 bis 14.00 Uhr



Schwimmtraining kann beim TV Hasten endlich wieder stattfinden.

Für Menschen jeden Alters bietet der Verein Sportkurse an. Kirsten Hein leitet die Abteilung für Gesundheits- und Rehasport beim HTV.

Foto: Kirsten Hein, HTV



Für die Vereinsverantwortlichen war der Aufwand natürlich groß, als das Training vor Ort wieder losging: Hygienekonzepte entwickeln und umsetzen, je nach Sportstätte zum Teil selbst für Desinfektionsmittel und Sportgeräte sorgen und natürlich die Kurse so durchzuführen, dass alle Abstandsregeln eingehalten werden können. Sowohl in der Halle als auch im Schwimmbad oder draußen. Kirsten Hein freut sich, dass der Aufwand sich gelohnt hat – und darüber, wie treu die Vereinsmitglieder sind: „Die meisten sind auch in der schwierigen Zeit im Verein geblieben. Mancher ist noch etwas vorsichtig, was das Training vor Ort

angeht, aber die Freude ist bei den meisten doch groß, dass es jetzt wenigstens wieder möglich ist.“ Regen Zuspruch erfährt aktuell die Jugendfußball-Abteilung des TV Hasten. Grundsätzlich ist der Verein für Menschen jeden Alters offen, sagt Kirsten Hein: „Auf der Webseite steht ja von vier bis 99 Jahren. Wenn einer 101 ist und bei uns Sport treiben will, ist er natürlich auch willkommen.“

## » imPULSE

- ladywell.de
- tv-hasten.de



**Wir bieten perfekten Service für unsere Kunden!**

**Häusliche Alten- & Krankenpflege  
Tatjana Lenuck**

**Mit über 20 Jahren Erfahrung wissen wir: Jeder Kunde ist einzigartig.** Deshalb passen wir unser Angebot genau Ihren Anforderungen an. Unser Ziel sind perfekte Ergebnisse. Die Zufriedenheit unserer Kunden hat stets höchste Priorität. Darauf sind wir stolz. Unser Geheimnis? **Wir lieben unsere Arbeit!**

Alle wichtigen Leistungen aus einer Hand!



# So weit so nah so hoch!

**D**a gehen wir jetzt hoch“, beschließt mein Sohn. Er ist 14, zum ersten Mal im Allgäu und am dritten Tag auf dem Weg zum dritten Gipfel – dem Rubihorn, Hausberg der Oberstdorfer, knappe 2000 Meter hoch. Wie selbstverständlich setzt er Schritt um Schritt, überwindet vereiste Stellen auf der schattigen Nordseite, steile Passagen auf der sonnigen Südseite, schmale Abschnitte mit Seilversicherung. Hinter ihm: Ich. Leidenschaftlicher Weitwanderer, seit im März 2020 alles anders wurde. Dieses Jahr habe ich allein sieben Wanderungen von 50 Kilometern und mehr am Stück absolviert, bin auf dem Klingenpfad um Solingen gelaufen, habe auf dem Bergischen Weg meinen ersten 100er gemacht.

Wandern ist gesund, es müssen ja keine Marathondistanzen sein. Es trainiert den ganzen Körper, begeistert Jung und Alt und auch die Leserinnen und Leser von rga und ST, für die ich gemeinsam mit Andreas Erdmann eine Wanderserie schreiben darf. Aber in die Höhe?! Nicht mit mir, dachte ich. Schon auf einem Aussichtsturm wird mir an schlechten Tagen schwummrig. Und wenn ich den Satz „An ausgesetzten Stellen seilversichert“ lese, schlägt meine Höhenangst Purzelbäume. Trotzdem bin ich im September mit einem Kumpel erstmals ins Allgäu gefahren, direkt am ersten Tag ging es auf den Hohen Ifen im Kleinwalsertal,

2250 Meter hoch. Und ja, es ging! Mit Herzklopfen, aber zugleich voller Begeisterung. Und jetzt? Stehe ich auf dem Rubihorn 100 Meter unterm Gipfel und muss mich nach einer sehr steilen Passage erst mal sammeln. Ist das hoch. Ist das schmal. Okay – festen Stand finden, an einen Felsen lehnen, sich versichern: Hier fällst du nicht runter. Tief ein- und ausatmen. Und weiter geht es. Kurz darauf stärken wir uns am Gipfelkreuz, ich blende kurz aus, dass ich den ganzen Weg mit seinen 1000 Höhenmetern ja auch wieder runter muss. Auch das wird klappen, wieder werde ich mich der Höhenangst stellen, sie wieder überwinden. So auch am nächsten Tag, als wir auf dem Weg zum vierten Gipfel sind.

Zurück im Bergischen plane ich meine lokalen Routen neu. Noch mehr Anstiege, noch mehr Höhenmeter. Rauf und runter und rauf und runter. In unserer Region kann man ja oft eh kaum anders. Ich liebe diese Anstiege einfach. Wer sie schafft, wird belohnt. Mit grandiosen Aussichten. Mit purem Glück.

» **imPULSE**

- [www.solinger-tageblatt.de/solingen/mit-dem-st-wandern-sti1519323/](http://www.solinger-tageblatt.de/solingen/mit-dem-st-wandern-sti1519323/)
- [www.rga.de/lokales/mit-dem-rga-wandern-sti1519324/](http://www.rga.de/lokales/mit-dem-rga-wandern-sti1519324/)

## Impressum

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

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

**Herausgeber:**  
Michael Boll, V. i. S. d. P.

**Anzeigenleitung:**  
Jörg Laus

**Redaktion, Texte und  
Gestaltung:**  
JUHRmade

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

**Titelbild:**  
Anke Dörschlen

**Weitere Bildquellen:**  
S. Artikel

**Titel-Logogestaltung:**  
Daniela Pfennigwerth

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

**Auflage:**  
ca 32.500 Exemplare

Es gelten die Mediadaten  
2021.

## Eine echte Erfolgsgeschichte

**Hammes Hörsysteme feiert Jubiläum. Seit 25 Jahren bietet das Unternehmen hörgeschwächten Menschen seine Dienste an und verhilft Kunden zu einem neuen Lebensgefühl**



Haben allen Grund zur Freude: Die Mitarbeiter von hammes hörsysteme feiern das Jubiläum

Bild: Hammes Hörsysteme

Es begann alles mit einem Einmannbetrieb. Als Norbert Hammes im September 1996 seinen eigenen Laden für Hörakustik in Leverkusen-Opladen gründete, ahnte er noch nicht, was für eine Erfolgsgeschichte hammes hörsysteme GmbH 25 Jahre später einmal schreiben würde.

**Inhabergeführter Betrieb.** Bereits im Dezember 1996 eröffnete hammes hörsysteme am Standort Wermelskirchen eine zweite Niederlassung. Eine echte Mammutaufgabe für Inhaber und Hörakustikmeister Norbert Hammes, der die erste Zeit beide Läden alleine betrieb und managte. Doch die Anstrengungen haben sich gelohnt. In diesem Jahr feiert das inhabergeführte Unternehmen sein 25-jähriges Bestehen und bietet seit dieser Zeit hörgeschwächten Menschen seine Dienste an. Inzwischen ist Norbert Hammes Inhaber von insgesamt fünf Geschäften – in Leverkusen, Remscheid und Wermels-

» Wir haben viele Kunden, die uns bereits seit Anfang an die Treue halten

kirchen sowie dem Hörzentrum-Holweide im Kölner Stadtteil Holweide. Dieses wird von Nicole Bebandorf geführt, die selbst 1997 ihre Ausbildung als Hörakustikerin bei hammes hörsysteme begann. Inzwischen ist Frau Bebandorf nicht nur Hörakustikerin und Pädakustikerin, sondern überdies Mitinhaberin.

**Spezielle Hörleistungen.** Mit den Jahren erweiterte hammes hörsysteme neben seinen Standorten zugleich sein Leistungsspektrum. So bietet das Unternehmen etwa die spezielle Pädakustik an. Eine kindgerechte Anpassung der Hörgeräte bei Säuglingen und Kindern bis ins Jugendalter. Dafür ist eine Zusatzausbildung notwendig, die drei Mitarbeiter absolviert haben. Selbst viele Musiker und

Sänger zählen zur Kundschaft. Hörakustikmeister Norbert Hammes ist selbst erfahrener Musiker und weiß, dass gerade die Bedürfnisse dieser Berufsgruppe spezielle Kenntnisse und Feingefühl benötigt, um das passende Hörsystem zu finden. So vertrauen Sänger und Musiker aus ganz Deutschland seinen Fähigkeiten.

**Von Herzen danke sagen.** Ebenso wie die Mitarbeiter, halten auch die Kunden hammes hörsysteme die Treue. Ohne sie wäre die Erfolgsgeschichte so gar nicht möglich gewesen. „Wir haben viele Kunden, die uns bereits seit Jahren begleiten, manche von ihnen sogar seit Beginn an. Für diese Treue möchten wir von ganzem Herzen danke sagen“, erklärt Inhaber Norbert Hammes stolz. Die Erfolgsformel ist einfach. Bestens ausgebildete und qualifizierte Mitarbeiter gehen auf

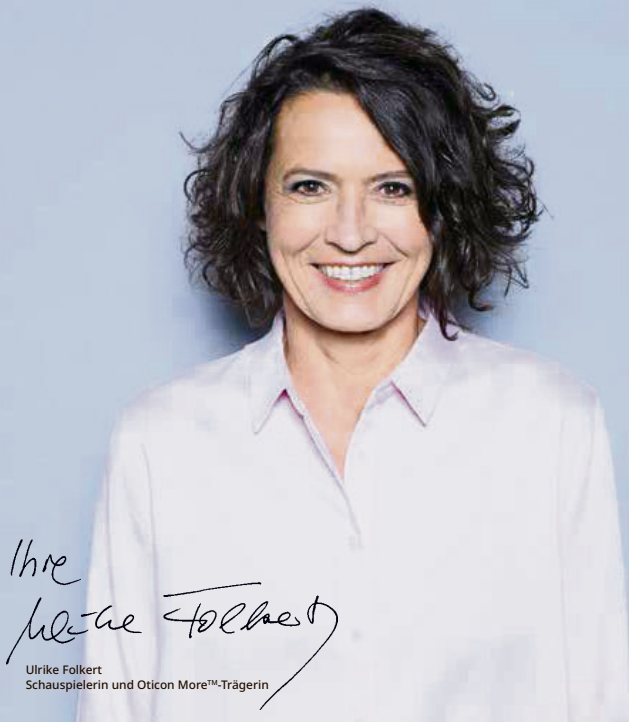
die individuellen Bedürfnisse eines jeden einzelnen ein. Dank umfassendem Wissen, neuester Technik und viel Erfahrung nimmt sich jeder der zwölf Angestellten ausreichend Zeit für jeden Kunden, um das bestmögliche Ergebnis zu erzielen. So erhält jeder genau die Beratung, die er verdient.



Die Mitarbeiter für Remscheid und Wermelskirchen: Norbert Hammes, Dörte Zindler, Jelena Vidakovic, Hannah Meese, Désirée Hinricher-Grübl, Emilia Wacob, Judith Bintakies-Schenk und David Sprink.

Bild: Hammes Hörsysteme

Ich stehe zu mir.  
Und meinem Oticon More.



Ihre  
Ulrike Folkert  
Schauspielerin und Oticon More™-Trägerin

**Mehr Klang.  
Mehr Vielfalt.  
Mehr Freiheit.**

- > Weltweit einzigartige DNN-Technologie mit 12 Millionen Klang-Szenen für natürliches Hören
- > Zur Wahl: Hörsystem mit Batterie oder Akku
- > Direktes Streaming von iPhone® und Android™-Geräten

**Erleben Sie herausragende Klangqualität mit Ihrem Oticon More™.**

**oticon**  
life-changing technology

# JETZT BEWERBEN UND #LEBENSHELPER WERDEN!

## PULS: WAS ZEICHNET DIE DIAKONIE BETHANIE ALS AUSBILDUNGSUNTERNEHMEN AUS?

**Sarah Schulz:** Zum einen der kurze Weg zwischen Theorie und Praxis: Wir haben in Solingen eine eigene Pflegeakademie und viele unserer Einrichtungen auf einem Gelände. Dadurch gehen praktische und schulische Ausbildung nahtlos ineinander über. Zum anderen bietet die Vielfalt unserer Einrichtungen die Möglichkeit, während der Ausbildung viele unterschiedliche Einsatzbereiche des Pflegeberufs kennenzulernen.

## PULS: WIE STELLEN SIE DIE VERZAHNUNG VON THEORIE UND PRAXIS SICHER?



**Schulz:** Hier spielen unsere Praxisanleiter eine große Rolle. Das sind erfahrene Pflegefachkräfte, die wir speziell ausbilden und zeitweise freistellen, damit sie unsere Auszubildenden im Arbeitsalltag dabei unterstützen, das theoretische Wissen gut in die Praxis umzusetzen.

## PULS: WIE KÖNNEN JUNGE MENSCHEN SICH BEI IHNEN BEWERBEN?

**Schulz:** Einfach unter [www.diakonie-bethanien.de/karriere](http://www.diakonie-bethanien.de/karriere) auf Stellenangebote für Berufseinsteiger klicken und bewerben. Wenn dort gerade keine Stelle ausgeschrieben ist, freuen wir uns über eine Initiativbewerbung.

*Sarah Schulz ist Ausbildungsbeauftragte bei der Diakonie Bethanien in Solingen-Aufderhöhe*



## DIAKONIE BETHANIE: LEBEN. HELFEN. SO VIEL MEHR.

 125 Jahre  
Diakonie Bethanien

### DIAKONIE BETHANIE ALS PARTNER

Wir sind in Solingen und Umgebung für Sie da:

Außerklinische Intensivpflege

☎ 0212 63-0830

Seniorenzentrum Haus Buche

☎ 0212 63-0442

Seniorenzentrum Haus Eiche

☎ 0212 63-0441

Seniorenzentrum Haus Ahorn

☎ 0212 63-0470

Wohngemeinschaft Magnolie

☎ 0212 63-2080

Wohngemeinschaft Weegerhof

☎ 0212 22671920

Wohngemeinschaft

Quellengrund Wuppertal

☎ 0202 26551200

Alltagsbegleiter

☎ 0212 63-3800

Ambulantes Palliativteam

☎ 0212 63-0630

Mobile Pflege

☎ 0212 63-0630

Mobile Pflege Mutterhaus

☎ 0212 63-7280

Tagespflege »Aufderhöhe« Solingen

☎ 0212 63-7510

Tagespflege »Haus Ahorn« Solingen

☎ 0212 63-5500

Tagespflege Burscheid

☎ 02174 3070222

Diakonissen-Mutterhaus Solingen

☎ 0212 63-0110

Lungenfachkrankenhaus

☎ 0212 63-00

MVZ Solingen

☎ 0212 63-9200

☎ 0212 2681063 (Forststraße)

MVZ Remscheid

☎ 02191 8423430

MVZ Langenfeld

☎ 02173 1013680

☎ 02173 2044555 (Schlaflabor)

Physiotherapie

☎ 0212 63-9000

Bildungszentrum

☎ 0212 63-0750

Pflegeakademie

☎ 0212 63-0462

### DIAKONIE BETHANIE ALS ARBEITGEBER

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

[www.diakonie-bethanien.de/karriere](http://www.diakonie-bethanien.de/karriere)

Wir bilden in Solingen und Umgebung aus:

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

### UNSERE MITARBEITENDEN PROFITIEREN VON:

- ☑ einer verkehrsgünstigen Lage mit guter Anbindung an den öffentlichen Personennahverkehr
- ☑ einem spannenden Arbeitsplatz in einem sich wandelnden Sozialunternehmen
- ☑ einer Vergütung nach Diakonie-Tarif inkl. attraktiver Sozialleistungen wie Jahressonderzahlung und Kinderzuschlägen sowie 30 Tagen Urlaub
- ☑ einer zusätzlichen Altersversorgung
- ☑ einer Gemeinschaft, deren Werte auf dem christlichen Menschenbild basieren
- ☑ Fort- und Weiterbildungsmöglichkeiten
- ☑ betriebliches Gesundheitsmanagement
- ☑ einer Ganztagsbetreuung für ihre Kinder (U6)
- ☑ dem Vorteilsprogramm Corporate Benefits

**KONTAKT:** Victoria Durmaz

☎ 0212 63-0163 ✉ [victoria.durmaz@diakonie-bethanien.de](mailto:victoria.durmaz@diakonie-bethanien.de)