

PULS



Ausgabe 14
Herbst 2023

Ihr Gesundheitsmagazin für das Bergische Land

Bergisches Hospiz
Begleitung auf letzter Lebensreise

Bipolare Störung
Was es ist und wie man es behandelt

Robotik
Revolution im Operationssaal

HOCHLEISTUNGSMEDIZIN, ZUGEWANDTE PFLEGE: WIR SIND FÜR SIE DA

MEDIZINISCHE KLINIK I

KLINIK FÜR GASTROENTEROLOGIE

Chefarzt Prof. Dr. Boris Pfaffenbach

Rufnummer Sekretariat: 0212 547-2666

ZENTRUM FÜR HÄMATOLOGIE UND ONKOLOGIE

Chefärztin Dr. Viola Fox

Rufnummer Sekretariat: 0212 547-6588

MEDIZINISCHE KLINIK II

KLINIK FÜR KARDIOLOGIE, ALLGEMEINE INNERE MEDIZIN UND INTERNISTISCHE INTENSIVMEDIZIN

Chefarzt Prof. Dr. Marc Ulrich Becher

Rufnummer Sekretariat: 0212 547-2661

DEPARTEMENT FÜR RHYTHMOLOGIE

Departementleiter Dr. Robert Pölsler, MHBA

Rufnummer Sekretariat: 0212 547-2849

MEDIZINISCHE KLINIK III

KLINIK FÜR GERIATRIE UND ALLGEMEINE INNERE MEDIZIN

Chefärztin Nicole Backes

Rufnummer Sekretariat: 0212 547-2418

DEPARTEMENT FÜR NEPHROLOGIE

Chefarzt Priv.-Doz. Dr. Michael Schmitz, MHBA

Rufnummer Sekretariat: 0212 547-6480

KLINIK FÜR NEUROLOGIE

Chefarzt Prof. Dr. Marcel Dihné

Rufnummer Sekretariat: 0212 547-2191

KLINIK FÜR ALLGEMEIN- UND VISZERALCHIRURGIE

Chefarzt Prof. Dr. Peter Schenker, MHBA

Rufnummer Sekretariat: 0212 547-2401

KLINIK FÜR UNFALLCHIRURGIE, ORTHOPÄDIE UND HANDCHIRURGIE

Chefarzt Prof. Dr. Sascha Flohé

Rufnummer Sekretariat: 0212 547-2335

KLINIK FÜR GEFÄSS- UND ENDOVASKULÄRE CHIRURGIE

Chefarzt Dr. Ulrich Jaschke

Rufnummer Sekretariat: 0212 547-2761

KLINIK FÜR HNO, KOPF-, HALS- UND SCHILDDRÜSENCHIRURGIE, PLASTISCHE GESICHTSCHIRURGIE

Chefarzt Prof. Dr. Andreas Sesterhenn

Rufnummer Sekretariat: 0212 547-2738

KLINIK FÜR NEUROCHIRURGIE

Chefarzt Priv.-Doz. Dr. Ralf Buhl

Rufnummer Sekretariat: 0212 547-2471

KLINIK FÜR FRAUENHEILKUNDE UND GEBURTSHILFE

Chefärztin Dr. Séverine Iborra

Rufnummer Sekretariat: 0212 547-2371

ABTEILUNG FÜR SENOLOGIE / BRUSTKREBSZENTRUM

Abteilungsleitung Dr. Manuela Seifert

Rufnummer Sekretariat: 0212 547-2373

KLINIK FÜR UROLOGIE UND KINDERUROLOGIE

Chefarzt Prof. Dr. Markus Heuser

Rufnummer Sekretariat: 0212 547-2351

KLINIK FÜR KINDER- UND JUGENDMEDIZIN

Chefarzt Dr. Sven Propson

Rufnummer Sekretariat: 0212 547-2612

KLINIK FÜR ANÄSTHESIE, OPERATIVE INTENSIV- UND PALLIATIVMEDIZIN

Chefarzt Prof. Dr. Thomas Standl, MHBA

Rufnummer Sekretariat: 0212 547-2600

INSTITUT FÜR DIAGNOSTISCHE UND INTERVENTIONELLE RADIOLOGIE

Chefarzt Prof. Dr. Sebastian Keil

Rufnummer Sekretariat: 0212 547-2427

INSTITUT FÜR DIAGNOSTISCHE UND INTERVENTIONELLE NEURORADIOLOGIE

Chefarzt Dr. Hannes Nordmeyer

Rufnummer Sekretariat: 0212 547-2193

ZENTRALE NOTFALLAUFNAHME (ZNA) UND AUFNAHMESTATION

Chefarzt Dr. Patric Tralls

Rufnummer Sekretariat: 0212 547-2934





Unsere **PULS**ierenden Themen

PULS der zeit

Zeit für mehr Zeit: Wie ein Solinger Pflegedienst mit Digitalisierung, mehr Miteinander und Harmonie seine Kunden versorgt 4

Zeit für gesunde Zähne: denecke ist einmal mehr ausgezeichnet 5

Zeit für gute Pflege: Gesundheitscampus von rga und ST informiert über Palliativpflege und die Versorgung durch die Kasse 8

Zeit für die letzte Reise: Wie im neuen Christlichen Hospiz Bergisches Land jeweils über 25 Mitarbeitende und Helfer für die Gäste da sind 10

Venenerkrankungen I: Wie ein Solinger Venenspezialist Thrombose-Risiken frühzeitig erkennen kann 12

Venenerkrankungen II: Wie eine Remscheider Apotheke ihre Kunden mit Stütz- und Kompressionsstrümpfen versorgt 14

PULSierend

Bipolare Störung I: Wie eine Remscheider Künstlerin mit der Krankheit lebt – und wie sie diese durch ihre Bilder ausdrückt 16

Bipolare Störung II: Wie sich die Krankheit behandeln lässt und was Angehörige wissen sollten 20

ruhePULS

Orthopädie: Wie in Solingen Knieprobleme wegen X- und O-Beinen operativ korrigiert werden, ohne dass das Knie selbst behandelt wird 22

Robotik-Reportage: Wie am Städtischen Klinikum Solingen der OP-Roboter da Vinci für eine nie dagewesene Präzision sorgt 24

Robotik-Hintergrund: Wie in Wuppertal, ebenfalls mit Robotertechnik, Implantate exakter denn je eingesetzt werden 28

Glosse: Heilfasten – leichter als gedacht 30



**Bergisches Hospiz
Seite 8**



**Bipolare Störung
Seite 12 und 14**



**Robotik im OP
Seite 24 und 28**

So anders kann *Pflege* sein

Sie möchten als Pflegekraft mit Zeit und Ruhe, Flexibilität und Wertschätzung anderen Menschen helfen? Und erleben, wie harmonisch dieser Beruf in Solingen sein kann? Willkommen im Team.

Sie möchten für sich oder einen Angehörigen eine Pflege, die ganzheitlich, fürsorglich, empathisch und hochkompetent zugleich ist? Und erfahren, wie harmonisch eine Pflegeleistung in Solingen sein kann? Wir freuen uns, für Sie da zu sein.



Pflegedienst
Harmonie

Pflegedienst Harmonie, Inhaberin Gina Faino
Meves-Berns-Straße 12
42655 Solingen

Bürozeiten: Mo-Fr 8 bis 17 Uhr
Telefon 02 12 128 568 12
info@pflegedienst-harmonie.nrw

pflegedienst-harmonie.nrw

Gina Faino, Inhaberin des Pflegedienst Harmonie, besucht ihre Patienten regelmäßig auch selbst.

Foto: Faino



Pflege neu gedacht

Mehr Zeit, mehr Digitalisierung, mehr Miteinander: Das und mehr macht den Pflegedienst Harmonie von Gina Faino aus.

Als Gina Faino vor zwei Jahren ihren Pflegedienst Harmonie in Solingen gründete, stellte sie sich neben vielen Fragen auch diese: Was möchte ich nicht mehr, was ich aus meiner bisherigen Arbeit in der Branche kenne? Die Antworten hat sie noch heute parat: „Keine Doppelschichten von zwölf Stunden mehr. Keine Mitarbeitenden, die sich irgendwann nicht mehr auf die Patientinnen und Patienten konzentrieren können.“ Damit für deren Pflege und Versorgung immer genügend Zeit, Ruhe und Kraft bleibt, hat Gina Faino von Beginn an manches anders gemacht.

So setzt sie auf eine komplett digitalisierte Verwaltung über mobile Endgeräte. „Vitalwerte wie Blutdruck und Blutzucker werden direkt digital erfasst, das erspart uns die aufwendige Dokumentation vor Ort. Allein dadurch haben wir mehr Zeit und können uns stärker auf die Menschen konzentrieren“, erklärt Gina Faino. Um flexibel zu arbeiten und Zeitdruck zu verhindern, arbeitet sie mit einem Wunschkonzeptplan, sodass alle der aktuell acht Mitarbeitenden festlegen können, wann sie arbeiten wollen, und einander so ergänzen. Harmonie – das soll mehr sein als ein Name, sondern für die

harmonische und wertschätzende Arbeit im Team sowie mit den Kundinnen und Kunden stehen. Diese wie auch ihre Angehörigen wissen übrigens, dass der Pflegedienst auch mal eine halbe Stunde später bei ihnen ankommen kann als geplant – eben, weil es beim vorherigen Termin etwas länger gedauert hat. Weil dort zum Beispiel zur Sicherheit doch noch ein weiterer Blutwert gemessen, ein Verband gewechselt oder einfach in Ruhe ein freundliches Wort gesprochen wurde – weil ein gutes, enges Vertrauensverhältnis besteht zwischen Pflegefachkräften und Pflegebedürftigen. Im Sinne der Bezugspflege haben alle Mitarbeitenden im Pflegedienst Harmonie einen festen Patientenstamm.

„All das macht die Qualität unserer Arbeit aus“, unterstreicht Gina Faino, die auch eng mit dem Palliativzentrum Solingen zusammenarbeitet. Und in der Klingenstadt pflegebedürftige Menschen jeden Alters versorgt.

» **imPULSE**

• <https://pflagedienst-harmonie.nrw>



Einfach exzellent

Auch 2023 ist denecke zahnmedizin wieder „All-on-4® Behandlungskonzept Excellence Center“.

Nach 2022 ist denecke zahnmedizin auch in diesem Jahr „All-on-4® Behandlungskonzept Excellence Center“. Seit zehn Jahren ist die Praxisklinik in Hilden „Kompetenzzentrum für die Versorgung zahnloser Patienten nach dem All-on-4® Behandlungskonzept“, ausgezeichnet von Nobel Biocare, einem der führenden Unternehmen der dentalen Implantologie. Das All-on-4® Konzept ist ein schonendes und effizientes Implantations-Verfahren. Es ermöglicht Patienten mit einem zahnlosen Kiefer oder mit nicht erhaltungswürdigen Zähnen einen festsitzenden und komfortablen Zahnersatz auf der Basis von nur vier Implantaten. Die kurze Behandlungsdauer und sofortige Belastbarkeit begeistern Patientinnen und Patienten: „Dadurch steigert sich ihre Lebensqualität innerhalb kürzester Zeit spürbar“, sagt Daniel Denecke (Foto), Zahnarzt, M.Sc. Oralchirurgie und Implantologie sowie geschäftsführender Gesellschafter von denecke zahnmedizin.



» **imPULSE**

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



denecke zahnmedizin

Wir machen Lächeln.®

Neue Zähne an einem Tag

Endlich wieder lachen und das Leben genießen!

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

www.denecke-zahnmedizin.de

Jetzt zu All-on-4® beraten lassen.



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

Tel. 0 21 03 / 39 57 0





Für eine gute Pflege

Klinikum Wermelskirchen, SAPV Remscheid und AOK Rheinland/Hamburg informieren im digitalen Gesundheitscampus zu aktuellen Themen rund um die Pflege.

In guten Händen sein – das ist den Menschen beim Krankenhausaufenthalt ebenso wichtig wie bei einer dauerhaften Pflegebedürftigkeit. Beim digitalen Gesundheitscampus stellt das Krankenhaus Wermelskirchen seine fundierte Ausbildung in der Pflege vor. Die SAPV Remscheid GmbH informiert über ihr ganzheitliches Angebot in der palliativen Pflege, und die AOK Rheinland/Hamburg über ihre Leistungen.

Krankenhaus Wermelskirchen

Wenn im Krankenhaus Wermelskirchen von Fachwissen die Rede ist, sind damit nicht nur spezielle Kenntnisse in Anatomie und Physiologie, Expertenstandards, Medikamentenlehre, Hygiene-Management oder der Anwendung von Pflege-theorien gemeint. Sondern auch umfassende Kenntnisse der relevanten Lebensweisen des Patienten – und das geht nur mit Empathie.

DEN LETZTEN WEG GEMEINSAM GEHEN

Die **spezialisierte ambulante Palliativversorgung** ist ein speziell konzipiertes Pflegemodell für sterbenskranke Menschen und bietet eine **Alternative zu Krankenhäusern**. 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 täglich an 365 Tagen im Jahr zu Hause. **Auch ohne Pflegegrad**. Kontaktieren Sie uns, wir helfen ihnen.



SAPV Remscheid
SPEZIALISIERTE AMBULANTE
PALLIATIV VERSORGUNG

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

Das mitfühlende Verstehen der Erkrankung und das Sich-hinein-versetzen in die Lebenswelt des Patienten gilt hier als das A und O. Denn so fühlt sich der Patient wahr- und angenommen. Ebenso wichtig ist die gute Kommunikation der Pflegekraft mit Mediziner, Ergo-, Logo-, Physiotherapeuten, Ernährungsberatern und weiteren Experten aus anderen Professionen.

www.krankenhaus-wermelskirchen.de

SAPV Remscheid

Das Team der SAPV Remscheid GmbH ist seit fünf Jahren spezialisiert auf die ambulante palliative Versorgung. Die Pflegekräfte wissen, wie sehr die Menschen in einer für sie schwierigen Zeit eine Begleitung, eine Unterstützung brauchen. „Viele verlieren den Halt, weil so vieles auf sie einstürmt“, sagt SAPV-Geschäftsführerin Tatjana Lenuck. Mit Danuta Korzenietz hat sie darum die erste Remscheider Onkolotsin im Team. Die erfahrene Palliativpflegefachkraft betreut und berät Patienten und ihre Angehörigen exakt nach deren Bedarf: „Es kann sein, dass wir die Menschen durch das gesamte Gesundheitssystem lotsen“, erklärt sie. Die SAPV Remscheid hat 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 mit großer Leidenschaft, Empathie und Mitgefühl.

www.sapv-rs.com

AOK Rheinland/Hamburg

Leistungen der Pflegeversicherung werden erbracht, so erklären die Experten der AOK Hamburg/Rheinland, wenn man einen Pflegegrad hat. Dazu wird im ersten Schritt ein Antrag bei der Pflegekasse gestellt. Weitere Unterlagen wie Arztberichte können bei der Begutachtung durch den Medizinischen Dienst vorgelegt werden. Dieser prüft die Anträge für die Pflegekassen und erstellt ein Pflegegutachten. Die AOK-Pflegeberater in Remscheid unterstützen gerne persönlich bei der Antragstellung. Je nach festgestelltem Pflegegrad und dem Versorgungsbedarf unterstützt die AOK Rheinland/Hamburg ihre Kunden unter anderem mit Pflegegeld, Pflegesachleistungen, Kombinationsleistungen, Tagespflege, zusätzlichen Betreuungsleistungen oder vollstationärer Pflege. Unterstützung gibt es auch für pflegende Personen, zum Beispiel die Kurzzeitpflege.

www.aok.de/pk/rh/

» **imPULSE**

- <https://puls-gesundheitsmagazin.de/gesundheitscampus-pflege>

Wir sind ganz Ohr. Aber auch Darm, Niere, Blase und Co.

Bei Fragen zu Ihrem Befund: Das medizinische Info-Telefon erreichen Sie unter 0800 1 265265. Auch am Wochenende.

Remscheid, wir müssen über Gesundheit reden.

AOK Rheinland/Hamburg. Die Gesundheitskasse.





Das Team an festen Mitarbeitenden im Christlichen Hospiz Bergisches Land. Es wird unterstützt von noch einmal so vielen ehrenamtlich Helfenden.

Fotos: Sara Visic

Sie begleiten ihre Gäste auf der letzten Reise

Nach über zehn Jahren der Vorbereitung hat das Christliche Hospiz Bergisches Land in Remscheid eröffnet. Kurz bevor die ersten Gäste eingezogen sind, durfte PULS zu Besuch kommen.

Die Ruhe. Sie ist spürbar. Beim Blick auf das so schlichte wie elegante Haus. Beim Platznehmen im Patio, gleich neben dem leise plätschernden Wasserspiel. Beim Gang durch das Foyer, vorbei an den Couches in leuchtendem Orange und Grün. Und natürlich im Raum der Stille, beim Betrachten der wunderschönen Collage aus Echtmoos und Olivenholz. Dort, wo jeder Gast, jede Besucherin und jeder Besucher und auch die Mitarbeitenden Zeit haben zur Besinnung. Oder für ein gutes Gespräch.

Zeit, Gedanken fließen zu lassen. Und Zeit, zu trauern, wenn die letzte Reise, auf welche die Gäste im Christlichen Hospiz Bergisches Land gehen, zu Ende ist.

Für Gäste und Angehörige, für Mitarbeitende und Ehrenamtliche ist das neue Hospiz vor allem eines: „Ein Ort des Lebens“, sagt Franziska Meyer. Das Gespräch mit der Sozialarbeiterin des Hospizes findet rund zwei Wochen vor dem Einzug der ersten Gäste statt. Jede und jeder von ihnen bekommt



ein helles, gemütliches Einzelzimmer mit eigener Terrasse und barrierefreiem Bad. Die Besuchersessel können in ein Bett umgebaut werden. Zudem gibt es ein zusätzliches Einzelzimmer für Angehörige, das auch für mehrere Tage belegt werden kann.

Wer hier einzieht, hat eine ärztliche Bescheinigung zur Feststellung der Notwendigkeit vollstationärer Hospizversorgung erhalten – so heißt das im Amtsdeutsch. Es meint: Die Gäste sind auf eine Weise erkrankt, dass sie nach medizinischen Kriterien nicht mehr heilbar sind. Das kann aufgrund von Krebs sein oder einer Demenz. Nun geht es darum, ihnen in der Palliativversorgung ein selbstbestimmtes, würde- und

wertvolles Leben zu ermöglichen. Ganz gleich, ob dieses noch wenige Tage, Wochen oder Monate dauert. Unabhängig davon, welcher Herkunft, welchen Glaubens, Geschlechts oder Alters der erwachsene Mensch ist.

Deshalb gibt es in einem Hospiz wie dem neuen in Bergisch Born maximal zehn Plätze, obgleich es, wenn es nach dem Bedarf geht, auch 50 sein könnten. Deshalb arbeiten für diese zehn Gäste 27 Mitarbeitende wie examinierte Pflegekräfte und Hauswirtschafterinnen. In Zeiten, da Kliniken, Pflegedienste und -heime händelnd nach Fachkräften suchen, war es für das Christliche Hospiz nicht schwierig, die

medi. ich fühl mich besser.

Komfort-Highlight: Seitliche Naht
Nahtlose Sitz- und Trittfläche sowie ein bequemes Gefühl in der Kniekehle – für maximale Bewegungsfreiheit!

Flachgestrickter medizinischer Kompressionsstrumpf zur Kompression der unteren Extremitäten, hauptsächlich bei der Behandlung von Erkrankungen des Lymphgefäßsystems.



medi

www.medi.de

Neue Option für mediven® cosy



Kölner Straße 59 | 42897 Remscheid
Kaiserstraße 108 | 42477 Radevormwald

info@kreutzer24.de
www.kreutzer24.de





Das neue Hospiz an der Bornefelder Straße in Remscheid wurde nach mehr als zehn Jahren Vorbereitung im September eröffnet. Rechte Seite: Der Raum der Stille.

Stellen zu besetzen: „Unsere Mitarbeitenden haben sich ganz bewusst für das Hospiz entschieden. Sie haben hier viel mehr Zeit, mehr Ruhe für die Arbeit. In den Früh- und Spätschichten sind jeweils drei, nachts zwei Pflegekräfte für die zehn Gäste da“, erklärt Franziska Meyer.

Durch die enge Zusammenarbeit mit der Spezialisierten Ambulanten Palliativ-Versorgung (SAPV) in Remscheid steht bei akutem Bedarf rund um die Uhr ein Arzt oder eine Ärztin zur Verfügung, zusätzlich zur wöchentlichen Visite. Ein starkes Netzwerk bil-

den, erweitern und pflegen – darauf kommt es an, wie Franziska Meyer unterstreicht. So gibt es Kooperationen mit Apotheken, Physiotherapeuten, Podologie und Sanitäts-haus. Und ganz, wichtig: Weitere 27 Ehrenamtliche ergänzen täglich das Team der Mitarbeitenden. Unter ihnen sind Atem- und Aromatherapeuten, Psychologen und Sterbebegleiter. Sie alle bringen ihr Fachwissen ein – für eine Rundumversorgung der Gäste.

Für diese soll das Hospiz ein Ort der Möglichkeiten sein. Wer sein Haustier noch selbst versorgen kann und mit ihm einziehen möchte, soll das dürfen. Wer morgens um sieben seinen ersten Kaffee trinken will, wird ihn bekommen, und wenn ein anderer Gast erst um 11 Uhr aufsteht und dann frühstücken möchte, dann ist das in Ordnung. Wer aus gesundheitlichen Gründen gar nicht aus dem Bett kommt, aber teilhaben mag, kann auf kurzem Weg in den Speisesaal gebracht werden, wo ihm das Essen angereicht wird. Gekocht wird jeden Tag frisch, die Gäste haben stets eine Auswahl an Gerichten. „Es ist uns sehr wichtig, dass die Menschen hier so selbstbestimmt wie möglich leben können“, unterstreicht Franziska Meyer. Dazu zählt sie auch das Projekt Wünsche wagen: Wer zum Beispiel nochmal ans Meer möchte oder auf ein Konzert, dem soll das

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



ermöglicht werden. Finanziert wird das Hospiz, das als gGmbH autark arbeitet, zu 95 Prozent von den Pflege- und Krankenkassen. Die fünf Prozent Unterdeckung müssen Jahr für Jahr durch Spenden finanziert werden. Dass dies gelingt, daran hat Franziska Meyer keine Zweifel, zumal der Förderverein, der über zehn Jahre an der Realisierung des Hospizes gearbeitet hat, äußerst engagiert ist – und die Spendenbereitschaft groß. Sei es bei einer Charityauktion im Allee-Center Remscheid, sei es durch ein Konzert der Bergischen Symphoniker. Chöre und Bands haben auch bereits angekündigt, im Hospiz für die Gäste auftreten zu wollen.



Oft engagieren sich Menschen für die Hospizarbeit, weil sie sich frühzeitig mit der eigenen Endlichkeit auseinandergesetzt haben. Oder weil sie einen nahestehenden Freund oder Angehörigen selbst im Hospiz begleitet und dabei die beeindruckende Arbeit dort kennengelernt haben. Sie alle wissen: Der letzte Moment des Lebens, gleichsam der des Abschieds, wird für jede und jeden kommen. Bis dahin wird gemeinsam gesprochen, gelacht, gesungen, gelesen, genossen, geweint, gelebt. Auf einer Reise, die letztlich jeder Mensch beschreiten wird. Im Christlichen Hospiz Bergisches Land ist es eine gute, eine würdevolle letzte Reise.

» auf den punkt

- Im Bergischen Hospiz sind jeweils 27 Mitarbeitende und Ehrenamtler für die zehn Gäste da.
- 95 Prozent der Kosten decken Pflege- und Krankenkassen ab, 5 Prozent finanziert das Hospiz über Spenden.

» imPULSe

- <https://bergisches-hospiz.de/spenden>



WIR SIND IHRE
VENENEXPERTINNEN



Bei uns sind Sie in guten Händen:
Die **Venenfachberaterinnen** der Bären Apotheken freuen sich auf Sie!

EXKLUSIV FÜR PULS LESER

**20%
RABATT***
auf Belsana
Produkte

BELSANA
VenenFachCenter
 Ihre Experten für Komplexerkrankungen



Rosenhügeler Str. 2a | Alleestraße 94 | Kaiserstr. 41
42859 Remscheid | 42853 Remscheid | 42477 Radevormwald
Tel.: 0 2191.69.608.60 | Tel.: 0 2191.2.23.24 | Tel.: 0 21 95.67 79 91

www.baeren-apotheke.de

* Gegen Vorlage dieser Originalanzeige.
Nicht kombinierbar mit anderen Rabattaktionen.





Thrombose: Vorbeugung ist A und O

Dr. Heitham Abu Nasir setzt in seiner Praxis für Gefäßmedizin und Venenchirurgie modernste Ultraschalltechnik ein.

Sie bewegt sich meist von unten nach oben. Von den Unterschenkeln über die Oberschenkel bis ins Becken, von dort Richtung Herz und Lunge. Bleibt sie unentdeckt, kann sie zu einer Lungenembolie führen, sprich: lebensbedrohlich werden. Die Rede ist von der Thrombose. Dr. Heitham Abu Nasir hat sich in seiner Solinger Facharztpraxis für Gefäßmedizin und Venenchirurgie auch auf die Vorbeugung spezialisiert, denn er weiß: „Man kann das Risikoprofil eines Menschen für eine Thrombose schon im Vorfeld bestimmen.“

Maßgeblich dafür ist die Blutgerinnung, die wiederum auf mehreren Säulen fußt, wie der Beschaffenheit der Blutplättchen und der Gerinnungsfaktoren. Schon kleinste angeborene Mutationen können gravierende Auswirkungen haben, weshalb Abu Nasir empfiehlt, in der eigenen Familie nach Thrombosefällen zu fragen. Denn das Risiko dafür ist vererbbar. Mittels Blutuntersuchung und Ultraschall stellt der Facharzt fest, ob ein Risiko für eine Thrombose besteht, und er kann auch erkennen, ob eine

solche bereits – womöglich unbemerkt – aufgetreten ist. Er nutzt für die dynamische Venenmessung modernste Technik, die so genannte Duplexsonographie.

„Thrombosen hinterlassen Spuren. Wenn sich ein Thrombus, sprich ein Blutgerinnsel, gebildet und dann wieder gelöst hat, hinterlässt dieses an den Venenwänden Ablagerungen, die auch viel später noch sichtbar sind“, erklärt der Mediziner. Aufgrund dieser Spuren, ihrer Häufigkeit und Verortung im Körper kann er Rückschlüsse auf das Thromboserisiko schließen und die Patienten für die Zukunft medikamentös einstellen. Selbst wenn die Untersuchung ohne Befund bleibt, eine Patientin aber von Thrombosefällen in der Familie erzählt, überweist Dr. Abu Nasir sie sicherheitshalber für eine umfassende Blutuntersuchung an einen Hämatologen.

Eines ist ihm wichtig zu betonen: „Ein regelmäßiges Verklumpen des Blutes ist normal und notwendig. Idealerweise herrscht ein Gleichgewicht zwischen gerinnungsfördernden

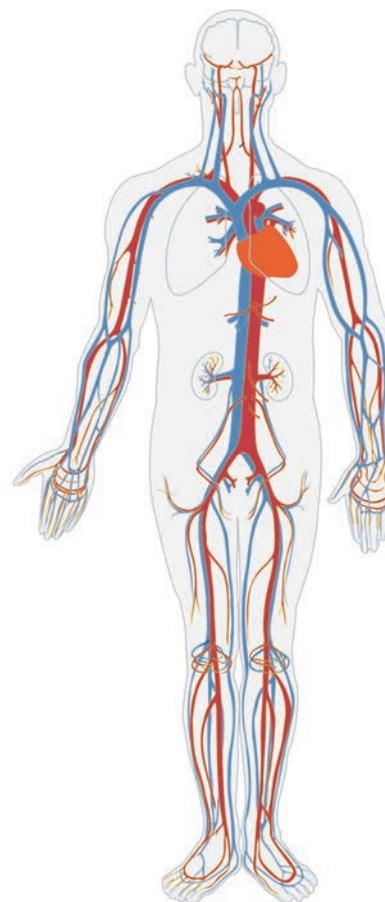


den und gerinnungsverhindernden Maßnahmen im Körper.“
Wer sich in den Finger schneidet, ist froh, wenn das Blut an der Wunde schnell verklumpt. Wer zehn Stunden im Flugzeug sitzt, ist froh, wenn es in den Beinen störungsfrei fließt.

Dafür, dass dieses Wechselspiel gut funktioniert, kann der Mensch bei aller genetischen Vorprägung selbst einiges tun. Wer lange sitzt, sei es im Flugzeug oder in der Bahn, wer lange steht, sei es im Einzelhandel, an der Maschine oder im Operationsaal, tut gut daran, prophylaktisch Stütz- oder sogar Kompressionsstümpfe zu tragen. Diese wirken so auf die Unter- und Oberschenkel ein, dass die Venenklappen aktiviert werden, das Blut nach oben zu transportieren – und somit der Thrombose dort vorzubeugen, wo sie üblicherweise entsteht: in den Beinen. Beginnen kann sie aber auch in den Organvenen oder direkt in der Lunge, was im Hinblick auf eine Lungenembolie besonders gefährlich ist.

Obgleich Faktoren wie Lebensalter, Übergewicht, Rauchen, mangelnde Bewegung und Ernährung eine Thrombose begünstigen können, kann sie bei auch kerngesunden jüngeren Menschen auftreten. Deshalb sind für Dr. Heitham Abu Nasir in der Diagnostik auch Fragen wichtig wie: Gab es zuletzt generell Bewegungseinschränkungen? Sitzt oder steht der Patient im Alltag lange? Je nach Schwere, Verlauf und Folgen einer Thrombose müssen Medikamente wie Blutverdünner genommen werden, entweder über einen bestimmten Zeitraum oder – etwa nach einer Lungenembolie – ein Leben lang, weil bestimmte Gerinnungsfaktoren nicht mehr reparabel sind.

So oder so rät Dr. Abu Nasir seinen Patientinnen und Patienten, auch wenn die akute Thrombose erfolgreich behandelt wurde, zum dauerhaften Tragen von Kompressionsstrümpfen – nicht nur im Herbst und Winter, sondern insbesondere auch im Frühjahr und Sommer. Denn Hitze schränkt den Rücktransport in den Venen ein.



» auf den punkt

- Eine Wechselwirkung zwischen Verklumpen und Fließen des Blutes ist normal. Ist diese gestört, besteht die Gefahr einer Thrombose.

» imPULSE

- <https://guv-solingen.de>

BESSER BERATEN
PFLEGESCHWERPUNKT[®]
APOTHEKE

Ich geh' lieber zum Biber!

Biber
APOTHEKE

Dr. Harald Freieck e.K. · Diplom-Chemiker & Apotheker

Biber Apotheke Clemens-Galerien
Mühlenplatz 1 · 42651 Solingen · Tel. 0212-2336688 · Fax 0212-2336689
clemensgalerie@biber-apo-solingen.de · www.biber-apo-solingen.de

Endlich rückengerecht aufstehen!

Wir haben den richtigen Aufstehessel für Sie bei:

- Venenleiden
- Lipödem
- Adipositas
- Schlaganfall
- ... und anderen Erkrankungen.

Vereinbaren Sie noch heute einen Termin.

Terminabsprache
unter ☎ 02129 - 12 87
Möbelhandel Narjes
42781 Haan · www.narjes.de





Venen permanent unterstützen

Ingrid Kabon und Veronika Jörgens versorgen in der Bären Apotheke in Remscheid ihre Kunden mit medizinischen Stütz- und Kompressionsstrümpfen. Diese gibt es in vielen Varianten.

Die beste Empfehlung kann abgeben, wer das Produkt, welches er oder sie anbietet, selbst nutzt. So wie Veronika Jörgens und Ingrid Kabon. Die beiden Pharmazeutisch Technischen Assistentinnen der Remscheider Bären Apotheke haben sich auf die Beratung und Versorgung mit medizinischen Stütz- und Kompressionsstrümpfen spezialisiert. Und sie tragen diese im Alltag auch selbst.

„Stützstrümpfe eignen sich sehr gut zur Prophylaxe und sollten zum Beispiel bei langen Flugreisen getragen werden. Kompressionsstrümpfe haben eine nachgewiesene medizinische Wirkung bei Venenerkrankungen. Deshalb werden sie vom Facharzt verschrieben, wenn zum Beispiel Krampfadern diagnostiziert wurden“, erklärt Veronika Jörgens. Sie und ihre Kollegin vermessen für die optimale Versorgung die Länge und den Umfang der Beine ihrer Kunden akribisch genau, an bis zu 40 Messpunkten. Und das stets morgens, wenn die Beine weniger angeschwol-

len sind als abends. Anhand der Einzelwerte wird bestimmt, ob ein Serienmodell genommen werden kann oder, zum Beispiel bei stark adipösen Menschen, Strümpfe oder Strumpfhose einzeln angefertigt werden müssen. Die Venenfachberaterinnen sind auch beim Anziehen behilflich und erklären, wie die Beine sowie die Produkte künftig gepflegt werden sollten.

Regelmäßiges Einkremen der Haut mit einem speziellen Schaum und möglichst tägliches Reinigen der Strümpfe sind wichtig, da der aufwendig gestrickte Stoff sehr eng auf der Haut sitzt. Das muss er, um die Venenklappen in den Beinen aktiv zu unterstützen, so dass diese sich schließen und das Blut in den Venen nach oben drücken – und damit Krampfadern, offenen Beinen und Thrombosen vorbeugen. Sie erfüllen eine Funktion, die der einfache Stützstrumpf aus dem Einzelhandel nicht leistet, weil er nicht ansatzweise so aufwendig gearbeitet ist. „Medizinische Stütz- und Kompressions-



strümpfe sind keine Kleidungsstücke, sondern Medizinprodukte“, unterstreicht Ingrid Kabon. Diese werden von der Krankenkasse (abgesehen von der üblichen Rezeptgebühr) zweimal im Jahr bezahlt. Was auch Sinn ergibt, denn nach sechs Monaten lässt die Kompressionswirkung nach.

Wichtig ist das regelmäßige Tragen zu jeder Jahreszeit. Wem die Strumpfhose oder die Oberschenkelstrümpfe im Sommer zu warm sind, erreicht auch mit Knie-Kompressionsstrümpfen eine Wirkung. Denn auch diese unterstützen die Venenklappen über den Knöcheln und in den Waden. Veronika Jörgens hat sich Stütz- und Kompressionsstrümpfe verschiedener Art und Länge zugelegt und trägt diese ausschließlich. Wer sich in der Bären Apotheke die dort ausgestellten Strumpfmodelle anschaut, sieht sofort, dass der Satz „Die sehen aber nicht schön aus“ nicht gilt. Es gibt Stütz- und Kompressionsstrümpfe in kurz oder lang, in rot, blau oder grau, mit Muster und Spitze, für Frauen wie für Männer. Diese sind übrigens genauso oft und somit millionenfach von einer Venenschwäche betroffen wie Frauen.

Auch deshalb bietet die Bären Apotheke als zertifiziertes VenenFach-Center einmal im Jahr eine Venenmessung mit Ultraschall an. Per Fußbewegung drücken die Kunden dabei das Blut in den Venen nach oben. Je schneller es wieder absinkt, desto schlechter. „Sinkt das Blut schon nach 20 Sekunden wieder ab, kann eine Venenschwäche vorliegen“, erklärt Veronika Jörgens und stellt klar: „Da wir keine Diagnose stellen dürfen, empfehlen wir einer Kundin in solch einem Fall den Arztbesuch.“ Gut möglich, dass sie sie bald darauf wiedersieht – wenn sie sich bei ihr und Ingrid Kabon zu ihren neuen Kompressionsstrümpfen beraten lässt.



Linke Seite: Veronika Jörgens und Ingrid Kabon beraten ihre Kunden zu Stütz- und Kompressionstrümpfen. Diese gibt es in verschiedenen Farben und Ausführungen (oben).

» **imPULSE**

• baeren-apotheke.de

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

PULS

Ihr Gesundheitsmagazin für das Bergische Land

GUV in Solingen
Die Praxis für Gefäß- und Venenchirurgie

Dr. Heitham Abu-Nasir
 Facharzt für Chirurgie/Gefäßchirurgie/Phlebologie

Talstraße 49 | Solingen-Ohligs

www.guv-solingen.de
Info@guv-solingen.de

Fest: 02 12 23 27 07 82
 Mobil: 01 76 21 77 98 04

Praxis für
 Gefäßmedizin &
 Venenchirurgie

Dr. H. Abu-Nasir

Hörakustik
Hönighausen

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

Pflegedienst
 Häusliche
 Krankenpflege

Johanna Scheiba KG

Häusliche Krankenpflege
Johanna Scheiba KG

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

Seit 1991 in Lennep

Körper & Seele in guten Händen

Foto: Fotolia.com



Alles scheint möglich. Sie spürt eine unbändige Energie. Unvorstellbar, dass die irgendwann nachlässt. Also startet sie durch. Beginnt ein neues Projekt. Und noch eines. Entdeckt ein neues Hobby. Und noch eines. Feiert eine Nacht durch. Und noch eine. Und noch drei weitere. Am sechsten Tag erwacht sie. Nichts geht mehr. Sie ist nicht nur erschöpft, sie ist in ein solch tiefes seelisches Loch gefallen, dass sie nicht weiß, wie sie da jemals wieder rauskommen soll. In dieser Depression wird sie nicht für wenige Tage gefangen sein, sondern für Wochen ... und sie wird sich immer wieder vorstellen, wie es wäre, ihrem Leben ein Ende zu setzen. Weil scheinbar nichts mehr Sinn ergibt.

Vom Licht ins Dunkel. Und zurück

Die Remscheider Malerin Evelyn Havertz lebt seit über 30 Jahren mit einer bipolaren Störung, über die sie offen spricht. Ihre Erkrankung verarbeitet sie auch in ihrer Kunst.

Eine Achterbahnfahrt wie diese, von himmelhochjauchend bis zu Tode betrübt, erlebt Evelyn Havertz nicht nur einmal. Sie macht das über Jahrzehnte ständig mit. Das Schema ist jedes Mal ähnlich: Auf vergleichsweise kurze manische Phasen folgen tiefe Abstürze mit wochen-, manchmal monatelangen Depressionen.

Dass sie, vermutlich seit ihrem Jugendalter, an einer Bipolaren Störung Typ 2 leidet, erfährt die Remscheiderin erst mit Mitte 30. „Die manischen Phasen erlebt man nicht als belastend, sondern wie einen Rausch und denkt: Okay, ich bin jung, da wird gefeiert. Da beginnt man halt auch manches, ohne es zu beenden“, berichtet sie. Umso schlimmer erlebte Evelyn Havertz die anschließenden Depressionen und die Suizidgedanken. Sie ging damit zu einem Neurologen, kam mit diesem jedoch nicht zurecht, wurde daher nur kurzzeitig behandelt. Trotz ihrer



Krankheit hat sie es geschafft, nach einer Ausbildung zur Fachangestellten für Arbeitsförderung auch ein FH-Studium in Verwaltungswirtschaft mit Diplom abzuschließen und fortan in Vollzeit als Arbeitsvermittlerin zu arbeiten. Doch immer wieder wirft der Wechsel zwischen hypomanischen und schwer depressiven Phasen sie zurück. Bis sie im Jahr 2006 völlig zusammenbricht und zunächst sechs Monate arbeitsunfähig wird.

Evelyn Havertz begibt sich in psychiatrische und psychotherapeutische Behandlung, steigt danach wieder in den Beruf ein, reduziert jedoch nicht ihre Arbeitszeit und bricht ein Jahr später erneut zusammen. „Ich war damals akut suizidgefährdet“, blickt sie zurück. Ein Jahr verbringt sie in der Stiftung Tannenhof. Es dauert Monate, bis sie dort medikamentös eingestellt ist. Ein Grund: „Man nahm ja an, ich sei depressiv und nicht bipolar. Daher schlugen die ersten Medikamente nicht an.“ Was bei ihr auch nicht anschlägt, ist eine Wachtherapie, bei der Patienten eine gesamte Nacht und den Folgetag wachgehalten werden, was antidepressiv wirkt. Evelyn Havertz rutscht dadurch in eine Manie. Nun wiederum erkennen die Ärzte, was wirklich mit ihr los ist.

Die Diagnose ist für Evelyn Havertz ein Gamechanger. In vielerlei Hinsicht. „Endlich zu wissen, was ich habe, war sehr wertvoll. Es hat Klick gemacht, ich konnte mich selbst mit der Krankheit auseinandersetzen.“ Mit Erfolg wird Evelyn Havertz medikamentös so eingestellt, dass die jeweiligen Episoden, ob manisch oder depressiv, nicht mehr so dramatisch verlaufen. Letztlich muss sich die Remscheiderin aber auch damit abfinden, nie wieder arbeiten zu können. „Als ich den endgültigen Bescheid über die Frühverrentung erhielt, bin ich erst mal zusammengebrochen. Ich habe immer gerne gearbeitet, meine Stelle in der Arge in Solingen als Arbeitsvermittlerin – das war mein Traumjob“, erzählt sie. Diesen Job nie mehr ausführen zu können, auch das muss jetzt verarbeitet werden.



Evelyn Havertz hat sich in ihrem Haus ein Atelier eingerichtet. In Werken wie „bipolar“ (oben) verarbeitet sie ihre Erfahrungen mit der Krankheit. Fotos: Havertz

Neben ihrem Ehemann, der seit fast 30 Jahren an Evelyn Havertz' Seite steht, ist es ihr Künstlerinnenleben, das ihr fortan Sinn, Erfüllung und den Mut gibt, immer weiterzumachen. Seit der Schulzeit widmet sich die Remscheiderin der Kunst. Sie ist jetzt ihr Ventil, mit der Krankheit umzugehen. In ihren Bildern thematisiert sie die bipolare Störung immer wieder. Besonders eindrucksvoll im entsprechend betitelten Werk „bipolar“, das die unterschiedlichen Gemütszustände symbolisiert. Schaurige Motive grenzen an farbenfrohe. Manche anderen Bilder hat sie an düsteren Tagen begonnen und an guten Tagen fortgesetzt. Oder sogar zerstört, um völlig neu zu beginnen.

Ihre Erkrankung offen zu thematisieren, nicht nur durch die Kunst, sondern auch in Gesprächen mit Freunden oder Bekannten – das musste Evelyn Havertz erst einmal lernen. „Psychische Erkrankungen sind etwas anderes als körperliche. Das sehen viele Menschen nicht, sie setzen sich nicht gerne damit auseinander. Oft kamen Antworten wie ‚Stell dich nicht so an‘. Daher habe ich



„Wenn sich Menschen wegen meiner Erkrankung von mir abwenden ... okay. Die brauche ich dann auch nicht in meinem Leben.“

Evelyn Havertz

lange hinterm Berg gehalten, bis ich dachte: Wie meine Mitmenschen damit umgehen, ist deren Problem, nicht meins. Als ich mich öffnete, war das eine Befreiung. Und wenn sich Menschen deswegen von mir abwenden ... okay. Die brauche ich dann auch nicht in meinem Leben.“ Zu ihrem Netzwerk zählt Evelyn Havertz heute wenige enge Freunde. Diese wissen um ihre Erkrankung. Sie selbst weiß, dass sie ihr Leben lang wird Medikamente nehmen müssen, und dass es trotzdem immer manische und depressive Phasen geben wird. Nicht so extrem wie Mitte der 2000er Jahre, dafür mitunter

in schnellerem Wechsel. Sie hat das akzeptiert. So, wie sie akzeptiert hat, auch auf ADHS diagnostiziert worden zu sein. Und dass sie deswegen an manchen Tagen zerstreut und an anderen hyperfokussiert ist.

Mit ihrer Erkrankung hat sich Evelyn Havertz intensiv auseinandergesetzt – und damit einen Rat befolgt, den Psychotherapeuten zurecht gerne geben: Schauen Sie sich auf. Werden Sie selbst zur Expertin. Eine solche ist die Remscheiderin geworden. Nicht nur in ihren Bildern, auch in Texten setzt sie sich mit Depression und Manie auseinander.



**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





der. Zum Beispiel in einem offenen Brief an die Krankheit oder in einer Auflistung von Reaktionen des Umfeldes, die man nicht hören möchte – und jenen, die hilfreich sind. Evelyn Havertz, heute 53 Jahre alt, hat es geschafft, sich damit zu arrangieren, dass sie zwischen zwei starken emotionalen Polen lebt. Dass sie achtsam mit sich umgehen muss, und dass die Balance trotzdem in die eine oder andere Richtung kippen kann. Und letztlich auch damit, dass all ihre Besonderheiten sie als Menschen ausmachen. Und ihr Leben als Künstlerin.



Linke Seite: „Wild and free“ steht für positive Lebensphasen, für Licht, Farbe und Lebensfreude. „Dark Dreamer“ steht genau gegenteilig für die Düsternis.

Fotos: Havertz

» auf den punkt

- Evelyn Havertz ist seit Jahren medikamentös eingestellt, damit sich ihre bipolare Störung weniger stark auswirkt.
- In ihren Gemälden, die schon mehrfach ausgestellt wurden, sowie in Texten befasst sie sich mit der Erkrankung.



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



Manie bleibt anfangs oft unentdeckt

Dr. Christoph Florange, Chefarzt der Klinik Wersbach in Leichlingen, hat für PULS schon häufig psychische Erkrankungen erläutert. Hier informiert er zur bipolaren Störung.

Herr Dr. Florange, bei rund ein bis vier Prozent der Menschen tritt neben einer Depression auch eine Manie auf. Wie zeigt sich diese?

Häufig in Form eines Größenwahns. Man denkt, es gehöre einem die Welt, man habe besondere Fähigkeiten. Drei Stunden Schlaf pro Nacht reichen aus, weil man gerade an einer wunderbaren Erfindung arbeitet. Oder man ist überzeugt, nächste Woche im Lotto zu gewinnen, fährt deshalb jetzt schon einen Ferrari zur Probe und baut damit einen Unfall. Möglich sind auch sexuelle Enthemmungen, weil man denkt, der eine Partner, mit dem man seit Jahren zusammenlebt, reiche jetzt nicht mehr. Menschen in einer manischen Phase zeigen sich oft extrovertiert, aktiv, sie reden viel, können aber auch aggressiv werden. Gerade wenn sie durch ihr Verhalten in Konflikt mit dem Umfeld kommen, andere verletzen oder Schulden machen. In diesen Phasen ist der Realitätsbezug nicht mehr da, die Betroffenen sind hundertprozentig davon überzeugt, das Richtige zu tun und sie lassen sich davon auch nicht abbringen.

Verläuft die Manie immer so spektakulär?

Nein, nicht zwangsläufig. Wir sprechen bei der bipolaren Störung von Phasen beziehungsweise Amplituden, die nach oben und nach unten ausschlagen. Jeder von uns kennt ja Stimmungsschwankungen, gute und schlechte Laune. Bei manisch-depres-

siven Menschen sind diese Ausschläge deutlich stärker, aber bei jedem von ihnen unterschiedlich. Die Hypomanie ist zum Beispiel eine abgeschwächte Form der Manie. Manche Patienten haben mir auch schon gesagt: So ein bisschen Manie, ein bisschen Euphorie und das auf Dauer, das wäre gut. Was bei der bipolaren Störung in der Regel immer auf die Manie folgt, ist die deutlich längere depressive Phase, die viele Wochen und Monate dauern kann.

Warum wird eine bipolare Störung erst vergleichsweise spät erkannt?

Wer sich in einer Manie befindet, fühlt sich nicht krank. Warum sollte sie oder er zum Arzt gehen? Es wird kein Leidensdruck verspürt. Deshalb ist es übrigens auch nicht sinnvoll, wenn das Umfeld versucht, in dieser Phase auf Betroffene einzuwirken. Das Leid beginnt für viele erst, wenn sie in die Depression fallen. Uns ist es in der Klinik Wersbach daher wichtig, in der Anamnese nach möglichen manischen Phasen zu fragen – auch, wenn ein Patient ausschließlich mit einer Depression zu uns kommt.

Was läuft neurologisch betrachtet bei einer bipolaren Störung im Kopf ab?

So ganz exakt kann das gar nicht gesagt werden. Es handelt sich um eine Disregulation im so genannten Neurotransmitter-Stoffwechsel. Botenstoffe wie Dopamin, Noradrenalin, Glutamat stehen ja in Wech-



selwirkung zueinander und dieses Verhältnis ist durcheinandergewirbelt. Die Zwillingsforschung hat ergeben, dass die Erkrankung zu einem hohen Prozentsatz vererbt wird. Hier schwanken die Schätzungen, aber Angehörige ersten Grades haben ein deutlich erhöhtes Risiko, ebenfalls an einer bipolaren Störung zu erkranken. Selbstverständlich spielen auch soziale Faktoren eine Rolle, aber eher dahingehend, wie stark sich die Symptome zeigen.

Es gibt eine interessante Sichtweise auf die bipolare Störung aus der Tiefenpsychologie. Können Sie diese erläutern?

Hier geht man davon aus, dass die Manie eine abgewehrte Depression ist. Dass der Mensch, der unbewusst unter dem Einfluss der Triebe und Instinkte steht, ohne es zu merken, beschließt, dass es angenehmer sei, manisch zu sein, als depressiv. Dann übernimmt sozusagen das Es und erzeugt einen Größenwahn, weil das Über-Ich beziehungsweise das Gewissen ausgeschaltet wird, und macht aus dem Menschen den Übermenschen.

Wie sieht die Behandlung der bipolaren Störung aus?

Wirksam ist die medikamentöse Behandlung, da eine rein psychotherapeutische leider nicht ausreicht. Die Medikamente werden anders als bei der reinen Depression, wo man sie je nach Verlauf nach ein oder zwei Jahren absetzen kann, bei der bipolaren Störung dauerhaft genommen. In der Regel werden entweder Lithium, das ist ein Salz, oder Valproat, ein Antiepileptikum, angewendet. Das Ziel ist, die besagten Amplitudenausschläge in den Griff zu kriegen, sprich, dass die jeweiligen Phasen nicht mehr so extrem verlaufen. Ergänzend dazu arbeiten wir psychoedukativ, indem wir die Wirkungen der Medikamente erklären und den Patienten zeigen, wie sie Frühsymptome wahrnehmen und wie sie achtsamer mit sich umgehen.



» auf den punkt

- Etwa ein bis vier Prozent der Menschen leiden an manisch-depressiven Störungen.
- Die depressiven Phasen dauern in der Regel deutlich länger an als die manischen.
- Behandelt wird die Erkrankung meist mit Lithium oder Antiepileptika.

» imPULSE

<https://www.klinikwersbach.de>



**SPORTORTHOPÄDISCHES
ZENTRUM SOLINGEN**

STEFAN MANN | ERIC SONDERGELD

Fachärzte für Orthopädie und Unfallchirurgie
Ambulante Operationen | Akupunktur | D-Arzt



**ERIC
SONDERGELD**
Facharzt für
Orthopädie und
Unfallchirurgie,
spezielle ortho-
pädische Chirurgie,
Arthroskopie
(AGA)

STEFAN MANN
Facharzt für
Orthopädie,
Chirurgie und
Unfallchirurgie,
D-Arzt



Herzlich Willkommen im Sportorthopädischen Zentrum in Solingen Mitte

Sie leiden an **Rücken- oder Gelenkschmerzen**?

Hatten eine **Unfallverletzung** oder benötigen eine Untersuchung über **Osteoporose/Gelenk-Rheuma**?

Wir verfügen über die D-Arzt Zulassung der gesetzlichen Unfallversicherung und sind auch bei **SCHUL-, KINDERGARTEN** und **ARBEITSUNFÄLLEN** für Sie da!

Als Sportorthopädisches Zentrum betreuen wir zudem medizinisch viele Hobby- oder Leistungssportler. Dies möglichst ganzheitlich auch mit Aspekten der traditionell chinesischen Medizin. Ihre ambulante Operationen führen wir im modernen OP-Zentrum im Südpark durch. Zudem bietet Eric Sondergeld **einzigartige Hilfe bei X- und O-Beinen** an.

Bei uns werden Sie umfassend und kompetent versorgt!

Mummstraße 37 – 39 • 42651 Solingen • Telefon (02 12) 23 39 15 22 • Mail: info@soz-solingen.de • www.soz-solingen.de



Eric Sondergeld erklärt seinem Patienten Frank Bongartz, wie der Knochen über und unter dem Knie per Titanplatte gehalten wird.
Fotos: Christian Beier

Hier wird das Bein gerade gerückt

Fehlstellungen der Beine können zu Überbelastungen der Knie und Instabilität der Kniescheibe führen. Eric Sondergeld korrigiert sie operativ – so dass eine Knieprothese erst mal nicht nötig wird.

Frank Bongartz hat schon länger Schmerzen im Knie. Was der Solinger bisher nicht wusste: Die Ursache liegt an einer Fehlstellung des Beines, unter der viele Menschen leiden. Er hat ein O-Bein und damit kommt sein Knie nicht mehr zurecht. Hierunter leiden sehr viele Menschen, zum Beispiel nach einem Unfall oder weil sie mit O- oder X-Beinen auf die Welt gekommen sind. Die Folge sind Beschwerden im Knie wie Schmerzen bei Belastung oder eine Instabilität der Kniescheibe, wie sie häufiger bei jungen Frauen zu beobachten ist. Sie sind dadurch im Alltag und beim Sport zunehmend beeinträchtigt.

Bei einem geraden Bein verteilt sich die Belastung des Körpers gleichmäßig, also im Verhältnis 50:50, auf Innen- und Außenseite des Knies. Bei einem O- oder X-Bein verlagert sie sich dagegen entweder mehr nach innen (O-Bein) oder nach außen (X-Bein). „Wenn zum Beispiel drei Viertel der Belastung dauerhaft auf dem Außen- oder Innenknie liegen, dekompenziert das Knie beziehungsweise der Knorpel verschleißt

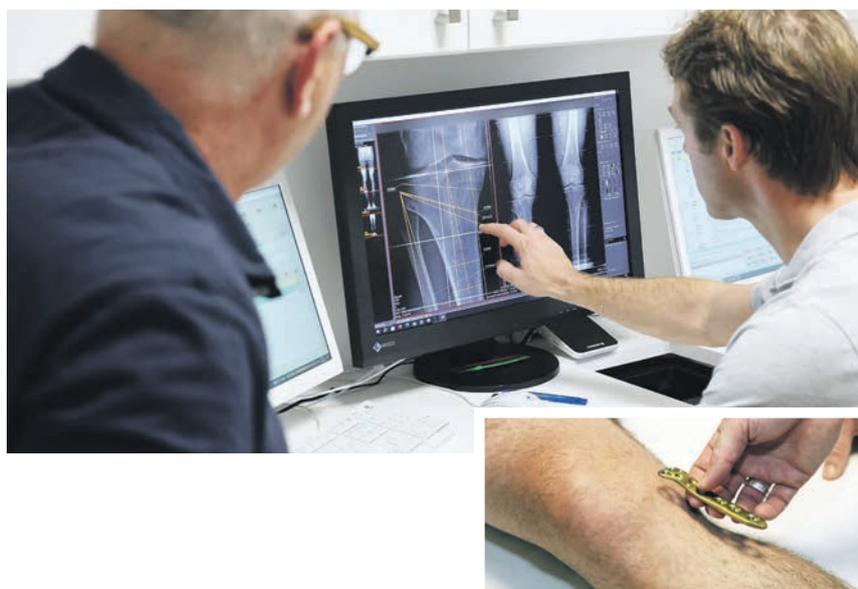
viel schneller und es entwickelt sich eine Arthrose. Und diese schmerzt entweder innen oder außen am Knie. Das ist vergleichbar mit einem Autoreifen, der nicht gerade montiert ist. Er wird dann entweder außen oder innen abgefahren“, erläutert der Orthopäde Eric Sondergeld.

Zu ihm ins Sportorthopädische Zentrum Solingen kommen auch Patienten mit einer Rotationsfehlstellung. Hier liegt der Schmerz eher im vorderen Bereich des Knies, der Kniescheibe. Viele von ihnen, häufiger auch junge Mädchen und Frauen, berichten, dass sich die Kniescheibe instabil anfühlt oder bereits komplett rausgesprungen ist. Bei ihnen sind die Beine oft nach innen verdreht, sodass beim Gehen die Fußspitzen zueinander zeigen. Der Facharzt weiß: In vielen Fällen führen die Fehlstellungen wegen der dauerhaften Überbelastungen zu irreparablen Schäden im Knie und im Alter zu einer Knieprothese. Er weiß aber auch: Mit einer speziellen Operationstechnik, der Osteotomie – der Korrektur der Fehlstellung – kann er die Prothese um Jahre hinauszögern



oder, gerade bei jüngeren Menschen, sogar vermeiden. Diese Operationen erfolgen nicht direkt im Knie, sondern im Ober- oder Unterschenkel, nah am Kniegelenk.

Diese Osteotomie wendet Sondergeld auch bei seinem Patienten Frank Bongartz an. Voraussetzung ist ein aufwendig zu erstellendes Röntgenbild vom gesamten Bein, welches der Orthopäde in seiner Praxis macht. Hierbei stellt er das Ausmaß der Fehlstellung fest und plant die Operation. Bei der Rotationsfehlstellung benötigt er zudem ein Spezial-MRT. Die OP selbst führt Sondergeld mit seinem Team in der Praxisklinik am Südpark durch, und das auf folgende Weise: Über einen kleinen Hautschnitt von circa sieben bis neun Zentimetern durchtrennt er den Knochen teilweise und stellt diesen in die gewünschte Position. Fixiert wird er mit einer für diese OP speziell entwickelten winkelstabilen Titan-Platte und Schrauben. Je nach Art der Fehlstellung erfolgt der Eingriff am Ober- oder Unterschenkel, mal wird der Knochen etwas aufgeklappt, mal wird ein kleiner Keil entnommen und zugeklappt. Immer mit einem Ziel: Den Knochen in die gewünschte Richtung zu drehen oder zu kippen und die Fehlstellung der Beine zu beheben. Das A und O für den Behandlungserfolg ist die hochpräzise Operationsplanung anhand der bildgebenden Verfahren. Hierbei erfolgt die OP-Planung digital bis auf 0,1 Millimeter: „Schon ein Millimeter Über- oder Unterkorrektur kann auf die Länge des Beines bezogen eine Menge ausmachen und das OP-Ergebnis beeinträchtigen“, er-



klärt Sondergeld. Erstaunlich ist, wie schnell die Patienten nach dem Eingriff wieder auf die Beine kommen: „Es reicht in der Regel, wenn sie im Anschluss zwei bis drei Nächte in der Klinik bleiben. Dann heißt es sechs Wochen lang das Bein nicht voll belasten, also mit Unterarmgehstützen laufen. Das Knie selbst darf nach der Operation sofort wieder frei bewegt werden. Ein Gips oder ähnliches ist nicht notwendig.“ So wird es auch Frank Bongartz nach der OP machen. Gut möglich, dass es ihm dann so geht wie vielen von Sondergelds Patienten, ganz gleich, ob sie Mitte 20 oder Mitte 50 sind: „Nach anfänglicher Skepsis sind sie mit dem Ergebnis im ersten Bein so zufrieden, dass sie schnell auch das zweite operiert haben möchten.“

» imPULSE

• <https://soz-solingen.de>

**Küchen-Atelier
Ruhnau**
seit 1990

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

Inh. Ralf Ruhnau
Grünewälder 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

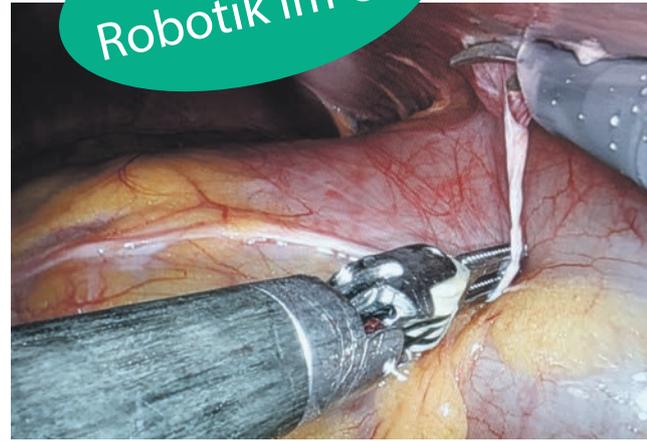
**Psychosozialer
Trägerverein
Solingen e.V.**
Zentrum für seelische Gesundheit

Wir bieten vielfältige Hilfen mit den Schwerpunkten

- Wohnen und alltägliche Lebensführung -
- Ambulante und teilstationäre Behandlung -
- Arbeit und berufliche Rehabilitation -
- Psychiatrischer Krisendienst rund um die Uhr -

Haben Sie Fragen?
Rufen Sie uns an, wir beraten Sie gerne!

Telefon (02 12) 2 48 21-0
www.ptv-solingen.de



Eine neue Präzision

PULS durfte Prof. Dr. Martin Heuser und sein Team am Städtischen Klinikum Solingen bei einer Tumor-Entfernung an der Niere begleiten. Zum Einsatz kam dabei der hochmoderne OP-Roboter da Vinci.

Es dauert keine halbe Stunde, und Prof. Dr. Markus Heuser hat den golfballgroßen Tumor erfolgreich von der Niere entfernt. Zur Sicherheit wird dieser jetzt, noch während die Operation in der Urologie des Städtischen Klinikums Solingen läuft, in die Pathologie gebracht, um dort sicherzugehen, dass alle Tumorzellen restlos entfernt wurden. Die OP selbst dauert da bereits drei Stunden und ist doch so schonend für die 52-jährige Patientin, wie es vor einigen Jahren noch undenkbar schien. Denn Prof. Heuser und sein Team, darunter Oberarzt Dr. Fabian Bender als Assistent, nutzen den OP-Roboter da Vinci.

Wie präzise dieser arbeitet, wird bereits zu Beginn deutlich. Anstatt den Bauch für die Nierenteilresektion komplett zu öffnen, haben die Operateure kreisförmig angeordnet

fünf kleine Schnitte und Ports von acht Millimetern Durchmesser gesetzt. Das reicht, um sämtliche Instrumente sowie die hochauflösende 3D-Kamera in den Bauchraum einzuführen. Dieser ist zuvor per Gasdruck so aufgepumpt worden, dass Prof. Heuser darin navigieren und operieren kann. Wichtig: Die Ports müssen so gesetzt sein, dass sich Instrumente und Kamera perfekt ergänzen und einander nicht im Wege stehen.

Jetzt hat der riesige weiße Roboter seinen Auftritt. Per Lasertechnik wird er so ausgerichtet, dass er perfekt an die Ports andockt. Anschließend führt Assistent Dr. Fabian Bender ergänzend zur Kamera die weiteren Instrumente ein. Was nun passiert, ist für den Operateur, der seit anderthalb Jahren mit da Vinci arbeitet und dafür vorher lange trainiert hat, längst Routine – und für den



Laien faszinierend: Prof. Heuser nimmt für die nächsten Stunden vor der Steuerungskonsole des Roboters in einer Ecke des Operationssaals Platz. Er wird die gesamte Operation von dort durchführen, bedient die Kamera und die Instrumente wie Klemmen und Scheren per Controller und Fußpedal. Wie von Zauberhand bewegen sich die Ports auf dem Bauch der Patientin leicht hin und her, während er im Bauchraum hochpräzise arbeitet. Denn das ist einer der größten Vorteile von da Vinci: Die Operation verläuft nicht nur viel schonender, sondern dank der hochauflösenden Bildtechnik und der perfekten Ausrichtung auch präziser. Darüber hinaus wird der gesamte Eingriff als digitaler Film gespeichert und kann später für Dokumentations-, Fort- und Weiterbildungszwecke genutzt werden.

Was schnell klar wird: Der Weg zur Niere und dem dort befindlichen Tumor ist kein leichter. Behutsam arbeitet sich der Operateur



Oben: Assistenzarzt Dr. Fabian Bender reicht durch einen der Ports die Hilfsmittel und Instrumente an. Linke Seite: Der OP-Roboter da Vinci dockt an. Daneben: Hochauflösendes 3D-Bild aus dem Bauchraum. Alle Fotos: Beier

bis zu dem nach dem Gehirn am stärksten durchbluteten Organ vor. „Etwa ein Viertel des Blutes, welches das Herz pumpt, geht in die Niere“, erklärt Dr. Fabian Bender. Es geht vorbei an der Aorta, am Dickdarm

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

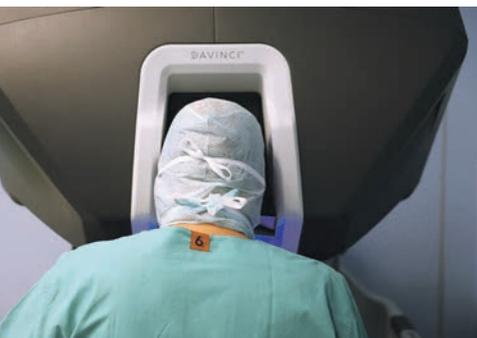
Onkologie Zentrum Süd

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

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

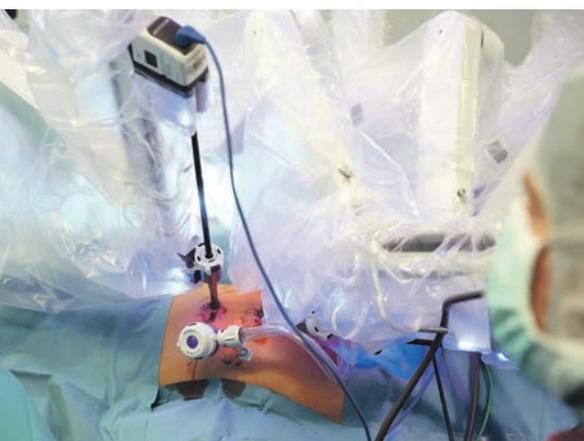
Fon: 02191-5 92 63 37 · **Fax:** 02191-5 92 63 38

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



Oben links und oben: Prof. Heuser steuert den OP-Roboter da Vinci während der Operation.

Foto: Beier



sowie einer zweiten, kleineren Milz, die Prof. Heuser als Anomalie im Körper der Patientin ausmacht. Die Niere selbst liegt in einer Fettkapsel, die geöffnet werden muss, um an den Tumor zu gelangen. Übrigens werden Nierenkarzinome in der Regel durch Zufall entdeckt, zum Beispiel bei einer Ultraschalluntersuchung. Sie lassen sich dank der modernen Operationstechnik sehr gut operieren. Eine Woche nach der OP können die Patienten meist schon wieder nach Hause, Narben bleiben kaum.

Für das Operationsteam beginnt jetzt der wichtigste Teil der Vorbereitung: Die Niere muss von Arterien und ihren begleitenden Venen abgeklemmt werden, damit beim Entfernen des Tumors möglichst kein Blut verloren wird. Über den Port werden dafür Markierungsschleifen und Klemmen eingeführt. Alles abgeklemmt? Prof. Heuser macht den Gegencheck: Die Anästhesistin verabreicht ein Färbemittel, welches die durchbluteten Stellen grün leuchten lässt. An einigen Stellen leuchtet die Niere noch grün. Der Operateur geht erneut auf Arteriensuche, findet eine weitere und klemmt auch diese ab. Weil die Niere so kurzzeitig wie möglich von der Blutversorgung entkoppelt werden soll, muss es jetzt zügig weiter gehen mit der eigentlichen Tumorentfernung. Weil Prof. Heuser den da Vinci sowohl mit den Händen als auch mit Fußpedalen steuert, kann er parallel filmen, justieren, schneiden und veröden. Für das OP-Team normal, für den Außenstehenden zunächst irritierend, aber natürlich logisch: Es riecht verbrannt. Das bleibt nicht aus, denn die Niere wird an jenen Stellen, wo der Tumor entfernt wird, sofort verödet. Dank der optimalen Vorbereitung blutet es beim Schneiden fast gar nicht.

Wenn kurz darauf, nachdem die Pathologie den Tumor untersucht hat, das Okay kommt, dass alle Krebszellen entfernt wurden, näht Prof. Heuser die Schnittstelle an der Niere. Kurz darauf wird da Vinci abgekoppelt, der Tumor später zur Typisierung ins Labor geschickt. Denn es gibt verschiedene Arten von Tumoren. Und hat der Roboter nun Feierabend für heute? Nein, genauso wenig wie Prof. Heuser und sein Team: Als nächstes steht eine Prostata-Operation an.

» auf den punkt

• Der OP-Roboter da Vinci macht Operationen viel präziser und schonender.

Das Städtische Klinikum Solingen setzt ihn unter anderem in der Urologie und künftig auch in der Gynäkologie ein.

» imPULSE

• www.klinikumsolingen.de

BURNOUT, DEPRESSIONEN, ÄNGSTE, TRAUMA?

Der richtige Ort,
um gesund zu werden!



klinik 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



klinik wersbach

empfiehlt Ihnen



Atypisch ungewöhnlich, Bergisch!
www.gut-landscheid.de
www.landscheider-park.de

Special:
Robotik im OP



CORI plant, vermisst und assistiert

Das Cellitinnen-Krankenhaus St. Josef setzt in der Chirurgie auf Robotertechnik: Kniegelenkersatz kann damit noch schonender und genauer implantiert werden.

Roboterassistierte Hightech-Systeme kommen im Klinikalltag immer häufiger zum Einsatz. So auch im Wuppertaler Cellitinnen-Krankenhaus St. Josef. Das hochmoderne System CORI verbessert dort die Verfahren für Kniegelenkersatz, indem es die Fähigkeiten des Operateurs mit modernster, handgeführter Robotik-Technologie kombiniert. Bereits im Jahr 2012 wurde die Klinik für Endoprothetik, rekonstruktive Hüft- und Kniegelenkchirurgie sowie Kinderorthopädie im St. Josef als eins der ersten Endoprothetikzentren der Maximalversorgung in Deutschland zertifiziert. Seitdem hat sich viel getan.

„In der modernen Knie-Endoprothetik hat sich in den letzten Jahren die Operationsplanung mithilfe der klassischen Computernavigation etabliert“, erklärt Dr. Wolfgang Cordier, Chefarzt der Chirurgie. Hierbei werden Schichtbilder des Patientenknies mithilfe von CT- oder MRT-Scans erstellt, anhand derer der chirurgische Eingriff geplant und durchgeführt wird. Das CORI System verändert Vorbereitung und Durchführung deutlich: Es kann die Knochenanatomie

inklusive möglicher Abweichungen von der Norm deutlich präziser abbilden und schafft damit die Basis für einen personalisierten Operationsplan. Dieser beinhaltet die ideale Implantatgröße, -ausrichtung und -position auf der Grundlage der jeweiligen Anatomie eines Patienten. Das CORI System ermöglicht es dem Chirurgen außerdem, den Operationsplan während der OP virtuell anzupassen, und es assistiert bei der Durchführung präziser Knochenresektionen. Ein echter Mehrwert, erklärt Dr. Wolfgang Cordier: „Alles geschieht in Echtzeit. Das Ausmessen des Knies, die OP-Planung und die Implantation erfolgen innerhalb eines etwa 70-minütigen Eingriffs. Zudem kommt CORI ohne CT und MRT aus. Mit dem Scannerstift lesen wir alle relevanten Bereiche des Knies ein, rekonstruieren die Beinachse und erfassen sogar, was beim Knie ganz wichtig ist: die Spannung von Außen- und Innenband.“ Das Smart-Mapping des Kniegelenks dauert nur zehn Minuten und liefert umgehend ein dreidimensionales digitales Modell.

Immer mehr Menschen werden in Zukunft eine Kniegelenk-Totalendoprothese benöti-

Dr. Wolfgang Cordier (linke Seite) und sein Team nutzen beim Implantieren von Knieprothetik das innovative Robotiksystem CORI.

Alle Fotos: Krankenhaus St. Josef



gen, gleichzeitig zeigen Studien, dass aktuell jeder fünfte Patient mit dem Ergebnis einer konventionellen Operation unzufrieden ist. Mit CORI soll das verbessert werden. So präzise wie die OP-Planung ist auch die Durchführung: Mit der digital gesteuerten Handfräse werden die geplanten Bereiche des zu ersetzenden Knochens auf den Millimeter genau abgetragen, für eine perfekte Platzierung des Implantats. Die orthopädischen Chirurgen führen das Robotiksystem während des gesamten Eingriffs.

Sie planen im Krankenhaus St. Josef pro Jahr die Implantation von 150 bis 200 Voll- und Teilprothesen – mit Hilfe von CORI. Für die Patientinnen und Patienten bedeutet das in der Regel einen kurzen und schonenden Eingriff und eine zügige Mobilisierung und Genesung. „Wir sind stolz, diese neue, transformative Technologie exklusiv in Wuppertal anbieten zu können“, resümiert Dr. Wolfgang Cordier.

» imPULSE

- <https://www.krankenhaus-st-josef-wuppertal.de>
- Telefonnummer 0202 485-2501



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 • 0 23 38 – 59 19 504
sauerland-oberberg@promedicaplus.de
www.promedicaplus.de/sauerland-oberberg





Massagen Solingen
Sabine Kurzeia
Massage-Therapeutin

Meistermannstraße 32 Tel.: 0 212/65 00 76 00
42719 Solingen (Wald) Mobil: 0 151/23 25 25

Kontakt: info@massagen-solingen.de
www.massagen-solingen.de



Physio
Der gesunde Weg
Inhaber Timo Meier



Physiotherapiepraxis · Rochollstraße 4 · 42477 Radevormwald
Mehr Informationen unter www.physio-dergesundeweg.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



Gar nicht so schwer

Zwölf Tage Heilfasten =
ganz neues Lebensgefühl.

Echt jetzt? Es geht ums Fasten? So kurz vor Weihnachten? Ganz genau. Was nicht heißt, dass Sie sich und Ihren Gästen am Heiligen Abend einen Gemüsesaft einschenken sollen. Aber vielleicht am 1. Januar? Ich habe damit vor ziemlich genau einem Monat begonnen, am 1. November. Mehr als eine Woche fasten – davor hatte ich immer Respekt. Was ich ebenfalls seit Jahren hatte, war das schlechte Gewissen am Morgen beim Gedanken an die Schnagereien vom Vorabend. Zucker-Craving nennt der Experte das, und bei mir begann es immer gegen 17 oder 18 Uhr: jetzt ein Stück Schokolade. Oder zwei. Oder Cookies. Am besten drei. Oder Chips. Haben wir noch Eis? Es gab Abende, da ging das bis zum ins Bett gehen so, und jedes Mal stopfte ich mir das süße Zeug rein und jedes Mal war ich fest davon überzeugt, dass ich mir das ja heute noch mal gönnen könne, morgen wird dann verzichtet. Es wurde ein ewig langes Heute. Bei den Hunderunden fielen mir die Anstiege immer schwerer, im Oktober kamen Bauchschmerzen dazu und ich begriff – ich muss was ändern. Und beschloss an Halloween: Heute noch das Chili, ein Stück Kuchen, ein, zwei Bier. Tags darauf startete ich das zwölfwägige Heilfasten nach Buchinger. Da gibt es verschiedene Formen, ich entschied mich für diese: Zwei Tage entlasten mit Gemüse und Gemüsesuppe, ein Tag Entleeren (Gaubensalz in 500

Milliliter Wasser trinken ist nicht so schlimm wie befürchtet). Und dann: An sechs vollen Tagen nichts zu sich nehmen als jeweils 1,5 Liter Gemüsesaft, am besten Bio, am besten ohne Zusätze. Dazu viel Wasser trinken und abends eine Brühe. Die haben wir vorher selbst gemacht, die Säfte gekauft. Ganz ohne Kaffee ging es bei mir nicht, aber ich habe von vier Tassen auf zwei halbiert. Tag zwei war hart. Danach wurde es immer leichter. Hätte mir nach einer Woche jemand gesagt: So, das machst du jetzt noch zehn Tage, hätte ich mich nicht gewehrt. Trotzdem war ich an Tag zehn von zwölf durchaus froh über das Fastenbrechen mit einem frischen Apfel. War der lecker! Dann zwei Tage aufbauen mit Gemüse, Kartoffel, Reis. Und danach? Alles wie vorher? Genau das will ich verhindern. Ich habe mir Regeln gesetzt: Zwischen zehn und elf Uhr Frühstück mit einem Müsli oder Porridge, mal Ei oder Vollkornbrot. Nachmittags eine salat- und gemüselastige Hauptmahlzeit, mit Reis oder Süßkartoffeln, etwas Fisch, wenig Fleisch. Abends Vollkornbrot und danach – nichts mehr. Für mich funktioniert das, weil: Es sind einige Kilo runter, ich fühle mich besser, fitter, und vor allem: Das Zucker craving ist weg. Das schlechte Gewissen am nächsten Morgen auch. Nie mehr Nachtisch? Das sicher nicht. Aber wenn, dann mit Genuss. Als Besonderheit. Und nicht als Sucht.

Daniel Juhr

Impressum

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

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

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

Titelbild:
MP Studio-AdobeStock
Weitere Bildquellen:
S. Artikel
Titel-Logogestaltung:
Daniela Pfennigwerth

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



Endoprothetik
am „Kapellchen“

Ihr Endoprothetik-Zentrum der Maximalversorgung erweitert die operativen Möglichkeiten beim Kniegelenkersatz mit dem CORI OP-System

Am Cellitinnen-Krankenhaus St. Josef, auch bekannt als „Kapellchen“, werden jährlich über 4000 Gelenkoperationen durchgeführt. Damit zählt das Haus zu den größten, orthopädisch operativen Kliniken in Deutschland. Hier bieten wir ab sofort exklusiv in Wuppertal fortschrittliche Kniegelenkersatzoperationen mit der neuesten robotikgestützten Technologie an. Im Gegensatz zu anderen Ansätzen können die Chirurgen hierbei ihre Fähigkeiten mit modernster robotisch-assistierter Technologie kombinieren.



Weiterführende Informationen erhalten Sie unter
<https://www.krankenhaus-st-josef-wuppertal.de>.



**KOSTENLOSE
WASSERGYMNASTIK FÜR
PRÄVENTION UND
REGENERATION**

Unsere gesundheitsfördernden Effekte:

- 👉 Schwimmen
- 👉 Baden in Natursole
- 👉 Atmen am Gradierwerk
- 👉 Wassertreten im Kneippbecken

H₂O

DAS PLUS FÜR UNS
SAUNA- UND BADEPARADIES

STADTWERKE **REMSCHIED** VERBUND