

AUSGABE 18 | 3. QUARTAL 2018 | 5. JAHRGANG

MEDIZIN + CO

Ihr Gesundheitsmagazin für Mönchengladbach

+++ IHR GRATIS-EXEMPLAR +++
ZUM MITNEHMEN

SCHLAGANFALL

Fakten, Prävention, Rehabilitation

STROKE UNIT

Maria Hilf Kliniken zertifiziert

GÜTESIEGEL

Darmkrebszentrum der
Städtischen Kliniken ausgezeichnet

Fokusthema

DARMKREBS



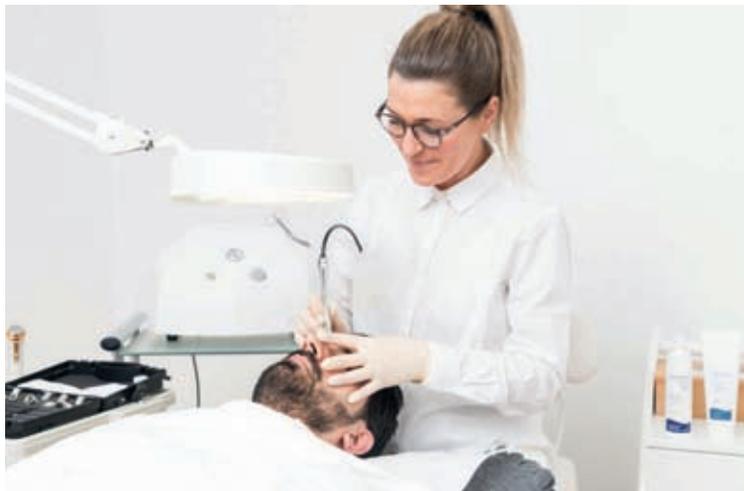
LODERMA

HAUT | LASER | ÄSTHETIK

IHRE HAUTÄRZTE IN MÖNCHENGLADBACH



- „klassische“ Dermatologie
- Hautkrebsvorsorge
- Ästhetische Dermatologie
- Medikamentöse Tumorthherapie
- Ambulantes Operieren
- Medizinische Lasertherapie
- Spezielles Allergologielabor
- Lichttherapien



Straßburger Allee 7
41199 Mönchengladbach
Tel.: +49 (0) 2166 680602
info@hautarzt-online.de

www.hautarzt-online.de



Marc Thiele, Herausgeber

SOMMER 2018

Liebe Leserinnen und Leser,

normalerweise haben wir in den letzten Jahren unser Magazin Medizin + Co. thematisch immer nach den Jahreszeiten ausgerichtet. In der Sommerausgabe hieß dies oft Sonnenbrand, Hautschutz, Urlaubsapotheke etc. Diesmal haben wir uns anders entschieden. Trotzdem kommt aber der Sonnenschutz nicht zu kurz, Dank des Fachartikels der Praxis LODERMA, die sich diesem Thema in dieser Ausgabe widmet.

Schon in der letzten Ausgabe haben wir uns ausgiebig dem Thema **DARMKREBS** und darmkrebsvorsorge gewidmet. Dieses Thema setzen wir in dieser Ausgabe weiter fort, weil wir es für sehr wichtig halten, dass hier mehr Aufklärung betrieben wird, denn Darmkrebs ist sehr gut behandelbar und hat bei früher Erkennung überdurchschnittlich gute Heilungschancen. Die Felix Burda Stiftung von der die hier publizierten Informationen stammen ist auf dem Gebiet der Aufklärung und Vorsorge federführend. Auch in Mönchengladbach haben die Städtischen Kliniken - Elisabeth Krankenhaus Rheydt nun ein mit einem Gütesiegel ausgezeichnetes Darmkrebszentrum. Herzlichen Glückwunsch dazu!

Ein zweites Fokusthema, das uns wahrscheinlich ein paar Ausgaben begleiten wird, weil es nicht minder wichtig ist und weiterer Aufklärung bedarf ist der **SCHLAGAFALL**. Grundlegende Informationen zum Schlaganfall, den Symptomen, der Prävention und der Rehabilitationsmöglichkeiten haben wir ab Seite 12 für Sie zusammengetragen. Auch hier ist eine Stiftung federführend - die Stiftung Deutsche Schlaganfallhilfe. Kürzlich zertifiziert wurde hier in Mönchengladbach die Stroke Unit der Kliniken maria Hilf auf der Viersener Straße. Aus eigener familiärer Erfahrung weiß ich, daß hier eine wirklich hervorragende Arbeit geleistet wird und eine schnelle Reaktion Leben rettet.

Auch die Zahnmedizin kommt wie immer nicht zu kurz. Informationen über die Vorzüge der modernen Implantologie erfahren Sie von unserem Part-

ner, der Praxis für Mund - Kiefer - Gesichtschirurgie Plastische - Ästhetische Operationen Dr. Dr. Lange Weyel. Mit den Themen Zahnhygiene und Zahnaufhellung haben wir uns redaktionell beschäftigt und warum sich Prophylaxe auszahlt erfahren Sie im Fachartikel der Praxis für Zahnheilkunde & Implantologie Dr. Hartmut Bongartz MSc MSc & Kollegen.

Die Mönchengladbacher Logopädin Margo Boekema widmet sich in Ihrem Beitrag in dieser Ausgabe dem Thema des problemlosen schluckens mit Hilfe der Myofunktionellen Therapie.

Zu guter Letzt noch eines in eigener Sache - die DSGVO, die neue Datenschutzgesetzgebung, die seit dem 25.05. in Kraft ist, ist auch bei uns nicht ohne Herausforderungen geblieben. Aktuell ist Ihr unsere App zum Opfer gefallen. Wir konnten vom technischen Anbieter leider nicht in Erfahrung bringen, welche Daten beim Aufruf der App abgefragt werden, also haben wir uns entschlossen, sie abzuschalten und suchen aktuell eine neue Lösung - vielleicht programmieren wir auch unsere eigene App. Auch die Webseite medizin-und-co.de wird in absehbarer Zeit einem kompletten Relaunch unterzogen. Wir halten Sie auf dem Laufenden.

Nun wünsche ich Ihnen viel Spaß beim Lesen der neuen Ausgabe,

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.

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: Marc Thiele
Registergericht: AG Mönchengladbach
Handelsregisternummer: HRA 5838
UStId: DE247211801

Komplementär / pHG:
Marktimpuls Verwaltungs GmbH
Registergericht: AG Mönchengladbach
Handelsregisternummer: HRB 11530

REDAKTION

HERAUSGEBER / CHEFREDAKTEUR
Marc Thiele (v.i.S.d.P.) - Anschrift siehe Verlag
Tel. 0 21 61 / 68 695-30 · Fax 0 21 61 / 68 695-21
E-Mail: redaktion@medizin-und-co.de

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.

FOTOS

Titelfoto: © antonioguilleml/123rf.com
sonstige Fotos siehe Fotonachweis am Bild

GRAFIK & SATZ

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

DRUCK

Senefelder Misset

ANZEIGEN/VERTRIEB

E-Mail: media@marktimpuls.de
Tel. 0 21 61 / 68 695-50 · Fax 0 21 61 / 68 695-21

Aktuelle Mediadaten und Anzeigenpreisliste auf Anfrage 0 21 61-68 695-20 oder media@marktimpuls.de

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

MEDIZIN + CO. DIGITAL

Online: www.medizin-und-co.de
Social: [facebook.com/medizinundco](https://www.facebook.com/medizinundco)



FOTO: © ROBERTPRZYBYSZ / 123RF.COM

06 FOKUSTHEMA DARMKREBS



FOTOS: © OLEGDUDKO / 123RF.COM

12 FOKUSTHEMA SCHLAGANFALL



FOTOS: © LIGHTFIELDSTUDIOS / 123RF.COM

24 STRAHLEND WEISS KOSMETIK FÜR DIE ZÄHNE

› SOMMER 2018

6 FOKUSTHEMA DARMKREBS

10 **KLINIK**
Städtische Kliniken Mönchengladbach - Elisabeth Krankenhaus Rheydt
Darmkrebszentrum mit Gütesiegel ausgezeichnet

12 FOKUSTHEMA SCHLAGANFALL

Notfall Schlaganfall
13 Wissenswertes über den Schlaganfall
14 Die Stiftung Deutsche Schlaganfallhilfe
15 Schlaganfallprävention durch Bewegung
16 Schlaganfall-Rehabilitation

18 **KLINIK**

Klinken Maria Hilf:

Von der deutschen Schlaganfall-Gesellschaft zertifiziert Die Stroke Unit

20 **PRAXIS**

LODERMA - Ihre Hautärzte in Mönchengladbach
Sonnenschutz und Hautkrebsvorsorge

22 **PRAXIS**

Praxis für Mund- Kiefer- Gesichtschirurgie
Plastische - Ästhetische Operationen Dr. Dr. Lange & Weyel
Moderne Implantologie im Menge Haus

23 **WISSEN**

Auf den Zahn gefühlt: Gesunde Zähne
24 Strahlend Weiß: Kosmetik für die Zähne

26 **PRAXIS**

Praxis für Zahnheilkunde & Implantologie
Dr. Hartmut Bongartz MSc MSc & Kollegen
Prophylaxe zahlt sich aus - Gesunde Zähne auch im hohem Alter

27 **PRAXIS**

Praxis für Logopädie, Diplom-Logopädin Margo Boekema
Problemlos Schlucken mit Hilfe der Myofunktionellen Therapie

28 **PRAXIS**

Gesundheitsschmiede Mönchengladbach

29 **PFLEGE**

Diakonisches Werk Mönchengladbach
Das Heinrich-Rosenland-Haus

› STANDARDS

3 Editorial, Impressum
30 Notrufnummern und Adressen

Mehrheit der Deutschen mit ihrem Arzt zufrieden

Frauen und Ältere geben Ärzten die besten Noten



FOTO: KKH KAUFMÄNNISCHE KRANKENKASSE

Immer wieder ist zu hören, dass Ärzte sich zu wenig Zeit für ihre Patienten nehmen, sie nicht zu Wort kommen lassen, mit Fachlatein verschrecken oder schwerwiegende Nachrichten unsensibel übermitteln. Eine aktuelle forsa-Umfrage im Auftrag der KKH Kaufmännische Krankenkasse spiegelt ein ganz anderes Bild wider. Demnach hat die deutliche Mehrheit ein gutes Verhältnis zu ihrem Arzt, gleich ob Allgemeinmediziner oder Facharzt. 73 Prozent der Befragten fühlen sich beispielsweise von ihrem Arzt voll und ganz ernst genommen. Auf 20 Prozent trifft dies eher und lediglich auf sieben Prozent nicht zu.

Fakt ist, dass niedergelassene Ärzte in Deutschland laut einer Analyse für ein Patientengespräch durchschnittlich 7,6 Minuten Zeit haben. „In diesem Zeitfenster sollen sie die Diagnose stellen, Behandlungswege aufzeigen und Medikamente verschreiben. Das ist knapp“, meint Marco Funke vom Serviceteam der KKH Kaufmännische Krankenkasse in Mönchengladbach. Und doch bescheinigen laut der forsa-Umfrage 68 Prozent der Befragten ihrem Arzt, gut zuzuhören und ihre Ausführungen nicht zu unterbrechen. Und fast zwei Drittel meinen, ihr Arzt nimmt sich ausreichend Zeit für sie.

In einem Punkt ist jedoch Luft nach oben: Jeder siebte Befragte wünscht sich mehr Einfühlungsvermögen und menschliche Zuwendung von seinem Arzt.

„Eine gute Beziehung zwischen Arzt und Patient, zu der eine gelungene Kommunikation zählt, ist wesentlich“, sagt Marco Funke. „Denn mit ihr steigt die Therapietreue der Patienten. Das wirkt sich positiv auf die Gesundheit aus und fördert nicht zuletzt auch die Selbstheilungskräfte.“ Dabei scheint ein gutes Arzt-Patienten-Verhältnis auch eine Frage des Geschlechts und Alters zu sein. Frauen beurteilen die Erfahrungen mit ihrem Arzt oder ihrer Ärztin positiver als Männer. Und: Patienten ab 50 plus geben ihrem Arzt deutlich bessere Noten als die unter 30-Jährigen.

Das Meinungsforschungsinstitut forsa hatte vom 22. bis 24. Mai 2018 im Auftrag der KKH 1.001 Personen zwischen 18 und 70 Jahren repräsentativ befragt.

Quelle: KKH Kaufmännische Krankenkasse



PRAXIS für
Zahnheilkunde & Implantologie
Dr. Hartmut Bongartz MScMSc
& Kollegen

UNSERE LEISTUNGSSCHWERPUNKTE:

Implantologie

- Implantation mit verschiedenen Systemen
- 3D-navigierte Implantat-Planung und Diagnostik
- Parodontitis- und Periimplantitisbehandlung (chirurgisch, konservativ mit Soft- und Hardlaser)

Zahnärztliche Versorgung

- Ästhetische-, kosmetische Zahnrestauration / Bleaching
- Hochwertiger-, langlebiger Zahnersatz
- Behandlung unter Vollnarkose
- Betreuung kranker Patienten zu Hause/im Heim
- Zahnärztliche Schlafmedizin / Schnarchtherapie

Prophylaxe

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



FACHKOMPETENZ MIT PERSÖNLICHER BETREUUNG - FÜR SCHÖNE UND GESUNDE ZÄHNE!



SPRECHSTUNDEN auch MI und FR nachmittags

Mo.: 08.00 - 18.00 Uhr
Di.: 07.00 - 18.00 Uhr
Mi.: 07.00 - 18.00 Uhr
Do.: 08.00 - 19.30 Uhr
Fr.: 07.00 - 17.00 Uhr

Termine auch außerhalb
der Sprechstunde möglich!

Praxis für Zahnheilkunde & Implantologie

Dr. Hartmut Bongartz MSc
MSc & Kollegen
Krahnendonk 7
41066 Mönchengladbach
Tel.: 0 21 61 - 66 63 60
www.zahnarzt-dr bongartz.de

**FELIX BURDA
STIFTUNG**

Die **Felix Burda Stiftung** hat es sich zum Ziel gesetzt, über Darmkrebs zu informieren und aufzuklären und die Darmkrebsvorsorge im Bewusstsein der Menschen so zu verankern, dass jeder eine selbstständige Entscheidung für oder gegen Darmkrebsvorsorge treffen kann. Mehr Informationen, Downloads und Service-Tools wie den „Schnell-Check-Darmkrebs“ findet man online auf www.felix-burda-stiftung.de

FOKUSTHEMA

DARMKREBS

WAS IST DARMKREBS?

Der Begriff Darmkrebs bezeichnet einen bösartigen Tumor im Dickdarm oder Mastdarm. Bösartige Tumoren im Dünndarm sind im Gegensatz dazu äußerst selten. Ärzte und Wissenschaftler benutzen die folgenden Fachbegriffe:

- **Kolonkarzinom** bedeutet Dickdarmkrebs
- **Rektumkarzinom** bedeutet Mastdarmkrebs
- **Kolorektales Karzinom** ist der Begriff, der Dickdarm- und Mastdarmkrebs zusammenfasst

Darmkrebs entsteht aus gutartigen Vorstufen

Darmkrebs zählt zu den am besten erforschten Krebsarten beim Menschen. Man weiß heute, dass ca. 90% der Darmkrebserkrankungen sich aus zunächst gutartigen Darmpolypen entwickeln. Diese Entartung vom Darmpolyp (Adenom) zum Krebs (Karzinom) kann rund 10 Jahre dauern. Wissenschaftler bezeichnen diese Entwicklung als Adenom-Karzinom-Sequenz. Ursache dafür sind aufeinander folgende Genveränderungen (Mutationen) an den Schleimhautzellen der Darmwand. Sie führen schließlich zum Verlust der natürlichen Wachstumskontrolle der Zellen, sodass diese sich als Krebszellen bösartig und zerstörerisch ausbreiten können.

WER IST BETROFFEN?

Darmkrebs ist bei Männern und Frauen die zweithäufigste Krebsart. Jährlich erkranken in Deutschland circa 61.000 Menschen neu daran, etwa 25.400 Menschen sterben jedes Jahr an den Folgen der Erkrankung. Grundsätzlich gilt: Jeder kann in jedem Alter Darmkrebs bekommen. Bestimmte Personengruppen aber haben ein besonders hohes Risiko an Darmkrebs zu erkranken.

Die Häufigkeit von Darmkrebs nimmt mit dem Alter zu. Im Rahmen der gesetzlichen Krebsvorsorge sind daher alle Menschen ab 55 aufgerufen, an der Darmkrebsfrüherkennung teilzunehmen. Aber: auch jüngere Menschen können betroffen sein, wenn sie familiär vorbelastet sind.

FAMILIÄRES RISIKO

Der höchste Risikofaktor: Darmkrebs in der Familie

Rund jeder dritte Darmkrebs ist durch eine familiäre Vorbelastung mit bedingt. Ein familiäres Risiko liegt immer dann vor, wenn direkte Verwandte (Großeltern, Eltern oder Geschwister) an Darmkrebs, Darmpolypen oder auch an einem bösartigen Tumor des Magens sowie der Gebärmutter erkrankt sind. Auch wenn Geschwister der Eltern oder Großeltern erkrankt sind, kann sich das persönliche Risiko erhöhen. Deshalb ist es gerade für junge Menschen wichtig, in der Familie nachzufragen.

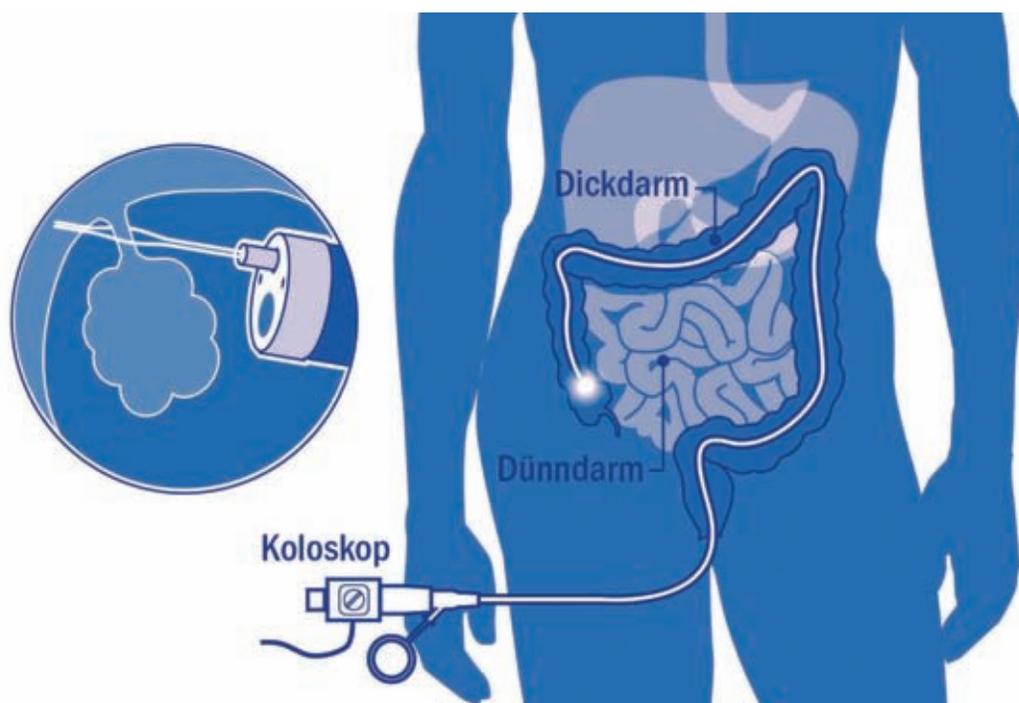
Schon bei einem Angehörigen mit Darmkrebs oder Krebsvorstufen (Adenomen) verdoppelt sich das Risiko aller direkten Verwandten. Gibt es mehrere Fälle von Darmkrebs in der Familie oder ist der Krebs vor dem Alter von 50 Jahren aufgetreten, ist das Risiko für direkte Verwandte gegenüber der Normalbevölkerung um das drei- bis vierfache erhöht.

Früher vorsorgen!

Gibt es in Ihrer Familie Hinweise auf eine familiäre Häufung von Darmkrebs, sollten Sie früher als andere Menschen zur Darmspiegelung gehen. Es gilt, dass Ihre erste Vorsorgedarmspiegelung 10 Jahre vor dem Alter liegen soll, in dem beim Familienmitglied Darmkrebs oder Darmpolypen festgestellt wurden. Ein Beispiel: Wurde Darmkrebs oder Darmpolypen bei Ihrem Verwandten im Alter von 44 Jahren festgestellt, sollten Sie selbst im Alter von 34 Jahren die erste Vorsorgedarmspiegelung durchführen lassen.

Sind mehr als 3 Familienmitglieder an Krebs erkrankt?

Sind drei oder mehr Familienmitglieder an Darmkrebs, Gebärmutter- oder Magenkrebs erkrankt, kann eine besondere erbliche Form von Darmkrebs (HNPCC/Lynchsyndrom, FAP) vorliegen. In diesem Fall sind für die direkten Verwandten bereits Vorsorgemaßnahmen ab einem Alter von 25 Jahren zu empfehlen.



Schmerzlos

Mit winzigen Drahtschlingen oder Zangen lassen sich Darmpolypen bei einer Darmspiegelung entfernen, ohne dass der Patient davon etwas spürt

FOCUS INFOGRAFIK

WEITERE RISIKOFAKTOREN?

Das Risiko, an Darmkrebs zu erkranken steigt mit dem Alter. In der Regel sollten Personen daher ab einem Alter von 50 Jahren mit Vorsorgemaßnahmen beginnen. Es gibt eine Reihe von Faktoren, die das Erkrankungsrisiko erhöhen können.

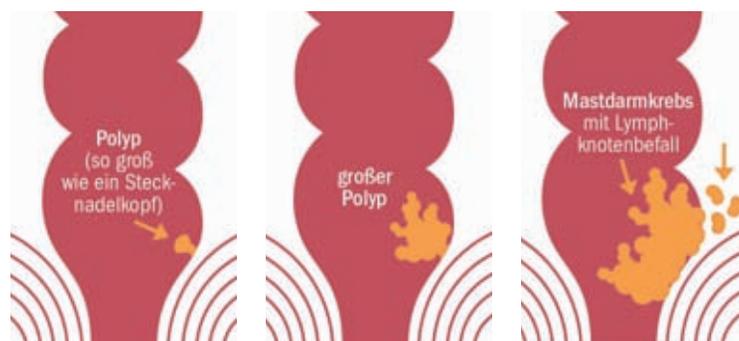
Ein erhöhtes Risiko tragen Menschen, die

- Fälle von Darmkrebs in der Familie haben
- älter als 50 Jahre sind
- schon länger an einer schweren Entzündung der Dickdarmschleimhaut (Colitis Ulcerosa oder Morbus Crohn) leiden
- Darmpolypen haben oder hatten
- Blut in oder auf ihrem Stuhl beobachtet haben
- sich falsch ernähren, d.h. zuviel Fleisch und tierische Fette und zu wenig Obst, Gemüse und andere Ballaststoffe essen
- Alkohol trinken und/oder rauchen
- sich wenig bewegen
- übergewichtig sind
- Diabetes haben

Lassen Sie sich von einem Arzt über Ihr individuelles Risiko und mögliche Vorsorgemaßnahmen beraten!

Vom Polyp zum Darmkrebs

Etwa 90 Prozent aller Darmkrebserkrankungen entstehen aus einem gutartigen Polypen. Bis dessen Zellen bösartig werden können jahre vergehen.



GRAFIK: FELIX BURDA STIFTUNG

1 Kleiner Polyp:

In einer einzigen Zelle der Darmschleimhaut entstehen Erbgutveränderungen, und sie beginnt, sich zu teilen. Es entstehen immer mehr Zellen und daraus ein gutartiger Schleimhautpolyp (Adenom)

2 Wachstum des Polypen:

Die Zellen teilen sich weiter und wachsen in den Innenraum des Darms ein. Würde der Polyp in diesem Stadium bei einer Darmspiegelung entdeckt, könnte er entfernt werden ohne Schaden anzurichten.

3 Darmkrebs:

Polypenzellen erfahren neue Genveränderungen und werden zu Krebszellen. Diese wachsen aggressiv in umliegendes Gewebe. Über Blut und Lymphen breiten sie sich aus und bilden weitere Krebsherde.

In 11 Schritten durch die Darmspiegelung

Einfach einfach!

Eine Idee der



FELIX BURDA STIFTUNG

Mehr Informationen unter: www.felix-burda-stiftung.de

Zeit für Darmkrebs-Vorsorge



Eine Darmspiegelung ist die beste Methode, um Darmkrebs und seine Vorstufen zu entdecken: frühzeitig, sicher, sauber, schmerzfrei und zuverlässig. Machen Sie diese Vorsorge vor allem dann, wenn Sie einer Darmkrebs-Risikogruppe angehören, speziell wenn Darmkrebs in Ihrer Familie vorkommt. Ein erhöhtes Risiko haben aber auch Diabetiker, Übergewichtige, Raucher und generell Menschen über 45.

Vorgespräch beim Arzt



Bei Ihrem Gastroenterologen erfahren Sie alles Wichtige in einem ausführlichen Gespräch. Er berät Sie zu Ihrem persönlichen Risiko, erläutert Ihnen die Untersuchung und prüft Ihre Blutwerte. Außerdem erhalten Sie ein Mittel zum Spülen und Reinigen des Darms vor der Untersuchung und erfahren, wie Sie das Mittel rechtzeitig und richtig anwenden.

2 Tage vor der Untersuchung



Zwei Tage vor der Untersuchung wird es spannend: Sie dürfen ganz normal essen, sollten aber auf Nahrung mit kleinen Kernen verzichten. Trauben, Kiwi, Himbeeren oder Tomaten sind ebenso tabu wie Müsli und Körnerbrot. Warum? Kerne & Körner können die Untersuchung trotz der Darmreinigung behindern. Gute Nachricht: Banane, Ananas und Weißbrot sind erlaubt!

1 Tag vor der Untersuchung: morgens



Beginnen und verbringen Sie den Tag ganz normal. Arbeiten, sporteln ... alles erlaubt. Medikamente nehmen Sie ein wie immer. Nur beim Essen gelten Regeln: Leichtes, fett- und ballaststoffarmes Essen, wie Toast, Brötchen und Rührei sind erlaubt. Auf Müsli, Vollkornbrot, Joghurt, Milchprodukte und Alkohol verzichten! Trinken Sie ausreichend Tee, Kaffee, Wasser und klare Brühe verteilt über den Tag.

1 Tag vor der Untersuchung: nachmittags/abends



Gegen 16.00 Uhr beginnen Sie mit der Vorbereitung auf die Untersuchung. Sie starten mit der Einnahme der vom Arzt mitgegebenen Darmspüllösung. Beachten Sie die in der Packungsbeilage genannten Trinkmengen. Ab jetzt sollten Sie immer in der Nähe einer freien Toilette sein. Bis zur Untersuchung keine feste Nahrung mehr essen, aber viel klare, helle Flüssigkeit trinken. Cola, Kaffee und schwarzen Tee weglassen.

Nachts



Die Nacht vor der Untersuchung verbringen Sie ganz normal. Gehen Sie rechtzeitig zu Bett, da Sie am nächsten Tag ja vielleicht schon sehr früh aufstehen müssen. Nicht aufgeregt sein. Ruhig schlafen und entspannen.

Tag der Untersuchung: morgens



4 Stunden vor Ihrer Untersuchung geht es los. Nun müssen Sie die letzte Spüllösung einnehmen. Auch dabei die Trinkmenge laut Packungsbeilage beachten. Je mehr Flüssigkeit Sie zusätzlich trinken umso besser. Nichts mehr essen! Ihre Vorbereitung war erfolgreich, wenn nun nur noch klare, gelbliche Flüssigkeit aus dem After kommt.

Tag der Untersuchung: Weg zum Arzt



Den Weg zur Untersuchung treten Sie am besten per Taxi, Bus oder Trambahn an. Denn nach Ihrer Untersuchung dürfen Sie selbst kein Fahrzeug steuern.

Tag der Untersuchung: die Darmspiegelung



Von der eigentlichen Darmuntersuchung beim Arzt werden Sie so gut wie nichts bemerken. Sie bekommen eine kleine Narkose. Der Eingriff dauert ca. 20 Min. Ihr Arzt untersucht den Darm und kann möglicherweise entdeckte Darmpolypen gleich entfernen. Das Ganze ist sicher, sauber und für Sie als Patient völlig schmerzfrei.

Tag der Untersuchung: Aufwachen



Ca. 30 Min. nach Untersuchungsbeginn haben Sie alles überstanden. Langsam wachen Sie aus Ihrer Kurznarkose auf und können auch gleich wieder normal essen und trinken. In einem Gespräch teilt Ihnen Ihr Arzt das Ergebnis der Untersuchung mit. Gut gemacht – und dabei gar nichts gespürt.

Tag der Untersuchung: der Weg nach Hause



Glückwunsch! Sie haben Ihre Untersuchung hinter sich und können aufatmen. Entweder hat Ihr Arzt nichts Auffälliges entdeckt – oder er hat Ihnen gleich beim Eingriff geholfen. Nehmen Sie ein Taxi nach Hause. Besser noch: Lassen Sie sich abholen. Auf keinen Fall dürfen Sie selber fahren. Nach einer Erholungspause läuft dann alles wieder ganz normal: **Blieben Sie gesund!**

Mit freundlicher Unterstützung von



LASS DARMKREBS NICHT DEIN SCHICKSAL SEIN!

Nimm Dein Leben selbst in die Hand.

Geh zur Vorsorge. Denn früh erkannt ist Darmkrebs harmlos.



BEHANDLUNG AUF HOHEM MEDIZINISCHEN NIVEAU

DARMKREBSZENTRUM MIT GÜTESIEGEL AUSGEZEICHNET



FOTOS: STÄDTISCHE KLINIKEN MG

Die Städtischen Kliniken Mönchengladbach, Elisabeth-Krankenhaus Rheydt

Wenn Darmkrebs konsequent behandelt wird, ist er relativ gut heilbar.“ Dies ist ihm eine wichtige Botschaft. Prof. Dr. Olaf Horstmann, Chefarzt für Allgemein-, Viszeral- und Endokrine Chirurgie am Eli, hat zudem eine zweite gute Nachricht für die Betroffenen in der Region. Das Darmkrebszentrum an den Städtischen Kliniken trägt das Gütesiegel der Deutschen Krebsgesellschaft DKG. Die Arbeit der Mediziner richtet sich nach Vorgaben, die eine unabhängige Expertenkommission erarbeitet hat.

Über einen Zeitraum von fünf Jahren hat er mit seinem Team die dazu nötigen Strukturen geschaffen: „Zentrales Element ist die regelmäßige Tumorkonferenz. Dort werden mit allen beteiligten Fachrichtungen alle Fälle individuell besprochen. Ziel ist es, die beste Strategie in der Behandlung des jeweiligen Tumors festzulegen.“ Die Herausforderung bestehe darin, „alle Partner in

fest vorgegebenen Pfaden miteinander zu vernetzen, ohne die individuellen Belange der Patienten zu vernachlässigen. Dies ist eines der wesentlichen Ziele eines Darmkrebszentrums.“

Prof. Dr. Huan Nguyen, Chefarzt der Klinik für innere Medizin und Gastroenterologie, begrüßt ausdrücklich, „dass wir uns in dem Gremium intensiv austauschen, z.B. auch mit den Strahlen- und Chemotherapeuten, aber auch mit Röntgenspezialisten.“ Das ermögliche auch begleitende multimodale Therapien, um die Gefahr von Neuerkrankungen oder die Bildung und die Streuung von Metastasen zu verhindern, wenigstens aber zu vermindern. Hier spielt die Endoskopie eine entscheidende Rolle.

An der Tumorkonferenz nehmen auch Physiotherapeuten, Seelsorger, oder auch eine onkologische Schwester teil. Sowie Psychologen, so Prof. Horstmann, „denn die Diagnose Krebs belastet die Menschen sehr.“ So ist es absolut selbstver-

ständig und vorrangig, „dass die Betroffenen innerhalb von 24 Stunden einen Gesprächstermin bei uns bekommen.“ In einem Benchmark-Bericht des Westdeutschen Darm-Centrums wird dem Zentrum für die Behandlung von Darmkrebs am Eli „eine abgestimmte Behandlung auf sehr hohem medizinischen Niveau“ bescheinigt.

Das Siegel der DKG verpflichtet das Darmkrebszentrum zur akribischen Dokumentation jedes einzelnen Falles, war Diagnose, Befund und Therapie betrifft. Aber es geht auch um die intensive Nachsorge der Darmkrebspatienten über fünf Jahre. Dazu befragt eine eigens ausgebildete Study-Nurse die niedergelassenen Ärzte über den Gesundheitszustand der Krebspatienten. Horstmann: „Nach fünf Jahren geht man davon aus, dass der Darmkrebs geheilt ist.“

Für Prof. Huan Nguyen spielt die Früherkennung eine zentrale Rolle im Kampf gegen den Darmkrebs: „Eine Darmspiegelung ab 55 Jahre sollte



Städtische Kliniken Mönchengladbach

Akademisches Lehrkrankenhaus der
Heinrich-Heine-Universität Düsseldorf

ELISABETH-KRANKENHAUS RHEYDT

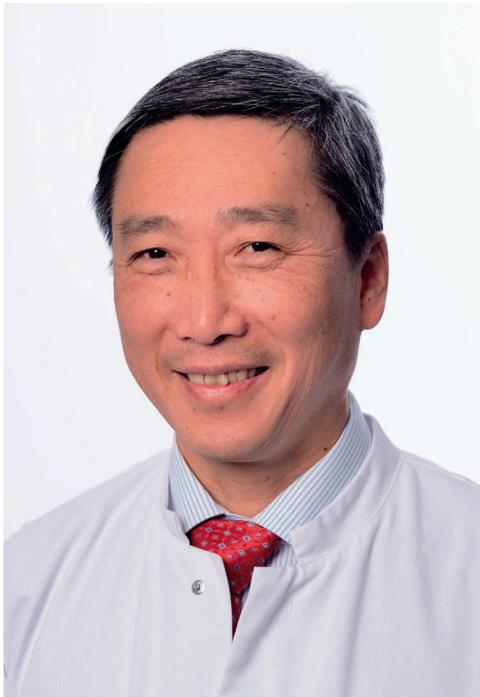
Hubertusstraße 100,
41239 Mönchengladbach
www.sk-mg.de

Allgemein-, Viszeral- & Endokrine Chirurgie

Tel.: 02166 394-2065
E-Mail: allgemeinchirurgie@sk-mg.de

Klinik für Innere Medizin / Gastroenterologie

Tel.: 02166 394-2121
E-Mail: innere@sk-mg.de



Prof. Dr. med. Huan N. Nguyen
Chefarzt der Klinik für Innere Medizin und
Gastroenterologie

*Facharzt für Innere Medizin, Gastroenterologie, Intensiv-
medizin, Diabetologie, Medikamentöse Tumorthherapie*



Prof. Dr. med. Olaf Horstmann
Chefarzt der Klinik für Allgemein-, Viszeral- &
Endokrine Chirurgie

*Facharzt für Chirurgie, Viszeralchirurgie,
Spezielle Viszeralchirurgie*

unbedingt sein. Das zahlen auch die Kassen. Bei der Untersuchung können z.B. Polypen abgetragen werden, die eine Vorstufe für einen Darmkrebs sein können.“ Nicht selten würden vor der eigentlichen Darmkrebs-OP erst die Polypen entfernt. Dies sei schonender.

Er möchte den Patienten eine weitverbreitete Sorge nehmen. Die Koloskopie sei wegen der leichten Sedierung des Patienten nicht unangenehm und nach etwa 25 Minuten beendet. Der Patient merke nichts: „Das Unangenehme ist lediglich die Entleerung des Darms vorher.“

Angesprochen auf die Ursachen für das Entstehen von Darmkrebs, hat der Gastroenterologe drei Antworten parat: „Das Risiko steigt mit zunehmendem Alter. Zum Anderen spielen die Erbanlagen eine Rolle. Und auch, drittens, die Umwelteinflüsse.“ Er kann nur jedem empfehlen, „sich ballaststoffreich zu ernähren. Das wirkt sich sehr positiv aus.“



KREBSGESELLSCHAFT

**Zertifiziertes
Darmkrebszentrum**



WEITERE INFORMATIONEN

Westdeutschen Darmkrebszentrum
www.darm-centrum.de

Die aktuelle S3-Leitlinie:
www.leitlinien.net

Informationen für Betroffene:
www.darmkrebszentrale.de

Deutsche Krebshilfe:
www.krebshilfe.de

Erblicher Darmkrebs:
www.hnpcc.de

Lebensblicke:
www.lebensblicke.net



DARMKREBSSPRECHSTUNDE

Chirurgie
02166 394-2065
Innere Medizin
02166 394-2120/21

Endoskopie
02166 394-2138

Elektive OP-Vorbereitung
02166 394-2156

Notfallambulanz
02166 394-2911/2900

NOTFALL SCHLAGANFALL

Jeder Schlaganfall ist ein Notfall! Ein Schlaganfall entsteht, wenn ein Blutgefäß im Gehirn oder ein hirnersorgendes Gefäß im Halsbereich „verstopft“ ist oder „platzt“. Damit ist der Blutstrom in diesem Bereich unterbrochen. Die Gehirnzellen werden nicht ausreichend mit Nährstoffen und Sauerstoff versorgt und können absterben. Rund um das betroffene Hirnareal befinden sich Zellen, die nicht sofort zerstört werden. Sie sind zunächst nur in ihrer Funktion gestört. Diese Zellen gilt es durch schnelles Handeln zu retten. Dadurch können die (geistigen und körperlichen) Folgen des Schlaganfalls begrenzt oder vermieden werden. Darum gilt „Zeit ist Hirn!“

Verschiedene therapeutische Verfahren müssen schnellstmöglich nach dem Schlaganfall eingeleitet werden. So kann z.B. die so genannte Thrombolysse, ein medikamentöses Verfahren zur Auflösung eines Blutgerinnsels bei einem Hirninfarkt, nach aktuellen wissenschaftlichen Erkenntnissen nur etwa bis zu viereinhalb Stunden nach Auftreten der ersten Symptome durchgeführt werden. Aber: Vorher muss festgestellt werden, was der Grund des Schlaganfalls ist, denn bei einer Hirnblutung kommen andere Verfahren zum Zug als bei einem Hirninfarkt. Nicht alle Krankenhäuser haben die notwendigen diagnostischen und therapeutischen Möglichkeiten. Die Betroffenen müssen daher zur Behandlung in ein spezialisiertes Zentrum gebracht bzw. verlegt werden.

Daher gilt: **Jeder Schlaganfall ist ein Notfall!**

WIE KANN MAN EINEN SCHLAGANFALL ERKENNEN UND WAS IST BEIM AUFTRETEN VON SYMPTOMEN ZU TUN?

Ein Schlaganfall kann sich durch viele Symptome äußern, jedoch gibt es einige charakteristische. Da jeder Schlaganfall als Notfall zu betrachten ist, müssen auftretende Symptome sofort im Krankenhaus abgeklärt werden, also der Notruf über die Telefonnummer 112 alarmiert werden. Dies ist unabhängig davon, ob ein oder mehrere Zeichen beobachtet werden.

Zu den Schlaganfallsymptomen gehören:

- Sehstörungen
- Sprach-, Sprachverständnisstörung
- Lähmung, Taubheitsgefühl
- Schwindel mit Gangunsicherheit
- Sehr starker Kopfschmerz

Bis der Rettungsdienst eintrifft, sollte man versuchen, den Betroffenen zu beruhigen und ggf. beengende Kleidung zu lockern. Man sollte ihm keine Getränke oder Medikamente geben: Eine durch den Schlaganfall ausgelöste Schluckstörung kann zu schwerem Verschlucken führen. Sollte der Betroffene bewusstlos sein, muss er in die stabile Seitenlage gebracht werden. Wenn Atmung und / oder Herzschlag aussetzen, muss sofort mit Wiederbelebungsmaßnahmen begonnen werden.

Die Symptome eines Schlaganfalls können auch Hinweis für eine vorübergehende Durchblutungsstörung sein, müssen aber immer ernst genommen werden, da jede Minute entscheidend sein kann. Auf keinen Fall sollte gewartet werden, bis sie sich wieder gebessert haben.

WAS PASSIERT MIT EINEM SCHLAGANFALL-BETROFFENEN, NACHDEM DER RETTUNGSDIENST ALARMIERT WURDE?

Durch den Eingang des Notrufs bei der Rettungsleitstelle wird der Notarzt bzw. der Rettungsdienst alarmiert. Dieser versorgt den Betroffenen vor Ort und bringt ihn idealerweise so schnell wie möglich in ein für Schlaganfall-Betroffene spezialisiertes Krankenhaus / in eine Klinik. Im Krankenhaus wird der Betroffene zunächst körperlich untersucht. Um schnellstmöglich mit einer Therapie beginnen zu können, wird mittels einer Computertomographie (CT) nach dem Hauptgrund für den Schlaganfall gesucht. In dieser Röntgenschnittaufnahme kann schon zu Beginn zwischen einer Hirnblutung oder einem Hirninfarkt unterschieden werden. Abhängig vom ermittelten Hauptgrund wird dann die weitere Therapie eingeleitet.

Die ersten Stunden und Tage nach einem Schlaganfall verbringt der Betroffene idealerweise auf einer speziellen Überwachungs- und Therapiestation, einer so genannten Stroke Unit („Schlaganfall-Einheit“).

DIE GLEICHUNG „SCHLAGANFALL=NOTFALL“ IST FÜR VIELE NOCH EINE UNBEKANNTE GLEICHUNG.

Verschiedene wissenschaftliche Studien der vergangenen Jahre haben gezeigt, dass in Deutschland die Voraussetzungen für eine effektive Notfallbehandlung des Schlaganfalls noch nicht gegeben sind.

Konkret: Die Schlaganfall-Symptome sind sowohl in der Bevölkerung als auch bei den an der Rettungskette Beteiligten nicht ausreichend bekannt.

Eine Befragung hat sogar ergeben, dass die Hälfte der Bevölkerung beim Auftreten von Symptomen nicht den Notruf tätigen würde. Dazu kommt das weit verbreitete Denken, dass der Schlaganfall eine nicht therapierbare Krankheit ist. Lediglich jeder vierte Betroffene erreicht innerhalb der ersten drei Stunden nach Einsetzen der Symptome das Krankenhaus. Insgesamt läuft die Therapie zu langsam an, da auch im Krankenhaus – in nicht spezialisierten Abteilungen – noch oft zu viel Zeit verloren wird.



WISSENSWERTES ÜBER DEN SCHLAGANFALL

EIN SCHLAGANFALL IST EINE PLÖTZLICH EINSETZENDE FUNKTIONSSTÖRUNG DES GEHIRNS.

Man unterscheidet zwischen zwei Ursachen für einen Schlaganfall:

1. Ein Blutgerinnsel verschließt ein gehirnversorgendes Gefäß und führt zu einer Durchblutungsstörung (80 Prozent aller Fälle)
2. Ein Blutgefäß im Gehirn reißt plötzlich und es kommt zu einer Blutansammlung (20 Prozent aller Fälle)

Durch diese Durchblutungsstörung werden die Nervenzellen des Gehirns an der betroffenen Stelle nicht mehr ausreichend mit Sauerstoff versorgt und beginnen abzusterben. Je länger diese Durchblutungsstörung andauert, desto mehr Nervengewebe wird unwiederbringlich zerstört.

Das Gehirn toleriert Sauerstoff- und Zuckermangel nur für sehr kurze Zeit. Deshalb ist der plötzliche Verschluss einer hirnversorgenden Arterie ein Notfall, der einer raschen und erfahrenen Diagnostik und Therapie bedarf. Nach einer bestimmten Zeitspanne wird der Schaden irreversibel und andauernd. Deswegen sollte man bei schlagartig auftretenden, typischen Symptomen wie Lähmungs- oder Taubheitsgefühle einer Körperhälfte, Sprach- oder Sehstörungen sofort reagieren und die Notfallnummer 112 wählen.

ABLAUF DER THERAPIE

Durch den Eingang des Notrufs bei der Rettungsleitstelle wird der Notarzt bzw. der Rettungsdienst alarmiert. Dieser versorgt den Betroffenen vor Ort und bringt ihn idealerweise so schnell wie möglich in ein für Schlaganfall-Betroffene spezialisiertes Krankenhaus. Dort wird der Betroffene zunächst körperlich untersucht. Um schnellstmöglich mit einer Therapie beginnen zu können, wird mittels einer Computertomographie (CT) nach dem Hauptgrund für den Schlaganfall gesucht. In dieser Röntgensichtaufnahme kann schon zu Beginn zwischen einer Hirnblutung oder einem Hirninfarkt unterschieden werden. Abhängig vom ermittelten Hauptgrund wird dann die weitere Therapie eingeleitet. Die ersten Stunden und Tage nach einem Schlaganfall verbringt der Betroffene idealerweise auf einer speziellen Überwachungs- und Therapiestation, einer so genannten Stroke Unit („Schlaganfall-Einheit“).

MÖGLICHKEITEN DER THERAPIE

Die beim Herzinfarkt schon seit längerer Zeit eingesetzte so genannte Thrombolyse wird seit einigen Jahren auch in der Therapie von Hirninfarkten eingesetzt. Bei der „Lyse“ werden Medikamente in den Körper eingebracht, um Blutgerinnsel aufzulösen. Dahinter steckt die Idee, dass die durch den Verschluss eines Gefäßes von der Versorgung abgeschnittenen Hirnbereiche wieder mit Sauerstoff und Nährstoffen versorgt und somit vor dem Absterben bewahrt

werden. Werden die Medikamente über eine venöse Infusion gegeben und wirken sie im ganzen Körper, sprechen Mediziner von einer systemischen Thrombolyse. Dieses Verfahren ist allerdings nur bis etwa viereinhalb Stunden nach Einsetzen der ersten Symptome des Schlaganfalls möglich.

Von einer lokalen Thrombolyse spricht man, wenn das Medikament über einen Katheter direkt „vor Ort“ in der Arterie verabreicht wird. Dieses Verfahren ist bis zu sechs Stunden nach Einsetzen der Symptome möglich, unterliegt jedoch strengen medizinischen Ausschlusskriterien. Im Rahmen der Thrombektomie wird bei größeren Gerinnseln immer häufiger der Katheter selbst zur Entfernung eingesetzt. Diese Technik steht bisher allerdings nur in größeren neurologischen Kliniken/Zentren mit einer Neuroradiologie zur Verfügung. Zudem fehlen derzeit noch gesicherte Erkenntnisse darüber, ob dieser Eingriff der konservativen Thrombolyse überlegen ist. Weltweit laufen derzeit Studien dazu.

Ein weiterer Behandlungsschwerpunkt ist die so genannte Sekundärprävention. Ziel ist es, von Anfang an durch Medikamente die Blutgerinnung zu hemmen und dadurch die Bildung von weiteren „Verstopfungen“ der Gefäße zu verhindern, also einem weiteren Hirninfarkt vorzubeugen.

VERBREITUNG DES SCHLAGANFALLS

Etwa 270 000 Menschen erleiden jährlich in Deutschland einen Schlaganfall. Jeder fünfte Betroffene stirbt in den ersten Wochen an den Folgen. Ein Jahr nach dem Schlaganfall bleiben rund 64 Prozent der überlebenden Patienten pflegebedürftig – davon müssen ca. 15 Prozent in einer Pflegeeinrichtung versorgt werden. Der Schlaganfall ist die häufigste Ursache für Behinderungen in Deutschland. Die Altersgruppe ab 60 Lebensjahren erleidet fast 80 Prozent aller oben genannten 270 000 Schlaganfälle. Der Schlaganfall stellt nicht nur für die Betroffenen und ihre Angehörigen, sondern auch gesundheitspolitisch und volkswirtschaftlich ein großes Problem dar

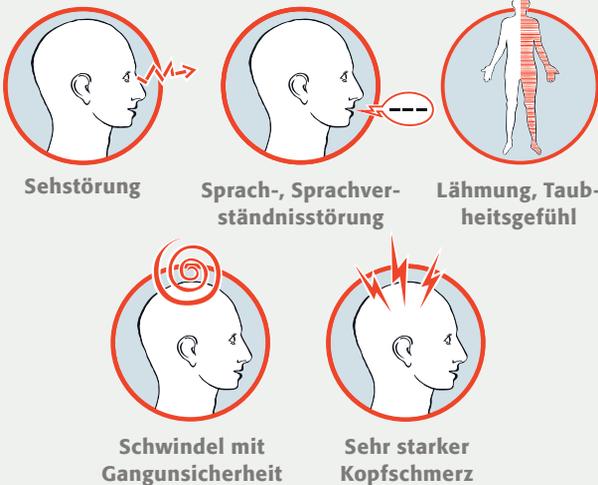


STIFTUNG
DEUTSCHE
SCHLAGANFALL-
HILFE

**JEDER SCHLAGANFALL
IST EIN
NOTFALL!**  **112!**

Kennen Sie die Symptome eines Schlaganfalls?

Tritt eines dieser Symptome
plötzlich auf, zögern Sie keine
Minute und wählen Sie sofort
den Notruf 112!



Helfen Sie uns, Leben zu retten
und Behinderungen zu vermeiden.
Mit Ihrer Spende.

Spendenkonto: Sparkasse Gütersloh
IBAN: DE80 4785 0065 0000 0000 50
BIC: WELADED1GTL

Weitere Informationen:
Telefon: 05241 9770-0
schlaganfall-hilfe.de



DIE STIFTUNG DEUTSCHE SCHLAGANFALL- HILFE

Jährlich erleiden fast 270.000 Menschen in Deutschland einen Schlaganfall. Der Schlaganfall ist die dritthäufigste Todesursache und der häufigste Grund für Behinderungen im Erwachsenenalter.

Seit ihrer Gründung durch Liz Mohn 1993 verfolgt die Stiftung das Ziel, Schlaganfälle zu verhindern und den Folgen dieser Erkrankung entgegenzutreten. Von Prävention und Gesundheitsförderung über Notfall-Management und Akutversorgung bis hin zu Rehabilitation und Nachsorge engagiert sich die Stiftung Deutsche Schlaganfall-Hilfe in allen Bereichen.

Die Stiftung versteht sich als treibende Kraft in der Aufklärungs- und Präventionsarbeit und als Ansprechpartner Nr. 1 für Betroffene und Angehörige. Unterstützt wird die Schlaganfall-Hilfe in ihrer Arbeit von rund 200 Regionalbeauftragten, meist Ärzten aus Kliniken und Rehabilitationseinrichtungen, die ehrenamtlich für die Stiftung tätig sind.

In der Akuttherapie hat die Stiftung Zeichen gesetzt: Heute gibt es in Deutschland mehr als 280 Schlaganfall-Spezialstationen, so genannte Stroke Units, die durch die Stiftung und die Deutsche Schlaganfall-Gesellschaft zertifiziert werden, um ihre Qualität zu fördern.

In Kooperation mit der Schlaganfall-Hilfe bieten 30 Regionalbüros bundesweit eine Anlaufstelle für Betroffene. Und unter dem Dach der Stiftung sind bisher mehr als 450 Schlaganfall-Selbsthilfegruppen entstanden. Ein wichtiges Ziel der kommenden Jahre ist die Verbesserung der Nachsorge. Dazu hat die Stiftung innovative Modellprojekte wie den Schlaganfall-Lotsen ins Leben gerufen. Er soll in Zukunft Teil der Regelversorgung werden.

Und immer noch zu wenige Menschen wissen: der Schlaganfall kann jeden treffen, sogar ungeborene Kinder im Mutterleib. Seit mehr als zehn Jahren engagiert sich die Aktion Kinder Schlaganfall-Hilfe für ein besseres Versorgungsnetzwerk und eine intensive Betreuung der betroffenen Familien.

**Service- und Beratungszentrum
der Stiftung Deutsche Schlaganfall-Hilfe**

Beratungszeiten 09.00 - 17.00 Uhr (Fr. bis 14.00 Uhr)
Telefon: 05241 - 97700

www.schlaganfall-hilfe.de

SCHLAGANFALL-PRÄVENTION DURCH BEWEGUNG

FOTOS: © KZENON/123RF.COM

Prävention von Herz-Kreislauferkrankungen durch Bewegung und Sport

Regelmäßige Bewegung erhält die Gesundheit – und das in jedem Lebensalter! Durch gezielte Förderung körperlicher Aktivität lässt sich bereits in jungen Jahren der Entwicklung von Erkrankungen und Beschwerden entgegen wirken.

Bewegungsmangel fördert Bluthochdruck und Übergewicht und das Risiko einer Herz-Kreislauferkrankung wie Herzinfarkt und Schlaganfall steigt.

Nach Schätzungen könnten in Deutschland mehr als 6.500 Herz-Kreislauf-Todesfälle (pro Jahr) allein für Männer vermieden werden, wenn es gelänge, die Hälfte der körperlich inaktiven Männer im Alter von 40 bis 69 Jahren zu gemäßigten körperlichen Aktivitäten zu motivieren.

Allgemein gilt: Wer schon als junger Mensch sportlich aktiv ist, wird im Erwachsenenalter gesundheitlich davon profitieren.

Körperliche Aktivität und Sport – Aktuelle Empfehlungen

Um das Herz-Kreislaufsystem zu stärken, sollten sich Menschen in jedem Lebensalter ausreichend bewegen. Für Erwachsene gilt: Mindestens 30 Minuten moderate körperliche Bewegung am Tag. Als moderat werden hierbei Aktivitäten verstanden, bei denen manetwasschwereratmenmuss, z.B. beim Radfahren oder beim zügigen Spazierengehen. Vor allem die Ausdauerleistung fördernde Aktivitäten können das Risiko von Herz-Kreislauf-Erkrankungen verringern.

Folgende Ausdauer-Sportarten wirken sich besonders günstig auf das Herz-Kreislaufsystem aus:

- Wandern und Nordic-Walking
- Tanzen
- Jogging
- Aerobic
- Radfahren
- Skilanglauf
- Gymnastik
- Schwimmen und Wassergymnastik

Krafttraining dient dem Aufbau von Muskelmasse. Die Leistungsfähigkeit und die Stoffwechselaktivität werden verstärkt und damit auch die Fettverbrennung erhöht, denn der Energieverbrauch wird durch körperliche Aktivität gesteigert – mehr Bewegung, mehr Energieverbrauch!

Welche Form der körperlichen Aktivität besonders gesundheitsfördernd ist, hängt vom Lebensalter und

dem aktuellen Fitnesszustand der einzelnen Person ab. Auch das Verletzungsrisiko einer Sportart ist grundsätzlich vorab zu berücksichtigen.

Begonnen werden sollte mit leichter, aber konsequenter körperlicher Bewegung. Personen, die bisher nur wenig oder gar keinen Sport getrieben haben, sollten sich von einem Arzt beraten lassen.

Bewegungstipps für den Alltag

- Beim Zähne putzen oder Rasieren durch Kniebeugen aktiv sein
- Treppen steigen statt den Fahrstuhl zu nutzen
- Kurze Strecken zu Fuß gehen
- Mit dem Fahrrad zur Arbeit fahren
- Das Auto weiter entfernt vom Arbeitsplatz parken, um den Weg für etwas Bewegung zu nutzen
- Beim Telefonieren oder Briefe lesen im Büro auf und ab gehen
- Die Mittagspause für ein wenig körperliche Aktivität nutzen
- Bewegung mit den Kindern im Garten oder auf dem Spielplatz
- Zum Feierabend einen Spaziergang machen
- Gymnastik abends vor dem Fernseher
- Auch Gartenarbeit und Putzen hält fit.
- Die Einkäufe mit dem Fahrrad oder zu Fuß erledigen
- Das Wochenende für eine Radtour oder eine Wanderung nutzen

Auswirkungen körperlicher Aktivität

- Reduziert das Körpergewicht
- Reduziert das Risiko für Bluthochdruck
- Wirkt sich positiv auf die Blutfettwerte aus
- Reduziert das Risiko für Herzinfarkt und Schlaganfall
- Reduziert das Risiko für Diabetes mellitus Typ 2
- Reduziert das Risiko für Dickdarm-Krebs
- Reduziert depressive und ängstliche Stimmungen
- Reduziert das Risiko altersbedingter Stürze
- Unterstützt das allgemeine Wohlbefinden und die Lebensqualität
- Hilft beim Aufbau von Knochen, Muskeln und Gelenken



FOTO: © LEAF/123RF.COM

SCHLAGANFALL REHABILITATION

WAS VERSTEHT MAN UNTER „REHABILITATION“ BEZOGEN AUF SCHLAGANFALL-BETROFFENE?

Der Schlaganfall ist die häufigste Ursache für erworbene Behinderungen im Erwachsenenalter. Die vielfältigen Folgen dieser Erkrankung erfordern eine intensive Rehabilitation. Dabei ist diese nicht als Folgestufe eines Krankenhausaufenthaltes anzusehen: Sie beginnt so früh wie möglich.

Sobald der Allgemeinzustand des Betroffenen stabilisiert ist, beginnen die rehabilitativen Maßnahmen bereits in der Akutphase bzw. schon am Erkrankungstag. Verschiedene Berufsgruppen arbeiten von Anfang an in einem so genannten therapeutischen Team zusammen. Das übergeordnete Ziel: weitestgehende Selbstständigkeit für den Betroffenen.

Fortgeführt wird die im (Akut-)Krankenhaus begonnene Rehabilitation in ambulanten oder stationären Rehabilitationseinrichtungen. Idealerweise geschieht dies im Sinne einer Anschlussheilbehandlung (AHB) direkt im Anschluss an den Krankenhausaufenthalt. Der Verlauf ist, abhängig von der Schwere des Schlaganfalls, individuell unterschiedlich. In der Regel umfasst der Aufenthalt in einer Rehabilitationseinrichtung etwa drei Wochen (evtl. wird er verlängert), anschließend werden häufig ambulante Therapiemaßnahmen wahrgenommen.

WELCHE FOLGEN EINES SCHLAGANFALLS ERFORDERN EINE REHABILITATION?

Ein Schlaganfall hat unterschiedlichste Auswirkungen. Vielfältige Symptome erfordern eine Rehabilitation. Direkt „sichtbar“ sind die körperlichen Einschränkungen, zu denen

- Lähmungen, meist einer Körperhälfte (Hemiparese/Hemiplegie),
- Gefühlsstörungen auf der betroffenen Körperseite,
- Sehstörungen, oft in Form einer „Halbseitenblindheit“ (Hemianopsie) und/oder
- Schluckstörungen (Dysphagie) gehören können.

Daneben kann ein Schlaganfall zu einer Reihe von Einschränkungen führen, die auf den ersten Blick „unsichtbar“ sind. Diese werden im Denken und Handeln der Betroffenen offensichtlich und werden von Medizinern als neuropsychologische Störungen bezeichnet. Sie sind für die Betroffenen und ihre Angehörigen mindestens ebenso belastend wie die körperlichen Einschränkungen. In der Rehabilitation sind beide Problembereiche untrennbar verbunden.

Zu den neuropsychologischen Störungen gehören Störungen der Wahrnehmung, die nicht auf eine Einschränkung der Sinnesorgane zurückzuführen sind. Sie können z.B. gekennzeichnet sein durch:

- die Vernachlässigung von Reizen, des Körpers und der Umgebung auf einer Körperseite (Neglect-Phänomen),
- das fehlende Erkennen der eigenen Erkrankung bzw. der Einschränkungen (Anosognosie) oder
- die Beeinträchtigung des Erkennens von Gegenständen (Objekt-Agnosie).

Zu den neuropsychologischen Störungen gehören außerdem:

- die Beeinträchtigung der Fähigkeit, Bewegungen und Handlungen sinnvoll bzw. zweckmäßig auszuführen (Apraxie) und
- die Beeinträchtigung der Sprache (Aphasie), die sowohl das Sprechen, als auch das Verstehen, das Schreiben und das Lesen betreffen kann.

Zudem kommt es – bedingt durch diese vielfältigen Einschränkungen oder durch die Schädigung des Gehirns selbst - bei etwa der Hälfte der Betroffenen zu depressiven Syndromen. Diese sind durch



FOTOS: © BIALASIEWICZ/123RF.COM

Antriebsarmut und gedrückte Stimmung gekennzeichnet und stellen somit eine besondere Herausforderung für die Rehabilitation dar.

WELCHE ERFOLGSAUSSICHTEN BIETET EINE REHABILITATION VON SCHLAGANFALL-BETROFFENEN?

Wissenschaftliche Studien haben ergeben: Rehabilitation ist erfolgreich. Dabei ist Erfolg in vielen Fällen aber nicht im Sinne einer „Heilung“ zu verstehen, sondern als Fortschritt des Einzelnen im Hinblick auf das Rehabilitationsziel „weitestgehende Selbstständigkeit“.

Der Mechanismus, den sich die Rehabilitation dabei zu Nutze macht, wird von Wissenschaftlern als „Plastizität des Gehirns“ bezeichnet. Konkret bedeutet dies: Das Gehirn ist lebenslang lernfähig. Durch den Schlaganfall geschädigte Funktionen können an anderen Stellen des Gehirns neu aktiviert werden.

WELCHE PERSONEN SIND AN DER REHABILITATION VON SCHLAGANFALL-BETROFFENEN BETEILIGT UND WELCHE AUFGABEN HABEN SIE?

In der Rehabilitation von Schlaganfall-Betroffenen arbeiten unterschiedlichste Berufsgruppen innerhalb eines so genannten therapeutischen Teams zusammen. Idealerweise stimmen sie ihre Arbeit untereinander ab, jeder behandelt den Betroffenen „als Ganzes“. Ansatzpunkt ihrer Tätigkeit sind aber die jeweiligen, aus dem Schlaganfall folgenden Probleme der Betroffenen. So ist

- die Physiotherapie für die Diagnostik und Therapie von Bewegungsstörungen,
- die Ergotherapie für die Diagnostik und Therapie von Störungen im Bereich der Selbsthilfefähigkeit sowie für die Ausstattung mit Hilfsmitteln,
- die Logopädie für die Diagnostik und Therapie von Sprach-, Sprech- und Schluckstörungen,
- die Neuropsychologie für die Diagnostik und Therapie von kognitiven und psychischen Störungen,
- die Pflege für die Übertragung der therapeutischen Konzepte in den Alltag der Betroffenen,
- der Sozialdienst für die Unterstützung in rechtlichen, finanziellen und organisatorischen Fragen und
- der Mediziner für die Koordination der Rehabilitationsmaßnahmen zuständig.

Abhängig von den Behandlungsschwerpunkten gehören auch andere Berufsgruppen, wie z.B. Ernährungsberater, zum Team. Im Zentrum des therapeutischen Teams stehen jedoch die Betroffenen selbst. Die Rehabilitationsziele und -maßnahmen werden gemeinsam mit ihnen festgelegt und abgestimmt. Auch ihre Angehörigen sind ein wichtiger Teil des Teams. Sie sind einerseits „Motivator“ der Betroffenen, andererseits dafür zuständig, Therapiemaßnahmen im Alltag umzusetzen.

WELCHE VERFAHREN WERDEN IN DER REHABILITATION VON SCHLAGANFALL-BETROFFENEN EINGESETZT?

In der Rehabilitation von Schlaganfall-Betroffenen existieren viele unterschiedliche Verfahren. Dabei gibt es Verfahren, die speziell von einer Berufsgruppe bezogen auf spezielle Folgen des Schlaganfalls eingesetzt werden und Verfahren, die berufsgruppenübergreifend Anwendung finden.

Eine verallgemeinerbare Aussage über die Überlegenheit bestimmter Verfahren gegenüber anderen kann nicht getroffen werden, da die Wirksamkeit in vielen Fällen noch nicht hinreichend erforscht ist. Es gibt jedoch einige, die sich seit vielen Jahren in der Praxis etabliert haben.

Ein Beispiel dafür ist das so genannte Bobath-Konzept. Sein Grundstock wurde bereits in den 1940er Jahren durch die Krankengymnastin Berta Bobath und ihren Mann, den Neurologen

Karel Bobath gelegt. Seitdem wurde es kontinuierlich weiterentwickelt und angepasst. Idealerweise wird es von allen Berufsgruppen angewandt. Das Ziel: Die Therapie findet nicht nur in den Therapiestunden statt, sondern den ganzen Tag. Durch individuell auf den jeweiligen Betroffenen abgestimmte Maßnahmen oder „Lernangebote“ soll dessen Körperwahrnehmung gefördert und Bewegungsabläufe im Sinne „normaler“ Bewegung mit beiden Körperseiten „geschult“ werden.

VON DER DEUTSCHEN SCHLAGANFALL-GESELLSCHAFT ZERTIFIZIERT:

DIE STROKE UNIT DER KLINIKEN MARIA HILF

Die Akutversorgung des Schlaganfalls in Deutschland ist heute sehr gut. Bundesweit gibt es mehr als 300 zertifizierte Schlaganfall-Stationen (Stroke Units), immer mehr Patienten überleben den Schlaganfall. Nach wie vor ist der Schlaganfall aber der häufigste Grund für Behinderungen im Erwachsenenalter. 60 Prozent der Patienten sind auf Therapie, Hilfsmittel oder Pflege angewiesen. Immer mehr Patienten mit akutem ischämischen Schlaganfall profitieren von einer mechanischen Thrombektomie, der mechanischen Entfernung eines Blutgerinnsels im Gehirn mit einem Katheter.



FOTOS: KLINIKEN MARIA HILF

„Allein in Deutschland erleiden jedes Jahr rund 260.000 Menschen einen Schlaganfall.“

von links: Dr. med. Götz Greif, Oberarzt der Stroke Unit und Facharzt für Neurologie, Axel Ophüls, Stationsleiter, Prof. Dr. med. Carl-Albrecht Haensch, Chefarzt der Klinik für Neurologie.

„Die für einen Schlaganfallpatienten gebotene Versorgung ist durch unsere breit aufgestellte Klinik für Neurologie und insbesondere durch unsere Stroke Unit bei den Kliniken Maria Hilf jederzeit rund um die Uhr vor Ort gegeben“, erklärt der Chefarzt der Klinik für Neurologie Prof. Dr. med. Carl-Albrecht Haensch. „Ein Schlaganfall ist ein medizinischer Notfall – in Akutsituationen zählt jede Minute. Je weniger Zeit zwischen den ersten Symptomen und dem Beginn der Behandlung liegt, desto günstiger ist die Prognose für den Patienten. Auch eine vorübergehende Lähmung, Sprach- oder Sehstörung, die sogenannte transitorische ischämische Attacke (TIA), ist möglicher Vorbote eines großen Schlaganfalls. Die rasche Betreuung, klare Diagnose und Behandlung auf einer Stroke Unit können dieses Schicksal häufig abwenden“.

Auf einer spezialisierten Schlaganfall-Station, einer sogenannten Stroke Unit, wird der Schlaganfall-Patient im Akutstadium mit einem umfassenden Behandlungskonzept schnell und sicher einer fachübergreifenden Therapie zugeführt. Die Chance zu überleben und keine Behinderungen davon zu tragen erhöht sich dadurch um 25 Prozent. Eine Stroke Unit hat die technischen und die personellen Voraussetzungen, Schlaganfall-Patienten mit den notwendigen medizinischen Maßnahmen zu versorgen. Ein erfahrenes Team unterschiedlicher Fachärzte arbeitet hier zusammen. Rund um die Uhr werden die Lebensfunktionen der Betroffenen überwacht. Mit 18 Betten wurde die Stroke Unit der Kliniken Maria Hilf jetzt anlässlich der Standortzusammenlegung der Kliniken Maria Hilf erweitert und dem zunehmenden Bedarf der Region angepasst.

Nach aktueller wissenschaftlicher Datenlage ist die Versorgung des Schlaganfalls in einer auf die Schlaganfall-Behandlung spezialisierten Klinik mit Stroke Unit vorzuziehen. Demnach sollte auf eine fachgerechte Zuweisung geachtet werden. Nach den länderspezifischen Rettungsgesetzen müssen Patienten „in die nächst gelegene geeignete Klinik“ gebracht werden.

Von 1998 bis 2015 sei es den Neurologen in Europa gelungen, die Sterberate nach Schlaganfall zu halbieren. Weiterhin jedoch gehen etwa 1,6 Millionen Lebensjahre durch den Schlaganfall verloren. Die Erfolgsgeschichte der Neurologie hat Grenzen.



**HERZENSSACHE
LEBENSZEIT**

Beugen Sie
dem Schlaganfall
rechtzeitig vor!

Um über die Ursachen, Risikofaktoren und Vorsorgeoptionen eines Schlaganfalls aufzuklären, tourt auch dieses Jahr wieder ein roter Doppeldecker-Info-bus vier Monate durch Deutschland und macht auch in Mönchengladbach halt. Vor Ort haben Interessierte die Möglichkeit, ihr persönliches Risiko testen und sich von Fachärzten beraten zu lassen. Unterstützt wird die Initiative von nationalen Verbänden und Stiftungen sowie regionalen Kliniken und Ärztenetzwerken, lokalen Selbsthilfegruppen und Krankenkassen.

- Messtationen zur Blutdruck- und Blutzuckerbestimmung
- Information und Aufklärung zum Schlaganfall
- Ultraschall der hirnversorgenden Gefäße
- Beratung und Gespräche mit Experten
- Schlaganfall-Risikotest



Freitag, 20. Juli 2018
10.00 bis 15.00 Uhr
Alter Markt, Mönchengladbach

Schlaganfall ist behandelbar

Plötzliche Sprachstörungen, ein unsicherer Gang, einseitige Lähmungen – das sind typische Symptome eines Schlaganfalls. Dann ist Schnelligkeit gefragt, denn die Erkrankung ist ein absoluter Notfall. Wenn die Anzeichen früh erkannt werden und der Patient rasch kompetent versorgt wird, sind schwere Folgeschäden vermeidbar.

Allen Patienten mit einem Schlaganfall sollte eine Behandlung in einer Klinik mit Stroke Unit ermöglicht werden. Eine aktuelle Auswertung zur Lysetherapie-Anwendung in Krankenhäusern mit und ohne Stroke Unit zeigt, dass Kliniken ohne Stroke Unit diese wirksame

Therapie deutlich seltener einsetzen. Die Untersuchung zeigt auch, dass der Behandlungserfolg um ein Drittel höher liegen könnte, wenn Schlaganfallpatienten konsequent Stroke Units zugewiesen würden und die Lysetherapie fachgerecht erfolge.

Lähmungen, Sprachstörungen und Sehstörungen – ein Schlaganfall kann zahlreiche körperliche Folgen nach sich ziehen. Auch die Psyche leidet oft: Bei etwa jedem dritten Patienten tritt eine Depression oder Angststörung auf. Zudem entwickelt jeder Zehnte eine Demenz. Daher ist eine kompetente Behandlung und Nachsorge nach Schlaganfall umso wichtiger!

Kliniken Maria Hilf
Mönchengladbach



Der Chefarzt der Klinik für Neurologie,
Prof. Dr. med. Carl-Albrecht Haensch.

STROKE UNIT

24-Stunden Notfallnummer:

02161 / 892 - 4010



Kliniken Maria Hilf

Viersener Straße 450
41063 Mönchengladbach
www.mariahilf.de

LODERMA

HAUT | LASER | ÄSTHETIK

SONNENSCHUTZ UND HAUTKREBSVORSORGE

Keine Frage, jeder von uns kennt die wohltuende Wirkung von Licht und Wärme auf Körper und Seele. Richtig dosiert, regt die Sonne Kreislauf und Stoffwechsel an und steigert unsere Vitalität. Doch im Übermaß können die von der Sonne ausgehenden UV-Strahlen gefährliche Folgen haben. Und wie so oft, sind auch hiervon die Kleinsten am meisten betroffen: Übermäßige UV-Belastung oder Sonnenbrände in der Kindheit können Jahre später Hautkrebs zur Folge haben.

Dabei ist wichtig zu wissen:

1. Bereits während der ersten 18 Lebensjahre wird der größte Teil der UV-Lebensdosis aufgenommen, weil Kinder viel Zeit im Freien verbringen.

2. Erwachsene sind oft schlechte Vorbilder, denen Kinder gern folgen. Auch heute noch ist die Meinung weit verbreitet, dass eine stark gebräunte Haut ein Zeichen für Gesundheit ist. Aber leider ist das Gegenteil der Fall.

3. Die Kleinsten tragen das größte Risiko. Trotzdem wird das richtige Verhalten in der Sonne meist vernachlässigt. Dies kann später Hautkrebs zur Folge haben.

Sonnenbrände in der Kindheit gelten als Risikofaktor für das „maligne Melanom“, aber auch für den „Hellen Hautkrebs“

Allein in Deutschland erkranken schätzungsweise 265.000 Menschen jedes Jahr an Hautkrebs, die Tendenz ist steigend.

Gründe hierfür sind vor allem fortgeschrittenes Alter, heller Hauttyp, Hautumore in der Familie und Zigarettenrauch. Auch das veränderte Schönheitsideal, die damit verbundenen Solariumbesuche und einfacheres Reisen in ferne Länder tragen hierzu bei. So verdoppeln Studien zufolge Solariumbesuche bis zu einem Alter von 35 Jahren das Melanomrisiko.

Dabei ist das Thema Sonnenschutz ganz einfach in den Alltag und den Urlaub zu integrieren. So ist es eine Herzensangelegenheit für Tariq Lodin, niedergelassener Dermatologe und selbst Vater zweier Kinder, Kindergärten zu besuchen und Aufklärungsarbeit zu leisten.

„Hierbei geht es nicht darum, auf die Sonne gänzlich zu verzichten. Die Kinder sollen auf spielerische Art und Weise Schutzmechanismen und einen verantwortungsvollen Umgang mit ihrer Haut erlernen.“

„Für Erwachsene sollte die Hautkrebsvorsorge ein Thema sein“, so Lodin weiter. „Sie wird in der Regel ab dem 35. Lebensjahr alle 2 Jahre von den Kassen angeboten und ist zunehmend von immenser Bedeutung.“

Dabei kann jede und jeder Einzelne auch selbst auf die eigene Haut achten. Oftmals lassen sich mithilfe der ABCD-Regel auffällige Hautveränderungen einordnen. Dabei spielen Faktoren wie Asymmetrie, Begrenzung, Farbe und Durchmesser eine Rolle, um das Entartungsrisiko einzuschätzen.



Aufklärungskampagne durch Hautarzt Lodin im Kindergarten St. Margareta, MG



FOTOS: LODERMA

IHRE HAUTÄRZTE IN MÖNCHEINGLADBACH

Die Sonnenschutzregeln

So schützen Sie Ihr Kind und sich richtig!

Regel Nr. 1: Anziehen!

Der beste und einfachste Schutz ist mit Kleidung und einem Sonnenhut zu erreichen. Die Kleidung sollte leicht und weit sein. Kleidung mit UV-Schutz ist in manchen Fällen empfehlenswert. Der Hut sollte auch die Ohren und den Nacken schützen. Schuhe sollten den Fußrücken bedecken.

Regel Nr. 2: Augen schützen!

Eine Sonnenbrille beugt Augenschäden wie Linsenrötung oder Schädigung der Netzhaut vor. Hinsichtlich der UV-Filterwirkung bestehen keine Bedenken, preisgünstige Brillen vom Drogeriemarkt etc. zu verwenden, sofern diese einen Herstellerhinweis zum UV-Schutz (100% UV-Schutz oder UV 400) aufweisen und auf eine geeignete Tönung (braun oder grau) sowie einen ausreichenden Seitenschutz geachtet wird.

Regel Nr. 3: Eincremen!

Cremen Sie alle unbedeckten Körperstellen großzügig mit einer Sonnencreme ein, die mindestens einen Lichtschutzfaktor (LSF) von 30 aufweist. Dieser LSF entspricht einem hohen Schutzniveau. Bei sehr empfindlicher Haut Ihrer Kinder, im Hochsommer und in südlichen Ländern sollten Sie einen noch höheren LSF (sehr hohes Schutzniveau) wählen. Verwenden Sie eine Sonnencreme mit UV-A- und UV-B-Filter und tragen Sie die Sonnencreme eine halbe Stunde vor dem Aufenthalt in der Sonne auf, damit sie ihre Wirkung voll entfalten kann. Erneuern Sie den Sonnenschutz mehrmals täglich. Achtung: Nachcremen verlängert die Schutzwirkung nicht. Es erhält sie nur.

Regel Nr. 4: Keine Medikamente und Sonne!

Achten Sie bei Medikamenten auf Nebenwirkungen im Zusammenhang mit Sonnenlicht. Fragen Sie sicherheitshalber vorher Ihren Arzt.

Regel Nr. 5: Keine starke Bestrahlung!

Meiden Sie die Sonne in der Mittagszeit (zwischen 11.00 und 15.00 Uhr). Die Wirkung der Sonne ist dann mehrfach höher als vormittags oder nachmittags. Richten Sie sich bei der Aktivität im Freien nach dem UV-Index (UVI) und schützen Sie Kinder entsprechend. Den UVI erfahren Sie beispielsweise über den Wetterbericht oder im Internet. Beachten Sie aber, dass die UV-Belastung aufgrund von Reflexionen an Schnee, Sand und Wasser höher sein kann als der UVI angibt.

Regel Nr. 6: Keine pralle Sonne für Kleinkinder!

Kleinkinder gehören nicht in die pralle Sonne. Suchen Sie ihnen einen schattigen Platz und ziehen Sie Ihre Kinder sonnengerecht an. Auf Sonnencreme sollte im ersten Lebensjahr verzichtet werden.

Regel Nr. 7: Kein Sonnenbrand!

Vermeiden Sie einen Sonnenbrand! Selbst eine schmerzlose Hautrötung (leichteste Form des Sonnenbrandes) kann Hautschäden bewirken.

Regel Nr. 8: Besonderer Schutz beim Baden!

Beim Baden und Schwimmen gilt: auch hier sollten schultern, Brust und Rücken mit einem T-Shirt oder spezieller UV-Badekleidung bedeckt sein. Insbesondere nach dem Aufenthalt im Wasser sollte die Haut mit Sonnenschutzcreme nachgcremt werden, um die Schutzwirkung zu erhalten.

Regel Nr. 9: Meide Solarien!

Geben Sie im Urlaub der Haut Zeit, sich an die Sonne zu gewöhnen. Bleiben Sie in den ersten Tagen lieber im Schatten. Eine Vorbräunung im Solarium führt übrigens nicht zu einer nennenswerten Erhöhung des Eigenschutzes der Haut. Die zusätzliche UV-Belastung schadet dagegen der Haut.

Regel Nr. 10: Sei Vorbild!

Gehen Sie mit gutem Beispiel voran, damit sich Ihr Kind von klein auf an den richtigen Umgang mit der Sonne gewöhnt.



In der Praxis LODERMA ist die Hautkrebsvorsorge einer der Schwerpunkte.

- „klassische“ Dermatologie
- Hautkrebsvorsorge
- Ästhetische Dermatologie
- Medikamentöse Tumortherapie
- Ambulantes Operieren
- Medizinische Lasertherapie
- Spezielles Allergologielabor
- Lichttherapien

Fragen rund um das Thema können gerne an info@hautarzt-online.de gestellt werden.

Straßburger Allee 7

41199 Mönchengladbach

Tel.: +49 (0) 2166 680602

info@hautarzt-online.de

www.hautarzt-online.de

MODERNE IMPLANTOLOGIE IM MENGE HAUS

SICHERE UND SCHONENDE LÖSUNGEN DANK KÖRPEREIGENER WACHSTUMSFAKTOREN



Fachärzte für Mund-Kiefer-Gesichtschirurgie: Jörg Weyel und Dr. Dr. Ralf-Thomas Lange

Zahnimplantate haben sich als eine flexible Lösung für verlässlichen und sicher sitzenden Zahnersatz etabliert. Mit dem so genannten PRGF Verfahren, bei dem Eigenblut des Patienten aufbereitet wird, soll bei chirurgischen Eingriffen eine zügigere Wundheilung und in der Implantologie eine bessere Einheilung der Implantate ermöglicht werden. Wir informierten uns im Menge Haus bei den zertifizierten Implantologen Dr. Dr. Ralf-Thomas Lange und Jörg Weyel über dieses Verfahren.

Redaktion:

Was verbirgt sich hinter der Bezeichnung PRGF?

Dr. Dr. Ralf-Thomas Lange: PRGF steht für Plasma Rich growth Factor. PRGF ist ein Verfahren zur Gewinnung von körpereigenen Wachstumsfaktoren durch die Entnahme von Eigenblut. Wir nutzen die Therapiemöglichkeit der Plasmaanreicherung um einen Knochenaufbau mit körpereigenem Material zu stimulieren und eine Geweberegeneration anzuregen. In unserer Praxis verwenden wir das Verfahren bevorzugt in der Implantologie und bei Knochenaufbauenden Maßnahmen sowie in der Parodontologie, bei Zahnextraktionen und in der Defektchirurgie.



PRGF-Zentrifuge

Jörg Weyel: Unsere Erfahrungen decken sich mit den Ergebnissen wissenschaftlicher Studien. Die überweisenden Kollegen und wir haben eine beschleunigte

Wundheilung feststellen können. Wir setzen das Verfahren ein, um die Erhaltung und den Aufbau des Kieferknochens zu verbessern und die Regeneration des Kieferknochens zu fördern. Der Einsatz des aufbereiteten Plasmas kann Schwellungen und Schmerzen deutlich reduzieren, Entzündungen und Infektionen vorbeugen und einen komplikationslosen Heilungsverlauf unterstützen. Da nur körpereigenes Material verwendet wird, werden Abstoßreaktionen verhindert und Unverträglichkeiten ausgeschlossen.

Dr. Dr. Ralf-Thomas Lange: In der Implantologie können wir mit PRGF die Einheilung der Implantate beschleunigen. Für Patienten bedeutet dies hervorragende Ergebnisse in der Wundheilung und letztendlich eine frühere Wiederherstellung der Kaufunktion. Patienten wünschen sich möglichst kurze Behandlungszeiten, keine oder nur minimale Schmerzen und eine sichere, komplikationslose Heilung. PRGF unterstützt uns wirkungsvoll, diese Ziele zu erreichen.

Redaktion: Wie funktioniert die erwähnte Plasmaanreicherung?

Dr. Dr. Ralf-Thomas Lange: Vor einer Behandlung entnehmen wir Patienten eine kleine Menge Blut aus der Armvene. In einer speziellen Zentri-

fuge wird das Blut auf- und weiterverarbeitet. Das Eigenplasma wird von den übrigen Blutbestandteilen getrennt. Ziel ist, die patienteneigenen Wachstumsfaktoren aus dem Blut zu isolieren und zu extrahieren, um die für die Regeneration essentiellen, körpereigenen Proteine zu erhalten. Das Protein Fibrin dient bei Verletzungen zur Blutstillung und bildet eine natürliche Schutzbarriere gegen eine Infektion. Aus dem Fibrin stellen wir eine autologe Membran her.

Jörg Weyel: Die Proteine und das gewonnene Blutplasma, das eine hohe Konzentration an Thrombozyten (Blutplättchen) enthält, können während einer Behandlung exakt in den Bereichen platziert werden, an denen die Geweberegeneration unterstützt werden soll. Die Membran können wir zur Deckung von Knochendefekten verwenden. In der Implantatchirurgie nutzen wir das bioaktive Material zur Spülung des Implantatlagers und zur Benetzung des Implantates, um eine Verbesserung der postoperativen Wundheilung zu erzielen. Auch bei den Nachkontrollen unserer Kollegen zeigt sich eine verbesserte Wundheilung bei der Anwendung von autologen Membranen aus Eigenblut.

Dr. Dr. Ralf-Thomas Lange: In der Mund-Kiefer-Gesichtschirurgie und der Implantologie werden die Plasma Präparate zunehmend an Bedeutung gewinnen. Mit der Anwendung von körpereigenen Wachstumsfaktoren können diese minimal invasiven Implantationen für Patienten noch komfortabler und angenehmer werden. Die Einheilungszeit wird dadurch verkürzt. Wir erwarten von den neuen Verfahren der Regenerationsmedizin noch schonendere Eingriffe mit schnellerer und besserer Wundheilung.

Redaktion:

Herr Dr. Lange, Herr Weyel, wir danken für dieses interessante Gespräch.



Praxis für
Mund- Kiefer - Gesichtschirurgie
Plastische - Ästhetische Operationen



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

AUF DEN ZAHN GEFÜHLT

GESUNDE ZÄHNE

Immer schön lächeln: Wissenschaftler fanden heraus, dass Menschen mit gepflegten, weißen Zähnen als attraktiver, intelligenter und beliebter eingeschätzt werden. Kein Wunder, denn ein schönes Lächeln trägt nicht nur zu einem gepflegten Erscheinungsbild bei, sondern hat auch einen wesentlichen Einfluss auf das persönliche Wohlbefinden. Für das perfekte Lächeln muss aber mehr als nur die Zahnbürste ran. Wir erklären, welche drei Schritte man unbedingt beachten sollte.

1. Einen Zahnarzt zulegen

Bitte lächeln: Noch vor einer schlanken Figur, langen Beinen und reiner Haut ist das Lächeln der wichtigste Blickfang, dem Mann wie Frau verfallen. Zwei Mal im Jahr sollte man deshalb dem Zahnarzt des Vertrauens einen Besuch abstatten: Er befreit die Zähne nicht nur von Zahnbelägen, sondern kann auch krankhafte Veränderungen frühzeitig erkennen und so Kiefer- und Munderkrankungen verhindern. Auf Wunsch führt er auch ein professionelles Bleaching durch.

2. Immer schön sauber bleiben

Zähneputzen gehört zur Routine des Alltags einfach dazu. Mindestens 2 X am Tag – morgens und abends – sollte man seine Kauwerkzeuge also putzen. Statt der Rotationstechnik hat sich die Fegetechnik als wirksamere Methode der Zahnreinigung herausgestellt. Eine Studie aus dem Jahr 2012 offenbarte, dass 57 % der Teilnehmer zum damaligen Zeitpunkt noch immer die weniger effektive Rotationstechnik anwendeten. Doch dabei können Bakterien und Zahnbeläge leichter unter den Zahnfleischrand geschoben werden, was wiederum zu Entzündungen führen kann. Die beste Wirkung erzielen jedoch elektrische Zahnbürsten, denn aufgrund ihrer mechanischen Rüttelbewegung können sie Beläge auf und zwischen den Zähnen besser entfernen. Beim Zähneputzen sollte man immer darauf achten, das Zahnfleisch zu massieren. Obwohl Kaugumikauen den Speichelfluss anregt und so Speisereste entfernen und schädliche Säuren neutralisieren kann, ist es kein Ersatz für Zähneputzen.

3. Nicht nur auf den Putz hauen

Mit Putzen allein ist das Thema Mundhygiene aber noch nicht erledigt. Schätzungen zufolge leiden etwa 25 % der Deutschen an Mundgeruch. Bei den meisten von ihnen liegt die Ursache auf der Zunge bzw. den Bakterien, die sie besiedeln. Die Zungenoberfläche bietet eine besonders gute Grundlage für sie. Sie produzieren Schwefelverbindungen, die für den unangenehmen Geruch verantwortlich sind. Mit einer Mundspülung wird der Mund- und Rachenraum kräftig durchgespült. So werden auch Areale erreicht, die für die Zahnbürste nicht zugänglich sind. Außerdem beugt Mundwasser Zahnfleischentzündungen vor. Die regelmäßige Anwendung von Zahnseide und Interdentalbürsten ist eine tolle Ergänzung, denn so werden Speisereste aus den Zahnzwischenräumen entfernt. Wenn diese Maßnahmen nicht den gewünschten Erfolg bringen, entfernt der Zahnarzt im Rahmen einer Individualprophylaxe auch Zahnbeläge an schwer erreichbaren Stellen, poliert die Zähne und fluoridiert sie.

QUELLE: MEDICALPRESS.DE



Wir schaffen Wohlfühl-Atmosphäre

SIE UND IHR BABY IN BESTEN HÄNDEN

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

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

kbs
DIE AKADEMIE FÜR
GESUNDHEITSBERUFE
am St. Kamillus

**AUSBILDUNGEN
MIT PERSPEKTIVE!**
Jetzt bewerben!

SEIT 2017
DUALES
STUDIUM
PFLEGE



**Jetzt bewerben
für eine Ausbildung im Bereich**

- Gesundheits- und Krankenpflege *mit dualem Studium möglich*
in Kooperation mit der Hochschule Niederrhein
- Gesundheits- und Krankenpflege-Assistenz
- Altenpflege
- und vielen weiteren
Aus- und Weiterbildungsberufen

Weitere Infos auf www.kbs-mg.de
oder auf facebook.com/kbs.mg

kbs | Kamillianerstr. 42
41069 Mönchengladbach
Telefon (02161) 892 2501



STRAHLEND WEISS

KOSMETIK FÜR DIE ZÄHNE



Die Zeiten, in denen Zähneputzen als lästiges Muss im Kampf gegen Karies und Parodontose galt, sind vorbei. Längst werden Zähne nicht mehr nur von medizinischer, sondern auch von kosmetischer Seite aus betrachtet. Mundhygiene hat einen hohen Stellenwert.

Insgesamt geben die Deutschen rund 1,2 Milliarden Euro im Jahr für die Mundpflege aus. In der Rangfolge der Körperpflegemittel liegen diese Produkte damit an dritter Stelle, nach Haut- und Haarpflegemitteln, jedoch noch vor dekorativer Kosmetik. Damit ist klar: Das Thema Mundhygiene hat mittlerweile einen sehr wichtigen Platz in den täglichen Pflegeritualen eingenommen, sowohl in Bezug auf den gesundheitlichen, als auch auf den kosmetischen Aspekt.

Gesund und schön: Die perfekten Zähne

Seit Jahren liegt das Aufhellen der Zähne, das Bleaching, im Trend. Denn: Gepflegte Zähne sind ein Zeichen von Gesundheit, aber vor allem strahlen sie Attraktivität aus. Schätzungen zufolge beurteilt die Hälfte der Deutschen die Attraktivität des Gegenübers aufgrund des Lächelns.

Der Wunsch nach weißen Zähnen ist uralte. Schon seit Jahrhunderten hat es, vor allem in der wohlhabenden Schicht, Versuche gegeben, die Zähne aufzuhellen. Dabei wurden noch fast bis Gegenwart Mittel eingesetzt, die ohne Wirkung blieben, die Zähne sogar schädigten oder auch fragwürdig waren, etwa aggressive Chemikalien oder sogar Urin von Mensch und Tier. Heute ist dies um vieles einfacher. Die Zähne können mithilfe von verschiedenen Mitteln wirkungsvoll und substanzschonend aufgehellt werden.

Verfärbung versus Beläge

Nicht nur die Zahnform, sondern auch die Farbe ist von Mensch zu Mensch unterschiedlich – von weiß, gräulich, gelb bis ocker sind alle Farbnuancen vertreten. Die bleibenden Zähne sind von Natur aus etwas dunkler als die Milchzähne, die ihren Namen der milchweißen Farbe verdanken. Doch der Prozess verstärkt sich im Laufe des Lebens weiter, da sich Farbstoffe ablagern, beispielsweise aus Rotwein, Kaffee oder Tee. Verfärbungen unterscheiden sich von Belägen dadurch, dass farbgebende Stoffe unterhalb der Zahnoberfläche in den Zahnschmelz ein-

gelagert worden sind. Sie können daher nicht mehr durch eine Reinigung entfernt werden. Diese intrinsische Verfärbung kann verschiedene Ursachen haben: frühkindliche Medikamenteneinnahme, wie beispielsweise das Antibiotikum Tetracyclin, aber auch Zahnerkrankungen, gesundheitliche Störungen oder eine überhöhte Fluoridzufuhr. Extrinsische Verfärbungen – Zahnbeläge – entstehen meist durch Lebens- und Genussmittel. Speisebestandteile setzen sich auf der Zahnoberfläche ab und bilden mit der Zeit eine hauchdünne Schicht aus Speichelproteinen und Nahrungskomponenten: ein gelblicher Belag auf den Zähnen wird sichtbar.

Erster Schritt: Der Gang zum Zahnarzt

Vor jeder Bleachingbehandlung sollte eine zahnärztliche Überprüfung auf Zahn- oder Zahnfleischschäden und eine Reinigung der Zahnoberfläche stehen. Die regelmäßige professionelle Reinigung und Kontrolle erspart über die Jahre viel Ärger und Geld. Auch Zahnfleischbluten oder -taschen sollten ausgeschlossen werden. Das Problem bei einer Gingivitis (Zahnfleischentzündung) ist, dass sie mit wenigen Ausnahmen absolut schmerzfrei ist. Erst bei massivem Bluten wird von den Betroffenen festgestellt, dass etwas nicht stimmt. Eine Gingivitis ist zwar reversibel, also umkehrbar, geht aber mit der Zeit in eine Parodontitis, eine Erkrankung des Zahnhalteapparates, über. Dieser Übergang ist schleichend. Durch eine regelmäßige professionelle Zahnreinigung wird die Gefahr einer Parodontitis und somit eines vorzeitigen Zahnverlustes gebannt. Bei der professionellen Reinigung werden aber auch Ablagerungen beziehungsweise Verfärbungen entfernt. Wichtig ist, dass alle Zähne vor einer Bleachingbehandlung kariesfrei sind, da sonst chemische Stoffe in den Zahn eindringen und ihn schädigen können.

Es ist zu beachten, dass sich Füllungen, Kronen und Brücken nicht bleichen lassen. Sollten hier nach dem Bleichen unschöne Farbabweichungen auftreten, können diese durch neue Füllungen korrigiert werden.

Whiteningmethoden im Überblick

Bestehen keine Bedenken von Seiten des Arztes, können verschiedene Methoden für das Aufhellen der Zähne angewendet werden. Möglich sind ein „home-bleaching“ mit Schienen vom Zahnarzt für zuhause oder auch die Anwendung von Whiteningprodukten aus der Apotheke.

Bleaching beim Zahnarzt:

Beim „in-office-bleaching“ trägt der Zahnarzt das Bleichgel am Behandlungsstuhl auf die Zähne auf. Während einer Aktivierungszeit von etwa 30 Minuten werden die Zähne aufgehellt. Dieser Vorgang muss eventuell ein- bis zweimal wiederholt werden bis der gewünschte Bleicheffekt erreicht ist. Das Bleichen erfolgt durch peroxidhaltige Substanzen. Kosten: circa 200 bis 1000 Euro.

Zahnverfärbungen

Äußere Zahnverfärbungen: Folgende Nahrungs- und Genussmittel sind dafür verantwortlich:

- Tabak in gerauchter oder gekauter Form
- Kaffee
- Tee
- Fruchtsäfte
- Rotwein
- Kirschen und Blaubeeren

Innere Zahnverfärbungen entstehen entweder während der Zahnentwicklung oder infolge von normalen Alterungsprozessen. Auch das Absterben von Zahnnerven führt oft zu einer Verfärbung. Die häufigsten Ursachen sind:

- Verfärbungen als Folge eines Zahnunfalls
- Initiale Karies
- spezielle Antibiotika
- Hyperfluorose. Bei zu hoher Fluoridgabe während der Zahnentwicklung kommt es zu Schmelzbildungsstörungen, die zu weißlichen bis gelblichen Flecken führen.
- Schmelzdysplasien (Schmelzmissbildung). Mehrere Ursachen sind möglich. Einerseits können sie genetisch verankert sein, andererseits können sie durch eine Hypokalzämie (niedriger Kalziumgehalt im Blut) erworben sein. Weitaus häufiger liegt aber bei Schmelzdysplasien der bleibenden Zähne ein Milchzahntrauma vor. Das bedeutet, das Kind hatte während der Bildung des bleibenden Zahnes einen Unfall, bei welchem der Milchzahn die Zahnkrone des bleibenden Zahnes verletzte.

Home-Bleaching:

Der Zahnarzt fertigt eine passende Schiene an, der Patient setzt die Behandlung dann zu Hause fort. Dazu gibt er das Bleichgel in die Schiene, die dann etwa zwei Wochen getragen werden muss, vorzugsweise in der Nacht. Kosten: circa 300 bis 600 Euro.

Whiteningprodukte aus der Apotheke:

Bei ihnen unterscheidet man zwischen schnell wirkenden Intensivanwendungen in Form von Strips oder einem Pen und der täglichen Anwendung von Whiteningzahnpasten. Vorsicht: Viele herkömmliche Whiteningzahnpasten enthalten einen hohen

Anteil Schleifmittel (Silica). Diese werden vor allem bei stärkeren Verfärbungen – etwa durch Nikotin – eingesetzt. Bei dauerhafter Anwendung kann es zu einer Abrasion kommen: Die Reibung führt zu einem Zahnhartsubstanzverlust, sodass der Zahnschmelz geschädigt werden kann. Die Zähne reagieren dann überempfindlich auf Heißes und Kaltes und werden anfälliger für Erkrankungen. Der genaue Grad der Abrasion einer Zahnpasta wird durch den RDA-Wert (Radioactive Dentin Abrasion) angegeben. Ein niedriger RDA von 35 bis 40 gilt als empfehlenswert. Eine gute Zahnpasta sollte wegen der enthaltenen Schleifkörper weder Zahnschmelz noch Zahnbein oder im Mund befindliche Kunststoffe oder Metalle angreifen.

Chemisches Bleichen schont hingegen die Zähne.

Um die Zähne schonend aufzuhellen, gibt es Whiteningzahnpasten, welche die Zähne chemisch aufhellen. Die spezielle Wirkstoffkombination Citroxain beispielsweise kombiniert eine hohe Wirksamkeit und intensive Aufhellungsergebnisse mit dem besten Schutz für den Zahnschmelz. Natriumcitrat (Zitronensäure) löst die Verfärbungsschicht auf, Aluminiumoxid wäscht die aufgelösten Partikel weg, und Papain, ein aus der Papayapflanze gewonnenes Enzym, löst die Bindung der Moleküle der Verfärbungsschicht auf den Zähnen. Klinische Studien haben gezeigt, dass Citroxain diese Schicht besonders schonend und mit geringst möglicher Abrasion entfernt. Die Zähne werden bis zu drei Stufen weißer.

Richtige Mundhygiene hält Zähne gepflegt und gesund

Um die Zähne auch auf Dauer gesund zu halten, ist eine konsequente Mundhygiene unerlässlich. Dazu gehört nicht nur regelmäßiges und vor allem richtiges Zähneputzen, sondern auch der Einsatz von Zahnseide und Mundspülungen. Ganz wichtig ist hierbei die **richtige Putztechnik**.

Grundsätzlich sollte Folgendes beachtet werden:

- Der Anpressdruck der Zahnbürste sollte nicht zu stark sein. In der Theorie – denn wer misst das schon in der Praxis – werden 150 Gramm empfohlen. Eine Zahnreinigung sollte rund 120 Sekunden dauern.
- Schrubbende Bewegungen sollten vermieden werden.
- Nach sauren Speisen und Getränken sollten 30 bis 60 Minuten mit der Zahnreinigung gewartet werden, um Zahnerosionen vorzubeugen. In der Zwischenzeit kann die Säuren durch Anregung der Speichelprodukten, beispielsweise mittels eines Kaugummis, abgepuffert werden.
- Die Außenflächen sollten immer von rot nach weiß gebürstet werden. Da sich am Zahnfleischrand besonders viel Belag bildet, gilt es dort die Bürste in einem Winkel von 45 Grad anzusetzen und zusätzlich kleine Rüttelbewegungen auszuführen. Begonnen werden sollte immer von links nach rechts.

Die **Zahnseide** ist ein unverzichtbares Hilfsmittel zur Reinigung der Zähne. Nur mit der Seide können auch die Zwischenräume gesäubert werden, die für die Zahnbürste nicht erreichbar sind. Das sind immerhin 30 Prozent der Zahnoberfläche! Eine gute Zahnseide sollte mit Fluorid getränkt sein. Mindestens einmal die Woche, am besten aber an jedem Tag, sollte jeder Zahnzwischenraum damit gereinigt werden. Der Aufwand der Reinigung von bis zu 30 Zwischenräumen lohnt sich und wird mit einer deutlich verringerten Zahl von Kariesschäden belohnt.

Mundspülungen sind eine ergänzende Maßnahmen zur Mundhygiene und können die Kariesprophylaxe unterstützen, wenn sie mit den richtigen antibakteriellen und mineralisierenden Inhaltsstoffen angereichert sind. Sie ersetzen jedoch keinesfalls Zahnbürste und -seide.

FOTOS: © LIGHTFIELDSTUDIOS/123RF.COM



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



Dr. Nadine Hamdan, Dr. Hartmut Bongartz, ZÄ Andrea Grund v.l.n.r

PROPHYLAXE ZAHLT SICH AUS

GESUNDE ZÄHNE – AUCH IM HOHEN ALTER

Herr Doktor Bongartz, glaubt man der regelmäßig erhobenen Deutschen Mundgesundheitsstudie entwickelt sich die Zahngesundheit der deutschen Bevölkerung grundsätzlich positiv. Dennoch sind es besonders ältere Patienten, bei denen es vermehrt zu Problemen kommt. Wie ist dies zu erklären?

Dr. Bongartz: Grundsätzlich gilt: Je älter wir werden, desto mehr Zeit und Aufwand müssen wir in die Pflege unserer Zähne investieren. Mundkrankheiten wie Parodontose, Gingivitis und der oft daraus resultierende Knochenabbau setzen der Zahngesundheit zu. Es ist sehr wichtig, sich gründlich die Zähne zu putzen und regelmäßige Kontrollen beim Zahnarzt zu vereinbaren, um Vorsorge zu betreiben.

Welche routinemäßigen Behandlungen sind dabei besonders wichtig?

Dr. Bongartz: Zunächst einmal sollte der Zahnarzt in einer allgemeinen Untersuchung feststel-

len, ob der Patient unter Parodontose oder einer anderen Mundkrankheit leidet. In jedem Fall empfehlen wir unseren Patienten im Anschluss eine professionelle Zahnreinigung. Diese entfernt Zahnstein und Beläge und verbessert die Mundgesundheit – auch im Falle einer Parodontose. Eine regelmäßige Behandlung vermindert das Risiko von Zahnkrankheiten deutlich und das gilt nicht nur für ältere Menschen.

Regelmäßige Behandlungen beim Zahnarzt sind auch oft ein gewisser Kostenfaktor. Insbesondere, weil die Zuschüsse der Krankenkasse auf zahnärztliche Leistungen immer geringer werden. Wie gehen Sie damit um?

Dr. Bongartz: Zunächst einmal ist es schade, dass diese Entwicklung in den letzten Jahren zu beobachten ist. Zumal die Mundgesundheit, insbesondere wenn es um Ästhetik geht, oft die allgemeine Zufriedenheit der Patienten beeinflusst. Wir raten daher dazu, mit Ihrer Krankenversicherung in Kon-

takt zu treten. Nicht selten gibt es die Möglichkeit, über eine Zusatzpolice prophylaktische Leistungen erstattet oder bezuschusst zu bekommen. Ist dies nicht der Fall setzen wir uns mit unseren Patienten auseinander und finden eine gute Lösung für alle.

Herr Dr. Bongartz, können Sie unseren Lesern abschließend noch ein paar Tipps geben, wie es auch im Alter einfacher wird, seinen Zähnen etwas Gutes zu tun.

Dr. Bongartz: Allen voran ist das regelmäßige und vor allem gründliche Zähneputzen enorm wichtig. Das bedeutet zwei, wenn nicht sogar drei Mal am Tag jeweils etwa eine halbe Stunde nach den Hauptmahlzeiten. Dabei ist eine fluoridhaltige Zahnpaste empfehlenswert. Das Tüpfelchen auf dem I, die ebenfalls gegen Mundgeruch und Karies helfen, sind Mundspüllösungen und spezielle Zungenreiniger, sowie Zahnseide und Interdentalbürstchen. Eine individuelle Beratung bieten wir natürlich auch in unserer Praxis an.



Ihr Praxisteam

**Praxis für Zahnheilkunde & Implantologie
Dr. Hartmut Bongartz MSc MSc & Kollegen**

Krahnendonk 7,
41066 Mönchengladbach
Tel. 0 21 61 - 66 63 60

www.zahnarzt-drbongartz.de

PROBLEMLOS SCHLUCKEN MIT HILFE DER MYOFUNKTIONELLEN THERAPIE

Das Saugen ist bei Neugeborenen ein natürliches Bedürfnis. Aber wussten Sie schon, was Ihrem Kind für Nachteile durch zu langes Saugen/Nuckeln am Schnuller oder am Daumen entstehen können? Nicht nur eine Zahnfehlstellung, sondern auch falsche Schluckmuster oder Sprachfehler könnten die Spätfolgen von allzu häufigem und zu langem Nuckeln sein.

Auch, wenn der Schnuller ein Hilfsmittel zur Beruhigung des Kindes ist, könnten sich hieraus etliche Spätfolgen ergeben, z.B. eine Zahnfehlstellung mit einem sog. offenen Biss, bei dem die Kinder nicht richtig abbeißen können. Bei den Milchzähnen bildet sich dieser manchmal von selbst zurück, aber bei den bleibenden Zähnen wird das schwieriger. Auch die Kieferform verändert sich, der Gaumen wird durch den Daumen oder den Schnuller nach oben gedrückt und die Zunge liegt schlaff im Mund, was zu Problemen bei der Spachentwicklung und beim Schlucken führen kann. Die Mundmuskulatur und -motorik werden beeinträchtigt, letztere kann man jedoch im Rahmen der durch den Kieferorthopäden, den Zahnarzt oder den Kinderarzt verordneten Myofunktionellen Therapie üben. Eine schlaaffe Mundmuskulatur kann auch zu Atemwegsbeeinträchtigungen führen, da der Mund meist offen steht und somit auch durch den Mund und nicht durch die Nase geatmet wird, was oftmals zu Infekten, einem trockenen Mund und Stimmproblemen führen kann.

Daher sollte man schon möglichst früh die natürliche Ess-Entwicklung der Kinder fördern, z.B. wenn Babies die ersten Kaubewegungen machen, auch wenn die ersten Zähnchen noch gar nicht da sind. Mit Brei und Banane ist es zunächst zwar eher ein „Mampfen“, aber die Kaumuskulatur wird hierdurch bereits trainiert. Später helfen Lebensmittel, die man gut kau-

en muss, wie Möhren, Äpfel oder Brot. Auch sollte das Kind nicht zu lange aus einer Nuckelflasche trinken sondern aus einem Becher oder Glas.

Nicht nur deswegen, sondern auch für eine korrekte Zahnstellung wäre es sehr gut, schon in 1. Lebensjahr das andauernde „Schnullern“ zu reduzieren. Der Griff zum Schnuller sollte auch nicht immer gleich beim ersten unwirschen Laut des Kindes erfolgen, vielleicht nur noch beim Einschlafen oder wenn das Kind kränkelt - aber eben nicht ständig. Auch, wenn das Kind ab dem 1. Lebensjahr mit dem Sprechen anfängt, sollte man darauf achten, dass es dann nicht den Schnuller im Mund hat. Man versteht das Kind nicht nur schlechter, sondern die Laut-Entwicklung und somit die ganze Sprachentwicklung können darunter leiden. Beispielsweise kann das Kind die Laute, die vorne im Mund gebildet werden, nicht richtig bilden, wenn der Schnuller dort im Weg ist. Hilfreich ist es auch, wenn man nicht im ganzen Haus mehrere Schnuller parat hat, sondern nur einen im Bettchen oder im Kinderwagen. Aber wie entwöhnt man das Kind am besten vom Schnuller?

Wichtig ist es, dass diese Prozedur nicht über Strafen geht oder anderweitig negativ behaftet ist. Aussagen wie „Du bist doch schon groß - Du brauchst doch gar keinen Schnuller mehr!“ und auch kleine Belohnungen können helfen. Oder die „Schnuller-Fee“ kommt und bringt eine Kleinigkeit, wenn sie den Schnuller mitnimmt. Eine sehr schöne Idee sind auch die sog. „Schnuller-Bäume“ im Bunten Garten und im Odenkirchener Zoo, an denen man den Schnuller fast wie bei einem Ritual anhängen kann. Ein ganz tolles Erlebnis für die Kleinen!

Allerdings sollte man das Entwöhnen nur in für das Kind stabilen Situationen beginnen. Große und aufre-



FOTOS: © RENO123/123RF.COM

gende Ereignisse, wie z.B. die Geburt eines Geschwisterchens, der erste Kindergarten tag oder eine kleinere OP, könnten der falsche Zeitpunkt sein. Und wenn der „Machtkampf“ um den Schnuller zu groß wird, kann man sich ja mit dem Kind auf einen gelegentlichen Einsatz des Schnullers einigen, vielleicht beim abendlichen Vorlesen vor dem Einschlafen.

Das Abgewöhnen des Daumen-Nuckelns ist da natürlich schwieriger, denn der Daumen ist ja immer vorhanden. Jedoch sollte man besonders beim Sprechen mit einem einfachen „Ich kann nicht verstehen, was Du sagst“ das Kind darum bitten, den Daumen aus dem Mund zu nehmen.

Aber nicht nur das Nuckeln am Schnuller und Daumen führt zu einer Zahnfehlstellung, auch falsche Schluckmuster, bei denen die Zunge häufig vorn oder seitlich gegen die Zähne gedrückt wird. Bei der ersten Zahnsperre sollte also auch darauf geachtet werden, dass ein korrektes Schluckmuster möglichst vor der Zahnsperretherapie angebahnt wird. Sonst würden sich die Zähne nach Abschluss der kieferorthopädischen Behandlung wieder verschieben.

Wie erkennt man eine schlaaffe Mundmuskulatur? Der Mund steht oft offen, das Gesicht wirkt leicht abwesend oder teilnahmslos, manchmal hängen die Mundwinkel herunter. Wie trainiert man die Mundmotorik? Man achtet beim Sprechen bewusst auf die Lippen- und Zungenbewegung. Das Spitzziehen der Lippen und die sog. „Fitness für die Zunge“ sind wichtige Übungen. Kann das Kind z.B. mit der Zunge etwas von den Lippen ablecken oder die Zunge am Gaumen ansaugen oder ausgestreckt in Richtung Nase führen? Oder können Sie das selbst???

Im Zentrum von Mönchengladbach bietet die Logopädiepraxis Margo Boekema sämtliche Leistungen der Myofunktionellen Therapie sowie die Behandlung von Stimm-, Sprech-, Sprach-, Schluck- und Hörwahrnehmungsstörungen - mittlerweile nicht nur in den seit 1997 bestehenden Praxisräumen in der Parkstraße 41, sondern seit kurzem auch in der neuen zusätzlichen Praxis in der Kaiserstraße 144.

Wir freuen uns auf Ihre Terminvereinbarung.



PRAXIS FÜR LOGOPÄDIE

.....
Diplom-Logopädin Margo Boekema
LVST-Loud-Therapeutin
Parkstr. 41, 41061 MG und Kaiserstr. 144, 41061 MG
Tel. 02161 / 183262
www.logopaedie-boekema.de

Sprechzeiten:

Montag-Freitag 8.00-18.00 Uhr
sowie nach Vereinbarung

GESUNDHEITSSCHMIEDE MÖNCHEGLADBACH

Die Gesundheit ist das höchste Gut des Menschen. Diese Gesundheit bis ins Hohe Alter zu erhalten, betrifft uns alle!

Aus diesem Grund sind wir, das Team der Gesundheitsschmiede, für Sie da.

Unser Team in Mönchengladbach ist sich bewusst, wie wertvoll die Gesundheit unserer Besucher ist. Sie zur Rehabilitation nach Unfällen, Korrektur von Fehlhaltungen oder aufbauenden Kräftigung ihres Bewegungsapparates anzuleiten, ist unser Auftrag. Entsprechen bieten wir fundiertes Wissen zur betreuten Krankengymnastik, damit Ihr Körper beweglich, stark und belastbar wird oder bleibt.

Diese betreute Krankengymnastik erstreckt sich über ein weites Leistungsspektrum, welches die Grundlage für eine qualifizierte und erfolgreiche Behandlung ist.

Unser Physiotherapeutisches Leistungsspektrum beinhaltet:

- Krankengymnastik
- Klassische Massage
- Manuelle Therapie
- Krankengymnastik ZNS
- Manuelle Lymphdrainage
- CMD
- Krankengymnastik am Gerät
- Taping
- Medical Flossing
- Wärmeanwendungen, sowie Kälteanwendungen

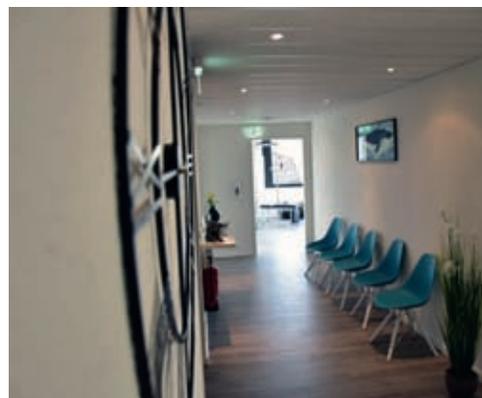
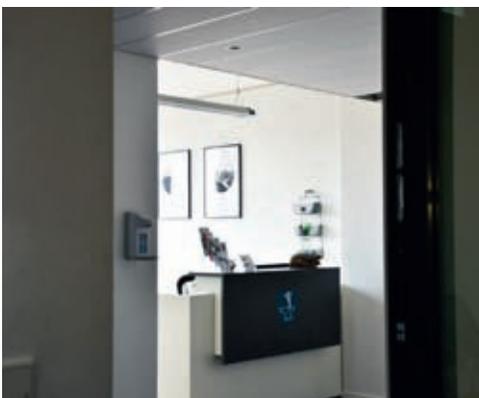
Aus dem Wissen dieser unterschiedlichen Bereiche, entwickeln wir mit Ihnen zusammen, egal ob als Hausbesuch bei Ihnen zu Hause, oder bei uns in der Praxis, ein optimales Behandlungskonzept für Sie. Nach der Behandlung von Ihnen, ob privat oder vom Arzt verordnet, ist es für uns wichtig, dass Sie aktiv weiterhin an Ihren Schwachstellen arbeiten. Aus diesem Grund geben wir Ihnen als Folge der Therapie gerne Übungen mit nach Hause, um den Therapieerfolg zu sichern.

Wer jedoch auch beim Erhalt des Therapieerfolges auf professionelle Betreuung setzt, der ist bei uns an der richtigen Stelle!

Unsere persönliche Betreuung stellt sicher, dass Sie nicht nur die richtigen Bewegungsabläufe kennenlernen, sondern auch motiviert bleiben. Folgeschmerzen durch falsche Ausführungen oder Überbelastung sind damit ausgeschlossen, eine



Das Team der Gesundheitsschmiede Mönchengladbach, mit Inhaber Florian Strater (Mitte)



schnellstmögliche Genesung von Krankheitsfällen wird begleitet.

Vor Beginn des Trainings erstellen unsere Mitarbeiter einen individuell auf Sie zugeschnittenen Plan, der Ihre Fähigkeiten, Beschwerden und Ziele berücksichtigt. So lernen Sie ihr eigenes Anforderungsprofil kennen, verstehen die nötigen Herangehensweisen und haben stets Ihre kommenden Fortschritte vor Augen.

Ihr erster Schritt zum Wohlbefinden

Ob vom Arzt verschrieben, aus sportlichem Antrieb oder auf der Suche nach ganzheitlichem Wohlbefinden: Wir sind für Sie und Ihre körperliche Gesundheit da. Zögern Sie nicht, uns für ein kostenloses und unverbindliches Beratungsgespräch in unseren Räumlichkeiten in Mönchengladbach zu kontaktieren. Wir freuen uns auf Sie!



gesundheitsschmiede
Mönchengladbach
Physiotherapie & Gesundheitssport

Kontakt

 Gesundheitsschmiede
Hohenzollernstr. 179
41063 Mönchengladbach

 Tel.: 02161 68 444 0

 Fax: 02161 68 444 10

 E-Mail: strater@gs-mg.de
www.gs-mg.de

HEINRICH - ROSENLAND - HAUS

An der Ehrenstraße in Bettrath-Hoven entsteht eine neue Wohn- und Pflege-Einrichtung für Senioren. Der 2-geschossige, behinderten- und rollstuhlgerechte Neubau wird den Namen „**HEINRICH-ROSENLAND-HAUS**“ tragen.

Damit erweitert die Pflege g GmbH, eine Tochtergesellschaft der Diakonie, ab Herbst 2018 ihr Angebot im Quartier Bettrath-Hoven um zwei Wohngruppen mit je 12 Senioren-Zimmern, fünf Service-Senioren-Wohnungen und eine Tagespflege für 16 Gäste.

Auch die bisher nebenan im Ludwig-Weber-Haus angesiedelte Diakoniestation (ambulante pflegerische und hauswirtschaftliche Hilfe) wird hier zukünftig zu finden sein. Das bedeutet für die Bewohner und Tagesgäste:

Wohnen, Services und/oder Pflegeleistungen aus einer Hand und unter einem Dach - rund um die Uhr sicher - aber individuell nach Bedarf! Sie haben die Wahl:

- Sie wohnen in einer „**ROSENLAND-WOHNUNG**“ oder in der „**ROSENLAND-WOHNGEMEINSCHAFT**“



- Sie verbringen den Tag bei uns in der **TAGESPFLEGE** mit Betreuung und Unterhaltung
- Unser **AMBULANTER DIENST** versorgt Sie Zuhause oder im Heinrich-Rosenland-Haus



HEINRICH-ROSENLAND-HAUS

Wohnen und Betreuung - im Alter selbstbestimmt leben

- **24 Senioren-Zimmer**
5 Service-Wohnungen
pflegerische und hauswirtschaftliche
Unterstützung inklusive
- **Tagespflege +**
ambulante Pflegestation im Haus

Bezugsfertig im Herbst 2018

Kontakt und Informationen

Senioren-Zimmer und Wohnungen
Sonja Mackes, Tel.: 0175 - 6 52 62 42
servicewohnen@diakonie-mg.de

Tagespflege und ambulante Pflege
Petra Keitel, Tel.: 02161 - 4 07 09 13
hrh-tpf@diakonie-mg.de

Diakonie 

Pflege g GmbH - Mönchengladbach
www.diakonie-mg.de | Tel.: 0 21 61 - 8104 -0

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

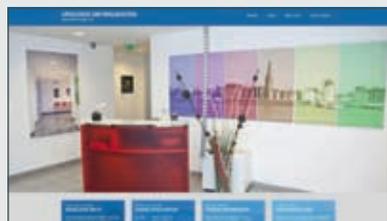
Chirurgie, Unfallchirurgie, Orthopädie, Praxisklinik für ambulante Operationen, Dr. med. Joachim Schier, Arndt Lehnen, Mönchengladbach

www.chirurgie-orthopaedie-mg-ry.de



Urologie am Malkasten, Düsseldorf

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. 02161/176023,
www.aidshilfe-mg.de

Apotheken-Dienstbereitschaft

Ein Anrufbeantworter gibt an, welche Apotheke in den verschiedenen Stadtteilen Dienstbereitschaft außerhalb der normalen Öffnungszeiten hat. Tel. 02166/43595

Apotheken-Notdienst

Tel. 0180/59838888

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. 02166/10097, www.asb-mg.de

Augenklinik Bethesda

Lasikzentrum Rheinland im Evangelischen Krankenhaus Bethesda, Ludwig-Weber-Str. 15, 41061 MG
Tel. 02161/8904646,
www.augenklinik-bethesda.de

Babyfenster im KH Neuwerk

Dünner Str. 214-216, 41066 MG,
Tel. 02161/668-0,
www.krankenhaus-neuwerk.de

Das Babyfenster befindet sich auf der Rückseite des Krankenhauses Neuwerk. Schilder weisen Ihnen von der Liebfrauenstraße den Weg. Das Babyfenster ist gut geschützt, so dass Sie nicht beobachtet werden können.

Beratungsstelle für Blinde und von Blindheit bedrohte Menschen

Albertusstr. 22, 41061 MG,
Tel. 02161/181973

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

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

An der Eickesmühle 15-19, 41238 MG, Tel. (02166) 64 78 820 www.daab.de
Allergien, Asthma/COPD und Neurodermitis

Drogenberatung MG e. V.

www.drogenberatung-mg.de
Waldnieler Str. 67-71, 41068 MG
Tel. 02161/837077, Waisenhausstr. 22c, 41236 MG, Tel. 02166/9752976

Die Drogenberatung ist zuständig für die Beratung von Konsumenten illegaler Drogen und deren Angehöriger sowie für die Suchtvorbeugung.

Elisabeth-Krankenhaus Rheydt

Hubertusstr. 100, 41239 MG
Tel. 02166/394-0, www.sk-mg.de

Evangelisches Krankenhaus Bethesda

Ludwig-Weber-Str. 15, 41061 MG,
Tel. 02161/981-0,
www.bethesda-mg.de

Frauenberatungsstelle

Mönchengladbach e. V.
Kaiserstr. 20, 41061 MG, Tel. 021 61 / 23 237
www.frauenberatungsstellen-nrw.de

Gehörlosen-Notruffax der Arztzufentrale der KVNO

Über die Fax-Nr. 0 20 35 / 70 64 44 können taube oder gehörlose Menschen Kontakt mit der Arztzufentrale der Kassenärztlichen 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. 021 61 / 29 29 28
Feuerwehr Tel. 021 61 / 97 32 116
Feuerwehr Rheydt Tel. 021 66 / 99 89 21 16

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

Gesundheitsamt Mönchengladbach

Tel. 021 61 / 25 - 65 34 oder - 65 47

Hilfe-Telefon Gewalt gegen Frauen

Tel. 0 800 / 011 60 16

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

Jugendtelefon der Telefonseelsorge

Tel. 0 800 / 111 04 44 (kostenlos aus dem Festnetz)

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

KRANKENHÄUSER

Kliniken Maria Hilf

Viersener Str. 450, 41063 MG, Tel. 021 61 / 892-0,
www.mariahilf.de

Krankenhaus Neuwerk

„Maria von den Aposteln“

Dünner Str. 214-216, 41066 MG, Tel. 021 61 / 668-0
www.krankenhaus-neuwerk.de

LVR-Klinik

Heinrich-Pesch-Str. 39-41, 41239 MG,
Tel. 021 66 / 618-0
www.rk-moenchengladbach.lvr.de/unsere_klinik/
Fachkrankenhaus für Psychiatrie und

Psychotherapie.

Somnia Klinik Mönchengladbach

Horst 48 (Haus Horst), 41238 MG,
Tel. 021 66 / 86 85-0

Malteser Hilfsdienst e.V.

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

Mobbing-Telefon

Tel. 0 800 / 18 20 182

Notfallseelsorge Mönchengladbach

Tel. 021 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

Tel. 0 800 / 11 10 333 für Kinder und Jugendliche
Tel. 0 800 / 11 10 550 für Eltern

PFLEGEDIENSTE

Ambulante Dienste GmbH der Stadt Mönchengladbach

Königstr. 151, 41236 MG, Tel. 021 61 / 811 96 811,
www.sozial-holding.de

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

Aachener Str. 418, 41069 MG, Tel. 021 61 / 54 681

Arbeiter-Samariter-Bund

Steinsstr. 30d, 41238 MG, Tel. 021 66 / 18 84 45,
www.asb-mg.de

Caritas-Pflegedienst:

Pflegeteam Nord Tel. 021 61 / 24 70 530
Pflegeteam West/Palliativ-Pflegeteam Tel.
021 61 / 30 29 716
Pflegeteam Ost Tel. 021 61 / 30 29 714
Pflegeteam Süd Tel. 021 66 / 55 61 68

Deutsches Rotes Kreuz

Hohenzollernstr. 214, 41063 MG, Tel.
021 61 / 23 023,
www.drk-mg.de

Diakonie

Pestalozzistr. 42-44, 41236 MG, 02166 / 144560,
www.diakoniezentrum-rheydt.de

Provita ambulante Krankenpflege

Südwall 27, 41179 MG, Tel. 021 61 / 30 88 14-0,
www.provita-mg.de

Reha-Verein

Thüringer Str. 6, 41063 MG, Tel. 021 61 / 83 91 770

Schwangerschaftskonfliktberatung:

Donum Vitae

Waldhausener Str. 67, 41061 MG, Tel.
021 61 / 40 68 35

Erziehungs- und Familienberatungsstelle Rheydt

Hauptstr. 200, 41236 MG, Tel. 021 66 / 61 59 21

Evangelische Beratungsstelle

Hauptstr. 200, MG-Rheydt, Tel. 021 66 / 61 59 21
Gracht 27, MG-Rheydt, Tel. 021 66 / 94 86 50

Johanniter Mutter-Kind-Haus

Markgrafenstr. 19, Tel. 021 61 / 46 73 03

Jugendamt der Stadt Mönchengladbach

Aachener Str.1, 41061 MG, Tel. 021 61 / 25 33 86

Pro Familia

Friedhofstr. 39, MG-Rheydt, Tel. 021 66 / 24 96 71

Sozialdienst Katholischer Frauen e. V.

Lindenstr. 71, 41061 MG, Tel. 021 61 / 98 18 89

Suchtberatung:

Diakonisches Werk, Mittelstr. 12, 41236 MG, Tel.
021 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. 021 61 / 20 88 86,
www.zornroeschen.de
Kontakt- und Informationsstelle gegen sexuellen Missbrauch an Mädchen und Jungen.



Kraftvoll zubeißen – Dank Implantaten wieder mehr Lebensfreude.

Sanfte Narkoseverfahren und eine angenehme Atmosphäre sorgen in unserer Praxis für eine spannungs- und schmerzfreie Behandlung. Die mehr als 20 Jahre lange Erfahrung mit unseren Patienten und mehr als 98 % Erfolgsquote auch in schwierigen Fällen zeigt: Implantate können das Leben positiv verändern und sorgen für eine bessere Lebensqualität.

- 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
Flieethstraße 67 · 41061 Mönchengladbach · Tel. 02161 / 4666666

www.lange-weyel.de



Find us on facebook

