

MEDIZIN + CO

Ihr Gesundheitsmagazin

AUSGABE 13
2. QUARTAL 2017
4. JAHRGANG

WELT-ASTHMA-TAG 2017

Hauptursache für Asthma sind Allergien.

ZECKENSAISON

So sorgen Sie optimal vor.

SUPERFOOD

Wirklich supergut?



Wissen
Erfahrung
Beratung



MVZ-ADTC MÖNCHENGLADBACH / ERKELENZ GMBH

AUGENKLINIK BETHESDA

WISSEN » ERFAHRUNG » BERATUNG



Mit präziser Diagnostik und Behandlung von Fehlsichtigkeit, Hornhauterkrankungen, Grauem Star, Grünem Star, altersbedingter trockener und feuchter Makuladegeneration, Netzhautveränderungen bei Diabetes, Glaskörperblutung, Makulaödem bei Venenverschlüssen, hoher Kurzsichtigkeit und Uveitis. Bewährte Qualität der Operationen des vorderen Augenabschnitts. **NEU** Operationen der Netzhaut und des Glaskörpers und komplizierte Lidoperationen. **Mehr Informationen auf Seite 15 in dieser Ausgabe.**

DIE JOHANNITER.
Ev. Krankenhaus Bethesda



Wissen
Erfahrung
Beratung



Augenklinik Bethesda
MVZ ADTC Mönchengladbach /Erkelenz GmbH

am Ev. Krankenhaus Bethesda
Johanniter GmbH
Priv. Doz. Dr. Maurice Schallenberg
Dr. Lena Melnyk
Ludwig-Weber-Straße 15b
41061 Mönchengladbach
Tel.: 02161 . 85200
www.augenklinik-bethesda.de



■ PRIV.-DOZ DR. MAURICE SCHALLENBERG



■ DR. LENA MELNYK



Marc Thiele, Herausgeber

FRÜHJAHR 2017

Die ersten Sonnenstrahlen sind da und erwärmen uns den Tag, die Zeitumstellung ist geschafft und damit ist die dunkle Jahreszeit endlich beendet. Erkältungen adé, aber nun kommen andere Herausforderungen an unsere Gesundheit auf uns zu. Die Pollen fliegen wieder, also wird es für Allergiker und Asthmatiker eine schwierige Zeit. Auf Seite 20 haben wir uns diesem Thema gewidmet. Auch Zecken lauern wieder in der Natur und machen jeden Spaziergang zu einem potentiellen Risiko, auf den Seiten 24 und 25 erfahren Sie etwas mehr über die kleinen Blutsauger, was sie so gefährlich macht und wie Sie sich wappnen. Vielleicht sollten Sie darüber nachdenken, lieber mit dem Rad durch die Natur zu fahren. Falls Sie dies vorhaben oder sowieso schon ein passionierter Radler sind lautet die Frage: Wissen Sie, ob Ihr Rad für Sie passend eingestellt ist? Über Risiken und Folgen von falsch eingestellten Fahrrädern informieren wir Sie auf Seite 11. Auch wenn Sie keinen direkten Bezug zur Jahreszeit haben, unsere anderen Themen rund um Ihre Gesundheit sind mit Sicherheit interessant zu lesen und bieten Ihnen Informationen aus vielen Bereichen der modernen Medizin und begleitender Tätigkeitsfelder.

Wir wünschen Ihnen viel Spaß beim Lesen.

Ihr
Marc Thiele

und das gesamte Team von
MEDIZIN + CO. – Ihr Gesundheitsmagazin

P. S. Sie haben Anregungen oder Themenvorschläge oder Sie möchten uns ein Feedback geben? Schreiben Sie uns an redaktion@medizin-und-co.de.



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

Unser Leistungsspektrum:

Zahnärztlicher Bereich

- Ästhetisch-, kosmetische Zahnrestauration (Veneer, vollkeramische Versorgung, Bleaching)
- Hochwertiger-, langlebiger Zahnersatz
- Implantation mit verschiedenen Systemen
- 3D-navigierte Implantat-Planung und Diagnostik
- Parodontitis- und Periimplantitisbehandlung (chirurgisch, konservativ mit Soft- und Hardlaser)
- Behandlung unter Vollnarkose (z.B. bei Weisheitszähnen, Angstpatienten, Implantation uvm.)
- Betreuung von kranken Patienten zu Hause, sowie in Senioren- und Pflegeheimen
- Zahnärztliche Schlafmedizin / Schnarchtherapie

Prophylaxebereich

- Professionelle Zahnreinigung
- Präventionskonzepte für Senioren, Kinder und Menschen mit Behinderung
- Implantatprophylaxe
- KFO-Prophylaxe
- Praxiseigenes Dentallabor unter Leitung eines Zahntechnikermeisters



ROLLSTUHL-GERECHTE PRAXIS



SPRECHSTUNDEN auch MI und FR nachmittags.

MO 8 – 18 Uhr
DI 7 – 18 Uhr
MI 7 – 18 Uhr
DO 8 – 19.30 Uhr
FR 7 – 17 Uhr

Termine auch außerhalb
der Sprechstunden möglich.

Dr. Hartmut Bongartz MSc MSc und Partner

Krahnendonk 7
41066 Mönchengladbach

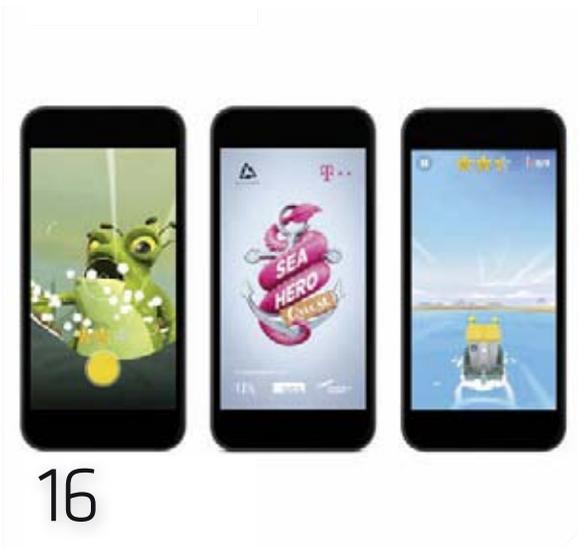
Tel. 021 61 / 6663 60
Fax 021 61 / 6651 59

info@bongartz-msc.de
www.zahnarzt-drbongartz.de

Eine der häufig gestellten Fragen gilt ganz speziell der Behandlungstage von Herrn Dr. H. Bongartz, die wie folgt ausgeschrieben sind: Mo., Di., Mi., Do., Fr.



12 **FREIE SICHT IM AUTO**
Neue Brillenglastechnologien.



16



28 **GUTE JOBS - GUTE PFLEGE**
Sozial-Holding setzt sich ein

› FRÜHJAHR 2017

- 5 **BLUTSPENDEN**
Die Vorräte werden knapp
- 6 **Fahrplan per Knopfdruck**
Sprechende Haltestellen
- 6 **MEDIZINTECHNIK**
Projekt an der HSNR
- 7 **DR. BONGARTZ**
Zahnimplantate
- 8 **ELISABETH KRANKENHAUS**
Geriatric
- 10 **AUTISMUS**
Fachtagung in MG
- 11 **RADFAHREN**
Rad richtig einstellen
- 12 **FREIE SICHT IM AUTO**
Neue Brillenglastechnologien
- 13 **SAUBER UND SICHER**
Umgang mit Kontaktlinsen
- 14 **DR. DR. LANGE & WEYEL**
Implantologie
- 15 **AUGENKLINIK BETHESDA**
Sehkraft erhalten
- 16 **DEMENZFORSCHUNG**
Sea Hero Quest
- 17 **DAS BESONDERE HÜFTGELENK**
Praxisklinik für Chirurgie,
Orthopädie und Unfallchirurgie
- 18 **KLINIKEN MARIA HILF**
Radiologie und Neurologie
- 20 **ALLERGIEN UND ASTHMA**
Welt-Asthma-Tag 2017
- 21 **ÖKO-PUTZEN**
Heile Haut trotz Frühjahrsputz
- 20 **ALLERGIEN UND ASTHMA**
Welt-Asthma-Tag 2017
- 22 **SUPERFOOD**
Wirklich supergut?
- 23 **LEICHTE KÜCHE**
Kochen mit Mineralwasser
- 24 **ZECHENSAISON**
Optimale Vorsorge
- 26 **GESUNDHEITSFÖRDERUNG**
für Arbeitslose
- 27 **NITRAT IM WASSER**
Nitratbericht für MG
- 28 **GUTE JOBS - GUTE PFLEGE**
Sozial-Holding setzt sich ein

› STANDARDS

- 30 **Service**
Notrufnummern & Adressen
- 31 **Impressum**

Blut in Not!

Das Blutspende-Aufkommen sinkt schon wieder dramatisch.

Bereits seit Wochen schrumpfen die benötigten Vorräte an Blutkonserven, teilte der DRK-Blutspendedienst jetzt mit. Bestimmte Blutgruppen, wie alle Rhesus negativen und die Blutgruppe 0, können täglich nicht mehr in den benötigten Mengen an die Krankenhäuser abgegeben werden.

„Täglich sind wir auf rund 3.500 Blutkonserven zur Versorgung der Patienten in den Kliniken angewiesen, seit einigen Wochen fehlen uns aber jeden Tag bis zu 20 Prozent zur Bedarfsdeckung“, betont Stephan David Küpper, Pressesprecher des DRK-Blutspendedienst West. „Von einem Vorrat an Blutkonserven kann keine Rede mehr sein – diesen sollte es aber geben, um auf unvorhergesehene Ereignisse angemessen und zeitnah reagieren zu können“, so Küpper weiter. Hinzu kommt, dass die anstehenden Ferien traditionell die Blutspendezahlen belasten, deshalb der Aufruf an die Bevölkerung, jetzt Blut zu spenden. Während der Ferienzeit fehlen einfach zu viele Blutspender, hinzukommt, dass Rückkehrer aus bestimmten Urlaubsregionen beim Blutspenden erst einmal pausieren müssen. Wenn sie sich zum Beispiel in einem Land mit Malaria-Risiko aufgehalten haben, ist eine Blutspende erst sechs Monate nach der Rückkehr wieder möglich. Blutspender sind Lebensretter, etwa 4,6 Mio. Vollblutspenden werden pro Jahr in Deutschland entnommen. Mit einer einzigen Blutspende kann bis zu drei Schwerkranken oder Verletzten Menschen geholfen werden. Eine Vielzahl von Patienten verdankt ihr Leben fremden Menschen, die ganz uneigennützig beim Roten Kreuz Blut gespendet haben. Neben Unfallopfern oder Herz-Kreislaufpatienten sind vor allem Krebspatienten auf Blutpräparate angewiesen.

Blut spenden kann jeder ab 18. Jahren, Neuspender bis zum 68. Geburtstag. Zur Blutspende sollte immer ein amtlicher Lichtbildausweis mitgebracht werden. Männer dürfen sechs Mal und Frauen vier Mal innerhalb von zwölf Monaten Blut spenden. Zwischen zwei Blutspenden müssen 56 Tage liegen.

Für alle, die mehr über die Blutspendetermine in Wohnortnähe erfahren wollen, hat der DRK-Blutspendedienst West im Spender-Service-Center eine *kostenlose Hotline* geschaltet. Unter *0800 -11 949 11* werden montags bis freitags von 8.00 bis 18.00 Uhr alle Fragen beantwortet.

Informieren Sie sich unabhängig davon im Internet unter:

www.blutspendedienst-west.de



FRAUENKLINIK – MUTTER-KIND-KLINIK



Wir schaffen Wohlfühl-Atmosphäre

SIE UND IHR BABY IN BESTEN HÄNDEN

Überzeugen Sie sich von den Vorteilen unserer neuen modernen Mutter-Kind-Klinik. Vor Ort auf den wöchentlichen Infoabenden der Klinik für Frauenheilkunde und Geburtshilfe beantworten Chefarzt Dr. Harald Lehnen und sein Team gerne Ihre Fragen. Termine und mehr Infos unter www.sk-mg.de

WIR BERATEN SIE GERNE UNTER: 02166-394-2201/2208

Das gute Leben für alle



Infos unter 021 66 / 67 11 600 oder www.volkverein.de
DE86 3105 0000 0000 1200 06 (SSK MG)



FAHRPLAN PER KNOPFDRUCK



BILDER: BZÄK

Neun „sprechende Haltestellen“ im Stadtgebiet Mönchengladbach installiert

Einen besonderen Service für Blinde und Sehbehinderte bietet die NEW ab sofort an neun Haltestellen im Mönchengladbacher Stadtgebiet, die mit einer sogenannten Dynamischen Fahrgastinformation (DFI) ausgestattet wurden. Per Knopfdruck können Betroffene dort

einen Sprachcomputer aktivieren, der ihnen die Abfahrtszeiten der Buslinien vorliest. „Für dieses Projekt haben wir neun besonders stark frequentierte Haltestellen ausgewählt“, sagt Wolfgang Opdenbusch, Geschäftsführer der NEW mobil und aktiv Mönchengladbach. Die akustische Fahrgastinformation ist nun verfügbar an den Haltestellen Burgmühle, Reststrach, Mülfort, NEW, Polizeipräsidium, Geneicken Bahnhof, Voltastraße, Künkelstraße und Hensenweg. Schon länger vorhanden ist dieser Service an den Haltestellen Bismarckplatz, Eicken Markt und Hilderather Straße.

„Damit die Fahrgäste den Knopf auch trotz ihrer Sehbehinderung gut finden können, ist er mit einem akustischen Signal („Auffindeton“) ausgestattet, ähnlich wie bei einer Ampelanlage“, erklärt Opdenbusch. Die NEW und der VRR als Zuwendungsgeber haben rund 500.000 Euro in dieses Projekt investiert, die Bauzeit betrug rund ein halbes Jahr. In Zukunft sollen Haltestellen, die mit einem digitalen Abfahrtsmonitor ausgestattet werden, in der Regel auch eine akustische Fahrgastinformation erhalten.

MEDIZINTECHNIK AN DER HOCHSCHULE

Zehn Schülerinnen und Schüler des Gymnasiums am Moltkeplatz waren im Rahmen ihres Projektkurses „Medizintechnik“ an der Hochschule Niederrhein zu Gast. Begonnen hatte der Tag für sie mit einer Einführung im eHealth-Labor durch Professor Bernhard Breil. Am Nachmittag zogen sie dann in die Hightech Werkstatt MakerSpace auf dem Campus Krefeld Süd um. Dort konnten sie das Gelernte in die Tat umzusetzen.

„Wir haben mit den Schülerinnen und Schülern ein Einstiegsprojekt mit dem Raspberry Pi durchgeführt“, erklärt Professor Breil, der am Fachbereich Gesundheitswesen im Studiengang eHealth Gesundheitsinformatik lehrt. Raspberry

Pi ist ein Einplatinencomputer in der Größe einer Kreditkarte. Unter Anleitung konnten die Teilnehmenden während des Workshops ein Grundsystem installieren und eine Leuchtdiode anschließen. Beim nächsten Termin soll ein Pulssensor ausgelesen werden. „Ziel ist es, dass die Schülerinnen und Schüler ein Grundverständnis für ein medizinisches Messgerät entwickeln. So wollen wir sie frühzeitig für Technik begeistern“, erklärt Professor Breil.

Ihre selbst programmierten Raspberry Pi Computer durften die Schülerinnen und Schüler am Ende des Tages dann auch mit nach Hause nehmen, sie waren gesponsert vom zdi-Zentrum.



PROFESSOR BERNHARD BREIL UNTERSTÜTZT SCHÜLERIN ANTONIA ZIESSE BEI DER PROGRAMMIERUNG DES RASPBERRY PI. (FOTO: HS NIEDERRHEIN)



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



FOTO: DE.123RF.COM/PROFILE_PRESSMASTER

IMPLANTATE: EINE LÖSUNG FÜR VIELE FÄLLE

Zahnimplantate eignen sich grundsätzlich für die meisten Fälle von Zahnverlust: zum Ersatz einzelner Zähne, bei größeren Zahnlücken, bei nur wenigen vorhandenen Restzähnen und bei völlig zahnlosem Kiefer.

Ersatz einzelner Zähne

Bei einzelnen fehlenden Zähnen kommt fester Zahnersatz in Form einer herkömmlichen Brücke oder eines Einzelzahnimplantats in Betracht. Im Vergleich zu einer Brücke haben Implantate den Vorteil, dass zu ihrer Befestigung keine gesunden Nachbarzähne beschliffen werden müssen. Deren gesunde Zahnschubstanz bleibt vollständig erhalten.

Schließen größerer Zahnlücken

Fehlen mehrere Zähne nebeneinander, kann die Lücke entweder mit mehreren Einzelzahnimplantaten oder mit einer Implantatbrücke geschlossen werden. Bei letzterer muss nicht

für jedes Brückenglied eine künstliche Zahnwurzel eingesetzt werden.

Insbesondere bei mehreren fehlenden Backenzähnen am hinteren Ende einer Zahnreihe („Freiendsituation“) bietet sich implantatgetragener Zahnersatz anstelle einer Brücke oder Teilprothese an:

- Herkömmliche Brücken finden hier nicht in jedem Fall genügend Halt, da nur auf einer Seite ein Pfeilerzahn zur Abstützung der Brücke vorhanden ist. Jedoch ist die Wahl der geeigneten Versorgung von der individuellen Zahnsituation des Patienten abhängig. Unter anderem muss die Anzahl der fehlenden Zähne sowie die Beschaffenheit der Pfeilerzähne berücksichtigt werden.

- Einfachere, herausnehmbare Teilprothesen haben aufgrund ihrer Gaumenplatte oder eventueller Halteelemente Nachteile in Bezug auf Funktion und Komfort.

- Zudem wirkt implantatgetragener Zahnersatz natürlicher als Brücken und einfache Teilprothesen, denn es gibt keine freischwebenden Brückenglieder oder sichtbare Klammern.

Bei völliger Zahnlosigkeit

Wenn Ober- oder Unterkiefer zahnlos sind, tragen Patienten oft herkömmliche Vollprothesen. Wesentlich mehr Stabilität und damit mehr Sicherheit und Komfort im Alltag bieten implantatgestützte Prothesen. Sie sind über die künstlichen Zahnwurzeln fest mit dem Kiefer verbunden. Sie können essen, sprechen und lachen, ohne an den Halt einer Prothese denken zu müssen.

Bei implantatgetragenen Lösungen gibt es zwei Möglichkeiten:

- Festsitzende Prothesen: Hier werden mehrere Implantate in den Kiefer eingefügt und darauf eine Reihe miteinander verbundener Kronen oder Brücken befestigt.
- Abnehmbare Prothesen: diese Variante kann von Patienten abgenommen werden. Dazu wird eine Prothese über sogenannte Stege, Teleskopkronen oder nach dem Druckknopfprinzip mit den in den Kiefer eingesetzten Implantaten verbunden.

Es gibt viele Ausführungs- und Befestigungsmöglichkeiten implantatgetragener Prothesen. Allen gemeinsam ist, dass nicht für jeden fehlenden Zahn ein Implantat eingeführt werden muss. Wie viele Implantate benötigt werden, hängt von den jeweiligen Gegebenheiten des Patienten und dem verwendeten Prothesensystem ab.

Zu den Einsatzmöglichkeiten von Implantaten informieren wir sie gerne.

Ihr Praxisteam Dr. Hartmut Bongartz & Partner

Praxis für Zahnheilkunde & Implantologie Dr. Hartmut Bongartz MSc MSc & Partner,
Krahnendonk 7, 41066 MG, Tel. 0 21 61 - 66 63 60,
www.zahnarzt-drbongartz.de



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

EIN ORT DER RUHE UND BEWEGUNG

Die Geriatrie am Elisabeth-Krankenhaus Rheydt – modern und sympathisch



Die Städtischen Kliniken Mönchengladbach, Elisabeth-Krankenhaus Rheydt

Es ist später Vormittag. Als erstes fällt die Ruhe auf. Auf den hellen Fluren der Tagesklinik und auf der Station im Stockwerk darüber huschen Pflegekräfte von einem Raum zum anderen. Im Erdgeschoss begleitet gerade Olga Bocks eine alte Dame über den Flur. Die Patientin im lachsfarbenen Morgenrock benutzt dazu einen Gehwagen. Die beiden unterhalten sich angeregt auf Russisch. „Es ist schon von Vorteil, wenn man zweisprachig ist. Das macht den Kontakt zu manchen unserer Patienten leichter“, erklärt die 32-jährige Physiotherapeutin. Geduldig geht sie neben der Seniorin: „Wir nutzen den Flur für das Mobilitätstraining, damit die Patienten wieder so selbstständig wie möglich werden und sich daheim alleine wieder einen Kaffee aufbrühen, oder die Toilette benutzen können.“

Ganz in der Nähe liegt an diesem Morgen Klaus-Dieter Behning in einer Art Drahtkäfig auf dem so genannten Schlingentisch. „Herr Behning ist

ein chronischer Schmerzpatient“, erklärt Physiotherapeut Hans-Jörg Krolkowski, „die Arbeit mit den Bändern und Gewichten hilft, die Wirbelsäule zu entlasten.“ Der 65-Jährige war zunächst stationär in der Geriatrie. „Gleich im Anschluss bin ich in die Tagesklinik gekommen“, erzählt der ehemalige Ziegeleiarbeiter aus Brüggem, „ich bin sehr zufrieden und muss sagen, dass alle hier ihr Bestes geben.“

Den gleichen Eindruck hat auch Gertrud Schult aus Rheydt. Sie nutzt bereits seit drei Wochen die Tagesklinik der Geriatrie an den Städtischen Kliniken. Die 77-Jährige kam nach einem schweren Sturz und mit gebrochenem Arm. Sie bekommt nun unter anderem Massagen und Fango: „Ich kann hier abschalten, das tut gut.“ Sie fühle sich so gut aufgehoben, „weil wir hier so umsorgt werden.“ Sie mag besonders auch das Miteinander der Patienten im Aufenthaltsraum, der wie ein Café wirkt: „Wir haben uns immer viel zu erzählen.“

Es sind die Begegnungen mit Menschen, die das Leben lebenswert machen.



Schwester Barbara Burg sorgt derweil dafür, dass alle zu ihren Anwendungen kommen. Sie liebt ihren Beruf, „weil ich die Erfolge sehe. Viele kommen im Rollstuhl und können nach fünf Tagen schon auf den Rollator umsteigen. Andere kommen mit Rollator und können bei der Entlassung wieder alleine gehen.“

In der Tat ist die eigene Mobilität für Chefarzt Dr. Thomas Jaeger ein wichtiges Thema: „Wir haben dafür ein hochmodernes Fitnessstudio und auch unser Therapiegarten ist darauf ausgerichtet, die Muskeln und die Koordination der Menschen wieder anzuregen und zu festigen.“ Die Klinik für die Behandlung altersbedingter Erkrankungen hat 80 Betten und 15 tagesklinische Plätze: „Im Jahr betreuen wir in unserer Geriatrie etwa 1.400 Menschen stationär und 250 in der Tagesklinik.“ Es gibt nur Ein- und Zweibettzimmer, die Nasszellen sind behindertengerecht, das Haus ist selbstverständlich barrierefrei. Alles entspricht den Empfehlungen der



Das Zentrum für Geriatrie mit Tagesklinik an den Städtischen Kliniken Mönchengladbach. Elisabeth-Krankenhaus Rheydt



Chefarzt der Geriatrie, Dr. Thomas Jaeger

Bundesarbeitsgemeinschaft der Klinisch-Geriatriischen Einrichtungen e.V.

Dr. Thomas Jaeger schätzt vor allem die Nähe zu den anderen Fachabteilungen der Städtischen Kliniken: „Wir haben kurze Wege und können auf alle Einrichtungen zugreifen, z.B. auf MRT oder CT. Und gleichzeitig stehen wir unseren Kollegen, etwa in der Unfall- und Gelenkchirurgie zur Seite, wenn im Haupthaus ältere oder alte Patienten behandelt werden müssen.“ Ein großes Augenmerk richtet er darauf, dass stets die angemessene Medikation erfolgt: „Der ältere Organismus ist gegenüber Nebenwirkungen besonders empfindlich, nicht zuletzt auch aufgrund im Alter häufig eingeschränkter Leber- und Nierenfunktion.“ Er legt Wert darauf, „dass die eingesetzten Medikamente überlegt ausgewählt werden. Denn gerade in der Kombination sind manche problematisch.“ Er schätzt, dass bis zu 20 % der stationären Aufnahmen gerade bei Senioren durch Medikationsfehler bedingt sind: „Verwirrtheit im Alter lässt sich nicht selten so erklären.“

Während die Physiotherapeuten mit ihren stationären oder ambulanten Patienten arbeiten, geht Kerstin Dreyer durchs Haus. Sie ist für das Ernährungsmanagement zuständig und hat gerade einen Patienten mit Lungenproblemen beraten: „In diesem Fall habe ich Trinknahrung empfohlen, die ist einfacher zu schlucken.“ Oft helfe die Umstellung des Ernährungsplans, wenn sich Menschen beim Essen zu sehr quälen. Die Patienten seien dann oft erleichtert. Dass Kerstin Dreyer im Eli arbeitet ist nicht selbstverständlich, sagt sie: „Ernährungsmanagement gibt es an deutschen Kliniken, anders als z.B. in den Niederlanden, kaum. Gerade einmal 150 Krankenhäuser bundesweit bieten diesen Service an.“

Auf die Wand hinter dem Empfangstresen im 2. Stock ist ein Spruch aufgemalt, der als Motto für die gesamte Arbeit der Städtischen Kliniken gelten kann: Es sind die Begegnungen mit Menschen, die das Leben lebenswert machen.

Städtische Kliniken
Mönchengladbach

ELISABETH-KRANKENHAUS, RHEYDT
Hubertusstraße 100, 41239 MG,
www.sk-mg.de

AUTISMUS

Fachtagung mit prominentem Gast im Theater MG

Tony Attwood, Psychologe, Buchautor, Wissenschaftler und Kämpfer auf dem Gebiet der Autismus-Spektrum-Störung kommt zu einem seiner angesehenen Vorträge nach Mönchengladbach. Er wird auf einer Fachtagung im Mai zu mehreren Themen sprechen.



FOTO: RAINER WASSONG (FOTO: PRIVAT)

Warum heißt es „Autismus-Spektrum-Störung“ und nicht einfach Autismus?

Der Begriff umfasst alle Ausprägungen des Autismus. Man kennt beispielsweise aus einigen Filmen das Asperger-Syndrom mit und ohne Inselbegabungen – also besonderen Fähigkeiten in bestimmten Bereichen. Denken Sie nur an Sheldon aus „The Big Bang Theory“. Das ist nur eine Form des Autismus. Es gibt aber eine ganze Bandbreite an Beeinträchtigungen, von sehr leicht bis sehr schwer, von Menschen, die in einer betreuten Einrichtung wie Hephata leben bis hin zu Betroffenen, die auf dem ersten Arbeitsmarkt unterkommen und denen man den Autismus kaum anmerkt. Deswegen sprechen wir allgemein von einer Autismus-Spektrum-Störung.

Das Autismus-Therapie-Zentrum Mönchengladbach (ATZ)

steht betroffenen Kindern, Eltern, Betreuern und Fachpersonal aus Bildung, Erziehung und Medizin rund um die Themen Autismus-Spektrum-Störung, AD(H)S und Lernstörungen zur Seite. Hier werden unter anderem eine Schulbegleitung, eine Autismus-Therapie und fachkundige Beratung angeboten. Der Schwerpunkt liegt in der Therapie und Förderung von Kindern mit Autismus-Spektrum-Störung. Die Arbeit steht unter dem Leitgedanken der Inklusion. Weitere Infos unter www.atz-mg.de

Handelt es sich dabei um eine Behinderung oder eine Krankheit?

Die Autismus-Spektrum-Störung ist eine Form einer Behinderung, also eine lebenslange Beeinträchtigung, mit der man wunderbar ein Leben positiv gestalten kann, die einen aber immer auf irgendeine Art begleitet. Es handelt sich nicht um eine Krankheit, die eventuell geheilt werden kann.

Wie lässt sich eine Autismus-Spektrum-Störung feststellen?

Eine Autismus-Spektrum-Störung ist immer angeboren. Es ist allerdings sehr schwer, sie früh zu diagnostizieren. Manchmal kommt es zu deutlichen Verhaltensauffälligkeiten. Kinder- und Jugendpsychiater und spezielle Kliniken haben die Möglichkeit, anhand von Tests eine Diagnose zu stellen. Viele Menschen erhalten aber auch erst im Jugend- oder Erwachsenenalter die Diagnose. Das ist ganz unterschiedlich.

Was gibt es bei den Betroffenen für Probleme im Alltag?

Immer, wenn es zur Interaktion mit anderen Menschen kommt, wird es für Betroffene schwierig. Generell kann man vielleicht sagen, dass sie eher auf Sachen oder Details konzentriert sind als auf Menschen. Es fällt ihnen zum Beispiel schwer, Gesichtsausdrücke zu lesen oder sie nehmen in der Kommunikation Dinge zu wörtlich und können „Zwischentöne“ nicht interpretieren. Das ist ganz unterschiedlich. Allerdings wirken sich solche Beeinträchtigungen natürlich auf das Privatleben und auf das Arbeitsleben aus. Die Betroffenen verhalten sich anders als man es gewohnt ist.

Zur 4. Mönchengladbacher Fachtagung AUTISMUS-SPEKTRUM-STÖRUNG am 25. Mai 2017 mit TONY ATTWOOD sind alle Interessierten herzlich eingeladen. Anmeldeformulare und weitere Informationen finden Sie unter www.atz-mg.de/fachtagung-2/



FOTO: TONY ATTWOOD

Tony Attwood wirkt seit 1975 als klinischer Psychologe mit der Spezialisierung auf Autismus-Spektrum-Störung. Aktuell arbeitet er in Australien in seiner eigenen Praxis, lehrt an der Griffith University in Queensland und ist als Senior Consultant an der Minds and Hearts Klinik in Brisbane, Australien, tätig.

Sein Buch „Asperger-Syndrom: Das erfolgreiche Praxis-Handbuch für Eltern und Therapeuten“ verkaufte sich weltweit über 350.000 Mal und ist in mehr als 25 Sprachen übersetzt. Sein Folgewerk „Ein ganzes Leben mit Asperger-Syndrom: Von Kindheit bis Erwachsenen – alles was weiterhilft“ ist eines der primären Lehrbücher zum Thema Asperger-Syndrom. Er veröffentlichte weitere zahlreiche wissenschaftliche Artikel und Bücher zu diesem Thema.

Tony Attwood hält Vorträge und Workshops für Therapeuten, Fachpersonal, Eltern und Betroffene auf der ganzen Welt. Er hat durch seinen unermüdbaren Einsatz dafür gesorgt, dass man bei Menschen mit Autismus auf die Stärken schaut, statt sich auf das Benennen von Defiziten zu beschränken. Er ist Vorreiter und Botschafter in der Autismus-Thematik. Seine Vorträge sind inspirierend und durch seine charismatische Art immer wieder aufs Neue erlebenswert. Mit seinen Vorträgen bereist er die gesamte Welt.

Weitere Eindrücke und Informationen gibt es auf seiner Homepage: www.tonyattwood.com.au/index.php

BESCHWERDEN BEIM RADFAHREN

Bike-Fitting-Experte klärt Irrtümer auf



Über die Initiative Gesundes Radfahren

Die Initiative Gesundes Radfahren wurde vom Bike-Fitting- und Ergonomieexperten Dr. Kim Tofaute und dem norddeutschen Fahrradhersteller Lehmkuhl gegründet. Ziel ist die Aufklärung von Fachhändlern und Radfahrern über die richtige Einstellung des Rades und die Vermeidung von Beschwerden.

www.gesundes-radfahren.de

DR. KIM TOFAUTE STELLT DIE RÄDER VON PROFI-FAHRERN AUF DIE OPTIMALE SITZPOSITION EIN. NUN STELLT DER SPORTWISSENSCHAFTLER SEIN WISSEN AUCH DER INITIATIVE GESUNDES RADFAHREN ZUR VERFÜGUNG. (FOTO: OBS/FAMO/FRANK FERRING)

Die Sonne wärmt schon kräftig, die ersten Pflanzen blühen. Zeit für eine Radtour in die Natur. Doch nach der ersten halben Stunde ist der Spaß für viele Radler vorbei: Der Po kneift, die Schulter schmerzt oder die Finger schlafen ein. Ein Großteil dieser Beschwerden lässt sich mit der richtigen Einstellung des Fahrrads vermeiden, sagt der Bike-Fitting-Experte Dr. Kim Tofaute aus Koblenz. Vielfach seien Sattel und Lenker schlicht falsch eingestellt oder der Radler fahre mit zu viel Kraftaufwand, weiß der Sportwissenschaftler von der Initiative Gesundes Radfahren.

Häufigstes Missverständnis bei Radlern: Der Sattel muss so eingestellt sein, dass die Füße den Boden vollständig berühren können. „Das ist falsch“, sagt Tofaute. Der Sattel sitze in diesem Fall zu tief; Kniebeschwerden seien ohne Korrektur programmiert. Auch das Argument, nur so sei der Stand etwa an

der Ampel sicher, sei Unsinn. Einen sicheren Stand erreiche der Fahrer mit dem Rad eh nur dann, wenn er absteige.

Ein anderes Fehlverhalten, das dauerhaft Beschwerden mit sich bringt: Viele Radfahrer nutzen die Gangschaltung kaum und fahren mit hohem Gang – aber dafür mit niedriger Trittfrequenz. Tofaute rät: Immer in einem niedrigen Gang anfahren und auch bei kleinen Steigungen bereits herunterschalten. Das schone die Kniegelenke und koste weitaus weniger Kraft.

Zudem sollten Radfahrer auf die richtige Kleidung und das richtige Schuhwerk achten. Breite Sportschuhe mit Profil und Hosen, die keine eng anliegenden Nähte hätten, seien hilfreich.

Tofaute rät besonders ungeübten Radfahrern dazu, ihr Fahrrad vom biometrisch geschulten Fachhändler einstellen zu lassen und so un-

nötigen Beschwerden vorzubeugen. Denn die richtige Einstellung hänge nicht nur mit dem Sattel zusammen. Tofaute spricht vom magischen Dreieck aus Sattel, Lenker und Pedalen. Wer beispielsweise den Sattel höher stelle, verändere auch die Entfernung zum Lenker.

Beim Fahrradkauf sollten Hobby-Radler darauf achten, dass das Rad einen winkelverstellbaren Vorbau und ergonomische Griffe hat. Solche Griffe beugen einer weiteren sehr lästigen Beschwerde vor: taube Finger beim Radfahren.

Beim Sattel ist nicht immer der breiteste auch der gemütlichste. Vielmehr komme es bei jedem Fahrer auf den Abstand der Sitzknochen an. Ein guter Fachhändler misst laut Tofaute daher neben der Körpergröße und der Beinlänge auch diesen Abstand und wählt dann den passenden Sattel aus. Zudem lasse er den Kunden auch eine längere Probefahrt machen.

FREIE SICHT IM AUTO

Neue Brillenglastechnologien für sichere Fahrt

FOTO: © ROSTISLAVSEDLACEK/123RF.COM

Moderne PKW sind mit zahlreichen Assistenzsystemen ausgestattet und sorgen so für ein sicheres Gefühl und mehr Fahrkomfort. Das selbstfahrende Auto gibt es zwar bereits als Prototypen, doch bei allem technischen Fortschritt ist es immer noch der Mensch, der fährt und an dessen Wahrnehmung und Sehen beim Fahren höchste Anforderungen gestellt werden.

Frei nach dem Motto „Autofahren ist wie Schwimmen oder Fahrradfahren, man verlernt es nicht“ vergessen viele Autofahrer, wie wichtig gute Sicht ist. Dazu gehört nicht nur eine regelmäßige Überprüfung des Sehvermögens beim Augenoptiker, sondern gegebenenfalls auch die richtige Brille. Immerhin 33 Millionen Autofahrer sind Brillenträger. Speziell für diese Zielgruppe und Situationen mit schlechter Sicht haben verschiedene Brillenglaserhersteller nun neue Lösungen entwickelt. Nicht zu verwechseln sind diese Gläser allerdings mit gelb getönten (Sonnen)Brillen, die zum Teil als Autofahrerbrille auslobt werden. Letztere verbessern die Sicht nicht unbedingt, ein Einsatz im Dunkeln kann sogar gefährlich sein. Die neuen Lösungen für Autofahrer werden dagegen bei Einstärken- und Gleitsichtbrillen zum einen durch ein spezielles Brillenglasdesign erreicht, zum anderen durch eine Veredelung oder Beschichtung des Glases.

Blendfrei sehen

Eine gute Entspiegelung trägt zwar schon zum blendfreien Sehen bei – gerade bei Regen, wenn sich Scheinwerfer- oder Ampellichter auf nasser Fahrbahn spiegeln, bei Dämmerung oder in der Nacht müssen die Augen trotzdem Schwerstarbeit leisten. Denn die Pupille ist bei Dämmerung oder Dunkelheit weiter geöffnet, das Auge reagiert deshalb empfindlicher auf Lichteinwirkung. Neue Scheinwerfertechnologien wie Xenon oder LED blenden zusätzlich stärker. Ein Fokus liegt deshalb bei den neuen Autofahrergläsern auf der Reduktion von Lichtreflexen im Blaulichtbereich, auf die das Auge im Dunkeln besonders empfindlich reagiert. Dieses oft als unangenehm empfundene und möglicherweise für die Netzhaut schädliche, kurzwellige Licht strahlt vor allem von modernen Leuchtmitteln wie beispielsweise Xenon-Scheinwerfern, aber auch Tablets, Smartphones oder Bildschirmen ab.

Kontraste und Blickwechsel

Für besseres Kontrastsehen und Blendschutz sind darüber hinaus minimal bräunlich getönte Gläser (rund 15 Prozent Tönung) erhältlich, die im Gegensatz zu üblichen, polarisierenden Gläsern mit 50 Prozent Tönung auch abends oder nachts zum Autofahren geeignet sind. Für Träger einer Gleitsichtbrille ist beim

Autofahren ein erweiterter, scharf abgebildeter Randbereich von Vorteil. Dies wird bei Autofahrergläsern gezielt umgesetzt, um den Wechsel zwischen Nah- und Fernsicht bzw. zwischen Armaturenbrett, Spiegel, Navigationsgerät und Straße zu erleichtern. Autofahrer sollten abgesehen von den Gläsern zudem möglichst auf eine schmale Fassung mit dünnen, hoch angesetzten Bügeln zurückgreifen, damit das seitliche Blickfeld nicht eingeschränkt wird.

Alltagstauglich

Für Autofahrer optimierte Gläser bedeuten nicht, dass jeder Fahrer eine Zweitbrille benötigt. Die neuen Gläsertechnologien sind vollkommen alltagstauglich. Einige eignen sich aufgrund der Blaulichtreflexion beispielsweise auch gut für die Bildschirmarbeit. Lediglich Berufsgruppen wie zum Beispiel Grafiker oder Designer sollten darauf achten, dass die Autofahrerbrille keinen Einfluss auf die Farbwahrnehmung nimmt. Normalerweise ist ein solcher Effekt aber minimal und subjektiv nicht bemerkbar. Gleitsichtbrillenträger können ebenfalls von allen Vorteilen der neuen Gläser profitieren, sollten aber besonders darauf achten, dass der Sehbereich auch außerhalb des Steuers optimiert ist. Der Innungs-Augenoptiker kann umfassend zum Thema beraten und findet das passende Brillenglas für die individuellen Ansprüche.



FOTO: © NICOLETAIONESCU/123RF.COM

5 Regeln

zum Richtigen Umgang mit Kontaktlinsen

Wer diese wichtigen Regeln beherzigt, ist mit seinen Kontaktlinsen auf der sicheren Seite:

1. Kontaktlinsen immer nur so lange tragen wie vorgesehen. Das betrifft das Austauschintervall, aber auch die tägliche Tragedauer.
2. Sollte man eine Linse herausnehmen müssen oder fällt sie aus dem Auge, erst desinfizieren. Immer die Hände gründlich waschen. Die Linsen nur mit dem passenden Pflegemittel nach Anweisung reinigen und desinfizieren (ausgenommen Tageslinsen). Kein Leitungswasser verwenden.
3. Niemals Kontaktlinsen ohne fachmännische Anpassung und Beratung kaufen.
4. Immer eine Ersatzbrille dabei haben.
5. Nicht mit Kontaktlinsen schwimmen oder schlafen – es sei denn, die Linsen sind vom Anpasser dafür vorgesehen.

Träger von weichen Kontaktlinsen sollten darüber hinaus halbjährlich, Träger von formstabilen Linsen jährlich einen Spezialisten aufsuchen. Das gilt auch für Tageslinsen, die man nicht reinigen muss und nach einmaligem Gebrauch entsorgt. Da sich das gesunde Auge ständig verändert, kann auch eine gut angepasste Kontaktlinse nach einiger Zeit zu einer verminderten Sehschärfe oder einem schlechteren Tragekomfort führen. Der Augenoptiker/Optomtrist kann feststellen, ob die Kontaktlinse weiterhin optimal sitzt, gegebenenfalls Tipps zur Pflege geben und Alternativprodukte empfehlen.

SAUBER UND SICHER

Infektionen durch Kontaktlinsen vermeiden

Für gut drei Millionen Deutsche bieten Kontaktlinsen eine echte Alternative zur Brille. Doch bei unsachgemäßer Handhabung können sie Infektionen am Auge auslösen – mit zum Teil schweren Folgen. Die CDC, eine Gesundheitsbehörde in Atlanta, veröffentlichte hierzu Ergebnisse einer Erhebung im „Morbidity and Mortality Weekly Report“.

Zwischen 2005 und 2015 wurden demnach 1.075 Fälle von Hornhautinfektionen, zurückzuführen auf den Gebrauch von Kontaktlinsen, gemeldet. Etwa 20 Prozent dieser Fälle beschreiben Patienten mit Augenschädigungen. Etwa 25 Prozent der Fälle betreffen Faktoren im Umgang mit Kontaktlinsen, die zu einer Infektion geführt haben können, wie das Schlafen mit Kontaktlinsen oder zu langes Tragen. Ein Großteil der Probleme stand im Zusammenhang mit weichen Kontaktlinsen. 12,1 Prozent der Berichte beschrieben das Aufsuchen einer Notfallambulanz. Bei 19,8 Prozent traten schwerwiegendere Augenschäden bis zur Hornhauttransplantation auf.

Nicht repräsentativ, aber informativ

Das MDR-Datenbankprogramm dient dazu, Risiken beim Kontaktlinsentragen zu minimieren, indem Patienten, Augenärzte, Kontaktlinsenanpasser oder -hersteller Probleme mit Kontakt-

linsen melden. Die aktuellen Ergebnisse sind eine Analyse der 1.075 Reports an die MDR-Datenbank, die die Begriffe „ulcer“ oder „keratitis“ enthielten. Ein MDR-Report enthält standardisierte Codes für bestimmte Probleme sowie eine freie Beschreibung durch den Absender. Die Herausgeber der Studie stellen jedoch klar, dass es sich bei den Reports um ein passives System handelt, das potenziell unvollständige, unverifizierte oder subjektive Informationen enthält. Auch Doppelungen können auftreten. Darüber hinaus seien Patienten, die häufiger oder schwerwiegendere Probleme haben, eher gewillt, diese zu berichten. Letztlich stellt die Datenbank daher keine repräsentative Umfrage dar und ist nicht allein in der Lage, das Auftreten oder die Verbreitung von kontaktlinsenbezogenen Infektionen darzustellen.

Über Hygiene und richtigen Umgang informieren

Dass eine unsachgemäße Handhabung von Kontaktlinsen zu teils schweren Infektionen führen kann, ist aber auch hierzulande hinlänglich bekannt. Kontaktlinsen sind erklärungs- und pflegebedürftig und sollten deshalb ausschließlich von einem erfahrenen Augenoptiker/Optomtristen oder Augenarzt angepasst werden.



NEUES LEBENSGEFÜHL MIT IMPLANTATGETRAGENEM ZAHNERSATZ

Unsere Lebenserwartung steigt kontinuierlich. Ein höheres Alter eröffnet immer mehr Freiräume und Chancen. Die Kehrseite des Alterns: Die allgemeinmedizinische Situation und Immunabwehr verschlechtern sich, oft leidet die Mundhygiene, da die manuelle Geschicklichkeit reduziert wird. Die Folge sind Zahn- und Zahnfleischerkrankungen und Zahnverlust bis hin zur Zahnlosigkeit.

Ein Viertel aller 65- bis 75-Jährigen sind zahnlos. Mit dem Verlust der Zähne kommt es neben den funktionalen auch zu ästhetischen Beeinträchtigungen. Besonders ältere Patienten behindert eine unsicher sitzende Prothese. Soziale Aktivitäten und zwischenmenschliche Kontakte leiden. Freies Sprechen und herzhaftes Lachen werden bei verminderter Prothesenstabilität nahezu unmöglich. Druckschmerzen beim Kauen führen zu einer Ernährungsumstellung und Mangelerscheinungen. Die limitierte Nahrungsaufnahme und fehlende oder falsche Belastung des Kieferknochens fördern den Knochenabbau. Dessen Folge sind Mimik- und Profilveränderungen.

Fest sitzender, implantatgetragener Zahnersatz erspart Patienten langfristig die Konsequenzen der Zahnlosigkeit. Implantate sind die optimale Lösung in jedem Alter. Mit rechtzeitigem Setzen von Implantaten lässt sich Knochenrückgang vorbeugen. Knochenaufbauende Maßnahmen bleiben Patienten erspart. In der Praxis Dr. Dr. Lange

und Weyel im Menge-Haus nimmt eine speziell auf ältere Patienten zugeschnittene Beratung und Behandlung einen besonderen Stellenwert ein. Vor- und Nachteile eines Therapieweges und Alternativen zu diesem werden ausführlich erläutert, bevor ein Patient sich für Implantate entscheidet. „Unser Fokus liegt auf einfachen und unkomplizierten implantologischen Lösungen, die auch im Alter pflügbar bleiben oder sich entsprechend der manuellen Geschicklichkeit anpassen lassen. Für ältere Patienten ist es wichtig, dass eine Implantatbehandlung in möglichst wenigen Besuchsterminen erfolgt. Für sensible Patienten bietet die computerunterstützte, navigierte Implantologie eine besonders schonende, minimal invasive Vorgehensweise ohne Freilegung des Knochens und mit deutlich verkürzten Eingriffszeiten. Patienten kommen so eher in den Genuss ihrer wieder sicher sitzenden Zähne. „Oft können Patienten die Praxis schon am Tag der Implantation mit ihren neuen, sicher sitzenden Zähnen verlassen. Ein Vorteil, den besonders unsere älteren Patienten schätzen“, erläutert Dr. Dr. Ralf-Thomas Lange, zertifizierter Implantologe, Facharzt für Mund- Kiefer- Gesichtschirurgie und Gutachter Implantologie. Diese minimal invasiven Implantationen sind für Patienten deutlich angenehmer und werden durch 3-dimensionale Diagnostik/DVT mit einer detaillierten Darstellung der anatomischen Strukturen und des Knochenangebotes ermöglicht. Festsitzende, implantatgetragene Zähne

sollen das Gefühl eigener Zähne vermitteln. Der Gaumen des Oberkiefers bleibt frei von Prothesenmaterial.

Patienten können wieder unbeschwert schmecken und genießen. Implantatgetragener Zahnersatz ermöglicht in den meisten Fällen eine höhere Kau-effizienz. Zudem wird der implantatgetragene Zahnersatz gerade bei älteren Menschen im Vergleich zur klassischen Prothese als viel angenehmer empfunden.

Implantate sollen die Lebensqualität des Patienten erhalten bzw. wieder herstellen. Ziel ist ein ästhetischer, hoch funktionaler und komfortabler Zahnersatz, der von Patienten einfach und auch langfristig händelbar ist. „Mit dem Alter kann eine eingeschränkte Motorik und reduzierte Mobilität einem Patienten die Zahn-pflege erschweren. Auch chronische Erkrankungen müssen in die Therapieplanung einbezogen werden. Die Planung einer implantatgetragenen Lösung erfolgt in unserer Praxis unter der Berücksichtigung des allgemeinen Gesundheitszustands und der besonderen Wünsche und Vorstellungen eines Patienten. Wir entscheiden mit unseren Patienten gemeinsam, welche prothetische Variante individuell die geeignete ist“, betont Jörg Weyel, zertifizierter Implantologe und Facharzt für Mund- Kiefer- Gesichtschirurgie.

In der neuen, nach modernsten Maßstäben und höchsten Hygiene- und Qualitätsansprüchen eingerichteten Praxis im Menge-Haus, Fliehlstraße 67 erwartet Patienten noch mehr Komfort, noch mehr Patientenorientierung und noch höhere Behandlungssicherheit. Dr. Dr. Ralf-Thomas Lange und Jörg Weyel sind spezialisiert auf das gesamte Spektrum der Implantologie. Sie haben seit 20 Jahren einen hervorragenden Ruf in der Implantologie. Mit mehr als 98 % Erfolgsquote auch in schwierigen Fällen und über 1.500 gesetzten Implantaten im Jahr gehören sie zu den führenden in der Region.



Praxis für
Mund - Kiefer - Gesichtschirurgie
Plastische - Ästhetische Operationen



Dr. Dr. Lange & Weyel
Fliehlstraße 67
41061 Mönchengladbach

Tel.: 02161 / 4666666
www.lange-weyel.de



AUGENKLINIK BETHESDA

SEHKRAFT

ERHALTEN

Die altersabhängige Makuladegeneration (AMD) ist eine Erkrankung, bei der es zu einer zunehmenden Schädigung der Stelle des schärfsten Sehens (Makula) kommt. Bei den Betroffenen kommt es zu einem Verlust der zentralen Sehschärfe. In der Mitte des Gesichtsfeldes entsteht ein verschwommener Fleck und gerade Linien werden krumm und verzerrt wahrgenommen. Im Verlauf der Erkrankung wird der zentrale Fleck immer größer und das Sehen nur noch aus schemenhaften Umrissen besteht. Die betroffenen Patienten sind in ihrem Alltag erheblich beeinträchtigt, da Lesen, Autofahren oder Fernsehen unmöglich wird.

Die AMD tritt ab dem 50. Lebensjahr auf. Zurzeit sind in Deutschland ca. 4,5 Millionen Menschen an einer AMD erkrankt. Damit ist die AMD die häufigste Erblindungsursache in den westlichen Industrienationen.

Zwei Formen der AMD:

Bei der trockenen AMD kommt es zu kleinen Ablagerungen unter der Netzhaut im Bereich

des schärfsten Sehens (Makula). Hierdurch kommt es zu einem schleichenden Verlust der Sinneszellen in diesem Bereich. Die Sehkraft verringert sich langsam über Jahre. Etwa 85% der Patienten mit AMD leiden an der trockenen Form. Die trockene AMD kann jedoch in die sehr viel schneller voranschreitende feuchte AMD übergehen. Zur

Behandlung der trockenen AMD stehen zurzeit noch keine Medikamente zur Verfügung. Als Prophylaxe empfiehlt sich eine vitaminreiche Ernährung. In bestimmten Fällen sind Vitaminpräparate zur Ergänzung der täglichen Nahrung empfehlenswert.

Bei der feuchten AMD wachsen krankhafte Blutgefäße unter der Netzhaut und in die Netzhaut ein. Die Wände dieser Blutgefäße sind undicht und es treten Flüssigkeit und Blut in das Gewebe aus. Dies führt zur Schädigung der Sinneszellen mit einem massiven Sehverlust. Zur Behandlung der feuchten AMD stehen seit einigen Jahren hochwirksame, moderne Medikamente zur Verfügung.

Zur Diagnose und Verlaufskontrolle der AMD stehen eine Vielzahl von Untersuchungen zu Verfügung.

Neben Prüfung der Sehschärfe und Untersuchung der Netzhaut an der Saltlampe sind hier die Optische Kohärenztomographie (OCT) und die Fluoreszenzangiographie zu nennen.

Bei der OCT werden mittels Licht Schichtaufnahmen der Netzhaut erstellt. So lassen sich die Ablagerungen in der Netzhaut und gegebenenfalls die Flüssigkeit genau vermessen und im Verlauf beobachten.

Bei der Fluoreszenzangiographie wird ein Farbstoff intravenös über den Blutkreislauf verabreicht. So lassen sich die Gefäße in der Netzhaut sichtbar machen und die krankhaften Veränderungen beurteilen.

In der Augenklinik Bethesda kann die AMD kompetent behandelt werden um die Sehkraft unserer Patienten zu erhalten. Wissen und Erfahrung macht eine umfassende und individuelle Beratung und Behandlung möglich.

DIE JOHANNITER.
Ev. Krankenhaus Bethesda



Augenklinik Bethesda
MVZ ADTC Mönchengladbach / Erkelenz GmbH
am Ev. Krankenhaus Bethesda
Johanniter GmbH
Priv. Doz. Dr. Maurice Schallenberg
Dr. Lena Melnyk
Ludwig-Weber-Str. 15b
41061 Mönchengladbach
Tel. 02161 85200
www.augenklinik-bethesda.de

Wissen
Erfahrung
Beratung



Augenklinik
Bethesda



PRIV.-DOZ. DR. MAURICE SCHALLENBERG



DR. LENA MELNYK

SPIELEN FÜR DIE DEMENZFORSCHUNG

AOK unterstützt Initiative der Telekom

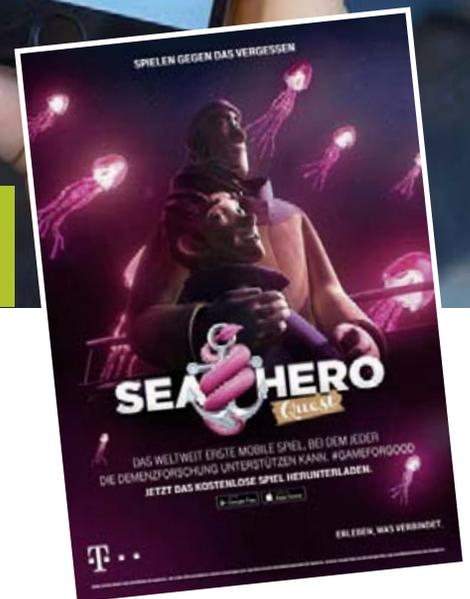
Im Jahr 2050 werden laut Expertenmeinung bis zu drei Millionen Demenzerkrankte in Deutschland leben – doppelt so viele wie heute. Während aber die Prognosen zur Demenz sehr genau ausfallen, tapen die Wissenschaftler bei der Ursachenforschung zur Krankheit noch weitgehend im Dunkeln. Mit Sea Hero Quest, so der Name eines mobilen Spiels der Deutschen Telekom, erhoffen sich Mediziner jetzt neue Erkenntnisse rund um diese heimtückische Gedächtniserkrankung. Das kostenlose Abenteuerspiel für Tablet und Smartphone liefert der Wissenschaft wichtige Daten zum Orientierungsverhalten und hat weltweit bereits 2,7 Millionen Nutzer. Die AOK unterstützt dieses Projekt und möchte deutschlandweit Menschen zur Teilnahme bewegen.

„Demenz zieht in 90 Prozent aller Fälle eine Pflegebedürftigkeit nach sich. Kein Wunder, dass der Gedanke im Alter an Demenz zu erkranken und damit schleichend die Kontrolle über sein Leben zu verlieren, vielen Menschen Angst macht. Jetzt kann jeder ein wenig dazu beitragen, der Medizin auf diesem Gebiet irgendwann einmal zum Durchbruch zu verhelfen“, erklärt Martin Litsch, Vorstandsvorsitzender des AOK-Bundesverbandes. „Wer allein nur zehn Minuten Sea Hero Quest spielt, leistet damit ungerech-

net schon einen Tag wichtige Arbeit in der Demenzforschung.“ Die AOK wird sowohl die Mitarbeiter- als auch ihre Versichertenmedien dazu nutzen, um auf diese virtuelle Seefahrt zu Forschungszwecken hinzuweisen.

Die Idee zu Sea Hero Quest entstand auf Initiative der Deutschen Telekom mit Wissenschaftlern und Spieleentwicklern. Aufgrund der hohen Akzeptanz des Spiels konnten bereits im vergangenen November erste Ergebnisse präsentiert werden. „Die positive Resonanz auf unsere Initiative hat uns überwältigt. Sie zeigt, dass Menschen den unmittelbaren Nutzen datenbasierter Dienste erkennen und den zugrunde liegenden Sicherheitsmechanismen vertrauen“, sagt Axel Wehmeier, Leiter der Telekom Healthcare Solutions. „Beides ist unverzichtbar, um Lösungen auch für weitere Fragestellungen in Forschung und Wissenschaft mit Hilfe von Big Data zu finden.“

Das Spiel selbst ist leicht erklärt: Anwender tauchen in insgesamt fünf verschiedene Landschaften ein und müssen dort ihren Orientierungssinn unter Beweis stellen. Sie navigieren unter anderem Schiffe durch Labyrinth oder schießen Leuchtraketen aus ihrem Erinnerungsvermögen zu dem Punkt zurück, an dem sie gestartet sind. Mit den aus Spielentscheidungen gesam-



melten anonymen Daten können Wissenschaftler mehr über die Navigationsleistungen des Gehirns herausfinden und so besser verstehen, was genau sich bei beginnender Demenz verschlechtert. Litsch: „Wer aber nicht sofort ans Ziel findet, der muss nicht gleich in Panik geraten. Das ist noch lange kein Anzeichen, selbst daran erkrankt zu sein.“

Weitere Informationen unter:
<http://www.seaheroquest.com>



DAS BESONDERE HÜFTGELENK AUS DER PRAXISKLINIK IN RHEYDT

Die Praxisklinik für Chirurgie, Orthopädie u. Unfallchirurgie in Mönchengladbach-Rheydt setzt als eine der wenigen operativ tätigen Praxen Hüftgelenke mit einem einzigartigen, innovativen Verfahren ein.

Das Hüftgelenk, im Prinzip ein großes Kugelgelenk, besteht aus zwei Teilen: dem Kopf des Oberschenkelknochens und der Beckenpfanne, einem napfförmigen Knochenteil im Beckenknochen. Ein Hüftgelenkersatz wird üblicherweise bei einer Schädigung des Gelenks, vor allem bei Arthrose durchgeführt. Seltener wird der Hüftgelenkersatz auch bei anderen, den Hüftkopf zerstörenden Erkrankungen ersetzt, wie zum Beispiel bei der Hüftkopfnekrose, einer Krankheit, bei der es zum Absterben des Knochens im kugelförmigen Anteil des Gelenks kommt. Auch nach einer Fraktur im Bereich des Hüftgelenks (häufig als Folge eines Sturzes) oder bei einer Luxation (Ausrenkung, dabei sitzt der Kopf nicht richtig in der Pfanne) kann ein Hüftgelenkersatz erforderlich sein. Beim Hüftgelenkersatz werden die geschädigten Anteile des Hüftgelenks durch glatte, strapazierfähige Oberflächen ersetzt, damit das Gelenk wieder ordnungsgemäß funktionieren kann. Üblicherweise wird die Hüftpfanne durch eine Pfanne aus Titan mit einem Inlay aus Keramik und der Femurkopf durch eine Kugel aus Keramik ersetzt. Außerdem wird ein Metallschaft eingesetzt, mit dem die Kugel im Schaft des Knochens verankert wird. Es kommt hierbei aber nicht nur auf die Auswahl der richtigen, qualitativ hochwertigen Implantate, sondern auch auf den Weg an, wie diese eingesetzt werden, den sogenannten Zugang zum Hüftgelenk. Dieser Zugang soll so schonend wie möglich erfolgen, um dem Patienten eine schnelle und schmerzfreie Erholung zu ermöglichen. Minimalinvasiv und muskelschonend.

SuperPath

ist eine neue minimalinvasive Operationstechnik für moderne Schaft- oder Kurzschaffprothesen, die es wie keine andere ermöglicht, Muskeln, Sehnen und die Gelenkkapsel fast vollständig zu erhalten. Dies bietet erhebliche Vorteile für den Patienten, wie beispielsweise geringere Schmerzen, schnellere Mobilisation, eine größere Bewegungsfreiheit unmittelbar nach der Operation, sowie einen kürzeren Krankenhausaufenthalt. In der Regel können die Patienten das Gelenk schon am Folgetag der Operation belasten und ihre ersten Schritte unternehmen. Durch den Erhalt aller wichtigen Strukturen des Hüftgelenks und ohne die sonst übliche Notwendigkeit, das Hüftgelenk während der OP auszurenken, wird das Trauma so gering wie möglich gehalten und ein großer Beitrag zur schnellen Wiederkehr in ein normales Leben geleistet.



FOTO: HERSTELLER

SuperPath – Eine neue minimalintensive Operationstechnik für moderne Schaft- oder Kurzschaffprothesen.

Weltweit wurde dieses Verfahren schon in mehreren 1.000 Fällen (USA, Australien) erfolgreich genutzt, um Patienten schnell den Weg zurück ins normale Leben zu ermöglichen. In Deutschland wird dieses innovative Verfahren zurzeit nur von 6 ausgewählten, speziell geschulten OP-Teams in Deutschland angeboten. Arndt Lehnen aus der Praxisklinik in Rheydt zählt zu den wenigen Experten, die das moderne Operationsverfahren in Deutschland anwenden.



Dr. med. Joachim Schier
Facharzt für Chirurgie und Unfallchirurgie
D-Arzt



Arndt Lehnen
Facharzt für Orthopädie, Unfallchirurgie
und Chirotherapie; D-Arzt

FOTOS: © PRAXIS/FOCUS-S.DE



**Praxisklinik für
Chirurgie, Orthopädie und
Unfallchirurgie**

Dr. med. Joachim Schier
Arndt Lehnen

Odenkirchener Straße 43
41236 Mönchengladbach-Rheydt

Tel.: 02166 . 470 -26
www.chirurgie-orthopaedie-mg-ry.de

RADIOLOGIE UND NEUROLOGIE - FÜR DEN DURCHBLICK



Das Team bei der Vorbereitungsphase einer Thrombektomie mittels Angiografie

Als der aus Remscheid stammende Wilhelm Conrad Röntgen 1895 an der Uni Würzburg mit einer Kathodenstrahl-Röhre aus Glas experimentierte und seine Hand zwischen die Röhre und einen Leuchtschirm geriet, erschrak ihn das zufällige, feingliedrige Bild der Knochen seiner Hand auf dem Schirm. Kurz darauf veröffentlichte Wilhelm Conrad Röntgen seine Testergebnisse zu „X-Strahlen“, welche wenig später nach ihm benannt wurden. Bereits ein Jahr später fand diese, inzwischen durch ausländische Wissenschaftler bestätigte neue Diagnosemethode, ihre regelmäßige Anwendung und entwickelte sich ständig weiter. Aus der zunächst „Röntgenologie“ genannten Wissenschaft entstand die Radiologie.

Doch schon lange geht es in der Radiologie als bildgebende Diagnostik nicht mehr ausschließlich um den „Durchblick“. Inzwischen sitzen Radiologen lange nicht mehr dauernd im Dunkeln

und auch dem „Bildchen schauen“ sind sie als Mediziner und Wissenschaftler längst entwachsen. „Wer gern interdisziplinär und zugleich selbstständig arbeitet, gerne Diagnosen präzisiert, bei therapeutischen Eingriffen auch selbst Hand anlegt und sich dabei bevorzugt innovative Technik zu Nutze macht, dessen medizinische Karriere verläuft häufig in der Radiologie“, weiß Prof. Dr. med. Christoph Müller-Leisse über die Vielfalt seines medizinischen Fachgebiets zu berichten. Als Chefarzt der Klinik für Radiologie und Neuroradiologie bei den Kliniken Maria Hilf beobachtet er diese interdisziplinäre Begeisterung mit einem insgesamt 18-köpfigen Ärzteteam, welches durch 34 medizinisch-technische Assistentinnen bereichert wird.

In den über 120 Jahren nach der ersten radiologischen Bildgebung Conrad Röntgens hat sich diese medizinische Fachrichtung bis hin ins Therapeutische fortentwickelt; Interventionen,

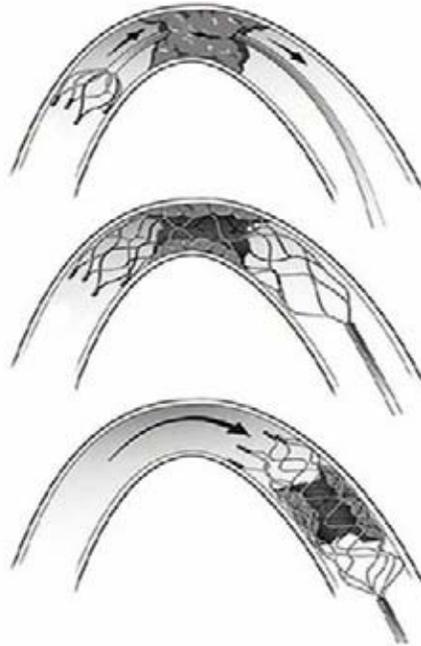
also Eingriffe (s.a. kleines Radiologie-Lexikon unter „Interventionelle Radiologie“) sind auch hier auf dem Vormarsch. In den Kliniken Maria Hilf treibt diese nun der zuletzt als Oberarzt des Uniklinikums Essen nach Mönchengladbach gewechselte Priv.-Doz. Dr. med. Adrian Ringelstein auch im Gehirn und Rückenmark voran.

PD Dr. Ringelstein steht mit seiner radiologischen Expertise für den Ausbau der Neuroradiologie in den Kliniken Maria Hilf. Neben vielen weiteren interdisziplinären Diagnosen und Therapien stehen für ihn zwei Behandlungsfelder im Vordergrund, mit denen sich die medizinische Leistungsfähigkeit des Hauses bis weit ins Umland empfiehlt. „Dabei handelt es sich zum einen um die Thrombektomie, d.h. der Entfernung eines Blutgerinnsels aus einer Hirnarterie mittels Kathetertechnik. Beim Aneurysmcoiling zum anderen, trennen wir eine Gefäßaussackung einer Hirnarterie mittels gleicher Technik von der

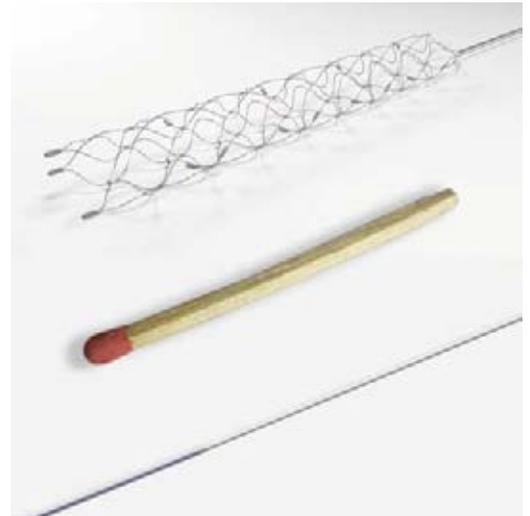
Blutzirkulation ab“, erläutert PD Dr. Adrian Ringelstein. „Auch die Beseitigung von Engstellen der das Gehirn versorgenden Gefäße, also Stent-PTA, und minimal invasive Eingriffe an der Wirbelsäule und am Rückenmark werden zukünftig zu unserem Leistungsangebot gehören“, ergänzt Prof. Christoph Müller-Leisse stolz.

Die Voraussetzungen für diese Spitzenmedizin schaffen die Kliniken Maria Hilf über die personelle Ausstattung hinaus auch mittels moderner Technik, die neben einem MRT mit 1,5 Tesla auch eines mit hoher Feldstärke (3.0 Tesla) und zwei Mehrzeilen-CT's (MSCT) umfasst.

„Das Arbeitspferd für diese Formen der hochspezialisierten Behandlung ist allerdings unsere hochmoderne 2-Ebenen-Angiographieanlage. Sie ermöglicht es uns, selbst kleinste Hirngefäße im Gehirn zu erkennen und mittels Draht und Katheter einen Behandlungsweg zu finden, der eine Operation überflüssig macht. Damit können wir über Mönchengladbachs Grenzen hinaus ein einzigartiges medizinisches Leistungsangebot vorweisen“, weiß Prof. Dr. Christoph-Müller zu berichten.



Der selbstexpandierende Stent Retriever wird hinter das Blutgerinnsel gesetzt.



Der Vergleich mit dem Steichholz zeigt die Feinheit des Materials.



Bild 1: Gefäßabbruch in der rechten Halsschlagader



Bild 2: Nach der Entfernung des Blutgerinnsels ist die Hirnversorgung wieder mit Blut gefüllt




Prof. Dr. med. Christoph Müller-Leisse (links) mit PD Dr. med. Adrian Ringelstein (rechts).

Klinik für Radiologie und Neuroradiologie

Chefarzt
Prof. Dr. Christoph Müller-Leisse
Facharzt für Radiologie

Sekretariat
Frau Doris Förster

Krankenhaus Maria Hilf
Sandradstraße 43
41061 Mönchengladbach

Krankenhaus St. Franziskus
Viersener Str- 450
41063 Mönchengladbach

021261 / 358 - 1701

Kleines Radiologie-Lexikon

Computertomographie

Die **Computertomographie** bzw. **Computertomografie** (Abkürzung CT), ist ein bildgebendes Verfahren in der Radiologie, mit dem scheibchenweise Bilder erzeugt und mit Hilfe von computer-gesteuerten Rechenschritten (daher der name) in beliebigen Ebenen rekonstruiert werden können.

Interventionelle Radiologie

Die Interventionelle Radiologie umfasst minimal eingreifende (invasive) therapeutische Maßnahmen, die mit Hilfe von Nadel, Draht und Katheter unter permanenter Kontrolle eines bildgebenden Verfahrens durchgeführt werden: zum Beispiel die Aufdehnung von Gefäßverengungen (Angioplastie, PTA) unter Durchleuchtungskontrolle einer digitalen Subtraktionsangiographie (DAS). Bei Verwendung einer Gefäßprothese (Stent) wird diese Methode als Stentangioplastie bezeichnet

Röntgenstrahlen

Röntgenstrahlung bezeichnet elektromagnetische Wellen mit Energien zwischen 5 keV und einigen hundert keV, entsprechend Wellenlängen zwischen 250-10⁻¹² m (250 Pikometer) und weniger 10⁻¹² m und liegen im elektromagnetischen Spektrum zwischen dem ultravioletten Licht und der Gammastrahlung.

AM 3. MAI IST

WELTASTHMA-TAG

Jedem zweiten Heuschnupfenpatienten droht Asthma

Wenn jetzt im Frühling wieder die Pollen fliegen, sollten Heuschnupfen-Geplagte genauer auf ihre Symptome achten: Pfeifende Atemgeräusche, ein Engegefühl in der Brust, Hustenreiz oder Kurzatmigkeit können Warnzeichen sein, dass sich aus einer Allergie ein Asthma entwickelt hat. Von dieser Erkrankung sind in Deutschland bis zu acht Millionen Menschen betroffen. Fünf bis sieben Prozent der Erwachsenen haben schon einmal in ihrem Leben die Diagnose Asthma erhalten. Bei Kindern ist die Erkrankung noch häufiger: Bis zu 10 Prozent der Heranwachsenden leiden darunter. Damit ist Asthma die häufigste chronische Erkrankung im Kindesalter. Asthma-Erkrankungen haben in den letzten Jahrzehnten zugenommen: „Eine der Hauptursachen dafür ist wohl der Anstieg von allergischen Erkrankungen insgesamt“, stellt Dr. Andreas Hellmann fest, Vorsitzender des Bundesverbandes der Pneumologen, Schlaf- und Beatmungsmediziner (BdP). Allergien sollten als Erkrankung unbedingt ernst genommen werden: „Jeder zweite Heuschnupfenpatient läuft Gefahr, mit der Zeit ein allergisches Asthma zu entwickeln“, so Dr. Hellmann.

Neben allergischem Asthma gibt es auch nicht-allergisches Asthma, wovon aber nur etwa 20% der Asthmatiker betroffen sind. Der Großteil von ihnen leidet unter allergischem Asthma oder unter Mischformen. Dabei ist der Zusammenhang zwischen Allergien und Asthma offensichtlich: Allergien auf Pollen oder Milben verursachen eine Entzündungsreaktion der Atemwege. Wenn bei einem Allergiker nicht nur die Schleimhäute der Nase permanent entzündet sind, sondern zusätzlich die Schleimhäute der Bronchien auf die Allergene reagieren und sich verengen, kann dies Asthma auslösen. Dies äußert sich dann in den typischen Symptomen wie Atemnot, Hustenanfällen und einem Engegefühl in der Brust.

Asthma hat erhebliche Folgen für die Lebensqualität der Betroffenen: „Neben den körperlichen Beschwerden ist die Krankheit auch psychisch belastend. Asthmapatienten

müssen kontinuierlich Medikamente nehmen. Vielen macht die ständige Angst vor einem Anfall zu schaffen. Oder die Angst vor einem Atemwegsinfekt – denn solche Infekte verlaufen bei Asthmatikern häufig besonders schwer und sind langwierig“, erklärt Dr. Hellmann. „Glücklicherweise lässt sich Asthma heute aber in vielen Fällen gut kontrollieren. Dann kann man mit der Erkrankung ein normales Leben führen, abgesehen von den Medikamenten. Es gibt eine ganze Reihe von Olympiasiegern, die an Asthma leiden.“

Um allergisches Asthma zu vermeiden, sollte man seine Allergie mit einer Hyposensibilisierung ursächlich behandeln: Dabei wird der Körper langsam an das Allergen, auf das er reagiert, gewöhnt und lernt, nicht mehr allergisch zu reagieren. Nur eine Hyposensibilisierung kann verhindern, dass aus einer Allergie irgendwann Asthma wird. Nasensprays und Augentropfen lindern zwar akute Beschwerden, sind aber hinsichtlich einer Prävention von Asthma wirkungslos. Auch die WHO empfiehlt die Hyposensibilisierung, die bei rund 80% der Patienten erfolgreich ist. „Eine Hyposensibilisierung ist besonders erfolgversprechend, wenn sie zu einem frühen Zeitpunkt der allergischen Erkrankung durchgeführt würde, am besten bereits im Kindesalter“, sagt Dr. Hellmann. „Bei Menschen mit vielen Allergien, die das ganze Jahr über Beschwerden haben, wird die Behandlung immer schwieriger. Gleichzeitig besteht hier das höchste Asthmarisiko.“

Eine Hyposensibilisierung kann mit Spritzen, die der Arzt verabreicht, oder auch in Form von Tabletten, die der Patient selbstständig zu Hause einnehmen kann, durchgeführt werden. Die Therapie dauert rund drei Jahre. Die aktuelle Leitlinie der allergologischen Fachgesellschaften[1] empfiehlt, Präparate zu wählen, die zugelassen sind, für die eine Wirksamkeit in wissenschaftlichen Studien nachgewiesen wurde und die vor der Entwicklung von weiteren Allergien und vor Asthma schützen. Die Kosten für eine Hyposensibilisierung tragen in der Regel die Krankenkassen.

Der Weltasthma-Tag wurde 1998 von der Global Initiative for Asthma (GINA) ins Leben gerufen, um auf diese chronische Entzündung der Atemwege aufmerksam zu machen. Er findet am 3. Mai 2016 statt.



Der Deutsche Allergie- und Asthmabund e.V. in Mönchengladbach



Kontakt:

Deutscher Allergie- und Asthmabund e.V.
An der Eickesmühle 15-19
41238 Mönchengladbach
Tel.: 021266 . 6478820
www.daab.de



WARUM NICHT ÖKO-PUTZEN?

Mit heiler Haut durch den Frühjahrsputz

In vielen Haushalten steht jetzt der Frühjahrsputz an. Fenster werden gewienert, Fußböden auf Hochglanz gebracht. Oft passiert dies mit mehr oder weniger aggressiven Haushaltschemikalien, die versprechen, gleichzeitig Pilze, Viren, Fett und Kalk zu beseitigen. Die keimtötende Wirkung kann aber auch dem Menschen schaden und zu Atemwegsbeschwerden, Ekzemen oder Allergien führen. Dabei gibt es umwelt- und hautfreundliche Alternativen. Darauf weist die Aktion DAS SICHERE HAUS (DSH) hin.

Essig, Zitronensäure, Natron und Waschsoda, fertig.

Die meisten Verschmutzungen lassen sich mit nur wenigen Mitteln beseitigen. Essig, Zitronensäure, Natron und Waschsoda sind, kombiniert mit Mikrofaser- oder Putzschwamm, wahre Putzwunder. Meist sind sie auch kostengünstiger als herkömmliche Reiniger.

- Essig wirkt gegen Kalk. Mit Zitronen- oder Orangenschalen versetzt, entsteht eine wohlriechende Mischung, die sich für die Reinigung vieler Oberflächen eignet.
- Zitronensäure wirkt ähnlich wie Essig, ist jedoch geruchsneutraler und weniger stark.

- Säurebeständige Böden und Arbeitsoberflächen lassen sich mit Essig-Wasser (Mischverhältnis 1:1) und etwas Natron reinigen. Möbel lassen sich gut mit einer selbst hergestellten Möbelpolitur aus Essig und Öl pflegen.
- Wasser, dem etwas Natron zugefügt wird, macht Fenster wieder sauber; die Mischung lässt sich gut mit einer Sprühflasche verteilen. Das Fenster wird anschließend mit einem Tuch oder Zeitungspapier getrocknet.
- Wasser mit Natron reinigt auch den Kühlschrank von Verschmutzungen. Dafür die Mischung auftragen, einige Minuten einwirken lassen und mit einem feuchten Tuch abwischen.
- Eine Waschsoda-Wasser-Mischung sorgt schnell und schonend für das Verschwinden hartnäckiger Fettflecken.
- Auch beim Öko-Putzen immer Handschuhe tragen

Haushaltshandschuhe gehören auch beim Putzen mit natürlichen Mitteln zur Grundausstattung. Denn auch Essig, Zitronensäure und Natron können, obwohl eine nachhaltige Alternative, bei Kontakt Haut und Schleimhäute reizen.

Achtung!

Verwechslungsgefahren bei Wasch- und Reinigungsmitteln ausschließen

Haushaltschemikalien bergen Risiken für Unfälle, wenn sie nicht sicher aufbewahrt und sorgsam verwendet werden. Besonders Kinder, Menschen mit eingeschränktem Sehvermögen sowie Demenzerkrankte sind gefährdet, wenn sie beispielsweise Wasch- oder Reinigungsmittel mit Getränken oder anderen Lebensmitteln verwechseln. Das Risiko dafür ist besonders hoch, wenn ein solches Produkt nicht das Original etikettiert trägt oder gar in ein Lebensmittelgefäß umgefüllt wird.

Alle Wasch-, Pflege- und Reinigungsmittel sollen darum gemäß den Anwendungshinweisen unter Beachtung der Sicherheitsregeln verwendet und im Originalbehälter aufbewahrt werden. Keinesfalls dürfen diese Produkte in andere Verpackungen oder gar Lebensmittelgefäße wie Konservengläser oder Getränkeflaschen umgefüllt werden, so der grundsätzliche Rat vom Forum Waschen. Denn dadurch würde die Verwechslungsgefahr deutlich erhöht und Unfälle, zum Beispiel Verschlucken, Haut- oder Augenreizung, könnten die Folge sein.

Und auch in ihrer Originalverpackung gelagerte Wasch- und Reinigungsmittel müssen selbstverständlich immer außerhalb der Reichweite von Kindern aufbewahrt, also nicht neben der Toilette, unter dem Waschbecken oder neben dem Geschirrspüler abgestellt werden, um Unfälle zu vermeiden.

Weitere Informationen rund um „Nachhaltiges Waschen, Abwaschen und Reinigen“ stehen im Internet zur Verfügung:

www.forum-waschen.de und
www.waschtips.de



SUPERFOOD WIRKLICH SUPERGUT?

Regionale Lebensmittel sind oftmals besser und gesünder

Weizengras, Chia-Samen, Acai- und Goji-Beeren, Matcha & Co.: Das Geschäft mit den in der Öffentlichkeit als Superfood umworbenen Lebensmitteln boomt. Insbesondere Obst und Gemüse sollen aufgrund ihres Nährstoffgehalts einen höheren gesundheitlichen Nutzen als andere Lebensmittel haben. Sie gelten als Heilsbringer, um beispielsweise vor Krebs und Alzheimer, vorzeitigem Altern und nachlassender Libido zu schützen. „Häufig fehlt diesen Heilsversprechen jedoch der wissenschaftliche Nachweis“, sagt Marco Funke vom KKH-Serviceteam in Mönchengladbach. „Zudem kommen viele dieser Produkte aus dem Ausland und müssen erst aufwendig sowie energiereich verarbeitet werden, bevor sie beim deutschen Verbraucher auf dem Tisch landen.“ Dabei gibt es tolle Alternativen aus der Region, die entweder genauso gesund oder sogar gesünder sind. Außerdem sind sie preisgünstiger und weisen eine bessere Ökobilanz auf.

Voll im Trend liegen zurzeit Chia-Samen. Aufgrund ihres hohen Ballaststoffgehalts und ihrer guten Quellfähigkeit sorgen sie für ein langanhaltendes Sättigungsgefühl, unterstützen außerdem die Darmtätigkeit positiv. Die Samen enthalten höhere Mengen der guten Omega-3

-Fettsäuren, die sich positiv auf Herz-Kreislauf-Erkrankungen oder Entzündungsreaktionen auswirken. Als gute Alternative bieten sich aber auch Leinsamen und Nüsse an: diese sind deutlich preiswerter, regional verfügbar und wirken ebenfalls gesundheitsfördernd.

Auch Goji-Beeren gehören seit geraumer Zeit zu den Lieblingen der Superfood-Branche. Sie werden vor allem wegen des hohen Vitamin-C-Gehalts, des Provitamin A, als pflanzliche Eiweißquelle sowie als Stopper der altersbedingten Degeneration der Augenzellen gepriesen. Doch mit preisgünstigem Ersatz wie zum Beispiel Spinat, Kohl und gelber Paprika kann dem ebenso entgegengewirkt werden. Vitamin C ist auch reichlich in Hagebutten, Erdbeeren und Zitronen enthalten. Und als hochwertiger Eiweißlieferant gelten unter anderem Esskastanien, rote Linsen, Kichererbsen oder Bohnen.

„Die Liste heimischer und guter Alternativprodukte könnte endlos weitergeführt werden“, erklärt Funke. „Beispiel: Der Superfood-Renner aus den USA ist Kale, aufbereitet unter anderem als Smoothie oder frittierte Chips und teuer verkauft. Dabei handelt es sich bei Kale um nichts anderes als unser gutes altes Wintergemüse, den Grünkohl.“ Der zählt zweifelsfrei zu

den Vitamin-C-reichsten Lebensmitteln überhaupt und ist durch eine Vielzahl weiterer Mineral- und Nährstoffe ideal zur Stärkung der Abwehrkräfte. Entscheidender Unterschied: der günstige Preis auf deutschen Märkten.

Fazit: Die KKH empfiehlt, beim Kauf von Trendnahrungsmitteln deren Inhaltsstoffe mit denen regional erhältlicher Produkte zu vergleichen und sich ausführlich zu informieren. Oft verbirgt sich hinter dem vollmundig angepriesenen Gesundheitsnutzen von Superfood nicht mehr als eine ausgeklügelte Marketingidee, die auch Gefahren und Risiken mit sich bringt: In unterschiedlichen Untersuchungen wurden zum Teil hohe Belastungen mit Pestiziden, Schwermetallen, Schimmelpilzen und Mineralöl festgestellt. Darüber hinaus können auch Wechselwirkungen bei regelmäßiger Einnahme von Medikamenten auftreten oder gesundheitliche Beeinträchtigungen durch Überdosierungen entstehen.

Einen großen Vorteil allerdings hat die Diskussion um die neuen Wundermittel: alltägliche, regional und saisonal verfügbare Lebensmittel wie zum Beispiel Rote Bete, Brennnesseln, Steckrüben oder Heidelbeeren werden vom Verbraucher wieder entdeckt.

LEICHTE KÜCHE MIT MINERALWASSER

Fünf Tipps zu fettfreiem Braten & Co.

Wer seiner Gesundheit etwas Gutes tun möchte, sollte auf eine ausgewogene Ernährung achten. Aber wie lässt sich das im Alltag möglichst schnell und einfach umsetzen? Eine besonders vielseitige und gut verfügbare Zutat für die leichte und bekömmliche Küche ist natürliches Mineralwasser: „Ob beim Braten, Dünsten, Backen oder Zubereiten von Desserts – mit Mineralwasser kann man ganz unkompliziert überflüssige Kalorien einsparen“, so Ernährungs-wissenschaftlerin Birgit Oelbüttel, die auch regelmäßig Kochkurse anbietet. Die Expertin verrät, wie Mineralwasser die leichte Küche perfekt ergänzen kann:



Fettfreies Dünsten und Braten

„Mineralwasser ist eine kalorienfreie Alternative zu Öl oder Butter. Zum Anbraten einfach kohlensäurehaltiges Mineralwasser in eine heiße beschichtete Pfanne geben und kurz aufschäumen. Fleisch oder Fisch dazugeben und goldbraun garen. Ist die Flüssigkeit verdampft, bei Bedarf esslöffelweise weiteres Mineralwasser hinzugeben.“ (Foto: © ryzhkov86/123rf.com)

Schaumig-leichte Suppen und Saucen

„Wer selbstgemachten Suppen und Saucen das gewisse Extra verleihen möchte, sollte zu kohlensäurehaltigem Mineralwasser greifen. Damit lassen sie sich nicht nur schaumig aufschlagen, sondern erhalten durch die prickelnde Kohlensäure auch einen intensiven Geschmack.“ (Foto: © magone/123rf.com)



Locker-luftige Desserts

„Egal, ob Quark, Waffeln oder Mousse – kohlensäurehaltiges Mineralwasser macht Desserts cremig-zart und spart Milch oder Sahne. Mit einem nur leicht mineralisierten Mineralwasser bleibt der Eigengeschmack der Süßspeisen besser erhalten.“ (Foto: © dotshock/123rf.com)



Frische Salate und Gemüse

„Werden Salatdressings mit kohlensäurehaltigem Mineralwasser zubereitet, sind sie frischer im Geschmack und obendrein auch noch fettarm. Beim Dünsten von Gemüse gilt: In Mineralwasser zubereitet, bleibt das Gemüse knackiger und behält seine intensive Farbe.“ (Foto: © ryzhkov86/123rf.com)



Extra lockerer Teig

„Ersetzt man im Teig einen Teil der Milch durch Mineralwasser mit viel Kohlensäure, geht die Masse besser auf und wird besonders locker. Denn die Kohlensäure wirkt wie ein Triebmittel und ist damit ein natürlicher Ersatz für Backpulver. Ganz nebenbei enthält der Teig auch weniger Kalorien.“ (Foto: © angorius/123rf.com)





ZECKENSAISON BEGINNT

Einer der ältesten Parasiten erwacht aus der Winterstarre

Wer sehnt sich nicht nach den ersten schönen Tagen im Jahr, wenn die wärmenden Sonnenstrahlen Mensch und Tier ins Freie ziehen? Zum Beispiel in den eigenen Garten oder einfach in die Natur. Doch dort wird man schon längst erwartet von einem der ältesten Parasiten: der Zecke. Zecken können beim Blutsaugen gefährliche Krankheitserreger übertragen, allen voran das FSME-(Frühsommer-Meningoenzephalitis-) Virus und Borrelien. Vorsorge ist daher wichtig. Neben der richtigen Kleidung, dem Einsprühen mit Repellents und dem Absuchen der Kleidung nach jedem Aufenthalt in der Natur kann auch ein Impfschutz vorbeugen, nach einem Zeckenstich an FSME zu erkranken.

Bei den ersten frühlingshaften Temperaturen beginnen nicht nur unsere Lebensgeister sich zu regen, sondern auch die der Zecke. Ab sieben Grad Celsius – und das nur wenige Tage hintereinander – erwacht der blutsaugende Parasit aus seiner Kältestarre und geht auf die Suche nach frischem Blut. In Hecken, Wiesen und Büschen warten rund sieben unterschiedliche Zeckenarten in Deutschland auf ihre Opfer. Und gestochen werden kann jeder – vom Baby, das die ersten Krabbelversuche im Garten macht, über den leidenschaftlichen Wanderer bis hin zum Sonnenanbeter im Stadtpark. Mittlerweile muss man mit Zeckenstichen bereits von circa Februar bis Oktober rechnen. Bei milder Witterung sogar ganzjährig.

Weltweit sind bis heute über 900 verschiedene Zeckenarten bekannt. Der Parasit existiert bereits seit 350 Millionen Jahren. In Deutschland ist der Gemeine Holzbock die am häufigs-

ten vorkommende Art. Zecken können bis zu 50 verschiedene Krankheitserreger übertragen, darunter Borreliose-Bakterien oder auch FSME-(Frühsommer-Meningoenzephalitis-)Viren. FSME ist eine Erkrankung der Hirnhaut und des zentralen Nervensystems. Nach zunächst grippeähnlichen Symptomen kommt es bei rund 50 Prozent der Betroffenen zu einer Entzündung der Hirnhaut, bei circa 40 Prozent zusätzlich zur Entzündung des Gehirns. Einige tragen schwere gesundheitliche Folgen mit dauerhaften Lähmungen, Schluck- und Sprechstörungen oder Atemschwäche davon.

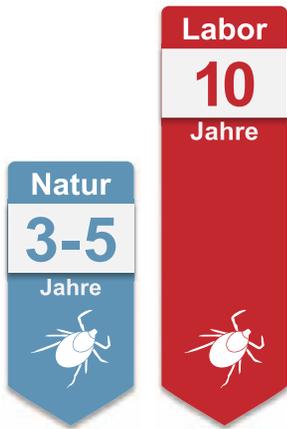
Eine FSME-Impfung kann einen davor bewahren, nach einem Zeckenstich an FSME zu erkranken. „Leider gibt es bei einer FSME-Infektion keine die Ursachen behandelnde Therapie. Ist die Krankheit erst mal ausgebrochen, lassen sich nur die Symptome mildern, der Krankheitsverlauf aber nicht beeinflussen. Mit der FSME-Impfung haben wir aber den großen Vorteil, dass man gut vorsorgen kann, sodass es gar nicht erst zur Erkrankung kommt“, so Priv. Doz. Dr. med. Gerhard Dobler, Facharzt für Mikrobiologie, Virologie und Infektionsepidemiologie, Leiter der Abteilung für Virologie und Rickettsiologie am Institut für Mikrobiologie der Bundeswehr München.

Besonders gefährdet, von einer Zecke gestochen zu werden, sind Menschen, die sich viel im Grünen aufhalten, sei es beruflich oder als Freizeitaktivität. Eine umfassende Vorsorge ist daher unbedingt notwendig. Geschlossenes Schuhwerk, lange Hose und Hemd so tragen, dass möglichst viel Haut abgedeckt ist, und am besten den Hosensaum in die Socken stecken. Gut zu erkennen sind die schwarzbraunen Spinnentiere auf heller Klei-

dung, sodass man sie schnell entfernen kann. Unterstützende Zeckenabwehr können auch Duftstoffe, sogenannte Repellents, sein. Dass sich die Zecke auf den Körper setzt oder sogar sticht, bleibt in der Regel aufgrund eines betäubenden Sekrets, das der Parasit in die Haut injiziert, unbemerkt. Daher ist es wichtig, seinen Körper und gegebenenfalls sein Haustier nach dem Aufenthalt in der Natur nach Zecken abzusuchen.

Neben den beschriebenen Maßnahmen trägt eine FSME-Impfung dazu bei, das FSME-Infektionsrisiko deutlich zu verringern. Insbesondere in den FSME-Risikogebieten, wie zum Beispiel in weiten Teilen Bayerns, Baden-Württembergs, Südhessens und dem südöstlichen Thüringen, sollten die aufgeführten Vorsorgemaßnahmen eine Selbstverständlichkeit sein.

Wenn eine Zecke doch den Weg auf die Haut gefunden und zugestochen hat, sollte diese möglichst schnell entfernt werden. Spezielle Zeckenkarten oder Pinzetten dafür kann man in der Apotheke oder im Drogeriemarkt kaufen. Beim Rausziehen ist darauf zu achten, dass die Zecke nicht zerquetscht wird und das Stechorgan, das häufig im Volksmund fälschlicherweise als „Kopf“ bezeichnet wird, mit herausgezogen wird. Die Wunde sollte nach dem Entfernen der Zecke auf jeden Fall desinfiziert werden, um weitere Infektionen zu vermeiden. Ist der Stechapparat stecken geblieben, wird dieser in der Regel nach einiger Zeit wieder von der Haut abgestoßen. Die Einstichstelle aber sollte weiterhin in den nächsten Wochen beobachtet werden. Bei Schwellungen oder Rötungen sowie grippeähnlichen Symptomen ist sofort der Arzt zu konsultieren.



Zecken sind Überlebenskünstler:
Wissenschaftler konnten zeigen, dass Zecken unter Laborbedingungen nach einer Blutmahlzeit bis zu zehn Jahre ohne weitere Nahrung überleben. In freier Natur überleben sie im Durchschnitt drei bis fünf Jahre.

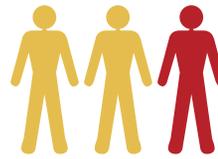
Häufigkeit von FSME-Viren in Tieren*:



Überträger: Sowohl Wild- als auch Haustiere tragen zur Verbreitung von Zecken und damit auch der FSME-Viren bei. Während Zeckenlarven gerne kleine Nagetiere wie Mäuse befallen, bevorzugen die Nymphen und erwachsene Zecken größere Tiere – vom Fuchs über Rehe und Wildschweine bis hin zu Schafen und Rindern.



Kaum noch Winterpause: Zecken sind fast ganzjährig aktiv – in der Regel von Februar bis Oktober. Sie werden aktiv, wenn die Umgebungstemperatur an mehreren Tagen über sieben Grad Celsius im Plus ist – unabhängig von der Jahreszeit.



Jede/-r Dritte trägt Borrelien: Borrelien sind die am häufigsten durch Zecken übertragenen Krankheitserreger in Deutschland. Schätzungen zufolge erkranken jährlich zehntausende Menschen in der Bundesrepublik.



Definierte FSME-Risikogebiete
Landkreise mit vereinzelt auftretenden FSME-Erkrankungen

FSME-Risikogebiete:

In den Risikogebieten tragen Schätzungen zufolge 0,1 bis 5 Prozent der Zecken das Virus. In großen Teilen Bayerns, Baden-Württembergs sowie Teilen Südhessens, Thüringens, von Rheinland-Pfalz, des Saarlands und Sachsens ist die Gefahr der Übertragung von FSME am höchsten. 146 Stadt- und Landkreise zählt das RKI – fast jedes Jahr kommen neue hinzu.

Zecken übertragen FSME-Viren bundesweit:

Einzelne FSME-Fälle gab es in den vergangenen Jahren in allen Bundesländern: In 2016 wurden bis KW51 vorläufig 23 FSME-Erkrankungen in Berlin, Brandenburg, Mecklenburg-Vorpommern, Niedersachsen, Nordrhein-Westfalen, Sachsen-Anhalt und Schleswig-Holstein gemeldet. Niedersachsen war mit 11 Fällen am stärksten betroffen.

Zecken zieht es in die Stadt:

Eine Studie der Uni Hohenheim beweist es: In 75 % der Gärten in Stuttgart leben Zecken – auch im gepflegten Ziergarten. Die FSME-Fallzahlen vom RKI bestätigen die Stadtfucht der Zecken: Einzelne FSME-Fälle wurden in den letzten Jahren unter anderem aus München, Berlin, Frankfurt, Dresden und Koblenz gemeldet.



Zecken und FSME selbstverständlich vorsorgen:



Zecken sollten nicht an die Haut kommen: lange, helle Kleidung und festes Schuhwerk tragen, Socken über die Hose ziehen, mit Repellents einsprühen. Nach dem Aufenthalt in der Natur den Körper gründlich absuchen und festhaftende Zecken vorsichtig entfernen. Ein Impfschutz kann darüber hinaus dazu beitragen, das Risiko, an FSME zu erkranken, zu verringern.

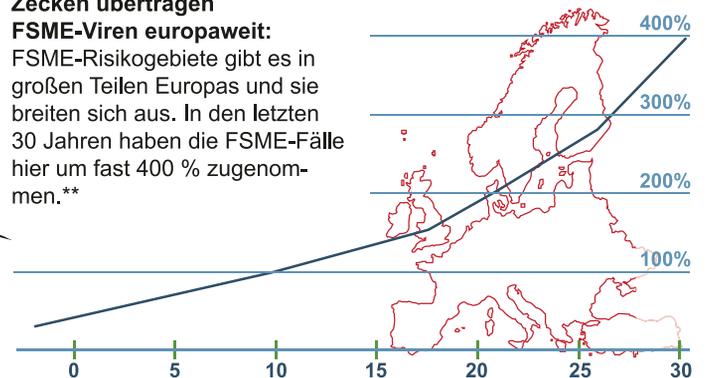
Nicht nur Zecken übertragen FSME-Viren:

Im vergangenen Jahr sind im Landkreis Reutlingen zwei Personen an FSME erkrankt, die Ziegenrohmilchprodukte gegessen hatten. Milch von infizierten Ziegen kann große Mengen FSME-Viren enthalten, sie können auch in Kuh- und Schafmilch vorhanden sein. Sobald die Lebensmittel erhitzt werden, ist die Gefahr gebannt.



Zecken übertragen FSME-Viren europaweit:

FSME-Risikogebiete gibt es in großen Teilen Europas und sie breiten sich aus. In den letzten 30 Jahren haben die FSME-Fälle hier um fast 400 % zugenommen.**



* Prozentzahlen beziehen sich auf die Anzahl untersuchter Tiere in verschiedenen Studien. Details siehe Epidemiological situation of tick-borne encephalitis in the EU/EFTA countries. TECHNICAL REPORT, S. 24.

** Factsheet for health professionals. European Centre for Disease Prevention and Control (ECDC), 8. März 2016.

Informationen rund um Zecken und die optimale Vorsorge: www.zecken.de
 Eine Website zu Zecken speziell für Kinder und Eltern: www.zeckenschule.de
 Besuchen Sie uns auf facebook: www.facebook.com/zecken.de
 Vorsorge für Naturbegeisterte – eine Selbstverständlichkeit: www.leidenschaftnatur.de



FOTO: © MINDOF/123RF.COM

GESUNDHEITSFÖRDERUNG FÜR ARBEITSLÖSE

Arbeitsgruppe aus Stadt, Jobcenter, Hochschule, Gesundheitswesen und freien Trägern wird Präventionskonzept erarbeiten

Arbeitslosigkeit macht krank – Krankheit macht arbeitslos. Auf diese einfache Formel lässt sich der Teufelskreis zwischen Arbeitslosigkeit und hohen Gesundheitsrisiken bringen. Dies belegen eine Vielzahl an Studien: Arbeitslose sind wesentlich höheren gesundheitlichen Belastungen ausgesetzt und verfügen über deutlich geringere gesundheitliche Ressourcen als Erwerbstätige, Arbeitslose sind rund doppelt so häufig krank wie Erwerbstätige. 21 Prozent der Erwerbslosen bezeichnen ihren Gesundheitszustand selbst als schlecht oder sehr schlecht, gegenüber 3 Prozent der Erwerbstätigen. Gleichzeitig geben Erwerbslose einen wesentlich höheren ungedeckten Bedarf an ärztlicher Untersuchung oder Behandlung an als Erwerbstätige.

Ein Phänomen, das in Mönchengladbach ganz besondere Bedeutung hat. Denn die Stadt ist durch einen hohen Anteil an Menschen, die auf Grundsicherung für Arbeitsuchende angewiesen sind, geprägt. Das Jobcenter Mönchengladbach betreut 39.600 Menschen und damit fast jeden fünften Bürger der Stadt und jedes dritte Kind. 27.000 der 39.600 Hilfeberechtigten sind in der Erwerbsaltersgruppe von 15 bis 64 Jahre, davon 10.000 Personen arbeitslos (die anderen 17.000 Hilfeberech-

tigten gelten nicht als „arbeitslos“, weil sie in einer Bildungs- oder Beschäftigungsmaßnahme sind, weil sie Arbeit haben und aufstocken müssen, weil sie Kinder unter 3 Jahren haben und diese betreuen, jemanden pflegen müssen oder weil sie noch zur Schule gehen). Weitere 2.500 arbeitslose Personen werden von der Arbeitsagentur für Arbeit betreut.

Also keine kleine Randgruppe, die das Thema betrifft. Gesundheitsförderung bei Arbeitslosen war deshalb auch das zentrale Thema der kommunalen Gesundheitskonferenz unter der Leitung von Sozialdezernentin Dörte Schall. In der Sitzung berichteten Manfred Dickersbach, Leiter der Fachgruppe Prävention und Gesundheitsförderung beim Landeszentrum Gesundheit NRW, Heinz Frohn, Regionaldirektor der AOK Rheinland/Hamburg, Björn Gzella vom Fachbereich Stadtentwicklung und Planung und Klaus Müller, Geschäftsführer des Jobcenter Mönchengladbach, über die Gesundheitsförderung bei Arbeitslosen, die neuen Möglichkeiten des 2016 in Kraft getretenen Präventionsgesetzes und die Sozialstruktur in Mönchengladbach.

„Für das Sozial- und Gesundheitssystem in unserer Stadt stellt sich eine Reihe von Fragen:

Wie sehen die Angebote in unserer Stadt aus? Was kann im Alltag bereits präventiv angeboten werden? Erreichen die Angebote die hilfebedürftigen Menschen? Welche weiteren Möglichkeiten bieten sich? Und wie können sich die einzelnen Organisationen noch besser vernetzen und verzahnen, um den betroffenen Menschen größtmögliche Hilfestellung zu bieten?“, erläutert Sozialdezernentin Dörte Schall.

Antworten darauf geben soll eine Arbeitsgruppe, deren Einrichtung die Gesundheitskonferenz beschlossen hat. Schall: „In enger Kooperation zwischen der Stadt Mönchengladbach, dem Jobcenter, Krankenkassen, Arztpraxen, Krankenhäuser, Beratungsstellen, Stadtsporthaus, dem Arbeitslosenzentrum, den Wohlfahrtsverbänden, den Selbsthilfeorganisationen und der Hochschule Niederrhein soll ein Konzept erstellt werden, wie für die Menschen in der Grundsicherung der Zugang zu Präventionsangeboten und Gesundheitsförderung verbessert werden kann.“

In einem zweiten Schritt wird es darum gehen, die Einrichtungen, die bereits im direkten Kontakt zur Zielgruppe stehen, wie etwa Schulen, Kindergärten, Beratungseinrichtungen oder auch Arztpraxen, zu gewinnen und in die Umsetzung der Angebote einzubinden.

NITRAT BELASTET DAS WASSER

Mönchengladbach bei Nitratreduzierung auf einem guten ersten Weg

In Mönchengladbach ist die Nitratbelastung zwar an vielen Stellen nicht so hoch wie in anderen Bereichen der Region. Trotzdem muss weiter an der Reduzierung gearbeitet werden. Im Umweltausschuss hat die Verwaltung einen Bericht zur Nitratbelastung des Grundwassers in Mönchengladbach vorgestellt.

Fast ein Drittel der Fläche der Bundesrepublik Deutschland ist so stark mit Nitrat belastet, dass die gültigen EU-Grenzwerte nicht eingehalten werden. In NRW werden sie auf 40 Prozent der Landesfläche überschritten. Und das Land zählt auch Mönchengladbach zu den Bereichen, in denen die Grenzwerte übertreten werden. Bei einer genaueren Betrachtung des Stadtgebiets ergibt sich jedoch ein differenzierteres Bild. Während die Grenzwerte im Süden und Südosten eingehalten werden, liegen die Überschreitungen eher im Westen und Norden.

In vorbildlicher Weise und als eine der ersten bundesweit hat sich vor 20 Jahren die dama-

lige Stadtwerke GmbH als Trinkwasserversorgerin der Stadt des Themas Reduzierung der Nitratbelastung im Grundwasser angenommen und eine Kooperation mit der Landwirtschaft gebildet. Ziel ist den Eintrag von Nitrat aus Düngemitteln in den Grundwasserkörper zu reduzieren.

So gibt es in fast allen Einzugsgebieten der Stadt Mönchengladbach Kooperationen von Wasserwerksbetreibern und Landwirten. Sie unterstützen die Landwirte dabei, Wege zu finden, um eine bedarfsgerechte Düngung durchzuführen und geeignete Fruchtfolgen anzubauen. Beides sorgt dafür den Nitratreintrag in den Boden zu verringern und die damit einhergehende Grundwasserbelastung zu reduzieren.

Positiv wirkt sich aber auch der verdünnende Effekt des Ersatzwassers aus, das zum Ausgleich der Grundwasserabsenkungen des Tagebaus zurückgeführt wird. Auch die Boden- und Gesteinsstruktur en des Untergrundes haben unterschiedliche Filterwirkungen auf

die Nitratreintragshöhe. Außerdem sind Intensivhaltungen von Tieren und der Anbau von Sonderkulturen, die häufig mit einer verstärkten Nitratreinbringung einhergehen, in Mönchengladbach kaum vorhanden. Insgesamt führen alle Faktoren dazu, dass das Belastungsbild für den Raum Mönchengladbach deutlich günstiger ist als in dem nördlicheren Gebiete des Linken Niederrheins.

Fazit des Nitratberichts: Mit der Kooperation von NEW und Landwirtschaft, in die auch der Fachbereich Umwelt informationshalber eingebunden ist, befindet sich Mönchengladbach auf dem richtigen Weg. Um eine Reduzierung weiter voranzutreiben, sind die Gespräche und Zielvereinbarungen mit der Landwirtschaft über eine Extensivierung von Düngung und Bewirtschaftung auch in Zukunft weiter fortzusetzen. Generell bleibt das Ziel der Stadt Mönchengladbach in Zusammenarbeit mit der NEW als regionalem Trinkwasserversorger, auch künftigen Generationen eine eigenständige Trinkwasserversorgung gewährleisten zu können.

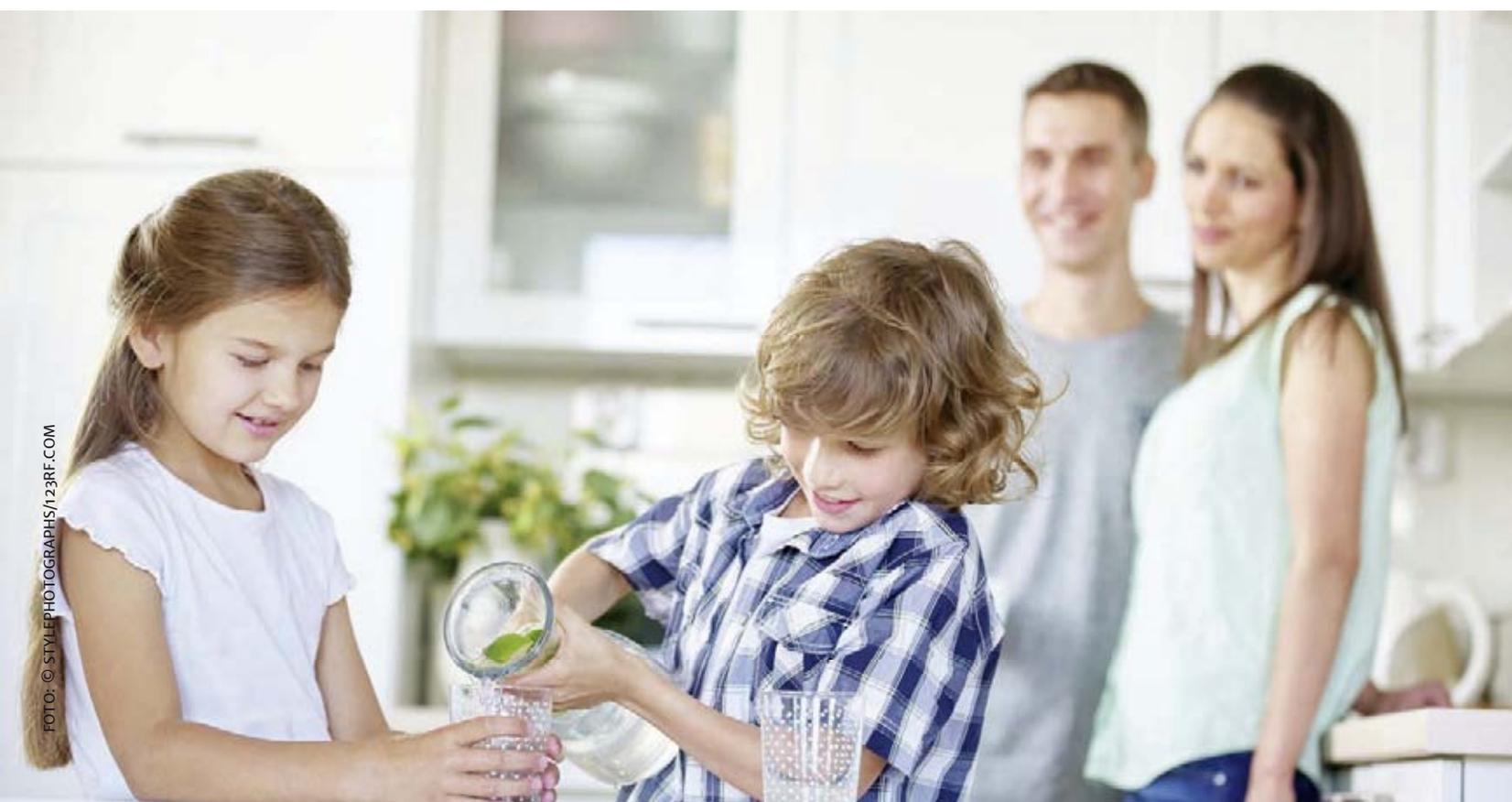




FOTO: © STOCKBROKER7123RF.COM

Gute Jobs – gute Pflege

Sozial-Holding setzt sich in Berlin für bessere Arbeitsbedingungen in der Langzeitpflege ein

Bei einer Tagung unter dem Titel „Gute Jobs. Gute Pflege“ mit Bundesgesundheitsminister Hermann Gröhe hat das Demographie-Netzwerk (ddn) in Berlin ihre Empfehlungen für eine erfolgreiche Personalpolitik in der Langzeitpflege präsentiert und zur Diskussion gestellt. Auf dem Podium mit dabei war Helmut Wallrafen, Geschäftsführer der Sozial-Holding der Stadt Mönchengladbach. Wallrafen gehörte zum Experten-Team, das die „14 Schlüsselfaktoren erfolgreicher Personalarbeit in der Langzeitpflege“ formuliert hat.

Qualifizierte Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter für die Pflege zu gewinnen, ihnen eine berufliche Perspektive mit vernünftigem Einkommen zu geben und sie trotz der hohen Belastungen langfristig zu halten: Dies ist vor dem Hintergrund des demografischen Wandels und dem wachsenden Fachkräftemangel in der Pflege eine der zentralen Aufgaben für Arbeitgeber und Politik.

Dabei ist die Langzeitpflege schon heute einer der wichtigsten Jobmotoren auf dem Arbeitsmarkt: Jede sechste Stelle, die neu geschaffen wird, entsteht im Bereich Pflege und Soziales. Keine andere Branche schafft in absoluten Zahlen mehr Jobs. Und ein Ende der Entwicklung ist nicht abzusehen: Bis

*„Um die wachsende Zahl Pflegebedürftiger Menschen in Zukunft gut versorgen zu können, müssen wir **heute aktiv werden.**“*

zum Jahr 2030 fehlen in Deutschland rund 500.000 Fachkräfte in der Langzeitpflege.

„Um die wachsende Zahl Pflegebedürftiger Menschen in Zukunft gut versorgen zu können, müssen wir heute aktiv werden. Denn schon jetzt sind rund 20 Prozent der Einwohner Mönchengladbachs älter als 65 Jahre – und rund 17 Prozent der Beschäftigten

in unserer Stadt arbeiten bereits im Sozial- und Gesundheitssektor. Dass die Schere zwischen dem Bedarf an Pflegepersonal und den Menschen, die Unterstützung benötigen in den nächsten Jahren weiter auseinandergehen wird, gilt als sicher.

Um weiter und mehr geeignete und motivierte Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter für die Langzeitpflege zu gewinnen muss nach der Einschätzung des Demographie-Netzwerks „auf Führungsetagen und in Personalabteilungen der Träger von Pflegeeinrichtungen der Schalter umgelegt werden“. Das Ziel, die ambulante wie stationäre Langzeitpflege zu einem für Frauen und Männer

attraktiven Berufsfeld mit Aufstiegschancen und verlässlichen Arbeitsbedingungen zu machen, ließe sich nur dann erreichen, wenn der Personalarbeit deutlich mehr Aufmerksamkeit als bislang bekommt.

„Die Langzeitpflege muss sich zu einem Arbeitsfeld entwickeln, in dem sich die mit der Berufswahl verbundenen Werthaltungen und Anliegen auch verwirklichen lassen. Für die Zufriedenheit und den Verbleib am Arbeitsplatz sind viele Einflussfaktoren ausschlaggebend: anspruchsvolle Entwicklungs-, Einfluss- und Lernmöglichkeiten, gute soziale Beziehungen, angemessene Anforderungsprofile und ein Einkommen, das nicht nur existenzsichernd ist, sondern auch in einem als gerecht empfundenen Verhältnis zur eigenen Leistung steht“, formuliert die Arbeitsgruppe, der Helmut Wallrafen angehörte.

HINTERGRUND

Dass die Schere zwischen dem Bedarf an Pflegepersonal und den Menschen, die Unterstützung benötigen in den nächsten Jahren weiter auseinandergehen wird, gilt als sicher: Für Sozialforscher Professor Dr. Thomas Klie, der sich seit vielen Jahren mit den Auswirkungen der alternden Gesellschaft auf den Arbeitsmarkt beschäftigt, sind die absehbaren Folgen gerade im Pflegebereich eklatant: „Bis zum Jahr 2030 fehlen in Deutschland rund 500.000 Fachkräfte in der Langzeitpflege. Hier müssen wir bereits heute nach Kräften gegensteuern.“

Denn der Gesundheits- und Pflegesektor sei nicht nur ein Wachstumsmarkt mit bundesweit weit über fünf Millionen Beschäftigten und hoher regionalökonomischer Bedeutung. „Gleichzeitig ist gerade die Sozialwirtschaft vom demografischen Wandel besonders betroffen: durch hohe Anteile weiblicher und älterer Beschäftigter, hoher Teilzeitquote, hoher psychische Belastungen und schwindender Attraktivität der Berufe bei zunehmend unsicherer (Re-)Finanzierung.“

Im Herbst 2016 hat sich deshalb der Arbeitskreis Sozialwirtschaft im Demographie-Netzwerk e. V. (ddn), einem bundesweit tätigen Zusammenschluss von rund 450 Unternehmen, gegründet. Bei einer Arbeitstagung in Mönchengladbach wurde jetzt Susanne Wallrafen von der Sozial-Holding neben Prof. Dr. Berthold Dietz von der Evangelischen Hochschule Freiburg zur weiteren Sprecherin des Arbeitskreises gewählt.

Das Bundesministerium für Gesundheit unterstützt den Arbeitskreis, der praxisnahe Empfehlungen im Bereich Personalgewinnung, Personalbindung und Personalentwicklung insbesondere für den Pflegebereich zur Verfügung stellen wird.

„Qualifizierte Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter für die Pflege zu gewinnen, ihnen eine berufliche Perspektive mit vernünftigem Einkommen zu geben und sie trotz der hohen Belastungen langfristig zu halten: Dies sind die zentralen Aufgaben, die es zu meis-

tern gilt“, erklärt Susanne Wallrafen, die viele Jahre als Geschäftsleiterin der Bildungs-GmbH in der Sozial-Holding tätig war und inzwischen das das Projekt Urban Life + bei der städtischen Tochtergesellschaft leitet.



Die 100%ige Tochtergesellschaft der Stadt Mönchengladbach wurde 1996 gegründet und vereint unter ihrem Dach wiederum die folgenden Tochterunternehmen:

Sozial-Holding GmbH
für Management- und Verwaltungsaufgaben

Altenheime GmbH
Träger der sieben städt. Altenheime

Ambulante Dienste GmbH
mit ambulanter und teilstationärer Pflege. Kurzzeitpflege, Essen auf Rädern u.a.

Bildungs GmbH
führt Maßnahmen im Auftrag der ARGE durch

Beschäftigungs- und Qualifizierungs-GmbH
fördert und unterstützt die berufliche Integration von Langzeitarbeitslosen

Service GmbH
erbringt hauptsächlich konzerninterne Leistungen im Bereich der Hauswirtschaft, wie z.B. der Zentralküche

Beratungszentrum
informiert zu allen Angeboten der Altenheime GmbH und der Ambulanten Dienste GmbH rund um die Uhr unter der Telefonnummer 02161 . 81196 - 811

Anschrift und Kontakt

Sozial-Holding der Stadt Mönchengladbach GmbH

Königstraße 151
41236 Mönchengladbach

Telefon: 02166 . 455 -0
Telefax: 02166 . 455 -4099

E-Mail: info@sozial-holding.de
www.sozial-holding.de



FOTO: STADT MG

Arbeiten gemeinsam im Demographie-Netzwerk an Empfehlungen für den Pflegebereich: Prof. Dr. Thomas Klie, Susanne Wallrafen und Prof. Dr. Berthold Dietz (v.l.).

z.B. **Patientenmagazin**



■ Corporate Publishing

Über die klassischen Kommunikationswege hinaus gewinnen eigene, redaktionelle Publikationen mehr und mehr an Bedeutung. Auch im Bereich der Patienten- und Mitarbeiterbindung. Mit einem guten Patienten- oder Mitarbeitermagazin werden Neuigkeiten und Themen eines Unternehmens transportiert, der Absender tritt mit dem (potenziellen) Patienten beziehungsweise den Mitarbeitern in Kontakt – und das eingebettet in ein unterhaltsames und informatives Umfeld.

Ein professionelles Magazin hat einen redaktionellen Anspruch, beweist den Blick für die richtigen Themen zur richtigen Zeit, ein Auge für eine ansprechende Gestaltung und

Bildsprache sowie Autoren- und Recherchekompetenz. Gleichzeitig werden Themen des Absenders journalistisch aufbereitet transportiert, so dass ein Unternehmen übers Medium „Magazin“ zusätzliche Seriosität und Glaubwürdigkeit in seiner Kommunikation herstellt.

Corporate Publishing bei Marktimpuls Corporate Communication besteht aus drei Säulen:

Content, Creation und Technologie

Das heißt konkret: Wir übernehmen alle Dienstleistungen, die für Ihr Produkt relevant sind, von der Erstellung des Themenplans über Recherche, Redaktion und Lektorat, vom

Layout über die Bild- und Grafikredaktion bis zum Print-Management und zur Anzeigenakquise zwecks Refinanzierung - das gesamte Projektmanagement ist bei uns in erfahrenen Händen.

Übrigens: Wir verstehen Corporate Publishing nicht nur offline, sondern immer auch online und mobil. Deshalb können wir alle Produkte auch als digitale Versionen umsetzen - als E-Paper und als APP.

Unsere Angebote sind sowohl im Paket als auch modular buchbar. Sie bekommen, was Sie benötigen. Nicht mehr, aber auch nicht weniger.

Marktimpuls GmbH & Co. KG

Schillerstraße 59
41061 Mönchengladbach

Fon.: 02161 . 686 95 20
Fax: 02161 . 686 95 21

info@mipcc.de
www.mipcc.de

m marktimpuls
corporate communication



NOTRUF NUMMERN & ADRESSEN



NOTRUF 112

(RETTUNGSDIENST, NOTARZT, FEUERWEHR)

POLIZEI 110

AIDS-HilfeMG e. V.

Tel. 0 21 61 / 17 60 23,
www.aidshilfe-mg.de

Neben den direkt Betroffenen können sich auch Angehörige von blinden und sehbehinderten Menschen zu allen Aspekten der Behinderung beraten lassen.

Apotheken-Dienstbereitschaft

Ein Anrufbeantworter gibt an, welche Apotheke in den verschiedenen Stadtteilen Dienstbereitschaft außerhalb der normalen Öffnungszeiten hat.
Tel. 0 21 66 / 43 59 5

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

An der Eickesmühle 15-19, 41238 MG, Tel. (0 21 66) 64 78 820 www.daab.de
Allergien, Asthma/COPD und Neurodermitis

Apotheken-Notdienst

Tel. 01 80 / 59 83 88 88

Drogenberatung MG e. V.

www.drogenberatung-mg.de
Waldnieler Str. 67-71, 41068 MG
Tel. 0 21 61 / 83 70 77, Waisenhausstr. 22c, 41236 MG, Tel. 0 21 66 / 97 52 976
Die Drogenberatung ist zuständig für die Beratung von Konsumenten illegaler Drogen und deren Angehöriger sowie für die Suchtvorbeugung.

Arzt-Bereitschaftsdienst

Wer nachts oder am Wochenende dringend einen Arzt braucht, der kann die kostenlose Telefonnummer 116117 anrufen.

ASB Arbeiter-Samariter-Bund

Steinsstr. 30d, 41238 MG
Tel. 0 21 66 / 10 097, www.asb-mg.de

Elisabeth-Krankenhaus Rheydt

Hubertusstr. 100, 41239 MG
Tel. 0 21 66 / 394-0, www.sk-mg.de

Augenklinik Bethesda

Lasikzentrum Rheinland im Evangelischen Krankenhaus Bethesda,
Ludwig-Weber-Str. 15, 41061 MG
Tel. 0 21 61 / 89 04 64 6,
www.augenklinik-bethesda.de

Evangelisches Krankenhaus Bethesda

Ludwig-Weber-Str. 15, 41061 MG,
Tel. 0 21 61 / 981-0, www.bethesda-mg.de

Babyfenster im KH Neuwerk

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

Frauenberatungsstelle Mönchengladbach e. V.

Kaiserstr. 20, 41061 MG, Tel. 0 21 61 / 23 237
www.frauenberatungsstellen-nrw.de

Beratungsstelle für Blinde und von Blindheit bedrohte Menschen

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

Gehörlosen-Notrufcenter der KVNO

Über die Fax-Nr. 0 20 35 / 70 64 44 können taube oder gehörlose Menschen Kontakt mit der Arztrufzentrale der Kassenärztlichen Vereinigung Nordrhein (KVNO) aufnehmen. Diese vermittelt den Kontakt zur nächsten Notfallpraxis oder zum Notdienst ver sehenden Arzt. Sprach- und Hörbehinderte sollten in dem Fax ihre Adresse und eigene Faxnummer angeben und erklären, ob sie eine Praxis aufsuchen können oder nicht.

Gehörlosen-Notruffax von Polizei und Feuerwehr

Polizei Tel. 0 21 61/29 29 28

Feuerwehr Tel. 0 21 61/97 32 116

Feuerwehr Rheydt Tel. 0 21 66/99 89 21 16

Auf den Webseiten www.polizei-mg.de und www.feuerwehr-mg.de stehen entsprechende Formulare zum Download bereit, mit denen Gehörlose in Notfällen „ohne Stimme“ Hilfe rufen können.

Gesundheitsamt Mönchengladbach

Tel. 0 21 61/25 -6534 oder -6547

Hilfe-Telefon Gewalt gegen Frauen

Tel. 0 800/0116016

Erstberatung und Weitervermittlung zu einem geeigneten Beratungsangebot im näheren Umkreis der Betroffenen.

Jugendtelefon der Telefonseelsorge

Tel. 0 800/1110444 (kostenlos aus dem Festnetz)

Jugendliche, die von einem psychologischen Hintergrunddienst begleitet werden, stellen sich für Gespräche mit Jugendlichen zur Verfügung.

Kliniken Maria Hilf**Krankenhaus St. Franziskus**

Viersener Str. 450, 41063 MG, Tel. 0 21 61/892-0, www.mariahilf.de

Krankenhaus Maria Hilf

Sandradstr. 43, 41061 MG, Tel. 0 21 61/358-0, www.mariahilf.de

Krankenhaus Neuwerk „Maria von den Aposteln“

Dünner Str. 214-216, 41066 MG, Tel. 0 21 61/668-0 www.krankenhaus-neuwerk.de

LVR-Klinik

Heinrich-Pesch-Str. 39-41, 41239 MG, Tel. 0 21 66/618-0 www.rk-moenchengladbach.lvr.de/unsere_klinik/
Fachkrankenhaus für Psychiatrie und Psychotherapie.

Malteser Hilfsdienst e.V.

Ückelhofer Str. 20, 41065 MG, www.malteser-moenchengladbach.de

Mobbing-Telefon

Tel. 0 800/18 20 182

Notfallseelsorge Mönchengladbach

Tel. 0 21 61/97 30

In Krisensituationen leistet die Notfallseelsorge Hilfe für die Seele. Mehr als 20 Seelsorger stehen hier zur Verfügung. In Zusammenarbeit mit Feuerwehr, Notärzten und der Polizei leisten sie Opfern, Angehörigen und bei Bedarf auch den Einsatzkräften der Feuerwehr Beistand.

Notruf 112 (Rettungsdienst, Notarzt, Feuerwehr)

Notruf bei Vergiftungen Tel. 0 228/28 73 211

Nummer gegen Kummer

www.nummergegenkummer.de

Tel. 0 800/1110 333 für Kinder und Jugendliche

Tel. 0 800/1110 550 für Eltern

Bundesweite telefonische Gesprächs-, Beratungs- und Informationsangebote.

Pflegedienste:**Ambulante Dienste GmbH der Stadt Mönchengladbach**

Königstr. 151, 41236 MG, Tel. 0 21 61/811 96 811, www.sozial-holding.de

Ambulanter Pflegedienst des Vereins „Sport für betagte**Bürger e. V.“,**

Aachener Str. 418, 41069 MG, Tel. 0 21 61/54 681

Arbeiter-Samariter-Bund

Steinsstr. 30d, 41238 MG, Tel. 0 21 66/18 84 45,

www.asb-mg.de

Caritas-Pflegedienst:

Pflegeteam Nord Tel. 0 21 61/24 70 530

Pflegeteam West/Palliativ-Pflegeteam Tel. 0 21 61/30 29 716

Pflegeteam Ost Tel. 0 21 61/30 29 714

Pflegeteam Süd Tel. 0 21 66/55 61 68

Deutsches Rotes Kreuz

Hohenzollernstr. 214, 41063 MG, Tel. 0 21 61/23 023,

www.drk-mg.de

Diakonie

Pestalozzistr. 42-44, 41236 MG, 02166/144560,

www.diakoniezentrum-rheydt.de

ProVita ambulante Krankenpflege

Südwall 27, 41179 MG, Tel. 0 21 61/30 88 14-0,

www.provita-mg.de

Reha-Verein

Thüringer Str. 6, 41063 MG, Tel. 0 21 61/83 91 770

Schwangerschaftskonfliktberatung:**Donum Vitae**

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

Erziehungs- und Familienberatungsstelle Rheydt

Hauptstr. 200, 41236 MG, Tel. 0 21 66/61 59 21

Evangelische Beratungsstelle

Hauptstr. 200, MG-Rheydt, Tel. 0 21 66/61 59 21

Gracht 27, MG-Rheydt, Tel. 0 21 66/94 86 50

Johanniter Mutter-Kind-Haus

Markgrafenstr. 19, Tel. 0 21 61/46 73 03

Jugendamt der Stadt Mönchengladbach

Aachener Str.1, 41061 MG, Tel. 0 21 61/25 33 86

Pro Familia

Friedhofstr. 39, MG-Rheydt, Tel. 0 21 66/24 96 71

Sozialdienst Katholischer Frauen e. V.

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

Somnia Klinik Mönchengladbach

Horst 48 (Haus Horst), 41238 MG, Tel. 0 21 66/86 85-0

Suchtberatung:

Diakonisches Werk, Mittelstr. 12, 41236 MG, Tel.

0 21 66/17 677

Telefonberatung bei Essstörungen

Tel. 0 221/89 20 31

Telefonseelsorge

Tel. 0 800/111 0 111 (evangelisch) oder Tel. 0 800/111 0 222 (katholisch)

Zornröschen e. V.

Eickener Str. 197, 41063 MG, Tel. 0 21 61/20 88 86,

www.zornroeschen.de

Kontakt- und Informationsstelle gegen sexuellen Missbrauch an Mädchen und Jungen.

VERLAG

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

Geschäftsführer (vertretungsberechtigt):
Marc Thiele
Registergericht: Amtsgericht Mönchengladbach
Handelsregisternummer: HRA 5838
UStId: DE247211801

Komplementär / persönlich haftende
Gesellschafterin:
Marktimpuls Verwaltungen GmbH
Registergericht: Amtsgericht Mönchengladbach
Handelsregisternummer: HRB 11530

REDAKTION**HERAUSGEBER**

Marc Thiele (v.i.S.d.P.) – Anschrift siehe Verlag

CHEFREDAKTION

Sabrina Forst

KONTAKT REDAKTION

Tel. 0 21 61/68 695-30 · Fax 0 21 61/68 695-21
E-Mail: redaktion@medizin-und-co.de

TERMINKALENDER

termine@medizin-und-co.de

REDAKTIONELLE MITARBEIT

Sabrina Forst (sf), Marc Thiele (mt)

FOTOS

Sabrina Forst
Fotolia © siehe Bildnachweise, IStockphoto.com
©, 123rf.com ©
siehe Bildnachweise, Hersteller und Kunden ©
siehe Bildnachweise
Titelfoto: © steevy84/123rf.com

GRAFIK & SATZ

Marktimpuls GmbH & Co. KG
Satz & Layout: Marc Thiele

DRUCK

Senefelder Misset

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

ANZEIGEN/VERTRIEB:**Verantwortlich**

Marc Thiele

Tel. 0 21 61/68 695-50 · Fax 0 21 61/68 695-21

Anzeigenverkauf/Anzeigenberatung

Marc Thiele, Ralph Paulus, Christiane Hoppe

Aktuelle Mediadaten und Anzeigenpreisliste

auf Anfrage 0 21 61-68 695-20 oder
media@marktimpuls.de

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



Implantologische Sofortversorgung – ein bewährtes und funktionierendes Konzept



Neue festsitzende Zähne. Essen worauf man Lust hat. Natürliches Geschmacksgefühl. Implantate ohne Schmerzen. Möglichst schnell und mit wenigen Zahnarztbesuchen. So lassen sich die Wünsche vieler Patienten zusammenfassen.

Die zertifizierten Implantologen der Praxis für Mund - Kiefer - Gesichtschirurgie, Plastische - Ästhetische Operationen Dr. Dr. Lange & Weyel setzen diese Wünsche seit vielen Jahren mit bewährten Sofortversorgungskonzepten in die Realität um. Sie sind als Fachärzte für Mund-, Kiefer- und Gesichtschirurgie und Fachzahnärzte für Oralchirurgie spezialisiert auf das gesamte Spektrum der Implantologie und der zahnärztlichen Chirurgie.

Eine für Patienten besonders komfortable Variante ist die navigierte Implantologie, bei der Patienten die Praxis oft am Tag der Implantation schon mit festsitzenden, ästhetisch anspruchsvollen Zähnen verlassen. Mit mehr als 98 % Erfolgsquote auch in schwierigen Fällen und über 1.500 gesetzten Implantaten im Jahr gehört die Praxis zu den führenden in der Region.



Dr. Dr. Lange & Weyel

Praxis für Mund - Kiefer - Gesichtschirurgie · Plastische - Ästhetische Operationen
Flieethstraße 67 · 41061 Mönchengladbach · Tel. 02161 / 4666666

www.lange-weyel.de

 **Find us on facebook**

