

# MEDIZIN + CO

Ihr Gesundheitsmagazin

AUSGABE 14  
3. QUARTAL 2017  
4. JAHRGANG

## URLAUB

Bettwanzen - unliebsame Mitbringsel

## FREIZEIT

Keime im Schwimmbad

## KINDER

Achtung Sonne!



MARKETING  
BERATUNG

CORPORATE  
PUBLISHING

CONTENT  
MARKETING

WEB DESIGN UND  
ENTWICKLUNG

SOCIAL MEDIA  
MARKETING

PRINT  
MANAGEMENT

PRESSE UND  
ÖFFENTLICHKEITSARBEIT

**Reichweitenstarke  
Werbung mitten in  
Ihrer Zielgruppe**

z.B. **Videowerbung** auf 151 Monitoren  
**im MINTO** oder **Kinowerbung, Events**  
und mehr in Mönchengladbachs Dolby  
Atmos Blockbuster Kino **Haus Zoar**.

Mehr Informationen  
[vermarktung@marktimpuls.de](mailto:vermarktung@marktimpuls.de)

**HINDENBURGER**  
**MEDIZIN + CO**

... und was können wir für Sie tun?



Ein Verlagsprodukt von  
**m<sup>2</sup> marktimpuls**  
 Agentur für Marketing + Kommunikation

Marc Thiele, Herausgeber

## SOMMER 2017

Liebe Leserinnen und Leser, wir freuen uns, dass Sie wieder zu Medizin + Co - Ihrem Gesundheitsmagazin für Mönchengladbach gegriffen haben. Sommerzeit ist Urlaubszeit und entsprechend haben wir für Sie ein paar Themen gewählt, die sich rund um die schönste Jahreszeit drehen. Auch aus dem lokalen Gesundheitswesen sind wieder einige interessante Beiträge im Heft - so erfahren Sie zum Beispiel etwas über die positive Entwicklung der Neurochirurgie am Eli und über die neue, moderne Notaufnahme der Kliniken Maria Hilf.

Dass es vor allem bei Operationen nicht immer das Krankenhaus sein muss, sondern viele Eingriffe auch ambulant durchgeführt werden können, erfahren Sie von den Chirurgen Dr. Joachim Schier und Arndt Lehnen aus Rheydt. Natürlich kommt auch die Zahnmedizin nicht zu kurz. So haben wir mit Dr. Dr. Lange und Weyel über die möglichen Spät-komplikationen und Vorbeugemaßnahmen in der Implantologie gesprochen und Dr. Hartmut Bongartz sagt uns, was guten Zahnersatz ausmacht. Unsere Redaktion hat auch mit der Mönchengladbacher Diplom-Logopädin Margo Boekema-Lambeck gesprochen und erfahren, dass Mehrsprachigkeit nicht die Ursache für eine verzögerte Sprachentwicklung ist.

Auch bei Medizin + Co. selber hat sich einiges getan - vor allem im digitalen Bereich. Unsere neue Website ist online. Besuchen Sie uns doch mal unter [www.medizin-und-co.de](http://www.medizin-und-co.de) oder schauen Sie gerne auch einmal auf facebook vorbei. Unter [facebook.com/medizinundco](https://facebook.com/medizinundco) finden Sie unsere Fanpage - Sie dürfen auch ein Like da lassen. Dass wir auch mobil lesbar sind, ist ja vielleicht schon bekannt - falls nicht suchen Sie in AppStore (Apple) oder bei Google Play doch mal nach mipkiosk, unserer Kiosk-App, mit allen Magazinen von Marktimpuls.

Nun wünschen wir 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](mailto: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](mailto:info@bongartz-msc.de)  
[www.zahnarzt-drbongartz.de](http://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.

Ihr Praxis-Team

EDITORIAL



FOTO: © STOCKBROKER/123RF.COM

## 10 KEIME IM SCHWIMMBAD



FOTO: © ERAXION/123RF.COM

## 12 DAS IMMUNSYSTEM



FOTO: © NADEZHDA1906/123RF.COM

## 28 KINDERHAUT - ACHTUNG SONNE!

### › SOMMER 2017

- 5 BUCHTIPP  
Was und krank macht
  - 6 TICKER  
Aktuelles rund um den Urlaub
  - 8 SCHWERPUNKT URLAUB  
8 Urlaubsmittbringsel Bettwanzen  
9 Keimschleuder Handtrockner  
10 Keime im Schwimmbad
  - 12 WISSEN  
Das Immunsystem
  - 14 KLINIK  
Städtische Kliniken MG, Elisabeth-Krankenhaus  
Neurochirurgen von Zuspruch überwältigt
  - 16 PRAXIS  
Praxis für Zahnheilkunde & Implantologie  
Dr. Hartmut Bongartz MSc MSc & Partner
  - 17 Praxisklinik für Chirurgie, Orthopädie und  
Unfallchirurgie, Dr. med. Joachim Schier &  
Arndt Lehnen
  - 18 Praxis für Mund- Kiefer- Gesichtschirurgie  
Plastische - Ästhetische Operationen  
Dr. Dr. Lange & Weyel
  - 19 WISSEN  
Die 5 häufigsten Fehler beim Zähneputzen
  - 20 KLINIK  
Klinken Maria Hilf  
Die Notaufnahme der Zukunft
  - 22 WISSEN  
Pilzkrankungen
  - 23 Herzrasen
  - 24 Was Eis alles kann
  - 25 PRAXIS  
Praxis für Logopädie Dipl. Logopädin Margo Boekema-Lambeck  
Zwei Sprachen, schlechter Ausdruck
  - 26 WISSEN  
Bootsführerschein - Hörakustiker jetzt mit im Boot
  - 27 Moderne Medizintechnik
  - 28 Kinderhaut - Achtung Sonne!
  - 29 Das Spiel mit der Gefahr - sichere Spielplätze
- ### › STANDARDS
- 30 Notrufnummern und Adressen
  - 31 Impressum

# Was uns krank macht



**33 schwere Krankheiten einfach erklärt: Das neue Buch von Spiegel-Bestseller-Autor Falk Stirkat** (Foto: Verlag)

Wenig beschäftigt die Menschen mehr als ihre eigene Gesundheit. Im Jahr 2015 recherchierten über 40 Millionen Deutsche Informationen zu den Leiden des eigenen Körpers im Internet. Allein dieser Umstand zeigt das große Interesse medizinischer Laien an der eigenen Gesundheit, weist allerdings auch auf die Unsicherheit hin, die für viele Menschen mit dem Thema einhergeht.

Falk Stirkat erklärt unterhaltsam und informativ die 33 wichtigsten Erkrankungen. Dabei verzichtet er komplett auf Ätzlatein und setzt überhaupt kein naturwissenschaftliches Vorwissen voraus.

Kurzweilig und fesselnd nimmt der Autor den Leser mit auf eine Reise durch die verschiedenen Organsysteme und beantwortet dabei Fragen rund um das Thema Gesundheit. So wird der Patient beim nächsten Arztbesuch garantiert besser verstehen, wieso bestimmte Operationen oder Medikamente unbedingt notwendig sind - und andere nicht.

## Einige Krankheiten aus dem Buch:

- Herzinfarkt
- Koronare
- Herzkrankheit
- Herzklappenerkrankungen
- Vorhofflimmern
- Bluthochdruck
- Aortendissektion
- COPD
- Lungenembolie
- Lungenentzündung
- Bauchaortenaneurysma
- Darminfarkt
- Milzruptur
- Chronisch
- entzündliche Darmerkrankungen
- Blinddarmentzündung
- Sigmadivertikulitis
- Hirnschlag
- ALS
- Hirnhautentzündung
- Blutvergiftung
- Tuberkulose
- Diabetes
- Rheuma
- Lungenkrebs
- Darmkrebs
- Bauchspeicheldrüsenkrebs
- Hautkrebs
- Hirntumore

Der Autor, MUDR. FALK STIRKAT, \* 1984, arbeitet seit 2010 als Arzt. Seiner anfänglichen Tätigkeit in einer großen chirurgischen Klinik ging das Studium der Humanmedizin an der renommierten Karlsuniversität voraus. Es folgten Ausbildungszeiten in Notaufnahme und Intensivstation. Heute arbeitet der Autor als Notarzt und Buchautor. Seine täglichen Erfahrungen mit Grenzsituationen des menschlichen Lebens hat er in seinem SPIEGEL-Bestseller ICH KAM, SAH UND INTUBIERTE verarbeitet. Es folgte das Buch 111 GRÜNDE, ARZT ZU SEIN.

Falk Stirkat

### WAS UNS KRANK MACHT

33 schwere Krankheiten, einfach erklärt  
Mit Illustrationen von Jana Moskito  
416 Seiten | Klappenbroschur  
ISBN 978-3-86265-588-5, 19,99 EUR (D)



Städtische Kliniken  
Mönchengladbach  
Elisabeth-Krankenhaus Rheydt

*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](http://www.sk-mg.de)

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

## Das gute Leben für alle



»Volkverein Mönchengladbach«  
gemeinnützige Gesellschaft gegen Arbeitslosigkeit mbH®

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

teilen  
macht  
reich



# TICKER

## AKTUELLES AUS DER MEDIZIN: THEMA URLAUB

TEXT: SPP-O



FOTO: © MIMAGEPHOTOGRAPHY/123RF.COM

### REISE-TIPPS FÜR LUNGENPATIENTEN

Der Körper entspannt, der Geist kommt zur Ruhe: Eine Reise gibt uns die Möglichkeit, Kraft für den stressigen Alltag zu tanken und erweitert unseren Horizont. Auch Menschen mit einer Lungenerkrankung müssen auf Urlaub fern der Heimat nicht verzichten. Wichtig ist, dass sie vorher mit ihrem Arzt Rücksprache halten. Bei der Planung des Urlaubes spielen nicht nur der Gesundheitszustand des Patienten, sondern auch die Bedingungen am Zielort eine Rolle. Faktoren wie die Höhe über dem Meeresboden, Temperatur und Luftfeuchtigkeit können sich ebenso auf die Atmung auswirken wie ein erhöhter Schadstoffgehalt und Allergene in der Luft. Im fortgeschrittenen Stadium ihrer Lungenerkrankung sind einige Patienten auf die Gabe von Sauerstoff angewiesen. Zu diesen Lungenkrankheiten gehören zum Beispiel eine chronisch obstruktiven



Lungenerkrankung (COPD) oder die erblich bedingte Krankheit Alpha-1-Antitrypsin-Mangel (Alpha-1), die aufgrund der ähnlichen Symptome selbst von Ärzten häufig mit COPD verwechselt wird. Ein Gendefekt sorgt bei Alpha-1 dafür, dass das Immunsystem der Lunge das eigene Gewebe angreift und das Atemorgan schädigt (Weitere Infos zu Krankheitsbild und Therapie unter [www.initiative-pro-alpha.de](http://www.initiative-pro-alpha.de)). Um für einen Notfall gerüstet zu sein, sollten sich Patienten vorab erkundigen, wo sie in der Nähe des Hotels einen Arzt finden. Zudem sind die gewohnten Medikamente im Ausland häufig schwer zu bekommen. Daher empfiehlt es sich, eine ausreichende Dosis für den geplanten Aufenthalt mitzunehmen. Derart gerüstet steht auch für Menschen mit einer Lungenerkrankung wie COPD oder Alpha-1 einem erholsamen Urlaub nichts mehr im Weg!

FOTO: © LIGHTWISE/123RF.COM

FOTO: © MRFIZA/123RF.COM



## DIE GRÖSSTEN MÜCKEN-MYTHEN

Warum trifft es immer mich? Liegt es wirklich daran, dass ich süßes Blut habe? Fragen wie diese stellen sich viele Menschen, die sich nach jeder Grillparty oder einem Tag am See mit Mückenstichen herumplagen. Wer die kleinen Biester nämlich nicht schnell erwischt, für den bedeutet es eins: fies juckende Stiche. Wir klären die häufigsten Irrtümer rund um die kleinen Blutsauger – und verraten, wie Sie sich vor Ihnen schützen können. Mythos 1: Licht zieht Mücken an. Das

stimmt so nicht. Mücken können schlecht sehen und lassen sich hauptsächlich von Gerüchen leiten. Ob ein Mensch für die Insekten attraktiv ist, entscheiden individuelle Eigenschaften wie Schweißgeruch, Körpergeruch und ausgeatmete Luft. Dabei spielt vor allem die abgegebene Menge an Kohlendioxid eine Rolle, da das Gas auf Mücken stark anziehend wirkt. Mythos 2: Mückenstiche sind ungefährlich. Hierzulande stimmt dies meist. Doch in tropischen Ländern können die Tiere mit ihrem Stich gefährliche Krankheiten wie zum Beispiel Malaria übertragen. Daher ist es wichtig, besonders auf solchen Reisen Mückenstichen effektiv vorzubeugen. Dafür eignen sich sogenannte Repellentien, die auf die Haut aufgetragen werden. Bewährt hat sich hier unter anderem der Wirkstoff Icaridin. Einige Sprays mit dem Wirkstoff sind schon für Kinder ab sechs Monaten zugelassen (z.B. Doctan, Apotheke), wirken sofort nach dem Auftragen und bieten bis zu 12 Stunden Schutz vor heimischen, tropischen und subtropischen Mücken (weitere Infos unter [www.doctan.de](http://www.doctan.de)). Bis zu acht Stunden lang halten sie zudem Zecken, Bremsen und Stechfliegen auf Abstand.

FOTO: © GPOINTSTUDIO/123RF.COM



## URLAUB FÜR DEN RÜCKEN

Die Hauptreisezeit steht unmittelbar bevor. Bald machen sich wieder Millionen von Deutschen auf, um in ihren Ferienorten Entspannung und Erholung zu finden. Doch nicht selten wird die Urlaubsfreude durch die Bettausstattung im Hotel oder in der Ferienwohnung nachhaltig getrübt. Alte, durchgelegene Matratzen sind leider zu oft an der Tagesordnung. Und auch der hygienische Standard mancher Gästebetten lässt zu wünschen übrig. Dem eigenen Rücken beschert die Urlaubsreise dann statt der erhofften Erholung eine regelrechte Tortur. Dabei ist mittlerweile erwiesen, dass die Qualität des Bettsystems im direkten Zusammenhang mit schlechtem Schlaf und dem Auftreten von Rückenschmerzen steht. Dies hat erst vor

einigen Jahren ein großer Schlaftest bewiesen, der u.a. von der Aktion Gesunder Rücken e.V. (AGR) und dem bekannten Schlafforscher Prof. Dr. Jürgen Zulley wissenschaftlich begleitet wurde und an dem 250 Personen mit Rückenschmerzen und/oder Schlafstörungen teilnahmen. Das Ergebnis war eindeutig: Immerhin rund 90 Prozent der Testschläfer verzeichneten eine deutliche Besserung ihrer Beschwerden, nachdem sie auf ein neues, ihren individuellen Bedürfnissen angepasstes Bettssystem gewechselt waren. 91 Prozent der Probanden, die zu Beginn der Studie noch häufig bis regelmäßig unter Rückenschmerzen litten, vermerkten einen Rückgang ihrer Beschwerden. Bei 90 Prozent der Testschläfer verbesserte sich durch das neue Bettssystem die Schlafqualität erheblich.



FOTO: © HALFPPOINT/123RF.COM

## URLAUBSANTRITT NACH KRANKHEIT

Fällt ein Arbeitnehmer aus und ist länger als sechs Wochen krankgeschrieben, springt die Krankenkasse ein. Dann bekommt der gesetzlich Versicherte Krankengeld ausgezahlt. Erkrankte sind oft unsicher, was sie in dieser Zeit dürfen und was nicht. Darf man zum Beispiel trotzdem in den Urlaub fahren? „Grundsätzlich schon, doch es gibt große Unterschiede zwischen einem Urlaub im In- oder Ausland“, sagt Heike Morris, juristische Leiterin der Unabhängigen Patientenberatung Deutschland (UPD) ([www.patienberatung.de](http://www.patienberatung.de)). Betroffene sollten ein paar wichtige Regeln befolgen. „Sonst besteht die Gefahr, dass das Krankengeld während des Urlaubs nicht weitergezahlt wird.“

Wer arbeitsunfähig ist, muss nicht zwingend rund um die Uhr das Bett hüten. Sofern es ihr gesundheitlicher Zustand erlaubt und die Genesung nicht gefährdet wird, ist auch für Krankengeschriebene eine Auszeit vom Alltag möglich. Dies klären die Betroffenen am besten mit ihrem behandelnden Arzt. „Machen sie innerhalb Deutschlands Urlaub, müssen sie sich um die Weiterzahlung ihres Krankengeldes keine Sorgen machen“, sagt Morris. Allerdings: Die Versicherten müssen weiterhin vereinbarte Untersuchungen oder medizinische Behandlungen wahrnehmen. „Ebenso müssen sie für die Krankenkasse telefonisch erreichbar sein und auf Schreiben innerhalb der Fristen reagieren.“ Die Post sollte daher regelmäßig von einer Person des Vertrauens durchgesehen werden.

**Wer arbeitsunfähig ist, muss nicht zwingend rund um die Uhr das Bett hüten.**



# URLAUBSSOUVENIR BETTWANZEN

TEXT: MEDICALPRESS.DE



FOTO: © PARINYABINSUK/123RF.COM



ein Blutgefäß trifft, bleibt der Biss nicht lange unbemerkt und wird an Blutflecken in der Bettwäsche sichtbar. Zudem verursacht er starken Juckreiz.

## AUF DER MAUER, AUF DER LAUER...

Neben den körperlichen Blessuren, die Bettwanzen hinterlassen, ist ein süßlich penetranter Geruch ebenfalls charakteristisch für den Befall mit den winzigen Tierchen. Außerdem finden sich neben den Parasiten selbst kleine schwarze Punkte auf dem Bett, die auf Kotspuren hindeuten. Zudem können unter Umständen Häutungsreste ausfindig gemacht werden. Bei 150 Eiern, die ein einziges Weibchen legen kann, ist es jetzt höchste Zeit, zu handeln.

## MIT HITZE UND KÄLTE

Die Bekämpfung von Bettwanzen erfordert besondere Mittel und sollte am besten vom Fachmann vorgenommen werden. Im ersten Schritt kann man sich jedoch einen Überblick über den Befall verschaffen und das Zimmer genau untersuchen. Dazu werden Matratzen, Bettwäsche, Polstergarnitur, Teppiche etc. abgesucht und mit dem Staubsauger abgesaugt. Den Staubsaugerbeutel danach im Freien mit kochendem Wasser übergießen. Textilien werden bei einer Temperatur von mindestens 60 °C gewaschen werden, nicht waschbare Gegenstände mit einem Dampfreinigungsgerät gesäubert. Alternativ können Textilien auch bei -20 °C für etwa zwei Tage eingefroren werden. Auch Insektizide können sich als wirkungs-volle Maßnahme zeigen. Bei der Anwendung sollte man jedoch die Warnhinweise auf der Verpackung genau beachten.

FOTO: © ERAXION/123RF.COM

**NACH DEM URLAUB** KÖNNEN UNTER UMSTÄNDEN „BLINDE PASSAGIERE“ FÜR EINE BÖSE ÜBERRASCHUNG IM TRAUTEN HEIM SORGEN: IMMER MEHR GROSSSTÄDTE SIND VON BETTWANZEN BEFALLEN, ALLEIN IN BERLIN MÜSSEN KAMMERJÄGER JÄHRLICH ÜBER 100-MAL AUSRÜCKEN, UM DEN PARASITEN ZU LEIBE ZU RÜCKEN.



## ICH PACKE MEINE KOFFER...

Die meisten Menschen wissen nicht einmal, wie Bettwanzen aussehen. Umso bestürzter reagieren sie, wenn sie nach dem Urlaub plötzlich kleine Bisse in reihenförmiger Anordnung auf ihrem Körper entdecken. Seit Jahren ist eine kontinuierliche Zunahme von Befällen mit Bettwanzen zu beobachten. Besonders betroffen sind öffentliche Gebäude wie etwa Hotels. Aufgrund der steigenden Touristenzahlen sind diese hoch frequentiert und bieten auch vielen internationalen Gästen eine Übernachtungsmöglichkeit. Hoteliers sind machtlos, da die kleinen Blutsauger von außen eingeschleppt werden.

## BISS VORM MORGENGRAUEN

Bettwanzen (*Cimex lectularius*) gelten als klassische Parasiten und sind für ihre Ausdauer und Beharrlichkeit bekannt: So können es die kleinen Blutsauger schon mal 40 Wochen ohne Nahrung aushalten, ohne vom Fleisch zu fallen. Tagsüber halten sich die winzigen Tierchen in trockenen Verstecken wie etwa hinter Wandvertäfelungen oder in Bettkästen auf, um nachts ihren Opfern aufzulauern. Auf unbedeckten Körperstellen wie den Armen oder Beinen, aber auch im Gesicht- oder Halsbereich beißen sie schließlich zu. Dabei unterscheidet sich ihr Biss wesentlich von dem eines Hundeflohs oder einer Laus. Da er in der Regel auf

# KEIMSCHLEUDER HÄNDETROCKNER

TEXT: MEDICALPRESS.DE



FOTO: © ASAWINKLABMA/123RF.COM

**WER KENNT DAS NICHT:** AUF DEM WEG IN DEN URLAUB TROCKNET MAN SICH DIE HÄNDE AUF ÖFFENTLICHEN TOILETTEN LIEBER MIT DEM SCHEINBAR HYGIENISCHEREN HÄNDETROCKNER AB STATT EIN PAPIERTUCH ZU VERWENDEN. EIN IRRGLAUBE: BRITISCHE WISSENSCHAFTLER HABEN HERAUSGEFUNDEN, DASS DIE ELEKTRISCHEN HILFSMITTEL BESONDERS VIELE VIREN VERTEILEN KÖNNEN.

## IN THE AIR TONIGHT

Händetrockner auf öffentlichen Toiletten haben bereits seit längerem keinen guten Ruf mehr. Es ist bekannt, dass sie wesentlich zur Verbreitung von Bakterien beitragen. Forscher der Universität Leeds hatten in einer Studie, die im „Journal of Hospital Infection“ veröffentlicht wurde, herausgestellt, dass die Luft um den Trockner um ein Vielfaches mehr an Bakterien aufweist als ein Papierhandtuchspender. Durch den Luftzug hatten es die Keime denkbar leicht, sich im Raum zu verbreiten, sofern die Hände zuvor nicht ausreichend gereinigt worden waren.

## „KEIM“, FLY WITH ME

In der Untersuchung hatten die Forscher die Hände von Testpersonen mit harmlosen Milchsäurebakterien benetzt. Anschließend wurden

die Probanden gebeten, einen Händetrockner zu benutzen. Die Raumluftproben zeigten eine um 27 Mal erhöhte Anzahl an Milchsäurebakterien in der Luft als in einem Badezimmer mit Papierhandtuchspender. Aus diesem Grund benutzt der britische Mikrobiologe Keith Redway seit zwanzig Jahren keine elektrischen Händetrockner mehr, wie er selbst sagt. Er hat verschiedene Warmluft-Trockner genauer unter die Lupe genommen.

## HANDS UP!

Um den Vorgang zu simulieren, wusch der Forscher seine Hände zunächst in einer harmlosen Lösung aus Bakteriophagen, bevor er sie mit einem Warmluft-

Trockner, einem Hochgeschwindigkeits-Trockner und mit Papiertüchern trocknete. Seine Untersuchung ergab, dass Hochgeschwindigkeits-

Trockner, sog. Jet-Trockner, besonders effizient in der Verteilung von Mikroorganismen an die Umgebung sind. Tatsächlich konnten fast 1.300 Mal so viele Viren nachgewiesen werden als bei Papiertüchern. Im Vergleich zum Warmluft-Trockner war die Anzahl 60 Mal höher. Eine der Ursachen für die hohe Ausbreitung liegt daran, dass einige Jet-Trockner die Teilchen auch seitlich herausschleudern. So können die Partikel 15 Minuten und mehr nach dem Trocknen in der Luft verbleiben und sich so auf anderen Flächen absetzen und diese verunreinigen.

Zwar kommen die Forscher zu dem Schluss, dass Warmluft-Trockner nicht extrem gefährlich sind, jedoch das Risiko einer Infektion erhöhen können.

NICHT NUR  
IM WASSER  
LAUERN  
**ERREGER**





## **IN DIESEN TAGEN GEHT DIE FREIBAD-SAISON WIEDER**

**LOS:** DABEI IST DER SPRUNG INS KÜHLE NASS FÜR VIELE DIE IDEALE ABKÜHLUNG AN EINEM HEISSEN SOMMERTAG. DOCH VIELEN BADEGÄSTEN IST DABEI NICHT KLAR, DASS DIE MEISTEN GEFAHREN NICHT IM WASSER LAUERN.

TEXT: MEDICALPRESS.DE

### **ALLES „CHLOR“**

Da kann einem schon ganz anders werden, wenn man sieht, was außer den Badegästen sonst so im Becken schwimmt: Pflaster, Tampons oder Slip-Einlagen sind alles andere als hygienisch und laden nicht gerade zum ausgelassenen Schwimm-Spaß ein. Aber auch über Hautschuppen, Haare, Schweiß und Speichel gelangen Keime ins Wasser – und das, obwohl das Abduschen vor dem Schwimmen Pflicht ist. Die Desinfektion mit Chlor gewährleistet in der Regel jedoch, dass sich Erreger im Badewasser nicht vermehren können. 30 l pro Badegast können es pro Tag dann schon sein, an besonders heißen Tagen sogar noch mehr.

### **FREIE (SCHWIMM)BAHN FÜR KEIME**

Besonders Frauen, die zu Infektionen neigen, können sich im Schwimmbad schnell einen Pilz einfangen, denn Viren, Bakterien und andere Erreger gelangen beim Schlucken des Wassers, über die Ohren, Nasenlöcher oder den Harnausgang in den Körper, wo sie unterschiedliche Infektionen verursachen können. So können Bakterien wie *Escherichia coli* oder Parasiten wie Kryptosporidien zu Durchfall führen. Am häufigsten sind jedoch Bindehautentzündungen und Entzündungen des äußeren Gehörganges. Doch durch ständige Kontrollen der Wasserqualität ist die Wahrscheinlichkeit, sich im Wasser etwas einzufangen, relativ gering.

### **DIE GEFAHR LIEGT AUSSERHALB**

Während das Infektionsrisiko im Wasser verhältnismäßig gering ist, sind es vor allem die öffentlichen Duschen und Umkleidekabinen, die sich als wahre Tummelplätze verschiedener Erreger erweisen. So stecken sich in diesen Bereichen viele Menschen mit Fußpilz oder Warzen an: Rund jeder achte Erwachsene hat Fußpilz, etwa jedes zehnte Kind hat Warzen. Damit die Gesundheit „nicht baden geht“, sollte man in öffentlichen Badeanstalten stets Badeschlappen tragen, sich nach dem Schwimmen sorgfältig waschen und darauf achten, die Zehenzwischenräume gründlich abzutrocknen.

# DAS IMMUNSYSTEM

Die Gesundheitspolizei des menschlichen Körpers

QUELLE: PROCTER & GAMBLE SERVICE GMBH



**D**ie menschliche Abwehr ist ein äußerst komplexes System, das von den Wissenschaftlern bislang noch nicht vollständig erforscht ist. Die Hauptfunktion des Immunsystems besteht darin, den Körper gegen fremde Substanzen und Organismen zu verteidigen. Dazu zählen zum Beispiel Viren, Bakterien oder Pilze. In einigen Fällen muss die Immunpolizei auch gegen körpereigene Zellen vorgehen, etwa bei Krebserkrankungen. Beim Kampf gegen die Eindringlinge – und Feinde von innen – sind verschiedene Organe und Zellsysteme beteiligt, darunter Knochenmark, Lymphknoten und -gewebe der Atemwege, des Magen-Darm-Trakts, der Lunge und der Harnwege sowie Milz, Leber und Thymusdrüse.

### Schleimhäute, Magensäure und Ausscheidungsorgane - die erste Verteidigungslinie

An vorderster Front im Kampf gegen Krankheitserreger steht eine vielfältige mechanische Barriere. Sie trägt dafür Sorge, dass Eindringlinge gar nicht erst in den Körper gelangen bzw. ihn so schnell wie möglich wieder verlassen, bevor sie Schaden anrichten können.

Dazu zählen unter anderem:

- die Schleimhäute im Nasen-Rachen-Raum, die die fremden Organismen im Schleim binden und durch Husten oder Niesen wieder herauskomplimentieren bzw. in den Magen spülen.
- der Magen, der durch seinen sehr sauren Magensaft Mikroorganismen zerstört.
- Darm und Harnwege, die die unschädlich gemachten Eindringlinge nach draußen transportieren

Diese Mechanismen können versagen, beispielsweise wenn das Immunsystem „behindert“ wird, weil die feinen Flimmerhärchen in der Nasenschleimhaut geschädigt sind oder die Zahl der Eindringlinge schlichtweg zu groß ist, um sie mit „grobem Methoden“ unschädlich zu machen. Dann muss die Reserveeinheit des Körpers angefordert werden: die weißen Blutkörperchen.

### Weißer Blutkörperchen – allzeit bereit

Die weißen Blutkörperchen zählen zu den mobilen Immunzellen. Sie werden in den Lymphorganen und im Knochenmark produziert und durchstreifen fortan den Körper auf der Suche nach möglichen Einsatzorten. Haben die „Melder“ un-

ter den weißen Blutkörperchen unbefugte Eindringlinge lokalisiert, so rufen sie ihre Kollegen zu Hilfe, die Fresszellen-Einheit (Makrophagen). Zunächst stürzen sich nun die großen Fresszellen auf die Erreger; dann sind die kleineren Granulozyten an der Reihe, um die Feinarbeit zu erledigen. Die Fresszellen stülpen sich über die Eindringlinge und umschließen sie mit ihrer Zellmembran. Verdauungsenzyme eilen hinzu, die sich ebenfalls in die Fresszellen einschleusen und dort, im Inneren der Fresszellen, den Eindringlingen den Garaus machen. Doch auch sie können meist nicht alle Feinde vernichten. Und so wird die nächste Kampftruppe aktiviert. Teile der Krankheitserreger werden von den Fresszellen auf ihre Oberfläche befördert. Spezielle Meldezellen eilen nun mit dieser Information in die Lymphknoten, wo die T-Zellen (T von gr. „thymos“ für Lebenskraft; bezieht sich darauf, dass die im Knochenmark entwickelten Zellen in der menschlichen Thymusdrüse eine weitere Reifung erfahren) auf ihren Einsatz warten. Rund 30 Millionen verschiedene Typen von T-Zellen gibt es im Körper, jeder Typ ist mit Informationen zu einem bestimmten Erreger versehen. Aufgrund der Vielzahl der T-Zelltypen ist die Wahrscheinlichkeit groß, dass sich darunter auch jene befinden, die mit dem gerade aktuellen „Problem“ vertraut sind. Ähnlich wie bei einem Schlüssel, der nur in ein bestimmtes Schloss passt, gibt es auch bei den T-Zellen nur jeweils einen ganz bestimmten Typ, der zum Krankheitserreger „passt“ und ihn bekämpfen kann. Die entsprechenden T-Zellen beginnen sofort mit ihrer Teilung und produzieren weitere T-Zellen. Die Killerzellen unter den „T“s sind besonders gegen Viren hocheffektive Waffen, die unerbittlich angreifen und nur eines im Sinn haben: den Körper von den Eindringlingen zu befreien. T-Helferzellen mobilisieren nun weitere Immunzellen, darunter die B-Zellen (B von engl. „bone“ für Knochen; bezieht sich auf den Entstehungsort im Knochenmark), die ebenfalls im Laufe der Infektion schon informiert sind. Sie stehen mit zu den Erregern passenden Antikörpern bereit, um an die Feinde anzudocken und ihren Teil zur Abwehr beizutragen. Ist der Kampf gewonnen, sorgen spezielle T-Regulatorzellen dafür, dass das Immunsystem die Virenbekämpfung einstellt und die noch aktiven Kampfzellen absterben. Da die eindringenden Krankheitserreger zudem temperaturempfindlich sind, kann das Immunsystem in schweren Fällen sozusagen den Turbo einschalten und Fieber erzeugen, das es den Eindringlingen erschwert, sich zu vermehren

### Immunität und Schutzimpfungen

Die Kampfhandlungen sind eingestellt, die verbliebenen T-Zellen haben kollektive Selbstvernichtung begangen, das Fieber ist gefallen. Nur einige B-Zellen sind noch im Einsatz. Sie werden zu Gedächtniszellen, die im Falle einer erneuten Infektion die schon bekannten Eindringlinge schneller identifizieren und mit der raschen Bildung von entsprechenden Antikörpern reagieren können.

- Erreger können bei einem zweiten Angriff viel schneller und effektiver bekämpft werden
- Im besten Fall bricht die Erkrankung gar nicht mehr aus oder verläuft in deutlich abgemilderter Form

Diese Immunität kann durch das Durchmachen einer Erkrankung erworben werden oder durch Schutzimpfungen. Mit Hilfe eines Impfstoffs (Vakzine) aus abgetöteten oder geschwächten Viren durchläuft der Körper einen ähnlichen, wenn auch nicht annähernd so aggressiven Lernprozess und ist auf die „richtige“ Attacke entsprechend vorbereitet. Bei einer Gripeschutzimpfung zum Beispiel werden inaktivierte Influenzaviren, die zwar nicht mehr gefährlich sind, aber noch die spezifischen Merkmale in sich tragen, intramuskulär, meist in den Arm, gespritzt. Da in diesem Fall keine lebenden, aktiven Viren gespritzt werden, spricht man auch von einem Totimpfstoff. Innerhalb von rund zwei Wochen bildet der Körper dann maßgeschneiderte Antikörper, die schlussendlich verhindern sollen, dass sich die Grippeviren im Körper vermehren und zu einer Erkrankung führen können. Da sich die Virenstämme ständig ändern, gibt die Weltgesundheitsorganisation WHO alljährlich vor Beginn der Grippezeit neue Empfehlungen heraus, welche Virenstämme im kommenden Winter zu erwarten sind. Gegen diese Typen werden dann entsprechende Impfstoffe entwickelt. Aufgrund der Wandlungsfähigkeit der Viren – und der daher jährlich neu zusammengestellten Impfstoffe – muss die Gripeschutzimpfung regelmäßig in jedem Herbst mit einem neuen „Cocktail“ an inaktivierten Viren erfolgen. Leider ist die Wirkung nicht garantiert. Noch während die Wissenschaftler an der Produktion der aktuellen Impfstoffe arbeiten, kann sich jederzeit ein neuer Virustyp entwickeln oder ein bereits bestehender leicht verändern. In beiden Fällen hat der Körper nicht die richtigen Antikörper und es kann, trotz erfolgter Impfung, zu einer Erkrankung kommen.

# NEUROCHIRURGEN VON ZUSPRUCH ÜBERWÄLTIGT

Dr. Markus Hardenack und Frau Dr. Nicole Weisner operieren im Eli



Die Städtischen Kliniken Mönchengladbach, Elisabeth-Krankenhaus Rheydt

**D**r. Markus Hardenack hat sich mit seiner Prognose ein wenig verschätzt. Und er ist immer noch überrascht von dem Zuspruch, den die Wirbelsäulenchirurgie im Elisabeth-Krankenhaus Rheydt in den letzten Monaten erlebt hat. Der Neurochirurg operiert seit Februar mit seiner Kollegin Dr. Nicole Weisner in den Städtischen Kliniken Mönchengladbach. Dann versorgt er vor allem Probleme an der Wirbelsäule, zumeist betrifft es die Hals- oder die Lendenwirbelsäule. Häufig sind es Bandscheibenschäden, knöcherne Einengungen des Wirbelkanals oder der Nervenaustrittslöcher.“ So ein OP-Tag dauert dann schon mal gut und gerne sieben, acht Stunden: „Am OP Tag ist einer von uns beiden ab sieben Uhr vor Ort.“

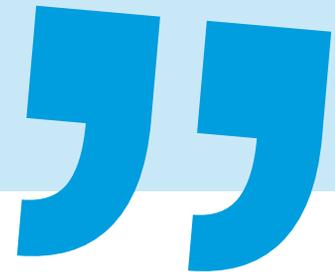
Die Zusammenarbeit mit der Unfall- und Gelenkchirurgie an den Städtischen Kliniken, vor allem das Einarbeiten, sei von Beginn an „vollkommen unproblematisch“ gelaufen, so Hardenack, der seine Praxis in Odenkirchen hat und am Elisabeth-Krankenhaus teileingestellter

Oberarzt ist: „Ob Kollegen, OP-Schwestern und Pflegepersonal, IT-Abteilung oder Medizintechnik: sie alle haben uns einen wirklich superglaten Einstieg ermöglicht.“

Der Chefarzt der Unfall- und Gelenkchirurgie Dr. Harald Löw freut sich, „dass wir mit Dr. Hardenack einen ausgewiesenen Neurochirurgen, Sportmediziner und Psychotherapeuten im Team haben. Das gilt natürlich auch für Frau Dr. Weisner. Dies auch im Hinblick auf das Traumanetzwerk Euregio Aachen, dem wir angehören, wenn es z.B. vor Ort um die rasche Versorgung von Rückenmarksverletzungen geht.“ So müssen bei einigen Krankheitsbildern die Patienten nicht mehr verlegt werden.

Bei Bedarf ist Dr. Markus Hardenack innerhalb weniger Minuten im Eli. Insofern sieht er die Arbeitsmöglichkeiten an den Städtischen Kliniken durchaus als Erweiterung seiner Praxis als niedergelassener Arzt. Entscheidend sei jedoch der Nutzen für seine Patienten: „Bisher haben wir unsere Patienten ausschließlich in Neuss ope-

*Die Kommunikations- und Entscheidungswege sind kurz und die Organisation ist hervorragend.*



riert. Aber gerade in letzter Zeit stellen wir verstärkt fest, dass viele unserer Patienten lieber an ihrem Heimatort operiert werden wollen. Gerade die Älteren scheuen doch den Weg über die Stadtgrenze hinaus.“ Wobei auch viele Patienten, z.B. aus dem Selfkant, bewusst nach Rheydt fahren, um sich im Elisabeth-Krankenhaus operieren zu lassen. Der Freitag als OP-Tag sei zwar fix, aber „wir operieren in Notfällen natürlich auch an allen anderen Tagen.“

Es ist aber nicht allein die Wohnortnähe, die für eine optimale Versorgung entscheidend ist, fügt Dr. Nicole Weisner hinzu: „Unsere Patienten sehen von der Voruntersuchung über die Diagnose, die Operation und die Nachbehandlung stets das gleiche Ärzteteam aus Odenkirchen. Das verschafft ihnen ein sicheres Gefühl.“ Dr. Hardenack und Dr. Weisner lassen sich demnach die Visite an den Abenden nach den OPs nicht nehmen, oder auch tägliche Besuche am Wochenende, „obwohl wir uns auf die Kollegen zu hundert Prozent verlassen können. Aber schließlich handelt es sich ja um die kontinuierliche Behandlung unserer Patienten.“



In ihrer Praxis sehen die Neurochirurgen im Jahr etwa 2.500 Patienten. Einige Operationen werden in der Odenkirchener Praxis auf der Pastorsgasse ambulant durchgeführt, wenn es dabei um „periphere Nerven“ geht. Die oberste Maxime der Praxis: „Wir loten sehr genau aus, ob wir eine Erkrankung nicht auch konservativ, also ohne OP in den Griff bekommen können.“ Beispielsweise durch Physiotherapie, Rückenschule, Medikamente oder gezielte Infiltrationen von Nervenwurzeln. Er und seine Kollegin sind überzeugt, „dass in Deutschland insgesamt zu häufig und zu früh operiert wird.“

Die verschleißbedingten Erkrankungen der Wirbelsäule würden zunehmen, da die Menschen immer älter werden. Besonders die Multimorbidität der häufig älteren Menschen, also die Vielzahl von Begleiterkrankungen, z.B. Diabetes und gleichzeitiger Bluthochdruck, etc., sind eine besondere Herausforderung. Er und seine Kollegin Dr. Weisner sind froh, „dass wir in einem hochmodernen Zentrum arbeiten können. Gerade die räumliche Nähe zu den Internisten, der Intensivstation oder Gefäßspezialisten gibt

uns Operateuren eine zusätzliche Sicherheit. So können wir ein größeres Behandlungsspektrum anbieten.“

Der Spagat zwischen Praxis und OP ist für die beiden Mediziner vergleichsweise problemlos. „Die Organisation und die Kooperation beider Seiten ist hervorragend“, so Dr. Hardenack. „Die Kommunikations- und Entscheidungswege sind kurz. So können wir aus unserer Praxis beispielsweise auf die Röntgenbilder unserer Patienten im Eli zugreifen.“

„Die Teilanstellung der beiden Neurochirurgen ist ein weiteres Mosaiksteinchen im breiten Spektrum unseres Angebots“, resümiert der Geschäftsführer der Städtischen Kliniken Horst Imdahl. „Das wir gerne bereits vor fünfzehn Jahren, als Dr. Hardenack in die Stadt kam, in unsere Leistungspalette eingebaut hätten“, fügt der Vorsitzende des Fördervereins proEli und frühere Geschäftsführer der Klinik Franz-Josef Esser hinzu: „Aber solche arbeitsrechtlichen Konstrukte waren damals leider noch nicht möglich.“

Dr. Markus Hardenack, wie auch der Chefarzt der Unfall- und Gelenkchirurgie, Dr. Harald Löw können sich vorstellen, dass sich die Zusammenarbeit noch weiter ausbauen lässt. Auf jeden Fall wird Dr. Löw ab und an wissbegierig im OP vorbeischaun, „um zu sehen, wie der Kollege arbeitet. In meiner Koblenzer Zeit habe ich oft mit dem Neurochirurgen zusammen operiert. Während ich die verletzte Wirbelsäule stabilisiert habe, hat der Neurochirurg zerrissene Bandscheibenanteile oder Knochenbruchstücke mit Hilfe des Mikroskops aus dem Wirbelkanal geborgen.“

Städtische Kliniken  
Mönchengladbach

**ELISABETH-KRANKENHAUS, RHEYDT**  
Hubertusstraße 100, 41239 MG,  
[www.sk-mg.de](http://www.sk-mg.de)



FOTO: DE.123RF.COM/PROFILE\_PRESSMASTER

# DAS MACHT GUTEN ZAHNERSATZ AUS

Zahnersatz sollte dasselbe leisten wie Ihre eigenen Zähne: einen kräftigen Biss und hohen Kaukomfort sicherstellen, sich passgenau in Ihren individuellen Zusammenbiss einfügen, verträglich sein und eine gute Zahnpflege ermöglichen. Außerdem kann Zahnersatz heute nahezu so ästhetisch und natürlich wirken wie Ihre eigenen Zähne. Es gibt also zahlreiche Faktoren, die die Qualität von Zahnersatz ausmachen. Am Beispiel einer Krone, der häufigsten Versorgungsform, nennen wir Ihnen einige konkrete Kriterien. Diese werden in enger Abstimmung zwischen Patient, Zahnarzt und zahntechnischen Labor umgesetzt.

## Natürliches Kaugefühl

Hochwertige Kronen vermitteln ein natürliches, sicheres Gefühl im Mund. Basis dafür ist die gute Abstimmung der Krone auf den Zusammenbiss, insbesondere zum entsprechenden Zahn im gegenüberliegenden Kiefer (dem Antagonisten).

## Passgenauigkeit

Eine gute Formanpassung der Krone an den Zahn und die detailgenaue Gestaltung des Kronenrands tragen dazu bei, die Anlagerung von Zahn-

belägen zu erschweren und damit Erkrankungen vorzubeugen. Unter anderem ist es wichtig, dass der Übergang zur natürlichen Zahnschubstanz keinen Spalt aufweist. Dies würde möglicherweise die Lebensdauer des Zahnersatzes verkürzen, weil es zu Karies kommen kann. Zudem könnte es zu Zahnfleischentzündungen und -reizungen kommen, wenn der Rand zu wulstig ist oder absteht. Die harmonische Eingliederung in Ihre Zahnreihen und Ihren individuellen „Biss“ spielt eine entscheidende Rolle für das störungsfreie Zusammenspiel von Zähnen, Muskeln und Kiefergelenken. Ziel ist es, Kiefergelenkprobleme und Folgebeschwerden wie Verspannungen, Kopf-, Nacken- oder sogar Rückenschmerzen zu vermeiden.

## Natürliche Ästhetik

Mit einer Krone kann ein Zahn ästhetisch anspruchsvoll wiederhergestellt werden - zum Beispiel durch eine zahnfarbene keramische Verblendung oder noch besser mit Hilfe metallfreier Vollkeramik. Diese ahmt das Aussehen natürlicher Zahnschubstanz mit ihrer leichten Transparenz und der typischen Lichtreflexion täuschend echt nach. Vollkeramische Kronen und Brücken wirken nahezu wie „echte“ Zähne.

## Haltbarkeit

Die Qualität der zahntechnischen Ausführung, die oben beschriebene Passgenauigkeit sowie hochwertige, bruch- und abriebfeste Materialien tragen zur Langlebigkeit von Kronen bei. Eine gute Zahnpflege ist für die Haltbarkeit weiterhin entscheidend.

## Verträglichkeit

Die heutzutage verwendeten Werkstoffe (Keramik, Metalle, etc.) erfüllen hohe Anforderungen an die Verträglichkeit. Darüber hinaus können durch die Verwendung biokompatibler, metallfreier Zahnmaterialien Allergie- und Unverträglichkeitsrisiken nahezu ausgeschlossen werden. Sie haben Fragen zur Qualität von Zahnersatz? Wir beantworten sie Ihnen gern.

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](http://www.zahnarzt-drbongartz.de)



# NACH DER OPERATION GLEICH WIEDER ZU HAUSE

## Eine Operation bedeutet nicht gleich Krankenhaus

Steht eine Operation an, ist der Gang ins Krankenhaus häufig überflüssig. Bevor Sie also in die Klinik gehen, fragen Sie Ihren niedergelassenen Chirurgen oder Orthopäden. Viele Operationen führen niedergelassene Chirurgen und Orthopäden heute ambulant in der Praxis durch.

## Ambulantes Operieren – Zeitgemäß und vorteilhaft

Ein großer Vorteil des ambulanten Operierens besteht darin, dass Patienten vom Facharzt Ihres Vertrauens operiert werden. Die medizinische Qualität einer ambulanten Operation unterscheidet sich nicht von der einer Klinik. Ambulantes Operieren unterliegt strengen Sicherheits- und Hygieneanforderungen. Bei einem niedergelassenen Facharzt für Chirurgie und Orthopädie betreut Sie Ihr Arzt und sein geschultes Team stets persönlich. In einem Vorgespräch informiert Sie Ihr Operateur über die anstehende Operation. Somit ist Ihnen Ihr Chirurg am Eingriffstag selbst bereits vertraut. Die psychischen Belastungen, die bei Krankenhausaufenthalten auftreten können, entfallen. Gerade Kinder und ältere Menschen sind besonders stark davon betroffen. Einige Stunden nach dem Eingriff und einer Nachkontrolle in der Praxis geht es nach Hause. Sie können sich in Ihrer vertrauten Umgebung von dem Eingriff erholen.

In der Praxisklinik in Rheydt betreut Sie auch nach einer ambulanten Operation Ihr Operateur. Nach einer ambulanten Narkose überwacht Sie das Praxisteam, bis Sie wieder fit sind und in

Begleitung entlassen werden können. Ihr Chirurg ist für Sie nach der Operation Tag und Nacht erreichbar - notfalls besucht er Sie auch zu Hause.

## Was geht alles ambulant?

Die Praxisklinik im AMZ-Rheydt, Ambulantes Medizinisches Zentrum, mit den Fachärzten Dr. Joachim Schier, Chirurg und Unfallchirurg und Arndt Lehnen, Orthopäde und Unfallchirurg, verfügt über langjährigen Erfahrung auf dem Gebiet des ambulanten Operierens. Dazu gehören natürlich die entsprechenden klinischen und technischen Diagnoseverfahren zur Vorbereitung einer Operation wie digitales Röntgen, Sonographie und Endoskopie. Zur Routine gehört ein geschultes Team von Mitarbeiterinnen und Anästhesisten mit besten Erfahrungen sämtlicher Techniken der modernen Narkosemethoden.



**Dr. med. Joachim Schier**  
Facharzt für Chirurgie und Unfallchirurgie,  
Durchgangsarzt



**Arndt Lehnen**  
Facharzt für Orthopädie und Unfallchirurgie,  
Durchgangsarzt

## In unserer Praxisklinik führen wir folgende Eingriffe ambulant durch:

Eingriffe an der Körperoberfläche, plastische Chirurgie, z. B. Narbenkorrektur, Hand- und Fußchirurgie, Metallentfernungen, Gelenkchirurgie, z. B. Arthroskopie von Knie- und Schultergelenk, Operationen bei Leisten-, Nabel- und Bauchwandbrüchen, urologische Operationen, z. B. Sterilisation, proktologische Operationen.

Der ambulante Operateur rät Ihnen dann zur Operation im Krankenhaus, wenn es hierzu medizinische, operationstechnische oder andere Gründe wie z. B. die häusliche Versorgungssituation gibt. Hierzu arbeiten Dr. Schier und A. Lehnen bestens in enger Kooperation mit den umliegenden Kliniken und deren Ärzten zusammen.



## 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](http://www.chirurgie-orthopaedie-mg-ry.de)

# IMPLANTATE BRAUCHEN PFLEGE

DAS ZIEL JEDER IMPLANTATBEHANDLUNG IST EINEN NATÜRLICHEN, FEST SITZENDEN ZAHNERSATZ ZU ERHALTEN, DER SICHER EINGEHEILT IST UND BEI DEM KEIN UNTERSCHIED ZU NATÜRLICHEN ZÄHNEN ZU SPÜREN IST. DOCH WAS TUN, WENN SICH SPÄTER KOMPLIKATIONEN EINSTELLEN? WIR SPRACHEN MIT DEN ZERTIFIZIERTEN IMPLANTOLOGEN IM MENGE HAUS ÜBER MÖGLICHE SPÄTKOMPLIKATIONEN UND VORBEUGEMASSNAHMEN IN DER DENTALEN IMPLANTOLOGIE.



FOTO: PRAXIS DR. DR. LANGE WEYEL

**Redaktion:** Implantate haben sich als fortschrittliche Lösung etabliert. Was kann langfristig den Erfolg einer Behandlung gefährden?

**Dr. Dr. Lange:** Wie natürliche Zähne, die bei mangelnder Pflege durch eine Parodontitis gefährdet sind, kann nach erfolgreicher Einheilung bzw. Osseointegration bei unzureichender Mundhygiene an den Implantaten eine so genannte Periimplantitis auftreten. Diese periimplantären Entzündungen um das Implantat sind die häufigste Ursache von Spätkomplikationen, die im schlimmsten Fall zum Verlust eines Implantates führen können. Nur Prävention schützt vor diesen Entzündungen.

**Jörg Weyel:** Diese Prävention beginnt schon vor der Implantation. Gute Mundhygiene und eine entsprechend gesunde Situation des Zahnfleisches und der Zähne sind Voraussetzung für die Planung einer erfolgreichen Implantatbehandlung. Nach der Einheilung der Implantate kann dieser Behandlungserfolg nur mit entsprechender Mundhygiene gesichert werden. Die Pflege zu Hause muss durch eine regelmäßige Kontrolle und professionelle Prophylaxe in der Zahnarztpraxis ergänzt werden. Bei einer Implantatprophylaxe in der Praxis werden an für den Patienten schwer zugänglichen Stellen des Implantates Anla-

gerungen, bakterielle Besiedelung (Plaque) und der pathogene Biofilm entfernt.

**Redaktion:** Woran erkennt man eine Periimplantitis?

**Dr. Dr. Lange:** Erste Anzeichen einer Periimplantitis sind Rötung, Blutung und Schwellung des implantatumgebenden Zahnfleisches. Die Symptome einer Periimplantitis sind von Patienten nur schwer zu erkennen, da sie meist schmerzlos sind. Zu Beginn ist die Infektion noch auf das Weichgewebe beschränkt. Es kommt zu einer periimplantären Taschenbildung und Schädigung des Bindegewebes. Bei fortgeschrittenem Verlauf der Entzündung wird der an das Implantat angrenzende Knochen angegriffen.



**Redaktion:** Was kann getan werden, wenn sich eine Periimplantitis entwickelt hat?

**Dr. Dr. Lange:** Je früher eine Periimplantitis diagnostiziert wird, umso höher sind die Chancen einer erfolgreichen Therapie. Bei rechtzeitiger Diagnose kann der gefürchtete Knochenabbau um die Implantate verhindert werden. Die Aufklärung des Patienten spielt eine besondere Rolle. Er muss bereit sein, die Implantatpflege zu optimieren, da eine mangelnde Pflege das größte Risiko für das Entstehen der Periimplantitis ist. Probleme lassen sich nur mit einem strukturierten Nachsorgekonzept und einem systematischen, engmaschigen Recall vermeiden.

**Jörg Weyel:** In der Initialphase werden die Bakterien und die entzündungsauslösenden Keime auf der Implantatoberfläche entfernt und anschließend die kontaminierte Oberfläche desinfiziert. Mit dem Einsatz einer zusätzlichen Lasertherapie können Bakterien sicher eliminiert werden. Diese Reinigung kann mit einer Antibiotikagabe unterstützt werden, um die akute Entzündung zu behandeln. Auf die Ursache der Periimplantitis hat die Antibiotikagabe jedoch keinen Einfluss.

**Dr. Dr. Lange:** Es werden Rauigkeiten und Ablagerungen am Implantat abgetragen und eventuelle Schmutznischen entfernt, um erneuter Plaqueanlagerung vorzubeugen. Nach diesen antiseptischen Maßnahmen können weitere möglichst minimalinvasive Schritte erfolgen. Bei Knochenverlust muss zusätzlich chirurgisch interveniert werden. Therapieziel ist eine Situation ohne klinische Entzündungszeichen und die Aufrechterhaltung der Implantatfunktion sowie ein Band befestigter Schleimhaut um das Implantat zu schaffen.

**Jörg Weyel:** Unsere Erfahrungen zeigen, dass die Dekontamination von Implantatoberflächen mittels spezieller Lasertherapie in Kombination mit einer antiinfektiösen Ozontherapie und knochenaufbauenden Maßnahmen zu guten Ergebnissen bei der Regeneration des Gewebes und der Wiederherstellung des Implantat-Knochen-Kontaktes führt.



---



Praxis für  
Mund - Kiefer - Gesichtschirurgie  
Plastische - Ästhetische Operationen



Dr. Dr. Lange & Weyel  
Fliethstr. 67 | 41061 MG  
Tel. 02161 4666666  
www.implantate-mg.de

FOTO: © PSDESIGN1/FOTOLIA.COM

# DIE 5 HÄUFIGSTEN FEHLER BEIM ZÄHNEPUTZEN



DER MUND ÜBERNIMMT NICHT NUR EINE WESENTLICHE ROLLE IM VERDAUUNGSTRAKT, BEI DER STIMMBILDUNG ODER BEIM ATMEN, SONDERN SPIELT AUCH FÜR DEN ERSTEN EINDRUCK EINE WESENTLICHE ROLLE: OB WIR JEMANDEN SYMPATHISCH FINDEN ODER NICHT, ENTSCHEIDEN WIR AN SEINEM LÄCHELNS. GRUND GENUG, DASS SICH DIE ZÄHNE VON IHRER BESTEN SEITE ZEIGEN SOLLTEN.

## 1. Zu kurzes Putzen

Die meisten Menschen wissen nicht, wie richtiges Zähneputzen funktioniert. Neben der falschen Technik scheitert es bei ihnen oft an der Dauer. Untersuchungen haben ergeben, dass einige von ihnen es ziemlich eilig haben: Statt der empfohlenen 3 Minuten schrubben sie ihre Kauwerkzeuge gerade einmal 48 Sekunden – und das manchmal sogar weniger als 2x täglich.

## 2. Zu harte Borsten

Viele Personen sind nur dann davon überzeugt, sich die Zähne effektiv zu putzen, wenn sie eine Zahnbürste mit harten Borsten verwenden. Das jedoch ist ein Trugschluss, denn auch eine zu harte Bürste kann Zähne und Zahnfleisch auf Dauer schädigen, indem der Zahnschmelz abgetragen und das Zahnfleisch verletzt wird.

## 3. Zunge vergessen

Selbst das intensivste Zähneputzen bringt nur wenig, wenn man dabei nicht auch die Zunge reinigt. Sie bietet mit unzähligen Nischen ideale Lebensbedingungen für zahlreiche Bakterien, die u. a. auch für Mundgeruch verantwortlich sind.

## 4. Keine Zahnseide

Zahnseide ist essentielles Werkzeug in der Mundhygiene. Sie entfernt Essensreste aus den Zahnzwischenräumen, die Zahnbürsten nicht oder nur schwer erreichen können. Auch Zahnzwischenraumbürsten, Mundspülungen, Mundduschen oder Zahnpflegekaugummi stellen eine sinnvolle Ergänzung dar.

## 5. Unmittelbar nach dem Essen Zähne putzen

Nach jeder Mahlzeit sollte man etwa 20 bis 30 Minuten abwarten, bevor man zur Zahnbürste greift, denn wer direkt nach dem Essen die Zähne putzt, schleift den Zahnschmelz ab. Besser ist es, den Mund nach dem Essen mit einem Glas Wasser auszuspülen.



ANZEIGE

# DIE NOTAUFNAHME DER ZUKUNFT

Die steigenden Patientenzahlen erfordern ein Umdenken: Die Kliniken Maria Hilf strukturieren die Notaufnahme um.



Priv.-Doz. Dr. med. Sebastian Bergrath, Chefarzt der zentralen Notaufnahme mit seinem interdisziplinären Ärzteteam und speziell in Notfallmedizin geschulten Pflegekräften im Schockraum

**E**s ist eine Abstimmung mit den Füßen: die Notaufnahmen in den Krankenhäusern in ganz Deutschland melden steigende Patientenzahlen – und das seit Jahren. „Es wird eine Steigerung von jährlich vier bis neun Prozent verzeichnet“, erklärt Dr. Sebastian Bergrath, seit 1. Juni neuer Chefarzt der Zentralen Notaufnahme (ZNA) der Kliniken Maria Hilf. Der Grund für das Wachstum: Viele Patienten gehen lieber gleich in die Notaufnahme statt erst zu ihrem Hausarzt. Entweder weil ihre Beschwerden auftreten, wenn die Praxen geschlossen sind. Oder weil sie zu schätzen wissen, dass im Krankenhaus alle technischen Diagnose- und Therapiemöglichkeiten zur Verfügung stehen. „Aus Patientensicht ist das durchaus nachvollziehbar“, sagt Bergrath. „Aber die Krankenhäuser müssen organisatorisch darauf reagieren, wenn sie niemanden nach Hause schicken wollen.“

Genau das tut das Maria Hilf gerade unter der Leitung des neuen ZNA-Chefarztes: es struktu-

riert die zentrale Notaufnahme um, um beiden Patientengruppen, den voraussichtlich ambulanten genauso wie den stationär aufzunehmenden, gerecht zu werden.

Wartezeiten werden auch in Zukunft nicht zu vermeiden sein, aber die Prozesse sollen optimiert, die veränderten Verhaltensweisen der Patienten berücksichtigt werden. Selbstverständlich steht die Versorgung akuter Notfälle weiterhin an erster Stelle. Um aber die Dringlichkeit der Behandlung jedes einzelnen Patienten zu erkennen, muss eine erste Risikoeinschätzung vorgenommen werden. Und zwar nicht von jungen Assistenzärzten, die noch Erfahrungen sammeln, sondern von erfahrenen Fachärzten, die schnell bewerten können, ob der Patient vermutlich stationär aufgenommen werden muss oder ambulant behandelt wird. Und die erkennen, wie rasch gehandelt und behandelt werden muss. „Wir bilden in der Zentralen Notaufnahme ein interdisziplinäres Fach-

arztteam, das direkt Kontakt zum Patienten hat“, erklärt der Chefarzt den neu konzipierten Ansatz. Zu diesem Team gehören zum Beispiel Kardiologen, Anästhesisten und Unfallchirurgen, Experten, die gleichzeitig breit aufgestellt sind und interdisziplinär denken und arbeiten. Die Verzahnung mit den Fachabteilungen soll so noch weiter ausgebaut werden. „Das Krankenhaus Maria Hilf verfügt über Fachkliniken, die ihres gleichen suchen“, sagt Bergrath. Diese hohe fachliche Kompetenz, etwa im Bereich Neurologie, Innere Medizin oder Unfallchirurgie, soll noch stärker zum Tragen kommen, in dem – nach Einleitung der ersten Maßnahmen – die stationären Patienten strukturiert an die entsprechende Fachklinik übergeben werden.

Insgesamt werden die Abläufe verschlankt, der einzelne Patient soll weniger lange warten müssen. „Der Facharzt entscheidet, welche Diagnostik notwendig ist“, erklärt der Chefarzt der Zentralen Notaufnahme. Auf den zeit- und kos-



Der Schockraum



Raum für die Ersteinschätzung

### Der Schockraum

Ein Schockraum dient der Erstversorgung schwerverletzter und polytraumatisierter Patienten. Nicht jeder Grund- und Regelversorger kann einen solchen Raum vorhalten.

### Die Kliniken Maria Hilf

- Einzige und zertifizierte Stroke Unit und einziger Anbieter des Katheterverfahrens zur Blutgerinnselentfernung in der Region
- Einziges Regionales Traumazentrum in Mönchengladbach
- Zertifizierte Chest Pain Unit
- Einziges Cardiac Arrest Zentrum in der Region (Behandlung nach erfolgter Wiederbelebung)
- Größte Intensivstation in Mönchengladbach mit Möglichkeit der Herz- und Lungenersatzverfahren

tenintensiven, oft wenig Nutzen bringenden diagnostischen Rundumschlag wird verzichtet. Das soll dazu beitragen, den Patienten nicht unnötig lange im Krankenhaus festzuhalten.

Die Reorganisation der Zentralen Notaufnahme fällt zusammen mit dem Umzug der bisherigen Notaufnahme an der Sandradstraße im alten Maria-Hilf-Gebäude auf das Klinikgelände an der Viersener Straße, was mit einer räumlichen Optimierung einher geht. Die Zusammenlegung ist für März 2018 geplant – bei weiterlaufendem Betrieb ist das eine echte Herausforderung. Eine Operation am offenen Herzen sozusagen.

Nach erfolgter Zusammenlegung und Umstrukturierung sehen sich die Kliniken Maria Hilf gut aufgestellt für einen weiteren wichtigen Schritt in die Zukunft – die Zertifizierung der Notaufnahme auf höchster Stufe. Zurzeit berät der Gesetzgeber über die Grundlagen für eine Zertifizierung der Notaufnahmen. Voraussichtlich

wird es auf ein dreistufiges Modell hinauslaufen, bei dem die dritte Stufe unter anderem hohe Anforderungen an Abläufe, die Zahl der vorzuhaltenden Intensivbetten, die Möglichkeit, mehrere Schwerverletzte gleichzeitig zu behandeln und eine Rund-um-die-Uhr-Versorgung mit Herzkatheter, CT und MRT stellt. Diesen höchsten Zertifizierungsgrad will die Zentrale Notaufnahme des Maria Hilf erlangen. „Nur achtzig bis hundert Kliniken in Deutschland kommen für die höchste Stufe in Frage und ich denke, dass das Maria Hilf gute Chancen hat, dabei zu sein“, stellt Chefarzt Dr. Sebastian Bergrath fest.

## Kliniken Maria Hilf

Mönchengladbach



Priv.-Doz. Dr. med. Sebastian Bergrath, Chefarzt der zentralen Notaufnahme

### Krankenhaus Maria Hilf

Sandradstraße 43  
41061 Mönchengladbach

Tel.: 02161 - 1310

Notaufnahme | Zentralambulanz

- Unfälle
- chirurgische Notfälle einschließlich gefäßchirurgische und thoraxchirurgische Notfälle
- HNO-Notfälle

### Krankenhaus St. Franziskus

Viersener Straße 450  
41063 Mönchengladbach

Notfall-Koordinator  
Tel.: 02161 - 892-4010

Notaufnahme

- Kardiologische Notfälle (z.B. Herzinfarkt)
- Neurologische Notfälle (z.B. Schlaganfall)
- Gastroenterologische Notfälle
- Pneumologische Notfälle
- Alle internistischen Notfälle
- Urologische Notfälle
- Nephrologische Notfälle

# PILZ

## ERKRANKUNGEN

**PILZINFEKTIONEN DER HAUT UND SCHLEIMHÄUTE STELLEN EINE GRUPPE VON INFEKTIONSKRANKHEITEN DAR, DIE DURCH PATHOGENE PILZE VERURSACHT WERDEN. BESONDERS HÄUFIG SIND FÜSSE UND NÄGEL BETROFFEN, DOCH PILZE KÖNNEN ÜBERALL AUF DEM MENSCHLICHEN KÖRPER AUFTRETEN. SCHÄTZUNGEN ZUFOLGE SIND ETWA 30 BIS 40 MILLIONEN BUNDESBÜRGER BETROFFEN.**

TEXT: MEDICALPRESS.DE

### PILZE SIND ÜBERALL

Pilze sind eukaryotische Mikroben, die in der Natur weit verbreitet sind. So stehen wir beispielsweise tagtäglich in Kontakt mit Trichophyten-Pilzen, deren Pilzfäden sich u. a. im Schwimmbad, der Sauna oder in Blumenerde befinden.

Bei Tieren und Menschen kommen pathogene Pilze (Mykosen) vor allem auf der Haut und auf und in Hautbildungen wie Haaren und Nägeln vor. Auch innere Organe können befallen werden. Über den Darm können Pilze sogar in die Blutbahn gelangen und im Körper Entzündungen hervorrufen. Doch nicht jeder Kontakt mit Pilzsporen führt auch zwangsläufig zu einer Infektion. Ein gesundes Immunsystem ist in der Lage, diese abzuwehren. Kommt es jedoch zu einer geringen Störung des Gleichgewichts, einer sog. Homoöstase, können die Erreger durch die Haut in den Organismus gelangen.

### WELCHE ARTEN VON PILZEN GIBT ES?

Pathogene Pilze werden in Dermatophyten sowie Hefe- und Schimmelpilze eingeteilt. Als häufigste Verursacher von Mykosen gilt der Hefepilz. Bei unkontrollierter Ausbreitung kann dieser zum Problem werden. Schimmelpilzsporen gelangen hingegen durch das Einatmen direkt in die Lunge und verursachen Atemwegs- und Lungener-

krankungen, während Dermatophyten sich überwiegend von Keratin ernähren und vor allem Haut und Haare befallen.

### DIE GEFAHR LAUERT NICHT IM WASSER

Am 01. Mai 2017 öffnen die ersten Freibäder erstmals ihre Pforten und läuten damit den Beginn der Freibadsaison ein. Doch während das Infektionsrisiko im Wasser verhältnismäßig gering ist, sind es vor allem die öffentlichen Duschen und Umkleidekabinen, die sich als wahre Tummelplätze verschiedener Erreger erweisen. So stecken sich in diesen Bereichen viele Menschen mit Fußpilz oder Warzen an. Rund jeder achte Erwachsene hat Fußpilz, etwa jedes zehnte Kind hat Warzen. Deshalb sollte man in öffentlichen Badeanstalten stets Badeschlappen tragen, sich nach dem Schwimmen sorgfältig waschen und darauf achten, die Zehenzwischenräume gründlich abzutrocknen.

### HAARAUSFALL DURCH PILZINFEKTION?

Haare symbolisieren Vitalität, Gesundheit und Kraft. Doch etwa 1,5 Millionen Männer und 500.000 Frauen leiden allein in Deutschland unter Haarverlust. Dabei handelt es sich häufig um erblich bedingten oder temporären Haarausfall. Doch auch eine Infektion der Kopfhaut mit Hautpilzen

kann zu Haarverlust führen. Die sog. Tinea capitis oder vereinfacht Kopfpilz kann sich durch schuppige und haarlose Areale auf der Kopfhaut äußern. Sie wird häufig durch Tiere übertragen, die die Erreger – zumeist Microsporum, eine Gattung von Fadenpilzen – in ihrem Fell tragen. Je nach Art der Erreger unterscheidet sich die Therapie. In der Regel erzielen Antimykotika gute Ergebnisse.

### WIE KANN MAN EINE PILZINFEKTION BEHANDELN?

Bei einem akuten Pilzbefall ist eine medikamentöse Behandlung notwendig. Handelt es sich bei der Infektion beispielsweise um Fußpilz, können auch alkoholhaltige Lösungen aufgetragen werden, die das Wachstum der Bakterien dämpfen. Hat man sich erst einmal mit einem Pilz infiziert, sollte die betroffene Stelle trocken gehalten werden, damit sich die Infektion nicht weiter ausbreiten kann. So gilt es in diesem Zusammenhang auch, luftundurchlässige sowie wärme- und feuchtigkeitstauende Kleidung und Schuhe zu vermeiden. Bei Fußpilz ist es ratsam, seine Schuhe regelmäßig mit einem fungiziden Mittel zu behandeln. Heimtextilien wie Handtücher und Waschlappen sollten täglich gewechselt werden und bei mindestens 60 Grad gewaschen werden. Da auch infizierte Haustiere ihre Besitzer anstecken können, ist eine regelmäßige tierärztliche Untersuchung sinnvoll.



FOTO: © FLYNT/123RF.COM

# HERZRASEN

## HARMLOS ODER GEFÄHRLICH?

QUELLE: DEUTSCHE HERZSTIFTUNG

Wenn das Herz „bis zum Hals schlägt“, sind meist Aufregung oder körperliche Anstrengung der Auslöser. Beginnt das Pumporgan allerdings wie aus dem Nichts zu rasen, fühlt sich das für Betroffene sehr unangenehm, teilweise bedrohlich an: Oft kommen Schwindel, Atemnot oder Angstgefühle hinzu. Solche Anfälle von Herzrasen sollten beim Arzt abgeklärt werden, denn es können gefährliche Herzkrankheiten dahinter stecken.

Hinter Herzrasen kann Vorhofflimmern stecken. Plötzlich auftretende Anfälle von Herzrasen mit Herzfrequenzen über 140 Schlägen pro Minute können durch verschiedene Herzerkrankungen verursacht werden. In vielen Fällen wird der beschleunigte Herzschlag durch Vorhofflimmern ausgelöst. Diese häufigste Form von Herzrhythmusstörungen ist zwar nicht akut gefährlich, da die Herzkammern die größte Pumparbeit leisten. Allerdings können sich in den Vorhöfen Blutgerinnsel bilden, die dann in der Folge einen Schlaganfall auslösen können. Allein an Vorhofflimmern leiden in Deutschland ca. 1,8 Millionen Menschen.

### Ist gutartiges Herzjagen die Ursache?

Doch nicht jedes Herzrasen hat eine ernsthafte Erkrankung als Ursache. Beginnen die Anfälle

plötzlich, ohne jeden Anlass und lassen sie sich durch Manöver wie das Trinken eines Glases Wassers beenden, stehen die Chancen gut, dass es sich um gutartiges Herzjagen handelt. Diese Form der Herzrhythmusstörung kann zwar für Betroffene sehr belastend sein, ist aber in den meisten Fällen heilbar.

### Herzrhythmusstörungen immer ärztlich abklären lassen

Viele Menschen mit Herzrhythmusstörungen reagieren mit großer Unsicherheit darüber, ob diese harmlos oder gefährlich sind und wie sie behandelt werden können. „Ob Herzrhythmusstörungen harmlos, weniger harmlos oder lebensbedrohlich sind, kann nur ein Kardiologe nach ausführlicher Untersuchung des Patienten entscheiden“, sagt der Herzspezialist Prof. Dr. med. Thomas Meinertz, Vorstandsvorsitzender der Deutschen Herzstiftung. „Patienten, die aus dem Nichts heraus Anfälle von Herzrasen erleben, sollten dies ärztlich abklären lassen.“

Mit der kostenfreien Checkliste zu Herzrasen bietet die Herzstiftung unter [www.herzstiftung.de/Herzrasen.html](http://www.herzstiftung.de/Herzrasen.html) (PDF-Download) wertvolle Unterstützung bei der Suche nach der Ursache.

### Tipp:

Der Ratgeber „Aus dem Takt: Herzrhythmusstörungen heute“ der Herzstiftung informiert leicht verständlich über aktuelle Diagnose- und Behandlungsmöglichkeiten bei Herzrhythmusstörungen und über die Ursachen von Rhythmusstörungen. Der Band (144 S.), von renommierten Herzspezialisten verfasst, ist kostenfrei erhältlich unter:

Tel. 069 955128400,  
E-Mail: [bestellung@herzstiftung.de](mailto:bestellung@herzstiftung.de)  
oder unter  
[www.herzstiftung.de/Herzrhythmusstörungen-Sonderband.html](http://www.herzstiftung.de/Herzrhythmusstörungen-Sonderband.html)



Eine coole Sache:

# WAS EIS ALLES KANN

TEXT: MEDICALPRESS.DE

## EISHUNGER

Eis gilt als eins der kalorienärmsten Desserts. Zwei Kugeln Furchteis haben in etwa 200 Kcal. Das ist ungefähr halb so viel wie ein Schokoriegel oder ein Brötchen mit Käse. Etwas mehr ins Gewicht fallen dagegen die vollfetten Varianten aus Vollmilch und Schlagsahne. Wer im Sommer auf seine Linie acht-en möchte, greift am besten zu Sorbets. Eine Portion hat etwa 80 Kcal, enthält kaum Zucker und kein Fett. Doch Eis kann mehr als nur gut schmecken: Etwa 52 % gehen davon aus, dass Eis lediglich aus Fett und Zucker besteht – und bewegen sich mit dieser Fehleinschätzung „auf dünnem Eis“, denn:

## EIS SPENDET ENERGIE

Die enthaltenen Proteine und Kohlenhydrate sind Nahrung für die Muskeln und geben Kraft. Kalzium baut die Knochen auf, während Magnesium (in Schokoladeneis enthalten!) die Nerven beruhigt.

## EIS FÖRDERT DIE LEISTUNGSFÄHIGKEIT

Die kühle Köstlichkeit enthält Zucker, das eine wichtige Energiequelle für das Gehirn darstellt und Konzentration und Gedächtnis fördert. Vitamine der B-Gruppe unterstützen außerdem das Nervensystem.

## EIS IST LEICHT VERDAULICH –

und deshalb für Senioren, Schwangere und Kinder bestens geeignet. Insbesondere Joghurteis unterstützt dank der enthaltenen Milchsäurebakterien den Magen-Darm-Trakt. Eis lindert Schmerzen  
Um die Schmerzen und Schwellungen nach einer Tonsillektomie, also der Entfernung der Mandeln, zu lindern, wird der Verzehr von Eis empfohlen.

# ZWEI SPRACHEN, SCHLECHTER AUSDRUCK?



FOTO: © PETRO/123RF.COM

**„MEHRSPRACHIGKEIT IST NICHT DIE URSACHE FÜR EINE VERZÖGERTE SPRACHENTWICKLUNG.“, SAGT LOGOPÄDIN MARGO BOEKEMA-LAMBECK AUS MÖNCHENGLADBACH. SIE STELLT IMMER WIEDER FEST, DASS ELTERN HINTER SPRACHPROBLEMEN IHRER KINDER DIE ZWEISPRACHIGKEIT VERMUTEN. IM INTERVIEW ERKLÄRT SIE, WARUM DAS NICHT STIMMT.**

INTERVIEW: SABRINA FORST

## Geht man nicht zu Lehrern statt zur Logopädin, wenn es ums „Sprache lernen“ geht?

Wenn das Kind in der Muttersprache keine Probleme hat, und es nur deshalb eine Sprache nicht gut spricht, weil es sie erst seit kurzer Zeit erlernt, ist der Lehrer der richtige Ansprechpartner. Wenn es aber beim Spracherwerb schon in der Muttersprache zu Auffälligkeiten kommt, dann hilft der Logopäde. Leider heißt es bei zweisprachigen Kindern oft: „Kein Wunder, dass er/sie noch nicht so gut spricht. Er/Sie lernt ja zwei Sprachen“. Hier gibt es aber keinen Zusammenhang. Mehrsprachigkeit verursacht keine Sprachentwicklungsstörung. Andersherum aber schon: Sprachentwicklungsstörungen wirken sich auch auf den Erwerb der Zweitsprache aus. Damit ein Kind neben der Familiensprache auch die deutsche Sprache ohne Probleme lernen kann, ist es wichtig, dass es früh in Berührung mit der deutschen Sprache kommt. Zum Beispiel indem es schon mit 1 oder 2 Jahren in den Kindergarten geht.

## Was sind Warnzeichen für eine solche Sprachentwicklungsstörung?

Wenn ein Kind mit 2 Jahren noch kaum spricht oder mit 3 Jahren noch keine Sätze bildet, ist das immer ein Warnzeichen. Auch wenn es mit 3 Jahren für die Eltern unverständlich spricht, der Wortschatz sehr klein ist oder wenn es mit 4 Jahren von Fremden nicht verstanden wird, ist das auffällig. Eltern haben da eigentlich immer ein gutes Gefühl für und sie sollten – unabhängig davon, wie viele Sprachen im Elternhaus gesprochen werden – auf diese Warnzeichen achten.

## Wie stellen Sie eine verzögerte Sprachentwicklung fest?

Wir sind zunächst auf die Informationen der Eltern

angewiesen. Allerdings schätzen sie das Sprachverständnis ihrer Kinder manchmal falsch ein und sind zum Beispiel der Meinung, dass die Kinder nur nicht antworten oder hören wollen. Häufig ist es aber so, dass die Kinder die Sprache nicht gut begreifen. Das testen wir zunächst.

Es werden verschiedene Aufgaben gestellt, je nach Alter. Dabei gibt es zum Beispiel zwei Bilder mit einem Mann und einem Apfel, auf dem einen isst er den Apfel, auf dem anderen tritt er gegen den Apfel. Kinder verstehen Schlagworte – „Mann“ und „Apfel“ in diesem Fall. Nun gibt es aber zwei Bilder mit einem Mann und einem Apfel und es zeigt sich, was das Kind wirklich versteht, wenn man konkreter nachfragt. Eltern können auch selber einmal testen, indem sie in gewohnten Situationen bewusst Ungewohntes sagen. Zum Beispiel: „Stelle bitte erst die Flasche in den Kühlschrank und hole dann den Ball“. Sprachverzögerte Kinder sagen übrigens oft auf Fragen einfach „Ja“, weil Erwachsene in den meisten Fällen auf Fragen ein „Ja“ erwarten.

## Woran kann es liegen, dass das Kind seine Muttersprache nicht automatisch lernt?

Vielleicht hat es eine Weile nicht gut gehört. Oder das Kind ist insgesamt in seiner Entwicklung etwas verzögert oder es gibt auch wirklich Kinder, die einfach nicht so hohe sprachliche Fähigkeiten haben, die da etwas mehr Unterstützung brauchen. Das Problem ist, dass einige Kinder zu spät beim Logopäden vorgestellt werden, häufig sind dies auch Kinder die mehrsprachig aufwachsen. Oft schämen sich die Eltern, weil sie vielleicht selber nicht so gut Deutsch sprechen, aber das müssen sie nicht. Je früher sie zu uns kommen, desto besser, denn bis zur Einschulung sollte eine Sprachentwicklungsstörung dringend behoben sein.

## Wenn die Eltern feststellen, dass es Probleme beim Erwerb der Muttersprache gibt, kann dann ein deutschsprachiger Logopäde helfen?

Bei bestimmten fremdsprachigen Lauten kann man als deutschsprachige Logopädin vielleicht nicht helfen, aber bei der Sprachentwicklung schon. Und was ich auch wichtig finde: Die Eltern sollen in ihrer eigenen Sprache mit dem Kind sprechen. Es ist nicht sinnvoll in einer Sprache mit dem Kind zu sprechen welche die Eltern selbst nicht ausreichend beherrschen. Ich rate: Sprechen Sie viel, schauen Sie sich gemeinsam Bücher an, spielen Sie Sprachspiele, alles in Ihrer Familiensprache. Die Zweitsprache des Kindes entwickelt sich automatisch mit, wenn es gefördert wird.



FOTO: MARGO BOEKEMA-LAMBECK

## PRAXIS FÜR LOGOPÄDIE

Diplom-Logopädin Margo Boekema-Lambeck  
LVST-Loud-Therapeutin  
Parkstr. 41, 41061 MG  
Tel. 02161 / 183262  
www.logopaedie-boekema-lambeck.de

### Sprechzeiten:

Montag-Freitag 8.00-18.00 Uhr  
sowie nach Vereinbarung

# BOOTSFÜHRERSCHEIN HÖRAKUSTIKER AB JETZT „MIT IM BOOT“

**O b See oder Binnen:** Bootsführerscheinanwärter können ab sofort die erforderliche Hörprüfung beim Hörakustiker vor Ort machen. Das gleiche gilt für die angehenden Prüfer der Bootsführerscheinanwärter. Das hat der Gesetzgeber mit der Gesetzesnovellierung der Sportführerscheinverordnung (SpFV) im Mai 2017 beschlossen.

Bislang war diese Prüfung allein dem Arzt vorbehalten. Die Anregung zur Gesetzesnovellierung kam von der Bundesinnung der Hörakustiker (biha).

„Denn“, so begründet Marianne Frickel, Präsidentin der biha, die Änderung, „Hörprüfungen beim Hörakustiker sind in der Regel kostenfrei und wohnortnah. Außerdem ist niemand besser ausgebildet für Hörprüfungen als der Hörakustiker.“

Ausreichendes Hörvermögen für die Schifffahrt ist dann vorhanden, „wenn Sprache mit oder ohne Hörhilfe in gewöhnlicher Lautstärke aus 3 Metern Entfernung mit dem jeweils dem Sprecher zugewandten Ohr und aus 5 Metern Entfernung mit beiden Ohren zugleich verstanden

wird oder mindestens mit dem besseren Ohr mit oder ohne Hörhilfe Sprache in gewöhnlicher Lautstärke aus 5 Metern Entfernung verstanden wird“.

Die Erfordernisse dieser Hörweitenprüfung sind in Anlage 2 der Sportführerscheinverordnung aufgeführt. Die Hörweitenprüfung oder auch Sprachabstandsprüfung ist Gegenstand der Ausbildung zum Hörakustiker. Damit sind fortan die Hörakustiker beim Wassersport „mit im Boot“.

## HINTERGRUND ZUM HÖRAKUSTIKER-HANDWERK

In Deutschland gibt es etwa 5,4 Millionen Menschen mit einer indizierten Schwerhörigkeit. Tendenz steigend. Schwerhörigkeit zählt zu den zehn häufigsten gesundheitlichen Problemen. Mit 6.000 Hörakustiker-Betrieben und ca. 14.500 Hörakustikern versorgt das Hörakustiker-Handwerk ca. 3,5 Millionen Menschen in Deutschland mit qualitativ hochwertigen, voll digitalen Hörsystemen. Die Bundesinnung der Hörakustiker (biha) KdÖR vertritt die Interessen der Hörakustiker in Deutschland.

Neben der Erstversorgung des Kunden ist der Hörakustiker auch für die begleitende Feinanpassung mit wiederholten Überprüfungen und Nachstellungen der Hörsystemfunktionen zuständig. Daneben organisiert er - wenn der gesetzliche Anspruch besteht - die Kostenübernahme durch die gesetzlichen Krankenkassenversicherungen und steht für Wartung und Reparaturen der Hörsysteme bis zu einem gewissen Grad zur Verfügung.

Darüber hinaus berät er zu Gehörschutz und speziellem technischem Zubehör. Der Hörakustiker verfügt über theoretisches Wissen aus der Akustik, Audiologie, Psychologie und Hörsystemtechnik und über praktische Fertigkeiten zur Audiometrie.

QUELLE: BUNDESINNUNG DER HÖRAKUSTIKER (BIHA)



# MODERNE MEDIZINTECHNIK

## DIE FEINFÜHLIGEN ROBOTER KOMMEN

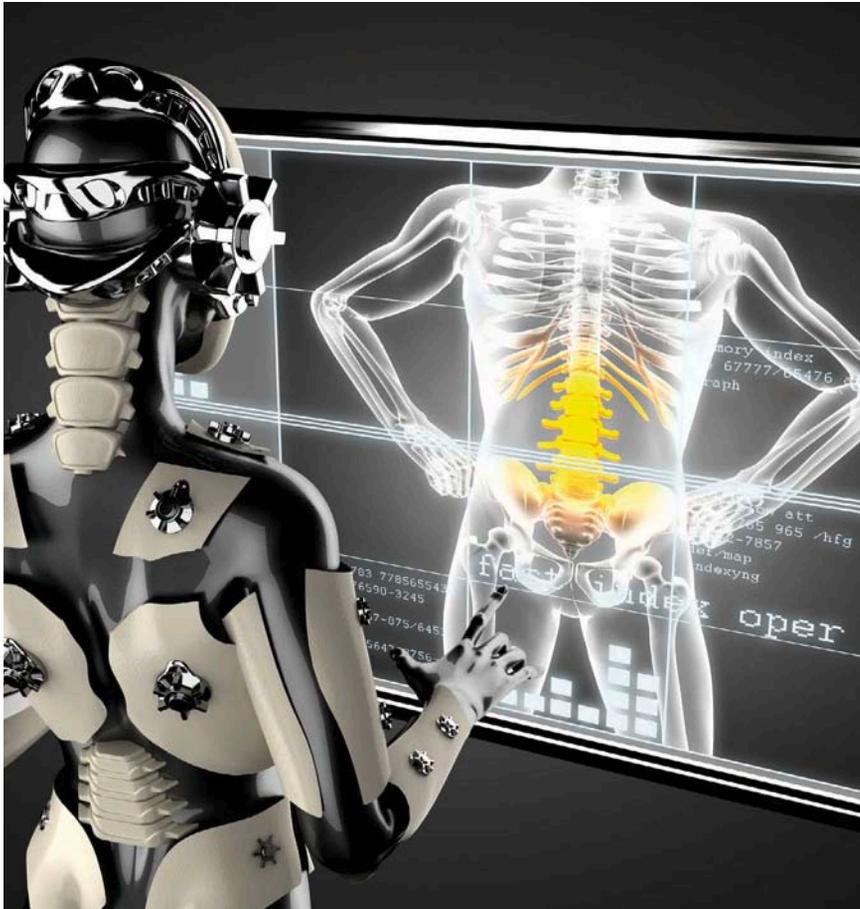


FOTO: © VIDEOCTOR/123RF.COM

**N**ach Einschätzung von Professor Dr.-Ing. Sami Haddadin ist die Digitaltechnologie bereits soweit ausgereift, dass in naher Zukunft Roboter Patienten im Krankenhaus behandeln und pflegebedürftige ältere Menschen zu Hause betreuen können. Durch intelligente Assistenzsysteme „ließe sich die immer größer werdende Lücke schließen, die in der medizinischen Behandlung und in der Pflege entstehen“, sagte der Experte für hochsensible Roboter im Interview mit der Managementberatung Porsche Consulting. Haddadin ist Direktor des Instituts für Regelungstechnik an der Leibniz Universität Hannover.

Eine aktuelle repräsentative Umfrage von Porsche Consulting ergab, dass drei von vier Bürgern in Deutschland nichts dagegen hätten, sich im Krankenhaus auch von einem Roboter operieren zu lassen. 41 Prozent der 1000 Befragten machten dabei zur Bedingung, dass der Robotereinsatz weniger risikoreich wäre als die Behandlung durch einen Chirurgen. Auch bei der Pflege, insbesondere im Alter, würden 56 Prozent der Deutschen akzeptieren, wenn eine Maschine ihr ständiger Betreuer wäre - vor allem, wenn sie dadurch weiterhin zu Hause leben könnten.

QUELLE: PORSCHE CONSULTING

Das Interview mit Professor Dr.-Ing. Sami Haddadin im Wortlaut:

### **SIND ROBOTER HEUTE SCHON „FEINFÜHLIG“ GENUG, UM MENSCHEN BEHANDELN UND PFLEGEN ZU KÖNNEN?**

Wir verfügen jetzt erstmalig über die Technologie, die eine sichere und feinfühligte Kooperation und Interaktion zwischen Mensch und Roboter möglich macht. Zu dieser Technologie gehören Echtzeit-3D-Bildverarbeitung zur Umwelt- und Personenerkennung sowie lernende Spracherkennung. Intelligente Verfahren erlauben synchronisierte und koordinierte Bewegungen mehrerer Akteure. Durch hochsensible Roboter ließe sich die immer größer werdende Lücke schließen, die in der medizinischen Behandlung und in der Pflege entsteht. Durch den demografischen Wandel und die steigende Lebenserwartung wächst die Zahl der Patienten wesentlich stärker als das verfügbare Fachpersonal. Durch die maschinelle Unterstützung und Entlastung von Pflegekräften bei zeit- und kraftaufwändigen Tätigkeiten könnte sich das Personal wieder stärker den pflegebedürftigen Menschen widmen.

### **Welche Aufgaben werden Roboter in der Pflege übernehmen können?**

Sie werden als Assistenten arbeiten. Für diese Disziplin ist ein neuer Fachbegriff entstanden: Geriatronik. Damit ist der Einsatz von Robotik, Mechatronik und Informationstechnik in der Lebensgestaltung und Versorgung älterer Menschen gemeint. Mit den Assistenztechnologien wird erreicht, dass Senioren möglichst lange ihre Selbstständigkeit erhalten, bestmöglich am gesellschaftlichen Leben teilhaben können und so mobil wie möglich bleiben. Dafür benötigen wir intuitiv zu bedienende, lernfähige und personalisierbare Assistenzsysteme.

### **Würden Roboter teurer oder preisgünstiger arbeiten können?**

Ich rechne damit, dass wir in nicht allzu ferner Zukunft erste kommerziell verfügbare Systeme haben werden, die wirtschaftlich durchaus erschwinglich sind.

# ACHTUNG SONNE!

## Kinderhaut ist ein eigener Hauttyp

TEXT: MEDICALPRESS.DE

In den letzten zehn Jahren hat sich die Zahl der Hautkrebserkrankungen in Deutschland verdoppelt! Experten gehen davon aus, dass es vor allem UV-bedingte Hautschäden aus der Kindheit der Patienten sind, die für diesen negativen Trend sorgen.

Im Vergleich zur Haut Erwachsener, hat die kindliche Haut eine andere Struktur und ist gegenüber UV-Strahlen noch empfindlicher. Der UV-Eigen-schutz entwickelt sich in den ersten Lebensjahren erst noch. „Sonnenschutz muss daher bereits bei Kindern so selbstverständlich werden wie das tägliche Zähneputzen“, fordert Gerd Nettekoven, Hauptgeschäftsführer der Deutschen Krebshilfe.

Bei Kindern liegen die sensiblen Stammzellen viel dichter unter der Hautoberfläche und bekommen die UV-Strahlung dadurch intensiver ab. Daher muss Kinderhaut noch besser vor UV-Strahlung geschützt werden als die Haut blasser Erwachsener, für die ja auch schon sehr geringe Eigenschutzzeiten angenommen und höchste Lichtschutz-faktoren empfohlen werden.

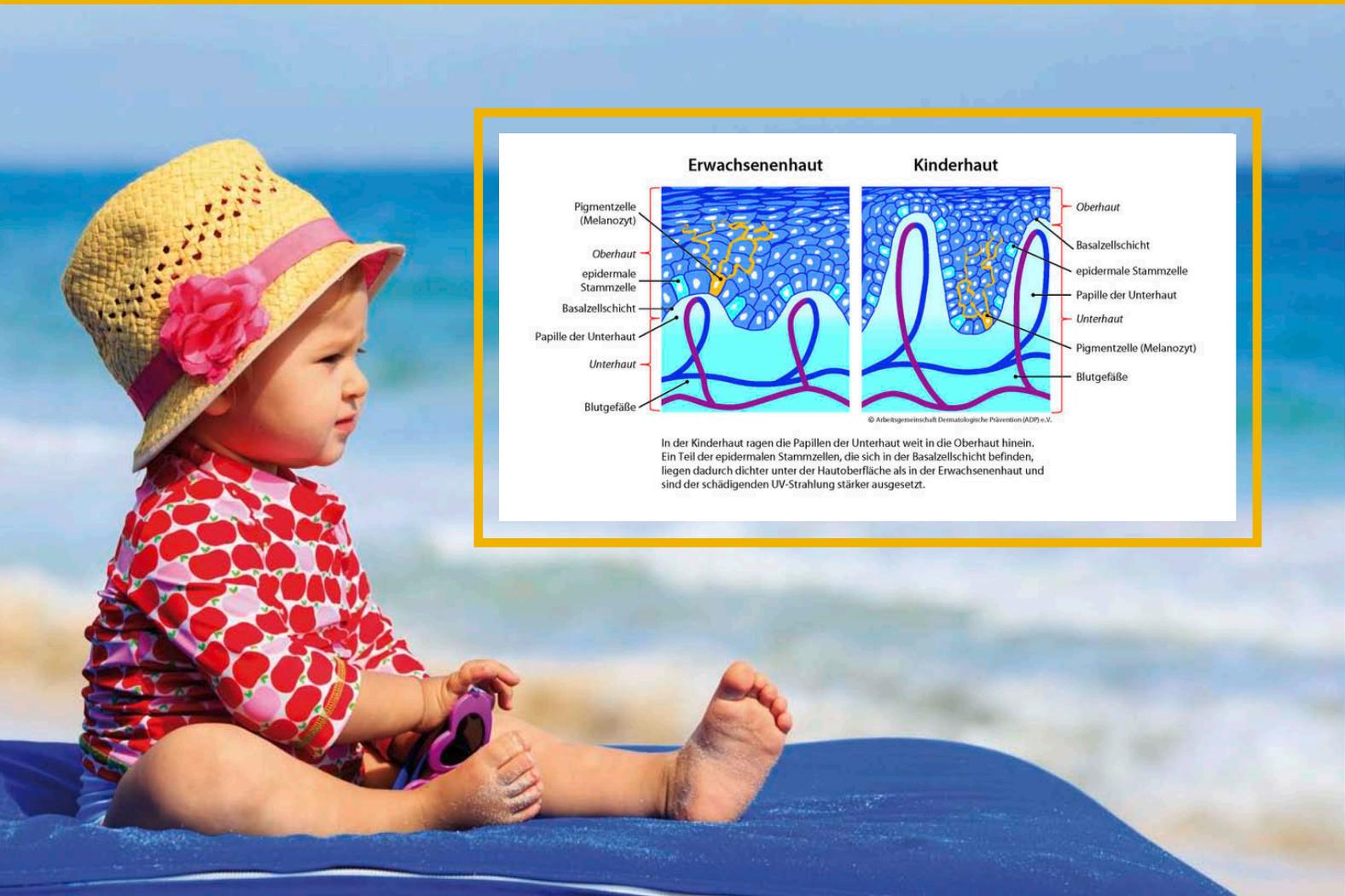
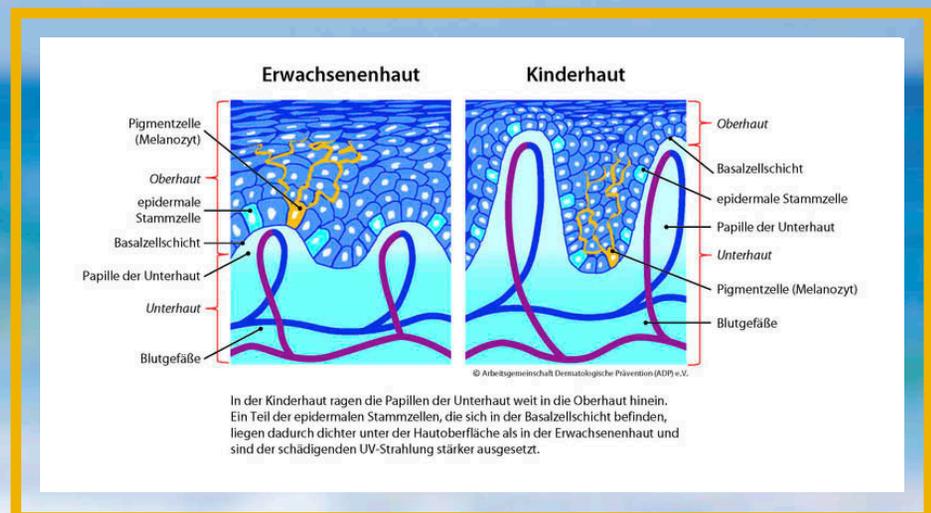
### Zellschäden schon lange bevor der Sonnenbrand sichtbar wird

Die ultravioletten Strahlen der Sonne können das Erbgut der Zellen schädigen – und zwar nicht erst dann, wenn sich auch die Haut rötet,

sondern schon vorher. Bei gesunder Haut beseitigt das körpereigene Reparatursystem die entstandenen Zellschäden. Ist dieses Reparatursystem jedoch überlastet, wird das Erbgut verändert: Die Zelle kann entarten und Hautkrebs entstehen.

### Hautkrebsrisiko senken: Sonnenschutz von Anfang an

Kinderhaut reagiert extrem empfindlich auf UV-Strahlen: Starke Sonnenbestrahlung sollte ganz vermieden werden, darüber hinaus sorgen son-nengerechte Kleidung und korrekt aufgetragene Sonnenschutzmittel für zusätzlichen Schutz.



# DAS SPIEL MIT DER GEFAHR

## Woran man seinen sicheren Spielplatz erkennt

TEXT: MEDICALPRESS.DE

Schaukeln, rutschen und Sandburgen bauen: Es gibt nur wenige Kinder, die einen Spielplatz nicht spannend finden. Schließlich hat so ein Ort ja auch eine Menge zu bieten: Die Kleinen bewegen sich an der frischen Luft, können sich kreativ beschäftigen, neue Freunde treffen und auch den Eltern ist hier eine kurze Verschnaufpause gegönnt. Doch durch unzureichende Sicherheitsmaßnahmen kann es auch hier zu Unfällen kommen.

### Ein Kinderspiel

Während für Kinder nur der Spaß zählt, entwickeln sich beim Werfen, Klettern, Fangen und Formen ihre motorischen Fähigkeiten fast ganz von allein. Es gibt Studien, die das belegen. Demnach wurde eine enge Korrelation zwischen der koordinativen motorischen Leistung und der kognitiven Differenzierung beobachtet. Eine Untersuchung an über 3000 Grundschulern förderte außerdem einen Zusammenhang zwischen dem Gleichgewichtssinn und Schulleistungen zutage: War dieser schlechter ausgeprägt, so waren auch die Noten in den Fächern Mathematik, Deutsch und Sport schlechter.

### Wenn der Spaß aufhört

Dennoch ereignete sich in den letzten Jahren eine Reihe von Unfällen auf Spielplätzen, die sich meist auf einen Mangel an den Geräten zurückführen lässt. Tatsächlich deckt auch der TÜV immer wieder neue Fälle auf. Zu den drei größten Mängeln für schwere und tödliche Unfälle auf Spielplätzen zählen:

- Instabile Verankerungen, Pfosten und Fundamente
- Fangstellen für Kleidung und den Kopf

### Wie man den richtigen Spielplatz findet: Die wichtigsten Fragen

- Lage und Gesamteindruck: Ist der Spielplatz in der näheren Umgebung? Ist die Einzäunung intakt? Ist der Platz sauber und die Abfallkörbe geleert? Oder liegen Flaschen, Scherben, Dosen oder andere Abfälle herum?
- Besucher: Befinden sich fremde Menschen ohne eigene Kinder oder Jugendliche auf dem Platz? Verhalten sich diese Personen auffällig?
- Wege: Sind die Wege in gutem Zustand? Stehen Gehwegplatten als Stolperfallen hoch? Gibt es Schlaglöcher?
- Spielgeräte: Sind offene Haken an den Spielgeräten sichtbar? Kann das Seil der Schaukel durchscheuern? Ist die Aufhängung sicher? Ist vor und hinter der Schaukel genügend Platz? Können sich die Kinder ihre Finger einquetschen oder herunterfallen?
- Sandkasten: Ist der Sandkasten mit Hundekot, Zigarettenkippen, Glasscherben oder anderem Abfall verunreinigt?
- Metallgeräte: Gibt es scharfe Kanten, absplitternde Farbe, Rost oder Bruchstellen? Kann das Kind mit der Kleidung hängen bleiben?
- Holzgeräte: Sind Balken brüchig oder morsch? Sind die Verbindungen alle fest? Stehen Nägel und Schrauben vor?
- Fallschutz: Ist der Untergrund unter den Spielgeräten weich genug? Achten sie darauf, dass der Boden nicht aus Beton- und Steinplatten besteht. Die Betonsokkel der Pfosten dürfen nicht aus dem Boden ragen.
- Sachbeschädigung: Gibt es Spuren von Vandalismus oder Sachbeschädigung? Ist der Platz Treffpunkt von Jugendlichen oder Drogensüchtigen? Liegen vielleicht sogar Spritzen herum?

## Die deutsche Krebshilfe gibt folgende UV-Schutz-Tipps für Babys und Kinder:

Babys in den ersten 12 Lebensmonaten nie der direkten Sonne aussetzen, ihre Haut muss sich erst langsam durch kurze Aufenthalte an die Sonne gewöhnen. Selbst mit Sonnenschutz wie Schirm oder Verdeck soll die pralle Sonne vermieden werden, damit das Baby nicht überhitzt wird. Sonnencremes werden für Babys nicht empfohlen, da sie die sensible Haut unnötig belasten.

- Sonnenbrand stets vermeiden!
- In der Mittagszeit zwischen 11 und 15 Uhr, wenn die Sonnenstrahlung am stärksten ist, sollten sich alle Kinder im Schatten aufhalten.
- Bei allen Aktivitäten im Freien auf den UV-Index achten (Tagesaktuell optional zu finden unter [www.bfs.de](http://www.bfs.de))
- Solarien sind für Kinder und Jugendliche tabu.
- Alle unbedeckten Hautpartien mit Sonnenschutzmittel eincremen.
- Sonnencremes für Kinder sollten mindestens LFS 30 haben, einen UVA- und UVB-Schutz bieten und keine Duftstoffe enthalten.
- Die Sonnencreme vor dem Aufenthalt in der Sonne großzügig und gleichmäßig auftragen – besonders auf den so genannten „Sonnenterrassen“: Nase, Ohren, Lippen, Schultern und Fußrücken.
- Das Eincremen alle zwei Stunden wiederholen bzw. nach jedem Baden.
- Textiler UV-Schutz durch sonnengerechte Kleidung:
  - dicht gewebte T-Shirts - Tuch, Kappe oder Hut mit Schirm und Nackenschutz!
  - Schuhe, die den Fußrücken schützen

# IHR AGENTURPARTNER FÜR PROFESSIONELLES PRAXISMARKETING

■ **Das Team von Marktimpuls verfügt über mehr als 16 Jahre Erfahrung im Bereich des professionellen Praxismarketings.** Unser Kompetenzspektrum reicht von der strategischen Marketingberatung bis hin zur Konzeption und konsequenten Umsetzung aller Maßnahmen wie z.B.

- Corporate Design
- Drucksachen (Broschüren, Prospekte, Anzeigen)
- **Praxiswebsites (Responsive, Suchmaschinenoptimiert)**
- Interne- und externe Kommunikation, inkl. Schulungen
- Praxis-PR und Öffentlichkeitsarbeit
- **Social Media Marketing (Facebook, Instagram, Youtube & Co.)**
- Mediaplanung, -buchung und -abwicklung
- Videoproduktion und vieles mehr

Eine Agentur - Ein Partner - Ein Kontakt für alle Belange

## REFERENZENZEN

(Auszug) Weitere Referenzen präsentieren wir Ihnen gerne persönlich



Praxis Dr. med. Claus Nüchel & Kollegen, Mönchengladbach

[www.drnuichel.de](http://www.drnuichel.de)

Chirurgie, Unfallchirurgie, Orthopädie, Praxisklinik für ambulante Operationen, Dr. med. Joachim Schier, Arndt Lehnen, Mönchengladbach

[www.chirurgie-orthopaedie-mg-ry.de](http://www.chirurgie-orthopaedie-mg-ry.de)



Urologie am Malkasten, Düsseldorf

[www.dieurologen.de](http://www.dieurologen.de)



### Marktimpuls GmbH & Co. KG

Schillerstraße 59  
41061 Mönchengladbach

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

info@marktimpuls.de  
www.marktimpuls.de

**m** marktimpuls  
Agentur für Marketing + Kommunikation



## 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](http://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](http://www.daab.de)  
Allergien, Asthma/COPD und Neurodermitis

#### Apotheken-Notdienst

Tel. 0180/59838888

#### Drogenberatung MG e. V.

[www.drogenberatung-mg.de](http://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 09 7, [www.asb-mg.de](http://www.asb-mg.de)

#### Elisabeth-Krankenhaus Rheydt

Hubertusstr. 100, 41239 MG  
Tel. 0 21 66 / 394-0, [www.sk-mg.de](http://www.sk-mg.de)

#### Augenklinik Bethesda

Lasikzentrum Rheinland im Evangelischen Krankenhaus Bethesda, Ludwig-Weber-Str. 15, 41061 MG  
Tel. 0 21 61 / 89 04 6 46,  
[www.augenklinik-bethesda.de](http://www.augenklinik-bethesda.de)

Evangelisches Krankenhaus Bethesda  
Ludwig-Weber-Str. 15, 41061 MG,  
Tel. 0 21 61 / 981-0, [www.bethesda-mg.de](http://www.bethesda-mg.de)

#### Babyfenster im KH Neuwerk

Dünner Str. 214-216, 41066 MG,  
Tel. 0 21 61 / 668-0,  
[www.krankenhaus-neuwerk.de](http://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 23 7  
[www.frauenberatungsstellen-nrw.de](http://www.frauenberatungsstellen-nrw.de)

#### Beratungsstelle für Blinde und von Blindheit bedrohte Menschen

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

**Gehörlosen-Notrufnummer der Arztrufzentrale der KVNO** Über die Fax-Nr. 0 20 35 / 70 64 44 können taube oder gehörlose Menschen Kontakt mit der Arztrufzentrale der Kassennärztlichen Vereinigung Nordrhein (KVNO) aufnehmen. Diese vermittelt den Kontakt zur nächsten Notfallpraxis oder zum Notdienst versehenen 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 61 / 99 89 21 16

Auf den Webseiten [www.polizei-mg.de](http://www.polizei-mg.de) und [www.feuerwehr-mg.de](http://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 - 65 34 oder - 65 47

**Hilfe-Telefon Gewalt gegen Frauen**

Tel. 0 800 / 0 11 60 16

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

**Jugendtelefon der Telefonseelsorge**

Tel. 0 800 / 111 0 4 44 (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](http://www.mariahilf.de)

**Krankenhaus Maria Hilf**

Sandradstr. 43, 41061 MG, Tel. 0 21 61 / 358-0, [www.mariahilf.de](http://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](http://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/](http://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](http://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](http://www.nummergegenkummer.de)

Tel. 0 800 / 11 10 333 für Kinder und Jugendliche

Tel. 0 800 / 11 10 550 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](http://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](http://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](http://www.drk-mg.de)

**Diakonie**

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

[www.diakoniezentrum-rheydt.de](http://www.diakoniezentrum-rheydt.de)

**ProVita ambulante Krankenpflege**

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

[www.provita-mg.de](http://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](http://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](mailto:redaktion@medizin-und-co.de)

TERMINKALENDER  
[termine@medizin-und-co.de](mailto: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: © photopiano/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](mailto: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.



# Plastische - Ästhetische - Operationen

## Mit möglichst wenig Veränderung viel bewirken

Natürliche Mimik und vitale Gesichtszüge sorgen für eine sympathische und frische Ausstrahlung. Die Ästhetisch Plastische Chirurgie bietet schonende Methoden, um Augen und Mimik wieder jünger erscheinen zu lassen. Für ein attraktives Gesicht sorgt die Praxis für Mund - Kiefer - Gesichtschirurgie, Plastische - Ästhetische Operationen Dr. Dr. Lange & Weyel.

- Implantologie
- Oralchirurgie
- Mund-Kiefer-Gesichtschirurgie
- Ästhetisch Plastische Gesichtschirurgie
- Sanfte Faltenbehandlung
- Lidlifting
- Schmerzfreie Behandlungen
- Zahnärztliche Schlafmedizin

**Wir sind uns der Verantwortung bewusst:**

Es geht um Ihre Gesundheit, Ihr Gesicht, Ihre sympathische Ausstrahlung, Ihre persönliche Wirkung – letztendlich um Ihr Wohlbefinden.

**Dr. Dr. Lange & Weyel**

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

[www.lange-weyel.de](http://www.lange-weyel.de)

 **Find us on facebook**

