

MEDIZIN + CO

DAS GESUNDHEITSMAGAZIN FÜR MÖNCHEGLADBACH

MEDIZIN + WISSEN

**CORONA IMPFZERTIFIKAT LÄUFT AB
WAS TUN?**

MEDIZIN + KLINIK

**SCHLÜSSELLOCHCHIRURGIE
TRIFFT HOTELKOMFORT**

MEDIZIN + KLINIK

**SAM - NEUE HEIMAT FÜR INNOVATIVE
QUALIFIZIERUNG IM GESUNDHEITSWESEN**

MEDIZIN + WISSEN

MUNDHYGIENE



MIT ALLER KRAFT GEGEN DEN KREBS

SPENDENKONTO IBAN: DE65 3705 0299 0000 9191 91

„Jeder neue Tag ist
bunt und wunderschön.“

Melanie, mit 32 an Krebs erkrankt



Deutsche Krebshilfe
HELFEN. FORSCHEN. INFORMIEREN.





Marc Thiele, Herausgeber

EDITORIAL

Liebe Leserinnen und Leser,

auch wenn es müßig ist, man bei den Temperaturen so gar keine Lust hat eine Maske zu tragen, selbstverständlich wieder auf Partys, Konzerte und in Clubs geht und die Krankenhäuser so gut wie keine Coronapatienten haben – dieses Virus ist noch da, und wir sollten es nicht auf die leichte Schulter nehmen. Jetzt da ich dieses Editorial schreibe habe ich seit vier Tagen meine erste Coronainfektion, trotz Booster Impfung und mir geht es jeden Tag schlechter. Von Freitagen an Tag 5 kann so gar keine Rede sein, wenn das so weitergeht könnte am Ende eher das Krankenhaus stehen. Heute Morgen um 4 Uhr bin ich wach ge-

worden, weil ich kaum Luft bekam – das ist keine angenehme Situation und seither habe ich das erste Mal tatsächlich Angst. Übertrieben? Vielleicht, aber ich gehöre zur Risikogruppe und so einen richtig langen Ausfall kann ich mir als Unternehmer auch nicht leisten. Außer mir sind gerade so viele andere Menschen aus meinem Umfeld an Covid-19 erkrankt, diese Ballung von Fällen habe ich in der gesamten Pandemie nicht gesehen.

Ich war schon immer einer von denen, der SARS-CoV-2 ernst genommen hat und habe mit Schrecken gesehen, wie die Wahrnehmung der Gefähr-

lichkeit dieses Virus in der Öffentlichkeit immer weiter abnahm, nun da ich es habe und die Auswirkungen kennenlerne, kann ich nur noch einmal ausdrücklich mahnen, es ernst zu nehmen, auch wenn es warm und unangenehm ist. Tragen Sie freiwillig eine Maske in Innenräumen und lassen sie sich impfen.

Ihr

Marc Thiele
Herausgeber



ZAHNARZTPRAXIS
DR. BONGARTZ

DIE PERFERTE HOCHZEIT?

NATÜRLICH MIT EINEM
WEIßEN STRAHLEN!



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 WIE GEWOHNT FÜR SIE DA!

Montags - Donnerstags: 08:00 Uhr - 19:00 Uhr
Freitags: 08:00 Uhr - 16:00 Uhr
..... und nach Vereinbarung!





9 Caritas eröffnet Lebenskirche St. Johannes



12 Schlüsseloch-Chirurgie trifft auf Hotelkomfort



16 SAM - Neue Heimat für innovative Qualifizierung im Gesundheitswesen

› FRÜHLING 2022

MEDIZIN + CO. NEWSROOM

- 6 Neuer LVR-Ratgeber: Psychische Gesundheit von Kleinkindern stärken
action medeor: Notversorgungslinie in Odessa und Moldawien
- 7 Corona-Impfzertifikat läuft ab. Was tun?
Mönchengladbacher Reproduktionsmediziner ist TOP-MEDIZINER 2022
- 8 SGN: 22 ausländische Pflegekräfte qualifiziert
- 9 Caritas eröffnet Lebenskirche St. Johannes

MEDIZIN + WISSEN

- 10 Nicht nur Knie und Hüften verschleifen
- 11 Die richtige Arznei zum richtigen Zeitpunkt

MEDIZIN+KLINIK

- 12 **Kliniken Maria Hilf:**
Schlüsselloch-Chirurgie trifft Hotelkomfort

MEDIZIN + WISSEN

- 14 Ambulant Kuren im Bäderland Bayerische Rhön
- 15 Den Sommer für die Gesundheit nutzen

MEDIZIN+KLINIK

- 16 **Städtische Kliniken Mönchengladbach GmbH-
Elisabeth Krankenhaus Rheydt**
SAM - Die neue Heimat für innovative Qualifizierung
im Gesundheitswesen

MEDIZIN + WISSEN

- 18 Intimgesundheit: Dürre ade
- 19 Menopause: Wie ausgewechselt
- 20 Zusätzliche Gefahr bei Typ-2-Diabetes: Testosteronmangel
- 21 Venenleiden: Kompressionsstrümpfe, Bewegung und gute Ernährung
können helfen

MEDIZIN + PRAXIS

- 22 **Dr. Dr. Lange & Weyel:**
Mit Prävention zu gesunden Implantaten

MEDIZIN + WISSEN

- 23 Zahn- und Mundhygiene

MEDIZIN + PRAXIS

- 24 **Praxis für Zahnheilkunde & Implantologie
Dr. Hartmut Bongartz MSc MSc & Kollegen**
Die Vorteile einer guten Mundhygiene

MEDIZIN + WISSEN

- 25 60 Prozent sind nicht genug

MEDIZIN + WISSEN

- 26 Trockene Augen belasten
- 27 Besserer Blick aufs Lieblingshobby
- 28 Heuschnupfen endlich effektiv bekämpfen
- 29 Wenn Tagesmüdigkeit zur Krankheit wird

- 3 Editorial
- 31 Notrufnummern und Adressen, Impressum

»Volkverein Mönchengladbach«

gemeinnützige Gesellschaft gegen Arbeitslosigkeit mbH®

Möbel
und geprüfte
E-Geräte



Glas
Keramik
Hausrat



Kleinformel
Rahmen



Wir sind
Partner
der Familien-
karte!



Rapsöl



second hand
6 mal in
unserer Stadt



Bücher
Spiele
CDs

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

Geöffnet:

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

Zentrale:

02166 671 16 00



Accessoires

teilen
macht
reich

www.volkverein.de



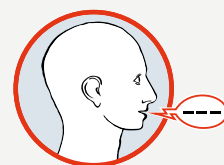
JEDER SCHLAGANFALL IST EIN NOTFALL! 112!

Kennen Sie die Symptome eines Schlaganfalls?

Tritt eines dieser Symptome
plötzlich auf, zögern Sie keine
Minute und wählen Sie sofort
den Notruf 112!



Sehstörung



Sprach-, Sprachver-
ständnisstörung



Lähmung, Taub-
heitsgefühl



Schwindel mit
Gangunsicherheit



Sehr starker
Kopfschmerz

Helfen Sie uns, Leben zu retten
und Behinderungen zu vermeiden.
Mit Ihrer Spende.

Spendenkonto: Sparkasse Gütersloh-Rietberg
IBAN: DE80 4785 0065 0000 0000 50
BIC: WELADED1GTL

Weitere Informationen:

Telefon: 05241 9770-0
schlaganfall-hilfe.de



Gut fürs Herz.

Deutsche
Herzstiftung



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

Neuer Ratgeber des LVR-Klinikverbundes

Psychische Gesundheit von Kleinkindern stärken

Kinder brauchen Zuwendung und Anerkennung, um sich gesund zu entwickeln. Und manchmal auch fachkundige Unterstützung, wenn Probleme und Beeinträchtigungen auftreten. Für Eltern und Angehörige ist es oft schwer einzuschätzen, was altersgemäß ist und was nicht und wo die Grenze zwischen individuellen Eigenheiten und behandlungsbedürftigen Problemen liegt.

Der LVR-Klinikverbund bietet an zahlreichen Standorten im Rheinland Hilfen für psychisch erkrankte Kinder und ihre Eltern an. Mit sei-

nem neuen Ratgeber „Psychische Gesundheit im Kleinkindalter“ erweitert der Klinikverbund des Landschaftsverbandes Rheinland (LVR) diese Angebote durch eine ganz praktische Hilfestellung für Eltern und Angehörige. Wann ist ein Besuch bei Fachleuten ratsam? Was kann man selbst tun, um Kinder in schwierigen Situationen zu unterstützen? Die neue LVR-Broschüre soll erste Orientierung bieten.

Der Ratgeber steht sowohl in gedruckter Form als auch digital unter folgendem Link zur Verfügung:



→ [https:// klinikverbund.lvr.de/de/nav_main/medien/ratgeber_2/kleinkinder/inhaltsseite_10.html](https://klinikverbund.lvr.de/de/nav_main/medien/ratgeber_2/kleinkinder/inhaltsseite_10.html)



Medikamentenhilfswerk liefert Hilfsgüter für die Ukraine

action medeor etabliert Notversorgungslinien in Odessa und Moldawien

Rund 15 Wochen nach Kriegsbeginn hat das Deutsche Medikamentenhilfswerk action medeor mehrere Versorgungslinien für die notleidenden Menschen in der Ukraine etabliert. Bereits seit den ersten Kriegstagen liefert die „Notapotheke der Welt“ medizinische Hilfsgüter über das westukrainische Ternopil in alle Landesteile der Ukraine. In den letzten Wochen hat action medeor nun eine zweite Versorgungslinie für die Menschen in der Südukraine aufgebaut. In der Hafenstadt Odessa und der umliegenden Region werden ab sofort Krankenhäuser und medizinische Einrichtungen mit dringend benötigten Medikamenten, Verbandstoffen und medizinischer Ausrüstung versorgt. Im benachbarten Moldawien erhalten ukrainische Geflüchtete zudem Lebensmittel, Decken und Medikamente.

Unter den Einrichtungen in Odessa, die unterstützt werden, sind eine Geburtsklinik und eine Sozialapotheke. In der Klinik, in der Mütter ihre Babys zur Welt bringen, fehlt es insbesondere an Medikamenten zur Stillung von Blutungen und medizinischer Ausrüstung für Operationen. In der Sozialapotheke werden Medikamente kostenfrei an Bedürftige ausgegeben – unter ihnen viele Rentner und Geflüchtete aus den östlichen Landesteilen. In der Sozialapotheke erhalten sie zusätzlich Lebensmittel, Babynahrung und Hygieneartikel.

Zusammen mit verschiedenen Partnern organisiert action medeor dringend benötigte Hilfe nicht nur in Odessa, sondern auch in Moldawien. Das ukrainische Nach-

barland gilt als das ärmste in Europa und hat in den letzten Wochen hunderttausende geflüchtete Familien aus der Ukraine aufgenommen, die nun untergebracht und versorgt werden müssen. Viele moldawische Familien haben Geflüchtete in ihre Häuser aufgenommen, andere sind in speziellen Einrichtungen untergebracht. In zwei dieser Flüchtlingsunterkünfte rund um die Stadt Comrat verteilt action medeor seit April Lebensmittel, Decken und Hygieneartikel an Geflüchtete. Zudem werden fast 3.000 aufnehmende moldawische Familien mit Lebensmitteln unterstützt. Um die Gesundheitsversorgung in der Region aufrecht zu erhalten, wird action medeor außerdem das Bezirkskrankenhaus Comrat mit Medikamenten und medizinischem Bedarf unterstützen.

Die humanitäre Hilfe im Raum Odessa und in Moldawien soll in den nächsten Monaten noch deutlich ausgeweitet werden. Geplant ist die Unterstützung weiterer grenznaher Krankenhäuser und Gesundheitseinrichtungen sowohl auf moldawischem als auch auf ukrainischem Gebiet. Schon jetzt behandeln die Kliniken der Region eine steigende Zahl von Verletzten und Verwundeten, viele davon aus

der umkämpften Stadt Mykolajiw. Diese Situation könnte sich noch verschärfen, wenn die Frontlinie sich Odessa nähern sollte. Auch die Lieferung weiterer Krankenwagen haben die Helfer von action medeor daher auf ihrem Plan. Vorbereitende Gespräche und Vereinbarungen mit den örtlichen Behörden sind dazu gerade im Gange, so dass die Hilfe für die Menschen in der Südukraine in nächster Zeit noch deutlich verstärkt werden kann.

Wer die Arbeit von action medeor unterstützen möchte, kann dies mit einer Spende tun. Online unter www.medeor.de/spenden oder über:

Spendenkonto DE78 3205 0000 0000 0099 93 bei der Sparkasse Krefeld, Stichwort „Nothilfe weltweit“.

Auch das Bündnis „Aktion Deutschland Hilft“, in dem action medeor Mitglied ist, ruft aktuell zu Spenden für die Ukraine auf.

Spendenkonto DE62 3702 0500 0000 1020 30, Stichwort „Nothilfe Ukraine“.



Fotos: action medeor



Der Experten-Rat

Corona-Impfzertifikat läuft ab. Was bedeutet das und was muss man jetzt tun?

Michaela Rassat, Juristin der ERGO Rechtsschutz Leistungs-GmbH:

Wer auf seinem Handy die Meldung erhält, dass sein Corona-Impfzertifikat bald abläuft, muss sich keine Sorgen machen. Aus technischen Gründen ist die Gültigkeit des digitalen Impfausweises auf 365 Tage nach Zertifikatsausstellung beschränkt. Dies ändert jedoch zumindest innerhalb Deutschlands nichts am Impfstatus. Um das digitale Zertifikat zu verlängern, können sich Geimpfte in jeder Apotheke ein neues Dokument ausstellen lassen. Nach dem Löschen des alten Eintrags ist es möglich, den QR-Code der neuen Bescheinigung einfach wieder über die Corona-Warn-App oder die Cov-Pass-App einzuscannen. Ab Juni soll dann eine Verlängerung direkt in den Apps möglich sein. Daher sollten Handy-nutzer ihre Corona-Apps immer auf dem neuesten Stand halten. Auch wenn der Impfstatus bei

Besuchen in Restaurants, Geschäften oder im Kino in Deutschland aktuell nicht mehr nachgewiesen werden muss, kann das Zertifikat für eine bevorstehende Urlaubsreise notwendig sein. Bei grenzüberschreitenden Reisen innerhalb der EU gilt das digitale Impfzertifikat für die Grundimpfung nur 270 Tage lang. Mit einem Booster wird es dann jedoch unbefristet anerkannt. Reisende sollten sich frühzeitig über Einreisebestimmungen und die Gültigkeit ihres Zertifikats informieren. Alternativ kann der Impfstatus für die Einreise in viele Länder auch weiterhin mit dem gelben Impfausweis nachgewiesen werden. Für die Einreise in manche Länder außerhalb der EU ist der Impfpass in Papierform Voraussetzung.

Quelle: ERGO Group

Auszeichnung von FOCUS Gesundheit

Mönchengladbacher Reproduktionsmediziner ist TOP-MEDIZINER 2022



Dr. med. Georg Döhmen, Leiter des Kinderwunschzentrums Niederrhein wurde Ende Mai 2022 von FOCUS Gesundheit 04/22 als Top-Mediziner 2022 im Bereich „Kinderwunsch“ als einziger Arzt in allen Fachgruppen der rund 1.000 niedergelassenen Ärzte in Mönchengladbach ausgezeichnet.

Der Mönchengladbacher Reproduktionsmediziner gehört damit zu den Top-Medizinern in ganz Deutschland. Das ist das Ergebnis einer umfangreichen Studie, die das Recherche-Institut FactField GmbH im Auftrag des Nachrichtenmagazins Focus durchgeführt hat. Döhmen zeichnet sich laut Studie durch hervorragende Leistungen im Bereich Reproduktionsmedizin/Kinderwunschbehandlung aus.

„Ich freue mich sehr über diese besondere Auszeichnung, da sie das Ergebnis einer großen unabhängigen Ärztebefragung ist und diverse Empfehlungskriterien mit einbezieht, die mir bei meiner Arbeit sehr wichtig sind“, sagt Dr. med. Georg Döhmen. Die Ärzte, die im deutschlandweiten Focus-Vergleich zu den empfehlenswertesten des Landes zählen, erhalten die Auszeichnung „Top-Mediziner 2022“ für ganz Deutschland und für den jeweiligen Fachbereich.

In die Empfehlung flossen Informationen zu Behandlungsleistung, Reputation, Qualifikation, wissenschaftlichem Engagement und Serviceangeboten ein, die sich aus einer großen Ärztebefragung und öffentlich verfügbaren Daten erge-

ben. Jeder Arzt erhielt zwischen null und einem Punkt pro Empfehlungskriterium. Die einzelnen Kriterien flossen mit unterschiedlicher Gewichtung in den Gesamtscore ein. Abschließend erfolgte ein Plausibilitätscheck der Daten mithilfe statistischer Methoden.

Aufgrund der positiven Bewertung sind rund 4.200 Mediziner von insgesamt über 400.000 praktizierenden Ärzten in Deutschland in 122 Fachgebieten qualifiziert, das Focus Gesundheit-Siegel „Top-Mediziner 2022“ zu tragen. Die Top-Mediziner sind nach Postleitzahlen geordnet. Außerdem macht das Magazin auch Angaben zur Spezialisierung, dem Behandlungsspektrum sowie zu den Kontaktmöglichkeiten.

Döhmen begleitet in seinem Kinderwunschzentrum – seit September 2020 am neuen Standort am Nordpark in Mönchengladbach – Frauen und Paare auf ihrem Weg zum Wunschkind. Auf rund 1.000 m² Praxisfläche bietet das neue Zentrum individuelle Beratungs- und Behandlungsmöglichkeiten und vereint modernste Technik mit 30 Jahren Erfahrung in der Reproduktionsmedizin.

Initiative der SGN gegen den akuten Fachkräftemangel in der Pflege

22 ausländische Pflegekräfte erfolgreich qualifiziert



Das Team Auslandsqualifizierung des SGN: Margit Abts-Kehls, Lehrerin für Pflegeberufe und Laura Schneck, Projektassistentin/Projektverwaltung (Es fehlen: Sabine Mansmann, Schulleitung und Projektleitung und Jan Kehls, studentischer Mitarbeiter/Projektunterstützung).

22 Teilnehmer:innen aus Drittstaaten (außerhalb der EU), die Mitte Januar im Schulzentrum für Gesundheitsberufe am Niederrhein (SGN) auf dem Gelände der Städtischen Kliniken Mönchengladbach in eine Anpassungsqualifizierung für ausländische Pflegekräfte gestartet sind, haben ihre Weiterbildung jetzt erfolgreich abgeschlossen. Das SGN hat den Kurs für Pflegekräfte aus dem Ausland mittlerweile sieben sowie für Hebammen fünf Mal angeboten, um dem zunehmenden Fachkräftemangel im Gesundheitswesen entgegenzuwirken und die Vielfalt in der Pflege zu fördern.

Die Projektverantwortlichen der SGN um Schul- und Projektleiterin Sabine Mansmann freuen sich, dass die Absolvent:innen nun in Deutschland als Fachkräfte tätig werden und ihren Lebensweg mit guten Voraussetzungen autonom gestalten können: „Wir gratulieren allen ganz herzlich und wünschen ihnen für ihren beruflichen und persönlichen Weg alles erdenklich Gute sowie weiterhin viel Erfolg“, so Margit Abts-Kehls, Lehrerin für Pflegeberufe im SGN, bei der Abschlussfeier. Fünf Teilnehmende aus Mexiko, Serbien, Indien und dem Iran haben bereits nach 120 Theoriestunden ihren Abschluss erlangt, zwei weitere aus Nepal und Indien nach 240 Theoriestunden. Am 31. Mai 2022 schlossen nun auch die 13 weiteren Teilnehmenden den theoretischen Teil des Lehrgangs erfolgreich nach 360 Stunden ab. Zwei weitere befinden sich noch in der praktischen Anerkennung, die sie in Kürze ebenfalls abschließen werden.

„Das Ziel unseres in 2017 etablierten Angebots ist es, im Anerkennungsprozess die Gleichwertigkeit der im Heimatland abgeschlossenen Ausbildung mit der deutschen Ausbildung Gesundheits- und Krankenpflege zu ermöglichen. Die Initiative leistet einen Beitrag gegen den akuten Fachkräftemangel und für die Qualitätssicherung“, erläutert Margit Abts-Kehls weiter. Die Qualifizierung dauert circa sechs bis sieben Monate. Die jeweilige tatsächliche Dauer richtet sich nach dem Bescheid der Anerkennungsstelle, in diesem Fall die Bezirksregierung Münster. Die Lehrgänge bestehen zum einen aus Theoriemodulen, die im Schulzentrum stattfinden und zum anderen aus praktischen Einsätzen in den Fachbereichen der Kliniken (u. a. ev. Krankenhaus Bethesda und Städtische Kliniken Mönchengladbach), die im jeweiligen Bescheid festgelegt sind.

Wesentliche Bausteine der Anpassungslehrgänge sind das integrative Fach- und Sprachenlernen, der Ausbau der Schreibkompetenz für den Pflegealltag und das Training der Kommunikation mit den verschiedenen Zielgruppen. Der Lehrgang endet mit einer theoretischen Überprüfung und Fachgesprächen, die in den praktischen Phasen geführt werden. Bei erfolgreichem Abschluss wird

den Antragsteller:innen bescheinigt, dass sie über die Kenntnisse und Fähigkeiten verfügen, die sie für die Ausübung des jeweiligen Berufes brauchen. Charakteristisch für die Zielgruppe der Anpassungsqualifizierung sind eine heterogene

Ausbildungsstruktur in den Herkunftsländern sowie kulturell bedingte Unterschiede in der Beziehungsgestaltung zu den Patient:innen. Dies erfordert eine individuelle, an den Bedarfen der Teilnehmer orientierte Unterrichtsgestaltung.

„Die Absolvent:innen verfügen über fachliches Wissen und Pflegefachkompetenz aus ihren Heimatländern, sie sind hochmotiviert, interessiert, sehr lernwillig, bringen ein positives Pflegeverständnis mit und sind kultursensibel. Auch wir als Projektmitarbeitende können von ihnen viel lernen“, sagt Laura Schneck, Projektassistentin und Projektverwaltung im SGN. Alle Teilnehmer:innen haben bis zur Aufnahme in den Anpassungslehrgang schon enorm viel geleistet und viele Hürden genommen. Sie mussten unter anderem sämtliche Formalitäten für die Aus- und Einreise klären, ein Visum beantragen sowie überhaupt einen Qualifizierungsplatz und ein Krankenhaus finden.

„Eine große Herausforderung für die Teilnehmenden war es, sich in Deutschland zurechtzufinden und die Sprache zu erlernen. Zudem mussten sie möglicherweise sogar ihre Familie im Heimatland zurücklassen oder hier vor Ort eine Betreuung organisieren. Neben all diesen Dingen galt es das Heimweh zu bewältigen und während der Ausbildung ein Einkommen für die Existenzsicherung zu verdienen“, erläutert Laura Schneck weiter. Das Förderprogramm „Integration durch Qualifizierung (IQ)“ zielt auf die nachhaltige Verbesserung der Arbeitsmarktintegration von Erwachsenen mit Migrationshintergrund ab. Die Projektlaufzeit endet zum 31. Dezember 2022. Die nächsten modularisierten Anpassungsqualifizierungen für zugewanderte Pflegekräfte und Hebammen starten im März 2023 mit einem neuen Angebot.



Margit Abts-Kehls (rechts) und Laura Schneck (links) begleiteten die ausländischen Pflegekräfte bis zum Abschluss.

Fotos: SGN



Foto: Caritasverband

Über die Eröffnung der Lebenskirche St. Johannes freuen sich (von links): Andreas Wittrahm (Caritasverband für das Bistum Aachen), Linda Mevißen (Leiterin Caritas-Tagespflege), Erste Bürgermeisterin Josephine Gauselmann, Caritas-Geschäftsführer Frank Polixa, Pfarrer Michael Schicks, Caritas-Vorsitzender Christof Wellens, Sozialdezernentin Dörte Schall, Manuela Jansen (Bereichsleiterin Caritasverband) und Bezirksvorsteher Ulrich Elsen.

Tagespflege und Wohnungen für Senioren:

Caritas eröffnet Lebenskirche St. Johannes

Die Lebenskirche St. Johannes ist eröffnet: Der Caritasverband Region Mönchengladbach hat die entwidmete Kirche an der Urftstraße in Rheydt zu einem Seniorenzentrum mit einer Tagespflege und Servicewohnungen umgebaut.

Das Kreuz ist noch da. Man nimmt es nicht auf Anhieb wahr, weil ein Staffelgeschoss auf das Gebäude gekommen ist. Aber wer ein paar Schritte in die gegenüberliegende Straße geht, kann es sehen. Darauf wies Caritas-Geschäftsführer Frank Polixa während der Eröffnungsfeier mit rund 60 Gästen hin, die in den Räumen der neuen Caritas-Tagespflege im Erdgeschoss stattfand.

„Wir freuen uns, dass die Kirche künftig wieder Menschen aus der Gemeinde Herz-Jesu eine Heimat bieten kann. Hier ist ein Ort zum Leben für ältere Menschen entstanden“, sagte Caritas-Vorsitzender Dr. Christof Wellens. In der Tagespflege können bis zu 15 ältere Menschen gut betreut den Tag verbringen. Linda Mevißen leitet die Einrichtung, die den Gästen oft eine ganz neue Lebensqualität ermöglicht und die Angehörigen entlastet.

Bereits zum dritten Mal kombiniert der regionale Caritasverband eine Tagespflege mit seniorenrechtlichem Wohnen. Die Wohnungen haben zwischen rund 46 und 82 Quadratmeter, jede verfügt über einen großen Balkon, auf dem mindestens vier Men-

schen bequem Platz finden. Von den insgesamt 23 Servicewohnungen sind 14 im sozialen Wohnungsbau entstanden. „Gerade uns als Caritas ist es wichtig, dass wir auch an die Menschen denken, deren Einkommen nicht so hoch ist“, betonte Frank Polixa. Sorgen bereiten ihm der enorme Bürokratismus und die zu geringen Förderhöhen. Der Caritas-Geschäftsführer forderte die Politik deshalb auf, den sozialen Wohnungsbau zu entbürokratisieren und attraktiv zu gestalten – im Sinne der Menschen, die auf preiswerte Mieten angewiesen seien. „Sonst findet man bald niemanden mehr, der als Bauherr bereit ist, sich das anzutun“, sagte Polixa, der allen Projektbeteiligten herzlich dankte.

„Wir haben die 1964 geweihte Kirche wie ein Denkmal behandelt, obwohl sie kein Denkmal ist“, erläutert Architekt André Grosch. Die massiven Außenwände sind erhalten geblieben, haben jedoch neue Öffnungen erhalten. Alle Einbauten sind im Holzrahmenbau ausgeführt worden. Eine besondere Herausforderung sei der Brandschutz gewesen, so Grosch. Eine große Lichtkuppel im Obergeschoss sorgt für viel Helligkeit im Treppenhaus und in den Fluren.

Für die Stadt Mönchengladbach dankte die Erste Bürgermeisterin Josephine Gauselmann dem Caritasverband für das „außergewöhnliche Bauprojekt“ und die neuen Angebote in der 2015 entwid-

meten Kirche. „Mit der Entwidmung ist Gott nicht ausgezogen. Und nun nimmt er hier Wohnung unter den alten Menschen“, erklärte Prof. Dr. Andreas Wittrahm vom Caritasverband für das Bistum Aachen.

Künftig soll der Vorplatz der Lebenskirche gemeinsam mit der Kirchengemeinde, dem Begegnungszentrum Hannes und weitere Nachbarn genutzt werden. „Es gibt schon einige Ideen für das Quartier“, sagte Caritas-Geschäftsführer Frank Polixa. Auch der neue inklusive Caritas-Kindergarten und die Frühförderung seien nicht weit entfernt, sodass viele Begegnungen zwischen Jung und Alt möglich seien, fügte er hinzu.

Fast sieben Jahre, nachdem am 25. Oktober 2015 der allerletzte Segen in der Kirche erteilt worden war, segnete Pfarrer Michael Schicks nun die „neue“ Lebenskirche St. Johannes – als Zeichen dafür, „dass Gott immer da ist und auf der Seite der Menschen steht“. Pfarrer Schicks hat einen ganz besonderen Bezug zur Lebenskirche: Er hat hier eine Wohnung für sich gemietet. Auch Gerlinde Wehrmann ist in die Lebenskirche gezogen. Ihr Arzt hatte ihr zu einer barrierefreien Wohnung geraten. Ihr neues Domizil ist 50 Quadratmeter groß, sozial gefördert und bietet einen Blick ins Grüne. „Ich bin so glücklich“, sagt die 67-Jährige, „weil ich spüre: Hier gehörst du hin.“

Welche Gelenke oft unter Arthrose leiden und was Betroffene tun können

Nicht nur Knie und Hüfte verschleiß



Foto: djd/CH-Alpha-Forschung/Andrey Popov - Fotolia.com

Wer immer wieder schwer heben muss, ist häufiger von Knorpelverschleiß in der Wirbelsäule betroffen.

Wenn es um das Thema Gelenkverschleiß geht, spielen meist Hüfte oder Knie die Hauptrolle. Tatsächlich sind aber auch die Schultern oder Hände oft vielen Belastungen ausgesetzt. Diese können in handwerklichen Berufen wie Friseur, Maler oder Kassierer und durch intensive Computerarbeit entstehen sowie durch bestimmte Sportarten, zum Beispiel Tennis, Golf und Handball. Und so sind laut Robert Koch-Institut neben Hüfte und Knie besonders die Schultern und Finger oder aber die Wirbelsäule häufig von Arthrose betroffen. Nicht selten leiden sogar mehrere Gelenke gleichzeitig unter dem Knorpelverschleiß.

Wenn mehrere Gelenke gleichzeitig schmerzen

Bemerkbar macht sich dies zunächst mit einem Steifheitsgefühl und leichten Schmerzen. Dann sollte man nicht lange zögern, sondern zügig han-

deln, um den Verlauf so gut wie möglich auszubremsen. Erste Ansprechpartner sind der behandelnde Orthopäde oder die Orthopädin, sie stellen eine fundierte Diagnose und leiten darauf basierend die Therapie ein. Wenn allerdings verschiedene Gelenke parallel unter Verschleißerscheinungen leiden, ist es oft schwierig, diese einzeln gezielt zu behandeln. Eine gute Option sind dann Mittel, die systemisch im ganzen Körper wirken. Der Internist und Sportmediziner Dr. med. Wolfgang Grebe aus Frankenberg rät daher dazu, den Knorpel von innen heraus zu stärken: „Studien zeigen, dass die Einnahme von bioaktiven Kollagenpeptiden mit Hagebuttenextrakt in Trinkampullen zur Gelenkgesundheit beiträgt. Hier hat sich etwa das Trink-Kollagen CH-Alpha Plus aus der Apotheke bewährt. Über 80 Kollegen und ich selbst haben eine Praxis-Studie durchgeführt und die positiven Effekte festgestellt.“ Demnach verringerten sich

Schmerzen und Steifheit der Gelenke deutlich, die Beweglichkeit verbesserte sich signifikant.

Tipps zur Selbsthilfe

Zusätzlich sollten Arthrosepatienten mit speziellen Übungen und wohltuenden Anwendungen ihre Beschwerden bekämpfen. Viele Infos und Anregungen hierzu gibt es unter www.ch-alpha.de. So können Aquafitness, Qi Gong oder Tai Chi die Schultern entspannen, entlasten und mobil halten. Sind die Hände betroffen, tun Fingerübungen in warmem Wasser, Klavierspielen in der Luft und behutsames Ziehen an den Fingerspitzen zur Dehnung oft gut. Und schließlich haben sich Wärmepackungen oder bei aktivierter (entzündlicher) Arthrose Kälteanwendungen zur Linderung bewährt.

Quelle: djd

Eine Medikamenten-Verblisterung kann die Therapietreue maßgeblich verbessern

Die richtige Arznei zum richtigen Zeitpunkt

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.

Knapp ein Viertel der erwachsenen Bundesbürger nehmen Studien zufolge dauerhaft drei oder mehr verschiedene Medikamente ein. Dabei handelt es sich nicht nur um verschreibungspflichtige Präparate, sondern vielfach auch um rezeptfreie Arzneimittel. Bei der Einnahme der verschiedenen Medikamente kann man schon mal den Überblick verlieren, viele Patienten sind damit überfordert. Wer Arzneien in der falschen Dosierung, zum falschen Zeitpunkt oder über eine falsche Dauer einnimmt, riskiert gravierende Folgen für seine Gesundheit, etwa durch Wechselwirkungen der einzelnen Präparate. Unterstützung erhalten Patienten beispielsweise durch Apps zur Gesundheitskontrolle oder zur Überwachung der Therapietreue. Eine viel aktivere Rolle könnten aber auch Apotheken spielen und ihre Fach- und Beratungskompetenz mit neuen digitalen Services verbinden. Dazu kann beispielsweise die sogenannte Medikamenten-Verblisterung beitragen.

Verblisterte Präparate helfen beim Medikations-Management

Individuell verblisterte Medikamente können das Medikationsmanagement der Patienten verbessern. Automatisch konfektionierte, übersichtlich beschriftete Beutel beispielsweise durch die Schlauchbeutel-Verblisterungslösung „Dose“ von BD Rowa sortieren die einzunehmenden Tabletten separat nach Tag und Einnahmezeit, sie lassen sich einfach öffnen und zudem einzeln mitführen. Dies trägt nicht nur zur Therapieerhaltung bei, sondern erfüllt zusätzlich den Wunsch der Patienten nach Komfort und bietet die Möglichkeit einer digitalen Verwaltung. Denn über aufgedruckte QR-Codes lassen sich sämtliche relevanten Informationen über die Medikation automatisch in digitale Apps zur Therapietreueüberwachung einspeisen.



Dank Digitalisierung und Hilfsmitteln wie dem Blisterbeutel kann der Apotheker einen individuellen Medikationsplan mit rezeptfreien Arzneimitteln erstellen. Davon profitieren vor allem alleine lebende, ältere Patienten und deren Pflegekräfte.

Der Apotheker als Gesundheitsmanager

Dank Digitalisierung und Hilfsmitteln wie dem Blisterbeutel kann der Apotheker einen individuellen Medikationsplan mit rezeptfreien Arzneimitteln erstellen. Er nimmt dadurch stärker als bisher die Rolle eines zentralen Medikations-

und Gesundheitsmanagers ein und stärkt seine Kundenbindung. Davon profitieren vor allem alleine lebende, ältere Patienten und ihre Angehörigen, aber auch junge, gesundheitsbewusste Menschen.

Quelle: djf



Minimal ist bei DaVinci nur der Eingriff – der technische Level und die Expertise der Chirurgen sind groß. Gerade bei urologischen Eingriffen wie zum Beispiel bei Prostatakrebs profitieren Patienten sehr von der modernen Methode

SCHLÜSSELLOCH-CHIRURGIE TRIFFT HOTELKOMFORT

Noch bessere Genesung – in der Klinik für Urologie im Maria Hilf

Text: Kliniken Maria Hilf | **Fotos:** Detlef Ilgner, Kliniken Maria Hilf

Seit August 2021 wird in den Kliniken Maria Hilf mit dem DaVinci-Operationsroboter operiert. Computergestützte Eingriffe stellen aktuell die höchste Stufe in der Entwicklung der minimal-invasiven Chirurgie dar. Deutschlandweit sind mittlerweile rund 200 OP-Roboter im Einsatz. Die Urologische Chirurgie ist nur ein Einsatzbereich von vielen – aber einer, in dem die DaVinci-Methode ganz besonders dankbare Erfolge erzielt. Dabei geht es nicht nur um die einfache Gleichung kleinere Schnitte = schnellere Wundheilung = kürzerer Krankenhausaufenthalt. Der Funktionserhalt – Stichwort Kontinenz und Potenz – spielt gerade im Bereich der Urologie eine wichtige Rolle.

Die Klinik für Urologie im Maria Hilf versorgt jährlich rund 4 000 Patienten

„Ein Großteil der urologischen Operationen kann mithilfe der „Schlüsselloch-Chirurgie“ durchgeführt werden“, erklärt Prof. Dr. med. Markus Giessing, Oberarzt laparoskopische und robotische Urologie an der Klinik für Urologie im Maria Hilf. „Da sind unter anderem die Nierenentfernung bei Nierentumoren oder funktionslosen Nieren, die Nierenteilentfernung bei Nierentumoren und Nierenzysten, Harnleiteroperationen, Harnblasenoperationen, die Lymphknotenentfernung... Am häufigsten wird der OP-Roboter in Zusammenhang mit Prostataerkrankungen eingesetzt.“

Eine gute Nachricht für Prostatakrebs-Patienten

Bei einem komplizierten Eingriff wie der Prostataentfernung ist der DaVinci OP-Roboter Gold wert, da er den Chirurgen ermöglicht, höchst präzise, gewebeschonend und möglichst funktionserhaltend zu schneiden. So kann manchem Mann die Sorge genommen werden, nach der Prostata-OP unter Erektionsstörungen zu leiden. „Entscheidend“, räumt Prof. Giessing ein, „ist dabei weniger die gewählte OP-Methode bzw. -technik, sondern die Expertise des Operateurs. Aber eine Konstellation wie die in der Urologie der Kliniken Maria Hilf, wo modernste Technik auf große Erfahrung trifft, ist natürlich ideal.“



Die Experten: Prof. Dr. med. Markus Giessing, Oberarzt laparoskopische und robotische Urologie (li.), und Prof. Dr. med. Herbert Sperling, Chefarzt der Klinik für Urologie und Leiter des Uroonkologischen Zentrums.



Frühstück ist fertig! Auf der Wahlleistungsstation gibt es eine besondere Auswahl – von den Teesorten bis zum frischen Croissant



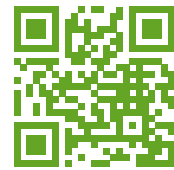
Auf ein Glas Latte Macchiato und aktuelle Lektüre geht's in die gemütliche Lounge

Kliniken Maria Hilf

Mönchengladbach

Klinik für Urologie
Kliniken Maria Hilf
Viersener Straße 450
41063 Mönchengladbach
Tel.: 02161 - 892 2301
www.mariahilf.de

Mehr Info über den Einsatz des modernen DaVinci-Roboters in der Urologie gibt es unter www.mariahilf.de im Youtube-Stream „Minimal-invasive robotische Urologie – Entwicklungen und Möglichkeiten“ mit Prof. Dr. med. Herbert Sperling, Chefarzt der Klinik für Urologie und Leiter des Uroonkologischen Zentrums, und Prof. Dr. med. Markus Giessing, Oberarzt laparoskopische und robotische Urologie.



Auch bei weiteren Eingriffen hat sich die DaVinci-Methode bereits vielfach bewährt: bei der Nierenentfernung etwa, bei Harnleiteroperationen oder bei Harnblasenkrebs. Auch hier ein Beispiel: Die Nieren-Teilentfernung bei Nierentumoren wird mittels roboterassistierter Operation deutlich sanfter für den Patienten – gerade ältere und korpulentere Patienten sowie Patienten mit Vorerkrankungen profitieren von dem schonenden Eingriff.

Die Liste der Vorteile der DaVinci-Methode ist lang

Doch was genau macht DaVinci zur Methode der Wahl bei vielen urologischen Operationen? Prof. Giessing erklärt es wie folgt: „Die Vorteile der roboter-assistierten, minimal-invasiven OP-Methode liegen in der exzellenten Sichtbarkeit der zu operierenden Strukturen. Höchste Präzision durch zehnfache Vergrößerung und der Einsatz von Winkeloptiken ermöglichen maximal gewebe- und nervenschonende Eingriffe und damit verbunden zu kleineren Schnitten, einem geringen Blutverlust, besserer Wundheilung, kleineren Narben, einer Schmerzverminderung, einer schnelleren Mobilisation und entsprechend kürzeren Krankenhausaufenthalten.“

Zum verkürzten Aufenthalt Extra-Komfort gefällig?

Wer krank 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 Kristiane Karachatzidis gehen die Serviceteams auf individuelle Wünsche ein. Der Buffetwagen bietet ein Frühstück ganz nach Geschmack. Der gute Start in den Tag lässt sich danach bequem in der Lounge mit Café-Bar und tagesaktuellen Zeitungen fortsetzen.



Gesundheitsurlaub auf Rezept

Ambulant kuren im Bäderland Bayerische Rhön

Wer seiner Gesundheit Gutes tun möchte, sollte neben einem Wellnessurlaub auch eine Kur in Betracht ziehen. Denn seit 2021 gehören Vorsorgekuren wieder zu den Pflichtleistungen der Krankenkassen. Versicherte können sich nicht nur im Krankheitsfall, sondern auch zur Prävention vom Hausarzt eine ambulante Badekur verschreiben lassen. Bei Bewilligung werden die Arzt- und Therapiekosten vor Ort fast vollständig übernommen. Somit fallen für den Gast nur die Kosten für Verpflegung und Unterbringung an, zu denen die Kassen einen festen Tageszuschuss gewähren.

Der fünffache Charme des Bäderlands Bayerische Rhön

Ambulante Badegäste können in Abstimmung mit ihrem Arzt wählen, wohin die Reise gehen soll. So können sie ihren meist dreiwöchigen Gesundheitsaufenthalt auch mit Begleitperson planen. Auch die Wahl der Unterkunft ist frei. Ferienwohnung, Privatzimmer, Reisemobilstellplatz, Schlosshotel? Anerkannte Kurregionen wie das Bäderland Bayerische Rhön bieten ihren Gästen alle Möglichkeiten.

Unter www.baederland-bayerische-rhoen.de stehen nähere Auskünfte, sowie Broschüren und Pläne zum Download bereit.

Jeder der fünf Kurorte des Bäderlands hat seinen eigenen Charme. Die verwunschenen Saaleauen und sanften Hügel des Naturparks Rhön umrahmen das natürlich-ländliche Bad Bock-

let, bunte Fachwerkhäuser und ein barocker Schlosspark prägen Bad Brückenau. Historische Gebäude und erfahrene Brunnenfrauen bezaubern in Bad Kissingen, das seit 2021 mit den bedeutenden Kurstädten Europas zum UNESCO-Welterbe gehört. Der Natur-Heilwasser-See in Bad Königshofen garantiert Entspannung. Die historische Salzburg thront über dem von einer herzförmigen Stadtmauer umgebenen Bad Neustadt an der Saale.

Comeback der ambulanten Badekur

Alle fünf Badestädte eint ihre ganzheitliche Gesundheitskompetenz, die von Reha- und Präventionsmaßnahmen mit ortstypischen Heilmitteln, wie Quellen und Naturmoor bis zur Kneipp-Therapie reicht. Badegäste können hier von nahezu kostenfreien Anwendungen profitieren, die aktuellem medizinischen Fachwissen und langjährigen Erfahrungen mit regionalen Heilmitteln entsprechen. Ein zusätzliches Plus ist die überschaubare Größe der Badestädte, die zentrale Kureinrichtungen problemlos erreichbar macht. Außerhalb des Kurbetriebs bietet die Gesundheitsregion alle Vorzüge einer reizvollen Mittelgebirgslandschaft, die von den Ausläufern des Spessarts, der Rhön und des Thüringer Waldes sowie der fränkischen Saale und der Sinn geprägt ist. Beim Wandern, Mountainbiken, Walken oder Spazierengehen fällt es hier leicht, sich auf das körperliche, geistige und seelische Wohlbefinden zu konzentrieren.

Quelle: djd

Alle Fotos: djd/Baederland Bayerische Rhön/
Fotograf siehe Foto



Foto: djd/Baederland-Bayerische-Rhoen/Kerstin Junker



Foto: djd/Bayer-Staatsbad-Bad-Kissingen-GmbH/Heji Shin



Foto: djd/Bayer-Staatsbad-Bad-Kissingen-GmbH/Heji Shin





Foto: djd/GlaxoSmithKline/Shutterstock/Syda Productions

Wir alle haben uns einen schönen Sommer verdient. Doch gerade jetzt sollte man etwas für die Gesundheitsvorsorge tun.

Den Sommer für die Gesundheit nutzen

Jetzt ist der richtige Zeitraum, sich gegen Infektionskrankheiten zu wappnen

Nach einem weiteren anstrengenden Pandemie-Winter und der Omikron-Welle im Frühjahr freuen sich viele Menschen besonders auf Entspannung und Normalität im Sommer: endlich wieder mehr Geselligkeit genießen, reisen und sonnige Tage für schöne Aktivitäten nutzen. Dabei sollte man die eigene Gesundheit aber nicht ganz aus den Augen verlieren. Denn gerade jetzt ist der ideale Zeitpunkt, um sich auf eine mögliche nächste Infektionswelle vorzubereiten. So zeigt beispielsweise eine aktuelle Auswertung von US-amerikanischen Krankenkassendaten, dass nach einer COVID-19-Infektion das Risiko für Gürtelrose erhöht sein kann. Das betrifft insbesondere ältere Menschen über 50 Jahren sowie Personen, die einen schweren COVID-19-Verlauf erlitten haben. Frauen sind zudem etwas stärker gefährdet als Männer.

Jeder Dritte erkrankt an Gürtelrose

Gürtelrose wird vom gleichen Virus verursacht,

das auch Windpocken auslöst. Mehr als 95 Prozent der über 60-Jährigen tragen das sogenannte Varizella-Zoster-Virus nach einer überstandenen Windpockenerkrankung im Körper. Wenn das Immunsystem krankheits-, stress- oder altersbedingt geschwächt ist, kann dieses Virus als Gürtelrose reaktiviert werden. Einer von drei Menschen erkrankt im Laufe seines Lebens daran. Meist zeigt sich die Krankheit zunächst mit unspezifischen Symptomen wie Müdigkeit, Unwohlsein und leichtem Fieber. Dann bildet sich ein juckender, brennender und stechender Bläschenausschlag auf einer Körperseite, der oft mit starken Schmerzen verbunden ist. Bis zu 30 Prozent der Betroffenen erleiden Komplikationen wie langanhaltende, zum Teil irreversible Nervenschmerzen. Die sogenannte Post-Zoster-Neuralgie wird von Patient*innen oft als besonders schmerzhaft beschrieben. Bei einer Gürtelrose im Kopfbereich kann es außerdem zu Sehstörungen, Sehverlust oder Gesichtslähmun-

gen kommen. Zusätzlich ist das Risiko für Herzinfarkt oder Schlaganfall nach einer Gürtelrose für eine gewisse Zeit erhöht.

Eine Impfung kann schützen

Um einer Gürtelrose-Erkrankung vorzubeugen, ist Vorsorge in Form einer Impfung möglich – Informationen dazu gibt es unter www.impfen.de/guertelrose. Die Ständige Impfkommission (STIKO) empfiehlt die Gürtelrose-Impfung allen Personen über 60 Jahren und allen über 50 Jahren mit Grunderkrankungen. Wer dazu gehört, sollte seine Hausärztin oder seinen Hausarzt auf das persönliche Erkrankungsrisiko und die Möglichkeit, sich zu schützen, ansprechen. Gerade die Sommerzeit ist der ideale Zeitraum für die Gesundheitsvorsorge.

Quelle: djd



Für SAM wurde das Gebäude des SGN um eine Etage erweitert.



Der in das Gebäude eingebaute Rettungswagen ermöglicht Training unter Realbedingungen.

SAM

DIE NEUE HEIMAT FÜR INNOVATIVE QUALIFIZIERUNG IM GESUNDHEITSWESEN

Im neu gebauten Simulationszentrum in Rheydt wird das geschult, worauf es in der Medizin ankommt: Der Umgang mit Technik und Menschen. Ärzt:innen, Hebammen und Pflegekräfte üben dort in Zukunft ihr Handeln in Notfällen ein. Dabei helfen High Tech Simulatoren und ein in das Gebäude eingebauter Rettungswagen. SAM ist in der Region einzigartig.

Eine Schulterdystokie bei der Geburt, eine akut lebensbedrohliche Infektion bei einem Erwachsenen, ein Katheter für ein Frühgeborenes oder ein Verkehrsunfall mit einem verletzten Kleinkind – auch erfahrene Ärzt:innen, Rettungskräfte, Hebammen und Pflegekräfte werden immer wieder mit Notfällen konfrontiert, die selten vorkommen und bei denen in Sekunden Entscheidungen von immenser Tragweite zu treffen sind. „In solchen Situationen kommt es nicht nur auf die Kompetenz jedes Einzelnen an, da muss das Team optimal kommunizieren und zusammenarbeiten“, sagt Petra Coenen, eine der Pflegedienstleiterinnen der Städtischen Kliniken.

Das Eli will seine Mitarbeiter:innen für solche Ausnahmefälle noch systematischer schulen. In einem Erweiterungsbau des Ausbildungszentrums ist in den vergangenen Monaten auf 250 Quadratmetern SAM entstanden. Der griffige Kurzname steht für „Simulationszentrum und Akademie für multidisziplinäre Notfalltrainings“. Die drei Räume sind nicht nur mit modernster

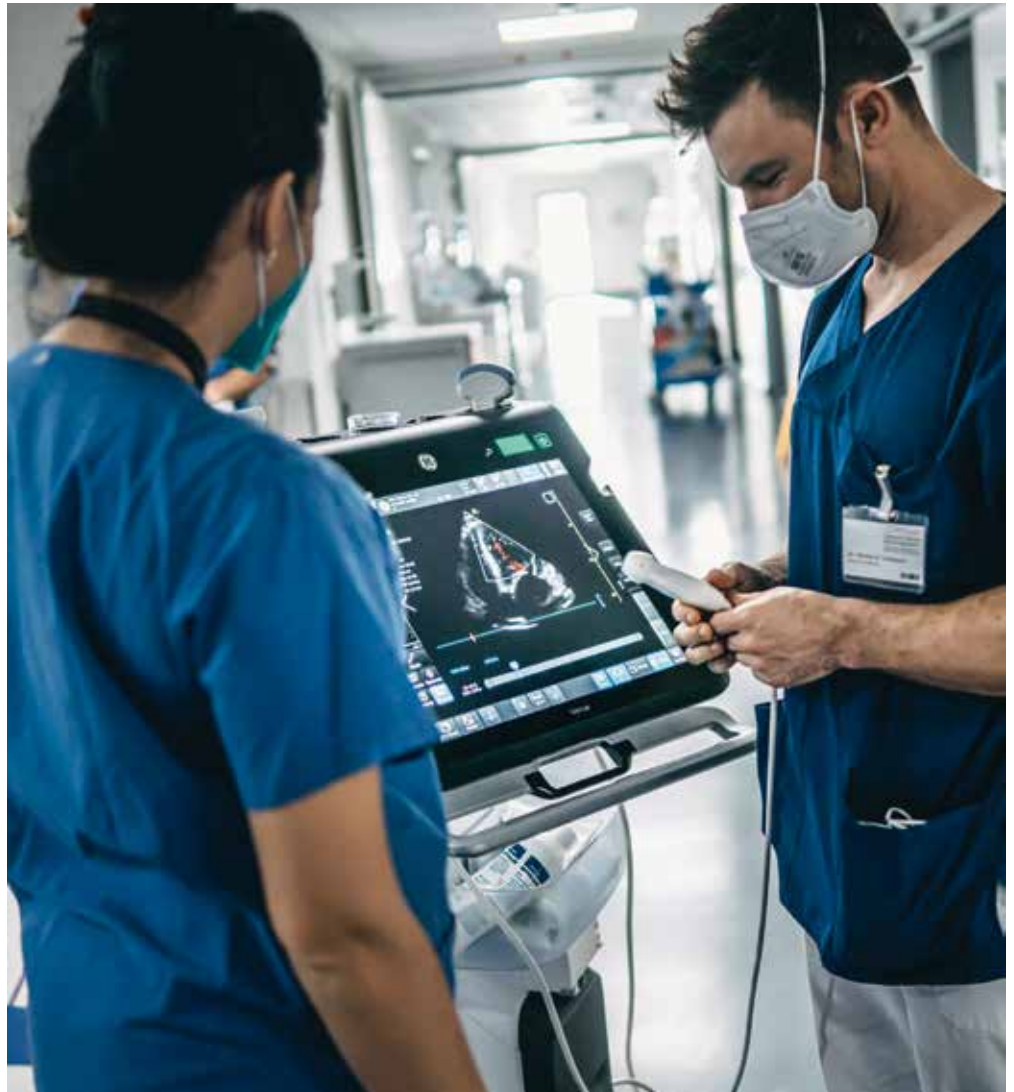
Medizintechnik, sondern auch mit umfangreicher Kommunikationstechnik ausgestattet. „In Stresssituationen werden manche laut, manche leise, manche sehr knapp. Das kann zu Missverständnissen führen. Die kann sich an so einer Stelle aber niemand leisten. Darum ist es so wichtig, klare Regeln für die Kommunikation in Notfällen mit großem Zeitdruck zu haben“, sagt Coenen, die mit ihrer Kollegin Julia Scholz das SAM leitet. Scholz ergänzt: „Im Krankenhaus arbeiten Menschen aus verschiedenen Berufen zusammen. Sie bringen ihre Erfahrungen, Skills, Kulturen und Persönlichkeiten ein. Unsere Aufgabe ist es, daraus ein funktionierendes Team zu formen.“

Bei den Notfalltrainings wird mit Hilfe von täuschend echten High-Tech-Puppen ein Notfall simuliert. Ein Ausbilder steuert Parameter wie den Blutdruck und andere Werte. „Die Situation verändert sich also wie in einem echten Notfall ständig“, erklärt Petra Coenen. Der Neugeborenen-Simulator beispielsweise ist so echt, dass er nicht nur blau anlaufen, sondern auch einen

Herzstillstand und die Verschlechterung des Allgemeinzustands sehr real darstellen kann. Die Trainierenden werden während ihrer Arbeit von Kameras aus verschiedenen Blickwinkeln gefilmt. Außerdem kann man dank Mikrofonen ihre Kommunikation genau verfolgen. In dem Simulationszentrum gibt es einen Kreißsaal, ein Intensivzimmer und einen Notfallraum.

Dank des Aufbaus der einzelnen Räume fühlen sich die Lernenden nicht beobachtet. Sie sehen weder den Instructor noch die Zuschauer, die im Nebenraum sitzen und die Übung live verfolgen. Das Augenmerk liegt nicht nur auf vielen medizinischen Details, sondern besonders auch auf der Kommunikation: Elementarer Bestandteil des Trainings ist das ausführliche Debriefing mit den Teilnehmer:innen, dem Instructor und den Mitarbeiter:innen, die im Nebenraum als Zuschauer:innen sitzen. Da auch Rettungs- und Notfallsanitäter:innen geschult werden, wurde ein Rettungswagen als Trainingsraum in das Simulationszentrum eingebaut.

In SAM werden auch Mitarbeiter des Gesundheitswesens, die aus anderen Ländern nach Deutschland kommen, unterrichtet und ausgebildet. „SAM ist mehr als nur ein Simulationszentrum. Wir gestalten Routine in den Abläufen und im Miteinander neu, unterstützen deren Gestaltungswillen und wollen so wesentlicher Treiber für den Kulturwandel in Krankenhäusern werden“, sagt Julia Scholz. In Ausstattung und Ausrichtung ist SAM im weiteren Umkreis einzigartig. „Gerade für Hebammen gibt es keinerlei vergleichbare Angebote. Wir rechnen damit, dass sich Hebammen aus vielen Teilen Deutschlands bei uns schulen lassen werden“, sagt Scholz. Das Simulationszentrum ist für die Städtischen Kliniken ein wichtiges Argument im Kampf um die besten Fachkräfte. „Wir wollen für unsere Patienten optimal ausgebildete Ärzt:innen und Pfleger:innen. Die gewinnen wir nur, wenn wir ihnen eine entsprechende Arbeitsumgebung schaffen und ihnen die Sicherheit für ihre Arbeit am Patienten geben. Dazu wird SAM beitragen. Außerdem kooperieren wir bei SAM mit anderen Akteuren der Gesundheitsbranche. Dieser Austausch bringt uns weiter“, sagt Geschäftsführer Thorsten Celary. „Wie wichtig top ausgebildete Mediziner und Pflegefachkräfte sind, ist uns als Gesellschaft während der Corona-Pandemie noch einmal sehr deutlich vor Augen geführt worden. Jeder Euro, den wir in ihre zeitgemäße Ausbildung investieren, ist gut angelegt“, so Bernd Meisterling-Riecks, Vorsitzender des Aufsichtsrats. SAM wurde mit Mitteln des Landes Nordrhein-Westfalen ermöglicht. Die ersten Kurse in der Qualifizierung ausländischer Pflegekräfte starten im Laufe des zweiten Halbjahrs 2022.



Einsatz von technischen Geräten aus dem Klinikalltag.

Fotos: Monsters of Media



Bei den Notfalltrainings wird mit einer Puppe ein Notfall simuliert.


**Städtische Kliniken
 Mönchengladbach**

Akademisches Lehrkrankenhaus der
 Heinrich-Heine-Universität Düsseldorf

Elisabeth-Krankenhaus Rheydt
 Hubertusstraße 100
 41239 Mönchengladbach
 Telefon: 02166 - 394 0
www.sk-mg.de



Simulationszentrum und Akademie
 für multidisziplinäre Notfalltrainings



Ein hyaluronsäurehaltiges Befeuchtungsgel sorgt für mehr Feuchtigkeit im Intimbereich, es ist glasklar, geruchlos und kann mit Kondom angewendet werden - auch als Gleitmittel für ein Liebesvergnügen ohne Schmerzen.

Sie juckt, brennt und fühlt sich wund an: Trockene Haut im Intimbereich kann einem den schönsten Tag verderben - und die romantischste Nacht. Gerade Frauen in den Wechseljahren kennen das Problem. Aber auch Stress oder Hormonschwankungen in Schwangerschaft und Stillzeit können dazu führen, dass es im Intimbereich an Feuchtigkeit fehlt. Schuld ist in jedem Fall ein Mangel an Scheidensekret - Fluor vaginalis, das vor krankmachenden Keimen schützt und unbeschwerte Zweisamkeit ermöglicht. Etwa jede dritte Frau kennt die typischen Beschwerden aus eigener Erfahrung.

Befeuchtung für mehr Lebens- und Liebeslust

Die Ursachen dahinter können psychischer wie auch körperlicher Art sein. Weit verbreitet ist Scheidentrockenheit während und nach den Wechseljahren, wenn durch den Rückgang des Sexualhormons Östrogen die Scheide schlechter durchblutet und mit weniger Feuchtigkeit versorgt wird. Weniger bekannt ist, dass Hormonschwankungen während der Stillzeit einen ähnlichen Effekt haben können. Manchmal liegt es aber auch am Stress, wenn der Körper plötzlich weniger Scheidensekret

Dürre ade!

Intimgesundheit:
Effektive Tipps für mehr Feuchtigkeit
„untenrum“



Fotos: dj/d/DR. KADE/francescoridolfi.com

Frauen, die unter Scheidentrockenheit leiden, sollten statt Tampons lieber Binden verwenden. Auch Hyaluronsäure kann helfen.

produziert. Da die Auswirkungen die Lebensqualität oft enorm einschränken, ist effektive Abhilfe gefragt. Was aber wirkt gegen die Dürre im Intimbereich? Schon kleine Maßnahmen können lindern. So sollten bei mangelnder Feuchtigkeit für die Periode eher Binden als Tampons verwendet werden, da Letztere besonders am Ende der Monatsblutung auch das wichtige Scheidensekret mit aufsaugen und Trockenheit begünstigen. Das wissen allerdings laut einer Umfrage unter 1.000 Frauen in Deutschland gerade mal 30 Prozent. Viel zu wenigen Frauen (40 Prozent) sind auch die Vorzüge von Hyaluronsäure bekannt. Fakt ist: Weil sie so viel Wasser bindet, ist die Hyaluronsäure ein wichtiger Bestandteil verschiedener Körpergewebe. Ein hyaluronsäurehaltiges Befeuchtungsgel, zum Beispiel von KadeFungin, kann erfahrungsgemäß für Reizlinderung und Feuchtigkeit sorgen, indem es einen wohltuenden Film auf der Haut bildet. Das hormonfreie Gel ist glasklar, geruchlos und kann mit Kondom angewendet werden - auch als Gleitmittel für ein Liebesvergnügen ohne Schmerzen.

Nur sanft reinigen

Bessere Klimabedingungen unterhalb des Bauchnabels können Frauen mit weiteren Maßnahmen unterstützen. Tipps hierzu gibt es unter www.kadefungin.de. Dazu gehören eine sanfte Reinigung, am besten nur mit lauwarmem Wasser, luftige Wäsche möglichst aus Naturmaterialien und Bewegung. Letztere fördert die Durchblutung und Regeneration der Scheidenschleimhaut. Außerdem sollte auf eine ausreichende Flüssigkeitsaufnahme geachtet werden.

Quelle: dj/d



Foto: djd/Trivital/Getty Images/AMR Image

In den Wechseljahren stehen die eigenen Bedürfnisse im Fokus: Ein Kurztrip mit den Freundinnen tut gut.

Wie ausgewechselt!

In der Menopause erfinden sich Frauen neu

Was geschieht mit mir und meinem Körper? Wie wirken sich die Wechseljahre auf mein Leben und meine Beziehung aus? Vor derlei Fragen stehen viele Frauen, wenn die Menopause einsetzt. Tatsächlich ändert sich mit den Wechseljahren einiges. Sie bedeuten nicht nur das Ende der Fruchtbarkeit, sondern können auch lästige Begleiterscheinungen wie Hitzewallungen und Schlafstörungen mit sich bringen. Doch in diesem neuen Lebensabschnitt eröffnen sich auch neue Chancen. Denn wenn sich eine Tür schließt, öffnet sich woanders ein Fenster oder gar ein Tor.

Das neue Selbst auf natürliche Weise unterstützen

Jetzt heißt es, den Blick zu heben, die Perspektive zu verändern und zu rekapitulieren: Was wollte ich schon immer einmal machen und habe es zugunsten von Familie und Karriere zurückge-

stellt? Jetzt einen Stift zücken, alles aufschreiben – von einer Buchclubmitgliedschaft über den Tango-Tanzkurs bis hin zur Alpenüberquerung – und diese Liste nach und nach abarbeiten. Eigene Bedürfnisse wahrzunehmen, ist eine Herausforderung – gerade wenn man es gewöhnt ist, es zuerst allen anderen recht zu machen – aber gleichzeitig unheimlich wichtig für das eigene Wohlempfinden. Spätestens jetzt ist die richtige Zeit, dies anzugehen, denn die eigenen Kinder sind längst groß und können für sich selbst sorgen. Damit Beschwerden dabei nicht ausbremsen, kann die regulierende Kraft von Vitalpilzen bei der Umstellung unterstützen. In Kombination mit Pflanzenextrakten aus Rotklee und Soja sind sie etwa in Trivital meno enthalten. Die in den Pflanzen vorkommenden Isoflavone können Hitzewallungen und Schlafstörungen abmildern und Vitalität verleihen. Zum Vitalpilz Cordyceps konnten Studien

eine antioxidative Wirkung sowie Anti-Müdigkeits- und Anti-Aging-Effekte nachweisen. Auch eine ausgewogene Ernährung mit viel frischem Gemüse, Obst und ausreichend Proteinen ist jetzt besonders empfehlenswert, um den Organismus fit und beschwerdefrei zu halten.

Sport, Spaß und Wellness

Sinnvoll für das gesamte Wohlbefinden in den Wechseljahren sind regelmäßige sportliche Betätigung sowie genügend Schlaf und Ruhepausen – hilfreiche Tipps gibt es auch unter www.trivital-henning.de. Zusätzlich: sich selbst öfter mal etwas Gutes tun, sich beispielsweise eine Massage gönnen, einen Kino- oder Theaterbesuch mit einer Freundin planen oder ein Dinner im Restaurant genießen.

Quelle: djd

Zusätzliche Gefahr bei Typ-2-Diabetes: Testosteronmangel

Testosteronmangel und Typ-2-Diabetes bedingen sich bei Männern oft gegenseitig



Foto: djd / Besins Healthcare / Syda Productions - stock.adobe.com

Männer mit Typ-2-Diabetes oder einer Diabetes-Vorstufe (Prädiabetes) sollten auf ihren Testosteronspiegel achten.

Im menschlichen Körper greifen zahlreiche komplexe Regelungsmechanismen ineinander. Häufig gibt es Zusammenhänge zwischen verschiedenen Erkrankungen, die selbst vielen Ärzten nicht bekannt sind. So besteht bei Männern ein Wechselspiel zwischen Diabetes Typ 2 und einem Mangel am Sexualhormon Testosteron. Dieses ist allgemein als „Männlichkeitshormon“ bekannt und unter anderem für sexuelle Lust und Erektionsfähigkeit, Antriebskraft, Muskel- und Bartwachstum zuständig.

Testosteronbehandlung kann Typ-2-Diabetes ausbremsen

Daneben ist Testosteron aber auch stoffwechsellaktiv. Zirkuliert zu wenig im Blut, fördert das die Entstehung von Übergewicht und Fettsucht (Adipositas). Die Fettzellen produzieren Botenstoffe, die den Spiegel des Männerhormons noch weiter senken – eine Abwärtsspirale beginnt. Adipositas, speziell das berühmte Bauchfett, begünstigt

weitere Erkrankungen – darunter Diabetes Typ 2. Diese negative Verstärkung zwischen Testosteronmangel und der Entwicklung von Typ-2-Diabetes lässt sich laut der australischen Studie „T4DM“ („Testosterone for Diabetes Mellitus“) durch eine frühzeitige Testosterontherapie unterbrechen, wenn Männer zusätzlich niedrige Testosteronspiegel haben. Im Rahmen der über zweijährigen Studie zeigte sich, dass bei Männern mit einer Diabetes-Vorstufe (Prädiabetes), die ein Lebensstil-Programm (Diät und Sport) absolvierten und zudem eine Testosterontherapie erhielten, die Entstehung von Typ-2-Diabetes wirksamer verhindert werden konnte als mit dem Lebensstil-Programm allein. Bei einem Teil jener Patienten, bei denen erst kürzlich Typ-2-Diabetes diagnostiziert worden war, konnte die Diagnose sogar rückgängig gemacht werden. Auch hier waren jene Männer im Vorteil, die zusätzlich zum Lebensstil-Programm Testosteron erhielten. Der Effekt des Testosterons war dabei genauso groß wie der eines bewährten oralen Diabetes-Medikaments.

Testosteronmangel erkennen

Für Männer, die bereits unter einem gestörten Zuckerstoffwechsel leiden, ist es daher wichtig, auch ihren Testosteronspiegel im Auge zu haben. Dieser kann besonders im Alter über 60 Jahren zu niedrig sein – vor allem, wenn weitere Begleiterkrankungen bestehen. Aber auch junge Männer können betroffen sein. Typische Symptome sind Libidoverlust, Potenzstörungen, Muskelabbau, Bauchfettzunahme, Antriebslosigkeit, Konzentrations- und Schlafstörungen sowie Stimmungsschwankungen bis hin zu Depressionen – einen Selbsttest gibt es unter www.testocheck.de. Wer erste Anzeichen bei sich bemerkt, sollte zeitig ärztlichen Rat einholen. Ein Testosteronmangel lässt sich gut behandeln, etwa mit Testosteron-Spritzen oder einem regelmäßig auf die Haut aufzutragenden Testosteron-Gel.

Quelle: djd

Tipps für fitte Beine

Venenleiden: Kompressionsstrümpfe, Bewegung und gute Ernährung können helfen

Lange Tage und viele Sonnenstunden: Das Leben spielt sich wieder draußen ab. Entspannte Spaziergänge, eine flotte Runde Nordic Walking, Gartenarbeit oder ein Stadtbummel sind jetzt beliebte Aktivitäten. Viele Menschen fühlen sich an der frischen Luft motivierter und energiegeladener – aber oft spielen die Beine nicht mit. Sie fühlen sich müde und schwer an, sind geschwollen oder es zeigen sich Krampfader. Dann können medizinische Kompressionsstrümpfe nützlich sein. Sie helfen bei Venenleiden, unterstützen die Venentätigkeit und können Thrombosen vorbeugen. Sie bringen den Blutrückfluss aus den Beinen zum Herzen in Schwung. Spannungsgefühle und Schmerzen klingen ab, die Beine fühlen sich vitaler und leichter an. So kehrt Energie für zahlreiche Aktivitäten zurück, die unbeschwerter viel mehr Spaß machen.

Effektive Venentherapie mit Kompressionsstrümpfen

Kompressionsstrümpfe sind die Basistherapie und eine zuverlässige, komfortable Lösung bei Venenleiden. Vom Kompressionsstrumpf mediven von Medi beispielsweise gibt es Ausführungen in Feinstrumpf- oder blickdichter Optik für Anwenderinnen und Anwender mit straffem oder weichem Bindegewebe sowie bei leichten und ausgeprägten Beinschwellungen. Spezielle Technologien wirken antibakteriell sowie atmungsaktiv und bieten hohen Tragekomfort zu jeder Jahreszeit. Der Arzt kann medizinische Kompressionsstrümpfe bei venösen Indikationen und Erkrankungen verordnen. Im medizinischen Fachhandel werden sie angepasst. Infomaterial gibt es unter www.medi.de und telefonisch unter **0921-912750**. An- und Ausziehhilfen für Kompressionsstrümpfe sowie Hautpflegeprodukte können die Venentherapie komfortabel abrunden.



Foto: djd / www.medi.de

Kompressionsstrümpfe sind die Basistherapie bei Venenleiden – ob in der Freizeit oder im Beruf. Sie entlasten die Venen und die Beine fühlen sich wieder leichter und entspannter an.

Die Venengesundheit fördern: Einfache Tipps und Tricks für fitte Beine und einen schwungvollen Kreislauf

- Kalt-warme Wechselduschen regen den Kreislauf an und sorgen für einen hellwachen Start in den Tag.
- Ein Plus an Bewegung kann man einfach in den Tag einbauen: Treppen anstatt Fahrstuhl ist nur eine Möglichkeit.
- Ob im Büro oder im Homeoffice: Immer wieder sollte die Sitzposition geändert werden. Dynamisches Sitzen und falls möglich, die Beine hochlegen, entlastet diese spürbar.
- Eine bewusste, ausgewogene Ernährung ist wichtig, denn Übergewicht belastet das Venensystem.
- Viele Menschen trinken zu wenig. Dabei ist es wichtig, über den Tag hinweg etwa zwei bis drei Liter Flüssigkeit zuzuführen, um so die Durchblutung zu fördern.
- Täglich lassen sich kurze Einheiten Venengymnastik in den Alltag einplanen: Ob auf der Stelle marschieren, Fußwippen, Fußrollen oder in den Zehenstand gehen, jede Übung aktiviert die Muskelpumpen und unterstützt die Venenfunktion.

Quelle: djd

Der neue Ratgeber!

**Bluthochdruck:
So schützen Sie
Herz und Gefäße**

Kostenfreies Exemplar:

Telefon: 069 955128-400

www.herzstiftung.de/bestellung

Gut fürs Herz.
Deutsche
Herzstiftung



**JEDER
BRAUCHT
MAL HILFE**

TelefonSeelsorge®

0800-1110111

0800-1110222

www.telefonseelsorge.de

Mit Prävention zu gesunden Implantaten

Wer heute seinen Kopf in den Sand steckt, knirscht morgen mit den Zähnen!

Der Stellenwert der Implantologie steigt enorm. Immer mehr Patienten entscheiden sich für eine hochwertige, festsitzende Lösung mit Implantaten. Wie natürliche Zähne brauchen auch Implantate eine konsequente Pflege. Wir sprachen mit den beiden zertifizierten Implantologen über Voraussetzungen für einen möglichst langen – im Idealfall lebenslangen – Implantaterfolg.

Redaktion: Wie können Patienten und Sie einen langfristigen Erfolg unterstützen?

Dr. Dr. Ralf-Thomas Lange:

Unsere überweisenden Kollegen und wir legen bereits im Vorfeld einer Implantation Wert auf sorgfältige Mundhygiene. Gute Mundhygiene und eine entsprechend gesunde Situation des Zahnfleisches und der Zähne sind Voraussetzung für die Planung einer erfolgreichen Implantatbehandlung. Mit dentalhygienischen Maßnahmen senken die Kollegen gemeinsam mit uns die Risiken bakterieller Entzündungen schon vor einer Implantation.

Jörg Weyel

Hochwertige Implantatlösungen müssen im Rahmen eines nachhaltigen Präventionskonzeptes gesund erhalten werden. Um den langfristigen Erfolg zu sichern, bieten wir im Menge Haus unseren Implantatpatienten jetzt eine spezielle Implantatprophylaxe und Nachsorge. Diese Prophylaxe ist die Grundlage für den langfristigen Erhalt eines Implantates. 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.

Redaktion: Wie kann eine Periimplantitis vermieden werden?

Dr. Dr. Ralf-Thomas Lange

Eine gute Vorsorge, d.h. eine regelmäßige, professionelle Zahnreinigung beim Zahnarzt, ist natürlich eine optimale Voraussetzung für eine Implantation. Da ein Implantat nicht reagiert wie ein eigener Zahn und somit keine natürlichen Abwehrkräfte besitzt, muss hier besonders auf gute Nachsorge geachtet werden. Aufgrund der neuen gesetzlichen Bestimmung MDR (Medical Device Regulation) sind wir verpflichtet, die von uns gesetzten Implantate regelmäßig zu kontrollieren. In diesem Rahmen bieten wir unseren Patienten eine spezielle Implantatnachsorge an. Dabei werden an schwer zugänglichen Stellen

des Implantates Anlagerungen, bakterielle Besiedelungen (Plaque) und der pathogene Biofilm mit für Implantate speziell geeigneten Instrumenten entfernt. Das wichtigste 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 behandeln zu können.

Redaktion: Was ist besonders an der Implantatnachsorge?

Jörg Weyel

Die lange Erfahrung unserer speziell ausgebildeten Dentalhygienikerinnen in der Implantologie sorgt für eine fundierte Prophylaxe. Entsprechend des verwendeten Implantatsystems – Titanimplantat, Keramikimplantat oder Titanimplantat mit Keramikaufbau – wählen sie die optimalen Spezialinstrumente für die Reinigung der empfindlichen Implantatoberflächen.

Es werden Rauigkeiten und weiche und harte Ablagerungen am Implantat abgetragen und eventuelle Schmutznischen entfernt, um erneuter Plaqueanlagerung vorzubeugen. Wichtig ist eine schonende Interdentalraumreinigung, bei der die Oberflächen der Implantate und Aufbauten nicht verkratzt oder beschädigt werden dürfen.

Dr. Dr. Ralf-Thomas Lange

Patienten wünschen sich eine langlebige, sichere und verlässliche Lösung, die über Jahre einen festsitzenden Zahnersatz und eine gute Funktion verspricht. Dafür ist die Mitarbeit jedes Patienten erforderlich. Regelmäßige Kontrollen mit professioneller Zahn- und Implantatreinigung sowohl beim Zahnarzt so wie die regelmäßige Kontrolle bei uns sind dafür unerlässlich. Dabei erfolgt eine effektive Reinigung und gründliche Entfernung der Plaque bildenden Bakterien auf den befallenen Implantatoberflächen. Die Inaktivierung der Biofilm bildenden Mikroorganismen wird dadurch unterstützt. Unser individuell auf jeden Patienten zugeschnittene Nachsorgeplan trägt wirkungsvoll zum Erhalt der neuen Lebensqualität mit Implantaten bei.

Redaktion

Implantate bieten Lebensqualität, sie verrichten an 365 Tagen im Jahr Rund um die Uhr unmerklich, effektiv und zuverlässig ihre Arbeit. Wer den Kopf in den Sand steckt und nicht auf seine Implantate achtet, hat die Folgen zu tragen. Zähne und erst recht Implantate müssen gepflegt und regelmäßig kontrolliert werden. Eine professionelle Implantatprophylaxe und gewissenhafte Nachsorge im Menge Haus sind die Grundlage für einen langfristigen, nicht selten lebenslangen Erfolg einer Implantatversorgung.



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





Foto: de.123rf.com/profile_evgenyatamanenko

Auf den Zahn gefühlt

Zahn- und Mundhygiene

Als junge Eltern freut man sich über die erste weiße Zahnschmelz im Gebiss seines Babys, auch wenn der Zahnungsvorgang für Eltern und Kind mit schlaflosen Nächten verbunden ist, überwiegt jetzt die Freude. Wenn alle Milchzähne einmal da sind, können die Vorschulkinder es kaum erwarten den ersten Wackelzahn und damit das richtig klassische Zahnlückenlächeln eines Erstklässlers zu haben. Ein wohlgeformtes, strahlend weißes Gebiss trägt sehr zur Attraktivität bei und ist daher für viele ein wichtiges Kriterium bei der Partnerwahl. Die Relevanz der Beißwerkzeuge verliert auch mit voranschreitendem Alter nicht an Bedeutung, sondern nimmt aus praktischen Gründen noch zu.

David gegen Goliath

Tatsächlich ist der Zahnschmelz die härteste Substanz im menschlichen Körper, doch auch sie fürchtet einen ernstzunehmenden Gegner.

David ist in diesem Fall u.a. Säure. Säure aus Erfrischungsgetränken, Zitrusfrüchten und saure Nahrungsmittel. Starker dauerhafter Konsum dieser Lebensmittel, gerade auch Softdrinks, oftmals in der toxischen Kombination mit Zucker, wirkt sich nachhaltig schädigend auf den Zahnschmelz aus. Leider entstehen irreversible Zerstörungen am Zahnschmelz, da die Zahnschmelzsubstanz durch dauerhafte Säureangriffe, in Mitleidenschaft gezogen wird. Zuerst entstehen feine Risse, die sich dann durch den Schmelz arbeiten, Karies ist die Folge.

Auch wenn Zucker allein konsumiert wird freuen sich die Bakterien. Diese ernähren sich von Zucker und sondern große Mengen an Säure ab, welche wiederum eine Erosion am Zahnschmelz herbeiführen. Gerade schon im Kleinkindalter ist das Dauernuckeln an der Milchflasche sehr schädlich für die ersten Milchzähnen.

Worüber sich Zähne und die Mundflora freuen

Das 1x1 der Mundhygiene: Beläge gilt es mechanisch mit der Zahnbürste, entweder manuell in

kreisenden Bewegungen oder mit der elektronischen Zahnbürste zu entfernen. Bei der Bürstewahl lieber auf weiche Bürsten setzen, denn auf Dauer schonen sie den Zahnschmelz. Die Bürste sollte 2-3-mal am Tag zum Einsatz kommen. Nach zwei Monaten sollte sie ersetzt werden, da die Borsten sich dann abgenutzt haben.

30% des Zahnes befinden sich im Zahnzwischenraum, daher ist es selbstverständlich diese Partie mit der gleichen Sorgfalt, mit Hilfe von Zahnseide und nach Bedarf, mit Interdentalbürsten, zu pflegen und zu reinigen. So können sich hier durch Nahrungsreste keine Entzündungen bilden.

Weiteres Equipment ist der Zungenschaber, der sorgt nicht nur für einen frischeren Atem, sondern befördert auch Essenreste und Bakterien von der Zunge.

Evtl. kann die Einnahme von Vitamin D ratsam sein, da es zur Knochenstabilität und zum Zahnerhalt beiträgt. Auch das Immunsystem wirkt gestärkt und kann damit potentiell vorhandene oder drohende Entzündungen im Mundraum trotzen.

Nach dem Essen sollte man ca. 30 Minuten mit dem Zähneputzen warten, denn nach dem Essen wirken noch Säuren denen der Zahnschmelz ausgesetzt ist. Der ständige Speichelnachschub sorgt nach

der halben Stunde wieder für eine ausgewogenere Mundflora und damit den richtigen pH-Wert.

Worüber sich Figur und Zähne gleichermaßen freuen sind Essenspausen. Dauer-Snacking ist nicht nur schädlich für die Figur, da sich der Blutzuckerspiegel über länger Zeit nicht selber wieder regulieren kann, sondern auch für die Beißerchen, denen man dann quasi keine Erholungszeit gönnt, und sie sich damit unter Dauerbeschuss befinden.

Mit Hinblick auf das voranschreitende Alter steigt auch die Gefahr Parodontitis zu bekommen, den ein zerstörter Kieferknochen kehrt nicht zurück und damit ist der Zahnverlust, selbst von gesunden Zähnen, vorprogrammiert und nicht oder nur schwer zu stoppen. Lt der Fünften Deutschen Mundgesundheitsstudien von 2021 sind über 90% der Senioren von dieser Krankheit des Knochenschwundes betroffen. Ein Grund mehr um sich regelmäßig und bei Bedarf mit Hilfe seines Zahnarztes, um seine Zahnfleischtaschen zu kümmern und sie vor Entzündungen zu schützen.

Ein gesunder Mund trägt nicht nur optisch zu einem jugendlicherem, gesunden Aussehen und einer sauberen Aussprache bei, sondern hilft einem bis ins hohe Alter am kulinarischen Lebensgenuss teilzunehmen.

Quelle: medicalpress



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)

Die Vorteile einer guten Mundhygiene



Foto: © de.123rf.com/profile_stockbroker

Karies ist eine der verbreitetsten Erkrankungen in unserer heutigen Gesellschaft. Durch die Möglichkeiten der modernen Zahnmedizin sind gesunde Zähne, selbst im hohen Alter heutzutage eigentlich kein Ding der Unmöglichkeit mehr. Mit Hilfe regelmäßiger Vorsorgekontrollen und professionellen Zahnreinigungen kann die Mundgesundheit dauerhaft und vor allem langfristig verbessert werden. Auch Problemen wie zum Beispiel Schleimhaut- und Zahnfleischentzündungen können damit vorgesorgt werden.

Natürlich ist das regelmäßige Zähneputzen nach wie vor die Basis gesunder Zähne. Gleichzeitig sollte durch regelmäßige Kontrollen beim Zahnarzt sichergestellt werden, dass auch auf Dauer keine Beschwerden auftreten. Hierbei nimmt vor

allem die Aufklärung über die Prophylaxe einen wichtigen Platz ein. „Eine der Tendenzen der Zahnmedizin geht ganz klar in Richtung Prophylaxe. Die beste Basis für schöne und gesunde Zähne ist daher die lückenlose Aufklärung. Das heißt, dass der Patient wissen muss, welche Langzeitfolgen Karies und Parodontitis mit sich bringen“, sagt Dr. Hartmut Bongartz. „Der Patient muss den direkten Zusammenhang zwischen unzureichender Pflege und Zahnverlust kennen. Nur so kann die Zahngesundheit in Deutschland verbessert werden.“

Damit bereits im Kindesalter der Grundstein für eine gute Mundhygiene gelegt wird, wird beim Zahnarzt bereits früh auf die sogenannten Individualprophylaktischen Leistungen (IP-Leistungen) hingewiesen. Hierzu zählt auch die Versiegelung

der Fissuren, die Rillen auf den Kauflächen der Zähne, die bei guter Pflege langfristig vor Karies schützen können.

Die Vorteile der Prophylaxe im Überblick:

→ Verringerung des Karies- und Parodontitisrisikos:

Der wohl deutlichste Vorteil der professionellen Zahnreinigung: Die Vorsorgemaßnahme senkt das Karies- und Parodontitisrisiko und trägt dazu bei, Mundgesundheit dauerhaft zu bewahren und die natürlichen Zähne möglichst lange zu erhalten.

→ Zahnästhetik:

Bei der intensiven Reinigung werden auch sogenannte Auflagefärbungen durch Kaffee, Rotwein, Tee oder Nikotin beseitigt. Die Zähne sehen sauber und wieder heller aus.

→ Gesundes Fundament für andere Behandlungen:

Die professionelle Zahnreinigung senkt die Gesamtzahl der Bakterien im Mund. Somit gehen auch entzündliche Prozesse zurück. Die Vorsorgemaßnahme schafft somit eine gute Basis für den Erfolg anderer zahnmedizinischer Behandlungen. Zum Beispiel ist ein entzündungsarmer bzw. freier Mundraum eine der Voraussetzungen für eine geplante Implantatbehandlung.

→ Erhaltungstherapie:

Die professionelle Zahnreinigung trägt auch nach zahnärztlichen Behandlungen dazu bei, die neu gewonnene Mundgesundheit bzw. die neue Zahnversorgung dauerhaft zu erhalten. Zum Beispiel ist die professionelle Zahnreinigung ein wichtiger Bestandteil der Parodontitis-Nachsorge. Sie hilft, die chronische Entzündung dauerhaft zu stoppen. Ebenso wird die Haltbarkeit von Zahnersatz und Implantaten aufgrund der verbesserten Pflege erhöht.

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-drbongartz.de, www.zahnarzt-drbongartz.de

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



Foto: djc/www.tepe.com

Prominente Unterstützung für die Zahnreinigung per Interdentalbürste gibt es von einem der erfolgreichsten und beliebtesten Schauspieler Deutschlands: Jürgen Vogel.

60 Prozent sind nicht genug

Erst die Reinigung der Zahnzwischenräume sorgt für eine wirksame Mundhygiene

Gründliches und regelmäßiges Händewaschen ist nicht erst seit der Pandemie zur täglichen Routine geworden. Und keine Frage: Dabei wird immer die ganze Hand gewaschen, inklusive der Bereiche zwischen den Fingern. Ganz anders die Situation beim Zähneputzen: Die Zahnbürste erreicht nur drei der fünf Seiten eines Zahnes, somit reinigt sie lediglich 60 Prozent der Zahnflächen von bakterieller Plaque. Erst die tägliche Reinigung der Zahnzwischenräume mit Interdentalbürsten und Zahnseide sorgt für eine vollständige, gründliche Mundhygiene, die auch zu einer besseren Allgemeingesundheit beiträgt.

Darum ist die komplette Reinigung der Zähne so wichtig

Die Kombination von Zahnpflege per Zahnbürste und Interdentalbürste ist die Art der Mundhygiene, die auch Zahnärzte empfehlen. Fakt ist allerdings: Einer Studie zufolge besitzen nicht einmal zwölf Prozent der Menschen in Deutschland Interdentalbürsten. „Dabei ist die möglichst vollständige Entfernung der Beläge so wichtig. Denn bakterielle Plaque ist nicht nur Ursache für Karies, sondern kann auch zu Parodontitis führen“, erklärt Dr. Ralf Seltmann vom schwedischen Mundpflegespezialisten TePe. Über elf Millionen Menschen in Deutschland leiden Schätzungen zufolge daran, es ist eine oft unerkannte Volkskrankheit. Entzündetes Zahnfleisch

ist dabei nur der Anfang - der gesamte Zahnhalteapparat wird angegriffen, in der Folge kann es unbehandelt zu Zahnverlusten kommen. „Zudem steht die Parodontitis zum Beispiel in negativer Wechselwirkung mit Diabetes und kann durch die Förderung bakterieller Entzündungen im Organismus zur Entstehung weiterer systemischer Krankheiten wie Herz-Kreislauf-Erkrankungen beitragen“, so Seltmann.

Gut für die Zähne und gut für die Umwelt

Die Interdentalbürsten des schwedischen Mundhygienespezialisten etwa werden seit dem vergangenen Jahr im Massenbilanzverfahren mit nachwachsenden Rohstoffen und mit einem im Lebenszyklus um 80 Prozent verminderten CO₂-Fußabdruck gefertigt - mehr Infos gibt es unter www.tepe.com. Das erneuerbare Rohmaterial für den Griff und die Schutzkappe ist Kiefernöl, ein Nebenprodukt der skandinavischen Papier- und Zellstoffindustrie. Auch die Verpackungen spielen eine wichtige Rolle für die Ökobilanz und wurden im wahrsten Sinne des Wortes nachhaltig verbessert. Der Beutel der Bürsten wird nun zu 80 Prozent aus biobasiertem Polyethylen produziert und ist besonders leicht, klein und komplett recycelbar.

Quelle: djc



Foto: djd/Weleda/sebra/123RF

Brennen, Rötungen, Fremdkörpergefühl: Trockene Augen sind äußerst quälend.

Trockene Augen belasten

Beschwerden nicht aussitzen, sondern handeln

Die Augen leisten oft Schwerstarbeit: Stundenlanges Starren auf Computer, Tablet oder Smartphone steht ganz oben auf der Liste der Stressfaktoren. Aufgrund von Homeoffice hat sich die Bildschirmzeit bei vielen Menschen in den letzten Monaten erhöht. Dabei sinkt die Lidschlagfrequenz, die Augen werden nicht mehr ausreichend befeuchtet, trocknen schneller aus, reagieren gereizt und gerötet – das sogenannte Office-Eye-Syndrom (übersetzt: Büro-Augen-Syndrom). Laut Weleda Augen-Report 2021 haben 42 Prozent der Befragten trockenere Augen als vor der Pandemie. In der warmen Jahreszeit kommen häufig Belastungen wie UV-Strahlen oder Pollen hinzu. Raus an die frische Luft gehen und in die Ferne schauen kann eine gute einen Ausgleich darstellen.

Warum entwickeln wir eine Lichtempfindlichkeit?

Trockene Augen sind nicht nur unangenehm: „Im trockenen Auge wird das Licht durch kleine Risse in der Hornhaut stärker gestreut und kann so zur Lichtempfindlichkeit führen“, so Augenärztin Dr.

med. Corina Röscheisen. Hiervon sind laut Augen-Report 37 Prozent öfter betroffen. Da der Tränenfilm auch als Schutzfilm fungiert, kann Trockenheit zudem bakterielle und virusbedingte Entzündungen begünstigen; bei einer „fortgeschrittenen Austrocknung kann es zu einer Hornhauttrübung kommen“, die in einer „Sehminderung“ enden kann. Die Beschwerden trockener Augen lindern können etwa die bewährten Visiodoron Malva Augentropfen von Weleda – zusätzlich zu den Einzeldosen jetzt neu in der praktischen Tropfflasche. Diese ist nach Anbruch 12 Monate haltbar – und das ganz ohne Konservierungsstoffe. Neben gentechnikfrei hergestelltem Natriumhyaluronat enthalten sie einen Extrakt aus den Blüten biologisch angebauter Malve. Die Augentropfen befeuchten lang anhaltend und sind besser benetzend als Hyaluronsäure allein.

Was den Augen gut tut

Auch sinnvoll: ausreichend trinken und auch mal bewusst blinzeln – weitere Tipps gibt es unter www.weleda.de, darunter unter anderem:

Während der Arbeit am Bildschirm kann der Blick immer mal wieder in die Ferne schweifen, das entspannt die Augen und verschafft ihnen eine kurze Monitorpause. Dem Schutz der Augen dienlich ist es außerdem, auch bei bewölktem Himmel eine Sonnenbrille zu tragen.

Quelle: djd

Literaturverzeichnis

„Hiervon sind 37 Prozent öfter betroffen.“¹

¹ Weleda Augen-Report 2021, Umfrage von Blendi im Auftrag von Weleda, Stichprobe: 1.051

Da der Tränenfilm auch als Schutzfilm fungiert, kann Trockenheit zudem bakterielle und virusbedingte Entzündungen begünstigen; bei einer „fortgeschrittenen Austrocknung kann es zu einer Hornhauttrübung kommen“, die in einer Sehminderung enden kann.²

² Trockenes Auge; Bindehautentzündungen und Fehlsichtigkeit unter: <https://docplayer.org/14098373-Trockenes-auge-bindehautentzuendungen-und-fehlsichtigkeit.html>, letzter Zugriff 03.05.2022

Die Augentropfen befeuchten lang anhaltend und sind besser benetzend als Hyaluronsäure allein.³

³ Künstle G et al. Mallow extract-containing hyaluronic (HA) acid eye drops for the treatment of dry eyes is perceived superior over an HA-only product. *Planta Medica* 2019; 85: 1560, P-418.

Vergrößernde Sehhilfen sind praktisch, etwa bei Näharbeiten oder beim Modellbau

Besserer Blick aufs Lieblingshobby



Bei filigranen Aufgaben etwa im Modellbau leisten vergrößernde Sehhilfen nützliche Dienste.

mittleren Alters betreffen“, erklärt Nicolà Streitt, Sehhilfen-Experte von Eschenbach Optik. Für einen unbeschwerteten Freizeitspaß könne man mit vergrößernden Sehhilfen sorgen: „Sie vergrößern nicht nur, sondern entlasten darüber hinaus die Augen.“

Sehhilfen für verschiedenste Hobbys

Die Sehhilfen gibt es passend zu unterschiedlichen Freizeitbeschäftigungen in verschiedenen Varianten. Für Bastel- und Handarbeiten etwa ist „maxDetail“ geeignet, die wie eine Brille getragen wird, sodass man beim Hobby beide Hände frei hat. Sie weist ein großes Sehfeld auf und vergrößert kleine Details. Über ein Einstellrädchen lässt sich nach Bedarf der Dioptrienausgleich vornehmen, erhältlich ist die Sehhilfe auch als Clip für Brillenträger. Für beidhändige, feinmotorische Arbeiten wie Stricken und Sticken sind Umhängelupen eine gute Wahl. Rätsel- und Sudokufans finden mit Standlupen wiederum die passende Hilfestellung fürs Hobby. Dabei lohnt es sich, auf die Details zu achten: Integrierte LED-Spots sorgen dafür, dass die betrachtete Fläche augenfreundlich ausgeleuchtet ist. Weitere Informationen und nützliche Tipps gibt es etwa unter www.eschenbach-vision.com, hier lassen sich auch Fachhändler aus der Nähe für eine individuelle Beratung finden.

Quelle: djf

Handarbeiten erleben eine Renaissance. Rund 2,66 Millionen Menschen in Deutschland stricken, häkeln oder schneiden laut Statista mehrfach pro Woche. Gut zehn Millionen greifen mindestens einmal pro Monat zu Nadel und Faden oder setzen sich an die Nähmaschine. Gründe für diesen Trend gibt es viele: Ein Großteil der Freizeit spielt sich aktuell nun einmal in den eigenen vier Wänden ab. Beim Schneiden ist eigene Kreativität gefragt, zudem stellt dies eine entspannende Abwechslung zum Alltag dar. Schnell vergisst man dabei die Zeit - und bemerkt erst später, wie anstrengend es für die Augen ist, sich stundenlang mit feinen Details zu beschäftigen.

Entlastung für die Augen schaffen

Ob bei Handarbeiten, beim Modellbau oder beim Rätseln: Viele beliebte Hobbys und Freizeitbeschäftigungen erfordern einen genauen Blick auf kleine Dinge, die nur schwer zu erkennen sind. Auf Dauer ist dies eine Belastung für jedes Auge. Empfehlenswert ist es daher, regelmäßig kleine Pausen einzulegen und den Blick für einige Minuten in die Ferne zu richten, um das Sehorgan wieder zu entspannen. Wichtig ist ebenfalls eine gute Ausleuchtung. „Noch anstrengender wird das Hobby, wenn die Sehleistung mit zunehmendem Alter abnimmt. Dies kann bereits Menschen



Handarbeiten zählen zu den Lieblingshobbys der Menschen in Deutschland. Mit vergrößernden Sehhilfen sind auch kleinste Details gut zu erkennen.

Foto: djf/Eschenbach Optik



Foto: djd/ MIT-SCHWIDT Kommunikation

Bevor es hinausgeht, kann ein schützendes Nasengel vor allergischen Reaktionen auf Pollen bewahren.

Heuschnupfen endlich effektiv bekämpfen

Wie Allergiker ihre Schleimhäute vor den Pollen schützen können

Pollenflug und kein Ende in Sicht: Es beginnt im Frühling mit den Frühblühern Hasel, Weide und Birke – und setzt sich dann über den Sommer oft bis in den Herbst hinein fort mit verschiedenen Gräser-, Kräuter- und Getreidepollen wie Roggen, Beifuß oder Ambrosia. So haben manche Heuschnupfenpatienten von Februar bis Oktober buchstäblich die Nase voll. Sie schniefen, niesen und werden von Juckreiz sowie tränenenden Augen geplagt. Zu allem Übel macht die Allergie auch noch müde und schlapp. Die Lebensqualität sinkt und damit auch die Freude an der warmen Jahreszeit. Umso mehr ist effektive Abhilfe gefragt.

Die Nase steht an vorderster Front der Abwehr

Dazu muss man wissen: Die Nase und ihre Schleimhaut stehen an vorderster Front, wenn es um die Abwehr von Pollen geht. Diese gehö-

ren zu den sogenannten Allergenen, also Stoffen, die im Immunsystem allergische Reaktionen hervorrufen und so zu unliebsamen Beschwerden führen können. Hintergrundinfos gibt es unter www.bentrio.com. Über die Nase werden rund 90 Prozent der Luft aufgenommen, das sind pro Tag 11.000 Liter. Mit dem Einatmen strömen außerdem täglich mehr als 2,6 Millionen Viren und Bakterien durch die Nase ein. Sie hat also schon unabhängig von der Polleninvasion alle Flimmerhärchen voll zu tun. Auch Krankheiten und Umwelteinflüsse setzen ihr zu. Grund genug also, der tapferen Nase einen sanften und wirksamen Schutzpartner zur Seite zu stellen. Genau hier setzt etwa Bentrio an. Das Nasengel zum Sprühen kommt dabei ganz ohne arzneiliche Wirkstoffe aus. Es funktioniert rein physikalisch, legt sich sanft auf die Schleimhaut und bildet einen Schutzfilm als Barriere gegen Allergene. Zudem bindet der natürliche Inhaltsstoff

Bentonit die Allergene durch elektrostatische Effekte. Dann werden sie durch den natürlichen Reinigungsprozess der Schleimhaut aus der Nasenhöhle entfernt.

Was Allergiker beachten sollten

Wer unter Heuschnupfen leidet, sollte darüber hinaus ein paar Verhaltensregeln beherzigen. So ist es ratsam, sich am aktuellen Pollenflugkalender zu informieren und Outdoor-Aktivitäten in der kritischen Zeit zu reduzieren. Auch eine gezielte Urlaubsplanung kann hilfreich sein – am besten geht es Allergikern an der See oder im Hochgebirge. Regelmäßige Nasenduschen, Haarwaschen am Abend und Pollenvliese vor dem Schlafzimmerfenster können allergische Reaktionen eindämmen.

Quelle: djd



Foto: djd/Inspire/Getty Images/Mark Bowden

Wenn man sich jeden Morgen unausgeschlafen und erschöpft fühlt, kann dies ein Hinweis auf Schlafapnoe sein.

Wenn Tagesmüdigkeit zur Krankheit wird

Zungenschrittmacher: Obstruktive Schlafapnoe auf sanfte Weise behandeln

Morgens ausgeruht und voller Energie aus dem Bett steigen: Für viele Menschen ist das leider nur ein schöner Traum. Etwa 20 bis 30 Prozent der Patienten in Hausarztpraxen sind von Tagesmüdigkeit betroffen, wie eine in der Medical Tribune veröffentlichte Studie zeigt. Ein möglicher Grund für chronische Tagesmüdigkeit ist die Obstruktive Schlafapnoe (OSA). Mit rund 26 Millionen Betroffenen in Deutschland (laut Studien) zählt sie zu den Volkskrankheiten, ist jedoch kaum bekannt.

Atemaussetzer beeinträchtigen die Schlafqualität

Bei einer OSA stockt nachts die Atmung und die oberen Atemwege verschließen sich, weil der Zungenmuskel und benachbarte Bereiche erschlaffen. Die Atmung wird dadurch unterbunden und der Sauerstoffgehalt im Blut sinkt. Es folgen kurze, aber oftmalige Weckreaktionen, die zu einem nicht erholsamen Schlaf führen. Lautes Schnarchen ist eine häufige Begleiterscheinung. Tagsüber sind Betroffene dann meist müde, es können Konzentrationsprobleme, Leistungsabfall, morgendliche Kopfschmerzen oder Potenzstörungen auftreten. Die Standardtherapie ist die CPAP-Maske (Continuous Positive Airway Pressure). Obwohl die Behandlung effektiv ist, brechen viele Patienten diese aufgrund unangenehmer Nebenwirkungen wie Mundtrockenheit oder Angstzuständen ab. Eine gute

Alternative bietet der Zungenschrittmacher von Inspire, der laut Prof. Dr. Sommer, Chefarzt der HNO-Klinik in Bad Aibling, eine „extrem gut funktionierende Therapieoption“ für Betroffene darstellt. Sie funktioniert auf Knopfdruck und arbeitet im Einklang mit dem natürlichen Atemrhythmus. Durch milde Stimulation werden die Atemwege offengehalten. Dabei ist die Stimulation so sanft, dass der Schlaf nicht gestört wird - und man morgens erholt aufwacht.

Schnarchstopp auf Knopfdruck

Vor dem Einschlafen wird der Zungenschrittmacher auf Knopfdruck aktiviert, nach dem Aufwachen am Morgen einfach ausgeschaltet. Mehr Infos und eine Hotline für kostenlose Beratung finden sich unter www.therapie-auf-knopfdruck.de. Über 15.000 Menschen wurden weltweit schon mit der Inspire Therapie behandelt. Und 94 Prozent der Betroffenen sind damit sehr zufrieden, vor allem auch durch die signifikante Besserung der Tagesmüdigkeit. Die Behandlung kommt für Patienten infrage, die unter einer mittleren bis schweren OSA leiden, mit der CPAP-Maske nicht zurechtkommen und nicht zu stark übergewichtig sind.

Quelle: djd

NOTRUF

NUMMERN & ADRESSEN



NOTRUF 112

(RETTUNGSDIENST, NOTARZT, FEUERWEHR)

POLIZEI 110

ÄRZTL. BEREITSCHAFTSDIENST 116 117

Hilfs- Notfall- und Beratungsangebote in Mönchengladbach

AIDS-HilfeMG e. V.

August-Pieper-Str. 1 | 41061 MG
Tel. (0 21 61) 17 60 23
www.aidshilfe-mg.de

Babyklappe 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

Deutscher Kinderschutzbund MG

Hindenburgstr. 56 | 41061 MG
Tel. (0 21 61) 29 39 48
www.kinderschutzbund-mg.de

Donum Vitae

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

Drogenberatung MG e. V.

Waldnieler Str. 67-71, 41068 MG
Tel. (0 21 61) 83 70 77
www.drogenberatung-mg.de

Erziehungsberatungsstelle der Stadt Mönchengladbach

Berliner Platz 19 | 41061 MG
Tel. (0 21 61) 25 54 331

Familienberatungszentrum des Diakonischen Werks MG

Wilhelm-Strauß-Str. 20 | 41238 MG
Tel. (0 21 66) 12 80 60
www.diakonie-mg.de

Frauenberatungsstelle Mönchengladbach

Kaldenkirchener Str. 4 | 41063 MG
(0 21 61) 2 32 37
www.frauenberatungsstelle-mg.de

Gesundheitsamt Mönchengladbach

Am Steinberg 55 | 41061 MG
Tel. (0 21 61) 25 65 01

Hilfe-Telefon Gewalt gegen Frauen

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

Jugendamt der Stadt Mönchengladbach

Aachener Str. 2 | 41061 MG,
Tel. (0 21 61) 25 34 84

MobbingLine NRW

Tel. (02 11) 837 19 11
Qualifizierte Beratung Mo.-Do. 16-20 Uhr
Allgem. Auskünfte: Mo.-Fr. 8-18 Uhr

Nummer gegen Kummer

Tel. 116 111 für Kinder und Jugendliche
Mo. - Sa. 14 - 20 Uhr Anonym und Kostenlos
Tel. (0 800) 11 10 550 für Eltern

Pro Familia

Elberfelder Str. 1, 41236 MG
Tel. (0 21 66) 24 93 71

Reha-Verein

Thüringer Str. 6, 41063 MG,
Tel. (0 21 61) 57 68 0
www.rehaverein-mg.de

Sozialdienst Katholischer Frauen e. V.

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

Telefonseelsorge

Tel. (0 800) 111 0 111 oder (0 800) 111 0222
oder 116 123 und auch per Mail / Chat
online.telefonseelsorge.de

Vernetzunginitiative Essstörungen Mönchengladbach

Tel. (0 21 61) 25 65 79

Zornröschen e. V.

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

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

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_subbotina # 50350158
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 Erscheinungsgebiet sowie über selektierte Verteilstellen (Praxen, Kliniken, Unternehmen) verteilt. Zurzeit ist Anzeigenpreisliste Nr. 1 vom 28.08.2013 gültig.

MEDIZIN + CO. DIGITAL

Online: www.medicin-und-co.de

DKMS 

WIR BESIEGEN BLUTKREBS

WILLST DU JEMANDEM DAS LEBEN RETTEN?

Dann bestell' Dir auf dkms.de unser Registrierungsset und gib Blutkrebspatienten eine zweite Chance auf Leben. Denn immer noch findet jeder 10. Blutkrebspatient in Deutschland keinen geeigneten Spender.
Mund auf. Stäbchen rein. Spender sein.

Registrier' Dich jetzt auf dkms.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