

+++ IHR GRATIS-EXEMPLAR +++
ZUM MITNEHMEN

MEDIZIN + CO

DAS GESUNDHEITSMAGAZIN FÜR MÖNCHEGLADBACH

MEDIZIN + WISSEN

50 JAHRE REHA-VEREIN

WIE ALLES BEGANN

MEDIZIN + WISSEN

DEUTSCHLAND STEHT

VOR DEM PRAXISKOLLAPS

MEDIZIN + WISSEN

TYP-2-DIABETES

BESCHIED WISSEN UND

RECHTZEITIG HANDELN

MEDIZIN + WISSEN

STILLER KILLER

BLUTHOCHDRUCK



DKMS 

WIR BESIEGEN BLUTKREBS

WILLST DU JEMANDEM DAS LEBEN RETTEN?

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

Mund auf. Stäbchen rein. Spender sein.

Registrier' Dich jetzt auf dkms.de



EDITORIAL

bauen und setzen vor allem auf redaktionelle Zusammenarbeit mit Partnern hier vor Ort in Mönchengladbach und dem Umland.

Ein Thema, dem wir uns dieses Jahr widmen werden, ist die Psychologie, denn Erkrankungen in diesem Bereich nehmen von Jahr zu Jahr zu, seien es Depressionen, der Burn Out oder auch viele andere Krankheitsbilder, die alles eines gemeinsam haben - sie sind in unserer Gesellschaft immer noch mit einem Stigma versehen. Zum Psychologen oder Psychiater zu gehen ist oft nicht nur in der eigenen Vorstellung ein Makel und allzu oft gibt es immer noch Vorurteile und falsche Vorstellungen von psychiatrischen Einrichtungen und Behandlungsmethoden, die aus der Urzeit dieser medizinischen Fachrichtung stammen - in der tatsächlich vieles fragwürdig wenn nicht gar menschenunwürdig und nach heutigen Gesichtspunkten vielleicht sogar menschenverachtend war.

Um hier aufzuklären und ein wenig Licht in die Dunkelheit zu bringen, haben wir uns Partner gesucht, die sich bestens mit dieser Thematik auskennen - wie den Reha-Verein in Mönchengladbach, der 2023 sein 50-jähriges Bestehen feierte und eng mit den psychiatrisch orientier-

ten LVR-Kliniken zusammenarbeitet. Einen Anfang macht ein erster Artikel zum Jubiläum des Reha-Vereins und der Geschichte der psychiatrischen Behandlungsmethoden von früher bis heute auf Seite 7.

Ein weiteres Schwerpunktthema dieses Jahres werden die Koronaren Herzerkrankungen sein und alles, was mit diesen zusammenhängt.

Zu guter Letzt kommen wir auch beim Medizin + Co nicht umher, uns digitaler aufzustellen und so werden wir in 2024 unser Onlineangebot auf www.medizin-und-co.de für Sie weiter ausbauen.

Also seien Sie gespannt und bleiben Sie uns weiterhin gewogen, denn auch wenn wir „nur“ vier Ausgaben im Jahr herausbringen, diese werden wir mit so vielen nützlichen Informationen wie möglich für Sie vollpacken.

Nun wünsche ich Ihnen viel Spaß beim Lesen des ersten Heftes 2024.

Bleiben Sie gesund!

Ihr
Marc Thiele (Herausgeber)

Foto: © StudioLine



Marc Thiele, Herausgeber

Liebe Leserinnen und Leser,

Elf Jahre gibt es unser Gesundheitsmagazin Medizin + Co nun bereits. Elf Jahre, in denen wir Sie mit aktuellen Informationen aus vielen Bereichen des Gesundheitswesens und der Forschung versorgt haben. Elf Jahre, in denen wir auf erfolgreiche Partnerschaften mit Anzeigen- und Contentpartnern zurückblicken können und auf eine reges Interesse von Seiten unserer Leserschaft. Haben wir uns in den ersten Jahren vor allem auf Inhalte konzentriert, die mehr auf den generellen Informationswert und weniger auf lokalen oder regionalen Bezug setzen, haben wir dies in den letzten beiden Jahren mehr und mehr geändert und zunehmend Themen aus und über unsere Region ins Heft aufgenommen. Dieses werden wir in diesem Jahr verstärkt aus-



ZAHNARZT
PRAXIS
DR. BONGARTZ

WAS WIR AM LIEBSTEN TRAGEN?
EIN GESUNDES UND
STRAHLENDES LACHEN!

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

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

WIR SIND WIE GEWOHNT FÜR SIE DA!

Montags - Donnerstags: 08:00 Uhr - 19:00 Uhr
Freitags: 08:00 Uhr - 16:00 Uhr
..... und nach Vereinbarung!





08 Die Vortragsreihe des Fördervereins der Kliniken Maria Hilf



12 Dr. Annika Stollwerk neue Chefarztin der Zentralen Notaufnahme des Eli



21 Zahnimplantate - Ein Lächeln, das ein Leben lang hält

MEDIZIN + CO AKTUELL

- 5 50 Jahre Reha-Verein - Wie alles begann
- 6 Zeitreise durch 100 Jahre Süchtelner Orthopädie
- 7 Digital-Health StartUp aus Mönchengladbach startet innovative Videoplattform

MEDIZIN+KLINIK

- 8 **Kliniken Maria Hilf**
Gesundheit Aktuell - Die Vortragsreihe des Fördervereins der Kliniken Maria Hilf

MEDIZIN + CO AKTUELL

- 10 Notfallmedizin auf höchstem Niveau im Eli
- 11 Neue Ausgabe des Seniorenmagazins „Immer am Ball“ erschienen
10 Jahre Stabsstelle Inklusion in Mönchengladbach

MEDIZIN+KLINIK

- 12 **Städtische Kliniken Mönchengladbach**
Städtische Kliniken Mönchengladbach begrüßen Dr. Annika Stollenwerk als neue Chefarztin der Zentralen Notaufnahme

MEDIZIN + WISSEN

- 14 Eddy statt Teddy: Immer mehr Kinder ringen um Worte
- 15 Mehr als ein Alarmsignal - Deutschland steht vor dem Praxiskollaps
- 16 Fortschritte in der Erforschung des Bauchspeicheldrüsenkrebs
- 17 Folgen der Pandemie und stark steigender Beratungsbedarf bei Krebs
- 18 Nebenwirkungen neuer Medikamente auf das Herz frühzeitig erkennen
- 19 Tipps für Eltern: Arzneimittel für Erwachsene eignen sich nicht für Kinder
- 20 Fast alle Kinder brauchen eine Zahnspange

MEDIZIN + PRAXIS

- 21 **Praxis für Zahnheilkunde & Implantologie**
Dr. Hartmut Bongartz MSc MSc & Kollegen
Zahnimplantate - Ein Lächeln, das ein Leben lang hält

MEDIZIN + WISSEN

- 22 Ja sagen zum Nein sagen
- 23 Typ-2-Diabetes: Bescheid wissen und rechtzeitig handeln
- 24 Stiller Killer Bluthochdruck
- 25 Die Geschichte der Blutzuckermessung
- 26 Gürtelrose: Irrtümer rund um die Nervenerkrankung
- 27 Körper und Seele in den Wechseljahren unterstützen
- 28 Leichter zum Hörerfolg
- 29 Unbeliebte Tattoos: Lasern statt lebenslanglich

STANDARDS

- 3 Editorial
- 30 Notrufnummern und Adressen, Impressum

50 Jahre Reha-Verein - Wie alles begann



Außenaufnahme von Haus B der LVR Klinik in Mönchengladbach-Rheydt

Foto: Matthias Jung

Die Zeit der 1960er - 1970er Jahre gilt bis heute als eine psychiatriegeschichtliche Zäsur und als wichtiger Bestandteil des gegenwärtigen Selbstverständnisses der Sozialpsychiatrie. In diese Zeit fällt auch die Gründung des Reha-Vereins.

In den 60er Jahren kennzeichneten eine katastrophale Überbelegung, menschenunwürdige Zustände, Arbeit unter therapiefreundlichen Bedingungen und ähnliches die Psychiatrie in Deutschland. Eine Veränderung bahnte sich an, als im März 1970 einige Abgeordnete des deutschen Bundestages parteiübergreifend einen Antrag in den Bundestag einbrachten, die Lage der bundesdeutschen Psychiatrie zu überprüfen. Der Bundestag beauftragte daraufhin am 31.08.1971 eine Enquete zur Lage der Psychiatrie in der BRD.

In Mönchengladbach wurde in diesem Zusammenhang der Versuch gestartet, eine psychiatrische Klinik in die Gemeinde zu verlagern als Alternative zu den seinerzeit gängigen wohnort- und lebensfernen Anstalten. Die Federführung für den Modellversuch lag bei Dr. Alexander Veltin, dem ersten ärztlichen Leiter der damaligen Landeslinik in Rheydt.

Im August 1972 wurden 35 schwer psychisch erkrankte Patientinnen und Patienten mit Heimatort Rheydt aus der Landeslinik Viersen-Süchteln in die Landeslinik nach Rheydt verlegt. Begleitet wurden sie von einigen ihrer bisherigen Krankenschwestern und -pflegern, die mit den neuen Reformgedanken vertraut und bereit waren, sich auf die Erprobung einzulassen. „Kümmert euch um die schwer Kranken, um die Schwierigsten der Schwierigen, um die, die immer wieder in Krisen in die Klinik kommen, die sonst durch die Maschen fallen, die in ihrer Wohnung verwahten oder vereinsamen. Kümmert euch darum, dass sie nicht untergehen. Das war die zentrale Aufgabe“ erinnert sich Dr. Elmar Spancken, seinerzeit Oberarzt in der Landeslinik. Ärzte, Sozialarbeiter sowie Krankenschwestern und -pfleger arbeiteten gemeinsam im Team und begleiteten die Patientinnen und Patienten auch nach der Entlassung aus der Klinik, boten ambulante Sprechstunden an und machten Hausbesuche, um frühzeitig Hilfestellung anbieten

zu können, die Ressourcen des Umfeldes einzubeziehen und nach Möglichkeit erneute Klinikaufenthalte zu vermeiden. „Bei Hausbesuchen lernte man die Angehörigen kennen, und die riefen dann an: „Mit dem Peter geht's wieder los, kommt mal!“ Und dann fuhr man raus, kümmerte sich drum und konnte viele Krisen abwenden oder mit den Angehörigen eine Lösung finden,“ so Spancken weiter.

1973 gründete Dr. Alexander Veltin einen sogenannten Hilfsverein, um die gemeindenahen und außerklinische Versorgung der Patientinnen und Patienten sicherzustellen, den Verein für die Rehabilitation psychisch Kranker. Zusammen mit der Ambulanz der Klinik wurden in Trägerschaft des Vereins außerstationäre Wohnplätze als Wohngemeinschaften gegründet und betreut. Begegnungs- und Kontaktstellen kamen hinzu und so entstand nach und nach ein breites Netz an komplementären Diensten. Als in den 80er und 90er Jahren der Ausbau des komplementären Bereichs gezielt von Politik und Verwaltung gefördert wurde, entstanden weitere Wohnheime, das ambulant Betreute Wohnen, Tagesstätten, Werkstätten und vieles mehr. Von Seiten der Stadt Mönchengladbach gab es von Anfang an breite Unterstützung und eine „Partnerschaft, die von gegenseitigem Vertrauen und gleichen sozialen Zielvorstellungen“ geprägt war, wie sich Dr. Veltin in einem Gespräch mit Eckhard Kleinfütz, dem späteren Geschäftsführer des Reha-Vereins erinnerte.

Heute beschäftigt der Reha-Verein ca. 270 Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter und ist an über 10 Standorten in Mönchengladbach aktiv. Das Leistungsspektrum wurde stets erweitert und die Zusammenarbeit mit anderen Akteuren des Gesundheits- und Sozialwesens professionalisiert. Als Ergebnis entstand in enger Kooperation mit der LVR-Klinik und dem Sozialpsychiatrischen Dienst der Stadt der Gemeindepsychiatrische Verbund. Seit seiner Gründung ist der Reha-Verein Mitglied im Paritätischen und damit ein wichtiger Akteur der Wohlfahrtspflege in Mönchengladbach und Nordrhein-Westfalen.



Die Gründungsmitglieder des Reha-Vereins auf einer Fachtagung im Jahr 2023. Von links: Rainer Kukla, ehem. Landesrat des LVR, Dr. Elmar Spancken, ehem. Oberarzt Landeslinik MG-Rheydt, Moderator Klaus Obert, Mechthild Kappetein, ehem. Mitarbeiterin Landeslinik MG-Rheydt, Dr. Ralf Seidel, ehem. Ärztlicher Direktor Landeslinik MG-Rheydt.

Foto: Denise Brenneis



Thüringer Str. 12
41063 Mönchengladbach

Tel.: 0 21 61 / 57 68 -0
www.rehaverein-mg.de



Zeitreise durch 100 Jahre Süchtelner Orthopädie

Film „Et Krüppelheim“ jetzt online verfügbar

Etliche Interessierte haben bislang die Dokumentation „Et Krüppelheim“ bei insgesamt sieben Live-Filmvorführungen gesehen. Jetzt ist der Film auch bei YouTube und über die Homepage der Klinik zu sehen.



Anfänge, die Zeit des Nationalsozialismus, Kriegszeiten und die Zeit des Wiederaufbaus werden in einzelnen Kapiteln anschaulich dargestellt. Aber auch Themen wie Freizeit - mit Aufnahmen des legendären Sommerfestes - und Schule kommen nicht zu kurz. Dem Bericht über Heinz Oeben, der seine gesamte Kindheit als Patient in den 20er Jahren in der Kinderklinik verbrachte, ist ein Teil gewidmet.

Seit kurzem ist der Film online abrufbar – entweder via www.orthopaedie-viersen.lvr.de oder auf dem YouTube-Kanal der LVR-Kliniken (LvrKlinikenViersen6433). „Natürlich wird es auch noch die eine oder andere Live-Filmvorführung geben“, sagt Beatrix Wolters, die Mitarbeiterin im Team Öffentlichkeitsarbeit der Klinik ist. Vorgeesehen ist dies z.B. schon als Rahmenprogramm für den Tag der offenen Tür im nächsten Jahr, den die Orthopädie für den 25. Mai plant.



Beatrix Wolters hat parallel noch das Buch „Et Krüppelheim - Eine Zeitreise durch die bewegte Geschichte der LVR-Klinik für Orthopädie Viersen“ geschrieben. Dies ist auch noch in der Süchtelner Buchhandlung Frau Eule, der Viersener Buchhandlung Kaisereck und beim Verein für Heimatpflege Viersen (www.viersener-salon.de/produkt/neuerscheinung-et-krueppelheim) erhältlich. Ein Exemplar kostet 15 Euro.



Filmemacherin und Autorin Beatrix Wolters

Dass sich „Et Krüppelheim“ einer so großen Beliebtheit erfreuen würde, hatte Filmemacherin Beatrix Wolters nicht zu hoffen gewagt. Fast 1000 Interessierte fanden den Weg in die verschiedenen Aufführungsstätten, wie z.B. den Festsaal der Orthopädie und der Veranstaltungsraum des Viersener Heimatvereins. Mancher Zuschauer kam sogar mehrmals. Häufig kam die Frage auf, ob der Film auch auf YouTube zu sehen sein wird. „Jetzt möchten wir das verwirklichen und gerne noch mehr Interessierten die Möglichkeit geben, den Film zu sehen und in die wirklich bewegte Geschichte der heutigen LVR-Klinik für Orthopädie Viersen einzusteigen,“ sagt Vorstandsvorsitzende Dorothee Enbergs, die selbst den Film schon mehr als einmal angeschaut hat.

Aber worum geht es in der filmischen Doku? Die Zeitreise startet bei der Gründung vor mehr als 100 Jahren und zeigt die weitere Entwicklung der damaligen orthopädischen Kinderheilanstalt, die schnell zu einer der größten Kinderkliniken Deutschlands wurde, bis hin in die Zeit der heutigen Erwachsenenorthopädie. Durch die vielen historischen Filmaufnahmen und Fotos sowie durch zahlreiche Zeitzeugenberichte bildet der Film ein beeindruckendes Zeitdokument. Themen wie die Gründung, die schwierigen



Aussenansicht der Liegends balkone der ehemaligen orthopädischen Kinderheilanstalt in Viersen



LVR-Klinik für Orthopädie
Horionstr. 2 | 41749 Viersen
www.orthopaedie-viersen.lvr.de

Digital-Health-Startup aus Mönchengladbach startet innovative Videoplattform



Foto: MIA Video GmbH

Mit diesem Team um Paul Romanski, Dirk Hoffmann und Phil Ramcke (2., 3. und 4. v.l.) geht MIA Video an den Start.

Innovative Neugründung im Gewerbepark Eickesmühle: Das Start-up MIA Video GmbH kombiniert medizinisches Fachwissen mit filmersischem Know-how und treibt die Digitalisierung des Gesundheitswesens voran. Die WFMG – Wirtschaftsförderung Mönchengladbach war nicht nur bei Ansiedlung maßgeblich beteiligt, sondern berät auch in Sachen Fördermittelakquise. Der Markteintritt ist für Januar geplant.

Das Gesundheitssystem in Deutschland steht unter massivem Druck. Dass kluge Digitalisierungsmaßnahmen nicht nur die Effektivität des medizinischen Personals verbessern, sondern auch die Zufriedenheit und Aufgeklärtheit von Patientinnen und Patienten erhöhen sowie Kliniken durch die Formel „mehr Patienten bei einem weniger gestressten Personal“ auf lange Sicht sogar wirtschaftlich profitieren können – mit diesem Versprechen tritt das Startup MIA Video an. Es bringt zum Jahresbeginn 2024 eine Video-on-Demand-Plattform für diverse Belange des Gesundheitswesens auf den Markt. „Ziel ist es, Arzt-Patienten-Gespräche zu Diagnose, Untersuchung, Operation, Aufklärung und Nachsorge maßgeblich zu verkürzen“, sagt Paul Romanski, einer der beiden MIA-Gründer. „Wir möchten mit MIA, das für ‚Medical Information Assistant‘ steht, informierte Patienten generieren, indem wir ihnen Schritt für Schritt, in einfacher Sprache, in bis zu 40 Fremdsprachen und anhand geschaukelter Szenen zeigen, was sie erwartet und was als Nächstes passieren wird. Dies lindert die Angst vor dem Unbekannten und schafft mehr Verständnis für gewisse medizinische Prozesse, die ansonsten unverständlich bleiben.“

Romanski weiß, wovon er spricht: Der Facharzt für Innere Medizin sowie klinische Akut- und Notfallmedizin bringt mehr als 20 Jahre Berufserfahrung in großen Krankenhäusern mit. Und so hat er sich gemeinsam mit Filmemacher Phil Ramcke an die Gründung der MIA Video GmbH begeben. Deren Alleinstellungsmerkmale seien der multilinguale Ansatz, die Verwendung einfacher Sprache,

die Emotionalität der Szenen und der Einsatz von Filmpsychologie. „Unsere Bilder laufen langsamer ab, schaffen ein Gefühl der Ruhe, verwenden warme Farben“, sagt Romanski. „Ein solches System ist weder in Deutschland noch international etabliert.“ Die Geschäftsidee sei 2017 erstmals aufgekommen, 2020 durch die Zusammenarbeit mit Ramcke dann so richtig ans Laufen gekommen. Erste Videos waren bereits Ende 2022 noch mit eigenen finanziellen Mitteln gedreht worden. Auch durch den Einstieg des Finanzexperten Dirk Hoffmann gelang es, eine Finanzierung zu etablieren, mit der die GmbH gegründet werden konnte. Mit im Team sind außerdem ein App-Entwickler und weitere Fachleute aus dem Bereich Filmproduktion und -nachbearbeitung.

„Wir wissen aus der Praxis, dass wir durch das Vermitteln von Wissen vor einer Diagnose, einer Behandlung oder einer Operation viel Spannung entladen können. Dadurch – und durch die Zeitersparnis – profitieren alle Beteiligten gleichermaßen, da auf diese Weise nicht zuletzt auch das Konfliktpotential gesenkt wird“, sagt Romanski. „Wir möchten es den Ärztinnen und Ärzten endlich wieder ermöglichen, im Patienten den Menschen wiederzuentdecken.“ Und zugleich spare es den Ärzten Zeit und den Kliniken bare Münze – indem die Zahl maximal möglicher Aufklärungen pro Stunde deutlich erhöht wird. MIA könne die Personalkosten pro Aufklärungssitzung um bis zu 55 Prozent senken, rechnet Romanski vor. Selbst mit einer Pro-Klick-Gebühr, die Kliniken für das Angebot zahlen sollen, profitierten alle Beteiligten.

Als Standort für das Startup konnte der Gewerbepark Eickesmühle identifiziert werden – den entscheidenden Kontakt stellte der Unternehmensservice der WFMG her. Zunächst 140 Quadratmeter hat MIA Video Mitte Oktober bei der Agentur Elements of Art (EoA) angemietet. „Wir hatten auf verschiedenen Plattformen nach passenden Gewerbetreibern gesucht – doch der ‚Treffer‘ mit MIA Video kam nach einem Gespräch mit der WFMG zustande und wir wurden sehr zeitnah zusammengeführt“, sagt EoA-Geschäftsführer Sebastian Lepfert. Der Gewerbepark Eickesmühle habe bereits vorher über einen guten Mix aus Gesundheit, Kreativwirtschaft, Anwälten, Handwerk und Handel verfügt: „Wir versprechen uns auf der einen Seite einen kreativen Austausch, sehen uns als EoA aber natürlich quasi selbst als ein alteingesessenes digitales Startup von 1998 und bieten unserem neuen Mieter daher in praktischen Fragen auch sehr gerne unsere inhaltliche Unterstützung an.“

Neben dem „sehr guten Eindruck vom Vermieter mit möglichen Kooperationen in der Zukunft“, wie Romanski sagt, und Faktoren wie guter Erreichbarkeit habe nicht zuletzt die „große Startup-Szene auch im Hinblick auf medizinische Produkte“ eine Rolle bei der Entscheidung pro Mönchengladbach gespielt. Die WFMG habe außerdem intensiv in Sachen Fördermittelakquise beraten, entsprechende Anträge seien bereits gestellt. „Das bereits sehr engmaschige Netzwerk der Gesundheitswirtschaft in Mönchengladbach erhält mit MIA Video einen sehr spannenden Neuzugang, über den wir uns sehr freuen“, sagt Rafael Lenzion, Teamleiter Unternehmensservice bei der WFMG. „Wir haben uns intensiv um die Ansiedlung des jungen Unternehmens bemüht“, fügt WFMG-Fördermittelexperte Jan Herting hinzu. „Gerade mit den in Mönchengladbach besonders hohen Fördersätzen über das Regionale Wirtschaftsförderungsprogramm RWP haben wir ein zusätzliches Argument als Ass im Ärmel, sofern nennenswerte Investitionen am Wirtschaftsstandort geplant sind.“

Das Gesundheits- und Sozialwesen ist mit 20.349 sozialversicherungspflichtigen Arbeitsplätzen (Stand: September 2022) die größte in Mönchengladbach vertretene Branche. Neben einer vielfältigen Ärzte- und Krankenhauslandschaft, die bereits einen Standortvorteil inmitten eines Ballungsgebiets mit rund 15 Millionen Einwohnern bedeutet, umfasst sie auch zahlreiche Unternehmen, die von hier aus Forschung, Entwicklung und Vermarktung von innovativen Produkten und Services aus der Gesundheits- und Medizintechnik betreiben. Auch dieses dichte Netzwerk ist ein Standortargument für diverse mittelständische Hidden Champions und internationale Global Player aus der Labor-, Gesundheits- und Medizintechnik. Dabei greifen die Firmen häufig auf die Unterstützung der WFMG beim Sichten und Nutzen des Förderprogrammangebots, bei der Suche nach Fachkräftenachwuchs sowie nach der passenden Immobilie in Mönchengladbach zurück.



Foto: Carlos Albuquerque

i nfo

Der Besuch der Veranstaltungen sowie das Parken sind kostenlos. Die Kliniken Maria Hilf sind mit den Buslinien 009 und 019 bequem erreichbar.

IN SACHEN GESUNDHEIT IMMER TOP AKTUELL:

„GESUNDHEIT AKTUELL“ – DIE VORTAGSREIHE DES FÖRDERVEREINS DER KLINIKEN MARIA HILF

Text: Kliniken Maria Hilf

Alljährlich, und dies schon weit über ein Jahrzehnt hinaus, bietet der Förderverein der Kliniken Maria Hilf im Rahmen der Vortragsreihe „Gesundheit aktuell“ eine Vielzahl medizinischer Vortragsveranstaltungen an. „Wissen-To-Go“ könnte man nennen, was die Expertinnen und Experten aus den Kreisen der Chef- und Oberärzte verschiedener Kliniken in den für die Besucher kostenlosen Vortragsabenden darbieten. Diagnostik und Therapie stehen dabei im Mittelpunkt und wenn immer möglich, werden auch Präventionsmaßnahmen ausführlich erläutert. Im Anschluss an die Vorträge ist immer Zeit für Diskussionen und Fragen.

Die Auswahl der Themen ist seit Jahren breit gefächert und generiert sich immer aus den vielfältigen Fachgebieten, welche sich in den 16 Kliniken an der Viersener Straße wiederfinden. (Volks-) Krankheiten aus dem Neurologischen Umfeld werden ebenso häufig thematisiert wie jene, welche der Nephrologie und der Kardiologie zuzuordnen sind. Der Themenbogen, welcher sich also von Alzheimer und Parkinson über Diabetes oder Niereninsuffizienz zu den unterschiedlichsten Herz(funktions-)fehlern schlägt, spannt sich auch über die bekannten Gefäßkrankungen, welche ebenso Thema werden wie die zahlreichen

orthopädischen Probleme. Das, was Patienten ängstigt, aber zu den besonders erwähnenswerten Expertisen der Kliniken Maria Hilf zu zählen ist, findet sich beispielsweise in Vortragsabenden über moderne Schmerztherapie und -prävention ebenso wieder wie die Erläuterungen und Besichtigungsmöglichkeiten in einer der landesweit modernsten Kliniken für Strahlentherapie.

Aus diesem kleinen Überblick finden sich im ersten Halbjahr 2024 gleich drei Fachgebiete mit einem, für die Besucher kostenlosen Vortragsabend wieder:

Viele Vorträge aus der Reihe „Gesundheit aktuell“ finden sie über die Website www.mariahilf.de bzw über den Youtube – Kanal der Kliniken Maria Hilf: <https://www.youtube.com/@klinikenmariahilf4599>

MITTWOCH, 31. JANUAR: EIN ABEND ZUR STRAHLENTHERAPIE**DAS SCHÖNE DESIGN IST NUR EIN KLEINER BAUSTEIN****Moderne Strahlentherapie und Radioonkologie von Kopf bis Fuß**

Mit einem informativen Programm und Vorstellung der Linearbeschleuniger eröffnete vor fast einem Jahr die Klinik für Strahlentherapie ihre Türen neu für Patienten und Besucher. Voraus ging eine fast zweijährige Um- und Ausbauzeit, an deren Ende neben einer äußerst patientenfreundlichen und warmen Gestaltung nun auch vier statt bis dato zwei Linearbeschleuniger für die Therapie der Patienten zur Verfügung stehen. Nach dieser Erweiterung mit ihrer deutlich verbesserten Aufenthaltsqualität ermöglicht die vergrößerte Kapazität die Einhaltung normaler Tageszeiten für die Behandlungen. Wie eine strahlentherapeutische bzw. radioonkologische Therapie auf Basis modernster Ausstattung funktioniert, wird die **Chefärztin der Klinik, Frau Prof. Dr. med. Ursula Nestle** den Besuchern des Vortragsabends erläutern.



Foto: Jan Tepass

MITTWOCH, 20. MÄRZ: EIN ABEND ZUR ORTHOPÄDIE**VON HIGH-HEELS ZUR ÖKO-SANDALE****Gibt es bei Hallux valgus einen Weg zurück?**

Der Hallux valgus – auch Ballenzeh genannt – ist eine Fußfehlstellung, bei der die Großzehe zunächst abnorm nach außen weicht und sich dann in Richtung der anderen Zehen neigt. Der Ballen am Fußinnenrand tritt deutlich hervor und wölbt sich. Diese Fehlstellung entsteht meist durch Veranlagung (erbliche Vorbelastung) und wird häufig verstärkt durch hochhackiges und enges Schuhwerk. Neben den kosmetischen Problemen können schmerzhafte Druckstellen (Hornhautschwielen), Hautreizungen, Schwellungen und Entzündungen entstehen. Hat sich ein Hallux valgus ausgeprägt, kann sich die schiefe Stellung der großen Zehe nicht von allein zurückbilden. Selbst geringe bis mittelschwere Deformierungen können erhebliche Schmerzen verursachen und einen chirurgischen Eingriff notwendig machen. Wie weit Korrekturen möglich sind und welche Therapie wann sinnvoll ist, wird im Vortragsabend mit dem **Chefarzt der Klinik für Orthopädie und Unfallchirurgie, Dr. med. Joachim Rödiger**, aufgezeigt.



Foto: Andreas Baum

MITTWOCH, 17. APRIL: EIN ABEND ZUR KARDIOLOGIE**DAS SCHWACHE HERZ****Möglichkeiten und Entwicklungen in der Therapie der Herzinsuffizienz**

Schätzungsweise bis zu 2,5 Millionen Menschen sind in Deutschland von einer Herzinsuffizienz (Herzmuskel- bzw. Herzschwäche) betroffen sind. Die kontinuierlich wachsende Erkrankung zählt zu den häufigsten Todesursachen und ist Anlass für die häufigsten Krankenhausaufnahmen. Das ist wenig verwunderlich, sind doch die Folgen einer Herzinsuffizienz nicht nur vielfältig sondern beeinträchtigen auch erheblich das Gesundheitsbild der Betroffenen. Das Herz ist nicht in der Lage, den Körper und die Organe wie Nieren, Gehirn oder Muskeln ausreichend mit Blut und somit mit Sauerstoff zu versorgen. Die eingeschränkte Pumpleistung des Herzens führt zu typischen Beschwerden wie Luftnot, geringerer Belastbarkeit oder zu Flüssigkeitseinlagerungen. Die zu Beginn oft symptomlos verlaufende Erkrankung erfordert also höchste Aufmerksamkeit. Deshalb klärt die Klinik für Kardiologie mit **Chefarzt Prof. Dr. med. Emmanuel Chorianopoulos** über die Entwicklungen in der Therapie der Herzinsuffizienz in ihrem Vortrag auf.



Foto: Andreas Baum


Kliniken Maria Hilf
 Mönchengladbach


Förderverein
 Kliniken Maria Hilf GmbH

GESUNDHEIT AKTUELL

Mittwoch, 31. Januar 2024
 Das schöne Design ist nur ein kleiner Baustein –
 Moderne Strahlentherapie und Radioonkologie von Kopf bis Fuß

19 Uhr | Forum | Kliniken Maria Hilf
 Viersener Straße 450
 41063 Mönchengladbach


Kliniken Maria Hilf
 Mönchengladbach


Förderverein
 Kliniken Maria Hilf GmbH

GESUNDHEIT AKTUELL

Mittwoch, 20. März 2024
 Von High Heels zur Öko-Sandale –
 Gibt es bei Hallux valgus einen Weg zurück?

19 Uhr | Forum | Kliniken Maria Hilf
 Viersener Straße 450
 41063 Mönchengladbach


Kliniken Maria Hilf
 Mönchengladbach


Förderverein
 Kliniken Maria Hilf GmbH

GESUNDHEIT AKTUELL

Mittwoch, 17. April 2024
 Das schwache Herz –
 Möglichkeiten und Entwicklungen in der Therapie der Herzinsuffizienz

19 Uhr | Forum | Kliniken Maria Hilf
 Viersener Straße 450
 41063 Mönchengladbach



Die Referentinnen und Referenten mit Feuerwehrchef Dirk Schattka (rechts im Bild).



Die Teilnehmenden bei den vielfältigen Impulsvorträgen im Bistro Villa Leisse des Eli.

Fotos: Monsters of Media / Kamil Albrecht

Notfallmedizinsymposium der Feuerwehr Mönchengladbach: 1. Halbjahr 2024

Notfallmedizin auf höchstem Niveau im „Eli“

Die Städtischen Kliniken Mönchengladbach waren im Dezember 2023 Gastgeber des von der Berufsfeuerwehr Mönchengladbach organisierten Notfallmedizinsymposiums 2023. Über 240 Teilnehmer:innen aus Kliniken und Rettungsdiensten in der gesamten Region folgten der Einladung und erlebten unter der fachkundigen Moderation von Dr. Marc Deußen, dem Ärztlichen Leiter Rettungsdienst der Feuerwehr Mönchengladbach und Oberarzt Anästhesie der Städtischen Kliniken Mönchengladbach, ein abwechslungsreiches Programm im Bistro Villa Leisse des „Eli“.

Getreu des Mottos „Jingle Bells meet Life Beats - Notfallmedizin pur“ wurden spannende und sehr aktuelle Themen aufgegriffen. „Das Symposium bot eine einzigartige Plattform, um neueste Erkenntnisse in der Notfallmedizin zu teilen und zu diskutieren“, sagt Dr. Marc Deußen. In seinem Impulsvortrag sprach er über den ersten Platz des Mönchengladbacher Rettungsdienstes im deutschen Reanimationsregister, die neuesten Erkenntnisse der Resuscitation Academy und den Fortschritt in der Traumaversorgung. Weitere Höhepunkte waren der Impuls über das

moderne Schockraummanagement von Dr. Mark Michael, stellv. Leiter der Zentralen Notaufnahme des Universitätsklinikums Düsseldorf, sowie der Ausblick von Petra Coenen über das neue Simulationszentrum mit Akademie für multidisziplinäre Notfalltrainings (SAM) der Städtischen Kliniken Mönchengladbach. „Die Vielfalt der Themen spiegelt die Dynamik und den breiten Einsatzbereich der Notfallmedizin wider. Es ist so wichtig alle Expertinnen und Experten der Kliniken immer wieder mit dem Rettungsdienst zusammenzubringen, so Deußen weiter.

Das Symposium behandelte auch Aspekte wie Sekundärverletzungen im Rettungsdienst, die spezielle ambulante Palliativversorgung (SAPV), und das große ABC der Kriminologie. Dr. Rainer Kram, Leiter der interdisziplinären Intensivstation des Universitätsklinikums Düsseldorf, und Dr. Michael Schaal, Anästhesist, Intensiv- und Notfallmediziner sowie Palliativarzt, gaben Einblicke in aktuelle Herausforderungen und Entwicklungen. Zu guter Letzt durfte der Nikolaus natürlich nicht fehlen, der als Dank jeweils eine Urkunde für Dirk Schattka, den Leiter der Feuerwehr Mönchengladbach und Thorsten Celary, Geschäftsführer der Städtischen Kliniken Mönchengladbach, im Gepäck hatte.

„Das diesjährige Notfallmedizinsymposium war für alle ein voller Erfolg. Wir freuen uns darauf, auch in Zukunft solche Plattformen für den interdisziplinären Austausch zu schaffen und die Notfallmedizin weiter voranzutreiben“, fasst Deußen den Abend zusammen. Das Team des Bistro Villa Leisse sorgte für eine hervorragende Verpflegung aller Teilnehmenden.

Quelle: Städtische Kliniken Mönchengladbach

HINDENBURGER

DIE BESTEN SEITEN VON MÖNCHENGLADBACH & RHEYDT



Jeden Monat neu.
Gedruckt, online und als Digitalausgabe

www.hindenburg.de



Neue Ausgabe des Seniorenmagazins „Immer am Ball“ erschienen

Auf knapp 70 Seiten Infos und Veranstaltungen für das 1. Halbjahr 2024



Das Seniorenmagazin „Immer am Ball“ der Stadt Mönchengladbach für das 1. Halbjahr 2024 ist erschienen. Auf rund 70 Seiten gibt es Informationen über das Angebot des Fachbereichs Altenhilfe, die Arbeit des Seniorenrates und wichtige Anlaufstellen für ältere Menschen. Im Seniorenkalender finden sich wieder zahlreiche Veranstaltungen, Kurse und Vorträge. Das Angebot reicht von Sprach- und Computerkursen, Tanz-, Sport- und Bewegungsangeboten, Gesundheitskursen, Spiel- und Klöntreffen bis zu gemeinsamen Reisen.

Die gedruckte Ausgabe ist im Fachbereich Altenhilfe an der Fliethstraße 86-88, in den Bezirksverwaltungsstellen und in vielen Apotheken erhältlich.



Die digitale Ausgabe, den Online-Terminkalender und die Möglichkeit, sich das Magazin per E-Mail als Abo schicken zu lassen, findet man im Internet unter www.stadt.mg/seniorenkalender.

Quelle: Stadt MG

10 Jahre Stabsstelle Inklusion in Mönchengladbach

Inklusionsbeauftragte Ingrid Icking legt aktuellen Bericht vor



Seit 2009 gilt die UN-Behindertenrechtskonvention auch in Deutschland. Sie verlangt, dass Menschen mit Behinderung gleichberechtigt und selbstbestimmt leben können. Und dass sie am Leben in der Gemeinschaft teilhaben können.

Für die Stadtverwaltung bedeutet das: Sie muss den Abbau unnötiger Barrieren voran treiben. 2013 richtete sie dafür die Stabsstelle Inklusion ein. Diese ist direkt Stadtdirektorin Beigeordneten Dörte Schall unterstellt. Die Aufgaben der Inklusionsbeauftragten sind in § 17 der Hauptsatzung beschrieben.

Inklusionsbeauftragte Ingrid Icking und Architektin Nicole Dierkes-Bludau sind die Mitwirkenden der ersten Stunde. Sie sind mit vielen Menschen und Institutionen in Verbindung. Gemeinsam machen sie unsere Stadt fit für ein inklusives Leben.

Alle 2 Jahre legen sie dem Ausschuss für Soziales, Gesundheit, Senioren und Gleichstellung einen Bericht über den Fortgang der Inklusion in Mönchengladbach vor. Für 2023 haben sie notiert, in welchen Bereichen sie in den vergangenen 10 Jahren tätig waren. Und woran sie weiterhin arbeiten werden.

In der Stabsstelle ist ein neuer Arbeitsplatz eingerichtet worden. Darauf können sich Personen bewerben, die Heilpädagogik, soziale Arbeit o.ä. studiert haben. Sie sollen sich für die Inklusion begeistern, denn: Wir alle wollen überall – hinkommen – reinkommen – klarkommen.

Der aktuelle Inklusionsbericht kann angefordert werden unter 02161/ 25 3068 oder per E-Mail an inklusionsbeauftragte@moenchengladbach.de

Quelle: Stadt MG

Der neue Ratgeber!

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

Kostenfreies Exemplar:

Telefon: 069 955128-400

www.herzstiftung.de/bestellung

Grid fürs Herz.
Deutsche
Herzstiftung





Simon Floß, stellvertretende pflegerische Leitung ZNA, bereitet Medikamente vor



STÄDTISCHEN KLINIKEN MÖNCHENGLADBACH BEGRÜßEN DR. ANNIKA STOLLENWERK ALS NEUE CHEFÄRZTIN DER ZENTRALEN NOTAUFNAHME

Dr. Annika Stollenwerk, die neue Chefärztin der ZNA im Eli

Das Team der Zentralen Notaufnahme (ZNA) des Eli vor der Liegenanfahrt für die Rettungswagen (es fehlt: Julia Hanke, pflegerische Leitung der ZNA)



Fotos: Monsters of Media / Kamil Albrecht

Dr. Annika Stollenwerk ist seit 1. September 2023 Chefärztin der Zentralen Notaufnahme (ZNA) bei den Städtischen Kliniken Mönchengladbach. Sie folgt damit auf Dr. Tobias Strapatsas, der nun als Chefarzt der Zentralen Notaufnahme für die Asklepios Klinik Hamburg Harburg tätig ist. Unter der Leitung von Dr. Stollenwerk wird das Elisabeth-Krankenhaus Rheydt auch weiterhin eine erstklassige medizinische Notfallversorgung der Patientinnen und Patienten sicherstellen.

„Der Aufsichtsrat dankt Herrn Dr. Strapatsas für sein außerordentliches Engagement und die zukunftsorientierte Aufstellung unserer Zentralen Notaufnahme. Wir freuen uns nun auf die Zusammenarbeit mit Frau Dr. Stollenwerk. Ihr Fachwissen und ihre Leidenschaft für die Medizin werden unser Haus weiter stärken und unsere Position als wichtige Säule der Notfallversorgung in der gesamten Region festigen“, so Bernd Meisterling-Riecks, der Aufsichtsratsvorsitzende der Städtischen Kliniken Mönchengladbach.

Thorsten Celary, Geschäftsführer der Städtischen Kliniken Mönchengladbach, ergänzt: „Frau Dr. Stollenwerk hat uns im Auswahlverfahren vollumfänglich überzeugt. Mit ihren Fähigkeiten wird sie im Zusammenspiel mit Julia Hanke als pflegerischer Leitung der ZNA sowie dem gesamten ärztlichen- und pflegerischen Team unserer Klinik auch in Zukunft eine exzellente medizinische Versorgung der Notfallpatient:innen gewährleisten.“

Dr. Annika Stollenwerk arbeitete seit 2011 für das Johanna Etienne Krankenhaus in Neuss und war dort seit 2018 Chefärztin der Zentralen Notfallambulanz. Sie studierte an der Universität zu Köln und absolvierte ihre Fachausbildung im St. Marienhospital Düren. Die gebürtige Neusserin freut sich auf ihre neue berufliche Herausforderung: „Es ist etwas Besonderes in einem der wenigen Krankenhäuser in Deutschland und der Region zu arbeiten, das aufgrund seiner Quali-

tätsmerkmale, erweiterte Notfallversorgungsstufe II, und der Aufstellung nach aktueller Planung zu den künftigen Krankenhäusern der Level-Stufe II gehören wird. Ich bin fest entschlossen, die gute Arbeit meines Vorgängers fortzuführen und gleichzeitig neue Impulse für patientenorientierte Notfallmedizin einzubringen.“

Die Zentrale Notaufnahme der Städtischen Kliniken Mönchengladbach ist der erste Anlaufpunkt für Notfallpatientinnen und -patienten. Hier erfolgt die Erstuntersuchung und Behandlung der Patientinnen und Patienten, um lebensbedrohliche Zustände erkennen und beheben zu können. Im Jahr 2019 wurde die ZNA in den neuen Räumlichkeiten eröffnet. In der Zentralen Notaufnahme des „Eli“ werden 80 bis 130 Patienten an Spizentagen versorgt, das durchschnittliche Mittel liegt bei über 100 Patientinnen und Patienten in 24 Stunden.

Zur Behandlung schwerer Notfälle steht ein moderner Schockraum mit umfassender technischer Ausstattung zur Verfügung. In der ZNA werden alle Arten von internistischen oder chirurgischen Notfällen behandelt. Das können Verletzte nach Stürzen, Verkehrsunfällen, Gewaltdelikten oder Unfällen im Haushalt sein. Darüber hinaus versorgt das Team häufig Patientinnen und Patinten mit Atemwegserkrankungen, Herzinfarkten oder Herz-Kreislaufstillständen.



Dr. Annika Stollenwerk, im Gespräch mit Simon Floß, stellvertretende pflegerische Leitung ZNA



**Städtische Kliniken
Mönchengladbach**

Akademisches Lehrkrankenhaus der
Heinrich-Heine-Universität Düsseldorf

Elisabeth-Krankenhaus Rheydt
Hubertusstraße 100
41239 Mönchengladbach

Tel.: 02166 - 394 -0
www.sk-mg.de



Foto: Städt. Kliniken MG (Bauch / Lässig)

Über die Städtischen Kliniken Mönchengladbach

In den Städtischen Kliniken Mönchengladbach, dem Elisabeth-Krankenhaus, werden pro Jahr rund 100.000 Patientinnen und Patienten mit modernsten Verfahren ambulant und stationär behandelt.

Die Ausstattung mit Medizintechnik der jüngsten Generation sorgt dafür, dass das Eli für viele innovative Operationsmethoden führend in der Region ist. Systematische Kooperationen wie beispielsweise mit der Uni-Klinik Düsseldorf tragen zum hohen Standard bei.

Die Klinik legt großen Wert darauf, aus ihren 1.800 Mitarbeitenden ein echtes Team zu formen. Respekt, Verantwortung und Freundlichkeit sind grundlegend: unter den Mitarbeitenden und gegenüber den Patienten.

Das Elisabeth-Krankenhaus ist einer der größten Arbeitgeber in Mönchengladbach. Es versteht sich als verwurzelter Teil der Region und pflegt daher den Austausch mit Institutionen, Vereinen und Unternehmen der Stadt.

Eddy statt Teddy: Immer mehr Kinder ringen um Worte

KKH Datenauswertung: Sprachdefizite nehmen stark zu – Smartphone & Co. Mitverursacher?

Waus statt Maus, Eddy statt Teddy oder Sätze wie ‚Das Haus bunt ist‘: Sprach- und Sprechstörungen bei Kindern können unterschiedlich sein. Auslassen oder Tauschen von Lauten zählt ebenso dazu wie falscher Satzbau, nicht alterssprechender Wortschatz, Stottern, Lispeln oder gar Verstummen. Fakt ist: Immer mehr Kinder und Jugendliche sind wegen Sprachentwicklungsstörungen in logopädischer Therapie.

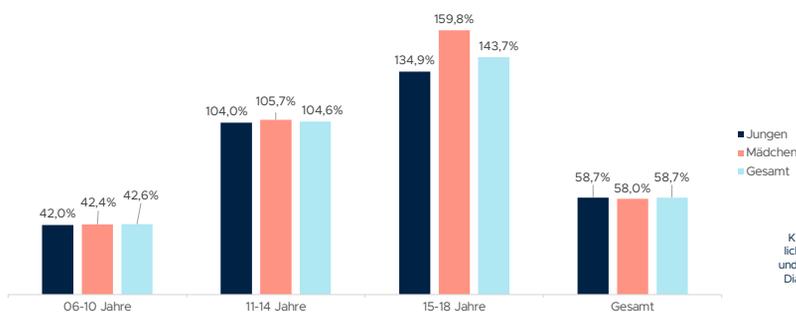
Laut einer aktuellen Datenauswertung der KKH Kaufmännische Krankenkasse stieg die Zahl Betroffener zwischen 6 und 18 Jahren von 2012 auf 2022 um rund 59 Prozent. Bundesweit sind fast neun Prozent der 6- bis 18-Jährigen betroffen – fast jeder zehnte Junge und rund jedes 15. Mädchen. Am höchsten ist die Steigerungsrate im Zehn-Jahres-Vergleich bei den 15- bis 18-Jährigen mit fast 144 Prozent (Mädchen plus 160 Prozent, Jungen plus 135 Prozent).

Chatten und Liken kein Ersatz für direkte Kommunikation

„Sprache und Sprechen sind Grundpfeiler für die Entwicklung eines Kindes“, sagt Vijitha Sanjivkumar vom Kompetenzteam Medizin der KKH. „Denn Sprachkompetenz ist einer der Schlüssel, um Bedürfnisse, Gedanken und Gefühle mitzuteilen, sich die Welt zu erschließen, sie zu verstehen und sozial mitzugestalten.“ Zu den Auslösern von Sprachdefiziten zählen unentdeckte Hörstörungen, genetische Veranlagung und anatomische Gründe wie ein fehlgebildeter Kiefer ebenso wie Probleme in der Familie oder Schicksalsschläge. Ein weiterer Grund, der oft unterschätzt wird: „In vielen Familien wird zu wenig mit dem Nachwuchs kommuniziert, selbst bei den Mahlzeiten nicht. Dadurch fehlen Sprachreize, die eine gesunde Sprachentwicklung fördern“, so Vijitha Sanjivkumar. Vielfach geht das auf das Konto intensiver Nutzung von Smartphone, PC und anderen digitalen Medien, die an die Stelle direkter Kommunikation tritt.

Die KKH-Expertin rät daher: „Nutzen Sie jede Gelegenheit, um die Sprachentwicklung Ihres Kindes anzuregen, lesen Sie je nach Alter Geschichten vor, fördern Sie das Sprechen über Handpuppen oder Rollenspiele, singen Sie gemeinsam, begleiten Sie Ihr Kind beim Medienkonsum und reden Sie über gemeinsame Erlebnisse, Gedanken und Gefühle. Seien Sie geduldig und hören Sie aufmerksam zu, wann immer sich Ihr Nachwuchs mitteilen möchte. All das fördert Sprachfertigkeit und damit eine kompetente, kreative Nutzung dieser Schlüsselkompetenz sozialen Miteinanders.“

Anstieg Sprachentwicklungsstörungen bei Heranwachsenden 2012 auf 2022 in Prozent



Basis: rund 16.300 KKH-versicherte Kinder und Jugendliche zwischen sechs und 18 Jahren mit der Diagnose F80 (ohne F80.2, F80.3, mit F80.28) in 2022.

KKH

Grafik:KKH

Pandemie wirkt wie Brandbeschleuniger

Während der Pandemie, als Kitas und Schulen über Monate geschlossen waren und der direkte Kontakt zu Gleichaltrigen, Erziehern und Lehrern auf Eis gelegt war, geriet die Sprachentwicklung bei etlichen Kindern und Jugendlichen ins Stocken. Maskenpflicht und Kontaktbeschränkungen erschwerten vor allem auch bei den Jüngsten den Spracherwerb.

Auch wenn Menschen ein unterschiedliches Entwicklungstempo haben und sich nicht hinter jeder Sprachauffälligkeit eine tiefgreifende Störung verbirgt: Stellen Eltern fest, dass sich der Redefluss ihres Kindes nicht altersgemäß entwickelt, es über längere Zeit undeutlich, unverständlich oder wenig spricht, sollten sie sich frühzeitig von ihrem Kinderarzt oder ihrer Kinderärztin beraten lassen. „Unerkannte, unbehandelte Sprachdefizite können zu Stress, Frust und Minderwertigkeitsgefühlen führen, zu Selbstisolation oder Ausgrenzung durch Gleichaltrige mit tiefgreifenden Folgen für die schulische sowie berufliche Laufbahn“, erklärt Vijitha Sanjivkumar. „Auch können Schwierigkeiten mit der Sprache und dem Sprechen die Kommunikation noch bis ins hohe Erwachsenenalter erschweren.“ Mit Hilfe einer individuell auf

das jeweilige Kind abgestimmten logopädischen Therapie – unterstützt durch Training mit den Eltern daheim – sind Sprachentwicklungsstörungen gut behandelbar. Stimm-, Sprech-, Sprach- und Schlucktherapie sind auch per Video möglich, wie der Spitzenverband der Gesetzlichen Krankenversicherung (GKV) und regionale Berufsverbände vereinbart haben:

Die KKH hat anonymisierte Daten zur Häufigkeit von Sprachentwicklungsstörungen (F80 nach ICD-10 mit F80.28, ohne F80.2 und F80.3) für die Jahre 2012 und 2022 ausgewertet.

Rund 16.300 Kinder und Jugendliche zwischen sechs und 18 Jahre haben 2022 bundesweit eine der angeführten Diagnosen erhalten, darunter fast 10.300 Jungen und rund 6.000 Mädchen. Dies entspricht einem Anteil von 8,6 Prozent der Heranwachsenden. Zum Vergleich: 2012 waren es noch 5,4 Prozent.

Der Anteil in den verschiedenen Altersgruppen lag 2022 bei den 6- bis 10-Jährigen bei 16,6 Prozent, bei den 11- bis 14-Jährigen bei 5,8 Prozent und bei den 15- bis 18-Jährigen bei 2,6 Prozent.

Quelle: KKH / www.kkh.de

Mehr als ein Alarmsignal - Deutschland steht vor dem Praxenkollaps

KBV-Umfrage zeigt: Die Lage der Praxen ist dramatisch schlecht.

Deutlicher kann das Signal kaum sein: Die Lage der Praxen ist dramatisch schlecht. Ein mit über 60 Prozent großer Anteil der an einer Online-Befragung teilgenommenen Vertreterinnen und Vertreter der niedergelassenen Ärzte- und Psychotherapeuten denken darüber nach, vorzeitig aus der Patientenversorgung auszusteigen. Dabei erachten nahezu 100 Prozent ihre Arbeit als sinnvoll und nützlich. Das hat eine repräsentative Online-Befragung des Zentralinstituts für die kassenärztliche Versorgung (Zi) in Zusammenarbeit mit der Kassenärztlichen Bundesvereinigung (KBV) ermittelt. Fazit: Deutschland steht vorm Praxenkollaps, wenn die Politik nicht umgehend gegensteuert. Die Befragung stellt zugleich ein klares Votum für die Lösungsvorschläge der KBV dar.



Foto: Lopota/axentis.de

Dr. Andreas Gassen, Vorsitzender des Vorstandes der Kassenärztlichen Bundesvereinigung (KBV)

„Diese Zahlen sprechen eine eindeutige Sprache. Vereinfacht gesagt: Ärzte und Psychotherapeuten wollen schlichtweg ihren Job machen – und das so gut wie möglich. Aber miserable Rahmenbedingungen bremsen sie an allen Ecken und Enden aus“, sagte die Vorsitzende der KBV-Vertreterversammlung, Dr. Petra Reis-Berkowicz. Sie verwies ausdrücklich auf die sieben Kernforderungen der KBV an Gesundheitsminister Karl Lauterbach vom August, um Abhilfe zu schaffen.

„Die Ergebnisse dieser Befragung übertreffen meine schlimmsten Erwartungen: Über 60 Prozent der Kolleginnen und Kollegen spielen mit dem Gedanken, aufgrund der schlechten Rahmenbedingungen vorzeitig aus der Patientenversorgung auszusteigen. Wenn Politik jetzt nicht reagiert, werden wir bereits ab dem kommenden Jahr zunehmende Versorgungslücken haben, nicht nur auf dem Land, sondern auch in den Städten. Das ist mehr als ein Alarmsignal!“, warnte KBV-Vorstandsvorsitzender Dr. Andreas Gassen.

„Anhand dieser Befragung lässt sich eindrucksvoll ablesen, dass unsere Forderungen kein Lobbyisten-Geschrei von Funktionären sind, wie es der Bundesgesundheitsminister zuweilen darstellen möchte“, erklärte der stellvertretende KBV-Vorstandsvorsitzende Dr. Stephan Hofmeister. „Diese Ergebnisse spiegeln die ganz realen Probleme und Sorgen der Praxen wider. Das ist eine veritable Krise.“ Frühzeitig habe man dem Minister Lösungsvorschläge unterbreitet. Jetzt müsse er handeln. Hofmeister: „Obwohl es einige wenige, zaghafte erste positive Reaktionen gibt – es darf nicht bei Lippenbekenntnissen bleiben.“

Knapp über 98 Prozent der Befragten empfanden ihre Arbeit als nützlich und sinnvoll, ergänz-

te KBV-Vorstandsmitglied Dr. Sibylle Steiner. „Trotzdem verzweifeln viele von ihnen an einem Übermaß an Bürokratie, schlecht gemachter Digitalisierung, einer unzureichenden finanziellen Situation und dem damit verbundenen Fachkräftemangel sowie nicht zuletzt an der fehlenden politischen Wertschätzung ihrer enormen Arbeit“, kritisierte Steiner. Rund 62 Prozent der ärztlichen und psychotherapeutischen Kolleginnen und Kollegen fühlten sich ausgebrannt. „Es führt kein Weg daran vorbei: Die flächendeckende, wohnortnahe und qualitativ hochwertige ambulante Versorgung braucht gute und vernünftige Rahmenbedingungen“, forderte Steiner.

„Noch existiert ein dichtes Praxisnetz, durch das mehr als 600 Millionen Behandlungsfälle pro Jahr versorgt werden. Aber schon jetzt sind bundesweit fast 6.000 Arztsitze unbesetzt, weil die Niederlassung im Vergleich zu anderen Formen der ärztlichen Berufsausübung an Attraktivität eingebüßt hat. Tendenz steigend. Wer aufhört, findet immer seltener einen Nachfolger für die Praxis. Wenn aber die Praxen zunehmend ausfallen, werden Lücken in das bislang noch engmaschige Versorgungsnetz gerissen, die die jetzt schon völlig überforderten Krankenhäuser niemals werden füllen können. Die Leidtragenden werden die Patientinnen und Patienten sein“, mahnte der Zi-Vorstandsvorsitzende Dr. Dominik von Stillfried.

An der Online-Befragung der KBV in Kooperation mit dem Zi haben knapp 32.000 Vertragsärztinnen und -ärzte sowie -psychotherapeutinnen und -psychotherapeuten vom 19. Oktober bis 4. Dezember teilgenommen. Es war die größte Ärztebefragung seit über zehn Jahren.

Quelle: Kassenärztliche Bundesvereinigung

MEDIZIN + CO

Das Gesundheitsmagazin für Mönchgladbach



Alle drei Monate neu.
Gedruckt, online und als Digitalausgabe

www.medizin-und-co.de



www.medizin-und-co.de



Foto: de.123rf.com/profile_kkolosov

Fortschritt in der Erforschung des Bauchspeicheldrüsenkrebs

Neue Methode erleichtert den Nachweis zirkulierender Tumorzellen

Der Bauchspeicheldrüsenkrebs (Pankreaskarzinom) ist einer der aggressivsten Tumoren beim Menschen und bildet sehr häufig Metastasen. Eine Schlüsselrolle bei der Bildung dieser Metastasen nehmen zirkulierende Tumorzellen (Circulating Tumor Cells, kurz CTC) ein. CTC lösen sich vom Primärtumor in der Bauchspeicheldrüse und gelangen über den Blutkreislauf in entfernte Organe wie z.B. der Leber und können dort Metastasen ausbilden. Die molekulare Untersuchung zirkulierender Tumorzellen durch eine Blutentnahme, auch Liquid Biopsy genannt, kann bei vielen Krebsarten wichtige Informationen zum Tumor und gegebenenfalls zum Ansprechen von Therapien geben. Aufgrund der niedrigen Konzentration im Blut war der Nachweis von CTC bei Patient*innen mit Pankreaskarzinom bislang nicht gut möglich. Wissenschaftler*innen u.a. der Klinik für Allgemein- und Viszeralchirurgie am Universitätsklinikum Ulm (UKU) haben nun im Rahmen einer klinischen Studie ein spezielles Verfahren angewandt, das den Nachweis von CTC deutlich erleichtert. Die Ergebnisse sind ein wesentlicher Schritt hin zu einer personalisierten Therapie betroffener Patient*innen.

„Das Pankreaskarzinom ist eine der tödlichsten Krebsarten überhaupt. Das liegt daran, dass der

Tumor oft spät erkannt wird, früh Metastasen bildet und häufig nach einer Therapie wiederkehrt“, erklärt Prof. Dr. Nuh N. Rahbari, Ärztlicher Direktor der Klinik für Allgemein- und Viszeralchirurgie am UKU und einer der Studienleiter. „Daher ist die Entwicklung neuer, innovativer Therapiemethoden von höchster Bedeutung.“

Um zirkulierende Tumorzellen (CTC) besser nachzuweisen, setzten die Forscher*innen bei 60 Patient*innen die Diagnostische Leukapherese (DLA) ein – eine ultrasensitive Liquid Biopsy. Diese ermöglicht die Analyse großer Blutvolumina und steigerte die Empfindlichkeit der CTC-Erkennung um das 60-fache. Das heißt, dass die Forscher*innen in der Lage waren, CTC im Blut viel präziser und effizienter zu identifizieren, was wichtig ist, um bessere Einblicke in den Verlauf und die Charakteristika von Bauchspeicheldrüsenkrebs zu gewinnen.

Durch die Anreicherung einer großen Anzahl von zirkulierenden Tumorzellen konnten außerdem deren genetische Eigenschaften charakterisiert werden. Diese Möglichkeit diese Informationen zu erhalten ist wichtig, um in Zukunft das Ansprechen des Tumors auf Therapien effizienter überwachen und Therapien gegebenenfalls frühzeitig

umstellen zu können. Darüber hinaus erwies sich der Nachweis von CTC mittels DLA als ein wichtiger prognostischer Faktor für das Gesamtüberleben der Patient*innen.

„Diese ultrasensitive Liquid Biopsy ermöglicht nicht nur eine präzisere Identifizierung von Hochrisiko-Patientinnen und -Patienten. Sie liefert auch wertvolle genetische Informationen, die im Verlauf der Erkrankung für die personalisierte Behandlung von entscheidender Bedeutung sind“, sagt Prof. Rahbari.

Die Studienergebnisse wurden in der medizinischen Fachzeitschrift *Molecular Cancer* veröffentlicht.

Quelle: Universitätsklinikum Ulm

Publikationshinweis:

Nikolas H. Stoecklein¹, Georg Fluegen, Rosa Guglielmi, Rui P.L. Neves, Thilo Hackert, Emrullah Birgin, Stefan A. Cieslik, Monica Sudarsanam, Christiane Driemel, Guus van Dalum, André Franken, Dieter Niederacher, Hans Neubauer, Tanja Fehm, Jutta M. Rox, Petra Böhme, Lena Häberle, Wolfgang Göring, Irene Espósito, Stefan A. Topp, Frank A.W. Coumans, Jürgen Weitz, Wolfram T. Knoefel, Johannes C. Fischer, Ulrich Bork and Nuh N. Rahbari. Ultra-sensitive CTC-based liquid biopsy for pancreatic cancer enabled by large blood volume analysis.

Mol Cancer. 2023 Nov 13;22(1):181.
DOI: <https://doi.org/10.1186/s12943-023-01880-1>



Foto: de.123rf.com/profile_snowing

Folgen der Pandemie und stark steigender Beratungsbedarf bei Krebs

Qualitätsverbund Krebsberatung NRW legt Jahresbericht vor

In den Pandemie Jahren mussten Krebspatientinnen und -patienten mit großen Einschränkungen und Belastungen zurechtkommen: Das zeigt der jährliche Bericht des „Qualitätsverbunds Krebsberatung NRW“. 18 Krebsberatungsstellen aus ganz NRW dokumentieren hier ihre Beratungsleistungen aus dem Jahr 2022. Vor allem die Themen Isolation, fehlende soziale Kontakte sowie ein stark belastetes Gesundheitssystem erschwerten den Alltag der Krebsbetroffenen und führten verstärkt zu Ängsten.

Mit zunehmender Normalisierung der Pandemielage im Jahresverlauf 2022 verzeichneten die 18 Beratungsstellen eine starke Nachfrage nach Gesprächen. Die Anzahl der Beratungskontakte stieg von 13.603 im Vorjahr auf 22.320 Beratungskontakte* in 2022 sprunghaft an. Auch unter Berücksichtigung der Lockdown-Phasen im Vorjahr, die den Beratungsbetrieb erschwert haben, ist dies eine aussagekräftige Zahl. Denn trotz vieler Einschränkungen, haben die Beratungsstellen ihre Arbeit fortgeführt und am Telefon oder per Video beraten. Überwiegend Frauen (67 Prozent) nutzen bisher das Angebot der Krebsberatungsstellen. Das zeigte sich auch in 2022 jedoch mit einem leichten Anstieg der Männerquote. Die meisten Ratsuchenden waren zwischen 50 und 70 Jahre alt. Mit Blick auf die Art der Krebserkrankung wurde Brustkrebs am häufigsten genannt, gefolgt von Krebserkrankungen der Atmungsorgane.

„Die steigende Zahl der Ratsuchenden zeigt uns, wie wichtig verlässliche Beratungsangebote

für Menschen mit Krebs sind“, berichtet Kathrin Schwickerath, Sprecherin des Qualitätsverbundes Krebsberatung und Leiterin des Bereichs Psychoonkologie und Selbsthilfe bei der Krebsgesellschaft NRW e.V.:

„Die Beratungsstellen bieten nicht nur Information und Orientierung, sondern auch emotionale Unterstützung und helfen bei der Krankheitsbewältigung. Angehörige und Vertraute sind dabei ausdrücklich miteinbezogen.“ Die Beratungsgespräche sind vertraulich und für alle Ratsuchenden kostenfrei.

Der große Beratungsbedarf der NRW-Bevölkerung zeigt sich auch darin, dass viele Ratsuchende mehrmals Gespräche suchen. Diese können telefonisch, per Video oder persönlich in den Beratungsstellen geführt werden. Favorit unter den drei Möglichkeiten war in 2022 das persönliche Gespräch. „Trotz der anderen Möglichkeiten, ist die persönliche Begegnung für viele Menschen sehr wichtig“, so Schwickerath: „Das heißt für uns als Krebsgesellschaft NRW e.V., dass wir den Ausbau wohnortnaher Angebote in ganz NRW weiter nach Kräften forcieren und unterstützen, um möglichst vielen Menschen den Zugang zu ermöglichen.“ Basis dafür ist eine gesicherte Finanzierung. Seit 2020 stellen die gesetzlichen und die privaten Krankenversicherungen eine anteilige Finanzierung in Höhe von 80% der Bruttopersonalkosten inklusive einer 20% Sachkostenpauschale. Das Land NRW gewährt zusätzlich finanzielle Un-

terstützung im Rahmen einer Pauschalförderung. Für das Jahr 2024 ist über die Höhe der Pauschalförderung bis zum jetzigen Zeitpunkt allerdings noch nicht entschieden worden.

Die Fördermaßnahmen bieten den Beratungsstellen eine gewisse Sicherheit und Finanzierungsstabilität. Da die Finanzierung aber trotz der Förderungen nicht vollumfänglich ist, müssen die restlichen Kosten durch die verschiedenen Träger der Krebsberatungsstellen aufgebracht werden. Viele, wie auch die Krebsgesellschaft NRW e.V., sind hier auf Spenden und zusätzliche finanzielle Unterstützung von Förderpartner*innen angewiesen.

Die Krebsgesellschaft NRW e.V. koordiniert seit 2015 den „Qualitätsverbund Krebsberatung NRW“ und veröffentlicht einmal im Jahr einen einrichtungsübergreifenden Bericht, dem kumulierte Daten der Leistungsdokumentation aller beteiligten Krebsberatungsstellen zugrunde liegen.

Der Jahresbericht 2022 ist als Download auf der Webseite der Krebsgesellschaft NRW e.V. verfügbar unter:

<https://www.krebsgesellschaftnrw.de/netzwerk-onkologie/qualitaetsverbund-krebsberatung/>



In Ergänzung zum Bericht des „Qualitätsverbunds Krebsberatung NRW“ veröffentlicht die Krebsgesellschaft NRW e.V. jährlich einen Bericht zu den von ihr geführten Krebsberatungsstellen. Dieser ist ebenfalls als Download unter verfügbar:

https://www.krebsgesellschaftnrw.de/wp-content/uploads/2022/12/JB22_KBS-KG-NRW.pdf



**Es handelt sich um kumulative Werte, die keinerlei Rückschlüsse auf einzelne Personen zulassen.*

Über die Krebsgesellschaft Nordrhein-Westfalen e.V.

Seit 1951 setzt sich die Krebsgesellschaft NRW e.V. mit Sitz in Düsseldorf für die Verbesserung der onkologischen Versorgung in Nordrhein-Westfalen ein. Bedeutende Aufgabenfelder sind die Vorbeugung und Früherkennung von Krebserkrankungen sowie die Beratung von Betroffenen. Die Krebsgesellschaft NRW e.V. ist gemeinnützig und auf Spenden und Zuwendungen angewiesen. Jede Spende zählt, im Kampf gegen den Krebs!

www.krebsgesellschaftnrw.de



Foto: de.123rf.com/profile_lenetssergey

Aus der Forschung

Nebenwirkungen neuer Medikamente auf das Herz frühzeitig erkennen

Wissenschaftlerinnen und Wissenschaftlern der Universitätsmedizin und der Universität Göttingen haben eine neue Methode entwickelt, mit der die Nebenwirkungen neuer Wirkstoffe und Therapieansätze auf das Herz besser vorhersagbar sind. Der Vorteil: Diese Methode greift bereits in einer sehr frühen Testphase, noch bevor es zur Testung im lebenden Organismus kommt. Die Ergebnisse wurden in der renommierten Fachzeitschrift *Cardiovascular Research* veröffentlicht.

Neu entwickelte Medikamente und Therapieansätze haben häufig Nebenwirkungen auf das Herz. Vor der klinischen Erprobung und Anwendung steht daher die umfassende vorklinische Prüfung neuer Wirkstoffkandidaten, mit dem Ziel, potentielle Nebenwirkungen im Vorfeld bestmöglich auszuschließen. Derzeitige Verfahren erfassen jedoch meist nur einen Teil der möglichen Nebenwirkungen auf das Herz. Die Verbesserung der Testverfahren ist also essentiell, um das Risiko unerwünschter Begleiterscheinungen mit hoher Spezifität und Sensitivität vorherzusagen.

Ein Team um Prof. Dr. Dr. Tobias Brüggemann, Arbeitsgruppenleiter am Institut für Herz- und Kreislaufphysiologie der Universitätsmedizin Göttingen (UMG), in Kooperation mit Prof. Dr. Tim Salditt, Direktor des Instituts für Röntgenphysik der Universität Göttingen, beide Mitglieder im Exzellenz Cluster „Multiscale Bioimaging: Von molekularen Maschinen zu Netzwerken erregbarer Zellen“ (MBExC), hat nun eine Möglichkeit entwickelt, frische Schnitte mit intaktem Herzgewebe über mehrere Tage in Kultur zu halten und dabei nachweislich die Vitalität und Funktionalität zu erhalten. Dies erlaubt es, die Effekte neuer potentieller Medikamente auf die elektrischen und kontraktile Eigenschaften von Herzmuskelzellen und auf die allgemeine Gewebearchitektur zu erkennen, bevor die Wirkstoffe für Analysen im lebenden Organismus eingesetzt werden.

Zur Methode

Die Wissenschaftler*innen fertigen zunächst dünne (300 µm) Gewebeschnitte aus Schweineherzen an. Schweineherzen weisen eine sehr hohe Ähnlichkeit zu menschlichen Herzen auf, von denen es im Gegensatz zu anderen Organen kaum Möglichkeiten gibt, Proben für Wirkstoffstudien zu erhalten. Mit einem neu entwickelten Ansatz zur Kultivierung gelang es den Wissenschaftler*innen erstmals die Gewebeschnitte, die aus intaktem Herzmuskelgewebe bestehen, bis zu zwei Wochen lang in einem Brutschrank zu halten. Wie die Wissenschaftler*innen

nachweisen konnten, bleibt über den gesamten Zeitraum nicht nur die äußere Form der Herzmuskelzellen erhalten, sondern auch ihre Vitalität und Funktionalität. Dies ist unbedingte Voraussetzung, um den Einfluss verschiedener Substanzen, wie beispielsweise neuer Wirkstoffe oder therapeutische Maßnahmen, zu erforschen. Die generelle Eignung des Testverfahrens wurde zunächst mit Medikamenten überprüft, deren Einfluss auf das Herz bereits bekannt und gut beschrieben ist. Im Anschluss testeten die Wissenschaftler*innen, ob sie unter mehreren Medikamenten diejenigen identifizieren können, die Nebenwirkungen auf das Herz haben, was in jeglicher Hinsicht gelang. „Die möglichst frühe und verlässliche Identifizierung unerwünschter Nebenwirkungen auf das Herz ist sehr wichtig, um später die Gesundheit der Patient*innen in klinischen Studien nicht zu gefährden. Außerdem trägt sie dazu bei, die Kosten in der Medikamentenentwicklung zu senken,“ erklärt Prof. Dr. Dr. Brüggemann. „Wir sind nun in der Lage, Wirkstoffe und auch neue Therapieansätze vorab viel umfassender auf ihre Tauglichkeit für den späteren Einsatz in klinischen Studien zu testen“, so Brüggemann.

Der **Göttinger Exzellenzcluster 2067 Multiscale Bioimaging: Von molekularen Maschinen zu Netzwerken erregbarer Zellen (MBExC)** wird seit Januar 2019 im Rahmen der Exzellenzstrategie des Bundes und der Länder gefördert. Mit einem einzigartigen interdisziplinären Forschungsansatz untersucht MBExC die krankheitsrelevanten Funktionseinheiten elektrisch aktiver Herz- und Nervenzellen, von der molekularen bis hin zur Organebene. Hierfür vereint MBExC zahlreiche universitäre und außeruniversitäre Partner am Göttingen Campus. Das übergeordnete Ziel ist: den Zusammenhang von Herz- und Hirnerkrankungen zu verstehen, Grundlagen- und klinische Forschung zu verknüpfen und damit neue Therapie- und Diagnostikansätze mit gesellschaftlicher Tragweite zu entwickeln.

Weitere Informationen:

zum MBExC: <https://mbexc.de/>

zum Brüggemann Lab: <https://hkp.umg.eu/forschung/vegetative-optogenetik/>

Quelle: Universitätsmedizin der Universität Göttingen

Originalpublikation:

Shi R, Reichardt M, Fiegler DJ, Küpfer LK, Czajka T, Sun Z, Salditt T, Dendorfer A, Seidel T, Brüggemann T (2023) Contractility measurements for cardiotoxicity screening with ventricular myocardial slices of pigs. *Cardiovascular Research*, Volume 119, Issue 14, October 2023, Pages 2469–2481. DOI: <https://doi.org/10.1093/cvr/cvad141>



Foto: de123rf.com/profile_zynkevych

Tipps für Eltern

Arzneimittel für Erwachsene eignen sich nicht für Kinder

Müssen Kinder Arzneimittel einnehmen, können die Dosierung und die Einnahme zu einer großen Herausforderung werden, denn nicht alle Arzneimittelhersteller bieten kindgerechte Medikamente an. Eltern, die bei der Gabe der richtigen Menge und der Darreichungsformen unsicher sind, können sich in der Apotheke vor Ort beraten lassen, erklärt die Apothekerkammer Niedersachsen.

Müssen Kinder Arzneimittel einnehmen, können die Dosierung und die Einnahme zu einer großen Herausforderung werden, denn nicht alle Arzneimittelhersteller bieten kindgerechte Medikamente an. Eltern, die bei der Gabe der richtigen Menge und der Darreichungsformen unsicher sind, können sich in der Apotheke vor Ort beraten lassen, erklärt die Apothekerkammer Niedersachsen.

Für jeden Wirkstoff die kindgerechte Dosierung

Sind Arzneimittel für Kinder im Handel nicht verfügbar, fertigen die Apotheker:innen in der Apotheke vor Ort das benötigte Medikament in der richtigen Dosierung und Darreichungsform speziell für das Kind an. Die Dosierung von Medikamenten muss für jedes Kind individuell an sein Gewicht und Alter angepasst werden. Der Stoffwechsel von Kindern verarbeitet die Wirkstoffe in Magen, Darm und Nieren anders als bei Erwachsenen, und auch die Verwertung und Ausscheidung unterscheiden sich. Die Blut-Hirn-Schranke, eine Schranke zwischen Blut und Nervengewebe, die das Gehirn schützt, wird bei Kindern leichter durchdrungen. Diese Merkmale machen deutlich, wie unterschiedlich Arzneimittel bei Säuglingen, Kindern und Erwachsenen angewendet werden müssen.

Medikamente richtig verabreichen

Wenn die korrekte Dosierung bestimmt wurde, sollten Eltern dafür sorgen, dass das Kind das Medikament auch wirklich aufnimmt und nicht nach der Einnahme wieder ausspuckt. Häufig erhalten Kinder Arzneisäfte mit einem Löffel. Für eine exakte Dosierung ist allerdings eine Oralspritze die bessere Wahl. Der Saft kann sanft in die Wangentasche gegeben werden und das Kind verschluckt sich nicht. Eltern können sich bei Bedarf in der Apotheke vor Ort beraten lassen.

Vielfältige Möglichkeiten für kindgerechte Medikamenteneinnahme

Neben den herkömmlichen Saft- und Tropfenformen gibt es eine Vielzahl anderer kindgerechter Darreichungsformen, die die Einnahme von Medikamenten für Kinder erleichtern können wie beispielsweise Trinktablets, die zur Herstellung einer Lösung dienen, sowie Schmelztablets und Minitablets, die die Einnahme für Kinder angenehmer gestalten. Pulver und Granulate bieten ebenfalls eine praktische Möglichkeit, Medikamente in die Ernährung der Kleinen zu integrieren. Besonders für Säuglinge und Kleinkinder gibt es Zäpfchen und Miniklistiere als sanfte und effektive Lösung. Diese Darreichungsformen erleichtern die Dosierung und Aufnahme von Medikamenten, insbesondere wenn Schlucken noch eine Herausforderung darstellt. In Fällen von verstopften Kindernasen sind Dosiertropfen in Apotheken erhältlich, um die Atmung zu erleichtern. Ab dem zweiten Lebensjahr können auch Nasensprays verwendet werden, die speziell auf die Bedürfnisse von Kleinkindern zugeschnitten sind.

Für weitere Informationen und Beratung zu kindgerechten Medikationsoptionen stehen Apotheker:innen und medizinische Fachkräfte zur Verfügung, um Eltern bei der Auswahl und Anwendung der am besten geeigneten Lösung für ihre Kinder zu unterstützen.

In der Apotheke das Inhalieren üben

Kinder ab sechs Jahren haben im Beisein eines Erziehungsberechtigten einen Anspruch auf eine Inhalationsschulung in der Apotheke, wenn ein Asthmaspray neu verordnet oder das Inhalationsgerät gewechselt wird. Sie haben diesen Anspruch auch, wenn sie das Asthmaspray schon länger anwenden, aber in den letzten zwölf Monaten keine Einführung erfolgte. Nach der Schulung sind die Kinder sicherer in der Anwendung. Sie werden auch über die Pflege des Inhalators unterrichtet. Die Schulung befähigt auch die Eltern, ihr Kind besser bei der Therapie zu begleiten, und gibt ihnen ein sicheres Gefühl.

Für Babys und Kleinkinder werden auch spezielle Masken angeboten. Sobald Kinder mit einem Strohhalm trinken können, können sie mit Mundstücken inhalieren. Mit bestimmten Mundstücken können auch Säuglinge inhalieren, im Liegen oder während sie entspannt auf dem Schoß gehalten werden.

Quelle: Apothekerkammer Niedersachsen



Auch unsichtbare Zahnspangen können mit einer Krankenzusatzversicherung bezuschusst werden.

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

Fast alle Kinder brauchen eine Zahnspange

Eine Zusatzversicherung kann Eltern vor hoher finanzieller Belastung schützen

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

Viele bekommen kein Geld von der Kasse

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

Kieferprobleme machen krank

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

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

Versicherung leistet für unsichtbare Zahnspangen

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

Quelle: djd

Zahnimplantate: Ein Lächeln, das ein Leben lang hält!



Foto: de.123rf.com/profile_BDS

Ein strahlendes Lächeln verleiht nicht nur Selbstvertrauen, sondern ist auch ein Spiegelbild Ihrer Gesundheit. Richtig gepflegte Zahnimplantate sind der Königsweg, wenn es darum geht, Ihr Lächeln langfristig zu bewahren.

Die Grundlage für langanhaltende Zahnimplantate beginnt bei der richtigen Mundhygiene. Saubere Zähne, gesundes Zahnfleisch und eine rundum gute Zahngesundheit sind eine wichtige Grundlage für die Langlebigkeit von Zahnimplantaten. Dabei spielt auch die Gesundheit des Kieferknochens eine wichtige Rolle. Aber auch andere Faktoren beeinflussen die Langlebigkeit von Implantaten. Allen voran das Rauchen ist einer der häufigsten Gründe, wieso ein langfristiger Behandlungserfolg nicht gewährleistet werden kann.

Gute Materialien für dauerhafte Ergebnisse

Die Materialien, die bei der Herstellung von Zahnimplantaten verwendet werden, sind sorgfältig ausgewählt, um sicherzustellen, dass sie biokompatibel, stabil und langlebig sind. Das meistverwendete Material für Zahnimplantate ist Titan. Es zeichnet sich durch seine hohe Biokompatibilität aus, was bedeutet, dass es gut mit dem menschlichen Gewebe interagiert, ohne eine schädliche Reaktion auszulösen. In einigen

Fällen werden auch Keramik- oder Zirkoniumoxid-Implantate verwendet. Diese Materialien haben den Vorteil, dass sie metallfrei sind, was für Personen mit Metallallergien von Bedeutung sein kann.

Um die Interaktion zwischen dem Implantat und dem umgebenden Gewebe zu verbessern, können biokompatible Beschichtungen aufgetragen werden. Diese Beschichtungen fördern die Knochenbildung und unterstützen die Osseointegration, bei der sich der Knochen um das Implantat herum festsetzt.

Prävention für langanhaltende Freude

Die Nachsorge von Zahnimplantaten ist entscheidend, um den langfristigen Erfolg der Implantation zu gewährleisten. Dabei ist eine gute Mundhygiene unerlässlich. Zweimal täglich Zähne putzen und das Verwenden von Zahnseide ist wichtig, um die Bereiche um das Implantat gründlich zu reinigen. Eine ausgewogene Ernährung trägt ebenso zur Gesundheit von Zahnimplantaten bei. Die ausreichende Zufuhr von Calcium und Vitamin D begünstigen die Knochengesundheit und die Genesung nach der Operation.

Engmaschige Kontrolltermine beim Zahnarzt sollten nach einem solchen Eingriff ebenfalls eingeplant werden, denn dadurch kann der Zustand des Implantats professionell überwacht werden. Professionelle Zahnreinigungen tragen ebenfalls zur langfristigen Gesundheit des Mundraums und der Implantate bei.



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

Krahnenonk 7
41066 Mönchengladbach

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

Sprechzeiten:

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

www.zahnarzt-drbongartz.de





Stopp! Wenn andere einem zu viele Aufgaben aufladen wollen, ist es wichtig, auch Nein sagen zu können.

Ja sagen zum Nein sagen

Grenzen setzen ist wichtig für Wohlbefinden und Selbstwertgefühl

Viele kennen das: Man hat zu einer Aufgabe, einem Termin oder ähnlichem zu schnell Ja gesagt und merkt erst später, dass man dafür eigentlich keine Zeit, Lust oder Energie hat. Trotzdem beißt man sich dann durch und schwört sich, es beim nächsten Mal besser zu machen. Menschen fällt es häufig schwer, in solchen Situationen eine ablehnende Haltung zu zeigen. Zu hoch sind Leistungsdruck oder soziale Konventionen. Dabei ist es wichtig, seine persönlichen Ressourcen und Grenzen zu kennen – und dies auch zu kommunizieren. Ansonsten drohen Überlastung und mitunter sogar Respektverlust. Daher sollte man sich für jede Entscheidung etwas Zeit nehmen und sich fragen, wie die individuelle Leistungsfähigkeit gerade aussieht.

Körperliche und geistige Grundlagen schaffen

Die Sicht der Tibetischen Konstitutionslehre zeichnet hier ein schönes Bild: Steht man

stabil und ausbalanciert auf dem Boden und fühlt sich verwurzelt in der Welt, dann sind auch die eigenen Zu- und Absagen ausbalanciert, bewusst und geerdet. Um die nötige körperliche und geistige Grundlage zu schaffen, ist gute Selbstfürsorge entscheidend. Viele Tipps hierzu finden sich unter www.padma.de. Das beinhaltet zum Beispiel eine bewusste Ernährung. Zum Power-Start in einen produktiven Tag empfiehlt sich besonders ein warmes Frühstück – etwa Porridge mit Datteln, Nüssen und Bananen. Das sorgt laut Tradition der alten Tibeter für erdende Energie und man geht mit mehr Gelassenheit ans Werk. Ein weiterer Tipp: Spice up your life. Gewürze haben sich in Sachen Gesundheit lange bewährt. Sie sind natürliche Taktgeber, die den Körper mit wertvollen Impulsen lenken. So werden Kümmel, Süßholz, Muskatnuss oder Bockshornklee erdende, einhüllende und verwurzelnde Eigenschaften zugeschrieben. Enthalten sind diese in fertigen tibetischen Kräuterre-

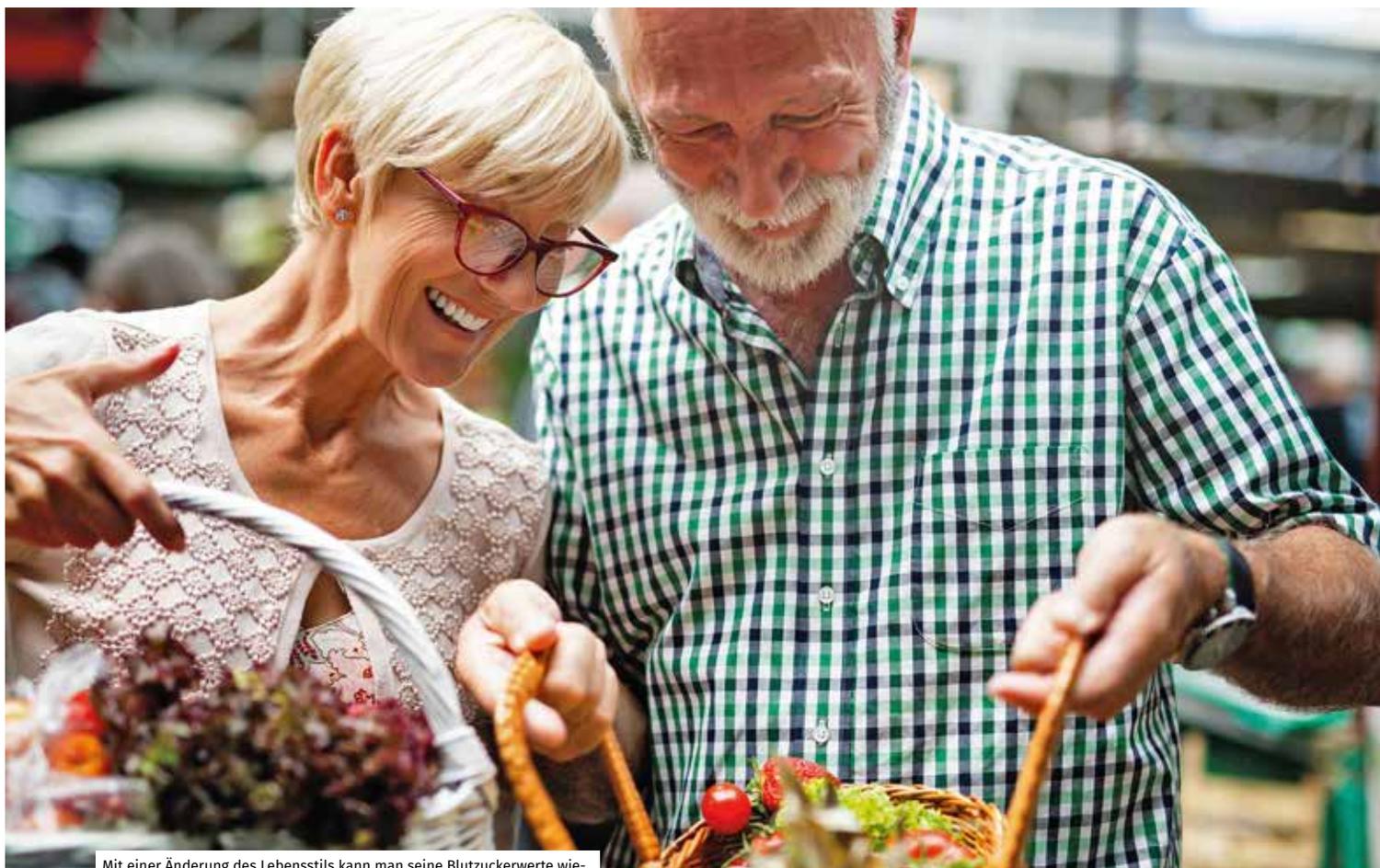
zepturen wie Padma NervoTib mit Magnesium. Denn im Alltag ist es oft schwierig, Gewürze und Co. in ausgewogener Menge übers Essen zu sich zu nehmen.

Man muss nicht alles hinkriegen

Generell sollte jeder sich bewusst machen, dass man nicht alles immer schaffen muss. Es ist keine Schande, etwas nicht zu wissen oder bewältigen zu können. Es kommt nur darauf an, dies klar zu äußern und Hilfe einzufordern. Das signalisiert die Bereitschaft, etwas Neues zu lernen, zeigt aber auch Grenzen auf. In den meisten Fällen bringt das mehr Respekt ein, als wenn man einfach Ja sagt und die Dinge womöglich eher schlecht als recht erledigt. Wer lernt, auch mal Nein zu sagen, festigt sein Selbstbewusstsein, gewinnt mehr Freiheit und mentale Stärke.

Quelle: DJD





Mit einer Änderung des Lebensstils kann man seine Blutzuckerwerte wieder in den Griff bekommen. Dazu zählen beispielsweise eine ballaststoffreiche Ernährung und die Reduzierung der Aufnahme von Zucker und Fett.

Foto: DJD/Roche Diabetes Care/Getty Images/Ind3000

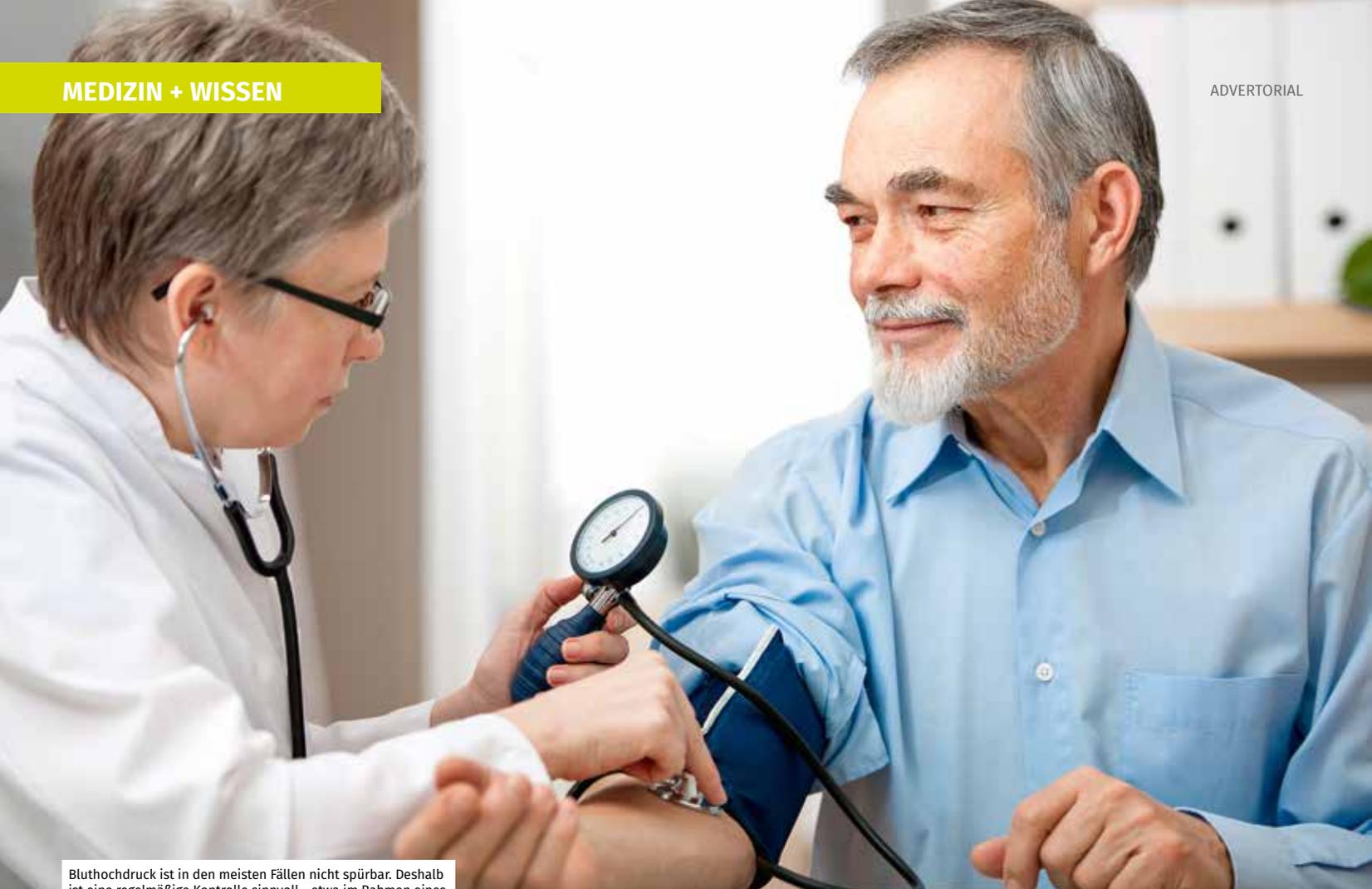
Bescheid wissen - und rechtzeitig handeln

Wissenswerte Daten und Fakten zum Typ-2-Diabetes

Diabetes ist bundesweit die häufigste Stoffwechselerkrankung und damit eine echte Volkskrankheit. Die gute Nachricht: Je früher ein Diabetes erkannt wird, desto besser kann man ihn behandeln und sich vor Folgeerkrankungen schützen. Das sollte man dazu wissen:

- 69 Prozent der Menschen in Deutschland kennen laut aktueller YouGov-Umfrage im Auftrag von Roche Diabetes Care mindestens eine Person mit Diabetes.
- Etwa elf Millionen Menschen leben Schätzungen nach in Deutschland mit Diabetes. Rund 95 Prozent haben Typ-2-Diabetes und fünf Prozent Typ-1-Diabetes.
- Dazu kommen rund zwei Millionen Menschen, die mit Diabetes leben, ohne es zu wissen. Denn es dauert im Durchschnitt acht Jahre, bis ein Typ-2-Diabetes diagnostiziert wird. Er kann sich unbemerkt entwickeln, weil es oft sehr lange dauert, bis typische Symptome auftreten. Dazu zählen vermehrter Durst, häufiges Wasserlassen, Müdigkeit, Antriebslosigkeit und Schwindel bis hin zum Koma.
- Daher sollte man bei einem routinemäßigen Check-up ab dem 35. Lebensjahr den Nüchternblutzucker und den Zuckergehalt im Urin bestimmen lassen: „Die Tests geben wertvolle Hinweise, ob ein Diabetes-Risiko vorliegt. Ein Check ist auch schon zwischen 18 und 35 Jahren möglich“, erklärt Dr. Martina Hartmann, Fachärztin für Allgemeinmedizin in Mannheim. Je früher ein Diabetes erkannt wird, desto besser lässt er sich behandeln. Unter www.roche.de/diabetes gibt es mehr Infos.
- Mit einem Teststreifen aus der Apotheke, der den Zuckergehalt im Urin anzeigt, oder einer Messung des Nüchternblutzuckers in der Apotheke kann man sich ein erstes Bild machen. „Generell gilt aber: Wenn man den Verdacht auf Diabetes hat, sollte man sich immer an die Hausärztin oder den Hausarzt wenden“, so Hartmann.
- Mit einer Änderung des Lebensstils kann man die Blutzuckerwerte wieder in den Griff bekommen: „Dazu zählt, selbst zu kochen, sich ballaststoffreich zu ernähren, weniger Zucker und Fett zu sich zu nehmen, sich regelmäßig zu bewegen und das Körpergewicht zu reduzieren“, rät die Expertin.
- Gelingt dies nicht, gibt es blutzuckersenkende Medikamente in Tablettenform. Sie helfen den Zellen, den Zucker aus dem Blut besser aufzunehmen. „Manchmal ist aber auch eine zusätzliche Insulingabe nötig, wenn Tabletten den Blutzucker nicht ausreichend senken“, so Hartmann.
- Immer mehr junge Menschen sind von Diabetes betroffen. Der moderne Lebensstil spielt dabei eine entscheidende Rolle: „Kinder und auch Erwachsene verlernen zunehmend, sich zu bewegen, und verbringen immer mehr Zeit vor Rechner oder Fernseher. Dazu kommt eine von einer hohen Zufuhr an Fett und Zucker geprägte Ernährung“, erklärt die Fachärztin für Allgemeinmedizin.

Quelle: DJD



Bluthochdruck ist in den meisten Fällen nicht spürbar. Deshalb ist eine regelmäßige Kontrolle sinnvoll - etwa im Rahmen eines Gesundheits-Check-ups beim Hausarzt.

Foto: DJD/Telcor Forschung/Alexander Rath - stock.adobe.com

Stiller Killer Bluthochdruck

Mit den richtigen Strategien vorbeugen und normale Werte fördern

Fast jeder dritte Erwachsene in Deutschland hat einen zu hohen Blutdruck – und damit den Risikofaktor Nr. 1 für Herz-Kreislauf-Erkrankungen, wie die Deutsche Hochdruckliga warnt. Das Perfide: Viele Betroffene wissen gar nichts von ihrer Erkrankung, denn Bluthochdruck verursacht in den meisten Fällen keine spürbaren Symptome. Trotzdem kann der „stille Killer“ langfristig schwere Folgen haben: Er belastet die Gefäße, begünstigt Arteriosklerose und führt so zu Gefäßverengungen, die die Versorgung wichtiger Organe verschlechtern. Herzinfarkt, Herzschwäche, Schlaganfall, Nieren- und Augenschädigungen sowie die sogenannte Schaufensterkrankheit (pAVK) mit Durchblutungsstörungen und Schmerzen in den Beinen können die Folge sein.

Wichtiger Schutz der Gefäße durch Arginin

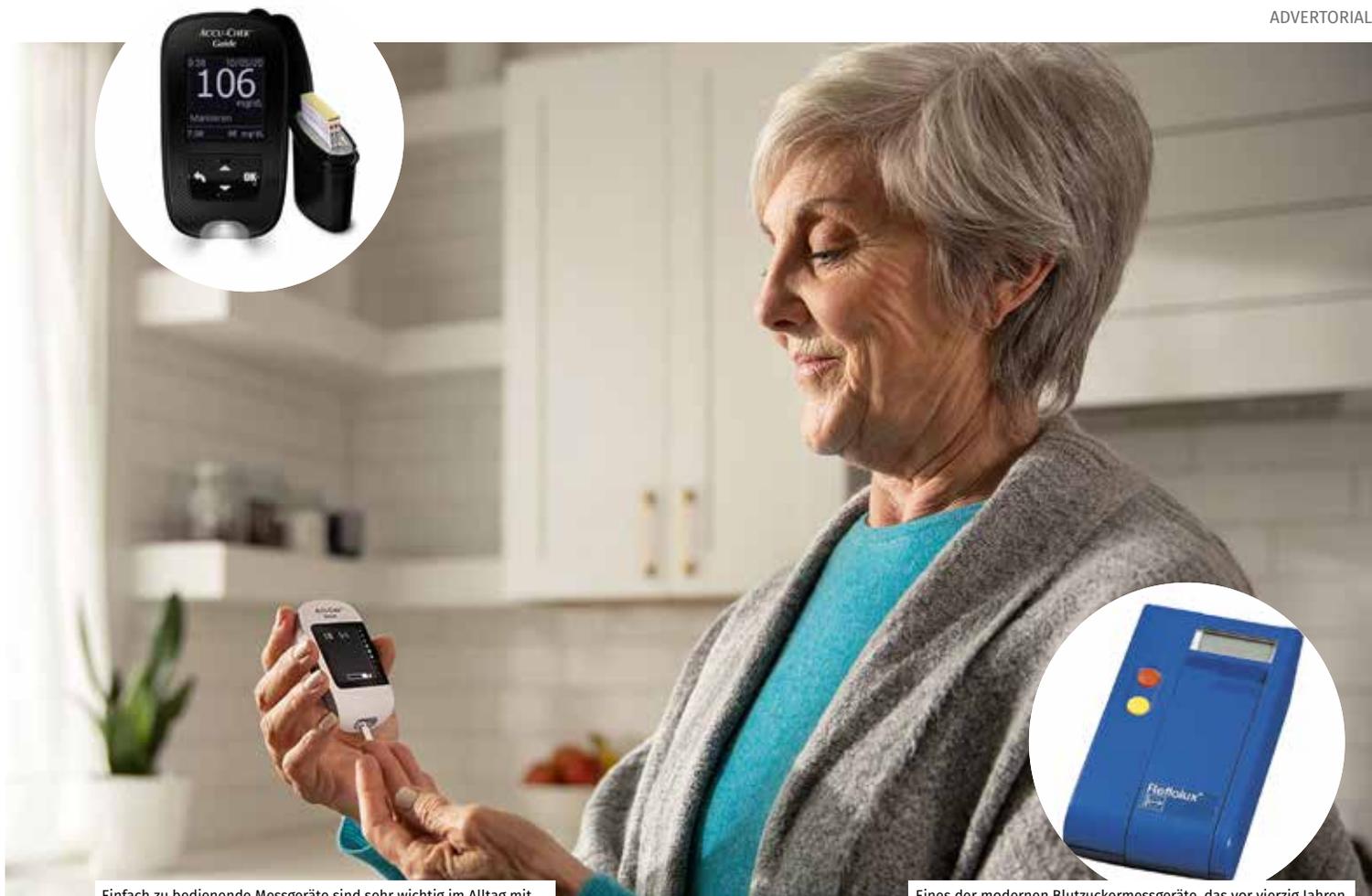
Um vorzubeugen, ist es wichtig, den Blutdruck mit den richtigen Strategien im gesunden Bereich zu halten – also unter einem Wert von 140/90. „Mit gezielten Präventionsmaßnahmen kann jeder von uns seine Gefäßgesundheit aktiv beeinflussen und dadurch lebenslang leistungsfähig bleiben“, so Prof. Dr. Horst Robenek. Eine der effektivsten Maßnahmen ist Bewegung. So empfiehlt die Deutsche Herzstiftung, fünfmal pro Woche für 30 Minuten aktiv zu werden. Günstig sind etwa Radfahren, Walking und Schwimmen, aber auch Alltagsbewegung wie Spazierengehen oder Treppensteigen tun gut. Zusammen mit einer

gesunden Ernährung kann Bewegung zudem gegen Übergewicht helfen, das ebenfalls den Blutdruck in die Höhe treibt. Es gilt: Viel Obst und Gemüse, dafür wenig Salz und Alkohol. Prof. Dr. Horst Robenek rät außerdem dazu, bestimmte Nährstoffe zu ergänzen: „Zahlreiche Studien mit der Nahrungsaminosäure Arginin beziehungsweise mit dem Prüfpräparat „Telcor Arginin plus“ (rezeptfrei in der Apotheke) zeigen, dass die regelmäßige Einnahme von Arginin die Gefäßgesundheit verbessern kann. Aus Arginin wird im Körper der Botenstoff Stickstoffmonoxid (NO) gebildet, der die Gefäße entspannt und einen normalen Blutdruck fördert – unter www.telcor.de werden die Zusammenhänge erklärt.

Das Rauchen einstellen

Für gesunde Gefäße und einen normalen Blutdruck sollte man außerdem auf Nikotinkonsum verzichten. Denn nicht nur treibt jede einzelne Zigarette den Blutdruck für kurze Zeit nach oben, der Rauch hat auch selbst eine gefäßschädigende Wirkung und fördert die Bildung von Arteriosklerose. Somit können sich die Auswirkungen des Rauchens und eines erhöhten Blutdrucks gegenseitig verstärken und auf diese Weise das Risiko für die genannten Folgeerkrankungen noch mehr erhöhen. Wer aufhören möchte, aber es nicht schafft, sollte sich ärztliche Unterstützung suchen.

Quelle: DJD



Einfach zu bedienende Messgeräte sind sehr wichtig im Alltag mit Typ-2-Diabetes. Die Entwicklung dorthin begann vor rund 40 Jahren.

Eines der modernen Blutzuckermessgeräte, das vor vierzig Jahren die Diabetestherapie grundlegend veränderte, hieß „Refolux“.

Fotos: DJD/Roche Diabetes Care

Die Geschichte der Blutzuckermessung

Vom Geruchstest zur einfachen Selbstkontrolle

Mit einem einzigen Blutstropfen in Sekunden-schnelle selbst den Blutzucker messen? Den Wert direkt auf das Smartphone übertragen und in einem digitalen Tagebuch die Zusammenhänge zwischen Lebensstil und Blutzucker auf einen Blick erkennen? Für viele der über elf Millionen Menschen mit Diabetes in Deutschland ist die selbstständige Blutzuckermessung heute Normalität - dank innovativer Entwicklungen, die bereits vor rund 40 Jahren begonnen haben.

Vom Geruchstest zur modernen Blutzuckermessung

Vor dem 20. Jahrhundert war die Zuckermessung ganz einfach: Der Urin wurde beschnuppert und probiert. Schmeckte der Urin leicht süßlich, lautete die Diagnose „honigsüßer Durchfluss“ (deutsch für „Diabetes mellitus“). Erst um 1900 fanden Forscher heraus, dass bei süßlichem Urin der Zucker im Blut nicht richtig abgebaut wird. Für eine Messung benötigte man damals eine

heute unvorstellbare Menge an Blut: einen viertel Liter. Etwa 70 Jahre später begann die Entwicklung von Blutzuckermessgeräten. Sie wogen mehr als ein Kilogramm - und nahmen Ärztinnen und Ärzte komplett die manuelle Auswertung der Werte ab. Verändert wurde die gängige Praxis der Diabetestherapie dann Anfang der 80-er Jahre. Mit einem modernen Gerät konnten Patientinnen und Patienten ihren Blutzucker nun selbst zu Hause messen und mussten nicht mehr alle vier Wochen in die Arztpraxis. Dies änderte das Leben von Menschen mit Diabetes grundlegend: Sie konnten ab sofort viel engermaschiger ihren Blutzucker kontrollieren und direkt auf zu hohe und zu niedrige Werte reagieren. Dazu kamen eine völlig neue Freiheit und ein selbstbestimmter Umgang mit ihrem Diabetes. Zu Beginn war die Blutzucker-Selbstmessung unter Fachleuten sehr umstritten. Man konnte sich nicht vorstellen, Verantwortung in der Diabetestherapie an die Patientinnen und Patienten abzugeben.

Heutiger Alltag: Selbstbestimmtes Diabetesmanagement

Eines der modernen Blutzuckermessgeräte, das vor vierzig Jahren die Diabetestherapie grundlegend veränderte, hieß „Refolux“. Entwickelt wurde es von der Firma Boehringer Mannheim, die heute zum Schweizer Pharmaunternehmen Roche gehört. Außerdem konzipierte das Mannheimer Unternehmen in Zusammenarbeit mit Diabetologinnen und Diabetologen auch das weltweit erste strukturierte Schulungsprogramm für Menschen mit Diabetes. Die Blutzucker-Selbstmessung war außerdem der Startschuss für eine Reihe weiterer Innovationen. Mehr Infos dazu unter: www.accu-chek.de. Heute unterstützen die beiden modernen Messgeräte Accu-Chek Guide und Accu-Chek Instant sowie die Diabetesmanagement-App mySugr Millionen Nutzerinnen und Nutzer weltweit verlässlich in ihrem Alltag.

Quelle: DJD



Für den Ausbruch der Gürtelrose ist nicht die Ansteckung durch eine andere Person verantwortlich, sondern die Reaktivierung bereits im Körper vorhandener Viren.

Foto: DJD/GSK

Gürtelrose: Irrtümer rund um die Nervenerkrankung

Fehlendes Wissen begünstigt vermeidbare Krankheitsfälle

Bei einem großen Teil der Bevölkerung bestehen erhebliche Wissenslücken rund um die Gürtelrose, obwohl statistisch gesehen jeder Dritte im Laufe seines Lebens daran erkrankt. Im Rahmen einer internationalen Umfrage des Biopharma-Unternehmens GSK wusste mehr als die Hälfte der über 50-Jährigen nichts über die Entstehung der Nervenerkrankung. Die drei häufigsten Irrtümer beziehen sich auf die folgenden Themen:

- Ansteckung durch einen an Gürtelrose Erkrankten (55 Prozent)
- Ansteckung durch einen an Windpocken Erkrankten (50 Prozent)
- Immunität nach einer Gürtelrose (39 Prozent).

Richtig ist: Die Nervenerkrankung Gürtelrose wird durch das Varizella-Zoster-Virus verursacht, das bei der Erstinfektion – meist im Kindesalter – Windpocken auslöst und danach im Körper verbleibt. Für den Ausbruch der Gürtelrose ist also nicht die Ansteckung durch eine andere Person

verantwortlich, sondern die Reaktivierung bereits im Körper vorhandener Viren. Risikofaktoren für eine Gürtelrose sind unter anderem Stress oder Grunderkrankungen wie Asthma, Diabetes, Rheuma und Krebs, die das Immunsystem beeinträchtigen. Vor allem aber erhöht das im Alter schwächer werdende Immunsystem das Risiko für eine Gürtelrose, die auch mehrmals im Leben auftreten kann.

Schmerzhafte Komplikationen

Bis zu 30 Prozent der Gürtelrose-Betroffenen entwickeln Komplikationen in Form einer Post-Zoster-Neuralgie. Dabei entzünden sich Nerven chronisch und verursachen starke Schmerzen, die Wochen, Monate oder sogar lebenslang anhalten können. Günter Rambach, Vizepräsident der Deutschen Schmerzliga e. V., kennt das Leid der Betroffenen vom Schmerztelefon: „Viele Anrufer sind verzweifelt. Die leichteste Bekleidung, die geringste Berührung der betroffenen Kör-

perregionen kann offenbar Schmerzen auslösen, die nicht beschreibbar sind.“ Damit es gar nicht erst so weit kommt, spielt die Vorsorge gegen Gürtelrose eine zentrale Rolle. Den Empfehlungen der Ständigen Impfkommission (STIKO) zufolge, haben alle Personen ab 60 Jahren Anspruch auf eine Schutzimpfung gegen Gürtelrose. Ebenso Personen ab 50 Jahren, die an einer Grunderkrankung leiden. Hauptansprechpartner rund um Gürtelrose-Vorsorge ist der Hausarzt oder die Hausärztin.

Gesundheitswoche Gürtelrose im Februar 2024

Um die Aufklärung über Gürtelrose weiter voranzubringen, informiert GSK im Rahmen einer interaktiven Gesundheitswoche ab dem 26. Februar 2024 ausführlich über Themen wie Krankheitsbild, Komplikationen und Vorsorgemöglichkeiten. Infos gibt es unter www.de.gsk.com/de-de.

Quelle: DJD



Der Leitspruch „Iss bunt und gesund“ sollte gerade in den Wechseljahren verfolgt werden.

Foto: DJD/Lebensmittelverband Deutschland/Getty Images/Hero Images

Körper und Seele in den Wechseljahren unterstützen

Frauengesundheit: Ausreichende Nährstoffzufuhr während Hormonumstellung wichtig

In den Wechseljahren stellt sich die natürliche Hormonproduktion im Frauenkörper um – Östrogen und Progesteron gehen von dem hohen Niveau der fruchtbaren Lebensjahre auf ein weit niedrigeres Level zurück. Das bedeutet nicht nur eine körperliche Veränderung. Auch für die Psyche können dies anstrengende Jahre sein. Wir geben Tipps, welche Vitamine und Mikronährstoffe unterstützend wirken können, um gut durch die Zeit zwischen Prä- und Postmenopause zu kommen, die bis zu einem Jahrzehnt andauern kann.

Auf eine ausgewogene Ernährung achten

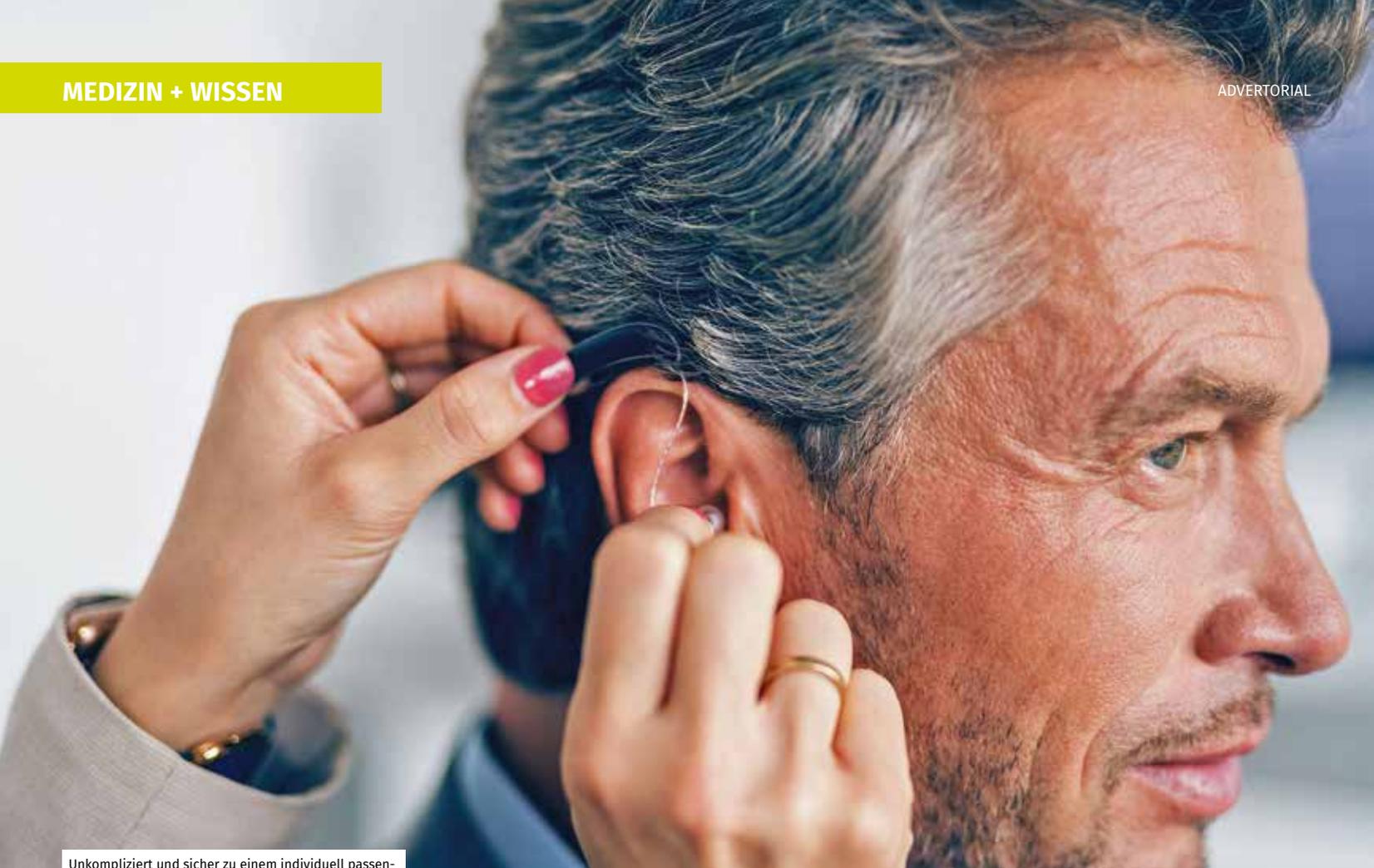
Zu den häufigsten unangenehmen Begleiterscheinungen der Wechseljahre gehören Hitzewallungen, Schlafstörungen und Stimmungsschwankungen. Nicht umsonst haben 2022 nach Auskunft des Instituts für Demoskopie (IfD) Allensbach rund 1,15 Millionen Betroffene rezeptfreie Mittel gegen solche und ähnliche Begleiterscheinungen gekauft. Unabhängig davon ist ein gesunder Lebensstil jetzt besonders wichtig, wozu auch eine ausgewogene Ernährung mit einer guten Zufuhr an Vitaminen und Mineralstoffen zählt. Dabei sind unter anderem Calcium, Magnesium, Vitamin D und die B-Vitamine zu nennen. Calcium, das vermehrt etwa in Milchprodukten und Brokkoli vorkommt, unterstützt den Erhalt der Knochen und trägt zu einem normalen Energiestoffwechsel bei. Magnesium kann unter anderem bei der Verringerung von Müdigkeit helfen. Es kommt in Vollkorngetreide, Milchprodukten, vielen Gemüsearten, Sojabohnen,

Beerenobst und Mineralwasser vor. Die Gruppe der B-Vitamine - Vitamin B6, B1, B2, B12 – hilft dabei, die Hormontätigkeit zu regulieren, Erschöpfung zu reduzieren und das Nervensystem zu stabilisieren. Der Verzehr beispielsweise von Vollkornprodukten, Hülsenfrüchten und Eiern ist hier empfehlenswert.

Keine Versorgungslücken riskieren

Die Ärztin und Ernährungsmedizinerin Dr. Marie Ahluwalia rät ebenfalls zu einer nährstoffreichen Ernährung, kennt aber auch die Schwierigkeiten. „Es ist im Tagesablauf gar nicht immer so einfach, das auch wirklich umzusetzen“, weiß sie. „Erhebungen in Deutschland zeigen immer wieder, dass wir Versorgungslücken haben. Dann kann es helfen, diese durch Nahrungsergänzungsmittel auszugleichen.“ Das gilt insbesondere auch für Vitamin D, das nicht nur in den Wechseljahren gebraucht wird. Hier ist der Versorgungsstatus laut Lebensmittelverband Deutschland besonders schlecht. Die „Studie zur Gesundheit Erwachsener in Deutschland“ zeigt nämlich, dass 60 Prozent nachweislich nicht ausreichend mit Vitamin D versorgt sind. Eine zusätzliche, gezielte Nährstoffzufuhr kann daher als Teil der ausgewogenen Ernährung helfen, einen guten Versorgungsstatus zu sichern und Lücken gar nicht erst entstehen zu lassen.

Quelle: DJD



Unkompliziert und sicher zu einem individuell passenden Hörgerät zu kommen, ist heute sehr viel einfacher.

Foto: DJD/audibene/Jan Northoff

Leichter zum Hörerfolg

Wenn die Ohren nachlassen, ist frühe und gezielte Hilfe gefragt

Der Lautstärkereglern des Fernsehers geht allmählich immer weiter nach oben und Nachfragen wie „Können Sie das noch einmal wiederholen“ oder „Wie bitte?“ häufen sich: Hörverlust ist in den meisten Fällen ein schleichender Prozess – und leider weit verbreitet. Jeder dritte Mensch ab 55 Jahren weltweit bräuchte laut BIHA-Verband (Bundesinnung der Hörakustiker) ein Hörgerät. Aber schon in Deutschland sind nur etwa 15 Prozent der Schwerhörigen auch versorgt und noch weniger tragen ihr Hörgerät regelmäßig. Hörminderung ist ein heimliches Volksleiden, das erhebliche persönliche und volkswirtschaftliche Konsequenzen hat.

Hörverlust hat weitreichende Folgen

Auffällig sind soziale Kontaktvermeidung, da es schwerfällt, Unterhaltungen in geselliger Runde zu folgen, und überdurchschnittlich viele Unfälle. Unbehandelt können Langzeitfolgen wie Depression und Demenz eintreten. Laut aktuellen Studien ent-

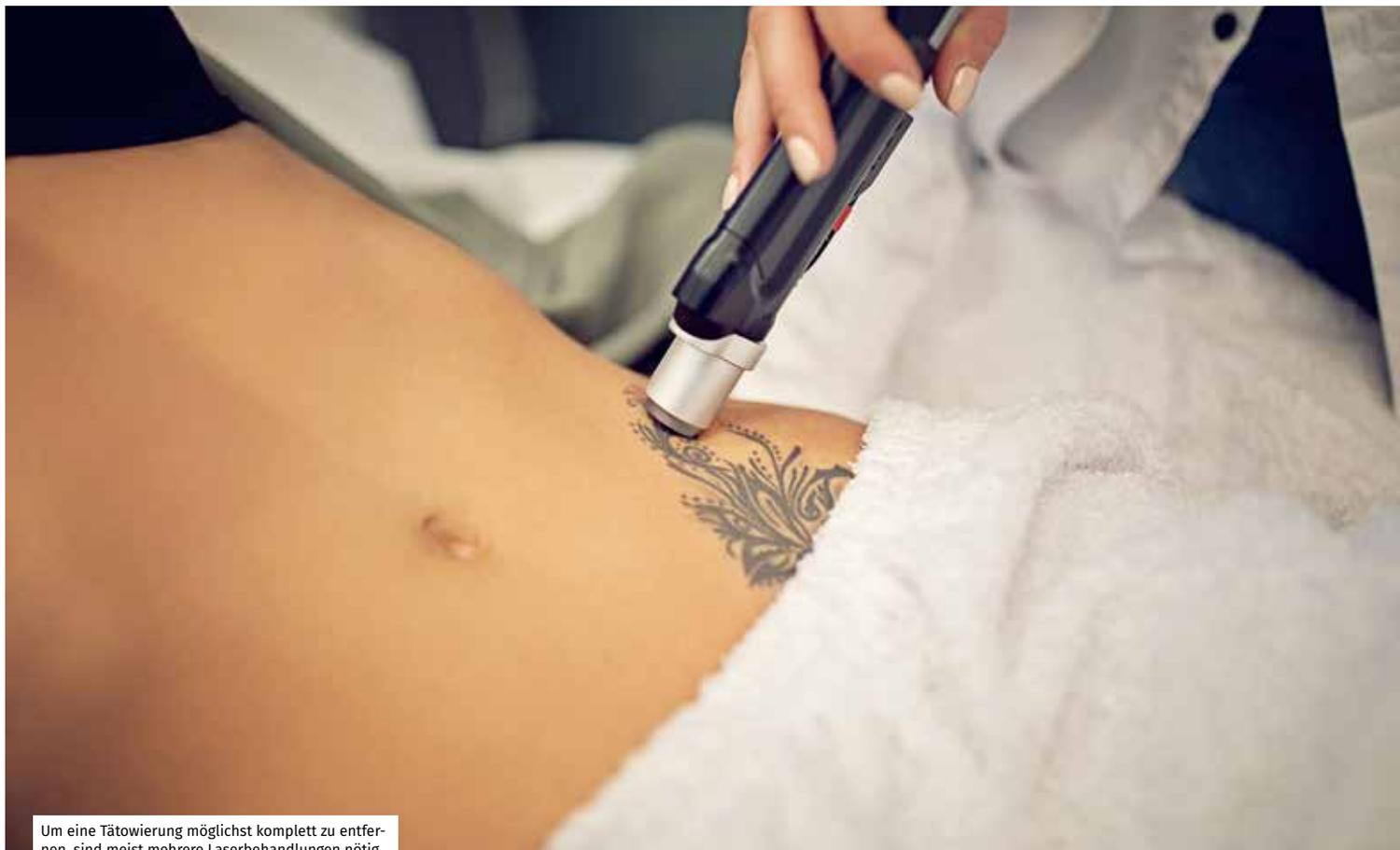
stehen den Krankenkassen allein in Deutschland jährlich Kosten von 10.300 Euro pro unversorgter Person. Das summiert sich auf 39 Milliarden Euro pro Jahr und könnte vermieden werden. Aber tatsächlich vergehen im Schnitt etwa sieben Jahre, bis Schwerhörige zum HNO-Arzt oder zum Hörakustiker gehen. Und auch dort kann es dauern, bis das richtige Gerät gefunden ist und nach einem langwierigen Anpassungsprozess individuell funktioniert. So sollte es nicht sein.

Deshalb haben Experten diesen Anpassungsprozess inzwischen neu gedacht und verändert: Sucht man online nach Begriffen wie Hörverlust oder Schwerhörigkeit, findet sich etwa unter www.audibene.de die Telefonnummer eines qualifizierten Kundenberaters, der direkt die erste telefonische Hörberatung macht. Kostenlos und unverbindlich von zuhause aus. Am Ende erfolgt eine Einschätzung, ob ein Hörproblem vorliegen könnte, sowie ein Vorschlag zur weiteren Vorgehensweise.

Geräte müssen individuell angepasst werden

Sucht man dann zu einem vorab digital verabredeten Termin einen audibene-Partnerakustiker in der Nähe auf, liegen ein modernes Hörsystem und auch Alternativen schon bereit. Ziel ist es, bereits im Ersttermin ein Probergerät anzupassen. Warum? Menschen müssen die eigene Sinneserfahrung, dass sie nun besser verstehen, möglichst früh machen. Dann können die Geräte optimiert und zügig individuell angepasst werden. Denn jeder hört anders und hat andere Gewohnheiten, die sein Hören beeinflussen. Jemand, der gern ausgedehnte Waldspaziergänge macht, braucht eine andere Hörhilfe als ein Berufstätiger, der sich oft in größeren Diskussionsrunden behaupten möchte. Hier sind Erfahrung und Einfühlungsvermögen erfahrener Spezialisten unerlässlich.

Quelle: djd



Um eine Tätowierung möglichst komplett zu entfernen, sind meist mehrere Laserbehandlungen nötig.

Foto: DJD/www.galenpharma.de/Getty Images/praetorianphoto

Lasern statt lebenslänglich

Wie man ungeliebte Tattoos am besten und mit wenig Schmerzen wieder los wird

Mit einem Tattoo ist es ein bisschen wie mit einer Ehe: Eigentlich soll es das ganze Leben halten, macht aber nicht immer dauerhaft glücklich. Mancher möchte dann den Körperschmuck wieder loswerden – vielleicht, weil das Motiv über die Jahre verblasst und unschön geworden ist, womöglich aber auch, weil das in Urlaubs-laune gestochene Bild nach der Rückkehr in den Alltag einfach peinlich ist.

Heute ist es mit einer Laserbehandlung möglich, Tattoos recht effektiv wieder zu entfernen. Dabei werden die Farbpigmente in der Haut mit energiereichen Lichtimpulsen zertrümmert und können danach vom Körper abtransportiert werden. Am besten gelingt das bei dunklen Farben, denn helle Töne nehmen weniger Lichtenergie auf.

Schutz vor Sonne und Schmerzen

Eine Laserbehandlung sollte immer vom Hautarzt oder einem ähnlich qualifizierten Behand-

ler durchgeführt werden. In der Regel sind mehrere Sitzungen erforderlich. Dazwischen müssen jeweils vier bis acht Wochen Pause eingehalten werden, in denen die behandelte Haut nicht der Sonne ausgesetzt werden darf. Die beste Zeit für eine Tattoorentfernung sind deshalb die dunkleren Monate des Jahres, allerdings ist bei großem Leidensdruck auch das ganze Jahr über eine Behandlung möglich. Ausnahme: Soll ein frisch gestochenes Tattoo gleich wieder entfernt werden, muss die Haut erst vollständig abgeheilt sein, was etwa nach zwei bis drei Monaten gegeben ist.

In jedem Fall muss man bei einer Laserbehandlung mit Schmerzen rechnen, die ungefähr so stark sind wie beim Stechen des Bildes. Um diese zu lindern, kann eine örtliche Betäubung der Haut mit dem Wirkstoff Lidocain sinnvoll sein. Er wird mit einer Creme – etwa LidoGalen aus der Apotheke – 30 Minuten vorher auf die betroffene Stelle aufgetragen und kann die Schmerzen für etwa zwei Stunden kontrollieren – Tipps zur

Anwendung gibt es unter www.lidogalen.de. Da eine Sitzung meist nicht länger als 30 Minuten dauert, reicht dies völlig aus.

Gute Hautpflege nach der Behandlung

Nach jeder Laserbehandlung braucht die Haut gute Pflege, damit sie sich erholen kann und mögliche Nebenwirkungen minimiert werden. Gegen Schwellungen und Rötungen ist ein Kühlpack hilfreich, außerdem sollte regelmäßig eine entzündungshemmende Wundsalbe aufgetragen werden. Eine Woche lang sind dann Sport, Schwimmen im Chlorwasser und Saunagänge verboten, Sonnenbäder während der gesamten Behandlungsdauer. Wer sich anstelle des entfernten Tattoos ein neues Bild in die Haut stechen lassen möchte, sollte damit mindestens ein halbes Jahr warten – und das Motiv diesmal noch sorgfältiger auswählen.

Quelle: djd

NOTRUF

NUMMERN & ADRESSEN



NOTRUF 112

(RETTUNGSDIENST, NOTARZT, FEUERWEHR)

POLIZEI 110

ÄRZTL. BEREITSCHAFTSDIENST 116 117

Hilfs- Notfall- und Beratungsangebote in Mönchengladbach

AIDS-HilfeMG e. V.

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

Babyklappe im KH Neuwerk

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

Beratungsstelle für Blinde und von Blindheit bedrohte Menschen

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

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

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

Deutscher Kinderschutzbund MG

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

Donum Vitae

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

Drogenberatung MG e. V.

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

Erziehungsberatungsstelle der Stadt Mönchengladbach

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

Familienberatungszentrum des Diakonischen Werks MG

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

Frauenberatungsstelle Mönchengladbach

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

Gesundheitsamt Mönchengladbach

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

Hilfe-Telefon Gewalt gegen Frauen

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

Jugendamt der Stadt Mönchengladbach

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

MobbingLine NRW

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

Nummer gegen Kummer

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

Pro Familia

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

Reha-Verein

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

Sozialdienst Katholischer Frauen e. V.

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

Telefonseelsorge

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

Vernetzunginitiative Essstörungen Mönchengladbach

Tel. (0 21 61) 25 65 79

Zornröschen e. V.

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

IMPRESSUM

VERLAG

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

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

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

REDAKTION

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

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

FOTOS

Titelfoto:
© weyo/stock.adobe.com # 242461323
sonstige Fotos siehe Fotonachweis am Bild

GRAFIK & SATZ

Grafik: Agentur Matimako
Satz: Marktimpuls GmbH & Co. KG

DRUCK

Senefelder Misset B.V. / NL

ANZEIGEN/VERTRIEB

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

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

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

MEDIZIN + CO. DIGITAL

Online: www.medizin-und-co.de

MIT ALLER KRAFT GEGEN DEN KREBS

SPENDENKONTO IBAN: DE65 3705 0299 0000 9191 91

„Spielen, Stofftiere, Schule –
mein Leben ist toll.“

Dilara, mit einem Jahr an Krebs erkrankt



Deutsche Krebshilfe
HELLEN. FORSCHEN. INFORMIEREN.



Helpen Sie uns mit Ihrer Spende!

Sparkasse Gütersloh-Rietberg-Versmold
IBAN: DE80 4785 0065 0000 0000 50

30
JAHRE



STIFTUNG
DEUTSCHE
SCHLAGANFALL
HILFE



Bernd steht auf.

Für sich. Mit uns. Gegen den Schlaganfall.



Team Bernd. Gemeinsam stark gegen den Schlaganfall.

Seit 30 Jahren lässt die Stiftung Deutsche Schlaganfall-Hilfe Bernd und andere betroffene Menschen nicht allein und begleitet sie zurück ins Leben. Erfahren Sie ihre Geschichten auf

gemeinsam-stark.team