

**Der schmale Grat**  
Was beim Pflegegrad entscheidet

**Das gesunde Zahnfleisch**  
Wie man es behandelt und erhält

**Die ständige Angst**  
Was sie bedeutet und was nicht



# DAMIT LÄCHELN LAUNE MACHT!

IMPLANTOLOGIE · CHIRURGIE  
ÄSTHETIK · PROPHYLAXE

**Ihr Zahnarzt in Solingen**

Solingen-Ohligs | Merscheider Str. 3

0212 249 200 39

**SMILE24.DE**





# Unser Herz schlägt hier

Willkommen zur neuesten Ausgabe von PULS

Ich gebe es zu, ich habe Angst vor Spinnen. Und wenn sich mal eine bei uns im Bad verirrt, ganz gleich welcher Größe, müssen entweder mein Sohn oder mein Mann anrücken, um sie mit Glas und Tuch sanft, aber bestimmt nach draußen zu bug-sieren. Mein Mann wiederum hat ein wenig Angst vor der Höhe, was ihn trotzdem nicht davon abhält, immer öfter auf irgendwelche Berge und Gipfel zu wandern. Angst an sich ist ja nichts Schlechtes. Was aber, wenn sie einen Menschen so sehr belastet, dass er dadurch zwanghaft oder depressiv wird? Was hat es mit der Angst als solcher auf sich? Aufschluss darüber gibt das spannende und ausführliche Interview mit Dr. Christoph Florange, Klinikdirektor der Klinik Wersbach in Leichlingen-Witzhelden.

Ob psychisch oder körperlich erkrankt, ob jung oder alt – viele Menschen auch in Remscheid und Solingen müssen regelmäßig gepflegt werden. Das übernehmen mal die Angehörigen, mal die zahlreichen häuslichen Pflegedienste oder die Mitarbeitenden

in den Alten- und Pflegeheimen. Was davon in welcher Höhe von den Pflegekassen übernommen wird, entscheidet sich nach dem jeweiligen Pflegegrad. Wie der ermittelt wird und welche Kriterien hier gelten, darüber informiert Michael Dörr, Geschäftsführer der Häuslichen Krankenpflege Scheiba in Remscheid, im zweiten Interview.

Außerdem verraten wir Ihnen, wie Denis Paksoy und Henning Schreiber ihre Zahnarztpraxis im Ohligser Rathaus binnen zwei Jahren zu einer der beliebtesten in Solingen gemacht haben, welche umfangreichen Aufgaben die Johanniter jeden Tag übernehmen sowie noch einiges mehr.

Wir wünschen Ihnen viel Spaß mit PULS und einen schönen und gesunden Sommer!

*S. Juhr*

Sandra Juhr, Redaktion

## Die Kraft der Eierschale

Für den Erhalt normaler Knochen und Gelenke, aus der basischen Kalkzone der Hühnerschale mit Mineralstoffen und Spurenelementen



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



# Unsere **PULS**ierenden Themen



Bei Pflege gut beraten  
**Seite 8**



Moderne Zahnmedizin  
**Seite 16**



Zum Umgang mit Angst  
**Seite 22**

## **PULSSchlag**

Editorial	3
Zwei Jahre danach: Eine kurze Corona-Bestandsaufnahme	6
Gutes und Gesundes von hier: Einkaufen im Hofladen	7

## **PULS der zeit**

Zeit für Pflege – und den entsprechenden Pflegegrad Worauf es bei dessen Ermittlung ankommt und wie man sich aufs Gespräch mit dem Medizinischen Dienst vorbereitet	8
---	---

Zeit für großes Engagement Wie die Johanniter im Bergischen Land mit vereinten Kräften die vielfältigsten Hilfeleistungen stemmen	12
---	----

Zeit für gesunde Zähne Wie Denis Paksoy und Henning Schreiber ganzheitliche Zahnmedizin in Solingen-Ohligs neu definieren	16
---	----

Zeit für guten Zahnersatz Wie Daniel Denecke in Hilden mit einem innovativen Verfahren Implantatversorgung noch schonender anbietet	20
---	----

## **PULSierend**

Zeit für einen richtigen Umgang mit Angst Warum der Mensch sie braucht, wann sie krank machen kann und was man in diesem Fall dagegen tun sollte	22
--	----



## ruhePULS

- Zeit für Innovatives von hier  
Wie Eierschalen wegen ihres hohen Kalkgehaltes zu einem Hauptbestandteil für ein Medikament wurden 28
  
- Zeit für gesundes Sitzen – und leichtes Aufstehen  
Was elektrische Pflegesessel bieten, was sie kosten und wie man sie in einem Fachgeschäft in Haan bekommen kann 30
  
- Zeit für ambulante Operationen  
Wie das Klinikum Solingen hierfür aufgestellt ist 32
  
- Zeit für neue Wege  
Wie Goll & Schracke Massing in Remscheid eine Orthopädie-Manufaktur mit einer Gesundheitsakademie verbindet 34



Innovatives von hier  
**Seite 28**

## bergPULS

- Zeit für einen Sportsommer  
Wie der Solinger Sportbund in Kooperation mit 15 Vereinen von Ende Mai bis August Menschen in Bewegung bringt 36



Schonender sitzen  
**Seite 30**

## meinPULS

- Glosse: Gärtnern macht glücklich 38
- Impressum 38



Gemeinsam aktiv  
**Seite 36**

# Zwei Jahre danach



Foto: Pixabay

Im März 2020 begann die Corona-Pandemie. Eine kurze Bestandsaufnahme zu Erkrankungen und Todesfällen im Bergischen.

In etwa jeder dritte Mensch in Solingen und Remscheid hat sich seit Pandemiebeginn mit dem Virus infiziert – zumindest, was die offiziellen Zahlen, sprich gemeldeten Fälle angeht. Mitte Mai standen laut Robert-Koch-Institut zum Beispiel in Solingen über 53.000 Fälle zu Buche, in Remscheid waren es über 33.000, im gesamten Oberbergischen Kreis knapp 86.000 und im Rheinisch-Bergischen rund 78.000.

Gemessen an der Einwohnerzahl lag der Anteil der Infizierten in Solingen höher als in Remscheid. Verglichen mit dem Bundestrend liegt Remscheid knapp darunter, Solingen knapp darüber. Insgesamt sind laut RKI (Stand 16. Mai 2022) in Solingen

302 mit dem Corona-Virus infizierte Patientinnen und Patienten verstorben, in Remscheid waren es 272, in gesamt Oberberg 436 und in gesamt Rhein-Berg 245. Obgleich die Inzidenzen seit Wochen rückläufig sind, waren auch zu Redaktionsschluss dieser Ausgabe zahlreiche Bürgerinnen und Bürger nachweislich infiziert, in Solingen beispielsweise über 1.500. Zur Einordnung: Im Krankenhaus behandelt werden mussten von diesen nur 13, alle anderen konnten ambulant behandelt werden.

» imPULSE

• [www.rki.de](http://www.rki.de)



**Wir helfen!**  
**Das ist unsere Leidenschaft.**

Das Deutsche Rote Kreuz in Remscheid ist ein verlässlicher Partner, wenn es um Unterstützung für Senioren, Pflegebedürftige und Kranke geht. Dabei finden wir mit unserem umfangreichen Angebot die individuelle Lösung für jeden Hilfebedarf. Sprechen Sie uns an!

**Mobiler sozialer Dienst – Einkaufen leicht gemacht!**  
Michael Filipczyk, Tel.: 0 21 91 - 92 35 28

**Tagespflege – Hier entstehen Freundschaften!**  
Marina Courtz, Mariella Gentile, Tel.: 0 21 91- 92 35 26

**Ambulante Pflege – Am liebsten Zuhause!**  
Adriana Lo Pinto, Tel.: 0 21 91 - 92 35 20

**Hausnotruf – Für ein Leben in Sicherheit!**  
Anita Greco, Tel.: 0 21 91 - 92 35 91

**Hauswirtschaft – Bei uns sind Sie in guten Händen!**  
Anke Glugla, Tel.: 0 21 91 - 92 35 24

**Erste Hilfe für Senioren – Helfen mit gutem Gefühl!**  
Carmen Fahrenttrapp, Tel.: 0 21 91 - 92 35 14  
Marcel Arndt, Tel.: 01 60 - 98 08 92 80

Deutsches Rotes Kreuz Kreisverband Remscheid e.V.  
Alleestraße 122-124, 42853 Remscheid, [www.drk-remscheid.de](http://www.drk-remscheid.de)





# Wir bekommen ein Kind

Beim digitalen Gesundheitscampus des rga dreht sich am 7. Juli von 18 bis 19.30 Uhr alles ums Thema Schwangerschaft.

**E**in Kind verändert das ganze Leben, und die Schwangerschaft ist für die werdende Mutter eine besondere Zeit – und ebenso für den werdenden Vater. Worauf kommt es in den Monaten bis zur Geburt des Kindes an? Wie bereiten sich die Eltern am besten darauf vor? Wie lässt sich die Zeit gemeinsam genießen, was gilt es zu beachten und wie läuft eine Geburt in der Regel ab? Das sind nur einige der vielen Fragen, die sich gerade beim ersten Kind die Eltern stellen. Der nächste digitale rga-Gesundheitscampus gibt am Donnerstag, den 7. Juli, Antworten darauf. Bitte beachten Sie auch die rga-Sonderveröffentlichung zum Thema, die am 3. Juli im Bergischen Anzeiger und am 6. Juli im rga erscheinen wird.

Foto: Pixabay



## » imPULSE

- **Sie möchten vorab Ihre Fragen stellen? Schicken Sie eine Mail an [bruno.hofmann@rga.de](mailto:bruno.hofmann@rga.de) oder rufen Sie ihn an unter mobil 0172/2903497**
- **Videos der bisherigen Ausgaben des Gesundheitscampus finden Sie auf dem rga-YouTube-Kanal: [www.youtube.com/c/RGARS/videos](http://www.youtube.com/c/RGARS/videos)**



## WIR UNTERSTÜTZEN SIE!



Die **TLS Pflegedienst GmbH & Co. KG** ist mit über 20 Jahren Erfahrung ein sehr verlässlicher Partner, wenn es um Pflegedienstleistungen zu Hause geht. Wir helfen Ihnen bei der **täglichen Grundversorgung**, versorgen Ihre **Wunden**, kümmern uns um Ihre **Medikamentengabe** oder unterstützen Sie im **Haushalt**.

Unsere oberste Prämisse ist es, mit einer fachgerechten ambulanten Versorgung die Lebensqualität von pflegebedürftigen Menschen in ihrem vertrauten häuslichen Umfeld größtmöglich zu sichern. Wir pflegen und behandeln unsere Klienten so, als wäre es **die eigene Familie**.

Rufen Sie uns einfach unter 02191 973599 an. **Wir freuen uns auf Sie!** Unsere Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter sind menschlich, qualifiziert und zuverlässig.

**TLS Pflegedienst GmbH & Co. KG**  
Hammesberger Straße 7 · 42855 Remscheid · E-Mail: [tatjana.lenuck@tl-s.de](mailto:tatjana.lenuck@tl-s.de)



Foto: Dörr

Michael Dörr ist Geschäftsführer der Häuslichen Krankenpflege Scheiba in Remscheid. Im Interview informiert er über die Bedeutung der Pflege in den eigenen vier Wänden und die Unterschiede in der Einstufung des Bedarfs durch den Medizinischen Dienst der Krankenversicherung (MDK).

## Der schmale Grat beim Pflegegrad

**H**err Dörr, immer mehr Menschen möchten möglichst lange in der eigenen Wohnung oder im eigenen Haus leben – und dort, wenn nötig, auch gepflegt werden. Warum ist das Ihrer Meinung nach so?

**Michael Dörr:** Die Menschen möchten möglichst lange selbstbestimmt und unabhängig bleiben, ganz gleich, ob sie alleinstehend sind oder in einer Partnerschaft leben. Sie tun sich nach vielen Jahren schwer damit, das gewohnte Umfeld zu verlassen, haben vielleicht gute Nachbarn und Freunde in direkter Umgebung. Dank moderner Hilfsmittel wie dem Notrufknopf sowie immer mehr barrierefreien Ausstattungen der Wohnungen ist das ja auch oft sehr lange möglich. Eine wichtige Rolle spielt natürlich die Häusliche Krankenpflege.

**Die Kosten dafür werden aber nur übernommen, wenn die zu pflegende Person in einen der fünf Pflegegrade eingestuft wird. Können Sie diese kurz umschreiben?**

**Michael Dörr:** Für die ausführliche Variante bräuchten Sie auch eine eigene Ausgabe ... also: Pflegegrad 1 beschreibt eine geringe Beeinträchtigung, etwa wenn jemand noch relativ gut selbstständig leben kann, sich eigenständig versorgt, einigermaßen mobil ist, aber zum Beispiel Hilfe bei der Reinigung der Wohnung benötigt. Die Pflegegrade 2 und 3 beschreiben eine erhebliche beziehungsweise eine schwere Beeinträchtigung. Gründe hierfür können eine starke mobile Einschränkung sein sowie insbesondere Probleme, sich selbst zu versorgen. Dies kann Personen betreffen, die sich nicht mehr alleine waschen, an- und auskleiden,



sich die Medikamente einteilen oder ihr Essen zubereiten können. Die Pflegegrade 4 und 5 betreffen schwerste Beeinträchtigungen sowie besondere Anforderungen an die pflegerische Versorgung. Dies kann eine künstliche Beatmung oder Ernährung sein, oftmals sind die Betroffenen in diesen Fällen nicht nur körperlich, sondern auch geistig sehr stark beeinträchtigt.

**Welcher Pflegegrad auf welchen Menschen zutrifft, entscheidet per Gutachten nach einem persönlichen Gespräch oder einem Telefonat ein Mitarbeiter des Medizinischen Dienstes der Krankenkasse (MDK). Wer pflegebedürftige Angehörige hat, kann zu diesen Terminen fast immer eine Geschichte erzählen, oder?**

**Michael Dörr:** Sie spielen sicher auf den stolzen Rentner an, der objektiv betrachtet stark eingeschränkt, also auf regelmäßige Pflege angewiesen ist, aber beim Besuch der freundlichen MDK-Mitarbeiterin voller Stolz berichtet, was er noch alles kann ... während seine Kinder, die sich um ihn kümmern, die Hände überm Kopf zusammenschlagen – und am Ende bekommt er maximal Pflegestufe 1. Sicher gibt es das. Aber es gibt auch das Gegenteil: Menschen, die noch vergleichsweise fit sind, sich aber so präsentieren, dass sie hoch eingestuft

werden. Dann übernimmt die Partnerin oder der Partner offiziell die Pflege, bekommt dafür ein Pflegegeld von einigen hundert Euro und das eigentlich noch sehr rüstige Paar bessert sich damit die Rente auf. Auch das kommt vor. Die Aufgabe des MDK ist es, möglichst den wirklichen Bedarf zu ermitteln. Um es klar zu sagen: Es gibt keinen Grund, Angst vor dessen Besuch zu haben. Dort arbeiten ausgewiesene, erfahrene Pflegefachkräfte, die sich ein authentisches Bild von den Patienten machen wollen.

**Ist es sinnvoll, sich auf den Besuch des MDK oder das Telefonat vorzubereiten?**

**Michael Dörr:** In jedem Fall. Es gibt von den Kommunen hierzu auch verschiedene Broschüren. So macht es zum Beispiel Sinn, sich vorab einmal mit den Modulen und den möglichen Fragen zu befassen. Zumal die Module unterschiedlich gewichtet werden. Klar spielt es auch eine Rolle, wie mobil jemand noch ist, wie gut er oder sie sich orientieren oder eine Entscheidung treffen kann. Am stärksten ins Gewicht fällt aber die Selbstversorgung. Sprich jene Tätigkeiten, die mit der Körperhygiene, dem An- und Ausziehen sowie der Zubereitung und Einnahme von Essen, Trinken und Medikamenten zusammenhängen. Alleine dieses Modul wird mit bis zu 40 Prozent gewertet.



**NRW Vital  
Carbon-Rollator:**

- **Federleicht** (nur 5 kg)
- **Hochwertiges Carbonfaser-Material**
- **Soft-Räder** erhältlich
- **Hohe Stabilität**
- **Wartungsfreie Bremsen**
- **Ergonomische Griffe**

**ab € 479,-\***

● Auch in rot erhältlich

**JETZT TESTEN!  
Exklusiv bei uns**

**GOLL &  
SCHRACKE  
MASSING**

**Ab 30.05.2022 am neuen Standort:  
Kipperstraße 5a  
42855 Remscheid**

**Orthopädie- und RehaCenter  
Goll & Schracke Massing  
GmbH & Co. KG  
Burgerstraße 116  
42859 Remscheid**

Telefon (02191) 933 44-0  
Telefax (02191) 933 44-22  
info@goll-schracke.de  
[www.goll-schracke.de](http://www.goll-schracke.de)

\* Eigene Zuzahlung bei Vorlage eines Rezeptes (abhängig je nach Krankenkasse)

„Der einmal festgelegte Pflegegrad kann später sowohl erhöht, als auch wieder abgesenkt werden.“

Ich empfehle auch, sich vorab mit den Begrifflichkeiten zu befassen. Was bedeutet denn zum Beispiel „selbstständig“, „überwiegend selbstständig“, „überwiegend unselbstständig“ und „unselbstständig“ im Alltag? Ein Beispiel: Wer sich mit dem Waschlappen weitgehend schmerzfrei den Bauch waschen kann, schafft dies, auch wenn es eine halbe Stunde dauert, selbstständig. Wer wegen eines Nervenleidens den Lappen gar nicht mehr halten kann, ist hier bereits komplett unselbstständig.

### **Kann man die möglichen Fragen und Begrifflichkeiten vorab recherchieren?**

**Michael Dörr:** Es gibt neben den genannten Broschüren im Internet auf verschiedenen Portalen die Möglichkeit, die Module und Fragen, die der MDK für gewöhnlich mit den Patienten durchgeht, einmal vorab zu beantworten. Wer das macht, sollte es so ungeschönt und realistisch wie möglich tun, um eine ungefähre Einschätzung zu gewinnen, auf welchen Pflegegrad es hinauslaufen könnte. Aber ganz wichtig: Dies kann nur eine Orientierung sein, das eigentliche und bindende Gutachten erstellen einzig und allein die Experten des MDK.

### **Führt man das Gespräch als Patient eigentlich alleine oder mit Angehörigen?**

**Michael Dörr:** Es ist erlaubt und auch absolut ratsam, einen Angehörigen dabei zu haben. Das kann der Ehepartner sein oder die Tochter. Möglichst also jemand, der die Situation der Betroffenen kennt und das Gespräch stützen oder notfalls führen kann.

### **Einmal eingestuft bedeutet nicht, für immer so eingestuft zu sein, oder?**

**Michael Dörr:** Sie können gegen die Entscheidung des Gutachters Widerspruch einlegen. Unabhängig davon: Der jeweilige Pflegegrad kann später erhöht, aber auch abgesenkt werden. Wer nach einem schwe-

ren Schlaganfall zum Beispiel anfangs in Pflegegrad 4 eingestuft wird, sich aber nach und nach durch RehaMaßnahmen wieder erholt, kann runtergestuft werden. Leider gibt es natürlich auch Fälle, in denen über einen gewissen Zeitraum eigentlich eine medizinische (und entsprechend finanziell unterstützte) Hilfe angemessen wäre, aber nicht gewährt wird. Wenn sich zum Beispiel ein Achtzigjähriger den rechten Arm schwer bricht, kann er sich möglicherweise über drei Monate nicht waschen. Weil aber absehbar ist, dass sich sein Zustand dann bessern wird, macht ein Antrag auf einen Pflegegrad keinen Sinn und würde auch nicht bewilligt werden. Tägliche Hilfe braucht der Mann in diesem Zeitraum trotzdem.

### **Mal gesetzt den Fall, meine Mutter wird mit Pflegegrad 3 eingestuft. Ich kann oder möchte sie aber nicht alleine pflegen. Dann kommt der Pflegedienst ins Spiel.**

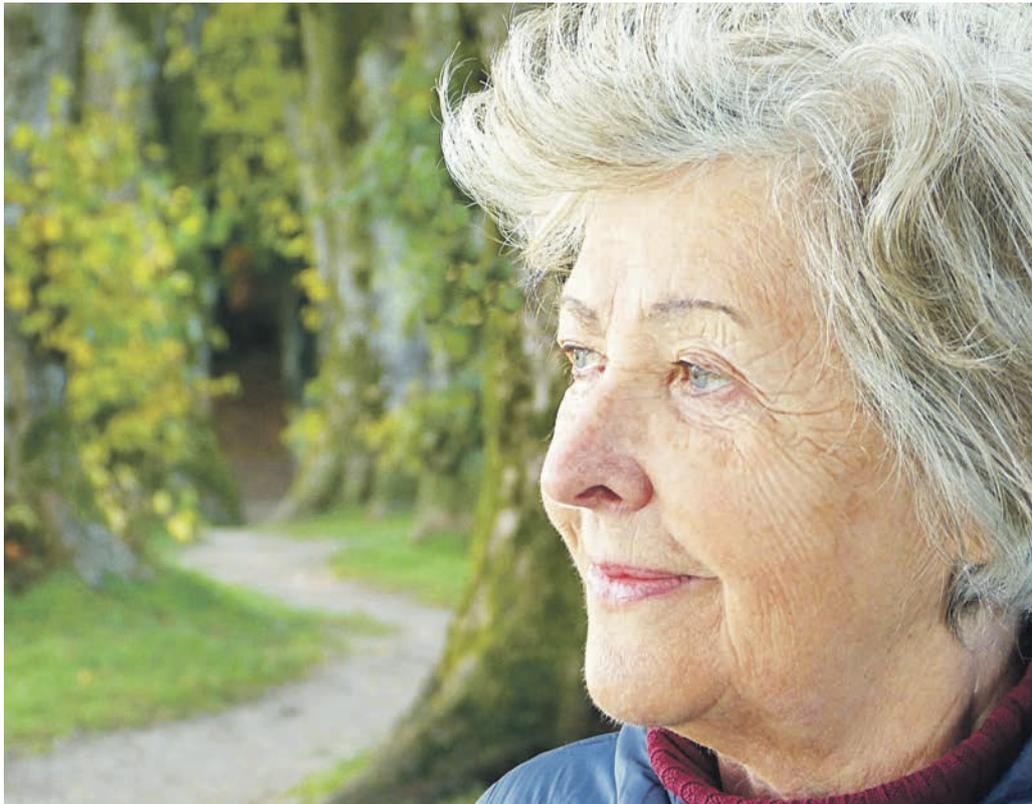
**Michael Dörr:** Richtig. An jeden Pflegegrad ist unmittelbar ein monatlicher Betrag gekoppelt, den die Pflegekasse für die Pflege der Mutter bezahlt. Wir würden Ihnen in diesem Fall in der gemeinsamen Pflegeberatung skizzieren, welche Leistungen sie von uns bekommt, wie viele Male am Tag für wie lange und für welche Aufgaben wir also unsere Pflegekräfte zu ihr schicken würden. Das richtet sich komplett nach dem individuellen Bedarf der Patientin. Dann wird ein Plan erarbeitet, eine Uhrzeit abgesprochen und die Pflege beginnt.

### **Was, wenn meine Mutter dreimal am Tag den Pflegedienst in Anspruch nehmen kann, aber nur morgens und mittags von diesem besucht werden möchte – und sich abends wünscht, dass ich sie umziehe und ihr das Abendessen zubereite?**

**Michael Dörr:** Dann wäre das ein Kombinationspflegemodell, was absolut machbar ist. Ihre Mutter erhielte dann anteilig für



Fotos: Pixabay



Ihre pflegerische Tätigkeit eine monatliche Summe, die Sie Ihnen auszahlen könnte. Uns als Pflegedienst ist es wichtig, dass die Patienten bestmöglich versorgt sind und es auch menschlich passt. Daher sind wir sehr flexibel, was die verschiedenen Lösungen angeht. Auch eine zwischenzeitliche Kurzzeit- oder Verhinderungspflege, etwa, wenn Angehörige im Urlaub sind, übernehmen wir regelmäßig.

**Fachkräfte sind auch in Ihrer Branche rar. Was sagen Sie jungen Menschen, die sich für einen Pflegeberuf interessieren? Was macht aus Ihrer Sicht den Reiz der häuslichen Krankenpflege aus?**

**Michael Dörr:** Natürlich ist es eine Tätigkeit, die neben dem medizinischen Wissen viel Eigeninitiative, gute Organisation und Flexibilität erfordert, weil man den ganzen Tag unterwegs ist. Dies wiederum hat gegenüber einer Tätigkeit im Büro oder auf einer festen Krankenstation auch wieder seinen Reiz. Wir hatten coronabedingt trotz sehr hoher Impfquote im Team auch in diesem Frühjahr noch ein paar Ausfälle – sodass meine Frau, die mit mir den Pflegedienst führt, und ich nach langer Zeit wieder einmal selbst zu den

Patientinnen und Patienten gefahren sind. Was wir hier beide gemerkt haben, war, wie dankbar die Allermeisten sind, wenn sie gut versorgt werden. Wie sehr sie das schätzen. Und wie wertvoll es somit auch für unsere Pflegekräfte ist, wenn sie über Monate und Jahre ein gutes Verhältnis zu den Menschen aufbauen. Sodass sie neben der eigentlichen Pflegeleistung einen Draht zu ihnen haben und wissen, wie sie ticken. Das macht es für die Patienten wie für die Mitarbeitenden so wertvoll.

» auf den punkt

• **Es gibt fünf Pflegegrade. Der MDK entscheidet nach vorherigem Gespräch anhand von Fragebögen und Modulen über die Einstufung eines Patienten.**

• **Typische Fragen findet man online. Angehörige dürfen und sollen beim Gespräch dabei sein.**

» imPULSE

• **krankpflege-scheiba.de**

Foto: Martin Bühler



Beide Fotos:  
Andreas Jäckle

# Viel mehr als ein Rettungsdienst

Sie helfen psychisch kranken Patienten im Alltag, bilden Menschen zu Ersthelfern aus, sind per Hausnotruf zur Stelle, beliefern Senioren mit Essen und helfen im Katastrophenfall wie bei der Jahrhundertflut in Unterburg: So vielfältig sind die Johanniter im Bergischen Land aufgestellt.

Es klingelt. Vor der Tür steht ein ehrenamtlicher Mitarbeiter der Johanniter. Erster Gedanke: Der sammelt bestimmt Spenden oder wirbt um Mitglieder. Ein Krankenwagen der Johanniter fährt vorbei. Erster Gedanke: Ah, das sind die vom Rettungsdienst ... das stimmt auch, aber nur zum Teil.

Wer das Blaulicht nicht direkt aus den Augen und aus dem Sinn verliert und mit dem Johanniter ins Gespräch kommt, statt ihm die Tür vor der Nase zuzuschlagen, der entdeckt, wie vielseitig die Arbeit des Vereins ist, der bundesweit organisiert ist – auch in Remscheid und Solingen. Und wie wertvoll eine Spende und wie bereichernd eine Mitarbeit dort sein kann. Für einen selbst und für andere. „Für viele unserer Ehrenamtler ist es ein erfüllendes Hobby. Sie haben Spaß daran, Menschen zu helfen, Freude an der Gemeinschaft und am Austausch mit anderen“, berichtet Kommunikationsreferentin Saskia Koll. Die Einsätze sind so vielfältig wie das ge-



samte Angebot der Johanniter. Das kann ein Sanitätsdienst bei einer Veranstaltung oder auch die Gruppenführung bei einem Katastropheneinsatz sein. Die übernimmt man natürlich nicht von jetzt auf gleich, sondern nach entsprechender Ausbildung. Die bekommt man bei den bergischen Johannitern selbst sowie bei der Johanniter-Akademie, die nicht nur den Katastrophenschutz ausbildet, sondern auch Lehrgänge für Mitarbeitende anderer Dienste der Johanniter anbietet.

Im Ernstfall sind die Johanniter zur Stelle. Zum Beispiel im letzten Sommer, als sie nachts die Feuerwehr unterstützten und in Solingen-Unterbürg die Menschen vor der Jahrhundertflut retteten. Andernorts versorgten die Johanniter-Küchenteams die unermüdlichen Feuerwehkräfte mit Essen und Trinken. „Da waren Helferinnen bei, die waren die ganze Nacht im Einsatz und am nächsten Morgen wieder im Job“, erinnert sich Saskia Koll. Ohne ein Engagement wie dieses könnten die Johanniter einen Gutteil ihrer Leistungen gar nicht anbieten, weshalb sie auch permanent nach Mitmachern und Mitmachern suchen. Diese müssen nicht, dürfen aber gerne jung sein: „Wir freuen uns über jede und jeden, die bei uns einen Bundesfreiwilligendienst oder

ein Freiwilliges Soziales Jahr machen möchten“, sagt Saskia Koll. Sie weiß, wie viel eine solche Erfahrung den jungen Leuten bringen kann. Wer im Krankentransport oder im Hausnotrufdienst bedürftigen Menschen hilft oder wer alleine einen Erste-Hilfe-Kurs leiten kann, der wächst an seinen Aufgaben und reift als Persönlichkeit. Apropos Erste-Hilfe-Kurse: Diese empfehlen sich generell alle drei Jahre, damit das Wissen für den Notfall frisch bleibt. Die Johanniter bieten sogar spezielle Kurse in Erster Hilfe am Kind oder Erster Hilfe am Hund. Buchen kann man die Kurse über die Webseite [www.johanniter.de/az-bergischesland](http://www.johanniter.de/az-bergischesland).

Selbstverständlich arbeiten bei den Johannitern auch viele hauptamtliche Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter, zum Beispiel im Rettungsdienst oder in den sozialen Diensten. Letztere bieten wichtige Hilfen gerade für ältere Menschen an. So gibt es durch die Alltagshilfen Unterstützung bei den Anforderungen eines ganz gewöhnlichen Alltags, und der Menüservice sorgt für eine heiße Mahlzeit. Der Hausnotruf kann insbesondere für allein lebende ältere Menschen nicht nur hilfreich, sondern lebensrettend sein: Wer den Notrufknopf um den Hals oder als Armband trägt und ihn nach einem Sturz oder einem anderen Notfall drückt,



## Den letzten Weg gemeinsam gehen

### Spezialisierte ambulante Palliativversorgung

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

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



Foto:  
Leonhard  
Kreissig

ruft über die Johanniter-Hausnotrufzentrale je nach Situation und Vereinbarung Nachbarn oder Angehörige, den schnell verfügbaren Einsatzdienst der Johanniter oder den Rettungsdienst. In Remscheid gibt es zudem ein spezielles ambulantes Angebot für Menschen mit psychischen Erkrankungen. Sie werden dabei unterstützt, ihren Alltag zu strukturieren, sich zu organisieren, Entscheidungen zu treffen oder ein Formular auszufüllen.

Die Johanniter aus dem Regionalverband Bergisches Land gehören zur bundesweit tätigen Johanniter-Unfall-Hilfe e.V. und sind daher mit anderen Regionalverbänden gut vernetzt. So haben die bergischen Johan-

niter bei einem Hilfsmittelkonvoi für die Ukraine aus Süddeutschland geholfen und die Lieferung von Firmenspenden für von der Flutkatastrophe betroffene Menschen im Bergischen Land, aber auch in anderen Regionen NRW und in Rheinland-Pfalz koordiniert.

Für all das sind die Johanniter immer wieder auf Spenden angewiesen. Wer sich also nicht selbst dort engagieren kann oder möchte, aber finanziell helfen will, kann das jederzeit tun. Das Geld ist gut investiert.

## » auf den punkt

- **Die Johanniter suchen immer nach ehrenamtlichen Mitgliedern. Junge Menschen können dort auch ein Freiwilliges soziales Jahr machen.**
- **Der Verein bietet ein breites Spektrum an Angeboten – vom Rettungsdienst über Unterstützung für bedürftige Menschen und Senioren bis hin zur Ausbildung in Erster Hilfe.**

## » imPULSE

- [www.johanniter.de/bergischesland](http://www.johanniter.de/bergischesland)

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



ORTHOPÄDIETECHNIK  
MEISTERIN  
ILKA BUCHHOLZ

Werkstatt  
Engelsburg I  
42879 Remscheid

Praxisklinik  
Freiheitstr. 203  
42853 Remscheid

Terminabsprache unter:  
☎ 02191- 971 63 73  
✉ info@innoped.de  
📅 Online-Buchung möglich

INNOPED   
BEWEGUNG LEBEN

Leistungen:

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

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

## Der richtige Lichtschutz mit einem Kantenfilter



**So schön das Sonnenlicht auch ist, gerade ältere Menschen bzw. Menschen mit Sehbeeinträchtigungen stört der strahlende Sonnenschein.**

Vor allem die hohen Blauanteile im Tageslicht blenden unangenehm und lassen Farbeindrücke verschwimmen. Die Folgen sind starke Blendung, ein vermindertes Kontrastsehen und eine Verschlechterung der Sehleistung. Kanten- und Komfortfilter schaffen hier Abhilfe.

Unser weißes Sonnen- bzw. Tageslicht ist ein Mischlicht. Für das menschliche Auge ist nur ein kleiner Bereich des Lichtspektrums sichtbar. Er reicht von etwa 400 bis 780 nm.

### Die Voraussetzungen für klares Sehen sind:

- **Klare Medien.** Das gesunde menschliche Auge zeigt keinerlei Trübungen.
- **Die Augenlinse ist ohne Defekte** und erzeugt ein deutliches Bild auf der Netzhaut.
- **Eine intakte Netzhaut.** Die Rezeptoren der Netzhaut sind imstande, die optischen Reize in elektrische Impulse umzuwandeln und diese über den Sehnerv ins Sehzentrum weiterzuleiten, wo die Sinneswahrnehmung entsteht.

Sind die normalen Sehabläufe an irgendeiner Stelle gestört, können diverse Sehbeeinträchtigungen auftreten. Mit zunehmendem Alter geht auch ein Verlust der Kontrastempfindlichkeit einher. Bei geringer Helligkeit machen sich diese Verluste stärker bemerkbar als bei Tageslicht.

### Kantenfilter bieten:

**Mehr Kontraste.** Konturen von Gegenständen und Personen werden besser erkannt.

**Weniger Blendung.** Die Absolutblendung wird reduziert. Dadurch wird eine bessere Sehschärfe erreicht.

**Der Träger fühlt sich sicherer** und die Hell-Dunkel-Adaptation wird erheblich erleichtert.

Der Sehschärfeverlust bzw. die Blendempfindlichkeit kann auch pathologische Ursachen im Augeninneren haben. Zum Beispiel altersbedingten Trübungen der Augenlinse. Auch bei einer Makuladegeneration zeigt sich reduziertes Kontrastsehen. Der schwache Kontrast bedingt zusätzlich eine Minderung der Sehleistung.

Überall dort, wo das klare Sehen beeinträchtigt ist, wo Blendung auftritt oder ein vermindertes Kontrastsehen vorliegt, können Kantenfilter eingesetzt werden.

Der Unterschied zwischen einem Kantenfilter und einem herkömmlichen Lichtschutzglas ist groß. Während herkömmliche Lichtschutzgläser das sichtbare Licht gleichmäßig über das gesamte Spektrum verteilt reduzieren, schneidet der Kantenfilter an einer genau definierten Stelle im Lichtspektrum einen Teil ab und absorbiert sämtliches kurzwelliges Licht unterhalb dieser Sperre.

Das sichtbare Blau ist kurzwellig und energiereich. Es wird in den getrübbten Medien des Auges – ob Hornhaut, Linse oder Glaskörper – stärker gestreut. Diese Streuung führt zu Überblendung und zu Kontrastreduzierung. Kantenfilter nehmen die blauen Anteile des Spektrums heraus und wirken blendungsreduzierend und sehr deutlich kontraststeigernd.

**WOLLENHAUPT**  
Augenoptik · Optometrie · Hörakustik

Kölner Straße 130 · 42651 Solingen

Telefon 0212 - 10241

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



# Ein sauberer Zahn wird nicht krank

Dr. Denis Paksoy und Henning Schreiber betreiben in Solingen-Ohligs eine der vielseitigsten und modernsten Zahnmedizinpraxen in der Region. Spezialisiert ist sie auch auf die Behandlung von Parodontitis.

**D**as Gemeine an einer massiven Entzündung des Zahnfleisches und der Mundhöhle ist, dass man sie für gewöhnlich nicht bemerkt. Sie tut in der Regel nicht weh, nicht immer blutet das entzündete Zahnfleisch. Vielleicht ist das ein Grund dafür, dass eine Parodontitis zur Volkskrankheit geworden ist. „Erschreckenderweise haben 40 Prozent der Erwachsenen zwischen 35 und 44 Jahren bereits eine moderate Form der Parodontitis“, erklärt Dr. Denis Paksoy. Dies geht aus der letzten Deutschen Mundgesundheitsstudie hervor, sowie aus seinen Erfahrungen als zahnärztlicher Chefarzt im Krankenhaus. Denis Paksoy ist Fachzahnarzt für Oralchirurgie. In seiner hochmodernen Praxis bietet er die volle zahnärztliche Versorgung an: Von der professionellen Zahnreinigung bis hin

zum umfangreichen Zahnersatz und komplexer Mundraum-OP unter Narkose. Er weiß, dass eine Parodontitis im Alter meist schwerer verläuft, dass sie einen, mehrere oder gar alle Zähne betreffen kann und sie, bleibt sie unbehandelt, den Zahnhalteapparat stückweise zerstört. „Moderat heißt bereits, dass die Zahnfleischtaschen so tief sind, dass schon etwa zwei Millimeter Kieferknochen zurückgegangen sind. Wird dies nicht gestoppt, liegen irgendwann die Zahnhälse frei, die ersten Zähne werden locker und drohen auszufallen“, erläutert Paksoy.

Kann man einer Parodontitis selbst vorbeugen? Nicht zu 100 Prozent, stellt der Zahnarzt klar. Klar helfen bestimmte Zahnbürsten und -pasten, Zahnseide sollte täglich schonend verwendet werden, um die Zwischen-



Prophylaxe kann gar nicht früh genug beginnen. Die Praxisräume sind so eingerichtet, dass sich die Patienten schnell wohl fühlen. Fotos: Valentin Mühl



räume zu säubern. Die Ursachen der Krankheit sind aber nicht bis ins Detail geklärt. Genetische Dispositionen können ebenso eine Rolle spielen wie Rauchen, Ernährung oder Stress, der sich im nächtlichen Zähneknirschen entlädt.

„Wir alle haben Bakterien im Mund. Gefährlich wird es, wenn diese ein kritisches Maß überschreiten“, erklärt Paksoy. Zumal Parodontitis eine perfide Wechselwirkung mit anderen Krankheiten zeigen kann. Wird sie chronisch, können Bakterien aus der Mundhöhle in die Blutbahn gelangen und dadurch das Risiko etwa für Diabetes, Nierenversagen oder Herzinfarkt erhöhen. Ebendiese Erkrankungen können ihrerseits aber auch eine Parodontitis verstärken.

### Viel Zeit für die Erstuntersuchung

Damit es so weit nicht kommt, setzt Denis Paksoy in seiner Praxis den Parodontalen Screening Index (PSI) ein. Alle seine Patientinnen und Patienten bekommen diese Untersuchung mindestens alle zwei Jahre. Paksoy misst dann unter anderem präzise die Zahnfleischtaschen und nutzt, wenn eine Behandlung notwendig ist, ein Ultraschallgerät für die Tiefenreinigung. Er setzt auf eine intensive Nachsorge in regelmäßigen Intervallen. Professionelle Zahnreinigungen in der Praxis beugen zudem vor.

Seit Paksoy in den Jahren 2001 bis 2006 in Gießen Zahnmedizin studierte, ist der chirurgische Zahnerhalt mit Parodontologie



**Houda**

Liebevolle Pflege

الرعاية الإسلامية / kültürel bakım

Ambulante  
Pflege  
Houda GmbH

### Wir haben noch Kapazitäten für Sie!

Unsere Rundum-Sorglos-Pflege:  
Wir waschen oder duschen Sie,  
versorgen Ihre **Wunden**,  
geben Ihnen **Medikamente**  
und übernehmen Ihren **Haushalt**.

Rufen Sie uns einfach an!  
Tel. 02191 - 69061 - 0

[www.houda-pflege.de](http://www.houda-pflege.de)



– worin er seinerseits rund 300 Studierende ausgebildet hat – und Oralchirurgie sein Steckenpferd. So kann er zum Beispiel eine Wurzelspitzenresektion, sprich das Entfernen von entzündeten Wurzelspitzen, bei denen über den Kieferknochen gearbeitet werden muss, in seiner Praxis anbieten, ohne die Patienten überweisen zu müssen. Obwohl er auch auf Implantologie spezialisiert ist, ist es ihm wichtig, die eigenen Zähne der Patienten so lange wie möglich zu erhalten. „Die echten Zähne haben heute eine durchschnittliche Lebensdauer von etwa 60 Jahren. Auch die besten Implantate kommen da nicht ran. Nichts ist so gut wie die Natur. Und es gilt immer die Regel: Ein sauberer Zahn ist ein gesunder Zahn“, unterstreicht Paksoy.

Seit er 2020 gemeinsam mit dem kaufmännischen Leiter Henning Schreiber im alten Ohligser Rathaus seine Praxis eröffnet hat, ist diese zu einer der angesehensten in der Region geworden. Nicht nur wegen der besagten Spezialleistungen, sondern auch wegen der besonderen Philosophie und Aufgabenverteilung: Während sich Schreiber um das gesamte Management kümmert, hat Paksoy Zeit für das, was er am besten kann, was er lebt und liebt – die Zahnmedizin, die Arbeit mit den Menschen. Für neue Patienten nimmt er sich im Schnitt 45 bis 60 Minuten Zeit, er erklärt sämtliche Behandlungsschritte bis ins Detail. Gleichzeitig ist die komplett digital geführte und mit modernster Technik ausgestattete Praxis – auch dank des großen Teams aus sechs Assistentinnen – so organisiert, dass es kaum Wartezeiten

gibt. Auch Schmerzpatienten kann kurzfristig geholfen werden.

„Uns war es wichtig, die ideale Praxis für Zahnmedizin zu erschaffen“, unterstreichen Paksoy und Schreiber. Wie gut ihnen das gelungen ist, zeigt auch das Patienten-Feedback auf der Online-Plattform Jameda, wo sie derzeit die am besten bewertete Zahnarztpraxis in Solingen ist. Das Duo denkt im Sinne einer umfassenden zahnmedizinischen Versorgung der Menschen im Bergischen Land schon weiter: Im Ohligser Rathaus sind bereits Flächen für den Aufbau eines eigenen Zahnlabors angemietet. Mit mehr als acht Behandlungszimmern kann vielen Menschen eine gute zahnärztliche Qualität angeboten werden. Auch weitere Standorte in Solingen oder im Rheinisch-Bergischen Kreis sind denkbar. Mit bestens ausgebildeten Ärzten und Teams und demselben schlüssigen Behandlungskonzept.

### » auf den punkt

- **Eine Parodontitis kann in Wechselwirkung mit anderen Krankheiten stehen und, unbehandelt, zu einem Ausfallen der Zähne führen.**
- **Dr. Denis Paksoy ist neben der Parodontologie auch auf Oralchirurgie und Implantologie spezialisiert.**

» imPULSE

[www.smile24.de](http://www.smile24.de)



BURNOUT • DEPRESSIONEN • ÄNGSTE • TRAUMA

Der richtige Ort,  
um gesund zu werden!



linik wersbach

Klinik für Psychosomatik,  
Psychiatrie und Psychotherapie

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



### Behandlungsschwerpunkte

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

### Unsere Kooperationspartner



Deutsche  
Sporthochschule Köln  
German Sport University Cologne



Deutsches  
Rotes  
Kreuz



HOCHSCHULE  
FRESENIUS  
UNIVERSITY OF APPLIED SCIENCES

Wir sind für Sie da!

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

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

linik wersbach

empfehlen  
uns

GUT besser LANDSCHEID  
Hotel & Restaurant

außergewöhnlich,  
Bergisch!

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



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

# „Ein schönes Lächeln muss nicht warten.“

Im Gespräch: Zahnarzt Daniel Denecke erklärt „Feste Dritte an einem Tag“.

**H**err Denecke, ein Leistungsschwerpunkt Ihrer Praxisklinik in Hilden ist „Feste Dritte an einem Tag“. Was hat es damit auf sich?

**Daniel Denecke:** Das All-on-4® Konzept, auch „Feste Dritte an einem Tag“ genannt, ist ein schonendes Implantationsverfahren, das Patientinnen und Patienten innerhalb kürzester Zeit zu ästhetischen und hochwertigen neuen Zähnen verhilft –

**WIR SIND DA,  
WENN DIE PSYCHE HILFE BRAUCHT.**



Psych. Klinik Wuppertal Sanderstr. 161

**6 Standorte in  
Wuppertal  
Remscheid  
Velbert-Langenberg**

**Notfall-Nr:  
02191 12-1173**

**Die Fachklinik für Psychiatrie, Psychotherapie, Suchtmedizin,  
Psychosomatik und Neurologie im Bergischen Land**  
Tel. 02191 12-0



**Klinik für Psychiatrie  
Evangelische  
Stiftung Tannenhof**



auf Wunsch unter Vollnarkose. Der Zahnersatz wird auf nur vier Implantaten fest im Kiefer verankert, der Gaumen bleibt dabei völlig frei: eine schnelle und schönere Alternative zur klassischen Vollprothese oder zum langwierigen Knochenaufbau.

### Was macht All-on-4® so besonders?

**Daniel Denecke:** Unsere Patientinnen und Patienten, die sich für die festen Dritten mit dem All-on-4® Konzept entscheiden, profitieren von einer schnellen und unkomplizierten Realisierung: In der Regel sind nur drei Termine für die komplette Behandlung nötig und ein strahlendes Lächeln kann sehr kurzfristig wieder hergestellt werden. So kommen ein natürliches Kauempfinden sowie die gewohnte Sprachqualität zurück – und damit die Lebensqualität. Dank dieser Behandlungsmethode fühlen sich die „Festen Dritten“ an wie die eigenen Zähne und lassen sich auch genauso belasten. Durch

die Kürze der Behandlung fühlen sich unsere Patientinnen und Patienten schnell viel wohler, da sie nicht, wie bei anderen Methoden, lange Zeiten ganz ohne Zahnersatz überbrücken müssen oder das gesellschaftliche Leben vorübergehend lieber meiden.

### Wie kann man herausfinden, ob die „Festen Dritten“ das Richtige sind?

**Daniel Denecke:** Wer zu uns kommt, wird zunächst ausführlich untersucht und beraten. Im gemeinsamen Gespräch legen wir dann – je nach Ausgangslage – den individuellen Therapieplan fest und besprechen die nächsten Schritte. Wir beantworten alle Fragen rund um das All-on-4® Konzept und die individuelle Zahngesundheit.

» **imPULSE**

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



denecke zahnmedizin

Wir machen Lächeln.®

## Feste Dritte an einem Tag!

Stellen Sie sich vor, Sie besuchen morgens unsere Praxisklinik und verlassen sie abends mit neuen festen dritten Zähnen und einem strahlenden Lächeln.

Wie das geht? Mit dem cleveren All-on-4® Konzept sind nur vier Implantate nötig, um Ihnen ein schönes Lächeln zu beschern – und das weitgehend ohne Einschränkungen beim Sprechen oder Schmecken.

Wir beraten Sie gerne persönlich!

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

Jetzt Termin zur  
Beratung vereinbaren!



All-on-4® Behandlungskonzept  
**Excellence Center**  
**2022**

#### Die Leistungen unserer Praxisklinik:

Scan mich!



- Implantologie
- Ästhetische Zahnmedizin
- Behandlung von Angstpatienten
- Kieferorthopädie
- Kurz- und Vollnarkose
- Parodontologie
- Oralchirurgie
- Biologische Zahnmedizin

Praxisklinik denecke zahnmedizin

Tel. 021 03/39570

Robert-Gies-Str. 1 • 40721 Hilden  
info@denecke-zahnmedizin.de



# Angst ... gehört zum Leben dazu

Ukrainekrieg, Corona-Virusvarianten, unberechenbare Unwetter, der Druck im Job – viele Menschen fühlen sich gestresst, haben Angst oder sogar Panikattacken. Dr. Christoph Florange, Chefarzt und Klinikdirektor der Klinik Wersbach in Leichlingen-Witzhelden, erklärt, dass Angst generell nichts Negatives, sondern normal und durchaus nützlich ist. Der richtige Umgang mit ihr ist wichtig.

**Diakonie**   
... in guten Händen



## Ambulante Pflege ...

oder wie wir es lieber nennen: **Häusliche Pflege!**

Wir unterstützen Sie vollumfänglich bei der ...

### Grundpflege

*Körperpflege | Mundhygiene | An- und Ausziehen | Unterstützung beim Gang auf die Toilette*

### Behandlungspflege

*Versorgung von Wunden | Unterstützung bei der Einnahme von Medikamenten | Injektionen  
Hilfe beim Anziehen von Kompressionsstrümpfen*

### Hauswirtschaftliche Dienste

**Ehrenamtliche Betreuungsangebote**

Wir beraten Sie auch gerne zu den Themen: Betreuung in der Tagespflege sowie Leben in einer Wohngemeinschaft.

**Wir beraten Sie in jeder Situation!**

**0 21 96 / 72 38-0**

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



Herr Dr. Florange, zurzeit prasselt sehr viel auf die Menschen ein, was sie verunsichert. Die Klimakrise und ihre spürbaren Folgen, die Inflation, Hasstiraden in den sozialen Netzwerken, die Corona-Pandemie, die nicht abebbt, dazu der Krieg in der Ukraine. Da wächst bei vielen die Angst. Was macht das mit Menschen?

**Dr. Christoph Florange:** Generell würde ich gerne erst einmal über das Wesen der Angst sprechen. Angst als solche ist eigentlich nichts Schlimmes, sondern ein nützliches Gefühl, das vor Gefahren warnt.

**Bezogen auf das Überleben des Menschen hat Angst also Sinn?**

**Dr. Christoph Florange:** Richtig. Wenn der Mensch das Angstgefühl nicht hätte, würde er – um ein einfaches Beispiel zu nennen – dem Löwen geradewegs in den Rachen hineinlaufen. Angst sicherte dem Urmenschen das Überleben. Also kann man nicht sagen, dass Angst etwas Schlechtes oder dass sie krankhaft ist. Angst hat eine sinnhafte, physiologische Bedeutung: Sie warnt vor Gefahr. Ähnlich wie beim Beutetier, das Witterung aufgenommen hat, wenn sich ein Angreifer nähert. Dann kommt es zu einer Angstreaktion, die dazu führt, dass es flüchten kann, um aus der lebensbedrohlichen Situation schnell herauszukommen. Diese Reaktion wird beim Menschen oft als Panikattacke beschrieben. Panik ist eine Angstreaktion.

**Welche Prozesse laufen im Körper ab, wenn man Angst hat?**

**Man sieht ja zum Beispiel, dass jemand vor Angst ganz blass wird.**

**Dr. Christoph Florange:** Es sind die gleichen Prozesse wie vor tausenden Jahren. Der Neandertaler rannte beim Anblick eines Raubtieres weg. Auch der heutige Mensch zittert bei einer Panikattacke. Das ist physiologisch wichtig, denn der Muskel ist durch das Zittern vorgewärmt. Das erleichtert, dass der Mensch gut und effektiv aus der Gefahrensituation flüchten kann. Diese Unruhe, die man bei einer Panikattacke verspürt, führt als Zittern zum Anwärmen der Muskulatur



Dr. Christoph Florange beschäftigt sich seit vielen Jahren mit Angststörungen. Er ist Chefarzt der Klinik Wersbach in Leichlingen-Witzhelden

Foto: Klinik Wersbach

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

### Gruppentreffen

Vorträge, Gespräche, Ausflüge,  
Informationen, Geselligkeit

### Rehabilitations-Sport

unter fachlicher Leitung für  
jeden Leistungsstand

### Stammtisch & Kaffeeklatsch

In lockerer Runde

*Wir heißen Sie  
herzlich willkommen!*



Deutsche Parkinson  
Vereinigung e.V.

Regionalgruppe  
Solingen

**Kontakt:**  
**Reinhard Melcher**

0 212 / 31 56 55

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

„Das Grundproblem ist, dass wir versuchen, die Probleme des dritten Jahrtausends mit steinzeitlichen Mitteln zu lösen. Das wird nicht funktionieren.“

**Dr. Christoph Florange**

ähnlich wie ein Sportler, der seine Muskeln vorwärmt, bevor er einen Wettkampf läuft. Ein Muskel, der arbeiten muss, braucht bestimmte Nährstoffe wie Glukose, die er verbrennen kann. Er braucht Sauerstoff. Diese Nährstoffe fließen durch das Blut in den Muskel. Das Blutvolumen beträgt rund sieben Prozent des Körpergewichts. Es kann während der Angstreaktion aber nur umverteilt werden, wenn es primär in den Muskeln benötigt wird. Es muss also aus anderen Körperbereichen wie beispielsweise dem Magen-Darmtrakt abgezogen werden.

Das heißt, dass es in den Organen zu einer relativen Minderversorgung mit Sauerstoff kommt. Deshalb hat man bei einer Panikattacke ein dumpfes Gefühl im Bauch. Es wird einem heiß und kalt, es läuft einem kalt den Rücken runter, es steht der Angstschweiß auf der Stirn. Hinzu kommt Herzrasen. Beim schnellen Atmen kann es sogar passieren, dass man nicht tief genug einatmet und somit hyperventiliert.

**Das heißt, der Körper ist immer noch so programmiert wie bei unseren frühen Vorfahren, auch wenn es den Löwen als Angreifer nicht gibt, sondern eher latente Gefahren wie ein Corona-Virus oder der Verlust des Arbeitsplatzes lauern?**

**Dr. Christoph Florange:** Es sind vielleicht tausende Mails, die auflaufen und das Gefühl entstehen lassen, dass ich es nicht schaffe, sie zu bearbeiten. Das verursacht Stress. Diese ist mit der Angst verbunden. Angst ist eine spezielle Form der Stressreaktion. Das Groteske ist, dass wir Stress verspüren in Situationen, die im Prinzip nicht bedrohlich sind. Ein Außenstehender würde den Bedrohungscharakter gar nicht feststel-

len können. Er würde fragen, warum hundert Mails so schlimm sind. Das Grundproblem ist, dass wir versuchen, die Probleme des dritten Jahrtausends mit steinzeitlichen Mitteln zu lösen. Das wird nicht funktionieren.

**Wenn Angst ganz normal ist, dann ist es doch sinnvoll, den Menschen zu vermitteln, dass sie Angstgefühle zunächst einmal akzeptieren und nicht Angst vor der Angst oder Panikattacke entwickeln.**

**Dr. Christoph Florange:** Ich versuche Patienten näher zu bringen, was abläuft im Körper, wenn man Angst hat, was der Sinn der Angst ist. Die Akzeptanz der Angst ist im Prinzip immer wichtig. Wenn die Menschen die Zusammenhänge und Prozesse im Körper und deren Sinn verstehen, können sie leichter mit Angst umgehen. Sie verstehen, warum ihnen das Herz bis zum Halse schlägt.

**Den Begriff Panik hört man heutzutage sehr oft. Ist das übertrieben?**

**Dr. Christoph Florange:** Man muss leider feststellen, dass „Angst“ inflationär geworden ist. Jeder hat vermeintlich Angst. Manchmal ist es nur eine Furcht vor etwas konkret Bedrohlichem, etwas, was einen vor Gefahren warnt. Ein Beispiel: Wenn ich einmal auf einem zugefrorenen See eingebrochen bin, habe ich berechtigte Furcht, das noch einmal zu tun. Manche Patienten berichten, dass sie Panik haben, obwohl sie nur eine Furcht verspüren.

Man muss auch unterscheiden, ob es eine Angst vor etwas Realem oder etwas Imaginärem ist. Sigmund Freud hat die Psyche aufgeteilt in „Es“, „Über-Ich“ und dem „Ich“ als Mittler-Instanz. Zwischen „Es“ und „Über-Ich“ kann es zum innerseelischen Konflikt kommen.



**Können Sie das am Beispiel erläutern?**

**Dr. Christoph Florange:** Wenn ich als Mann eine Frau attraktiv finde, würde mein „Es“ sagen: Der gibst du jetzt einen Kuss auf den Mund. Das „Über-Ich“ würde sagen: Das gehört sich nicht, zumal sie einen Ring am Finger trägt. Man darf ihr nur die Hand geben. Dann versucht das „Ich“ einen Kompromiss zu finden, mit dem „Es“ und „Über-Ich“ leben können, um diesen Konflikt zu lösen. In diesem Fall: einen Kuss auf die Wange.

**Und wenn ein Kompromiss nicht gelingt?**

**Dr. Christoph Florange:** Dann entsteht etwas, was Freud neurotische Primärangst nennt. Dann taucht ein Gefühl der Angst auf – ein Gefühl von Unbehagen, Unwohlsein, von Nervosität, von schlechter Laune, Gereiztheit. Diese neurotische Primärangst wird vom „Ich“ nochmal abgewehrt. Das heißt, man kann diese Gefühle schlecht aushalten, so dass sich die Seele Mittel sucht, um die neurotische Primärangst zu bewältigen, zu verdrängen. Das sind so genannte reife Abwehrmechanismen wie Verdrängung oder Vergessen. Verdrängen ist nichts Schlechtes, ohne dieses würden wir alle durchdrehen. Ich kann auch einen anderen Abwehrmechanismus benutzen: den der Sublimierung. Das heißt, ich würde

etwas sozial Wertvolles machen. Ich schreibe der Frau ein Gedicht, male für sie ein Bild, so dass ich auf diese Weise meinen innerseelischen Konflikt bearbeiten kann. Der Konflikt ist so für mich gelöst.

**Das verhindert ein Ausbreiten der Angst?**

**Dr. Christoph Florange:** Ein Problem entsteht, wenn diese Abwehrmechanismen nicht mehr greifen. Dann greift die Seele auf sogenannte unreife Abwehrmechanismen zurück. Das wäre zum Beispiel eine Verschiebung oder Projektion, das heißt, ich beziehe die Angst auf ein bestimmtes Objekt wie die Spinne. So kann ich dann weitgehend angstfrei leben. Aber wenn ich eine Spinne sehe, bricht die Angst explosionsartig aus mir raus. Der Vorteil ist, dass ich angstfrei leben kann, wenn ich die Begegnung mit Spinnen vermeide. Eine andere Strategie ist das „Ungeschehenmachen“, was zum Zwang führen kann. Das sind magisch-rituelle Handlungen wie bei Zwangspatienten, die beispielsweise ständig kontrollieren, ob sie die Haustür verschlossen haben. Andere wiederum könnten ihre neurotische Primärangst quasi „runterschlucken“ – daraus kann eine Depression entstehen. Oder jemand lässt die Angst raus und wendet sie gegen die Umwelt, wird



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

- Stationäre Altenhilfe
- Ambulante Pflege
- Betreutes Wohnen
- Fahrbarer Mittagstisch
- Casa Emilia, Hausgemeinschaften für Menschen mit Demenz

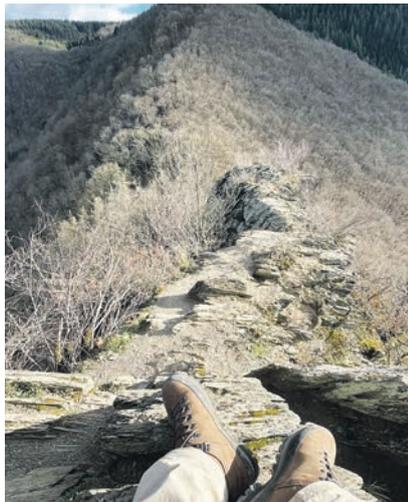
- House of Life, Pflegeeinrichtung für Menschen mit Pflegebedarf zwischen 18 und 60 Jahren
- Villa Vie, für psychisch erkrankte Menschen mit Pflegebedarf ab 18 Jahren



**INFORMATIONEN UND BERATUNG:**

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

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



Nützlicher Achtbeiner, traumhafte Aussicht, bester Freund des Menschen – oder widerliches Ungeziefer, unerträgliche Höhe oder unberechenbare Bestie? Angst ist subjektiv und kann sich bei verschiedensten Menschen unterschiedlich zeigen.  
Fotos: Pixabay/Juhr

unter Umständen aggressiv. Die Ursache der Angst ist ein nicht gelöster Konflikt zwischen dem „Es“ und dem „Über-Ich“, zwischen Trieben und Moralvorstellungen.

### **Lassen sich so die teils heftigen Reaktionen auf die Einschränkungen während der Pandemie, das Leugnen von Fakten erklären?**

**Dr. Christoph Florange:** Übertragen auf die Gesellschaft gibt es auch dort solche ungelösten Konflikte. Ich will feiern, auf die Pauke hauen, aber der Staat, mein eigenes Gewissen und die Wissenschaft sagen, dass dies aufgrund der hohen Ansteckungsrisiken in Corona-Zeiten nicht geht. Der Konflikt kann aber auch einen anderen Abwehrmechanismus, etwa Verleugnung, aktivieren, bei dem ich mir zurechtphantasiere, dass alles von einer fremden Macht oder vom Geheimdienst oder vom Staat gesteuert wird.

So entstehen teils krude, irrationale Weltverschwörungstheorien, wie sie auch aktuell im Zusammenhang mit dem Ukraine-Konflikt zu beobachten sind. Unter deren Anhängern sind durchaus gebildete Leute, teilweise medizinische Fachleute. Alles wird in Zweifel gezogen. Über soziale Netzwerke wird es weiterverbreitet – das ist letztlich Propaganda, der wir auf Schritt und Tritt von allen

Seiten unterliegen. Diese Reaktionen sind nichts anderes als ein gescheiterter Konfliktlösungsmechanismus und ein Zurückgreifen auf ungeeignete Abwehrmechanismen.

Das kann zu wahnhaften Überzeugungen führen: Je größer die Lüge, umso eher ist man gewillt, sie zu akzeptieren; je schlimmer es ist, desto eher ist man geneigt, die Fakten zu verleugnen. Es gibt Leugner von Corona, des Holocaust, von 9/11, von der Mondlandung. Sie sind nicht alle krank, aber reagieren nicht nach normalen Maßstäben.

### **Aber sind sie damit auch therapieresistent?**

**Dr. Christoph Florange:** Warum sollten sie sich krank fühlen? Sie sagen eher, die anderen sind krank.

### **Immer wieder liest und hört man, dass selbst junge Menschen mit Zukunftsängsten und Angstattacken zu kämpfen haben. Haben diese wirklich zugenommen? Oder sind die Menschen nur stärker sensibilisiert, sie zu erkennen und ernst zu nehmen?**

**Dr. Christoph Florange:** Aus meiner klinischen Erfahrung würde ich sagen, dass die Anzahl an seelischen Beschwerden in den letzten Jahrzehnten zugenommen hat. Das



mag auch darauf zurückzuführen sein, dass wir stärker sensibilisiert und eher geneigt sind, bestimmte Zustände als seelische Beschwerden zu betrachten.

### **Wie stellt man fest, ob man eine harmlose Angst hat oder in einer Angstfalle steckt, aus der man allein nicht herauskommt?**

**Dr. Christoph Florange:** Das ist schwierig. Wenn jemand die typischen Angstsymptome hat wie Herzrasen, geht er vielleicht erstmal zum Arzt, zum Kardiologen, der aber nichts Auffälliges feststellt. Wenn man eine Panikattacke hat, ist man schnell in ärztlicher Behandlung. Generell ist es wichtig, frühzeitig die Weichen zu stellen, dass es nicht wiederholt zu den gleichen medizinischen Untersuchungen kommt. Sonst kann es sein, dass derjenige eine ganze Reihe von diagnostischen Abklärungen durchläuft, bis schließlich jemand vermutet, dass alle Symptome psychische Ursachen haben könnten.

Manchen Patienten fällt es schwer, sich auf eine psychotherapeutische Herangehensweise einzulassen. Denn man muss sich dabei intensiv mit sich selbst auseinandersetzen. Hier hängt viel davon ab, wie der Psychologe oder Psychiater dem Patienten die Notwendigkeit einer Therapie vermittelt und mit dem Patienten gemeinsam schaut, ob es tiefere Ursachen und Veränderungen im Leben gibt, die Stress bereiten, wie eine Trennung oder Probleme am Arbeitsplatz.

### **Zunächst muss man bereit sein, sich überhaupt auf eine Analyse der Lebenssituation einzulassen. Reicht manchmal nicht das Gespräch mit Familie oder Freunden?**

**Dr. Christoph Florange:** Wenn es sich nur um Furcht oder Befürchtungen handelt, sind Gespräche hilfreich und wichtig. Oder man prüft, ob es wirklich Gründe für die Angst gibt, oder ich lenke mich ab, tue etwas sozial Wertvolles durch Kunst, Sport, Spaziergänge. Um Stress zu reduzieren helfen auch Entspannungstechniken.

### **Wie hoch ist der Anteil der Patienten mit einer Angsterkrankung in der Klinik Wersbach? Kommen zu der Angst gleich mehrere psychische Probleme hinzu?**

**Dr. Christoph Florange:** Man sollte zunächst eine Erkrankung, für die es festgelegte Diagnose- und Handlungsempfehlungen gibt, feststellen: Ist es eine Depression, eine Zwangs-, oder eine Angsterkrankung oder eine Psychose? Tritt eine Angsterkrankung vor einer Depression auf, wird sie als Angsterkrankung mit nachfolgender Depression gewertet. Taucht sie mit oder nach einer Depression auf, so handelt es sich eher um eine Depression. Gegen beide Erkrankungen helfen in vielen Fällen Antidepressiva. Rund zehn Prozent unserer Patienten leiden unter einer isolierten Angsterkrankung.

### **Was, wenn die bedrohlichen Dinge in der Summe zu groß werden und eine nüchterne Akzeptanz der Angst nicht ausreicht?**

**Dr. Christoph Florange:** Dann ist derjenige zunächst beim Hausarzt, der ihn gegebenenfalls weiterverweist an den psychologischen Psychotherapeuten oder den Psychiater. In einigen Fällen reicht eine medikamentöse Behandlung. Antidepressiva wirken bei Angsterkrankungen gut, wobei ich vor abhängigkeits erzeugenden Mitteln warnen möchte. In Deutschland werden diese Mittel eher nicht befürwortet.

## » auf den punkt

- Der Begriff Angst kommt aus dem Lateinischen: „Angustus“ bedeutet eng, schmal, knapp oder auch Enge, enger Raum, was sich bei Angst körperlich auch als Engegefühl, Kloß im Hals, als etwas, was einem die Luft zuschnürt, bemerkbar macht.

## » imPULSE

- [www.klinikwersbach.de](http://www.klinikwersbach.de)



Foto: Pixabay

# Die Kraft der Eierschale

Erfunden wurde es 1930 im Remscheider Restaurant Zillertal, produziert später von der Adler-Apotheke: Calcium stärkt Knochen und Gelenke. Die Basis ist das, was Eierfans nach dem Verzehr meist wegwerfen.

**G**eniiale neue Ideen, Innovationen und Produkte entstehen immer wieder auch nach Zufällen. Manchmal kann sogar ein Drama der Startschuss sein, neu- und umzudenken. Ein solches Drama ereignete sich in Wuppertal im Frühjahr 1930: Ernst Jöker erleidet bei Straßenarbeiten zu seinem Restaurant Zillertal einen schweren Unfall. Offener Knochenbruch mit anschließender Tuberkulose. Eine Amputation droht. Dann die Wende, eingeleitet durch eine Empfehlung von Jökers Gästen: „Eierschalen

aus der Küche zerkleinern, mit Zitronensaft versetzen und diese Rezeptur einnehmen.“ Jöker macht es, und, so erzählen es seine Nachfahren später, nicht nur die Wunde verheilt, sondern auch der Knochenbruch. Dieses Erlebnis inspiriert ihn zu einer Geschäftsidee: Er sammelt fortan die Eierschalen in der Küche seines Restaurants und nutzt sie als Basiszutat für ein neues Produkt – Jökers Lebenskalk Calcium Vital. Denn das in den Schalen enthaltene Calcium, so der Unternehmer, zeige eine viel-



**BETTEN FROWEIN**

Das Bettenfachgeschäft mit Tradition und Know-How. Alle modernen Matratzen, Lattenroste, Bettgestelle und Rahmen sowie Bettwaren aller Art werden angeboten.

**Wir beraten Sie gerne individuell!**  
Grünestraße 67 • 42929 Wermelskirchen  
Tel. 0 21 96 61 58 • [www.betten-frowein.de](http://www.betten-frowein.de)

**Küchen-Atelier Ruhnau**  
seit 1990

- Senioren- und behindertengerechte Küchen
- Planung und Montage Ihrer Umzugsküche
- Ergonomische Küchen

Inh. Ralf Ruhnau  
Grünewalder Straße 71  
42657 Solingen

Telefon (02 12) 87 01 30  
[www.kuechenatelier-ruhnau.de](http://www.kuechenatelier-ruhnau.de)



**H&W FRENZEL GMBH**

**BADGESTALTUNG**  
SANITÄR- & HEIZUNGSTECHNIK  
ALLES AUS EINER HAND

**barrierefrei  
seniorengerecht**

**WIR BERATEN SIE GERNE**

📍 Untenhörscheid 12 · 42657 Solingen  
☎ 0212 22 44 55 8 ✉ [info@hw-frenzel.de](mailto:info@hw-frenzel.de)



fältige Wirkung. So rege es unter anderem die Knochen- und Blutbildung an, kräftige Gewebe und Organe, wirke entzündungshemmend, erhöhe die Widerstandskraft gegen bakterielle Schädigungen und noch einiges mehr.

Bereits drei Jahre nach dem Unfall verkauft Jöker sein Produkt über den Pharmagroßhandel bundesweit. Und heute? Gibt es das Produkt immer noch! Denn in den Fünfziger Jahren übernahmen die Inhaber der Remscheider Adler-Apotheke die Herstellung, heute setzen sie das mit der aar pharma GmbH & Co. KG fort. Dementsprechend heißt das Produkt in Drageeform inzwischen auch anders: aar os vital. Michel Oskar Ruepp, Inhaber der Adler-Apotheke, hat sich intensiv mit der Geschichte zu seinem Produkt befasst, das es bundesweit zu kaufen gibt – natürlich auch bei ihm. „Aus heutiger Sicht kann das Eierschalen-Superphänomen bei Ernst Jöker wissenschaftlich belegt werden“, erklärt er. „Die frische Eierschale enthält nicht nur für den Knochenstoffwechsel notwendige Mineralstoffe und Spurenelemente, sondern mit diesen

einen natürlichen Komplex aus organischen Bestandteilen (POM-aar).“ Damit werde nicht nur die Knochenneubildung, sondern im Knochenmark auch die Blutbildung zur Stärkung des Immunsystems angeregt.



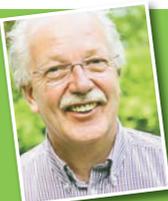
## » auf den punkt

- Eierschalen als Basis für ein Knochen- und Gelenk-stärkendes Produkt: Die Ursprünge liegen im Jahr 1930 im Bergischen Land.

## » imPULSE

- <http://www.adlerr.com>

**+pflegeleicht**  
Betreuungsvermittlung



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

**24 Std. individuelle häusliche Betreuung**

**PULS** *Werben Sie in PULS*

Ihr Gesundheitsmagazin für das Bergische Land  
Nächste Ausgabe: Samstag, 5. November 2022  
Anzeigenschluss: Montag, 24. Oktober 2022  
Sie haben Fragen? Simone Schneider, Tel. (0212) 299-197,  
simone.schneider@solinger-tageblatt.de

[puls-gesundheitsmagazin.de](http://puls-gesundheitsmagazin.de) **rga** **ST**  
Solinger Tageblatt

**ZEN Pflegesessel**

Speziell für Menschen mit **Demenz, Parkinson, Multiple Sklerose** oder anderen neurologischen, neuromuskulären Erkrankungen wurde der **neue ZEN Pflegesessel mit Schaukelbewegung und Aufstehfunktion** entwickelt



Vereinbaren Sie noch heute einen Termin.

**Terminabsprache**  
unter ☎ 02129 - 12 87  
**Möbelhandel Narjes**  
42781 Haan · [www.narjes.de](http://www.narjes.de)

**fitFORM**  
member of Wellco

**Neu bei uns!**



**Dr. Ute Höner**  
**Diplom Psychologin**  
**Gruppenanalytikerin D3G**  
Psychologische Beratung  
Psychotherapie (HPG)  
Progressive Relaxation

Delle 14 · 42929 Wermelskirchen  
Telefon: 0 21 96/8 84 40 77  
E-Mail: [uhoener@aol.com](mailto:uhoener@aol.com)  
**Termine nach Vereinbarung**

# Aufstehen leicht gemacht

Alle Fotos:  
Hennie Keeris



High-Tech-Pflegesessel wie das Modell ZEN des Herstellers Fitform machen es einem nicht nur sehr leicht, aufzustehen – sie verbessern auch das eigentliche Sitzen, zum Beispiel durch steuerbare Schaukelbewegungen. Alles per Knopfdruck. Der ZEN kostet ab 4.658 Euro, das Modell Elevo von Fitform ab 2.139 Euro.

**D**ie ZEN-Übung steht für Entspannung, Wohltat und die richtige Haltung. Dass auch ein innovativer Seniorensessel diesen Namen trägt, kommt nicht von ungefähr: Denn dank modernster Technik hilft er nicht nur beim Aufstehen und Setzen, er macht auch das eigentliche Sitzen zu einem schonenden und entspannenden Vergnügen – insbesondere für Menschen, die nicht mehr so mobil sind und daher tagsüber recht lange sitzen. „Speziell für Menschen mit Demenz eignet sich der ZEN-Sessel von Fitform ganz besonders“, erklärt Thomas Narjes. Der Unternehmer aus Haan weiß, wie wichtig gute Senioren-, Pflege- und

Sich mühsam im Alter aus dem Sessel hieven? Das ist von gestern. Thomas Narjes, Spezialist für Senioren-, Pflege- und Rehasessel aus Haan, weiß, wie sich die Lebensqualität per Knopfdruck erhöhen lässt.





Rehasessel sind. Deshalb hat er sich in seinem Traditionsunternehmen darauf spezialisiert. Und er bietet eine solche Bandbreite und Qualität an Funktionsstühlen und -sesseln an, dass jede und jeder hier fündig wird. Zumal viele Produkte wie auch der ZEN basierend auf wissenschaftlichen Erkenntnissen hergestellt werden.

Verschiedene Studien haben zum Beispiel gezeigt, dass Menschen mit Demenz häufig unruhig sind – und dass eine Schaukelbewegung sie effektiv beruhigen kann. Der ZEN Pflegesessel mit motorischer Slow-Motion-Schaukelbewegung bietet das. Er wurde auf der Grundlage von angewandter Forschung und Pilotprojekten in Pflegeheimen in Deutschland und den Niederlanden entwickelt. Der ZEN beruhigt nicht nur, er entlastet auch. Das sanfte Schaukeln, das in zwei Geschwindigkeiten eingestellt werden kann, verringert das Risiko von Dekubitus (lokale Schädigung der Haut wegen Druck-

belastung) und Ödembildung. Per Knopfdruck fährt der Sessel hoch, sodass man ohne viel Kraftanstrengung aufstehen kann.

Die Sessel lassen sich unter anderem in Sitzhöhe und -tiefe und dank der großen Auswahl an Bezügen sehr individuell anpassen. Das Probesitzen kann direkt im Möbelhaus Narjes geschehen oder, bei mobil eingeschränkten Menschen, in den eigenen vier Wänden. Dann bringt das Narjes-Team ein entsprechendes Testmodell direkt mit.

## » auf den punkt

- **Moderne vollelektrische Pflegesessel wie der ZEN verfügen über einen sanften Schaukelmodul und Aufstehhilfen und können individuell konfiguriert werden.**

## » imPULSe

- [www.narjes.de](http://www.narjes.de)



Seit über 20 Jahren



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

### Wir suchen ehrenamtliche Helfer/innen

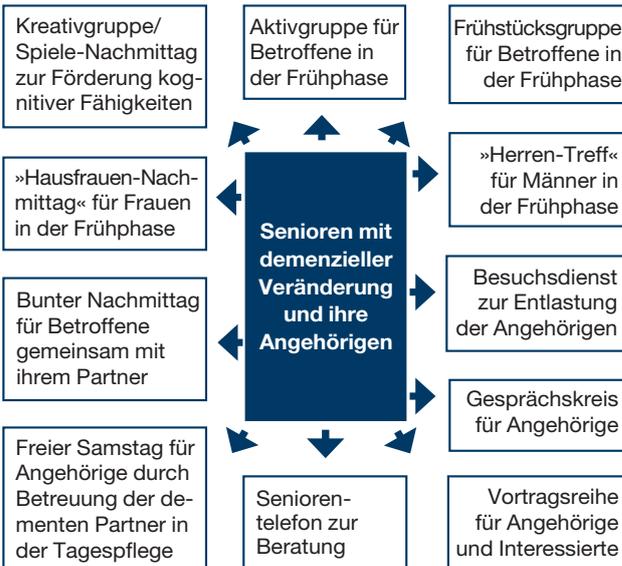
Sie betreuen unsere Gäste im Besuchsdienst oder bei Veranstaltungen in unseren Räumen in der Martinstraße 20. Sie bestimmen Zeit und Dauer Ihrer Tätigkeit und erhalten eine kleine Aufwandsentschädigung.

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

## Lebenshilfe für Menschen mit Demenz und ihre Angehörigen

Die Busch-Stiftung Seniorenhilfe steht Ihnen zur Seite.

### Nutzen Sie die kostenlosen Hilfsangebote.



**Busch-Stiftung »Seniorenhilfe« Martinstraße 20, 42655 Solingen**

**Spendenkonto: IBAN: DE66342700940011030400 · BIC (Swift-code): DEUT DE DW 342**

**Im Internet: [www.Busch-Stiftung.de](http://www.Busch-Stiftung.de) · E-Mail: [info@Busch-Stiftung.de](mailto:info@Busch-Stiftung.de)**

# So gut ist ambulant



Susanne  
Schumacher-Sondermann

Das Ambulante Operationszentrum (AOZ) im Solinger Klinikum ist für viele Menschen die erste und für lange Zeit einzige Stelle, an der sie mit dem Klinikum in Kontakt kommen.

**D**a viele Operationen keinen stationären Aufenthalt erfordern, möchten ambulante Patienten die Klinikatmosphäre gar nicht mitbekommen. Was zählt, sind ansprechende Atmosphäre, freundliches Fachpersonal und möglichst keine Wartezeiten. Diesen Erwartungen trägt das Klinikum mit seinem modernisierten AOZ deutlich Rechnung. Großzügige Räume, mehr Sicherheit für die Patienten, aber auch komfortabler für die Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter wie für alle anderen Nutzer zeigt sich das Ambulante Operationszentrum nach dem Umbau.



Michael Pandya

„Ambulantes Operieren in Kliniken findet seit Jahrzehnten statt. Das Klinikum Solingen war 1994 mit der Gründung der Operativen Tagesklinik ein Vorreiter in Deutschland – und zwar sehr erfolgreich. Dies setzen wir im neuen AOZ fort“, sagt Prof. Dr. Thomas Standl, Chefarzt der Klinik für Anästhesie, Operative Intensivmedizin und Palliativmedizin, der das AOZ angegliedert ist.

Angefangen hat das ambulante Operieren mit Kindern und jüngeren, in der Regel gesunden Menschen. Inzwischen können viele operative Eingriffe in allen Altersgruppen ambulant durchgeführt werden. Nahezu alle im Klinikum vertretenen operativen Disziplinen bieten dies im AOZ an. Dazu gehören Leistenbruchoperationen, die Implantation oder Entfernung von sogenannten Venenports, Kniegelenkspiegelung oder die Entfernung von Nasenpolypen oder Material nach Knochenbrüchen. Ein eingespieltes Team unter der ärztlichen Leitung von Michael Pandya und pflegerischer Leitung von Susanne Schumacher-Sondermann leistet eine Rundum-Versorgung aus Aufnahme und Aufklärung, Auswahl des individuellen Narkoseverfahrens, OP und schmerztherapeutischer Nachbetreuung. Zwei OP-Säle mit modernster medizintechnischer Ausstattung stehen zur Verfügung. Nach dem Eingriff kommen die Patientinnen und Patienten in den Aufwachraum des AOZ.

Mit Unterstützung des Teams können sich die frisch Operierten zeitnah wieder ankleiden, um sich in der AOZ-Erholungszone bei Kaffee, Tee oder einem Kaltgetränk zu regenerieren. Beim Entlassungsgespräch erhalten die Patienten Schmerzmittel nach Beratung und Unterweisung durch einen Schmerztherapeuten sowie Entlassungspapiere für Ihren weiterbehandelnden Arzt. Ein großes Plus des AOZ am Solinger Klinikum: Im Risikofall bedeutet der schnelle Zugriff auf das Potential des Maximalversorgers eine zusätzliche Sicherheit. Die Spezialabteilungen bis hin zur Intensivmedizin können im Notfall auf kurzem Weg sofort erreicht werden.



Fotos: Klinikum  
Solingen

» imPULSE

• [www.klinikumsolingen.de](http://www.klinikumsolingen.de)

# WIR sind das Städtische Klinikum Solingen



Werde  
ein Teil von  
**WIR**

**BERUFLICHE VIELFALT GEMEINSAM ERLEBEN.**

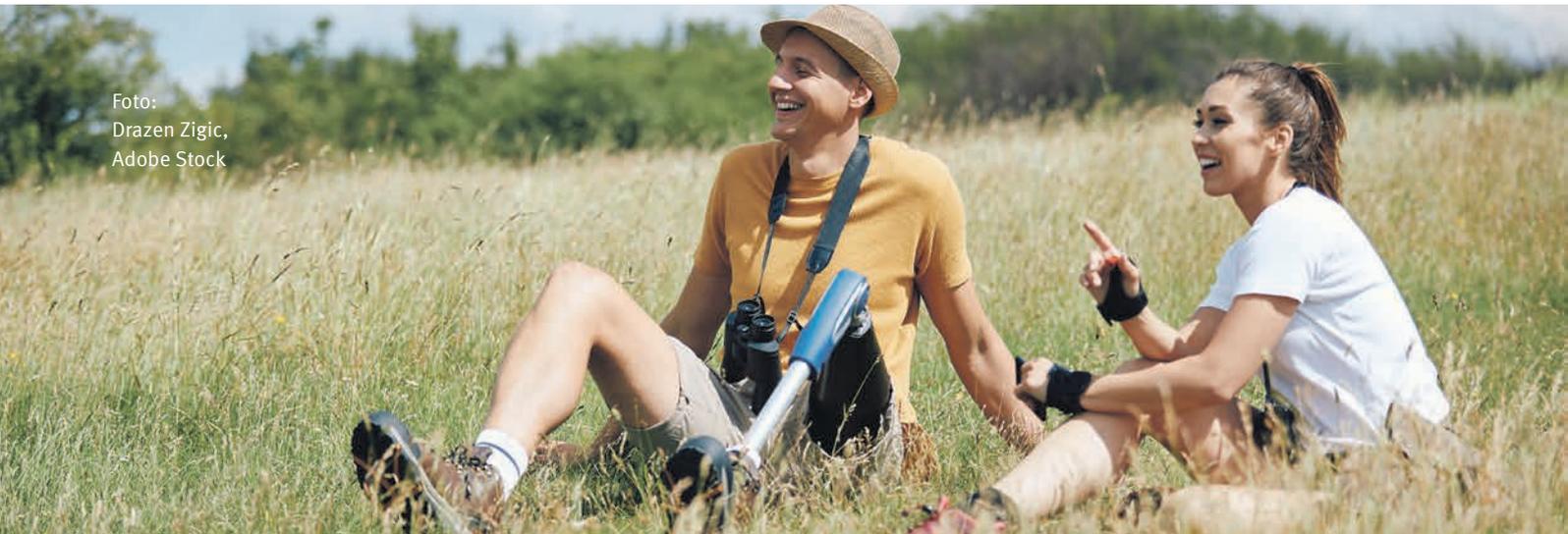


STÄDTISCHES  
KLINIKUM  
Solingen

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



Foto:  
Drazen Zigic,  
Adobe Stock



# Für die Mobilität neue Wege gehen

Das Sanitätshaus Goll & Schracke Massing eröffnet  
am 11. Juni im ehemaligen Kipper Brauerei-Gelände in  
Remscheid die Bergische Orthopädie-Manufaktur.

**Pflegedienst  
Häusliche  
Krankenpflege**  
Johanna Scheiba KG

**Seit 1991 in Lennep**

*Körper & Seele in guten Händen*

**Häusliche Krankenpflege  
Johanna Scheiba KG**  
Kölner Str. 71, 42897 Remscheid  
Tel.: 02191 662767, Fax: 02191 669269  
info@krankenpflege-scheiba.de  
[www.krankenpflege-scheiba.de](http://www.krankenpflege-scheiba.de)

Foto: Fotolia.com

**ambuvita**  
BERATEN. BETREUEN. PFLEGEN.

**Die Pflege mit Fachkompetenz und Herz  
Häusliche Kranken- und Seniorenpflege**

Alleestraße 89 42853 Remscheid Tel.: 02191-668876  
[www.ambuvita.de](http://www.ambuvita.de)

 **Massagen Solingen  
Sabine Kurzeia  
Massage-Therapeutin**

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

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

**BESSER BERATEN  
PFLEGESCHWERPUNKT®  
APOTHEKE**

*Ich geh' lieber  
zum Biber!* **Biber  
APOTHEKE**

**Dr. Harald Freieck e.K. · Diplom-Chemiker & Apotheker**  
**Biber Apotheke Clemens-Galerien**  
Mühlenplatz 1 · 42651 Solingen · Tel. 0212-2336688 · Fax 0212-2336689  
clemensgalerie@biber-apo-solingen.de · [www.biber-apo-solingen.de](http://www.biber-apo-solingen.de)



**M**enschen in Bewegung bringen und so lange wie möglich mobil halten – das ist seit vielen Jahren die Maxime des Sanitätshauses Goll & Schracke Massing. Jetzt geht das Traditionsunternehmen in diesem Sinne einen komplett neuen Weg: Am 11. Juni 2022 wird Goll & Schracke Massing seinen Neubau auf dem ehemaligen Kipper Brauerei-Gelände in Remscheid beziehen – und dort in einem Neubaukomplex mehrere Fachbereiche zusammenlegen und ergänzen, unter anderem mit der Eröffnung einer neuen Gesundheitsakademie.

der Akademie unter anderem interessante Hintergründe zu Themen wie Schlaganfall und Adipositas, zum Umgang mit orthopädischen Hilfsmitteln sowie weiteren verwandten Themen. Beratung trifft hier also auf ein innovatives Bildungsangebot im Gesundheitssektor.

Dadurch profitieren am neuen Standort die Sanitätshaus-Kunden wie auch die -Partner. Denn die Menschen werden optimal versorgt und menschlich sowie fachlich positiv unterstützt.

Für die Kunden gibt es dadurch nicht nur einige wertvolle Veränderungen, sondern auch neue Leistungen. Die Zusammenlegung von Orthopädie- und Reha-technik ermöglicht kürzere Wege und somit eine optimale 360 Grad-Versorgung. Durch die Installation der besagten Akademie setzt Goll & Schracke Massing einen neuen Schwerpunkt im Sinne der Gesundheits-Kommunikation und -Sensibilisierung. Davon profitieren sowohl Experten aus der Gesundheitsbranche wie auch die Kunden und deren Angehörige. So lernen sie in

## » auf den punkt

- Die neue Gesundheitsakademie in Ergänzung zur Bergischen Orthopädie-Manufaktur soll Experten wie Kunden und deren Angehörigen Wissen zu Themen wie Schlaganfall, Adipositas, Hilfsmitteln und weiteres vermitteln.

## » imPULSE

- <https://goll-schracke.de>

**Home Instead**  
Zuhause umsorgt

**KOSTENÜBERNAHME DURCH PFLEGEKASSE MÖGLICH**

[www.homeinstead.de/solingen](http://www.homeinstead.de/solingen) – Telefon 0212 6455171 – 0

**EINFACH PERSÖNLICHER: BETREUUNG ZUHAUSE | BETREUUNG AUSSER HAUS | GRUNDPFLEGE | DEMENZBETREUUNG**

Jeder Betrieb von Home Instead ist unabhängig sowie selbstständig und wird eigenverantwortlich betrieben.  
© 2021 Home Instead GmbH & Co. KG

1909 **113 Jahre** 2022 in Solingen

**König**  
BAUELEMENTE

🔴 Fenster & Türen	🔴 Garagen/Carports
🔴 Rolläden	🔴 Auswahl an Toren
🔴 Schließanlagen	🔴 Zunanlagen

Kronprinzenstr. 129 · 42655 Solingen  
Tel. (02 12) 1 00 90 · Fax 20 85 48 · [www.koenig-bauelemente.de](http://www.koenig-bauelemente.de)

**Hörakustik**  
Hönighausen

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

**Suchtkrankenhilfe in guten Händen**

- Unterstützung führt Sie aus der Sucht seit mehr als 35 Jahren
- Erfahrung
- Kompetenz lfd. Aus- und Weiterbildung der Mitarbeiter
- Service Selbsthilfegruppen/Einzelgespräche

Tel.-Nr. 0212 – 230 75 75 oder  
E-Mail: [blaueskreuz-solingen@t-online.de](mailto:blaueskreuz-solingen@t-online.de)  
[www.blaueskreuz-solingen.de](http://www.blaueskreuz-solingen.de)



Vom Linedance übers Workout bis zu aktuellen Trendsportarten – bei Sport im Park heißt es den Sommer über bei 25 kostenlosen Angeboten: Raus ins Grüne und gemeinsam bewegen!

Fotos: Sportbund Solingen

# Leute, bewegt euch!

Sport im Park Solingen – vom 30. Mai bis 21. August.

**W**as haben Hula Hoop, Beachvolleyball, Line Dance, Yoga, American Football, Boule und Taekwondo gemeinsam? Alle diese Sportarten dürfen in diesem Sommer bei Sport im Park in Solingen ausprobiert werden – und noch einige

weitere sowie zahlreiche Aktivitäten mehr. Denn 15 Sportvereine bieten vom 30. Mai bis zum 21. August insgesamt 25 Angebote. Da ist vom klassischen Breitensport bis zum aktuellen Trendsport und für Menschen aller Altersklassen was dabei. Der Trend-

Sana-Klinikum  
Remscheid

Klinik für Orthopädie,  
Unfall- und Wirbelsäulenchirurgie



## Rücken an Rücken für Ihre Gesundheit

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

**Dr. Volkhart Rolf,**  
Chefarzt  
&  
**Dr. Ioannis Eleftheriadis,**  
Sektionsleiter Wirbelsäulenchirurgie



„Die Zahl der Wirbelsäulenerkrankungen nimmt altersunabhängig stetig zu. Durch unsere Expertise können im Sana-Klinikum Remscheid auch komplexe Erkrankungen aller Wirbelsäulenabschnitte versorgt werden. Das kommt den Menschen in der Region zugute.“

**Dr. Ioannis Eleftheriadis,**  
Sektionsleiter Wirbelsäulenchirurgie



Klinik für Orthopädie,  
Unfall- und Wirbelsäulenchirurgie  
Telefon: 02191 / 13 - 5200



sport Roundnet ist zum Beispiel angehaucht vom Beachvolleyball und vereint Spielwitz, Fairplay, Koordination und Ballgefühl. Hula Hoop dient der Verbesserung von Koordination und Fitness. Damit ist der Kurs perfekt geeignet für alle Aerobic- und Workout-Fans, die nach einer neuen Fun-Variante suchen. Mädchen und Jungs bis 15 Jahre dürfen sich bei den Paladins im American Football versuchen. Auch Workoutprogramme für Erwachsene, Walking, sowie Disc Golf werden den Sommer über angeboten. Für die

Teilnehmenden ist all das kostenlos. Die einzelnen Kurse finden übers Stadtgebiet verteilt und zu unterschiedlichen Uhrzeiten statt, damit möglichst viele Menschen mitmachen können. Mehr dazu hier:

» imPULSE

- [www.solingersport.de](http://www.solingersport.de)
- <https://sportapp.solingersport.de/events/sport-im-park-2022>



Sana Fabricius-Klinik  
Remscheid



## Altersmedizin: Den Jahren mehr Leben geben



Spezialisten Gelenkzentrum



Die Zahl der über 65-Jährigen hat sich in den vergangenen hundert Jahren in Deutschland verdoppelt. Dieser demographische Wandel stellt die Medizin vor Herausforderungen, denn bei älteren Menschen treten häufig mehrere Beschwerden gleichzeitig auf. Diese Herausforderung haben die erfahrenen Mediziner der Sana Fabricius-Klinik Remscheid und die orthopädischen Fachärzte des Gelenkzentrums Bergisch Land kompetent, professionell und standortübergreifend angenommen. Das Gelenkzentrum, seit 2014 als EndoProthetikZentrum (EPZ) der Maximalversorgung zertifiziert, versorgt jedes Jahr ca. 1.000 Patienten mit neuen Hüft- und Kniegelenken.

Ein Schwerpunkt der gemeinsamen Therapie älterer Patientinnen und Patienten ist u. a. die geriatrische Frührehabilitation in Kombination mit orthopädischen Behandlungen. Ziel ist immer ein vollständiges Angebot, bei dem auch die seelische Verfassung und die soziale Situation älterer Patienten berücksichtigt werden. Gerade in der Betreuung älterer Menschen gilt der Grundsatz: Soviel Hilfe wie nötig, soviel Selbstständigkeit wie möglich!

Hierfür steht ein Behandlungsteam aus mehreren Berufsgruppen zur Verfügung, die Hand in Hand arbeiten und die drei wichtigen Ziele – Linderung akuter Beschwerden, Wiederherstellung höchstmöglicher Selbstständigkeit und Verhinderung von Pflegebedürftigkeit – verfolgen.

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

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



# Gärtnern macht glücklich

**A**ls die vier schrecklich trüben Wintermonate Anfang März endlich vorbei waren, habe ich ihn wieder entdeckt: Den schönsten Ort des eigenen Zuhauses – den Garten!

Die groben Jobs (so was wie alle Wege mit dem Hochdruckreiniger bearbeiten, die Steinmauern ausbessern, den Kirchlorbeer zurückschneiden und die arg aus der Form geratenen Exemplare gleich ganz ausbuddeln) habe ich meinem Mann überlassen. Sobald es ums Anlegen von neuem Grün ging, war ich am Start: Das Gewächshaus neu bepflanzt, die Kräuterschnecke auf Vordermann gebracht, Kartoffeln gesetzt, den Rasen gedüngt ... und dabei den Frühling genossen. Das schönste Gefühl spüre ich immer, wenn die Arbeit just getan ist und ich sofort ein Ergebnis sehe. Und weiß, dass ich meiner Gesundheit mit der Gartenarbeit auch was Gutes getan habe.

Wie unter anderem die Techniker Krankenkasse berichtet, kommt Gärtnern einem mäßigen Kardiotraining gleich. Man kommt nicht immer gleich ins Schwitzen, aber der Blutkreislauf wird angeregt. Dass es zudem die Muskeln trainiert,

unterschreibe ich sofort. Nach einigen Monaten ohne Harke in der Hand merkte ich am nächsten Tag direkt mal meine Arme. Die wurden indes von Mal zu Mal kräftiger. Wie glücklich das Gärtnern macht, spüre ich nicht nur jedes Mal selbst, es ist auch längst wissenschaftlich erwiesen. Natur und Grünanlagen tun Körper und Seele gut. Die vielen Farben gerade im Frühling und die beruhigenden Naturgeräusche wirken entspannend, senken den Blutdruck und lindern Schmerzen. Ja, es ist wirklich so: Mit den Händen in der Erde zu wühlen, das hat etwas Meditatives. Gleichsam stärkt die Gartenarbeit die Sinne, fördert die Kreativität, bringt uns in Einklang mit der Natur.

Und das Tüpfelchen auf dem i: Wenn die Salate, das Gemüse und die Kräuter bald geerntet werden können, werden wir in der Familie wieder einmal feststellen, dass nichts so gut schmeckt und so gesund ist wie das, was man im eigenen Garten selber angebaut hat. Oder auf der Terrasse. Oder dem Balkon. Denn glücklich Gärtnern geht im Großen wie im Kleinen. Man muss es einfach nur machen!

**Sandra Juhr**

## Impressum

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

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

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

**Anzeigenleitung:**  
Jörg Laus

**Redaktion, Texte  
und Gestaltung:**  
Sandra Juhr, JUHRmade

**Titelbild:**  
Valentin Mühl

**Weitere Bildquellen:**  
S. Artikel

**Titel-Logogestaltung:**  
Daniela Pfennigwerth

**Druck:**  
Rheinische Druck Medien  
GmbH, Düsseldorf

**Auflage:**  
34.500 Exemplare

**Es gelten die Mediadaten  
2022.**

# Sicher im Straßenverkehr durch gutes Hören

An einem durchschnittlichen Tag verlassen 85 % aller Personen das Haus und nehmen als Fußgänger, Autofahrer, Radfahrer etc. am Straßenverkehr teil.

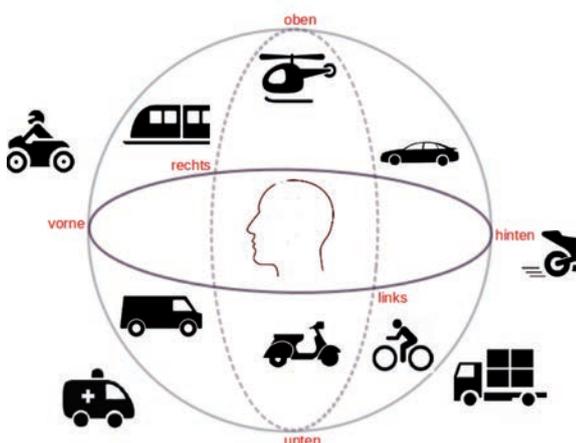
Das inhabergeführte Familienunternehmen hammes hörsysteme bietet ab sofort einen Radar-Hörtest für jeden an! Mit dem Radar-Hörtest wird neben dem Hörvermögen Ihre akustische Sicherheit im Straßenverkehr überprüft.

Antonia Hammes (Hörakustikmeisterin) schildert z. B. folgende Situation: „Vor circa zwei Wochen saß ich im Bus. Auf der Straße ging eine Dame, die den Bus nicht sah und nicht hörte. Der Bus war keinen Meter von der Dame entfernt als er zum Stehen kam. Danach hupte der Busfahrer und die Dame war so erschrocken, da der Bus sie fast berührte, sie ihn jedoch nicht gehört hat.“

Unser Gehör überwacht ständig den dreidimensionalen Raum. Es erkennt, verfolgt und ortet Geräusche. Unsere Augen können nur erkennen, was vor uns passiert. Wir müssen uns also besonders im Straßenverkehr auf unsere Ohren verlassen können.



hammes hörsysteme Inhaber Norbert Hammes mit Tochter Antonia Hammes



Sollten wir unseren Gesprächspartner nicht verstehen, so bitten wir darum, lauter zu sprechen oder sich zu wiederholen. Im Straßenverkehr haben wir jedoch nur eine Chance die Geräusche rechtzeitig wahrzunehmen, zu erkennen und zu orten, um entsprechend reagieren zu können.

Wie zuverlässig funktioniert Ihr Gehör? Finden Sie heraus, ob Sie im Straßenverkehr sicher unterwegs sind. Egal, ob Fußgänger, Autofahrer oder Fahrradfahrer.

Vereinbaren Sie einen Termin zum kostenlosen Radar-Hörtest. Dieser dauert drei Minuten und kann Leben retten!

Norbert Hammes erklärt: „Sollten wir nach der Durchführung des Radar-Hörtests Auffälligkeiten feststellen, so können wir sofort reagieren und individuelle Lösungen finden. Hörgeräte sorgen nicht nur für ein besseres Hörerlebnis und ein merklich besseres Verstehen von Sprache. Die akustische Radar-Funktion unseres Gehörs wird durch unsere modernen, kleinen Hörsysteme optimiert und unterstützt. Uns liegt die akustische

Sicherheit im Straßenverkehr jedes Menschen am Herzen.“

Jedes Hörsystem von hammes hörsysteme ist so individuell, wie das eigene Ohr! Die kompetenten und freundlichen Mitarbeiter von hammes hörsysteme nehmen sich für jeden einzelnen Kunden Zeit. Ausgiebiges Probetragen von verschiedenen Hörsystemen in Ihrer gewohnten Umgebung ist hier selbstverständlich.

Nur jeder Fünfte, der eigentlich eine Hörhilfe benötigt, nimmt diese auch in Anspruch!

Viele Menschen realisieren erst durch das Tragen eines Hörsystems, wie eingeschränkt ihr Hören war und sind fasziniert von der neu entdeckten Welt. Vereinbaren Sie einen Termin in einer der Filialen!

Im Raum Remscheid, Wermelskirchen und Leverkusen wird der wichtige Radar-Hörtest ausschließlich von hammes hörsysteme als autorisierter Akustiker angeboten.

Obere Remscheider Str. 13  
42929 Wermelskirchen  
Tel.: 02196/84086

Daniel Schürmann Str. 41  
42853 Remscheid  
Tel.: 02191/4600862

Rosenhügeler Str. 4a  
42859 Remscheid  
Tel.: 02191/8426640



Team in Wermelskirchen und Remscheid

# ZUHAUSE AN IHRER SEITE – IM QUARTIER FÜR SIE DA.



Wir möchten, dass Sie auch im Alter möglichst lange in Ihrer gewohnten Umgebung leben können. Dafür machen wir Ihnen genau die Dinge leicht, die im Alter manchmal schwer fallen.

- ✓ Unterstützung im Alltag
- ✓ gemeinsame Haushaltsführung
- ✓ Einkäufe und Erledigungen
- ✓ gemeinsame Aktivitäten
- ✓ Begleitung zu Terminen
- ✓ mobile Altenpflege
- ✓ mobile Krankenpflege
- ✓ mobile Palliativpflege

## JETZT NEU:

**QUARTIERSBÜRO IN HÖHSCHEID, Grünewalder Straße 91**

Wir beraten Sie gerne zu den Themen:

**MOBILE PFLEGE • PALLIATIVPFLEGE**

**ALLTAGSBEGLEITUNG • HAUSWIRTSCHAFT UND BETREUUNG**

Rufen Sie an und vereinbaren Sie einen unverbindlichen Beratungstermin:

☎ 0212 - 22 67 19 20 ✉ [mobil.sg@diakonie-bethanien.de](mailto:mobil.sg@diakonie-bethanien.de)



Du suchst einen Job oder willst eine zukunftssichere Ausbildung in der Pflege starten?  
Dann werde #LEBENSHELPER und bewirb Dich bei uns! Wir freuen uns auf Dich.

🌐 [diakonie-bethanien.de/karriere](https://diakonie-bethanien.de/karriere)

