

MEDIZIN + CO

DAS GESUNDHEITSMAGAZIN FÜR MÖNCHEGLADBACH

**MEDIZIN + KLINIK
WO SPITZENMEDIZIN AUF
KOMFORT TRIFFT**

**MEDIZIN + WISSEN
ARZTBESUCH PER
VIDEOSPRECHSTUNDE**

**MEDIZIN + KLINIK
DIE MEDIZINER DES ELI
ZU COVID-19**

**MEDIZIN + WISSEN
SONDERTHEMA ERNÄHRUNG**

**MEDIZIN + WISSEN
BETÄUBUNG BEI DER
ZAHNBEHANDLUNG:
DAS IST WICHTIG**





Lebensrettende Hilfspakete

Die Situation in der Ukraine hat sich in den letzten Tagen immer weiter verschärft. Die Angriffe breiten sich im ganzen Land aus und lassen die Menschen um ihr Leben fürchten.

Als Notapotheke der Welt sendet action medeor regelmäßige Hilfslieferungen mit Medikamenten und medizinischem Equipment von Tönisvorst

nach Ternopil, einer Stadt im Westen der Ukraine.

In Zusammenarbeit mit einem Partnerkrankenhaus werden so auch umliegende Gesundheitseinrichtungen verlässlich mit Medikamenten, Naht- und Verbandsmaterialien und weiteren medizinischen Hilfsgütern versorgt.

Spenden Sie jetzt für die nächste Hilfslieferung!

Sparkasse Krefeld | IBAN DE78 3205 0000 0000 0099 93

**Stichwort: Nothilfe Ukraine
oder www.medeor.de/spenden**



Deutsches Medikamenten-Hilfswerk
action medeor e.V.
St. Töniser Str. 21 | 47918 Tönisvorst
Tel.: 02156 - 9788100 | E-Mail: info@medeor.de





Marc Thiele, Herausgeber

Liebe Leserinnen und Leser,

aktuell haben wir täglich fast 300.000 Neuinfektionen mit Corona - eine Pandemie im Endstadium sieht anders aus. Um mich herum schlägt das Virus täglich zu, meine Coronaapp ist auf Dauerrot und eigentlich ist es nur eine Frage der Zeit, wann es uns alle erwischt hat. Der Haken - es wird wohl Omikron sein und wenn die Wissenschaft Recht hat, hilft uns das leider wenig, bei einer Infektion mit einer anderen Coronavariante. Also die Devise „wenn nicht jetzt, wann dann“ könnte eine Irreführung sein. Ob der Sommer tatsächlich so ruhig wird wie in den ersten beiden Pandemie Jahren - ich hoffe es, denn ich habe, wie wohl wir alle, eine

EDITORIAL

Auszeit vom Virus dringend nötig. Jetzt auch noch Krieg in der Nachbarschaft, mit einer anderen, viel schlimmeren Art von Not und Elend. Irgendwann reicht es mit den miesen Jahren. Für viele dürfte die andauernde psychische Belastung schon zu viel sein oder bald zu viel werden. Ich merke das auch in meinem Umfeld, bei den privaten Gesprächen, das wird langfristig Auswirkungen haben, die uns noch gar nicht so bewusst sind. Diese Krisenjahre prägen uns - zumindest unterbewusst. Ich bin gespannt, ob und wie wir als Individuen und als Gesellschaft diese Zeit verarbeiten.

In dieser Ausgabe dreht es sich endlich einmal nicht im Schwerpunkt um Covid und außer der von uns kostenlos zur Verfügung gestellten Anzeige für die Ukrainehilfe des Medikamentenhilfswerks Aktion Medeor haben wir auch keine Themen, die sich mit dem Krieg in der Ukraine befassen. Was

sollte ich dazu auch mit medizinischem Background schreiben oder aufnehmen? Kriegsverletzungen?

Ich möchte es auch heute kurz machen, denn mir ist einfach nicht nach Editorialschreiben zu Mute.

Hoffentlich ist bei Erscheinen der nächsten Ausgabe im Juni dieser unsägliche russische Angriffskrieg auf seinen Nachbarn und das damit verbundene Leid und Elend wieder vorbei und die Parteien haben eine friedliche Lösung gefunden. Aber mehr als Hoffnung bleibt da nicht.

In diesem Sinne,
bleiben Sie gesund und passen Sie auf sich auf!

Ihr Marc Thiele
Herausgeber



ZAHNARZTPRAXIS
DR. BONGARTZ

WAS MIR WICHTIG IST?
EIN GESUNDER KÖRPER!



PRAXIS FÜR ZAHNHEILKUNDE & IMPLANTOLOGIE
DR. HARTMUT BONGARTZ MSC MSC & KOLLEGEN

KRAHNENDONK 7 - 41066 MÖNCHENGLADBACH
TEL. 02161 - 66 63 60 - WWW.ZAHNARZT-DRBONGARTZ.DE

WIR SIND FÜR SIE DA!

Montags - Donnerstags: 08:00 Uhr - 19:00 Uhr
Freitags: 08:00 Uhr - 15:30 Uhr
..... und nach Vereinbarung!





10 Wo Spitzenmedizin auf Komfort trifft



18 Sonderthema Ernährung



29 Ziemlich beste Freunde

› FRÜHLING 2022

MEDIZIN + FORSCHUNG

- 6 Corona - Studien, Impfung, Forschung

MEDIZIN + WISSEN

- 8 So können Rosacea Patienten Ihre Krankheit in den Griff bekommen
9 Immunsystem gezielt stärken

MEDIZIN+KLINIK

- 10 **Kliniken Maria Hilf:**
Wo Spitzenmedizin auf Komfort trifft

MEDIZIN + WISSEN

- 12 Arztbesuch per Videosprechstunde
13 Alle Gesundheitsdaten in einer App

MEDIZIN+KLINIK

- 14 **Städtische Kliniken Mönchengladbach GmbH-
Elisabeth Krankenhaus Rheydt**
Die Mediziner des Eli zu Covid-19

MEDIZIN + WISSEN

- 16 Multiple Sklerose bei Kindern
17 Die Pflege von Minderjährigen als große Herausforderung

Sonderthema Ernährung

- 19 Dick im Schlaf
Magen & Darm: Artgerechte Ernährung
20 Frei von.... Gluten, Fruktose, Laktose
21 Snack Attack: Tipps gegen Heißhunger
22 Experteninterview: Ernährungswissenschaftler Uwe Knop
23 Das süße Leben: Die wichtigsten Fakten über Zucker

MEDIZIN + PRAXIS

- 24 **Dr. Dr. Lange & Weyel:**
Zähne verlieren - Zähne bekommen. Neue Lebensqualität genießen

MEDIZIN + WISSEN

- 25 Betäubung bei der Zahnbehandlung: Das ist wichtig

MEDIZIN + PRAXIS

- 26 **Praxis für Zahnheilkunde & Implantologie
Dr. Hartmut Bongartz MSc MSc & Kollegen**
Zahnimplantate - Immer die passende Lösung

MEDIZIN + WISSEN

- 28 Schwangerschaftsdiabetes: Entspannt durch eine intensive Zeit
29 Ziemlich beste Freunde: Ambulanter Intensivpflegedienst für Kinder und junge Erwachsene
30 Blasen-tumore ambulant und ohne Vollnarkose entfernen

- 3 Editorial
31 Notrufnummern und Adressen
Impressum

Pflege ist Vertrauenssache!

Die drei Tagespflegen der PariSozial bieten Senior*innen in und um Mönchengladbach qualifizierte und fürsorgliche Betreuung. Die ganztägige Versorgung während der Woche ist oft eine echte Alternative zum Heimaufenthalt und entlastet die Angehörigen. Zum Kennenlernen bieten alle Einrichtungen einen kostenlosen Schnuppertag an.
Rufen Sie uns an - wir beraten Sie gerne!

**Tagespflege
Mönchengladbach-Mitte**
Hermannstr. 12
41061 Mönchengladbach
Vivien Naumann
Telefon: (02161) 303 7077

**Tagespflege
Rheydt**
Christoffelstr. 34b
41236 Mönchengladbach
Cynthia Kurzenberg
Telefon: (02166) 21 707 24

**Tagespflege
Rheindahlen**
Geusenstr. 19
41179 Mönchengladbach
Rita Heepen
Telefon: (02161) 95 88 01

www.pari-sozial-mg.de



Kennen Sie Ihr Herzinfarkt-Risiko?



Rund 300.000 Menschen erleiden in Deutschland jedes Jahr einen Herzinfarkt. Finden Sie heraus, ob Sie gefährdet sind.

Jetzt den Test machen:
www.herzstiftung.de/risiko

»Volksverein Mönchengladbach«
gemeinnützige Gesellschaft gegen Arbeitslosigkeit mbH®

Möbel und geprüfte E-Geräte

Kleitmöbel Rahmen

Kleidung

Rapsöl

Möbelhalle:
Geistenbecker Str. 107
41199 MG-Geistenbeck

Kleiderläden:
Geistenbecker Str. 118
41199 MG-Geistenbeck
St. Helena-Platz 7
41179 MG-Rheindahlen
Eickener Str. 141-147
41063 MG-Eicken
Roermonder Str. 56-58
41068 MG-Waldhausen
Dünner Str. 173
41066 MG-Neuwerk

Glas Keramik Hausrat

Wir sind Partner der Familienkarte!

second hand 6 mal in unserer Stadt

Geöffnet:
Mo-Fr 9:30-18 h
Sa 9:30-13 h

Zentrale:
02166 671 16 00

teilen macht reich

www.volksverein.de



Bücher Spiele CDs

Accessoires

CORONA

Studien - Impfung - Forschung

Foto: © de.123rf.com/profile_natalimis

Wie wirksam sind die oralen COVID-19-Medikamente?

Forscher führten eine Meta-Analyse durch, um die Wirksamkeit dreier neuer antiviraler, oral verabreichter Medikamente, Molnupiravir, Fluvoxamin und Paxlovid, gegen COVID-19 zu untersuchen. Aus 8 Studien mit knapp 5 000 Patienten ging hervor, dass die Mittel das Risiko, zu versterben oder eine Krankenhausbehandlung zu benötigen, wirksam senkten.

Neben der Entwicklung von Impfstoffen gegen das neue Coronavirus sind auch Medikamente zur Behandlung von COVID-19 wesentlich, um die Coronavirus-Pandemie langfristig zu kontrollieren. Viele antivirale Wirkstoffe haben bereits therapeutische Wirkung bei COVID-19 gezeigt, müssen jedoch in stationärer Behandlung verabreicht werden. Eine oral einzunehmende Medikation gegen das neue Coronavirus könnte so auch die Kliniken deutlich entlasten. Forscher führten nun eine Meta-Analyse durch, um die Wirksamkeit dreier neuer antiviraler, oral verabreichter Medikamente zu untersuchen.

Wie wirksam sind orale, antivirale Mittel gegen COVID-19?

Dabei standen Verbesserungen der Sterblichkeitsrate und der Hospitalisierungsrate im Vordergrund der Untersuchung. Zusätzlich wurden adverse Ereignisse im Rahmen der Behandlung analysiert. Studien zu den Wirkstoffen Molnupiravir, Fluvoxamin und Paxlovid im Einsatz gegen COVID-19 wurden in medizin-wissenschaftlichen Datenbanken wie PubMed, Web of Science, Embase und Cochrane Library ermittelt.

Analyse von Sterblichkeits- und Hospitalisierungsrate über 8 Studien

Insgesamt 8 Studien wurden analysiert. Davon befassten sich 3 Studien mit Molnupiravir, 4 Studien setzten Fluvoxamin ein und eine Studie bezog sich auf Paxlovid. Insgesamt erhielten in diesen Studien 2 440 COVID-19-Patienten einen der Wirkstoffe, die Kontrollgruppe umfasste 2 348 Patienten. 54 COVID-19-Patienten in den Wirkstoffgruppen verstarben oder wurden im Krankenhaus stationär aufgenommen. In den Kontrollgruppen verschlechterte sich COVID-19 bei 118 Patienten so, dass sie entweder starben oder im Krankenhaus behandelt werden mussten. Das übergreifende Risiko (Odds Ratio, OR) für Versterben oder Hospitalisierung betrug 0,33 (95 % Konfidenzintervall, KI: 0,22 – 0,49) im Vergleich von Wirkstoffgruppen versus Kontrollgruppen. Dies bedeutet, dass die drei untersuchten oralen antiviralen Medikamente wirksam gegen COVID-19 halfen und die Sterblichkeit- bzw. Hospitalisierungsrate im Schnitt um 67 % senkten. Die bisherigen Studien deuten darüber hinaus auf keine Erhöhung der unerwünschten Ereignisse und somit insgesamt einer guten Sicherheit der Behandlung.

Risiko für Tod oder Klinikaufnahme um 67 % reduziert

Die Studienanalyse zeigt somit, dass die drei neuen Medikamente gegen COVID-19, Molnupiravir, Fluvoxamin und Paxlovid, eine Chance gegenüber COVID-19 darstellen, in dem sie das Risiko, zu versterben oder eine Krankenhausbehandlung zu benötigen, senken.

Publikation:

Wen W, Chen C, Tang J, Wang C, Zhou M, Cheng Y, Zhou X, Wu Q, Zhang X, Feng Z, Wang M, Mao Q. Efficacy and safety of three new oral antiviral treatment (molnupiravir, fluvoxamine and Paxlovid) for COVID-19 a meta-analysis. Ann Med. 2022 Dec;54(1):516-523. doi: 10.1080/07853890.2022.2034936. PMID: 35118917; PMCID: PMC8820829.



-> <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/35118917/>

Quelle: Deutsches Gesundheitsportal

Wie gut sind Kinder vor Omikron geschützt?

Wie gut können Antikörper von Kindern die Omikron-Variante neutralisieren? Die Studie in Hongkong fand bei 49 geimpften oder genesenen Heranwachsenden nur in jedem 3. Fall neutralisierende Antikörper gegen Omikron. Der Antikörper-Schutz gegen Omikron ist somit auch bei jüngeren ohne Booster nur gering ausgeprägt.

Die Omikron-Variante des neuen Coronavirus SARS-CoV-2 scheint das Risiko für erneute Infektionen und Infektionen trotz Impfung aufgrund verschiedener Mutationen zu erhöhen, die dem Virus helfen, durch bereits nach Impfung oder Genesung gebildeten Antikörper nicht inaktiviert zu werden. Die meisten Studien zur Angreifbarkeit der Omikron-Variante wurden mit Proben erwachsener COVID-19-Patienten oder erwachsener geimpfter Personen durchgeführt. Im Laufe der Pandemie wurde jedoch deutlich, dass das Immunsystem von Kindern etwas anders auf das Virus anspricht – wie gut können also Antikörper von Kindern die Omikron-Variante neutralisieren?

Können Kinder-Antikörper nach Impfung oder Genesung Omikron neutralisieren?

In dieser Studie wurde untersucht, wie effektiv das Serum von Kindern und Heranwachsenden bis 18 Jahren zur Neutralisierung der Omikron-Variante des neuen Coronavirus ist. Die Studie wurde in Hongkong durchgeführt, wo zum Untersuchungszeitpunkt noch keine Impfung für Kinder bis 12 Jahren zugelassen war. Daher waren geimpfte Heranwachsende zwischen 12 und 18 Jahren, Genesene dagegen zwi-

schen 2 und 18 Jahren alt.

Analyse der neutralisierenden Wirkung von Blutproben geimpfter/genesener Heranwachsender

Blutproben von 49 Kindern und Jugendlichen wurden untersucht, darunter 34 Heranwachsende, die mit dem mRNA-Impfstoff BNT162b2 (Pfizer/BioNTech, 2 Dosen) geimpft worden waren sowie 15 Heranwachsende, die eine Coronavirus-Infektion durchgemacht hatten. Neutralisierende Antikörper gegen Omikron konnten nur bei 38,2 % der geimpften und bei 26,7 % der genesenen Kinder und Jugendlichen nachgewiesen werden. Die Konzentrationen (Titer) der neutralisierenden Antikörper gegen die Omikron-Variante waren substanziiell geringer als gegen das ursprüngliche neue Coronavirus oder die Beta-Variante.

Neutralisierende Antikörper gegen Omikron nur bei etwa jedem 3. Kind oder Jugendlichen

Das Ergebnis deutet an, dass sowohl geimpfte als auch genesene Kinder und Jugendliche häufig keinen ausreichenden Schutz gegenüber der Omikron-

Variante haben. Erneute Infektionen bei Genesenen und Infektionen bei Geimpften sind somit auch bei Kindern deutlich wahrscheinlicher als mit den früheren Virusvarianten. Die Autoren schließen, dass auch bei Jüngeren eine dritte Impfdosis bzw. eine Impfung für Genesene sinnvoll wäre. Die Studie untersuchte jedoch nicht die zelluläre Immunantwort und konnte somit keine Aussage zum wahrscheinlichen Schutz vor schwerer Erkrankung treffen.

Publikation: Chen LL, Chua GT, Lu L, Chan BP, Wong JS, Chow CC, Yu TC, Leung AS, Lam SY, Wong TW, Tsang HW, Wong IC, Chan KH, Yuen KY, Ip P, Kwan MY, To KK. Omicron variant susceptibility to neutralizing antibodies induced in children by natural SARS-CoV-2 infection or COVID-19 vaccine. *Emerg Microbes Infect.* 2022 Dec;11(1):543-547. doi: 10.1080/22221751.2022.2035195. PMID: 35084295.



-> <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/35084295/>

Quelle: Deutsches Gesundheitsportal

Impfung schützt auch bei Omikron vor schweren Erkrankungen

Die Omikron-Variante kann sich, anders als ältere Varianten des neuen Coronavirus, dem Zugriff durch viele Impf- oder Genesungs-Antikörper entziehen. Jedoch treten schwerere Erkrankungen bei geimpften und genesenen Personen seltener auf als bei Ungeimpften. Forscher zeigten nun, dass T-Zellantworten nach Genesung und besonders nach Impfung (BNT162b2) effektiv die Omikron-Variante abwehren und so wahrscheinlich schwere Krankheitsverläufe verhindern können.

Das Auftreten der Omikron-Variante des neuen Coronavirus (B.1.1.529) hat weltweit die Bemühungen, eine Infektionskontrolle zu erreichen, untergraben. Nach neueren Erkenntnissen können selbst genesene und vor einer Weile geimpfte Personen mit Omikron infiziert werden, da sich die Variante erfolgreich, anders als das ursprüngliche neue Coronavirus und ältere Varianten, dem Zugriff durch viele der nach Impfung oder vorheriger Infektion gebildeten Antikörper entziehen kann. Jedoch scheinen schwerere Erkrankungen bei geimpften und genesenen Personen eher selten aufzutreten – andere Elemente des sogenannten adaptiven Immunsystems scheinen also durchaus gegen Omikron effektiv arbeiten zu können.

Impf-/Genesungs-Antikörper schwächer gegen Omikron, dennoch Schutz vor schwerem COVID-19

Forscher berichteten nun, dass Immunzellen, die spezifisch auf das Spike-Protein des neuen Coronavirus SARS-CoV-2 reagieren (Spike-spezifische CD4+ und CD8+ T-Zellen) nach vorheriger Infektion oder

Impfung mit BNT162b2 (BioNTech/Pfizer) eine breite Immunabdeckung gegenüber Omikron bilden.

Untersuchung des adaptiven Immunsystems als möglichen Schutz gegenüber Omikron

Die mediane relative Frequenz von SARS-CoV-2 Spike-spezifischen CD4+ T-Zellen, die Omikron in genesenen Personen erkannten, lag bei 84 %, bei mit BNT162b2 geimpften Personen lag sie bei 91 %. Die entsprechenden CD8+ T-Zellen erkannten zu 70 % (Genesene) bzw. zu 92 % (Geimpfte) die Omikron-Variante des neuen Coronavirus. Ein paarweiser Vergleich zeigte darüber hinaus, dass die spezialisierten T-Zellen sehr vergleichbar auf das ursprüngliche Coronavirus sowie auf die neue Omikron-Variante reagierten.

Spezialisierte T-Zellen reagieren ähnlich effektiv auf Omikron wie auf ursprüngliches SARS-CoV-2

Diese Ergebnisse zeigen, dass SARS-CoV-2 Spike-spezifische CD4+ und CD8+ T-Zellantworten nach

Genesung, aber besonders auch nach Impfung (BNT162b2), weiterhin eine effektive Abwehr gegenüber der Omikron-Variante des neuen Coronavirus bilden und so wahrscheinlich schwere Krankheitsverläufe verhindern können.

Publikation: Gao Y, Cai C, Grifoni A, Müller TR, Niessl J, Olofsson A, Humbert M, Hansson L, Österberg A, Bergman P, Chen P, Olsson A, Sandberg JK, Weiskopf D, Price DA, Ljunggren HG, Karlsson AC, Sette A, Aleman S, Buggert M. Ancestral SARS-CoV-2-specific T cells cross-recognize the Omicron variant. *Nat Med.* 2022 Jan 14. doi: 10.1038/s41591-022-01700-x. Epub ahead of print. PMID: 35042228.



-> <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/35042228/>

Quelle: Deutsches Gesundheitsportal

Aktiv mit den Problemen umgehen

So können Rosacea-Patienten ihre Krankheit in den Griff bekommen



Im Internet können Rosacea-Patienten Unterstützung finden und sich mit anderen Betroffenen austauschen.

Foto: djd / www.rosa-zea.de/fizkes - stock.adobe.com

Die chronische Hautkrankheit Rosacea äußert sich unterschiedlich: Mal mit einer vorübergehenden, aber intensiven Rötung, dem sogenannten Flush, aber auch mit lang anhaltenden Rötungen – auf Wangen, Nase, Stirn und Kinn. Die Haut ist sehr empfindlich, juckt, brennt oder schmerzt sogar. Im weiteren Verlauf können sich zudem entzündliche Pusteln und Ödeme bilden. Da sich Rosacea ausschließlich im Gesicht zeigt, ist sie bei akuten Schüben buchstäblich unübersehbar. Das macht die Hauterkrankung besonders belastend für die Betroffenen – und das sind allein in Deutschland rund zehn Millionen Menschen.

Zahlreiche Unterstützungsangebote

Aus Scham und Angst vor Ausgrenzung ziehen sich viele zurück, leiden unter psychischen Problemen wie einem geringen Selbstwertgefühl.

Die Lebensqualität ist stark eingeschränkt. Deswegen hat es sich die Kampagne „Aktiv gegen Rosacea“ als Ziel gesetzt, die Patienten im besseren Umgang mit ihrer Erkrankung zu unterstützen. Die Aktion soll Mut machen, sich nicht länger zu verstecken, sondern offen über die Krankheit zu sprechen und vor allem etwas dagegen zu tun. Die Kupferrose, wie es umgangssprachlich auch oft heißt, ist zwar nicht heilbar, aber mit der richtigen Therapie und modernen Medikamenten gut in den Griff zu bekommen. Die Website www.rosacea-info.de hält zahlreiche Services bereit – von Informationen rund um die Krankheit und medizinischem Wissen über Links zu weiteren Angeboten wie der Hautarztsuche, einer Info-Broschüre, dem Rosacea-Newsletter und einem Einkaufsführer bis hin zu einem Blog mit regelmäßigen Updates zum Thema. Interessantes für die Ohren gibt es auch im Rosacea-Podcast.

Austausch mit anderen

Die Auslöser für akute Krankheitsschübe sind individuell sehr unterschiedlich. Während einige Trigger bei vielen Betroffenen zu einer Verstärkung der Symptome führen, kommen andere eher selten vor. Manche Patienten verzichten aus Angst etwa ganz auf sportliche Aktivitäten, Alkohol oder Sonne. Oft lassen sich die Auslöser aber in Grenzen halten, indem man seinen Lebensstil anpasst – zum Beispiel Sportarten wie Walken oder Yoga intensiven Disziplinen wie Tennis vorzieht. Zudem ist der Erfahrungsaustausch mit anderen Betroffenen hilfreich. Die Gelegenheit dazu bietet sich beispielsweise unter dem Stichwort beziehungsweise Tag @aktivgegenrosacea bei Instagram und Facebook. Zudem sind Selbsthilfegruppen eine gute Möglichkeit, um in Kontakt mit Leidensgefährten zu kommen.

Quelle: djd



Foto: © de.123rf.com/profile_tizkes

Immunsystem gezielt stärken

Krankheitserreger sind in der Luft, an der nächsten Türklinke, am Einkaufswagen und vielen anderen Orten. Eine Erkältung oder Magen-Darm-Erkrankung zu bekommen passiert schnell. Damit Erreger erst gar nicht in den menschlichen Organismus gelangen gilt regelmäßiges Händewaschen als sehr effektive Maßnahme. Gelangen aber dennoch Viren oder Bakterien in den Körper hilft ein starkes Immunsystem, denn dieses macht den Unterschied, ob man nur ein paar Tage angeschlagen ist oder gleich eine ganze Woche im Bett liegt. Die gute Nachricht ist: Das Immunsystem lässt sich mit ein paar einfachen Dingen effektiv stärken.

Schlafen hält gesund.

Mindestens 7 bis 8 Stunden Schlaf sollten Erwachsene pro Tag bekommen. Dabei regeneriert sich nämlich der Körper. Bereits nach einer Nacht ohne genügend Schlaf wird das Immunsystem geschwächt. Mit einer ausgewogenen Abendroutine fällt das Zubettgehen generell leichter. Über die Nacht hinweg erholt sich das Immunsystem, damit es am nächsten Tag wieder mit voller Kraft mögliche Erreger bekämpfen kann.

Stress vermeiden

Das klingt so einfach aber in unserer Gesellschaft lässt sich Stress praktisch nicht mehr aus dem Weg gehen. Regelmäßige Pausen und Routinen für stressige Situationen entschleunigen den Alltag und helfen dabei das Immunsystem nicht zusätzlich zu belasten.

An apple a day keeps the doctor away!

Eine abwechslungsreiche Ernährung mit reichlich Obst und Gemüse, Hülsenfrüchten, Vollkornprodukten und Nüssen ist die perfekte Kombination für eine gesunde Darmflora. Für das Immunsystem ist diese besonders wichtig, dann im Darm befinden sich die meisten Immunzellen. Besonders wichtige Vitamine für ein starkes Immunsystem sind Vitamin A, Vitamin B2 + B6 + B12, Vitamin C, Vitamin D und Vitamin E. Gerade Menschen, die sich selten in die Sonne begeben, sollten Vitamin D supplementieren. Darüber hinaus sollte jeder Erwachsene täglich mindestens anderthalb Liter Wasser trinken.

Regelmäßiger Sport

Wer regelmäßig draußen Sport treibt tut dem Körper gleich zweifach Gutes: Durch die Bewegung werden die Körperzellen aktiviert und

gleichzeitig wird durch die Sonnenstrahlung wichtiges Vitamin D getankt. Außerdem regt die frische Luft die Durchblutung an, sodass die körpereigene Abwehr gestärkt wird.

Wechselwarm duschen, Sauna, Eisbad und Co

Dadurch wird das vegetative Nervensystem trainiert, das entscheidend für eine gute Immunantwort ist. Es empfiehlt sich also, beispielsweise beim Duschen die letzte Minute bei ganz kaltem Wasser zu genießen.

Zuletzt ist der **Verzicht auf Alkohol und Nikotin** wichtig – aber nicht nur für eine gesunde Immunabwehr - denn diese Giftstoffe schwächen nicht nur das Immunsystem sondern erhöhen auch das Risiko für viele Erkrankungen wie Krebs oder Herzinfarkte.

Quelle: medicalpress.de



Bei den mit DaVinci durchgeführten minimalinvasiven Operationen profitieren die Patienten sehr von der Kombination aus hochmoderner Technik und der Expertise der Chirurgen.

WO SPITZENMEDIZIN AUF KOMFORT TRIFFT

Roboterassistierte OP-Methodik in mehreren Fachbereichen bei bestmöglichem Aufenthaltskomfort

Text + Fotos: Kliniken Maria Hilf

Minimalinvasive Operationen sind dank der voranschreitenden, medizintechnischen Entwicklung weiter auf dem Vormarsch. In modern und auf dem apparativen Sektor fortschrittlich ausgestatteten Krankenhäusern steht dabei die roboterassistierte Chirurgie für ein überdurchschnittliches Maß an Innovation und Patientenorientierung. Denn: die Vorteile, welche der Patient bei einem Eingriff mit dem DaVinci-OP-Roboter genießt, sind vielfältig.

In den Kliniken Maria Hilf in Mönchengladbach werden diese den Patienten gleich in drei Fach-

bereichen angeboten: in der Klinik für Urologie und der Klinik für Thoraxchirurgie sowie für die Patienten der Klinik für Allgemein- und Viszeralchirurgie.

Die Vorteile der roboterassistierten, minimal-invasiven OP-Methode mit dem DaVinci-OP-Roboter liegen u.a. in exzellenter Sichtbarkeit der zu operierenden Strukturen. Höchste Präzision erreichen die speziell geschulten Operateure zum einen durch extrem vergrößerte und dreidimensionale Einblicke, zum anderen aber auch mittels maximaler Beweglichkeit der feinen Instrumente. Diese ermöglichen ein Höchstmaß an Präzision selbst bei schwierigsten Schnitten.

Eine maximale Schonung von Gewebe und Nerven führt nicht nur zu einer minimierten Belastung für den Patienten. Auch der Erhalt von Körperfunktionen hat viel bessere Chancen. Und schlussendlich profitiert der Patient bei geringerem Blutverlust sowie kleineren Schnitten und Narben von einer verkürzten Erholungsphase mit dem entsprechend verkürztem Klinikaufenthalt.

Während beispielsweise insbesondere Patienten des Lungenkrebszentrums bei thoraxchirurgischen Eingriffen wie einer Lungenteilresektion von maximalem Geweberhalt durch die große Präzision profitieren, bleibt auch Darmkrebspa-



Ganz besonderen Komfort, wie z.B. ein Frühstück a la Carte genießen die Patienten auf der Wahlleistungsstation.



Die Patientenlounge lädt zum gemütlichen Verweilen ein.

tienten bei roboterassistierten Operationen eine wesentlich bessere Chance auf den Erhalt von Körperfunktionen durch Schonung umliegender Strukturen oder zum Beispiel der Beckennerven.

Ähnliches wie bei den Patienten der Allgemein- und Viszeralchirurgie trifft auch für die Patienten bei urologischen, roboterassistierten Eingriffen zu. Erkrankungen wie Nierenzysten oder Nierentumore können vielfach schon durch Teilresektionen therapiert werden. Bei Operationen von Prostatavergrößerungen oder Prostatakrebs ist eine geringere Körperbelastung bei gleichzeitig größerem Erhalt von Körperfunktionen das zu erwartende Ergebnis.

Eine maximale Patientensicherheit gewährleistet die roboterassistierte Operationsmethodik ebenfalls, denn: Das OP-System bewegt sich nicht eigenständig. Lediglich durch die in Echtzeit übermittelten Befehle des Operateurs an der Konsole kommen die Bewegungen der Instrumente zustande. Der Mensch behält immer die Oberhand. Am OP-Tisch arbeitet neben dem Assistenz-Operateur eine speziell geschulte OP-Pflegekraft für die Instrumentierung.

Weitere Extras, auch für eine gute Genesung

Werkkrank ist, möchte sich umsorgt fühlen. Schließlich wirkt sich das Wohlbefinden auch auf die

Heilungsprozesse positiv aus. Deshalb bieten die Kliniken Maria Hilf in ihren Wahlleistungsstationen für privat- und zusatzversicherte Patienten ganz besonderen Komfort. Die Zimmer sind modern und großzügig ausgestattet und verfügen über TV, ein multimediales Bedside-Teminal mit über 100 stets aktuellen Magazinen, und ein top-modernes Badezimmer, auf Wunsch auch mit Bademantel – alles auf gehobenem Hotelniveau. Unter der Leitung von Kristina Karachatzidis gehen die Serviceteams auf individuelle Wünsche ein. Der Buffetwagen bietet dazu ein Verwöhn-Frühstück „à la carte“ mit reichhaltigen Leckereien. Der gute Start in den Tag lässt sich danach bequem in der Lounge mit Café-Bar und tagesaktuellen Zeitungen fortsetzen.

Kliniken Maria Hilf
Mönchengladbach

Viersener Straße 450
41063 Mönchengladbach
Tel.: 02161/892 -0 · Fax: 02161/892 -2080
E-Mail: info@mariahilf.de
www.mariahilf-davinci.de

Vorteile roboterassistierter OP-Methodik

- Höchste Präzision dank dreidimensionaler hochauflösender Sicht
- Exzellenter Bewegungsumfang der Instrumente auf minimalem Raum
- Minimierung des Blutverlustes
- Nerven- und Gewebeschonend
- Kleinere Schnitte, kleinere Narben
- Kürzerer Klinikaufenthalt



Arztbesuch per Videosprechstunde

Diese Vorteile kann eine telemedizinische Behandlung haben



Foto: djd/mhplus Krankenkasse/Shutterstock/Lokana

In der Videosprechstunde können Patientinnen und Patienten ihr Anliegen in aller Ruhe mit einer Ärztin oder einem Arzt besprechen.

Digitale Angebote halten in vielen Bereichen der Gesundheitsversorgung Einzug. So auch in die ärztliche Sprechstunde. Für viele Patientinnen und Patienten ist die Behandlung per Video noch ungewohnt. In der Pandemie hat das Angebot jedoch deutlich an Akzeptanz gewonnen. Laut einer Befragung des Digitalverbands Bitkom wünschten sich zwei Drittel der Menschen bereits zu Beginn der Coronakrise Onlinesprechstunden, mittlerweile dürfte der Anteil allein durch Gewöhnung weiter gestiegen sein.

Zeitnahe Termine bei der Videosprechstunde

Das Angebot halten bereits einige gesetzliche Krankenkassen für ihre Versicherten zur kostenfreien Nutzung bereit. So etwa die mhplus Krankenkasse unter dem Namen TeleClinic. „Überraschend für viele Patienten der Videosprechstunde ist die Bandbreite der Erkrankungen, die telemedizinisch abschließend behandelt werden können“, erklärt Stefan Montag,

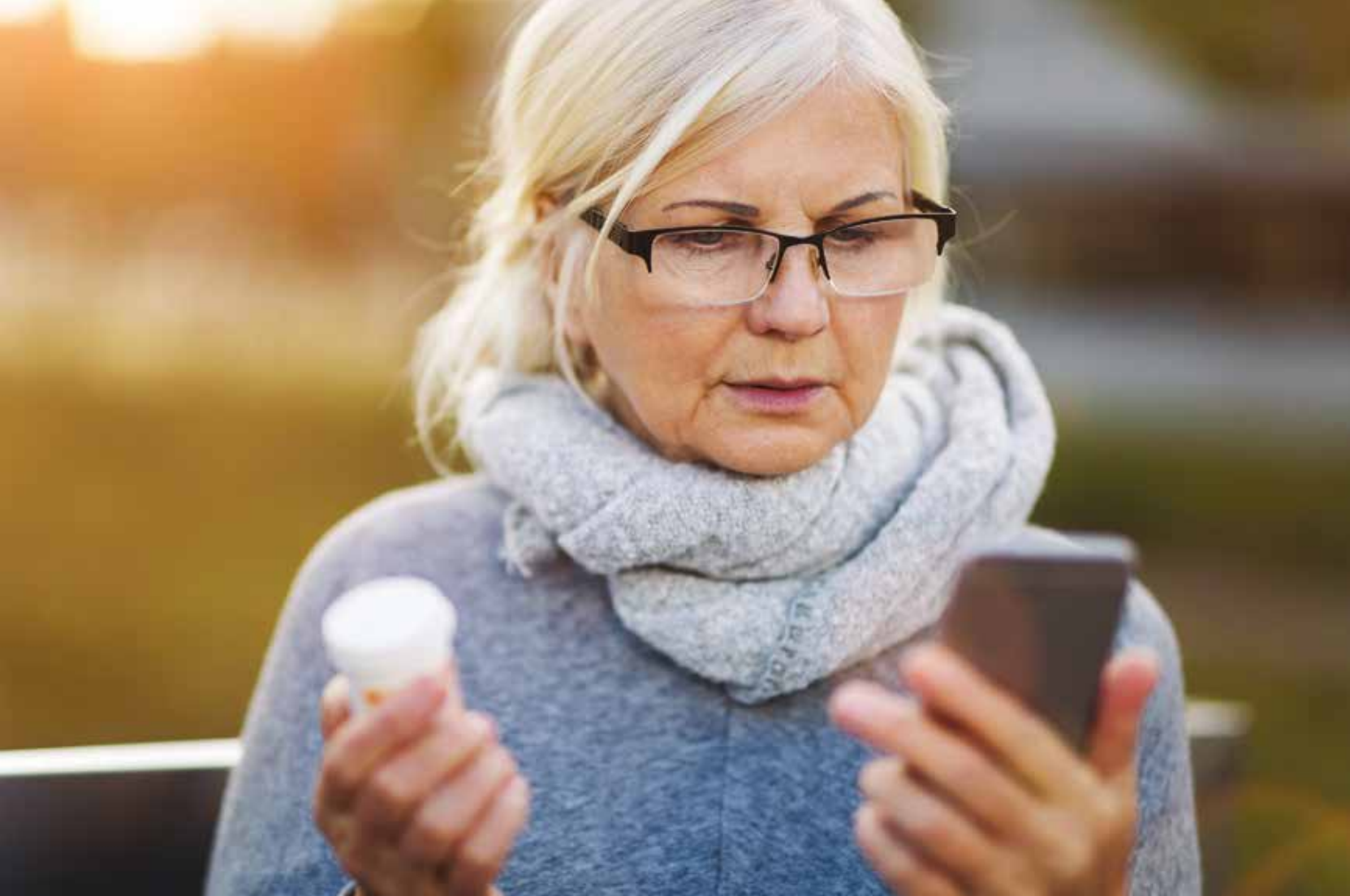
Versorgungsexperte bei der Krankenkasse zu den Erfahrungen mit dem digitalen Angebot. Die Patienten würden zudem von einem Arztgespräch in der geschützten häuslichen Umgebung und von zeitnahen Terminen, sogar beim Facharzt, profitieren. Zu den häufigsten Anliegen, mit denen sich Patientinnen und Patienten an die Videosprechstunde wenden, zählen: Verhütung, Durchfall, Grippler Infekt, Blasenentzündung, Husten, Bluthochdruck und Erektile Dysfunktion. Die am stärksten vertretene Patientengruppe sind derzeit Frauen zwischen 30 und 50 Jahren. Auch Familien mit Kindern zählen zu den häufigsten Nutzern.

Auch Krankschreibung ist möglich

Bei den behandelnden Ärzten handelt es sich um niedergelassene Mediziner, die quasi über die App vermittelt werden. Zum Ärztenetz gehören nicht nur Allgemeinmediziner, sondern auch viele Fachärzte wie Orthopäden, HNO- und

Hautärzte, Gynäkologen und Dermatologen. Patienten, die eine Fernbehandlung wünschen, sollten zunächst die entsprechende App herunterladen, sich dort registrieren und einen Termin vereinbaren. Mehr zur Online-Sprechstunde gibt es unter www.mhplus.de/teleclinic. In den allermeisten Fällen kann innerhalb von 30 Minuten ein Arzttermin vereinbart werden. Die Mediziner können die Patientinnen und Patienten dann zum vereinbarten Zeitpunkt per Videogespräch über die App erreichen, um alle Anliegen in Ruhe zu besprechen. Auch eine Krankschreibung ist möglich. Diese kann dann vom Patienten über die App an den Arbeitgeber versendet werden. Die Kosten für die ärztliche Behandlung werden direkt mit der Krankenkasse abgerechnet. Diesen Service können die Versicherten bei Bedarf auch im Ausland in Anspruch nehmen.

Quelle: djd



Immer dabei: Die ePA ist über eine App jederzeit erreichbar, zum Beispiel um den aktuellen Medikationsplan zu prüfen.

Foto: djd/IKK classic/Getty Images/PIKSEL

Die wichtigsten Fakten zur elektronischen Patientenakte

Alle Gesundheitsdaten in einer App

Per Fax, per Mail, per Brief – bisher werden medizinische Befunde und Berichte auf ganz unterschiedliche Weise übermittelt. Nicht selten dauert es, bis alle wichtigen Gesundheitsdaten dem behandelnden Arzt gebündelt vorliegen. Dadurch werden viele Untersuchungen doppelt gemacht, was nicht nur Zeit und Geld kostet, sondern oft genug auch Nerven. Ab 2021 soll die elektronische Patientenakte, kurz ePA, für besseren Durchblick sorgen. Vom Impfpass über aktuelle Laborergebnisse, Röntgenbilder oder auch den Medikamentenplan werden darin alle wichtigen Daten archiviert. Im Notfall sind sie dann schnell zur Hand.

Das Handy als Gesundheitsmanager

Über eine App auf dem Handy oder Tablet können Patienten ihre persönlichen Gesundheitsdaten künftig verwalten. In Nachbarländern wie Dänemark ist das bereits seit Jahren Standard. Dort sind Praxen, Kliniken, Apotheken und Pa-

tienten eng miteinander vernetzt. Bei uns werden die Krankenakten dagegen in der Arztpraxis geführt. Nicht selten lagern Patienten auch Arztbriefe oder Röntgenbilder zu Hause, weil der Facharzt sie mitgibt. Dazu der Impfpass, die Vorsorgehefte für die Kinder, der Allergieausweis, ... An medizinischen Dokumenten kommt einiges zusammen. Manche Krankenkassen bieten daher schon jetzt spezielle Apps, mit denen sich solche Dokumente verwalten lassen. „Unsere Mitglieder können bereits seit 2018 kostenfrei eine elektronische Gesundheitsakte nutzen“, sagt Maren Soehring von der IKK classic. „Damit ist alles Wichtige jederzeit zur Hand.“

Mehr Durchblick, weniger Bürokratie

Schon heute und auch ganz ohne App haben Patienten das Recht, ihre Unterlagen beim Arzt einzusehen beziehungsweise eine Kopie ihrer Akte zu verlangen. Die ePA soll ab Januar 2021 vor allem für einen besseren Austausch zwischen Pa-

tienten, behandelnden Ärzten und Apotheken sorgen. Und für mehr Transparenz und Komfort. So können etwa über die App Rezepte direkt in die Apotheke gesendet werden. Ist das Medikament vorrätig, wird der Kunde informiert. Auch ob Wechselwirkungen mit anderen Arzneimitteln zu erwarten sind, kann die App auf Wunsch prüfen. Die Sicherheit der Daten soll eine Zwei-Faktor-Authentifizierung wie beim Online-Banking gewährleisten. Alle Informationen werden außerdem so verschlüsselt, dass sie nur mit einem sogenannten Konnektor abgerufen werden können. Den hat dann der (Fach-)Arzt oder auch der Apotheker. Die Kontrolle über seine Akte behält jedoch allein der Patient. Er entscheidet, welche Daten er wann an wen übermittelt. „Es ist außerdem niemand verpflichtet, die ePA zu nutzen“, weiß Maren Soehring. Weitere Informationen sind auch unter www.ikk-classic.de/ePA zusammengefasst.

Quelle: djd

DIE STÄDTISCHEN KLINIKEN IN DER
360° PANORAMA ANSICHT

Auf der Webseite der Städtischen Kliniken Mönchengladbach unter www.sk-mg.de können Sie auf eine spannende 360° Entdeckungsreise durch die Klinik gehen.

Zum Starten scannen Sie einfach den QR-Code mit der Kamera Ihres Smartphones/Tablets und gewinnen Sie spannende Einblicke in die Städtischen Kliniken.



Das Haupthaus des „Eli“ in Rheydt

Fotos: Städtische Kliniken Mönchengladbach (Bauch/Lässig)

DIE MEDIZINER DES ELI ZU COVID-19

Wer sich in diesen Wochen im Krankenhaus behandeln lässt, kann dies in den Städtischen Kliniken Mönchengladbach trotz Covid unbesorgt tun. Ein umfangreiches Konzept sorgt dafür, dass Patientinnen und Patienten sowie Besucherinnen und Besucher geschützt sind. 13 Medizinerinnen und Mediziner sagen, was in der aktuellen Phase der Pandemie besonders wichtig ist.



DR. HARALD LÖW,
Ärztlicher Direktor und Chefarzt für Unfall- und Gelenkchirurgie

Wir sorgen für bestmöglichen Schutz!

Trotz der erhöhten Übertragungsraten der Omicron-Mutation schützen wir Sie bei Ihrem Aufenthalt im Eli mit allen zur Verfügung stehenden Mitteln. Dank unserer Experten auf diesem Gebiet sind wir geübt darin, mit besonderen Infektionslagen umzugehen. Wir haben ein umfangreiches Konzept für unser Haus erarbeitet, umgesetzt und stetig verbessert. Wir passen Abläufe und Regeln ständig der Lage an – damit Sie bei uns sicher sind!

Wir passen Abläufe und Regeln ständig der Lage an – damit Sie bei uns sicher sind!



PROF. HUAN NGUYEN,
Chefarzt der Medizinischen Klinik und Leiter der Covid AG

Das Konzept im Eli sorgt für Sicherheit

Wir haben aktuell in unserem Krankenhaus wenig Patientinnen und Patienten mit einer behandlungsbedürftigen Covid-Infektion. Alle Operationen und Behandlungen können Patienten selbstverständlich bei uns ohne Sorge vor einer Covid-Infektion durchführen lassen. Wichtig zu wissen: Bei unklaren Beschwerden ist das Abwarten eher schädlich. Dass aktuell deutlich weniger Patientinnen und Patienten wegen Covid auf der Intensivstation behandelt werden müssen, ist ein Erfolg der Impfung. Dass es dennoch mehr Infektionen gibt, hat damit zu tun, dass sich Viren ständig der Umwelt anpassen, um zu überleben.

Abwarten eher schädlich. Dass aktuell deutlich weniger Patientinnen und Patienten wegen Covid auf der Intensivstation behandelt werden müssen, ist ein Erfolg der Impfung. Dass es dennoch mehr Infektionen gibt, hat damit zu tun, dass sich Viren ständig der Umwelt anpassen, um zu überleben.



DR. TIM LANGE,
Geschäftsführender Arzt der Interdisziplinären Intensivstation

Lassen Sie sich impfen!

Die Dauer der Covid-Pandemie hat zu einer ausgesprochen hohen Belastung auf der Intensivstation geführt. Denn nicht nur Patientinnen und Patienten werden krank, auch Mitarbeiter infizieren sich und fallen aus. Wir wissen mittlerweile sehr genau, dass ein voller Impfschutz vor schweren Verläufen der COVID-19 Erkrankung schützt. Die Impfung hätte vielen Menschen die Behandlung auf der Intensivstation ersparen können.

Die Impfung hätte vielen Menschen die Behandlung auf der Intensivstation ersparen können.



PD DR. MIRJA NEIZEL-WITTKÉ,
Chefärztin der Klinik für Kardiologie und Angiologie

Achten Sie auf die Signale Ihres Körpers!

Stress hat erwiesenermaßen Einfluss auf Herzerkrankungen. Das gilt besonders bei Dauerbelastungen. Wegen der Pandemie leiden mehr Menschen als sonst unter starker Belastung. Wer ein einengendes Gefühl oder brennende Schmerzen im Brustkorb hat, Schmerzen, die in den linken Arm, Hals und Kiefer ausstrahlen, sollte sofort ins Krankenhaus. Auch Symptome wie Angst, Übelkeit, Schwitzen, kalter Schweiß und Atemnot können auf einen Infarkt hindeuten. Und wer eine Covid-Infektion hatte, sollte besonders gut auf die Signale seines Körpers achten.

Auch Symptome wie Angst, Übelkeit, Schwitzen, kalter Schweiß und Atemnot können auf einen Infarkt hindeuten. Und wer eine Covid-Infektion hatte, sollte besonders gut auf die Signale seines Körpers achten.



PROF. OLAF HORSTMANN,
Chefarzt für Allgemein-, Viszeral- und Endokrine
Chirurgie

Gehen Sie zur Vorsorge!

Krebs kennt keinen Lockdown. Die Zahl der Operationen von Darmkrebs ist in Deutschland um 20 Prozent zurückgegangen. Die Zahl der Fälle von Darmkrebs dürften leider gleichgeblieben sein. Darum rate ich dringend: Nehmen Sie all Ihre Vorsorgetermine bei den niedergelassenen Kollegen wahr! Je früher Sie mit einem Tumor zu uns kommen, desto größer sind Ihre Chancen, vollständig gesund zu werden.



BASCHAR YOUSSEF MD,
Chefarzt des Brustzentrums

Unsere Mitarbeiter sind geimpft!

Wir haben seit einiger Zeit in unserem Brustzentrum Patientinnen mit auffallend fortgeschrittenen Tumoren. Auch während der Pandemie ist extrem wichtig: Wer eine Veränderung an seiner Brust ertastet, sollte dies sofort beim Gynäkologen abklären lassen. Patientinnen, die wir behandeln, müssen sich keinerlei Sorgen machen. Wir haben eine Impfquote von fast 100 Prozent und umfangreiche Maßnahmen getroffen, damit Covid bei uns keine Chance hat.



DR. TOBIAS STRAPATSAS,
Chefarzt der Zentralen Notaufnahme

Bei Notfällen in die Notaufnahme!

Alle Patientinnen und Patienten, die akute Beschwerden haben, sollten diese auf jeden Fall abklären lassen – und zwar lieber einmal zu viel als einmal zu wenig. Das gilt in Pandemiezeiten genauso wie in allen anderen. Gleichzeitig ist die Notaufnahme eines Krankenhauses aber nicht die Möglichkeit rund um die Uhr einen Arzt zu Leiden jeder

Art zu konsultieren. Schnupfen, eingewachsene Zehennägel oder Ohrenschmalz sind kein Grund, in die Notaufnahme zu kommen. Wer das tut, beansprucht Kapazitäten, die akut kranke Patientinnen und Patienten dringend brauchen.



PD DR. CHRISTIAN ARSOV,
Chefarzt der Urologie und Kinderurologie

Nehmen Sie Ihre medizinischen Termine wahr!

Während der Covid-Pandemie sind gerade die etwas Älteren verständlicherweise sehr vorsichtig und versuchen, Kontakte zu reduzieren. Das sollte allerdings auf keinen Fall für ihre medizinischen Behandlungen gelten. Egal ob in der Klinik oder beim niedergelassenen Arzt: Sie sind dort auch während der Pandemie bestens aufgehoben. Nehmen Sie daher bitte in Ihrem eigenen Interesse alle Termine wahr.



DR. SABINE KEISER,
Chefarztin der Kinder- und Jugendklinik

Kein Kind muss alleine bleiben

Auch in der Kinderklinik legen wir höchsten Wert auf den Infektionsschutz für alle Kinder und ihre Eltern. Gleichzeitig versuchen wir, den Kindern möglichst viel Normalität zu erhalten, da dies beim Gesundwerden hilft. Bei unseren Aller kleinsten bedeutet dies, dass die Väter die Mütter im Kreißaal begleiten dürfen. Alle Kinder, die in der Klinik für Kinder- und Jugendmedizin versorgt werden müssen, dürfen immer von ihren beiden Eltern besucht werden. Grundsätzlich bieten wir immer die Mitaufnahme eines Elternteiles an, damit kein Kind alleine sein muss.



DR. THOMAS JAEGER,
Chefarzt Geriatrie

Wir schützen die Senioren und Seniorinnen besonders

Patientinnen und Patienten im vorgerückten Alter sind gefährdeter, einen schweren Covid-Verlauf zu erleiden. Darum sind unsere Vorsichtsmaßnahmen in der Geriatrie besonders umfassend. Alle Patientinnen und Patienten müssen bei der Aufnahme in die Geriatrie Klinik einen maximal 48 Stunden alten negativen PCR-Coronatest vorweisen. Durch geräumige Ein- und Zweibettzimmer ist ein ausreichender Abstand möglich. Alle Mitarbeiter tragen im Dienst ständig FFP2-Masken. Zu ihrem Schutz tragen auch die Patienten bei der Visite, bei der pflegerischen Versorgung und den Therapien FFP2-Masken.



DR. HARALD LEHNEN,
Chefarzt für Frauenheilkunde und Geburtshilfe

Impfung besonders für Schwangere wichtig

Schwangere müssen sich wegen Covid keine Sorgen um sich oder ihr Baby machen – wenn sie geimpft sind. Das allerdings ist für Frauen, die ein Baby erwarten, besonders wichtig. Denn ungeimpfte Schwangere, die sich infizieren, haben ein ungleich höheres Risiko auf Komplikationen während der Schwangerschaft. Sie müssen bei einer Covid-Infektion wesentlich häufiger auf Intensivstationen behandelt werden und haben auch eine deutlich höhere Gefahr, eine Früh- oder Totgeburt zu erleiden. Das zeigen nationale und internationale Studien.



PROF. DIRK BLONDIN,
Chefarzt der Radiologie

Die Diagnostik nicht verzögern

Radiologische Untersuchungen sind ein wichtiger Bestandteil moderner Diagnostik und damit wesentlich für die Behandlung und Genesung. Das gilt selbstverständlich auch während der Pandemie. Darum haben wir mit umfangreichen Maßnahmen dafür gesorgt, dass die Patientinnen und Patienten bei den Untersuchungen vor Covid geschützt sind. Auch die Mitarbeiter der Radiologie sind vollständig geimpft. Wir achten strikt auf das Tragen der FFP-2 Maske und Abstand.



DR. JOHANNES KAENDERS,
Chefarzt Gefäßchirurgie

Bei Beschwerden nicht abwarten

Die Zahl der Notfallbehandlungen wegen bedrohlicher Durchblutungsstörungen in den Beinen ist in der Pandemie um ca. 12 % gesunken. Das ist keine gute Nachricht. Denn gleichzeitig sind immer mehr Patientinnen und Patienten mit besonders schweren Durchblutungsstörungen in die Kliniken gekommen. Offenbar haben also viele leichtere Beschwerden wie taube, blasse, kalte Beine und blaue Zehen zu lange klaglos ertragen, statt sie einem Arzt zu zeigen. Das führt dann nach einer Zeit zu schwereren Verläufen. Das bedeutet: mehr Embolien und eine höhere Sterblichkeit bei Gefäßerkrankungen.

Immer aktuelle Informationen zum Sicherheitskonzept, zu den Besucherregeln und zu Covid selbst gibt es in einer Broschüre, die die Städtischen Kliniken zusammengestellt haben.

Sie ist zu finden auf der Homepage unter: <https://sk-mg.de/sicher-im-krankenhaus>. Der QR-Code führt direkt zur Broschüre.





Foto: djd/Sanofi/Getty Images/Rawpixel

Auch Kinder und Jugendliche können Multiple Sklerose bekommen. Bei Verlauf und Therapie gibt es Unterschiede zu Erwachsenen.

Multiple Sklerose bei Kindern

Was bei jungen Erkrankten anders ist und welche Therapieoptionen es gibt

Eine MS-Diagnose verändert mit einem Schlag das ganze Leben. Besonders hart ist das, wenn es Kinder und Jugendliche betrifft. Auch wenn Multiple Sklerose meist als Erwachsenenkrankheit gilt, sind immerhin drei bis fünf Prozent der Erkrankten bei der Diagnose noch keine 17 Jahre alt. Für die ganze Familie tun sich dann viele Fragen auf: Bleibt die Krankheit für immer, müssen ständig Medikamente eingenommen werden, welche Einschränkungen oder Behinderungen drohen und wie kann das Kind damit leben? Oft ist es dann schwierig, an Informationen zu kommen, da es zu MS überwiegend Angebote für Erwachsene gibt.

Unterschiede in Verlauf und Therapie

Grundsätzlich ist MS bei Kindern und Erwachsenen dieselbe Krankheit. Dennoch gibt es Unterschiede: So erkranken Jungen und Mädchen gleich häufig, während bei den Erwachsenen Frauen etwa doppelt so oft betroffen sind. Vor der Pubertät treten meist motorische Symptome wie Lähmungen auf, oft mehrere in einem Schub. Später stehen eher sensorische Störungen wie Taubheitsgefühle im Mittelpunkt, meist nur eines auf einmal. Außerdem haben Kinder häufigere und stärkere Schübe, erholen sich aber dazwischen auch besser – weitere Informationen und Erfahrungsberichte finden sich auf www.ms-begleiter.de. Um langfristige Schäden zu vermeiden, muss die Therapie möglichst schnell beginnen. In akuten Schüben werden dabei Steroide (Kortison) eingesetzt, langfristig außerdem verlaufsmodulierende Mittel, die das Fortschreiten der MS bremsen. Diese sind aber oft erst ab 18 oder höchstens ab 12 Jahren zugelassen. Seit 2021 wurde für Kinder und Jugendliche ab 10 Jahren mit schubförmig-re-

mittierender Multipler Sklerose (RRMS) die erste orale Erstlinien-Therapie zugelassen.

So viel Normalität wie möglich schaffen

Neben den medizinischen hat die Krankheit für Kinder und Jugendliche auch soziale Folgen. Schwierigkeiten in der Schule durch kognitive Probleme oder Fatigue oder Einschränkungen bei Sport und Freizeitaktivitäten können auftreten, dazu haben Betroffene oft Angst, als „behindert“ abgestempelt zu werden. Gemeinsam mit dem Heranwachsenden sollten Eltern daher das Gespräch mit Lehrern und Freunden suchen, um das richtige Maß zwischen nötiger Rücksichtnahme und der größtmöglichen Normalität im Alltag zu finden.

Quellenangabe:

S-1-Leitlinie 022/14: Pädiatrische Multiple Sklerose, Stand 01/2016, wird derzeit überarbeitet. Online verfügbar unter: https://www.awmf.org/uploads/tx_szleitlinien/022-014_S1_Multiple-Sklerose_Kinderalter_2016-02-abgelaufen.pdf



Fl: Zulassung für die Erstlinienbehandlung mit Teriflunomid bei Kindern ab zehn Jahren mit schubförmig remittierender Multipler Sklerose (RRMS). <https://www.pharmazeutische-zeitung.de/ms-therapie-fuer-kinder-wird-besser-123201/>



Quelle: djd



Foto: djd/compass private pflegeberatung/ Ute Grabowsky

Die Pflege von Kindern und Jugendlichen erstreckt sich oft über lange Zeiträume, in denen es immer wieder Umbrüche und schwierige Phasen gibt.

Die Pflege von Minderjährigen als große Herausforderung

Die Eltern dieser Kinder und Jugendlichen brauchen Unterstützung und Beratung

Beim Thema Pflege denkt man meist an alte Menschen. Doch rund fünf Prozent aller Pflegebedürftigen in Deutschland sind laut „Pflege-Report 2019“ Kinder und Jugendliche. Die rund 160.000 Betroffenen werden fast immer zu Hause von ihren Eltern gepflegt, die dabei große Belastungen schultern. „Das Besondere an dieser Gruppe von Pflegenden ist, dass in der Regel beide Elternteile noch berufstätig sind. Oft gibt es außerdem Geschwisterkinder, deren Bedürfnisse ebenfalls berücksichtigt werden müssen“, weiß Daniela Horn-Wald, Pflegeberaterin bei der compass private Pflegeberatung. „Auch die Perspektive ist eine ganz andere: Während es bei Senioren meist um die letzte Lebensphase geht, sollen Kinder ins Leben begleitet und auf die Zukunft vorbereitet werden.“

Eltern brauchen ein Netzwerk und Beratung

Familien müssen die Pflege deshalb über einen viel längeren Zeitraum organisieren. Dabei gibt es immer wieder Umbrüche und schwierige Phasen, etwa beim Eintritt in Kindergarten oder Schule. „Für Eltern ist es wichtig, sich ein Netzwerk aus Familie und professioneller Hilfe zu schaffen, um nicht alles allein machen zu müssen“, erklärt Daniela Horn-Wald. „In Selbsthilfegruppen ist es oft besonders einfach, sozialen Anschluss und Austausch zu finden.“ Um alle Leistungen der Pflegeversicherung zu überblicken und für ihre Kinder die bestmögliche Unterstützung und Förderung zu bekommen, sollten Eltern

außerdem professionellen Rat einholen. Unter der Hotline 0800-101-8800 bietet compass eine kostenlose Beratung für jeden an, dazu für Privatversicherte das gesamte Beratungsprogramm inklusive Hausbesuche. Die Themen reichen von der Einstufung in den richtigen Pflegegrad über Entlastungsangebote wie Kurzzeitpflege bis zur Ablösung vom Elternhaus.

Möglichkeiten und Alternativen kennen

Bei Kindern gibt es in Sachen Einstufung in den Pflegegrad einige Besonderheiten. So gelten bei der Pflegebegutachtung teilweise andere Kriterien als bei Erwachsenen – Informationsmaterial für die Vorbereitung auf den Termin findet man unter www.pflegeberatung.de. Auch bei anderen Angeboten sind Sonderregeln zu beachten. Beispielsweise kann die Kurzzeit- und Verhinderungspflege in einem Kinderhospiz stattfinden, selbst wenn das Kind keine begrenzte Lebenserwartung hat. Die Wahrnehmung der verschiedenen Angebote ist nach Erfahrung von Pflegeberaterin Horn-Wald sehr unterschiedlich, da Eltern individuell mit der Situation umgehen: „Deshalb ist uns bei der Beratung immer wichtig, nicht zu werten, sondern Möglichkeiten und Alternativen vorzustellen. Das Kind muss als eigentliche Hauptperson stets einbezogen werden.“

Quelle: djd





Dick im Schlaf?

Welche Auswirkungen Übergewicht auf die Schlafphasen hat

dass zu wenig Schlaf mit erhöhten Ghrelin- und erniedrigten Leptinspiegeln im Blut einhergeht und damit Heißhunger fördert.

Während du schliefst

Allgemein lässt sich der Schlaf in vier Phasen einteilen:

- Stadium I: die Einschlafphase
- Stadium II: der leichte Schlaf
- Stadium III und IV: die Tiefschlafphasen
- der Traum oder REM-Schlaf

Dabei steht REM für „rapid eye movement“ und bezeichnet eine Schlafphase, in der das Gehirn hochaktiv ist und der Mensch träumt. Viele Abläufe im Organismus ähneln in dieser Zeitspanne denen im Wachzustand. So ist nicht nur die Gehirnaktivität, sondern auch der Herzschlag erhöht und auch Blutdruck und Atmung werden schneller.

Dick im Schlaf

Im Rahmen einer Studie verbrachten 36 Erwachsene zwei aufeinanderfolgende Nächte in der Klinik der University of Pennsylvania. In der

zweiten Nacht wurde bei den Probanden eine Polysomnographie durchgeführt. Dabei handelt es sich um ein diagnostisches Verfahren zur Messung der physiologischen Funktionen während des Schlafes.

Mit Hilfe der Aufzeichnungen kann ein individuelles Schlafprofil erstellt werden. Es stellte sich heraus, dass im Vergleich zu den Probanden mit Normalgewicht die übergewichtigen Teilnehmer mehr Zeit im REM-Schlaf verbrachten. Außerdem zeigte sich, dass eine höhere Aufnahme von Proteinen die sog. NREM-Schlafphase verkürzte. In dieser Schlafphase nehmen Körpertemperatur und Blutdruck des Schlafenden ab und er träumt kaum. „Diese Untersuchung ergänzt das Wissen über den Einfluss des Lebensstils auf die Qualität unseres Schlaf in einer Gesellschaft, in der der zunehmende Druck auf die Produktivität aufrechterhalten wird“, kommentierte Dr. Andrea M. Späth das Ergebnis. In Zukunft plant das Forscherteam die genauen Zusammenhänge der Eiweißaufnahme und deren Einfluss auf den REM-Schlaf zu untersuchen.

Quelle: medicalpress.de

Personen, die unter chronischem Schlafmangel leiden, sind häufiger von Übergewicht betroffen. Doch eine neue Studie hat nun herausgefunden, dass übergewichtige Menschen im Vergleich zu Personen mit Normalgewicht mehr Zeit in der REM-Schlafphase verbringen. Wir erklären, welche Auswirkungen das auf den Körper hat.

Eine Frage der Hormone

Obwohl Untersuchungen zu dem Ergebnis kamen, dass Kurzschläfer trotz der geringeren Dauer ihrer Nachtruhe tagsüber aktiver sind als Personen, die länger schlafen, wirkt sich dieser Umstand nicht etwa positiv auf ihr Gewicht aus. Wissenschaftler gehen davon aus, dass das hormonelle Gleichgewicht durch zu wenig Schlaf gestört werden kann. Appetit und Sättigungsgefühl werden durch das im Magen gebildete Ghrelin und das überwiegend vom Fettgewebe produzierte Leptin gesteuert. Untersuchungen zeigen,

Magen & Darm

Artgerechte Ernährung

Das Verdauungssystem gehört zu den wichtigsten Organen im menschlichen Körper, denn hier werden die wichtigsten Nährstoffe aus der Nahrung verarbeitet und dem Körper zugeführt. Ein gesunder Darm fördert die Gesamtgesundheit und trägt zum allgemeinen Wohlbefinden bei. Stress, Medikamente oder eine ungesunde Ernährung können die Darmflora jedoch belasten und zu Blähungen, Krämpfen oder Durchfall führen.

Eine ausgewogene und ballaststoffreiche Ernährung in Kombination mit einer ausreichenden Flüssigkeitsaufnahme ist sehr wichtig, damit Magen und Darm immer in Schwung bleiben. Gewürze wie Kümmel, Senf oder Fenchel fördern die Verdauung und auch Probiotika, also bestimmte Mikroorganismen fördern eine gesunde Darmflora und stärken außerdem auch das Immunsystem. Probiotika sind zum Beispiel in Joghurt, Sauerkraut oder Käse enthalten. Auf Zusatzstoffe und Fertiggerichte sollte man jedoch möglichst verzichten.

Es ist jedoch nicht nur wichtig, was man isst, sondern auch wie man isst. Wer zu schnell isst und zu wenig kaut nimmt meistens zu viel Nahrung zu sich – das kann zu Völlegefühl, Magenkrämpfen und sogar zu Übergewicht führen. Besser ist es

langsam zu essen und bewusst zu kauen. Auch ein Verdauungsspaziergang nach dem Essen tut gut, um die Darmbewegung anzuregen und den Kreislauf anzukurbeln.

Trotz aller Vorsicht kann es passieren, dass der Darm auch mal verrücktspielt. Es gibt viele pflanzliche Präparate, die Magen und Darm im Notfall schnell beruhigen und die Verdauung unterstützen. Ein Kamillen- oder Fencheltee gehört zu den beliebtesten Mitteln gegen Magen-Darm-Beschwerden und wirkt entzündungshemmend und beruhigend. Auch Heilerde, Aktivkohle und Wärme können helfen die Verdauung wieder in Schwung zu bringen.

Quelle: medicalpress.de



Foto: © de.123rf.com/profile_mimagephotography

„Frei von“ – Gluten, Fruktose, Laktose..

Weniger Inhalt für mehr Geld

Wenn man sich die Regale der Supermärkte betrachtet, könnte man auf die Idee kommen, Nahrungsmittelunverträglichkeiten hätten in den letzten Jahren zugenommen. Dort finden sich immer mehr teure Speziallebensmittel. Je nach Unverträglichkeit zum Beispiel ohne Gluten, Fruktose, Laktose, Fisch oder Nüsse. Doch der Eindruck täuscht.



Foto: © de.123rf.com/profile_gorodenkoff

Auch wenn immer mehr Menschen glauben, dass sie bestimmte Lebensmittel nicht mehr vertragen, ist die Anzahl der Menschen, die tatsächlich an Lebensmittelunverträglichkeiten leiden, relativ konstant geblieben. Nur etwa 2-5 % der deutschen Bevölkerung hat eine nachgewiesene Allergie. Auch wenn die Hersteller einen gesundheitlichen Vorteil der Produkte suggerieren, haben sie für Menschen ohne nachgewiesene Allergie oder Intoleranz keinen generellen Mehrwert. Im Gegenteil: eine Diät im Sinne eines generellen Verzichts auf bestimmte Nahrungsmittel oder Inhaltsstoffe kann im schlimmsten Fall zu einer Mangelversorgung an wichtigen Nährstoffen führen.

Die Verbraucherzentrale klärt auf

So stellt die Verbraucherzentrale etwa fest, dass glutenfreie Lebensmittel für viele Menschen mittlerweile zu einem Lifestyle-Produkt geworden sind. Während viele Hersteller die Kennzeichnungen „laktosefrei“ oder „glutenfrei“ nutzen, um Ihren Produkten ein positives Image zu verleihen und den Preis entsprechend anzuheben. Tatsächlich haben glutenfreie Nahrungsmittel nur für wenige Menschen einen Mehrwert. Lediglich bei etwa einem Prozent der Bevölkerung, die von der Au-

toimmunerkrankung Zöliakie betroffen sind, löst Gluten Beschwerden aus. Solche „Frei von“ Produkte können auch weniger gesunde und wertvolle Inhaltsstoffe als konventionelle Produkte beinhalten. Mit dem Gluten wird z.B. häufig auch der Vollkornanteil im Getreide gesenkt. Für laktosefreie Lebensmittel fordert die Verbraucherzentrale neben einheitlichen Kennzeichnungspflichten einen Zusatz wie „von Natur aus laktosefrei“, um die vielen Produkte zu kennzeichnen, bei denen der Laktoseanteil ohnehin sehr gering ist und die Kategorisierung als „laktosefrei“ deswegen keinen höheren Preis rechtfertigt.

Achtsamer Umgang

Wer merkt, dass ihm bestimmte Lebensmittel nicht gut tun, sollte beim Arzt eine ausführliche Diagnose einholen, um Unverträglichkeiten und Allergien aufzudecken. Mit Hilfe eines Schnelltests lässt sich hierzu eine erste Bestätigung einholen, er ersetzt aber keine ärztliche Untersuchung. Unterschieden werden können primäre und sekundäre Allergien. Primäre Allergien entwickeln sich oft schon im Säuglings- und Kindesalter und die Unverträglichkeit besteht im Hinblick auf stabile Proteine in Grundnahrungs-

mitteln. Insbesondere primäre Unverträglichkeiten gegen Erdnüsse, Baumnüsse und Fisch bleiben häufig ein ganzes Leben lang bestehen. Sekundäre Nahrungsmittelallergien entstehen hingegen „durch ähnliche Proteine in Pollen und pflanzlichen Nahrungsmitteln wie Kern- und Steinobst, Nüsse, Karotten oder Soja“, so der Experte Prof. Dr. Jörg Kleine-Tebbe vom Allergie- und Asthmazentrum Westend in Berlin. Die Symptome könnten gerade bei primären Allergien relativ heftig sein und seien bei sekundären Allergien im Normalfall weniger stark ausgeprägt.

Psychischer Leidensdruck

Besonders für junge Menschen entsteht durch die vielfältigen Einschränkungen oft ein Leidensdruck, der von außen häufig unterschätzt und vernachlässigt wird. Im Zweifelsfall kann es sich auch lohnen, nicht komplett auf bestimmte Nahrungsmittel zu verzichten, sondern im Sinne einer vielfältigen und ausgewogenen Ernährung nur die Mengen bestimmter Lebensmittel zu reduzieren, die weniger gut vertragen werden. Bei Laktose beispielsweise, besteht trotz Unverträglichkeit im Normalfall eine gewisse Toleranz gegenüber kleinen Mengen. Eine Alternative für Menschen mit Laktose-Intoleranz, ist das Enzym Laktase von außen zuzuführen, welches für die Spaltung von Laktose zuständig ist. Hierzu gibt es spezielle Tabletten, welche helfen, Milchprodukte wieder unbeschwert zu genießen.

Quellen:

Verbraucherzentrale

www.vzhh.de/themen/lebensmittel-ernaehrung/ernaehrungstrends/laktosefrei-glutenfrei-eine-werbestrategie



www.verbraucherzentrale.de/wissen/lebensmittel/kennzeichnung-und-inhaltsstoffe/laktosefreie-lebensmittel-nicht-fuer-jeden-sinnvoll-11053



Bundeszentrum für Ernährung

www.bzfe.de/service/news/aktuelle-meldungen/news-archiv/meldungen-2019/oktober/frei-von-lebensmittel-fuer-gesunde-keine-gute-wahl/



Quelle: medicalpress.de

Snack Attack?

Tipps gegen Heißhunger

Kekse, Schokolade, Chips: Für viele von uns gehören diese kleinen Sünden zum Alltag dazu. Doch wie bei so vielen anderen Dingen bleibt es meistens nicht bei einem Stück. Mit den Kalorien steigt aber nicht nur die Zahl auf der Waage, sondern auch das Verlangen nach mehr. Wir haben 12 einfache Tipps zusammengefasst, die erklären, wie man Heißhunger vermeiden kann.

Regelmäßig kleinere Mahlzeiten zu sich nehmen. Es klingt so einfach, ist aber für einige nur schwer umsetzbar: Der Grund für Heißhungerattacken liegt oftmals darin, dass Menschen nicht regelmäßig essen. Für sie empfiehlt es sich, statt drei großer besser fünf bis sechs kleinere Mahlzeiten in einem Abstand von etwa drei bis vier Stunden zu sich zu nehmen. So bleibt der Blutzuckerspiegel auf einem konstanten Niveau und Heißhungerattacken treten gar nicht erst auf.

Auf emotionale Stabilität achten

Wer kennt sie nicht, die Momente, in denen Süßigkeiten zum Seelenröster werden? Dieses Verhalten sollte jedoch die Ausnahme bleiben und nicht zur Gewohnheit werden. Leider ist Essen nicht selten mit Emotionen verbunden. Oft essen Menschen aus Einsamkeit, Stress, Frust, Langeweile o. ä. Dabei spielt der Botenstoff Cortisol eine zentrale Rolle, denn er blockiert die Insulinwirkung. Experten sprechen sogar davon, dass eine der häufigsten Ursachen für Übergewicht emotionales Essen ist. Es entsteht ein Teufelskreis, der nur schwer zu durchbrechen ist.

Nachtschicht einlegen

Zwar nehmen wir nachts um die 12 Stunden keine Nahrung zu uns, doch auch in der Nacht ist der Energieverbrauch fast so groß wie am Tag. Im Schlaf produziert der Körper das appetithemmende Hormon Leptin. Wird die Nachtruhe allerdings unterbrochen, übernimmt sein Gegenspieler das Kommando: Ghrelin verstärkt das Hungergefühl und regt den Appetit an. Um das zu vermeiden, sollten wir täglich ca. 7,5 Stunden schlafen.

Clever snacken

Nicht nur zuhause vor dem Fernseher, sondern auch während der Arbeit greifen wir gerne mal zu einem Snack. Doch oft handelt es sich bei der Nervennahrung um kalorienreiche Zwischenmahlzeiten mit zumeist schlechten Nährwerten. Befinden sich Versuchungen in Reichweite, ist es besonders schwer, diesen zu widerstehen. Statt einer Tüte Schokodrops sind z. B. Mandeln der



Foto: © de.123rf.com/profile_liudmilachernetska

bessere Snack für zwischendurch. Sie sind reich an ungesättigten Fettsäuren und enthalten neben Magnesium und Kalzium auch einen hohen Anteil an den Vitaminen B1, B2 und E. Mit 19 % hochwertigem Eiweiß lassen sie Heißhunger erst gar nicht aufkommen.

Geheimtipp Joghurt

Joghurt ist eine hervorragende Eiweißquelle, die schnell und langanhaltend sättigt. Mit etwa 90 kcal pro Becher ist er zudem arm an Kalorien.

Move it!

Viele von uns greifen oft aus Langeweile zu ungesunden Snacks, die das Kalorienkonto unnötig belasten. Gewichtsverlust resultiert letzten Endes aus einem Kaloriendefizit. Eine sinnvolle Beschäftigung bei aufkommender Langeweile ist daher leichter Sport wie Walken oder Radfahren. Das lenkt nicht nur ab, sondern tut auch der Figur gut.

Volle Konzentration

Wer eine Mahlzeit zu sich nimmt, sollte sich nur darauf konzentrieren. TV und PC haben in diesem Augenblick Sendepause, da man bei gleichzeitigem Fernsehen oder vor dem Computer sitzen das Sättigungsgefühl nicht mehr rechtzeitig wahrnimmt. Das führt dazu, dass wir mehr essen als wir müssen.

Magnesium und Zink

Ohne es zu wissen, leiden viele Menschen unter einem Nährstoffmangel. Defizite dieser Art können oftmals Jahre unentdeckt bleiben und u. a. auch Heißhungeranfälle auslösen. Magnesi-

um und Zink beispielsweise beeinflussen jedoch den Blutzuckerspiegel, indem sie die Blutfettwerte senken. So hilft beispielsweise Magnesium in Stresssituationen gegen die Lust auf Süßigkeiten.

Frischer Atem

Studien haben gezeigt, dass ein frischer Pfefferminzgeschmack nach dem Zähneputzen das Verlangen nach Süßem reduzieren kann. Es ist daher sinnvoll, sich bereits kurz nach der letzten Mahlzeit des Tages die Zähne zu putzen, um den spätabendlichen Snack zu umgehen. Unterwegs ersetzen Kaugummis das Zähneputzen.

Die besten Appetitzügler

Hülsenfrüchte: Kichererbsen, Linsen, Bohnen und ihre Verwandten mit hohem Gehalt an Eiweiß sorgen für ein langanhaltendes Sättigungsgefühl. In Kombination mit komplexen Kohlenhydraten und gesunden Fetten sind sie die perfekten Zutaten für einen stabilen Blutzuckerspiegel.

Wasser und ungesüßter Tee: Hunger wird oft mit Appetit verwechselt und verschwindet oft nach einem Glas Wasser oder ungesüßten Tee. Über den Tag verteilt getrunken füllen sie den Magen völlig kalorienfrei.

Eier: Eier eignen sich perfekt für den kleinen Hunger zwischendurch, denn sie sind eine hervorragende Eiweißquelle und sättigen über einen längeren Zeitraum.

Quelle: medicalpress.de

Experteninterview zur gesunden Ernährung mit Ernährungswissenschaftler Uwe Knop



Foto: medicalpress.de/Uwe Knop

Ernährungsberater Uwe Knop

Herr Knop, neueren Forschungen zufolge soll pflanzliches Eiweiß gesünder sein als tierisches. Wie vorsichtig sollte man mit solchen Studien sein?

Uwe Knop: „Mit solchen Studien sollte man genauso vorsichtig sein wie mit allen Ernährungsstudien: am besten darüber schmunzeln und sich nicht davon verrückt machen lassen. Denn Ernährungsforschung basiert in der Regel auf Beobachtungsstudien, die niemals Beweise für Ursache-Wirkungs-Beziehungen (Kausalitäten) liefern, sondern nur statistische Zusammenhänge (Korrelationen). Daraus lassen sich allerhöchstens vage Hypothesen ableiten, die jedoch nie in klinischer Forschung überprüft werden können – weil die Ökotrophologie (Ernährungswissenschaft) das nicht leisten kann. Wir befinden uns eher auf dem Niveau modernen Glaskugellesens.“

Der „Tag der gesunden Ernährung“ soll die auf die Wichtigkeit gesunder Ernährung aufmerksam machen. Wie sieht diese Ihrer Meinung nach aus?

Uwe Knop: „Der „Tag der gesunden Ernährung“ ist ein Paradebeispiel für das Wort des Jahres 2016: postfaktisch. Denn hier dominiert Glaube und „gefühlte Realität“ über Evidenz, Wissen und gesicherte Fakten. Die Forschung konnte bis dato keine Beweise für gesunde Ernährung liefern und wird diese aufgrund der zahlreichen Systemlimitierungen (z.B. Korrelationen statt Kausalitäten oder ein Datenfundament, das auf unüberprüfbareren Eigenangaben der Probanden basiert) auch nicht liefern können. Wenn also niemand weiß, was gesunde Ernährung sein soll, wie kann man da einen „Tag der gesunden Ernährung“ zelebrieren? Das ist Quatsch. Außer jeder genießt diesen Tag für sich selbst, denn: Es gibt so viele gesunde Ernährungsformen, wie es Menschen gibt, weil jeder Mensch anders ist. Essen ist absolut individuell, hier sollte jeder seinen eigenen, ganz persönlichen Weg finden. Die Wissenschaft hilft dabei nicht, sie hindert eher, weil sie „ernährungssensible“ Bürger mit ihrem sich ständig widersprechenden Halbwissen verunsichert.“

In Ihrem Buch „Ernährungswahn – Warum wir keine Angst vorm Essen haben müssen“ sprechen Sie von kulinarischer Körperintelligenz. Was genau meinen Sie damit?

Uwe Knop: „Die Kulinarische Körperintelligenz ist eine Begriffskektion, die das stets absolute individuelle Wissen des eigenen Körpers zum Wert von Nahrung beschreibt. Warum schmeckt Ihnen etwas, warum mögen Sie andere Lebensmittel nicht? Weil Ihr Körper die Nahrung kennt und einzuschätzen weiß. Für die Existenz der Kulinarischen Körperintelligenz liegt natürlich genauso wenig ein wissenschaftlicher Beweis vor wie für alles in der Ernährungsforschung. Dieser Begriff ist ein Appell an den gesunden Menschenverstand, denn: Wer außer Ihrem Körper sollte wissen, was für Sie persönlich gute und gesunde Ernährung ist? Ich meine: niemand.“

Liegt das Geheimnis für Gesundheit und Attraktivität im intuitiven Essen?

Uwe Knop: „Wer darauf eine Antwort geben kann und das „Geheimnis für Gesundheit und Attraktivität“ kennt, der wird der nächste Globale-Gesundheits-Guru! Attraktivität liegt ja ohnehin im subjektiven Auge des Betrachters. Und warum

jemand gesund ist, das hängt immer von zahlreichen individuellen, komplex vernetzten Lebensstilfaktoren ab – Gene, gesellschaftlicher und finanzieller Status, Bildung, privater und beruflicher Stresslevel, Umwelt, sexuelle und generelle Zufriedenheit und natürlich zum Teil auch von der Ernährung. Zu allererst muss diese in punkto Nährstoffbedarf gesichert sein, was hierzulande – aber nicht überall – der Fall ist. Wenn man dann in diesem Schlaraffenland-Angebot intuitiv isst, d.h. auf seinen Körper hört und nur dann isst, wenn man wirklich Hunger hat, dann kann das sicher zu mehr Zufriedenheit und Wohlbefinden im Leben beitragen. Und je zufriedener, desto besser ist das auch für die Gesundheit.“

Wie kann ich lernen, auf mein Bauchgefühl zu hören?

Uwe Knop: „Essen Sie nur dann, wenn Sie den körperlich-biologischen Hunger spüren und zwar nur das, worauf Sie Lust haben, was Ihnen schmeckt und was sie gut vertragen. Der Hunger ist das zentrale Element. Je größer der Hunger, desto leckerer das Essen. Das kennt jeder. Wenn Sie das essenziellste Bedürfnis zur Lebenserhaltung, den Hunger, mit einem richtig köstlichen Essen befriedigen, dann belohnt Ihr Körper Sie mit diesem wohligen „Stöhnen aus der Tiefe des Bauches“. Sollte Ihnen dieses Gefühl eher unbekannt vorkommen, dann lernen Sie Ihren Hunger wieder kennen. Dazu reicht ein einfacher Tipp: Wenn Sie sich nicht sicher sind, ob Sie wirklich Hunger haben oder nur aus Routine oder „Gesundheitspropaganda“ z.B. morgens frühstücken, dann essen Sie einfach mal nichts – und reizen den Hunger aus, solange, bis sie ihn wieder richtig spüren. Und das werden Sie, da können Sie sicher sein – denn ohne Essen sterben wir. Und unser Körper wird dagegen mit absolut evolutionsbiologischer Sicherheit etwas unternehmen – das nennt man Hunger. Lassen Sie es sich also gut schmecken!“

Quelle: medicalpress.de



Uwe Knop
Ernährungswahn

Rowohlt E-Book Verlag
ISBN: 978-3-644-56391-9
192 Seiten
Preis: 9,99 €



Foto: © de.123rf.com/profile_dolgachov

Das süße Leben

Die wichtigsten Fakten über Zucker

Dextrin, Maltose, Saccharin oder Sucralose: In regelmäßigen Abständen werden uns neben seinen gesundheitsschädigenden Auswirkungen auch die zahlreichen Decknamen serviert, hinter denen Zucker steckt. medicalpress erklärt die wichtigsten Fakten rund um die süßen Kristalle.

Zucker macht sich seine Namen

Zucker hat viele Namen und ist ein „leerer Kalorienträger“. Um herauszufinden, wie hoch der Zuckeranteil in Lebensmitteln ist, ist es wichtig, die Etiketten sorgfältig zu studieren. Neben Zucker sind auch die Bezeichnungen Glucose (Traubenzucker), Fructose (Fruchtzucker), Glucose-Fruktose-Sirup, Laktose (Milchzucker) oder auch Maltose (Malzzucker) gebräuchlich. Jedoch deuten auch Melasse, Honig, Agavendicksaft oder Ahornsirup darauf hin, dass das Produkt über einen entsprechenden Zuckergehalt verfügt. Wer jedoch denkt, Honig sei gesünder als Zucker, täuscht sich: Auch dieser besteht zu 80 % aus Zucker. Zwar enthält er neben Glucose und Fructose auch einige Mineralstoffe, Vitamine und Aminosäure, doch durch seine klebrige Konsistenz haftet er länger an den Zähnen und kann die Entstehung von Karies begünstigen.

Volles Rohr mit Vollrohrzucker

Ernährungswissenschaftler kämpfen seit Jahren gegen den Mythos, dass Vollrohrzucker oder auch brauner Zucker die gesündere Alternative zum weißen Haushaltszucker darstellt. Dieser wird aus dem Zuckerrohr gewonnen, dessen Saft in offenen Kesseln unter ständigem Rühren kocht, bis er eindickt. Danach lässt man die Masse abkühlen, um sie anschließend fein zu zermahlen. Doch auch diese Zuckerart wird ihrem gesunden Image nicht ganz gerecht. Zwar ent-

hält sie dank der Melasse die wertvollen Nährstoffe des Zuckerrohrsafts wie etwa Kalium, Magnesium und Eisen, doch der ernährungsphysiologische Wert gegenüber dem weißen Haushaltszucker ist überschaubar – denn brauner Zucker verfügt über nur sehr geringe Anteile an Melasse. Mit fast 98 % an Saccharose hat er aber einen fast gleich hohen Anteil wie weißer Zucker.

Eine Frage der Künstlichkeit

Wer sich dafür entscheidet, Zucker aus seinem Ernährungsplan zu streichen oder ihn einzuschränken, tauscht diesen oft gegen künstliche Süßstoffe wie Saccharin oder Aspartam aus. Sie sind besonders bei Menschen beliebt, die abnehmen möchten. Obwohl sie keine oder nur wenige Kalorien haben, deuten Untersuchungen darauf hin, dass sie den Blutzuckerspiegel erhöhen. Zudem gibt es Studien darüber, dass künstliche Süßstoffe eine Veränderung der intestinalen Bakterienflora herbeiführen, die schlimmstenfalls Fettleibigkeit und Typ-2-Diabetes begünstigen kann. Die bessere Wahl stellen laut Experten die pflanzlichen Zuckeraustauschstoffe Stevia oder Erythrit dar.

Das süße Altern

Zucker ist ein osmotisch aktiver Stoff, der das Wachstum von Mikroorganismen und den Verderb von Lebensmitteln verhindert. Wer aber denkt, er könne durch den Verzehr von Süßigkeiten auch sein

jugendliches Aussehen „konservieren“, erreicht das Gegenteil. Ein hoher Blutzuckerspiegel führt zur Degeneration von Kollagenfasern und fördert damit den Verlust der Elastizität der Haut. In einem Versuch wurden Probanden Bilder von Menschen mit einem sehr niedrigen und einem hohen Glucosewert gezeigt. Das Ergebnis: Die Teilnehmer schätzten die Personen mit hohem Wert um ca. anderthalb Jahre älter als sie tatsächlich waren.

Matt statt satt

Produkte mit einem hohen Zuckergehalt versorgen den Körper zwar schnell mit Energie, sättigen in den meisten Fällen jedoch nur für kurze Zeit. Der Blutzuckerspiegel steigt in die Höhe und sinkt dann schnell wieder ab. Dadurch entsteht Heißhunger, der Körper verlangt nach noch mehr Zucker. In der Folge fühlen wir uns müde, schlapp und energielos. Menschen, die zu viel Zucker und industriell verarbeitete Nahrung konsumieren, haben oftmals Darm- und Verdauungsstörungen und sind häufig übersäuert. Um Heißhunger zu vermeiden, empfehlen Ernährungswissenschaftler regelmäßige Mahlzeiten und ausreichend zu trinken. Von besonderer Bedeutung ist ein nahrhaftes Frühstück, das für einen kraftvollen Start in den Tag sorgt. Gesunde Snacks zwischendurch in Form von Gemüse oder Obst verhindern den Griff zum Schokoriegel.

Quelle: medicalpress.de

Zähne verlieren – Zähne bekommen Neue Lebensqualität genießen

Wer Zähne verliert, wünscht sich selbstverständlich einen guten Ersatz. So natürlich wie möglich soll er aussehen und so gut funktionieren wie die eigenen Zähne. Dank Implantaten gibt es im Menge Haus für fast jeden Einzelfall eine optimale und langlebige Lösung.

Redaktion: Wie können Patienten und Sie den langfristigen Erfolg einer Implantatlösung unterstützen?

Dr. Dr. Ralf-Thomas Lange: Die Implantologie ist eine bewährte Therapieform. Implantate sind der natürlichste und hochwertigste Zahnersatz, den wir Patienten mit unseren überweisenden Kollegen anbieten können. Implantate sind eine wertvolle Investition mit großem Nutzen. Wie natürliche Zähne brauchen auch Implantate eine konsequente Pflege. Bei richtiger Pflege können implantatgetragene Zähne einen Leben lang für Lebensqualität sorgen.

Jörg Weyel: Bei mangelnder Pflege kann sich das Gewebe rund um ein Implantat durch Bakterien entzünden. In der Folge kommt es zum Rückgang des Kieferknochens und der gefürchteten Periimplantitis, der häufigsten Ursache für den Verlust eines Implantates. Da eine Periimplantitis oft keine Schmerzen verursacht, wird sie von Patienten meist nicht bemerkt. Mundhygiene ist Voraussetzung, um den Erfolg und die vielen Vorzüge einer Implantatlösung lange genießen zu können. Zwingend notwendig ist eine tägliche Pflege mit geeigneten Reinigungshilfsmitteln und die schonende Entfernung von weichem Plaque und beginnenden Zahnsteinanlagerungen. Besten Schutz vor Komplikationen bietet die professionelle Implantatprophylaxe in der Praxis.

Redaktion: Bieten auch Sie im Menge Haus eine Implantatprophylaxe an?

Dr. Dr. Ralf-Thomas Lange: Um den langfristigen Erfolg zu sichern, bieten wir im Menge Haus unseren Implantatpatienten im Rahmen eines nachhaltigen Präventionskonzeptes eine spezielle Implantatprophylaxe an. Da ein Implantat nicht reagiert wie ein eigener Zahn und somit keine natürlichen Abwehrkräfte besitzt, achten wir besonders auf gute Nachsorge. Die lange Erfahrung unserer speziell ausgebildeten Dentalhygienikerinnen in der Implantologie sorgt für eine fundierte Prophylaxe.

Jörg Weyel: Mit unserem auf jeden Patienten zugeschnittenen und strukturierten Nachsorgekonzept und einem systematischen, engmaschigen Recall können wir Probleme wie Bakterienan-

lagerung und Entzündungen vermeiden. Bei einer Implantatprophylaxe im Menge Haus werden an für den Patienten schwer zugänglichen Stellen des Implantates Anlagerungen, bakterielle Besiedelung und der pathogene Biofilm entfernt.

Redaktion: Wie läuft eine Implantatprophylaxe ab?

Dr. Dr. Ralf-Thomas Lange: Entsprechend des verwendeten Implantat Systems und Implantat Materials – Titanimplantat, Keramikimplantat oder Titanimplantat mit Keramikaufbau – werden die empfindlichen Implantatoberflächen mit Spezialinstrumenten gereinigt. Wichtig ist eine schonende Interdentalraumreinigung, bei der die Oberflächen der Implantate und Aufbauten nicht verkratzt oder beschädigt werden dürfen. Es werden Rauigkeiten sowie weiche und harte Ablagerungen am Implantat abgetragen und eventuelle Schmutznischen entfernt, um erneuter Plaqueanlagerung vorzubeugen.

Jörg Weyel: Ein Warnzeichen für entzündliche Prozesse um Implantate ist die Blutung bei der Sondierung. Regelmäßige Kontrollen und Taschensondierungen helfen, beginnende Veränderungen wie Zahnfleischentzündungen oder Periimplantitis frühzeitig zu erkennen und zu behandeln.

Dr. Dr. Ralf-Thomas Lange: Wissenschaftliche Untersuchungen belegen, dass weit über 90 Prozent aller Implantate nach zehn Jahren immer noch in einem perfekten Zustand sind. Implantate verrichten an 365 Tagen im Jahr rund um die Uhr unbemerkt, effektiv und zuverlässig ihre Arbeit. Für unsere Patienten sind Implantate eine wertvolle Investition mit großem Nutzen und die Basis für eine deutlich höhere, erlebte Lebensqualität. Umgerechnet auf die Tragezeit kosten Implantate pro Tag weniger als eine Tageszeitung.

Redaktion: Patienten wünschen sich eine langlebige, sichere und verlässliche Lösung, die über Jahre einen festsitzenden Zahnersatz und eine gute Funktion verspricht. Bei optimaler Pflege und regelmäßiger Kontrolle können Patienten die vielen Vorzüge ihrer neuen Zähne lange Zeit genießen. Implantatprophylaxe im Menge Haus ist die Grundlage für einen langfristigen, nicht selten lebenslangen Erfolg einer Implantatversorgung.

Herr Dr. Lange, Herr Weyel, wir danken für diese Gespräch.



Fachärzte für Mund-Kiefer-Gesichtschirurgie:
Jörg Weyel und Dr. Dr. Ralf-Thomas Lange



DR. DR. LANGE & WEYEL

**Praxis für Mund - Kiefer - Gesichtschirurgie,
plastische - ästhetische Operationen
Dr. Dr. Lange Weyel**

Fliethstraße 64 (Menge Haus),
41061 Mönchengladbach,
Tel. 02161 - 46 66 666,
www.lange-weyel.de



Betäubung bei der Zahnbehandlung: Das ist wichtig

Betäubung – was Ihr Zahnarzt wissen muss

Über Erkrankungen, Allergien oder Einnahme von Medikamenten informieren!

 <p>Herz-Kreislauf-Erkrankungen, grüner Star, bestimmte Medikamente: Betäubungsmittel ohne Adrenalin</p>	 <p>Allergiker: Injektionslösung ohne Zusatz- und Konservierungsstoffe</p>
 <p>Diabetes: örtliche Betäubung kann Blutzucker beeinflussen</p>	 <p>Asthma: Betäubungsmittel ohne Sulfid als Stabilisator</p>

Betäubung – wann wieder Essen und Trinken?

Immer warten, bis die Betäubung vollständig abgeklungen ist!

 <p>Betäubung im Ober- oder Unterkiefer (Infiltrationsanästhesie): 1,5 bis 2,5 Stunden</p>
 <p>Betäubung im Unterkiefer (Leitungsanästhesie): 1 bis 8 Stunden</p>
 <p>Betäubung einzelner Zähne (intraligamentäre Anästhesie): 15 Minuten bis 1,5 Stunden</p>

Infografiken: proDente e.V.

Moderne Betäubungsmöglichkeiten sind sicher und weitgehend frei von Nebenwirkungen. Heutzutage muss daher niemand mehr Schmerzen bei einer zahnärztlichen Behandlung aushalten. Wichtig vor der Betäubung ist jedoch, dass die Zahnärztin oder der Zahnarzt wissen muss, wenn bei der Patientin oder dem Patienten allgemeine Erkrankungen oder eine Allergie vorliegen oder Medikamente eingenommen werden.

Um ein geeignetes Betäubungsmittel oder Verfahren für die Betäubung bei der Zahnbehandlung auszuwählen, erfasst die Zahnärztin oder der Zahnarzt diese Punkte in einer ausführlichen Anamnese. Viele Betäubungsmittelzubereitungen enthalten Adrenalin. Es verlängert und verstärkt die Wirkung der lokalen Betäubung und reduziert die Durchblutung des Gewebes während der Behandlung. „Wann immer es möglich ist, sollte Adrenalin bei der lokalen Betäubung eingesetzt werden, jedoch möglichst gering dosiert“, erklärt Univ.-Prof. Dr. Dr. Monika Daubländer, Vorsitzende des Interdisziplinären Arbeitskreises Zahnärztliche Anästhesie (IAZA).

Über Erkrankungen, Allergien, Medikamente informieren

Bei verschiedenen Erkrankungen wie Herzrhythmusstörungen, Schilddrüsenüberfunktion sowie einem Tumor des Nebennierenmarks darf Adrenalin nicht gegeben werden. Als Alternative gibt es jedoch Mittel ohne Adrenalin. Auch kann das Adrenalin in der örtlichen Betäubung den Blutzuckerspiegel beeinflussen. Patientinnen und Patienten mit Diabetes sollten dies bei der Einnahme ihres Diabetes-Medikaments beachten. Allergische Reaktionen als Nebenwirkung auf eine Lokalanästhesie sind sehr selten. Für Patientinnen und Patienten mit Allergien gegen bestimmte Inhaltsstoffe gibt es Injektionslösungen ohne Zusatz- und Konservierungsstoffe. So gibt es für Menschen mit allergischem Asthma Betäubungs-

mittel ohne Sulfid, da dieses bei Asthmatikern einen Anfall auslösen kann.

Erst Essen und Trinken, wenn die Betäubung abgeklungen ist

Die örtliche Betäubung blockiert für eine bestimmte Dauer die Weiterleitung von Reizen in den Nerven während der Zahnbehandlung. So stellt sich durch die Lokalanästhesie bei den Patientinnen und Patienten ein Taubheitsgefühl ein. Reize wie Schmerz, Berührung oder Temperatur sind während der Behandlung nicht zu empfinden, Druck gegebenenfalls schon. Häufig ist die Mundschleimhaut oder sind Kieferabschnitte, manchmal auch die Zunge, noch taub, wenn die Zahnärztin oder der Zahnarzt mit der Behandlung fertig ist. Je nach Art des verwendeten Betäubungsmittels und der Technik kann dies bis zu mehreren Stunden dauern. Patientinnen und Patienten sollten daher am besten erst essen und trinken, wenn die Betäubung nach der Behandlung vollständig abgeklungen ist. Ansonsten besteht die Gefahr für Verletzungen. So können sie sich auf die noch betäubte Lippe beißen oder sich an heißen Speisen und Getränken verbrühen. Diabetiker sollten sich auf diese Situation im Rahmen ihres Ernährungsverhaltens besonders einstellen. Durch eine weitere Spritze kann auch ein Medikament verabreicht werden, dass die Betäubung der Weichgewebe schneller abklingen lässt.

Betäubung im Ober- und Unterkiefer

Je nachdem, welcher Bereich im Mund während der Behandlung zu betäuben ist, kann die Zahnärztin oder der Zahnarzt unterschiedliche Techniken anwenden. Im Oberkiefer kommt häufig die Infiltrationsanästhesie zum Einsatz. Die Zahnärztin oder der Zahnarzt setzt die Spritze mit der betäubenden Lösung unter die Schleimhaut in die Nähe der Wurzelspitze der zu behandelnden Zähne. Die Lokalanästhesie betäubt einzelne Zähne, den umgebenden Knochen, das Weichgewebe, kleine Berei-

che der Mundschleimhaut und unter Umständen auch die Gesichtshaut. Mit der Infiltrationsanästhesie kann abhängig vom Umfang des Eingriffs in einigen Fällen auch im Unterkiefer der Bereich der Front- und kleinen Backenzähne betäubt werden. Für die hinteren Bereiche des Unterkiefers ist ansonsten die Leitungsanästhesie geeignet. Die Zahnärztin oder der Zahnarzt setzt die Spritze in die Nähe des Nerven, der die entsprechende Unterkieferhälfte versorgt. Das betäubt die gesamte Leitungsbahn und führt auch zur Taubheit in der Unterlippe sowie häufig der Zunge.

Betäubung einzelner Zähne

Mit der intraligamentären Anästhesie kann die Zahnärztin oder der Zahnarzt einzelne Zähne für sehr begrenzte Eingriffe betäuben. Eine spezielle Spritze mit sehr dünner Nadel bringt das Mittel für die Anästhesie direkt in den Spalt zwischen Zahn und Knochen ein. Wenn eine andere Betäubungsart nicht genügend wirken sollte, kann die Zahnärztin oder der Zahnarzt diese Methode auch zusätzlich einsetzen.

Vollnarkose

In manchen Fällen kann eine Vollnarkose in Kooperation mit einem Anästhesisten für die zahnärztliche Behandlung notwendig sein. Die Vollnarkose birgt jedoch deutlich höhere Risiken als eine örtliche Betäubung und sollte nur in medizinisch gut begründbaren Fällen zum Einsatz kommen. Daher wird sie nur bei Patientinnen und Patienten angewendet, bei denen eine lokale Betäubung nicht durchführbar ist oder wenn eine sehr umfangreiche Behandlung notwendig ist. In jedem Fall ist bei einer Vollnarkose die Abstimmung und Anwesenheit eines Anästhesisten erforderlich. Eine Hypnose oder Sedierung kann in manchen Fällen zur Angst- und Stressreduktion sinnvoll sein.

Quelle: Initiative proDente e.V.



PRAXIS für
Zahnheilkunde & Implantologie
Dr. Hartmut Bongartz MSc MSc
& Kollegen



Foto: Praxis Dr. Bongartz & Kollegen

Sümeyye Kozan, Henning Oeken, Dr. Hartmut Bongartz MSc MSc., Dr. Isabelle Grünewald (v.l.n.r)

Zahnimplantate Immer die passende Lösung

Wer die Wahl hat, hat die Qual – auch wenn es um Zahnartzsatz geht. Brücke oder Prothese, festsitzender oder herausnehmbarer Zahnersatz oder doch ein Implantat? Die Möglichkeit für ein schönes Lächeln zu sorgen. Bei so viel Auswahl ist es schwer den Überblick zu behalten.



Foto: © de.123rf.com/profile_grinvalds

Wer unter Zahnverlust leidet, der weiß, dass es längst nicht nur um Ästhetik, sondern vielmehr um ein gutes Lebensgefühl und eine funktionelle Versorgung geht. Allgemein versteht man unter dem Begriff Zahnersatz eine festsitzende oder herausnehmbare zahnmedizinische Prothese. Brücken und Kronen zum Beispiel werden an den vorhandenen Zähnen fest verankert und zählen dadurch zum festsitzenden Zahnersatz. Eine Voll- oder Teilprothese, zählt hingegen zum herausnehmbaren Zahnersatz.

Dabei hat sich die Versorgung mit Zahnimplantaten in den letzten Jahren immer weiter etabliert. „Das Thema Versorgung mit Implantaten hat in den vergangenen Jahren stetig an Relevanz gewonnen. Es war und ist mir immer noch sehr wichtig, dass unsere Patienten die bestmögliche Beratung und Behandlung bekommen“, so Dr. Bongartz. Dr. Hartmut Bongartz behandelt bereits seit über 30 Jahren Patienten mit Implantaten und hat sich mit auf diesem Gebiet spezialisiert. „Herkömmliche Vollprothesen werden in der Regel durch Saugkräfte

und Haftmittel am Kiefer gehalten. Das ist bei implantatgetragenen Prothesen anders. Sie werden mit Hilfe der Implantate direkt mit dem Kiefer verankert. Das gibt den meisten Patienten eine Menge Lebensqualität zurück.“

Patientenorientierte Behandlungsabläufe

Um Patienten bestmöglich zu versorgen, kommt in der Praxis von Dr. Bongartz neueste Technik zum Einsatz. Abformungen können mit Hilfe eines intraoral-Scanners durchgeführt werden, Implantationen werden durch 3D-tomografische Aufnahmen gestützt und geplant und die Parodontitis kann auch mit Hard- oder Softlaser behandelt werden. „Die Medizin hat sich in den letzten Jahren sehr schnell entwickelt. Neue Behandlungsmethoden, Technik und Materialien verändern unser Arbeiten stetig. Mir ist es sehr wichtig, dass unsere Patienten von dem ständigen Fortschritt und dem neu erlangtem Wissen profitieren. Nur so können wir die bestmögliche Therapie garantieren“, so Dr. Bongartz.

Patienten bekommen in der Praxis auf der Krahnendonk das komplette Spektrum der Zahnmedizin angeboten. Dabei ist auch das zur Behandlung unterstützende Konzept der Praxis durchweg patientenorientiert. Arbeitnehmerfreundliche Arbeitszeiten von 8 Uhr – 19 Uhr von Montag bis Donnerstag und 8 Uhr bis 15:30 Uhr am Freitag sowie die Möglichkeit über Google, Instagram und Facebook mit der Praxis in direkten Kontakt zu treten sind dabei ein wichtiger Teil der Philosophie.

Viele Termine, unter anderem zur individuellen Beratung, sind ebenfalls komfortabel über die Website www.zahnarzt-dr Bongartz.de buchbar.

Praxis für Zahnheilkunde & Implantologie Dr. Hartmut Bongartz MSc MSc & Kollegen

Krahnendonk 7, 41066 Mönchengladbach, Tel. 0 21 61 - 66 63 60, E-Mail: info@zahnarzt-dr Bongartz.de, www.zahnarzt-dr Bongartz.de

Sprechzeiten: Mo.-Do. 8-19 Uhr, Fr. 8-16 Uhr und nach Vereinbarung

MIT ALLER KRAFT GEGEN DEN KREBS

SPENDENKONTO IBAN: DE65 3705 0299 0000 9191 91

„Die Musik gibt mir Kraft,
nach vorne zu sehen.“

Maite Kelly, verlor ihre Mutter durch Brustkrebs



Deutsche Krebshilfe
HELLEN. FORSCHEN. INFORMIEREN.





Ein gesunder Lebensstil kann das Risiko von Schwangeren, an einem Gestationsdiabetes zu erkranken, verringern.

Foto: djd/Accu-Chek

Entspannt durch eine intensive Zeit

Schwangerschaftsdiabetes frühzeitig erkennen und richtig behandeln

Die Schwangerschaft ist für werdende Mütter eine intensive Zeit, in der sich Vorfreude und Wünsche auch mit gewissen Unsicherheiten abwechseln können. Mit dem Körper verändert sich in dieser Zeit ebenso der Hormonhaushalt. Etwa sieben Prozent der Schwangeren, in Deutschland ungefähr 51.000 Frauen pro Jahr, entwickeln einen Schwangerschaftsdiabetes, in der Fachsprache Gestationsdiabetes genannt. Die Blutzuckerwerte sind dabei dauerhaft erhöht, müssen regelmäßig kontrolliert und durch geeignete Maßnahmen wieder normalisiert werden. „Wenn ein solcher Diabetes frühzeitig erkannt und erfolgreich behandelt wird, können Schwangerschaft und Entbindung in der Regel normal verlaufen“, so Dr. Thomas Segiet, Leiter einer diabetologischen Schwerpunktpraxis in Speyer.

Übergewicht und Alter als Risikofaktoren

Gestationsdiabetes kann bei jeder Schwangerschaft auftreten. Zwischen der 24. und 28. Schwangerschaftswoche kann die entsprechende Wahrscheinlichkeit durch eine Blutuntersuchung festgestellt werden. „Dieser Test gehört zur gesetzlichen Krankenkassenleistung. Liegen Risikofaktoren vor, sollte er vor der 24. Schwangerschaftswoche stattfinden“, rät Dr. Segiet. Es sei wichtig, dass ein Gestationsdiabetes frühzeitig erkannt und therapiert werde. Bleibt er unbehandelt, kann es bei der werdenden Mutter unter anderem zu Bluthochdruck, Geburtskomplikationen oder einem dauerhaften Typ-2-Diabetes kommen. Die Folgen für das Ungeborene können bei ausbleibender Behandlung

unter anderem übermäßiges Wachstum im Mutterleib, Fehlbildungen sowie Gelbsucht nach der Entbindung sein.

Werte messen und normalisieren

Ziel einer Therapie ist es, die Blutzuckerwerte in einem bestimmten Zielbereich zu halten. Dies kontrollieren die Patientinnen selbst, indem sie regelmäßig ihren Blutzucker messen und dokumentieren. „Moderne Blutzuckermessgeräte wie Accu-Chek Guide ermöglichen eine unkomplizierte und präzise Messung“, empfiehlt Dr. Segiet. „Und für die Dokumentation bietet sich ein digitales Tagebuch wie die mySugr App an. Die Werte wandern automatisch per Bluetooth in die App, wo zusätzliche Angaben wie Insulinabgaben, Nährwerte und sogar Mahlzeitenfotos ergänzt werden können.“ Die App stellt den Verlauf der Werte grafisch dar, dadurch lassen sich Zusammenhänge zwischen dem Lebensstil und den Blutzuckerwerten auf einen Blick erkennen.

Frauen mit Gestationsdiabetes sollten für die Geburt eine Klinik mit angeschlossener Kinderklinik wählen, für Schwangere mit Insulinbedarf ist dies sogar Pflicht. Ein wichtiger Tipp für die Zeit nach der Geburt: Stillen ist nicht nur fürs Baby gesund, sondern kann laut Studien auch das Risiko eines späteren Typ-2-Diabetes der Mutter reduzieren.

Quelle: djd

Ziemlich beste Freunde

Eine ganz persönliche Unternehmensgeschichte



Foto: Ziemlich beste Freunde

Tanja und Klaus Klüttermann stecken voller Power. Geht nicht gibt es bei dem Paar nicht. Dieser Satz hat sie durch die schwere Zeit mit ihrem Sohn getragen und dafür gesorgt, das bestmögliche für ihr Kind zu erreichen. Diese Erfahrungen machte sich das Paar zu nutze und gründete vor zehn Jahren seinen eigenen ambulanten Intensivpflegedienst für Kinder und junge Erwachsene: „Ziemlich beste Freunde“ in Mönchengladbach.

Redaktion: **Eva Baches**

Das Leben von Tanja und Klaus Klüttermann und ihrer beiden Söhne wurde 2006 durch einen Autounfall auf den Kopf gestellt. Von jetzt auf gleich sahen sie sich konfrontiert mit der Situation, dass einer ihrer beiden Söhne querschnittsgelähmt ist und langzeitbeatmet wird. Es folgte ein über einjähriger Aufenthalt in verschiedenen Spezialkliniken.

„Der Impuls, einen Pflegedienst zu gründen, war eigentlich sofort da. Aber die Situation hat es damals noch nicht hergegeben“, sagt Klaus Klüttermann.

Als dann ihr Sohn endlich wieder in sein zu Hause zurückkehren durfte, stand das Paar vor der Herausforderung, ihren Sohn auch zu Hause optimal zu versorgen und zu fördern. Zweimal musste sich das Paar von seinem Pflegedienst trennen, weil die Konzepte einfach nicht passten. Die Bedürfnisse ihres Sohnes und die Bedürfnisse als Familie standen konträr zu dem, was die Pflegedienste leisten konnten. Gemeinsam mit ihrem Sohn hatten sie bis jetzt schon viel erreicht und sie wären nicht bis dahin gekommen, wenn sie den Status Quo als gegeben angenommen hätten und nicht geglaubt hätten, etwas ändern zu können. Beide waren über-

zeugt: Es kann auch anders gehen und wir wollen es anders machen.

So gründeten sie 2012 ihren eigenen Pflegedienst „Ziemlich beste Freunde“, der seit März 2021 seinen Sitz in Eicken hat. „Wir haben damals eine Anzeige geschaltet, weil wir eine Pflegedienstleitung brauchten, ohne eine Pflegedienstleitung war die Gründung nicht möglich“, sagt Klaus Klüttermann. Bald darauf meldete sich auch schon der erste Klient. „Wir sind mitgewachsen. Die ersten Klienten, die wir betreut haben, hatten das gleiche Krankheitsbild, wie unser Sohn. Nach und nach kamen dann andere Krankheitsbilder dazu“, sagt Klaus Klüttermann.

„Wir haben seit 2006 eben auch die andere Brille auf. Wir sind selber Eltern eines Kindes, das pflegebedürftig ist, und wissen daher, wie die Situation für Eltern ist“, ergänzt Tanja Klüttermann. „Auf einmal ist mit der Pflegekraft eine Person im Haus, die neben den Eltern, die ja die „Experten für ihr Kind sind“, wie Tanja Klüttermann sagt“, auch Entscheidungen treffen muss und die je nach Intensität der Betreuung von acht bis 24 Stunden, einen Großteil des Alltags innerhalb der Familie verbringt. Da steht ein vertrauensvolles Verhältnis zwischen Klient,

Pflegefachkraft und den Eltern an erster Stelle.“ Das bedeutet für das Team um Tanja und Klaus Klüttermann viel Empathie und reden, reden, reden. „Kommunikation ist dabei sehr wichtig. Das gilt nicht nur im Team, sondern auch als Pflegekraft in der Familie“, sagt Tanja Klüttermann.

Diesen Anspruch an das Verhältnis zwischen Klient und der Pflegekraft begegnet man bei „Ziemlich beste Freunde“ an mehreren Stellen. Als Erstes beim Namen des Pflegedienstes „Ziemlich beste Freunde“, denn Ziel ist es, soviel Nähe zu schaffen, wie nötig, aber auch genug Distanz zu wahren, dass der Klient selbstbestimmt sein Leben leben kann.

Als Zweites gibt es bei „Ziemlich beste Freunde“ keine Patienten, sondern Klienten. Auch damit soll eine gewisse Nähe, aber auch die nötige Distanz sowie Respekt gegenüber den Klienten ausgedrückt werden.

Drittens: der Betreuungsschlüssel (aktuell kümmern sich 100 Mitarbeiter um 20 kleine und große Klienten): „Wir haben eine eins zu eins Betreuung und möchten vermeiden, dass unser Klient häufig wechselnde Bezugspersonen hat. Die Pflegekraft lernt ihren Klienten vor Beginn der Betreuung kennen und wir schauen, ob die Chemie stimmt“, sagt Klaus Klüttermann. Die Betreuungszeiten werden flexibel nach den Bedürfnissen der Familien gestaltet. „Wir haben Klienten, die begleiten wir nur zur Schule oder zum Kindergarten oder eine Klientin, die nur in der Nacht eine Betreuung braucht. Oder die Familie übernimmt am Wochenende alleine die Betreuung, weil sie da die Zeit hat oder eben auch einmal reine Familienzeit haben möchte“, ergänzt Tanja Klüttermann.

Genauso flexibel gestalten sich auch die Dienstpläne. Tanja und Klaus Klüttermann haben dafür einen Leitsatz: „Man muss sein Team pflegen, damit das Team pflegen kann“. So werden feste Termine der Mitarbeiter, wie Sporttraining oder andere Freizeitaktivitäten, aber auch Termine in der Familie im Dienstplan berücksichtigt. Die Mitarbeiter erhalten dadurch qualitative Zeit für sich, als wichtigen Gegenpol zu ihrem herausfordernden Berufsalltag.

Mit der Gründung ihres Pflegedienstes haben Tanja und Klaus Klüttermann nicht nur ihrem Sohn ein selbstbestimmtes Leben ermöglicht, sondern auch vielen anderen ihrer „Ziemlich besten Freunde“.

Blasentumore ambulant und ohne Vollnarkose entfernen

Spezielle Laser-Behandlung ist nun auch in Deutschland möglich

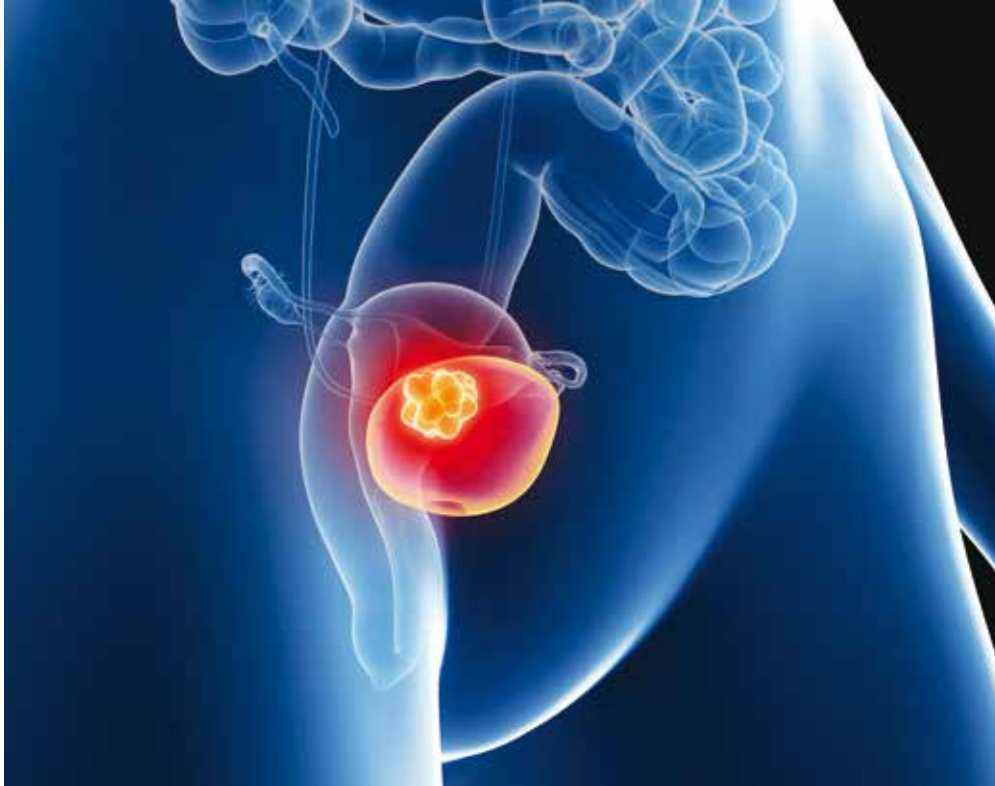


Foto: djd/biolitec/SciePro - stock.adobe.com

Rund 75 Prozent der Blasentumore sind oberflächlich und können gut therapiert werden.

Diagnose Tumor in der Blase: Das ist für Betroffene erst einmal ein Schock. Sie müssen ihre Ängste verarbeiten und sich natürlich mit den Therapieoptionen auseinandersetzen. Die gute Nachricht ist, dass rund 75 Prozent der Tumoren oberflächlich und noch nicht in den Blasenmuskel eingewachsen sind. Außerdem werden die meisten bereits im Frühstadium entdeckt. Bei Blut im Urin, häufigem Harndrang und Unterleibsschmerzen ist es ratsam, das von einem Arzt abklären zu lassen.

Allerdings ist die Rückfallquote mit 70 Prozent sehr hoch, weshalb es mit einer einzigen Behandlung oft nicht getan ist. Zudem sind die meisten Patienten bei der Erstdiagnose im Durchschnitt deutlich älter als bei anderen Tumorarten. Sie kämpfen häufig bereits mit Vorerkrankungen und sollten Vollnarkosen – vor allem mehrmalige – wenn möglich vermeiden.

Minimalinvasiv und ohne Vollnarkose

Dank moderner Therapiemethoden stellt dies nun kein Hindernis mehr dar. Denn mit der TULA-Lasertherapie der biolitec beispielsweise

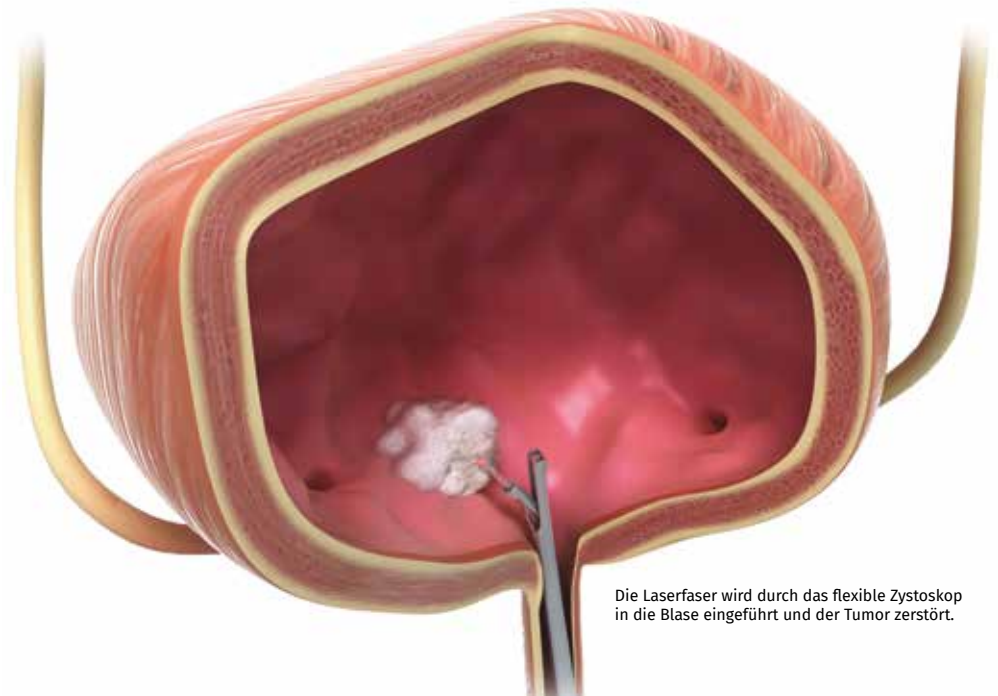
gibt es ein neues, minimalinvasives Verfahren in Deutschland. Dies ermöglicht es, nur mit örtlicher Betäubung oberflächliche, sogenannte nicht-muskelinvasive Blasentumore zu entfernen. Dadurch ist die Methode auch für ältere und Risikopatienten geeignet, die häufig Medika-

mente einnehmen, die sie nicht absetzen dürfen. Die Behandlung findet im Rahmen einer Harnblasenspiegelung statt. Über die Harnröhre wird dabei ins Innere der Blase ein Zystoskop eingeführt. Entdeckt der Urologe bei der Untersuchung eine auffällige Gewebeansammlung, schiebt er die TULA-Laserfaser durch das Zystoskop und entfernt den Tumor mittels Laserlicht. Letzteres hat gewebeversiegelnde Eigenschaften, weshalb etwa Blutverdünner nicht abgesetzt werden müssen. Während der 10- bis 20-minütigen Behandlung ist der Patient bei vollem Bewusstsein – und kann schon kurz danach wieder nach Hause gehen. Aufgrund dieser schonenden Vorgehensweise kann die Therapie auch bei erneutem Auftreten von Tumoren wiederholt werden.

Bei Krankenkassen nachfragen

Mittlerweile bieten immer mehr Urologen in Deutschland die Behandlung an. Unter www.info-blasentumore.de finden sich weitere Informationen sowie eine Hotline-Nummer, unter der ein Urologe ausfindig gemacht werden kann, der die TULA-Methode anwendet. Die Kosten werden in der Regel von privaten Krankenkassen und zunehmend auch von gesetzlichen und Betriebskrankenkassen übernommen. Patienten können bei ihrer Krankenkasse nachfragen, ob diese entsprechende Verträge mit Ärzten und/oder Krankenhäusern abgeschlossen hat. Auskunft hierzu kann auch der behandelnde Arzt geben.

Quelle: djd



Die Laserfaser wird durch das flexible Zystoskop in die Blase eingeführt und der Tumor zerstört.

Foto: djd/biolitec

NOTRUF

NUMMERN & ADRESSEN



NOTRUF 112

(RETTUNGSDIENST, NOTARZT, FEUERWEHR)

POLIZEI 110

ÄRZTL. BEREITSCHAFTSDIENST 116 117

BERATUNG

AIDS-HilfeMG e. V.

Tel. 0 21 61 / 17 60 23, www.aidshilfe-mg.de

Babyfenster im KH Neuwerk

Dünner Str. 214-216, 41066 MG,
Tel. 0 21 61 / 668-0,
www.krankenhaus-neuwerk.de
Das Babyfenster befindet sich auf der Rückseite des Krankenhauses Neuwerk. Schilder weisen Ihnen von der Liebfrauenstraße den Weg. Das Babyfenster ist gut geschützt, so dass Sie nicht beobachtet werden können.

Beratungsstelle für Blinde und von Blindheit bedrohte Menschen

Albertusstr. 22, 41061 MG,
Tel. 0 21 61 / 18 19 73

Deutscher Allergie- und Asthmabund e. V. (DAAB)

An der Eickesmühle 15-19, 41238 MG,
Tel. (0 21 66) 64 78 820, www.daab.de

Drogenberatung MG e. V.

www.drogenberatung-mg.de
Waldnier Str. 67-71, 41068 MG
Tel. 0 21 61 / 83 70 77, Waisenhausstr. 22c,
41236 MG, Tel. 0 21 66 / 97 52 976

Frauenberatungsstelle Mönchengladbach e. V.

Kaiserstr. 20, 41061 MG, Tel. 0 21 61 / 23 23 7
www.frauenberatungsstellen-nrw.de

Gehörlosen-Notruffax der Arztrufzentrale der KVNO

Über die Fax-Nr. 0 20 35 / 70 64 44 können taube oder gehörlose Menschen Kontakt mit der Arztrufzentrale der Kassenärztlichen

Vereinigung Nordrhein (KVNO) aufnehmen. Diese vermittelt den Kontakt zur nächsten Notfallpraxis oder zum Notdienst versehenen Arzt. Sprach- und Hörbehinderte sollten in dem Fax ihre Adresse und eigene Faxnummer angeben und erklären, ob sie eine Praxis aufsuchen können oder nicht.

Gehörlosen-Notruffax von Polizei und Feuerwehr

Polizei Tel. 0 21 61 / 29 29 28
Feuerwehr Tel. 0 21 61 / 97 32 116
Feuerwehr Rheydt Tel. 0 21 66 / 99 89 21 16
Auf den Webseiten www.polizei-mg.de und www.feuerwehr-mg.de stehen entsprechende Formulare zum Download bereit, mit denen Gehörlose in Notfällen „ohne Stimme“ Hilfe rufen können.

Gesundheitsamt Mönchengladbach

Tel. 0 21 61 / 25 -65 34 oder -65 47

Hilfe-Telefon Gewalt gegen Frauen

Tel. 0 800 / 011 60 16
Erstberatung und Weitervermittlung zu einem geeigneten Beratungsangebot im näheren Umkreis der Betroffenen.

Jugendtelefon der Telefonseelsorge

Tel. 0 800 / 111 04 44 (kostenlos aus dem Festnetz).
Jugendliche, die von einem psychologischen Hintergrunddienst begleitet werden, stellen sich für Gespräche mit Jugendlichen zur Verfügung.

Mobbing-Telefon

Tel. 0 800 / 18 20 182

Notfallseelsorge Mönchengladbach

Tel. 0 21 61 / 97 30

SERVICE

Nummer gegen Kummer

Tel. 0 800 / 11 10 333 für Kinder und Jugendliche
Tel. 0 800 / 11 10 550 für Eltern

Reha-Verein

Thüringer Str. 6, 41063 MG,
Tel. 0 21 61 / 83 91 770

Schwangerschaftskonfliktberatung:

Donum Vitae

Waldhausener Str. 67, 41061 MG,
Tel. 0 21 61 / 40 68 35

Erziehungs- und Familienberatungsstelle

Hauptstr. 200, 41236 MG,
Tel. 0 21 66 / 61 59 21

Evangelische Beratungsstelle

Hauptstr. 200, MG-Rheydt,
Tel. 0 21 66 / 61 59 21
Gracht 27, MG-Rheydt,
Tel. 0 21 66 / 94 86 50

Johanniter Mutter-Kind-Haus

Markgrafenstr. 19, Tel. 0 21 61 / 46 73 03

Jugendamt der Stadt Mönchengladbach

Aachener Str.1, 41061 MG,
Tel. 0 21 61 / 25 33 86

Pro Familia

Friedhofstr. 39, MG-Rheydt,
Tel. 0 21 66 / 24 96 71

Sozialdienst Katholischer Frauen e. V.

Lindenstr. 71, 41061 MG,
Tel. 0 21 61 / 98 18 89

Telefonberatung bei Essstörungen

Tel. 0 221 / 89 20 31

Telefonseelsorge

Tel. 0 800 / 111 0 111 (evangelisch) oder
Tel. 0 800 / 111 0 222 (katholisch)

Zornröschen e. V.

Eickener Str. 197, 41063 MG,
Tel. 0 21 61 / 20 88 86, www.zornroeschen.de

NOTDIENSTE

Apotheken-Dienstbereitschaft

Tel. 0 21 66 / 43 59 5

Apotheken-Notdienst

Tel. 01 80 / 59 83 88 88

Ärztl. Bereitschaftsdienst 116 117

Bundesweit einheitliche Rufnummer des ärztlichen Bereitschaftsdienstes

Notruf bei Vergiftungen

Tel. 0 228 / 28 73 211

IMPRESSUM

VERLAG

MEDIZIN + CO – Ihr Gesundheitsmagazin

Ausgabe Mönchengladbach erscheint bei:
Marktimpuls GmbH & Co. KG
Schillerstraße 59, 41061 Mönchengladbach
Tel. 0 21 61 / 68 695-20, Fax 0 21 61 / 68 695-21

Geschäftsführer: Marc Thiele

Registergericht: AG Mönchengladbach
Handelsregisternummer: HRA 5838
UStID: DE247211801

Komplementär / pHG:

Marktimpuls Verwaltungs GmbH
Registergericht: AG Mönchengladbach
Handelsregisternummer: HRB 11530

REDAKTION

HERAUSGEBER / CHEFREDAKTEUR

Marc Thiele (v.i.S.d.P.) - Anschrift siehe Verlag
Tel. 0 21 61 / 68 695-30 · Fax 0 21 61 / 68 695-21
E-Mail: redaktion@medizin-und-co.de
Redaktionelle Mitarbeit: Eva Baches

Für die Richtigkeit der Termine und Anzeigentexte kann der Verlag keine Gewähr übernehmen. Alle Berichte und Beiträge sind nach bestem Wissen und Gewissen der jeweiligen Autoren zusammengestellt. Namentlich gekennzeichnete Beiträge geben nicht unbedingt die Meinung der Redaktion wieder. Für eingesandte Unterlagen jeglicher Art übernimmt der Verlag keine Haftung. Satiren und Kolumnen verstehen sich als Satire im Sinne des Presserechts. Nachdruck des gesamten Inhaltes, auch auszugsweise, sowie der vom Verlag gestalteten Anzeigen nur mit schriftlicher Freigabe des Verlages. Alle Rechte liegen beim Verlag.

FOTOS

Titelfoto: ©de.123rf.com/profile_victorias
126280569

sonstige Fotos siehe Fotonachweis am Bild

GRAFIK & SATZ

Marktimpuls GmbH & Co. KG
Satz & Layout: Marc Thiele

DRUCK

Senefelder Misset B.V. / NL

ANZEIGEN/VERTRIEB

E-Mail: media@marktimpuls.de
Tel. 0 21 61 / 68 695-20 · Fax 0 21 61 / 68 695-21

Aktuelle Mediadaten und Anzeigenpreisliste auf Anfrage 0 21 61-68 695-20 oder media@marktimpuls.de

MEDIZIN + CO - Ihr Gesundheitsmagazin erscheint alle drei Monate und wird direkt an ausgewählte Haushalte im Erscheinungsbereich sowie über selektierte Verteilstellen (Praxen, Kliniken, Unternehmen) verteilt. Zurzeit ist Anzeigenpreisliste Nr. 1 vom 28.08.2013 gültig.

MEDIZIN + CO. DIGITAL

Online: www.medizin-und-co.de



LÜCKENLOS IST EINFACH SCHÖNER.

IMPLANTATE – UM LÜCKEN ZU SCHLIESSEN.

Implantologie · Mund-Kiefer-Gesichtschirurgie
Oralchirurgie



Dr. Dr. Lange & Weyel

Praxis für Mund - Kiefer - Gesichtschirurgie · Plastische - Ästhetische Operationen
Fliethstraße 67 · 41061 Mönchengladbach · Tel. 02161 / 4666666

www.lange-weyel.de