

MEDIZIN + CO

DAS GESUNDHEITSMAGAZIN FÜR MÖNCHEGLADBACH

MEDIZIN + WISSEN

**MYTHEN ÜBER
RÜCKENSCHMERZEN**

MEDIZIN + WISSEN

**LIPÖDEM - DIE SELTEN
DIAGNOSTIZIERTE KRANKHEIT**

MEDIZIN + PRAXIS

**SCHNARCHEN - DA HÖRT
DER SPASS AUF**

MEDIZIN + PRAXIS

**WAS SIE ÜBER SCHNULLER
WISSEN MÜSSEN**

MEDIZIN + KLINIK

**DAS GROSSE GLÜCK
LEBEN ZU RETTEN**

MEDIZIN + KLINIK

**DAS ONKOLOGISCHE ZENTRUM
DER KLINIKEN MARIA HILF**





Kennen Sie Ihr Herzinfarkt-Risiko?



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

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



Helfen Sie
krebs- und chronisch
kranken Kindern!

BRAUCHEN SIE HILFE?

Sprechen Sie uns an
oder geben Sie unsere
Adresse an betroffene
Familien weiter!

Spendenkonto: Sparkasse Krefeld
IBAN DE 7832 0500 0000 1300 1300

WIR KÖNNEN HELFEN ...

... Ihnen Kontakte zu
vermitteln, damit Sie
schnellstmöglich
Unterstützung
erhalten.

WIR UNTERSTÜTZEN ...

... und betreuen krebs-
und chronisch kranke
Kinder, deren Eltern
und Familien.

... regionale
Krankenhäuser und
Pflegeeinrichtungen,
die erkrankte Kinder und
Jugendliche behandeln.

... ausgesuchte
Krebsforschungs-
projekte.

Große Bruchstraße 36 · 41747 Viersen
Tel. +49(0)21 62-153 20
info@loewenkinder-viersen.de
www.loewenkinder-viersen.de

Jetzt
auch mit
PayPal
spenden!



ALZHEIMER NIMMT JEDEN TAG EIN STÜCK ERINNERUNG.

Helfen Sie diese Krankheit zu besiegen:
alzheimer-forschung.de/erinnerung



Kreuzstr. 34 · 40210 Düsseldorf
0800 - 200 400 1 (gebührenfrei)

Alzheimer Forschung
Initiative e.V.



Gesund, aktiv und informiert mit der neuen **HerzFit-App!**



Messen!



Verbessern!



Lernen!

Kostenlos bei Google Play, im App Store und
unter www.herzstiftung.de/herzfit-app



Marc Thiele, Herausgeber

Liebe Leserinnen und Leser,

bei unserem Magazin „Medizin + Co.“ hält die Digitalisierung nunmehr auch endlich Einzug. Zugegeben, wir haben das Thema bisher etwas vernachlässigt, aber das wird sich nun mit der Verstärkung unserer verlagseigenen Digitalredaktion ändern.

Die Webseite zum Magazin, die Sie schon immer unter www.medizin-und-co.de erreichen konnten, wird in den nächsten Monaten nach und nach ausgebaut und um kostenlose Informations- und Mehrwertangebote für Sie erweitert.

Auch auf unserem Facebookauftritt, den Sie unter facebook.com/medizinundco finden können, wird jetzt immer mehr passieren. Wir würden uns darüber freuen, wenn auch Sie uns dort folgen.

EDITORIAL

Inhaltlich wird sich zukünftiges einiges verändern, setzen wir doch vermehrt auf Themen mit starkem regionalem Bezug, Menschen, Patienten, Behandlern, Therapeuten und Fachleuten aus Mönchengladbach und Umgebung. Den Anfang macht in dieser Ausgabe ein Thema, das in den vergangenen Monaten mehr und mehr in den Fokus der Öffentlichkeit gerückt ist - das Lipödem. Im Volksmund auch als Reiterhosenkrankheit bezeichnet, wird diese Erkrankung selten richtig diagnostiziert. Woran das liegt, was ein Lipödem eigentlich ist und wie man es erfolgreich behandeln kann, erfahren Sie in unserem Interview mit der Patientin Simone Kaisers und ihrem behandelnden Arzt Emrah Çimen ab Seite 14 dieser Ausgabe. Spannend finde ich persönlich den Einblick in die Arbeit der Zentralen Notaufnahme im Eli - aus eigener (Herz)Erfahrung weiß ich, was Notaufnah-

men leisten müssen und welchem Druck die dortigen Mitarbeiter Tag für Tag ausgesetzt sind. Auch den Blick auf die Möglichkeiten, die das Onkologische Zentrum der Kliniken Maria Hilf bei der Krebsbehandlung eröffnet, finde ich höchst interessant. Wozu moderne Medizin heute in der Lage ist beruhigt schon ziemlich mit Blick auf die vielen Krankheiten, die plötzlich auftreten können. Welche Gesundheitsthemen Sie auch interessieren, ich denke, Sie finden in dieser Ausgabe etwas lesenswertes oder Sie lassen uns wissen, welches Thema wir einmal aufnehmen sollen. Schreiben Sie uns gerne an redaktion@medizin-und-co.de.

Bleiben Sie gesund!

Ihr
Marc Thiele (Herausgeber)



ZAHNARZTPRAXIS
DR. BONGARTZ



ZAHNSPANGEN SIND COOL!
GENAU WIE MEINE GERADEN ZÄHNE!

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

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

UNSERE ÖFFNUNGSZEITEN

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





10 Mythen über Rückenschmerzen Was stimmt? Was stimmt nicht?



12 Das große Glück Leben zu retten. Die Zentrale Notaufnahme des Eli



14 Lipödem - Die selten diagnostizierte Krankheit

MEDIZIN + AKTUELLES

- 5 Heuschnupfen: Starke Symptome sind keine Folge der Corona-Pandemie
- 6 Fitnessstraining für das Gehirn
- 6 Ist Alzheimer eine normale Alterserscheinung?
Sieben Irrtümer über die Alzheimer-Krankheit
- 7 Neue Erkenntnisse für die Parkinson-Therapie

MEDIZIN + WISSEN

- 8 Drei Tipps für einen besseren Schlaf
- 9 Vorsicht bei Medikamenten aus fernen Urlaubsländern
- 10 Mythen über Rückenschmerzen. Was stimmt? Was stimmt nicht?

MEDIZIN+KLINIK

- 12 **Städtische Kliniken Mönchengladbach**
Das große Glück Leben zu retten. Die Zentrale Notaufnahme des Eli

MEDIZIN + WISSEN

- 14 Lipödem - Die selten diagnostizierte Krankheit

MEDIZIN+KLINIK

- 16 **Kliniken Maria Hilf**
Kontinuierlicher Fortschritt, modernste Therapien, erstklassige Versorgung:
Erste Adresse für Krebspatienten: Das zertifizierte Onkologische Zentrum der
Kliniken Maria Hilf

MEDIZIN + WISSEN

- 18 Neuropathien - Neue Erkenntnisse und Ursachen
- 19 Autoimmunkrankheiten verstehen und neue Arzneimittel erforschen
- 20 Bewegungsschmerzen jetzt lindern
- 21 Volle Power für die Outdoor-Saison
- 22 Wenn die Vorsteherdrüse für Beziehungsstress sorgt
- 23 Neues Patientenportal „Urologische Stiftung Gesundheit“ ist online
- 24 Fast alle Kinder brauchen eine Zahnpflege

MEDIZIN + PRAXIS

- 25 **Dr. Dr. Lange & Weyel:**
Schnarchen - Da hört der Spaß auf

MEDIZIN + WISSEN

- 26 Volkskrankheit Parodontitis - Bundeszahnärztekammer startet
Aufklärungskampagne

MEDIZIN + PRAXIS

- 27 **Praxis für Zahnheilkunde & Implantologie**
Dr. Hartmut Bongartz MSc MSc & Kollegen
Was Sie über Schnuller wissen müssen

MEDIZIN + WISSEN

- 28 Neue Lebensfreude auf Rezept
- 29 Mit allen Heilwassern gewaschen

STANDARDS

- 3 Editorial
- 30 Notrufnummern und Adressen, Impressum

Heuschnupfen: Starke Symptome sind keine Folge der Corona-Pandemie

Laut HNO-Arzt und Heuschnupfen-Experte Prof. Dr. Martin Wagenmann (Uniklinik Düsseldorf) treten die Erlenpollen in diesem Jahr früh auf und bereiten den Allergikern Probleme – Die zurückliegende Corona-Zeit habe keinen Einfluss auf die Schwere der Symptomatik.

Foto: © Getty Images/unsplash.com



Schon Mitte März leiden viele Allergiker unter den üblichen Heuschnupfen-Symptomen wie verstopften Nasen, tränenden und juckenden Augen – und vielfach unter einer lähmenden Müdigkeit. Auf der Karte des Pollenflug-Gefahrenindex des Deutschen Wetterdienstes ist ganz Nordrhein-Westfalen in der Vorausschau in dunklem Rot eingefärbt. Erlenpollen-Alarm! Rot steht für eine hohe Belastungsintensität. Und Entwarnung ist so schnell nicht in Sicht: Bald werden die Birkenpollen erwartet und schließlich die Saison für Gräserpollen. „Die machen in der Regel am meisten Beschwerden, weil sie in riesigen Mengen auftreten“, so Prof. Dr. Martin Wagenmann, Leiter des Schwerpunkts Allergologie unter dem Dach der HNO-Klinik und stellvertretender Leiter des Universitäts-Allergiezentrums (UAZ) an der Uniklinik Düsseldorf.

Reagieren Allergiker nun stärker auf Pollen, weil sie während der Corona-Pandemie aufgrund der Maskenpflicht weniger in Kontakt mit Pollen kamen? Diesen Rückschluss hält Prof. Wagenmann für nicht haltbar. „Untersuchungen zei-

gen vielmehr, dass sich allergische Reaktionen durch wiederholten Allergenkontakt verstärken. Am Ende einer Saison reagieren Betroffene also stärker auf geringere Pollenmengen“, so der Allergie-Experte. „Wir nennen das den Priming-Effekt, der in der Medizin auch umfassend beschrieben ist.“ Prof. Wagenmann bestätigt aber, dass es gute Untersuchungen – zum Beispiel aus Israel – gibt, nach denen eine richtig getragene Maske sogar dazu beitragen kann, die Belastung durch Pollen zu senken.

Nach Ermittlung der genauen Ursache gibt es sehr wirksame Therapien

Betroffene können auf Therapien zurückgreifen, die über die Jahre stetig verbessert worden sind. Je nach Ausprägung des Heuschnupfens helfen Cortisonsprays oder aber cortisonhaltige Sprays mit einem Antihistaminikum. „Es hält sich der Glaube, dass Antihistaminika müde machen. Das war in früheren Zeiten auch richtig. Bei den heutzutage zur Verfügung stehenden Mitteln tritt diese Nebenwirkung in aller Regel aber nicht mehr auf“, so Prof. Wagenmann. Als dritte und oftmals wirksamste Therapie gilt schließlich die Allergen-Immuntherapie oder Hyposensibilisierung. Vereinfacht gesagt, werden dem Körper dabei Allergene zugeführt, so dass sich das Immunsystem daran gewöhnen kann. „Der entscheidende Punkt ist hierbei, dass vorher bekannt sein muss, gegen was die Patientin oder der Patient genau allergisch ist“, erklärt der HNO-Arzt. Es sei deshalb sehr wichtig, dass Menschen, die Allergiesymptome haben, sich zu ihrem Hausarzt oder Allergologen begeben und einen Allergie-Test machen lassen, um die genaue Ursache zu ermitteln. „Erst danach ist die Einleitung einer zielgerichteten Therapie möglich“, so Prof. Wagenmann.

Quelle: Universitätsklinikum Düsseldorf

Fitnessstraining für das Gehirn

Neurowissenschaftler:innen der Universitätsmedizin Magdeburg untersuchen die Wirksamkeit von Gedächtnistraining im Alter und suchen für eine Studie Seniorinnen und Senioren.

Im Rahmen der „Sepy-Studie“ des Instituts für Kognitive Neurologie und Demenzforschung an der Otto-von-Guericke-Universität Magdeburg untersuchen Neurowissenschaftler:innen den Einfluss von web-basiertem kognitiven Training auf das Gedächtnis von älteren Menschen. Für die Durchführung der Studie werden noch motivierte Senior:innen im Alter von 60 bis 79 Jahren gesucht.

Wer teilnehmen möchte, sollte über einen Internetzugang verfügen und keine akuten Verletzungen oder Erkrankungen aufweisen. Falls kein eigener Computer oder ein Tablet vorhanden ist, kann ein Leihgerät für den Zeitraum der Studie zur Verfügung gestellt werden. Die Studie umfasst ein achtwöchiges kognitives Training, bestehend aus drei Trainingseinheiten pro Woche für jeweils 40 bis 45 Minuten zu Hause, begleitet von MRT-Messungen und Gedächtnistestungen. Die Teilnehmenden erhalten neben dem Gedächtnistraining eine Aufwandsentschädigung.

Kontakt für Studieninteressierte

Panagiotis Iliopoulos,
Wissenschaftlicher Mitarbeiter, Institut für Kognitive Neurologie und Demenzforschung der Otto-von-Guericke-Universität Magdeburg,
Tel. 0391-67-25080,
E-Mail: panagiotis.ilopoulos@med.ovgu.de

Sprechzeiten:
Montag und Dienstag 9 – 12 Uhr,
Donnerstag 12.30 – 15.30 Uhr

Quelle: Universitätsmedizin Magdeburg

HINDENBURGER

DIE BESTEN SEITEN VON MÖNCHENGLADBACH & RHEYDT



Jeden Monat neu.
Gedruckt, online und als Digitalausgabe

www.hindenburg.de



Ist Alzheimer eine normale Alterserscheinung? Sieben Irrtümer über die Alzheimer-Krankheit

Es gibt immer noch viel Verunsicherung im Zusammenhang mit der Alzheimer-Krankheit. Deshalb stellt die gemeinnützige Alzheimer Forschung Initiative e.V. (AFI) sieben Irrtümer richtig, die über die Alzheimer-Krankheit kursieren.



Foto: Alzheimer Forschung Initiative e.V. (AFI)

Irrtum 1: Alzheimer ist ansteckend.

Es gibt keinen wissenschaftlichen Nachweis, dass die Alzheimer-Krankheit beim Menschen ansteckend ist. Im Tierexperiment ist es zwar unter Laborbedingungen möglich, die Alzheimer-Krankheit zu übertragen. Diese Ergebnisse sind aber nicht auf die realen Bedingungen beim Menschen anwendbar.

Irrtum 2: Alzheimer und Demenz sind das Gleiche.

Unter dem Begriff „Demenz“ werden mehr als 50 Erkrankungen zusammengefasst, welche die Funktion des Gehirns beeinträchtigen. Die Alzheimer-Krankheit ist mit rund zwei Drittel aller Erkrankten die häufigste und bekannteste Demenzform. Demenz ist also ein Oberbegriff und nicht gleichzusetzen mit der Alzheimer-Krankheit. Weitere Demenzformen sind beispielsweise die Vaskuläre Demenz, die Lewy-Körperchen Demenz, die Frontotemporale Demenz oder die Demenz bei Parkinson.

Irrtum 3: Aluminium verursacht Alzheimer.

Bei Gehirn-Autopsien von verstorbenen Alzheimer-Erkrankten wurde zwar eine erhöhte Aluminium-Konzentration festgestellt. Forscherinnen und Forscher gehen jedoch davon aus, dass es sich um eine Begleiterscheinung und nicht um die Ursache der Krankheit handelt. Einen ursächlichen Zusammenhang von erhöhter Aluminiumaufnahme und dem Auftreten der Alzheimer-Krankheit konnte bisher wissenschaftlich nicht belegt werden. Auch Studien zur Entstehung und Verbreitung von Alzheimer zeigen keine Hinweise auf eine Verbindung von Aluminium und der Alzheimer-Krankheit.

Irrtum 4: Alzheimer ist keine Krankheit, sondern eine normale Alterserscheinung.

Diese Behauptung wird in populärwissenschaftlichen Debatten immer wieder aufgestellt. Mittlerweile ist es jedoch möglich, die Eiweiß-Ablagerungen aus Beta-Amyloid und Tau, die für die

Alzheimer-Krankheit charakteristisch sind, durch bildgebende Verfahren sichtbar zu machen. Ein organisch gesundes Gehirn kann bis ins hohe Alter sehr leistungsfähig sein, auch wenn es in der Regel langsamer wird. Alzheimer dagegen ist eine Erkrankung, die diagnostiziert, behandelt und weiter erforscht werden muss.

Irrtum 5: Alzheimer-Patienten sterben, weil sie vergessen zu atmen.

Menschen mit Alzheimer vergessen nicht zu atmen. Sie sterben auch nicht unmittelbar an der Alzheimer-Krankheit, sondern an Begleiterkrankungen. Im letzten Krankheitsstadium bauen Patientinnen und Patienten auch körperlich immer mehr ab und sind schließlich rund um die Uhr pflegebedürftig. Weil das Immunsystem dadurch erheblich geschwächt ist, steigt die Anfälligkeit für Infektionskrankheiten. Viele Alzheimer-Erkrankte sterben an Atemwegsinfektionen.

Irrtum 6: Alzheimer ist noch nicht heilbar, also kann man nichts tun.

Es stimmt, dass Alzheimer bisher noch nicht heilbar ist. Trotzdem kann man Alzheimer behandeln. Mit Alzheimer-Medikamenten kann der Krankheitsverlauf verlangsamt werden und auch Begleiterscheinungen wie Depressionen oder Aggressionen lassen sich medikamentös behandeln. Nicht-medikamentöse Therapien, wie die geistige, körperliche und emotionale Mobilisierung, können die Selbständigkeit der Patientinnen und Patienten länger erhalten und das Wohlbefinden fördern.

Irrtum 7: Meine Mutter oder mein Vater hatte Alzheimer, also werde ich auch Alzheimer bekommen.

Die Erkrankung eines Elternteiles bedeutet nicht zwangsläufig, dass die Krankheit an die Kinder vererbt wird. Nur rund ein Prozent aller Alzheimer-Erkrankungen sind eindeutig erblich bedingt. Betroffene erkranken in der Regel sehr früh, zwischen dem 30. und 65. Lebensjahr. Bei 99 Prozent aller Alzheimer-Erkrankungen ist das Alter der größte Risikofaktor. Die Symptome beginnen meistens erst ab dem 65. Lebensjahr. Auch hier gibt es genetische Varianten, die das Erkrankungsrisiko erhöhen können. Zu einem sicheren Ausbruch der Krankheit führen sie jedoch nicht.

Quelle: Alzheimer Forschung Initiative e.V.

Die Alzheimer Forschung Initiative e.V. (AFI) ist ein gemeinnütziger Verein, der das Spendenzertifikat des Deutschen Spendenrats e.V. trägt. Seit 1995 fördert die AFI mit Spendengeldern Forschungsprojekte engagierter Alzheimer-Forscherinnen und -Forscher stellt kostenloses Informationsmaterial für die Öffentlichkeit bereit. Bis heute konnte die AFI 360 Forschungsaktivitäten mit 14,5 Millionen Euro unterstützen und über 925.000 Ratgeber und Broschüren verteilen. Interessierte und Betroffene können sich auf www.alzheimer-forschung.de fundiert über die Alzheimer-Krankheit informieren und Aufklärungsmaterial anfordern. Ebenso finden sich auf der Webseite Informationen zur Arbeit des Vereins und allen Spendenmöglichkeiten. Botschafterin der AFI ist die Journalistin und Sportmoderatorin Okka Gundel.

Neue Erkenntnisse für die Parkinson-Therapie

Forschende der Universitätsmedizin Mainz entdecken verbesserten Ansatz zur Tiefenhirnstimulation

Wissenschaftler:innen der Sektion für Bewegungsstörungen und Neurostimulation der Klinik und Poliklinik für Neurologie der Universitätsmedizin Mainz haben eine wesentliche neue Erkenntnis zur Funktionsweise des Gehirns erzielt: Der sogenannte Nucleus subthalamicus, ein Nervenzellkern im Stammhirn, reguliert sowohl die Geschwindigkeit, mit der Bewegungen ausgeführt werden, als auch die Geschwindigkeit von Prozessen der Entscheidungsfindung. Das erfolgt, so das neue Forschungsergebnis, unabhängig voneinander. Dieses Wissen ist Grundlage für eine verbesserte Form der Tiefenhirnstimulation, mit der Bewegungsstörungen bei Parkinson-Betroffenen jetzt noch gezielter behandelt werden können. Die Studie wurde in der renommierten Fachzeitschrift *Nature Communications* veröffentlicht.

Zu den typischen Parkinson-Symptomen zählen motorische Störungen. In vielen Fällen zeigt sich bei den Betroffenen eine Verlangsamung der Bewegungen. Ein etabliertes Therapieverfahren dieser Bewegungseinschränkungen ist die Tiefenhirnstimulation, kurz THS. Bei der umgangssprachlich auch als Hirnschrittmacher bezeichneten Behandlungsform wird der Nucleus subthalamicus in den Basalganglien des Gehirns elektrisch stimuliert, um insbesondere die Bewegungsgeschwindigkeit zu verbessern. Der Nachteil: Bei einigen THS-Patient:innen kommt es durch die Stimulation des Hirnnervenzellkerns gleichzeitig zu einer unerwünschten Beschleunigung der Entscheidungsfindung.

Welche Bedeutung das im Alltag der Betroffenen haben kann, beschreibt Univ.-Prof. Dr. Sergio Groppa, Leiter der Sektion Bewegungsstörungen und Neurostimulation der Klinik und Poliklinik für Neurologie der Universitätsmedizin Mainz, am Beispiel eines Restaurant-Besuchs: „Die THS soll den Betroffenen helfen, ihre Bewegungen kontrollierter ausführen zu können, beispielsweise beim Essen mit Besteck. Sie sollten dabei

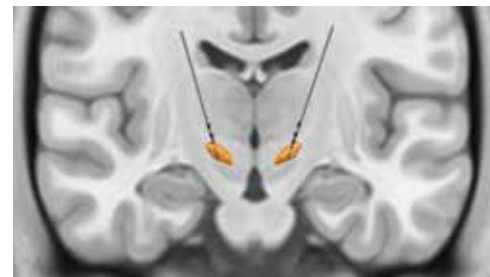
zudem aber weiterhin in der Lage sein, die Geschwindigkeit ihrer Entscheidungen zu steuern, um nicht etwa vorschnell das erste Gericht auf der Speisekarte zu bestellen.“

Die Studienergebnisse der Forschenden um Professor Groppa stellen einen vielversprechenden Ansatz dar, um die THS weiterzuentwickeln. Die neurowissenschaftlichen Untersuchungen der Aktivität des Nucleus subthalamicus haben gezeigt, dass es keinen kausalen Zusammenhang zwischen der Kontrolle der Bewegungsgeschwindigkeit und der Regulation der Geschwindigkeit von Prozessen zur Entscheidungsfindung gibt. So konnten die Studienteilnehmenden Bewegungen schnell ausführen, ohne dass sie gleichzeitig Entscheidungen schneller treffen mussten und umgekehrt. Ausgehend von dieser Erkenntnis haben die Mainzer Wissenschaftler:innen ein verbessertes THS-Verfahren entwickelt.

„Durch eine neue Form der Neurostimulation, bei der die Stromimpulse nur in kurzen Intervallen – sogenannten Bursts – gegeben werden, ist es uns gelungen, die Motorik der Patientinnen und Patienten noch gezielter und separat von der Entscheidungsfindung zu beeinflussen“, erläutert Professor Groppa.

An der Studie nahmen insgesamt 15 Parkinson-Patient:innen teil, bei denen im Vorfeld ein Tiefenhirnstimulator zur Behandlung der Bewegungsstörungen implantiert worden war. Um die Mechanismen der Bewegungs- und Entscheidungskontrolle im Gehirn zu erforschen, gaben die Wissenschaftler:innen kurze Stimulationsimpulse und erstellten Aufnahmen der elektrischen Aktivität des Nucleus subthalamicus der Proband:innen.

Morbus Parkinson ist mit rund 300.000 Betroffenen nach der Alzheimer-Krankheit die zweit-



Implantierte THS-Elektroden bei einem Patienten mit Parkinson. (Foto: Universitätsmedizin Mainz / Dr. Damian Herz)

häufigste neurodegenerative Erkrankung in Deutschland. Neben der Bewegungsverlangsamung können weitere motorische Störungen wie beispielsweise eine zunehmende Muskelsteifheit, Zittern sowie eine instabile Körperhaltung auftreten. Die THS kommt in der Regel zur Anwendung, wenn die medikamentöse Parkinson-Therapie nicht mehr ausreichend ist und die Betroffenen deshalb an Lebensqualität verlieren. In einem operativen Eingriff werden dabei unter Vollnarkose zunächst kleine Elektroden im Gehirn platziert. Diese werden mit einem Impuls-generator verbunden, der auf dem Brustkorb implantiert wird. Die THS-Therapie ist vollständig reversibel – der Hirnstimulator kann abgeschaltet und wieder komplett aus dem Körper entfernt werden.

In der Klinik und Poliklinik für Neurologie der Universitätsmedizin Mainz wird das THS-Verfahren seit fast 20 Jahren in enger Kooperation mit der Klinik für Neurochirurgie eingesetzt. Jährlich werden rund 40 bis 50 Eingriffe durchgeführt. Damit zählt die Universitätsmedizin Mainz zu den größten THS-Behandlungszentren in Deutschland. Seit Ende 2021 steht den THS-Patient:innen in Mainz zusätzlich die telemedizinische THS-Therapie zur Verfügung.

Quelle: Universitätsmedizin Mainz

MEDIZIN + CO

Das Gesundheitsmagazin für Mönchengladbach



Alle drei Monate neu.
Gedruckt, online und als Digitalausgabe

www.medizin-und-co.de



www.medizin-und-co.de



Foto: © Gregory Pappas/unsplash.com

Drei Tipps für einen besseren Schlaf

Die Schlafqualität der Deutschen ist durchwachsen: Bei einer Statista-Umfrage im Jahr 2021 gab ein Viertel der Befragten an, schlecht oder sehr schlecht zu schlafen. Andere Umfragen sprechen von Schlafstörungen bei 10 bis 30 Prozent aller Deutschen. Fakt ist, dass Millionen von Deutschen an Schlafproblemen leiden. Die Gründe sind vielfältig: Stress, Schichtarbeit, Kaffeekonsum, Lärm, Alkohol, Krankheiten:

Der Jülicher Mediziner und Schlafexperte David Elmenhorst forscht seit etwa 20 Jahren zu den Auswirkungen von chronischem Schlafentzug. Hier seine Tipps zu gesundem Schlaf (und wie wir mit unserer Forschung dazu beitragen).

Kein Kaffee nach 15 Uhr!

Viele Menschen konsumieren Kaffee, um die durch Schlafmangel bedingte erhöhte Schläfrigkeit und verminderte Wachsamkeit und Aufmerksamkeit abzumildern. In der Tat konnten wir zeigen, dass

die kognitive Leistungsfähigkeit verbessert wird durch morgendlichen Kaffeekonsum (Schlaflos in Köln). Aber Koffein blockiert Adenosinrezeptoren, die entscheidend sind für die Schlafregulation (Koffein-Kick).

Koffein am Nachmittag verlängert die Zeit, die man zum Einschlafen benötigt und reduziert die Schlaf-tiefe. Da Koffein langsam abgebaut wird sollte nach 15 Uhr kein Koffein mehr konsumiert werden.

Ist Alkohol eine gute Einschlafhilfe? Eher nicht!

Alkohol und Koffein wirken beide auf die oben erwähnten Adenosinrezeptoren mit gegenteiligen Effekten. Daher macht Alkohol tatsächlich müde und beschleunigt das Einschlafen, aber später in der Nacht kommt es aufgrund der nachlassenden Wirkung zu vermehrten Aufwachreaktionen, was insgesamt die Schlafdauer eher verkürzt (Wer stark auf Alkohol reagiert, dem macht auch Schlafmangel zu schaffen).

Doch mal eine Nacht durchgemacht? Ausreichend Erholungsschlaf hilft!

Schon eine einzige Nacht ohne Schlaf genügt, dass danach das menschliche Gehirn älter erscheint. Bei gesunden Teilnehmer:innen zeigen Aufnahmen des Gehirns Veränderungen, die typischerweise erst bei ein bis zwei Jahre älteren Menschen auftreten (Schlafentzug lässt das Gehirn alt aussehen). Die gute Nachricht: Ein anschließender Erholungsschlaf macht die Veränderungen rückgängig. Die Studie zeigt auch, dass es nach nur teilweisem Schlafentzug keine signifikante Veränderung des Hirnalters gibt.

Zu wenig Schlaf kann aber auch die Leistung und Gesundheit massiv beeinträchtigen. Zudem ruft Schlafmangel Veränderungen im Gehirn hervor: durch den Schlafentzug erhöht sich die Zahl der oben erwähnten verfügbaren Adenosinrezeptoren (Wie das Gehirn auf Schlafentzug reagiert). Durch einen anschließenden Erholungsschlaf normalisieren sie sich aber wieder auf das Ausgangsniveau.

Quelle: Forschungszentrum Jülich

Vorsicht bei Medikamenten aus fernen Urlaubsländern

Reisen auf anderen Kontinenten versprechen Erholung und Abenteuer. Oftmals nutzen Touristinnen und Touristen ihren Urlaub auch, um sich einen Vorrat an Medikamenten zu beschaffen, die dort zu einem niedrigeren Preis erhältlich sind als im eigenen Land. Doch Vorsicht: Nicht alle Medikamente, die in Schwellen- oder Entwicklungsländern verkauft werden, entsprechen den Qualitätsstandards in Europa. Die Apothekerkammer Niedersachsen erklärt, was zu beachten ist, wenn sie Arzneimittel im Ausland kaufen und nach Deutschland einführen wollen.

Einfuhr von Medikamenten

Zunächst einmal müssen Reisende bei der Rückkehr nach Deutschland die gesetzlich erlaubte Höchstmenge zur Einfuhr von Arzneimitteln beachten. Man darf nur so viele Medikamente mitbringen, wie es dem üblichen persönlichen Bedarf entspricht. Das Bundesgesundheitsministerium definiert den üblichen persönlichen Bedarf, als die Menge für maximal drei Monate, unter Berücksichtigung der Dosierungsempfehlung für das jeweilige Arzneimittel. Einige Arzneimittel dürfen generell nur über eine maximale Dauer von wenigen Tagen eingenommen werden.

Gefälschte Arzneimittel

Es gibt ganz unterschiedliche Arten von Arzneimittelfälschungen. Das Spektrum reicht von Totalfälschungen bis hin zu Arzneimitteln, deren Verfallsdatum absichtlich verlängert und damit manipuliert wurde. Arzneimittelfälschungen können den richtigen Wirkstoff enthalten, aber in falscher Dosis, also zu gering oder zu hoch. Sie können keinen oder einen anderen Wirkstoff als den angegebenen aufweisen. Oder sie werden mit gefälschten Blistern, Beipackzetteln und/oder Umkartons angeboten. Sie können dann Inhaltsstoffe beinhalten, die gar nicht auf der Verpackung angegeben sind. Zudem kann ein gefälschtes Arzneimittel oder ein gefälschter Wirkstoff auch die gewerblichen Schutzrechte des Rechteinhabers verletzen. Die Einfuhr von gefälschten Arzneimitteln oder Wirkstoffen nach Deutschland ist strikt verboten. Touristen, die sie dennoch nach Deutschland bringen, tragen die rechtlichen Konsequenzen. Außerdem gefährden sie ihre Gesundheit bewusst oder unbewusst, wenn sie minderwertige Arzneimittel einnehmen, unter Umständen können sie sogar eine gefährliche Wirkung haben.



Antibiotika nur auf Rezept

In Deutschland erhalten Patientinnen und Patienten Antibiotika nur auf Rezept. Das hat gute Gründe. Antibiotika sind Medikamente, die Nebenwirkungen wie Magen-Darm-Beschwerden oder allergische Reaktionen hervorrufen können. Antibiotika helfen zudem nur gegen Infektionen, die durch Bakterien ausgelöst werden. Gegen Viren helfen sie nicht. Wer in Deutschland beispielsweise unter einer Atemwegserkrankung leidet, bekommt Antibiotika nur dann, wenn in einer Arztpraxis eine bakterielle Infektion festgestellt wurde. Denn eine zu häufige oder unsachgemäße Anwendung von Antibiotika, kann zu Resistenzen führen, die zur Unwirksamkeit des jeweiligen Antibiotikums führen. Je mehr Resistenzen gegen die zur Verfügung stehenden Antibiotika auftreten, desto weniger Therapiemöglichkeiten bleiben. Antibiotikaresistenzen sind in Deutschland bereits ein Problem, aber besonders in Ländern, in denen Antibiotika rezeptfrei erhältlich sind.

Beratung über die richtige Einnahme

Bei Antibiotika sind Dosierungen, Einnahmezeitpunkte und Therapiedauer besonders entscheidend. Aber auch bei anderen rezeptpflichtigen wie auch frei verkäuflichen Medikamenten kommt es auf diese Aspekte an. Wer in der Selbstmedikation den Beipackzettel nicht beachtet oder ihn nicht versteht, da er in einer anderen Sprache geschrieben ist, gefährdet nicht nur die Wirksamkeit des Medikaments, sondern auch seine eigene Gesundheit.

Ungewohnte Wirkstoffdosis

Es kann vorkommen, dass ein für das Ausland hergestelltes Medikament eine andere Wirkstoffdosis enthält, als in Deutschland üblich ist. Beispielsweise gibt es Mittel, von denen man zwei Tabletten schlucken müsste, um die Menge des Wirkstoffes einzunehmen, der in Deutschland in einer Tablette enthalten ist. Eine ärztliche Verordnung ist auf den individuellen Bedarf des einzelnen Menschen abgestimmt. Der Therapieerfolg ist gefährdet, wenn das Medikament in einer falschen Wirkstoffdosis eingenommen wird.

Medikationsberatung in der Apotheke

Patientinnen und Patienten, die fünf oder mehr Medikamente einnehmen müssen oder die im Rahmen einer Antitumorthherapie oder nach einer Organtransplantation Tabletten oder Kapseln einnehmen müssen, haben Anspruch auf eine umfangreiche Medikationsberatung in der Apotheke. Dafür bringen die Betroffenen alle Arzneimittel zu einem vereinbarten Termin in die Apotheke, und zwar sowohl die ärztlich verordneten Präparate als auch rezeptfreie Substanzen inklusive Nahrungsergänzungsmitteln und eventuellen Produkten aus dem Ausland. Der Apotheker oder die Apothekerin erstellt eine Übersicht über die Gesamtmedikation und berät zu Dosierungen sowie Einnahmezeitpunkten. Dieser Service verbessert die Arzneimitteltherapie erkrankter Menschen und wird mit der Krankenkasse abgerechnet.

Quelle: Apothekerkammer Niedersachsen

Tag der Rückengesundheit 2023

Mythen über Rückenschmerzen – Was stimmt, was nicht?

Rückenschmerzen kennt fast jeder. Viele Vorstellungen, woher sie kommen und wie man sie behandeln muss, sind mittlerweile zu echten Mythen geworden: So gelten krummes Sitzen oder die Bandscheiben häufig als Ursache und Massagen helfen bei Rückenschmerzen immer. Anlässlich des Tages der Rückengesundheit geht die Stiftung Gesundheitswissen gängigen Mythen rund um Rückenschmerzen auf den Grund und klärt auf, was an ihnen dran ist.



Fast jeder kann zum Thema Rückenschmerzen eine Geschichte erzählen. Laut einer großangelegten Befragung zur Prävalenz von Rückenschmerzen in Deutschland aus den Jahren 2019 und 2020 berichteten 61,3 Prozent der Befragten, dass sie in den vergangenen 12 Monaten von Rückenschmerzen betroffen waren. Aber kommen Rückenschmerzen wirklich vom krummen Sitzen? Oder kann durch ein MRT der Grund für die Schmerzen erkannt werden? Die Stiftung Gesundheitswissen informiert zu fünf gängigen Rückenmythen und erklärt, was stimmt und was nicht.

Mythos I – Mit Röntgen lässt sich immer die Ursache von Rückenschmerzen finden.

Der Glaube, bildgebende Verfahren, wie das Röntgen, können die Ursachen von Rückenschmerzen immer offenbaren, ist weit verbreitet. Leider bleibt das ein Mythos, denn eine sichere Ursache für die Schmerzen lässt sich dadurch nur selten finden, wie wissenschaftliche Studien zeigen. Auf Röntgenbildern oder in Kernspintomografien (MRT) können zwar Veränderungen am Rücken sichtbar werden, die im Verdacht stehen, Rücken- oder Kreuzschmerzen auszulösen, wie z.B. kleinere Abnutzungserscheinungen. Das Problem ist allerdings, dass diese Veränderungen auch bei vielen Menschen vorkommen, die keinerlei Beschwerden haben. Es lässt sich also nicht zwingend daraus schließen, dass die festgestellte Veränderung tatsächlich für die Beschwerden verantwortlich ist – und so ist auch der Behandlungserfolg fraglich. Gleichzeitig kann Bildgebung unnötige Therapien nach sich ziehen und die Chronifizierung fördern. Aus diesem Grund wird in der ärztlichen Leitlinie für Nicht-spezifische Kreuzschmerzen auch empfohlen, dass bildgebende Verfahren, wie die

Röntgenuntersuchung, nur in bestimmten Fällen, wie z.B. nach einer Verletzung durch einen Unfall, eingesetzt werden sollten.

Mythos II – Meistens sind die Bandscheiben schuld an den Schmerzen.

Was viele nicht wissen: Ein Bandscheibenvorfall geht gar nicht immer mit schlimmen Rückenschmerzen einher. Es kommt vor, dass Betroffene nur durch Zufall davon erfahren, z.B. wenn aus anderen Gründen eine MRT-Untersuchung gemacht wird. Nur bei etwa 4 von 100 Patienten ist ein Bandscheibenvorfall der Auslöser für Schmerzen im Rücken. Insofern handelt es sich bei der Annahme, für Kreuzschmerzen sind die Bandscheiben verantwortlich, eher um einen Mythos. Wenn aber ein Bandscheibenvorfall Rückenschmerzen auslöst, dann strahlt dieser Schmerz meist aus. Außerdem können Störungen der Berührungsempfindlichkeit und motorische Störungen auftreten.

Mythos III – Durch häufige Belastung nutzt sich der Rücken ab.

Nein, solange es sich nicht um sehr belastenden Leistungssport handelt, ist jegliche Bewegung und auch Belastung gut für den Rücken. Im Gegenteil: Der Rücken wird durch Alltagsbewegungen eher gestärkt. Wer seinem Rücken etwas Gutes tun möchte, treibt zusätzlich Sport. Als rückenfreundlich gelten dabei Radfahren, Schwimmen, Reiten oder Walken. Erste Studien deuten darauf hin, dass selbst regelmäßige Spaziergänge oder flottes Gehen bei Rückenschmerzen helfen können. Regelmäßiges Bewegungstraining wie Gymnastik, Kräftigungs- und Stabilitätsübungen für die Oberkörpermuskulatur oder auch Dehnübungen der Oberschenkel und Hüftmuskulatur können sogar helfen, Rückfälle von

nicht-spezifischen Kreuzschmerzen vorzubeugen. Solche Übungen werden z.B. bei Pilates oder Yoga gemacht.

Mythos IV – Vom krummen Sitzen kriegt man Rückenschmerzen.

Die gute Nachricht: Eine schlechte Haltung ist meist nicht die Ursache für Rückenschmerzen. Ob wir krumm oder gerade sitzen oder stehen, spielt als Ursache für Rückenschmerzen keine Rolle. Aber: Keine Haltung ist so gut, dass sie längere Zeit eingenommen werden sollte. Sowohl im Büro als auch daheim verharren wir oft zu lange in derselben Position. Durch die fehlende Bewegung werden die Gelenke im Rücken stark belastet. Der Schmerz entsteht dann als Schutzreaktion. Deshalb kann es sogar entspannend sein, den Rücken einmal durchhängen zu lassen.

Mythos V – Bei Rückenschmerzen muss der Arzt Massagen verschreiben.

Nicht jeder Arzt verschreibt eine Massage bei Rückenschmerzen. Muss er auch nicht. Denn zumindest bei akuten Kreuzschmerzen ohne erkennbare Ursache ist der Nutzen dieser Therapieform derzeit nicht durch wissenschaftliche Studien belegt. Daher rät die ärztliche Leitlinie für Nicht-spezifische Kreuzschmerzen von einer Verschreibung ab. Der Grund: Es sollten eher Bewegung und Aktivierungen im Fokus der Behandlung stehen und keine Behandlungen, die einem passivem Verhalten Vorschub leisten. Der Leitlinie zufolge können Massagen aber durchaus als ein Behandlungsbaustein bei chronischen nicht-spezifischen Kreuzschmerzen zum Einsatz kommen. Die Wirkung ist eher gering, aber Massagen können zum Wohlbefinden der Betroffenen beitragen und dadurch möglicherweise die Bereitschaft fördern, sich mehr zu bewegen.

Quelle: stiftung-gesundheitswissen.de

Hintergrund zum Tag der Rückengesundheit

Der Tag der Rückengesundheit findet jedes Jahr am 15. März statt. Er geht auf eine Initiative des Bundesverbandes deutscher Rückenschulen und der Aktion Gesunder Rücken zurück. Mit dem Thementag, der in diesem Jahr das Motto „Rückengesund mit Herz, Hand und Verstand“ trägt, soll zu verschiedenen Aspekten der Rückengesundheit aufgeklärt werden – auch mit wissenschaftlichen Fakten.



Julia Hanke bespricht mit Pfleger Johannes die Patientenversorgung

DAS GROSSE GLÜCK, LEBEN ZU RETTEN

Als Pflegerische Leitung der Notaufnahme der Städtischen Kliniken Mönchengladbach hat Julia Hanke oft mit Akutkranken zu tun, bei denen jede Minute zählt. Verantwortung übernehmen, schnelle Entscheidungen treffen, im Team mit den Ärzten arbeiten - Julia Hanke liebt all dies an ihrem Beruf. Sie hat ihren absoluten Traumjob gefunden.

Während ihrer Ausbildung war es um Julia Hanke schnell geschehen. Es gibt viele, ganz unterschiedliche Tätigkeiten in der Pflege. Als sie den ersten Einsatz in der Notaufnahme erlebte, wusste sie: „Das ist es!“ Und das für sie bis heute so geblieben. Sie sagt: „Ich gehe eigentlich fast jeden Tag fröhlich und zufrieden nach Hause.“ Dabei ist die Welt der Notaufnahme alles andere als einfach. Wiederbelebungen im Schockraum oder die erste Versorgung von bei Unfällen Schwerstverletzten gehören für das Team der Notaufnahme zur Tagesordnung.

Wer bei Julia Hanke und ihren Kolleg:innen landet, hat in aller Regel ein ganz akutes und schweres gesundheitliches Problem. „Menschen in dieser für sie existenziellen Situation helfen zu können, professionell und empathisch, das ist mein Beruf. Und ich könnte mir keinen besseren vorstellen“, sagt die Notfallpflegefachkraft. Das gilt für sie auch, obwohl sie mit Situationen zu tun hat, die auch ihr schwerfallen. „Reanimationen bei Kindern sind das psychisch Herausforderndste. Da ist es besonders wichtig, sich nachher im Team ausführlich zu be-



**Städtische Kliniken
Mönchengladbach**
Akademisches Lehrkrankenhaus der
Heinrich-Heine-Universität Düsseldorf

Elisabeth-Krankenhaus Rheydt
Hubertusstraße 100
41239 Mönchengladbach

Zentrale Notaufnahme

Tel.: 02166 - 394 -2917
www.sk-mg.de



sprechen, sich bei der Aufarbeitung Hilfe, zum Beispiel durch eine Supervision zu holen“, sagt Julia Hanke. Überhaupt das Team.

Es ist für Julia Hanke mit das Entscheidende, wenn sie ihren Berufsalltag beschreibt: „Offen, emphatisch, fast familiär ist es bei uns in der Notaufnahme. Das ist schon besonders bei uns im Eli und auch eine wichtige Voraussetzung für unsere Arbeit.“ Innerhalb der Notaufnahme ist Vertrauen wesentlich, damit aus Menschen mit unterschiedlichen Berufen ein echtes Team



Julia Hanke, die pflegerische Leiterin der Zentralen Notaufnahme im Elisabeth-Krankenhaus

wird. „Wenn einer umfällt, kann man als Pflegekraft nicht warten, bis der Arzt etwas anordnet. Da muss man handeln, und zwar sofort“, sagt Julia Hanke. Doch die Teamarbeit reicht weit über die Notaufnahme hinaus. Unter anderem mit der Intensivstation und dem Herzkatheterlabor gibt es einen engen Austausch, genau wie mit dem Rettungsdienst der Feuerwehr. „Es ist wichtig, die Arbeit der Kolleg:innen zu kennen, zu wissen, was sie tun und warum sie es so tun“, so die Pflegerische Leiterin der Notaufnahme. Den Zusammenhalt findet sie im Eli besonders ausgeprägt. Die Arbeit der Einzelnen werde gewertschätzt.

„Es hilft uns sehr und ist leider nicht selbstverständlich, dass uns die Geschäftsführung mit Leiharbeitskräften unterstützt, wenn wie in der Corona-Zeit zu viele vom Stammteam krank sind.“ Warum kommt trotz all dieser Vorteile für viele die Pflege als Beruf nicht ernsthaft in Frage? Drei Schichten, regelmäßige Arbeit an Wochenenden und auch an den Feiertagen sind für viele abschreckend. „Dass man dafür auch unter der Woche frei hat und was das für Vorteile hat, können sich viele nicht so vorstellen. Viel wichtiger als solche Äußerlichkeiten aber ist: Man muss einfach den Beruf finden, der zu einem passt“, so Julia Hanke. Und wer ger-

ne verantwortungsvoll und mit Menschen für Menschen arbeitet, ist in der Notaufnahme auf jeden Fall gut aufgehoben. Und was ist mit Menschen, die wegen kleiner Wehwehchen statt zum niedergelassenen Arzt in die Notaufnahme gehen?

Es gebe Menschen, die lange auf einen Termin bei ihrem Arzt warten müssen. Und mancher kenne aus seinem Heimatland das deutsche Hausarztssystem gar nicht und gehe halt ins Krankenhaus, wenn ihm etwas fehle. „Da immer wieder aufzuklären, ist gut. Aber es hat keinen Sinn, sich darüber aufzuregen. Die Energie brauchen wir für die echten Notfälle. Wer zu uns kommt, macht das nicht, weil er uns gerne sehen will. Die Patienten machen das, weil sie glauben, dass sie bei uns richtig sind.“

Ein großes Plus des Eli ist das neue Simulationszentrum und die Akademie für multidisziplinäre Notfalltrainings (SAM) auf dem Gelände der Städtischen Kliniken. Dort werden bald Notfallsituationen im Team eingeübt. Julia Hanke: „Es gibt dort Schockräume, einen Rettungswagen - alles ist wie in der echten Praxis. Dort kann ein Team schwierige Situationen in Ruhe und ohne Druck einüben. Damit ist man auch auf Fälle, die in unserer Praxis selten vorkommen, bestens vorbereitet.“



Pfleger Johannes überprüft den Medikamentenbestand

Fotos: Kamil Albrecht/monstersofmedia

WEITERFÜHRENDE INFORMATIONEN

Mehr zur Arbeit
in der Notaufnahme



Mehr zur Arbeit und
offene Stellen im Eli



Mehr zur Akademie
für multidisziplinäre
Notfalltrainings



Ein Teil des Teams in der Halle für die Rettungswagen



LIPÖDEM

Die selten diagnostizierte Krankheit

Das Lipödem ist eine fast ausschließlich bei Frauen auftretende, fortschreitende Erkrankung, bei der es zu einer unkontrollierten aber stets symmetrischen Fettvermehrung an Beinen, Gesäß und Hüfte, sowie an den Armen kommt, immer begleitet von Schmerzen. Obwohl alleine in Deutschland fast 4 Millionen Frauen betroffen sind, wird die Erkrankung oft von Ärzten nicht erkannt oder ernst genommen. Dabei gibt es wirksame Behandlungsmöglichkeiten. Unsere Redaktion hatte die Gelegenheit mit einer Betroffenen aus Mönchengladbach sowie einem sie erfolgreich behandelnden Experten zu sprechen:

Redaktion + Foto: **Marion E. Auguste**

Herr Emrah Çimen ist Facharzt für Chirurgie an der LipoClinic Dr. Heck, der in der operativen Behandlung des Lipödems weltweit führenden Fachklinik. An den beiden Standorten in Mülheim a.d.R. und Hamburg werden jährlich um die 3.000 Operationen durchgeführt.

Frau Simone Kaisers ist Inhaberin des Mone's Café in MG-Rheindahlen und seit Jahren wegen der Diagnose Lipödem in Behandlung. Sie wird im Mai 2023 das letzte Mal von Dr. Çimen operiert werden und wird dann beschwerdefrei sein.

M+C: Wann tritt die Krankheit auf?

Emrah Çimen: Es ist eine phasenweise, sich entwickelnde Erkrankung, immer zu hormonellen Schwankungen einer Frau: Pubertät, Schwangerschaft, Stillzeit, das Ansetzen oder Absetzen von Hormonpräparaten, wie der Pille, und sogar übermäßige Stressphasen, Schicksalsschläge, psychische Traumata und dann noch einmal die Wechseljahre.

M+C: Warum ist diese Krankheit noch nicht so bekannt?

Emrah Çimen: Viele Frauen nehmen es jahrelang als genetisch bedingt hin, weil die Oma, Großtante oder Cousine, z.B. ebenfalls kräftige Waden, etc. haben. Es wird nicht hinterfragt. Jetzt, durch die verstärkte Thematisierung in den (sozialen) Medien, wird die Krankheit Lipödem mehr und mehr bekannt. Auch das Thema „Schönheitswahn in den sozialen Medien“ trägt zu dieser verstärkten Wahrnehmung bei. Man vergleicht sich nicht mehr nur mit Klassenkameradinnen, sondern mit der gesamten Gesellschaft. Es hat etwas Positives, dass man der Krankheit, die ja bei 10% aller Frauen auftritt, auf die Schliche kommt. Man stellt fest, da ist wirklich etwas nicht in Ordnung.

Simone Kaisers: Mir wurde beim Arzt zu meinen Schmerzen gesagt, wir machen erstmal ein Blutbild, es ist alles in Ordnung, versuch mal etwas abzunehmen, mach mal eine Ernährungsumstellung, mach mal etwas mehr Sport, das waren dann die Antworten...

Emrah Çimen: Thema Sport. In höheren Stadien der Krankheit ist es wegen der Schmerzen schwerer sich zu bewegen und den Sport, den man machen wollte, auszuüben. Daher kann man auch nicht mehr, wie gewünscht, abnehmen. Aber auch wenn man abnimmt, dann nicht an den Stellen, die durch die Vermehrungen des pathologischen Fettes betroffen sind. Also nicht an den Beinen, Armen, sondern am Bauch, an der Brust, im Gesicht.

Simone Kaiser: Ich konnte meinen Sport nicht mehr ausüben, meine Beine fühlten sich an wie Blei.

M+C: Kann man zu alt sein für eine Operation?

Emrah Çimen: Es kommt nicht auf das numerische Alter, sondern auf das biologische Alter an. Sprich eine 45- oder 50-Jährige mit drei schweren Grunderkrankungen wird nicht so gerne operiert wie eine 70-Jährige, die nur einen leichten Bluthochdruck hat und aktiv ist. Viele ältere Patientinnen lassen sich operieren, weil sie aktiv bleiben wollen und Angst haben, irgendwann ihre Kompressionsstrümpfe, nicht mehr anziehen zu können.



Simone Kaisers und ihr behandelnder Arzt Emrah Çimen von der LipoClinic Dr. Heck in Mülheim a.d.Ruhr

M+C: Ab welchem Stadium wird operiert?

Emrah Çimen: Sobald die Beschwerden auftreten, also ab Stadium 1. Es ist einfacher, da weniger Fett abzusaugen ist, die Haut noch nicht sehr stark gedehnt wurde und sich deshalb auch nicht so stark erholen muss. Also z.B. besser vor als nach einer Schwangerschaft. Das kosmetische Ergebnis ist besser. Die meisten Patientinnen werden, aufgrund der Verzögerungen durch Fehldiagnosen erst ab Stadium 2 operiert.

Simone Kaisers: Dazu kommt die Unwissenheit und das Unverständnis der Leute, denen ich offen in meinem Café begegne, aber auch durch Ärzte, die einem durch ihre Ratschläge wehtun. Ich habe anfangs das Thema totgeschwiegen. Als schlanke Frau sollte ich mich nicht so anstellen und erst wenn ich ein wirkliches Problem hätte (laut einem Arzt mit 180 kg) wiederkommen.

Emrah Çimen: Selbst Ärzte verstehen das Krankheitsbild zum Teil nicht. Sie empfehlen den Patientinnen abzuwarten und es „reifen zu lassen“, was definitiv falsch ist!

Die Stadien der Erkrankung richten sich nicht nach den Beschwerden oder der Fettmenge:

- **Stadium 1:** glattes Hautbild.
- **Stadium 2:** Delliges und gewelltes Hautbild (Orangenhaut).
- **Stadium 3:** Hier sind es großlappige Fettwülste.

M+C: Wer übernimmt die Kosten für eine Operation?

Emrah Çimen: Es gibt 2 Arten der Therapie.

Die erste Methode ist konservativ-entstauend, mit Kompressionsstrumpfhosen und Lymphdrainagen, die auch von den Krankenkassen übernommen

werden. Diese schafft Linderung und bessere Bewegung. Insgesamt kommt man da auf eine Kassenleistung von ca. 4.000-6.000€ pro Jahr und das über unzählige Jahre. Es gibt hierbei keine komplette Symptom-Freiheit, weil nur das Ödem, die übermäßige Gewebsflüssigkeit, herausgedrückt wird. Das vermehrte Fettgewebe bleibt bestehen. Vor allem aber: Die Kompression verhindert nicht das Voranschreiten der Krankheit!

Die zweite Methode ist die operative: das pathologische Fett absaugen. Klarer Vorteil, da die krankhaften Fettzellen entfernt werden und man kann nach 2 Wochen in den meisten Fällen wieder arbeiten (außer körperlich schwere Arbeit). Wenn die ganze Extremität radikal operiert wird, dann kommt es an dieser Extremität, Stand der Wissenschaft und Medizin heute, nicht wieder.

Bis Stadium 3 muss man allerdings selber die Kosten tragen, ca. 6.000-7.000€ pro Operation. Es sind maximal 4 Operationen für beide Arme und Beine nötig.

Ab Stadium 3 übernimmt die Kasse, wenn der BMI (Body Mass Index) niedrig genug ist, was in den meisten Fällen kaum mit dem Stadium 3 in Einklang zu bringen ist.

M+C: Was sind die Alarmzeichen?

Simone Kaisers: Ermüdung und Schmerzen in Armen und oder Beinen. Bewegungseinschränkungen, Hämatome, Berührungsempfindlichkeit, Kleidung passt nicht mehr.

M+C: Was sollte man tun, wenn man Symptome feststellt?

Simone Kaisers: Zum Spezialisten/Phlebologen gehen. Gleichgesinnte suchen, z. B. bei Lipo Cafés. Die Leute müssen aufmerksam gemacht werden

auf diese Krankheit. Es ist eine chronische Erkrankung, eine Fettverteilungsstörung. Es handelt sich nicht um eine Schönheitsoperation oder Fettab-saugung im klassischen Sinne. Bei der Liposuktion werden krankhafte Fettzellen abgesaugt.

Deshalb wird am Samstag, den 29.4.2023 um 16.00 Uhr im Mone's Café zum ersten Mal das Lipo Café in Mönchengladbach stattfinden, wo ein kostenloser Austausch und Informationen zu dieser Krankheit geboten wird. Anmeldungen bitte über Mone's Café:

Mone's Café Herzlich
Plektrudisstraße 4
41179 Mönchengladbach
Tel.: 02161 - 299 70 88
www.mones-cafe-herzlich.de



LipoClinic Dr. Heck
Zeppelinstr. 321
45470 Mülheim a.d. Ruhr
<https://www.lipo-clinic.de>



M+C: Frau Kaisers, Herr Çimen, wir danken Ihnen für diese Aufklärung zu einer bisher weitestgehend unterschätzten Krankheit, die für die Betroffenen eine große körperliche und psychologische Belastung darstellt.

WEITERFÜHRENDE LINKS

Lipödem-Portal
<http://www.lipoedemportal.de>

Lipödem Gesellschaft e.V.
<https://lipoedem-gesellschaft.de>

Lipödem Hilfe Deutschland e.V.
<https://www.lipoedem-hilfe-ev.de>

JEDER BRAUCHT MAL HILFE

TelefonSeelsorge®

0800-1110111
0800-1110222

www.telefonseelsorge.de

Der neue Ratgeber!

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

Kostenfreies Exemplar:

Telefon: 069 955128-400
www.herzstiftung.de/bestellung

Grüßes Herz
Deutsche Herzstiftung

KONTINUIERLICHER FORTSCHRITT MODERNSTE THERAPIEN ERSTKLASSIGE VERSORGUNG

Erste Adresse für Krebspatienten: das zertifizierte
Onkologische Zentrum der Kliniken Maria Hilf

Text: Petra Käding | **Grafiken + Fotos:** Kliniken Maria Hilf



Die Diagnose Krebs ist immer ein Schock und konfrontiert Patienten mit einer Lebenssituation voller Veränderungen, Herausforderungen, Fragen und Ängste. Der wichtigste Faktor für ihre Genesung ist ein individuelles Therapiekonzept und der Einsatz modernster Therapien auf spitzenmedizinischem Niveau. Das Onkologische Zentrum der Kliniken Maria Hilf leistet eine solche intensive, interdisziplinäre Versorgung und wird dafür regelmäßig neu von der Deutschen Krebsgesellschaft zertifiziert.



Höchste Versorgungsstufe für Tumorerkrankungen

Das Onkologische Zentrum im Maria Hilf ist als eines der ersten in Deutschland und bereits seit über 12 Jahren mit Empfehlung der Deutschen Krebsgesellschaft zertifiziert. Dabei geht es um viel mehr als eine Auszeichnung, denn insbesondere Patienten profitieren: „Alle Schritte, von der Diagnose über die Therapie bis hin zu Nachsorge und Rehabilitation, finden nach neuesten wissenschaftlichen Erkenntnissen unter einem Dach überprüfbar und zertifiziert statt“, erklärt Graeven. „Das bedeutet einheitliche Therapiekonzepte, eingespielte Abläufe, reichhaltige Erfahrungswerte und eine hohe Behandlungsqualität!“

Die Onkologie hat in den letzten Jahren große Fortschritte gemacht – „ob in den frühen Stadien der Krebserkrankungen, in denen es um die Heilung geht, oder in den fortgeschrittenen Stadien, in denen unser Ziel ist, das Leben mit dem Tumor zu ermöglichen“, sagt Prof. Dr. med. Ullrich Graeven, Chefarzt der Klinik für Häma-

tologie, Onkologie und Gastroenterologie und Leiter des Onkologischen Zentrums der Kliniken Maria Hilf. „Wir haben heute sehr viel mehr Möglichkeiten als noch vor zehn Jahren.“

Gebündeltes Wissen

Von entscheidendem Vorteil ist die Bündelung der Fachdisziplinen. So nehmen an den Tumorer-



PROF. DR. MED. ULLRICH GRAEVEN,
CHEFARZT DER KLINIK FÜR
HÄMATOLOGIE, ONKOLOGIE UND
GASTROENTEROLOGIE UND LEITER
DES ONKOLOGISCHEN ZENTRUMS
DER KLINIKEN MARIA HILF



PROF. DR. MED. HERBERT SPERLING,
CHEFARZT DER KLINIK FÜR
UROLOGIE UND DES ZENTRUMS
FÜR KONTINENZ UND IN DER
STELLVERTRETENDEN LEITUNG DES
ONKOLOGISCHEN ZENTRUMS



PROF. DR. MED. URSULA NESTLE,
CHEFÄRZTIN DER KLINIK FÜR
STRAHLENTHERAPIE UND
STELLVERTRETENDE LEITERIN DES
ONKOLOGISCHEN ZENTRUMS

konferenzen, in denen Erkrankungsfälle und die bestmögliche Therapie besprochen werden, Spezialisten aus den Bereichen Internistische Onkologie/Hämatookologie, Gastroenterologie, Radioonkologie, Viszeralchirurgie, Thoraxchirurgie, Radiologie, Pathologie, Pneumologie, Urologie, Nuklearmedizin, HNO-Heilkunde und Unfallchirurgie teil. „Dieser Zusammenschluss verschiedener Spezialisten unter einem Dach stellt die höchste Versorgungsstufe für Tumorerkrankungen dar“, so Graeven.

Modernste Diagnoseverfahren und Therapiemöglichkeiten

Basis jeder Diagnose ist die Untersuchung mittels modernster Geräte. Die Kliniken Maria Hilf sind mit allen modernen Bildgebungsverfahren, CT, MRT, Angiographie, Ultraschall und Röntgen ausgestattet und können auch nuklearmedizinische Untersuchungen wie das PET-CT, die Skeletztintigraphie- und die Radionuklidtherapie vornehmen. Ein wichtiger Baustein in der Diagnose von Tumoren ist auch die Endoskopie, bei der feingewebliche Proben entnommen und detailliert untersucht werden.

Zu den Behandlungsverfahren zählen medikamentöse Therapien und Operationen mit modernen Verfahren, teils minimal-invasiv, teils mit dem hochpräzisen OP-Roboter „DaVinci“. Von zunehmender Bedeutung sind auch die sehr erfolgreich kombinierten Therapien aus Immun- und Strahlentherapie. Die

erweiterte und nun mit vier modernen Linearbeschleunigern ausgestattete Klinik für Strahlentherapie unter der Leitung von Chefärztin Prof. Dr. med. Ursula Nestle leistet hier einen wichtigen Beitrag. Das Besondere an der Strahlentherapie ist, dass sie gezielt Tumorgewebe zerstört und dabei gesundes Gewebe schont.

Ziel der Immuntherapie wiederum ist es, den im Körper „versteckten“ Krebs angreifbar für das Immunsystem zu machen. Das geschieht mithilfe von Checkpoint-Inhibitoren, die die vom Krebs verursachten Blockaden an den Kontrollpunkten des Immunsystems wieder lösen, oder der CAR-T-Zelltherapie, bei der die Abwehrzellen auf die Bekämpfung der Krebszellen programmiert werden.

Nicht zuletzt spielen auch die Schmerztherapie sowie die Palliativversorgung, deren Ziel es ist, Begleiterscheinungen und Nebenwirkungen des Tumors und der Behandlung zu verringern, eine wichtige Rolle.

Beste Versorgung und auf Wunsch Extra-Komfort

Die Versorgung und Unterstützung, die Patienten und ihren Angehörigen im Onkologischen Zentrum der Kliniken Maria Hilf geboten wird, geht weit über eine rein medizinische Betreuung hinaus. So umfasst sie die psychoonkologische und soziale Beratung und Betreuung, die Ernährungsberatung, physiotherapeutische Ange-

bote und auch die Kontaktvermittlung an Selbsthilfeorganisationen. Für Notfälle ist eine Rund-um-die-Uhr-Erreichbarkeit sowie eine Intensivmedizinische Versorgung garantiert.

Da das Wohlbefinden ein erheblicher Faktor beim Genesungsprozess ist, gibt es für privat- und zusatzversicherte Patienten außerdem die Möglichkeit der Wahlleistungsstation. Hier sind Zimmer und Service auf gehobenem Hotelniveau, inklusive TV, Multimedia-Terminal am Bett und modernem Badezimmer, morgens kommt ein Frühstücks-Buffetwagen und in der Lounge stehen den ganzen Tag eine Café-Bar und aktuelle Tageszeitungen zur Verfügung.

mariahilf.de

Onkologisches Zentrum
Kliniken Maria Hilf
Gebäude L, 1. OG
Viersener Straße 450
41063 Mönchengladbach
Tel.: 02161 - 892 2299
onkologisches-zentrum@
mariahilf.de

Wie sich Nervenschäden bemerkbar machen und was dagegen getan werden kann

Neuropathien: Neue Erkenntnisse zu den Ursachen



Foto: DJD/Wörwag Pharma/Klausmerz.com

Etwa jeder dritte Mensch mit Diabetes leidet unter Empfindungsstörungen in den Füßen - typische Symptome einer Neuropathie.

Ein Kribbeln, brennende Schmerzen oder Taubheitsgefühle in Händen oder Füßen - das sind Symptome, die auf geschädigte Nerven hindeuten können. Diese Empfindungsstörungen durch eine sogenannte Neuropathie belasten die Betroffenen - hinzu kommt die Suche nach den Ursachen, die bei dieser rätselhaften Erkrankung vielfältig sein können.

Umweltfaktoren als Risiken

Neueste Forschungsergebnisse zu Nervenschäden meldet das Deutsche Diabetes-Zentrum (DDZ): Wissenschaftler haben festgestellt, dass Umweltfaktoren wie Luftverschmutzung Einfluss auf die Entwicklung einer Neuropathie haben können. Auch starkes Übergewicht kann neuen Untersuchungen zufolge Nervenschäden fördern. Die Liste der möglichen Ursachen ist lang. Besonders häufig steht die Erkrankung im Zusammenhang mit Diabetes mellitus. Jeder Drit-

te, der von der „Zuckerkrankheit“ betroffen ist, leidet unter einer Neuropathie. Zum einen kann der erhöhte Blutzucker die Nerven schädigen. Zum anderen sind Menschen mit Diabetes oftmals von einem Mangel an Vitamin B1 betroffen, da sie das Vitamin vermehrt über die Nieren ausscheiden. Dieser Mangel fördert ebenfalls Neuropathien. Ein Vitamin-B1-Defizit kann ebenso mit hohem Alkoholkonsum verbunden sein, der die Aufnahme von Vitamin B1 im Körper behindert. Das Resultat ist in vielen Fällen eine weitere Schädigung der Nerven. Eine Neuropathie kann zudem durch Infektionskrankheiten, Gift- oder Medikamenteneinwirkungen vorangetrieben werden.

Vitamin B1-Mangel ausgleichen, Blutzucker gut einstellen

Betroffene können Neuropathien entgegenwirken, indem sie versuchen, die nervenschädi-

genden Faktoren möglichst auszuschalten. So kann man einen Mangel an Vitamin B1 mithilfe der Vorstufe Benfotiamin ausgleichen, die der Körper deutlich besser aufnehmen kann als das einfache Vitamin B1. Benfotiamin ist etwa in milgamma protekt enthalten, das es rezeptfrei in der Apotheke gibt. Durch Ausgleich des Mangels können auch Beschwerden wie Kribbeln, Brennen und Taubheit in den Füßen gelindert werden. Für Menschen mit Diabetes ist zudem eine möglichst gute Einstellung des Blutzuckers sehr wichtig. Auch sollten sie möglichst auf Alkohol und Nikotin verzichten. Insgesamt spielt der Lebensstil eine entscheidende Rolle, wenn es um die Entwicklung von Nervenschäden geht. Wer reichlich frisches Gemüse, Vollkorn und pflanzliche Proteine - zum Beispiel in Hülsenfrüchten wie Linsen - aufischt, kann seine Blutzuckerwerte positiv beeinflussen. Kommt man zusätzlich in Bewegung und geht spazieren, schwimmt oder radelt regelmäßig, dann sagt man nicht nur dem Diabetes, sondern auch der Neuropathie aus Sicht von Experten den Kampf an.

Quelle: djd

Pflichttext

milgamma® protekt. Wirkstoff: benfotiamin 300 mg. Anwendungsgebiete: Therapie od. Prophylaxe von klinischen Vitamin-B1-Mangelzuständen, sofern diese nicht ernährungsmäßig behoben werden können; Behandlung von Neuropathien u. kardiovaskul. Stör., d. durch Vitamin-B1-Mangel hervorgerufen werden. Zu Risiken und Nebenwirkungen lesen Sie die Packungsbeilage und fragen Sie Ihren Arzt oder Apotheker. Wörwag Pharma GmbH & Co. KG, 71034 Böblingen.

Quellen:

1. Presseinformation des Deutschen Diabetes Zentrums DDZ vom 11.01.2023.
<https://ddz.de/umweltbelastung-ausloeser-fuer-sensomotorische-polyneuropathien/> : abgerufen am 14.02.2023
2. Sommer C et al. Polyneuropathien - Ursache Diagnostik und Therapieoptionen. Dtsch Arztebl Int 2018; 115:83-90; DOI: 10.3238/arztebl.2018.0083
3. Thornalley PJ et al. High prevalence of low plasma thiamine concentration in diabetes linked to a marker of vascular disease. Diabetologia 2007; 50:2164-2170
4. Schreeb K.H. et al. Cpmparative bioavailability of two vitamin B1 preparations: benfotiamine and thiamine mononitrate. Eur J Clin Pharmacol 1997;52:319-320



Ziel der immunologischen Forschung ist es, die Abläufe im Abwehrsystem besser zu verstehen und mögliche Schief lagen früher zu erkennen.

Foto: DJD/Sanofi/Getty Images/Dean Mitchell

Die moderne immunologische Forschung ist Fehlfunktionen der Abwehr auf der Spur

Autoimmunkrankheiten verstehen und Arzneimittel erforschen

Es ist hochkomplex und rund um die Uhr im Einsatz für unsere Gesundheit: das Immunsystem. Bakterien, Viren und Fremdstoffe werden von ihm auf zweierlei Weise abgewehrt. Die erste Verteidigungslinie bildet das angeborene Immunsystem, das auf alle Eindringlinge gleich reagiert und sie mithilfe von Fresszellen und Enzymen bekämpft. Das erworbene Immunsystem arbeitet zielgenauer und richtet sich mit speziellen Antikörpern direkt gegen die Erreger. Dafür muss es diese aber erst kennenlernen, sodass es etwas langsamer ist. Wie das Immunsystem genau funktioniert und welche Prozesse dabei ablaufen, ist Gegenstand der Immunologie – einem wichtigen Forschungszweig der modernen Medizin.

Schief lagen in der Abwehr früher erkennen

Denn je genauer die Arbeitsweise des Immunsystems bekannt ist, desto gezielter lässt sie sich lenken und unterstützen. Das ist vor allem dann notwendig, wenn die Abwehr nicht funktioniert – zum Beispiel zu schwach ist, um Angriffe richtig abzuwehren. Aber auch, wenn sie überreagiert oder plötzlich den eigenen Organismus angreift. Das ist bei Autoimmunerkrankungen wie der rheumatoiden Arthritis der Fall, bei der sich Immunzellen in den Gelenken ansammeln und gewebezerstörende Botenstoffe aussenden. Oft bleibt das lange unbemerkt – treten Gelenkschmerzen auf, sind die Schäden schon weit fortgeschritten. Herauszufinden, wie diese Schief lage im Immunsystem

entsteht und wie sie sich beheben ließe, ist beispielsweise ein Bereich in der Immunologieforschung des Gesundheitsunternehmens Sanofi – mehr dazu im Podcast unter www.sanofi.de. Ziel ist es, Autoimmunerkrankungen frühzeitig zu erkennen. Das soll letztendlich ermöglichen, mit einer Therapie zu beginnen, bevor Folgeschäden eintreten. Das könnte vielen Betroffenen helfen, denn in Deutschland leiden etwa fünf bis acht Prozent der Menschen unter einer Autoimmunerkrankung und 20 Prozent unter Allergien.

Forschung am Computer

Eine wichtige Rolle in der immunologischen Forschung spielen auch Daten und ihre Auswertung. Zum Team gehören deshalb Ingenieure, die mit dem Computer nach Mustern und Zusammenhängen suchen. So lässt sich zum Beispiel ermitteln, warum Patienten oft ganz unterschiedlich auf verschiedene Medikamente reagieren. Auf dem Sanofi BioCampus in Frankfurt werden die verschiedenen Forschungszweige, die Entwicklung und Produktion von Medikamenten gebündelt. Das erleichtert die Kommunikation, schafft Synergieeffekte und erhöht die Effektivität. So kann der lange Weg zur Behandlung vieler Autoimmunerkrankungen hoffentlich deutlich verkürzt werden.

Quelle: djd



Wenn Schmerzen die Freude an der Bewegung ausbremsen, sind effektive Abhilfe und fachkundiger Rat gefragt.

Foto: DJD/Linda/Getty Images/Photodjo

Bewegungsschmerzen jetzt lindern

Gelenke, Muskeln und Co.: Mit weniger Beschwerden durch den Frühling

Alles neu macht der Frühling: Mit der warmen Jahreszeit starten die meisten Menschen wieder mit neuem Schwung in den Tag und haben vermehrt Lust auf Aktivitäten an der frischen Luft. Da können sich beim Wandern, Joggen oder Radeln oftmals die Gelenke schmerzhaft bemerkbar machen. Tatsächlich zählt Arthrose laut Robert Koch-Institut zu den häufigsten Gelenkerkrankungen – rund 18 Prozent der Erwachsenen sind betroffen, Tendenz mit dem Alter steigend. Darüber hinaus kann es durch mehr Bewegung auch leichter zu Verletzungen kommen. Experten gehen von etwa zwei Millionen Sportverletzungen jährlich aus. Doch mit den richtigen Maßnahmen bleibt der Spaß an Bewegung nicht auf der Strecke. Dr. Burkhard Eisend, Inhaber einer Linda Apotheke aus Plön rät: „Zunächst einmal sollte man es behutsam angehen lassen, Schmerzgrenzen nicht überschreiten und den Körper langsam an die Belastung heranführen.“

Vorbeugende Maßnahmen bei Gelenkschmerzen

Für alle, die sich jetzt wieder vermehrt aufs Fahrrad schwingen, wandern oder joggen möchten, sind zudem oft vorbeugende Strategien sinnvoll. „Bei chronischen Gelenkerkrankungen können Wirkstoffe wie Kollagen-Peptide, Glucosamin und Chondroitin den Knorpel stabilisieren“, erklärt der Experte. Auch pflanzliche Präparate, beispielsweise mit Teufelskralle, Weihrauch oder Ha-gebüttenpulver seien empfehlenswert und könnten Entzündungsprozesse

im Gelenk reduzieren. Am besten lässt man sich hierzu fachgerecht beraten – eine geeignete Apotheke in Wohnortnähe findet sich beispielsweise unter www.linda.de. Im Falle eines Sturzes, einer Verstauchung oder Prellung ist akutes Handeln gefragt. Man sollte auf jeden Fall eine Pause einlegen, gegebenenfalls kühlen und die betroffene Stelle hochlagern. Schmerzen – auch durch Überlastungen – begegnet man im Regelfall effektiv mit herkömmlichen Mitteln wie Ibuprofen, Diclofenac oder Aspirin. „Die Tabletten sollten jedoch nicht länger als vier Tage eingenommen werden, da sie den Magen belasten“, so Eisend. Eine Alternative sind schmerzlindernde Salben. Der Apotheker empfiehlt, diese gründlich einzumassieren, damit sie die Hautbarriere passieren können.

Verspannungen lösen, Schwellungen reduzieren

Viele Beschwerden lassen sich auch mit Wärme- oder Kälteanwendungen lindern. Bei Verspannungen etwa im Rücken, Nacken oder in den Schultern durch einseitige Belastungen oder ungewohnte Bewegungsabläufe hat sich Wärme bewährt. Eisend rät allerdings von Salben, die nur die Hautoberfläche erhitzen, eher ab und bevorzugt Wärmekissen oder spezielle Auflagen, die echte Tiefenwärme spenden. Gegen Prellungen oder Schwellungen sind hingegen kühlende Cremes oder Coldpacks das Mittel der Wahl.

Quelle: djd

Volle Power für die Outdoorsaison

Wie Jogger, Fitnessfans und Co. ihre Leistungsfähigkeit optimieren können



Wer jetzt wieder mit dem Training startet, sollte maßvoll beginnen und sich nach und nach steigern.



Zu viel Ehrgeiz ist anfangs fehl am Platz - der Körper braucht nach sportlichen Belastungen auch Erholungs-pausen.

FotoS: DJD/Jentschura International/Getty

Es geht wieder los: Ob Profi oder ambitionierter Freizeitsportler – mit der warmen Jahreszeit startet auch die Outdoorsaison für Jogger, Kletterer, Kiter, Radler, Fitnessfans und Co. in die nächste Runde. Das ist grundsätzlich gut. Denn Muskeltraining und körperliche Belastungen liefern dem Organismus die erforderlichen Anreize zur Regeneration, zum Erhalt, zur Kräftigung und zur Leistungssteigerung der Gewebe, Muskeln, Sehnen, Bänder, Knorpel und Knochen. Sprich: Ohne Training baut der Körper ab. Es lohnt sich also dranzubleiben.

Gesunde Erfolge erzielen

Wer allerdings dauerhaft gesunde Erfolge erzielen will, sollte die körper-eigenen Spielregeln kennen. Denn nicht selten stellen wir fest, dass Muskelkater, schmerzende Gelenke und ein stagnierender Fettabbau unsere Power beim Sport ausbremsen. Ursache kann ein Ungleichgewicht im Säure-Basen-Haushalt sein. „Alle regenerativ arbeitenden Enzyme und Stoffwechselprozesse werden nämlich durch einen Säureüberschuss gehemmt“, erklärt dazu Diplom-Ernährungswissenschaftler Roland Jentschura aus Münster, der auch Top-Athleten berät. „Gezielte Entsäuerung ist die Basis für sportlichen Erfolg und kontinuierliche Leistungssteigerung“, ist der Fachmann überzeugt. Drei Maßnahmen sind demnach erforderlich – erstens eine basenüberschüssige, mineralstoffreiche Ernährung, zweitens

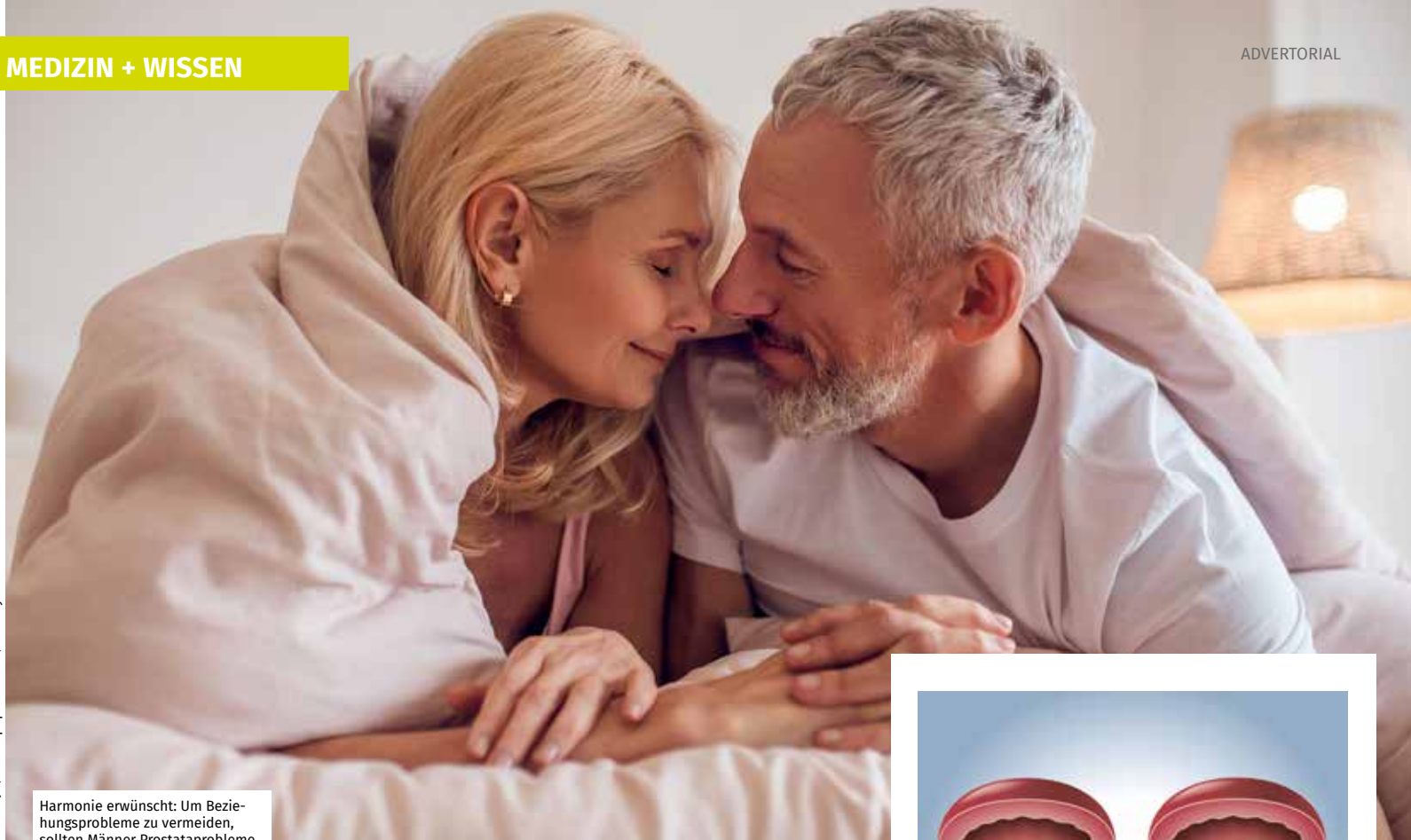
basische Entlastung des Körpers und drittens ausreichende Erholungszeiten. So sollte der Fokus beim Essen auf frischem Obst, Gemüse, vollwertigem Getreide (Hirse, Buchweizen) und hochwertigen Ölen liegen. Von tierischen Produkten, Zucker, Kaffee und Weißmehl wird dagegen abgeraten. Um Säuredepots aufzulösen, sind basische Tees – wie der 7x7 KräuterTee aus dem Reformhaus – empfehlenswert. Zusätzlich rät Jentschura dazu, reichlich Wasser zu trinken.

Entlasten, trainieren, regenerieren

Grundsätzlich sollte das Outdoor-Training – gerade nach längerer Pause – langsam und mit Bedacht angegangen werden. Dafür zieht man beispielsweise erst einmal kürzere Aktiveinheiten durch und steigert sich dann Stück für Stück. Viele Tipps finden sich auch im Fitness-Ratgeber „Basisch erfolgreich“, der unter www.p-jentschura.com kostenlos bestellt werden kann. So sind für die Entlastung nach dem Training Bäder mit basischen Pflegesalzen ein wertvoller Rat. Alternativ können basische Wickel oder Strümpfe die Entsäuerung des Gewebes fördern. Zu guter Letzt gilt es, nach jedem sportlichen Einsatz eine Pause von mindestens 12 Stunden einzulegen und so dem Körper Zeit für die Regeneration zu geben.

Quelle: djd

Foto: DJD/www.apoprostat.de/zinkevych - stock.adobe.com



Harmonie erwünscht: Um Beziehungsprobleme zu vermeiden, sollten Männer Prostataprobleme behandeln lassen.

Bei der altersbedingten Prostatavergrößerung leidet auch die Frau – was tun?

Wenn die Vorsteherdrüse für Beziehungsstress sorgt

Es ist in so manchem Ehebett ein typisches Szenario: Wenn der Mann nachts immer wieder „raus muss“, ist es für viele Frauen mit der Ruhe vorbei. Sie werden geweckt und können nicht gleich wieder einschlafen. Schuld an dem Problem ist meist eine vergrößerte Prostata (Vorsteherdrüse). Eines der ersten Symptome dieser natürlichen Gewebezunahme ist nämlich der nächtliche Harndrang. Bei schätzungsweise 20 Prozent aller Männer ab 50 hat sich die Prostata altersbedingt bereits gutartig vergrößert. Von den über 60-Jährigen ist jeder Zweite betroffen. Der Prozess passiert schleichend. Nicht nur der häufigere Harndrang, sondern auch ein schwächerer Strahl sowie „Nachtröpfeln“ sind typische Symptome des benignen (gutartigen) Prostatasyndroms (BPS).

Von Harndrang bis Lustverlust

Dazu kommt es, weil die Prostata unterhalb der Blase die Harnröhre umschließt. Mit den Jahren kann sie von der Größe einer Kastanie bis zum Volumen einer Orange wachsen. Durch die Vergrößerung drückt sie immer stärker auf Harnröhre und Blase, was den Urinabfluss stört. Da eine vergrößerte Prostata eher zu Entzündungen (Prostatitis) neigt, kann dies zudem Schmerzen beim Sex bereiten. Ein echter Lustkiller, der Beziehungsstress oftmals zusätzlich befeuert. Hier ist ärztlicher Rat gefragt - allerdings gehen viele Männer nicht gern zum Urologen. Als Partnerin lohnt es sich jedoch, den Liebsten vom Arztbesuch zu überzeugen. Denn in vie-

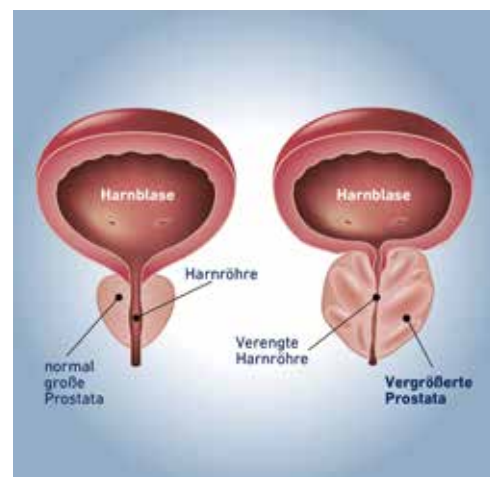


Foto: DJD/www.apoprostat.de/stock.adobe.com

len Fällen lassen sich die Beschwerden gut behandeln. Eine effektive Option sind pflanzliche Therapien. Sogenannte Phytosterole wie im rezeptfreien Apoprostat forte werden unter anderem aus Pinienrinde gewonnen, sind gut verträglich und haben sich in Studien als wirkungsvoll erwiesen. Voraussetzung: Das Phytosterol besteht zu mindestens 70 Prozent aus sogenanntem β -Sitosterol.

Tipps für eine gesunde Prostata

In den Untersuchungen konnten mehrere Effekte belegt werden. So wirkt Phytosterol abschwellend, entspannend und entzündungshemmend auf das Prostatagewebe, die Beschwerden rund ums Wasserlassen gehen deutlich zurück. Genauere Infos gibt es unter www.apoprostat.de. Ein wichtiger Punkt ist auch, dass die Sexualfunktion nicht beeinträchtigt wird. Denn Phytosterole greifen nicht wie manche chemischen Alternativen in den Hormonhaushalt ein, was etwa zu vermindertem Lustempfinden und Erektionsstörungen führen kann. Für eine gesunde Prostata raten Experten zudem zu ausreichendem Trinken, Sport, regelmäßigen Toilettengängen und einer gesunden Ernährung mit viel Obst, Gemüse, Vollkornprodukten und wenig tierischen Lebensmitteln. Nicht zu vergessen: Vorsorgeuntersuchungen wahrnehmen.

Quelle: djd

Die Deutsche Gesellschaft für Urologie e.V. (DGU) stärkt die urologische Gesundheitskompetenz:

Neues Patientenportal Urologische Stiftung Gesundheit ist online

Seriöses urologisches Wissen für Frauen, Männer und Kinder gebündelt auf einer zielgruppengerechten neuen Website:

Die Deutsche Gesellschaft für Urologie e.V. (DGU) hat mit der Gründung der Urologischen Stiftung Gesundheit gGmbH (USG) und dem Launch des neuen Patientenportals www.urologische-stiftung-gesundheit.de einen wichtigen Schritt zur Förderung der urologischen Gesundheitskompetenz der Bevölkerung vollzogen. Die Website wurde eigens für urologische Patientinnen und Patienten, ihre Angehörigen sowie die interessierte Öffentlichkeit konzipiert und erleichtert seit Mai 2022 den gezielten Zugang zu wissenschaftlich fundierten Patienteninformationen in der Urologie. Inzwischen sind alle patientenrelevanten Informationsangebote der DGU, die zuvor auf der Internetpräsenz der Fachgesellschaft (www.urologenportal.de) integriert waren, ausschließlich auf dem neuen Patientenportal der USG abrufbar.

Herausgeber der neuen Internetseite ist die Urologische Stiftung Gesundheit gGmbH, die Ende 2021 von der Deutschen Gesellschaft für Urologie e.V. auf Initiative von DGU-Generalsekretär Prof. Dr. Maurice Stephan Michel gegründet wurde. „In den Händen der Urologischen Stiftung Gesundheit werden künftig alle wesentlichen Aufgaben der Patientenaufklärung und -information wie Awareness-Kampagnen für urologische Erkrankungen oder Patientenforen konzentriert“, erklärt der DGU-Generalsekretär. Mit dem neuen Portal für Patienten sei nun eine Internetadresse für vertrauenswürdige Gesundheitsinformationen über die Urologie im Netz platziert worden.

„Das Internet steht bei der Suche nach Gesundheitsinformationen an erster Stelle aller Medien. Bekanntermaßen zeigen Nutzerumfragen aber auch, dass die Fülle der Informationen verwirrend und vertrauenswürdige Informationen schwer zu erkennen seien. Genau diese Orientierung kann unsere Website mit ihren von der medizinisch wissenschaftlichen Fachgesellschaft verifizierten Inhalten leisten“, betonen die zwei Geschäftsführer der Urologischen Stiftung Gesundheit, Prof. Dr. Helmut Haas, ehemals DGU-Vorstandsmitglied, und der medizinische Geschäftsführer der DGU, Dr. Holger Borchers. Mitglieder des Medical Boards sind Prof. Dr. Susanne Krege, Dr. Eva Hell-

mis, Prof. Dr. Dr. Johannes Huber, Prof. Dr. Maximilian Kriegmair, Prof. Dr. Axel Merseburger und Prof. Dr. Christian Wülfing. Das Medical Board steuert die inhaltliche Weiterentwicklung des Portals und setzt aktuell relevante Schwerpunkte bei der Patientenaufklärung.

Bereits jetzt bildet das Patientenportal www.urologische-stiftung-gesundheit.de gut strukturiert und nutzerfreundlich alle relevanten Bereiche der Urologie ab: Diagnostik und Therapie häufiger urologischer Erkrankungen werden umfassend erklärt, ebenso Prävention und Früherkennung urologischer Erkrankungen. Die Website listet wichtige Patientenleitlinien und Selbsthilfegruppen und ermöglicht die Suche

nach einer Urologin/einem Urologen oder einer urologischen Klinik vor Ort. Auch multimediale Angebote wie die Entscheidungshilfe Prostatakrebs und das eKonsil, Kampagnen wie die Urologischen Themenwochen, ein umfangreiches Portfolio an Broschüren und die Internetseiten zur Jungensprechstunde, zur HPV-Impfung und zum Hodencheck sowie die Online-Patientenforen der DGU sind präsent. Auch die aktuelle Kampagne „Gemeinsam die Früherkennung anstoßen“, die Männer für die Früherkennung von Prostatakrebs sensibilisieren soll, ist selbstverständlich Teil der neuen Internetpräsenz der Urologischen Stiftung Gesundheit.

Quelle: Urologische Stiftung Gesundheit



Foto: Screenshot www.urologische-stiftung-gesundheit.de

Volkskrankheit Parodontitis

Bundeszahnärztekammer startet Aufklärungskampagne



Parodontitis wird kaum wahrgenommen und das Wissen um die Erkrankung ist gering ausgeprägt.

Die Bundeszahnärztekammer hat eine Aufklärungskampagne gestartet - mit dem Ziel, die Bedeutung von Parodontitis für breite Bevölkerungsschichten verständlich zu vermitteln.



<https://paro-check.de>

Auf der Seite paro-check.de wird über Symptome und konkrete Behandlungsschritte bei einer Parodontitis informiert.

Ein Selbsttest hilft das persönliche Parodontitis-Risiko einzuschätzen:



paro-check.de/#check.



Ein Kurzfilm auf YouTube sowie Infografiken und Bildmotive ergänzen die Informationen.



<https://youtu.be/XXP4yRoaVuQ>

Schnarchen - da hört der Spaß auf

„Schlaf gut!“ – das sagt sich so leicht vor dem Schlafengehen. Für Viele ist der erholsame Schlaf eine Wunschvorstellung. Im Durchschnitt schnarchen rund 60 % der Männer und 40 % der Frauen. Besonders hoch ist der Anteil bei den über 60-jährigen. Wir sprachen im Menge Haus mit den für zahnärztliche Schlafmedizin zertifizierten Chirurgen Dr. Dr. Lange, M.Sc. und Herrn Weyel über den Einsatz von Anti-Schnarch-Schienen.

Redaktion: Was sind die Ursachen für das Schnarchen

Jörg Weyel: Schnarchen wird meist durch eine Verengung der Atemwege verursacht. Das kann unterschiedliche Auslöser haben. Erschlaffte Muskeln im Rachen, die Gaumensegel und Zäpfchen in der Atemluft flattern lassen, führen zum Schnarchen. Auch die Zunge spielt eine Rolle. Rutscht der so genannte Zungengrund im Schlaf in den Rachenraum zurück, verengt sich der Atemweg. An den Engstellen kommt es schließlich zu Luftverwirbelungen und Vibrationen, die das Schnarchgeräusch verursachen. Zunehmendes Alter, Übergewicht, Alkoholkonsum, Rauchen und Entspannungsmedikamente oder Schlaftabletten können das Schnarchen begünstigen. Solange das Vorbeiströmen der Atemluft nur eine Geräuschentwicklung verursacht, kann eine harmlose Form des Schnarchens vorliegen.

Dr. Dr. Ralf-Thomas Lange: Gefährlich wird es, wenn sich der Atemweg verengt, die Sauerstoffzufuhr beeinträchtigt wird und dies zu Atembehinderungen oder sogar zu Atemaussetzern führt. Lautes und häufiges Schnarchen, das mit nächtlichen Atemstillständen einhergeht, wird als obstruktives Schlafapnoe Syndrom kurz OSAS bezeichnet. Bei diesem Krankheitsbild verschließen sich während des Schlafens wiederholt die oberen Atemwege. Eine Schlafapnoe kann im Unterschied zum normalen Schnarchen ein erhebliches Gesundheitsrisiko bedeuten. Bei bestehendem Verdacht auf Schlafapnoe erfolgt in vielen Fällen eine Untersuchung und Sicherung der Diagnose in einem Schlaflabor. Nach der Auswertung der Ergebnisse durch einen schlafmedizinischen Experten kann eine individuell auf den Patienten zugeschnittene Therapie erfolgen.

Redaktion: In welcher Situation empfehlen Sie Ihren Patienten Schnarchschiene

Jörg Weyel: Schnarchen ist meistens unbedenklich. Ist die Ursache für das Schnarchen das Zurücksinken der Zunge in den Rachenraum, kann

eine Schnarchschiene helfen. Schnarchschiene, so genannte Protrusionsgeräte sind eine komfortable, sinnvolle Therapie bei leichter bis mittelgradiger Schlafapnoe. Die zweiteiligen, nach Gebissabdrücken hergestellten Zahnschienen halten Unterkiefer und Zunge während des Schlafes vorn. So bleibt der Rachenraum weit geöffnet und die Lunge wird wieder mit genügend Luft versorgt. Unsere individuellen Schnarchschiene besitzen den Vorteil, dass sie auf die Zähne eines Patienten abgestimmt sind. Da die seitliche Beweglichkeit des Unterkiefers erhalten bleibt, sind die Schienen nach einigen Tagen kaum noch spürbar.

Dr. Dr. Ralf-Thomas Lange: Die Abformung für die Schiene erfolgt mit oder auch digital ohne Abformmaterial und ohne Würgereiz. Unsere Patienten schätzen diese digitale, berührungsfreie Vorgehensweise. Im Anschluss werden die komfortablen Kunststoffschienen passgenau für die Zähne eines Patienten hergestellt. Wichtig ist, dass sie im Mund oder Halsbereich nicht hindern oder als Fremdkörper stören. Die Schiene wird ähnlich wie eine herausnehmbare Zahnspange getragen und ist auf Reisen stromunabhängig und überall einsetzbar. Schnarchschiene können auch bei Prothesenträgern, die mit Implantaten versorgt sind, verwendet



Foto: © Fotolia/WavebreakMediaMicro

werden. Die Implantate sorgen für einen festsitzenden Halt der Prothese und somit auch für den sicheren, komfortablen Sitz der Schnarchschiene. Patienten mit Implantat gestützten Schnarchschiene bestätigen uns, dass sie wieder ungestört schlafen können. Die Kombination aus Implantat und Schiene bei leichter bis mittelschwerer Schlafapnoe ist eine gute Alternative zur Schlafmaske bei leichter bis mittelschwerer Schlafapnoe.

Redaktion: Auch für die harmlosere Variante des Schnarchens ist eine medizinische Abklärung und Behandlung ratsam. Sie erspart Betroffenen das getrennte Schlafzimmer und sorgt letztendlich für gesünderen, erholsameren Schlaf. Einfach besser ausgeschlafen aufwachen. Schnarchen muss nicht mehr zum Streitthema werden.



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



DR. DR. LANGE & WEYEL

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

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

www.lange-weyel.de





Je nachdem, wie lange die Behandlung dauert und welche Spangenart verwendet wird, kostet die Zahnregulierung bis zu 6.500 Euro. Eltern können mit einer Krankenzusatzversicherung privat vorsorgen.

Foto: DJD/DEVK/contrastwerkstatt - stock.adobe.com

Fast alle Kinder brauchen eine Zahnspange

Eine Zusatzversicherung kann Eltern vor hoher finanzieller Belastung schützen

Schiefe Kiefer sind ganz normal – für 97,5 Prozent der Acht- und Neunjährigen sind Zahnspangen medizinisch notwendig. Das zeigt die Sechste Deutsche Mundgesundheitsstudie vom Institut der Deutschen Zahnärzte.

Viele bekommen kein Geld von der Kasse

Bei der repräsentativen Untersuchung wurde mehr als 700 Acht- und Neunjährigen „auf den Zahn gefühlt“. Ergebnis: Bei gut 40 Prozent sind die Fehlstellungen so ausgeprägt, dass die Gesetzliche Krankenversicherung (GKV) die Kosten für die übliche Korrektur übernimmt. Sie fallen in die sogenannten kieferorthopädischen Indikationsgruppen (KIG) 3 bis 5. Und was ist mit leichten Zahnfehlstellungen? KIG-Grad 2 ist am weitesten verbreitet: Bei 57 Prozent der untersuchten Mädchen und Jungen gibt es medizinische Gründe für eine kieferorthopädische Regulierung. Allerdings übernehmen die Krankenkassen hier keine Kosten.

Kieferprobleme machen krank

Schiefe Zähne sind aber nicht nur ein ästhetisches Problem, sondern können auch gesundheitliche Folgen haben. Bei der Pressekonferenz zur Vorstellung der Studie sagte Konstantin von Laffert, Vizepräsident der Bundeszahnärztekammer: „Es wurde festgestellt, dass Kinder mit Zahn- und Kieferfehlstellungen mehr funktionelle Einschränkungen bei der Lebensqualität aufweisen, weil sie mehr Schwierigkeiten beim Kauen haben. Au-

ßerdem haben sie öfter Schmerzen im Mund.“ Unbehandelt können später Kopf- und Nackenschmerzen, Schwindel oder Zahnentzündungen dazukommen. Jürgen Boeven, Experte der DEVK Krankenversicherungs-AG, rät Eltern deshalb, auch bei leichten Fehlstellungen kieferorthopädischen Rat einzuholen: „Es ist immer sinnvoll, dass ein Profi bewertet, ob eine Behandlung nötig ist und welche Möglichkeiten es dafür gibt.“

Versicherung leistet für unsichtbare Zahnspangen

Je nachdem, wie lange die Behandlung dauert und welche Spangenart verwendet wird, kostet die Zahnregulierung bis zu 6.500 Euro. Eltern können mit einer Krankenzusatzversicherung privat vorsorgen - mehr dazu unter www.devk.de/zahnspange. Diese leistet auch bei leichten Fehlstellungen. So bezuschusst etwa der Kölner Versicherer medizinisch sinnvolle kieferorthopädische Behandlungen schon ab KIG 2. Außerdem zahlt er den vereinbarten Kostenanteil auch für Leistungen, die Praxen privat abrechnen müssen - etwa für die beliebten unsichtbaren Zahnspangen. Dazu gehören herausnehmbare, transparente Aligner-Zahnschienen ebenso wie Lingual-Zahnspangen, bei denen die Brackets an der Innenseite der Zähne befestigt sind. Wichtig ist es, frühzeitig eine Krankenzusatzversicherung abzuschließen. Denn: Die Behandlung kann nicht mehr versichert werden, wenn die Kiefer-Fehlstellung schon festgestellt wurde.

Quelle: djd



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



Fotos: Praxis Dr. Bongartz & Kollegen

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

Was Sie über Schnuller wissen müssen



Foto: Giulio Fornasar - stock.adobe.com

Das Nuckeln und der Saugreflex sind typische Verhaltensweisen von Kleinkindern und Säuglingen, die bereits im Mutterleib vorhanden sind. Um diesem Bedürfnisse nachzukommen, gibt's für die Kleinsten unter uns ein beliebtes Accessoire: Den Schnuller. Vielen jungen Eltern stellt sich daher die Frage: Soll ich meinem Kind einen Schnuller geben? Wenn ja, welcher ist der richtige?

Im Sprachgebrauch hat sich das Wort „Schnuller“ voll etabliert. Der Begriff, der aber fast noch passender ist, der umgangssprachlich aber eher selten genutzt wird, ist „Beruhigungssauger“. Genau das ist es nämlich, wofür der kleine Helfer da ist: Um das Kind zu beruhigen. Der angeborene Saugreflex dient beim Baby zur Beruhigung – genau wie beim Trinken beziehungsweise Stillen. Dadurch assoziieren Säuglinge durch das Saugen Geborgenheit und Sicherheit. Das hilft folglich auch in Situationen, in denen das Baby schreit oder zum Beispiel Bauchweh hat.

Wichtig zu wissen: Das angeborene Saugbedürfnis weicht nach circa sechs Monaten mehr und mehr dem Kaubedürfnis, weshalb Kindern in diesem Alter auch Beikost zugeführt wird. Dies ist durchschnittlich der Zeitpunkt, wenn die ersten Zähne durchbrechen. Langsam, aber sicher wird

aus dem „Schnullern“ eine Angewohnheit (Habit). Daher ist es ratsam, dass Schnullern zu reduzieren. Zum Beispiel nur noch zum Schlafen.

Stört der Schnuller die Entwicklung des Kindes?

Dies führt uns zur Frage, inwiefern ein Schnuller die Entwicklung eines Kindes beeinträchtigen kann, oder gar Kieferverformungen oder Zahnfehlstellungen verursachen kann. Hier ist auch die Wahl des richtigen Schnullers wichtig. Ein Schnuller in Kirschform hat zwar ähnliche Saugeigenschaften wie die Brustwarze der Mutter, ist für die langfristige Entwicklung aber nicht zu empfehlen. Ein orthodontisch geformter Schnuller mit einem dünnen Schaft ist so entwickelt, dass die Gefahr von Zahnfehlstellungen und Kieferfehlstellung minimiert wird. Im Vergleich zu einem solchen Schnuller sind andere Habits, wie zum Beispiel das

Lutschen am Daumen oder an einem Kuscheltuch langfristig schlechter.

Auch der Zeitpunkt der Abgewöhnung ist relevant. Spätestens ab dem zweiten Lebensjahr sollte damit begonnen werden, um irreversible Kieferverformungen zu verhindern, die später mit einer aufwendigen kieferorthopädischen Behandlung behoben werden müssen. Ebenso für die Sprachentwicklung sollte auf einen Schnuller bei Aktivitäten, wie dem Spielen mit anderen Kindern, gänzlich verzichtet werden, um die Entwicklung der Sprache und der Kommunikation nicht zu behindern. Somit spricht letztlich nichts dagegen, dem Säugling einen Schnuller zu geben, sofern es dosiert geschieht und die Abgewöhnung nicht verpasst wird.

Regelmäßige Kontrollen beim Zahnarzt

Eltern sollten mit ihrem Baby grundsätzlich mit dem Durchbruch des ersten Zähnchens den ersten Besuch beim Zahnarzt planen. Die Entwicklung des Mundes und des Kiefers sollte ebenfalls ärztlich begleitet werden. Somit können mögliche Fehlstellungen frühzeitig erkannt werden. Ebenso kann sie der Zahnarzt beim Thema Schnuller/Habits beratend unterstützen.

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

Krahnendonk 7
41066 Mönchengladbach

Tel. 0 21 61 - 66 63 60,
E-Mail: info@zahnarzt-dr Bongartz.de

Sprechzeiten:

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

www.zahnarzt-dr Bongartz.de



Neue Lebensfreude auf Rezept

Prävention: Badekuren zählen wieder zu den Pflichtleistungen der Krankenkassen



Was die Krankenkasse zahlt

Im Rahmen einer genehmigten ambulanten Vorsorgeleistung übernimmt die Krankenkasse die Kosten für den Kurarzt sowie 90 Prozent der Kurmittel. Die gesetzlichen Zuzahlungen der verbleibenden zehn Prozent und zehn Euro pro Verordnung sind vom Versicherten zu tragen. Je nach Kasse gibt es aber auch Zuschüsse für Unterkunft und Verpflegung.

Eine Badekur in Bad Mergentheim fördert nicht nur die Bewegung, sondern tut auch der Seele gut.



Von Natur aus wertvoll: Im Brunnentempel im Kurpark von Bad Mergentheim sprudelt Heilwasser aus drei Brunnentischen.

Gesundheitliche Prävention gewinnt immer mehr an Bedeutung. Sie trägt dazu bei, das Entstehen gesundheitlicher Beeinträchtigungen zu verhindern, sie möglichst früh zu erkennen und den Verlauf bereits diagnostizierter Erkrankungen positiv zu beeinflussen. Viele Menschen wissen nicht, dass man nicht schon schwer erkrankt sein muss, um entsprechende Maßnahmen bewilligt zu bekommen.

Ambulante Vorsorge in Bad Mergentheim

Solche ambulanten Vorsorgeleistungen sind auch als offene oder ambulante Badekur bekannt. Sie werden von Hausärztin oder Hausarzt empfohlen, wenn die Gesundheit bereits angegriffen ist und man eine Verschlechterung vermeiden möchte. Seit 2021 gehören sie wieder zu den Pflichtleistungen der Krankenkassen. Jeder Versicherte kann dieses Angebot alle drei Jahre wahrnehmen und den Antrag gemeinsam mit dem Hausarzt bei seiner Krankenkasse einreichen. Dabei kann man auch einen Wunschkurort angeben. Bad Mergentheim etwa liegt im Dreiländereck Baden-Württemberg, Hessen und Bayern und bietet vieles, um gesund zu bleiben oder gesünder zu werden. Neben der medizinischen Infrastruktur und spezialisierten Fach- und Rehakliniken gibt es mit der „Romantischen Straße“ und dem Radwanderwegenetz „Liebliches Taubertal“ bes-

te Voraussetzungen für ein aktives Programm. Der Kurpark dürfte zu den schönsten Parkanlagen Deutschlands zählen, dazu kommt die historische Altstadt mit ihren malerischen Gassen und Fachwerkhäusern. Infos zu allen Fragen rund um die Themen Gesundheit, Vorsorgekur und Rehabilitation gibt es unter www.visit.bad-mergentheim.de. Nach Bewilligung der Krankenkasse und noch vor der Planung der Maßnahme sollte man Kontakt zur Kur- und Gesundheitsberaterin aufnehmen. So kann man im Vorfeld Termine vereinbaren und Reservierungen vornehmen.

Trinkkur und Bewegungstherapie

Für die Dauer des Aufenthaltes, in der Regel drei Wochen, stellen die Kurärztinnen und Kurärzte nach dem Erstgespräch Verordnungen für Anwendungen aus, die an die individuellen Diagnosen und Bedürfnisse angepasst sind. Dazu zählen unter anderem Massagen, Fango und gesundheitsfördernde Maßnahmen wie Entspannungstechniken oder Bewegungstraining. Auch Trinkkuren mit den örtlichen Heilquellen sowie Bewegungstherapien im Solewasser der Solymar Therme können verordnet werden, um einen positiven Einfluss auf die Gesundheit zu bewirken.

Quelle: djd

Foto: DJD/Bad Griesbach/www.pedagrafie.de



Foto: DJD/Bad Griesbach/Marcel Peda



Radfahren, Wandern, Nordic Walking – rund um Bad Griesbach kommen Gesundheitsurlauber in Schwung.

Mit allen Heilwassern gewaschen

Bad Griesbach motiviert zur aktiven Gesundheitsprävention

Viele Menschen nehmen sich – immer mal wieder – vor, mehr für ihre Gesundheit zu tun, auf ausreichend Bewegung und ausgewogene Ernährung zu achten und Stress zu vermeiden. Motivation und Unterstützung bei der Realisierung erhalten sie in Orten wie Bad Griesbach, dem auf einer Anhöhe in der „niederbayerischen Toskana“ gelegenen, staatlich anerkannten Luftkurort mit Heilbad. Mitten in der Gesundheitsregion des Rottaler Bäderdreiecks sprudelt heilkräftiges Thermal-Mineralwasser mit bis zu 60 Grad aus den Tiefen der Erde und füllt unter anderem die 16 Innen- und Außenbecken der 2018 umfangreich modernisierten Wohlfühl-Therme. Es verfügt über einen der höchsten Fluoridgehalte in Europa und enthält außerdem verschiedene Mineralstoffe, Spurenelemente und Kieselsäure.

Programme für Alltagsgestresste und Best Ager

Von einem Bad im nachweislich heilkräftigen Bad Griesbacher Wasser profitieren in erster Linie der Bewegungsapparat, der Stoffwechsel und nicht zuletzt auch die Seele. Da von den meisten Hotels beheizte Bademantelgänge zur Wohlfühl-Therme führen oder sich sogar eigene Thermalbadelandschaften im Haus befinden, kann man ganz gemütlich vom Frühstücksbüffet ins Schwimm- oder Luftsprudelbecken oder in den Strömungskreisel wechseln oder in der geräumigen Infrarotsauna eine Extraportion Wärme speichern. Eine gesundheitsfördernde Kombination aus Draußen und Drinnen bieten die „Aktivwochen“ mit Wohlfühl- und Aqua-

Gymnastik-Stunden, Outdooraktivitäten wie Wandern, Radfahren und Nordic Walking sowie Workshops zu Entspannungstechniken und Ernährung. Mit dem Fokus auf Rücken, Faszien, Anti-Stress und Entspannung richten sich die sieben Wochenprogramme an Alltagsgestresste und Best Ager gleichermaßen. Unter www.bad-griesbach.de gibt es detaillierte Informationen zu den Aktivwochen und den jeweiligen inkludierten Leistungen sowie zu Unterkünften.

Kassenzuschuss für Kuren und Präventionskurse

Außerdem findet sich auf der Webseite alles Wissenswerte rund um die Bad Griesbacher Kompaktkuren bei chronischen Rücken-, Hüft- und Kniegelenksbeschwerden sowie bei Osteoporose, die als ambulante Badekuren von den Krankenkassen als „Pflichtleistung“ wieder verstärkt bezahlt beziehungsweise bezuschusst werden. Auch die Kosten der vom Gesundheitsservice der Betriebskrankenkassen mit dem „Good Practice Award“ ausgezeichneten Präventionskurse im Rahmen der „Aktivwochen“ werden von den meisten Krankenkassen ganz oder teilweise übernommen. Die Mitarbeiterinnen der Bad Griesbacher Gesundheitsabteilung, die in engem Kontakt zu Ärzten, Therapeuten, Krankenkassen und den Hotels stehen, beraten Gesundheitsurlauber und kümmern sich um die Organisation und Betreuung vor Ort.

Quelle: djd

NOTRUF

NUMMERN & ADRESSEN



NOTRUF 112

(RETTUNGSDIENST, NOTARZT, FEUERWEHR)

POLIZEI 110

ÄRZTL. BEREITSCHAFTSDIENST 116 117

Hilfs- Notfall- und Beratungsangebote in Mönchengladbach

AIDS-HilfeMG e. V.

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

Babyklappe im KH Neuwerk

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

Beratungsstelle für Blinde und von Blindheit bedrohte Menschen

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

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

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

Deutscher Kinderschutzbund MG

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

Donum Vitae

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

Drogenberatung MG e. V.

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

Erziehungsberatungsstelle der Stadt Mönchengladbach

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

Familienberatungszentrum des Diakonischen Werks MG

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

Frauenberatungsstelle Mönchengladbach

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

Gesundheitsamt Mönchengladbach

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

Hilfe-Telefon Gewalt gegen Frauen

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

Jugendamt der Stadt Mönchengladbach

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

MobbingLine NRW

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

Nummer gegen Kummer

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

Pro Familia

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

Reha-Verein

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

Sozialdienst Katholischer Frauen e. V.

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

Telefonseelsorge

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

Vernetzunginitiative Essstörungen Mönchengladbach

Tel. (0 21 61) 25 65 79

Zornröschen e. V.

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

IMPRESSUM

VERLAG

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

Geschäftsführer: Marc Thiele
Registergericht: AG Mönchengladbach
Handelsregisternummer: HRA 5838
UStID: DE247211801

Komplementär / pHG :
Marktimpuls Verwaltungs GmbH
Registergericht: AG Mönchengladbach
Handelsregisternummer: HRB 11530

REDAKTION

HERAUSGEBER / CHEFREDAKTEUR
Marc Thiele (v.i.S.d.P.) - Anschrift siehe Verlag
Tel. 0 21 61 / 68 695-30 · Fax 0 21 61 / 68 695-21
E-Mail: redaktion@medizin-und-co.de
REDAKTIONELLE MITARBEIT
Marion E. Auguste

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

FOTOS

Titelfoto: ©de.123rf.com/profile_wavebreak-mediamicro # 39829356
sonstige Fotos siehe Fotonachweis am Bild

GRAFIK & SATZ

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

DRUCK

Senefelder Misset B.V. / NL

ANZEIGEN/VERTRIEB

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

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

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

MEDIZIN + CO. DIGITAL

Online: www.medizin-und-co.de



WIR BESIEGEN BLUTKREBS

WILLST DU JEMANDEM DAS LEBEN RETTEN?

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

Registrier' Dich jetzt auf dkms.de





LÜCKENLOS IST EINFACH SCHÖNER.

IMPLANTATE – UM LÜCKEN ZU SCHLIESSEN.

Implantologie · Mund-Kiefer-Gesichtschirurgie
Oralchirurgie



Dr. Dr. Lange & Weyel

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

www.lange-weyel.de