



Ihr Gesundheitsmagazin für das Bergische Land

**Die gesunde Seele**  
Was tun bei Depression und Zwang

**Das gute Essen**  
Wie sich Ernährung verbessern lässt

**Die optimale Therapie**  
Wie Krebspatienten geholfen wird



# Trotz Augenerkrankung mitten im Leben

Eine Sehschwäche oder starke Fehlsichtigkeit muss nicht gleich bedeuten, keinen Anteil mehr am Leben zu haben oder seine Selbstständigkeit aufzugeben.

**Wollenhaupt Augenoptik, Optometrie & Hörakustik ist spezialisiert auf die Versorgung von Menschen mit Sehbehinderung jeden Alters.**

Das Programm an vergrößernden Sehhilfen und das Know-How ermöglichen es den Spezialisten von Wollenhaupt oft, Menschen mit reduzierter Sehleistung ein Stück Alltag zurück zu geben.



## Die Auswahl an Sehhilfen ist groß

Es gibt eine große Anzahl von Hilfsmitteln auf dem Markt. Die Kunst ist, das richtige zu finden. Die am meisten genutzte und wohl auch die bekannteste vergrößernde Sehhilfe ist die Lupe, die moderne Variante gibt es mit hochleistungs-LED Beleuchtung in verschiedenen Lichtfarben und ergonomischem Griff.

Darüber hinaus gibt es u.a. mobile, elektronische Lupen, Bildschirmlesegeräte, Monokulare, Lupenbrillen, Fernrohr Lupenbrillen, Kantenfilter, sprechende Systeme und vieles mehr. Die Spezialisten von Wollenhaupt können Ihnen helfen, die richtigen Hilfsmittel zu finden.

**Sie oder Ihre Angehörigen können die Spezialisten im Geschäft nicht aufsuchen?  
Auf Wunsch gibt es Hausbesuche.**

## Auf das richtige Licht kommt es an

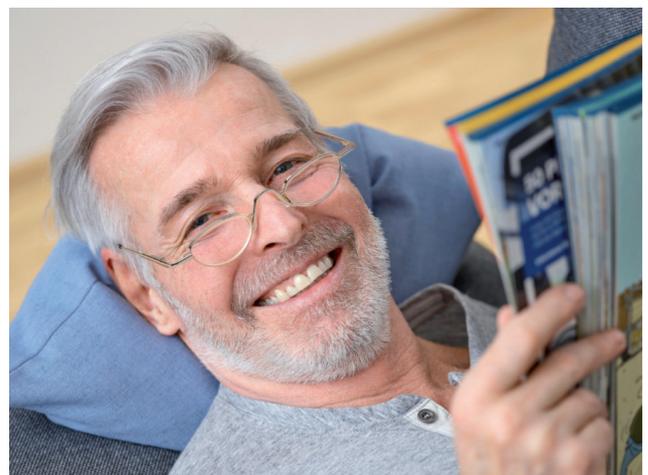
Eine vergrößernde Sehhilfe funktioniert oft nur dann richtig, wenn das richtige Licht vorhanden ist. Eine gute Beleuchtung ersetzt im Schnitt eine Vergrößerungsstufe, immerhin ca. 4 Dioptrien.

Bei Wollenhaupt bekommt man eine gute Beratung hinsichtlich der korrekten Beleuchtung für Menschen mit Sehbehinderung und vor Ort im Geschäft gibt es verschiedene Beleuchtungssysteme zum Ausprobieren für Sie.

## Wenn selber lesen nicht mehr klappt, kann vorgelesen werden

Einige der modernen Hilfsmittel für Menschen mit Sehbehinderung gibt es mit Sprachausgabe.

So kann die Technik ersetzen, was die Augen nicht mehr können. Dank modernster Technik werden Texte vorgelesen, Farben erkannt, Geldscheine oder Personen benannt oder bei der Orientierung geholfen. Es gibt eine ganze Reihe dieser Alltagshelfer.



**WOLLENHAUPT**  
Augenoptik · Optometrie · Hörakustik

Kölner Straße 130 · 42651 Solingen  
Telefon 0212 - 10241  
[www.wollenhaupt-solingen.de](http://www.wollenhaupt-solingen.de)





# Unsere **PULS**ierenden Themen

## **PULS** der zeit

Zeit für gutes Essen

Wie man sich das Naschen abgewöhnt, warum drei Mahlzeiten am Tag ausreichen und wie der Ernährungsumstieg gelingt

4



**Ernährung ist ihr Thema  
Seite 4**

## **PULS**ierend

Zeit, dass die Seele gesund wird

Wie ein Remscheider mit seiner Depression und Zwangskrankheit umgeht – und sich helfen lässt

8



**Depression und Zwang  
Seite 8**

## **ruhePULS**

Zeit für die richtige Behandlung von Depression

Wie Symptome erkannt werden und was eine stationäre Behandlung in der LVR-Klinik in Solingen bringen kann

14

Zeit für gute Zahnvorsorge

Warum der Volkskrankheit Parodontitis früh vorgebeugt werden sollte – und was die Krankenkassen zahlen

20

Zeit für die optimale Krebstherapie

Wie im Remscheider Onkologiezentrum Süd Patienten erfolgreich behandelt werden

22



**Optimale Krebstherapie  
Seite 22**

Zeit für intelligente Robotik

Wie am Klinikum Solingen modernste Technik die Operateure bei ihren hochpräzisen Eingriffen unterstützt

25

## Impressum

**Verlag:**

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

**Herausgeber:**

Michael Boll, V. i. S. d. P.

**Titelbild:**

pixabay

**Druck:**

Rheinisch-Bergische  
Druckerei GmbH, Düsseldorf

**Anzeigenleitung:**

Jörg Laus

**Weitere Bildquellen:**

Siehe Artikel

**Auflage:**

34.500 Exemplare

**in Kooperation mit**

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

**Redaktion, Texte**

und Gestaltung:  
Sandra Juhr, JUHRmade

**Titel-Logogestaltung:**

Daniela Pfennigwerth

Es gelten die Mediadaten  
2022.

Ernährungs-  
beraterin  
Andrea  
Seeger.

Foto:  
Christian  
Beier



# Ernährung geht so viel besser

Im Bodymed-Zentrum Solingen Süd hilft die Ernährungsexpertin Andrea Seeger dabei, dauerhaft gesünder und ausgewogener zu essen.

**D**er Winter naht. Viele Kleingärtner machen jetzt Folgendes: Beete abdecken, warten aufs Frühjahr. Andrea Seeger nicht. Die zertifizierte Ernährungsberaterin, die an der Klingenstr. das Bodymed-Center Solingen Süd betreibt, hat längst die Vorteile des Wintergemüses entdeckt: „Alle Kohlsorten, und dazu Knoblauch, lassen sich im Winter hervorragend anbauen.“ Wer das nicht will oder kann, sollte sie kaufen, denn grünes Gemüse wie Spinat, Grünkohl, Rosenkohl und Broccoli gehören auf jeden Speiseplan einer gesunden Ernährung: „Sie enthalten so viele Ballaststoffe, die unser Darm braucht, die den Cholesterinspiegel senken, voller Vitamine stecken und das Immunsystem stärken“, weiß die Solingerin.

Wer einen grünen Smoothie zubereitet, sollte eine Orange mit reingeben, weil sie das Eisen aus dem Gemüse herauslöst und die Trinkmahlzeit so noch ausgewogener und gesünder macht. Eines ihrer Lieblingsgerichte sind Bowls: „Zum Beispiel mit Kichererbsen und Curry, mit Möhrchen, Bulgur

Reis oder Quinoa, dazu Gemüse, Ei, frische Kräuter und ein selbst gemachtes Dressing aus Olivenöl und Kräuteressig – da steckt in Summe alles drin, was der Körper braucht. Eine Bowl ist das perfekte Mittag- oder Abendessen.“

Andrea Seeger weiß so viel über eine ausgewogene und gesunde Ernährung, über die Wichtigkeit, möglichst unverarbeitete Lebensmittel zu kaufen anstatt Fertiggerichte, über die große Bedeutung von regionalen Produkten wie etwa reif geerntetem Obst im Gegensatz zu jenem, das unreif gepflückt und dann wochenlang transportiert wird, weil sie sich seit Jahren beruflich mit diesen Themen beschäftigt. Und sie weiß, wie schwer es vielen Menschen fällt, ihre Ernährung umzustellen. Dass viele, gerade auch in jungen Jahren, zu viele zuckerhaltige Produkte wie jene mit Glukosesirup zu sich nehmen, die übrigens nicht nur kaum bis gar keine Vitamine enthalten, sondern deren Aufnahme sogar verhindern. Sie weiß auch, dass viele Eltern statt des Apfels einen Nussriegel mit in die Schule geben.



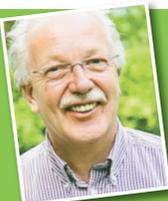
Und dass es kein Mal-eben ist, von der Fertigpizza auf den selbst zubereiteten Salat umzustellen, weil Aufwand und Zeit eine Hürde darstellen und oft das Wissen über die richtigen Zutaten fehlt.

Deshalb berät sie die Menschen zum Thema Ernährung. Manche kommen mit schlechten Blutwerten direkt vom Arzt zu ihr und beschließen, etwas zu ändern. Andere wollen einfach abnehmen. Was genau die Ursachen für ungesundes Essen und was die jeweiligen Ziele sind, ermittelt Andreas Seeger im Anamnesegespräch im Bodymed-Center Solingen Süd und erstellt im Anschluss ein individuelles Ernährungsprotokoll. Sie empfiehlt für den Start das so genannte Meal-Replacement: Dabei werden ein bis zwei Mahlzeiten am Tag durch spezielle Shakes ersetzt. Diese enthalten als vollwertige Mahlzeit, zertifiziert nach der Deutschen Vollmahlzeitenverordnung, alle Bestandteile, die der Mensch braucht. Der Ernährungsplan basiert auf einem wesentlichen Prinzip: Drei Mahlzeiten am Tag müssen ausreichen und so reichhaltig sein, dass der Körper zwischendurch genug Zeit

hat, das Essen zu verarbeiten – und das Naschen von Kleinigkeiten aufhört. Vor allem, was den vielen Süßkram angeht, der kurzfristig den Insulinspiegel nach oben treibt und langfristig der Leber schadet, weil diese den Zucker in Fett verwandelt. Apropos: Ein Programm zum Leberfasten bietet Andrea Seeger ebenfalls an.

Das Bodymed-Prinzip erklärt sie so: „Es wurde von Ärzten entwickelt, das ist die Besonderheit. Wir stellen die Ernährung so um, dass die Klienten zu Beginn nur ungefähr 1000 Kalorien am Tag zu sich nehmen, bei voller Nährstoffdichte. Es mangelt ihnen an nichts, sie nehmen viel gutes Eiweiß zu sich, gleichzeitig bleibt der Insulinspiegel unten. So verlieren sie Körpergewicht, fühlen sich besser und sind hochmotiviert, weiterzumachen.“ Gemischt wird das Pulver für den Shake mit Weidemilch oder Hafermilch. Per Definition und Zusammensetzung könne man den Drink ein Leben lang trinken, sagt die Ernährungsexpertin, aber gedacht ist das Programm als Übergang zu einer dauerhaften gesunden Ernährung mit frischen Lebensmitteln. Ob während dieser Zeit eine oder zwei Mahlzeiten durch den Shake

  
**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**

**Suchtkrankenhilfe in guten Händen**  **Blaues Kreuz**

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

Tel.-Nr. 0212 – 230 7575 oder  
E-Mail: [blaueskreuz-solingen@t-online.de](mailto:blaueskreuz-solingen@t-online.de)  
[www.blaueskreuz-solingen.de](http://www.blaueskreuz-solingen.de)

**Senioren-Aufstehsessel mit 4 Motoren**

- pflegeleichter Stoff
- **ab 1.809 €**
- **Ausstellungssessel sind sofort lieferbar**



Wir bieten Sitzlösungen bei:  
Demenz, Parkinson,  
Schlaganfall, Adipositas

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

1909 **113 Jahre** 2022 in Solingen

**koenig**  
BAUELEMENTE

-  Fenster & Türen
-  Rolläden
-  Schließanlagen

-  Garagen/Carports
-  Auswahl an Toren
-  Zaunanlagen

Kronprinzenstr. 129 · 42655 Solingen  
Tel. (02 12) 1 0090 · Fax 20 85 48 · [www.koenig-bauelemente.de](http://www.koenig-bauelemente.de)



ersetzt werden – die verbleibende besteht natürlich nicht aus Eis und Kuchen, sondern zum Beispiel aus Müsli, Bowl oder Fisch.

Wenn die gesteckten Ziele erreicht sind – etwa das Wunschgewicht und ein besseres Wohlbefinden – werden die Shakes weggelassen. „Dann geht die Arbeit erst so richtig los, denn die Krücke ist ja weg“, weiß Andrea Seeger. Deshalb steht sie den Klienten

als Ernährungsberaterin weiter zur Seite. Und sie empfiehlt dann zum Frühstück statt des kohlehydratlastigen Weißbrotes mit Butter und Käse zum Beispiel einen zuckerfreien Joghurt oder Quark mit Müsli, Nüssen und Früchten. Oder auch Rührei: „Die sind immer noch besser für den Stoffwechsel als ein Brötchen mit Marmelade.“

Eins ist Andrea Seeger wichtig: Gesunde Ernährung soll Spaß machen. Die Menschen sollen gesund essen, aber zugleich das, was ihnen schmeckt. Was bei weitem kein Widerspruch ist. Morgens wie ein Kaiser, mittags wie ein König, abends wie ein Bettelmann – an diesem Prinzip sei zudem etwas Wahres dran: „Ein gutes, ausgewogenes Frühstück ist das A und O für den Tag.“ Wer nicht gerne frühstückt, sollte dafür gut zu Mittag essen. Nach 19 Uhr abends wiederum sollte man gar nichts mehr zu sich nehmen, außer Wasser (welches auch tagsüber das Hauptgetränk sein sollte), um dem Darm eine Ruhepause zu gönnen. Und

Anzeige

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

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

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

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

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

### Nebenwirkungsfrei

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

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

**In Ihrem VITA NOVA Reformhaus**

REFORMHAUS RALF POTHMANN e.K.

Reformhaus



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



wenn gute Freunde für Samstag um 20 Uhr einen Tisch beim Italiener reserviert haben? Klare Antwort: „Dann gehen Sie hin! Sie bestellen die kleine Pizza, dazu einen Salat und teilen sich Gemüse-Antipasti.“ Was aber, wenn der Kopf abends sagt, weil er das über Jahre so gelernt hat: „Ich will Schokolade! Ich will eine Banane!“ Dann gilt es, ihn zu überlisten und Beeren oder einen Apfel zu essen. Oder Nüsse (die man am besten selber knackt, was Zeit kostet und damit für eine prima Beschäftigung beim abendlichen Serienmarathon sorgt) statt dem fertigen Schokoriegel. Das hilft schon mal. Wer abends zuerst gesünder nascht, bald das Naschen reduziert und irgendwann ganz einstellt, ist auf einem guten Weg. Weil drei ausgewogene, gesunde Mahlzeiten des Tages absolut ausreichend sind. Es ist ein Weg, auf dem man sich während der Feiertage auch was gönnen darf, was sonst nicht auf dem Ernährungsplan steht. „Man nimmt nicht zwischen Weihnachten und Silvester zu“, stellt Andrea Seeger klar, „sondern zwischen Silvester und Weihnachten.“



Andrea Seeger überlässt beim Ernährungsplan für ihre Klienten nichts dem Zufall (linke Seite). Frisches Gemüse, am besten selbst angebaut, zählt für sie zu einem gesunden Essen immer dazu. Alle Fotos: Christian Beier

## » auf den punkt

- **Andrea Seeger empfiehlt im Bodymed-Zentrum Solingen Süd zur Ernährungsumstellung spezielle, von Ärzten mit entwickelte Shakes, die eine bis zwei Mahlzeiten ersetzen.**
- **Generell sollen drei ausgewogene, gesunde, eiweißhaltige Mahlzeiten pro Tag reichen. Möglichst mit viel grünem Gemüse, Beerenobst und eher wenig Kohlehydraten.**

# Ihr Leben ist unser Antrieb



Seit 23 Jahren diagnostizieren und behandeln wir Krebs- und Bluterkrankungen. Ganzheitlich und wissenschaftlich fundiert. Persönlich und einfühlsam.

*In unserer Praxis bieten wir:*

- Klinische Untersuchung und ausführliche Besprechung der Krankengeschichte
- Bei Bedarf humangenetische Beratung zu Krebs- und Bluterkrankungen
- Laboruntersuchungen
- Elektrokardiogramme (EKG)
- Herz-Ultraschalluntersuchungen
- Ultraschall von Schilddrüse, Lymphknoten, Brustkorb, Bauchraum sowie Knochenmarkuntersuchungen
- Teilnahmemöglichkeit der Patienten an Studien

*In unserer Tagesklinik bieten wir:*

- Ambulante Chemotherapien, Antikörpertherapien, Krebsimmuntherapien
- Chemo-Strahlentherapien in Kooperation mit den umliegenden Kliniken für Strahlentherapie
- Hämotherapie (Gabe von Blut und Blutprodukten sowie Immunglobulinen)
- Punktionen bei Flüssigkeitsansammlungen im Bereich von Bauchhöhle und Lunge
- Ernährungstherapie mit enteralen sowie parenteralen (intravenös zugeführten) Produkten
- Schmerztherapie und Palliativmedizin

### Onkologie Zentrum Süd

Dr. med. Jörn Kohnke – Dr. med. Astrid Charles – Rosenhügeler Straße 4a – 42859 Remscheid

**Web:** [www.onkologiepraxis-remscheid.de](http://www.onkologiepraxis-remscheid.de) – **Mail:** [info@onkologiepraxis-remscheid.de](mailto:info@onkologiepraxis-remscheid.de)

**Fon:** 02191-5 92 63 37 · **Fax:** 02191-5 92 63 38

**Öffnungszeiten:** Mo bis Fr: 8.00 Uhr bis 12.00 Uhr, Mo und Di: 13.30 Uhr bis 17.00 Uhr, Do: 13.30 Uhr bis 17.30 Uhr



# Nichts ging mehr

Seit der Kindheit hat Christopher Schütze\* Zwänge. Anfang des Jahres kam eine Depression dazu. Erst als er sich professionelle Hilfe holte und einiges in seinem Leben änderte, ging es ihm Stück für Stück besser.

\*Name von der Redaktion geändert

Ich habe lange überlegt, ob ich diese Geschichte in einem Magazin erzählen soll. Ja, beschloss ich. Dann fragte ich mich, ob ich meinen richtigen Namen drunter setze. Ja, dachte ich anfangs. Nein, sage ich jetzt. Dazu später mehr.

Wenn ich an jenen Moment Ende Januar dieses Jahres zurückdenke, wie ich an einem grauen Montag weinend am Esstisch sitze und mit erstickter Stimme zu meiner Frau sage: „Ich kann einfach nicht mehr“, dann kommt mir schnell der Gedanke, dass die Geschichte, um die es hier geht, an diesem Tag begonnen hat. Hat sie aber nicht. Sie halt viel früher begonnen, in meiner Kindheit. Ich, ein überbehütetes Einzelkind aus dem Remscheider Süden, eine Angst auf zwei Beinen. Angst vor dem Kindergarten, vor der Schule, vor dem Fußballverein, vor der Klassenfahrt, vor behinderten Menschen, vor Clowns, vor Verlust. Eine Angst, die sich Bahn brach in Zwängen. Zwanghafte Grübeleien, ständig wiederkehrendes Durchdenken der immer selben Gedanken. Zwangshandlungen ohne Ende, vom zigfa-

chen An- und Ausmachen des Lichtschalters über das wiederholte Auf- und Zuschließen der Tür bis hin zu schlimmen Grimassen und Verrenkungen. Ich brauchte an manchen Abenden eine halbe Stunde, um es ins Bett zu schaffen. Immer verbunden mit dem einen Gedankenkonstrukt: Wenn ich dies und jenes jetzt nicht so und so oft wiederhole, sei es achtmal oder sechzigmal (was durchaus vorkam), dann passiert etwas Fürchterliches. Dann sterben die Eltern. Dann werde ich krank. Dann sterbe ich.

Das Schlimme an einer Zwangsstörung ist: Der Betroffene weiß ganz genau, dass die Handlung in absolut gar keinem konditionellen Zusammenhang mit der Befürchtung steht. Das wiederholte Herunterdrücken einer Tür sorgt nicht dafür, dass die Eltern, die sich einen schönen Abend machen, wohlbehalten zu ihrem Kind zurückkehren. Aber man kann nicht anders. So geht es den rund zwei bis drei Prozent der Deutschen, die Schätzungen zufolge an einer Zwangsstörung leiden. Man muss es tun, so lange, bis Ruhe im Kopf einkehrt. Die dann nur kurz vorhält. So lebte ich rund 15 Jahre mal



mehr, mal weniger zwanghaft. Ich wurde reifer, die Ängste wurden weniger, aber die Zwänge blieben, dazu gesellten sich immer wieder Zappelereien, Ticks und Grimassen, je nach Stress und Tagesform.

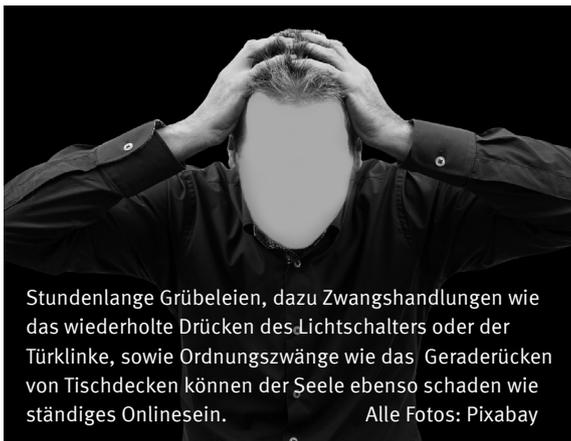
Knapp ein Jahr vor dem Abitur und nach drei wegen purer Angst vergeigten Fahrprüfungen, die ich im Anschluss stundenlang zwanghaft in Gedanken durchspielen musste, beschloss ich erstmals: Jetzt reicht es, ich brauche Hilfe. Meine Eltern wussten die ganze Zeit über von meinen psychischen Auffälligkeiten, aber sie unternahmen nichts. Nachdem ich die Initiative ergriffen hatte, begann ich eine Psychotherapie, die über mehrere Jahre lief, insbesondere aber der Ursache meiner Erkrankung auf den Grund ging. Ich lernte viel über mich selbst, vor allem, mich genau zu beobachten, was manchmal anstrengend ist. Aber nur, wer sich selbst gut kennt und reflektiert, lernt, seine Erkrankung zu verstehen, mit ihr zu leben, sie zu bekämpfen.

Gleichwohl: Nur weil man weiß, wie ein Auto funktioniert, kann man es noch längst nicht fahren. Heute weiß ich, dass im Anschluss an die tiefenpsychologische Therapie eine Verhaltenstherapie nötig gewesen wäre. Immerhin kam ich so weit mit der Krankheit klar, dass ich im Gegensatz zu vielen anderen Patienten relativ gut und normal damit leben konnte. Es verging und vergeht bis heute so gut wie kein Tag ohne einen Zwangsgedanken oder eine Zwangshandlung, aber ich weiß, dass es Menschen gibt, die davon so stark betroffen sind, dass die

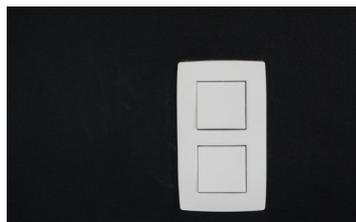
Krankheit ihren gesamten Alltag bestimmt. Was ich in all den Jahren nicht wahrgenommen habe oder nicht wahrhaben wollte: Da war noch etwas anderes. Während ich im Beruf wie privat stets fröhlich, humorvoll, spontan und kreativ überkomme, nehme ich seit Jahren eine dunkle Seite wahr. Diese Dunkelheit hat sich schleichend verstärkt. Immer wieder brach sie sich in der Vergangenheit auch ohne Vorankündigung Bahn.

Ich bin heute sehr sicher, dass dies schon Symptome einer Depression waren: Kleine Streits in der Familie haben mich so mitgenommen, dass ich mich an einem sonnigen Sonntagnachmittag um vier ins Bett legen musste. Mitten im Vergnügungspark, zwischen zwei Achterbahnfahrten, wollte ich plötzlich sofort nach Hause. In zwei Familienurlauben hatte ich so schlimme Stimmungsschwankungen, dass ich im ersten fast jeden Nachmittag im Bett verbracht habe und wir den zweiten nach sechs von 14 Tagen abbrachen. Mal waren es einzelne Stunden, mal mehrere Tage, an denen ich das Gefühl hatte, jemand stehe hinter mir und werfe mir eine schwarze Decke über den Kopf. Wenn das passierte, wollte ich nicht mehr wach sein. Nicht da sein. Oft reichten ein Abend und eine Nacht im Dunkeln und am nächsten Tag ging es wieder.

Ende Januar reichte das nicht mehr. Ich hatte ein Jahr zuvor einen neuen Job angetreten, die Marketingleitung in einem bergischen Familienunternehmen. Anfangs lief es gut, dann okay, dann mäßig. Mein Team,



Stundenlange Grübeleien, dazu Zwangshandlungen wie das wiederholte Drücken des Lichtschalters oder der Türklinke, sowie Ordnungszwänge wie das Geraderücken von Tischdecken können der Seele ebenso schaden wie ständiges Onlinesein. Alle Fotos: Pixabay





obwohl recht klein, war herausfordernd, viel Fluktuation, jeder hatte sein Päckchen zu tragen, ich lud mir vieles auf. Und fing wieder das Grübeln an. Dachte stundenlang darüber nach, auf welchen unangemessenen Spruch der Geschäftsführung ich wie hätte reagieren können, wog ab, wie ich mich wann welchem Mitarbeitenden gegenüber wie hätte verhalten sollen. Das Schlimmste aber war: Ich traute meinen Stärken nicht mehr. Meinen Ideen, meiner Kreativität, all das, was mich 20 Jahre lang beruflich ausgemacht hatte, stellte ich infrage. Auch, weil andere es infrage stellten.

Wer beruflich wie privat ständig röhrt und immer häufiger das Gefühl hat, dass vieles begonnen, aber zu wenig fertig wird, wer seine Position nicht gut genug verteidigt, wer es nicht schafft, unangenehmen Zeitgenossen klar und unmissverständlich Grenzen aufzuzeigen, wer zu viel in sich hineinfrisst, statt klare Verhältnisse zu schaffen, wer sich seine lange erarbeiteten Kompetenzen von anderen auf unangemessene Weise kleinreden lässt, der rennt in den Burn-Out. Bei mir spielte die Vorgeschichte natürlich eine Rolle, hinzu kam ein Konflikt mit meinen Eltern. Entstanden war er, wie das oft so ist, aus einer Banalität heraus, die aber ein Auslöser war für Aufgestautes, Unausgesprochenes, Ungelöstes.

Und nun? Was tun an diesem kalten und trüben Januartag? Meine Frau schickte mich zum Hausarzt, der meine Zwänge kennt, und ich ließ mich krankschreiben. Zunächst für eine Woche. Dann für eine weitere. Und für zwei weitere. Erstmals gestand ich mir ein: Du hast nicht nur Zwänge. Du hast auch eine Depression. Die nächsten Wochen verbrachte ich wie in einer Zeitlupe aus Schwere und Antriebslosigkeit. Meine Frau strukturierte meinen Alltag, ich machte ein paar Dinge im Haushalt, ging mit den Hunden, konnte mich aber auf kaum eine Tätigkeit lange konzentrieren. Nach einer Woche wachte ich nachts mit einer Panikattacke auf, die so schlimm war, dass ich dachte, ich müsse jetzt sterben und löse mich gerade auf. Anderthalb Stunden brauchte ich, um zur Ruhe zu kommen. Danach wurde ich eine Zeit lang jede Nacht wach, zum Glück war es nie so schlimm wie in der ersten.

Ich meldete mich im Unternehmen krank, nannte zuerst keinen Grund, entschied mich aber nach zwei Wochen, mein Schweigen zu brechen. Über Jahrzehnte hatten nur engste Freunde und meine Familie von meiner Zwangserkrankung gewusst, damit war jetzt Schluss. Ich vertraute mich der Geschäftsführung an und stieß auf Verständnis. Man sei dankbar für meine Offenheit. Ich äußerte den Wunsch, künftig weniger und nur noch kreativ zu arbeiten, keine Personalverantwortung mehr haben zu wollen. Man sprach mir Vertrauen aus, riet mir, ich solle mir die Zeit nehmen, die ich brauche. Vier Tage später erhielt ich die Kündigung. Es folgte ein kurzer Rechtsstreit, der wohl schon einen gesunden Menschen gestresst hätte.

Zu meinem großen Glück sah ich schnell ein, dass ich professionelle Hilfe brauche, die ein Hausarzt in einem solchen Fall nicht bieten kann. Über den Patientenservice 116 117 besorgte ich mir einen Anamnesetermin bei einer Verhaltenstherapeutin und einen Termin in einer Neuropsychiatrischen Praxis. Das kann ich jedem nur empfehlen, denn so geht es nach meiner Erfahrung am schnellsten. Nach vier Wochen hatte ich



Gartenarbeit (rechte Seite) macht erwiesenermaßen glücklich, Christopher Schütze hat sie aus seinem seelischen Tief ein Stück weit herausgeholfen.



den Termin beim Psychiater, zu dem meine Frau mich fuhr. Ich saß völlig aufgelöst im Auto und dachte nur: „Es ist so weit. Ich muss zum Psychiater.“ Zwei Stunden später war ich erleichtert und auch ein bisschen hoffnungsvoll: Denn der Facharzt erkannte nach einem ausführlichen, ruhigen, wertschätzenden Gespräch, wie es mir ging, er schrieb mich dauerhaft krank, stellte mich auf Antidepressiva ein und sagte einen Satz, der mir zum Leitmotiv wurde: „Wir sprechen hier nicht von wenigen Wochen. Das braucht viel Zeit.“ Diese Zeit nahm ich mir. Ich ließ mich auf Wartelisten von Psychotherapiepraxen setzen, fand mich mit Wartezeiten von vier bis sechs Monaten ab, musste mich parallel mit Themen wie Kran-

kengeld, Rechtsanwalt und regelmäßiger Tabletteneinnahme befassen, bekam dann wider Erwarten doch recht schnell in Remscheid einen Platz in einer Verhaltenstherapie. Seitdem stehe ich in wöchentlichem Kontakt mit meiner Therapeutin und in monatlichem mit dem Facharzt.

Was mir geholfen hat in den Monaten seit Ende Januar, waren viele kleine Schritte. Ich verabschiedete mich von heute auf morgen kommentarlos von sämtlichen sozialen Medien und meide sie seitdem vollständig. Ich konsumiere bestimmte Medien gar nicht mehr. Ich bin zum Haus- und Gartenmann geworden, habe im sonnigen Sommer viele Wochen draußen verbracht, Beete und Wege

Pflegedienst  
Häusliche  
Krankenpflege

Johanna Scheiba KG

Seit 1991 in Lennep

Körper & Seele in guten Händen

Foto: Fotolia.com

**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)

## Hörakustik Hönighausen

**Inh. Sabine Hönighausen**  
**Hörakustikmeisterin**

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

**Massagen Solingen**  
**Sabine Kurzeia**  
Massage-Therapeutin

Meistermannstraße 32      Tel.: 0212/65 00 76 00  
42719 Solingen (Wald)      Mobil: 0 151/232525

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

BESSER BERATEN

**PFLEGESCHWERPUNKT<sup>®</sup>**  
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](mailto:clemensgalerie@biber-apo-solingen.de) · [www.biber-apo-solingen.de](http://www.biber-apo-solingen.de)



angelegt, Blumen gepflanzt, Gemüse geerntet, Gartenhäuser aufgebaut und gestrichen. Das Schöne dabei: Man ist beschäftigt und sieht schnell Erfolge. Keine unfertigen Projekte, keine stundenlangen Meetings, und das Allerbeste ist – Pflanzen reden nicht. Die Ruhe der Gartenarbeit, manchmal zur Begleitung auch ein Hörbuch oder Musik auf den Ohren, hat mir geholfen, Abstand zu allem zu bekommen. Ebenso die viele Zeit mit meiner Familie. Ich habe mich währenddessen auch von der Idee verabschiedet, wieder in Vollzeit arbeiten zu wollen.

Jetzt, Mitte November, geht es mir gut. Ich habe eine Idee, wie es beruflich weitergehen kann. Ich nehme nach wie vor meine Medikamente, gehe weiter zur Therapie. Die Zwangshandlungen sind auf einem für meine Verhältnisse historischen Tief, die Zwangsgedanken halten sich stark in Grenzen, ich habe gelernt, Abstand zu meinen Gedanken zu gewinnen. Ich habe mir das Arbeitsbuch „Erfolgreich gegen Zwangsstörungen“ gekauft, arbeite damit und lese Hintergrundberichte zu Themen wie Achtsamkeit, Denkverzerrungen, Akzeptanz und einer heiteren Einstellung zum Leben. Diese Idee fasziniert mich: Zu lernen, heiter durchs Leben zu gehen, ohne die Tragik zu leugnen, die dazugehört. Sondern sie zu akzeptieren. Ich bin auf einem guten Weg. Und seit ich weiß, dass man Zwänge, die man ja einst aus Angst heraus gelernt hat, auch verlernen kann, dass ich womöglich eines Tages mit wenigen oder ganz ohne Zwänge im Leben stehe, treibt mich das an. Um im Bild des Hobbygärtners zu bleiben: Ein

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



Psych. Klinik Wuppertal Sandertstr. 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  
Lehrkrankenhaus der Ruhr-Universität Bochum



starker Baum bin ich noch nicht, aber eine stabiler werdende Pflanze, die sich zur Sonne wendet. Mit meiner Familie als stabile Wurzel.

Und warum steht mein richtiger Name nicht unter diesem Text? Als Vorbeugung vor zwanghaften Grübeleien. Aus Selbstschutz. Denn was, wenn mich dann alle Welt darauf anspricht, was, wenn ich belächelt werde, was wenn ... es sind noch einige weitere „Was wenns“. Wer eine psychische Erkrankung hat, das ist meine Erfahrung, sollte sich gut überlegen, wem er wie davon erzählt.

Gleichwohl möchte ich eine Hilfestellung für Mengen geben, denen es ähnlich geht wie mir. Gerade eine Zwangserkrankung erscheint vielen Menschen als abstrakt, unerklärlich und unbegreiflich. Was ich nur empfehlen kann, ja, wozu ich unbedingt rate: Wenn Sie psychisch krank sind oder es vermuten – holen Sie sich Hilfe. Depressionen lassen sich wie Zwänge sehr gut behandeln. Vertrauen Sie sich Familie oder Freunden an. Wenn ein nahestehender Mensch Symptome der Erkrankung(en) zeigt, seien Sie emphatisch und bieten Unterstützung an. Wegsehen ist falsch. Gemeinsam etwas tun das Richtige.

» imPULSE

- [www.zwaenge.de](http://www.zwaenge.de) • [www.116117.de](http://www.116117.de)
- [www.deutsche-depressionshilfe.de](http://www.deutsche-depressionshilfe.de)



Diese Seite und linke Seite:  
Raus gehen und die kleinen Momente des Glücks achtsam erleben und genießen:  
Auch das hilft, um eine Depression und Grübelschleifen zu bekämpfen.

Anzeige

Anzeige



Dr. med. Uwe Junker (links) moderierte das Ethik-Café der SAPV Remscheid, hier: Tatjana Lenuck (Mitte) und Christina Luchtenberg (rechts).

## ETHIK-CAFÉ: AUF DEM LETZTEN WEG BRAUCHT ES FEINGEFÜHL

**Nach dem erfolgreichen ersten Ethik-Café der SAPV Remscheid entsteht nun eine Reihe.**

Remscheid. „Man braucht nichts im Leben zu fürchten, man muss nur alles verstehen.“ Dieser Spruch von Marie Curie (1867-1934) prägt die Arbeit der **Spezialisierten Ambulanten Palliativversorgung (SAPV) Remscheid**. Die Experten begleiten auf dem letzten Weg des Lebens – und werden dabei oft mit den Fragen konfrontiert: Wann ist das Leben noch lebenswert? Wo enden die Grenzen der Medizin? Dazu hat das Team der **SAPV Remscheid** ein neues Format für Fachkräfte entwickelt. Wir geben einen Überblick.

**Was können Angehörige tun?** Je nach Krankheitsphase einen möglichst normalen Umgang mit

dem geliebten Menschen pflegen, betont Christina Luchtenberg. Das sei ganz wichtig. „Freunde und Angehörige können ganz viel tun, indem sie Normalität beibehalten, so lange es möglich ist. Jemand, der todkrank ist, möchte nicht anders behandelt werden. Das macht ihm dann noch mehr zu schaffen.“ Nicht selten komme es vor, dass Freunde, Kinder oder Enkel nicht mehr vorbeikämen oder der Ehepartner bestimmte Themen vermeide – oft auch aus Unsicherheit. „Daher ermuntern wir das Umfeld immer, sich in dem Haushalt zu bewegen, statt ihn zu meiden“, sagt auch Tatjana Lenuck. Kleinigkeiten wie ein nettes Gespräch, eine Runde Karten spielen, um für Ablenkung zu sorgen, oder einfach nur für den geliebten Menschen da sein, helfen schon.

**Wie lief das Ethik-Café ab?**

Die 30 Fachkräfte aus dem Pflege- und Medizinbereich hörten Fallbeispiele, die Dr. med. Uwe Junker, Facharzt für Palliativ-, Intensiv- und Schmerzmedizin am Sana-Klinikum, mitgebracht hatte. Der ausgebildete Ethikberater im Gesundheitswesen moderierte das Café. Die Teilnehmer tauschten sich dazu aus. Im Krankenhaus wird die Ethikberatung bereits praktiziert – und nun auch im ambulanten Pflegebereich.

**Das nächste Ethik-Café**

Am 30. November 2022 steht das nächste Ethik-Café der **SAPV Remscheid** an. Sollte dieses auch wieder stark nachgefragt werden, soll eine Reihe entstehen, die Abstände sind aber noch nicht fixiert. Angesprochen werden Ärzte und Pflegekräfte, aber auch

weitere Gruppen wie Juristen, Theologen etc., die in ihrem Berufsleben mit den Fragen konfrontiert werden.

Gerne können Gäste Fallbeispiele aus ihrer Praxis mitbringen. Ärzte und Pflegekräfte können hierbei Fortbildungspunkte sammeln.

**Ab September 2023** bilden wir zertifizierte **Palliativ-Fachpflegekräfte nach den Richtlinien der DGP** aus. Informieren Sie sich gerne bei uns persönlich.

[www.sapv-rs.com](http://www.sapv-rs.com)



**SAPV Remscheid**  
SPEZIALISIERTE AMBULANTE  
PALLIATIV VERSORGUNG

# „Sie lässt sich sehr gut behandeln.“

Dr. Florence Hellen ist Chefärztin der Psychiatrie im Solinger Behandlungszentrum der LVR-Klinik Langenfeld. Sie spricht über Symptome und Ursachen der Depression. Und davon, wie man sie therapiert und ihr vorbeugt.

**F**rau Dr. Hellen, Gründe für Traurigkeit und seelische Durchhänger gibt es viele. Noch immer ist die Pandemie nicht überwunden, in der Ukraine tobt ein Angriffskrieg, nun werden die Tage kürzer und dunkler. Woran aber erkenne ich, ob ich an einer Depression erkrankt bin?

Ich empfehle hier einen einfachen Selbsttest, bei dem man für sich zwei Fragen

beantwortet. Erstens: Wie lange fühle ich mich bereits traurig, bedrückt und niedergeschlagen? Ist es schon ein ganzer Monat am Stück? Und zweitens: Bereiten mir selbst die Dinge, die ich eigentlich gerne mache, zum Beispiel Sport, Freunde treffen, ins Kino oder Theater gehen, keinen Spaß mehr, fühle ich mich lust- und antriebslos? Wenn beide Fragen mit „Ja“ beantwortet werden, ist das ein Hinweis für eine Depression.

## Was sind weitere Symptome?

Stundenlanges Grübeln und das ständige Wiederkehren von negativen Gedanken. Viele depressive Patienten schlafen nicht mehr durch. Das Früherwachen ist ein klassisches Symptom einer Depression: Man erwacht zum Beispiel morgens um fünf und grübelt dann die ganze Zeit ohne wieder einschlafen zu können. Ein wesentliches weiteres Symptom ist das so genannte Insuffizienzerleben: Ich kann nichts, ich bin nichts wert. Was ebenfalls dazukommen kann, ist Appetitlosigkeit und damit verbunden ein Gewichtsverlust.

Jeder Mensch nimmt die Symptome anders wahr. Manche sehen einen dunklen Vorhang vor sich, andere sprechen von einer schweren Last auf den Schultern, wieder andere haben ständig Kopf- und Rückenschmerzen oder sind gereizt – und ahnen gar nicht, dass eine Depression dahinter steckt.



Dr. Florence Hellen



„Es gibt für die Depression eine Vielzahl an Ursachen. Die Genetik kann ebenso eine Rolle spielen wie akuter Stress.“

### Dr. Florence Hellen

Männer wiederum haben oft gelernt, keine Schwächen zu zeigen und mögen sich die Krankheit vielleicht gar nicht eingestehen.

#### Gibt es die eine Ursache? Oder bricht eine Depression aus mehreren Gründen aus?

Die Depression ist ein multifaktorielles Gebilde – es gibt verschiedenste Ursachen. Sie können auf eine neurobiologische Disposition und die Gene zurückgehen, auf Veränderungen im Gehirn oder auf hormonelle Veränderungen im Körper. Davon sind zum Beispiel Frauen während und nach der Schwangerschaft betroffen, etwa bei der postnatalen Depression.

Ein wichtiger gesellschaftlicher Faktor ist der Stress, sei er privater oder beruflicher Natur. Er kann mittel- oder längerfristig Depressionen hervorrufen. Und dieser Stress hat zugenommen, auch durch die Pandemie oder politische Entwicklungen wie dem Ukrainekrieg und seinen Folgen. Ein Arbeitnehmer bekommt so vielleicht Angst vor Kurzarbeit oder Jobverlust, eine Mutter hat wegen ihrer Kinder Sorgen um die Zukunft. Wir sprechen in der Depression allgemein von

leichten, mittelgradigen und schweren Episoden. Letztere können bis hin zu suizidalen Gedanken gehen. Wenn es so weit kommt, sollte man direkt in die Notaufnahme einer psychiatrischen Klinik fahren. Im Falle des Behandlungszentrums Solingen der LVR-Klinik ist die Notaufnahme in Langenfeld.

#### Wenn ein solcher Notfall noch nicht besteht, die Angehörigen und auch der Betroffene selbst aber der Meinung sind, dass es sich um eine Depression handelt und man sie behandeln sollte, wie bekommt man schnelle Hilfe? In der ambulanten Therapie gibt es oft Wartelisten, viele Patienten warten monatelang auf einen Therapieplatz.

In Solingen behandeln wir die Patienten stationär und tagesklinisch und haben auch eine Institutsambulanz. In der Regel bekommt man recht rasch einen Termin. Ob dann eine stationäre Aufnahme Sinn macht oder eine ambulante Behandlung, entscheiden wir nach einem ausführlichen Gespräch. Dieses Prinzip klappt sehr gut. Unabhängig davon empfehle ich, sich bei Anzeichen einer Depression zunächst ein-



EV. 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)

Das moderne Solinger Behandlungszentrum der LVR Klinik Langenfeld ermöglicht eine umfassende Therapie von Menschen mit Depression – stationär, tagesklinisch so wie ambulant. Unten: Dr. Florence Hellen im Gespräch. Fotos: LVR-Klinik



mal an den Hausarzt zu wenden. Dieser kennt seine Patienten meist lange und kann gut einschätzen, was am besten zu tun ist.

**In letzter Zeit haben Prominente wie Torsten Sträter und Kurt Krömer dazu beigetragen, das Thema Depression ein Stück aus der Tabuzone zu holen, als sie von ihren Erfahrungen damit berichteten. Trotzdem wird darüber nicht ansatzweise so offen gesprochen wie über körperliche Erkrankungen oder Verletzungen. Warum ist das so?**

Die Krankheit ist sehr vielschichtig. Bei einem Beinbruch schaut der Chirurg aufs Röntgenbild, sieht den Bruch, und die Ursache ist meist auch klar. Die Depression ist viel abstrakter. Auch, weil sie schleichend entsteht, also nicht sofort bemerkt wird. Man sagt sich anfangs in der Regel nicht: „Ich fühle mich schlecht, ich habe eine Depression.“ Zudem fällt es vielen Menschen schwer, sich die Krankheit einzugestehen. Wer sich bereits schwach und schlecht fühlt und sich die Schuld für alles gibt, spricht darüber nicht gerne, hat zugleich aber das Gefühl, versagt zu haben. Deshalb ist es in der Behandlung unter anderem sehr wichtig, dass sich die Patienten von den negativen Gedanken entkoppeln und damit auch von dem Gefühl, an allem schuld zu sein.

**Damit sind wir bei der Behandlung. Wie sieht diese bei einer Depression aus?**

Zunächst einmal ist es mir wichtig, eines klar zu sagen: Die Depression lässt sich sehr gut behandeln. Dafür braucht es Zeit, denn sie ist nicht von heute auf morgen gekommen und wird auch nicht von heute auf morgen gehen.

In der Regel empfiehlt sich eine Kombination aus zwei Säulen: Zum einen eine medikamentöse Behandlung mit Antidepressiva, mit welchen der Hirnstoffwechsel der Patienten wieder so eingestellt wird, dass sie aus ihrer tiefen Traurigkeit herauskommen und alltagstauglich werden.

Die zweite Säule ist die Psychotherapie, die dabei hilft, Fähigkeiten zu entwickeln, die in Zukunft verhindern, wieder in eine Depression zu fallen. Bei besonders schweren Fällen setzen wir in der LVR-Klinik auch Hirnstimulationen ein, mit denen wir Patienten aus einer akuten depressiven Phase herausholen können. Das hat nichts mit Krampftherapie zu tun, wie man sie vielleicht aus dem Film „Eine flog übers Kuckucksnest“ kennt. Sondern es wird künstlich ein epileptischer Anfall unter Narkose ausgelöst. Hierdurch normalisieren sich veränderte Stoffwechselprozesse im Gehirn und das angegriffene Nervengewebe erholt sich.

**Wenn die akute Phase überwunden ist, wie geht es dann in der Therapie weiter – und wie lange dauert diese?**

Das ist von Fall zu Fall unterschiedlich. Worauf wir in der stationären Behandlung großen Wert legen, ist der Übergang ins normale Leben, der ja nach einigen Wochen oder Monaten zwangsläufig kommen muss. Ein wichtiger vorbeugender Faktor ist das (Neu-) Erlernen einer Tagesstruktur. Gerade für Berufstätige ist es wichtig, Stück für Stück in den Arbeitsalltag zurückzufinden, und das in kleinen Schritten: Da sprechen wir anfangs in der beruflichen Wiedereingliederung von zwei Arbeitsstunden täglich. Wenn das funktioniert, erhöht man in Absprache mit dem Arbeitgeber auf vier und so weiter.



Wer indes nach der Behandlung bei uns noch nicht so weit ist, für den empfiehlt sich eine Reha, die ambulant wie stationär erfolgen kann. Die Psychotherapie wird ebenfalls ambulant fortgesetzt und kann je nach Fall Monate oder Jahre dauern. Was die Psychopharmaka betrifft: Hier wird in Absprache mit dem behandelnden Psychiater geschaut, ob man sie nach einer bestimmten Zeit ausschleicht, den Patienten also davon entwöhnt, oder ob er sie, wenn sie dauerhaft benötigt und gut vertragen werden, einfach weiter nimmt.

**Ob man sie schon einmal hatte oder nicht: Wie kann man einer Depression vorbeugen?**

Für Betroffene ist eine erfolgreiche Psychotherapie, bei der man selber intensiv mitarbeitet und sich somit ein Stück weit selber am Schopf packt und aus der Depression herauszieht, ein ganz wichtiger Faktor.

Was mir die Patientinnen und Patienten immer wieder sagen: Es ist sehr wichtig, sich etwas Gutes zu tun und Dinge zu machen, die Freude machen. Das kann Gartenarbeit oder Sport sein, und damit ist nicht Leistungssport gemeint. Da reicht am Tag eine halbe Stunde Walking an der frischen Luft, im natürlichen Licht. Auch eine gute Ernährung ist wichtig. Leider stelle ich immer wie-

der fest, wie viele Patienten aufgrund ihrer Depressivität und des damit verbundenen Antriebsmangels schlecht und ungesund essen. Wichtig ist es, dass sie diesen Antrieb wiederfinden. Und es hilft den Patienten wie auch dem Umfeld, wenn offen über die Krankheit gesprochen wird.

» auf den punkt

- Eine Depression kann vorliegen, wenn man sich dauerhaft (etwa einen Monat) traurig und antriebslos fühlt und selbst Dinge, die immer Freude bereitet haben, keinen Spaß mehr machen.
- Im Behandlungszentrum Solingen der LVR-Klinik Langenfeld behandelt Dr. Florence Hellen Menschen mit Depression stationär, oft mit einer Kombination aus Medikation und Psychotherapie.
- Wichtig ist die auf den Patienten zugeschnittene Wiedereingliederung in den privaten wie beruflichen Alltag.

» imPULSE

<https://klinik-langenfeld.lvr.de>

*Wir betreuen **Schlaganfall-Patienten und deren Angehörige** mit einem hohen Standard für eine optimale **Hilfsmittel-Versorgung**.*

*Vereinbaren Sie gerne einen Termin.*



**Orthopädie- und Rehacenter**

Goll & Schracke Massing  
Kipperstraße 7  
42855 Remscheid

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

STIFTUNG



DEUTSCHE  
SCHLAGANFALL  
HILFE

Ausgezeichnet mit dem

**Qualitätssiegel**

Hilfsmittelberatung nach Schlaganfall



# Gemeinsam handeln

## Qualifizierte palliative Versorgung für unheilbar Erkrankte und ihre Angehörigen in Solingen

Die Spezialisierte Ambulante Palliativversorgung (SAPV Team) – das Palliativteam Solingen und der Allgemeine Ambulante Palliativpflegedienst (APV) – Pflegedienst APV Solingen.

### UNSER GEMEINSAMES ZIEL:

#### Bessere Lebensqualität und Selbstbestimmung für schwerstkranke Menschen

Das Palliativteam Solingen und der Pflegedienst APV Solingen setzen sich dafür ein, die Lebensqualität von Patienten mit nicht heilbaren und weit fortgeschrittenen Erkrankungen bestmöglich zu erhalten. Individuell auf die Probleme und Möglichkeiten des Patienten bezogen, hilft Ihnen unser speziell geschultes und erfahrenes Team.

*„Es geht nicht darum dem Leben mehr Tage zu geben, sondern den Tagen mehr Leben.“ Cicely Saunders*

Dabei fördern wir die bewusste Auseinandersetzung mit Sterben, Tod und Trauer. Unsere Arbeit beinhaltet neben der notwendigen Pflege auch die Betreuung und Beratung der Patienten sowie die



Vorbeugung und Behandlung von Schmerzen und anderen belastenden Beschwerden (körperlicher und psychosozialer Art).

Wir geben Ihnen die Sicherheit einer jederzeit verfügbaren medizinischen und Palliativ-Betreuung durch Palliativärzte und Palliativ-Care-Pfleger. Der Patient steht immer im Mittelpunkt aller zu treffenden Entscheidungen!



### Das Palliativteam Solingen - SAPV Team

Wir sind ein multiprofessionelles Team aus erfahrenen Fachärzten und Palliativpflegekräften und versorgen gemeinsam mit Haus- und Fachärzten Palliativpatienten mit einem komplexen Symptomeschehen.

Ihnen und Ihren Angehörigen steht unser gesamtes SAPV-Team zur Verfügung.

Um Ihnen bestmöglich helfen zu können, arbeitet unser Team Hand in Hand mit spezialisierten Partnern.

Wir arbeiten in enger Kooperation mit Hausärzten, Apotheken, dem ambulanten Hospizdienst und dem stationären Hospiz des Vereins Palliatives Hospiz Solingen e.V. (PHoS), Sozialarbeitern, Apotheken, den Mitarbeitern der evangelischen sowie katholischen Seelsorge, der Telefonseelsorge sowie Logo- und Ergotherapeuten und Physiotherapeuten zusammen.

Herr Michael Druckrey und  
Frau Dr. med. Martina Marchese



### Der Pflegedienst APV Solingen

Wir sind ein Team von Palliativpflegekräften und versorgen gemeinsam mit Haus- und Fachärzten Palliativpatienten mit einer einfachen Symptomlast. Wir arbeiten in enger Kooperation mit PHOS.

Als Pflegedienst decken wir zusätzlich alle pflegerische Leistungen nach SGB V und SGB XI ab.

#### UNSERE LEISTUNGEN:

#### Die ganzheitliche Betreuung von schwer und unheilbar erkrankten Menschen.

- Erstellung eines individuellen Behandlungskonzeptes
- Schmerztherapie und Behandlung von krankheitsbedingten Symptomen
- Vorbeugung von Krisensituationen und Erstellung eines Notfallplanes
- 24-Stunden Rufbereitschaft eines Palliativarztes
- Unterstützung in schwierigen Situationen im familiären und sozialen Bereich
- Enge Zusammenarbeit mit Hausärzten und anderen Beteiligten der Patientenversorgung
- Einfühlsame Begleitung aller Betroffenen
- Sterbebegleitung und Unterstützung der Angehörigen

#### AN WEN RICHTET SICH UNSER ANGEBOT?

Unser Angebot richtet sich an Patienten im fortgeschrittenen Stadium einer nicht heilbaren Erkrankung. Häufig leiden diese an Schmerzen und anderen körperlichen Beschwerden, wodurch ihre Lebensqualität stark beeinträchtigt wird.

Das Ziel der palliativmedizinischen Betreuung ist die Verbesserung und Erhaltung der Lebensqualität für diese Patienten und ihre Familien.

#### UNSERE VERSORGUNG IST FÜR SIE MIT KEINERLEI KOSTEN VERBUNDEN

Die Leistungen sind durch die gesetzlichen Krankenkassen abgedeckt. Für die Kostenübernahme von SAPV wird eine ärztliche Verordnung des Muster 63 „Verordnung spezialisierter ambulanter Palliativversorgung (SAPV)“ nach Maßgabe der Richtlinie des Gemeinsamen Bundesausschusses benötigt. Diese kann sowohl der Haus- und Facharzt als auch der Stationsarzt bei Entlassung aus dem Krankenhaus erstellen.

Für die allgemeine Palliativversorgung durch den Palliativpflegedienst wird eine Verordnung Muster 12 benötigt. Diese erhalten Sie bei Ihrem Haus- und/oder Facharzt als auch von dem Stationsarzt bei Entlassung aus einem Krankenhaus.

Sind Sie privat versichert, wird die Kostenübernahme mit der zuständigen Krankenkasse geklärt.

#### SO ERREICHEN SIE UNS:

Für Rückfragen steht Ihnen unsere Leitung der Koordination **Frau Nina Schlingensiepen** sehr gerne zur Verfügung.



#### SAPV TEAM SOLINGEN:

PALLIATIVTEAM Solingen  
Gotenstraße 18, 42653 Solingen  
Telefon: (02 12) 226 503 62  
Fax: (02 12) 547 6879

Mail: [info@palliativteamsolingen.de](mailto:info@palliativteamsolingen.de)  
Web: [www.palliativteamsolingen.de](http://www.palliativteamsolingen.de)

#### PFLLEGEDIENST APV SOLINGEN:

**APV Solingen**  
Gotenstraße 18, 42653 Solingen  
Telefon: (02 12) 226 508 00  
Fax: (02 12) 226 508 29  
Mail: [info@apv-solingen.de](mailto:info@apv-solingen.de)



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

# Volkskrankheit Parodontitis: Kassen übernehmen immer mehr Kosten

Im Gespräch:  
Zahnarzt Daniel Denecke von  
denecke zahnmedizin in Hilden.

**H**err Denecke, was ist Parodontitis?  
Es handelt sich um eine fortgeschrittene Entzündung des Zahnhalteapparats, verursacht durch bakterielle Beläge. Meist unbemerkt und ohne Schmerzen entstehen durch Entzündungsreaktionen tiefe Zahnfleischtaschen, die zu freiliegenden Zahnhälsen, Knochenabbau, Zahnlockerungen und Zahnverlust führen können. Nicht selten begünstigt eine unbehandelte Parodontitis die Entstehung beziehungsweise das Fortschreiten weiterer ernsthafter Erkrankungen, wie Diabetes, koronare Herzerkrankungen oder Schlaganfälle. In Deutschland leiden rund elfeinhalb Millionen Menschen an einer chronischen Parodontitis. Sie zählt zu den häufigsten Erkrankungen weltweit.

## Welche Kosten übernimmt die Krankenkasse für eine Parodontitis-Behandlung?

Die bisherige Behandlungs-Richtlinie der gesetzlichen Krankenversicherungen war

nicht zeitgemäß und verlangte Patienten einen finanziellen Eigenanteil für die Vor- und Nachbehandlungen ab. Dies ist nun erfreulicherweise anders: Zusätzlich zur halbjährlichen Kontrolluntersuchung und jährlichen Zahnsteinentfernung haben Patienten Anspruch auf eine Parodontitis-Früherkennungsuntersuchung, bei der die Tiefe der Zahnfleischtaschen gemessen wird. Sind diese vier Millimeter oder tiefer, gilt die Parodontitis als behandlungsbedürftig. Nach der Genehmigung des Therapieplans durch die Krankenkasse kann die Behandlung beginnen: Je nach Schweregrad der Erkrankung ergeben sich verschiedene Therapieansätze, die alle die systematische Parodontitis-Behandlung zum Ziel haben. Zur Sicherung des Behandlungserfolgs werden nach der aktiven Behandlung nun auch zusätzliche Maßnahmen in regelmäßigen Abständen von der gesetzlichen Krankenkasse übernommen. Diese beinhalten in



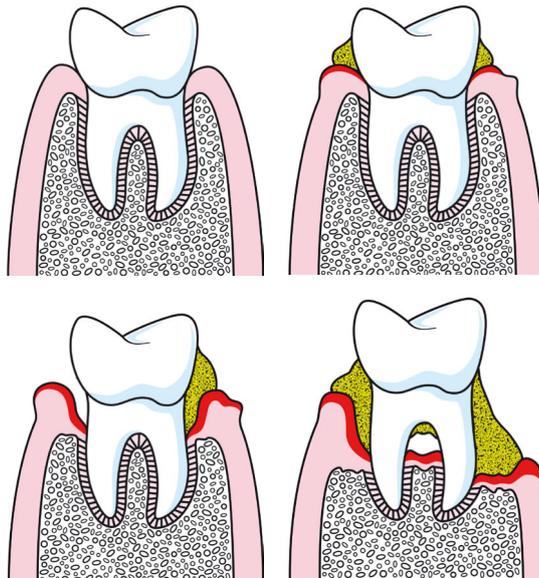


einem Zeitraum von zwei Jahren unter anderem auch die professionelle Zahnreinigung.

### Was ist der Vorteil für Patienten?

Die Kostenübernahme der Krankenkasse an sich ist schon eine große Erleichterung für die Patienten. Mit der neuen Behandlungstrecke können wir alle Patienten angemessen versorgen und durch die strukturierte Nachsorge die Parodontitis mit umfassenden, am individuellen Bedarf ausgerichteten Maßnahmen therapieren.

Die Voraussetzungen für eine erfolgreiche Therapie und ein schönes Lächeln sind bei denecke zahnmedizin in Hilden darüber hinaus exzellent. Das kompetente Ärzteteam der modern ausgestatteten Praxisklinik bietet ein umfassendes Leistungsspektrum: Implantologie, Oralchirurgie, Parodontologie, Laserzahnmedizin, Biologische Zahnmedizin, ästhetische Zahnmedizin, Kurz- und Vollnarkose.



Von links oben nach rechts unten:

Gesunder Zahn ohne Beläge; der Zahnbelag lagert sich ab und entzündet sich; entzündetes Zahnfleisch schwillt an, löst sich vom Zahn und Kieferknochen wird abgebaut; drohender Zahnausfall, wenn die Parodontitis nicht gestoppt wird.

» imPULSE

- [www.denecke-zahnmedizin.de](http://www.denecke-zahnmedizin.de)
- Testen Sie Ihr persönliches Parodontitis-Risiko (QR-Code scannen):



Scan mich!



denecke zahnmedizin



Wir machen Lächeln.®

## Einfach wohlfühlen und besser leben. Feste Dritte an einem Tag!

Endlich wieder kräftig zubeißen und das Leben genießen. Mit „Festen Dritten“ statt einer Vollprothese. Durch das All-on-4® Konzept erhalten Sie an nur einem Tag festsitzenden Zahnersatz auf Implantaten und Ihre Lebensqualität zurück. Ohne Knochenaufbau, ohne Gaumenplatte.

Jetzt zu All-on-4®  
beraten lassen.

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

#### Die Leistungen unserer Praxisklinik:

- 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](mailto:info@denecke-zahnmedizin.de)



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



# Er kann immer öfter Hoffnung machen

Vielen Krebspatienten ermöglicht Dr. Jörn Kohnke im Remscheider Onkologie Zentrum Süd dank ganzheitlicher Behandlung und neuer Medikamente ein längeres Leben – und kann sie je nach Fall auch komplett heilen.

**K**rebs und Angst: Zwei Begriffe mit je fünf Buchstaben, die in einem engen Bedeutungszusammenhang stehen. Denn das eine bedingt oft das andere. Wohl vor keiner Erkrankung ängstigen sich die Menschen so sehr wie vor Krebs, und wer die Diagnose erhält, fürchtet sich verständlicherweise, dass das Leben bald vorbei sein könnte. Dr. Jörn Kohnke kennt die Sorge seiner Patienten vor der tückischen Krankheit, die auf so unterschiedliche Arten verlaufen kann, nur zu gut.

## Aus tödlich wird chronisch

Gleichzeitig hat der Remscheider Spezialist für Krebs- und Blutkrankheiten, der mit seiner Praxis innerhalb des Gesundheitszentrums Süd gerade in neue Räume im Untergeschoss gezogen ist, eine gute Nachricht: „Insbesondere in den letzten zehn bis 15 Jahren hat die Antikörpertherapie sehr viel Fahrt aufgenommen. Die Medikamente wirken gezielter und sind besser verträglich geworden. Hautkrebs und Brustkrebs beispielsweise lassen sich, früh genug

erkannt, komplett heilen. Und bei anderen Krebsarten ist es uns – je nach der Biologie des Tumors – immer häufiger möglich, einen einst tödlichen Verlauf in einen chronischen zu verwandeln. Sodass die Patienten mit Krebs noch lange gut leben können. Je nach Fall kann das sogar auf Menschen mit einem Lungenkarzinom zutreffen, das Metastasen gebildet hat.“ Gut leben meint genau das: Das Leben noch viele Jahre genießen können, arbeiten, reisen, Freunde treffen. Und nicht dahinsiechen. Ein gutes Beispiel für diese Lebensqualität ist der bergische CDU-Politiker und Rechtsanwalt Wolfgang Bosbach, der im Juni 70 Jahre alt geworden ist und seit 13 Jahren mit seiner Prostatakrebskrankung lebt.

Zwar gibt es Krebsarten wie zum Beispiel Bauchspeicheldrüsen- oder Gallengangskarzinom, die nach wie vor eine schlechte Prognose haben. Aber leichtere Varianten von Blutkrebs lassen sich zum Beispiel mit einer Antikörperbehandlung gut bekämpfen. Dr. Jörn Kohnke, der seine onkologische Tagesklinik in Remscheid bereits seit



Jahrelange Erfahrung des Teams und modernste Medizintechnik, etwa zur Behandlung von Hautkrebs (oben links) kommen den Patientinnen und Patienten von Dr. Jörn Kohnke (linke Seite) zugute. Alle Fotos: Kohnke

23 Jahren betreibt und ein erfahrener Experte in der Behandlung von Krebspatienten ist, legt großen Wert darauf, stets am Puls der Zeit zu sein. Als er die Praxis gründete, war er ein Pionier: „Damals gab es in ganz Deutschland vielleicht 200 Tageskliniken und -praxen für Krebspatienten, weil es noch üblich war, für die Behandlung stationär ins Krankenhaus zu gehen – nur wollten das immer weniger Patienten. Mittlerweile lassen sich nach meiner Einschätzung neun von zehn Krebserkrankungen sehr gut ambulant behandeln“, erklärt Dr. Kohnke. Wenn nötig, bekommt ein Patient nach einem Erstkontakt innerhalb eines Tages eine Rückmeldung vom Praxisteam, ein Termin vor Ort ist in der Regel binnen weniger Tage machbar. In der Tagesklinik bietet er 18 Behandlungsplätze.

Dr. Kohnke verfügt dort wie auch in der Praxis über modernste Technik, sodass er eine Behandlung auf dem internationalen Niveau

einer Universitätsklinik anbieten kann. Er nimmt auch an verschiedenen Studien teil. Der Vorteil seines guten Drahts zur Wissenschaft: Sobald neue Medikamente zugelassen sind, zum Beispiel zur Behandlung von Brustkrebs, kann er sie unmittelbar in seiner Praxis einsetzen. Gleichzeitig ist er mit anderen Facharztpraxen und Kliniken im Bergischen Land wie auch den Unikliniken von Bochum bis Bonn bestens vernetzt. So es Erfolg verspricht, setzen Dr. Jörn Kohnke, die angestellte Fachärztin Dr. Astrid Charles und die zehn medizinischen Fachangestellten zuerst auf Antikörper- und Krebsimmuntherapien, ehe es zu einer Chemotherapie kommt, die den Körper ungleich stärker belastet. Wenn ein spezieller Eingriff nötig ist, weisen die Ärzte in eine darauf spezialisierte Klinik ein.

Enorm wichtig ist ihnen die jahrelange Begleitung der Patientinnen und Patienten, sprich das Monitoring und die Nachsorge.

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

**barrierefrei  
seniorengerecht**

**WIR BERATEN SIE GERNE**

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

**PROMEDICA**

Gibt es etwas Schöneres, als im eigenen Zuhause alt zu werden?  
 Wir machen es möglich!  
 Rund-Um-Betreuung in den eigenen vier Wänden

**PROMEDICA PLUS Sauerland-Oberberg**  
 Inh. Thomas Winterberg • 023 38 – 5919504  
 sauerland-oberberg@promedicaplus.de  
 www.promedicaplus.de/sauerland-oberberg

**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



Wichtig ist dafür neben der medizinischen Expertise die Empathie. Dr. Kohnke weiß, was eine Krebsdiagnose mental für die Patienten und Angehörigen bedeutet. Gleichwohl zieht er die Kraft für seine tägliche Arbeit aus der Heilung, die eben immer öfter gelingt. Insgesamt hat er bei vielen seiner Patienten, die nach der Diagnose zunächst dachten, das war es jetzt, und die dann lange und gut weiterleben können, eines festgestellt: „Viele sind dadurch gelassener geworden, sie lassen sich nicht mehr durch so viele Kleinigkeiten stressen wie manch anderer.“

Wenn einem Patienten wenig Mut gemacht werden kann, bleibt immer noch die Schmerztherapie und moderne Palliativmedizin, sodass die verbleibende Lebenszeit so schonend und lebenswert wie möglich gestaltet werden kann.

### Gene spielen eine große Rolle

Im Zusammenhang mit Krebs geht es meist auch um Vorsorge und Lebensstil. Selbstverständlich ist die Krebsvorsorge beim Hausarzt für Frauen und Männer aber einem gewissen Alter, in der Regel ab Anfang bis Mitte vierzig, sehr wichtig. Die Brustkrebsvorsorge bei Frauen deutlich früher. Dass Rauchen die Lunge angreift und regelmäßiger intensiver Alkoholkonsum nicht gesund

für die Leber ist, weiß auch jeder. So manche Lebensstilgeschichte im Zusammenhang mit Krebs hält Dr. Kohnke dagegen für überbewertet: „Entscheidend für das Entstehen von Krebs ist oft die genetische Disposition. Manche Fälle von Brustkrebs und Prostatakrebs entstehen durch Mutationen im selben Gen. Somit kann bei dem Sohn einer an Brustkrebs erkrankten Frau ein erhöhtes Risiko für Brust- oder Prostatakrebs bestehen.“ Wer solche Phänomene dank der Forschung und erfahrener Fachärzte wie Dr. Kohnke kennt, kann wiederum entsprechend vorsorgen. Und dem Krebs mehr und mehr seinen Schrecken nehmen.

## » auf den punkt

• Seit 1999 betreibt Dr. Jörn Kohnke in Remscheid das Onkologiezentrum Süd.

• Mit neuen Krebsimmun- und Antikörpertherapien vermeidet er immer häufiger eine Chemotherapie und kann verschiedene Krebsarten effektiv behandeln.

## » imPULSE

• <https://onkologiepraxis-remscheid.de>

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



Deutsche Parkinson Vereinigung e.V.

Regionalgruppe Solingen

### Gruppentreffen

Vorträge, Gespräche, Ausflüge, Informationen, Geselligkeit

### Rehabilitations-Sport

unter fachlicher Leitung für jeden Leistungsstand

### Stammtisch & Kaffeeklatsch

In lockerer Runde

*Wir heißen Sie herzlich willkommen!*



Kontakt:  
Reinhard Melcher

0 212 / 31 56 55

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



Von links nach rechts: Die Arme des Roboters werden vom Chirurgen gesteuert. Evelyn Lehmann war die erste Patientin, die Prof. Dr. Markus Heuser am Städtischen Klinikum auf diese Weise operiert hat.  
Fotos: K. Morawietz / SKS



# DAVINCI macht Kunst der Operateure noch besser

In der Urologie und Viszeralchirurgie setzt das Städtische Klinikum Solingen moderne Robotik ein. Was für die Ärzte eine Hilfe und zugleich Umstellung ist, bekommen die Patienten gar nicht mit.

Ist es so weit? Übernehmen jetzt Roboter die Operationen? Nein, natürlich nicht. Sie sind aber inzwischen so ausgereift, dass sie die Ärzte effektiv unterstützen können. Am Städtischen Klinikum Solingen ist das zum Beispiel in der Klinik für Urologie und Kinderurologie der Fall. Deren Chefarzt Prof. Dr. Markus Heuser hat die Einführung der OP-Robotik seit Jahren forciert, denn er ist von den Vorteilen der modernen Technologie für seine Patientinnen und Patienten überzeugt: „Insbesondere in beengten Körperregionen, wie dem unteren Beckenbereich, wo jeder Schnitt nah dem Nervengewebe erfolgt, erweist sich die Präzision des Roboters für den erfahrenen Operateur als Segen“, unterstreicht er. Sein Klinikums-Kollege, Privat-Dozent Dr. Peter Schenker, Chefarzt der Klinik für Allgemein- und Viszeralchirurgie, sieht das genauso. Er ist mit

seinem Team als zweite Fachabteilung in das vom Roboter assistierte Operieren eingestiegen. So werden gynäkologische OPs mit der Technologie angeboten. Die Wuppertalerin Evelyn Lehmann war übrigens die erste Patientin, bei der DAVINCI XI, so heißt der neue Roboter, die Ärzte bei ihrer Arbeit unterstützt hat. Die 76-Jährige hatte von ihrer Ärztin aber nicht primär wegen des Roboters, sondern wegen der fachlichen Kompetenz die Empfehlung erhalten, ihren Nierenbeckenkrebs in Solingen operieren zu lassen. Als die Ärzte im Klinikum ihr vorschlugen, dies mit Hilfe von DAVINCI zu machen, musste sie nicht lange überlegen: „Ich kam zu dem Schluss, dass ein Roboter präziser als die Menschenhand sein müsste“, erzählt sie. Wenige Tage nach der Entfernung der befallenen Niere, des Harnleiters und der Blase empfing die



Klinikums-Patientin bereits munter ihren Besuch. Dank dem blutsparenden Operationsverlauf war keine Bluttransfusion erforderlich – ein weiterer Vorteil, der zum schnelleren Genesen beiträgt. „Die OP ist gut gelaufen, die Patientin kam schnell wieder auf die Beine“, freute sich auch Prof. Dr. Marcus Heuser. Wie seine Kollegen hatte er sich vorab intensiv auf die neue Art der OPs vorbereitet.

Auch für die Anästhesisten bedeutet der Einsatz der Robotik eine veränderte Arbeitsweise. „Es ist in der Tat eine Umstellung, denn im Operationssaal kommt mit dem OP-Roboter ein großes Gerät dazu, wir müssen uns also mit unseren Narkosegeräten ganz anders aufstellen“, erklärt Prof. Dr. Thomas Standl, Chefarzt der Solinger Klinik für Anästhesie, Operative Intensiv- und Palliativmedizin. Es ist im Vergleich zu den bisherigen Operationen auch etwas dunkler. Zudem besteht eine gewisse Distanz zum Patienten: „Der Operateur sitzt an seiner

Konsole und sehr vieles findet über die Bildschirme statt. Deshalb müssen unsere Monitore sehr gut ausgeleuchtet sein“, erklärt Prof. Dr. Standl.

Mit dem Einsatz von DAVINCI XI ist im Klinikum Solingen der Anfang in Sachen Robotik gemacht. Darauf soll nun aufgebaut werden. Bereits möglich ist zum Beispiel die besonders schonende Behandlung einer vergrößerten Prostata, bei der Bildgebung, Robotertechnik und ein hitzefreier Wasserstrahl zum Einsatz kommen.

### » auf den punkt

- **Moderne Robotertechnik hilft den Ärzten in der Urologie und Viszeralchirurgie, ihre Operationen noch präziser und schonender durchzuführen.**

### » imPULSe

- [www.klinikumsolingen.de](http://www.klinikumsolingen.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

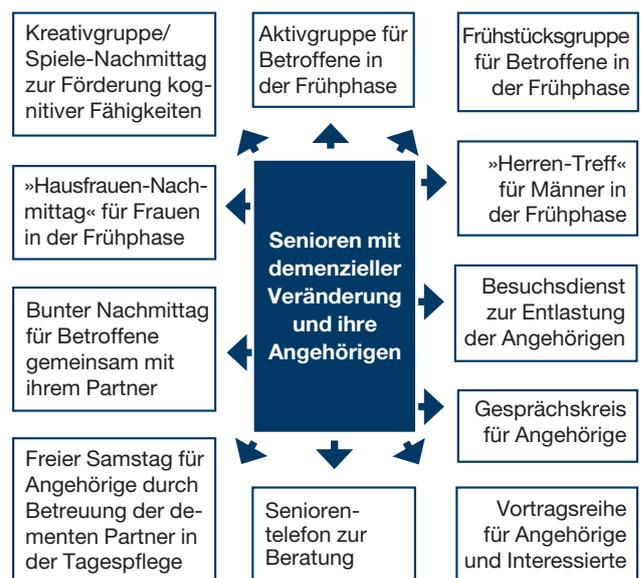
Sie betreuen unsere Gäste im Besuchsdienst oder bei Veranstaltungen in unseren Räumen in der Martinstraße 20. Sie bestimmen Zeit und Dauer Ihrer Tätigkeit und erhalten eine kleine Aufwandsentschädigung.

**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: DE 66342700940011030400 · 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)

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  
Wir*

GUT *besser* **LANDSCHEID**  
Hotel & Restaurant

*außergewöhnlich,  
Bergisch!*

www.gut-landscheid.de • www.landscheider-park.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)  
#werdeenteilvonwir