

PULS

Ausgabe 13
Frühjahr 2023



Ihr Gesundheitsmagazin für das Bergische Land



Allergien

Was tun, wenn es juckt und zwickt?

Psychosen

Wie die tückische Erkrankung verläuft

Bewegung

Vom Rückentraining bis zum Laufsport

Der richtige Lichtschutz mit einem Kantenfilter

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

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

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

Die Voraussetzungen für klares Sehen sind:

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

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

Kantenfilter bieten:

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

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

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



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

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

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

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

Am 06.06. ist Aktionstag für Menschen mit Sehbeeinträchtigungen bei Wollenhaupt von 10 – 17h!

WOLLENHAUPT

Augenoptik - Optometrie - Hörakustik

Kölner Straße 130 · 42651 Solingen
Telefon 0212 - 10241

www.wollenhaupt-solingen.de

Unsere **PULS**ierenden Themen

PULS der zeit

- Zeit für neues Wissen: Warum bei einem Schlaganfall jede Sekunde zählt – und wie Ärzte und Sanitätshaus helfen 4
- Zeit für Neues: Parkinson Gesellschaft trifft sich, Buch gibt Tipps 7
- Zeit für effektive Behandlung von Allergien: Wie Patienten im Krankenhaus Bethanien in Solingen geholfen wird – und welche Medikamente ein Remscheider Apotheker empfiehlt 8
- Zeit für Palliativpflege: Was die erste Remscheider Onkolotsin leistet – und warum der Pflegedienst SAPV eine eigene Schule gründet 12

PULSierend

- Wahn oder Wirklichkeit: Was bei einer Psychose in Menschen vorgeht – und wie sie in der Klinik Wersbach behandelt werden 16

bergPULS

- Viele Wege zum gesunden Rücken: Die medora in Remscheid ist für Therapie und Training die richtige Adresse 20
- Ans Laufen kommen: Christoph Hillebrand bietet in seiner Praxis am Remscheider Stadtpark sportmedizinische Leistungsdiagnostik 22
- Ernährungsberatung trifft Einlagenversorgung: Innoped und Bodymed teilen sich in Remscheid nicht nur die Räume 24

ruhePULS

- Implantatversorgung an einem Tag: Bei denecke zahnmedizin in Hilden sind aller guten Dinge vier 26
- Endoprothetik auf schonende Weise: Modernste Behandlungstechnik setzt im Klinikum Solingen Maßstäbe 28
- Glosse: Schnarch gut; Impressum 30



Hilfe bei Allergien
Seite 8



Palliativpflege
Seite 12



Gesunder Rücken
Seite 20

Remscheid Zentrum Süd & Alleestraße | Radevormwald

WIR SIND IHRE EXPERTEN

- Mikronährstoffe
- Darmheilkunde
- Venenfachcenter
- Inhalationsberatung
- Naturheilkunde
- Palliativversorgung
- Kinderheilkunde
- Vitamin-D Messung

BÄRENSTARKE VORTEILE

- vielfältige Bestellmöglichkeiten
- monatliche Rabattaktionen
- kostenlose Kundenkarte
- kostenlose Lieferung

Regelmäßige Aktionen

- Knochendichtermessung
- Venenwochen
- Blutdruckmessgeräte-Prüfung

BapoO.de

Die Online-Apotheke für's BÄRGISCHE

24/7 shoppen

Rosenhügeler Straße 2a | Alleestraße 94 | Kaiserstraße 41
42859 Remscheid | 42853 Remscheid | 42477 Radevormwald
Tel.: 02191 6960 8 60 | Tel.: 02191 2 23 24 | Tel.: 02195 67 79 91

www.baeren-apotheke.de



Wenn jede Sekunde zählt

In einem Interview-Special mit Expertinnen und Experten der Sana Kliniken Remscheid und Radevormwad sowie des Sanitätshauses Goll & Schracke Massing dreht sich auf www.puls-gesundheitsmagazin.de alles um das Thema Schlaganfall – von der Soforthilfe bis zur Nachsorge. Hier vorab erste Informationen dazu.

Es kann mit einer plötzlichen Seh- oder Sprachstörung beginnen. Oder mit Taubheitsgefühlen, Lähmungen und Schwindel sowie starkem Kopfschmerz, die wie aus dem Nichts auftauchen. Dies sind

Symptome eines Schlaganfalls, den rund 270.000 Menschen in Deutschland Jahr für Jahr erleiden. Dann zählt jede Sekunde. Wie sieht eine schnelle Hilfe aus und wie eine gute Nachsorge?



Sana Krankenhaus Radevormwald – wo der Patient auch Mensch ist.

Im Sana Krankenhaus Radevormwald werden Sie hochwertig medizinisch versorgt sowie patientenorientiert und menschlich zugewandt betreut und gepflegt. Als leistungsstarkes Krankenhaus der Grundversorgung stellen wir die stationäre medizinische Behandlung und die Notfallversorgung der Menschen in Radevormwald und in den Nachbarstädten sicher.

Tel. 021 95/600 - 0

www.sana.de/radevormwald

Schwerpunkte unserer fünf Fachabteilungen



Fachabteilung für Innere Medizin

Das Spektrum der Bereiche Gastroenterologie, Kardiologie, Pulmologie sowie Diabetologie umfasst die Behandlung von internistischen Krankheiten mithilfe moderner Diagnostik- und Therapieverfahren. **Sekretariat:** 021 95/600 - 228

Fachabteilung für Allgemein-, Viszeral- und minimalinvasive Chirurgie

Therapie von Erkrankungen der Galle, des Magens, des Darms und Enddarms, von Leisten-, Zwerchfell- und Narbenbrüchen sowie Notfallchirurgie des Bauches – vornehmlich in Schlüssellochtechnik. **Sekretariat:** 021 95/600 - 219

Fachabteilung für Orthopädie und Unfallchirurgie, EndoProthetikZentrum Radevormwald

Minimalinvasive Operationen an Knie, Schulter, Hand etc., operative und konservative Wirbelsäulenthherapie, Endoprothetik der großen Gelenke, alle Verletzungen des Stütz- und Bewegungsapparates, stationäres D-Arzt Verfahren. **Sekretariat:** 021 95/600 - 218

Fachabteilung für Akutgeriatrie und Frührehabilitation

Behandlung von Patienten nach Operationen an Organen und am Bewegungsapparat, nach Schlaganfällen sowie geriatrischer Alters- und Demenzerkrankungen, um eine Wiedereingliederung ins häusliche Umfeld zu gewährleisten. **Sekretariat:** 021 95/600 - 288

Fachabteilung für Anästhesie, Intensivmedizin, Schmerztherapie und Notfallmedizin

Modernste Narkose- und Regionalanästhesieverfahren sowie spezielle Intensivmedizinische Versorgung schwerstkranker Patienten. **Sekretariat:** 021 95/600 - 260

Bei Anzeichen sofort handeln

„Wann immer der Verdacht auf einen Schlaganfall besteht, ist das ein lebensbedrohlicher Notfall“, unterstreicht Kardiologe Dr. Volker Brockhaus, Chefarzt der Inneren Medizin am Sana Krankenhaus Radevormwald. Er weiß: Jede Minute zählt, wenn es darum geht, die Patientin oder den Patienten ärztlich zu versorgen. Darum sollte man auch nicht zögern, wenn ein Angehöriger oder eine Kollegin die genannten Symptome plötzlich zeigt, sofort den Notruf zu wählen. Bei Sana in Rade umfasst die geriatrische Abteilung 60 Betten, auch Schlaganfallpatienten werden dort versorgt.

Am Sana Klinikum Remscheid gibt es in der Neurologischen Klinik, geleitet von Chefarzt Prof. Dr. med. Ulrich Sliwka, seit einigen Jahren die Stroke Unit. Sie ist von der Deutschen Schlaganfall-Hilfe und Deutschen Schlaganfall-Gesellschaft zertifiziert. Die Schlaganfall-Spezialstation umfasst sieben Betten mit einer Rund-um-die-Uhr-Betreuung. Bei der Abklärung und Akuttherapie eines Schlaganfalls arbeiten die Ärztinnen und Ärzte stets interdisziplinär. Sprich, neben den Neurologen sind auch Neuroradiologen mit Interventionserfahrung, Gefäßchirurgen, Kardiologen und Neurochirurgen für die Patientinnen und Patienten da. Das

ist besonders wichtig, da Schlaganfälle sehr unterschiedliche Verläufe mit verschiedenen Folgeschäden und Komplikationen mit sich bringen können – immer auch abhängig davon, welche Gehirnhälfte von einem Schlaganfall betroffen ist. Je nach Verlauf wird jedoch auch so früh wie möglich, zum Teil sogar schon am ersten Tag, mit der Rehabilitation begonnen.

Prof. Dr. med. Ulrich Sliwka, Chefarzt der Neurologie am Sana Klinikum Remscheid, weiß, wie wichtig bei einem Schlaganfall die sofortige medizinische Versorgung ist.
Foto: Sana Klinikum



**Ihr kompetenter Partner für Ergotherapie
in der Schlaganfallnachsorge**

Schützenstraße 56 in 42853 Remscheid
Termine buchen unter RS 43 79 917.

**Sana-Klinikum
Remscheid**

**BEIM SCHLAGANFALL
ZÄHLT JEDE MINUTE**

www.sana.de/remscheid



„Bei über 300.000 neuen akuten Schlaganfällen pro Jahr ist schnelles Handeln wichtig: Die Abläufe im Sana-Klinikum Remscheid sind für einen reibungslosen Ablauf bei Schlaganfallpatienten ausgelegt, denn „Time is Brain“. So gehen keine wertvollen Minuten verloren. Darüber hinaus geht unser Engagement als Klinik mit vielen Beratungsangeboten weit über die eigentliche Versorgung von Patienten hinaus.“

**Prof. Dr. Ulrich Sliwka,
Ärztlicher Direktor und Chefarzt**



Neurologische Klinik,
klinische Neurophysiologie,
Stroke Unit, Schmerzmedizin
Telefon: 02191 / 13 - 4100



Andreas Koch ist bei Goll & Schracke Massing Schlaganfall-Fachberater.
Foto: Goll & Schracke Massing

Versorgung beginnt sofort

Wie geht es für Betroffene wie Angehörigenach einem Schlaganfall im Alltag weiter? Dazu informieren zum Beispiel die Schlaganfall-Fachberater des Orthopädie- und Reha-Centers Goll & Schracke Massing. Das Unternehmen versorgt seine Kunden ganzheitlich – mit Wissen wie auch mit Hilfsmitteln. Jene, die einen Schlaganfall erlitten haben, wie auch ihre Angehörigen. Mit dem Ziel, die Menschen während der gesamten Behandlungsdauer aus einer Hand zu versorgen. „Das bedeutet, dass wir schon ab dem Moment für die Menschen da sind, da sie aus der Klinik entlassen

werden“, erklärt Andreas Koch, zertifizierter Schlaganfall-Fachberater bei Goll & Schracke Massing. Er kümmert sich zum Beispiel darum, dass seine Kunden fachgerecht und mit den für sie geeigneten Hilfsmitteln versorgt werden, auch bei einem möglichen weiteren Notfall. Wichtig ist es, die Betroffenen wieder mobil zu machen, sodass sie die Hilfsmittel selbstständig anwenden können.

Ein echtes Erfolgsmodell ist die Kooperation von Andreas Koch und Brigitte Hallenberg, der Vorsitzenden der Schlaganfall-Hilfe Bergisches Land, um den Menschen gemeinsam eine noch bessere Versorgung zu bieten. Seit mehreren Jahren bildet die Schlaganfall-Hilfe auch ehrenamtliche Helfer aus – und einen Teil der Schulungen führt Andreas Koch im Sanitätshaus durch.

» imPULSE

• **Das Interview-Special in der PULS-Online-Ausgabe finden Sie hier:**
<https://puls-gesundheitsmagazin.de/gesundheitscampus-schlaganfall>

- www.sana.de/remscheid
- www.sana.de/radevormwald
- <https://goll-schracke.de>

Mehr Selbstständigkeit nach einem Schlaganfall

„Ich betrachte die Menschen ganzheitlich, nicht nur ihren Hilfsmittelbedarf. Über unsere 360°-Leistungen rund um das Thema Schlaganfall wurden wir z. B. von der Deutschen Schlaganfallhilfe ausgezeichnet.“
(Andreas Koch)

Unser Ziel: Eine umfassende Versorgung! Und das während der gesamten Behandlungsdauer. Das bedeutet, dass wir schon ab Klinikentlassung für Sie da sind. Uns ist es wichtig, die Menschen wieder zu mobilisieren und ihnen alle Möglichkeiten zu bieten, damit sie so schnell als möglich wieder ins Leben zurückfinden.

Weitere Informationen: <https://bit.ly/3pmqUHC>

Goll & Schracke Massing | Orthopädie- & RehaCenter | Kipperstraße 7 | 42855 Remscheid

GOLL & SCHRACKE MASSING



Andreas Koch
Geprüfter Hilfsmittelexperte /
Casemanager (DGCC)
Schlaganfall- und
Adipositas-Fachberater
Tel. (02191) 93344-0

www.goll-schracke.de



Raus aus der Einsamkeit

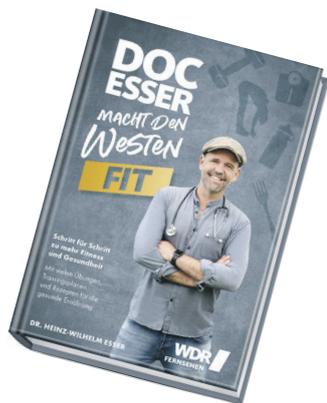
Die Parkinson-Regionalgruppe Solingen bietet wieder Stammtische für Betroffene und Angehörige an.

In der Gruppe ist es leichter – so lautet das Motto der Parkinson-Regionalgruppe Solingen. „Wir schauen nicht, was nicht mehr geht, sondern was alles möglich ist und richten unsere Aktivitäten dahin aus“, sagt Gruppenleiter Reinhard Melcher. Er ist froh, nach Ende der Pandemie wieder die regelmäßigen Stammtische vor Ort veranstalten zu können. Miteinander lachen und Kraft schöpfen für den Alltag, Freunde finden, die die jeweiligen Schwierigkeiten mit der Krankheit kennen und verstehen, einander Mut machen, Erfahrungen über

Medikamente und Nebenwirkungen austauschen sowie Neuigkeiten über die Behandlung erfahren – auch darum geht es, wenn Betroffene wie Angehörige sich treffen. Auch Ausflüge und Reisen veranstaltet Reinhard Melcher – mit dem Ziel, Menschen, die mit Parkinson leben müssen, aus ihren Tiefs und aus ihrer Einsamkeit zu holen und ihnen wieder mehr Lebensfreude zu verschaffen.

» **imPULSE**

• www.solingen-parkinson.de



Doc Esser, Arzt am Sana Klinikum in Remscheid, ist seit Jahren auch als Moderator und Buchautor erfolgreich. Foto: @Justyna Schwertner.

Raus aus der Komfortzone

Mit seinem neuen Buch will Doc Esser fit machen – und liefert Tipps zu Ernährung und Bewegung.



Eine gesunde Lebensweise beginnt mit einem gesunden Körper und einem gesunden Geist, die gefordert werden wollen. Doc Esser, fernsehbekannter Kardiologe, Pneumologe und Intensivmediziner am Sana Klinikum in Remscheid, gibt in seinem neuen Buch Tipps, wie man den inneren Schweinehund besiegen und Defizite ausgleichen kann. Es beinhaltet Selbsttests, Trainingspläne sowie Dehnungs- und Kräfti-

gungsübungen. Es informiert auch über den aktuellen Stand der Wissenschaft zu Sport, Bewegung und Vorbeugung.

» **imPULSE**

• „Doc Esser hält den Westen fit“, erschienen im Becker Joest Volk Verlag, Klappenbroschur mit 192 Seiten und 160 Fotos, 22,00 Euro



In der Allergologie im Krankenhaus Bethanien werden unter anderem die Atemwege sowie die Haut auf allergische Reaktionen getestet.

Priv.-Doz. Dr. med. Lars Hagemeyer, Chefarzt im Krankenhaus Bethanien und Facharzt für Pneumologie mit Behandlungsschwerpunkt in der Allergologie, erklärt, wie sich Allergien behandeln lassen und warum einem Etagenwechsel möglichst vorgebeugt werden sollte.

Die Immunreaktion lässt sich trainieren

Herr Dr. Hagemeyer, viele Menschen haben Monate des Schniefens hinter sich. Haben Allergien zugenommen?

Dr. Lars Hagemeyer: Ja, das haben sie. Ein Grund dafür ist unsere immer hygienischere Lebensweise. Unser Immunsystem ist eigentlich darauf ausgelegt, schädliche Einflüsse von außen zu bekämpfen. Früher waren das oft Parasiten und viele andere

Erreger. Die Einflüsse werden in der Industriegesellschaft weniger, das Immunsystem sucht sich daher eine andere Spielwiese – das zeigt sich in der Allergie. Diese ist immer eine überschießende, krankmachende spezifische Immunreaktion gegen ein bestimmtes Teilchen, das von außen kommt, also exogen ist. Das können Pollen, Tierhaare, Milben sein.

Gelenkschmerzen? Elixier mit Hagebutte & Teufelskralle hilft.

Das neue Elixier mit dem guten Geschmack wurde entwickelt, um Schmerzen und Gelenksteifigkeit mit kombinierter Pflanzenkraft zu lindern. Die Wirksamkeit der be-

sonderen Kombination wurde in einer Studie mit Kniearthrose-Patienten wissenschaftlich bestätigt. Neben der Hagebutte und Teufelskralle sind zusätzlich Extrakte aus den Blättern der Brennnessel sowie Vitamin D enthalten.

Das Elixier kann problemlos über eine längere Zeit oder dauerhaft angewendet werden. Erhältlich ist es ab sofort in Ihrem Reformhaus. Wir beraten Sie gerne!

Elixier bei Gelenkschmerzen

Bei Kniegelenks-Arthrose mit Schmerzen und Gelenksteifigkeit

- Hagebutte
- Brennnessel
- Teufelskralle & Vitamin D



www.alsiroyal.de



REFORMHAUS POTTMANN WERMELSKIRCHEN

Kölner Straße 56 · 42929 Wermelskirchen · Tel.: 0 21 96 / 26 36

Reformhaus



In der Allergologie des Krankenhauses Bethanien behandeln Sie verschiedenste Formen der Allergie. Was ist das Tückische am so genannten Etagenwechsel?

Weit verbreitet sind ja inhalative Allergien, sprich jene auf Stoffe, die man einatmet. Zwischen Januar und April leiden zum Beispiel viele Menschen an der Birkenpollenallergie. Betroffen sind davon zunächst Augen, Ohren, Nasennebenhöhlen, was wir unter der oberen Etage zusammenfassen. Die Reaktion des Körpers ist übrigens dosisunabhängig, es können schon wenige Pollen zu einer allergischen Reaktion führen. Wird diese nicht behandelt, und die Schleimhäute sind dauergereizt und entzündet, kann sich ein Etagenwechsel hin zu den Bronchien vollziehen und ein allergisches Asthma entwickeln. Dann müssen wir nicht nur die Allergie selbst, sondern auch das Asthmageschehen behandeln, zum Beispiel mit Sprays.

Lässt sich denn vorbeugen, wenn jemand seine Allergie bereits kennt?

Ja. Wer zum Beispiel weiß, dass er von Januar an mit Atemnot wegen Birkenpollen zu kämpfen haben wird, den können wir schon im Dezember behandeln, indem etwa ein Medikament in Sprayform verabreicht wird. Für zu Hause empfiehlt sich unabhängig davon die regelmäßige Nasendusche, um



Priv.-Doz. Dr. Lars Hagemeyer.

Alle Fotos: Krankenhaus Bethanien

mögliche Restsubstanzen, etwa von Pollen, aus den Nasenschleimhäuten zu spülen. Und natürlich gilt, auch wenn das bei Pollen im Freien nicht so einfach ist: Vermeidung, Vermeidung, Vermeidung. Insbesondere natürlich bei Tierhaarallergien.

Je nach Verlauf machen Allergien Angst. Wie nehmen Sie das bei Ihren Patienten wahr?

Die größte Angst haben diese vor Atemnot oder einer Ohnmacht durch einen anaphylaktischen Schock, wie er beim Wespen- oder Bienenstich vorkommen kann. Hier gilt: Wenn ein Stich im Mund oder in Halsnähe erfolgt oder der Körper heftigere Reaktionen zeigt als eine Rötung und Schmerzen an der Einstichstelle, wenn also Atemnot, ein Anschwellen des Halses, Kreislaufprobleme dazukommen – dann sofort den Notarzt rufen, weil Lebensgefahr bestehen kann.



**Regenbogen-Apothete
im Kaufland**

DA FÄHRSTE HIN:

BRÜCKENCENTER
REMSCHIED

DANN IS JEMAND DA:

IMMER BIS 20:00 UHR
SAMSTAGS BIS 21:00 UHR

KOMMSTE INNE REGENBOGEN-APOTHEKE, FÜHLSTE DICH GLEICH BESSER MIT!



DA PARKSTE:

IM PARKHAUS,
ZAHLSTE NIX FÜR

DAT PERSONAL:

HAT AHNUNG UND
SIEHT GUT AUS

Die Allergie auf Wespen- oder Bienenstiche lässt sich mit der Hyposensibilisierung sehr gut behandeln. Wie funktioniert das?

Wir schulen das Immunsystem, den Reaktionsauslöser nicht als krank machend aufzufassen. Konkret bedeutet das bei Bienen- oder Wespengift: Die Patienten bekommen niedrige Dosierungen des Gifts verabreicht, wir erzeugen also bewusst eine leichte Reaktion, beobachten diese, werten aus, und erhöhen dann die Dosis. Früher hat die Behandlung eine Woche gedauert, mittlerweile gelingt sie uns innerhalb von zwei bis drei Tagen, an denen mehrmals täglich die Dosen verabreicht werden. Im weiteren Verlauf reicht dann eine Spritze pro Monat. Wir haben damit bei Allergien auf Bienen- und Wespenstiche sehr gute Erfahrungen gemacht, bei Hausstaubmilben wirkt sie zudem bedingt gut.

Mit jeder Behandlung lernen Sie im Ärzteteam etwas über Allergien dazu. Was hat es zum Beispiel mit Kreuzallergien auf sich?

Allergien auf bestimmte Stoffe können zur chronischen Überreaktion auf ähnliche Partikel führen, die woanders herkommen.

Hausstauballergiker reagieren oft allergisch auf Schalentiere, Birkenpollenallergiker auf Schalenobst. Dann sprechen wir von einer Kreuzallergie. Es gibt aber auch Fälle, in denen der Symptomatik nach keine Allergie zugrunde liegt, sondern eine Überempfindlichkeit. Wer empfindliche Atemwege hat, muss zum Beispiel bei Haarspray oder feuchter, kalter Außenluft schnell husten, hat aber im medizinischen Sinne keine Allergie.

» auf den punkt

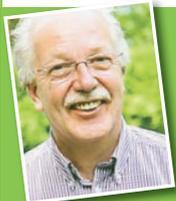
- Im Krankenhaus Bethanien in Solingen werden Patienten mit den verschiedensten Allergieformen stationär behandelt.
- Wichtig ist es gerade bei Pollenallergikern, dass die Allergie nicht zur chronischen Erkrankung der Bronchien wird.
- Bei Allergien auf Wespen- und Bienenstiche hilft die Hyposensibilisierung.

» imPULSE

- <https://www.klinik-bethanien.de>



pflegeleicht
Betreuungsvermittlung



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

24 Std. individuelle häusliche Betreuung



Pflegedienst
Häusliche
Krankenpflege
Johanna Scheiba KG

Seit 1991 in Lennep

Körper & Seele in guten Händen



Häusliche Krankenpflege
Johanna Scheiba KG
Kölner Str. 71, 42897 Remscheid
Tel.: 02191 662767, Fax: 02191 669269
info@krankenpflege-scheiba.de
www.krankenpflege-scheiba.de

Foto: Fotolia.com

Einfach gut werben:
Die PULS-Visitenkarten
Jetzt buchen unter 02191/909242



PULS

Ihr Gesundheitsmagazin für das Bergische Land



**Hörakustik
Hönighausen**

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



Sie kommt und geht, wann sie will



Apotheker
Henning Denkler.
Foto: Schütz

Allergien können jederzeit auftreten. Der Remscheider Apotheker Henning Denkler empfiehlt vorbeugend Cromoglicinsäure und im Akutfall Antihistamin.

Die Pollen fliegen, die Hausstaubmilben krabbeln und die Katze der besten Freundin haart: Manchen Menschen macht all das nichts aus, anderen schwellen die Augen zu und die Nase läuft oder sie möchten sich am liebsten die juckenden Arme aufkratzen. Denn sie reagieren allergisch. Was passiert dann eigentlich mit dem Histamin im Körper und wie kann man entweder prophylaktisch oder kurzfristig dagegen vorgehen? Henning Denkler, Inhaber der Regenbogen-Apotheke im Kaufland, erklärt es: „Wenn Allergien auftreten, wird im Körper das Histamin freigesetzt. Dieses wiederum sitzt in der so genannten Mastzelle, die man sich bei einer allergischen Reaktion wie eine prall aufgepumpte Wasserbombe vorstellen kann, die schließlich platzt und die Histamine freisetzt.“

Wer das zum ersten Mal erlebt, weiß womöglich gar nicht, worauf er oder sie allergisch reagiert. Wer seine Allergie dagegen kennt, kann zum Beispiel durch das Einnehmen von Cromoglicinsäure vorbeugen, weil dieses Medikament die Mastzellen stabilisiert. Henning Denkler erklärt es wieder bildlich: „Das kann man sich so vorstellen, dass um die Wasserbombe noch eine geschlossene Tüte liegt. Das Histamin tritt also

im Idealfall gar nicht erst aus.“ Mit der Einnahme der Cromoglicinsäure beginnt man am besten schon einige Wochen vor dem Zeitpunkt, an welchem man voraussichtlich mit dem Erreger in Kontakt kommt.

Wer das verpasst hat und eine allergische Reaktion spürt, kann sich mit Antihistaminika in Form von Tabletten, Nasenspray und Augentropfen helfen: „Die Histamine sind dann zwar schon aus den Mastzellen ausgetreten, aber die Medikamente verhindern im besten Fall, dass diese den Schalter umlegen können, der zu einer allergischen Reaktion führt“, erklärt Denkler. Wichtig ist es, die Einnahme im Hinblick auf die Reaktion gut zu dosieren, zumal Antihistaminika müde machen können.

Übrigens: Allergien können jederzeit auftreten, bei Kleinkindern wie Hochbetagten. Sie können sich verändern. Und sie können auch über Nacht von selbst verschwinden.

» imPULSE

• Regenbogen-Apotheke im Kaufland, Tel. 02191/69 49 50



Von der ersten Onkolotsin bis zur eigenen Schule für Palliativpflegekräfte: Die SAPV Remscheid betritt für die letzten Lebenswege ihrer Patienten immer wieder neue Pfade.



Geschäftsführerin Tatjana Lenuck (links) ist froh, mit Danuta Korzenietz die erste Remscheider Onkolotsin im Team zu haben. Fotos: SAPV

Da sein, wenn es wirklich wichtig ist

Die Nachricht zu bekommen, dass man selbst oder ein direkter Angehöriger unheilbar krank ist und nur noch eine begrenzte Lebenszeit hat, überfordert viele Menschen. Ihre Zukunftspläne werden auf den Kopf gestellt, ungezählte Fragen prasseln auf sie ein. Viele davon haben nicht nur mit der nun notwendigen medizinischen

Pflege zu tun, sondern zum Beispiel mit der Beantragung eines Pflegegrads, mit dem Ausfüllen von Formularen, mit Vorsorgevollmachten, mit Hilfsmittelbeschaffung oder der Suche nach der passenden Klinik.

Das Team der SAPV Remscheid GmbH, seit fünf Jahren spezialisiert auf die ambulante

BETTEN FROWEIN

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

Wir beraten Sie gerne individuell!
Grünestraße 67 • 42929 Wermelskirchen
Tel. 0 21 96 61 58 • www.betten-frowein.de

Küchen-Atelier Ruhnau
seit 1990

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

Inh. Ralf Ruhnau
Grünewalder Straße 71
42657 Solingen

Telefon (02 12) 87 01 30
www.kuechenatelier-ruhnau.de

H&W FRENZEL GMBH

BADGESTALTUNG
SANITÄR- & HEIZUNGSTECHNIK
ALLES AUS EINER HAND

barrierefrei
seniorengerecht

WIR BERATEN SIE GERNE

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



palliative Versorgung, weiß, wie sehr die Menschen in dieser für sie schwierigen Zeit eine Begleitung, eine Unterstützung brauchen. „Viele verlieren den Halt, weil so vieles auf sie einstürmt“, sagt SAPV-Geschäftsführerin Tatjana Lenuck.

Sie ist froh, mit Danuta Korzenietz die erste Remscheider Onkolotsin im Team zu haben. Die erfahrene Palliativpflegefachkraft hat die entsprechende berufsbegleitende Fortbildung im vergangenen Jahr abgeschlossen und bereits einige Patienten und ihre Angehörigen als Onkolotsin betreut. Und das exakt nach deren Bedarf: „Es kann sein, dass wir die Menschen durch das gesamte Gesundheitssystem lotsen. Viele haben finanzielle Sorgen, andere brauchen Hilfe bei der Kinderbetreuung. Es kann auch vorkommen, dass ich Angehörige im Todesfall beim Aussuchen der Urne begleite. Oder dass ich dabei unterstütze, noch kurzfristig zu Lebzeiten eine Heirat zu organisieren“, erzählt

Danuta Korzenietz. Wichtig: Sie entscheidet nichts, sie begleitet.

Wer nur kurzzeitig eine Beratung für sich und eine Angehörige benötigt, ist bei ihr genauso richtig wie alleinstehende Menschen, die sich bis an ihr Lebensende eine Betreuung wünschen. „Ganz wichtig: Es müssen keine Patienten sein, die wir mit der SAPV bereits pflegen“, unterstreicht Tatjana Lenuck. Die Krankenkassen übernehmen die Kosten für die Onkolotsin ab Pflegegrad 1. Wer sie selber tragen will oder muss, bezahlt für eine 40-minütige Erstberatung, in der bereits viele Fragen geklärt werden können, nur 45 Euro.

Die SAPV Remscheid hat in den vergangenen fünf Jahren bereits über 1000 unheilbare Menschen auf ihrem letzten Lebensweg gepflegt, betreut und begleitet – und die Angehörigen. All das in enger Zusammenarbeit mit Haus- und Fachärzten und immer

Ihr Leben ist unser Antrieb



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

In unserer Praxis bieten wir:

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

In unserer Tagesklinik bieten wir:

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

Onkologie Zentrum Süd

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

Web: www.onkologiepraxis-remscheid.de – **Mail:** info@onkologiepraxis-remscheid.de

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

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



mit großer Leidenschaft, mit Empathie und Mitgefühl. „Für uns alle hier ist das eine Herzensangelegenheit, der Beruf erfüllt uns. Und die Menschen geben uns so viel zurück“, unterstreichen Tatjana Lenuck und Danuta Korzenietz. Sie wissen: So schwierig es auch ist – wer es schafft, eine unheilbare Erkrankung und das nahende Lebensende anzunehmen und zu akzeptieren, dem fällt der letzte Weg leichter.

Eigene Pflegeschule ab September

Die Menschen auf diesem Weg bestmöglich unterstützen, dafür brauchen die Pflegekräfte ein palliatives Spezialwissen. Bei SAPV bekommen sie es ab September nicht nur in der Praxis, sondern auch in der Theorie: Denn dann beginnen im eigens angemieteten Seminarraum auf Schloss Burg die ersten Unterrichtseinheiten der Schule für Palliativpflegekräfte, die Tatjana Lenuck neu gegründet hat. Wer seine dreijährige pflegerische Ausbildung mit Examen abgeschlossen hat, kann sich dort ab dem 1. September 2023 in vier Blöcken mit je fünf Werktagen weiterbilden. „Wir haben pro Jahrgang 20 Plätze und hervorragende, erfahrene Dozenten“, kündigt Tatjana Lenuck an. Das neue Angebot richtet sich an Pflegekräfte in ganz Deutschland.

An guten Ideen mangelt es der SAPV-Geschäftsführerin und ihrem Team generell

Neben der pflegerischen und palliativ-medizinischen Fachkompetenz sind Empathie und Mitgefühl wesentlich.

Foto: Adobe Stock

nicht. Sei es das Ethik-Café, in dem zweimal im Jahr besondere medizinische Fälle vorgestellt und aus ethischen Gesichtspunkten diskutiert werden, sei es der Letzte-Hilfe-Kurs für Angehörige oder Interessierte. In dieser mehrstündigen Schulung wird an zwei Terminen über die Palliativpflege im Allgemeinen sowie zu Spezialthemen wie Patientenverfügung und Notfallmedikation informiert. Von einem Team, das professionell, empathisch und lebensbejahend mit einem Thema umgeht, das früher oder später jede und jeden Menschen betrifft.

» auf den punkt

- **Die Palliativ-Pflegekraft Danuta Korzenietz begleitet als erste Onkolotsin in Remscheid und Umgebung schwerst- kranke Patienten und ihre Angehörigen.**
- **Sie unterstützt zum Beispiel bei der Auswahl der passenden Fachärzte und Kliniken, hilft bei Antragsstellungen und lotst durch das Gesundheitssystem. Ab Pflegegrad 1 wird ihre Leistung von der Krankenkasse übernommen.**
- **Die SAPV Remscheid hat in den vergangenen fünf Jahren bereits über 1000 Menschen auf ihrem letzten Lebensweg gepflegt und begleitet. Im September 2023 startet der berufsbegleitende Unterricht an der neu gegründeten Schule für Palliativpflegekräfte.**

» imPULSE

• www.sapv-rs.com

Bergische Spezialitäten online einkaufen



Bestellen Sie Bergische Spezialitäten und Geschenkartikel
im Onlineshop www.bergisch-bestes.de

Mit Liebe und Sorgfalt ausgesuchte Qualitäts-Produkte aus dem Bergischen Land
für Jedermann verfügbar.



Fotos: Lillia - AdobeStock | Bergische Zwiëback Manufaktur, Rör, Pfeilring, Schuilenberg & Werbung,
Lumen, Bergischer Handballclub 06, Dorfschönheit, Jordan Olivenöl, Bergisch Spirit



bergisch-bestes.de
Der Online-Shop für das Beste
aus dem Bergischen Land.

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



Eine Wirklichkeit,

die
keine
ist

Sie hören Stimmen oder haben Wahnvorstellungen: Menschen mit Psychosen brauchen schnelle Hilfe.

Dr. Christoph Florange, Chefarzt der Klinik Wersbach, informiert zu der Krankheit.

Herr Dr. Florange, etwa einer von hundert Menschen erkrankt im Lauf seines Lebens an einer Psychose.

Wodurch ist diese gekennzeichnet?

Eine Psychose verläuft in der Regel in Episoden, in denen ein wahnhaftes Verhalten auftritt. Das kann sich über Wochen hinziehen. In einem Drittel der Fälle verschwindet die komplette Symptomatik ohne Folgen, bei zwei Dritteln der Patienten kehrt sie wieder und kann lebensbegleitend sein. Typisch ist die Schizophrenie, was nicht etwa für eine gesplante Persönlichkeit, sondern für einen gesplante Geist steht. Es kann zu Illusionen kommen, indem bestimmte Gegenstände für etwas völlig anderes gehalten werden, oder zu Halluzinationen: Der Zwerg im Wald, den man klar sieht, aber alle anderen sehen da nichts. Ganz typisch sind auch Stimmen. Die können im eigenen Kopf existieren oder aus der Wand dringen, es können bekannte oder unbekannte Stimmen sein, sie können Geschehnisse

kommentieren oder Befehle erteilen. Auch ist es möglich, dass man nahestehende Personen oder den Nachbarn bezichtigt, dies oder jenes gesagt oder getan zu haben. Wir sprechen hier von Fremdbeeinflussungsphänomenen.

Gehen die Patienten diesen dann auf den Grund oder begreifen sie: Moment, da stimmt doch etwas nicht mit mir?

Auf dem Höhepunkt einer psychotischen Episode können sie das nicht. Sie sind dann zum Beispiel überzeugt, dass sie vom Geheimdienst oder von Außerirdischen überwacht werden und möchten dem womöglich auf den Grund gehen. Es kann passieren, dass sie anfangen, die Leitungen aus den Wänden zu reißen, weil sie wissen wollen, wo sich die Stimme verbirgt, die da mit ihnen spricht. Wer ständig ein Klavier klimpern hört, ist vielleicht bald überzeugt davon, ein solches wirklich im Kopf zu haben und möchte, dass es herausoperiert



wird. Viele Erkrankte werden aktiv und auch aggressiv und fühlen sich von den irritierten Reaktionen ihrer Mitmenschen sogar in ihrem Wahn bestätigt. Der Verlauf ist auch davon abhängig, wie kreativ, intelligent und verletzlich ein Patient ist. Sie kennen vielleicht den Film „A beautiful mind“ über den Mathematiker und Nobelpreisträger Brian Nash, der ein ganzes Universum erfunden und für real gehalten hat. Andere wiederum verfallen in eine Katatonie, sie erstarren vor den Erlebnissen, die sie im Wahn haben.

Worin liegt die Ursache für solche ja zum Teil dramatischen Psychosen?

Es gibt die eine Ursache nicht. Generell betrifft es jüngere Menschen. Männer erkranken meist im zweiten, Frauen im dritten Lebensjahrzehnt. Häufig liegt ein Drogenkonsum vor, sprich jemand ist von einem Trip nicht mehr heruntergekommen. Gerade bei bewusstseinsweiternden Drogen wie LSD und auch Cannabis kann das passieren. Ein traumatisches Erlebnis wie das Zerbrechen einer Liebe und sogar eine Schilddrüsenüberfunktion kann, wenn sie nicht behandelt wird, psychotische Schübe auslösen. Letztlich spielen auch die Gene eine wichtige Rolle. Wer gegenüber äußeren Einflüssen eher vulnerabel, also sensibel und verletzlich reagiert, ist hier anfälliger. Und wer einen Verwandten ersten Grades hat, der bereits eine Psychose durchlebt hat, hat ein zehnfach so hohes Risiko, selbst daran zu erkranken, wie andere Menschen.

Wenn Cannabiskonsum eine Rolle spielen kann, wie stehen Sie dann zu den Legalisierungsplänen der Bundesregierung?

Da halte ich gar nichts von. Unter medizinischen Aspekten ist es zumindest fragwürdig, und im Hinblick auf Psychosen sogar relativ gefährlich. Nicht nur, weil es oft als Einstiegsdroge gilt, sondern weil der THC-Gehalt heute um ein Vielfaches so hoch ist wie zu früherer Zeit. Der Cannabiskonsum müsste zumindest an ein bestimmtes Mindestalter gebunden sein, ähnlich wie beim Alkohol.



Dr. Christoph Florange ist Chefarzt der Klinik Wersbach, wo Patientinnen und Patienten mit Psychosen in der Regel über mehrere Wochen behandelt werden.

Fotos: Klinik Wersbach, Pixabay

Die psychotischen Episoden sind das eine, die langfristigen Folgen davon das andere. Was kann passieren, wenn eine Psychose lange nicht behandelt wird?

Dann treten langfristige Schäden und Defekte im zentralen Nervensystem auf. Im Gegensatz zur akuten Psychose sprechen wir hierbei von einer negativen Symptomatik, bei der oft Lustlosigkeit, Depression, Antriebslosigkeit und Konzentrationsprobleme vorherrschen. Wir haben hier in der Klinik zumindest einmal im Quartal den Fall, dass ein Patient mit Anzeichen einer Depression aufgenommen wird und im Explorationsgespräch finden wir dann heraus, dass er bereits seit vielen Jahren Stimmen hört. Dass also die Psychose schon früh aufgetreten ist, aber nie behandelt wurde. Solche Fälle sind gar nicht so selten. Das Tragische ist, dass mit jeder neuen psychotischen Episo-



„Von der Cannabis-Legalisierung halte ich überhaupt nichts. Zumal der darin enthaltene Wirkstoff THC heute viel höher liegt als früher.“

Dr. med. Christoph Florange, M.Sc.

de das Risiko der Langzeitfolgen bis hin zu einer Veränderung der Persönlichkeit steigt.

Umso wichtiger ist es, so früh wie möglich gegen-zusteuern. Was mache ich, wenn ich als Freund oder Angehörige fürchte, ein Mitmensch könnte eine Psychose haben?

Sie lassen ihm seine Sicht, erörtern aber auch ihre eigene und vereinbaren, die unterschiedlichen Ansichten doch mal von einem Facharzt überprüfen zu lassen. Das kann ein erster Schritt sein, ein Bewusstsein für die Krankheit zu wecken, gerade beim allerersten Schub. Patienten, die bereits Erfahrung mit Psychosen haben und behandelt werden, können in die Lage versetzt werden, zu unterscheiden zwischen der wahren Welt und jener, die sie sich gerade einbilden.

Die gute Nachricht ist: Eine Psychose kann zwar nicht psychotherapeutisch, aber mit Medikamenten behandelt werden. Worauf müssen sich die Patienten dabei einstellen?

Vor allem darauf, dass die Behandlung lange dauert. Selbst wenn sie schon nach der ersten psychotischen Episode begonnen werden kann, weil schnell gehandelt worden ist, müssen Atypika oder klassische Neuroleptika über mindestens ein Jahr genommen werden. Kommt es zu einer weiteren Episode, sprechen wir etwa von

Ist da eine Frau im weißen Kleid? Menschen, die von einer Psychose betroffen sind, sehen oft Dinge, Menschen oder Ereignisse, die es nicht gibt.

Wenn Angehörige merken, wie das eigene Kind oder der Bruder auf dem Weg ist abzu-driften, aber gleichzeitig uneinsichtig ist, kann einen das zum Verzweifeln bringen. Auf dem Höhepunkt eines Schubs werden Sie einen Erkrankten nicht von seinem Wahn abbringen können und sollten das auch nicht versuchen. Was funktionieren kann:

Foto: Pixabay

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



Deutsche Parkinson Vereinigung e.V.

Regionalgruppe Solingen

Gruppentreffen

Vorträge, Gespräche, Ausflüge, Informationen, Geselligkeit

Rehabilitations-Sport

unter fachlicher Leitung für jeden Leistungsstand

Stammtisch & Kaffeeklatsch

In lockerer Runde

Wir heißen Sie herzlich willkommen!



Kontakt:
Reinhard Melcher

0 212 / 31 56 55

www.solingen-parkinson.de
solingen-parkinson@t-online.de



zwei bis fünf Jahren. Manche Patienten müssen ein Leben lang medikamentös eingestellt werden. Das heißt nicht, dass sie dann nie wieder einen psychotischen Schub bekommen, aber das Risiko sinkt deutlich. Umgekehrt betrachtet: Wer meint, er könne nach wenigen Wochen die Medikamente absetzen, weil es ihm ja jetzt gut gehe, kann davon ausgehen, spätestens in zwei Jahren wieder zu erkranken.

Die Patienten in der Klinik Wersbach bleiben im Schnitt für sieben bis acht Wochen. Wie wird ihnen neben der medikamentösen Behandlung außerdem geholfen?

Wichtig ist, dass wir den Menschen helfen, ihren Tag wieder zu strukturieren. Es wird auch psychoedukativ gearbeitet, sprich wir erklären den Patientinnen und Patienten, was da in ihrem Gehirn vorgeht, wie die Nervenzellen auf die Medikamente reagieren. Ein Ziel ist es zudem, dass sie mittelfristig wieder arbeiten können. Je nach Verlauf las-

sen sich anspruchsvollere Tätigkeiten vielleicht nicht mehr verrichten, aber insgesamt kann ein Mensch, wenn er seine Medikamente dauerhaft nimmt und sie anschlagen, auch mit einer Psychose relativ gut leben.

» auf den punkt

- Eine Psychose kommt meist in mehrwöchigen Episoden. Typisch sind Halluzinationen, die für real gehalten werden.
- Die Schübe können sich wiederholen und dadurch dauerhaft das zentrale Nervensystem schädigen.
- Diese psychische Erkrankung kann nicht psychotherapeutisch, aber medikamentös behandelt werden.

» imPULSE

<https://www.klinikwersbach.de>



Seit 25 Jahren steht die Busch-Stiftung »Seniorenhilfe« Angehörigen und pflegebedürftigen Senioren mit psychischer Veränderung zur Seite und bietet ein umfangreiches kostenloses Hilfsangebot zur Erleichterung der oft schwierigen Situation (kein Pflegedienst).

MACHEN SIE MIT!

Wir suchen ehrenamtliche Helfer/innen: für die Betreuung unserer Gäste im Besuchsdienst oder bei Veranstaltungen in unseren Räumen in der Martinstraße 20. Sie bestimmen Zeit und Dauer Ihrer Tätigkeit und erhalten dafür eine kleine Aufwandsentschädigung.

Lebenshilfe für Menschen mit Demenz und ihre Angehörigen

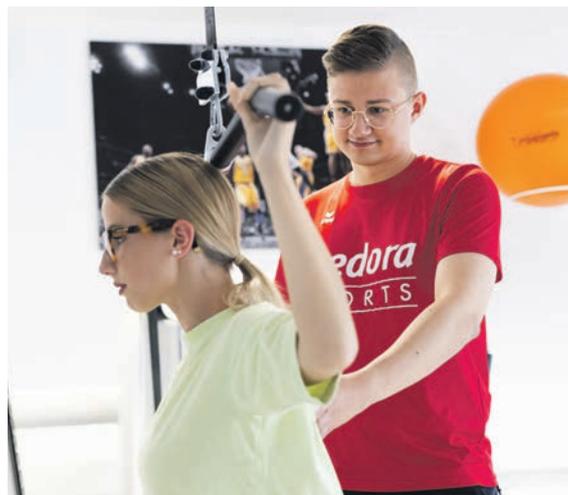
Die Busch-Stiftung Seniorenhilfe steht Ihnen zur Seite.

Nutzen Sie die kostenlosen Hilfsangebote:



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

Busch-Stiftung »Seniorenhilfe« Martinstraße 20, 42655 Solingen
 Spendenkonto: IBAN: DE 66342700940011030400 · BIC (Swift-code): DEUT DE DW 342
 Im Internet: www.Busch-Stiftung.de · E-Mail: info@Busch-Stiftung.de



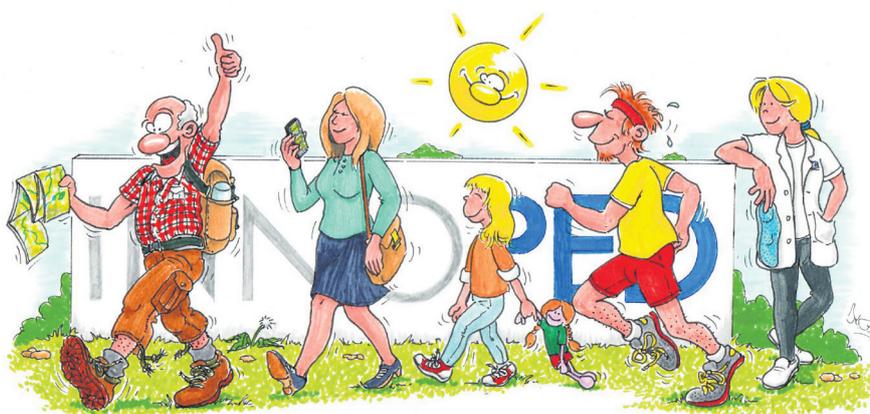
Viele Wege führen zum Ziel

Sascha Schnitzler, Inhaber der medora in Remscheid, zeigt verschiedene Möglichkeiten auf, um Rückenschmerzen zu lindern. Von der Akutbehandlung bis zur Prävention.

Wenn der Rücken akut schmerzt, geht manchmal nichts mehr. Wege, die Beschwerden zu lindern und ihnen vorzubeugen, gibt es indes viele, weiß Sascha Schnitzler, Inhaber der medora in Remscheid. Im Zentrum für Gesundheit und Bewegung sind Physiotherapeutinnen und Sportwissenschaftler für die Kunden

da, um sie entweder bei akuten Schmerzen zu behandeln oder ihnen bei ihrem Training zur Seite zu stehen. „Wen starke Schmerzen plagen, der sollte zunächst den Hausarzt oder Facharzt aufsuchen. Je nach Diagnose kann dann Physiotherapie verschrieben werden. Wichtig ist es für die Behandelnden, die Ursache zu kennen“, erklärt Sascha

Mit INNOPED-EINLAGEN halten wir Sie auf dem Laufenden



Instagram: /innoped.de
Facebook: /innoped.de



Leistungen

- Elektrische Fußdruckmessung
- Laufbandanalyse
- 3-D Einlagen
- ESD Einlagen
- Sensomotorische Einlagen
- Einlagen für Diabetiker und Rheumatiker
- Einlagen für den Alltag, Sport und Beruf
- Bandage für den Alltag, Sport und Beruf

www.innoped.de

**ORTHOPÄDIETECHNIK
MEISTERIN
ILKA BUCHHOLZ**

Praxis 1 / Lennep
mit Werkstatt
Engelsburg 1
42897 Remscheid

Praxis 2 / Remscheid
Innenstadt / in den Räumen
von Bodymed
Elberfelder Str. 71
42853 Remscheid

Terminabsprache unter:
☎ 02191 - 971 63 73
☎ 0172 - 26 24 207
✉ info@innoped.de
📍 Online-Buchung möglich



Schnitzler. Muskuläre Verspannungen können auch mit manuellen Techniken effektiv behandelt werden, auch bei Bandscheibenvorfällen oder -vorwölbungen funktioniert das oft sehr gut. Schnitzler empfiehlt, auch aus eigener Erfahrung, zudem die Akupunktur sowie die Stoßwellentherapie bei Rückenbeschwerden.

Insgesamt, so stellt er fest, leiden daran auch immer mehr junge Menschen: „Die Schüler sitzen im Bus, in der Schule, bei den Hausaufgaben, vor der Konsole. Da entstehen Verspannungen, Koordinationsprobleme und Unbeweglichkeiten, das sehen wir hier fast jeden Tag.“ Was er und sein Team ebenfalls feststellen: Viele Menschen kommen zu spät mit ihren Beschwerden, statt ihnen effektiv vorzubeugen. Das wiederum, ebenso wie ein Aufbautraining nach erfolgter Akutbehandlung, geht an den medora-Standorten im Remscheider Allee-Center und im Gesundheitszentrum Süd sehr gut: Die meisten der insgesamt 35 Mitarbeitenden sind Sporttherapeutinnen und Physiotherapeuten, die mit den Kunden, basierend auf einem ausführlichen Anamnesegespräch, einen individuellen Trainingsplan erarbeiten. Mit dem Fokus auf Beweglichkeit, Dehnung, Kraft und Ausdauer. Der Plan wird regelmäßig angepasst, je nach den erzielten Fortschritten, und kann spezi-

ell auf die Rückenstärkung hin ausgerichtet sein. „Mindestens zweimal die Woche 45 Minuten“, empfiehlt Sascha Schnitzler für das Training. Wer es dreimal die Woche für je eine Stunde schafft, umso besser – zumal die Betreuung durch das medora-Team sehr engmaschig ist.

Wem das Gerätetraining nicht so liegt oder wer weniger Zeit erübrigen kann, für den gibt es Alternativen. Zum Beispiel das 20-minütige EMS-Training, bei dem die Muskulatur mit elektrischen Impulsen stimuliert wird. Auch Yoga kann Rückenpatienten helfen, die Schmerzen zu besiegen und eine neue Beweglichkeit zu erlangen. „Hauptsache“, sagt Sascha Schnitzler abschließend, „man unternimmt überhaupt etwas.“

» auf den punkt

- Bei akuten Rückenschmerzen sollte unmittelbar etwas unternommen werden. Gezielte Therapie hilft in vielen Fällen.
- Akupunktur, Yoga, Stoßwellentherapie sowie ein auf den Rücken abgestimmtes Fitnessstraining helfen langfristig.

» imPULSE

<https://medora-remscheid.de>

DEN LETZTEN WEG GEMEINSAM GEHEN

Spezialisierte ambulante Palliativversorgung

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

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



24-Stunden-
Rufbereitschaft
an 365 Tagen
im Jahr unter
0175 2355711

SAPV Remscheid GmbH

Hammesberger Straße 5 · 42855 Remscheid · **Telefon:** 02191 60868-20 · **E-Mail:** info@sapv-rs.com

Christoph Hillebrand (rechts) hat an der Parkstraße 18 seine Praxis für Sportmedizin eröffnet. Foto: Keusch



Sie bringen in Bewegung

Christoph Hillebrand bietet in seiner neuen Praxis am Stadtpark sportmedizinische Leistungsdiagnostik für Anfänger wie Erfahrene.

Fünf Kilometer am Stück Laufen. Nicht Spazieren, nicht Wandern, sondern echtes Lauftraining. Was für ambitionierte Freizeitsportler gelebte Routine ist, erscheint vielen Menschen schier unmöglich – obgleich doch der Wunsch besteht (wieder) in den Sport einzusteigen, sich regelmäßig mehr zu bewegen. Sie sind bei Christoph Hillebrand genau richtig. Denn der Facharzt für Innere Medizin will in seiner neuen sportmedizinischen Praxis am Remscheider Stadtpark mehr Menschen zum Laufen und insgesamt zu mehr Bewegung bringen. Er weiß: Daran mangelt es vielen. „Es gibt Studien aus Großstädten, da laufen die Leute rund 2.000 Schritte am Tag und am Wochenende noch weniger, weil sie ihre Freizeit auf der Couch verbringen. Viele Menschen integrieren die Bewegung nicht mehr in ihren Alltag, andere schaffen es zeitlich nicht“, berichtet er. Von den 10.000 Schritten an täglicher Bewegung, wie sie etwa die Weltgesundheitsorganisation empfiehlt, sind diese Werte meilenweit entfernt.

Um jenen, die genug haben vom sportlichen Stillstand, mit einem fundierten medizinischen Angebot zu helfen, bietet Hillebrand zum Beispiel sportmedizinische Vorsorgeuntersuchungen an, in der mögliche Risikofaktoren ermittelt werden. Die Untersuchungen bestehen aus verschiedenen Modulen (wie

Gefäßmessung und Lungenfunktionsmessung), die individuell zusammengestellt werden. Die Bergische Krankenkasse beispielsweise übernimmt die Kosten in Höhe von 300 Euro für die sportmedizinische Vorsorge komplett. Wichtig ist es Hillebrand, in der Diagnostik offen und ehrlich mit den Menschen umzugehen: „Wenn jemand anfangen möchte zu joggen, der noch massives Übergewicht hat und damit seine Knie schädigen würde, dann schicken wir ihn nicht ins Lauftraining“, stellt der Facharzt klar. In diesem Fall wäre, und auch das bietet er gemeinsam mit einer Ernährungsexpertin an, erst einmal ein Programm zur Gewichtsreduzierung angesagt.

Bei der sportmedizinischen Leistungsdiagnostik, zu der auch eine internistische und eine kardiologische Untersuchung zählt, wird unter anderem mit einem Zwölf-Kanal-EKG die elektrische Leistungsfähigkeit des Herzens gemessen sowie die Lungenfunktion im Ruhezustand. Auf dem Laufband oder dem Ergometer findet Hillebrand anschließend heraus, welches sportliche Potenzial in den Patienten steckt, wie fit und gesund sie aktuell sind und wie ein dreimonatiger Trainingsplan aussehen könnte. Und was ist nach drei erfolgreichen Monaten Starttraining, wenn fünf oder zehn Kilometer gut klappen und der Ehrgeiz



geweckt ist? Oder wenn jemand bereits Leistungssportler ist und es beim Marathontraining auf neue Zeitziele ankommt? Auch dann ist Christoph Hillebrand mit seinem Team der richtige Ansprechpartner. Denn er bietet eine fundierte Trainingsberatung an und erarbeitet Trainingspläne für drei bis vier Monate. Dann geht es nicht nur um Beweglichkeit und Ausdauer, sondern auch um Leistungsschwellen, die überschritten werden dürfen und sollen – jene anaeroben Bereiche, die Läuferinnen und Läufer bei schnellen Tempoläufen oder knackigen Anstiegen erreichen, ehe sie das Tempo wieder drosseln.

Das Schöne am Bergischen Land: Aufgrund der Topografie lässt sich jede Art von Lauftraining im Freien realisieren. Sei es die komplett ebenerdige Runde um die Remscheider Talsperre oder die bergige Tour zum Beispiel in und um Müngsten. Hillebrand, selbst im Münsterland aufgewachsen, hat die bergische Region lieben

gelernt und begeistert sich auch für den Röntgenlauf, den er als Sponsor unterstützt. Die Zehn-Kilometer-Strecke ist nach ihm benannt. In Kooperation mit dem Röntgen-Sport-Club möchte er dazu beitragen, dass mehr Menschen, ganz gleich welchen Alters, die Freude am Laufsport entdecken – und sich mit seiner Unterstützung dauerhaft fit und gesund halten.

» auf den punkt

• In seiner neuen Praxis am Stadtpark im Remscheid bietet Christoph Hillebrand eine sportmedizinische Diagnostik.

• Er möchte (Wieder-) Einsteigern helfen, auf Sicht Laufstrecken von fünf bis zehn Kilometern zu schaffen.

» imPULSE

• <https://sportmedizin-remscheid.de>

Ihre Gelenkspezialisten für das Bergische Land

- über 5.000 Operationen pro Jahr
- ca. 1.700 Endoprothetische Eingriffe
- komplette Diagnostik mit modernsten Geräten

Orthopädische Diagnose, konservative und operative Therapie – Versorgung aus einer Hand!



Gelenkzentrum Bergisch Land und Sana Fabricius-Klinik Remscheid

Endoprothetikzentrum der Maximalversorgung



Standort Remscheid

Freiheitstraße 203
42853 Remscheid
Tel.: 0 2191 / 9516 -700
(oder -710 -720 -730)

Standort Haan

Robert-Koch-Str. 16
42781 Haan
Tel.: 0 2129 / 331130

Standort Hilden

Walder Str. 38
40724 Hilden
Tel.: 0 2103 / 3099100



Dr. med. A. Knust Dr. med. M. Abbara-Czardybon Dr. med. H. Guitmann Dr. med. I. Kox Dr. med. F. Dittrich
Dr. med. D. Temmen Dr. med. F. Sintermann Dr. med. G. Schauf Dr. med. S. Stadler Dr. med. Brandenburger



www.gelenkzentrum-bergischland.de





Wer für den Laufsport Einlagen benötigt, wird von Ilka Buchholz von Innoped auf dem Laufband vermessen. Oben: Ute Köster und Ella Wilhelm bei der Ernährungsberatung. Fotos: Buchholz/Köster



Das passt einfach

Ernährungsprogramm und Einlagenversorgung unter einem Dach? Genau: Ilka Buchholz von Innoped und Ute Köster vom Remscheider Bodymed-Center teilen sich an der Elberfelder Straße 71 die Räume.

Es muss passen – das gilt für die Versorgung mit präzise gefertigten Einlagen, um besser laufen zu können, ebenso wie für das Ernährungsprogramm, um gesünder und fitter durchs Leben zu gehen. Dass es zwischen ihnen passt, haben Ute Köster und Ilka Buchholz schnell festgestellt. Die Leiterin des Remscheider Bodymed-Centers hatte nach ihrem Umzug in die neuen Räume an der Elberfelder Straße noch Platz – und die Innoped-Inhaberin suchte ergänzend zu ihrer Werkstatt an der Engelsburg noch einen zweiten Standort. Einander gefunden und gemacht, lautete das Motto. Montags bis donnerstags berät Ute Köster gemeinsam mit ihrer Kollegin Ella Wilhelm, Ernährungsberaterin/DGE zu gesunder Ernährung, freitags vermisst Ilka Buchholz ihre Kunden und passt ihnen die von ihr angefertigten Einlagen an. Klar, dass beide einander auch empfehlen, wenngleich es sich um unterschiedliche Unternehmen handelt. Doch es gibt Überschneidungen: „Viele Menschen mit Übergewicht bekommen auch Probleme beim Gehen“, stellt Ute Köster klar. Sie arbeitet für die Leichlinger

Ärztin für innere Medizin Dr. Simone Bodenhausen, die das Bodymed-Programm medizinisch begleitet. Es basiert unter anderem auf hochwertigen Eiweiß-Shakes, mit denen die Ernährungsumstellung beginnt. Ein wesentlicher Bestandteil sind die wöchentlichen Schulungen im Seminarraum an der Elberfelder Straße: Während des zwölfwöchigen Programms bekommen die Teilnehmenden jeden Dienstag – neben einer individuellen Beratung und Vermessung der Körperzusammensetzung – Wissenswertes zur ausgewogenen Ernährung vermittelt.

Ute Köster nimmt sich für die Erstberatung viel Zeit, um bisherige Essgewohnheiten, Ziele und mögliche Risiken herauszufinden. Sie weiß, dass viele Menschen wegen zu viel Zuckerkonsums eine Fettleber haben, ohne das zu merken. Daher empfiehlt sie vor dem Ernährungsprogramm ein Leberfasten. Auch dafür gibt es spezielle Shakes, die mit Milch oder Quark angerührt werden, zudem darf man während der zweiwöchigen Fastenkur viel Gemüse essen. Wichtig ist eine dauerhafte Ernährungsumstellung. Die Shakes



sind ein vollwertiges Hilfsmittel, aber keine Dauerlösung. Sondern drei ausgewogene, satt machende Mahlzeiten am Tag.

Ein geringeres Gewicht wirkt sich entlastend auf Gelenke und Muskeln gerade in den Beinen und Füßen aus. Gleichwohl gibt es Fehlstellungen, die damit nicht direkt etwas zu tun haben, aber belastend sein können. „Manche Menschen haben Probleme im Hüftbereich, andere in den Knien, wieder andere im Rücken“, weiß Ilka Buchholz, die sich mit Innoped in Remscheid auf Einlagenversorgung spezialisiert hat.

An ihrem zusätzlichen Standort an der Elberfelder Straße 71 berät sie freitags nach Termin, damit sie genügend Zeit für die dynamische elektronische Fußdruckmessung hat. „Hierbei messen wir den Druck beim Gehen, das ist am aussagekräftigsten“, erklärt Ilka Buchholz. Ganz gleich, ob Spreiz- oder Senkfuß, ob X- oder O-Beine, die Expertin findet heraus, wie die Einlagen beschaffen sein müssen. Diese fertigt sie in ihrer Werkstatt Engelsburg 1 von montags bis donnerstags selbst und verwendet dafür ausschließlich schadstoffgeprüfte und antibakterielle Materialien. Sie empfiehlt, die Einlagen im Alltag, bei der Arbeit und beim Sport zu tragen. „Für den Gang vom Auto in die Oper in den Abendschuhen brauchen

Sie nicht unbedingt Einlagen. Aber in ihren Alltags- und Arbeitsschuhen“, stellt sie klar. Wer Einlagen für den Sport braucht, zum Beispiel beim Joggen, wird von ihr auf dem Laufband vermessen. Übrigens: Zwei Paar Einlagen pro Kalenderjahr übernimmt die Krankenkasse, wenn ein Arzt diese verschreibt. Ilka Buchholz kommt in der Regel dann zum Einsatz, wenn Patienten von ihren Ärzten an sie vermittelt werden. Über die Jahre hat sie sich ein enges Netzwerk zu diesen aufgebaut. Und wie gut das Netzwerken funktioniert, beweist sie jetzt auch gemeinsam mit Ute Köster von Bodymed.

» auf den punkt

- Ute Köster empfiehlt als Start ins Bodymed-Programm ein Leberfasten, bei dem neben Shakes auch viel Gemüse gegessen werden darf.
- Ilka Buchholz misst den Fußdruck ihrer Kunden bei Innoped elektronisch, um basierend auf hochpräzisen Werten die passenden Einlagen zu fertigen.

» imPULSE

- www.innoped.de
- remscheid.bodymed.de

www.medora-remscheid.de f @ ▶

„Heilpraktik & Mehr“ mit Manuela Hohmann

Neu in der medora
Sprechen Sie uns an!

- » Ernährungsberatung
- » Ohrakupunktur
- » Basenfasten
- » Wirbeltherapie nach Dorn-Breuss
- » Akupunktmassage nach Penzel (APM)
- » Haut- und Aknetherapie

» Manuela Hohmann – Heilpraktikerin & Ernährungsberaterin

medora 25 JAHRE IN BEWEGUNG



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

Foto: denecke Zahnmedizin

„Keiner sollte auf Lebensqualität verzichten.“

Im Gespräch:

Zahnarzt Daniel Denecke von denecke Zahnmedizin in Hilden erklärt das Behandlungskonzept „Feste dritte Zähne innerhalb eines Tages“.

Wenn es um Zahnersatz geht, sind Vollprothesen alles andere als beliebt. Was sind die Gründe und welche Alternative gibt es?

Daniel Denecke: Prothesenträgerinnen und -träger haben oft viele Unannehmlichkeiten in ihrem Alltag. Da ist zum Beispiel die Angst vor dem Verzehr bestimmter Nahrungsmittel. „Hält die Prothese, wenn ich in einen Apfel beiße oder muss ich damit rechnen, dass sie sich löst?“ Besonders unterwegs kann diese Sorge sehr belastend sein. Zudem schränkt die Gaumenplatte der Prothese das Geschmackempfinden ein und verursacht auch in einigen Fällen einen ständigen Würgereiz. Prothesen wirken sich außerdem auf die Aussprache aus. Das kann sehr unangenehm sein. Dabei sollte keiner auf Lebensqualität verzichten. Schließlich gibt es auch eine andere, modernere Option: „Feste Dritte innerhalb eines Tages“ – mit dem All-on-4® Konzept.

Was hat es damit auf sich?

Daniel Denecke: Hierbei handelt es sich um festsitzenden Zahnersatz auf nur vier bis sechs Implantaten, die sich anfühlen, als wären es die eigenen Zähne. Der Gaumen bleibt völlig frei. An nur einem Tag erhalten Patienten und Patientinnen mit dem All-on-4® Konzept ihr Lächeln und damit ihre Unbeschwertheit zurück.

Welche Vorteile hat die All-on-4®-Methode?

Daniel Denecke: Wenn Patienten und Patientinnen zu den „Festen Dritten an einem Tag“ wechseln, ist der größte Vorteil die schnell wiederhergestellte Lebensqualität. Während der Behandlung sind sie zu keinem Zeitpunkt zahnlos. Sie können bereits nach einigen Stunden unsere Praxisklinik mit festsitzenden, belastungsfähigen Zähnen verlassen. Das Essen schmeckt besser, die Aussprache ist besser, nichts wackelt



Nur vier Implantate reichen aus, um auf ihnen eine Brücke aus zwölf neuen, festsitzenden Zähnen zu verankern.

Abbildung: Nobel Biocare®



Die finale All-on-4®-Prothetik. Diese wird im praxiseigenen, meistergeführten Zahnlabor gefertigt – aus einem Gerüst, das in der Regel höchstetisch Keramik-verblendet wird. Jede Brücke ist ein Einzelstück und ein kleines Kunstwerk. Alternativ ist auch eine Verblendung aus Kunststoff möglich.

Foto: denecke Zahnmedizin

und auch der Würgereiz ist verschwunden. Und das innerhalb nur eines Tages.

Bitte vereinbaren Sie hierzu einen Termin in unserer Praxisklinik in Hilden.

Wie kann man sich näher informieren?

Daniel Denecke: Als All-on-4® Excellence Center erklären wir gerne allen Interessierten im persönlichen Beratungsgespräch diese Behandlungsmethode im Detail.

» imPULSE

- www.denecke-zahnmedizin.de
- Terminvereinbarungen unter 0 21 03 / 39 57 0



denecke zahnmedizin

Wir machen Lächeln.®

Einfach wohlfühlen und besser leben.

Neue Zähne innerhalb eines Tages!

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



Jetzt zu All-on-4® beraten lassen.

Termin-Hotline 021 03/39570



Praxisklinik denecke zahnmedizin • Robert-Gies-Str. 1 • 40721 Hilden



Auf neuen Pfaden

Im Endoprothetikzentrum des Städtischen Klinikums Solingen nutzen die Ärzte unter anderem das Verfahren SuperPath[®], um Hüft-OPs schonend durchzuführen.

Knie-, Hüft- und Schultergelenk sind ein Leben lang hohen Belastungen ausgesetzt. Je nach der körperlichen Konstitution eines Menschen, seinem Beruf oder auch der sportlichen Aktivität bleibt Verschleiß nicht aus. Und je nachdem, wie stark dieser ist, kann es sein, dass die Gelenke ersetzt werden müssen. Dank moderner Operationstechniken geht das inzwischen auf eine schonende Weise. Im Endoprothetikzentrum (EPZ) des Städti-

schen Klinikums Solingen unter der Leitung von Dr. med. Oliver Voß wird bei Hüftoperationen zum Beispiel die minimalinvasive Operationstechnik SuperPath[®] angewandt. Sie ermöglicht es dem Operateur auch bei einem kleinen Hautschnitt, alle Muskeln, Sehnen und die Gelenkkapsel zu erhalten.

Ende 2015 wurde in Deutschland der SuperPath[®]-Hüftzugang eingeführt. Hierbei wird eine kleine Kanüle platziert, die auf

1909 **114 Jahre** 2023 **in Solingen**

König
BAUELEMENTE

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

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

PROMEDICA

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

PROMEDICA PLUS Sauerland-Oberberg
Inh. Thomas Winterberg • 023 38 – 59 19 504
sauerland-oberberg@promedicaplus.de
www.promedicaplus.de/sauerland-oberberg






die Hüftgelenkspfanne ausgerichtet ist. Das erleichtert den Zugang zum Gelenk deutlich. Die Operateure können dadurch die Muskulatur und umliegende Strukturen besonders schonen und auch das Risiko einer Nervenverletzung wesentlich minimieren. Für die Patientinnen und Patienten bietet die Methode gleich mehrere Vorteile: Sie haben geringere Schmerzen, werden schneller wieder mobil, haben unmittelbar nach der Operation eine größere Bewegungsfreiheit und können das Krankenhaus eher verlassen. In der Regel können sie das Gelenk noch am selben Tag der Operation belasten und ihre ersten Schritte unternehmen.

Das innovative Verfahren wird ausschließlich von ausgewählten, speziell geschulten Zentren in Deutschland angeboten – wie dem EPZ im Städtischen Klinikum Solingen. Ein weiterer Vorteil des Verfahrens: Durch den Erhalt aller wichtigen Strukturen des Hüftgelenks und ohne, dass das Hüftgelenk während der OP ausgereckt werden muss, wird das Trauma so gering wie möglich gehalten.

In den Endoprothetik-Sprechstunden wird bei jedem Patienten ausführlich geprüft, ob ein Gelenkersatz notwendig ist und die minimalinvasive Technik angewandt werden



Das Team der Operateure im Endoprothetikzentrum (v.li.n.re.): Dr. Fröhlich, Prof. Dr. Flöhé, Dr. Gärtig, Dr. Quitmann und Dr. Voß Fotos: Klinikum Solingen

kann. Sollte das aus verschiedensten Gründen nicht möglich sein, verwenden die Ärzte einen minimalinvasiven „hinteren“ Zugang, bei dem die wichtigste Hüftmuskulatur auch geschont wird.

» imPULSE

• **Das EPZ informiert an einem Info-Tag über alle OP-Methoden, die am Klinikum Solingen angeboten werden: Donnerstag, 15. Juni 2023, von 17-18.30 Uhr, Personalcafeteria, Ebene U2. Der Eintritt ist frei. Anmeldung nicht erforderlich.**

• www.klinikumsolingen.de



EV. **WOHN- UND PFLEGEZENTRUM**
CRONENBERGER STRASSE

GEPFLEGT LEBEN · QUALIFIZIERT BETREUT

- Stationäre Altenhilfe
- Ambulante Pflege
- Betreutes Wohnen
- Fahrbarer Mittagstisch
- Casa Emilia, Hausgemeinschaften für Menschen mit Demenz
- House of Life, Pflegeeinrichtung für Menschen mit Pflegebedarf zwischen 18 und 60 Jahren
- Villa Vie, für psychisch erkrankte Menschen mit Pflegebedarf ab 18 Jahren

INFORMATIONEN UND BERATUNG:

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

www.eac-solingen.de





Schnarch gut!

Man kennt das ja: Mensch, hast du geratzt! Lustig ist das aber mitunter gar nicht. Weder für die Bettnachbarn noch für die Schnarchenden selbst.

Kein Wunder, dass im Bergischen keine Fichten mehr stehen!“ Na, auch schon gehört, diesen Spruch? Oder ihn selber angebracht, weil Bettnachbarin oder -nachbar mal wieder stundenlang gesägt haben und man selbst eine gefühlte Ewigkeit lang kein Auge zugedrückt hat? Um dann, nachdem auch ein leichtes Ziehen an der Decke nicht den gewünschten Mute-Effekt hatte, doch mal zünftig anzustupsen – mit dem Ergebnis, dass Sägemeisterin oder -meister wutentbrannt aufschrecken und man sich nach einer Schnarch- nun auch noch eine Rüffelattacke anhören musste?

Keine Frage: Wer sich Zentimeter entfernt Nacht für Nacht ein Schnarchen antun muss, hat keinen Spaß. Wer selber schnarcht, aber mitunter auch nicht. Zum Beispiel dann nicht, wenn aus einem zwar lauten, gleichsam aber harmlosen Schnarchen eine Schlafapnoe mit Atemaussetzern wird. Am so genannten Obstruktiven Schlafapnoe-Syndrom leiden bis zu vier Millionen Menschen in Deutschland, viele wissen das jedoch nicht. Sind die oberen Atemwege immer wieder für viele Sekunden komplett blockiert, kann das starke Auswirkungen

aufs Herz-Kreislaufsystem haben. Ebenfalls sehr unangenehm: Das schlafbezogene abnorme Schlucksyndrom. Generell kann sich während des Schlafs vermehrt Speichel im Mund bilden, der zu Hustenanfällen und einem Verschlucken führt. Wer hustend erwacht, dieses im Liegen nicht in den Griff bekommt und begreift: Jetzt heißt es ab ins Bad und den Speichel abhusten, der muss zwar raus aus dem Bett, schläft aber in der Regel recht schnell wieder ein.

Schlimmer wird es, wenn man plötzlich mit Erstickungsgefühlen erwacht, kerzengerade im Bett sitzt und sich ein halbwegs entspanntes Atmen erst wieder einstellt, wenn Bettnachbarin oder -nachbar, natürlich ebenfalls aufgeschreckt, einem beherzt auf den Rücken schlagen. Solch eine Situation kann Panik erzeugen, weil man überzeugt ist, gar keine Luft mehr zu bekommen.

Ob Schlucksyndrom oder Schlafapnoe – spätestens hier handelt es sich nicht mehr nur um ein Schnarchen, und ein Facharztbesuch beim HNO oder sogar in einer Schlafklinik ist sinnvoll. Damit es in Zukunft möglichst nicht mehr heißt „Schnarch gut“, sondern „Schlaf gut“.

Impressum

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

In Kooperation mit:
Remscheider Medienhaus
GmbH & Co. KG
Alleestraße 77-81
42853 Remscheid

Herausgeber:
Michael Boll, V. i. S. d. P.
Anzeigenleitung:
Jörg Laus
Redaktion und Gestaltung:
JUHRmade

Titelbild:
Adobe Stock
Weitere Bildquellen:
S. Artikel
Titel-Logogestaltung:
Daniela Pfennigwerth

Druck:
Rheinisch-Bergische
Druckerei GmbH, Düsseldorf
Auflage: 32.000 Exemplare
Es gelten die
Mediadaten 2023.

BURNOUT, DEPRESSIONEN, ÄNGSTE, TRAUMA?

Der richtige Ort,
um **gesund** zu werden!



linik **wersbach**

Tagesklinik für Psychosomatik und Psychotherapie

Schnelle Hilfe für die Seele inmitten der Bergischen Natur
Keine Wartezeiten · Für Privatpatienten oder Selbstzahler

Gemeinsam für Ihre seelische Gesundheit

In unvergleichlicher Atmosphäre inmitten der Bergischen Natur erarbeiten unsere Therapeuten gemeinsam mit Ihnen den für Sie richtigen Therapieansatz. Die individuelle Therapie wird von der angenehmen Umgebung auf Gut Landscheid positiv abgerundet.

Keine Wartezeiten

Unsere Fachärzte und Therapeuten sind sofort für Sie da. Eine Aufnahme in die Tagesklinik ist meist schon innerhalb weniger Tage möglich.

Tel.: (0 21 74) 398-966 | www.tagesklinik-gl.de

Haus Landscheid 1-2, 51399 Burscheid | Fax: (0 21 74) 398-985 | Mail: info@tagesklinik-gl.de



Unsere Kooperationspartner



linik **wersbach**

empfiehlt Ihnen



Außergewöhnlich, Bergisch!
www.gut-landscheid.de
www.landscheider-park.de

WIR sind das Städtische Klinikum Solingen



Werde
ein Teil von
WIR

BERUFLICHE VIELFALT GEMEINSAM ERLEBEN.



STÄDTISCHES
KLINIKUM
Solingen

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