Anzeigensonderveröffentlichung

März 2022

Vita

Ratgeber für Wellness und Gesundheit

Gegen das Vergessen
Demenzerkrankungen vorbeugen und damit gut leben

Duftmarke setzen
So bekommt man Mundgeruch in den Griff

Ohr frei
Das Hörgerät vernünftig reinigen

RHEINISCHE POST RP ONLINE

INHALTSVERZEICHNIS

Rückenschmerzen 2
Folsäure bei Kinderwunsch 3
Alte Arznei entsorgen 4
Zahnzwischenräume reinigen 6
Bauchspeicheldrüse 8
Scheinfasten 10
Selbstzahler-Leistungen 12
Hörgeräte reinigen 13
Kopf- und Nackenschmerzen 14
Krafttraining im Alter 18
Sport in der Schwangerschaft 19
Gallensteine 20
Blutspenden 22
Krank im Homeoffice 23
Mundgeruch bekämpfen 24
Über Demenz reden 26
Unterschiede zwischen normalem und krankhaftem Vergessen 27
Rechte von Long-Covid-Patienten 28
Psychokardiologie 30

Impressum

Verlag:
Rheinische Post Verlagsgesellschaft mbH,
Zülpicher Straße 10, 40196 Düsseldorf

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

Druck:
Rheinisch-Bergische Druckerei GmbH,
Zülpicher Straße 10, 40196 Düsseldorf

Anzeigen:
Kontakt: Nadine Saia, 02103 959127,
nadine.saia@rheinische-post.de

Redaktion:
Rheinland Presse Service GmbH,
Monschauer Straße 1, 40549 Düsseldorf,
José Macias (verantwortlich),
Patrick Jansen, Kontakt: 0211 528018-0,
redaktion@rheinland-presse.de
Titelfotos: GettyImages/Robert Daly/ThitareeSarmkasat/CentralITAlliance/Rawpixel

Gestaltung und Layout:
SiMa Design – Michael Sieger,
Grund 3, 42653 Solingen
Kontakt: 0212 25354213,
info@simadesign.de
Umsetzung: Lea Dzionsko

Aufrecht sitzen und viel schonen?

Diese Irrtümer gibt es über Rückenschmerzen.

Beim Thema Rückenschmerzen kann fast jeder mitreden. Einige Annahmen darüber beruhen jedoch auf Irrtümern. Darauf weist Professor Nikolai Rainov vom MVZ Wirbelsäulenzentrum München/Taufkirchen hin.

Dazu gehört die Annahme, dass es nur eine aufrechte Sitzhaltung braucht, um von Schmerzen verschont zu bleiben. „Sehr langes Sitzen – egal ob gerade oder schief – führt zur einseitigen Belastung, die dem Rücken schadet“, erklärt Rainov, Facharzt für Neurochirurgie und spezielle Schmerztherapie. Besser sei es, die Sitzposition zwischendurch zu wechseln und regelmäßig aufzustehen, um sich Bewegung zu gönnen. Der Rücken freut sich über Abwechslung.

Zieht und sticht es bereits unangenehm, kommen viele Betroffene auf die Idee, sich besonders zu schonen. Dabei tut meist genau das Gegenteil dem Rücken gut – Bewegung. Ob durch einen entspannten Spaziergang oder einen Besuch im Schwimmbad: Körperliche Aktivität kann Verspannungen oft lösen.

Wer Schmerzen vorbeugen will, trainiert gezielt die Rückenmuskulatur. Mediziner Rainov weiß, worauf dabei zu achten ist: „Um Fehlhaltungen zu vermeiden, sollten die Übungen Rücken- und Bauchmuskeln gleichermaßen beanspruchen.“

Nicht zuletzt glauben viele Menschen, dass Rückenschmerzen mit dem Alter kommen. So pauschal lässt sich das aber nicht sagen. „Lendenwirbel blockieren beispielsweise häufig, wenn die umliegenden Muskeln überlastet sind – unabhängig vom Alter der Person“, sagt Rainov.

Häufig ist es das Iliosakralgelenk, ein Gelenk zwischen Kreuz- und Darmbein, das Beschwerden im unteren Rücken verursacht. Eine Blockade in diesem Gelenk muss aber keine Alterserscheinung sein, sondern kann auch beim Golf- oder Fußballspielen oder in einer Schwangerschaft auftreten. **tmn**

Folsäure bei Kinderwunsch und Schwangerschaft unverzichtbar

Wer schwanger werden will, sollte auf eine ausreichende Versorgung mit Folsäure achten. Dadurch senkt man das Risiko seltener Fehlbildungen beim Kind. Aber wo steckt Folsäure drin?

Von Tom Nebe

Frauen mit Kinderwunsch und im ersten Drittel der Schwangerschaft sollten täglich Folsäuretabletten zu sich nehmen. Das empfiehlt das Bundesinstitut für Risikobewertung (BfR).

Konkret sollten es täglich 400 Mikrogramm des synthetisch hergestellten Vitamins sein. Das BfR begründet seine Empfehlung mit Studien, die zeigten, dass dadurch das Risiko von Neuralrohrdefekten beim Kind deutlich gesenkt werden könne. In Deutschland kämen jedes Jahr etwa 800 Kinder mit so einer Fehlbildung auf die Welt. Bei ihnen könnten sich Rückenmark und/oder Gehirn nicht normal entwickeln.

Wenngleich viele Lebensmittel – zum Beispiel Speisesalz, Milchprodukte oder Frühstücksmüsli – teils mit Folsäure angereichert seien (der Vitaminzusatz ist auf den Verpackungen gekennzeichnet): Für die Zeit, in der man versucht, schwanger zu werden, sowie im ersten Drittel der Schwangerschaft, rät das Bundesinstitut, die Folsäure gezielt über Tabletten aufzunehmen.

Die für sie empfohlene Tagesdosis an Folsäure sei nach derzeitigem Kenntnisstand für die Frauen gesundheitlich unbedenklich. Tolerierbar seien bis zu 1000 Mikrogramm Folsäure am Tag – diese Grenze gibt die Europäische Lebensmittelbehörde EFSA an. Erst wenn man noch mehr Folsäure zu sich nimmt, steige das Risiko für unerwünschte gesundheitliche Effekte.

Auch während der restlichen beiden Schwangerschaftsdrittel und der Stillzeit sei der Bedarf an Folsäure erhöht, schreibt das BfR. Dann muss man allerdings nicht zwingend auf Nahrungsergänzungsmittel zurückgreifen, sondern kann zum Beispiel vermehrt auch zu entsprechend angereicherten Lebensmitteln greifen.

Folsäure kommt nicht natürlich in Lebensmitteln vor. Es handelt sich dabei um eine synthetisch hergestellte Form des Vitamins Folat. Reich an Folat sind etwa Blattgemüse wie Spinat und Salate, Tomaten, Hülsenfrüchte, Nüsse, Orangen und Vollkornprodukte sowie Kartoffeln, Leber und Eier.

Wer davon genug auf den Tisch bringt, nimmt schon genug Folat zu sich. Dann muss man sich nur vor und während einer Schwangerschaft Gedanken um zusätzliche Aufnahme von Folsäure machen.

Foto: Christin Klose/dpa-tmn

Da Folsäure nicht natürlich vorkommt, sollte man sie als Tabletten zu sich nehmen.

WIR SIND ♥ FÜR SIE DA –
Fliedner Krankenhaus Ratingen

Jährlich erleidet mehr als ein Viertel der Bevölkerung eine psychische Erkrankung. Viele Betroffene nehmen keine oder nur sehr verzögert Hilfen in Anspruch. Wenige finden in eine bedarfs- und leitliniengerechte psychiatrische und psychotherapeutische Therapie.

Landschaftlich reizvoll gelegen bietet das **Fliedner Krankenhaus Ratingen** als Akutklinik für Psychiatrie, Psychotherapie, Psychosomatische Medizin und Suchttherapie - mit 160 stationären Betten, einer Tagesklinik und einer Institutsambulanz - ein modernes methodenintegratives Therapieangebot im gesamten Spektrum psychiatrischer und psychosomatischer Erkrankungen. Die Versorgung umfasst auch spezialisierte Angebote für Menschen im höheren Lebensalter sowie für Menschen mit einer geistigen Behinderung und seelischen Erkrankungen.

Vorgehalten wird ein auf die individuellen Bedürfnisse unserer Patient:innen und ihrer Angehörigen abgestimmtes Versorgungsangebot mit bedarfsgerechten Übergängen zwischen allen Behandlungsformen (stationär, tagesklinisch und ambulant) gemeindenah unter einem Dach. Dieses schließt auch aufsuchende Hilfen wie z.B. die Beratung und Unterstützung pflegender Angehöriger durch Mitarbeiter:innen der familialen Pflege mit ein.

www.krankenhaus.fliedner.de

Ihre Kontakte zu uns:

Fliedner Krankenhaus Ratingen
Klinik für Psychiatrie, Psychotherapie, Psychosomatische Medizin und Suchttherapie
Thunesweg 58 | 40885 Ratingen - Lintorf
Chefarzt: Dr. Maximilian Meessen
Telefon: (02102) 303 - 301
Zentrale Aufnahme:
Telefon: (02102) 303 - 90 90
Institutsambulanz Psychiatrie:
Telefon: (02102) 303 - 121
Institutsambulanz Psychosomatik:
Telefon: (02102) 303 - 303
Familiale Pflege:
Telefon: (02102) 303 - 485

Theodor Fliedner Stiftung
Perspektive Mensch – seit 1844.

Schwarze Tonne oder Apotheke: Wohin mit alter Arznei?

Alte Tabletten, abgelaufene Schmerzsalben, nicht mehr benötigter Hustensaft: Für die Entsorgung von Medikamenten gibt es eine Menge Optionen. Nur ein Weg ist immer falsch.

Von Tom Nebe

Foto: Christin Klose/dpa-tmn

Wenn der Restmüll vom Entsorger verbrannt wird, können alte Tabletten dort bedenkenlos entsorgt werden.

Wohin mit alten Tabletten und angebrochenen Hustensaft-Flaschen? Wer nicht mehr benötigte oder abgelaufene Medikamente umweltbewusst entsorgen möchte, kann sie oft, aber nicht immer im Restmüll, also in der schwarzen Tonne, entsorgen. Das ist aber nur dann ratsam, wenn der Entsorger den Restmüll verbrennt, sagt Apothekerin Gabriele Röscheisen-Pfeifer. So bleiben keine Arzneimittel-Rückstände in der Umwelt.

Wer nicht sicher ist, ob der Hausmüll in seiner Kommune verbrannt wird, könne etwa in der Apotheke nachfragen. Dort wisse man darüber Bescheid, sagt Röscheisen-Pfeifer. „Viele Apotheken bieten auch den Service an, alte Arznei anzunehmen und zu entsorgen“, sagt die Expertin aus dem Vorstand der Apothekerkammer Niedersachsen.

Darüber hinaus informiert das Internetportal „Arzneimittelentsorgung.de“, auf dem man mit wenigen Klicks die geltenden Empfehlungen für seinen Landkreis oder seine Stadt findet – oder zumindest den zuständigen Entsorger, bei dem man dann direkt nachfragen kann. Laut dem Portal können Medikamente aber „in den meisten Fällen“ in der Restmülltonne entsorgt werden.

Neben dem Restmüll und Apotheken, die sie auf freiwilliger Basis entgegennehmen, sind mobile Schadstoff-Sammelstellen eine Option zur Entsorgung alter Arzneimittel. Manche Gemeinden haben so ein Angebot. Auch der Recyclinghof in der Nähe bietet möglicherweise die Entsorgung von Medikamenten an.

Auf keinen Fall gehören Arzneimittelreste ins Klo oder in die Spüle: Über das Abwasser gelangen ihre Rückstände womöglich in die Gewässer und belasten dort Pflanzen und Tiere.

Ein Wirkstoff, der Wassertieren und Vögeln schon bei niedrigen Konzentrationen schaden und in Kläranlagen nur teils eliminiert werden könne, sei Diclofenac, warnt die Bundesapothekerkammer. Dieser findet sich in vielen Schmerz- und Rheumamitteln. Auf die Medikamente zu verzichten, ist für Patienten keine Option. Dennoch lässt sich mit der richtigen Nutzung die Umweltbelastung senken.

Denn die häufigste Anwendungsform von Diclofenac seien Schmerzgele, bei Beschwerden an Muskeln und Gelenken zum Beispiel. Um das Abwasser nicht unnötig mit dem Wirkstoff zu belasten, kann man laut der Bundesapothekerkammer folgende Tipps beherzigen:

1. Die Hände nach dem Einreiben zunächst mit einem Papiertuch abwischen. Das wird im Restmüll entsorgt. Erst danach die Hände abwaschen.

2. Die eingeriebene Hautpartie erst abduschen, wenn das Gel auch wirklich restlos eingezogen ist. So werden nur wenig Rückstände des Wirkstoffs durch den Abfluss ins Abwasser gespült.

3. Reste des Schmerzgels gehören in den Restmüll.

Hausarztpraxis
am Pferdebrunnen

Wir sind für Sie da –
im Herzen von Mettmann

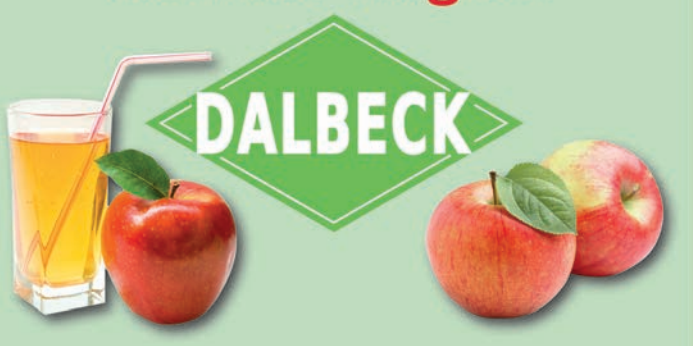
Hausarztpraxis am Pferdebrunnen
Mittelstraße 8a | 40822 Mettmann
Telefon: 02104 / 22 182 | info@praxis-am-pferdebrunnen.de

- Check up-Untersuchungen
- Krebsvorsorge
- Impfungen und Impfberatung
- Reisemedizinische Beratung
- Infektionssprechstunde
- Apparative Diagnostik

www.praxis-am-pferdebrunnen.de

Trinkgenuss
aus der Region

DALBECK



DHL PAKETSHOP

Fruchtsäfte aus eigener Herstellung - Lohnmosterei
Fruchtiger Genuss
- DLG prämiert

SILBERNER PREIS 2021 DLG WWW.DLG.ORG

Schluck für Schluck Qualität
Frische • Vitamine • Geschmack

Süßmosterei Dalbeck · Mühlenweg 18 · 42579 Heiligenhaus
Telefon: 02056 / 6 92 19 • www.dalbeck-fruchtsaft.de
Öffnungszeiten:
Mo . - Fr.: 08 - 18 Uhr • Sa.: 08 - 13 Uhr

ANZEIGE

Ein gut sitzender Zahnersatz ist ein Stück Lebensqualität

Privat Dozent
Dr. med. dent. Ilja Mihatovic

Heute leben wir in der Regel länger und gesünder, und es nicht ungewöhnlich, dass immer mehr Menschen ein hohes Alter erreichen. Während des Lebens verlieren viele Menschen Zähne aufgrund von Karies oder Zahnfleischerkrankungen und sind auf herausnehmbare Teil- oder Vollprothesen als Zahnersatz angewiesen. Besonders die Vollprothese, umgangssprachlich auch „Gebiss“ genannt, bringt häufig Nachteile wie verminderten Halt, reduzierte Kauqualität und Geschmacksveränderung oder Druckstellen am Kiefer mit sich. Eine Lösung bieten Implantate, welche als Befestigung des Zahnersatzes verwendet werden und somit feste Zähne ermöglichen.

Implantate im Alter haben viele Vorteile
Zahnimplantate verbessern die Lebensqualität älterer Patienten dramatisch. Dazu gehören: kräftigeres Zahnfleisch, fester Biss, natürliches Aussehen, ein optimales Kaugefühl und eine optimale Nahrungsaufnahme. Dies bedeutet für Patienten einen sozial aktiveren, gesünderen Lebensstil mit mehr Freude im Alltag.

Erfahrung ist wichtig
Eine der Kernkompetenzen des ZahnTeams Erkrath ist die Implantologie. Privat Dozent Dr. Ilja Mihatovic, der auch Lehrbeauftragter der Heinrich-Heine-Universität Düsseldorf ist, ist Zahnarzt sowie Fachzahnarzt für Oralchirurgie und hat sich durch seine internationale Referententätigkeit als Experte für zahnärztliche Implantologie einen Namen gemacht. Besonders wichtig für den Behandlungserfolg ist laut Dr. Mihatovic die Analyse der individuellen Patientensituation, die Wünsche des Patienten und aber auch Alter und Vorerkrankungen, die interdisziplinär mit dem Hausarzt abgestimmt werden.

Modernste Möglichkeiten der Implantologie
Es gibt verschiedene Einsatzmöglichkeiten von Implantaten. Implantologen können einzelne Zähne ersetzen, oder aber auch eine vollständige Prothese an mehreren Implantaten (meist vier oder sechs Implantate pro Kiefer) befestigen. Diese ist dann entweder fest verschraubt, oder auch durch sogenannte „Teleskope“ oder Druckknöpfe leicht zu lösen und sicher zu befestigen.

Dr. Ilja Mihatovic hat bei vielen Beratungsgesprächen mit älteren Patienten überrascht festgestellt, dass diese oft nicht wissen, dass der von Implantaten getragene Zahnersatz keine Gaumenplatte mehr benötigt, sehr fein gestaltet werden kann und ein natürliches Mundgefühl sowie sicheren Halt gewährleistet. Der Experte ist sich sicher, auch für Hochbetagte ist jedes Jahr in dem ordentlich zugebissen werden kann, ein großer Zuwachs an Lebensqualität. Bei guter Mundhygiene und regelmäßiger Kontrolle sowie professioneller Implantatreinigung können Implantate einige Jahrzehnte halten.

Die Bedürfnisse unserer Patienten stets im Blick
Bei der Betreuung älterer Patienten achten wir insbesondere darauf, ihre individuellen Bedürfnisse und mögliche Einschränkungen zu berücksichtigen. Vorerkrankungen wie Rheuma, Diabetes, Osteoporose oder Herzkreislaufprobleme können sich wechselseitig negativ auf Zähne und Zahnfleisch auswirken. Wichtig ist unserem gesamten Zahnärzteteam in Erkrath die ganzheitliche Betrachtung des Patienten und die interdisziplinäre Zusammenarbeit mit dem Hausarzt.

Grundsätzlich gilt:
Selbst mit Begleiterkrankungen müssen Sie in aller Regel nicht auf feste, neue Zähne mit Zahnimplantaten verzichten. Studien zeigen, dass bei guter Pflege und regelmäßiger Kontrolle gleiche Einheilungserfolge wie bei nicht erkrankten Patienten zu finden sind. Dabei hilft unser erfahrenes Anästhesie-Team ängstlichen Patienten durch Narkose- oder Sedierungsangebote zu einer entspannten Behandlung.

Wie läuft eine Implantatbehandlung ab?
1. Ausführliche Beratung der individuellen Patientenwünsche und 3D-Röntgendiagnostik.
2. Digitale Planung des gewünschten Zahnersatzes mittels 3D-Scan und Patientenfotos für die Sicherstellung eines harmonischen, natürlichen Ergebnisses.
3. Eine persönliche Abrechnungsspezialistin bespricht die Planung und damit verbundenen Behandlungskosten und unterstützt bei allen Themen rund um Terminierung und Krankenversicherung.
4. Einsetzen der Implantate auf Wunsch in Dämmerschlaf oder Vollnarkose.
5. Anfertigung des Zahnersatzes nach entsprechender Einheilzeit.
6. Abschließendes Gespräch und Kontrolle mit Fotodokumentation.

Überzeugen Sie sich selbst
Menschen, die viel Wert auf Behandlungsqualität, Erfahrung und eine persönliche Betreuung legen, sind im ZahnTeam in Erkrath genau an der richtigen Adresse.

ZahnTeam
Praxis für Zahnmedizin & Implantologie

Mehr Infos auf
Facebook & Instagram

Privat Dozent Dr. Mihatovic & Kollegen
Beckhauser Straße 16h, 40699 Erkrath
Tel. 02104 4938898
hallo@zahnteam-erkrath.de | www.zahnteam-erkrath.de

Vorderansicht des fertigen Zahnersatzes.
Fotos: Privat Dozent Dr. med. dent. Ilja Mihatovic

Innenansicht des gaumenreduzierten Zahnersatzes mit Druckknopfsystem

Vorher/Nachher-Beispiel mit neuem Zahnersatz

Lohnende Routine: Auch zwischen den Zähnen sauber machen

Morgens und abends gründlich die Zähne putzen, das reicht schon, oder? Leider nein, sagen Zahnärzte. Denn an manche Stellen gelangen die Bürsten nicht – Bakterien aber schon.

Von Christina Bachmann

Parodontitis kann man mit gründlicher Mundhygiene vorbeugen.

Foto: ProDente e.V./dpa-tmn

Nach dem Essen Zähneputzen nicht vergessen – den Spruch kennt jedes Kind. Geht es nach Professor Dietmar Oesterreich, müsste dieser Vers noch mit einem Reim auf die Zahnzwischenräume erweitert werden. Also vielleicht so: „Vor dem Reich der Träume kommen die …“ – na, Sie wissen schon.

Der Grund: „Es gibt bestimmte Bereiche, die eine normale Zahnbürste nicht erreicht“, erklärt der Vizepräsident der Bundeszahnärztekammer. Schwachstellen sind überall dort, wo sich Zahn an Zahn reiht. Also in dem kleinen Raum dazwischen, in dem sich durchaus Bakterien ansiedeln und so Karies und Parodontitis verursachen können. Das gilt selbst für das schönste Gebiss, in dem die Zähne dicht an dicht stehen.

Der Zahnmediziner Professor Stefan Zimmer plädiert dafür, am besten immer abends nach dem Zähneputzen die Zahnzwischenräume zu reinigen. „Alles, was man täglich macht, vergisst man nicht“, sagt der Sprecher der Informationsstelle für Kariesprophylaxe.

Für die abendliche Reinigung spricht auch die Tatsache, dass der Speichel im Mund antibakterielle Stoffe enthält und er dadurch der Kariesentstehung entgegenwirkt. „In der Nacht ist der Speichelfluss geringer und damit der Schutzmechanismus reduziert“, erläutert Oesterreich. Umso wichtiger ist also, dass die Zähne und die Zwischenräume beim Schlafen schön sauber sind.

Das bekannteste Hilfsmittel dafür ist die Zahnseide. Sie zu benutzen, ist laut Oesterreich kein Hexenwerk. Bei falscher Anwendung kann das Zahnfleisch jedoch in Mitleidenschaft gezogen werden.

„Ziel bei der Reinigung mit Zahnseide ist es, an den gekrümmten Zahnflächen entlangzugleiten“, sagt der Experte. „Wenn man einfach hin- und herscheuert, verletzt man das Zahnfleisch.“ Insbesondere bei Jüngeren und Menschen im mittleren Lebensalter hält er den Einsatz der dünnen Fäden für sinnvoll. Gerade bei Jüngeren liegt das Zahnfleisch im Zwischenraum eng an den Zähnen an.

Für Ältere sind nach Ansicht des Zahnarzts hingegen Interdentalbürsten meist besser geeignet. „Im Laufe des Lebens zieht sich das Zahnfleisch etwas zurück, auch Parodontitis kommt häufiger vor, sodass die Zahnzwischenräume offener liegen“, sagt er. Die kleinen Bürsten können dort effektiver reinigen.

Es gibt sie in unterschiedlichen Größen und Formen und von verschiedenen Anbietern. Am besten zeigt die behandelnde Zahnärztin oder ein Prophylaxeassistent die richtige Anwendung. „Die Bürste sollte nicht mit zu extremem Druck, aber auch nicht zu leicht durchgehen“, beschreibt Oesterreich.

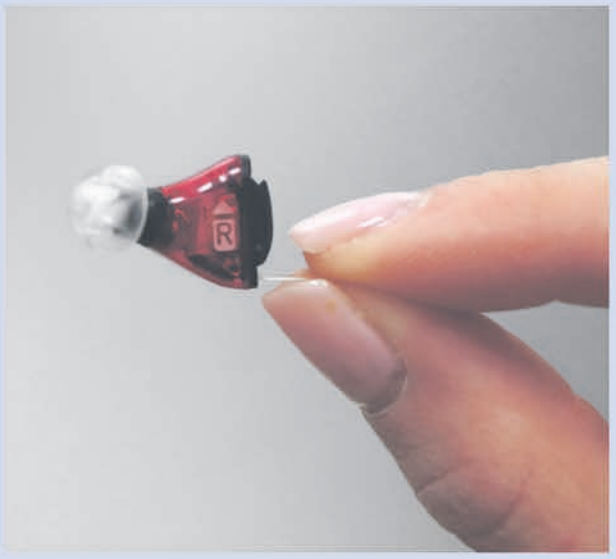
Wer es gründlich machen möchte, schiebt die kleine Bürste sowohl von außen als auch von innen in den Spalt zwischen den Zähnen. Das Gerät kann mehrmals benutzt werden, wie bei der Zahnbürste ist aber ein regelmäßiger Wechsel ratsam.

GEISTIG VITAL

Wer hier tätig ist will Gutes: Gutes Hören und gutes Sehen sind Voraussetzung für geistige Vitalität bis ins hohe Alter, das sagt Karl-Hermann Neuhaus M. Sc. (Optometrist und Audiologe).

Er bezieht sich dabei auf viele große Studien die einen Zusammenhang von Demenz und schlechtem Hör- und Sehvermögen nachgewiesen haben. Verständlich, denn Sehen und Hören bedeutet Informationsaufnahme und durch nachlassende Hör- und Sehleistung gelangen weniger optische und akustische Informationen ins Gehirn. Hör- und Sehzentrum können die Informationen nicht mehr speichern, verarbeiten und bei Bedarf auch nicht mehr abrufen. Die Wahrnehmung ist gestört, die geistige Vitalität leidet!

In den kommenden GEISTIG VITAL-Wochen will das Neuhaus-Team darauf aufmerksam machen, dass die audiovisuelle Wahrnehmung ein „Gesamtkunstwerk" ist und bietet den Kunden deshalb kostenlos einen Hör- und Sehtest an, mit besonderem Blick auf die Leistungsfähigkeit der beiden Sinne.



Das Experten-Team von Neuhaus, darunter 6 Meister, haben für die Vital-Wochen ein ganz besonderes Angebot:

1 Paar Mini-Hörcomputer incl. Brille* im "Paket" für nur 10 Euro Rezeptgebühr pro Ohr!**

*Brillengutschein einzulösen auf unser Fassungs- und Brillenglassortiment im Wert von 100 Euro

** Bei Vorlage einer ohrenärztlichen Verordnung für Hörgeräte der gesetzlichen Krankenkassen

Das Angebot ist gültig bis zum 15 April 2022.

Eine Terminabsprache ist erforderlich.

City: Lintorfer Str. 9
Telefon: 02102 / 87 20 16

West: Berliner Platz 1
Telefon: 02102 / 47 28 24

optik@hoerenundsehen.de
www.hoerenundsehen.de

neuhaus
Hören + Sehen

Partner 2022 im Projekt
Gemeinsame Soziale Verantwortung in Nordrhein-Westfalen
JOHANNITER

Unterschätztes Organ: Wenn die Bauchspeicheldrüse zickt

Die Bauchspeicheldrüse wird häufig unterschätzt. Störungen des Organs können aber durchaus gefährlich sein. Dabei muss es oft gar nicht so weit kommen.

Von Sabine Meuter

Viel Alkohol schädigt die Leber – das wissen die meisten. Aber dass reichlich Alkohol auch die Bauchspeicheldrüse in Mitleidenschaft ziehen kann, ist weniger geläufig. Störungen des Organs können unbehandelt sogar lebensbedrohlich sein. Das in der Fachsprache Pankreas genannte Organ ist etwa 70 Gramm schwer und liegt in der hinteren Bauchhöhle.

Alkoholexzesse reizen die Drüse, die sich so akut oder chronisch entzünden kann. „Hohe Fettspiegel im Blut und Nikotin sind für die Bauchspeicheldrüse ebenfalls nicht gut“, sagt Professor Markus M. Lerch. Er ist Direktor der Klinik für Innere Medizin an der Universitätsmedizin Greifswald. Auch Bewegungsmangel und Übergewicht können die Drüse krank machen. „Genetische Faktoren spielen mitunter ebenfalls eine Rolle“, erklärt Dagmar Mainz, Fachärztin für Innere Medizin und Gastroenterologie in Saarlouis.

Die Drüse ist ständig aktiv. Ist sie erkrankt, sind ihre beiden lebenswichtigen Funktionen gefährdet. Zum einen produziert sie täglich anderthalb Liter Pankreassaft, der unter anderem aus Wasser und 28 Verdauungsenzymen besteht. „Dieses Sekret schlüsselt die Nahrung in Kohlenhydrate, Eiweiße und Fette auf und zerkleinert sie“, erläutert Professor Thomas Seufferlein, Ärztlicher Direktor der Klinik für Innere Medizin am Universitätsklinikum Ulm. Zum anderen schüttet das Organ die Hormone Insulin und Glukagon aus. Beide regulieren den Blutzuckerspiegel.

Foto: Uni-Klinik Ulm/dpa-tmn

Professor Thomas Seufferlein

Eine akute Bauchspeicheldrüsenentzündung macht sich durch starke Bauchschmerzen bemerkbar. Sie können vom Oberbauch bis in den Rücken ausstrahlen.

Foto: Silvia Marks/dpa-tmn

Bemerkbar macht sich eine akute Bauchspeicheldrüsenentzündung durch starke Bauchschmerzen. Vom Oberbauch aus können sich die Schmerzen in den Rücken ausweiten. „Oft kommen Übelkeit und Erbrechen dazu“, sagt Mainz. Weitere Anzeichen können Kreislaufprobleme und ein aufgeblähter Bauch sein. In Deutschland werden laut Lerch jährlich 74.000 Patienten mit einer Pankreatitis ins Krankenhaus aufgenommen, von denen im Schnitt 1500 die Krankheit nicht überleben.

„Die zweifelsohne häufigste Störung der Bauchspeicheldrüse ist Diabetes“, sagt Lerch. Erste Anzeichen dafür sind etwa vermehrter Durst und vermehrtes Wasserlassen. Diabetes kann auch als Folge einer Pankreatitis auftreten. Durch eine chronische Entzündung kann die Bauchspeicheldrüse geschädigt werden und zunehmend vernarben. Neben wiederkehrenden Schmerzen gehe das unter anderem mit Gewichtsverlust, Durchfall, Blähungen und Fettunverträglichkeit einher, erklärt Mainz. Mögliche Folgen: Vitaminmangel und die Knochenkrankheit Osteoporose.

Die Behandlung von Entzündungen der Bauchspeicheldrüse hängt von der Ursache ab. Liegt etwa ein Insulinmangel-Diabetes vor, muss sich der Betroffene regelmäßig selbst Insulin spritzen, bei Fehlen der Verdauungsenzyme werden diese als Tabletten ersetzt. „Eine Behandlung, die die eigentliche Ursache der Entzündung beseitigt, gibt es bislang nicht“, stellt Lerch klar.

Therapiert werden daher in akuten Fällen oft die Komplikationen: Flüssigkeitszufuhr, Medikamente gegen Schmerzen und in manchen Fällen Antibiotika. In jedem Fall ist im Akutstadium rasches ärztliches Handeln angesagt, ansonsten kann die Erkrankung tödlich sein.

Um die Bauchspeicheldrüse zu entlasten, erhält der Patient für einige Zeit keine feste Nahrung. Bei einer leichten Entzündung kann der Betroffene in der Regel nach zwei bis fünf Tagen wieder essen. „Bei einer starken Entzündung besteht die Gefahr, dass sich das Organ selbst verdaut“, sagt Seufferlein. Um das zu verhindern, muss das durch Verdauungssaft zerstörte Gewebe entfernt werden. Sind Gallensteine die Ursache für die akute Entzündung, können diese heutzutage aus dem Gallengang beseitigt werden. Machen Gallensteine häufiger Probleme, sollte ein Arzt die Gallenblase herausnehmen.

Tückisch ist Bauchspeicheldrüsenkrebs. Bei bösartigen, aber auch gutartigen Tumoren treten oft lange keine Symptome auf. Hinweise können anhaltende Rückenschmerzen oder eine akut auftretende Gelbsucht sein. Wer seiner Bauchspeicheldrüse etwas Gutes tun will, sollte Übergewicht abbauen, Alkohol nur in Maßen trinken und sich ausreichend bewegen.

ANZEIGE

Sanitätshaus Vital in neuen Räumen

Im Sanitätshaus Vital wird mit Präzision gearbeitet.

Schon seit den 1950er-Jahren gibt es das Sanitätshaus in Hilden. Nun bieten die Experten auf rund 1018 Quadratmetern noch mehr Service und Auswahl.

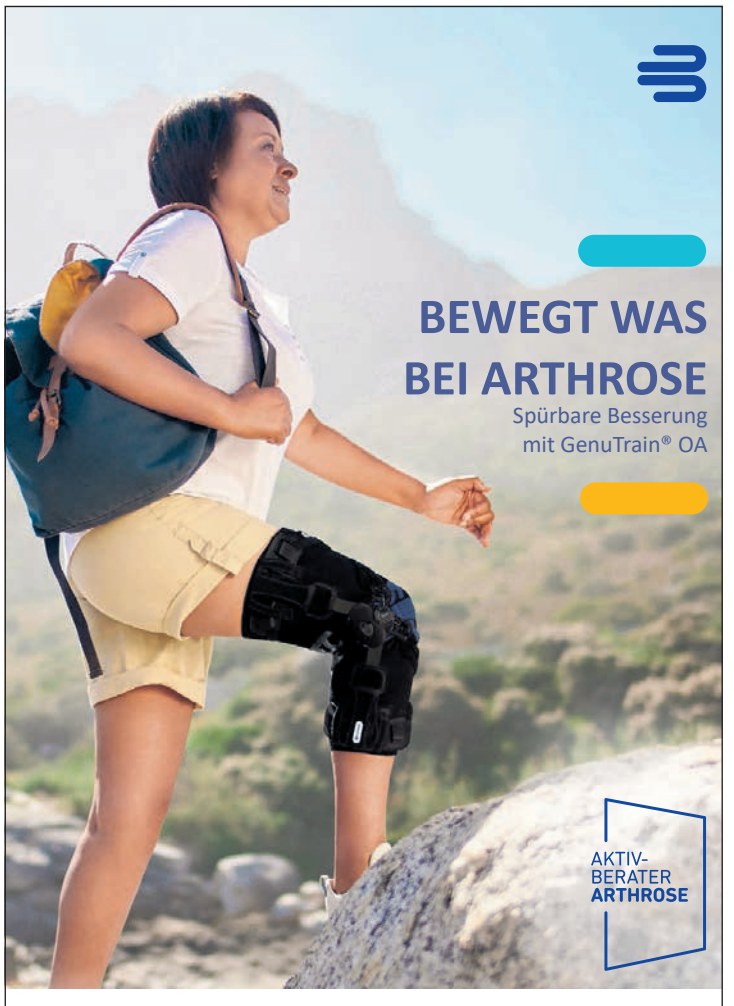
Würde man die Einwohner in Hilden befragen, so würden wohl mehr als 80 Prozent das Sanitätshaus Vital im Herzen von Hilden kennen. Denn schon 1989 übernahmen Orthopädiemechanik-Meister und Schuhmacher-Meister Andreas Wylenzek und seine Frau Anna den Betrieb in Hilden. Das Sanitätshaus in Hilden existiert bereits seit den frühen 1950er-Jahren. Seitdem werden in den Werkstätten mit innovativen Technologien und handwerklichem Know-how hochwertige und individuelle Hilfsmittel für die Rehabilitation und Pflege gefertigt. Das Unternehmen wuchs und wuchs, sodass alsbald ein Umzug anstand.

Nach mehr als einem Jahr Planung, Arbeit und Bauzeit, finden Sie uns in Hilden nun in unseren neuen Räumen, nur wenige Meter vom alten Standort entfernt. Der Umzug in die neuen Räume ermöglicht uns jetzt auf rund 1018 Quadratmetern ein noch umfangreicheres Angebot an Dienstleistungen und Produkten mittels modernster Technik rund um Ihre Gesundheit, Fitness und Rehabilitation.

Das Sanitätshaus Vital bietet jede Art von Orthesen an.

Schwerpunkt: Orthopädietechnik
Bei allen erfolgreichen und sinnvollen Veränderungen des Hildener Sanitätshauses ist eins immer gleichgeblieben. Das Kerngeschäft Orthopädietechnik! Dahinter verbirgt sich nämlich nicht nur das Vermessen und die Eigen-Produktion von Einlagen, sondern auch jegliche Art von Orthesen, Korsetts und Prothesen. Hier nehmen sich die Vital-Mitarbeiter besonders viel Zeit, da es sich bei einer Prothesenversorgung um Individualität, Passgenauigkeit und Präzision handelt. Wobei im Sanitätshaus Vital immer noch sehr viel Wert auf Handarbeit, mit Hilfe modernster technischer Unterstützung gelegt wird. Das heißt, dass jeder einzelne Kunde individuell beraten und versorgt wird und er sich dadurch optimal betreut und dazu auch noch wohl fühlen kann.

Also ist der Weg vom Arzt, der ein Rezept für ein benötigtes Hilfsmittel verschreibt, hin zum Sanitätshaus Vital und zu einer persönlichen und optimalen Versorgung nicht weit. Prompt und gern erfüllt das Sanitätshaus bei Immobilität von Kranken und/oder Älteren auch Hausbesuche. Das auch die umliegenden Krankenhäuser regelmäßig vom Sanitätshaus Vital angefahren werden, ist dabei selbstverständlich.



Vom 21.03.2022 bis zum 02.04.2022 ORTHESE PROBETRAGEN!
GLEICH ANRUFEN & TERMIN VEREINBAREN.

Erleben Sie selbst, wie Ihnen die entlastende Knieorthese GenuTrain OA helfen kann.
Sehen Sie mit der kostenlosen Gang-/Haltungsanalyse direkt was die Orthese bringt

Sanitätshaus Vital
Robert-Gies-Straße 19 · 40724 Hilden
T 02103/963160
E-Mail info@vital-hilden.de

Öffnungszeiten:
Montag–Freitag 09.00–18.30 Uhr
Samstag 09.00–16.00 Uhr

Kommen Sie vorbei!

Vital SANITÄTSHAUS

BAUERFEIND-QUALITÄTSPARTNER Sanitätshaus Vital

Keine klassische Nulldiät: Schlanker werden mit Scheinfasten?

Fünf Tage die Kalorienzufuhr halbieren und dabei bestimmte Nahrungsmittel meiden: Das klingt machbar. Doch auch hier braucht es für nachhaltige Abnehmerfolge einen längeren Atem.

Von Lorena Simmel

Beim Scheinfasten profitiert der Körper von den Vorteilen der Nahrungsmittelenthaltung. Der Clou: Gegessen werden darf trotzdem. Das klingt total praktisch. Entwickelt wurde die Fasting Mimicking Diet (FMD) in den USA, am Longevity Institute der University of Southern California unter Federführung des Altersforschers Valter Longo.

„Beim Scheinfasten nimmt man während fünf Tagen ungefähr 1000 Kalorien täglich zu sich“, sagt Bernd Kleine-Gunk, Präsident der Deutschen Gesellschaft für Anti-Aging-Medizin. Das sei „also ungefähr halb so viel wie normal“. Die Kost besteht aus komplexen Kohlenhydraten, etwa aus Salat und Gemüse, aus gesunden Fetten, wie sie zum Beispiel in Nüssen, Avocado und Olivenöl enthalten sind, sowie aus pflanzlichem Eiweiß, das etwa in Hülsenfrüchten steckt. Drei Mal am Tag darf gegessen werden.

Geknausert wird indes mit einfachen Kohlenhydraten wie weißem Reis, Brot und Nudeln, mit Zucker und – was für Abnehm- und Fastenerfahrene ungewohnt klingen mag – mit tierischem Eiweiß. „Tierisches Eiweiß gibt dem Körper das Signal Wachstum“, erklärt Bernd Kleine-Gunk den Hintergrund des Verzichts. „Beim Scheinfasten möchte man allerdings das Gegenteil bewirken.“ Man möchte die Zellen nicht „füttern“, sondern ihnen eine Pause von den Aufbauprozessen gönnen. „Erst in dieser Pause, im Stand-by-Modus, löst der Organismus defekte oder alte Zellen auf und recycelt ihr Material.“

Diesen Vorgang nennt man Autophagozytose oder Autophagie – er basiert auf einer Art internem Müllentsorgungssystem der Zelle, das deren Erneuerung oder eben „Verjüngung“ bewirkt. Beim Scheinfasten werden dem Anti-Aging-Experten zufolge noch andere positive Stoffwechselprozesse in Gang gesetzt: zum Beispiel die Ketose, also die Fettverbrennung.

Ein typisches Scheinfasten-Frühstück wäre zum Beispiel ein Gemüse-Smoothie. Auch eine Tasse Kaffee ist erlaubt. Zum Mittag- und Abendessen kommen Gemüsecurrys mit Linsen und Kokosmilch, Salate, oder Suppen auf den Tisch. Dazu kommen über den Tag verteilt drei bis vier Tassen ungesüßten Tees und Wasser. Der Fünf-Tages-Fastenzyklus kann ungefähr alle drei Monate wiederholt werden. Zwischendrin ist es empfehlenswert, sich nach dem sogenannten Sirtfood-Prinzip zu ernähren.

Während der Fastentage verzichtet man unter anderem auf tierisches Protein. Stattdessen kommen etwa Hülsenfrüchte ins Essen, die pflanzliches Eiweiß enthalten.

Fotos (2): Christin Klose/dpa-tmn

Ein typisches Scheinfasten-Frühstück wäre zum Beispiel ein Gemüse-Smoothie. Auch eine Tasse Kaffee ist erlaubt.

Die Bezeichnung leitet sich ab von den Sirtuinen, einer Gruppe von körpereigenen, multifunktionalen Enzymen. Deren Aktivität soll durch die Aufnahme bestimmter sekundärer Pflanzenstoffe gezielt angeregt werden. Wer zwischen den Fastenphasen versucht, sich nach diesem Prinzip zu ernähren, unterstützt die Zellerneuerung zusätzlich. Bernd Kleine-Gunk spricht von „Sirtuinaktivatoren“. Die seien zum Beispiel in Brokkoli, Grünkohl, Äpfeln, Heidelbeeren, Walnüssen, Olivenöl, Zwiebeln, Kurkuma, Kaffee und Rotwein enthalten.

„Ein sirtuinaktivierendes Frühstück wäre Quinoa-Porridge oder Schoko-Tonka-Quark. Beides kann mit frischen Beeren gegessen werden“, sagt der Experte. Zum Mittag- und Abendessen kommen etwa Gerichte wie Wirsing-Pilz-Eintopf mit Buchweizen, Orecchiette-Pasta mit Brokkoli oder Grünkohlsuppe mit Hackbällchen in Frage. Der Ernährungsmediziner Hans Hauner von der Technischen Universität München ist von dem neuen Fastenkonzept nicht wirklich beeindruckt. „Scheinfasten ist altbekanntes Wissen in ein neues Gewand gehüllt“, sagt er. Im Verkauf der Fastenboxen, die für die Fastentage gekauft werden können, sieht er geschickte Vermarktung.

Positiv bewertet Hauner, dass beim Scheinfasten die Spiegel von Insulin und dem Hormon IGF-1 niedrig gehalten werden. Sie aktivieren und beschleunigen in den Zellen womöglich Alterungsprozesse. Außerdem sei die Beschäftigung mit Ernährungsfragen allgemein sinnvoll, sagt Hauner. „Bei dieser Fastenvariante ändert sich sicher der Blick auf Lebensmittel und deren Nährstoffzusammensetzung. Man nimmt das Hungergefühl anders wahr.“ Er stellt auch klar: „Wer aber längerfristig abnehmen und gesünder leben möchte, erreicht das natürlich nicht in fünf Tagen.“

WIR LIEBEN ZÄHNE

IHR Lächeln made im Rheinland

Das ist unsere Praxisphilosophie -
weil wir unser Rheinland und schöne Zähne lieben!

Regionale Produkte, regionale Dienstleister, regionaler Zahnersatz! Wir bieten Gesamtkonzepte unter einem Dach.

Von der Prophylaxe über Zahnimplantate und zahnärtzlicher Chirugie bis hin zu hochästhetischen Keramikveneers.

Und auch für die ganz Kleinen nehmen wir uns viel Zeit, damit sie vom ersten Zähnchen an gerne zum Zahnarzt gehen.

Dr. Vladimir Golubovic ist Fachzahnarzt für Oralchirugie, Spezialist für Zahnimplantate, national und international gefragter Referent für Implantologie und Periimplantitistherapie (Entzündungen am Zahnimplantat) und Experte der Behandlung in Dedierung/Vollnarkose.

Dr. Carina Teichmann ist spezialisiert in Ästhetischer Zahnheilung, Parodontologie und Zahnheilkunde für Kinder.

Smile Makeover – Die Vision vom strahlenden Lächeln

Als sogenanntes „Smile Makeover" bezeichnet man eine hochästhetische Behandlung, welche sich in der Regel in unterschiedliche Phasen unterteilt, in denen wir das perfekte Lächeln Schritt für Schritt definieren und modellieren. Hierfür stehen uns alle Mittel der modernen Zahnheilkunde zur Verfügung.

Smile Design:
Sinnvolle, zielgerichtete Planung und Umsetzung in Ästhetik und Funktion

rheinweiss
ZAHNMEDIZIN MONHEIM

rheinweiss Zahnmedizin
Krischerstraße 87
40789 Monheim am Rhein
Telefon 02173-9994266
info@rheinweiss-zahnmedizin.de
www.rheinweiss-zahnmedizin.de

Sprechzeiten:
Montag 7-18 Uhr
Dienstag und Mittwoch 9-20 Uhr
Donnerstag 7-18 Uhr
Freitag 7-14 Uhr

Termine nach Vereinbarung!

Bei Selbstzahler-Leistung nicht drängen lassen

Ob es um die Früherkennung bestimmter Krebsarten geht oder einen anderen Therapieansatz bei Migräne oder Akne: Wer für eine Behandlung selbst in die Tasche greifen müsste, darf das in Ruhe abwägen.

Von Tom Nebe

Foto: Christin Klose/dpa-tmn

Ärzte müssen über die angebotene Leistung umfassend aufklären. Danach haben Patienten das Recht auf Bedenkzeit.

Wird einem in der Arztpraxis eine privat zu zahlende Zusatzleistung angeboten, sollte man sich nicht dazu drängen lassen. Keiner muss darüber schnell entscheiden, stellt die Verbraucherzentrale Nordrhein-Westfalen klar. Üben Ärzte deshalb Druck auf Patienten aus, ist das unseriös. Nach Angaben der Verbraucherschützer sind Zusatzleistungen, die nicht von der gesetzlichen Krankenversicherung übernommen werden, „nicht dringend". Was medizinisch notwendig, wirtschaftlich und ausreichend sei, bezahlten die Kassen.

Ohnehin kann es sich lohnen, zunächst bei der eigenen Krankenkasse nachzufragen, ob sie nicht doch die Kosten übernimmt. Manche zahlen die nämlich auch für Behandlungen, die nicht im Leistungskatalog der gesetzlichen Krankenkassen stehen. Das muss man jedoch vorher klären, so die Verbraucherschützer. Nachträglich gehe das nicht. Dann bleibt man womöglich auf Kosten sitzen, obwohl die Kasse gezahlt hätte.

Mit Blick auf das Geld ist außerdem wichtig: Ärzte müssen einen vorher darüber informieren, wenn eine Behandlung oder Untersuchung nicht oder nur zum Teil von der Krankenkasse bezahlt wird. Es sollte einen Kostenvoranschlag geben, der die zu zahlende Summe möglichst genau aufschlüsselt. Pauschalpreise seien ebenso nicht erlaubt wie Zahlungen auf Vorkasse, so die Verbraucherzentrale.

SANITÄTSHAUS
von FOULLON GmbH & Co. KG
Seit 1952 im Dienst Ihrer Gesundheit
Wir sind gerne für Sie da!

· Kompressionsstrümpfe
· Lymphatische Versorgung
· Bandagen und Orthesen
· Beratung nach Brustoperation / BH´s und Bademoden / Brustprothesen
· Einlagen nach Abdruck oder CAD - CAM gefertigt - auch für Diabetiker
· Inkontinenz - Beratung
· Medima - Wärmewäsche
· Gehhilfen / Rollatoren / Rollstühle
· Pflegebetten und Krankenpflegehilfsmittel
51373 Leverkusen
Hauptstraße 85 · Tel. 02 14/4 11 67
www.vonfoullon.de

VitalBad Burscheid – Tel. 0 21 74 -78 78 70

6,80 € ALL-INCLUSIVE EINTRITT MIT 10ER KARTE*
● Natursole-Aktivbecken
● Sauna und Dampfbad
● VALO®-Bad
● Heiß-Kalt und Kneipp
● AquaPower-Gymnastik
● Cafeteria
Mo 14.00 - 21.30, Di - Fr 7.00 - 21.30, Einlass bis 20.45; Sa/So und Feiertage 8.00 - 19.00, Einlass bis 18.00 Uhr
Im Hagen 9, 51399 Burscheid
VitalBad BURSCHEID
*Unbegrenzte Badezeit!
www.vitalbad-burscheid.de

Gesundheitsorientiertes Training für Jung und Alt in den Sportangeboten, im Studio an den Geräten oder Outdoor im Dr. WOLFF Campus.
Basketball • Bogensport • Boule • Darts • Floorball
Handball • Lauftreff • Leichtathletik • Pickleball
Reha-Sport • Schwimmen • Tanzen • Tischtennis
Turnen • TuSfit • Volleyball

Wir bewegen Lintorf! TUS
Turn- und Sportverein 08 Lintorf e.V.
Brandsheide 30 · 40885 Ratingen
02102 / 74005-0 · www.tus08lintorf.de

Für den guten Ton: Hörgeräte richtig reinigen

Damit es gute Dienste leistet, muss ein Hörgerät sauber sein. Bei der Reinigung sind jedoch Vorsicht und Fingerspitzengefühl nötig. So vermeiden Sie häufige Fehler – und reinigen das Gerät gründlich.

Von Christina Bachmann

Cremereste, Staub, Schweiß und vor allem Ohrenschmalz: All das lässt ein Hörgerät verdrecken. Umso wichtiger ist eine regelmäßige, gründliche Reinigung. Wie geht man dabei vor? Für eine schnelle, oberflächliche Reinigung eignen sich feuchte Spezialtücher, die es beim Hörakustiker gibt. Sie sind so zusammengesetzt, dass sie das Hörgerät reinigen und desinfizieren, aber den Kunststoff, aus dem die Geräte gefertigt sind, nicht austrocknen, sagt Marianne Frickel, Präsidentin der Bundesinnung der Hörakustiker (biha). Das soll die Langlebigkeit der Gehäuse fördern.

Am häufigsten seien die Hörsysteme am Ohrpass-Stück verschmutzt, sagt Frickel. Dieses sitzt im Gehörgang, was den natürlichen Abtransport von Ohrenschmalz verhindert. „Weil das Ohr aber stetig Ohrenschmalz produziert, verstopft es mit der Zeit die Höreröffnung oder den Schallaustritt des Schlauches." Also: immer mal sauber machen. Der häufigste Reinigungsfehler passiert laut der Verbandschefin bei Schallschläuchen, wenn diese nach einem Reinigungsbad nicht richtig trocken gepustet werden. Wichtig: Der Blasebalg aus dem Reinigungsset muss fest auf den Schlauch aufgesetzt werden. Mit mehreren kräftigen Pumpstößen wird das Wasser aus dem Schlauch geblasen, bis keine Tröpfchen mehr darin zurückbleiben.

Bei sogenannten RIC- und IdO-Hörsystemen sind es oft die Siebe der Lautsprecher- und Mikrofon-Öffnungen, die durch Ohrenschmalz und Hautschüppchen verstopft sind. Sie sollten regelmäßig ausgetauscht werden. Profis können einem schon bei der Anpassung ans Ohr zeigen, wie das geht. Danach kann man den Austausch auch selbst vornehmen. Mit Spezialreinigungsbürsten kann man Mikrofon- und Höreröffnungen vorsichtig von leichten Ablagerungen befreien. Dabei müssten die Borsten in einem 45-Grad-Winkel zur Öffnung stehen, erklärt Frickel.

Wichtig ist auch das Trocknen der Hörsysteme, wahlweise mit der Hilfe einer Salzkapsel oder elektrisch. Die Trockenkapseln ziehen über Nacht die Feuchtigkeit aus den geöffneten Hörsystemen, wenn diese in einer verschlossenen Dose, einem Trockenbeutel oder Etui liegen. In der elektrischen Trockenbox werden die Geräte hingegen mit leerem Batteriefach auf bis zu etwa 50 Grad erhitzt, sodass die Feuchtigkeit verdunstet. Oft nehmen diese Boxen auch eine UV-Bestrahlung vor, dadurch wird die Oberfläche der Geräte zusätzlich desinfiziert.

Damit ein Hörgerät immer einwandfrei funktioniert, muss man es regelmäßig und gründlich reinigen.

Fernseher viel zu laut? Jetzt die Lösung Sympatico Quix testen!

Die Highlights:

- ✓ kaum sichtbar, sitzt im Gehörgang
- ✓ ideal bei Brille & Maske
- ✓ mit dem Smartphone einstellbar
- ✓ 4 Komfortprogramme
- ✓ Schon ab 300,- Euro*

Hier in Originalgröße

Werden Sie exklusiver Testhörer von Hilden HÖRT und überzeugen Sie sich vom neuen Sympatico Quix.

Hilden HÖRT
Hörgeräte & Zubehör
Wir hören zu – damit Sie verstehen!

Jetzt Termin vereinbaren:
☎ 02103 / 4 93 69 88
0179 - 726 78 88

Hörgeräte & Zubehör e.K • An der Gabelung 7 • 40721 Hilden • Öffnungszeiten Mo.-Fr. 9 bis 18 Uhr • Pause: 13:30 bis 14:30 Uhr

* Als Mitglied einer gesetzlichen Krankenkasse und normalem Leistungsanspruch erhalten Sie dieses Gerät jetzt bei Hilden HÖRT für 300,- Euro zuzüglich 10,- Euro gesetzlicher Zuzahlung pro Gerät, sofern keine Zahlungsbefreiung besteht. Der Privatpreis beträgt 1050,- Euro/Stk.
** Die Hörgerätefunktionen können bequem mit den meisten android und apple Smartphones eingestellt werden.

Konaschu: Wie Schmerzen in Kopf und Nacken zusammenhängen

Den Kopf nach vorn gebeugt, um auf das Smartphone zu schauen: Diese Haltung kann zu Muskelverspannungen führen – und ausstrahlen. Nur ein Beispiel für ein Phänomen namens Konaschu.

Von Tom Nebe

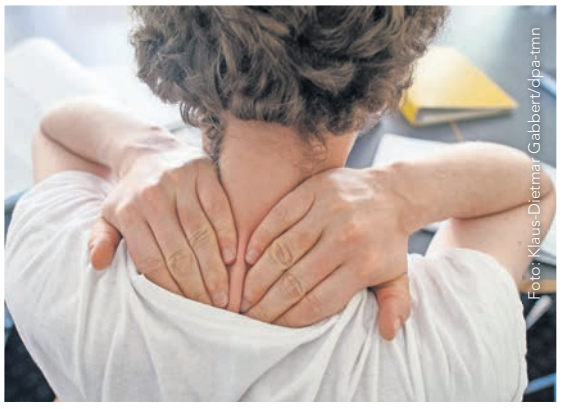


Foto: Klaus-Dietmar Gabbert/dpa-tmn

Verspannungen im Bereich von Nacken und Schulter können auch für Kopfweh sorgen.

Ein verspannter Nacken kann zu Kopfweh führen. Und das geht leider auch in die andere Richtung: Wenn einem der Kopf brummt, ist es gut möglich, dass der Nacken bald ebenfalls schmerzt. Im Interview erklärt Orthopäde und Wirbelsäulenspezialist David-Christopher Kubosch, was dahintersteckt und wie wir den Beschwerden vorbeugen können.

Konaschu klingt nach einem japanischen Actionheld. Doch es ist ein Krankheitsbild, das viele von uns betrifft: Kopfweh, Nacken- und Schulterbeschwerden. Wie hängen sie miteinander zusammen?

David-Christopher Kubosch: Der Zusammenhang von Nacken- und Schulterbeschwerden ist schon länger geläufig. Vor allem aufgrund des Trapezmuskels, der sich vom Nacken bis in die Schulterregion erstreckt. Man kann sich sehr gut vorstellen, dass bei Verspannungen eine Schmerzweiterleitung besteht.

Einer der Hirnnerven, der Nervus trigeminus, steht in direkter Verbindung mit der tiefen Nackenmuskulatur. So ist zu erklären, dass Kopfschmerzen auch zu schmerzhaften Bewegungseinschränkungen und starken Schmerzen im Nackenbereich führen.

Was sind Risikofaktoren?

Kubosch: Wie so häufig sind das Zwangshaltungen des Nackens. Etwa bei der Arbeit am Computer. Vor allem aber tendiert man aufgrund der Position beim Sitzen vor einem Laptop dazu, eher den Nacken zu überstrecken, da man vermehrt nach unten schaut – das gilt auch für Smartphones und Tablets.

Foto: Gelenk-Klinik Gundelfingen/dpa-tmn

David-Christopher Kubosch ist Facharzt für Orthopädie, Unfallchirurgie und Wirbelsäulenchirurgie in der Gelenk-Klinik Gundelfingen.

Durch das Überstrecken des Nackens nach vorne, beim Chatten auf dem Handy zum Beispiel, kommt es zu einer Fehlbelastung der Zwischenwirbelgelenke. Das kann zu Muskelverspannungen führen, die wiederum auch Kopfweh auslösen können.

Was kann man vorbeugend tun?

Kubosch: Regelmäßig die Sitzposition wechseln. Am Bildschirm-Arbeitsplatz auf Ergonomie achten. Der Arbeitsplatz sollte ergonomisch ausgerichtet sein. Das bedeutet, der Kopf sollte nicht nach vorne gebeugt, beziehungsweise sollte der Monitor auf Augenhöhe sein. Im Idealfall kann man zwischendurch auch im Stehen arbeiten.

Dazu kommt: In Jobs, in denen man stundenlang in eine Richtung schaut, sollte ein Ausgleich durch sportliche Bewegung erreicht werden. Insbesondere, um seine Muskulatur und damit seine Haltung zu trainieren und folglich zu verbessern.

Entspannungsübungen sind ebenfalls empfehlenswert, gerade in privaten oder beruflichen Stresssituationen. Denn auch mentaler Stress kann zu Verspannungen in Schulter- und Nackenbereich und damit zu Kopfschmerzen führen – oder umgekehrt. Kopfschmerzen können dann zu Schmerzen in Schulter- und Nackenbereich führen.

ANZEIGE

Einfach alles zu viel – das macht die Pandemie mit der Psyche

Leiden Sie unter Schlafstörungen, Antriebsmangel, Konzentrationsstörungen, häufigem Grübeln, Erschöpfung, deprimierenden Gedanken und Ängste? Vielen Menschen schlägt die nun bereits seit zwei Jahren anhaltende Corona-Pandemie auf ihr psychisches Wohlbefinden. Manche Betroffene müssen deshalb behandelt werden.

Denn die Pandemie kann sich auf die psychische Gesundheit auswirken. Studien zeigen, dass die Anzahl der Menschen mit Depressionen und Angststörung während der Covid-19-Pandemie in Deutschland zugenommen hat. Insbesondere junge Menschen sind von psychischen Belastungen betroffen - Frauen mehr als Männer. Als Grund dafür werden am ehesten die psychosozialen Beeinträchtigungen im Rahmen der Pandemie gesehen. Dazu zählen beispielsweise weniger Sozialkontakte insbesondere für jüngere Menschen, aber auch Schul-, und Universitätsschließung oder Mehrfachbelastung durch Arbeit im Homeoffice bei gleichzeitiger Kinderbetreuung.

Eine andere psychische Ursache ist davon abzugrenzen: das sogenannte „Post-, oder Long-Covid-Syndrom". Bereits seit Juli 2021 existiert eine deutsche Leitlinie zur Behandlung des Syndroms, in der unter anderem die Diagnostik und die Therapie psychischer Folgen einer Covid-Infektion dargestellt werden. Untersuchungen mit der Fragestellung, wie viele Menschen nach einer Covid-Infektion unter psychischen Folgen leiden, gehen von 30 bis 60 Prozent aus. Ein Drittel der Patient*innen nach überstandener schwerer Covid-19-Erkrankung leidet unter einer generalisierten Angststörung, 20 Prozent der Patient*innen entwickeln eine depressive Erkrankung. Zusätzlich kann aber auch eine überstandene Covid-19-Infektion vorbestehende psychische Erkrankungen verschlimmern.

Zur Genese dieses Syndroms ist bisher nicht viel bekannt. Psychische Erkrankungen sind nicht selten die Folge von schweren Infektionserkrankungen und Behandlungen auf der Intensivstation. Allerdings zeigte sich auch eine Zunahme von psychischen Beeinträchtigungen nach Covid-In-fektionen, die nicht mit einer stationären Behandlungsnotwendigkeit einhergingen. Auch wenn die Beeinträchtigungen Folge der Corona-Erkrankung sind, sollte eine Behandlung, insbesondere von Angst- oder depressiven Symptomen dringend erfolgen. Denn es bleibt die Gefahr, dass eine Post-Covid-Depression genau wie jede andere Depression eine äußerst ernstzunehmende Erkrankung mit einer erheblichen Selbstmordgefährdung (Suizidalität) sein kann. Ein sorgfältiges Screening auf depressive Symptome sollte daher bei allen Patienten*innen mit einem Post-, oder Long-Covid-Syndrom vorgenommen werden. Sowohl psychotherapeutische als auch biologische Behandlungsverfahren können bei einem depressiven Syndrom helfen, die psychische Erkrankung zu bessern.

Fazit: Die allermeisten seelischen Belastungen eines Post-, oder Long-Covid-Syndroms klingen innerhalb von wenigen Wochen ab. Sie können ebenso wie seelische Erkrankungen gut behandelt werden. Betroffene können gemeinsam mit ihren behandelnden Ärzt*innen über Entspannungsverfahren, Medikamente und vielfältige Möglichkeiten der Psychotherapie entscheiden. Zeitgleich laufen aktuell zahlreiche Studien, um zu untersuchen, welche dieser bekannten Behandlungsmöglichkeiten am besten helfen können.

Die Appartements im Rosenhof – so individuell wie ihre Bewohner.

Zu früh gibt es nicht!

Mit einer Rosenhof-Anwartschaft können Senioren für die Zukunft vorsorgen.

Unabhängigkeit und Selbstständigkeit sind für viele ältere Menschen heutzutage selbstverständlich. Sie legen großen Wert darauf, sich so lange wie möglich selbst zu versorgen. Als positive Folge bleiben die Senioren von heute bis weit ins hohe Alter geistig und körperlich fit.

Die gewünschte Unabhängigkeit kann aber auch eine ungewollte Isolierung zur Folge haben. Denn oftmals sind die Angehörigen berufstätig und mit der Versorgung der eigenen Familie beschäftigt. Und auch der Kreis von Freunden und Bekannten wird mit dem Alter zunehmend kleiner.

Eine gute Idee ist, sich für einen Umzug in eine Seniorenwohnanlage zu entscheiden. Die Rosenhof Seniorenwohnanlagen bieten die Unabhängigkeit und Privatsphäre von individuellen Appartements mit Balkon oder Terrasse, welche die Bewohner nach ihren persönlichen Wünschen und Bedürfnissen einrichten können. Eine hochwertige Ausstattung sowie zahlreiche Dienstleistungsangebote für den täglichen Komfort erlauben es den Rosenhof-Bewohnern, ihr Leben sorglos zu genießen.

Dabei ist es von Vorteil, wenn man sich so früh wie möglich entscheidet in eine Seniorenwohnanlage zu ziehen. Hela Richter-Bosse, Leiterin der Abteilung Beratung und Vermietung im Rosenhof Hochdahl, bringt es auf den Punkt: „Unsere jahrzehntelange Erfahrung zeigt, dass sich Bewohner umso besser in ihr neues soziales Umfeld integrieren, je früher sie sich für einen Umzug entscheiden."

Mit einer Rosenhof-Anwartschaft können interessierte Senioren vorsorgen. Wird das gewünschte Appartement frei, werden die Anwärter informiert und können sich dann

entscheiden, ob sie das Angebot annehmen. „Je nach Lage und Größe des Wunschappartements sind unterschiedliche Wartezeiten zu berücksichtigen. Aus diesem Grund ist der rechtzeitige Abschluss einer Anwartschaft um so wichtiger", rät Evelyn Depperschmidt, Leiterin der Abteilung Beratung und Vermietung im Rosenhof Erkrath. Ein weiterer Vorteil der Rosenhof-Anwartschaft: „Alle Anwärter werden regelmäßig über Neuigkeiten aus dem Rosenhof informiert und erhalten, im Rahmen des jährlichen Anwärter-Programmes, kostenfreien Zutritt zu ausgewählten Rosenhof-Veranstaltungen."*

Wer neugierig geworden ist, kann telefonisch Informationsmaterial anfordern, sich individuell beraten lassen oder einen persönlichen Termin vereinbaren. Evelyn Depperschmidt freut sich im Rosenhof Erkrath unter **0211/92 40 31 8** auf Ihren Anruf. Im Rosenhof Hochdahl ist Hela Richter-Bosse unter **02104/94 64 14** für Sie da. Ausführliche Informationen über das Leben und die Betreuung im Rosenhof finden Sie im Internet unter **www.rosenhof.de.**

DIE LEISTUNGEN UND ANGEBOTE IM ÜBERBLICK*

IM MONATL. ENTGELT ENTHALTEN

- Appartements in Größen von 30 bis 140 m² mit Einbauküche, Einbauschrank, Duschbad, Terrasse oder Balkon, verschließbarem Abstellraum und Waschmaschinenanschluss
- Tägliches mehrgängiges Mittagsmenü
- Wöchentliche Reinigung des Appartements
- Hobby- und Interessengruppen
- 24-Stunden-Rufbereitschaft im Haus
- Vorübergehende Betreuung bei leichter Krankheit
- Nutzung der Gesellschaftsräume und des Schwimmbades

AUSSTATTUNG DER HÄUSER

- Restaurant/Café mit Terrasse
- Bibliothek mit PC-Terminal und WLAN
- Musikzimmer/„Weißer Salon"
- Schwimmbad und Infrarotsauna
- Parkähnliche Gartenanlage
- PKW-Stellplätze und Garagenplätze zur Anmietung
- Gäste-Zimmer

ZUSÄTZLICHE ANGEBOTE

- Frühstücksbuffet/Abendessen
- Kulinarische und kulturelle Veranstaltungen
- Hausmeister-/Gärtner-/Hausdamen-Service
- Einkaufsmöglichkeiten im Haus
- Friseur, Fußpflegedienste, Kosmetik, Apothekendienst, Bankfiliale/Bankservices, Physiotherapiepraxis
- Ambulante Pflege im eigenen Appartement
- Stationärer Pflegewohnbereich

* Im Rahmen der aktuellen Pandemie kann es zu Einschränkungen kommen.

Rosenhof-Bewohnerin Rosemarie Walter:

„Ich finde es toll, was die Mitarbeiter hier alles auf die Beine stellen."

Rosemarie Walter entschied sich im vorletzten Jahr für einen Umzug in den Rosenhof. „Ehrlich gesagt, hat die Pandemie mein Vorhaben beschleunigt," erinnert sich Frau Walter. „Ich wusste, hier passiert mir nichts, ich bin gut versorgt, werde unterstützt und habe immer einen Ansprechpartner." Natürlich kannte sie den Rosenhof schon: Nach einer Hausführung entschloss sich die 75-Jährige für ein Probewohn-Arrangement* und lernte so das Haus, die Bewohner und Mitarbeiter noch besser kennen. Auch die Nähe zu Düsseldorf war für sie ausschlaggebend.

Nach dem Umzug hat Rosemarie Walter auch neue Freundschaften geschlossen. „Es ist schön, dass ich hier trotz Corona neue Menschen kennenlerne. Man kann sich auch mit Abstand nett unterhalten und viel lachen," freut sich Frau Walter. Als die Corona-Maßnahmen gelockert wurden, entwickelte der Rosenhof sofort Konzepte für die sichere Durchführung von Freizeitangeboten wie Gedächtnistraining, Basteln, Gottesdienste und Vorträge.

Auch Wanderungen und gemeinsames Singen im Garten wurden angeboten. „Das Singen draußen im Garten war super," erzählt Frau Walter. „Einmal standen wir alle auf den Balkonen und haben gesungen. Corona konnte man in diesem Moment vergessen. Überhaupt sind die Atmosphäre und das Ambiente im Rosenhof trotz der Pandemie sehr gut. Die Hygienevorkehrungen sind perfekt organisiert und wir Bewohner müssen uns um nichts kümmern. Ich finde es toll, was die Mitarbeiter hier alles auf die Beine stellen und wie flexibel sie alle sind."

Rosemarie Walter hat noch keinen Tag im Rosenhof bereut: „Mir war es wichtig, möglichst früh in eine Seniorenwohnanlage zu ziehen – wenn ich noch fit bin und die Annehmlichkeiten des Lebens genießen kann."

Rosenhof Hochdahl

Rosenhof Erkrath

UNSERE AKTUELLEN ANGEBOTE

Rosenhof Erkrath
1-Zi.-Appartement, ca. 30,9 m² — mtl. € 1.654,-

Rosenhof Hochdahl
1-Zi.-Appartement ca. 40,5 m² — mtl. € 2.230,-

inkl. umfangreicher Dienstleistungen*, zzgl. Kaution

Bitte vereinbaren Sie telefonisch Ihren persönlichen Besichtigungstermin.**

Rosenhof Seniorenwohnanlagen?
Davon hört man ja nur Gutes.

Stimmt! Schließlich sind wir seit 50 Jahren ein verlässlicher Partner für Senioren, die ihr Leben selbstbestimmt und komfortabel gestalten möchten. In unseren Häusern erwarten Sie individuelle Appartements gepaart mit einem umfangreichen Dienstleistungsangebot.* Auch in der pflegerischen Betreuung stehen wir für Qualität und Kompetenz.

Sind Sie neugierig geworden? Dann freuen wir uns auf Ihren Anruf. Evelyn Depperschmidt informiert Sie gern ausführlich im Rosenhof Erkrath unter 0211/ 92 40 31 8 und im Rosenhof Hochdahl ist Hela Richter-Bosse unter 02104/94 64 14 für Sie da.

Rosenhof SENIORENWOHNANLAGEN

* Im Rahmen der aktuellen Pandemie kann es zu Einschränkungen kommen.
** Zutritt für geimpfte und genesene Personen (2G).
Rosenhof Hochdahl Seniorenwohnanlage Betriebsgesellschaft mbH

Rosenhof Erkrath • Düsseldorfer Str. 8-10
40699 Erkrath • erkrath@rosenhof.de
www.rosenhof.de

Rosenhof Hochdahl • Sedentaler Str. 25-27
40699 Erkrath • hochdahl@rosenhof.de
facebook.com/www.rosenhof.de

Es darf brennen: Krafttraining gegen Muskelschwund im Alter

Gewichte stemmen mit über 60? Ja, klar. Im Alter brauchen die Muskeln intensiveres Training, sagt Sportexperte Ingo Froböse. Das beugt ihrem Abbau und dessen negativen Begleiterscheinungen vor.

Von Tom Nebe

Mit zunehmendem Alter brauchen die Muskeln ein intensiveres Training.

Foto: Christin Klose/dpa-tmn

Der altersbedingte Muskelschwund kommt langsam, aber stetig. Statistisch gesehen verlieren wir ab dem 50. Lebensjahr rund ein bis zwei Prozent unserer Muskelmasse pro Jahr, wenn wir nichts dagegen unternehmen. Darauf weist der Sportwissenschaftler Ingo Froböse hin. „Der Muskelschwund ist eine der größten unbeachteten gesundheitlichen Probleme unserer Zeit“, sagt der Professor für Prävention und Rehabilitation im Sport an der Deutschen Sporthochschule in Köln. Durch den Verlust an Muskelmasse verschwinde eines der größten aktiven Organe mit seinen Zellen – und dadurch verschiebe sich die Balance der energieverbrauchenden Zellen hin zu den Fettzellen. Diese Verschiebung kann die Entwicklung unterschiedlicher Stoffwechselkrankheiten begünstigen.

Das Problem an der Sarkopenie, wie altersbedingter Muskelschwund in der Fachsprache genannt wird: Durch den Muskelabbau fällt vieles immer schwerer, sodass man nicht selten immer weniger aktiv ist. Ein Teufelskreis, der das Problem letztlich nur schlimmer macht. Die gute Nachricht: Zum Gegensteuern ist es nie zu spät. Muskeln seien in jedem Alter trainierbar, betont der Sportwissenschaftler Ingo Froböse. Und mit zunehmendem Alter benötigten sie sogar ein intensiveres Training.

Um altersbedingten Muskelabbau bestmöglich zu bremsen, seien demnach zwei Trainingswege erfolgversprechend:

1. Das Training in einem hohen Wiederholungsbereich (12 bis 15 Wiederholungen pro Satz) und mit einer mittleren Belastung. Konkret heißt das: Zum Ende dieser Übungen sollten die Muskeln brennen, dann hat man seiner Muskulatur das Zeichen zum Wachstum gegeben.

2. Die Belastung mit hoher Intensität. Dieses Training ist durch die Schwierigkeit der Übung oder das höhere Gewicht anstrengender, dafür sind die Sätze jeweils nach einer bis sechs Wiederholungen geschafft. Durch diese Trainingsform werden besonders die weißen Muskelfasern adressiert, die wir im Alter am schnellsten verlieren.

Ein wichtiger Hinweis: Gerade bei hoher Trainingsintensität seien Sicherheit und korrekte Übungsausführung unerlässlich, rät der Experte. Sportanfänger starten lieber mit professioneller Anleitung in das Krafttraining.

Ihr Sportgeschäft in Ratingen!

Seit über vierzig Jahren ist Intersport Egenberger Ihr kompetenter Partner in Sachen Sport. Auf ca. 300 m² finden alle Sportbegeisterten und die, die es noch werden wollen, Bekleidung, Schuhe und Zubehör sowie verschiedene Serviceleistungen. Beispielsweise hilft das Fußanalysesystem „SchuhCoach“ in den Bereichen Outdoor und Running den richtigen Schuh für Ihren Fuß zu finden.

Außerdem bieten wir einen Polar-Uhren-, Besaitungs- und Flockservice an. Testen Sie die LAUFMAUS! Lassen Sie sich Ihre Bandage oder Konpressionssocke anpassen! Denise und Julius Egenberger und das gesamte Team freuen sich auf Ihren Besuch!

Schuh und Sport Egenberger GmbH
Bechemerstr. 6–8 • 40878 Ratingen
Tel.: 0 21 02/2 81 81 • Fax: 0 21 02/2 29 76
info@intersport-egenberger.de
intersport-egenberger.de
Folgen Sie uns auf FB und Instagram!

Öffnungszeiten:
Mo.–Fr.: 10.00 Uhr – 18.00 Uhr
Sa.: 10.00 Uhr – 16.00 Uhr

INTERSPORT® EGENBERGER

Dein Dorfladen mit Vollsortiment

Dein Dorfladen Rheinkiesel

Frisch - Nah - Persönlich

NEU

Alles was das Herz begehrt – frisch und regional

Frisches Obst und Gemüse • frisches Brot
frisch gebackener Kuchen • Fleisch • Wurstwaren • Eier
Milchprodukte • Nudeln • Müsli • Mehl • Gewürze
Schokolade • Kekse • Brotaufstriche • Seifen
Shampoos • Spülmittel • uvm

Viele Produkte in Bio Qualität und von Familienbetrieben aus Deutschland - Voller Liebe und Herz, für gute Laune und ein gutes Gewissen!

Götcher Weg 27-29 (Eingang Augustastr.) • 40764 Langenfeld
Telefon: 02173 - 28 67 66
www.rheinkiesel.com • info@rheinkiesel.com

Foto: Jörg Lange/dpa

Moderate Bewegung ist für Schwangere in jedem Fall empfehlenswert.

Warum Sport in der Schwangerschaft wichtig ist

Die positiven Effekte von Sport während der Schwangerschaft sind enorm: für die Mutter und fürs Kind. Aber nur, wenn man es richtig macht. Worauf es zu achten gilt und welche Risiken bestehen.

Lange Zeit hieß es, eine Frau solle sich während der Schwangerschaft möglichst schonen. Doch die Ansicht ist überholt. Heutzutage weiß man um die günstigen Effekte, die Sport für die Schwangere, das Kind und den Geburtsverlauf mit sich bringt. Allerdings ist nicht jede Bewegung und jedes Training gleichermaßen gut – und einige Sportarten sind No-Gos. Doch wenn gesundheitlich nichts dagegenspricht – hier ist die regelmäßige Absprache mit dem Arzt entscheidend – steht einer moderaten Bewegung generell nichts im Wege.

Eine Schwangerschaft ist immer mit Risiken verbunden. Einige davon lassen sich durch Sport senken, erklärt die Heidelberger Gynäkologin und Sportmedizinerin Susanne Weber. So könne man etwa übermäßiger Gewichtszunahme, Schwangerschaftsdiabetes und Präeklampsie, besser bekannt als Schwangerschaftsvergiftung, vorbeugen. Auch das Thromboserisiko lässt sich durch Bewegung verringern und gegen hormonell bedingte Wassereinlagerungen helfen insbesondere Aquajogging und Wassergymnastik oder moderates Schwimmen. Zudem kommt das Herzkreislauf-System durch die Aktivitäten in Schwung, die Muskeln werden gut durchblutet, Knochen und Gelenke bleiben mobil.

Das Zwerchfell, unser wichtigster Atemmuskel, wird durch die Sauerstoffversorgung des Kindes, erläutert Dörte Krauss, Dozentin für prä- und postnatalen Sport aus Augsburg. Doch Sport fördere nicht nur die gesunde körperliche Funktionsweise der Frau, sagt Marion Sulprizio, Diplom-Psychologin von der Deutschen Sporthochschule Köln. Auch die positiven psychologischen Auswirkungen seien längst nachgewiesen. Schwangere, die sich regelmäßig bewegen, haben eine positivere Selbstwahrnehmung und fühlen sich meist wohler.

Wie der Trainingsplan einer Schwangeren aussieht, hängt maßgeblich von der Vorerfahrung und Fitness sowie dem aktuellen Wohlbefinden ab, sagt Frauenärztin Weber. Sporttherapeutin Krauss formuliert das richtige Trainingsmaß so: „Einmal die Woche wäre toll, um die Vitalfunktionen zu aktivieren, zweimal die Woche bis zu 60 Minuten Training wären noch besser und dreimal die Woche ist ambitioniert."

Nicht außer Acht lassen darf man die körperlichen Veränderungen. Vor allem die hormonelle Umstellung in den ersten Schwangerschaftswochen mache oftmals extrem müde, sagt Susanne Koene, Frauenärztin und Sportmedizinerin aus Hamburg. **tmn**

GESUNDHEITSWANDERN
„Auf dem Weg zu innerer & äußerer Balance"
Einzeltermine, Wochenendkurse
sowie Seminare z.B. in der Eifel mit Vollpension im Kloster
Brigitte Lenz • Infos: www.gesundheit-wandern.de

Mittelstraße 1 · 40822 Mettmann
Telefon: (0 21 04) 2 22 46
Wir hören voneinander
HÖRGERÄTE TILENIUS
www.hoergeraete-tilenius.de

ANZEIGE

Home-Office Bauchspeck?

Doppelt gute Aussichten für alle, die in letzter Zeit zu oft am Kühlschrank waren und deshalb am Bauch zugelegt haben: Eine exklusiv im Reformhaus erhältliche Kombination kann das Fett an Bauch und Hüfte lösen und gleichzeitig die Fettverbrennung steigern. Der patentierte und in klinischen Studien mehrfach bestätigte Wirkstoffkomplex aus Citrusfrüchten und Guarana ist seit Jahren das erfolgreichste Mittel zum Abnehmen im Reformhaus. Der Wirkstoffkomplex löst gezielt das hartnäckige Fett an Bauch und Hüfte und gibt dem Körper so die Möglichkeit, dieses Fett zur Deckung des Energiebedarfs zu verbrennen. Das Ergebnis: bis zu 2 Kleidergrößen weniger – und das ganz natürlich. Als Besonderheit gibt es diesen Wirkstoffkomplex erstmals in Kombination mit rotem Chili-Extrakt. Der darin enthaltene Pflanzenstoff Capsaicin löst ebenfalls Fettsäuren aus den Fettzellen und steigert gleichzeitig die Fettverbrennung. Diesen Effekt kennt man von scharfen Speisen. Der leichte Anstieg der Körpertemperatur ist ein spürbares Zeichen der Fettverbrennung. Der besondere rote Chili-Extrakt ist speziell ummantelt, so dass Magen- und Darmschleimhäute geschützt sind.
* Alsiroyal® Figura Fatburner: Zum Diätmanagement bei Übergewicht (BMI> 30) mit erhöhtem Körperfett, Bauch- und Hüftumfang * Ergebnisse der Studie 2017 (BMI> 30)

... und wenn noch Fragen offen sind?
Dann fragen Sie die Ernährungsexperten in Ihrem VITA NOVA Reformhaus.

Bauchspeck?
- Bis zu zwei Kleidergrößen weniger*
- Klinisch getestet 2013, 2015 und 2017
- Meistverkauftes Produkt zum Abnehmen

VITA NOVA
Reformhaus
REFORMHAUS RALF POTHMANN e.K.
Kölner Straße 54 • 51379 Leverkusen • 02171-1775
Kölner Straße 56 • 42929 Wermelskirchen • 02196-2636

Krampfartige Schmerzen: Wenn Gallensteine zum Problem werden

Beschwerden rund um die Galle können äußerst schmerzhaft sein und erfordern oft einen Eingriff. Doch es gibt Wege, wie man sein Risiko für Gallensteine senkt. Einer davon dürfte Kaffeetrinker freuen.

Von Sabine Meuter

Foto: Christin Klose/dpa-tmn

Plötzliche, krampfartige und sehr starke Schmerzen im rechten Oberbauch sind typisch für eine Gallenkolik.

Eine Gallenkolik kann sich durch plötzlich auftretende, krampfartige und sehr starke Schmerzen im rechten Oberbauch bemerkbar machen. So eine Schmerzattacke tritt in Wellen auf und kann bis in die rechte Schulter oder bis in den Rücken ausstrahlen. Nicht selten ist einem übel oder man muss aufstoßen. Eine Kolik kann nach zehn Minuten vorbei sein. Sie kann aber auch Stunden dauern. Eine Lappalie sind die Beschwerden nicht.

„Wer Anzeichen einer Gallenkolik bei sich feststellt, sollte dies schnellstmöglich ärztlich abklären lassen, gegebenenfalls auch in der Notaufnahme eines Krankenhauses“, sagt der Gastroenterologe Professor Heiner Wedemeyer aus Hannover. Die Galle unterstützt die Verdauung von fetthaltigen Nahrungsmitteln. Die Gallenflüssigkeit besteht aus verschiedenen Komponenten, erklärt der Gastroenterologe Christoph Schramm aus Essen. Dazu zählen neben Wasser als ihr Hauptbestandteil unter anderem Cholesterin, Gallensäuren, spezielle Fette und Eiweiße.

Diese im Wasser gelösten Stoffe sind normalerweise in einem bestimmten Gleichgewicht. Geraten sie außer Balance, bilden sich Kristalle, sprich: Gallensteine. Sie blockieren den Abfluss der Galle. Der folgende Druckanstieg in den Gallenwegen verursacht Schmerzen. Ist nun der Gallengang wegen eines oder mehrerer Steine blockiert, kann sich die Gallenblase entzünden. „Da wird’s akut“, sagt Heiner Wedemeyer. Denn wenn es schlecht läuft, gelangt die Gallenflüssigkeit durch Risse in der Gallenblase in den Bauchraum und verursacht dort womöglich eine lebensbedrohliche Bauchfellentzündung.

Auch die Bauchspeicheldrüse kann sich unter Umständen durch eine Verstopfung des gemeinsamen Ausführungsganges von Galle und Bauchspeicheldrüse entzünden. Das Grundübel bei all dem sind die Gallensteine. Ob sie tatsächlich der Auslöser der Beschwerden sind, kann mit einer Ultraschall- und Blutuntersuchung herausgefunden werden, erklärt Wedemeyer.

Für die Bildung von Gallensteinen gibt es laut Christoph Schramm verschiedene Risikofaktoren. Dazu zählen ein höheres Lebensalter, Übergewicht und mangelnde Bewegung. „Frauen trifft es offenbar eher als Männer.“ Zudem gibt es eine genetisch bedingte Veranlagung. „Auch im Zuge von Radikaldiäten kann es passieren, dass sich Gallensteine bilden“, sagt Heiner Wedemeyer. Wer sein Körpergewicht um zehn Kilogramm und mehr reduzieren will, sollte dies nicht innerhalb von zwei oder drei Wochen tun.

Gallensteine sorgen im Körper nicht immer für Probleme. Solange sie keinerlei Beschwerden verursachen, ist entsprechend auch keine Therapie nötig. Liegt indes eine Gallenkolik vor – also heftige, krampfartige Schmerzen – werden zunächst Schmerzmittel verordnet. Dann geht es darum, die Gallensteine, die den Gallengang verstopfen, operativ zu entfernen. „Dies geschieht zumeist mithilfe eines Endoskops“, sagt Wedemeyer.

Ein Endoskop ist ein mit einer Mini-Kamera ausgestattetes, schlauchartiges Gerät, das über den Mund in den Körper eingeführt wird. Bei der endoskopisch retrograden Cholangio-Pankreatikografie (ERCP) werden die festsitzenden Steine mit speziellen Drahtschlingen oder mit einem Ballonkatheter aus dem Gallengang geholt. Größere Steine müssen gegebenenfalls zunächst im Gallengang zertrümmert werden. Oder der Gallengang muss mit einer Art Ballon aufgedehnt werden, sodass sich die Steine lösen.

Nach einer Gallensteinbergung mittels ERCP sollte die Gallenblase möglichst zeitnah innerhalb von Tagen entfernt werden, wenn sich noch weitere Steine in der Gallenblase befinden, rät Wedemeyer. Der Grund: Es kann passieren, dass Gallensteine erneut Beschwerden verursachen und dies womöglich mit einer Entzündung der Gallenblase einhergeht. Um dieses womöglich schwerwiegende Risiko auszuschließen, werde zumeist die Gallenblase herausgenommen, sagt der Mediziner.

Umgekehrt ist, wie schon erwähnt, ein Nachweis von Gallensteinen ohne Beschwerden in der Regel kein Grund für eine Gallenblasenoperation. „Nur in seltenen Fällen kommen Medikamente zum Einsatz, um die Gallensteine zu entfernen“, sagt Christoph Schramm. So gibt es Tabletten mit dem Wirkstoff Ursodeoxycholsäure (UDCA), die Gallensteine auflösen können.

Damit möglichst gar keine Gallensteine entstehen, sollte man die angeführten Risikofaktoren beachten. „Das heißt also, dass man ein Normalgewicht anstreben und halten sollte“, sagt Schramm. Möchte man abnehmen, dann gilt: Nicht zu schnell das Gewicht reduzieren. Und immer ausreichende körperliche Aktivitäten wie Sporttreiben oder Spaziergänge in den Alltag einbauen, rät Schramm.

In Sachen Ernährung kommt es darauf an, ausgewogen zu essen. Heiner Wedemeyers einfacher Tipp dazu: „In keine Richtung übertreiben.“ Auch Kaffee zu trinken, reduziere das Risiko, dass sich Gallensteine bilden, sagt Wedemeyer. Das hätten zahlreiche Studien gezeigt. In der Regel gilt hier sogar: viel hilft viel. Der Experte: „Drei bis fünf Tassen Filterkaffee am Tag wären optimal.“

Foto: Florian Schuh/dpa-tmn

Bei einem Befall mit Gallensteinen wird häufig empfohlen, die Gallenblase operativ zu entfernen.

kreutzer

Kölner Straße 59 • 42897 Remscheid-Lennep • Telefon: 02191/96 75-0
Kaiserstraße 108 • 42477 Radevormwald • Telefon: 02195 / 45 15
www.kreutzer24.de • info@kreutzer24.de

Was Sie über die Blutspende wissen sollten

In der Medizin sind gespendetes Blut und Plasma unverzichtbar. Hier sind wichtige Fakten für alle, die spenden wollen.

Von Tom Nebe

Ab dem 18. Geburtstag ist es möglich, mit einer Blut- oder Plasmaspende Leben zu retten. Das Höchstalter für Erstspender liegt bei 60 Jahren, regelmäßige Spender dürfen laut Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung (BZgA) bis zum 68. Lebensjahr Blut spenden. Auch ältere Personen könnten nach ärztlicher Zustimmung im Einzelfall noch spenden. Für alle gilt: Man muss sich am Tag der Spende fit und gesund fühlen und laut BZgA mindestens 50 Kilogramm Körpergewicht auf die Waage bringen.

Vor der Spende wird der Gesundheitszustand gecheckt: So gehört es laut dem Deutschem Roten Kreuz (DRK) dazu, dass die Körpertemperatur gemessen wird. Mit einem kleinen Pieks in den Finger wird zudem der Hämoglobin-Wert im Blut ermittelt. Ist er zu niedrig, ist das laut DRK ein möglicher Hinweis auf Eisenmangel. Eine Blutspende ist an diesem Tag dann nicht möglich. Zudem gibt es eine Vielzahl von Gründen für eine zeitweilige Rückstellung. Wer innerhalb der vergangenen vier Wochen mit dem Coronavirus infiziert war, sollte kein Blut spenden. Mindestens eine Woche Karenz gilt für einfache Infekte wie eine Erkältung.

Nach Tätowierungen darf man für vier Monate kein Blut spenden, nach einer Impfung mit Lebend-Impfstoffen vier Wochen. Bei Corona-Impfungen mit den aktuell verfügbaren Impfstoffen indes sind Blutspenden schon am Folgetag möglich. Sofern keine Impfreaktionen wie Fieber oder lokale Schwellungen auftreten, informiert der DRK-Blutspendedienst West. Manche Menschen sind von Blutspenden ausgeschlossen. Dazu zählen unter anderem Personen mit bestimmten chronischen Erkrankungen, etwa insulinpflichtige Diabetiker.

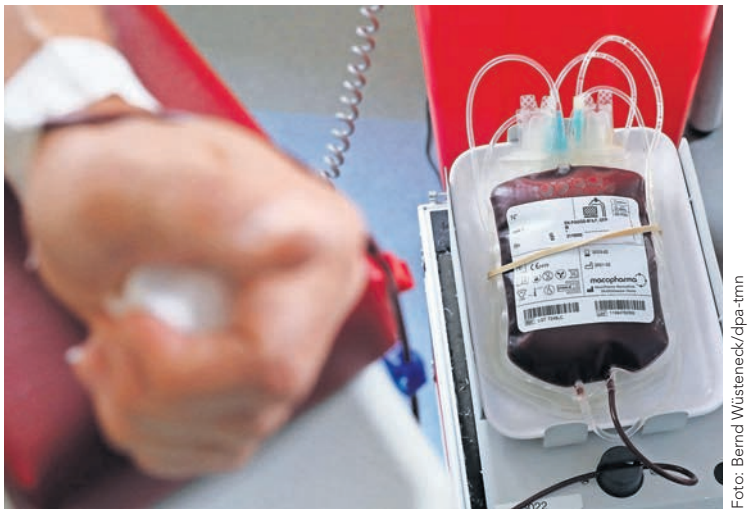


Foto: Bernd Wüsteneck/dpa-tmn

Etwa ein halber Liter Blut wird bei einer Vollblutspende entnommen.

Es ist ratsam, nicht mit nüchternem Magen zu spenden und stattdessen vor und nach der Blutspende ausreichend zu essen und zu trinken. Das beugt Kreislaufproblemen vor. Anstrengendes Training steht nach der Blutspende besser nicht mehr auf dem Tagesplan. Für eine Vollblutspende sollte man rund eine Stunde Zeit einplanen – das schließt die Voruntersuchung und das Ausruhen danach ein. 500 Milliliter Blut werden entnommen.

ANZEIGE

Klare Sicht in jungen Jahren

Mit dem innovativen Brillenglas von HOYA lässt sich die Zunahme der Kurzsichtigkeit bei Kindern verlangsamen.

Bisher wurde der Zunahme der Kurzsichtigkeit (Myopie) bei Kindern und Jugendlichen mit unterschiedlichen Methoden entgegengewirkt. Jetzt gibt es mit dem MiYOSMART Brillenglas eine erste nicht-invasive Korrektionsmethode von HOYA, die die Zunahme der Kurzsichtigkeit verlangsamen und in einigen Fällen sogar ganz stoppen kann.

„Kurzsichtigkeit kann angeboren sein, tritt aber meist erst später auf. Gerade bei Schulkindern fällt dies auf, wenn die Konzentration in der Schule leidet und der Spaß beim Spielen getrübt ist. Durch vermehrte Nahtätigkeiten und mehr Zeit an digitalen Geräten fokussieren die Kinder über längere Zeit nahe Objekte. Die mögliche Folge: Das Längenwachstum des Auges wird gefördert und Kurzsichtigkeit entsteht“, erklärt Augenoptikermeister Georg Miskiw, Inhaber von Optik Kögler. Um die Augengesundheit zu unterstützen, sollten Kinder viel Zeit im Freien bei Tageslicht verbringen und bei Nahtätigkeiten in Innenräumen sollte für eine ausreichende Beleuchtung gesorgt sein. „Wichtig sind auch Erholungspausen für die Augen z. B. bei längerem Gebrauch von digitalen Geräten. Zur Prävention zählt außerdem der regelmäßige Besuch beim Augenarzt und Augenoptiker. Hier werden Beeinträchtigungen so früh wie möglich erkannt und korrigiert. Damit lassen sich die Verschlechterung der Sehleistung, die Myopie-Progression und mögliche Komplikationen bei hoher Kurzsichtigkeit vermeiden“, erklärt Myopie-Experte Miskiw. Das innovative Brillenglas MiYOSMART von HOYA korrigiert nicht nur die Kurzsichtigkeit, sondern verlangsamt auch deren Zunahme.

Für weitere Informationen steht Ihnen das Team von Optik Kögler gerne zur Verfügung.

miskiw

Optik Kögler
Lintorfer Markt 7,
40885 Ratingen
Tel. 02102/36003

Krank im Homeoffice: Bettkanten-Entscheidung bewusst treffen

Im Homeoffice sind die Barrieren für Beschäftigte, sich an den Laptop zu setzen, obwohl sie krank sind, besonders niedrig. Wie zieht man eine Grenze?

Von Amelie Breitenhuber

Seit Beginn der Corona-Pandemie ist es vielerorts ein No-Go geworden, mit Erkältungssymptomen zum Arbeitsplatz zu kommen. Das hat aber nicht wirklich dem Präsentismus ein Ende gesetzt. So nennt sich das Phänomen, wenn Beschäftigte auch krank zur Arbeit kommen. Im Gegenteil: Vielfach hat er sich ins Homeoffice verlagert. So zeigt eine kürzlich veröffentlichte Studie erste Tendenzen, dass Beschäftigte in vielen Fällen trotz Krankheit von zu Hause aus arbeiten. Besonders Schuldgefühle seien dafür ausschlaggebend, so die Studienautorinnen der Kühne Logistics University in Hamburg und der WHU-Otto Beisheim School of Management in Düsseldorf.

Zum Meeting wird man sich ja wohl auch mit ein bisschen Kopfweh und einer verschnupften Nase noch zuschalten können, oder? Utz Niklas Walter, Leiter des Instituts für Betriebliche Gesundheitsberatung (IFBG), verrät im Interview, wie Beschäftigte die richtige „Bettkanten-Entscheidung“ treffen und welche Rolle dabei Führungskräfte haben.

Foto: IFBG/dpa-tmn

Warum fällt es vielen im Homeoffice schwer, nicht zu arbeiten, obwohl sie krank sind?

Utz Niklas Walter: Generell kann man sagen: Im Homeoffice ist es natürlich leicht, mal eben das Notebook in die Hand zu nehmen. Man fühlt sich nicht so fit, sitzt im Bett und hat häufig den Laptop oder das Smartphone ohnehin griffbereit. Da passiert es schnell, dass man auch die E-Mails checkt. Die Barrieren sind niedrig.

Welche Gründe speziell für Präsentismus im Homeoffice ausschlaggebend sind, dazu gibt es kaum Forschungserkenntnisse. Diese sind aber wahrscheinlich ähnlich wie beim klassischen Präsentismus. Und da zeigen unsere Auswertungen von 16.000 Datensätzen, dass Beschäftigte vor allem wegen dringender Aufgaben und Terminen trotz Krankheit arbeiten. Der zweithäufigste Grund ist angehäufte Arbeit. Und an dritter Stelle steht der Wunsch, den Kollegen nicht zur Last zu fallen. Jüngere Beschäftigte sagen zudem häufig, dass es an einer Vertretung für sie fehle.

Wie setzen Beschäftigte selbst sinnvolle Grenzen?

Walter: Zunächst trifft jeder von uns jeden Morgen eine Bettkanten-Entscheidung – ich wache auf und spüre, wie gut es mir geht und was ich heute machen kann. Diese Entscheidung sollte bewusst getroffen werden.

Ausschlaggebend sind letztlich die Symptome. Wie geht es mir? Wie fühle ich mich gerade? Wenn ich zum Beispiel nur ein leichtes Kopfziehen oder ein leichtes Kratzen im Hals habe, muss das nicht heißen, dass ich den ganzen Tag im Bett verbringe. Man sollte hier auch an den Arbeitgeber denken.

Wenn ich aber merke, ich habe stärkere Symptome und die Gefahr einer Verschleppung der Krankheit droht, dann sollte man sich lieber einen Tag rausnehmen, viel trinken, den Laptop wegschließen und sich ausruhen. Entscheidend sollten also die Stärke der Symptome und die Frage sein, ob eine Verschleppung möglich ist.

Wie finden Teams hier eine gute Übereinkunft, sodass keine falsche Erwartungshaltung entsteht?

Walter: Letztlich kann man eine Art Selbstverpflichtung im Team entwickeln. Am besten hält man schriftlich fest, wie man mit diesen Dingen umgehen möchte und lässt das dann auch von jedem unterschreiben. Nach dem Motto: „Das ist unser Präsentismus-Kodex.“

Wichtig ist dabei, einen guten Kompromiss zwischen den Wünschen des Arbeitgebers und der Arbeitnehmer zu finden. Außerdem sollten Führungskräfte versuchen, in ihren Teams eine Kultur der Achtsamkeit für das Thema zu entwickeln.

Dazu gehört, dass sie ihre Vorbildfunktion erfüllen und selbst nicht krank im Meeting erscheinen. Man sollte niemanden loben, der krank arbeitet.

… anders als Andere!

SANITÄTSHAUS AM MARKT

- Kompressionsstrümpfe & lymphatische Versorgung
- Versorgung nach Brustoperation mit speziellen BH's, Badeanzügen und Prothesen
- Bandagen und Orthesen
- Schuheinlagen nach Maß & Gesundheitsartikel
- Große Auswahl an Nachtwäsche, Miederwaren und Bademoden

Gartenstraße 5 • 51379 Lev.-Opladen • ☎ 0 21 71 / 2 88 44 • Fax 0 21 71 / 4 40 58

Wie Mundgeruch entsteht und was dagegen hilft

Übel riechender Atem kann viele Ursachen haben – längst nicht immer ist das Essen schuld. Wie wird man Mundgeruch wieder los?

Von Julia Felicitas Allmann

Foto: Christin Klose/dpa-tmn

Durch regelmäßige Mundhygiene beugt man übelriechenden Atem vor.

Knoblauchsauce, Zwiebeln, Bier. Es gibt Lebensmittel, die hinterlassen alles andere als Blümchenduft im Mund. Aber sie sind nicht der einzige Auslöser von Mundgeruch. Im hohen Maße tragen auch schlechte Zahnputz-Routinen dazu bei. Manchmal stecken Erkrankungen hinter dem Problem. Meist sind Bakterien im Mundraum für den unerwünschten Geruch verantwortlich. Und klar, die Ernährung spielt dabei eine Rolle: „Häufig entsteht ein unangenehmer Atem durch bestimmte Lebensmittel oder mangelnde Hygiene“, sagt Christoph Sliwowski, Zahnarzt und Spezialist für Implantologie aus Düsseldorf.

„Wenn Bakterien im Mund Essensreste zersetzen, entstehen Schwefelverbindungen, die unangenehm riechen“, erklärt er. Bleibe eine regelmäßige und gründliche Reinigung von Zähnen und Zunge aus, komme es zu einer verstärkten Zersetzung der Ablagerungen. Die Folge: „Der faulige Geruch der schwefelhaltigen Gase nimmt zu.“

Wer Mundgeruch effektiv bekämpfen möchte, sollte auf eine gute Mundhygiene setzen, die über das tägliche Zähneputzen hinausgeht. „Dazu gehört zum Beispiel Zahnseide. Auch die Zungenreinigung ist ein wichtiger Punkt“, sagt der Zahnmediziner Professor Christoph Benz. Er ist Präsident der Bundeszahnärztekammer.

„Durch die tägliche Reinigung mit einem Zungenschaber schmeckt man besser, hat ein frischeres Gefühl im Mund und man reduziert die Bakterien im Mund“, erläutert Benz. Denn etwa 60 bis 80 Prozent der Bakterien, die Mundgeruch auslösen, seien auf der Zunge zu finden.

Anzeige

Zeitbombe in den Nebenhöhlen – die chronische Sinusitis

Die chronische Nebenhöhlenentzündung (Sinusitis) gehört heute zu den häufigsten Entzündungserkrankungen der westlichen Welt. Mittlerweile leidet jeder zweite bis dritte Mensch an dieser Erkrankung, oft sogar, ohne es zu wissen.

Für ihre Entstehung gibt es viele Gründe:

• steigende Umweltlasten, dazu gehören neben der belasteten Atemluft auch Gifte aus Kleidung, Möbeln, Teppichen usw. falsche Ernährung und häufig zu
• frühe Gabe von Antibiotika aber auch abschwellende
• Schnupfensprays, die zu oft und zu lange angewandt, die Schleim- hautzellen der Nebenhöhlen austrocknen und sie somit besonders anfällig gegen Viren und Bakterien machen. Bekommt man die chronischen Entzündungserkrankungen nicht in den Griff, können u.U. nach und nach weitere sogenannte „Zivilisationskrankheiten“ auftreten: allergische Erkrankungen, wie Asthma, Ekzeme, Heuschnupfen, Krankheiten des rheumatischen Formenkreises wie Gelenkschmerzen, Wirbelsäulenschmerzen, Arthrosen, des weiteren chronische Müdigkeit, Migräne, Bluthochdruck, Haarausfall, Hormonstörungen u.v.m.

Symptome einer chronischen Nasennebenhöhlenentzündung:

Klassisches Symptom für die chronische Nebenhöhlenentzündung sind Schmerzen über den Nebenhöhlen, die sich beim Bücken verschlimmern. Die meisten betroffenen Patienten klagen über ständiges Räuspern, vor allem am Morgen, geschwollene Schleimhäute, laufende Nase, Heiserkeit, Kopfschmerzen, Schwerhörigkeit durch begleitenden Tubenkatarrh, sowie eines Fremdkörpergefühls der hinteren Rachenwand, dem sogenannten „Frosch im Hals“. Die Lebenspartner der betroffenen Patienten beschweren sich hauptsächlich über das nächtliche Schnarchen. Konzentration, Leistungsschwäche und ständige Erschöpfung werden ebenfalls häufig als Symptome genannt. Seit fast 20 Jahren habe ich mich auf dem Gebiet der chronischen Sinusitiden spezialisiert und konnte somit vielen Patienten helfen, diese Erkrankung erfolgreich zu behandeln. Unter anderem setze ich die hoch wirksame Luffa-Kur ein. Bei Luffa purgans bzw. Luffa operculata handelt es sich um ein Kürbisgewächs, ähnlich aussehend wie eine Gurke, die in Mittel- und Südamerika wächst und schon den Indianern zur Entgiftung nützlich war. Wenn Sie unter mehreren der oben genannten Symptome leiden, dann ist es Zeit für eine regulative naturheilkundliche Behandlung, die nicht nur die Symptome behandelt, sondern den Ursachen auf den Grund geht. Da jede Erkrankung individuell anders verläuft, ist es notwendig, eine genaue Diagnostik zu erheben und die Therapie für den jeweiligen Patienten passend zu gestalten. Lassen Sie sich doch einfach mal im Naturheilzentrum Petra Janke + Kollegen beraten.

NATURHEILZENTRUM
Petra Janke & Kollegen

Lintorfer Str. 8 • 40878 Ratingen
Telefon: 02102 / 3 09 74 99
www.heilpraktiker-ratingen-janke.de

Auch die Menge des Speichels spielt eine große Rolle: „Wenn zu wenig Speichel vorhanden ist – weil man zu wenig trinkt oder vor Aufregung einen trockenen Mund hat – wird der Atem streng riechen“, erklärt Benz. Kaugummis können Abhilfe schaffen. „Sie sind eine tolle Möglichkeit, um Mundgeruch zu verhindern“, sagt der Fachmann. „Sie reinigen die Zähne und regen gleichzeitig den Speichelfluss an. Wichtig ist es, dass die Kaugummis zuckerfrei sind.“

Christoph Sliwowski rät außerdem zu Mundspülungen – allerdings in Maßen: „Mundspülungen sorgen für mehr Sauberkeit und einen frischen Atem.“ Die Spülungen sollten allerdings nicht dauerhaft zum Einsatz kommen, da sie die Mundflora aus dem Gleichgewicht bringen können. Wer Zähne und Zunge täglich reinigt und trotzdem das Gefühl – oder die Bestätigung aus seinem Umfeld – hat, dass dauerhafter Mundgeruch besteht, sollte damit zum Zahnarzt gehen. Dort lasse sich die wahre Ursache für den unangenehmen Atem ermitteln, begründet Sliwowski.

Parodontitis oder nicht mehr fest sitzende Implantate können beispielsweise Mundgeruch auslösen. In seltenen Fällen können auch Erkrankungen, etwa des Magens oder der Speiseröhre, dazu führen. Kurzfristiger Mundgeruch hat aber oft mit den Lebensmitteln zu tun, die man zuletzt gegessen hat. Knoblauch hat in dieser Hinsicht zu Recht ein schlechtes Image.

Schuld am Mundgeruch nach dem Knoblauchgenuss ist das in den Zehen enthaltene Alliin. Das werde beim Kauen, Schneiden und besonders beim Pressen zu Allicin umgewandelt – eine „intensiv riechende Schwefelverbindung“, sagt Sliwowski. Dieser Stoff bleibt an der Mundschleimhaut haften, er gelangt über die Verdauung auch ins Blut und wird über die Haut freigesetzt. „Rauchen oder der Konsum von Alkohol verstärken die Gerüche“, sagt der Zahnarzt.

„Wer den unangenehmen Effekt abmildern will, sollte die Zehen nicht zerkleinern oder pressen“, rät er. Man könne den Knoblauch als ganze Zehe mit anbraten und sie später entfernen. So bleibe nur das Aroma. „Alternativ verringern auch manche Lebensmittel den Mundgeruch. So setzt das Kauen von Petersilie, Minze oder Salbei ätherische Öle frei, die schlechtem Atem durch Knoblauch entgegenwirken.“ Auch das Essen von rohen Äpfeln oder der Saft von Zitronen sowie Grüner Tee könnten die Schwefelverbindungen neutralisieren. Wichtig: Beim Essen viel trinken, um Speisereste zu entfernen und die Speichelproduktion anzuregen.

Um Mundgeruch zu bekämpfen, muss man ihn zunächst erstmal bemerken. Das ist oft ein Problem. „Es ist wie bei allen chronischen Gerüchen: Hat man sich daran gewöhnt, bemerkt man sie selbst nicht mehr“, sagt Christoph Benz. „Deshalb wissen viele Menschen auch gar nicht, dass sie ein Problem mit fauligem Geruch im Mundraum haben.“ Wer den Verdacht hat, sollte nahe stehende Personen um eine offene Meinung bitten. „Studien zeigen, dass ehrliche Fragen auch ehrlich beantwortet werden – selbst bei einem solchen Tabuthema, wie es Mundgeruch noch immer ist“, sagt Benz.

Foto: Christin Klose/dpa-tmn

Ein Zungenschaber sorgt für ein frischeres Mundgefühl.

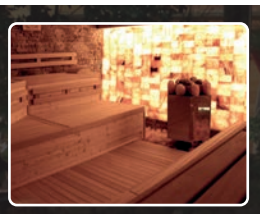
Birkensauna
Wellness Oase in Haan-Gruiten

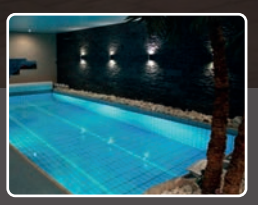
Zwei Schwimmbäder und
verschiedene Saunen warten auf Sie
www.birkensauna.de • Gutscheinshop: www.birkensauna-shop.de

Ein Saunaparadies
für anspruchsvolle
Saunafans!

In Haan Gruiten
A46 Haan Ost

/birkensauna





- 2 Schwimmbäder
- 2 Gastrobereiche
- 2 Dampfbäder
- Blocksauna
- Hot Whirlpool
- Massagestudio
- Salzkristall Bio Sauna
- Tauchbecken
- Ruheräume uvm.

Birkensauna
Wellness Oase
Birkenweg 15a
42781 Haan

Tel.: 021 04 - 62 220
E-Mail: info@birkensauna.de

Wenn das Vergessen beginnt: Offen über Demenz reden

Bekommt ein Mensch die Diagnose Demenz, ist seine/die ganze Familie betroffen. Wer die Erkrankung zu verstehen lernt, ist ihr aber nicht hilflos ausgeliefert. Gerade in der Frühphase ist noch viel möglich.

Von Christina Bachmann

Demenz. Vor dieser Diagnose schrecken viele Menschen zurück. Dabei könne eine frühe Auseinandersetzung mit der Krankheit Angehörigen und Betroffenen helfen, sagt Susette Schumann. Die Vizepräsidentin der Deutschen Fachgesellschaft für aktivierend-therapeutische Pflege (DGATP) bildet Pflegefachkräfte im Umgang mit Demenz aus und hat auch für Angehörige praktischen Rat.

Frau Schumann, woran erkennt man eine beginnende Demenz?

Susette Schumann: Zu Beginn fällt vor allem die Vergesslichkeit auf. Danach verlaufen sich Betroffene vielleicht auf dem täglichen Weg zum Bäcker. Oder draußen auf der Straße kommt ihnen ein Radfahrer entgegen und sie wissen einfach nicht, was sie machen sollen.

Später schreiben Demenzkranke sich häufig Zettel und wissen nicht mehr, wo sie sie hingelegt haben. Angehörige finden sie dann an allen möglichen Orten. Die Menschen kommen vom Einkaufen zurück und haben trotz Zettel Sachen vergessen. Oder im Kühlschrank stehen bereits abgelaufene Lebensmittel. Will man sich mit ihnen über einen Zeitungsartikel unterhalten, kommen häufig Ausflüchte, weil der Sinn des geschriebenen Wortes schwerer verständlich wird.

Die Demenz verläuft in Phasen und manchmal in Schüben. Es gibt die leichte, mittlere und schwere Phase. Dass Menschen durch die Demenz pflegebedürftig werden, kommt erst später. Die Krux ist, dass viele Angehörige die beginnende Demenz erstmal abtun und sehr lange gewartet wird, bis man zum Arzt geht.

Und wenn die Diagnose „beginnende Demenz" lautet?

Schumann: Wichtig ist erst mal, dass es überhaupt eine richtige Diagnose gibt. Demenz ist so ein Thema, wo jeder Nachbar anscheinend Bescheid weiß. Es muss aber eine Diagnose von einem Geriater oder Neurologen vorliegen. Dann gibt es auch eine Einordnung, was das etwa für die nächsten zwei Jahre bedeutet, und man hat einen ernst zu nehmenden Anhaltspunkt, um darüber zu sprechen.

Wie können Angehörige und Betroffene darüber reden?

Schumann: Auf jeden Fall offen. Ich rate, Betroffene zur Befundbesprechung zum Arzt mitzunehmen. Damit schaffe ich eine Offenheit und vermittle: Wir haben hier keine Geheimnisse, wir reden über dich, aber wir reden auch mit dir. So hat der Mensch mit Demenz ein gewisses Mitspracherecht. Er kann sich, wenn er will, in das Gespräch einmischen und dem Ganzen einen Weg geben. Gerade bei einer beginnenden Demenz sind die Menschen noch in der Lage, zu entscheiden.

Was muss nach so einer Diagnose möglicherweise verändert werden?

Schumann: Alles im Alltag sollte darauf ausgerichtet sein, dass sich der Demenzkranke so lange wie möglich selbst darin orientieren kann. Da geht es zum Beispiel darum: Kommt derjenige allein ins Bad? Meist ist es den Menschen sehr wichtig, dass keine Möbel umgestellt werden. Wenn alles so ist, wie sie es kennen, gibt ihnen das Sicherheit. Andererseits kann es bei einer bis oben vollgestopften Wohnung sein, dass Dinge im Weg und zu viele Reize vorhanden sind. Dann muss man vielleicht ein bisschen Raum schaffen. So viel wie gerade nötig, lautet die Devise.

Foto: dpa/mn

Susette Schumann ist Vizepräsidentin der Deutschen Fachgesellschaft für aktivierend-therapeutische Pflege.

Was normales und krankhaftes Vergessen unterscheidet

Mit Merkzetteln wie diesem können Menschen mit einer beginnenden Demenz oft nichts mehr anfangen.

Jeder verlegt oder vergisst mal etwas. Kommt das häufiger vor, schwingt bei älteren Menschen oft eine große Befürchtung mit. Doch nicht jede Vergesslichkeit ist eine beginnende Demenz.

Von Tom Nebe

Wer im Alter immer wieder Dinge vergisst, hat schnell eine Befürchtung: Bin ich an einer Demenzform erkrankt – habe ich etwa Alzheimer? Eine ärztliche Untersuchung ist in so einem Fall immer sinnvoll. Es beruhigt vielleicht aber auch schon ein bisschen, wenn man weiß, dass es einige Unterschiede zwischen dem „normalen“ Vergessen und den sogenannten pathologischen Gedächtnisstörungen gibt, wie sie bei Frühformen von Demenzen auftreten.

Ein Beispiel sei der Nutzen von Merkhilfen, sagt der Neurologe Michael Lorrain in einem Video des Vereins Alzheimer Forschung Initiative. Diese Zettel, auf denen man sich Dinge notiert, an die man unbedingt denken muss, seien bei Demenz-Frühformen zunehmend nicht mehr hilfreich. „Das heißt: Die Menschen schreiben etwas auf, aber sie wissen nicht mehr, welche Bedeutung es hat und in welchem Kontext sie etwas aufgeschrieben haben“, erklärt Lorrain.

Unterschiede gibt es auch beim Verlegen von Dingen. Bei pathologischen Gedächtnisstörungen legen Betroffene Gegenstände oft an Orte, wo sie wirklich überhaupt nicht hingehören – und vergessen das dann. So landet zum Beispiel der Schlüsselbund im Kühlschrank. Eine Abgrenzung zwischen „normalem“ und krankhaftem Vergessen ist laut dem Neurologen auch, dass vergessene Inhalte normalerweise auf kurz oder lang wieder im Gedächtnis auftauchen. Bei Alzheimer und anderen Demenzformen blieben sie jedoch für immer verschwunden.

Was vielen Menschen vermutlich nicht bewusst ist: Es gibt auch „nicht so pathologische Gründe“ für eine erhöhte Vergesslichkeit, wie Lorrain sagt. An erster Stelle sei dabei die Depression zu nennen. „Durch Depression verursachte Gedächtnisstörungen sind im Grunde genommen nach außen hin vollkommen identisch mit den Anfangssymptomen einer Demenz“, sagt der Neurologe. Ursächlich für die Vergesslichkeit können auch leichte kognitive Defizite sein, bei denen es sich aber nicht um Demenz handelt. Viele davon Betroffene entwickeln später allerdings eine Demenz.

Gedächtnisstörungen werden mitunter auch durch Medikamente verursacht, wie der Berufsverband Deutscher Nervenärzte erklärt. Sie bildeten sich in der Regel zurück, sobald man das Mittel absetzt. Um Klarheit zu bekommen, sind Untersuchungen ratsam. „Wenn es Menschen zum Arzt treibt, weil sie Dinge vergessen, dann ist das ernstzunehmen“, sagt Lorrain. Erste Anlaufstelle ist in der Regel der Hausarzt oder die Hausärztin. Es folgt gegebenenfalls eine Überweisung an eine Neurologin oder einen Psychiater. Gerontopsychiatrische Kliniken und sogenannte Memory Kliniken bieten ebenfalls Gedächtnissprechstunden an.

Zum Arztgespräch bringt man idealerweise eine nahe stehende Person mit, die die eigenen Abläufe und Gewohnheiten kennt – das hilft den Fachmedizinern bei der Einschätzung. Zu der Diagnostik gehören auch körperliche Untersuchungen, eine Blutanalyse, Gedächtnistests und gegebenenfalls Untersuchungen des Hirns mithilfe bildgebender Verfahren wie etwa der Computertomographie.

Diese Rechte haben Long-Covid-Patienten

Nach einer überstandenen Infektion mit Corona ist es nicht unbedingt immer so, dass damit auch die Beeinträchtigungen beendet sind. Zahlreiche Menschen leiden auch Monate nach der Infektion noch an den Spätfolgen. „Long-Covid" heißt dieses Phänomen. Wer davon betroffen ist, hat einige Rechte, von denen er oder sie vielleicht noch gar nichts weiß. Manchmal muss man diese Rechte mithilfe eines Rechtsanwalts durchsetzen.

Foto: Jens Büttner/dpa

Zahlreiche Menschen sind in der Pandemie erkrankt.

Antrag auf Schwerbehinderung

Wenn man eine Covid-19-Infektion durchgemacht hat, kann es eventuell sinnvoll sein, einen Antrag auf Schwerbehinderung zu stellen. Das ist angebracht, wenn die Behinderungen bereits länger als sechs Monate andauern. Um als schwerbehinderter Mensch anerkannt zu sein, muss ein Grad der Behinderung (GdB) von mindestens 50 festgestellt werden. Der Grad der Behinderung richtet sich nach dem Sozialgesetzbuch IX (SGB IX) und der Versorgungsmedizin-Verordnung (VersMedV). Darin wird eine Vielzahl von Erkrankungen genannt. Je nach Schwere und Ausmaß der Erkrankung ist ein Einzel-GdB von 0 bis 100 möglich.

(Spät-)Folgen einer Covid-19-Infektion werden in der VersMedV (noch) nicht ausdrücklich genannt. Dennoch können die Folgen einer Covid-19-Infektion zur Feststellung eines GdB von 50 oder mehr führen. Die Folgen können die Atemwege, das Herz-Kreislauf-System, den Muskelapparat, das Nervensystem und auch den Stoffwechsel betreffen.

Ein weit verbreitetes Beispiel für Long-Covid sind Lungenschäden. Eine dauernde Einschränkung der Lungenfunktion geringen Grades wird mit einem Einzel-GdB von 20 bis 40 bewertet. Diese Einschränkung besteht bei einer das gewöhnliche Maß übersteigenden Atemnot bei mittelschwerer Belastung (zum Beispiel mittelschwere körperliche Arbeit) und wenn die Messwerte der Lungenfunktionsprüfung bis zu einem Drittel unter den Sollwerten liegen. Wird die dauernde Einschränkung der Lungenfunktion als mittlere Einschränkung bewertet, so ist ein Einzel-GdB von 50 bis 70 festzustellen. Als mittlere Einschränkung wird es betrachtet, wenn die Atemnot bereits bei leichter Belastung (zum Beispiel Spazierengehen) auftritt. Die Werte der Lungenfunktionsprüfung müssen dabei bis zu zwei Drittel niedriger sein als die Sollwerte.

Aber auch andere Symptome wie ein chronisches Müdigkeitssyndrom (Fatique), Konzentrationsstörungen, Nerven- und Muskelschmerzen können je nach Ausmaß zur Feststellung der Schwerbehinderteneigenschaft führen. Sollte ein Grad der Behinderung aus Sicht eines Betroffenen zu niedrig bewertet sein, sollte man anwaltliche Hilfe in Anspruch nehmen. Eine Anwältin oder ein Anwalt kann nach Prüfung Widerspruch einlegen. Das muss innerhalb eines Monats nach Erhalt des Bescheides erfolgen.

Ansprüche aus der gesetzlichen Unfallversicherung

Es ist durchaus möglich, dass eine Covid-19-Erkrankung eine Berufskrankheit oder ein Arbeitsunfall im Sinn der gesetzlichen Unfallversicherung sein kann.

Berufskrankheit

Covid-19 ist inzwischen in der sogenannten Berufskrankheitenliste erfasst. Dort werden Personen aufgeführt, die im Gesundheitsdienst (zum Beispiel Krankenhäuser, Apotheken, Krankentransport, Pflegedienst, Arztpraxen), bei der Wohlfahrtspflege (zum Beispiel Einrichtungen der Kinder-, Jugend-, Familien- und Altenhilfe) oder in wissenschaftlichen oder medizinischen Laboratorien mit dem Corona-Virus infiziert wurden und deshalb an Covid-19 erkrankten. Es werden dort auch Personen genannt, die bei ihrer gesetzlich unfallversicherten Tätigkeit einer Infektionsgefahr mit dem Corona-Virus in einem ähnlichen Maße besonders ausgesetzt sind, zum Beispiel wegen hohen Publikumsverkehrs.
Eine Berufskrankheit liegt aber nur dann vor, wenn nach einer Infektion mindestens geringfügige Symptome (zum Beispiel Fieber, Husten) auftreten. Treten erst später Gesundheitsschäden als Folge der Infektion auf (Long-Covid), kann eine Berufskrankheit ab dem Auftreten dieser Gesundheitsschäden anerkannt werden. Die Infektion mit Covid-19 muss durch einen positiven PCR-Test nachgewiesen werden.

Sollten Betroffene einen ablehnenden Bescheid ihrer Berufsgenossenschaft erhalten, so können sie diesen Bescheid durch einen Rechtsanwalt überprüfen lassen. Allerdings ist dann Eile geboten: Ein Widerspruch gegen diesen Bescheid kann nur innerhalb eines Monats erhoben werden. Daher empfiehlt sich, sehr schnell anwaltliche Hilfe in Anspruch zu nehmen.

Arbeitsunfall

Ein Arbeitsunfall liegt vor, wenn die Infektion auf die versicherte Tätigkeit zurückzuführen ist. Der Versicherte muss nachweisen, dass es einen intensiven Kontakt mit einer an Covid-19 infizierten Person gab. Zudem muss die Erkrankung spätestens innerhalb von zwei Wochen aufgetreten sein. Weiterhin muss mindestens eine Kontaktdauer von 15 Minuten bestanden haben. Dieser Kontakt muss räumlich in einem Abstand von weniger als 1,5 bis 2 Metern stattgefunden haben. In Ausnahmefällen könnte aber auch ein zeitlich kürzerer Kontakt ausreichen.

Ein Arbeitsunfall kann auch vorliegen, wenn es im beruflichen Umfeld nachweislich eine größere Zahl von infizierten Personen gegeben hat. Das kann in größeren Betrieben oder Schulen der Fall sein. Auch im Rahmen des Wegs von zu Hause zur Arbeit und umgekehrt („Wegeunfall“) kann eine Infektion als Arbeitsunfall gewertet werden.

Hat die Berufsgenossenschaft die Erkrankung als Berufskrankheit oder Arbeitsunfall anerkannt, so übernimmt sie die Kosten der Heilbehandlung sowie der medizinischen, beruflichen und sozialen Rehabilitation. Auch Zuzahlungen, wie sie im Bereich der gesetzlichen Krankenversicherung teilweise gefordert werden, müssen dann nicht gezahlt werden. Wenn eine Minderung der Erwerbsfähigkeit festgestellt wurde, kommt auch eine Rentenzahlung in Betracht. Wegen der Vielzahl der Aspekte muss stets jeder Einzelfall individuell betrachtet und bewertet werden. Auch unter diesem Gesichtspunkt kann anwaltliche Hilfe von Vorteil sein.

rps

Eine Folge von Corona kann sein, dass man weniger belastbar ist.

Foto: Jens Schierenbeck/dpa-tmn

Anzeige

Wenn der Alltag zu Hause manchmal schwerfällt

Wir sind für Sie da, wenn Sie uns brauchen.

- stundenweise Unterstützung – wir nehmen uns Zeit
- feste Bezugsperson – keine ständigen Mitarbeiterwechsel
- Betreuung zu Hause – auch bei Demenz
- Unterstützung bei der Grundpflege
- Hilfe bei den Dingen die im Alter schwerer fallen

Sie bestimmen den Zeitumfang. **Rufen Sie uns an!**

Tel. 02103 9789 -130
mettmann@homeinstead.de
www.homeinstead.de/mettmann

Home Instead.
Zuhause umsorgt

Jeder Betrieb von Home Instead ist unabhängig sowie selbstständig und wird eigenverantwortlich betrieben.
© 2021 Home Instead GmbH & Co. KG

Zu Hause leben – wie kann das im Alter funktionieren?

Selbstständig und selbstbestimmt im eigenen Zuhause leben – dieser Wunsch verbindet nahezu alle Menschen, insbesondere wenn dies mit zunehmendem Alter mühsamer und beschwerlicher wird. Dank der Unterstützung von Betreuungsdiensten oder Pflegedienst wie Home Instead ist dies bis ins hohe Alter möglich.
Der erste Schritt ist eine kompetente Beratung, was überhaupt möglich ist und welche Hilfestellung denn überhaupt in Frage kommt. Home Instead führt dieses Beratungsgespräch mit Ihnen – in Ihrem Zuhause und selbstverständlich unverbindlich und kostenfrei. Im Übrigen immer sehr gerne zusammen mit den Angehörigen. Welche Budgets stehen zur Verfügung, was übernimmt die Pflegekasse, wie beantragt man einen Pflegegrad? Welche Unterstützung kann ein professioneller Dienst leisten? Bei all diesen Fragen werden Sie von MitarbeiterInnen von Home Instead beraten – selbstverständlich kostenfrei. Viele ältere Menschen scheuen sich, die Leistunge der Pflegeversicherung in Anspruch zu nehmen – warum? Die Leistungen stehen Ihnen zu.
Bei Ihnen zuhause können eine Vielzahl an Aufgaben übernommen werden. Sei es die persönliche Betreuung nach Ihren Wünschen, die Hilfe für demenziell veränderte Menschen, die Entlastung für pflegende Angehörige oder Unterstützung bei der körperlichen Grundpflege – Die Betreuungskräfte sind Ihnen eine wertvolle und einfühlsame Hilfe bei der Bewältigung des Alltags.
Home Instead bedient nicht im Minutentakt sondern nimmt sich Zeit, der typische Einsatz dauert zwei Stunden. Die Mitarbeiter fahren nicht im sogeannten Tourenmodell sondern kommen zu gemeinsam vereinbarten Zeiten.
Und das Wichtigte – nach Möglichkeit kommt immer die gleiche Betreuungskraft. Rufen Sie an – 02103 9 789 130 oder wenden sich an hilden@homeinstead.de

Psychokardiologie: Warum Dauerstress aufs Herz schlägt

Herz und Psyche beeinflussen sich.

Foto: dpa Infografik GmbH

Es schlägt und schlägt und schlägt: Das Herz ist der Motor unseres Körpers. Für seine Gesundheit spielt unser mentales Wohlbefinden eine große Rolle – das gilt allerdings auch umgekehrt.

Von Ricarda Dieckmann

Ein Herz und eine Seele sein: Dieser Satz gilt auch, wenn es um die Gesundheit geht. „Geht es der einen Seite nicht gut, leidet oft auch die andere darunter“, sagt der Mediziner Professor Volker Köllner. Manchmal reiche es deshalb nicht, bei der Behandlung nur die eine Seite zu berücksichtigen, so der Chefarzt für Psychosomatik am Reha-Zentrum Seehof in Teltow bei Berlin. Dann ist es hilfreich, auch die Wechselwirkungen in den Blick zu nehmen – wofür es mit der Psychokardiologie sogar eine eigene Spezialdisziplin in der Medizin gibt. Eine Vielzahl von Studien belegt, dass die Gesundheit von Herz und Psyche eng miteinander verflochten sind. Depressionen etwa erhöhen das Risiko für einen Herzinfarkt fast so stark wie Rauchen.

„Wir wissen zudem, dass Stress, den Menschen sehr früh in ihrer Lebensgeschichte erfahren, ein Krankmacher ist“, sagt Köllner. Gewalt und sexuelle Misshandlungen in der Kindheit erhöhen das Risiko für Herzerkrankungen – auch wenn diese sich womöglich erst Jahrzehnte später zeigen. Dass enormer Stress – eine Todesnachricht oder ein Jobverlust zum Beispiel – ganz unmittelbar auf das Herz schlagen kann, zeigt das Broken-Heart-Syndrom. Dabei handelt es sich um eine akute Herzschwäche, bei der die Pumpleistung des Organs nachlässt. Viele Betroffene müssen auf der Intensivstation behandelt werden, wobei sich das Herz – anders als bei anderen Erkrankungen – wieder erholt.

Für das Herz wird Stress aber viel häufiger zum Problem, wenn er chronisch wird. Dabei sind es die körperlichen Stressreaktionen selbst, die dem Herzen auf Dauer schaden – obwohl sie aus einem cleveren Grund in uns angelegt sind. „Stress ist ein Teil der menschlichen Überlebensstrategie“, sagt Professor Christoph Herrmann-Lingen, Direktor der Klinik für Psychosomatische Medizin und Psychotherapie der Universitätsmedizin Göttingen. „Ist Gefahr im Verzug, sorgt die Stressreaktion dafür, dass wir für Kampf oder Flucht bereit sind.“

Zentral ist dabei das vegetative Nervensystem, das lebenswichtige Funktionen wie den Herzschlag steuert. Unter Stress klopft unser Herz nicht nur schneller, um den Körper auf maximale Leistung einzustellen, auch die Blutplättchen verkleben stärker, um Blutungen besser stillen zu können. „Der Körper stellt sich darauf ein, verwundet zu werden“, sagt Herrmann-Lingen, der auch Mitglied des Wissenschaftlichen Beirates der Deutschen Herzstiftung ist. Die unerwünschte Folge: So wird die Entstehung von verengten Herzkranzgefäßen begünstigt.

Das permanente Hochfahren des Herz-Kreislauf-Systems kann zudem zu Bluthochdruck führen, wodurch die Herzgefäße Schaden nehmen können. Das Risiko für einen Herzinfarkt oder eine Herzinsuffizienz steigt. Heutzutage ist es seltener die Begegnung mit einem wilden Tier und öfter die hohe Arbeitslast, die Stress anstößt. „Unser Stresssystem ist gewissermaßen die Version 1.0, die seit drei Millionen Jahren kein Update bekommen hat“, sagt Volker Köllner.

Weil sich die Stressauslöser gewandelt haben, fällt das körperliche Auspowern – der Kampf oder die Flucht – heutzutage oft weg. „Dabei ist Bewegung der natürliche Weg, Stress abzubauen“, sagt der Facharzt für Psychosomatik und Psychotherapie. Dazu kommt: In stressigen Zeiten leidet oft das Gesundheitsverhalten. Die eine streicht ihren wöchentlichen Sportkurs und greift häufiger zur Zigarette, der andere isst fast täglich Fast Food. Was diese Verhaltensweisen gemeinsam haben: Sie sind Risikofaktoren für Herzerkrankungen. Der Schlüssel zur Vorbeugung ist also, auch in stressigen Phasen an gesunden Routinen festzuhalten.

Das klingt einfacher, als es für viele ist. „Viele Menschen haben nicht gelernt, auf sich selbst zu achten“, sagt Köllner. Doch: Für die eigene Gesundheit lohnt sich dieses Vorhaben. Umgekehrt bekommt oft auch die Psyche Schrammen, wenn Menschen erleben, dass ihr Herz versagt. „Eine Herzkrankheit wie etwa ein Herzinfarkt ist nicht nur ein verstauchter Knöchel“, sagt Christoph Herrmann-Lingen. „Ein solches Erlebnis kann das Urvertrauen in den eigenen Körper erschüttern.“

Die niederschmetternde Erkenntnis ist: Ich bin verwundbar. Was wenn das wieder passiert und ich dann sterbe? Diese Gedanken kennen viele Betroffene. Aber Ängste und Besorgtheit sind – gerade in der ersten Zeit – eine normale psychische Reaktion auf so ein Ereignis. „Beim Großteil der Patienten normalisiert sich die Psyche nach einiger Zeit wieder“, sagt Volker Köllner. Aber nicht bei allen.

„Es gibt Patienten, die übermäßig auf den eigenen Körper achten, um Vorboten eines neuen Herzinfarktes zu erkennen“, sagt Klinikdirektor Herrmann-Lingen. Das sorgt nicht nur für ein hohes Stresslevel, sondern mitunter auch dafür, dass Betroffene ihren Körper kaum noch fordern. „Dabei ist regelmäßige körperliche Aktivität wichtig. Schließlich verringert Sport das Risiko für neue Herzerkrankungen und auch für Depressionen.“

Zunächst ist ein Gespräch mit der Ärztin oder dem Arzt sinnvoll, um die Befürchtungen mit der Realität abzugleichen. „Ein hilfreiches Angebot sind auch die vielen Herzsportgruppen“, sagt Volker Köllner. Diese werden von Sportvereinen, Reha-Kliniken oder anderen Trägern angeboten. Wenngleich die Bewegung im Vordergrund steht: Der Austausch mit anderen Herzerkrankten tut auch der Seele gut. Darüber hinaus kann eine Psychotherapie helfen, wieder Vertrauen in das eigene Herz zu fassen und die Körperwahrnehmung zu schulen.

Permanenter Stress ist nicht gut für unser Herz.

Foto: Alexander Heinl/dpa-tmn

KOMFORT UND FUNKTIONALITÄT IN SEINER SCHÖNSTEN FORM

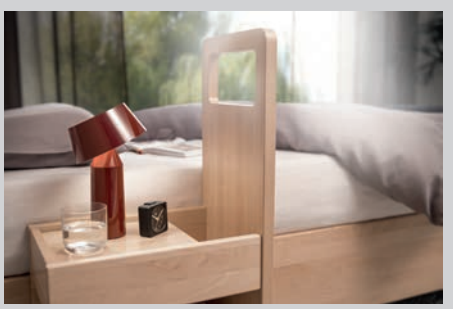
Im Laufe unseres Lebens verändert sich unser Schlafen. Je nach Lebensphase wandeln sich auch die Ansprüche an unser Schlafumfeld. Körperliche Einschränkungen können das Aufstehen erschweren oder gesundheitliche Beschwerden das Liegen unangenehm machen. Um dennoch Tag und Nacht größten Komfort zu gewährleisten, wurde das MY CARE BED entwickelt: Ein motorisiertes Bett, das mit zahlreichen Einstellungsmöglichkeiten viele Herausforderungen des Alltags erleichtert und auch Abhilfe bei Reflux- und Bandscheiben-Beschwerden schafft. Dabei wurde die volle Funktionstechnik maximal unauffällig verpackt, damit sich das Bett optimal in individuelle Lebenswelten einfügt. Das Design ist modern und zeitlos zugleich und eröffnet Gestaltungsfreiheit in Material und Farbe. Mit innovativem Zubehör, wie der speziell entwickelten Nachtkonsole, die Stauraum bietet und gleichzeitig als stabile Aufstehhilfe konzipiert wurde, lässt sich das MY CARE BED optimal an persönliche Bedürfnisse anpassen.

SEIT 1920
I S E N B Ü G E L®
GESTALTUNG FÜR SCHLAF UND RAUM

ISENBÜGEL GESTALTUNG
IM RAUM
Oberstraße 48 40878 Ratingen

Raumausstattung
Tel. 02102 91 37 27
www.isenbuegel.de

Betten
Tel. 02102 22822
www.betten-isenbuegel.com



BURNOUT • DEPRESSIONEN • ÄNGSTE • TRAUMA

Der richtige Ort,
um gesund zu werden!

24 JAHRE
SEIT 1998

klinik wersbach

**Klinik für Psychosomatik,
Psychiatrie und Psychotherapie**

Schnelle Hilfe für die Seele
Stationär • Teilstationär

Behandlungsschwerpunkte

- Posttraumatische Belastungsstörungen
- Depressive Erkrankungen
- Burnout
- Anpassungsstörungen
- Zwangsstörungen
- Angsterkrankungen
- Somatisierungsstörungen
- Essstörungen
- Psychosomatische Dermatologie

Zusätzliche therapeutische Angebote

- Traditionelle Chinesische Medizin (z. B. Akupunktur)

Unsere Kooperationspartner

Deutsche Sporthochschule Köln
German Sport University Cologne

Deutsches Rotes Kreuz

HOCHSCHULE FRESENIUS
UNIVERSITY OF APPLIED SCIENCES

Wir sind für Sie da!

Tel.: (0 21 74) 398-0
www.klinik-wersbach.de

Wersbach 20 • 42799 Leichlingen-Witzhelden • Fax (0 21 74) 398-398 • info@klinik-wersbach.de

klinik wersbach empfiehlt Ihnen

GUT besser LANDSCHEID
Hotel & Restaurant

außergewöhnlich, Bergisch!

www.gut-landscheid.de • www.landscheider-park.de