

extra

Herbst 2023

# Hauptsache Gesund

RATGEBER FÜR KREFELD UND VIERSEN



**RHEINISCHE POST**

Diese  
Sonderveröffentlichung  
finden Sie auch **HIER**:  
[rp-online.de](http://rp-online.de)



# UNSERE EMPFEHLUNG FÜR BEWEGUNGSMUFFEL: HSG HEIMSPIELE

GEMEINSAM JUBELN  
HÄLT FIT UND MACHT  
GLÜCKLICH.



Jetzt Heimspieltickets sichern!



3. LIGA  
Deutscher Handballbund

## INHALT

**4** VORBEREITUNG IST ALLES  
Reiseplanung für Menschen mit schweren Erkrankungen

**7** KEINE CHANCE FÜR PARODONTITIS  
Wie man den Mund gesund erhält

**8** MEHR ALS EINE VERPACKUNG  
Faszien geben Stabilität – wie man sie trainiert

**9** START IN DEN SPORT  
Wie man das richtige Fitnessstudio findet

**10** SCHMERZURSACHE ISG  
Häufig: Funktionsstörungen des Iliosakralgelenks

**11** IM ALTER GUT VERNETZT  
Wege aus der Isolation

**12** DUELL DER STREICHFETTE  
Was ist gesünder: Butter oder Margarine?

**14** WAS TUN BEI SODBRENNEN?  
Linderung bei Reflux-Krankheiten

**15** WAS KINDERN BEI VERSTOPFUNG HILFT  
Drei Tipps

**16** GEGEN DAS STIMMUNGSTIEF  
Was Partnern depressiver Menschen hilft

**17** FAKTENCHECK  
Welche Beauty-Mythen stimmen, welche schaden?

**18** KLAPPT ES MIT DER  
SCHWANGERSCHAFT?  
Wie der Lebensstil die  
Fruchtbarkeit beeinflusst

**20** VON GRÜNZEUG BIS  
ÖL  
So klappt ein gesunder Salat

**21** MIT KAFFEE GEGEN  
KOPFSCHMERZ?  
Interview mit Prof. Dr. Frank  
Erbguth

**22** GUT GESCHLAFEN?  
Tipps und Behandlungsmetho-  
den bei Schlafstörungen

**23** DIAGNOSE DEMENZ  
Drei Dinge, die Angehörige tun sollten



FOTO: TMN

## Aufrecht sitzen, viel schonen?

**B**eim 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.

Irrtümer, Fehleinschätzungen und bloße Mythen gibt es in Sachen Gesundheit immer wieder – und viel zu viele. Nicht nur, wer „Rücken“ hat, macht vieles falsch in der Annahme, das Richtige zu tun. In dieser Ausgabe von „Hauptsache gesund“ haben wir zahlreiche Themen zusammengetragen mit Tipps, die Ihnen, verehrte Leserinnen und Leser, helfen können, solchen Irrtümern zu entgehen – und einen gesunden Lebensstil zu pflegen.

VIEL FREUDE BEI DER LEKTÜRE

IHR TEAM VON  
HAUPTSACHE GESUND

### Impressum

**Verlag** Rheinische Post Verlagsgesellschaft mbH, Zülpicher Straße 10,  
40196 Düsseldorf. Geschäftsführung: Johannes Werle, Hans Peter Bork,  
Matthias Körner (verantwortl. Anzeigen)

**Anzeigen** Laura Flecken, 02151 639636, laura.flecken@rheinische-post.de

**Redaktion** Rheinland Presse Service GmbH, Monschauer Straße 1,  
40549 Düsseldorf, José Macias (verantwortlich), Jörg Mehl  
Kontakt: 0211 528018-0, redaktion@rheinland-presse.de

**Druck** Rheinisch-Bergische Druckerei GmbH, Zülpicher Str. 10, 40196 Düsseldorf

# Vorbereitung ist alles

Welche Reiseziele sind geeignet für mich?

Ist am Urlaubsort eine Dialyse möglich? Menschen mit schweren Erkrankungen stellen sich bei der Reiseplanung ganz eigene Fragen. So gehen Sie es an.

Ab ans Meer: Auch für Menschen mit chronischen Erkrankungen sind Reisen mit entsprechender Planung oft machbar. FOTO: ANDREA WARNECKE/DPA-TMN

VON STEVEN HILLE

**C**OPD, Herzprobleme, Diabetes, Niereninsuffizienz: Kann man mit schweren chronischen Erkrankungen auf Reisen gehen? Viele Menschen sind da unsicher. Die kurze Antwort ist: oft Ja. Doch je nach Erkrankung sind bestimmte Reiseziele besser oder schlechter geeignet. Außerdem müssen Vorbereitungen getroffen werden, und Betroffene sollten sich nicht mehr zumuten als daheim.

Zunächst: Die Sehnsucht nach medizinischer Sicherheit kennen auch Reisende ohne chronische Krankheiten. So bietet etwa der Veranstalter Berge & Meer ärztlich begleitete Reisen an. Die sind kein expliziter Service für Schwerkranke, sondern für alle, die sich sicherer fühlen,

wenn eine Ärztin oder ein Arzt dabei ist. Sie reisen zusätzlich zur Reiseleitung mit, haben Medikamente und Hilfsmittel von der Sonnencreme bis zum Verbandskasten dabei. Tritt ein Notfall auf, würde diese Person die Erstversorgung übernehmen und an der Seite des Betroffenen bleiben, bis der in sicheren Händen ist, erklärt Nina Meyer von Berge & Meer. „Das sind erfahrene Reiseärzte, die auf vielen Reisen unterwegs sind“, sagt sie. „Aber man muss selbst gewährleisten, dass man in der Lage ist, diese Reise zu machen.“ Das gilt generell: Reisende müssen sich im Vorfeld mit dem Programm beschäftigen und selbst einschätzen, ob sie für diese Reise fit sind. Wie gehen Sie da am besten heran?

**Hausärzte und Reisemediziner konsultieren**  
Erste Station ist die betreuende Ärztin oder der betreuende Arzt. Der kenne den Patienten gut und wisse, was die Einschränkungen seien, begründet Prof. Tomas Jelinek vom Centrum für Reisemedizin. Anschließend holt man sich Rat bei einem Reisemediziner, der die Destination gut kennt. Da spielen beispielsweise große Höhen, Luftfeuchtigkeit sowie die medizinische Infrastruktur vor Ort eine große Rolle. Beratungsstellen für Reisemedizin gibt es vielerorts in Deutschland. Bestimmte Reisearten vermag Tomas Jelinek nicht zu empfehlen. Es passe immer, wenn man es nicht übertreibe. „Auch eine Rundfahrt kann so organisiert sein, dass man

sich nicht überlastet.“ Anders ist es beim Urlaubsziel: Eine Reise in den Himalaya oder die Anden könnte zum Beispiel für Lungenkranke ein Problem werden.

Bei der Wahl ihres Reiselandes sollten Menschen mit Lungenproblemen auf die medizinische Infrastruktur schauen, sagt Thomas Jelinek. „Bei einer Lungenschwäche ist es so, dass man auch gegebenenfalls vor Ort Hilfe benötigt. Ist man in einem Land mit schlechter medizinischer Infrastruktur, dann kann es zu Problemen kommen.“ Wichtig ist auch hier die Recherche vorab. Einige Länder mit schlechter Infrastruktur haben manchmal dennoch gute Privatkliniken. In Erfahrung bringen sollte man, ob sich entsprechende Kranken-

häuser und Ärzte in der Nähe des Urlaubsortes befinden. „Es ist in der Regel nie so, dass Hotels eine medizinische Infrastruktur anbieten“, sagt der Reisemediziner. Eine Ausnahme seien Kreuzfahrten. „Es gibt Dialyse-Kreuzfahrtschiffe, die für Dialyse-Patienten ausgestattet sind.“ Auf Kreuzfahrtschiffen ist auch für andere medizinische Notfälle in der Regel eine kleine Klinik an Bord.

Sind lungenkranke Reisende mit dem Flugzeug unterwegs, müssen sie beachten, dass ein Sauerstoffgerät vorab bei der jeweiligen Fluggesellschaft angemeldet werden muss. Dafür gibt es das sogenannte MEDIF-Formular, so Jelinek. Das füllt der Hausarzt aus, dann sendet man es an den medizinischen

## NIERENTELEFON

Wer sich vorab zur Dialyse auf Reisen informieren möchte, kann sich am Nierentelefon Rat holen. Der Verband Deutsche Nierenzentren bietet die kostenlose Telefonhotline immer mittwochs von 16 bis 18 Uhr unter 0800 248 48 48 an. Auf der Website des Verbandes findet sich eine Suchemaske für Dialysepraxen mit Feriendialysen in Deutschland.

[www.dnev.de/patienten/feriendialyse](http://www.dnev.de/patienten/feriendialyse)

Dienst der Airline – mit ausreichend Vorlauf.

### Impfstatus rechtzeitig prüfen

Zur Reisevorbereitung gehört auch das Schließen von Impflücken. „Gerade Menschen mit chronischen Erkrankungen kann man allen eine gewisse Immunschwäche unterstellen“, sagt Uwe Novender, Nephrologe und Mitglied im Verband Deutsche Nierenzentren (DN).

Daher ist es sinnvoll, rechtzeitig den Impfstatus für das Reiseland zu prüfen und benötigte Medikamente zu organisieren. „Unsere Patienten bekommen außerdem eine Bescheinigung für benötigte Medikamente mit, in vielen Sprachen“, sagt Novender. Der Arzt rät, nicht alle Medikamente in den Koffer zu packen. Falls das Gepäckstück nicht ankommt, hat man sonst ein Problem.

„Zumindest die Hälfte sollte im Handgepäck mitgeführt werden.“ Muss ein Patient im Urlaubsort zur Dialyse, dann tauschen die Arztpraxen vorab englischsprachige Dialyseberichte des Patienten aus. Novender erklärt: „Da stehen die Medikamente drauf, wann sie gegeben werden müssen, die Einstellungen von der Maschine, welche Materialien und Nadeln verwendet werden, Blutwerte, einfach alles, damit die Dialyse in den Ferien mit genau der gewohnt guten Qualität erbracht werden kann wie zu Hause.“ Der Aufwand der Arztpraxen und die Dialyse am Urlaubsort werden in der EU, in Island, Liechtenstein, Norwegen und der Schweiz in den meisten Fällen von der Krankenkasse bezahlt.

# Echte Regeneration findet sich im Schlaf

Individuelle Bettsysteme federn auch gesundheitliche Probleme ab und sorgen für Erholung.

Der Mensch braucht den Schlaf dringend zur „Regeneration“, betonen die Fachleute der Deutschen Gesellschaft für Schlafforschung und Schlafmedizin. Denn eine erholsame Nacht gibt nicht nur der Psyche die Gelegenheit, zur Ruhe zu kommen – sondern auch dem Körper. Rund 33 Prozent der Lebenszeit verbringen Menschen durchschnittlich im Bett – beim Schlafen, Träumen und Lesen. Umso wichtiger erscheint die Wahl des richtigen Materials: Der Sozialverband VDK spricht von den bestmöglichen „technischen Voraussetzungen“, die der Mensch dafür schaffen kann. Dann geht es um die richtige Temperatur im Schlafzimmer, das richtige Licht und vor allem um das richtige Material. „Die Matratze sollte als bequem empfunden werden“, sagen die Experten der Deutschen Gesellschaft für Schlafforschung und Schlafmedizin. Die Faustregel: Eine hochwertige Matratze gibt an den richtigen Stellen nach und schmiegt sich an die Körperform an. So individuell wie der Mensch selbst, so individuell fällt aber auch die Wahl des Bettsystems aus. Schlafberater stellen persönliche Fragen, um persönliche Lösungen zu finden. „Gut, wenn man im Gespräch ehrlich ist“, erinnern Fachleute deswegen. Die Auswahl des Materials lässt dann viele Möglichkeiten zu – mit Blick auf Material und Maße, von Taschenfederkern über Kaltschaum bis Latex.



Die meisten Menschen brauchen sieben bis acht Stunden Schlaf, um sich wohl zu fühlen – und ein individuell angepasstes Bettsystem.

Bei der Füllung von Decken und Kissen legen immer mehr Menschen Wert darauf, dass Bio-Daune verwendet wird, um der Tierquälerei einen Strich durch die Rechnung zu machen. Und auch Allergiker können heute bei der Wahl ihres Bettsystems gesundheitlichen Problemen entgegenzutreten. Auch wer im Schlaf viel schwitzt, kann aktiv entgegenwirken und auf besonders atmungsaktive und luftdurchlässige Systeme setzen. Das gleiche gilt für Menschen mit gesundheitlichen Vorbelastungen: Polstermaterialien kommen etwa Patienten mit Osteoporose entgegen. Dazu gehören auch druckentlastende Matratzen, die einen schmerzfreien und erholsamen Schlaf ermöglichen wollen. Andere

Modelle sorgen durch kleine Flügel unter der Spezialmatratze für weniger Schmerzen. Die Flügel reagieren bei der kleinsten Bewegung oder Atmung auf den Menschen und leisten so ihren Beitrag für gesunden Schlaf. Gerade älteren und gesundheitlich belasteten Menschen kommen die Erfinder der neuen Bettsysteme entgegen. Das gilt auch für die Schlafzimmergestaltung: Die Technik ermöglicht es, dass Betten durch die Steuerung mit einer Fernbedienung beim Aufstehen helfen. Selbst für Doppelbetten sind gute Lösungen entwickelt worden, um eine Höhenverstellbarkeit zu ermöglichen – und gleichzeitig die Integration in die vorhandene Einrichtung und Optik zu garantieren. Den Rest erledigt der Körper dann übrigens selbst: Er suche sich die Lage, die ihm am meisten Entspannung bietet, haben Mediziner herausgefunden. In den meisten Fällen würden auch Lagewechsel ganz automatisch geschehen. So vermeidet der Körper eine einseitige Belastung der Wirbelsäule.

Wie funktioniert diese individuelle Anpassung?

**FRICKE** Nach einem intensiven Gespräch nehmen die Kunden auf unserer Vermessungsmatratze Platz. So können wir verlässliche Daten für die Auswahl des richtigen Bettsystems erhalten. Die Technik bezieht Größe, Gewicht und Haltung mit ein. Sie erkennt, wie Menschen liegen und gibt uns die entscheidenden Informationen, was ein Kunde braucht, um gesund und gut zu schlafen. Und wir bringen die nötige Erfahrung mit: Ich stehe seit 30 Jahren im Dienste des guten Schlafs. Auch das Geschäft hat eine lange Tradition. Und auch die Mitarbeiter in unserem Team verstehen, was sie sehen und hören und können deswegen so passgenau arbeiten.

Welche Rolle spielt bei der Auswahl eines Bettsystems das Material?

**FRICKE** Wir garantieren gute Qualität – seit vergangem Jahr auch auf deutlich größerer Fläche. Das gilt für Betten, Möbel und Matratzen. Und das gilt auch für unsere Feder-Daunen-Betten. Wir sorgen inzwischen selber für die Füllung, wissen also genau, welches Material verwendet wird. Bei uns wird ausschließlich nachhaltige Ware genutzt, aus kontrollierter Zucht. Wir arbeiten also mit Bio-Daune – den Tieren und den Menschen zuliebe.

## Faire Federn und individueller Schlaf

Was spricht gegen ein Schlafsystem von der Stange?

**WERNER FRICKE** Es gibt nicht die eine Matratze, die allen passt. Das Aussuchen eines passenden Bettsystems ist eine komplexe Sache. Nur Größe und Gewicht reichen zur passgenauen Lösung nicht aus. Wir finden mit den Kunden individuelle Lösungen, die zu ihnen passen und auch gesundheitliche Vorbelastungen mit einbeziehen. Ein gutes, individuell angepasstes Bettsystem ermöglicht echte Regeneration im Schlaf und höchsten Komfort.



Werner Fricke, Inhaber des Bettencentrums Viersen

# PARKINSON: FRÜHE DIAGNOSE UND GEZIELTE THERAPIE

MIT DER PARKINSON-KOMPLEXBEHANDLUNG BIETET DIE KLINIK KÖNIGSHOF EINE UMFASSENDE UND INDIVIDUELL FÜR JEDEN PATIENTEN ANGEPASSTE THERAPIE. ZIEL IST ES, MIT DER KRANKHEIT BESTMÖGLICH ZU LEBEN.

Ein besonderer Schwerpunkt der Psychiatrischen Klinik Königshof ist die Behandlung von gerontoneurologischen Krankheitsbildern. Dazu gehören Demenz, neurodegenerative Erkrankung, Epilepsie und vor allem auch Parkinson.

Die Parkinson-Erkrankung ist eine häufige neurologische Erkrankung. Allein in Deutschland geht die Statistik aktuell von etwa 300.000 bis 400.000 Erkrankten aus. Männer und Frauen sind dabei in etwa gleich häufig betroffen. Die nach dem englischen Arzt James Parkinson (1755-1824) benannte Erkrankung gehört zu den unheilbar chronischen Erkrankungen, die einen sehr langsamen Verlauf nehmen. Neben unspezifischen Frühsymptomen treten die ersten merklichen Beschwerden meist zwischen dem 50. und 60. Lebensjahr auf.

„In der Frühphase der Erkrankung treten uncharakteristische Befindlichkeitsstörungen wie etwa verminderte Darmtätigkeit, Riech- und Schlafstörungen, Lustlosigkeit oder Rückenschmerzen auf, die oft nicht als erste Anzeichen von Parkinson erkannt werden“, sagt Ninja Christin Mancinelli, Leitende Abteilungsärztin für Neurologie an der Psychiatrischen Klinik Königshof.

Vom Auftreten der ersten Beschwerden bis zur endgültigen Diagnose vergehen nicht selten viele Jahre. Die klinische Diagnose erfolgt über eine ausführliche Krankengeschichte und eine körperlich-neurologische Untersuchung. Die Klinik Königshof verfügt über alle modernen Zusatzverfahren zur sicheren und schnellen Diagnose der Parkinsonerkrankung.

Nach derzeitigem Stand der Forschung ist die Ursache für die Krankheit eine degenerative Veränderung des Hirnareals, in dem der Neurotransmitter Dopamin hergestellt wird.



**Ninja Christin Mancinelli leitet seit 2016 die neurologische Abteilung der Klinik Königshof.**

Nervenzellen, die den wichtigen Botenstoff produzieren, sterben frühzeitig ab. Parkinson-Symptome treten auf, wenn der Dopamingehalt um 70 bis 80 Prozent abgesunken ist. Dieser Mangel führt zu den typischen Hauptsymptomen wie verlangsamte Bewe-

gungen, Gangunsicherheit, Haltungstörungen, steife Muskeln oder unkontrollierbares Zittern.

Zur Haupttherapie der chronischen Nervenkrankung gehört die medikamentöse Behandlung. Sollte die nicht anschlagen, gibt es operative sowie interventionelle Behandlungsmöglichkeiten. Die sogenannte Komplexbehandlung ähnelt einer Reha. Diese auf den Patienten individuell zugeschnittene Therapie kombiniert die medikamentöse Behandlung mit Elementen aus der Physiotherapie, Ergotherapie und Logopädie kombiniert. Auch nicht-motorische Begleiterscheinungen werden interdisziplinär behandelt. „Die Krankheit verläuft bei jedem anders und ist nicht heilbar“, sagt Ninja Christin Mancinelli. „Mit dem breiten Leistungsspektrum der Komplexbehandlung können wir dem Patienten helfen, seinen Alltag kompetent zu bewältigen und so lange wie möglich aktiv und mobil zu bleiben.“ Die Krankenkassen übernehmen die Kosten für eine Parkinson-Komplexbehandlung.

## Vortrag

**„Leben mit Parkinson“  
Referentin Ninja C. Mancinelli berichtet über Therapie- und Hilfsmöglichkeiten und gibt Tipps und Hilfen für den Alltag.  
Dienstag, 17. Oktober, 15 Uhr  
Eine Anmeldung ist nicht erforderlich.**

**Klinik Königshof  
Am Dreifaltigkeitskloster 16  
47807 Krefeld  
Tel. 02151 823 300  
info@klinik-koenigshof-krefeld.de  
klinik-koenigshof-krefeld.de**

# Keine Chance für **Parodontitis**

U ngefähr jeder zweite Deutsche im Alter zwischen 35 und 44 Jahren weist inzwischen eine Entzündung des Zahnhalteapparates, auch Parodontitis genannt, auf. In den höheren Altersgruppen steigt die Anzahl der Betroffenen sogar. Viele Menschen bemerken eine Parodontitis allerdings erst, wenn sie schon weit fortgeschritten ist und Schmerzen sowie bleibende Schäden hinterlässt. „Die Erkrankung beschränkt sich nicht auf den Mundraum. Gelangen Bakterien durch das Zahnfleisch auch in die Blutbahnen und Organe, kommt es oftmals zu weiteren Beschwerden wie Lun-

genentzündungen, Schwangerschaftskomplikationen oder Herz-Kreislauf-Erkrankungen“, weiß Dr. Christoph Sliwowski, Leiter der Zahnimplantat-Klinik Düsseldorf im St. Vinzenz-Krankenhaus.

Um eine Parodontitis rechtzeitig zu erkennen und Folgeerkrankungen zu vermeiden, nutzen Zahnärzte inzwischen spezielle Tests. Mit diesen lassen sich mögliche Infektionen im Mundraum in kurzer Zeit ganz einfach ermitteln und anschließend schnell behandeln. Mit einem sogenannten PerioSafe-Test lässt sich frühzeitig kontrollieren, ob ein erhöhtes Risiko für Parodontitis besteht – auch wenn sich äußerlich

noch gar keine Beschwerden bemerkbar machen. „Dazu entnehmen Zahnärzte lediglich eine Speichelprobe. Innerhalb weniger Minuten verrät der Test, ob eine erhöhte Anzahl sogenannter aMMP-8-Enzyme vorhanden ist. Eine sehr hohe Konzentration dieser Enzyme bedeutet, dass der Körper bereits gegen viele Bakterien im Zahnfleisch ankämpft“, erklärt Dr. Sliwowski.

Je eher eine Bakterienbelastung durch Früherkennungstests bemerkt wird, desto schneller lassen sich Erreger beseitigen und der Kollagenabbau unterbinden. Dazu führen Zahnärzte professionelle Reinigungen

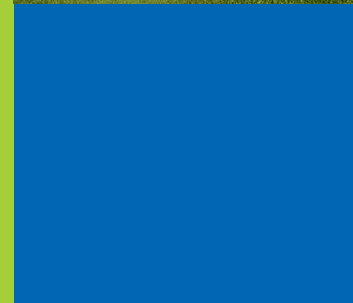


Dr. Christoph Sliwowski

durch, bei denen Beläge und Zahnstein entfernt und Zahnfleischtaschen gründlich gesäubert werden. Dr. Sliwowski: „Dank einer frühzeitigen Behandlung kann sich das Gewebe ohne große Schäden erholen und das Immunsystem wird wieder entlastet.“

# Wohnen und leben in Geborgenheit.

**Notburgahaus**  
Altenpflegeheim  
T 02162 53016-0  
[notburgahaus.de](http://notburgahaus.de)



# Mehr als eine Verpackung: Faszien geben Stabilität

Das Faszientraining erlebt einen Hype. Vor allem Bewegungsmuffel mit Rückenschmerzen profitieren davon. Mit ein paar Übungen kann jeder diese Körperfasern geschmeidig halten.

VON ELENA ZELLE

**D**ie meisten Menschen denken bei Faszientraining wahrscheinlich an eine Schaumstoffrolle, auf der man hin- und herrollt. Vielleicht wissen sie außerdem noch, dass Faszien die Muskeln umhüllen. All das stimmt. Aber Faszien sind viel mehr als eine bloße Hülle. „Faszien wurden lange Zeit ebenso wenig wertgeschätzt wie eine Geschenkverpackung“, sagt Robert Schleip. Er ist Humanbiologe und forscht seit mehr als 25 Jahren zum Thema. „All das, was wir im Alltag als Bindegewebe bezeichnen, sind Faszien“, erklärt er. Die dünne, weißliche, kollagenhaltige Struktur bildet ein Netz im ge-

samten Körper. Faszien finden sich um und in Muskeln, Gelenkkapseln, Sehnen, Bändern und Knochen. Sie geben dem Organismus Stabilität, sind nicht starr, sondern elastisch.

Faszien sind also nicht nur für Sportbegeisterte wichtig. Das fällt am meisten auf, wenn die eigentlich elastische Struktur starr wird: Schmerzen und Bewegungseinschränkungen sind die Folgen. Das geschieht zum Beispiel mit zunehmendem Alter oder durch mangelnde Bewegung. Um starren, verklebten Faszien vorzubeugen, geben Experten drei Tipps: Bewegung, gesunde Ernährung und ausreichend Wasser. Was die Bewegung angeht, brauchen Faszien ähnlich wie Muskeln Reize, um zu wachsen oder zumindest den Ist-Zustand zu halten, sagt Sportwissenschaftler Professor Ingo Froböse von der Deutschen Sporthochschule Köln. Ob es nun ein gezieltes Faszien-



Dehnübungen wie der herabschauende Hund halten auch die Faszien geschmeidig.

FOTO: CHRISTIN KLOSE/DPA-TMN

training sein muss oder ob Bewegung im Allgemeinen die Faszien geschmeidig hält, darüber sind Experten sich nicht ganz einig. Froböse ist der Meinung: „Die Faszien sind bei jeder Bewegung dabei.“ Er hält den Hype um das Faszientraining für überzogen. Keiner, der sich ausreichend bewegt, müsse vorbeugend ein gezieltes Faszientraining machen. Aber: „Bei Defiziten macht es Sinn.“ Unter therapeutischer Anleitung könne ein gezieltes Faszientraining dabei helfen, um verklebte Strukturen zu lösen.

Schleip sieht das etwas anders: Natürlich könne man Muskeln und Faszien nicht vollständig getrennt voneinander trainieren. Aber es mache durchaus Sinn, den Fokus gelegentlich auch einmal auf die Faszien zu legen: „Zwei- bis dreimal die Woche zehn Minuten zusätzlich zum Ausdauer- und Krafttraining reichen hier meistens schon aus.“ Aber wie soll so ein Faszientraining aussehen? Laut Schleip

besteht es aus vier Säulen. Die erste Säule sind schwingende und federnde Bewegungen, die zweite mehrgelenkige Dehnungen, ähnlich dem Yoga. Wichtig ist, die Dehnung nicht nur in einem Winkel durchzuführen. Die dritte Säule ist die Faszienrolle: Rücken und Gliedmaßen werden mit der Schaumstoffrolle abgerollt. Die vierte Säule beinhaltet ein achtsamkeitsbasiertes Wahrnehmungstraining. Es soll die Sinne für die Wahrnehmung des eigenen Körpers schulen und damit auch möglichen Verletzungen vorbeugen.

In punkto Ernährung rät Froböse zu einer ausgewogenen, proteinhaltigen Ernährung. Denn Kollagen ist ein Protein, das für die Elastizität der Faszien von Bedeutung ist und vom Körper selbst hergestellt werden kann. Wichtig ist es, viel Wasser zu trinken, etwa zwei Liter am Tag. Denn ein Flüssigkeitsmangel lässt die Faszien zäher werden.



# Start in den Sport

Die Motivation ist groß, das Probetraining im Fitnessstudio vereinbart. Den Termin können Sie nutzen, um herauszufinden, wie gut das Studio ist. Worauf Sie dabei achten sollten.

**W**ie erkennt man ein Studio, das gute Trainingsbedingungen bietet? Die Stiftung Gesundheitswissen rät, auf diese Dinge zu achten:

## Individuelle Betreuung

Welche Geräte sind etwas für mich? Mit wie vielen Wiederholungen steige ich auf der Beinpresse ein? Um Antworten auf diese Fragen zu finden, muss man erst mal wissen, wo man sportlich

überhaupt steht. Vor dem ersten Training sollte daher eine Fachkraft des Studios einschätzen, wie es um Ihre Ausdauer, Kraft und Beweglichkeit bestellt ist. Idealerweise ergibt sich daraus ein individueller Trainingsplan, der auf die sportlichen Ziele zugeschnitten ist.

## Qualifiziertes Personal

Die Stiftung Gesundheitswissen rät, im Studio nachzufragen, welche Ausbildung die Trainingskräfte haben.

Denn um eine gute Betreuung sicherzustellen, sollte das Personal qualifiziert sein. Das kann ein sportwissenschaftliches Studium sein oder auch eine Ausbildung zur Sport- oder Gymnastiklehrerin oder zum Physiotherapeuten.

## Auswahl an Trainingsgeräten

Ausdauer, Kraft, Beweglichkeit: All das sollte man im Studio trainieren können – und dafür braucht es dort unterschiedliche Geräte. Für das Ausdauertraining eignen

sich Crosstrainer, Laufbänder und Fahrradergometer. Für das Krafttraining zum Beispiel freie Gewichte und für die Beweglichkeit Sprossenwände, Matten und Wackelbretter. Ein gutes Studio sollte laut Stiftung Gesundheitswissen außerdem genug Platz bieten. Das ist gegeben, wenn die Trainingsfläche in verschiedene Bereiche geteilt ist – wenn also die Geräte getrennt von den Hanteln stehen oder es einen Bereich für Dehnübungen gibt. **tmn**

## Klinik für Konservative Orthopädie und Spezielle Schmerztherapie des St. Irmgardis-Krankenhauses Süchteln:

# Chronische Schmerzen müssen nicht sein



Das Team der Klinik für Konservative Orthopädie und Spezielle Schmerztherapie unter Leitung von Chefarzt Dr. Dirk Mertens.

Es gibt immer mehr Menschen, die dauerhafte Schmerzen haben oder unter Störungen ihres Bewegungssystems leiden. Dies ist keine Frage des Alters, oft aber eine Frage von zusätzlichen Belastungen durch Beruf, Familie und Freizeit. Bleiben die Schmerzen unbehandelt, können sie im Laufe der Zeit chronisch werden. Schmerzen werden zunächst meist von niedergelassenen Ärzten behandelt. Halten aber die Schmerzen dauerhaft an, können die Möglichkeiten durch ambulante Therapien ausgeschöpft sein. In solchen Fällen bieten wir diesen Patienten eine stationäre Behandlung an. Denn anhaltende, chronische Schmerzen erfordern eine besondere Behandlung.

## Interdisziplinäres Team

Im Rahmen eines multimodalen Konzeptes sorgt unser Team aus unterschiedlichen Fachrichtungen für eine umfassende Behandlung. Ärzte, Psychologen, Physio- und Ergotherapeuten, Gesundheits- und Krankenpfleger sowie Sozialarbeiter versorgen den Patienten bestmöglich. Der intensive und regelmäßige Austausch im Team stellt einen wesentlichen Kernpunkt unserer Arbeit dar.

Dabei steht der Mensch mit seinen körperlichen Problemen unter Berücksichtigung seiner individuellen Persönlichkeit und des sozialen Umfeldes im Mittelpunkt.

## Umfangreiche Behandlungsmöglichkeiten

In unserer Klinik wird eine Reihe von Krankheitsbildern behandelt. Dies reicht von anhaltenden Beschwerden bei Verschleiß, entzündlichen Veränderungen der Wirbelsäule und Gelenke bis zu funktionellen Störungen des Bewegungssystems. Auch Schmerzen bei Bandscheibenvorfällen oder nach Operationen sowie Schmerzen bei Strukturveränderungen des Skelettsystems (z.B. Gleitwirbel) werden erfolgreich behandelt. Chronische Schmerzen bei orthopädischen Grunderkrankungen, Kopf-, Nacken-, Schulter- und Nerven-Schmerzen, die in den Bewegungsapparat ausstrahlen, gehören ebenso dazu.

**Unsere Ziele:** Schmerzlinderung erzielen, Mobilität verbessern, Zusammenhänge erklären und Möglichkeiten aufzeigen, wie die Patienten und Patientinnen mit ihren Beschwerden besser umgehen können.

## St. Irmgardis-Krankenhaus Süchteln GmbH

Sekretariat der Klinik für Konservative Orthopädie und Spezielle Schmerztherapie  
Tönisvorster Straße 26, 41749 Viersen-Süchteln  
Tel. 02162 / 899-7911  
www.st-irmgardis.de  
sekretariat-konsor@st-irmgardis.de  
www.facebook.com/stirmgardiskrankenhaus



**ST. IRMGARDIS-KRANKENHAUS  
SÜCHTELN**



Eine Einrichtung der St. Franziskus-Stiftung Münster

# Schmerzursache ISG

Schmerzen im unteren Rücken? Plötzliche Beschwerden beim Beugen oder Drehen des Rumpfes? Unangenehmes Stechen beim Gehen, nach längerem Sitzen oder beim Treppensteigen? Antworten Betroffene auf diese Fragen mit einem „Ja“, dann leiden sie vermutlich unter einer Funktionsstörung im Iliosakralgelenk, kurz ISG.

**D**a diese Symptomatik einem Bandscheibenvorfall zum Verwechseln ähnlich sein kann, laufen Patienten Gefahr, unter dieser Fehleinschätzung zu leiden – mit schwerwiegenden Folgen für die Gesundheit“, weiß Dr. med. Axel Sturm aus der orthopädischen Facharztpraxis in Coesfeld. Der Orthopäde erklärt, was Patienten selber zu Hause tun können, um das tellerförmige Gelenk als Schmerzauslöser zu entlarven, und warum Röntgenbilder häufig zu Verwirrungen führen.

## Ursachen auf den Grund gehen

Zunächst einmal wissen viele Betroffene nicht, dass sie eine funktionelle Instabilität des Kreuz-Darmbein-Gelenks aufweisen. Denn mit dieser Störung leben sie mitunter viele Jahre absolut schmerzfrei – bis sich das ISG-Syndrom bemerkbar macht. Typische Symptome ähneln denen eines Bandscheibenschadens, woraufhin die meisten Ärzte ihren Anfangsverdacht mit Hilfe einer Röntgenkontrolle bestätigen lassen. „Genau hier liegt jedoch die Krux, denn ein Röntgenbild kann eine Funktionsstörung nicht abbilden. Und da die meisten Patienten degenerative Veränderungen an den Bandscheiben aufweisen, bleiben daraufhin eingeleitete Therapien verständlicherweise erfolglos, was die Problematik weiter verschärft“, erklärt Dr. Sturm.

Patienten berichten im Verlauf ihrer Erkrankung über Arztodysseen und depressiven Verstimmungen. Doch es gibt auch gute Nachrichten: Ein ISG-Syndrom lässt sich mit einiger Sicherheit identifizieren – selbst für Laien.

## Typisch ISG

Um Iliosakralgelenksschmerzen von unteren Rückenschmerzen zu differen-



Kompressionstest: Lösen sich Gelenkblockaden nach wenigen Wochen nicht von selbst, greifen Osteopathen oder Chiropraktiker zu sogenannten Manualtherapien. FOTO: SI-BONE

zieren, sollten Patienten auf Folgendes achten:

- ▶ Ziehende, einseitige Schmerzen im Bereich des Gesäßes, in der Hüfte oder Leistengegend
- ▶ Beschwerden im Bereich der unteren Extremitäten (Taubheit, Kribbeln)
- ▶ Einseitige Beinschwäche, besonders bei Belastung
- ▶ Probleme beim Sitzen auf der betroffenen Seite
- ▶ Schmerzzunahme beim Stehen, Gehen, Aufstehen und Einbeinstand
- ▶ Beschwerden beim Beugen oder Drehen des Rumpfes
- ▶ Das Hochziehen eines Beines, besonders beim Schuhanziehen, macht vielen zu schaffen

Wichtig: „Neben der Schmerzlokalisierung sollten Patienten auch nach möglichen Auslösern der Beschwerden gefragt werden. Ein Sturz auf das Gesäß oder ein unachtsamer Tritt ins Leere sowie eine Geburt sprechen dabei für das ISG als Schmerzquelle“, betont Dr. Sturm.

Um die Diagnose zu sichern, sorgt eine Schmerzmittelinjektion direkt in das be-

troffene Gelenk für Klarheit. Reduzieren sich die Schmerzen innerhalb von 15 bis 30 Minuten um mindestens 50 Prozent im Vergleich zum vorherigen Zustand, ist das ISG als primäre Schmerzursache bestätigt. Wiedergewonnene Schmerzfreiheit Körperliche Aktivitäten wie ausgedehnte Spaziergänge, Schwimmen oder Radfahren gehören zu den wichtigen Genesungsinstrumenten.

Lösen sich Gelenkblockaden allerdings nach wenigen Wochen nicht von selbst, greifen Osteopathen oder Chiropraktiker zu sogenannten Manualtherapien. „Dabei wird das ISG durch vorsichtiges Dehnen oder ruckartige Impulse in die ursprüngliche Position geführt. Spezielle physiotherapeutische Übungen runden die Therapie ab“, erklärt Dr. Sturm. Sollte jedoch keine dieser konservativen Maßnahmen ausreichen, hilft eine Denervierung, also eine Unterbrechung der schmerzleitenden Nervenbahnen durch Hitze, die Symptome zu lindern. Stellen sich Schmerzen jedoch chronisch ein, kommt als letzte Möglichkeit der operative Eingriff etwa mithilfe von sogenannten iFuse-Implantaten zum Einsatz. **rps**

# Im Alter gut vernetzt

Viele Menschen erleben mit zunehmendem Alter, dass ihre sozialen Kontakte verschwinden. Eine Forsa-Umfrage ergab, dass sich mehr als jede fünfte Seniorin und mehr als jeder fünfte Senior ab 75 Jahren häufig oder zumindest hin und wie-



Soziale Kontakte sind wichtig – in jedem Alter.

FOTO: MICHAEL B. REHDERS

der einsam fühlt. Dabei gibt es für Betroffene durchaus Möglichkeiten, ihre Lebenssituation zu verbessern. Seniorentreffen, regelmäßige Sportgruppen oder neue Bekanntschaften übers Internet – gemeinschaftliche Aktivitäten können das alltägliche Glück steigern. Markus Küffel, Gesundheitswissenschaftler, examinierte Pfl-

Viele ältere Menschen fühlen sich einsam. Aber es gibt Wege aus der Isolation.

gefachkraft und Geschäftsführer der Pflege zu Hause Küffel GmbH, weiß: „Häufig braucht es für den ersten Schritt aus der sozialen Isolation große Überwindung. Für Seniorinnen und Senioren mit eingeschränkter Mobilität bedeutet dies eine doppelte Herausforderung. Doch auch für sie bestehen Möglichkeiten, neue Bekanntschaften zu schließen.“

#### Soziale Isolation

In der Regel sprechen einsame Menschen nur sehr ungern über diesen Umstand, denn in unserer Gesellschaft geht Einsamkeit häufig mit großer Scham einher. Dabei sind nicht nur Menschen im hohen Alter betroffen. Auch in jungen Jahren kann der regelmäßige Austausch mit Freunden versiegen. Soziale Kontakte gehen vor allem dann verloren, wenn sich Lebensumstände grundlegend ändern, beispielsweise infolge eines Umzugs, eines

Jobwechsels oder einer Trennung. Bei älteren Personen verursachen aber auch andere Faktoren eine soziale Isolation. Markus Küffel erklärt: „Seniorinnen und Senioren sehen sich durch Todesfälle besonders häufig mit dem Verlust von nahestehenden Personen konfrontiert. Gleichzeitig fällt es vielen schwer, neue Kontakte zu knüpfen, da sich Freundschaften im Alter nicht mehr wie selbstverständlich ergeben.“

#### Unter Menschen

Um der Einsamkeit zu entkommen, ist aktives Handeln notwendig. Gemeinsame Aktivitäten ermöglichen es beispielsweise, neue Kontakte zu knüpfen. Für Fitgebliebene bieten sich deshalb altersgerechte Sportgruppen oder ein ehrenamtliches Engagement an. Außerdem empfiehlt es sich, bei der Gemeinde nach Angeboten für Seniorinnen und Senioren zu fragen.

Viele veranstalten regelmäßig Ausflüge und Treffen bei Kaffee und Kuchen. Aber auch über das Internet lassen sich Gleichgesinnte kennenlernen. In Foren und Gruppen tauschen sich Menschen über gemeinsame Interessen aus und finden dadurch den Kontakt zueinander. Daneben bieten unterschiedliche Organisationen einen Besuchsdienst für Mitbürger im hohen Alter an. Durch gemeinsame Aktivitäten wie Spaziergänge und Kartenspiele füllt sich der Tag wieder mit Leben. Markus Küffel weiß: „Auch kleine Gesten fördern das soziale Miteinander – dazu zählen bereits kurze Gespräche mit netten Nachbarn.“ Viele ältere Menschen bewältigen ihren Alltag nicht mehr alleine und benötigen Hilfe. In dieser Situation fällt es besonders schwer, proaktiv nach neuen Kontakten zu suchen, und oftmals stellt der ambulante Pflegedienst die einzige Interaktion mit anderen Menschen dar. Allerdings ersetzen die Besuche der Pflegenden langfristig kein soziales Netzwerk.



**PROMEDICA PLUS**  
Betreuung und Pflege daheim

Daheim betreut – mit Herz und Kompetenz

Tel.: 02151/9 37 66 00 ·  
krefeld.promedicaplus.de



**SONDERVERKAUF!**  
bis Samstag, den 07.10.2023

20% 30% 40%

**SPORT PERGENS**  
Hormesfeld 14, 41748 Viersen  
Tel. 02162-560828

▣ Parkplätze direkt am Haus



# Duell der Streichfette

Sie sollen auf dem Brot für eine gute Grundlage sorgen und unserer Gesundheit natürlich nicht schaden. Butter oder Margarine: Wer streicht im Duell mehr Pluspunkte ein? Es kommt darauf an.

VON KATJA SPONHOLZ

FOTO: ANDREA WARNECKE/DPA-TMN

**A**m Frühstückstisch, die Brotscheibe auf dem Teller, hat jeder einen Favoriten: Die einen brauchen den weichen Geschmack von Butter auf der Stulle. Die anderen greifen lieber zur Margarine als pflanzliche Alternative. Butter oder Margarine: Was ist gesünder? „Die Frage ist nicht leicht zu beantworten“, sagt Ernährungsmediziner und Autor Burkhard Jahn (‘‘Der gesunde Mensch’’). Und auch die Diplom-Ökotrophologin und Fettstoffwechseltherapeutin Silke Lorenz-Gürtler sagt: „Die Antwort würde ich danach ausrichten, wer mich fragt.“

Aber ganz von vorn: Bezüglich der Kalorien tun sich die beiden Konkurrenten nicht viel. Ein gestrichener Esslöffel (zehn Gramm) Butter hat 75 kcal, Margarine 72 kcal. Das steckt drin Butter ist ein Naturprodukt, das in aller Regel aus Kuhmilch hergestellt wird. Außer dem natürlichen Farbstoff Beta-Carotin darf sie keine künstlichen Zusätze enthalten. Und wie sieht es mit dem Cholesteringehalt aus? „Er liegt in 100 Gramm Butter bei etwa 240 Milligramm – etwa so viel

wie in einem einzigen Ei“, sagt Silke Lorenz-Gürtler.

Margarine hingegen ist ein industriell hergestelltes Produkt. Damit sie streichfähig ist, werden dafür flüssige Öle und feste Fette genutzt. So wird etwa Sonnenblumenöl gehärtet oder es kommen von Natur aus feste Fette wie Palmkern- oder Kokosfett zum Einsatz. „Da die Zusammensetzung sehr unterschiedlich sein kann, fällt auch die gesundheitliche Bewertung sehr unterschiedlich aus“, sagt Lorenz-Gürtler. Sie beruft sich dabei auf Studien von Professor Werner O. Richter. Er ist wissenschaftlicher Leiter der Akademie für differenzierte und integrale Fettstoffwechseltherapie.

#### Fett ist nicht gleich Fett

Klar ist jedenfalls: Fette haben es nicht leicht. „Kein anderer Nährstoff hat einen solch schlechten Ruf“, sagt Ernährungsmediziner Burkhard Jahn, der an den Universitäten Oldenburg und Hannover lehrt. Jahrzehntelang seien Fette an sich für viele Krankheiten wie Bluthochdruck, Diabetes, Herzinfarkt und ein erhöhtes

Sterberisiko verantwortlich gemacht worden. „Auch für zu hohe Cholesterinwerte und Übergewicht mussten sie als Übeltäter herhalten“, sagt Jahn. Mittlerweile wird aber stärker differenziert – denn Fett ist nicht gleich Fett. Zumindest die gesättigten Fettsäuren seien laut Jahn mittlerweile „freigesprochen“ worden.

Eine gute Nachricht für alle Butterfans: Denn aus denen besteht sie zu rund zwei Dritteln. In Margarine ist der Anteil an gesättigten Fettsäuren meist geringer. Auch hier unterscheiden sich die jeweiligen Margarine-Produkte. Problem: Transfette und Omega-6-Fette. Gesundheitlich kritischer sieht Ernährungsmediziner Jahn eher zwei Gruppen von Fetten, die sich vor allem in alten Margarine-Sorten befinden: die Omega-6-Fette und die gehärteten Fette. „Das sind beides Fette, die ganz viel Unfug in unserem Körper anrichten, weil sie Entzündungen fördern und den Blutdruck steigern“, sagt der Mediziner. Heute wisse man, dass praktisch alle chronischen Krankheiten wie Bluthochdruck,

Krebs, Demenz und Rheuma aus jahrelangen Entzündungsprozessen resultierten. „Wenn ich jetzt in großen Mengen Fette esse, die Entzündungen fördern, dann erleichtere ich damit das Zustandekommen von chronischen Krankheiten.“ Das gelte auch für Transfette. Sie entstehen aus pflanzlichen Fetten, in der Regel aus Ölen. Und zwar beim Erhitzen, wobei Temperaturen von bis 350 Grad im Spiel sind. „Doch dabei verändert sich die Fettstruktur, sie wird, wenn Sie so wollen, abartig“, warnt Jahn. Mit natürlichen Fetten könne unser Körper umgehen und sie verarbeiten. „Transfettsäuren dagegen gehören nicht in unseren Organismus und stehen mit sehr vielen gesundheitlichen Problemen in Zusammenhang“, sagt Jahn. Zu finden sind sie vor allem in Frittierfett, aber auch in Margarine.

Und doch greift der Ernährungsmediziner selbst – so wie Veganerinnen und Veganer auch – inzwischen lieber zur Margarine als zur Butter. Unter einer

Voraussetzung: Er nimmt keine Billigmargarine vom Discounter sondern ein Bio-Produkt und schaut ganz genau auf die Inhaltsstoffe. Sein Tipp: „Wenn Sie Margarine kaufen, dann eine hochwertige, die aus Rapsöl und/oder Kokosöl besteht und möglicherweise noch etwas Möhrensaft und Mandelmus enthält.“

Doch demjenigen, der auf gehärtete und Omega-6-Fette verzichten will, wird es nicht leicht gemacht: „Von Omega 6 werden Sie in den Inhaltsstoffen nichts lesen“, sagt Jahn. Denn diese würden sich oft hinter Sonnenblumenöl verbergen. Sein Fazit: „Aus Einfachheitsgründen sollten Sie Butter bevorzugen, wenn Sie im Supermarkt einkaufen. Dort werden Sie nur schwer gute Margarine finden.“

Noch mehr auf die Wahl ihres Streichfettes achten, sollten Menschen mit erhöhten Blutfettwerten. Silke Lorenz-Gürtler weist darauf hin, dass Butter bei Fettstoffwechselstörungen „eine gesundheitlich nicht so günstige Fett-



FOTO: FRANZISKA GABBERT/DPA-TMN

zusammensetzung“ habe. Und auch Margarine könne aufgrund bestimmter Fette und Öle „gesundheitlich ungünstige Auswirkungen“ haben. Kokosfett etwa erhöhe das Risiko für Fettleber. Ihr Fazit: „Wenn mich ein Kind fragt, ob es Butter aufs Brot streichen darf, würde ich sagen: Natürlich! Aber jemandem mit einer Fettstoffwechselstörung würde ich eher zu einer reinen Sonnenblumenmargarine raten.“

**MIT LIEBE PFLEGEN. UND MIT WISSEN.**

Individuell, persönlich, nah.

UNSERE BERATUNG FÜR PFLEGENDE ANGEHÖRIGE.

Wertvolle Tipps und Orientierung rund um das Thema Pflege sowie Hilfestellung für Ihre individuelle Pflegesituation, z. B. mit dem DAK-Pflegecoach für praktische Fertigkeiten in der häuslichen Umgebung. [WWW.DAK-PFLEGECOACH.DE](http://WWW.DAK-PFLEGECOACH.DE)

Mehr Informationen in Ihrem Servicezentrum oder unter [WWW.DAK.DE/PFLEGE](http://WWW.DAK.DE/PFLEGE)

**DAK-Gesundheit**  
St.-Anton-Straße 69-71  
47798 Krefeld  
Tel.: 021 51/56 98-30  
Fax: 021 51/56 98-77 20  
service764600@dak.de



**Kinesiologie Schoeneberg**  
be free

- Stressbewältigung
- tägl. Umgang mit Stressoren
- Abbau von Ängsten
- Mental Health
- Traumabewältigung
- Entdeckung Ihrer persönlichen Potenziale
- Förderung Ihrer Lebensprozesse

**Ich unterstütze Sie – Rufen Sie mich an!**

Kinesiologie Schoeneberg  
Privat- und Firmen-/Institutionscoaching

Hoserend 13 | 41747 Viersen  
☎ 0151 / 412 256 21  
[www.kinesiologie-schoeneberg.de](http://www.kinesiologie-schoeneberg.de)



# Was tun bei Sodbrennen?

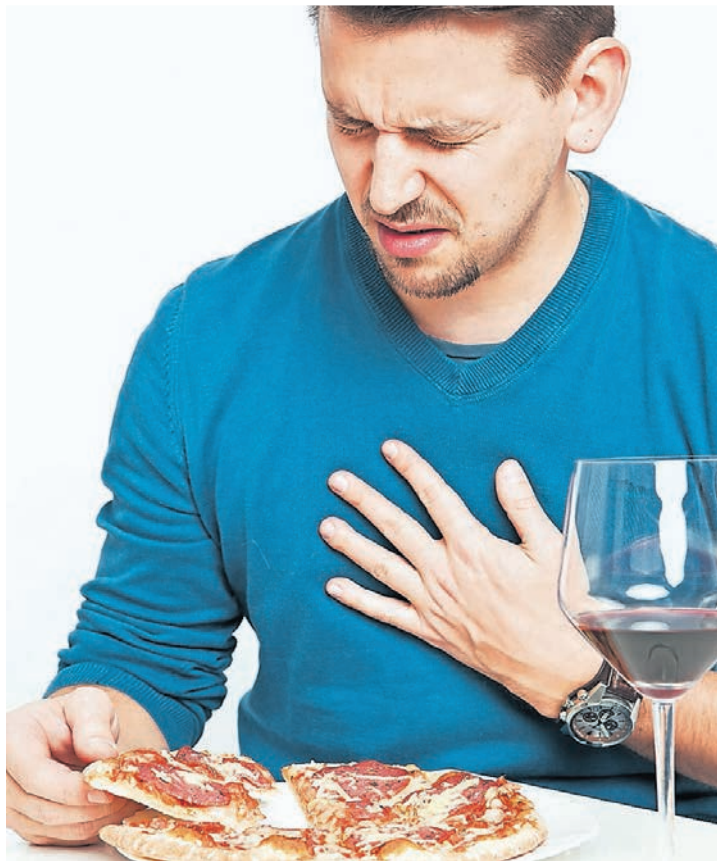
**E**ine Reflux-Krankheit kann belastend sein: Aufstoßen, häufiges Sodbrennen, Schluckbeschwerden, Brennen im Rachen, Magengeräusche. Die Liste der möglichen Symptome ist noch länger als diese Aufzählung. Betroffene schränkt das im alltäglichen Leben ein. Sie können Essen und Trinken oft nicht mehr genießen und schlafen aufgrund der Beschwerden mitunter schlecht. Was hilft?

So viel vorweg: Die eine Patentlösung existiert nicht. Doch es gibt unterschiedliche Ansätze, die Erkrankte ausprobieren können, heißt es vom Institut für Qualität und Wirtschaftlichkeit im Gesundheitswesen auf dem Portal „Gesundheitsinformation.de“. Bei der Reflux-Krankheit funktioniert der Verschluss am Übergang von Speiseröhre und Magen nicht richtig – Muskeln halten den eigentlich verschlossen. Ist der Mechanismus gestört, kann Magensaft in die Speiseröhre zurückfließen und für Probleme sorgen.

## Lebensstiländerungen sind einen Versuch wert

Hilft es, bestimmte Lebensmittel wegzulassen, nicht mehr zu rauchen oder auf Alkohol zu verzichten? All das kann einen Versuch wert sein, heißt es auf dem Portal. Aber: Ob und wie die Änderung von Verhaltensweisen gegen Sodbrennen und saures Aufstoßen helfe, sei nicht gut untersucht. Kaffee, Schokolade,

Das in Richtung Hals ausstrahlende brennende Gefühl kennen Menschen mit Reflux-Krankheit oft leider viel zu gut: Sodbrennen ist eine der Hauptbeschwerden. Verschiedene Ansätze versprechen Linderung.



Plötzlicher Schmerz: Reichhaltige Mahlzeiten sind ein möglicher Auslöser von Sodbrennen. FOTO: SILVIA MARKS/DPA-TMN

fettige oder stark gewürzte Speisen, Zitrusfrüchte oder Getränke mit Kohlensäure zählen zu den Lebensmitteln, die womöglich Beschwerden auslösen. Es lohnt sich, das genau zu beobachten und die Ernährung im Fall der Fälle anzupassen. Eine pauschale Garantie, dass sich die Beschwerden durch eine Um-

stellung der Essgewohnheiten ändern, gibt es aber nicht. Gleiches gilt für das Abnehmen. Das wird übergewichtigen Menschen mit Reflux-Krankheit oft geraten. Grund: Die zusätzlichen Pfunde könnten unter anderem auf Speiseröhre und Magen drücken, was den Verschluss am Ende der Speiseröhre eventu-

ell stört. Allerdings, so halten die Expertinnen und Experten entgegen: Auch dünne Menschen, die eher fettarm essen, könnten Reflux und Sodbrennen haben.

Gegen Reflux-Beschwerden in der Nacht kann es einen Versuch wert sein, auf späte Mahlzeiten zu verzichten oder den Oberkörper beim Schlafen höher zu lagern. Ein weiterer Tipp zum Austesten: Auf die linke Seite drehen – dann liege der Magenverschluss oben.

## Medikamente und operativer Eingriff

Bringen Änderungen im Lebensstil keine Verbesserung, könnten Medikamente eine Möglichkeit sein, um die Beschwerden zu verbessern. Bleibt auch hier ein Erfolg aus, ist die Anti-Reflux-Operation eine Option. Dabei wird ein Teil des Magens ganz oder teilweise um die Speiseröhre gelegt. Es gebe Hinweise, heißt es auf dem Portal, dass sich Operierte weniger durch Sodbrennen und Reflux eingeschränkt fühlen als Personen, die Medikamente nehmen. Aber dies lasse sich nur für das erste Jahr nach der OP sagen. Ob der Eingriff gegenüber Medikamenten auch langfristig besser abschneide, sei nicht gut untersucht.

Und: So wie die Arzneimittel Nebenwirkungen haben können, sind auch bei dem Eingriff unerwünschte Folgen möglich – dazu zählen zum Beispiel Schluckbeschwerden. **tmn**

# Drei Tipps: Was kleinen Kindern bei **Verstopfung** hilft

**V**erstopfungen kommen bei kleinen Kindern vor. Manchmal steckt nur eine Veränderung im Alltag dahinter. Bei Babys der Umstieg auf feste Nahrung, bei Größeren das Toiletten-Training. Apothekerin Catharina Dhonau gibt Tipps, wie die Verdauung wieder in Schwung kommt:

## Lebensmittel mit Ballaststoffen geben

Trockenfrüchte, pürierte Aprikose und Vollkornprodukte können durch ihre Ballaststoffe den Stuhlgang aktivieren. Wichtig dabei: Der Nachwuchs sollte viel trinken. Stopfende Lebensmittel hingegen sollten Eltern nur in Maßen geben. Dazu zählen Weißmehlprodukte, Bananen oder Karotten, so Dhonau.

## Druck vermeiden

Um den Toilettengang zu üben, ist eine entspannte Atmosphäre allemal besser als ein Klima von Druck. Eltern können zum Beispiel ein Belohnungssystem einführen: An jedem Tag, an dem der Nachwuchs sein Geschäft erfolgreich auf der Toilette verrichtet, gibt es einen Sticker.

## Anzeichen für Erkrankungen ernst nehmen

Bei Blut im Stuhl oder bei Verstopfungen über mehrere Wochen ist klar: Eltern sollten mit dem Kind in der Arztpraxis vorbeischauchen. Das gilt auch bei Schmerzen. Arzt oder Ärztin können Stuhlweichmacher verordnen, die Abhilfe schaffen. Eltern sollten im Blick behalten, ob das Kind weiterhin wächst. Ist



Foto: Mascha Brichta/dpa-tmn

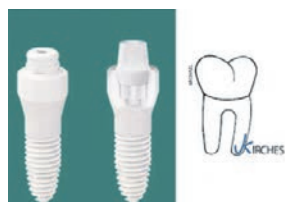
das nicht der Fall, kann die Verstopfung auf eine Glutenunverträglichkeit hindeuten. Sie sollte schnell ärztlich abgeklärt werden. Die Symptome treten oft drei bis sechs Monate nach den ersten glutenhaltigen Mahlzeiten auf. **tmn**

## ZAHNARZT MICHAEL KIRCHES



Am Platz der Wiedervereinigung, im Seiden-Carré zwischen Hauptbahnhof und Fabrik Heeder, liegt die Zahnarztpraxis von Michael Kirches. Der gebürtige Krefelder berät und behandelt seine Patienten an diesem Standort seit über 20 Jahren umfassend und biologisch orientiert. Biologische Zahnmedizin bedeutet, dass sich der ZahnARZT nicht nur auf das Kausystem konzentriert, sondern stets den ganzen Menschen im Blick hat, getreu dem Motto: „an jedem Zahn hängt ein Organ. Tatsächlich ist die Fernwirkung erkrankter Zähne auf andere Körperregionen erwiesen. Rund 80 % aller chronischen Entzündungen haben eine direkte Beziehung zu Mund und Zähnen (Diabetes, Parodontitis, Bluthochdruck, rheumatische Beschwerden). So sollten neben einer guten Mundhygiene u.a. auch Metalle im Mund möglichst vermieden werden, insbesondere verschiedene Metalle in direkter Nachbarschaft. Eine moderne, biologisch verträgliche Möglichkeit bieten Keramik-Implantat (Zirkonoxid) und vollkeramische Restaurationen (Inlays, Kronen, Brücken), mit dem CEREC-Verfahren sogar in aller Regel in einer einzigen Behandlungssitzung und ohne unangenehme Abdrücke. Mit modernster DVT-Technik wird ein drei-

dimensionales Bild des gesamten Kiefers und sogar des Schädels erstellt, um die korrekte Größe und Position für ein Implantat zu bestimmen, aber auch um den Knochenverlauf bei einer Parodontitis zu beurteilen oder versteckte Entzündungsherde zu finden, die ein übliches zweidimensionales Röntgenbild nicht zeigen kann. Die Wundheilung und der Erhalt des Kieferknochens im Zusammenhang mit Extraktionen oder Implantationen erfolgt biologisch höchst-verträglich mit Eigenknochen, gemahlenem Wurzelknochen und Konzentraten aus Eigenblut (PRF). Sie sind neugierig geworden? Lassen Sie sich informieren.



Platz der Wiedervereinigung 4  
47805 Krefeld  
Fon 0 21 51 93 35 67

[kirches.de](http://kirches.de)

**prosano training**  
Gesundheit | Fitness | Wohlbefinden

Uerdinger Str. 100

**Thomas (42) fühlt sich wie 65...**



**...Ulrike (65) fühlt sich wie 42**



[krefeld@prosano-training.de](mailto:krefeld@prosano-training.de)

Tel. 02151 61 18 20

[www.prosano-training.de](http://www.prosano-training.de)

# Das hilft Partnern depressiver Menschen

Auf dem Leben liegt ein Schleier, der jegliche Freude schluckt. Eine Depression ist mehr als ein Stimmungstief. Die psychische Erkrankung schlägt oft auch auf die Partnerschaft.

VON RICARDA DIECKMANN

**A**ntrieb, Hoffnung, Lebensfreude: All das kann eine Depression einem Menschen nehmen. Das belastet oft auch Partnerinnen und Partner. Denn es schmerzt, den Menschen, den man liebt und ganz anders kennt, so zu sehen. „Insbesondere die eigene Machtlosigkeit, an dem kaum aushaltbaren Zustand des geliebten Menschen etwas ändern zu können, ist für viele belastend“, sagt Andreas Hagemann, Facharzt für Psychiatrie und Psychotherapie. Es gibt aber Strategien, die Partnerinnen und Partnern dabei helfen, die Situation besser zu schultern.

## Auseinandersetzung mit der Krankheit

Auch wenn man die Depression am liebsten verdrängen und vergessen würde – die Auseinandersetzung mit der Erkrankung ist der bessere Weg. Denn: „Partnern, die über Ursachen und Hintergründe einer psychischen Erkrankung umfassend Bescheid wissen, fällt es in der Regel auch leichter, die Betroffenen sinnvoll zu unterstützen“, sagt Hagemann, der Ärztlicher Direktor von drei Privatkliniken in Nordrhein-Westfalen ist. Auch das Gefühl von Machtlosigkeit lässt sich so abbauen. Dabei kann helfen, sich in das Thema Depression einzulesen. Oder eine Selbsthilfegruppe für Angehörige zu besuchen. Der Bundesverband der Angehörigen psychisch erkrankter Menschen etwa bietet auf seiner Website eine entsprechende Suche an ([www.bapk.de](http://www.bapk.de)).

**Zurückhaltung mit gut gemeinten Ratschlägen**  
Sätze wie „Reiß dich doch zusammen“ oder „Geh doch einfach mal raus“ sind schnell gesagt. Aber sie helfen nicht weiter. Ganz im Gegenteil, denn sie verstär-



Gegen das Gefühl der Machtlosigkeit: Hat der Partner oder die Partnerin Depressionen, ist eine Auseinandersetzung mit der Erkrankung wichtig. FOTO: JULIAN STRATENSCHULTE/DPA-TMN

ken die Schuldgefühle der Betroffenen oft noch, wie es von der Deutschen Depressionshilfe heißt. Besser sind mutmachende Sätze wie „Ich bin für dich da“, „Kann ich dich unterstützen?“ oder „Es ist nicht deine Schuld“.

## Gut für sich selbst sorgen

Eben weil die Erkrankung des Partners oder der Partnerin belastet, ist es wichtig, immer wieder neue Energie zu schöpfen. Denn wenn einem irgendwann selbst die Kraft ausgeht, ist niemandem geholfen. Damit sich Körper und Geist erholen können, brauche es Entspannung, sagt Hagemann. Die kann ganz unterschiedlich aussehen: Verabredungen mit Freundinnen und Freunden, ein Kurs in autogenem Training, Hobbys pflegen.

Gut für sich selbst sorgen, heißt außerdem, sich selbst nicht zu überfordern und die eigenen Grenzen ernstzunehmen, so die Deutsche Depressionshilfe.

## Auf professionelle Hilfe setzen

Eine Depression ist eine Erkrankung. Es braucht also Fachleute, um sie zu behandeln – im Zuge einer ambulanten oder stationären Psychotherapie etwa. Laut Andreas Hagemann kann es sinnvoll sein, wenn auch der Partner oder die Partnerin regelmäßig mit in die Psychotherapie eingebunden wird. Etwa durch gemeinsame Sitzungen. Denn auch das macht es für Angehörige einfacher, die Erkrankung zu verstehen und das Gefühl von Hilflosigkeit nach und nach abzubauen.



## Beauty-Mythen im Faktencheck

nsbesondere in Zeiten des Social-Media-Schönheitswahns hadern viele Menschen mit sich selbst und versuchen mit verschiedenen Produkten und Methoden, ein makelloses Erscheinungsbild zu erzielen. Dabei greifen einige auch zu skurrilen Praktiken. „Im Bereich der Schönheitspflege gibt es zahlreiche Beauty-Mythen, die einerseits helfen – andererseits auch dem Körper auf Dauer schaden können“, berichtet Dr. med. Mehmet Atila, Facharzt für Plastische und Ästhetische Chirurgie und Direktor des Medical-Inn-Zentrums in Düsseldorf.

Viele Stars etwa schwören auf Hämorrhoiden-Salben, die sich angeblich als ultimative Waffen gegen Falten und dunkle Augenringe eignen. Doch Vorsicht! „Das Auftragen einer Hämorrhoiden-Salbe im Bereich der Augen kann Allergien oder Hautreizungen hervorrufen und zudem die Augenpartie trocken und schuppig werden lassen – dies wiederum verstärkt die Faltenbildung und macht Augenringe noch auffälliger“, so der Schönheitschirurg.

Neben Stress, Mangelernährung und Erkrankungen gehören erbliche Faktoren sowie viele andere Gründe zu den Ursachen von Haarausfall – was aber nicht dazu zählt, ist zu häufiges Haarewaschen. Allerdings trocknen viele Shampoos beim Waschen die Kopfhaut aus, wodurch die Haare mit zu wenig Nährstoffen versorgt werden und dadurch schneller ausfallen. Daher empfiehlt es sich, milde sowie pH-neutrale Shampoos zu verwenden.

Und noch ein Mythos: Make-up lässt die Haut schneller altern. Zwangsläufig schadet Make-up der Haut nicht. Zwar bestehen die meisten Produkte unter anderem aus Silikonen und Mineralölen, die die Poren verstopfen, jedoch kommt es vielmehr auf Dosis, Produkte und Hautpflege an. Ungeeignetes Make-up sowie nachlässiges Abschminken fördern die Bildung von Falten sowie von Pickeln, Mitessern und anderen Unreinheiten.

Sie lösen abgestorbene Hautzellen, regen die Zellerneuerung an und fördern die Durchblutung – Peelings erweisen sich als wahre Beautyhelfer. Das heißt wohl: je öfter, desto besser, oder?

„Es ist eine wunderbare Methode, um Falten entgegenzuwirken, jedoch kann sie auch bei zu häufiger Anwendung das Gegenteil bewirken“, sagt Dr. Atila und warnt: „Unsere Hautzellen erneuern sich etwa alle 28 Tage – bei zu häufigem Peelen müssen sich die Hautzellen schneller teilen als normalerweise und das begünstigt die Hautalterung.“ Daher sollten Peelings nicht mehr als zwei Mal die Woche angewandt werden, bei trockener und empfindlicher Haut sogar seltener.



Dr. Mehmet Atila

get your  
**MOSCOT**

**OPTIK NENTWIG**  
Kontaktlinsenstudio

Engerstraße 8+9 in Kempen · 02152-2976 · optiknentwig.de

**reha team West**  
Ihr Sanitätshaus

**Für die Lust am Leben!  
Kennen Sie schon unsere rehamigo-App?**

Rezepte übermitteln,  
Termine vereinbaren und  
den Bearbeitungsstand Ihrer  
Aufträge immer im Blick.

Download kostenfrei  
im App Store bzw.  
im Google Play Store!

**rehamigo**

**Hier finden Sie uns in Krefeld:**  
Mevisenstr. 64a · Südwall 11 · Hafelsstraße 15

**Zentralruf 08 00 / 009 14 20 · [www.rtwest.de](http://www.rtwest.de)**

# Wie der **Lebensstil** die **Fruchtbarkeit** beeinflusst



Bis der Schwangerschaftstest Erfolg anzeigt, ist es für viele Paare ein weiter Weg. FOTO: MASCHA BRICHTA/DPA-TMN

**W**ie es um die eigene Fruchtbarkeit bestellt ist – das weiß man meist erst, wenn man versucht, ein Kind zu bekommen. Die gute Nachricht: Wer auf einen gesunden Lebensstil achtet, kann vermeiden, dass die eigene Fruchtbarkeit Schaden nimmt. Und das heißt: eine größere Chance, dass es mit dem Kind klappt. Zwei Reproduktionsmediziner geben einen Überblick, worauf Paare achten können und was zu tun ist, wenn es dennoch nicht klappen mag.

## **Rauchen verschlechtert Spermienqualität**

„Was ganz klar die Fruchtbarkeit schädigt, ist Rauchen“, sagt die Gynäkologin Corinna Mann. „Damit sollten beide auf jeden Fall sofort aufhören, wenn man eine Schwangerschaft plant.“ Das bestätigt auch der Gynäkologe Prof. Wolfgang Würfel. Rauchen erschwere sowohl die Empfängnis und gefähr-

VON EVA BOLLER

Wird es klappen mit der Schwangerschaft? Diese Unsicherheit kennen Paare, die ein Kind planen. Es gibt Schrauben, an denen sie drehen können, um die Chancen zu erhöhen. Aber nicht immer reicht das.

de den Erhalt der Schwangerschaft. Bei Männern Sorge Rauchen dafür, dass sich die Qualität der Spermien verschlechtert.

## **Übergewicht und Untergewicht – beides von Nachteil**

Ein weiterer Faktor, der sich negativ auf die Fruchtbarkeit auswirken kann, ist das Gewicht. „Übergewicht ist schlecht für die Funktion der Eierstöcke. Das betrifft sowohl das Schwangerwerden, Schwangerbleiben als auch Geburtskomplikationen“, sagt Wolfgang Würfel. Auch bei Männern kann Übergewicht für die Fruchtbarkeit zum Problem werden, da es das Hormonsystem durcheinanderbringt. „Der berühmte Bierbauch ist durch östrogen-ähnliche Substanzen, sogenannte Phytoöstrogene,

bedingt“, sagt Würfel. Sie kommen in Hopfen vor und können die Spermienqualität negativ beeinflussen.

Andererseits kann auch extremes Untergewicht bei Frauen es dem Körper schwerer machen, schwanger zu werden. Wolfgang Würfel berichtet von Sportlerinnen, die so strikt trainieren und essen, dass sie eine sogenannte Sportler-Amenorrhoe entwickeln. Corinna Mann: „Das bedeutet, ihre Regelblutung bleibt ganz aus oder es kommt zumindest zu starken Zyklusstörungen.“ Corinna Mann rät Frauen mit Kinderwunsch dazu, keinen Extrem- oder Leistungssport zu treiben. „Das ist nicht hilfreich. Wenn der Körper in den Fluchtmodus schaltet, dann kann er sich nicht gut fortpflanzen.“

## **Nahrungsergänzungsmittel nur mit ärztlichem Check**

Außerdem ist laut der Medizinerin eine ausgewogene Ernährung wichtig – eine mediterrane Ernährungsweise mit vielen Ballaststoffen, die etwa in Vollkornprodukten stecken. Die gute Nachricht: Auf Kaffee muss man der Fruchtbarkeit zuliebe nicht verzichten. Er habe – in Maßen – sogar eine fertilitätsfördernde Wirkung, so Wolfgang Würfel. Und das sowohl bei Frauen als bei Männern. Zudem können Nahrungsergänzungsmittel dem Körper helfen, sich besser auf eine Schwangerschaft vorzubereiten. „Was für alle Frauen mit Kinderwunsch ganz wichtig ist, ist Folsäure, die sowohl der Kindesentwicklung hilft als auch bereits beim Schwangerwerden“, sagt Corinna Mann.

Auch Jod, die Vitamine B6, B12 und D sowie Zink und das Coenzym Q10 können die Wahrscheinlichkeit einer Schwangerschaft erhöhen. Vorab sollte man von einem Arzt oder einer Ärztin die Blutwerte prüfen lassen — auch um Überdosierungen zu vermeiden.

#### Stress nicht überbewerten

Und was ist mit Stress? Weniger davon hilft. Überbewerten sollte man das Thema laut Fachärztin Corinna Mann aber nicht. „Wenn jemand wahnsinnig viel Stress und Anspannung hat, viel reist und sehr viel Sport treibt, kann sich dadurch auch der Zyklus verändern und das beeinflusst dann auf jeden Fall auch den Kinderwunsch.“

Ganz wichtig zu wissen: Der Stress, den Paare verspüren, wenn es mit der Schwangerschaft nicht klappt, spielt für die Fruchtbarkeit eigentlich keine Rolle, sagt Corinna Mann. „Denn vielen Paaren wird aus dem Freundeskreis geraten: ‚Entspannt euch doch einfach einmal, dann klappt das schon‘. Aber das reicht eben meistens nicht.“

#### Wenn es an den Hormonen liegt

Stellt sich nicht so schnell wie gewünscht eine Schwangerschaft ein, kann das auch hormonell bedingt sein. „Es gibt zum Beispiel eine Gelbkörperschwäche, die Schwangerschaften erschweren kann. Das ist ein Hormonmangel, den man durch natürliches Progesteron ausgleichen kann“, sagt Mann. Zusätzlich ist der Schilddrüsenwert TSH wichtig, wenn es um die Fruchtbarkeit geht. Tanzt er aus der Reihe, kann man ihn mit Tabletten richtig einstellen, so dass eine Schwangerschaft wahrscheinlicher wird. Auch der AMH-Wert kann

Aufschluss geben. Und zwar darüber, wie viel Eizellreserven eine Frau noch hat. „Denn eine von hundert Frauen geht unter 40 schon in die Wechseljahre und stellt dann Ende 30 enttäuscht fest, dass der Kinderwunsch nicht mehr erfüllbar ist“, sagt Corinna Mann.

Wolfgang Würfel zufolge nimmt die Fruchtbarkeit von Frauen ab dem 30. Lebensjahr leicht ab, ab dem 35. Lebensjahr deutlich und ab dem 40. Lebensjahr noch einmal sehr stark. „Eizellen werden nach unserem derzeitigen Kenntnisstand nicht neu gebildet, sondern sie altern mit dem Lebensalter der Frau mit.“ Dabei nimmt ihre Qualität ab. Die Wahrscheinlichkeit, dass die Eizellen genetisch auffällig sind, steigt. Einige Frauen nehmen fälschlicherweise an, dass ihre äußerliche Jugendlichkeit auch einen Einfluss auf ihre Fruchtbarkeit habe, so Würfel. Fachleute empfehlen Frauen unter 35 Jahren, sich untersuchen zu lassen, wenn sie nach einem Jahr noch nicht schwanger sind. Frauen über 35 Jahren sollten nur sechs Monate warten. Corinna Mann appelliert an Paare, frühzeitig abzuklären, woran es liegen könnte. Damit keine wertvolle Zeit verstreicht.

#### Kinderwunsch erfüllt sich nicht immer

Aber man sollte auch wissen: „Ein unerfüllter Kinderwunsch ist wahnsinnig häufig. Es trifft ungefähr jedes sechste Paar in Deutschland“, sagt Corinna Mann. „Es würde mich freuen, wenn man offener damit umgeht.“ Denn Betroffene haben oft das Gefühl, sie seien allein — während alle anderen scheinbar problemlos Kinder bekommen. „Aber das stimmt nicht.“



**Unsere Leistungen**

- Paartanz
- Kindertanz
- Sportkurse
- Pilates
- Tanzfitness

**CREFELDER TANZSCHULE**  
Euer Team für gutes Tanzen!

Kompetenten, familiär und persönlich  
Jeden Monat neue Starttermine  
Wir sind Dein Ansprechpartner für individuell gestaltete Tanzräume. Dabei setzen wir auf hohe Qualität, viel Spaß und ein familiäres Umfeld!

Pestalozzistr. 45, 01590 - 6832370 www.crefelder-tanzschule.de  
47803 Krefeld info@crefelder-tanzschule.de

Zur Homepage 

**ZWEITHAARPROFI**  
PERÜCKEN • TOUPETS • HAARTEILE • EXTENSIONS



Perückenstudio New Look • Rheinstr. 28 • 47799 Krefeld  
Tel. 0 21 51/2 80 12 • [www.gisela-mayer.com/home.php](http://www.gisela-mayer.com/home.php)

New: Naturhaarergänzung • Fachberatung • Alle Krankenkassen  
Bitte um Terminvereinbarung



**WINTER-GREENFEE ANGEBOT**

**Einmalig 250,00 Euro**  
vom 1. November 2023 bis 29. Februar 2024

Für alle Golfer mit einer Mitgliedschaft in einem Golfclub und mind. Platzreife. 4 Monate golfen auf unserem 18-Loch-Platz von montags bis freitags (außer Feiertage).

Bei Abschluss einer Vollmitgliedschaft in 2024 wird der Betrag angerechnet.

**Kontaktieren Sie uns gerne unter:**  
E-Mail: [info@golf-in-elmpt.eu](mailto:info@golf-in-elmpt.eu)  
Tel.: 02163 4996131

 Tradition seit 1954 

Golfclub Elmpter Wald | Niederkrüchten - Elmpt | Tel.: +49 2163 4996131 | Web: [www.golf-in-elmpt.eu](http://www.golf-in-elmpt.eu)

# Von Grünzeug bis Öl: So geht gesunder Salat

Wer einen Salat zusammenschnippeln will, muss Entscheidungen treffen. Welches Blattgrün, Gemüse, Dressing? Hier kommt die Formel für Salat, der gut mit Nährstoffen versorgt – und schmeckt.

VON ANGELIKA MAYR

**H**eute gibt's einen Salatteller – aber was kommt drauf? Klar, ein Salat sollte in erster Linie den eigenen Vorlieben und Verträglichkeiten entsprechen. Aber wie holt man sich auf den Teller, was nicht nur gut schmeckt, sondern den Körper auch optimal mit Nährstoffen versorgt? Ein Überblick:

## Die Basis: Abwechslung

Welcher Blattsalat aus gesundheitlicher Sicht am besten ist, ist schwierig zu beantworten. Denn alle Sorten bieten Vorteile. Wichtig ist daher die Abwechslung, wie die Ernährungsmedizinerin und Autorin Anne Fleck („Salat der Superlative“) sagt. „Und man sollte bitterstoffreiche Elemente wie Chicorée, Radicchio, Rauke oder Löwenzahn dazu puzzeln.“ Denn die Bitterstoffe regen nicht nur die Verdauung an, sondern stärken auch die Entgiftungskraft der Leber. Daniela Krehl, Fachberaterin der Verbraucherzentrale, empfiehlt, entsprechend der Saison zu essen: Im Winter stehen dann Feldsalat und Chicorée auf dem Plan, im Sommer zum Beispiel Paprika und Tomaten. Und natürlich gilt die Regel: Je bunter, desto besser. „Denn jeder Farbstoff aus der Natur liefert bestimmte Vi-



Je bunter, desto besser: Eine farbenfrohe Salat-Zusammenstellung punktet durch viele unterschiedliche Nährstoffe.

FOTO: CHRISTIN KLOSE/DPA-TMN

tamine und Mineralstoffe“, sagt Krehl. Grün bedeutet zum Beispiel viel Folat, das unter anderem wichtig für die Zellteilung ist.

## Das Dressing: Selbstgemacht schlägt gekauft

„Gekaufte Dressings enthalten oft viel Zucker oder Süßstoff und Fett“, sagt Daniela Krehl. Damit liefern vor allem die cremigen Soßen viele Kalorien. Deswegen sollte man beim Kauf die Zutatenliste und die Nährwerte prüfen. „Eine Alternative wäre es, diese Soßen zu strecken“, sagt Daniela Krehl. Allerdings seien sie ohnehin unpraktisch, da sie nach dem Öffnen nicht lange haltbar sind. Die Alternative: selbst machen. „Man braucht ja nur Salz, Pfeffer, ein hochwertiges Öl, einen guten Essig und einen Tupfer Senf oder Honig“, sagt Krehl. «Das ist schnell zusammengemixt und gut in einer Flasche ins Büro mitzunehmen.“ Das Dressing kann man individuell gestalten. „Als Universalöl empfehle ich Olivenöl mit dem Zusatz ‚Extra Vergine‘“, sagt Ernährungsmedizinerin und Internistin Fleck. Extra Vergine bedeutet, dass das Öl direkt aus den Oliven kalt gepresst wurde. „Das hat sich als gesundheitlich besonders wertvoll erwiesen.“ Aber auch Olivenöl mit Zitronenge-

schmack oder Algenöl mit Zitronenaroma können den Salat aufwerten – nicht nur geschmacklich. Letzteres ist besonders wertvoll, wenn es die Omega-3-Fettsäuren DHA und EPA enthält. Rapsöl hingegen bietet im Vergleich weniger gute Omega-3-Fette.

## Die Sattmacher: Die Extra-Portion Protein

Richtig satt macht der Salat durch Zutaten, die Fett und Eiweiß enthalten. „Fett steckt im Salatdressing und als Eiweiß-Komponenten können tierische Produkte dienen wie Hähnchenbrust, Eier, Thunfisch, Garnelen, Hüttenkäse oder Feta“, sagt Daniela Krehl. Oder auch pflanzliche Eiweißquellen wie Kichererbsen, Linsen, Kidneybohnen, Nüsse oder Kerne. Gut zu wissen: Hülsenfrüchte und länger erhitzte Eiweiße enthalten viele Histamine. Diese Stoffe kann mancher Körper nicht richtig abbauen. Es kann zu Reizdarm oder Migräne kommen, die man oft nicht mit der Ernährung in Zusammenhang bringt. „Überhaupt sollte man Rohkost auf ihre Verträglichkeit probieren.“

## Mit Kaffee gegen Kopfschmerz?

Wenn der Kopf schmerzt und pocht, würde man sich am liebsten die Decke über den Kopf ziehen. Oder eine Tasse Kaffee trinken. Der gilt für viele als bewährtes Hausmittel gegen Kopfschmerzen. Ob das darin enthaltene Koffein tatsächlich gegen den brummenden Kopf hilft, verrät Prof. Frank Erbguth, Präsident der Deutschen Hirnstiftung, im Interview.

*Kann Kaffee gegen Kopfschmerzen helfen?*

**Frank Erbguth** Bei Spannungskopfschmerzen und Migräne sind Kaffee und das darin enthaltene Koffein dafür bekannt, dass sie die Schmerzen lindern.

*Auch in vielen Kopfschmerztabletten steckt Koffein. Was ist bei Kopfweg besser – sie zu nehmen oder doch die Tasse Kaffee?*

**Erbguth** Das ist eine Frage der Dosis. Um Kopfschmerzen zu lindern, braucht man zwischen 100 und 200 Milligramm Koffein. Wenn man das auf eine Kaffeetasse

runterrechnet, liegt man bei 30 bis 60 Milligramm. Um den Bedarf zu decken, müsste man also zwischen zwei und vier Tassen trinken. Die ideale Lösung ist daher eine Kombination aus klassischen Schmerzmitteln wie Paracetamol, Ibuprofen oder Aspirin und Kaffee. Aufgepasst: Die zu häufige Einnahme von Schmerzmitteln – das heißt: an mehr als zehn Tagen im Monat – kann zu Übergebrauchskopfschmerz führen.

*Kann Kaffee denn auch Kopfschmerzen verursachen?*

**Erbguth** Das im Kaffee enthaltene Koffein kann unter bestimmten Umständen Kopfschmerzen auslösen. So entsteht beispielsweise durch häufigen Konsum eine Gewöhnung an das Koffein, die zu Kopfschmerzen führt, wenn man das Koffein wieder weglässt. Eine weitere Möglichkeit ist, dass durch hohen Kaffeekonsum die Urinausscheidung erhöht wird und das zu einem Wassermangel im Körper führt. Der Flüssigkeitsmangel verursacht dann häufig Kopfschmerzen.

tmm



Prof. Dr. Frank Erbguth

FOTO: AGENTUR ADVERB

**Gemeinsam stark für Ihre Gesundheit ...**

Moselstraße 14-16  
41751 Viersen-Dülken  
☎ 0 21 62/5 56 74  
www.apoth.net

**Marcus**  
Apotheke  
Lust auf Gesundheit

**Windmühlen**  
Apotheke  
Lust auf Gesundheit

Venloer Straße 2-6  
41751 Viersen-Dülken  
☎ 0 21 62/26 64 90  
www.marcus-apotheke.de

**... und für Dülken!**

**TelefonSeelsorge®**

**JEDER BRAUCHT MAL HILFE**

0800-1110111  
0800-1110222  
www.telefonseelsorgekrefeld.de

Anonym. Kompetent. Rund um die Uhr.

**Family & Soul**  
im Gut Krusshof

Neuer Kursblock startet ab dem 23.10.2023  
Schnupperstunden jederzeit möglich

*Neu in Krefeld*  
**Das Bewegungszentrum für Jung & Alt**

Kursangebote rund um Schwangerschaft, Babys, Kinder & Senioren

**www.familyandsoul.de**

Oberbenrader Str. 51, 47804 Krefeld  
info@familyandsoul.de | Tel. 02151 1595220

# Gut geschlafen?

Abends im Bett lange wach liegen oder sich morgens müde und kaum erholt fühlen – viele Menschen sind im Laufe ihres Lebens von derartigen Problemen betroffen. Tipps und Behandlungsmethoden bei Schlafstörungen.

**P**rof. Dr. med Joachim T. Maurer, Schlafmediziner und Hals-Nasen-Ohren-Arzt an der Universitätsmedizin Mannheim, erklärt: „Insbesondere in stressigen Lebensphasen stellen Schlafbeschwerden keine Seltenheit dar, oftmals sorgen dann schon einige kleine Tipps für Abhilfe. Halten die Probleme allerdings für mindestens drei bis vier Wochen an, sprechen Mediziner von Schlafstörungen. Betroffene sollten in diesen Fällen einen Arzt aufsuchen, da sich hinter diesen Beschwerden auch ernsthafte Erkrankungen wie die obstruktive Schlafapnoe verbergen können.“

## Einschlafen leicht gemacht

Ernährung spielt eine wichtige Rolle für einen erholsamen Schlaf. Wer vor dem Zubettgehen schwere Mahlzeiten zu sich nimmt, schläft aufgrund der gesteigerten Verdauungsaktivität unruhiger. „Deshalb besser etwa vier Stunden vor dem Schlafengehen essen, damit der Körper die Mahlzeit noch im wachen Zustand verdaut, und am Abend auf kohlenhydratreiche Kost verzichten“, rät Professor Maurer. Auch aufputschende Stoffe wie Koffein gilt es zu meiden. Darüber hinaus wirkt sich Alkohol negativ auf die Schlafqualität aus. Im ersten Moment fördert Alkohol zwar die Müdigkeit, wird er allerdings während des Schlafs im Körper abgebaut, sorgt er für eine unruhige Nacht und häufigeres Aufwachen.

Nicht immer verbessert sich die Schlafqualität mit ein paar einfachen Tipps. Wer tagsüber dauerhafte Erschöpfung und erhöhte Reizbarkeit wahrnimmt, sich schlecht konzentrieren kann und wenig Energie aufbringt oder eine Gewichtszunahme oder Depressivität an sich beobachtet, sollte unbedingt einen Arzt aufsuchen. Diese Symptome können auf eine obstruktive Schlafapnoe hindeuten. Sie betrifft



Erholsamer Schlaf fördert die Gesundheit. Schlafapnoe hingegen ist die häufigste schlafbezogene Atmungsstörung. FOTO: PIXABAY/BRANDON ROBERTS

weltweit etwa 936 Millionen Menschen und ist damit die häufigste schlafbezogene Atmungsstörung. Während des Schlafs blockiert die Zunge die Luftwege der Patienten und sorgt so für Atemaussetzer, an die sich die Betroffenen allerdings am nächsten Morgen in der Regel nicht erinnern können. „Unbehandelt haben Erkrankte ein zweifach erhöhtes Schlaganfallrisiko sowie ein fünfmal höheres Risiko, aufgrund eines Herz-Kreislauf-Ereignisses zu versterben – eine rechtzeitige Diagnose und Behandlung ist deshalb zwingend notwendig“, warnt Maurer.

## Moderne Behandlungsmethode

Oftmals kommt bei obstruktiver Schlafapnoe nachts eine Atemmaske zum Einsatz, die die Luftwege durch Überdruck freihält und auf diese Weise die Atemaussetzer verhindert. Allerdings vertragen viele Betroffene diese Be-

handlungsmethode nicht, weil sie mit der Maske nicht schlafen können. In diesen Fällen kann heutzutage das sogenannte Genio-System zum Einsatz kommen. „Dabei handelt es sich um einen sogenannten Neurostimulator, der in einem minimalinvasiven Eingriff mit einem kleinen Schnitt unter dem Kinn implantiert wird und nicht sichtbar ist. Das Implantat stimuliert den Untertzungennerv und sorgt dafür, dass die Zunge die Atemwege nachts nicht blockiert“, erklärt Professor Maurer. Das Genio-System wird vor dem Zubettgehen durch einen externen Chip aktiviert, der mit einem Pflaster unterhalb des Kinns angebracht wird und den Stimulator mit Energie versorgt. Hervorzuheben, sagt Professor Maurer, sei zudem, dass Patienten nur mit diesem Implantat MRTs jeder Körperregion durchführen lassen können. Krankenkassen übernehmen die Kosten des Eingriffs, so Maurer.

# Diagnose Demenz

Drei Dinge, die Angehörige tun sollten.

**D**emenz – das ist eine Diagnose, die Familien erstmal verdauen müssen. Die gute Nachricht: Der richtige Umgang mit der Erkrankung kann den Verlauf positiv beeinflussen. Worauf es dabei ankommt, erklärt das Zentrum für Qualität in der Pflege (ZQP).

#### Aktivitäten fördern

Ein Fotoalbum gestalten, ein Gesellschaftsspiel spielen, weiterhin zur Gymnastik gehen oder auch bloß das Geschirrspülen: Regelmäßige Aktivitäten helfen Menschen mit Demenz dabei, Selbstständigkeit zu erhalten. Und sie fördern auch die kognitiven Fähigkeiten, trainieren also das Gehirn. Das Zentrum für Qualität in der Pflege rät Angehörigen

daher: Erkrankte motivieren und unterstützen, im Alltag aktiv zu bleiben.

#### Umgebung anpassen

Eine Umgebung, die man kennt, schenkt Sicherheit und Orientierung: Das gilt für Menschen mit einer Demenz umso mehr. Angehörige sollten daher darauf verzichten, Möbel in der Wohnung des oder der Erkrankten umzustellen. Wichtige Gegenstände wie Brille, Telefon oder Geldbeutel sollten einen festen Platz haben. Damit sich Erkrankte in ihren vier Wänden nicht verirren oder verletzen, kann eine gute Beleuchtung helfen.

#### Bedürfnisse verstehen und berücksichtigen

Starke Unruhe, Aggressivität, ständiges Rufen: Menschen mit einer Demenz

zeigen manchmal Verhaltensweisen, die Angehörige herausfordern. Das ZQP rät, den Ursachen für dieses Verhalten nachzugehen, also auf die Bedürfnisse dahinter zu blicken. Denn manchmal gibt es dafür relativ einfache Erklärungen: zum Beispiel ein starker Bewegungsdrang, Langeweile oder auch Angst vor Dunkelheit – Schrauben, an denen sich drehen lässt. Dafür ist wichtig, sich über die Erkrankung und ihre Symptome zu informieren. „Dies kann zu einer besseren Akzeptanz von krankheitsbedingten Veränderungen beitragen“, so Daniela Sulmann, ZQP-Pflegeexpertin. Rat bekommen Angehörige zum Beispiel im Zuge einer Pflegeberatung, bei Pflegefachkräften oder bei Fachärztinnen und -ärzten



Endoprothetikzentrum der Maximalversorgung

LVR-Klinik für Orthopädie  
Viersen

**Traditionell innovativ  
für Sie da - mit Sicherheit!**



- Knie-, Hüft- und Schulterendoprothetik
- Robotisch- und computer-gestützte OP-Techniken
- Wirbelsäulenchirurgie
- Multimodale Schmerztherapie
- Arthroskopien
- Fußchirurgie
- Kinderorthopädie
- Sportorthopädie
- Physiotherapie
- Ambulante Operationen



**LVR-Klinik für Orthopädie Viersen**

Terminvereinbarungen in unserer  
Ambulanz: Telefon 02162/ 966 213

[www.orthopaedie-viersen.lvr.de](http://www.orthopaedie-viersen.lvr.de)



LVR-Klinikverbund





**TESTSIEGER**

# Es geht doch nichts über ein eigenes Zuhause.

**Alles Gute für Ihr Eigenheim.  
Die Sparkassen-  
Baufinanzierung.**

In den eigenen vier Wänden zu leben macht glücklich. Ob Sie noch planen oder schon wohnen: Holen Sie sich den Testsieger an Ihre Seite – lassen Sie sich jetzt beraten!

Mehr auf [sparkasse-krefeld.de](https://sparkasse-krefeld.de)

**Weil's um mehr als Geld geht.**



**Sparkasse  
Krefeld**