RHEINISCHE POST RP ONLINE

Düsseldorf lebt gesund!

Damit punkten die Kliniken der Stadt

Die wichtigsten Impfungen

Tipps fürs Training daheim & draußen

HÖRGERÄTE AUMANN
1952

HÖRGERÄTE AUMANN SEIT ÜBER 65 JAHREN

DAS ERSTE HÖRSYSTEM, DAS NICHT MEHR KLINGT WIE EIN HÖRSYSTEM

ERLEBEN SIE JETZT BEI UNS EIN VOLLKOMMEN NEUES HÖRERLEBNIS MIT HÖRSYSTEMEN, DAS VERGLEICHBAR IST MIT DEM NATÜRLICHEN HÖREN

① Vereinbaren Sie einen Termin mit uns
② Analyse Ihres individuellen Hörbedarfs
③ 1 Woche unverbindliches Probetragen der neuen WIDEX MOMENT

Diese Leistungen sind für Sie kostenfrei und unverbindlich. Vereinbaren Sie schnell Ihren Wunschtermin unter der zentralen Rufnummer **0211 / 173450.**

Seite 4
KLINIKEN
Innovative Kliniken

Seite 14
AUGENKRANKHEITEN
Den Durchblick behalten

Seite 18
AUGENLASERN
Großer Fortschritt beim Augenlasern

Seite 20
IMPFUNG
Alle Impfungen bleiben wichtig

Seite 24
IMPFUNG
Impfschutz für Kinder unzureichend

Seite 26
ALZHEIMER
Bluttest erkennt Alzheimer lange vor den ersten Anzeichen

Seite 28
HÖRGERÄTE
Besser lauschen

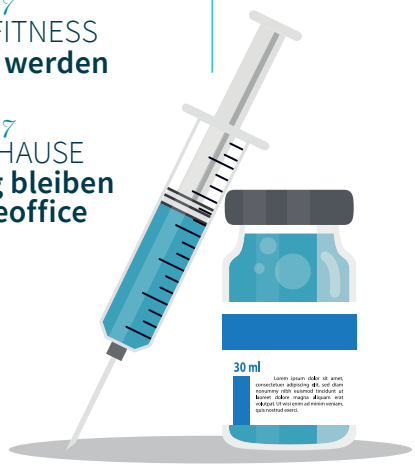
Seite 30
GESUNDE ERNÄHRUNG
Hauptsache abwechslungsreich

Seite 33
APOTHEKEN
Düsseldorfer Apotheken

Seite 34
INTERVALLFASTEN
Die gesunde Art abzunehmen

Seite 37
OUTDOOR-FITNESS
Natürlich fit werden

Seite 37
SPORT ZU HAUSE
In Bewegung bleiben trotz Homeoffice



Grafik: GettyImages

Gesundheit für alle

Haben Sie schon mal den Namen Annette Limke gehört? Nun, die 31-jährige Alzheimer-Forscherin ist einer der vielen Namen in der Düsseldorfer Medizinforschung, die mit ihrem Engagement dazu beitragen, Krankheiten zu erforschen und sie besser behandeln oder gar heilen zu können. Im vergangenen Jahr wurde die Biologin aus dem Leibniz Institut für umweltmedizinische Forschung in Düsseldorf für ihre Arbeit mit einem Preis der Alzheimer Forschung Initiative ausgezeichnet: Sie untersucht die Auswirkungen von Ultrafeinstaub auf das Alzheimer-Risiko, um neue Erkenntnisse zur Entstehung der Alzheimer-Krankheit und zur Prävention der häufigsten Form der Demenz zu gewinnen.

Leider fallen solche Nachrichten in der heutigen, von den Auswirkungen der Corona-Pandemie geprägten Welt kaum auf. In dieser Ausgabe von „Düsseldorf lebt gesund!“ haben wir deshalb mal beispielhaft zusammengestellt, wie hochentwickelt die Medizin in Düsseldorf ist. Moderne, innovative Operationsmethoden, herausragende Behandlungserfolge und eine im Vergleich zu vielen anderen Städten beneidenswerte Infrastruktur prägen etwa die Klinik- und Medizin-Landschaft in der Landeshauptstadt.

Aber jeder von uns selbst kann dazu beitragen, gesund zu bleiben: Sinnvolle Impfungen gehören ebenso dazu wie gesunde Ernährung und regelmäßige Bewegung. Anregungen finden Sie dazu ebenfalls in dieser Ausgabe.

Viel Spaß beim Lesen

IMPRESSUM

DÜSSELDORF LEBT GESUND! März 2021

Verlag
Rheinische Post
Verlagsgesellschaft mbH
Zülpicher Str. 10
40196 Düsseldorf

Herausgeber
Dr. Manfred Droste,
Florian Merz-Betz,
Irene Wenderoth-Alt

Geschäftsführer
Johannes Werle, Patrick Ludwig,
Hans Peter Bork, Matthias Körner
(verantwortl. Anzeigen)

Anzeigen
Ulf Wagner,
Sabrina Schneider (Tel.: 0211 505-2890, sabrina.schneider@rheinische-post.de),
Daniel Saia (daniel.saia@rheinische-post.de)

Redaktion und Grafik
Rheinland Presse Service GmbH
Monschauer Str. 1
40549 Düsseldorf
Telefon: 0211 528018-31
E-Mail: redaktion@rheinland-presse.de
José Macias (verantwortlich),
Anja Kawohl (Leiterin Magazine),
Sarah Schneidereit,
Patrick Jansen, Stefan Reinelt,
Christian Werth
Mitarbeit: Holger Bernert,
Annette Bulut, Katharina Richter,
Martina Vogt, Beate Werthschulte
Satz und Layout:
Sonja Bender, Christian Küller
Fotos:
Alois Müller, Andreas Endermann
Titelbild: GettyImages

Druck
Rheinisch-Bergische
Druckerei GmbH
Zülpicher Straße 10
40196 Düsseldorf

Innovative *Kliniken*

Für ihre Diagnostik und Therapie auf höchstem Niveau sind viele Düsseldorfer Krankenhäuser weit über die Stadtgrenzen hinaus bekannt. Einige aktuelle Beispiele haben wir auf den nächsten Seiten zusammengestellt.

Von Beate Werthschulte

Auch wenn die aktuelle Pandemie weltweit nach wie vor die Schlagzeilen beherrscht, gibt es in der Medizin abseits von Corona viele spannende Themen. Die Ärzte in den Düsseldorfer Krankenhäusern sind der beste Beweis dafür, denn sie sorgen mit modernsten und innovativen Methoden, die möglichst wenig in den Körper eingreifen und deshalb sehr schonend für die Patienten sind, für herausragende Behandlungserfolge auf höchstem Qualitätsniveau und deutlich verbesserte Heilungschancen. So wird beispielsweise ein großer Teil von Tumoroperationen – sogar am Gehirn oder an der Wirbelsäule – minimalinvasiv und mikrochirurgisch durchgeführt. Oftmals ist dafür nur ein zwei bis drei Zentimeter großer Schnitt notwendig. Auch robotergestützte Operationen sind in den Düsseldorfer Krankenhäusern längst keine Seltenheit mehr, und Herzkatheteruntersuchungen in hochmodernen Laboren gehören vielfach zum Klinikalltag.

Versorgungsqualität und Patientenwohl stehen immer an erster Stelle – auch in Corona-Zeiten. Dass die Krankenhäuser umfassende Maßnahmen ergriffen haben, um ihre Patienten vor einer Ansteckung zu schützen, versteht sich von selbst. Deshalb raten alle Ärzte: Niemand sollte im Notfall aus Angst vor einer Ansteckung auf medizinische Hilfe in einem Krankenhaus verzichten.

Therapieneuheit bei Lungenoperationen

Prof. Dr. Matthias Schauer, Chefarzt im Augusta Krankenhaus

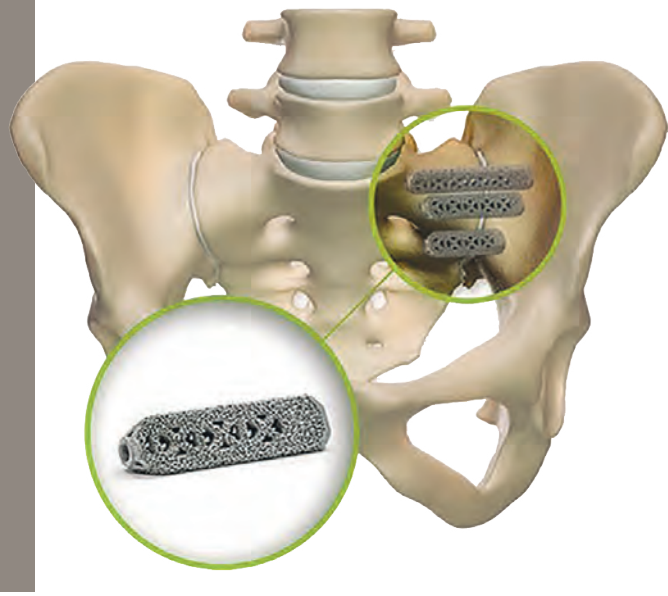
Das Augusta-Krankenhaus setzt als einziges Krankenhaus in Düsseldorf die intraoperative Fluoreszenzangiografie bei Operationen bösartiger Lungentumoren ein.

Bei der Fluoreszenzangiografie handelt es sich um ein bildgebendes Verfahren, das häufig zur Diagnostik von Erkrankungen des Augenhintergrunds eingesetzt wird. Hierbei können mithilfe eines fluoreszierenden Farbstoffs – Fluorescein – die Blutgefäße der Augen besser sichtbar gemacht werden. Genau dieses Verfahren ist auch in der Chirurgie gut geeignet, beispielsweise bei Darmoperationen – mithilfe der Fluoreszenzangiografie lässt sich dabei die Durchblutung des Darms erkennen. Im Düsseldorfer Augusta-Krankenhaus wendet man das Verfahren auch bei Lungenoperationen an. Von den Vorteilen für die Patienten sei man von Anfang an begeistert und überzeugt gewesen, sagt Professor Dr. Matthias Schauer, Chefarzt der Klinik für Viszeral-, Thorax- und Endokrine Chirurgie. Insbesondere die genaue Position kleiner, bis zu zwei Zentimeter großer Tumoren lässt sich mithilfe der Fluoreszenzangiografie sehr gut erkennen, sodass man sie viel schonender entfernen kann.

Die Lunge hat rechts und links der Brusthöhle zwei Lungenflügel, der linke Flügel besteht aus zwei, der rechte aus drei Lungenlappen, die Lungenlappen sind in insgesamt 19 Segmente unterteilt. „Die Lungenlappen sind durch Spalten getrennt, die sich bei einer Operation meistens recht gut erkennen lassen“, erläutert Schauer. Bei Segmenten sei das anders, so der erfahrene Facharzt weiter, deshalb habe man früher oftmals bei einer onkologischen Resektion, also einer Tumorentfernung, zu viel Gewebe weggenommen. Mit der intraoperativen Fluoreszenzangiografie macht man nun während der Operation durch den fluoreszierenden Farbstoff und mithilfe einer speziellen Thorakoskopie-Kamera das gesunde Gewebe farbig sichtbar, das kranke bleibt dunkel. Dadurch sieht der Arzt ganz genau die Grenze zwischen den Segmenten und kann nur das

Foto: Frank Elschner

Mit Hilfe von iFuse-Implantaten kann das Iliosakralgelenk wieder so stabilisiert werden, dass sich die Entzündung zurückbildet. In der Clinic Bel Etage kommt dieses minimal-invasive und innovative Verfahren regelmäßig zum Einsatz, erklärt Andreas Schmitz, Facharzt für Neurochirurgie und Inhaber der Klinik.



Clinic Bel Etage setzt innovative Verfahren in der Wirbelsäulenchirurgie ein

Bei Schmerzen im unteren Rücken stabilisieren iFuse-Implantate das Iliosakralgelenk

Viele Menschen leiden unter Schmerzen im unteren Lendenwirbelsäulenbereich. Die meisten Betroffenen denken an einen Bandscheibenvorfall, doch häufig kommen die Schmerzen vom Iliosakralgelenk(ISG). Bei Patienten mit einer Versteifung der Wirbelsäule ist die Rate sogar noch höher. Das Iliosakralgelenk ist die Verbindung zwischen Kreuz-und Darmbein. Es wird nicht durch Muskeln stabilisiert und neigt deswegen leicht zu Blockierungen und Entzündungen. Helfen konservative Therapieversuche nicht weiter, haben die Patienten dauerhaft Schmerzen, die sich bei allen Bewegungen äußern, vor allem das Sitzen wird zur Qual. Mit Hilfe von drei iFuse-Implantaten kann das ISG wieder so stabilisiert werden, dass sich die Entzündung zurückbildet. In der Clinic Bel Etage kommt dieses minimal-invasive und innovative Verfahren regelmäßig zum Einsatz. Dreieckige iFuse-Implantate bieten sicheren Halt „Die Diagnose des ISG-Syndroms ist nicht trivial, da das ISG durch seine zentrale Lage viele verschiedene Schmerzen auslösen kann. Eine präzise Differentialdiagnostik ist unbedingt notwendig. Bildgebende Verfahren sind oft allein nicht ausreichend. Vor allem die Anamnese und die klinische Untersuchung sind für uns entscheidend für die Indikationsstellung", erklärt Andreas Schmitz, Facharzt für Neurochirurgie und Inhaber der Klinik. Das ISG-Syndrom kann Leistenschmerzen, Beinschmerzen und Rückenschmerzen auslösen. Der wesentliche Vorteil der iFuse-Implantate liegt in ihrer dreieckigen Form. Einfache Schrauben besitzen ein Drehmoment, das durch die Dreiecksform ausgeschaltet werden kann. Das iFuse ImplantSystem™ besitzt die meisten klinischen und wissenschaftlichen Studien. Der Eingriff dauert nur 30 Minuten und wird über einen kleinen Schnitt von drei Zentimetern durchgeführt. Dank seiner speziellen porösen Oberflächenbeschichtung, bekannt aus der Hüftprothetik, und der Rotationsstabilität verwächst das iFuse-Implantat rasch mit dem umliegenden Knochen. Während der Zeit der Knochenintegration muss die operierte Seite geschont werden. 90,4 Prozent der Patienten mit den eingesetzten iFuse-Implantaten berichten laut einer europäischen Multicenterstudie über 103 Patienten, dass sie mit der Behandlung zufrieden waren und sich die Lebensqualität im Durchschnitt signifikant gebessert hat. „Wir können diese Ergebnisse aus unseren Erfahrungen bestätigen. Die Patienten können vor allem wieder sitzen und nachts durchschlafen", führt Schmitz aus. Ein weiterer Vorteil: **Die Kosten für die Behandlung mit den iFuse-Implantaten übernimmt die Krankenkasse.**

CLINIC
Bel Etage

Clinic Bel Etage | The upper level of medical care.
Im Pradus Medical Center Düsseldorf
Chefarzt Neurochirurgie
Andreas Schmitz
Reichsstraße 59
40217 Düsseldorf
0211-7817950
post@clinicbeletage.de

vom Tumor befallene entfernen, um möglichst viel Lungengewebe zu erhalten. „Die meisten Patienten mit Lungentumoren sind Raucher – Rauchen ist Hauptrisikofaktor für diese Erkrankung – deren Lungen ohnehin bereits vorgeschädigt sind. Muss dann bei einer Operation ein ganzer Lappen weggenommen werden, ist die Heilung natürlich deutlich schwieriger, als wenn nur ein Segment, also ein Neunzehntel der Lunge, entfernt wird“, erklärt Schauer. Aber auch bei Operationen größerer Tumoren ist die Fluoreszenzangiografie durchaus hilfreich, denn dadurch ist der Spalt zwischen den Lungenlappen ebenfalls viel besser zu sehen. Der verwendete Farbstoff, der das Lungengewebe zum Leuchten bringt, ist übrigens für die Patienten harmlos, verursacht nahezu keine Nebenwirkungen und wird über die Galle ausgeschieden. Inzwischen werden von rund 200 Lungenoperationen, die jährlich im Augusta-Krankenhaus stattfinden, etwa 40 mithilfe dieses Verfahrens durchgeführt. Neben der größten Innovation der vergangenen Jahre bei der Behandlung von Lungenkrebs, nämlich der Möglichkeit, die meisten Operationen inzwischen minimalinvasiv durchführen zu können – Patienten, die früher zwei Wochen im Krankenhaus blieben, gehen aufgrund dieser schonenden Methode heute nach fünf Tagen nach Hause – ist eine Operation mit der Fluoreszenzangiografie ein großer Fortschritt für die Patienten. Darüber hinaus profitieren die Patienten von der interdisziplinären Diagnostik, denn zur Abteilung von Prof. Schauer gehört neben den beiden Oberärzten auch ein Pneumologe.

Prof. Schauer zeigt im Patientengespräch eine Darstellung der Fluoreszenzangiografie.

Regelmäßiger Kontakt mit den Patienten – durch virtuelle Veranstaltungen

Die Ärzte während des Live-Streams

Bereits seit rund fünf Jahren präsentieren die zum Verbund Katholischer Kliniken Düsseldorf (VKKD) gehörenden Krankenhäuser mit ihrem Format „VKKD Gesundheitsforum“ für Patienten und interessierte Düsseldorfer Bürger unterschiedliche Gesundheitsthemen – immer vorgestellt von Experten aus dem Klinikverbund. Zunächst als Präsenzveranstaltungen – vorrangig im Maxhaus – durchgeführt, entstand im Zuge wachsender Digitalisierung die Idee, solche Veranstaltungen auch im Live-Stream anzubieten. Die Corona-Pandemie hat diese Idee nun vorangetrieben: Der erste Live-Stream zum Thema Schilddrüse fand im Juni 2020 bei Professor Dr. Matthias Schauer im Augusta-Krankenhaus statt. Inzwischen gab es bereits sieben Streams zu den unterschiedlichsten Themen – 100 bis 300 Zuschauer waren jedes Mal dabei. Und auch für dieses Jahr sind – unabhängig von der Entwicklung der Pandemie – weitere Live-Streams geplant. Für Patienten haben diese virtuellen Veranstaltungen den Vorteil, dass sie sie jederzeit in Ruhe noch einmal angeschaut werden können, sie sind unter www.vkkd-gesundheitsforum.de/vkkd-gesundheitsforum-live/live-stream-sammlung weiterhin verfügbar. Mehr als 4.000 Interessierte haben von dieser Möglichkeit bereits Gebrauch gemacht.
Termine für zukünftige Live-Streams gibt der Klinikverbund über einen regelmäßigen kostenlosen Gesundheits-Newsletter bekannt, der unter www.vkkd-gesundheitsforum.de abonniert werden kann.

Neues Speicheldrüsenzentrum am EVK Düsseldorf

Dr. Gregor Wolf,
Evangelisches Krankenhaus

Seit Oktober vergangenen Jahres hat die HNO-Klinik am Evangelischen Krankenhaus (EVK) mit Dr. Gregor Wolf einen neuen Chefarzt. Er ist Experte für die Speicheldrüsenchirurgie und wird Düsseldorfs erstes Speicheldüsenzentrum aufbauen.

Fast jeder kennt das Problem: Man hat im Laufe des Tages zu wenig getrunken und irgendwann einen trockenen Mund. Wer jedoch dauerhaft zu wenig Speichel, vielleicht sogar Schluckbeschwerden oder Schmerzen beim Kauen hat, leidet möglicherweise unter Speichelsteinen oder einer anderen Erkrankung der Speicheldrüsen. Neben mehreren Hundert kleinen Speicheldrüsen in der Mundschleimhaut und im Rachen hat der Mensch paarig angelegte größere Speicheldrüsen, nämlich Ohr-, Unterkiefer- und Unterzungenspeicheldrüsen. Ihre Aufgabe ist es, genügend Speichel zu produzieren, der nicht nur für einen stets feuchten Mund sorgt, sondern unter anderem auch Teil der Immunabwehr sowie schmerzstillend ist.

Die HNO-Klinik am EVK unter Leitung von Chefarzt Dr. Gregor Wolf bietet nun das gesamte Spektrum der Diagnostik und Therapie von Speicheldrüsenerkrankungen an – ein Novum in der Region. Ganz neu sind die interventionelle Speicheldrüsenendoskopie sowie Speichelsteinoperationen in Lokalanästhesie mit den modernsten Endoskopen, die es gibt. Hierbei werden Endoskope im Miniaturformat und spezielle Fangkörbchen über die Mundhöhle in die Speichelgänge eingeführt, um vorhandene Spei-

Fotos: VKKD, Frank Elschner

Dr. med. Paul Dann
Facharzt für Orthopädie
Rheumatologie

Dr. Dann
Dr. Arnold

PRIVATPRAXIS ORTHOPÄDIE DÜSSELDORF

Dr. med. Jürgen Arnold
Facharzt für Orthopädie
Zertifizierter Fußchirurg

Sportmedizin · Naturheilverfahren · Osteologie (DVO) · Chirotherapie · Physikalische Therapie · Rehabilitationswesen

Tätigkeitsschwerpunkte: Knochendichtemessung (DEXA-Methode) · Stoßwellentherapie · Akupunktur
Fußdruckmessung · 3-D Wirbelsäulenanalyse · Kinderorthopädie · Orthopädische Gelenk- und Fußchirurgie

Ambulante und stationäre Operationen · Kooperation Sana Krankenhaus Benrath · Termine nach telefonischer Vereinbarung

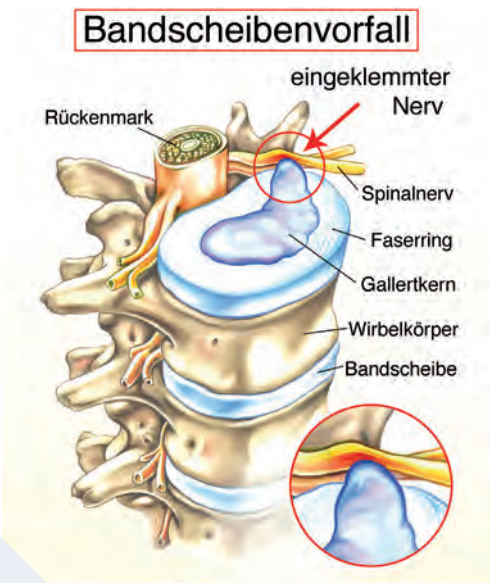
Wirbelsäulentherapie (PRT)

Schonende Heilung bei Bandscheibenbeschwerden.

Wirbelsäulennahe Infiltrationstechniken, auch als periradikuläre Therapie (PRT) bezeichnet, sind, wenn die Schmerzen auf die Reizung der kleinen Wirbelgelenke und einer oder mehrerer Nervenwurzeln zurückzuführen sind, häufig medizinisch ratsam.

Der Beschwerdekomplex ist oft im Lendenwirbelbereich z.B. durch einen Bandscheibenvorfall oder eine Irritation der Nervenwurzel des Ischiasnerven hervorgerufen. Kommt es hierbei zu einem starken Druck auf diesen, so entsteht ein Gesäß- bzw. Beinschmerz, teilweise mit Taubheit und Schwäche einhergehend. Jenes als bekannte Symptomatik eines Bandscheibenvorfalles. Manchmal ist zur Absicherung des Befundes eine Kernspintomographie erforderlich. Eine konventionelle Schmerzbehandlung wird in den meisten Fällen keine dauerhafte Linderung hervorrufen.

Das Ziel sollte vor allem immer darin bestehen, eine Operation zu vermeiden. Durch eine ultraschallgesteuerte Untersuchung mit anatomisch-knöchern orientierender Positionskontrolle der Nadel kann eine Belastung mit Röntgenstrahlen verhindert werden. Hiermit gelingt es, ausgewählte Medikamente präzise in den Bereich der gereizten Nervenwurzel zu bringen, die dann direkt vor Ort ihre Wirkung entfalten. Eine zielgesteuerte Spritzenbehandlung unter einem Computertomographen ist nur in seltenen Fällen notwendig.



Bei circa 80 Prozent der Patienten entwickelt sich unter dieser Behandlung eine deutliche Linderung der Beschwerden bis hin zur völligen Schmerzfreiheit. Ein großer Vorteil dieser Injektionsbehandlung ist, dass die Wirkung nicht nur während der Therapiedauer anhält, sondern auch bei klinischen Nachuntersuchungen eine anhaltende Schmerzfreiheit zeigt. Das lokal gezielt verabreichte Medikament ist bei einer zuvor durchgeführten örtlichen Betäubung gut zu vertragen.

Einem Leben ohne Rückenschmerzen stellen wir Orthopäden uns jederzeit sehr gerne.

Dr. med. Paul Dann
Facharzt für Orthopädie und Rheumatologie

Moderne Fußchirurgie

Spezialisierte Operateure stehen für gute Erfolge.

Als Bestandteil unseres Bewegungsapparates kommt den Füßen eine ganz besondere Bedeutung zu. Die Schuhmode, Fehlbelastung und insbesondere die erbliche Veranlagung führen häufig zu Vorfußdeformitäten. Als häufigste Fehlstellung gilt der Hallux valgus („Ballendeformität"). Daneben sind oft verschiedene Zehendeformitäten (z.B. Hammer- und Krallenzehen) oder Gelenkbeschwerden am Mittelfuß vorhanden.

Empfehlung zum operativen Eingriff

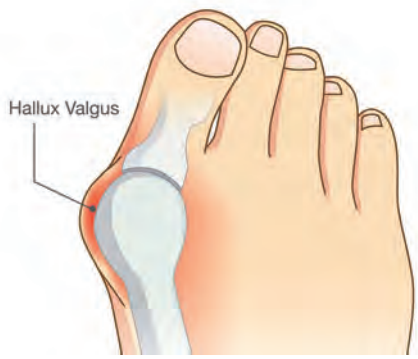
Wenn der Patient Beschwerden hat und konservative Maßnahmen, wie z.B. Einlagen und Krankengymnastik, nicht ansprechen, sollte bei vorhandener Indikation eine Operation empfohlen werden. Auch gerötete Druckstellen und Probleme am Ballen oder den Zehen, die eine Schuhauswahl dermaßen begrenzen,dass man sich in der Lebensqualität deutlich eingeschränkt fühlt, können eine Indikation zur operativen Korrektur darstellen. Die Fußchirurgie hat sich in den letzten Jahren enorm weiterentwickelt und zeigt stetig deutlich verbesserte Erfolge. Eine frühzeitige operative Korrektur kann in vielen Fällen durchaus sinnvoll sein. Mit den modernen operativen Methoden stehen Maßnahmen zur Verfügung, die bei frühem Eingreifen deutlich bessere Ergebnisse zeigen.

Was ist zu beachten, wenn eine Operation notwendig wird?

Es ist wichtig, sich einem spezialisierten Arzt anzuvertrauen. Ein in der Fußchirurgie erfahrener Operateur steht für gute Erfolge. Die Informationen und Erklärungen des Arztes sollten ausführlich sein und die anstehenden Maßnahmen genau erklärt werden. Der Patient sollte vorher genau wissen, was ihn erwartet.

Ziele der Behandlung

Wichtig sind gelenkerhaltende Methoden mit Wiederherstellung der normalen Fußfunktion, aber auch das ästhetische Ergebnis. Bei knöcherner Korrektur einer Deformität wird z.B. mit kleinen Schrauben oder Drähten fixiert, die in der Regel später nicht wieder entfernt werden müssen. Im Rahmen der modernen Fußchirurgie sollten vom erfahrenen Operateur sowohl möglichst kleine Schnitte als auch entsprechend kleine Implantate gewählt werden. Neben einer guten Korrektur der Fußdeformität und einem hohen Anspruch an die Funktionalität, sollte es dem Operateur bei der Auswahl der Verfahren ebenso wichtig sein, den Wünschen der Patienten bezüglich des ästhetischen Ergebnisses gerecht zu werden. Ausführliche ärztliche Beratung ist in diesem Zusammenhang besonders wichtig. Der spezialisierte Fußchirurg wählt befundabhängig und individuell das geeignete Operationsverfahren aus und optimiert so den Behandlungserfolg.



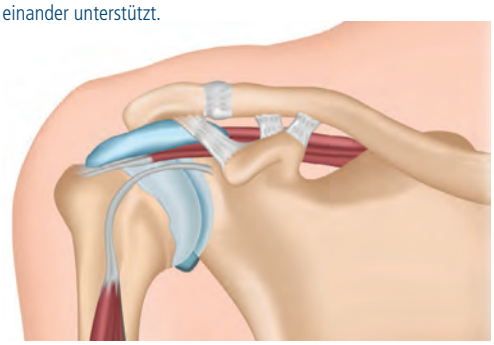
Dr. med. Jürgen Arnold
Facharzt für Orthopädie · Zertifizierter Fußchirurg

Schulterimpingement

Ursachen, Beschwerden und Therapie.

Das Schultergelenk ist ein komplex aufgebautes Gelenk, das sich durch ein hohes Maß an Beweglichkeit auszeichnet. Es besteht aus dem Oberarmkopf und einer im Verhältnis deutlich kleineren Gelenkpfanne. Die Schulter ist das einzige hauptsächlich durch Muskulatur stabilisierte Gelenk des Körpers.

Die vier wichtigen Muskeln, die s.g. Rotatorenmanschette, umschließen mit ihren Sehnen das Gelenk und sind im Zusammenspiel hauptverantwortlich für die Stabilität und auch für die komplexen Bewegungen in alle Richtungen. Kommt es, z.B. durch eine Verletzung, zu einem Funktionsverlust eines Muskels, kann es zur Störung dieses Zusammenspiels kommen und Beschwerden können entstehen. Im Raum zwischen Oberarmkopf und Schulterdach verlaufen zwei Sehnen der Rotatorenmanschette. Außerdem befindet sich dort ein Schleimbeutel, der das Gleiten der Gewebeschichten untereinander unterstützt.



Beim Impingement-Syndrom kommt es zu einer Verengung dieses Bereiches. Der Schleimbeutel entzündet sich und verklebt. Das geschmeidige Gleiten der Sehnen wird gestört. Es kann sekundär zu einer Verletzung oder sogar bis zu einem kompletten Riss der Rotatorenmanschette führen.

Es gibt unterschiedliche Ursachen für ein Impingement-Syndrom. Durch Verschleiß bedingte Knochenveränderungen am Schulterdach oder auch stattgefundene Verletzungen, wie Knochenbrüche, können nachfolgend zu einer Einengung führen. Es kommt zu Schmerzen bei bestimmten Bewegungen, wie beim Anziehen einer Jacke oder beim Einräumen eines höher angebrachten Schrankes.

Um ein Impingement-Syndrom erfolgreich zu behandeln ist es von entscheidender Bedeutung dessen Ursachen zu erkennen und gezielt zu therapieren. Das Wichtigste ist die Krankengeschichte zu erfassen und eine ausführliche körperliche Untersuchung durchzuführen. Oft erfolgt zusätzlich eine Röntgen- und/oder MRT-Untersuchung. In vielen Fällen ist eine konservative, nicht-operative Behandlung ausreichend. Hierzu zählen z.B. Maßnahmen wie Physiotherapie, das gezielte Auftrainieren bestimmter Muskelgruppen, extrakorporale Stoßwellentherapie oder auch Injektionen entzündungshemmender Wirkstoffe. Je nach Ursache für das Impingement-Syndrom oder bei Sehnenverletzungen kann auch eine minimalinvasive Operation notwendig sein. Bei einer Arthroskopie (Gelenkspiegelung) wird das Verletzungsausmaß festgestellt und bei Bedarf operativ versorgt. Knöcherne Einengungen können abgefräst und gerissene Sehnen genäht werden. Danach ist eine intensive krankengymnastische Behandlung anzuraten, um die volle Funktionsfähigkeit der Schulter wiederherzustellen.

Claude Waltking
Facharzt für Orthopädie und Unfallchirurgie

ORTHOPÄDIE IN DÜSSELDORF · HOHENZOLLERNSTRASSE 5 · 40211 DÜSSELDORF · TEL 0211-169 1000 · FAX 0211-169 1001 · DANN-ARNOLD.DE

Dr. Wolf ist seit Oktober 2020 Chefarzt in der HNO-Klinik am Evangelischen Krankenhaus.

chelsteine bis zu einer Größe von etwa fünf Millimetern Durchmesser zu beseitigen. Das dauert nur etwa 15 bis 20 Minuten. An der Weiterentwicklung dieser Speichelgangendoskope hat Wolf übrigens gemeinsam mit dem Hersteller gearbeitet, mehr als 4.000 Patienten mit Speicheldrüsenerkrankungen hat er bereits behandelt. „Größere Steine – manche können vier bis fünf Zentimeter groß werden – müssen allerdings operativ entfernt werden", erklärt er. In fast allen Fällen, so der Experte weiter, könne durch die Mundhöhle operiert werden, sodass keine äußeren Narben entstünden. Zudem könne fast immer die Speicheldrüse erhalten werden.

Darüber hinaus werden im neuen Zentrum Tumoren der Speicheldrüse behandelt. Von diesen in der Regel schmerzlosen Knoten, die übrigens meistens nach außen wachsen und recht groß werden können, ist zumeist die Ohrspeicheldrüse betroffen. Etwa 70 Prozent dieser Tumoren sind gutartig. Auch wenn sich meistens schon bei der Ultraschalluntersuchung – auch hier ist der Klinikleiter als Mitglied der deutschen Gesellschaft für Ultraschall in der Medizin ausgewiesener Experte – feststellen lässt, ob ein Tumor bösartig ist oder eben nicht, empfiehlt er, ihn operativ zu entfernen. Eine solche Operation sei sehr anspruchsvoll, so der Facharzt, da der Gesichtsnerv genau durch die Ohrspeicheldrüse verlaufe. Deshalb wird dieser Nerv während der gesamten Operation überwacht, zudem arbeitet der Arzt mit einer Lupenbrille oder einem OP-Mikroskop, um Verletzungen zu vermeiden. Bei allen operativen Verfahren wird auf die Ästhetik besonderer Wert gelegt – so wird beispielsweise die Schnittführung zur verdeckten Narbenbildung gewählt. Zudem besteht die Möglichkeit einer Unterfütterung von entstehenden Gewebsdefekten, etwa mit Fett von der Bauchdecke.

Dr. Gregor Wolf untersucht einen Patienten.

Gute Lebensqualität bei Blasenkrebs

Prof. Dr. Johannes M. Wolff, Chefarzt Paracelsus-Klinik

Die Paracelsus-Klinik in Golzheim stellt ihr Blasenzentrum ganzheitlich auf und bietet eine Blasensprechstunde an.

Die Paracelsus-Klinik Golzheim ist nicht nur die größte urologische Fachklinik in Deutschland, sondern auch die einzige in Düsseldorf. Einer ihrer Schwerpunkte ist die Behandlung von Erkrankungen der Blase. So werden im Blasenzentrum der Klinik jährlich mehr als 800 Patienten mit Tumoren in der Harnblase behandelt. Wichtig ist den Fachärzten die ganzheitliche Behandlung der Patienten – dazu gehört neben Diagnose und Therapie auch die ambulante Blasensprechstunde, für die allerdings die Überweisung eines niedergelassenen Arztes notwendig ist.
Anders als bei Blasenentzündungen oder -steinen, die sich durch vermehrten Harndrang oder Schmerzen beim Wasserlassen bemerkbar machen, merken Betroffene von einem Blasentumor oft über einen langen Zeitraum nichts – bis sie plötzlich Blut im Urin haben. „Blut im Urin ist ein Tumor bis das Gegenteil bewiesen ist, insbesondere beim schmerzlosen Wasserlassen", sagt Prof. Dr. Johannes M. Wolff, Chefarzt und Ärztlicher Direktor der Klinik. Deshalb rät der erfahrene Facharzt Frauen und Männern gleichermaßen, in einem solchen Fall unbedingt einen Urologen aufzusuchen.

Wenn sich bei der entsprechenden Untersuchung herausstellt, dass es sich tatsächlich um einen Tumor handelt und dieser bereits tief in die Muskelschicht der Harnblase hineingewachsen ist, lässt er sich in der Regel nicht mehr endoskopisch entfernen. In diesen Fällen wird die Entfernung der gesamten Harnblase empfohlen. Nach der Operation muss dann natürlich ein anderer Weg geschaffen werden, um den Harn zu sammeln und nach außen abzuleiten. Dies kann beispielsweise über ein Conduit, also einen künstlichen Blasenausgang, geschehen. Für eine bessere Lebensqualität kann – sofern die Art des Tumors sowie Alter und Allgemeinzustand des Patienten dafürsprechen – die Neoblase sorgen. Hierfür wird aus einem 60 bis 70 Zentimeter langen Dünndarmstück eine Ersatzblase geformt, die nach einer gewissen Zeit normal entleert werden kann – allerdings möglichst alle zwei bis drei Stunden, damit sie nicht zu voll wird und möglicherweise überläuft. „Eine solche Operation dauert fünf bis sechs Stunden und gehört zu den kompliziertesten in der Urologie", erklärt Oberarzt Dr. Frantisek Kunec. Für die Wahl des Blasenersatzes seien zudem die Wünsche des Patienten entscheidend, ergänzt Funktionsoberarzt Dr. David Schulz.

Fotos: Valentin Pellio für Paracelsus-Klinik Golzheim, Robert Poorten für EVK Düsseldorf

RKM 740 – Interdisziplinäre Facharztklinik als Prototyp zur „Zukunftsklinik“

Direkt am Rhein, bei Rheinkilometer (RKM) 740 zwischen den Düsseldorfer Stadtteilen Oberkassel und Heerdt eröffnet im Mai unsere inhabergeführte Klinik mit ihren angebundenen Fachbereichen – RKM 740.

Diese erste inhabergeführte interdisziplinäre Facharztklinik RKM 740 wird als Leuchtturm im Bereich des Gesundheitswesens mit ihrem sowohl schulmedizinischen als auch komplementärmedizinischen Ansatz geschätzt werden. Als aktiv Handelnder wird der Patient in den Prozess der Heilung langfristig eingebunden.

Fachdisziplinen der Klinik RKM 740

Operativ und konservativ

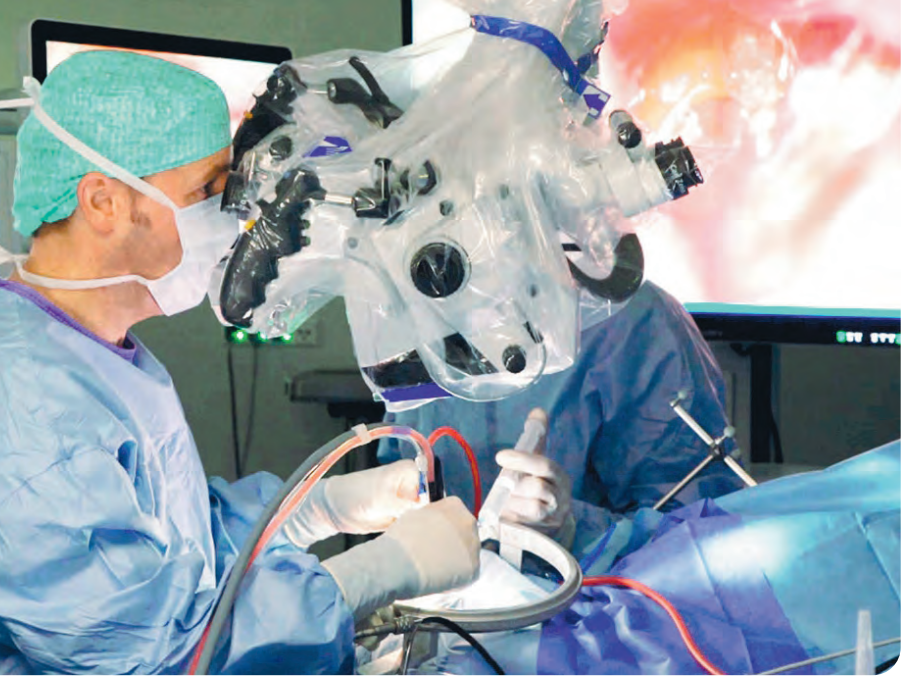
- **Anästhesie**
- **Augenheilkunde**
- **Gynäkologie**
- **Hals-Nasen-Ohrenheilkunde**
- **Orthopädie und Unfallchirurgie**
- **Plastische und Ästhetische Chirurgie**
- **Urologie**
- **Viszeralchirurgie, Hernien- und Gallenzentrum**
- **Wirbelsäulenzentrum, Neurochirurgie**

Ergänzt werden die operativen Fächer

- **Angiologie und Kardiologie**
- **Apotheke**
- **Ayurveda Medizin**
- **Gesundheitscafé**
- **Kinderzahnheilkunde**
- **Oralchirurgie, Zahnheilkunde**
- **Physiotherapie**
- **Präventionszentrum mit Check-Ups**
- **Radiologie**
- **„Salutogenese“-Zentrum zur Gesunderhaltung**
- **Sanitätshaus**
- **Schlaf-Zentrum (Diagnostik und Behandlung)**
- **Schwindelzentrum**
- **Zentrum für Ästhetische Gesichtschirurgie**

RKM 740 Interdisziplinäre Facharztklinik GmbH & Co. KG
Pariser Str. 83-89
40549 Düsseldorf
www.rkm740-klinik.de

Sie möchten über Aktuelles informiert werden? Dann abonnieren Sie unseren Newsletter auf unserer Website.



Aneurysmen können minimalinvasiv beseitigt werden.

Prof. Dr. Daniel Hänggi, Direktor der Klinik für Neurochirurgie des UKD

Höchste Sicherheit bei Operationen am Gehirn

In der Klinik für Neurochirurgie am Universitätsklinikum Düsseldorf (UKD) setzt man bei Operationen am Gehirn unter anderem auf intraoperative Technik, um größtmögliche Sicherheit für die Patienten zu gewährleisten.

Die Neurochirurgische Universitätsklinik Düsseldorf ist eines der größten neurochirurgischen Zentren in Europa, dessen Spezialisten die Neurochirurgie ganz wesentlich geprägt haben. So haben sie beispielsweise die heutigen modernen Konzepte der Hirntumorchirurgie, der Chirurgie der Hirngefäße oder auch der Wirbelsäulenchirurgie entscheidend mitgestaltet. Das Spektrum der Erkrankungen – alle Erkrankungen des Nervensystems, die man operativ behandeln kann, gehören dazu – ist groß. Zu den Schwerpunkten gehören die Erkennung und Behandlung von Aneurysmen im Gehirn, also Gefäßaussackungen unterschiedlicher Form und Größe, die im schlimmsten Fall platzen und damit lebensbedrohlich werden können. Man geht davon aus, dass etwa zwei bis drei Prozent aller Menschen weltweit ein bisher unentdecktes Aneurysma im Gehirn haben. Gefunden werden solche Aneurysmen oftmals zufällig im Rahmen einer Abklärung einer anderen Krankheit mittels CT (Computertomographie) oder MRT (Kernspintomographie) oder bei einer Familienanamnese, wenn es darum geht, Krankheiten innerhalb der Familie abzuklären. Wird ein Aneurysma entdeckt, besteht für den Patienten dennoch kein Grund zur Panik. „Nicht alle Gefäßaussackungen haben ein Risiko zu platzen. Es ist also entscheidend herauszufinden, in welchen Fällen eine operative Behandlung notwendig ist “, erläutert Prof. Dr. Daniel Hänggi, Klinikdirektor der Klinik für Neurochirurgie des UKD. Ganz wichtig seien Beratung und Aufklärung betroffener Patienten darüber, wann was wie therapiert werden müsse, so der erfahrene Neurochirurg weiter.

Und auch wenn ein Aneurysma entfernt werden muss, sollte kein Patient Angst vor einer traumatisierenden Operation haben. In den meisten Fällen, häufig auch bei Hirntumoren, ist eine minimalinvasive Beseitigung möglich – eine Rasur ist dafür übrigens nicht erforderlich. Und weil solche Operationen am Gehirn eines Menschen zu den medizinisch anspruchsvollsten überhaupt gehören, ist neben einem bestens ausgebildeten und erfahrenen Operateur auch eine technische Ausstattung auf hohem Niveau entscheidend für den Therapieerfolg. Dabei sei die Neurochirurgie Vorreiter bei der Digitalisierung, erklärt Hänggi. Intraoperative bildgebende Verfahren und computerassistierte Neuronavigation sorgen für maximale Sicherheit.

Neues Führungsteam in der Neurologie des Universitätsklinikums

Die Multiple Sklerose (MS) ist und bleibt ein großer Schwerpunkt der Neurologie am UKD. Der neue Direktor der Klinik, Prof. Dr. Dr. Dr. Sven G. Meuth, gilt international als anerkannter MS-Experte – sowohl mit Blick auf die Patientenversorgung als auch in der Forschung. Neben dem Fokus auf neurologische Autoimmunerkrankungen spielt weiterhin auch die hochspezialisierte Versorgung von Notfällen, insbesondere von Patienten nach einem Schlaganfall, eine große Rolle.

In der Klinik wird das Konzept einer engen Vernetzung von Patientenversorgung, klinischer Forschung und Grundlagenwissenschaft verfolgt – mit dem Ziel, die Ursachen neurologischer Erkrankungen besser verstehen und neue Therapiemöglichkeiten entwickeln zu können. Meuth ist seit Oktober vergangenen Jahres im Haus und hat seitdem das Führungsteam der Klinik neu aufgebaut. Es besteht aus erfahrenen Kräften aus dem UKD sowie Neuzugängen mit großer Fachexpertise aus dem Universitätsklinikum Münster. Der neue Stellvertretende Klinikdirektor PD Dr. Tobias Ruck hat langjährige Erfahrung in der Behandlung entzündlicher Erkrankungen der Muskeln und peripheren Nerven. Um die Behandlung von Epilepsie-Patienten kümmert sich künftig PD Dr. Nico Melzer, gilt er doch in der Wissenschaft als ausgewiesener Experte auf diesem Gebiet. Beide Ärzte sind aus Münster nach Düsseldorf gekommen. Ergänzt wird das Führungsteam durch bewährte Kräfte wie Prof. Dr. Orhan Aktas als Geschäftsführender Oberarzt und Spezialist für die Behandlung entzündlicher Erkrankungen des zentralen Nervensystems sowie Prof. Dr. Alfons Schnitzler als Direktor des Instituts für Bewegungsstörungen und Neuromodulation.

Das neue Führungsteam der Neurologie an der Uniklinik Düsseldorf: (v.l.) PD Dr. Nico Melzer, PD Dr. Tobias Ruck, Klinikdirektor Prof. Dr. Dr. Dr. Sven G. Meuth, Prof. Dr. Alfons Schnitzler und Prof. Dr. Orhan Aktas.

Fotos: UKD

Modernste Operationsverfahren in der Wirbelsäulenchirurgie

Prof. Dr. Sönke Frey, Spezialist für Wirbelsäulenchirurgie

Seit Mai vergangenen Jahres bietet das Florence-Nightingale-Krankenhaus (FNK) der Kaiserswerther Diakonie die Wirbelsäulenchirurgie als einen neuen Schwerpunkt an.

Bereits an seinem zweiten Arbeitstag hat Chefarzt Prof. Dr. Sönke Frey am Florence-Nightingale-Krankenhaus gemeinsam mit Oberarzt Dr. André Gorbachevski, dem Leiter des neu geschaffenen Departments für Spezielle Wirbelsäulenchirurgie, die erste Halswirbelsäulenoperation durchgeführt. Frey leitet die dortige Klinik für Orthopädie, Unfallchirurgie und Handchirurgie seit inzwischen zehn Monaten und hat im Rahmen einer umfassenden Neustrukturierung insbesondere die Behandlung von Wirbelsäulenerkrankungen vom obersten Halswirbel bis zum unteren Wirbelsäulenende ganz neu etabliert. „Der Patient hatte einen Bandscheibenvorfall zwischen dem sechsten und siebten Halswirbel erlitten, sodass der Nerv eingeklemmt war, was nicht nur zu heftigen Schmerzen, sondern auch zu einer Lähmung des linken Arms führte“, erinnert sich Frey. In einer rund einstündigen, minimalinvasiven Operation – nur ein kleiner, zwei Zentimeter großer Schnitt am Hals war dafür nötig – konnte die defekte Bandscheibe entfernt

Prof. Frey(l.) und Oberarzt Dr. Gorbachevski (r.) mit einem Patienten

und durch ein Implantat ersetzt werden. Der Patient hatte keine Schmerzen und keine Lähmung mehr, sodass er bereits drei Tage später das Krankenhaus wieder verlassen konnte.

Auch wenn die beste Operation die sei, die sich vermeiden lasse, so Frey, seien in manchen Fällen operative Eingriffe notwendig. So können Bandscheibenvorfälle oder auch

ANZEIGE

Professor Dr. Christian Meyer ist seit April 2020 Chefarzt der Kardiologischen Klinik am EVK Düsseldorf. Der erfahrene Kardiologe ist Mitglied in verschiedenen Fachgesellschaften, so u.a. in der Deutschen Gesellschaft für Kardiologie, der European Society of Cardiology, der European Heart Rhythm Association, der nordamerikanischen Heart Rhythm Society, sowie der Deutschen Gesellschaft für Prävention und Rehabilitation von Herz-Kreislauferkrankungen. Darüber hinaus ist er seit 2015 Gast-Professor an der University of California in Los Angeles.

Kontakt
Klinik für Kardiologie am EVK Düsseldorf
Chefarzt Prof. Dr. Christian Meyer
Sekretariat
Henrike Goebels und Sonja Blaik
Telefon: 0211/919 - 1855
Fax: 0211/919 - 3955
Kardiologie@evk-duesseldorf.de

Wenn das Herz schlapp macht

Das Team der Kardiologie am EVK Düsseldorf ist für alle da – für Jung und Alt

Seit knapp einem Jahr leitet Prof. Dr. Christian Meyer (43) die Kardiologische Klinik am EVK Düsseldorf. Seitdem hat der erfahrene Herzspezialist die Kardiologie im Innenstadtkrankenhaus an der Kirchfeldstraße neu aufgestellt. Mit neuem Team - seit wenigen Tagen gehört Oberarzt Dr. Ernan Zhu als weiterer Experte für interventionelle Kardiologie dazu - und einem erweiterten Angebot für Herzpatientinnen und -patienten in Düsseldorf und Umgebung. Was gibt's Neues? Wir haben nachgefragt:

Kurz & Knapp: Was bieten Sie Herzpatientinnen und -patienten in Ihrer Klinik an?
Prof. Dr. Christian Meyer: Mit einer maßgeschneiderten Behandlung ermöglichen wir unseren Patientinnen und Patienten eine hohe Lebensqualität und einen langfristigen Schutz. Dazu bieten wir im EVK ein umfassendes Spektrum lebensstilbasierter, medikamentöser, katheter-basierter, sowie „device-basierte“ Behandlungsverfahren wie aktive Herzrhythmusimplantate, Schrittmacher und Defibrillatoren an. Ständig entwickeln wir den Einsatz innovativer Bildgebungs- (4-D Echokardiographie, ultrahochauflösendes Mapping, MRT/CT) und Behandlungsverfahren in Kooperation mit Kollegen weltweit weiter. Die optimale Durchblutung, die Herzschwäche sowie der Rhythmus des Herzens stehen bei uns im Zentrum unseres Bestrebens und unserer täglichen Arbeit.

Was ist neu?
Neu ist ein Spezialprogramm zur Behandlung komplexer und seltener Herzrhythmusstörungen wie Vorhofflimmern, atriale Tachykardien oder auch (therapierefraktäre) Kammerarrhythmien. Hier geht es um die schonende Behandlung der Rhythmusstörung selbst sowie deren Ursachen. Also vor allem um die koronare Herzerkrankung und andere strukturelle Herzerkrankungen, die häufig mit einer Leistungsminderung, Luftnot, Schwindel und Enge in der Brust einhergehen. Unser langfristiges Ziel ist es, Schlaganfällen vorzubeugen. Neu in unserer Kardiologie ist zudem im Bereich der vaskulären Herzerkrankungen die Untersuchung der mikroskopisch kleinen Blutgefäße (koronare Mikroangiopathie) mittels spezieller Bildgebungsverfahren (Herz-MRT), sowie neuer katheter-basierter Messmethoden für Patienten mit Herzbeschwerden, bei denen keine Engstellen der Hauptleitungsbahnen vorliegen.

Fachlicher Austausch: Dr. Gorbachevski und Prof. Frey (v.l.) im Gespräch

Verschleißerscheinungen, die unter anderem zu Spinalkanalstenosen – das sind Verengungen des Wirbelkanals – führen können, Lähmungen, Gangstörungen oder so starke Schmerzen verursachen, dass die Lebensqualität nachhaltig beeinträchtigt ist. Dann rät der erfahrene Kliniker zu einer operativen Therapie, die, wann immer es möglich ist, minimalinvasiv und mikrochirurgisch mit den modernsten Methoden durchgeführt wird. „Minimalinvasiv bedeutet für mich, dass der Zugang nur so groß ist, dass die notwendigen Instrumente gerade hindurchpassen", erläutert Frey. Oft sind diese mikrochirurgischen Instrumente nur wenige Millimeter groß – dann reicht ein kleiner Schnitt von zwei bis drei Zentimetern, der später fast gar nicht mehr zu sehen ist. Und auch wenn zur Entfernung größerer Tumoren natürlich auch größere Schnitte notwendig sind, sind minimalinvasive Eingriffe sehr schonend und für die Patienten viel weniger belastend als größere offene Operationen. Zudem ist anschließend in der Regel je nach Krankheitsbild ein stationärer Aufenthalt von lediglich zwei bis fünf Tagen erforderlich.

Ganz wichtig ist dem Klinikleiter die Aufklärung der Patienten, und zwar nicht nur über die operativen Möglichkeiten, sondern auch über die damit verbundenen Risiken. Natürlich stelle jede Operation ein Risiko dar, so Frey, aber – abhängig von der Schwere der Erkrankung und dem Allgemeinzustand des Patienten – sei die Wahrscheinlichkeit etwa einer Lähmung äußerst gering. Meistens sind die Patienten direkt im Anschluss an eine solche Operation bereits beschwerdefrei und dürfen noch am Operationstag aufstehen. „Für uns steht neben der Versorgungsqualität die Zufriedenheit der Patienten an erster Stelle. Wir möchten, dass sie sich bei uns gut betreut fühlen", sagt Frey. Deshalb bietet er einen ganz besonderen Service an, er ist nämlich für seine Patienten – abwechselnd mit Oberarzt Gorbachevski – rund um die Uhr erreichbar.

Neuer Katheter gegen Vorhofflimmern

Das Sana Krankenhaus in Benrath setzt als weltweit erstes und einziges Krankenhaus den neuen Globus-Katheter zur Behandlung von Vorhofflimmern ein.

Prof. Dr. Hans Kottkamp, Chefarzt für Rhythmologie

Bei Vorhofflimmern in seinen unterschiedlichsten Ausprägungen handelt es sich um die häufigste Form von Herzrhythmusstörungen. Es verursacht Beschwerden wie Herzstolpern oder Herzrasen sowie Belastungseinschränkungen und ist für viele Schlaganfälle verantwortlich. Häufig haben Patienten im Alter zwischen 70 und 80 Jahren solche Herzrhythmusstörungen, aber auch junge Menschen können durchaus darunter leiden. Mit der Katheterablation gibt es seit einigen Jahren ein Verfahren zur Beseitigung des Vorhofflimmerns – insbesondere bei „leichteren" Fällen schon länger in erfahrenen Zentren ein Routineeingriff. Hierbei werden im linken Vorhof elektrische Isolationslinien um die Mündungen der Pulmonalvenen – das sind die Lungenvenen – herum platziert, die sogenannte Pulmonalvenen-Isolation.

Bisher kamen bei der Behandlung von Vorhofflimmern überwiegend zwei verschiedene Kathetersysteme zum Einsatz, nämlich die klassische Variante, der Single-Tip-Katheter, oder ein Ballonkatheter. „Beide Systeme haben gewisse Stärken, aber auch messbare Schwächen. So kann man mit dem Single-Tip-Katheter sozusagen alles machen, was nötig ist, aber diese Methode ist zeitaufwändig und erfordert viel Erfahrung und Geschick. Der Ballonkatheter dagegen ist einfacher zu handhaben, aber er ist im Bereich außerhalb der Pulmonalvenen nicht sehr hilfreich", erklärt Prof. Dr. Hans Kottkamp. Der erfahrene Herzspezialist leitet seit Oktober 2019 als Chefarzt die Abteilung für Rhythmologie – das ist die Behandlung von Herzrhythmusstörungen – im Benrather Sana Krankenhaus.

Dort wird seit August vergangenen Jahres ein neu zugelassener Katheter, der sogenannte Globus-Katheter, eingesetzt. Dessen Entwicklung begleitet Kottkamp als „Medical Advisor" seit acht Jahren und hat weltweit die ersten Patienten mit diesem neuen Katheter im Rahmen einer klinischen Zulassungsstudie in Zürich behandelt. „Bei diesem Katheter handelt es sich um eine komplette Neuentwicklung, die die Stärken der beiden bisher existierenden Kathetersysteme vereint und ihre Schwächen reduzieren soll. Wir haben uns sehr gefreut, dass wir hier in Benrath den Globus-Katheter nach der Zulassung weltweit erstmals bei Patienten einsetzen konnten", so der 56-Jährige.

Insbesondere bei Patienten mit „persistierendem" Vorhofflimmern, das wochen- oder sogar monatelang anhält, sind die Chancen, mit einer Pulmonalvenen-Isolation eine dauerhafte Stabilisierung des normalen Rhythmus zu erreichen, heute noch eher gering – hier soll der Globus-Katheter helfen. Dafür wurde für diesen neuen Katheter ganz aktuell ein 3D-Mappingsystem – ähnlich dem Erstellen einer elektronischen Landkarte des Herzinneren – entwickelt, um auch die Bereiche des linken Vorhofs außerhalb der Pulmonalvenen zu untersuchen.

Fotos: Sana Krankenhaus Benrath

Bei Adipositas sind Betroffene am St. Martinus-Krankenhaus in besten Händen

Die Spezialisten um Dmitrij Dajchin operieren Patienten mit Adipositas mit modernsten Methoden der Viszeralchirurgie.

Das Adipositaszentrum am St. Martinus-Krankenhaus in Düsseldorf ist Referenzzentrum und eines der Top-Häuser im Bereich der Adipositas-Chirurgie.

Wer einen Body-Mass-Index (BMI) von über 30 aufweist, der gilt als fettleibig – in Fachkreisen als Adipositas bezeichnet. Der BMI setzt die Körpergröße und das Gewicht in Verhältnis. Fettleibigkeit wird häufig in Verbindung gebracht mit mangelnder Willenskraft und zu großer Esslust. Doch Adipositas ist von der Weltgesundheitsorganisation (WHO) als Krankheit anerkannt. Diese Erkrankung hat viele unterschiedliche Ursachen. Neben etwa Bewegungsmangel oder Fehlernährung können dieses beispielsweise genetische Ursachen oder Stoffwechselstörungen sein. Auch psychische Faktoren oder Lebensumstände mit Stress, Existenzangst oder Traumata können eine Rolle spielen.
„Adipositas ist eine multifaktorielle Erkrankung. Sie ist unheilbar, lebenslang und lebensbedrohlich", warnt Dmitrij Dajchin, Leiter des Adipositaszentrum am St. Martinus-Krankenhaus Düsseldorf.

> **Adipositas ist eine multifaktorielle Erkrankung. Sie ist unheilbar, lebenslang und lebensbedrohlich.**
> Dmitrij Dajchin

Klar ist: Je höher die Ausprägung von Adipositas – also der Anteil des angesammelten Körperfetts – desto höher ist auch das Risiko von Folgeerkrankungen wie Diabetes, Bluthochdruck, Herzinfarkt, Schlaganfall, Fettleber, verschiedene Krebsformen, Schlafapnoe und viele mehr. In Deutschland sind laut Robert-Koch-Institut viele Menschen von Übergewicht betroffen: fast zwei Drittel der Männer (62%) und fast die Hälfte der Frauen (47%). Ein Viertel der Erwachsenen (18% Männer und 18% Frauen) gelten sogar als adipös. Viele dieser Menschen haben einen langen Leidensweg mit vielen Diäten hinter sich. Nicht wenige Adipositas-Patienten ziehen sich wegen ihrer Erkrankung mehr und mehr aus dem gesellschaftlichen, aktiven Leben zurück. Eine Möglichkeit der professionellen Unterstützung finden Menschen mit starkem Übergewicht zum Beispiel in spezialisierten Krankenhäusern. Im Adipositaszentrum des St. Martinus-Krankenhaus in Bilk werden die Patienten im Rahmen eines ganzheitlichen Konzepts behandelt. Das bedeutet: die Therapie findet fachübergreifend statt. Verschiedene Spezialisten betreuen und behandeln übergewichtige Menschen auf ihrem Weg in ein aktiveres, gesünderes Leben ohne Adipositas.

Ein chirurgischer Eingriff, beispielsweise mit dem Einsetzen eines Schlauchmagens (sogenannte Sleeve Resektion) oder eines Magenbypasses, ist dabei nur ein Teil der Therapie. Die Operationen von Dmitrij Dajchin, Chefarzt der Allgemein- und Viszeralchirurgie und Leiter des Adipositas-zentrums am St. Martinus-Krankenhaus, und seinem siebenköpfigen Team sind ein Hilfsmittel, um den Appetit zu zügeln, die Verdauung zu verlangsamen und langfristig das Gewicht der Patienten auf dem gewünschten Niveau zu stabilisieren. Dabei sind auch weitere Experten eines großen Netzwerks weiterer Fachbereiche eingebunden – mit Ernährungs-, Bewegungs- und Verhaltenstherapeuten. „Die Patienten brauchen eine lebenslange Betreuung und Nachsorge. Auch Familie und soziales Umfeld sind wichtig. Wir als Zentrum bieten die lebenslange Nachsorge an, bei allen Fragen und Problemen sind wir für Patienten und auch Kollegen da", sagt Dmitrij Dajchin.

Auch mit der Selbsthilfegruppe Adipositas, die ihre Treffen am St. Martinus-Krankenhaus veranstaltet, arbeitet das Adipositaszentrum eng zusammen. Denn ein solcher Erfahrungsaustausch unter den Betroffenen ist für die Therapie enorm wichtig. Das Adipositaszentrum gehört zu den besten Adressen seiner Art im Rheinland. Im Juli 2020 wurde es zum Referenzzentrum in der Adipositas- und metabolischen Chirurgie durch die Deutsche Gesellschaft für Allgemein- und Viszeralchirurgie (DGAV) hochgestuft. Es zählt damit zu den vier Spezialisten in der Behandlung von Menschen mit Fettsucht, Fettleibigkeit und starkem Übergewicht zwischen Bonn und der Region Niederrhein.

Besonders stolz ist Dmitrij Dajchin auf die im vergangenen Jahr erhaltene Auszeichnung des Magazins Focus: das Gütesiegel zum Top nationalen Krankenhaus 2021 in der Adipositas-Chirurgie. Damit gehört das Adipositaszentrum am Bilker Krankenhaus zu den renommiertesten Einrichtungen in dieser Kategorie, so das Ergebnis der unabhängigen Datenerhebung der Redaktion „FOCUS-Gesundheit", die zu den wichtigsten Rankings für Krankenhäuser und Kliniken in Deutschland zählt.

Ausgezeichnet: das Adipositas-Team am St. Martinus-Krankenhaus (v. l.): Leitender Oberarzt Dr. med. Peter Kirchmeyer, Assistenzarzt Ara Nazaryan, Chefarzt Dmitrij Dajchin, Plastischer Chirurg Dr. med. Alexander Stoff, Oberarzt Dr. med. Cédric Demtröder

Den Durchblick behalten

Drei Augenerkrankungen kommen bei älteren Menschen besonders häufig vor: Grüner Star, Grauer Star und alters-bedingte Makuladegeneration (AMD). Bei den Jüngeren ist das „office eye syndrom“ durch digitalen Augenstress und „jugendliche Kurzsichtigkeit“ weit verbreitet.

Von Annette Bulut

Ob jugendliche Kurzsichtigkeit, trockenes Auge, altersbedingte Makuladegeneration, Grüner oder Grauer Star – in jedem Alter gilt: Je früher Fehlsichtigkeit und Augenerkrankungen entdeckt werden, umso besser. Denn dauerhafte Sehschäden können durch regelmäßige Kontrollen durch den Augenarzt vermieden werden. Dennoch sucht Befragungen zufolge nur jeder dritte Erwachsene innerhalb eines Jahres den Augenarzt auf.

Spätestens ab dem 55. Lebensjahr ist eine regelmäßige, jährliche Untersuchung beim Augenarzt jedoch unbedingt ratsam. Jüngeren Menschen empfehlen Augenärzte eine Kontrolle alle zwei bis vier Jahre.

Diese Erkrankungen des Auges kommen vor allem bei älteren Menschen vor:

Altersbedingte Makuladegeneration (AMD)

Eine der häufigsten Augenkrankheiten in Deutschland ist die altersbedingte Makuladegeneration (AMD). Sie kann zur Erblindung führen. Auslöser der AMD sind Ablagerungen und Veränderungen der Blutgefäße an der Netzhaut. Bei dieser Erkrankung ist die Stelle des schärfsten Sehens auf der Netzhaut betroffen. Ihre Funktion nimmt stetig ab. Dadurch können die Patienten zunehmend schlechter scharf, farbig und kontrastreich sehen.

Laut Berufsverband der Augenärzte Deutschlands e.V. (BVA) Düsseldorf haben schätzungsweise mehrere Millionen Menschen hierzulande AMD, und zwar:

- rund 6.938.000 im Frühstadium und
- rund 480.000 im Spätstadium.

Unter Frühformen der AMD leiden rund 20 Prozent der 65- bis 74-jährige und rund 35 Prozent der 75- bis 84-jährigen Deutschen. „Trotz intensiver Aufklärungsarbeit ist die AMD und die damit verbundene Erblindungsgefahr kaum bekannt“, so der BVA. Bei einer Befragung gab etwa Dreiviertel der Risikogruppe im Alter ab 55 Jahren an, die Krankheit nicht zu kennen, 9 Prozent waren unsicher, und nur 18 Prozent waren informiert.

Lange war die Augenheilkunde weitgehend machtlos gegen die altersabhängige Makuladegeneration, die häufigste Erblindungsursache im Seniorenalter. Die Einführung der Injektion eines hemmenden Medikamentes in den Glaskörper des Auges hat die Behandlung bestimmter Formen der AMD revolutioniert. Heute sind diese Injektionen klinisch-prakti-

Immer Stand der Technik.
SOEFFING
Kälte Klima Lüftung

Unsere Antwort auf Corona:
steckerfertiger Luftreiniger, entfernt 99,995 % der Schadstoffe mittels Aktivkohlefilter + HEPA H14 Reinraumfilter und zuschaltbaren UV-Licht
Touchscreendisplay mit eingebautem Luft-Qualitätsindikator, alternativ per App steuerbar
Zerstört und entfernt Viren und Bakterien
Wirkt gegen Allergene
Fundierte Beratung und passende Lösungen!
info@soeffing.de
☎ 0211/7709-0
Die Frischemacher

MED+ | Forum Gesundheitswirtschaft Düsseldorf e.V.

MED+ ist das Düsseldorfer Netzwerk für die Gesundheitswirtschaft. Hier finden Sie eine bunte Mischung der GESUNDHEITSMACHER in dieser Stadt – kommen Sie in unser Netzwerk und WERDEN SIE MITGLIED.

MED+ DÜSSELDORF
Forum Gesundheitswirtschaft Düsseldorf

WERDEN SIE MITGLIED BEI MED+

Forum Gesundheitswirtschaft Düsseldorf e.V.
PRADUS Medical Center
Reichsstraße 59
40217 Düsseldorf
geschaeftsstelle@forum-gesundheitswirtschaft.com
www.forum-gesundheitswirtschaft.com

d-health up

Augenkrankheiten

So bleiben die Augen gesund

„Mit ein paar einfachen Tipps kann jeder Mensch sein persönliches Risiko positiv beeinflussen“

Dr. Andrea Lietz-Partzsch,
Berufsverband der Augenärzte Deutschlands (BVA)

Regelmäßig bewegen

Spazierengehen oder Joggen, Radfahren, Schwimmen – solche und andere Formen des Ausdauersports kommen nicht nur der allgemeinen Gesundheit zugute, sondern auch den Augen. Regelmäßiger Sport kann altersbedingte Veränderungen der Netzhautmitte (der Makula), die eine Sehminderung verursachen können, positiv beeinflussen.

Vitaminreiche Ernährung

Eine abwechslungsreiche Ernährung, die reich an Vitaminen und an dem vor allem in grünem Gemüse wie Spinat oder Grünkohl enthaltenen Farbstoff Lutein ist, kommt den Augen zugute. Werden diese Farbstoffe in ausreichender Menge mit der Nahrung aufgenommen, dann können sie sich in der Netzhaut anreichern. Dort schützen sie wie eine natürliche Sonnenbrille vor altersbedingten Schäden.

Nicht rauchen

Raucher haben ein deutlich erhöhtes Risiko, an Krankheiten wie der Altersbedingten Makuladegeneration oder auch dem Grauen Star zu erkranken.

Frische Luft

Wer viel Zeit im Büro und am Computer verbringt, klagt oft über trockene, gereizte Augen. Regelmäßige Pausen an der frischen Luft wirken dem entgegen. Hin und wieder den Blick schweifen lassen und nicht immer nur auf den Schreibtisch und den Bildschirm zu schauen, entspannt zudem die Augenmuskulatur.

Chancen der Früherkennung nutzen

Die häufigsten Augenkrankheiten, die das Sehen bedrohen, treten mit steigendem Alter immer häufiger auf. Deshalb raten Augenärzte zu Früherkennungsuntersuchungen, bei denen nach Anzeichen wie der Altersbedingten Makuladegeneration oder dem Glaukom gesucht wird. Denn je früher eine Therapie eingreift, desto besser sind die Chancen, das Sehvermögen zu erhalten.

Täglich raus ans Tageslicht

Kinder sollten sich jeden Tag mindestens zwei Stunden bei Tageslicht im Freien aufhalten. So können sie das Risiko senken, kurzsichtig zu werden.

Möglichst wenig Zeit mit Smartphone und Co. verbringen

In der Kindheit wachsen die Augäpfel noch. Wird ein Augapfel „zu lang“ dann wird das Auge kurzsichtig. Wenn Kinder häufig und andauernd auf Gegenstände in der Nähe schauen – zum Beispiel auf ein Smartphone – dann erhält das Auge Anreize, zu wachsen. Deshalb sollte die Zeit, die Kinder mit Beschäftigungen in der Nähe verbringen, beschränkt sein.

scher Alltag in der augenärztlichen Therapie. Angetrieben wurde diese Entwicklung entscheidend durch große Studien, für die Professor Frank G. Holz, Ärztlicher Direktor der Universitätsaugenklinik Bonn, verantwortlich war.

Grauer Star (Katarakt)

Jedes Jahr gibt es in Deutschland rund 550.000 Katarakt-Operationen. Die meisten Patienten sind über 65 Jahre als. Mit dem Grauen Star geht eine fortschreitende Trübung der Augenlinse einher. Wenn die Sehschärfe weniger als 50 bis 60 Prozent beträgt, raten Augenärzte in der Regel zu einer Operation. Dabei wird die eigene Linse entfernt und durch eine künstliche Linse ersetzt. Das ist inzwischen ein Standardeingriff, der kaum länger als zehn bis 20 Minuten dauert, er gilt als risikoarm und kann in der Regel ambulant durchgeführt werden.

Grüner Star (Glaukom)

Beim Grünen Star (Glaukom) wird der Sehnerv wegen zu hohen Augeninnendrucks geschädigt. Die Beeinträchtigung kann nicht mehr rückgängig gemacht. Die Betroffenen haben das Gefühl eines immer dichter werdenden Schleiers oder das Gefühl, durch ein Milchglas zu schauen. Im Extremfall führt der Grüne Star zu einer Erblindung des Auges. Durch regelmäßige Kontrollen des Augenarztes ist das leicht vermeidbar. Denn sobald der Grüne Star diagnostiziert ist, kann er zumindest medikamentös durch Tropfen gestoppt werden. Etwa 2,3 Millionen Menschen sind in Deutschland vom Grünen Star und dessen Vorstadien betroffen.

Jeder zweite Patient mit Glaukom leidet an Bluthochdruck. Offenbar fördert die medikamentöse Therapie gegen Bluthochdruck die Entstehung des Augenleidens. Insbesondere Medikamente, die zu einem starken nächtlichen Abfall des Blutdrucks führen, können Sehnerv und Netzhaut schädigen. Als bedeutendster Risikofaktor für ein Glaukom gilt ein erhöhter Augeninnendruck, der einerseits einen mechanischen Schaden am Sehnerv bewirkt und gleichzeitig die Durchblutung des Sehnervs stört. Die Senkung des Augeninnendrucks ist darum auch der wichtigste Therapieansatz.

Trockenes Auge (office eye syndrom)

Der ständige Blick auf den Bildschirm von Smartphone, Tablet oder PC ist purer Stress für die Augen. Die Folgen: Augenbrennen, Druckgefühl oder Sehstörungen. Stets ist der Blick starr und fast ausschließlich in eine Blickrichtung aus einer geringen Entfernung auf einen nahen Punkt ausgerichtet. Die Folge: Das Sehorgan bewegt sich dabei kaum, die Blinzelfrequenz lässt deutlich nach. Dieser ständige Nahstress kann ein sogenanntes „Trockenes Auge“ zur Folge haben. „Das führt dazu, dass die Augenoberfläche nicht ausreichend mit Tränenflüssigkeit bedeckt ist. Die Folgen sind Augenmüdigkeit,

Druck- und Fremdkörpergefühl oder Tränenlaufen“, erklärt Professor Alireza Mirshahi, Ärztlicher Direktor der Augenklinik Dardenne in Bonn Bad-Godesberg.

Das trockene Auge, auch Office Eye Syndrom genannt, kann chronisch werden. Durch die geringere Blinzelhäufigkeit und den daraus resultierenden verminderten Tränenfilm steigt das Risiko von Infektionen. Abhilfe schaffen frei verkäufliche Tränenersatzmittel aus der Apotheke, sogenannte „künstliche Tränen“. Wenn diese Tropfen nicht helfen, dann ist eine augenärztliche Untersuchung ratsam. Eine ausführliche augenärztliche Tränenfilmdiagnostik ist aber nur in seltenen Fällen erforderlich. Der Augenarzt kann damit den richtigen, individuell abgestimmten Tränenersatzfilm verordnen. Der „digitale Augenstress“ führt bei Erwachsenen zu einem „Trockenen Auge“. Bei Kindern, Jugendlichen und jungen Erwachsenen steigt hingegen das Risiko, eine Kurzsichtigkeit zu entwickeln.

Jugendliche Kurzsichtigkeit

Eine Kurzsichtigkeit entwickeln insbesondere Kinder, Jugendliche und junge Erwachsenen.

Von Kurzsichtigkeit (Myopie) ist die Rede, wenn das Auge Objekte in der Nähe gut, weit entfernte Dinge ohne Brille dagegen schlecht erkennen kann. Ob ein Kind fehlsichtig ist, kann eine augenärztliche Untersuchung schon früh klären. Gerade in den ersten Lebensjahren, in denen sich das Zusammenspiel von Augen und Gehirn noch entwickelt, ist es wichtig, dass eine eventuell bestehende Fehlsichtigkeit rechtzeitig diagnostiziert und korrigiert werden.

Vor der Einschulung ist ein Besuch beim Augenarzt sinnvoll, um sicherzustellen, dass keine Fehlsichtigkeit den erfolgreichen Start ins Schülerdasein behindert. Wenn eine Kurzsichtigkeit festgestellt wird, ist es wichtig, sie konsequent mit Brille oder gegebenenfalls Kontaktlinsen auszugleichen. Auch das trägt dazu bei, die Zunahme der Myopie zu bremsen. „Wichtig ist noch zu wissen, dass die ‚Naharbeit‘, also alle Tätigkeiten in der Nähe von PCs, Tablets und Smartphones bei Kindern und Jugendlichen die Entwicklung von Kurzsichtigkeit begünstigt. Hier hilft nur eins: raus an die frische Luft und zum Sport. Das hilft, die Kurzsichtigkeit zu verhindern und hält den Körper fit“, rät Alireza Mirshahi von der Augenklinik Dardenne in Bonn Bad-Godesberg.

OPERATION WÄHREND CORONA? ABER SICHER!

ST. ELISABETH-HOSPITAL
MEERBUSCH-LANK
RHEINISCHES RHEUMA-ZENTRUM

Einrichtung der St. Franziskus-Stiftung Münster

Wir kennen Ihre Bedenken: Sich jetzt, zu Corona-Zeiten, operieren zu lassen, klingt nach keiner guten Idee. Sie befürchten eine Ansteckung im Krankenhaus. Das verstehen wir.

Aber einerseits werden Ihre Beschwerden nicht weniger, je länger Sie warten. Und andererseits sorgen wir umfassend für Ihre Sicherheit. Wir arbeiten nach höchsten Hygienestandards und unsere Corona-Maßnahmen greifen: Jeder Patient wird sowohl im Vorfeld als auch bei Aufnahme getestet. Das Ergebnis: bisher hatten wir noch keinen Corona-Fall bei unseren stationären Patienten.

Wir sind Ihre Experten für Orthopädie und Rheumatologie. Unser Haus und unsere Ärzte sind vielfach ausgezeichnet, unter anderem von Krankenkassen wie der AOK, sowie von der Zeitschrift „Focus Gesundheit“.

In der Orthopädie verfügen wir vom Gelenkersatz bis zur Fußchirurgie über langjährige Erfahrung, mit über 15.000 Operationen in den letzten 10 Jahren. Ob konservativ oder operativ, ambulant oder stationär - wir bieten durch alle Behandlungsphasen hindurch exzellente medizinische Unterstützung.

Sie haben starke Schmerzen? Ihr (Fach-)Arzt rät zu einer Operation? Dann warten Sie nicht länger. Denn bei uns sind Sie in sicheren Händen.

Dr. Tim Claßen, Chefarzt der Klinik für Orthopädie und Orthopädische Rheumatologie

Manuela Edling, Leiterin des Bereichs Fußchirurgie, Klinik für Orthopädie und Orthopädische Rheumatologie

TOP REGIONALES KRANKENHAUS 2021 NORDRHEIN-WESTFALEN FOCUS

TOP NATIONALES KRANKENHAUS 2021 ORTHOPÄDIE FOCUS

ST. ELISABETH-HOSPITAL MEERBUSCH-LANK
Rheinisches Rheuma-Zentrum
Hauptstraße 76, 40668 Meerbusch
Tel. 02150 / 917-0
info@rrz-meerbusch.de
www.rrz-meerbusch.de

Großer Fortschritt beim Augenlasern

Dr. Detlev Breyer ist Spezialist in Sachen Augenlasern.

Augenlasern bei starker Fehlsichtigkeit war bis vor Kurzem nur bis zu einem gewissen Grad operabel. Doch nun macht medizinischer Fortschritt in der Lasertechnik Augenoperationen auch bei starker Kurz- oder Weitsichtigkeit möglich.

Von Annette Bulut

Dieser lasertechnische Fortschritt dürfte sowohl für junge, als auch alterssichtige Patienten von großer Bedeutung sein, die bisher Brillen mit sehr dicken Glasstärken benötigen. „Ab einem Alter von 19 bis 60 Jahren können wir Patienten operieren", erklärt Augenarzt Dr. Detlev Breyer, leitender Augenoperateur der „Breyer, Kaymak Klabe Augenchirurgie" mit eigenem Forschungsinstitut in Düsseldorf. Er hat bereits tausende Operationen durchgeführt und lasert seit zwölf Jahren sowohl Kurz- als auch Weitsichtigkeit. Der Laserkorrektur der Hornhaut waren bisher Grenzen gesetzt, die sich im Bereich von -8 bis +2 Dioptrien bewegten.

Aufgrund des selbst gesetzten hohen Anspruchs der Praxisgemeinschaft stets nur die modernste Technik einzusetzen, kann Breyer nun eine Laser-OP auch bei starken Fehlsichtigkeiten anbieten. „Ich kann heute Patienten mit einem Spektrum von -10 bis +5 Dioptrien operieren. Das ist ein echter Evolutionssprung der Lasertechnik", so Dr. Breyer. Möglich werde das durch einen hochmodernen Laser. Das 400.000 Euro teure Gerät kommt im Zentrum für Augenlasern und Linsenimplantationen des Ärzte-Trios zum Einsatz. Breyer, ein weltweit ausgezeichneter Augenchirurg, hat bereits mehr als 45.000 Augenoperationen durchgeführt und gilt international als Koryphäe auf seinem Gebiet.

„Der Laser, den wir einsetzen, ist der zurzeit schnellste Excimerlaser auf dem Markt. Ich kann damit zahlreiche unterschiedliche Augenlaserkorrekturen durchführen. Das Besondere ist, dass er eine optimale Glättung der Hornhaut des Auges mit höchster Präzision ermöglicht. Dabei wird die Hornhaut mit hoher Geschwindigkeit durch eine neue thermische OP-Technik schonend abgetragen. Der Vorteil: Je geringer die biologische Wechselwirkung mit dem Hornhautgewebe, desto besser ist die Wundheilung", erklärt der Experte die neue Operationstechnik.

Auch gehört er weltweit zu den ersten zehn Anwendern der SMILE Methode, welche er seit zehn Jahren mit höchster Patientenzufriedenheit anwendet und welche sich zu seiner bevorzugten Lasermethode zur Korrektur der Kurzsichtigkeit entwickelt hat. Dieses Verfahren beschreibt Dr. Breyer wie folgt: „Zunächst präpariert der Femtosekundenlaser ein dünnes Hornhautscheibchen (Lentickel) im Innern der Hornhaut, um die Fehlsichtigkeit zu korrigieren. Anschließend entfernt der Operateur den Lentikel durch eine minimale Öffnung von nur zwei bis drei Millimeter. Eine großflächige Öffnung der oberen Hornhautschicht, des sogenannten Flaps, wie er bei der LASIK-Methode Anwendung fand, ist nicht mehr notwendig. Es bietet somit eine optimale Stabilität der Hornhaut schon direkt nach dem Eingriff, und auch trockene Augen sind nach dem Eingriff nicht zu fürchten. Deshalb gibt es kaum Einschränkungen am Tag nach der Augenlaserung. Bereits 20 Minuten nach dem Eingriff kann der Patient Sport treiben, duschen oder am Auge reiben. Mit diesem Augenlaserverfahren lässt sich bei ausreichender Hornhautdicke eine Kurzsichtigkeit bis maximal -10 Dioptrien und Hornhautverkrümmung bis zu +5 Dioptrien korrigieren."

Chef operiert jeden Patienten selber und hat sich selbst gelasert

Grundsätzlich unterscheidet der Mediziner bei Weitsichtigkeit zwischen normaler Weitsichtigkeit, die etwa ab einem Alter von 15 Jahren eintreten kann und altersbedingter Weitsichtigkeit. Bei altersbedingter Weitsichtigkeit, der sogenannten „Alterssichtigkeit oder Altersweitsichtigkeit, arbeitet der Muskel im Auge nicht mehr richtig. Die Linse ist nicht mehr elastisch und flexibel wie in jungen Jahren. Diese Operationsmethode eignet sich auch für Patienten

ab etwa 50 Jahre, die auf ihre Gleitsichtbrille und Lesebrille verzichten wollen. „Bei uns wird jeder vom Chef operiert“, betont Dr. Breyer.

Dr. Breyer hat eine ausgewiesene Expertise und operiert rund 80 Patienten pro Woche. „Der Patient steht bei uns immer im Mittelpunkt“, erklärt er. Er beherrscht das gesamte refraktive Behandlungsspektrum und kann die Patienten deshalb unabhängig und individuell beraten. Weitsichtigkeit korrigiert er ambulant und schmerzfrei mit mehreren laser- oder linsenchirurgischen Verfahren, je nachdem, welche Methode individuell die Beste ist. Nur bei etwa fünf Prozent der Patienten kann das Augenlasern bei Weitsichtigkeit trotz des hochmodernen Lasers nicht durchgeführt werden, weil die Gefahr von Spätschäden zu hoch ist. Der Grund: Die Hornhaut mancher Patienten ist zu dünn.

Eine Operation dauert nur zwischen 18 und 30 Sekunden pro Auge, es werden vor der Behandlung Betäubungstropfen verabreicht, sodass die gesamte Behandlung komplett schmerzfrei bleibt. Selbst für die Erstdiagnose setzen die Experten nur auf die neueste und zugleich evidenzbasierteste Technik. „Bei der Durchführung der ambulanten Operation ist die Erfahrung des Operateurs das Wichtigste, er muss kritische Situationen erkennen können,“ betont Dr. Breyer und weiter: „Ich spreche während der OP mit meinen Patienten, erkläre ihnen alles, was während der Operation passiert aus ihrer Sicht und stelle mich so gut wie möglich auf den einzelnen Patienten ein.“

Die Nachsorge unterscheidet sich je nach Laser-Operation. Die günstigste Methode ist die PRK, sie fordert jedoch auch die längste Seherholung und kann die ersten Tage nach der Operation Schmerzen verursachen.

Wie macht sich Weitsichtigkeit bemerkbar?
Hyperopie, so der medizinische Begriff, macht sich dadurch bemerkbar, dass der Patient weder in der Ferne gut sehen noch Kleingedrucktes oder nahe Gegenstände nicht scharf sehen kann. Im Gegensatz zur Alterssichtigkeit liegt ein Fehler im optischen System des Auges vor. Diese Form der Weitsichtigkeit operiert Breyer ambulant und schmerzfrei durch laserchirurgische Verfahren wie einer Femtosekunden-LASIK oder einer Trans-PRK. Auch ist eine Korrektur durch linsenchirurgische Verfahren möglich.

Was sind die Ursachen?
Bei einem weitsichtigen Auge liegt der Brennpunkt des Lichtes nicht genau auf der Netzhaut, sondern dahinter. Dadurch können nahe Gegenstände nicht scharf wahrgenommen werden. Je nach Alter und Ausprägung der Weitsichtigkeit werden ferne Gegenstände bei geringer Weitsichtigkeit und jungen Patienten hingegen scharf erkannt.

Wie kann Weitsichtigkeit behandelt werden?
Die refraktive Chirurgie bietet viele Möglichkeiten, um Weitsichtigkeit ambulant und schmerzfrei zu korrigieren. Dabei haben Patienten die Wahl zwischen verschiedenen Laserverfahren sowie der Implantation von Kontaktlinsen oder – je nach Indikation und Linsentrübung – anderen Linsenchirurgischen Verfahren. Welches Verfahren das Beste ist, ist individuell unterschiedlich. Die innovativste Form des Augenlaserns und das erste schmerzfreie minimalinvasive Augenlaserverfahren ist die Korrektur der Kurzsichtigkeit mit der ReLEx SMILE Methode, denn dabei bleibt die Hornhaut bis auf einen winzigen Schnitt von zwei bis drei Millimeter intakt. Die Operation ist auch für Patienten mit höheren Fehlsichtigkeiten, dünnerer Hornhaut oder trockenen Augen geeignet und besonders bei Patienten mit Kontaktlinsenproblemen geeignet.

Warum müssen Kontaktlinsen zwei Wochen vor der Behandlung entfernt werden?
Sie verändern längerfristig die Form der Hornhaut. Es kann mitunter Wochen dauern, bis sich die natürliche Hornhautform nach dem Entfernen der Kontaktlinse ausbildet. Sollte ein Patient die Kontaktlinse nicht ausreichend lange vor der Anfangsuntersuchung entfernen, kann dies zu verfälschten Werten der Voruntersuchung führen. Es wird ein unbefriedigendes Ergebnis riskiert mit schlechtem Sehvermögen nach dem Eingriff. Weiche und harte Kontaktlinsen sollen deshalb zwei, besser drei Wochen vor der Voruntersuchung und auch unmittelbar vor der Operation nicht mehr getragen werden.

Was ist das Neue am hochmodernen Laserverfahren?
Bei der herkömmlichen LASIK oder Femto-LASIK ist eine großflächige Öffnung der oberen Hornhautschicht notwendig. Dieser kreisrunde Deckel wird aufgeklappt, um die darunterliegende Hornhaut mit dem Laser modellieren zu können. Wer sich für die neue, risikoärmste Methode, der ReLEx SMILE, entscheidet, verzichtet auf eine großflächige Eröffnung. Das Verfahren ist völlig schmerzfrei während und nach der OP. Die Methode ist gut bei Kontaktlinsen-Unverträglichkeit geeignet.

Implantierte Kontaktlinsen werden bei sehr hoher Fehlsichtigkeit eingesetzt. Premiumlinsen, wie Multifokallinsen oder Linsen mit einem erweiterten Fokusspektrum (EDOF-Linsen) setzt der Spezialist nur bei getrübter natürlicher Linse zur Korrektur von Fehlsichtigkeiten ein. Bei dieser Methode wird die Linse des Patienten abgesaugt und durch eine neue Optik ersetzt. „Es ist im Grunde genommen eine vorgegriffene Graue-Star-Operation“, sagt der Augenspezialist.

KardioPro

Praxis für Kardiologie,
Innere Medizin,
Sportmedizin und
Sportkardiologie

Breite Straße 69
Düsseldorf

www.kardio.pro

Alle Impfungen bleiben wichtig

Besonders in der aktuellen Corona-Pandemie ist es klug, lückenlos geimpft zu sein. Doch viele Menschen in Deutschland sind nicht vollständig geimpft oder versäumen das Auffrischen. Das führt dazu, dass sich vermeidbare Erkrankungen ausbreiten können. Lesen Sie, welche die wichtigsten Impfungen sind.

Von Annette Bulut

Ein lückenloser Standard-Impfschutz ist aktuell wegen der COVID-19-Pandemie eine besonders empfehlenswerte Gesundheitsvorsorge. Manche Lebendimpfstoffe bieten einen vollständigen lebenslangen Schutz etwa gegen Masern, Mumps, Rötel und Windpocken. Andere Impfungen müssen regelmäßig im Erwachsenenalter durch den Hausarzt aufgefrischt werden. „Durch die Standardimpfungen, die von der Ständigen Impfkommission (STIKO) empfohlen werden, sind nicht nur die Geimpften geschützt, sondern auch die, die aufgrund ihres jungen Alters oder wegen bestimmter Grunderkrankungen nicht geimpft werden können“, erklärt Prof. Dr. med. Tomas Jelinek, wissenschaftlicher Leiter des CRM Centrum für Reisemedizin in Düsseldorf. Für Menschen ab einem Alter von 60 Jahren rät die STIKO zusätzlich noch zu zwei weiteren Standardimpfungen gegen Grippe und Pneumokokken.

Prof. Dr. med. Tomas Jelinek

Mumps/Masern/Röteln/Windpocken (MMRV)

Masern, Mumps, Röteln und Windpocken – wegen fehlenden Impfschutzes erkranken immer öfter auch Erwachsene an diesen „Kinderkrankheiten“. Das ist nicht unproblematisch. Denn je älter die Betroffenen sind, desto höher ist das Risiko für einen komplizierten Verlauf. Impflücken können im Erwachsenenalter im Fall eines Mumpsausbruchs Entzündungen des Hodens (Orchitis), der Bauchspeicheldrüse (Pankreatitis) und der Gehirnhaut (Meningitis) verursachen. Gleiches gilt für Masern und Röteln. Eine Maserninfektion kann unter anderem eine Lungen- und Gehirnhautentzündung zur Folge haben. Die Masern-Viren werden von Mensch zu Mensch durch die sogenannte Tröpfcheninfektion übertragen, das heißt zum Beispiel beim Niesen oder Sprechen. In der Regel erkranken alle Personen, die Kontakt zu einem Träger des Erregers hatten. „Immun sind nur vollständig Geimpfte oder Menschen, die die Krankheit bereits durchgemacht haben“, warnt Jelinek. „Das Tückische bei Masern ist, dass Betroffene bereits mehrere Tage vor Auftreten der ersten Krankheitszeichen ansteckend sind.“

Nicht vollständig oder nicht aufgefrischt, schützt nicht

Impfungen gegen Masern, Mumps, Röteln und Windpocken gehören in Deutschland zwar zur Standardvorsorge bei Kleinkindern, doch immer noch sind die Erkrankungen nicht vollständig ausgerottet. „Weil viele Menschen nicht vollständig geimpft sind oder Impfungen nicht aufgefrischt werden, können sich Erkrankungen, die durch Impfungen vermeidbar wären, wieder zunehmend ausbreiten“, warnt Jelinek. Ein Beispiel dafür ist Mumps (Parotitis epidemica). Mumpsausbrüche fanden vor allem in Ausbildungseinrichtungen wie Fachhochschulen, Universitäten oder Sportvereinen statt. Viele junge Erwachsene wissen gar nicht, ob sie im Kindesalter die notwendigen zwei Impfungen gegen Mumps erhalten haben. Im Zweifel ist es deshalb sinnvoll, die Dreifachimpfung gegen Mumps, Masern und Röteln aufzufrischen. Eine Überimpfung ist nicht möglich. „Ich empfehle, den Status der für Deutschland empfohlenen Standardimpfungen beim Hausarzt zu prüfen und sich beraten zu lassen, welche der Impfungen nachgeholt oder aufgefrischt werden sollten“, rät Jelinek.

Masern: Ungeimpfte Erwachsene sind Gefahr für Säuglinge

Eine einmalige Impfung gegen Masern mit einem Kombinationsimpfstoff, der gegen Masern, Mumps und Röteln (MMR) wirkt, ist für alle nach 1970 geborenen Personen ab 18 Jahren geboten. Und zwar dann, wenn sie einen unklaren Impfstatus, bisher keine Impfung oder nur eine Impfung in der Kindheit hatten. Masern können bei kleinen Kindern zu schweren Komplikationen und sogar zum Tod führen. „Sehr problematisch ist, dass von erkrankten Erwachsenen eine Gefahr für noch nicht geimpfte Säuglinge ausgeht, wenn sich diese bei ihnen anstecken“, mahnt der Mediziner.

Foto: Jens Klatt; Grafik: GettyImages

Röteln: Schwere Komplikationen für Ungeborene

Für Frauen im gebärfähigen Alter ist vollständiger Röteln-Impfschutz wichtig, um bei einer Rötelinfektion in der Schwangerschaft das ungeborene Kind zu schützen. Erkrankt eine Schwangere an Röteln, kann das schwere Komplikation für das Ungeborene nach sich ziehen. Die Ungeborenen erleiden Organschäden, 15 bis 20 Prozent dieser Kinder sterben durch eine Rötelinfektion der Mutter.

Frauen, die Nachwuchs planen, müssen daher unbedingt auf einen ausreichenden Impfschutz achten. Idealerweise erfolgt fünf bis sechs Monate vor einer Schwangerschaft eine umfassende Überprüfung des Impfschutzes. Die Ständige Impfkommission (STIKO) empfiehlt eine zweimalige Rötelnimpfung für alle Frauen, die schwanger werden könnten. Dabei muss wenigstens einmal mit dem Kombinationsimpfstoff gegen Masern, Mumps und Röteln geimpft werden. Die Kosten werden von den gesetzlichen Krankenkassen übernommen. Die Überprüfung und, wenn nötig, Vervollständigung des Impfstatus ist in jedem Lebensalter sinnvoll. Fehlende Impfungen sollten entsprechend den STIKO-Empfehlungen sofort für das jeweilige Lebensalter nachgeholt werden.

Polyomyelitis (Kinderlähmung)

Ein mutiertes Polio-Virus, Auslöser der „Kinderlähmung“, kann für Erwachsene gefährlich werden, die ihre Impfung nicht alle zehn Jahre aufgefrischt haben. Es ist offenbar in der Lage, den „alten“ Impfschutz zu durchbrechen, das fanden Bonner Forscher heraus. Liegt die letzte Polio-Impfung länger als zehn Jahre zurück, ist deshalb unbedingt eine einmalige Auffrischimpfung empfohlen. Sie wird einzeln oder als Kombinationsimpfung gegen Polio, Diphtherie, Tetanus und Pertussis (Keuchhusten) geimpft. „Das macht deutlich, welche Bedeutung einer möglichst hohen Durchimpfungsrate gegen Kinderlähmung zukommt“, so das CRM Centrum für Reisemedizin in Düsseldorf. Das Institut empfiehlt, die Impfung alle zehn Jahre aufzufrischen, solange das Virus weltweit noch nicht ausgerottet ist.

Eine routinemäßige Auffrischimpfung alle zehn Jahre ist bei Polio nur nicht notwendig, wenn mit der Grundimmunisierung und einer Auffrischimpfung insgesamt vier Impfungen gegen Poliomyelitis dokumentiert sind. Für Ungeimpfte oder Personen mit fehlendem Impfnachweis sind Nachholimpfungen empfohlen. Wegen einem zunehmenden Risiko der Einschleppung von Polioviren durch Migration aus Krisengebieten der Welt empfiehlt das Robert Koch-Institut (RKI), besonders auf einen sicheren Polioschutz zu achten. Bei Reisen in Risikogebiete werden die Kosten für die Polio-Impfung von den gesetzlichen Krankenkassen übernommen.

Impfausweis verloren?

Ist der Impfausweis nicht auffindbar oder verloren gegangen, sollte man versuchen, die Informationen zu bereits bestehenden Impfungen bei den Ärzten zu erfragen und vergangenen dokumentieren zu lassen, bei denen man in den letzten Jahren geimpft wurde. Praxen sind verpflichtet, Unterlagen zehn Jahre lang aufzubewahren. Für manche Impfungen, etwa Masern, lässt sich auch per Blutuntersuchung feststellen, ob eine Immunisierung besteht. Im Zweifel gilt man als ungeimpft. Empfohlene Impfungen sollten dann nachgeholt und ein neuer Impfpass ausgestellt werden.

Oft aber ist die Tatsache, dass manche Standardimpfungen im Erwachsenenalter aufgefrischt werden sollten, gar nicht bekannt. Eine Umfrage des Instituts für Demoskopie Allensbach kam zu dem Ergebnis, das 47 Prozent der Befragten nicht genau wissen, ob und wogegen sie zurzeit geimpft sind. 53 Prozent der Befragten achten gar nicht darauf, Impfungen regelmäßig auffrischen zu lassen.

Grippe (Influenza)

Die Grippe-Impfung muss jährlich mit einem Impfstoff mit aktueller, von der WHO empfohlener Antigenkombination, aufgefrischt werden. Allen Schwangeren wird ein Grippe-Impfschutz ab dem zweiten Schwangerschaftsdrittel empfohlen, bei erhöhter gesundheitlicher Gefährdung infolge einer Grunderkrankung bereits ab Feststellung der Schwangerschaft. Die Impfung ist wie alle in der Schwangerschaft erforderlichen Impfungen für das Ungeborene wie die Schwangere völlig ungefährlich.

Eine Grippe-Impfung ist außerdem für alle Personen ab 60 Jahren und für Personen mit erhöhter beruflicher Gefährdung wie etwa medizinisches Personal sowie für Bewohner und Pflegepersonal von Alters- und Pflegeheimen empfohlen. Denn das Sterberisiko von Pflegeheimbewohnern kann deutlich gesenkt werden, wenn sich auch die Pflegekräfte gegen Grippe impfen lassen. Wie eine US-Metaanalyse belegt, ist die Sterbehäufigkeit während der Grippesaison in Heimen mit gut geimpftem Personal um 29 Prozent geringer als in Heimen mit unzureichend geimpftem Personal. „Eine bessere Durchimpfung des Pflegepersonals in Heimen erhöht die Patientensicherheit der Heimbewohner“, bestätigt Dr. Peter Walger, Leitender Arzt für Intensivmedizin und Infektiologie am Johanniter-Krankenhaus Bonn und Infektionsexperte des Berufsverbandes Deutscher Internisten (BDI).

Der Grund: Ältere Menschen sind besonders infektionsgefährdet. Denn mit zunehmendem Alter schwinden die Abwehrkräfte, daher erleiden sie auch häufiger schwerere Krankheitsverläufe als jüngere Menschen. Aus demselben Grund wird auch die Schutzwirkung einer Grippeimpfung in hohem Alter nicht mehr optimal ausgebildet. „Deshalb ist es extrem wichtig, dass sich in Alten- und Pflegeheimen auch das Personal gegen Influenza impfen lässt. Schließlich können ungeimpfte Pflegekräfte – auch wenn die Erkrankung gar nicht ausbrechen oder mild verlaufen sollte – als Überträger der Influenza-Viren agieren und dabei eben auch ältere, schutzlosere Menschen anstecken, für die das dann möglicherweise lebensgefährlich wird“, warnt Walger.

Pneumokokken

Pneumokokken-Infektionen können zu schweren Lungenentzündungen und Sepsis führen. Die STIKO empfiehlt – unabhängig von der COVID-19-Pandemie – für alle Personen, die ein erhöhtes Risiko für Pneumokokken-Erkrankungen haben, eine entsprechende Impfung. Zudem verhindert sie eine bakterielle Superinfektion durch Pneumokokken bei Patienten mit COVID-19. Auch bei Grippe-Erkrankungen sind bakterielle Superinfektionen durch Pneumokokken eine bekannte Komplikation.
Die Impfung erfolgt einmalig ab einem Alter von 60 Jahren mit einem Impfstoff, der vor 23 verschiedenen Pneumokokken schützt, die sonst lebensbedrohende Lungenentzündungen auslösen können.

Diphtherie/Tetanus/Keuchhusten (Pertussis)

Eine kombinierte Auffrischimpfung ist für den Schutz vor Tetanus und Diphtherie ist alle zehn Jahre empfohlen. Dabei soll der Arzt bei der nächsten anstehenden Diphtherie-Tetanus-Impfung einmalig die Kombination mit Keuchhusten vornehmen.
Für gebärfähige Frauen gilt diese Empfehlung alle zehn Jahre. Ist zudem kein vollständiger Schutz vor Kinderlähmung gegeben, soll die Impfung zusätzlich mit einem Impfstoff gegen Polio kombiniert werden. Für Ungeimpfte oder Personen mit fehlendem Impfnachweis ist eine Grundimmunisierung mit jeweils drei Impfungen gegen Tetanus, Diphtherie und Poliomyelitis sowie einmalig gegen Keuchhusten erforderlich.

Herpes zoster (Gürtelrose)

Die Impfung gegen Herpes zoster (Gürtelrose) mit dem Totimpfstoff wird ab 60 Jahre von der STIKO empfohlen. Mit dem Alter nimmt das Risiko für schwere Krankheitsverläufe der Virusinfektion Herpes zoster und das Auftreten von Nervenschmerzen (postherpetischen Neuralgie) zu. Sie ist keine Neuinfektion, sondern geht auf das Wiederaufflammen einer Windpockeninfektion zurück, die oft schon Jahrzehnte zurückliegt. Die Viren überdauern diese lange Zeit in den sogenannten Spinalganglien in der Nähe des Rückenmarks. Wenn die Immunüberwachung im Alter nachlässt, können die Viren wieder aktiv werden und äußerst schmerzhafte Ausschläge und Nervenreizungen hervorrufen. Eine Gürtelrose dauert in der Regel zwei bis drei Wochen, macht Aktivitäten außer Haus unmöglich und sollte ärztlich behandelt werden. Seit Kurzem steht ein effektiver und sicherer Impfstoff zur Verfügung, der bereits ab dem 50. Lebensjahr zugelassen ist. Er wird für alle über 60-Jährigen und für über 50-Jährige mit schweren Grunderkrankungen empfohlen.

Kaiserswerther Diakonie
Florence-Nightingale-Krankenhaus
Menschen stärken

Akademisches Lehrkrankenhaus
der Heinrich-Heine-Universität Düsseldorf

Moderne Wirbelsäulenchirurgie

Rückenschmerzen?
Wir sind für Sie da.

Wir sagen Ihnen, welche Möglichkeiten der Behandlung es gibt.

Vereinbaren Sie einen Termin für unsere Sprechstunden „Lenden- und Brustwirbelsäule“ oder „Halswirbelsäule“.

Florence-Nightingale-Krankenhaus
Klinik für Orthopädie, Unfallchirurgie und Handchirurgie
Chefarzt Prof. Dr. med. Sönke Frey und Dr. med. André Gorbachevski, Departmentleiter Wirbelsäulenchirurgie

Kreuzbergstraße 79 | 40489 Düsseldorf
Telefon 0211 409-5000

orthopaedie@kaiserswerther-diakonie.de
www.florence-nightingale-krankenhaus.de/orthopaedie

Impfschutz für Kinder unzureichend

In Deutschland werden immer noch wichtige Impfziele verfehlt. „Entscheidende Impfquoten bei Kindern und Jugendlichen in Deutschland sind in allen Altersbereichen zu niedrig", bemängelt Prof. Dr. Lothar H. Wieler, Präsident des Robert Koch-Institut in Berlin. Das ist ein Problem: Denn um noch ungeimpfte Säuglinge zu schützen, ist es wichtig, die empfohlenen Impfungen durchzuführen.

Von Annette Bulut

Impfserien werden zudem oft später begonnen, als von der Ständigen Impfkommission (STIKO) empfohlen und nicht zeitgerecht abgeschlossen. Dadurch bleiben Kinder unnötig lange ungeschützt, und es werden wichtige internationale Impfziele zur Ausrottung von Polio oder Masern verfehlt. Spätfolgen solcher Kinderkrankheiten können bleibende Schäden verursachen.

Wegen der besonderen Gefährdung in der frühen Kindheit ist es notwendig, empfohlene Impfungen für Säuglinge möglichst frühzeitig durchzuführen. Die Grundimmunisierungen müssen spätestens bis zum Alter von 14 Monaten vollendet sein und bei Masern/Mumps/Röteln, Windpocken mit 23 Monaten. Das empfiehlt die Ständige Impfkommission (STIKO). Erfahrungen zeigen, dass Impfungen, die später als empfohlen begonnen wurden, häufig nicht zeitgerecht fortgesetzt werden.

Für einen lang dauernden Impfschutz ist es von besonderer Bedeutung, dass bei der Grundimmunisierung der empfohlene Mindestabstand zwischen vorletzter und letzter Impfung nicht unterschritten wird. Geeignete Termine für die Impfprophylaxe sind:

- Früherkennungsuntersuchungen für Säuglinge und Kinder (U1 bis U9 sowie eventuell U10 und U11)
- Schuleingangsuntersuchung
- Schuluntersuchungen
- Jugendgesundheitsuntersuchungen (J1 und eventuell J2)
- Untersuchungen nach dem Jugendarbeitsschutzgesetz
- Vorsorgeuntersuchungen im Erwachsenenalter

Spätestens bis zum vollendeten 18. Lebensjahr müssen versäumte Impfungen nachgeholt werden, da bestimmte Impfungen ein begrenztes Zeitfenster haben.

Dr. Thomas Fischbach, Kinderarzt aus Solingen

Impfung für Jugendliche

Seit 2006 können sich Mädchen mit einer HPV-Impfung vor Gebärmutterhalskrebs schützen. Inzwischen empfiehlt die Ständige Impfkommission (STIKO) am Robert-Koch-Institut in Berlin diese Maßnahme auch für Jungen. Die Impfung soll im Alter von neun bis 14 Jahren erfolgen, auf jeden Fall vor dem ersten Geschlechtsverkehr. „Die humanen Papillomviren, vor denen die Impfung schützt, können nicht nur Tumoren an der Gebärmutter sondern auch am männlichen Genitale, in Mund, Hals und Rachen oder auch am Darmausgang verursachen – also auch bei Jungen und Männern“, erklärt Dr. Thomas Fischbach, niedergelassener Kinder- und Jugendarzt und Präsident des Berufsverbandes der Kinder- und Jugendärzte, Köln. US-Forscher haben in jüngster Zeit mehr virusbedingte Tumore im Mundraum beobachtet. Möglicher Grund: Immer mehr junge Leute praktizieren Oralsex.

Außerdem spricht für die HPV-Impfung von Jungen, dass durch die Impfung indirekt auch ungeimpfte Mädchen geschützt werden. Denn wenn ein Junge geimpft ist, kann er künftige Sexualpartnerinnen nicht mehr anstecken. Wären möglichst viele Jungen gegen HPV geimpft, würden langfristig auch homosexuelle Männer profitieren: Bei ihnen treten Tumore durch Papillomviren häufiger auf als in der übrigen Bevölkerung. Und last but not least – die HPV-Impfung schützt auch vor lästigen Genitalwarzen. Weltweit haben inzwischen Millionen Mädchen und Jungen die Mehrfachimpfung erhalten. Schwere Nebenwirkungen sind extrem selten aufgetreten. Die Weltgesundheitsorganisation WHO bewertet den Impfstoff als sehr sicher.

Wie funktioniert der Schutz durchs Impfen?

Warum Impfen so wichtig ist und wie der Schutz funktioniert, erklärt Prof. Dr. med. Thomas Kurscheid, Facharzt für Allgemeinmedizin sowie Sport- und Ernährungsmediziner, Buchautor, Arzt für Naturheilverfahren und Präventivmediziner mit Praxis in Köln. Der Mechanismus der Impfung besteht wahrscheinlich, seit der Mensch existiert. Über Nahrung und Luft werden immer schon tote, natürliche Mikroorganismen oder ihre Bestandteile aufgenommen. Gegen diese bildet der Körper Antikörper. Beim nächsten Kontakt mit dem Schädling erinnert der Körper sich an die Eindringlinge und kann sie sofort bekämpfen. Die Impfung ahmt dieses Prinzip nach. Bei den meisten Impfungen werden dafür natürliche, abgeschwächte oder inaktivierte Viren oder ihre Bestandteile injiziert. Diese können sich im Körper nicht mehr vermehren und sind darum nicht mehr schädlich, aber sie animieren den Körper dazu, Antikörper zu bilden. Schutzimpfungen sind wirksam und wichtig zur Vermeidung schwerwiegender Erkrankungen. Im Säuglings- und Kleinkindalter wird grundimmunisiert, später der Impfschutz aufgefrischt. Man unterscheidet Standardimpfungen, die für alle Personen gelten, von Impfindikationen für besondere Risikogruppen (zum Beispiel Gesundheitsberufe, bei chronischen Erkrankungen, für Reisen). Dafür kommen Impfungen entweder mit Lebendimpfstoff (abgeschwächte, aber vermehrungsfähige Erreger) oder mit Totimpfstoff oder Toxoidimpfstoff (inaktivierte Krankheitserreger oder deren Bestandteile) zum Einsatz. Die ständige Impfkommission (STIKO) am Robert Koch-Institut (RKI) in Berlin spricht fortwährend ihre Empfehlungen aus.

Fotos: GettyImages, privat

Bluttest erkennt Alzheimer lange vor den ersten Anzeichen

Trotz vielfältiger wissenschaftlicher Bemühungen gibt es gegen Alzheimer keine medikamentöse Therapie, die den Krankheitsverlauf umkehren, verlangsamen oder stoppen könnte. Ein Bluttest kann die Erkrankung nun bereits in einem noch symptomlosen Stadium aufspüren. Ein Durchbruch?

Von Annette Bulut

Professor Klaus Gerwert, Ruhr-Universität Bochum

Forschern gelang es 2019 einen Test zu entwickeln, der im Blut von Menschen sehr frühzeitig nachweist, ob das Gehirn mit Proteinen belastet ist. Denn schon lange vor den ersten Symptomen faltet sich das Protein Amyloid-Beta bei Alzheimerpatienten auf krankhafte Weise falsch. Quasi ein Frühwarnsystem, das viele Jahre vorher anzeigt, ob eine völlig symptomlose Person an Alzheimer-Demenz erkranken könnte. Dieser Bluttest kann die Erkrankung etwa acht Jahre vor den ersten Symptomen feststellen. „Damit ist ein neuer Weg für sehr frühe Therapieansätze geebnet", sagt Klaus Gerwert. Dem Professor von der Ruhr-Universität (RUB) und seinem Team gelang mit dem Deutschen Krebsforschungsinstitut in Heidelberg (DKFZ), den einfachen und kostengünstigen Test zu entwickeln. „Der Bluttest kann die Erkrankung bereits in einem noch symptomlosen Stadium aufspüren und Personen identifizieren, die ein besonders hohes Risiko haben, Alzheimer zu entwickeln", erklärt Gerwert.

Bei der Alzheimer-Krankheit kommt es nachweislich zu einer Fehlfaltung eines bestimmten Proteins. Die fehlgefalteten Proteine verklumpen und lagern sich als Plaques im Gehirn ab. Auch das TAU-Protein spielt eine Rolle. Die Alzheimerkrankheit kann mit derzeitigen Techniken erst erkannt werden, wenn sich die typischen Plaques im Gehirn bereits gebildet haben. Aber dann ist keine Therapie mehr möglich. Aus diesem Grund kann der Bluttest zur Früherkennung der Alzheimer-Demenz in Zukunft eine sehr wichtige Rolle spielen.

Der neue Bluttest ist ein wesentlicher Fortschritt, aber noch kein Durchbruch. In wenigen Fällen liefert der Test fälschlicherweise ein positives Ergebnis. Um die Anzahl der korrekt erkannten Alzheimer-Fälle zu erhöhen und die der falsch positiven Diagnosen zu reduzieren, arbeiteten die Forscher mit Hochdruck an seiner Optimierung. Um dies voranzutreiben, beteiligt sich seit Anfang 2020 auch die Düsseldorfer „Alzheimer Forschung Initiative e.V." an der Weiterentwicklung des Bluttests.

Fotos: RUB / Marquard, RUB / Kramer

Durch die Kombination zweier neuer diagnostischer Methoden versuchen die Forscher nun, anhand der Blutwerte vorherzusagen, welche Probanden tatsächlich erkranken werden und wann dies passieren wird. Daran forscht Professor Gerwert aktuell gemeinsam mit Philip Scheltens, Professor vom University Medical Center Amsterdam. Gerwert will Testverfahren kombinieren, um die Aussagekraft des Bluttests weiter zu erhöhen.

Ziel: Fortschreiten der Krankheit aufhalten

Die ersten Prozesse im Gehirn scheinen bereits Jahrzehnte vor den sichtbaren Symptomen aus dem Ruder zu laufen. Langfristig könnte der Bluttest dazu führen, dass Alzheimer in einer solch frühen Phase erkannt wird, um die Entwicklung der Erkrankung stark zu verlangsamen. Doch noch ist Alzheimer eine Krankheit, die nicht verhindert werden kann. Und früh diagnostiziert werden kann die Alzheimer-Erkrankung bislang nur mit teuren bildgebenden Verfahren, wie der Positronen-Emissions-Tomographie (PET), oder anhand veränderter Biomarker in der Rückenmarksflüssigkeit.

Gegen das Absterben der Nervenzellen gibt es zwar bisher keine Therapie. Allerdings zeigen epidemiologische Studien, dass vor allem zwei beeinflussbare Faktoren die Entstehung von Alzheimer weiter begünstigen. Das ist erstens ein Mangel an geistiger Aktivität und zweitens fehlende körperlicher Aktivität. Beide Faktoren können beeinflusst werden. Enorme Bedeutung für das Hinauszögern der Alzheimertypischen Störungen hat Bewegung. Bereits moderate körperliche Aktivität reicht aus, um einen positiven Effekt auf die Hirnleistung zu erzielen. Zeitlebens bilden sich im Gehirn neue Nervenzellen. Dieser als Neurogenese bezeichnete Prozess wird bei körperlicher Aktivität angekurbelt.

Es liegt in den Genen

70 bis 80 Prozent des Alzheimer-Risikos einer Bevölkerung liegt in den Genen, vermuten Neurowissenschaftler. Forschungsergebnisse deuten darauf hin, dass die Mutation des Gens ApoE4 eine besondere Bedeutung bei der Entstehung von Alzheimer-Demenz haben könnte. Aber das allein reicht nicht aus, um eine Demenz zu entwickeln. Wer diese Genmutation nicht hat, kann trotzdem erkranken.

Alzheimer ist eine hochkomplexe Erkrankung, bei der verschiedene molekulare Prozesse eine Rolle spielen, allen voran die Genmutation mit dem Namen apoE4. Das Eiweiß apoE ist wichtig für den Fettstoffwechsel des menschlichen Organismus. Dessen Mutation trägt die Bezeichnung apoE4. Sie ist die fehlerhafte Kopie des normalen Eiweißes apoE3.
Für den Ausbruch von Alzheimer muss noch ein weiterer, äußerer Anlass hinzukommen: Altern, Stress, die Verletzung von Gehirnzellen – beispielsweise durch einen kräftigen Schlag – oder eine geringe Sauerstoffzufuhr des Gehirns. Solche Ereignisse kurbeln die Produktion von apoE an, denn das Protein ist fundamental wichtig, um verletzte Nervenzellen im Hirn zu reparieren. Wird bei der Reparatur die falsche Kopie erzeugt, entsteht apoE4. In der Folge zerfällt das strukturdefekte apoE4 in viele kleine Teile und wirkt toxisch auf die Nervenzellen.

Wer sich selbst einmal testen möchte: Die Düsseldorfer Alzheimer Forschung Initiative e.V. bietet einen Online-Alzheimertest an (www.alzheimer-forschung.de).

Unser Kleinstes → ohne Zuzahlung*

**Bei Vorlage einer fachärztl. Verordnung.*

Neuheit von Signia

Ein stilvoller Auftritt – schlankes Design, elegante Form, anmutige Konturen, präzise Passform und hochwertige Materialien.

Ohne Batteriewechsel – einfach über Nacht aufladbar!

Bei Vorlage einer fachärztlichen Verordnung beteiligt sich Ihre gesetzl. Krankenkasse. Private Krankenkassen je nach Vertrag.

Unverbindliche Testmöglichkeiten bis zu 3 Wochen!

JETZT anrufen oder vorbeikommen und Testgeräte sichern!

Hörwelt Heitkötter
Ihre Ohren in den besten Händen

HÖRWELT HEITKÖTTER
Liesegangstraße 22
40211 Düsseldorf
Tel. 02 11/1 71 22 10
E-Mail:
info@hoerwelt-heitkoetter.de
www.hoerwelt-heitkoetter.de

Wir bieten vom zuzahlungsfreien Hörgerät (bei Kassenzuschuss: 10 € gesetzl. Zuzahlung/Gerät) bis zum Premium-Hörsystem alle Möglichkeiten an.

BESSER LAUSCHEN

In Deutschland leiden immer mehr Menschen an einer Hörminderung. Insgesamt gibt es rund 5,4 Millionen Schwerhörige, von denen fast 65 Prozent ein Hörgerät nutzen. Was leisten diese kleinen Wunderwerke der Technik und was kosten sie?

Von Holger Bernert

Die Ursachen für eine Hörminderung sind vielfältig. Je älter ein Mensch wird, desto höher ist das Risiko eines Hörverlustes. Doch auch in jungen Jahren kann es zu einer Hörminderung kommen. Schuld daran ist häufig eine erhöhte Lärmbelästigung. „Doch ein gutes Gehör ist die Grundvoraussetzung für eine erfüllte Teilnahme am gesellschaftlichen Leben", meint Hörakustik-Meister Christian Kemper.

Das Wiederherstellen der Lebensqualität ist aber mehr als die Anpassung eines Hörgerätes. „Wir sprechen in diesem Zusammenhang eher von ganzheitlichen Kommunikationslösungen", weiß der technische Leiter von Hörgeräte Aumann in Düsseldorf. Inzwischen ist es technisch möglich, auch das Telefongespräch oder den Fernsehton in die Hörsysteme einzuspeisen. Dank modernster Anpass- und Hörgerätetechnik kann er gemeinsam mit seinem Kompetenzteam seinen Kunden wieder ein entspanntes Sprachverstehen ermöglichen. „Moderne Hörsysteme können viel mehr, als einfach nur den Schall verstärken. Es sind kleine Kommunikationswunder und helfen ihrem Träger, wieder mit allen Sinnen am Leben teilzunehmen."

> „Moderne Hörsysteme können viel mehr, als einfach nur den Schall verstärken."

Die aktuellen Hörsysteme werden in drei Bauformen unterschieden. Im sogenannten „Hinter-dem-Ohr-Gerät" befindet sich die gesamte Technik hinter der Ohrmuschel. Über einen kleinen Schlauch wird der Schall akustisch ins Innere des Ohres geleitet. Bei der „Im-Ohr-Variante" ist die gesamte Elektronik in einer kleinen Schale verbaut und wird nach einer Abformung des Ohres für jeden Kunden individuell angefertigt. In der Luxusversion befindet sich die Technik in einer Titanschale, die von einem 3D-Drucker mit einer Schalendicke von nur 0,1 Millimeter gedruckt wird. Eine kosmetisch anspruchsvolle und dabei sehr effektive Bauform stellt das sogenannte „Ex-Hörer Gerät" dar. Dieses System vereint die beiden vorgenannten Technologien mit einer kleinen, unauffälligen Elektronikeinheit hinter dem Ohr. Der Schall wird über ein dünnes Kabel als elektrisches Signal zu einem Lautsprecher im Ohr geliefert, der so klein ist, dass er von außen kaum noch gesehen werden kann. Das Hörgerät „Lyric" ist so dezent gestaltet, dass es komplett im Ohr verschwindet und von außen vollkommen unsichtbar ist. Aber nur zertifizierte Hörakustiker wie die Spezialisten von Hörgeräte Aumann dürfen hier Hand anlegen. Eine Sonderform sind die sogenannten CI-Systeme. Die Versorgung mit einem Cochlea-Implantat ist für hochgradig schwerhörige Menschen eine Möglichkeit, wieder ein gutes Sprachverstehen zu erlangen und somit wieder am Leben teilzuhaben.

Die Handhabung moderner Hörsysteme ist einfach: Sie werden morgens ein- und abends ausgeschaltet. Dazwischen sorgt hochpräzise, mikrochipgesteuerte Technik für den guten Ton. „Entsprechend entfällt das manuelle, teils sehr schwierige Nachjustieren mit nervenden Rückkopplungen vollständig", sagt Kemper. Der Akku versorgt das Gerät tagsüber mit Energie und wird nachts aufgeladen.

Führende Hörgerätehersteller sorgen mit neuesten technischen Entwicklungen für Furore. So hat das dänische Unternehmen Oticon ein Gerät entwickelt, dass es schwerhörigen Menschen ermöglicht, wieder so zu hören und verstehen, wie es gleichaltrige Normalhörende können. Das hat eine wissenschaftliche Studie bestätigt. Unterstützt von innovativer Akku- und Bluetooth-Technologie, bietet diese aktuelle Hörgerätegeneration perfekten Hörkomfort.

Kosten für ein Hörgerät

Wer gesetzlich krankenversichert ist, bekommt von seiner Krankenkasse einen Festbetrag von bis zu 784,94 Euro für das erste Hörgerät. Für ein weiteres fällt der Zuschuss entsprechend geringer aus. Die Kostenübernahme schwankt von Krankenkasse zu Krankenkasse. Der Zuschuss kann im Falle einer Schwerhörigkeit über die Hörgeräteverordnung des HNO-Arztes beantragt werden. In der Mittelklasse gibt es gute Hörsysteme zwischen 500 und 800 Euro. Die Kosten für ein Hörgerät der Oberklasse liegen zwischen 1.200 und 2.800 Euro.

DAS HANDWERK
DIE WIRTSCHAFTSMACHT. VON NEBENAN.
Jede Arbeit ist eine perfekte Fälschung. Und völlig legal.
zahnmeister.de
Eine Initiative des Landesinnungsverbandes Zahntechnik
Hinter jeder guten Zahnarztpraxis steht ein starkes Zahnlabor.

Hauptsache abwechslungsreich

Gegen Corona kann man nicht ankochen und -essen – aber mit einem starken Immunsystem ist man zu allen Zeiten gegen Viren, Bakterien & Co. besser gewappnet. Mit welchen Nahrungsmitteln man es unterstützen kann, erläutert Ernährungsmediziner Dr. Alexander Waida.

Von Martina Vogt und Katharina Richter

„Ernährung ist nicht nur Energiezufuhr, sondern auch Prävention und Therapie. Wir können uns mit Ernährung gesund, aber auch krank machen“,

sagt Dr. Alexander Waida. In seiner Haaner Praxis unterrichtet der Internist und Ernährungsmediziner Studierende der Uni Düsseldorf auch in Sachen gesunde Ernährung. Außerdem führt er Kurse für interessierte Laien zum Thema durch.

In Corona-Zeiten wird uns verstärkt bewusst, wie wichtig ein widerstandsfähiges Immunsystem ist. Mit welchen Nahrungsmitteln lässt es sich stärken?

Dr. Alexander Waida: In Zeiten von Corona gilt wie in allen anderen Zeiten auch: Man sollte sich gesund und ausgewogen ernähren. Studien besagen, dass die ausreichende Aufnahme von Vitamin C und Zink, am besten in Kombination, Infektdauer und Infekthäufigkeit verringern können. Zink findet sich zum Beispiel in vielen Getreidesorten, Hülsenfrüchten und grünem Gemüse. Da in Deutschland die Vitamin-D-Versorgung unzureichend ist, empfehlen wir auch dieses. Und in der Tat gibt es Lebensmittel, die sich auf das Immunsystem äußerst positiv auswirken. Dazu zählen unter anderem bekanntlich jene, die viel Vitamin C und viele Ballaststoffe enthalten. Es ist durchaus möglich, ganz gezielt gesünder zu essen. Vor allem, wenn man berücksichtigt, was wir Deutsche tatsächlich zu uns nehmen: laut Ernährungsreport 2017 zu 55 Prozent einfach und schnell zubereitete Lebensmittel. Wir haben in Düsseldorf rund 50 Prozent Single-Haushalte, in denen oft auch aus Zeitgründen schnell etwas auf den Tisch muss. Da gibt es natürlich noch eine Vielfalt an Möglichkeiten, die Ernährung gesünder zu gestalten.

Sollte man bestimmte Lebensmittel täglich essen, etwa die oft herangezogene Handvoll Nüsse oder den Apfel, nach dem Motto: one apple a day keeps the doctor away?

In unserer Praxis machen wir keine konkreten Vorgaben wie: Man muss morgens Leinsamen essen oder täglich einen Apfel. Die Ernährung muss ausgewogen und auf jeden Menschen individuell abgestimmt sein. Vieles hängt auch davon ab, ob jemand ein-, zwei- oder dreimal am Tag isst. Wichtig ist, dass genügend Gemüse und Ballaststoffe auf dem Speiseplan stehen, die über den bereits erwähnten Leinsamen oder auch zum Beispiel Hafer ins Spiel kommen. Aber auch Quark oder Joghurt können gesund sein. Wir stimmen den Ernährungsplan auf jeden Menschen individuell ab. Oberste Priorität hat die Bekömmlichkeit. Die Deutsche Gesellschaft für Ernährung empfiehlt beispielsweise, jeden Tag fünf Portionen Obst und Gemüse zu sich zu nehmen. Wenn man besagte Studie anschaut, dann sieht man ganz deutlich: Das schafft weniger als die Hälfte der Bevölkerung, das ist nicht immer in unseren Alltag einzubauen. In der Realität ist es schon super, wenn 250 bis 350 Gramm frisches Gemüse und dazu vielleicht ein Teil Obst auf die Teller kommen, wenn Menschen sich die Zeit nehmen, Gemüse einzukaufen und frisch zuzubereiten, wenn etwa Kohl oder Spinat gegessen wird, und der möglichst frisch und naturbelassen. Unser ernährungsmedizinisches Motto lautet: Hauptsache abwechslungsreich.

Sollte man Obst und Gemüse aus der Region einkaufen und saisonal genießen?

Das ist optimal, weil es dann weniger transportiert und gelagert werden muss. Aber auch tiefgekühltes Gemüse ist empfehlenswert, es enthält viele Vitamine, die durch Transport und Lagerung verloren gehen. Gemüse in Fertiggerichten wiederum enthält oft schon wieder zu viel Fett, Salz oder Zucker. Auch, wie wir es nennen, „tot gekochtes“ gutbürgerlich zubereitetes Gemüse enthält nicht mehr viele Vitamine, der Anteil an Vitamin C etwa verringert sich stark. Dosengemüse ist in der Regel nicht zu empfehlen, auch die Mikrowelle sollte man nicht so häufig einsetzen.

Ist sogenanntes „Superfood“ wie Goji- und Açai-Beeren, Chia-Samen, Inka-Wurzel & Co. noch besser als „herkömmliche“ Lebensmittel?

„Superfood“ ist ein Schlagwort geworden. Aber eigentlich sagt es nichts anderes, als dass es Lebensmittel gibt, die Gutes im Körper bewirken können. Ob die unbedingt exotisch sein müssen, wird heftig diskutiert. Ich denke: Unsere heimische Küche bietet ebenfalls „Superfood“. Die Heidelbeere zum Beispiel ist ernährungsmedizinisch betrachtet optimal. Wir haben neben Hafer noch ganz viele Getreidesorten, die sich positiv auf den Organismus auswirken. Es kann und darf Exotisches

Illustration: GettyImages

sein, muss es aber nicht. Und wenn es exotisch sein soll, dann sollte man genau hinschauen, wo das „Superfood“ herkommt. Stichworte dazu: Pestizidbelastung, Herstellungs- und Vertriebskosten, Lagerung, Transport – das alles muss man bedenken.

Ist vegetarische und vegane Ernährung besser fürs Immunsystem oder eher schlechter?

Sagen wir es mal so: Die ovo-lacto-vegetabile Küche – also, jene, die Eier und Milchprodukte in die Ernährung einbezieht – kann aus ernährungsphysiologischer Sicht durchaus vorteilhaft sein. Untersuchungen haben gezeigt, dass Vegetarier einen niedrigeren Blutdruck und niedrigere Cholesterinwerte haben. Insgesamt ist vegetarische Ernährung zu empfehlen. Sie macht zwar das Immunsystem nicht besser – zumindest liegen dafür keine verlässlichen Daten vor – aber sie macht es auch nicht schlechter.

Zur veganen Ernährung sind im Zusammenhang mit dem Immunsystem bislang so gut wie keine Daten erhoben worden. Vegane Ernährung wirkt sich positiv auf den Blutdruck aus, dafür können Veganern aber oft wesentliche Nährstoffe, etwa Vitamin B, Vitamin D und Eisen fehlen, was nicht gut für das Immunsystem ist. Wer vegan essen will, sollte sich ernsthaft mit Ernährung beschäftigen, um solchen Mängeln bewusst begegnen zu können. Wo bekomme ich beispielsweise pflanzliches Eiweiß her? Hülsenfrüchte wie Linsen wären da eine Möglichkeit, sie sind nicht nur sehr gute Vitamin-, sondern auch Mineralstofflieferanten. Quellen für andere wesentliche Nährstoffe sind bei veganer Ernährung aber schlichtweg nicht vorhanden. Vitamin B12 beispielsweise kommt nur in Fleisch und Milchprodukten vor, das müssen Veganer mit Nahrungsergänzungsmitteln zu sich nehmen.

Apropos: Machen Nahrungsergänzungsmittel Sinn?

Es gilt: Man sollte nicht blind substituieren, etwa einfach Vitamin B, C und D nehmen und dann meinen, man sei gesund. Aber es gibt Fälle, bei denen man mit ganz gezielt eingesetzten Nahrungsergänzungsmitteln gute therapeutische Erfolge erzielen kann, etwa bei Hautkrankheiten, bei der Einnahme bestimmter Medikamente oder auch, wenn es um die Stärkung des Immunsystems geht, zum Beispiel bei Mangelerscheinungen, die ihre Ursache in unserem Lebensstil haben. Raucher beispielsweise brauchen mehr Vitamin C.

DÜSSELDORF
BOULEVARD APOTHEKE

Theo-Champion-Str. 9b | 40549 Düsseldorf
Inh: Eleftherios Perperidis

Öffnungszeiten
Mo.-Fr. 8.00-22.00 Uhr
Sa. 9.00-22.00 Uhr

0211 95 59 79 31
0211 95 59 79 32

info@boulevardapotheke.de
www.boulevardapotheke.de

RATINGEN
BOULEVARD APOTHEKE

Calor-Emag-Str. 3-5 | 40878 Ratingen
Inh: Eleftherios Perperidis

Öffnungszeiten
Mo. - Fr. 8.00-19.00 Uhr
Sa. 9.00-18.00 Uhr

02102 702 61 36
02102 702 61 37

info@boulevard-apotheke-ratingen.de
www.boulevardapotheke.de

Man kann natürlich auch mit Lebensmitteln supplementieren, etwa mit Pflanzenölen, die essenzielle Fettsäuren enthalten. Omega-3-Fettsäuren etwa lassen sich bei zu hohen Blutfettwerten einsetzen, zudem wirken sie anti-entzündlich. Ungesättigte Fettsäuren haben einen präventiven Effekt.

Auch Gewürze können anti-oxidativ und anti-entzündlich wirken. Das gilt nicht nur für Kurkuma, das therapeutisch eingesetzt wird, sondern auch für Petersilie, Thymian und Oregano. Der heimische Kräutergarten bietet so vieles und auch für jeden Geschmack etwas, da müssen wir nicht zu exotischen Lebensmitteln greifen. Wir empfehlen in unseren Seminaren stets, viele frische Kräuter statt Salz zu verwenden. Und wer Soja verträgt, soll es essen: Soja ist ein wertvoller Lieferant von pflanzlichen Eiweißen. Apropos Unverträglichkeiten: Manchmal hilft auch das Weglassen bestimmter Nahrungsmittel, Soja oder auch Weizen können unter Umständen Probleme bereiten.

Was gehört unabdingbar in einen Ernährungs-Tagesplan?

Obst gehört dazu, weil es Vitamine, Mineralstoffe, Ballaststoffe und sekundäre Pflanzenstoffe enthält – eben alles, was wir brauchen. Wer auf sein Gewicht achten muss, nimmt Obst am besten mit der Kohlehydratmahlzeit ein. Ein gutes Frühstück kann ein Müsli mit Quark oder Joghurt sein, aber natürlich durchaus auch eine Eierspeise. Und dann sollte man für den Rest des Tages eben noch ausreichend Gemüse und Eiweiß essen.

Was ist mit der viel zitierten Handvoll Nüsse?

„Nüsse" sind auch Superfood, ein sehr gesunder Snack. Sie enthalten viele essenzielle Fettsäuren, außerdem viel Eiweiß und Mineralien. Sie haben so gut wie keine Kohlehydrate, weswegen sie auch Gewichtsbewusste gut abends essen können – statt Chips zum Beispiel. Welche Nuss man isst, ist dabei schon fast egal.

Sind Kartoffeln besser als Nudeln und Reis?

Generell gilt: Wir essen zu viele Kohlehydrate. Kartoffeln haben einen geringeren Kohlehydratanteil. Sie enthalten außerdem viel pflanzliches Eiweiß, Mineralien und Vitamin B und C, sind also auch aus ernährungsphysiologischer Sicht empfehlenswert. Reis und Nudeln enthalten mehr Kohlehydrate. Aber es ist nichts verboten.

Ist es schlimm, ab und zu mal Fast Food zu essen?

Man stirbt sicher nicht daran, wenn man gelegentlich einen Burger von einer der großen Fast-Food-Ketten isst. Dennoch ist so ein Burger für unser Immunsystem eine Belastung. Es reagiert auf einen solchen Burger wie auf eine Entzündung, und zu viel Fast Food verursacht dann auch Entzündungen im Körper. Man sollte sicherlich nicht jede Woche einen Fast-Food-Burger essen. Und wenn wir so etwas essen, sollten wir mit Anti-Oxidantien gegensteuern. Ich selbst esse gerne mal ein saftiges Steak. Da kommt es auch auf die Zubereitung an und auf die Haltung der Rinder. Auch hier gilt: Immer schauen, wo die Lebensmittel herkommen, Regionales ist vorzuziehen.

Die Deutsche Gesellschaft für Ernährung hat alles Wichtige zum Thema in zehn Regeln zusammengefasst: www.dge.de

Illustration: GettyImages

Podologische Praxis Nicole Schmitz

Krankenkassen zugelassen

Praxis für podologische Therapie in Oberkassel, Heerdt und Lörick

02 11/53 81 58 00
Jetzt Termin vereinbare!

Schiessstr. 54 · 40549 Düsseldorf
info@podologie-in-duesseldorf.de

Düsseldorfer Apotheken tun gut:

Fakten und gute Beratung zur Impfung gegen Corona

Seit Beginn der Corona-Pandemie steht die Gesundheit unserer Gesellschaft ganz besonders im Mittelpunkt. Und somit sind auch die Apotheken vor Ort gefragt. „Was die Gesundheit betrifft, sind wir für die Menschen der erste Ansprechpartner", sagt Franz-Josef Cüppers, Vorsitzender des Apothekervereins von Düsseldorf und Umgebung (AvDuU). Neben der so wichtigen Versorgung der Menschen durch die etwa 190 Apotheken in der Landeshauptstadt mit Arzneimitteln und Medizinprodukten zählt auch die Aufklärung zu den Impfungen gegen das Coronavirus zu deren Aufgaben.

Von Patrick Jansen

Franz-Josef Cüppers, seit über 45 Jahren als Apotheker tätig, schwärmt vom Prinzip der Impfung. „Eine Impfung ist etwas ganz Tolles. Die Erfindung von Impfstoffen hat neben besseren Hygienemaßnahmen und Antibiotika dazu geführt, dass die Lebenserwartung von uns Menschen um Jahre, sogar um Jahrzehnte verlängert wurde", sagt Cüppers. Aufklärungsarbeit leisten Cüppers und sein Team sowie alle anderen Apotheken nicht erst seit der Corona-Pandemie in Bezug auf die Impfungen. „Wir erklären, wie bestimmte Medikamente wirken, wann und warum unsere Kunden diese einnehmen sollen – und das ist nicht erst seit Corona so", sagt Cüppers. Der 73-Jährige leitet seit 1984 die Apotheke St. Martin an der Lorettostraße in Bilk.

„Wir wollen mit Fakten impfen und so offene Fragen der Bürger klären und Falschmeldungen aus dem Internet unsere fachliche Expertise entgegensetzen", erklärt Thomas Preis, Vorsitzender des Apothekerverbandes Nordrhein. „Nur wenn wir genug Menschen von einer Impfung gegen das Corona-Virus überzeugen, werden wir diese Pandemie besiegen, Tote vermeiden und die extreme Einschränkung in unserem Leben hinter uns lassen können", sagt Thomas Preis.

Große Bedeutung hat der Hygieneaspekt. Dabei geht es den Apotheken auch darum, den Menschen ein besonderes Sicherheitsgefühl zu vermitteln. Dazu gehören Maßnahmen wie getrennte Ein- und Ausgänge, Desinfektionsmittelspender und Spuckschutz. Franz-Josef Cüppers und seine Mitarbeiter in der Apotheke St. Martin tragen selbstverständlich einen Mund-Nasenschutz. „So sehen die Menschen, die zu uns in die Apotheke kommen, dass der Virus immer noch unter uns ist", sagt Cüppers. Auch seine Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter halten sich ganz besonders an die Sicherheitsmaßnahmen. „Wir haben als Apotheke schließlich einen Versorgungsauftrag, und wenn wir den nicht mehr erfüllen können, dann haben die Menschen ein Problem", mahnt Cüppers.
Zumal auch die Nähe und Treue zu den Menschen vor Ort ganz besonders wichtig ist. „Gerade für ältere Menschen, die teils ihren Tagesablauf mit einem Besuch in ihrer Apotheke gestalten", weiß Cüppers aus jahrzehntelanger Erfahrung, wie wichtig die persönliche Beratung für die Allgemeinheit ist. „Apotheke vor Ort – tut gut", meint Cüppers.

Mehr zu den Düsseldorfer Apotheken unter
www.avduu.de

KBE Krankenbeförderung in Düsseldorf & Umgebung

Nutzen Sie unseren Fahrservice zum/zur:
Impfzentrum
Dialyse
Rehaklinik
Arztpraxis
Krankenhaus
Strahlentherapie

Buchen Sie jetzt Ihre nächste Krankenfahrt ganz einfach telefonisch ☎ 02 11/79 96 79

KBE KRANKENBEFÖRDERUNG
Fahrservice auf die nette Tour!

Bahlenstraße 180
D-40589 Düsseldorf
E-Mail: info@kbe-kb.de

ativo heilpraktikerpraxis physiotherapie osteopathie küpper
Stefanie Thiel
Blasiusstraße 7
40221 Düsseldorf
Telefon: 02 11/56 69 02 16
info@ativo-physiotherapie.de
www.ativo-physiotherapie.de

Abnehmen im Homeoffice

Home Office bringt mehr Freiraum, aber auch meistens mehr Gewicht. Die Alltagsbewegung geht weitestgehend verloren und das Essverhalten ändert sich. Die Ernährungsumstellung bietet Lösungserfolge für langfristiges Abnehmen. Kein Verbot und Verzicht. Bei Nährstoff- und Lebensmittelzusammensetzung hilft die Ernährungsberatung den Erfolg zu sichern. Qualifizierte Beratung kann durch die Krankenkasse bezuschusst werden. Mein Anliegen ist es, Ihnen zu helfen, sich in Ihrem Körper wohl zu fühlen und bei einer gesunden Ernährung zu helfen.

Studio für Ernährungsberatung DR. AMBROSIUS in Düsseldorf

Kevin Eze
staatlich anerkannter Diätassistent
Neustraße 40 • 40213 Düsseldorf
Tel. 01 57/36 97 87 10
k.eze@dr-ambrosius.de

Intervallfasten

Die gesunde Art abzunehmen

„Intervallfasten ist für jeden gesunden Menschen geeignet“, sagt Dr. Heinz-Wilhelm Esser, den meisten Menschen besser bekannt als Doc Esser. Der TV-Arzt und Buchautor aus Nordrhein-Westfalen ist ein großer Fan von Intervallfasten, weil es so einfach umzusetzen ist. Denn die gesunde Alternative zur Diät kommt ohne bewusste Ernährungsumstellung aus und kurbelt den Stoffwechsel ordentlich an.

Von Annette Bulut

TV-Arzt Doc Esser

Intervallfasten in den Alltag zu integrieren, ist überhaupt kein Problem. Abnehmwillige müssen keine Kochbücher mit Diätrezepten wälzen, keine langen Einkaufslisten mit fettreduzierten Lebensmitteln notieren, sich mit Low Carb herumquälen oder über eine längere Zeit nur die Hälfte essen. Deshalb ist es besonders gut geeignet für Berufstätige und Menschen mit wenig Zeit, die ein paar Pfunde verlieren möchten. Es muss weder auf die Anzahl der Kalorien noch auf die verzehrte Nahrungsmenge geachtet werden. Die positiven Effekte auf den Körper passieren ausschließlich über die Einhaltung der Uhrzeiten. Wer sich daran hält, fühlt sich in der Regel auch vitaler und kann besser schlafen. Ein weiterer großer Vorteil dieser Methode ist, dass der Jojo-Effekt ausbleibt.

Diese Arten von Intervallfasten gibt es

„Intervallfasten ist Essen mit Blick auf die Uhr. Es basiert auf einer Verkürzung des Nahrungsaufnahme-Zeitfensters. Bei der gängigsten Variante darf man nur innerhalb von acht Stunden essen. Prinzipiell ist alles erlaubt. In den anschließenden 16 Stunden Esspause kommt der Körper zur Ruhe. In der Phase wird kein Insulin zur Zuckerverwertung benötigt, die körpereigene Fettverbrennung wird angekurbelt. Weiterhin werden weniger Radikale gebildet, und die Zellen leiten eine Zellreinigung ein, in der Zell Müll recycelt wird“, beschreibt Doc Esser die Vorgänge im Körper.

Die Anleitung zum Fasten nach Stunden ist schnell erklärt. Es funktioniert ganz simpel: „Iss dich satt, möglichst mit zwei großen Mahlzeiten. Verlängere das natürliche Nachtfasten um 14 bis 16 Stunden. Mach das mindestens fünf Tage in der Woche konsequent. Zwei Tage darfst du diese Regel brechen – das sind deine Schummeltage.“ Es kommt tatsächlich weniger darauf an, was ein Mensch isst, sondern wann er etwas isst. Magenknurren ist anfangs nicht ausgeschlossen. Nach erstaunlich kurzer Zeit jedoch lernt der Körper, dass es längere Nahrungspausen gibt. Nach rund einer Woche verschwindet das Hungergefühl während des Fastens.

Wer die 16:8 Methode nicht sofort schafft, kann es erstmal mit 14:10 versuchen. Das bedeutet, der Zeitraum, in dem man etwas verzehren darf, erstreckt sich über zehn Stunden. Die 14:10 Methode ist quasi die kleine Schwester der 16:8 Methode. Für diejenigen, die es anfangs nicht schaffen, 16 Stunden ohne Nahrungszufuhr auszukommen. Sie ist allerdings nach Essers Erfahrung auf Grund der Verkürzung der Pausenzeit insbesondere bei Männern nicht so effektiv. Denn die beschriebenen Effekte sind um so stärker, je länger die Pause ist. In der etwas kürzeren Fastenphase von 14 Stunden gibt es nichts außer Null-Kalorien-Getränke ohne Zucker oder Zuckersatzstoffe. In diesem Zeitraum darf dem Körper möglichst keine Kalorie zugeführt werden.

Eine andere Methode des Intervallfasten ist die 5:2 Methode. Das bedeutet: Fünf Tage mehr oder weniger essen, was man möchte, zwei Tage fasten mit nur rund 500 Kalorien täglich. Diese beiden Tage sollten möglichst nicht aufeinander folgen, sondern in einem Abstand von zwei oder drei Tagen erfolgen.

Foto: WDR / Herby Sachs

Starkes Doppel für den Bewegungsapparat

Geballte Kompetenz im Krankenhaus Neuwerk: Dr. Thomas Kruppa (links) und Dr. Patrick A. Weidle behandeln Erkrankungen von Muskeln, Knochen und Gelenken auf höchstem fachlichen Niveau.

Seit über 30 Jahren ist es die Anlaufstelle für Verletzungen von Knochen, Gelenken und Muskeln: das Mönchengladbacher Krankenhaus Neuwerk. Mit dem renommierten Chefarzt Dr. Patrick A. Weidle bildet ab dem 1. März Dr. Thomas Kruppa die neue Doppelspitze in der Leitung des Muskuloskelettalen Zentrums. Patientinnen und Patienten werden aktiv in den Genesungsprozess eingebunden.

Zu den Schwerpunkten des Zentrums zählen die interdisziplinäre Behandlung von Rückenschmerzen sowie die Bereiche Gelenkchirurgie und Sportmedizin. Mit Dr. Thomas Kruppa übernimmt nun ein erfahrener Endoprothetiker die chefärztliche Leitung für die Sektionen Orthopädie und Unfallchirurgie. Sein Ziel: „Wir bauen die vorhandenen Schwerpunkte weiter aus. Die Voraussetzungen dafür sind hervorragend: Das Zentrum ist bereits seit vielen Jahren in der Gelenkchirurgie und Behandlung von Unfallverletzungen etabliert, die enorme Expertise im Team ist breit gefächert." Diese Fachlichkeit möchte der 48-Jährige mit dem Ausbau eines „Fast-Track-Programms" ergänzen, das den Patienten als aktiven Partner in die modular aufgebaute Therapie einbezieht. „Auch, wenn wir unsere Patienten nur im Krankenhaus sehen: Die Behandlung einer Gelenkerkrankung erstreckt sich weit darüber hinaus. Ziel des Programms ist es deshalb, die Patienten aktiv zu schulen und über die vielzähligen Möglichkeiten der Therapie zu informieren." Der gebürtige Berliner kann dabei auf die große Vernetzung der St. Augustinus Gruppe setzen, in deren Trägerschaft das Krankenhaus Neuwerk steht. Zum Verbund zählen mit dem Reha-Sport-Anbieter savita und der Niederrhein Klinik in Korschenbroich gleich zwei erfahrene Einrichtungen, die Patienten ambulant oder stationär auf ihrem Weg begleiten – stets in intensivem Austausch mit dem Operateur.

Ein starkes Pfund, auf das auch Chefarzt Dr. Patrick A. Weidle setzt: „Die Behandlung von Wirbelsäulenerkrankungen hört nicht im Krankenhaus auf, im Gegenteil: Eine frühzeitige Mobilisation unter therapeutischer Anleitung ist ein wichtiger Bestandteil des Genesungsprozesses." Wirbelsäulenexperte Weidle möchte aber auch mit einem Mythos aufräumen: „Eine Operation ist bei uns der letzte Ausweg – rund 85 Prozent unserer Patienten mit chronischen Rückenschmerzen behandeln wir konservativ." Einen wesentlichen Bestandteil dieser nicht-operativen Behandlung stellt die Interventionelle Schmerztherapie dar. Deren Ziel ist es, den Schmerz gezielt auszuschalten, um Betroffenen Bewegungsfreiheit zu ermöglichen. Sollte eine Operation unausweichlich sein, greift das Chirurgenteam auf hochmoderne Technik auf Universitätsniveau zurück.

Dr. Patrick A. Weidle freut sich, mit Dr. Thomas Kruppa einen erfahrenen Kollegen zu gewinnen, der die gleichen Ziele verfolgt. Die beiden Kapazitäten setzen insbesondere auf die interdisziplinäre Zusammenarbeit ihres Teams: „Komplexe Erkrankungen behandeln wir im fachübergreifenden Schulterschluss – bei uns stehen die Patienten im Mittelpunkt!"

Weitere Infos finden Sie unter www.kh-neuwerk.de

ST. AUGUSTINUS GRUPPE
Krankenhaus Neuwerk

Es ist beispielsweise zu empfehlen, einen Fastentag nach dem Wochenende und einen vor das Wochenende zu legen. „An den zwei Tagen der Woche sollte die Kalorienzufuhr deutlich reduziert werden: bei Frauen auf 500 bis 700 Kalorien, bei Männern auf 600 bis 800 Kalorien. Studien haben eine verbesserte Fettverbrennung nachgewiesen sowie eine verminderte Ausschüttung von Insulin. Zusätzlich bleibt der Stoffwechsel in einem hohen Bereich aktiv und gewöhnt sich nicht an die kurzfristig reduzierte Kalorienzufuhr“, betont Doc Esser.

Entgiftung des Körpers als Nebeneffekt

Wissenschaftler halten es für möglich, dass intermittierendes Fasten eine lebensverlängernde Wirkung hat aufgrund des Zellreinigungsprozess (Autophagie). Es handelt sich dabei um eine Art Reparatur-und Recyclingprogramm. Es baut alte, geschädigte oder überflüssige Proteine, Fett- und Zellorganellen ab. Sind Zellen besonders stark geschädigt, vermögen sie sich mittels Autophagie sogar selbst zu verdauen. Ausgelöst wird dies wohl vor allem beim kontrollierten Fasten.

Durch das Intervallfasten macht man sich quasi einen natürlichen Vorgang im Körper zunutze. „Je länger die Nahrungskarenz ist, desto mehr arbeitet unserer körpereigene Fettverbrennung, die Lipolyse“, erklärt Doc Esser. Jeder Mensch hat einen Zuckerspeicher von rund zwölf Stunden in der Leber. Der Körper geht erst an seine Fettreserven, wenn der Zuckerspeicher in der Leber geleert ist. Und dann beginnt auch die „Autophagie“. Sie spielt für die Gesundheit eine große Rolle. Der Mensch besitzt quasi eine Art körpereigene Müllabfuhr. Dieses Selbstreinigungsprogramm der Zellen ist einer der wichtigsten Anti-Aging-Prozesse im Körper. Er reinigt und entgiftet die Zellen. In jeder Zelle lagert sich über die Lebensjahre Müll ab, der abgebaut werden muss. Funktionieren die Stoffwechselvorgänge nicht richtig, können Krankheiten entstehen. Organe wie Leber, Magen und Darm benötigen für diesen Selbstreinigungsprozess Ruhezeiten. Nur dann können sie die wichtigen Reparaturmaßnahmen in den Zellen erledigen. Beim Intervallfasten startet die Autophagie nach rund zwölf Stunden. Aber nicht jeder schafft es, zwischen 14 bis 16 Stunden keine Nahrung zu sich zu nehmen. Hierfür gibt es vom Intervallfasten-Papst Professor Andreas Michalsen einen Tipp: „Wer in den letzten beiden Stunden der Nahrungspause Sport treibt, leert den Zuckerspeicher in der Leber schneller und startet das Fastenprogramm im Körper damit früher. Dann kann auch schon nach zwölf oder 13 Stunden der Fasteneffekt vorliegen.“

Was ist beim Intervallfasten erlaubt?

Praktisch bedeutet die 16:8 Methode entweder auf das Frühstück oder das Abendessen zu verzichten. Oder diese Mahlzeiten deutlich früher oder später einzunehmen. Mediziner Michalsen rät herauszufinden, welcher Zeitraum persönlich am besten funktioniert: Bin ich eher Lerche oder Eule? Bin ich morgens fit und früh am Abend müde? Oder fällt es mir morgens schwer, aus den Federn zu kommen und mache ich gern die Nacht zum Tag? Dann ist es leichter mittags mit der ersten Mahlzeit zu starten und die letzte bis 20 Uhr zu verspeisen. Aber spätestens drei Stunden vor dem Schlafengehen heißt es, nichts mehr zu sich zu nehmen. Nachts zu schlemmen, scheint besonders ungünstig für Leber und Stoffwechsel zu sein, da der Körper bereits in der Ruhephase ist und damit auch die Verdauungsenzyme nicht mehr so gut arbeiten.

> *„Je länger die Nahrungskarenz ist, desto mehr arbeitet unserer körpereigene Fettverbrennung, die Lipolyse.“*
>
> Doc Esser

Praktische Tipps

Morgens am besten erst eine Stunde nach dem Aufwachen frühstücken. Der Grund: Vorher ist der Melatoninspiegel noch zu hoch. Melatonin ist das Schlafhormon. Es behindert die Kohlenhydratverdauung. Das Mittagessen sollte die wichtigste Mahlzeit sein. Das Melatonin ist dann niedrig und die Tageshelligkeit optimiert die Verdauung. Beim Mittagessen ordentlich zugreifen, also eine ausreichende und nahrhafte Menge an Nahrungsmitteln verzehren.

So effektiv ist Intervallfasten

Einer der faszinierendsten Aspekte des Intervallfastens ist, dass sich die Stoffwechselvorgänge im Körper verändern. Intervallfasten ist daher für einige Erkrankungen und Gesundheitsprobleme besonders effektiv. Der Grund dafür ist die Stoffwechselumstellung. Sie kann sogar bei Rückenschmerzen und Schlafproblemen helfen. Denn das Schlafhormon Melatonin wird durch den Insulinspiegel beeinflusst. Ob Personen mit reduzierter Leistungsfähigkeit, Patienten mit Übergewicht, Diabetes, Asthma, Verdauungsstörungen, Lebensmittelunverträglichkeiten oder Kopfschmerzen – der Stoffwechsel spielt eine wesentliche Rolle bei der Entstehung dieser Krankheiten.

Sanftes Abnehmen

„Intervallfasten ist nicht vergleichbar mit einer Crash-Diät. Die Gewichtsabnahme bei 16:8 oder 5:2 liegt durchschnittlich bei ein bis zwei Kilogramm im Monat, dafür gibt es aber auch keinen Jojo-Effekt“, erklärt Doc Esser. Zwei Drittel aller deutschen Männer und die Hälfte der weiblichen Deutschen haben ein zu hohes Gewicht. Intervallfasten ist geeignet, um auf unkomplizierte Weise gesund abnehmen. Wer intermittierend fastet, sieht nach etwa einem Monat eine Veränderung auf der Waage. Ein paar Pfund, vielleicht sogar ein paar Kilos sind runter.

Intervallfasten richtig organisieren

„Es ist natürlich einen Typenfrage, wer welche Art des Intervallfasten bevorzugt und auch gut umsetzt. Und natürlich ist es auch abhängig von den individuellen Gegebenheiten wie Beruf, Arbeitszeiten und Familie, welche Intervallform am besten geeignet ist“, so Doc Esser. Wichtigste Voraussetzung für den Erfolg ist also: Das Intervallfasten muss so gut wie möglich zum persönlichen und familiären Tagesablauf, den Ernährungsgewohnheiten und dem Lebensstil passen. Je stärker es nötig ist, an diesen drei Stellschrauben zu drehen, umso weniger wird es auf Dauer klappen. Also erstmal darüber nachdenken, wie der Tagesablauf ist oder wann der Partner oder die Familie gern zusammen am Tisch sitzen.

Wer sollte nicht Intervallfasten?

„Bestehen Vorerkrankungen, sollte Rücksprache mit dem behandelnden Arzt gehalten werden, ob und welche Methode angewandt werden kann. Für Patienten mit Essstörungen oder Magersucht ist Intervallfasten überhaupt nicht geeignet“, warnt Doc Esser. Wer regelmäßig Medikamente einnimmt, sollte lieber erst mal den Hausarzt fragen, ob intermittierendes Fasten deren Wirkung beeinträchtigen kann. Bei starkem Übergewicht, Untergewicht oder Vorerkrankungen wie etwa Herz-Kreislauf-Erkrankungen, Diabetes mellitus oder bei Krebserkrankungen muss ebenso ein Arzt konsultiert werden. Auch für Schwangere, stillende Frauen und Kinder sind die gesundheitlichen Vorteile nicht gegeben. Für Schichtarbeiter oder Personen, die körperlich sehr anstrengende Tätigkeiten ausüben, ist intermittierndes Fasten ebenso nicht empfehlenswert.

Natürlich *fit* werden

Catharina Wurlitzer und Florian Molzahn machen es vor – im Wald kann man mit Spaß und Abwechslung fit werden.

DER EXPERTE
Florian Molzahn
www.florian-molzahn.de

Noch nie war Sport an der frischen Luft so beliebt wie in diesen Tagen. Der Düsseldorfer Fitness- und Ernährungsexperte Florian Molzahn gibt Tipps für ein Workout unter freiem Himmel.

Von Christian Werth

Die Natur ruft mit frischer Luft und ganz viel Licht – Vorzüge, nach denen sich der Körper in Corona-Zeiten umso mehr sehnt. Der lange Winter und coronabedingte Mobilitätseinschränkungen haben vielfach auch die persönliche Fitness lahmgelegt. Die Zwangsschließungen der Fitnesstudios haben dieses Defizit verstärkt, haben jedoch andererseits das Sporttreiben in der Natur gefördert. Dass in den letzten Monaten Bewegung in den Bereich von Outdoor-Sport gekommen ist, weiß auch Fitness-Experte Florian Molzahn zu berichten und praktiziert den Trend nicht nur selbst, sondern auch mit seiner Kollegin Catharina Wurlitzer.

„In Düsseldorf gibt es viele gute Möglichkeiten, im Wald fit zu werden. Grafenberger und Aaper Wald haben beispielsweise einen eigenen Trimmpfad mit Fitnessgeräten", berichtet Florian Molzahn. Doch auch ohne offizielle Fitnessgeräte kann der Wald zum Fitnessstudio werden. Dann werden Bänke zu Aufstützobjekten, Bäume zu Anlehnflächen und Baumstümpfe zu Stretchinghilfen. Die vielseitigen Trainingsmöglichkeiten sprechen alle an, bieten Menschen mit sämtlichen Fitnessgraden Trainingspotenzial. „Das Schöne am Outdoor-Sport ist der Einklang mit der Natur. Man muss nichts mitnehmen, kann ganzheitlich trainieren und seiner Kreativität freien Lauf lassen. Alles ist erlaubt. Wo ein passendes Naturobjekt auftaucht, kann es losgehen", sagt Molzahn. Langweilig wird es also nie. Wer allerdings – im wahrsten Sinne des Wortes – noch flexibler sein möchte, kann ein dehnbares Fitnessband mitnehmen. An Bäumen oder Bänken befestigt, können so zusätzliche Übungen praktiziert und weitere Trainingsreize gesetzt werden. Die elastischen Bänder gibt es je nach Fitnessgrad in unterschiedlichen Stärken.

In Zeiten eines zunehmend hektischeren Alltags kann der Outdooreffekt Balsam für die Seele sein. Zwischendurch die Ruhe zu genießen, den Blick in die Natur schweifen zu lassen oder das Training durch einen Spaziergang ausklingen zu lassen, tut der Psyche gut. Ein nicht so stark frequentiertes Waldgebiet verstärkt den Entschleunigungseffekt. „Zudem werden in der grünen Natur verstärkt Natural Killer Cells produziert, um unser Immunsystem zu stärken. Und die

Farbe Grün entspannt unser Gemüt, wie aktuelle Studien aus Japan zeigen“, erklärt Molzahn. Zum Training in der Natur kann auch der Vorzug gehören, zu zweit Sport zu treiben. Das hat die Vorteile, eines geselligen – coronakonformen – Plauschs zwischendurch, sich gegenseitig zu motivieren, aber auch die Ausführungen zu kontrollieren und sich auf mögliche Fehler hinzuweisen.

Zur sportlichen Flucht aus dem Alltag gehört allerdings auch Verletzungsprävention. „Ein kurzes Warmlaufen und die Dehnung der Muskulatur sind wichtig“, rät der Fitnessexperte. Als ehemaliger Athletiktrainer im Profi-Fußball weiß Molzahn genau, wie wichtig diese Vorbereitung des Körpers ist. Zudem sollten die Übungen stets mit geringerer Intensität begonnen und dann langsam gesteigert werden. „Effektiver Gesundheitssport sollte immer ganzheitlich betrachtet werden. Dazu gehören möglichst vielseitige Übungen, die nicht nur der Kräftigung der Muskulatur dienen, sondern auch Ausdauer und Beweglichkeit verbessern. Es gilt jedoch stets das Prinzip: Mobilität vor Stabilität vor Bewegung“, empfiehlt Molzahn.
„Hinzu kommt natürlich auch ein gesunder Lebensstil, unterstützt durch eine stoffwechselgerechte und individuelle Ernährung.“ Florian Molzahn weiß, wovon er spricht. Der 36-Jährige ist nicht nur Fitnessexperte, sondern auch Ernährungsberater und Darmimmuntherapeut und hat sich eine möglichst ganzheitliche Beratung auf die Fahnen geschrieben. Im April startet der ehemalige Mr. Germany und GQ Gentleman zusammen mit Gesundheitsmanagerin Catharina Wurlitzer ein exklusives Clubangebot, das genau diesen Rund-um-gesund-Ansatz verfolgt und Klienten sechs Monate lang ganzheitlich betreut.

TRIMMPFADE IN DÜSSELDORF

Überanger Mark

Wo? Start der Runde an der Kellnerei Angermund, Graf-Engelbert-Straße

Was? Acht Stationen mit vier Fitnessgeräten sowie Hinweistafeln mit Übungen ohne Geräte

Für wen? Für alle Generationen geeignet

Aaper Wald

Wo? 1,8 km lange Runde ab Waldeingang Dachsbergweg

Was? Neun Fitnessgeräte an drei Standorten + Laufrunde

Für wen? Für Erwachsene aller Fitnessgrade geeignet

Grafenberger Wald

Wo? 1,9 km lange Waldrunde ab Jan-Wellem-Brunnen, Ernst-Poensgen-Allee

Was? 14 Fitnessgeräte + Laufstrecke

Für wen? Für Erwachsene aller Fitnessgrade geeignet

Benrather Forst

Wo? Am Waldspielplatz Paulsmühle, Paulsmühlenstraße

Was? Drei Mehrgenerationen-Fitnessgeräte

Für wen? Richtet sich hauptsächlich an weniger trainierte Nutzer

Ausfallschritte

So geht’s

Knie in der Bewegung zum rechten Winkel führen. Dabei Oberkörper gerade und unter Spannung halten.

Zu beachten

Nicht ins Hohlkreuz fallen. Knie nicht über die Zehen hinaus führen.

One Leg Lift
(einbeinige Steiger)

So geht’s

Aus dem beidbeinigen Stand in die Streckung aufrichten. Ein Knie bis in den rechten Winkel ziehen. Dabei Rumpf und Hüfte stabil halten.

Zu beachten

Rumpf und Hüfte unter Spannung halten. Rundrücken vermeiden.

Squat
(Kniebeuge)

So geht’s

Als Partnerübung: Mit angewinkelten Knien langsam in die Hocke gehen und wieder aufrichten. Rumpf anspannen und Rücken gerade halten.

Zu beachten

Knie nicht über die Zehen hinausführen. Nicht ins Hohlkreuz fallen. Rundrücken vermeiden.

Dips
(Trizepsstütze)

So geht's
Beim Aufstützen Rumpf anspannen. Überkreuzte Beine anspannen und strecken. Arme nur bis in den rechten Winkel führen und wieder zurück in die Streckung.

Zu beachten
Rumpf nicht durchhängen lassen. Schulter nicht im Nacken versinken lassen.

Liegestütze

So geht's
Langsames Hochstützen und Absenken des Körpers. Dabei Spannung im Rumpf und Rücken gerade halten. Kopf in der Linie des Körpers halten.

Zu beachten
Kopf nicht in den Nacken kippen. Rücken nicht durchhängen lassen. Arme sollten sich möglichst nah am Körper befinden.

Military Press
(Schulterdrücken im Liegen)

So geht's
In Spitzdachhaltung Körper kontrolliert über die Arme absenken und wieder hochdrücken. Dabei durchweg Spannung im Rumpf halten.

Zu beachten
Nicht ins Hohlkreuz fallen.
Rundrücken vermeiden.
Nacken locker lassen.

Rudern
mit Fitnessband

So geht's
Band mit kontrollierten Zugbewegungen zur Brust und wieder zurückziehen. Dabei Knie leicht angewinkelt lassen. Rumpf anspannen und Rücken gerade halten. Nacken locker lassen.

Zu beachten
Knie nicht durchstrecken.
Rundrücken vermeiden.
Nicht bis in den Nacken ziehen.

Russian Twist
(Seitliches Ziehen) mit Fitnessband

So geht's
Band mit kontrollierten Zugbewegungen seitlich vor- und zurückziehen bis zu maximal 45 Grad zum Körper. Dabei Knie leicht angewinkelt lassen. Rumpf anspannen und Rücken gerade halten. Nacken locker lassen.

Zu beachten
Knie nicht durchstrecken.
Rundrücken vermeiden.
Zugwinkel nicht größer als 45 Grad zum Körper.

Schulterdrücken
mit Fitnessband

So geht's
Band mit kontrollierten Zugbewegungen auf- und abwärts führen. Dabei Knie leicht angewinkelt lassen. Rumpf anspannen und Rücken gerade halten. Nacken locker lassen.

Zu beachten
Knie nicht durchstrecken. Schultern nicht zu tief senken. Im Nacken nicht verkrampfen.

Fotos: Christian Beier (10)

In Bewegung bleiben trotz Homeoffice

Im Winter verzichten Viele auf Bewegung im Freien. Wegen Corona sind Fitnessstudios, Schwimmbäder und Sportanlagen geschlossen. Personal Coach Kevin Maglia und seine Frau Claudia zeigen, mit welchen Übungen die Düsseldorfer auch im Homeoffice mobil bleiben.

Von Patrick Jansen

In den Wintermonaten verzichten ohnehin viele Menschen auf Bewegung im Freien. Aufgrund der Corona-Pandemie sind jetzt darüber hinaus auch Fitnessstudios, Schwimmbäder und Sportanlagen geschlossen – und damit entfällt für Viele die Möglichkeit, wie üblich Sport zu treiben.

Unzählige Düsseldorfer arbeiten derzeit von zu Hause aus. Da fehlt sogar das bisschen Bewegung auf dem Weg zur Arbeit. Wer viel sitzt und sich wenig bewegt, leidet unter Verspannungen, Bewegungseinschränkungen und Schmerzen. „Rückenschmerzen, Nacken- und Schulterschmerzen oder Atembeschwerden sind häufig die Folge“, sagt Kevin Maglia, Osteopath, Personal Coach, Experte für medizinisches Fitnesstraining und Inhaber von Medical Sports am Dreieck in Pempelfort.

Doch was hilft? Ein effektives Bewegungsprogramm, bestehend aus den Elementen Mobilisation, Dehnung und Kraft. Und das kann jeder ganz einfach zu Hause ohne Fitnessgeräte schaffen. Im Stehen oder im Sitzen am Schreibtisch. „Mit diesen Übungen decken wir den ganzen Körper ab. Sie lassen sich innerhalb einer halben Stunden problemlos zu Hause durchführen. Oder einfach mal zwischendurch“, sagt Kevin Maglia.

Kevin und Claudia Maglia stellen zehn Übungen vor, die jeder ganz einfach zu Hause mit Schreibtisch und Stuhl durchführen kann. „Mit diesem Programm werden das Herz-Kreislauf-System und das Nervensystem aktiviert, die Muskulatur gelockert und die Faszien effektiv befreit“, sagt Kevin Maglia.

Wer die Übungen in der Mittagspause machen möchte, schafft das mit dieser Reihe ohne Probleme. Übungen zur Mobilisierung sollten dreimal mit 20 Wiederholungen durchgeführt werden, Kraftübungen mit acht bis zwölf Wiederholungen, Dehnungsübungen je zweimal für 60 bis 90 Sekunden gehalten werden. „Bei einer Schmerzskala von 1 bis 10 sollte man nicht über eine 8 hinausdehnen“, rät Kevin Maglia.

1.

Schulterkreisen

Das bewirkt die Übung: Lockern des Schultergürtels. Die Übung aktiviert alle drei Funktionen des Trapezmuskels: das Anheben, Zurückziehen und Senken der Schulter.

So wird‘s gemacht: In aufrechter Sitzposition die Füße auf dem Boden aufsetzen. Die Arme locker hängen lassen und dabei im Schultergelenk im größtmöglichen Radius schmerzfrei drehen – vorwärts und rückwärts.

Darauf ist zu achten: Aufrecht sitzen, die Wirbelsäule, sprich Hals, Rücken und Becken, ergibt eine gerade Linie. Nur aus den Schultern drehen. Der Winkel im Knie- und im Hüftgelenk beträgt jeweils etwa 90 Grad.

2.

„Äpfel pflücken“

Das bewirkt die Übung: Streckt und dehnt den großen Rückenmuskel, entlastet das Schultergelenk. Der Brustkorb und die Muskulatur zwischen den Rippen wird gestreckt.

So wird‘s gemacht: Aufrecht sitzen und die Arme nach oben strecken. Anschließend abwechselnd mit den Händen nach oben greifen.

Darauf ist zu achten: Aufrecht sitzen, die Hals-, Brust- und Lenden-Wirbelsäule bilden eine gerade Linie.

Fotos: Andreas Endermann

3. Brustdehnung

Das bewirkt die Übung: Dehnung und Mobilisierung von der Hals- bis zur Lendenwirbelsäule, in erster Linie des quadratischen Lendenmuskels. „Er bildet die Verbindung zwischen den Rippen und dem Becken“, sagt Kevin Maglia. „Er sorgt für die Beweglichkeit der Lendenwirbelsäule und ist an der Atmung beteiligt.“
So wird‘s gemacht: Aufrecht sitzen und die Hände hinter dem Kopf verschränken. Dann den Oberkörper so weit wie möglich nach links und anschließend so weit wie möglich nach rechts drehen.
Darauf ist zu achten: Bei der Drehung des Oberkörpers die Beine nicht mitdrehen. Die Hüfte bleibt nach vorne gerichtet.

4. Rückendehnung

Das bewirkt die Übung: Dehnt die Rückenmuskulatur, hier den Rückenstrecker.
So wird‘s gemacht: Mit dem Stuhl ein Stück vom Schreibtisch nach hinten rücken. Weiterhin sitzend die Unterarme auf den Tisch auflegen und den Oberkörper langsam nach vorne beugen.
Darauf ist zu achten: Die Wirbelsäule bleibt in einer geraden Linie. Den Stuhl weit genug vom Tisch wegbewegen, sodass man mit dem Kopf nicht an die Tischkante stößt.

5. Kreuzen und Heben

Das bewirkt die Übung: Kräftigungsübung für den ganzen Körper, vor allem für den Bauch, den Rücken und den Oberschenkel.
So wird‘s gemacht: Mit einer Hand auf dem Tisch abstützen, mit dem gegenüberliegenden Fuß auf den Boden stellen. Das Standbein leicht anwinkeln, das andere Bein anwinkeln und das Knie mit dem gegenüberliegenden Ellbogen zusammenführen. Dann das Bein und den Arm wieder in Verlängerung der Wirbelsäule strecken.
Darauf ist zu achten: Beim Anziehen des Beins die Fußspitze in Richtung Schienbein ziehen.

Tut gut!

Ihre Apotheke vor Ort.

Persönlich! Engagiert! Beratungsstark!

6.

Wadenheben

Das bewirkt die Übung: Kräftigung der Wadenmuskulatur.
So wird‘s gemacht: Hüftbreit hinstellen, die Knie ganz leicht gebeugt lassen. Dann die Fersen maximal anheben, sodass man auf dem Fußballen steht.
Darauf ist zu achten: Wem das zu einfach ist, der sollte die Übung auf einem Bein machen. Dabei zum Absichern mit einer Hand an einem Stuhl festhalten.

7.

Nackendehnung

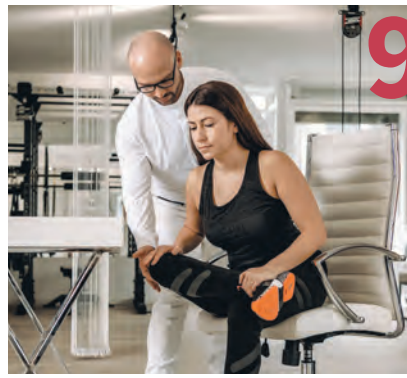
Das bewirkt die Übung: Dehnung der Hals- und Nackenmuskulatur.
So wird‘s gemacht: Neutrale Sitzposition einnehmen, die Schulter auf einer Seite nach unten ziehen. Dazu den Arm im Ellbogen anwinkeln und nach unten ziehen. Zur Dehnung den Kopf seitlich zur gegenüberliegenden Seite neigen.
Darauf ist zu achten: Das Kinn um 45 Grad zu der Seite drehen, zu der der Kopf geneigt wird.

8.

Rückenhacker

Das bewirkt die Übung: Stabilisierung der Nacken- und Schultermuskulatur.
So wird‘s gemacht: In neutraler Sitzposition den Oberkörper leicht nach vorne beugen. Dann die Arme nach oben in die Verlängerung der Wirbelsäule strecken. Anschließend mit den Armen abwechselnd in einem Bewegungsradius von etwa 20 bis 30 Zentimetern „hacken“.
Darauf ist zu achten: „Die Arme sollten bei der Übung nicht über die Schultern nach hinten gezogen werden“, rät Kevin Maglia.

9.



Piriformisdehnung

Das bewirkt die Übung: Der Piriformis-Muskel verbindet das Kreuzbein mit dem Oberschenkel. „Ist dieser Muskel verkürzt, sorgt das oft für Schmerzen in der Lendenwirbelsäule“, sagt Kevin Maglia.
So wird‘s gemacht: In neutraler Sitzposition den rechten Fuß auf das linke Knie legen, dabei das rechte Knie nach außen drehen. Dann den Oberkörper leicht über das rechte Knie beugen, um so den Piriformis-Muskel zu dehnen.
Darauf ist zu achten: Wer Probleme im Lendenwirbelbereich hat, sollte diese Übung täglich einmal machen.

10.

Brustrollen

Das bewirkt die Übung: Dehnung der Bänder entlang der gesamten Wirbelsäule und des Rückenstreckers.
So wird‘s gemacht: In neutraler Sitzposition die Handflächen auf die Stirn legen, dann das Kinn zur Brust führen und den Oberkörper nach vorne langsam Wirbel für Wirbel einrollen. „Das dehnt tief bis in die Lendenwirbelsäule“, erklärt Maglia. Zum Abschluss die Fersen mit den Händen umfassen.
Darauf ist zu achten: Genügend Abstand zum Schreibtisch sollte vorhanden sein, damit man sich bei der Übung nicht den Kopf stößt.

Fotos: Andreas Endermann

die Pluszahnärzte®

4 x in Düsseldorf

im Stadttor (Medienhafen)
im Flughafen
am Kö-Center
in der Graf-Adolf-Straße

Wir freuen uns auf Ihren Besuch!

www.diepluszahnaerzte.de
Tel.: 0211 862 070 22 91

IHRE DÜSSELDORFER KRANKENHÄUSER

WANN IMMER DAS LEBEN UNS BRAUCHT.

EVANGELISCHES KRANKENHAUS DÜSSELDORF

Kaiserswerther Diakonie
Florence-Nightingale-Krankenhaus
Menschen stärken

LVR
Qualität für Menschen
LVR-Klinikverbund

PARACELSUS KLINIKEN
Klinik Golzheim Düsseldorf

SCHÖN KLINIK
Düsseldorf

DERNBACHER GRUPPE
KATHARINA KASPER
St. Martinus-Krankenhaus
Düsseldorf

UKD Universitätsklinikum Düsseldorf

Verbund Katholischer Kliniken Düsseldorf VKKD