

MEDIZIN + CO

DAS GESUNDHEITSMAGAZIN FÜR MÖNCHEGLADBACH

MEDIZIN + WISSEN
AKTUELLE STUDIEN
ZU SARS-COV2 / CORONA

MEDIZIN + KLINIK
DAVINCI
ROBOTER OP-TECHNIK
IM MARIA HILF

MEDIZIN + KLINIK
KRANKENHAUSBEHANDLUNGEN
UNTER COVID-BEDINGUNGEN

MEDIZIN + WISSEN
DIGITALE GESUNDHEITSANGEBOTE





STIFTUNG
DEUTSCHE
SCHLAGANFALL
HILFE

Testen Sie kostenlos drei Ausgaben

Unser Gesundheitsmagazin **thala** bietet Ihnen Informationen und praktische Tipps rund um eine gesunde und aktive Lebensweise. Zudem klärt das Magazin über sämtliche Aspekte der Schlaganfall-Versorgung auf und gibt Betroffenen sowie ihren Angehörigen wertvolle Hilfen für ein lebenswertes Leben nach dem Schlaganfall.

Sie möchten unser Thala-Magazin kostenlos kennenlernen? Nutzen Sie einfach einen der untenstehenden Coupons oder unser Online-Formular unter:

www.schlaganfall-hilfe.de/thala-aktion

QR-Code einscannen um direkt zum Formular zu gelangen!



COUPON Gesundheitsmagazin **thala**

Senden Sie diesen Coupon vollständig ausgefüllt an:

Stiftung Deutsche Schlaganfall-Hilfe
Postfach 104 | 33311 Gütersloh

Sie erhalten die nächsten drei Ausgaben der **thala** kostenlos zu Ihnen nach Hause. Die Lieferung endet automatisch ohne Kündigung.

Name Vorname

Straße / Hausnr. PLZ / Ort

Hinweise zum Datenschutz: Mit Ihrer Kontaktaufnahme werden Ihre freiwillig eingegebenen Daten durch die Stiftung Deutsche Schlaganfall-Hilfe zu Kontaktzwecken gespeichert. Es erfolgt keine Datenweitergabe an Dritte. Diese Einwilligung kann jederzeit unter www.schlaganfall-hilfe.de/datenschutz widerrufen werden.

COUPON Gesundheitsmagazin **thala**

Senden Sie diesen Coupon vollständig ausgefüllt an:

Stiftung Deutsche Schlaganfall-Hilfe
Postfach 104 | 33311 Gütersloh

Sie erhalten die nächsten drei Ausgaben der **thala** kostenlos zu Ihnen nach Hause. Die Lieferung endet automatisch ohne Kündigung.

Name Vorname

Straße / Hausnr. PLZ / Ort

Hinweise zum Datenschutz: Mit Ihrer Kontaktaufnahme werden Ihre freiwillig eingegebenen Daten durch die Stiftung Deutsche Schlaganfall-Hilfe zu Kontaktzwecken gespeichert. Es erfolgt keine Datenweitergabe an Dritte. Diese Einwilligung kann jederzeit unter www.schlaganfall-hilfe.de/datenschutz widerrufen werden.





Marc Thiele, Herausgeber

EDITORIAL

Liebe Leserinnen und Leser,

wie ich schon in meinem letzten Editorial schrieb: Wenn keine neue Supermutante kommt, ist die Corona-Pandemie in ihrer Schlussphase und es sieht so aus, als ob dies tatsächlich eintritt. Die Impfung hat den Unterschied gemacht, und auch wenn es immer noch viele Ungeimpfte gibt und auch Impfgegner - jedem das Seine - die gute Entwicklung aufhalten kann man wohl nicht mehr. Ich bin doppelt geimpft, nehme auch wenn nötig jedes Jahr meine Dosis... ich glaube halt an die Wissenschaft und bin in der Lage und willens, mich fachlich fundiert zu informieren. Sonst wäre ich hier auch fehl am Platz. Wir alle - die Geimpften wie die Ungeimpften - werden uns in den nächsten 2 - 3 Jahren mit dem nicht mehr verschwindenden Coro-

na-Virus infizieren. Dank Impfung habe ich eine ziemlich hohe Chance, diese Begegnung ohne nennenswerte Probleme zu überstehen - wie auch alle anderen Geimpften. Alle, die sich nicht impfen lassen, sollten sich des bevorstehenden und unvermeidbaren Viruskontaktes bewusst sein und dann nochmal überlegen, ob die Impfverweigerung eine reine Trotzreaktion ist, weil Gesellschaft und Politik Druck ausüben, oder ob es tatsächlich eine bewusste Entscheidung aus medizinischen oder wissenschaftlichen Gründen ist und man wirklich glaubt, dass die Impfung schädlich ist, tötet, unfruchtbar macht oder dazu führt, dass Bill Gates jederzeit die Kontrolle über einen übernehmen kann. Nun, Sie wissen, worauf ich hinaus will. Trotz ist in diesem Fall dämlich und gefährlich, das Andere ist eine tiefe Überzeugung, die nun mal da ist.

Egal, wer was denkt, für mich sind es immer noch die anderen Konsequenzen aus dieser Pandemie, die nichts mit Gesundheit zu tun haben, die mich umtreiben. Die Veränderungen und die Spaltung der Gesellschaft, dieser schon Beinahe-Hass der Gruppen aufeinander, diese vollkommene Unfähigkeit von uns allen, vernünftig und intelligent miteinander in den Diskurs zu gehen, zu reden, zu lösen. Diese Auswirkun-

gen werden bleiben, auch wenn das Virus selber längst ungefährlich für die Gesellschaft geworden ist und sie werden sich ausweiten, die Spalten und Risse werden sich vergrößern, der Verlust der Glaubwürdigkeit von Staat, Politik und System wird sich wie ein Krebsgeschwür - oft unbemerkt - voranfressen und irgendwann, in nicht allzuferner Zukunft, zum Kollaps all dessen führen, was uns lieb und teuer ist. Alles nur, weil wir verlernt haben, miteinander zu sprechen und unsere Probleme ohne Hass, ohne Aggression und ohne ein Leben in unseren Wahrnehmungsblasen zu lösen. Das ist schon traurig.

Ich hoffe nur, dass es die Wissenschaft schafft, in den nächsten Jahren auf Basis der neuen mRNA Technologie die angekündigten Impfstoffe gegen Krebs, Alzheimer und Malaria zu entwickeln, dann gehen wir wenigstens ohne diese Volkskrankheiten in den Abgrund... eine Impfung gegen Dummheit wird es ja wahrscheinlich nie geben.

Ich wünsche Ihnen alles Gute - und bleiben Sie gesund!

Ihr Marc Thiele
Herausgeber



ZAHNARZTPRAXIS
DR. BONGARTZ

IMMER AN MEINER SEITE
MEIN TEDDYBÄR UND
MEIN LACHEN!



PRAXIS FÜR ZAHNHEILKUNDE & IMPLANTOLOGIE
DR. HARTMUT BONGARTZ MSC MSC & KOLLEGEN

KRAHNENDONK 7 - 41066 MÖNCHENGLADBACH
TEL. 02161 - 66 63 60 - WWW.ZAHNARZT-DRBONGARTZ.DE

WIR SIND WIE GEWOHNT FÜR SIE DA!

Montags - Donnerstags: 08:00 Uhr - 19:00 Uhr
Freitags: 08:00 Uhr - 16:00 Uhr
..... und nach Vereinbarung!





12 Krankenhausbehandlungen unter Covid-Bedingungen



18 DaVinci: Zukunftsweisende Roboter-OP-Technik im Maria Hilf



26 Gute Aussichten für Knie und Hüfte

› HERBST 2021

5 Wettbewerb „Gesichter für ein gesundes Miteinander“ 2021

MEDIZIN + WISSEN

- 6 Corona-Studie I: Impfung schützt vor Long Covid
- 7 Corona-Impfung: Die 4. Welle ist da
Corona-Studie II: Die zweite Seite des Lockdowns
- 8 Corona-Studie III: Durchbruch-Infektion trotz Impfung weniger schwer als bei Ungeimpften
- 9 Corona-Studie IV: Infektion trotz Impfung vermutlich wegen niedriger Antikörperzahl
- 10 Doppelt gut geschützt in die Grippe-Saison

MEDIZIN+KLINIK

- 12 **Städtische Kliniken Mönchengladbach GmbH- Elisabeth Krankenhaus Rheydt**
Krankenhausbehandlungen unter Covid-Bedingungen

MEDIZIN + WISSEN

- 14 Auf jeden Fall vorbereitet - die Vorsorgevollmacht
- 15 Der Nutzen macht den Fortschritt - Das müssen digitale Gesundheitsangebote leisten
- 16 Digital: Alles mit einer (Gesundheits)Karte
- 17 Digital: Telemonitoring: Herzliche Fürsorge

MEDIZIN+KLINIK

- 18 **Kliniken Maria Hilf:**
DaVinci: zukunftsweisende Roboter-Operationstechnik im Maria Hilf

MEDIZIN + WISSEN

- 20 Altersbedingter Makula-Degeneration vorbeugen

MEDIZIN + PRAXIS

- 22 **Dr. Dr. Lange & Weyel:**
Blickfang - Wieder frische und offene Augen

MEDIZIN + PRAXIS

- 24 **Praxis für Zahnheilkunde & Implantologie Dr. Hartmut Bongartz MSc MSc & Kollegen**
Parodontitis - Die unterschätzte Gefahr

MEDIZIN + WISSEN

- 25 Auf die Zahncreme kommt es an

MEDIZIN+KLINIK

- 26 **Waldklinik Eisenberg:**
Gute Aussichten für Knie und Hüfte

MEDIZIN + WISSEN

- 28 Arthrose kommt selten allein
- 29 Women'S Health Moments 2021

- 3 Editorial
- 30 Notrufnummern und Adressen
Impressum

Minister Laumann und DAK-Gesundheit suchen Gesichter für ein gesundes Miteinander 2021

Krankenkasse setzt Wettbewerb für Engagement und Gesundheitsförderung in Zeiten der Corona-Pandemie fort



Foto: © DAK-Gesundheit

Die DAK-Gesundheit sucht für Nordrhein-Westfalen erneut „Gesichter für ein gesundes Miteinander“. Unter diesem Motto veranstaltet die Krankenkasse bereits zum zweiten Mal einen Ideen-Wettbewerb. Im Bundesland unterstützt der Minister für Arbeit, Gesundheit und Soziales Karl-Josef Laumann die Kampagne als Schirmherr. Gesucht werden Einzelpersonen oder Gruppen, die sich 2021 beispielhaft für ein gesundes Miteinander engagieren. Zugelassen sind auch Verbände und Organisationen sowie Betriebe, die sich für Gesundheitsförderung oder Prävention einsetzen. Interessierte können sich im Internet bis zum 15. Januar 2022 bewerben und auf Landes- und Bundesebene Geldpreise gewinnen.

Mit dem Wettbewerb werden Menschen angesprochen, die neue Ideen zur Prävention und Gesundheitsvorsorge entwickeln. Das können zum Beispiel spezielle Bewegungsangebote für Kinder oder Senioren sein, eine Schulaktion zur Suchtprävention oder interaktive Anti-Stress-Kurse in Betrieben. „Unser Wettbewerb soll zeigen, wie wichtig Zusammenhalt und ein gutes Miteinander für unsere Gesundheit sind,“ sagt Klaus Overdick, DAK-Landeschef in Nordrhein-Westfalen. „2020 haben sich bundesweit rund 400 Projekte an unserem Wettbewerb beteiligt. Die große Resonanz und die anhaltende Corona-Pandemie bestätigen uns, die erfolgreiche Kampagne auch 2021 fortzusetzen. COVID-19 hat weiterhin massive Auswirkungen auf unser Leben.“

Minister Laumann ist erneut Schirmherr

Nordrhein-Westfalens Minister Laumann betont: „Gesundheit ist das höchste Gut, das wir Menschen haben. Ein gutes Miteinander in der Gesellschaft – geprägt durch Zusammenhalt, Fürsorge, Rücksicht und Unterstützung – sind wesentliche Aspekte eines gesunden Lebens. Das zeigt sich in besonderem Maße gerade in der Zeit der Corona-Pandemie. Ich danke der DAK-Gesundheit sehr, den Wettbewerb „Gesichter für ein gesundes Miteinander“ auch in diesem Jahr in Nordrhein-Westfalen fortzuführen und so das besondere Engagement vieler Freiwilliger im Bereich Gesundheit zu würdigen und den unzähligen Ideen, Projekten und Aktivitäten ein „Gesicht“ zu geben.“

Der Wettbewerb erfolgt zweistufig: Zunächst ermittelt eine Jury im Bundesland die besten drei „Gesichter für ein gesundes Miteinander“, die jeweils 750 Euro (Platz 1), 500 Euro (Platz 2) und 300 Euro (Platz 3) gewinnen. Die Hauptgewinner aller Bundesländer kommen in die Endauscheidung auf Bundesebene. „Wer bei uns in Nordrhein-Westfalen den ersten Preis gewinnt und anschließend auf Bundesebene noch überzeugt, kann insgesamt bis zu 3.750 Euro gewinnen, um sein Projekt weiter voranzutreiben“, so Overdick.

Weitere Informationen und die Teilnahmebedingungen zum Wettbewerb finden Bewerber auf: www.dak.de/gesichter.



Unterstützung für pflegende Angehörige

Der BARMER Pflegecoach

- greift Ihre Sorgen auf
- bietet Antworten auf viele Fragen und nützliche Informationen rund um die Pflege
- gibt praktische Tipps und Hinweise
- hilft Missverständnisse in der Kommunikation auszuräumen
- gibt Sicherheit für den Alltag

Die Themenvielfalt dieses Portals wird in den nächsten Monaten und Jahren weiter wachsen. Schauen Sie gerne wieder bei unserem Pflegecoach vorbei. Wir freuen uns!



www.barmer.de/pflegecoach

FRAUENKLINIK – MUTTER-KIND-KLINIK



Wir schaffen Wohlfühl-Atmosphäre

SIE UND IHR BABY IN BESTEN HÄNDEN

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

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

CORONA

Studien - Impfung - Forschung

Foto: © de.123rf.com/profile_natalimis

Corona-Studie I (UK)

Impfung schützt vor Long-COVID

Die vorliegende Studie untersuchte Risikofaktoren für Durchbruchs-Infektionen nach Impfung gegen das neue Coronavirus und beschrieb Charakteristiken von COVID-19-Erkrankungen nach vollständiger Impfung. Über 1 Million Teilnehmer berichteten Impftermine und eventuelle Nachweise einer Infektion mit dem neuen Coronavirus. Durchbruchs-Infektionen waren demnach sehr selten und häufiger bei übergewichtigen und gebrechlichen Menschen. Im Vergleich mit Ungeimpften litten Geimpfte dennoch unter weniger Symptomen und seltener unter Long-COVID.

Die Impfstoffe gegen Infektionen mit SARS-CoV-2 zeigten sich in klinischen Studien hochwirksam. Der gute Schutz gegen Infektionen konnte auch in Daten aus der echten Welt bestätigt werden. Allerdings kommt es trotzdem vor, dass vereinzelt Menschen trotz vollständiger Impfung infiziert werden. Die vorliegende Studie untersuchte Risikofaktoren für eine solche Durchbruchs-Infektion und beschrieb Charakteristiken von COVID-19-Erkrankungen nach vollständiger Impfung.

Britische Studie: Was sind Risikofaktoren für Durchbruchs-Infektionen?

Die prospektive Fall-Kontrollstudie nutzte selbstberichtete Daten zu Demographie, Wohnregion, gesundheitlichen Risikofaktoren, Coronavirus-Testergebnissen, COVID-19-Symptomen und Impfungen. Erwachsene in Großbritannien konnten als Teilnehmer einer App-basierten COVID-19-Symptom-Studie ihre Informationen zur Analyse übermitteln. Zur Einschätzung der Risikofaktoren für eine Durchbruchsinfektion betrachteten die Forscher Teilnehmer, die zwischen 8. Dezember 2020 und 4. Juli 2021 ihre erste oder zweite Impfdosis erhalten hatten. Untersucht wurden Infektionen, die mindestens 14 Tage nach der ersten Impfung, aber vor der zweiten Imp-

fung mittels PCR-Test nachgewiesen worden waren (Erstimpfungs-Gruppe), sowie die Infektionen, die mindestens 7 Tage nach der 2. Impfung auftraten (Zweitimpfungs-Gruppe). Zwei Kontrollgruppen wurden betrachtet: Nutzer mit negativem Testergebnis mindestens 14 Tage nach der ersten Impfung (Kontrolle 1), und Nutzer mit negativem Test mindestens 7 Tage nach der zweiten Impfung (Kontrolle 2). Infizierte Teilnehmer und Kontrollen wurden abhängig davon verglichen, ob sie ähnlichen Geschlechts waren und einen medizinischen Beruf ausübten. Mit Blick auf die Krankheitsverläufe wurden zudem Körpergewicht bzw. BMI (body mass index) und Alter berücksichtigt.

1.240009 Nutzer der App berichteten im untersuchten Zeitraum eine erste Impfdosis. Von diesen wurden anschließend 6.030 (0,5 %) positiv auf SARS-CoV-2 getestet (Erstimpfungs-Gruppe). 971.504 Nutzer berichteten im Zeitraum ihre zweite Impfung. Von diesen wurden anschließend 2.370 (0,2 %) positiv auf SARS-CoV-2 getestet (Zweitimpfungs-Gruppe). Als Risikofaktoren für eine Durchbruchs-Infektion nach der ersten Impfung identifizierten die Forscher Gebrechlichkeit bei Erwachsenen ab 60 Jahren sowie Leben in einer stark unterversorgten Region. Menschen, die nicht stark übergewichtig waren (BMI < 30 kg/m²) hatten demnach außerdem ein geringeres Risiko für eine Durchbruchs-Infektion nach der ersten Impfung.

Durchbruchs-Infektion seltener bei schlanken Menschen, häufiger bei Gebrechlichkeit

Zur Analyse des Krankheitsverlaufs wurden aus der Erstimpfungs-Gruppe 3.825 infizierte Personen analysiert sowie 906 infizierte Personen aus der Zweitimpfungs-Gruppe. Die Impfung, im Vergleich zu keiner Impfung, war demnach mit mehreren reduzierten Risiken assoziiert:

- Krankenhausaufenthalt
- Mehr als 5 Symptome in der ersten Krankheitswoche
- Lang andauernde (≥ 28 Tage) Symptomatik (zweite Impfung)

Fast alle Symptome wurden von den geimpften Personen seltener berichtet als von ungeimpften Personen mit der Coronavirus-Infektion. Geimpfte Menschen hatten zudem eine deutlich höhere Chance, vollständig asymptomatisch zu bleiben. Dies traf besonders auf Menschen ab 60 Jahren zu, bei denen häufiger symptomatische COVID-19-Erkrankungen auftreten.

Seltener Long-COVID bei Geimpften mit Durchbruchs-Infektion

Die Analyse über geimpfte und ungeimpfte Erwachsene mit einer Coronavirus-Infektion zeigt auf, dass die Infektion nach den Impfungen nur selten und meist mild oder asymptomatisch verläuft. Risikofaktoren für Durchbruchs-Infektionen waren demnach Gebrechlichkeit älterer Menschen und starkes Übergewicht. Die Impfungen zeigten sich zudem als sehr effektiv, das Risiko für Long-COVID selbst bei Durchbruchs-Infektionen zu reduzieren.

Quelle: DeutschesGesundheitsPortal.de

Autor: Antonelli, M., Penfold, R. S., Merino, J., Sudre, C. H., Molteni, E., Berry, S., Canas, L. S., Graham, M. S., Klaser, K., Modat, M., Murray, B., Kerfoot, E., Chen, L., Deng, J., Österdahl, M. F., Cheetham, N. J., Drew, D. A., Nguyen, L. H., Pujol, J. C., ... Steves, C. J. (2021). Risk factors and disease profile of post-vaccination SARS-CoV-2 infection in UK users of the COVID Symptom Study app: a prospective, community-based, nested, case-control study. *The Lancet Infectious Diseases*. [https://doi.org/10.1016/S1473-3099\(21\)00460-6](https://doi.org/10.1016/S1473-3099(21)00460-6)



Die vierte Welle ist da!

Hohe Inzidenzen in Nordrhein-Westfalen und steigende Patientenzahlen in den Krankenhäusern des Landes zeigen: Die vierte Pandemie-Welle ist da. Angesichts der bevorstehenden Herbst- und Wintersaison raten UKM (Universitätsklinikum Münster) und Ärztekammer-Westfalen-Lippe (ÄKWL) bisher Unentschlossenen eindringlich zur Impfung. Die Patienten auf den Intensivstationen werden immer jünger und gehören nur noch selten zu den identifizierten Risikogruppen. Insbesondere eine Impfung von Schwangeren wird von den Medizinerinnen empfohlen. Und auch für das Krankenhauspersonal wollen sie zeitnah Auffrischimpfungen.

Seit Wochen hat Nordrhein-Westfalen bundesweit die höchsten Inzidenzzahlen – verantwortlich gemacht werden dafür insbesondere das frühe Ende der Sommerferien und der Schulstart. Der Ärztliche Direktor und Vorstandsvorsitzende des UKM (Universitätsklinikum Münster), Univ.-Prof. Dr. med. Dr. h.c. Hugo Van Aken, und der Präsident der Ärztekammer Westfalen-Lippe (ÄKWL), Dr. med. Hans-Albert Gehle, zeigen sich angesichts der ungebrochen hohen Zahl der Infektionen im Land besorgt. „Mit den hohen Infektionszahlen ist auch die Zahl der Patienten auf den Intensivstationen der Krankenhäuser proportional angestiegen“, so Van Aken beim heutigen gemeinsamen Pressegespräch. „Am UKM sind diese Patienten alle in der Altersgruppe zwischen 20 und 49 Jahren. Es handelt sich ausschließlich um nicht-immunisierte Patienten. Die Verläufe sind allesamt schwer – die meisten dieser Patienten brauchen ein ECMO-Verfahren. Wir gehen davon aus, dass sich die Delta-Variante des SARS-CoV-2-Virus als noch letaler erweisen könnte als das Ursprungsvirus.“

Corona-Studie II (vividabkk)

Die zweite Seite des Lockdowns – Pandemie sorgt auch für Entschleunigung bei jungen Bundesbürgern

Hatten vor der Pandemie im Jahr 2019 noch 73 Prozent angegeben, ihr Leben sei im vergangenen Jahr anstrengender geworden, liegt diese Zahl nun „nur“ noch bei 54 Prozent. Die harten Monate im Lockdown könnten daher zu der Erkenntnis geführt haben, dass ein bisschen Entschleunigung auch Sinn ergibt, wenn das Leben wieder so richtig anläuft. Das ist ein Ergebnis der repräsentativen Studie „Zukunft Gesundheit 2021“ der vividabkk und der Stiftung „Die Gesundheitsarbeiter“. Dafür wurden im Juli 2021 1.058 Bundesbürger zwischen 14 und 34 Jahren befragt.

Seit Wochen hat Nordrhein-Westfalen bundesHomeschooling, Homeoffice und weniger soziale Kontakte im Lockdown waren auf der einen Seite eine psychische Herausforderung für jun-

ge Erwachsene. Sechs von zehn Befragten gaben an, dass die Pandemie Monate für sie belastend waren. „Sie blieben zu Hause, statt mit Freunden auszugehen und hatten plötzlich viel Zeit für sich alleine“, sagt Dr. Tanja Katrin Hantke, Gesundheitsexpertin der vividabkk. „Doch im Laufe der Krise haben mehr junge Bundesbürger offenbar erkannt, dass die Entschleunigung des Lebens auch gute Seiten haben kann“, so die Ärztin. „In der freigewordenen Zeit hatten sie die Möglichkeit zur Ruhe zu kommen, zu sich selbst zu finden und oft auch neue Hobbies zu entdecken.“ Chancen durch Entschleunigung

Die Studie zeigt, dass Innehalten und die anfangs damit verbundene Langeweile wichtig sind. Denn dies wirkt sich positiv auf das Befinden der 14-

Arztchamberpräsident Gehle weist dezidiert darauf hin, dass nun möglichst bald Auffrischimpfungen des Klinikpersonals vorgenommen werden müssten. „Auch wenn noch kein Impfstoff für eine Booster-Impfung zugelassen ist, können wir hier nicht länger warten und müssen die Drittimpfungen mit den vorhandenen Impfstoffen beginnen. Ärzte und Pflegenden sind sonst potentielle Überträger und können natürlich auch selbst erkranken, wenn auch mit leichteren Verläufen.“ Der Ärztliche Direktor des UKM, Van Aken, wünscht sich vor diesem Hintergrund eine 2G-Regelung für die Beschäftigten im Gesundheitswesen. „Es ist in Ordnung, wenn in der Bevölkerung für Veranstaltungen 3G gilt. Aber unsere Angestellten arbeiten in einem besonderen Umfeld mit sehr vulnerablen Patienten. Diese müssen wir schützen. Eine tägliche Testung ist nicht sicher genug, deshalb müssen die Freiheitsrechte des Einzelnen zumindest für die Beschäftigten des Gesundheitssektors dahinter zurücktreten“, macht Van Aken deutlich. Weiterhin rufen beide die Bevölkerung auf, sich impfen zu lassen. „Die Gefahr, dass sich im Herbst, wenn wir uns alle wieder überwiegend in geschlossenen Räumen aufhalten, die Ansteckungen abermals vollkommen unkontrolliert ausbreiten, ist immens“, so Gehle. Auch hinsichtlich der Situation in Schulen und Kindertagesstätten fordern die beiden Mediziner, neue Wege zu beschreiten. Gehle zeigte sich unzufrieden mit der bundesweiten „5-Tage-Regelung mit Freisetzung“, wie sie die Ministerpräsidentenkonferenz in dieser Woche beschlossen hat, begrüßt hingegen die Entscheidung der NRW-Landesregierung, die in Zukunft bei den Quarantäneentscheidungen in Schulen und Kinderbetreuung den Fokus auf der Quarantänisierung nur einzelner infizierter Kin-

dern legen will. Die Bundesregelung entspräche nicht der Empfehlung der Kinder- und Jugendmediziner und würde stattdessen die psychosozialen Folgen für Kinder, die unnötigerweise in Quarantäne geschickt würden, vergrößern. Beide Mediziner fordern, dass auch für die jüngeren Kinder in Kindertagesstätten neue Regelungen gefunden werden müssen. „Die Folgen für die weitere Entwicklung sind noch unübersehbar. Wir sollten sehr genau achten, dass wir die Rechte und Bedürfnisse der Kinder nicht geringerschätzen“, so Van Aken und Gehle unisono.

Unterdessen rückt auch eine Impfung von Schwangeren in den Fokus: Unter den vergleichsweise jungen Intensivpatienten mit schweren Verläufen am UKM waren in den letzten Wochen unter anderem einige werdende Mütter. „Leider kann Covid-19 bei Schwangeren einen sehr schweren und sogar tödlichen Verlauf nehmen“, sagt Prof. Ralf Schmitz, einer der Leiter der UKM Geburtshilfe und Pränatalmedizin. „Studien zeigen: Die Gefahr, dass die Verläufe fulminant werden und infizierte Schwangere intensivmedizinisch betreut werden müssen, ist sechs Mal höher. Das Risiko einer Beatmung sogar 23 Mal größer, als bei Nicht-Schwangeren. Auch die Gefahr der Frühgeburtlichkeit steigt enorm.“

Studien belegen, dass mRNA-Impfstoffe hinsichtlich möglicher Nebenwirkungen bei Schwangeren keine Unterschiede im Vergleich zu Nicht-Schwangeren zeigen und auch nicht mit erhöhten Schwangerschaftskomplikationen verbunden sind.

Quelle: Deutsches Gesundheitsportal

bis 34-Jährigen aus: 46 Prozent der jungen Erwachsenen haben das Gefühl, dass ihr Leben im Vergleich zur Vor-Corona-Zeit weniger anstrengend ist. Und ein Drittel der Befragten fühlt sich trotz der mit der Pandemie verbundenen persönlichen Einschränkungen nicht gestresst. Dr. Hantke: „Gut möglich, dass viele junge Bundesbürger nach den Erfahrungen im Lockdown auch künftig freiwillig auf Freizeitstress verzichten. Denn Entschleunigung ist in jeder Phase des Lebens gut für die Gesundheit.“

Die Studie „Zukunft Gesundheit 2021 – Jungen Bundesbürgern auf den Puls gefühlt“ finden Sie als PDF hier: www.vividabkk.de/studie



CORONA

Studien - Impfung - Forschung

Foto: © de.123rf.com/profile_chokniti

Corona-Studie III (Qatar)

Durchbruch-Infektionen trotz Impfung sind weniger schwer als bei Ungeimpften

Durchbruch-Infektionen nach vollständigen Impfungen gegen SARS-CoV-2 wurden in verschiedenen Ländern berichtet. Besonders wichtig ist nun, zu ermitteln, wie die Verläufe dieser Infektionen sind. Forscher verglichen die Verläufe von Coronavirus-Infektionen bei knapp 1 000 Personen in Qatar, die teils geimpft, teils ungeimpft waren. Schwere Verläufe waren mit zunehmendem Alter und ohne Impfung deutlich häufiger.

Durchbruch-Infektionen nach vollständigen Impfungen gegen SARS-CoV-2 wurden in verschiedenen Ländern berichtet. Besonders wichtig ist nun, zu ermitteln, wie die Verläufe dieser Infektionen sind.

Wie unterscheiden sich Verläufe von Coronavirus-Infektionen mit Impfung und ohne?

Die Forscher evaluierten alle geimpften Personen mit Durchbruch-Infektion mindestens 14 Tage nach der zweiten Impfdosis und verglichen sie mit ungeimpften Kontrollen in selben Alter, Geschlecht, Herkunft und Anlass zum Coronatest zwischen 23. Dezember 2020 und 28. März 2021 in Qatar. Primär wurde die Zahl ernster Verläufe untersucht, mit Fokus auf Krankenhausaufenthalt, mechanische Beatmung und Tod.

Vergleich von Infektionen bei 465 Geimpften und 465 Ungeimpften

456 Personen mit Durchbruch-Infektion und 456 ungeimpfte Kontrollen mit bestätigter Infektion wurden untersucht. Das durchschnittliche Alter (Median) lag bei 45 Jahren. 60,7 % der untersuchten Personen waren Männer. Bei 61,2 % der geimpften und bei 47,8 % der ungeimpften Menschen lag mindestens eine Begleiterkrankung vor ($p = 0,009$). Schwere Erkrankungen wurden bei 48 geimpften (10,5 %) und bei 121 ungeimpften (26,5 %) Menschen ($p < 0,001$) festgestellt. Faktoren, die mit schweren Verläufen assoziiert waren, umfassten:

- **Alter:**
Hazard Ratio, HR = 2,32 (< 40 vs. $> 40 - 60$ Jahre); HR = 4,34 (< 40 vs. $> 60 - 70$ Jahre); HR = 5,43 (< 40 vs. > 70 Jahre)
- **Symptome zu Beginn:**
HR = 2,42; 95 % Konfidenzintervall: 1,44 – 4,07
- **Ungeimpft sein:**
HR = 2,84; 95 % Konfidenzintervall: 1,80 – 4,47

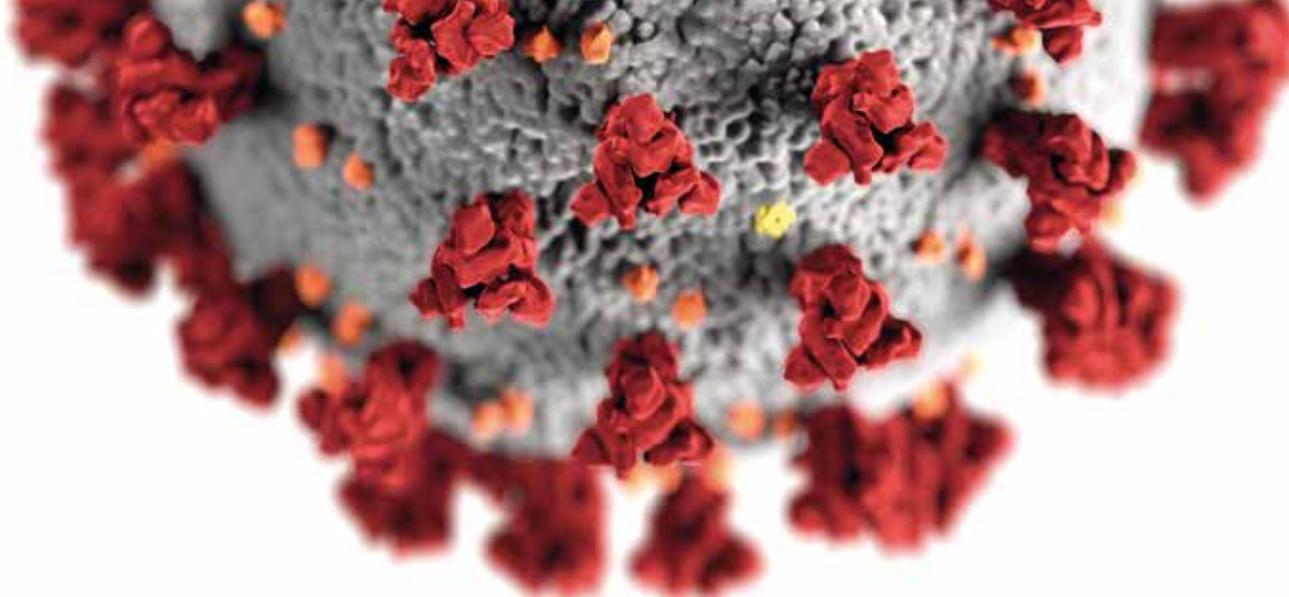
Impfungen schützen selbst bei Durchbruch-Infektionen

Bei Personen mit Durchbruch-Infektion mit dem neuen Coronavirus SARS-CoV-2 ist höheres Alter mit einem zunehmenden Risiko für schwerere Verläufe assoziiert. Das Risiko für schwere Verläufe ist deutlich erhöht bei ungeimpften, infizierten Personen. Begleiterkrankungen schienen in dieser Analyse kein erhöhtes Risiko für schwere Verläufe bei geimpften Menschen darzustellen. Die Impfungen stellen demnach selbst bei Durchbruch-Infektionen einen deutlichen Schutz dar.

[DOI: 10.1016/j.ijid.2021.08.008]

Quelle: Deutsches Gesundheitsportal





Corona-Studie IV (Israel)

Infektion trotz Impfung vermutlich wegen niedriger Antikörperzahl

In Israel wurde nun eine große Gruppe medizinischer Angestellter auf Coronavirus-Infektionen trotz vollständiger Impfung hin analysiert, um mögliche Ursachen dafür zu ermitteln. Die meisten der Durchbruch-Infektionen verliefen mild oder asymptomatisch. Die Konzentration der neutralisierenden Antikörper lag bei diesen Patienten in der Woche vor Nachweis der Infektion niedriger als bei Kontrollpersonen ohne Infektion. Dies, vermuten die Forscher, könnte einen Grund für ein Infektionsrisiko trotz Impfung darstellen.

Trotz hoher Wirksamkeit des mRNA-Impfstoffes BNT162b2 gegen das neue Coronavirus SARS-CoV-2 wurden seltene Durchbruch-Infektionen berichtet. In Israel wurde nun eine große Gruppe medizinischer Angestellter auf solche Infektionen trotz vollständiger Impfung hin analysiert, um mögliche Ursachen dieser Infektionen zu ermitteln.

Warum gibt es Infektionen trotz vollständiger Impfung? Analyse in Israel

Angaben zu Angestellten eines der größten medizinischen Zentren in Israel wurden genutzt, um Infektionszahl und mögliche Symptome bei solchen Infektionen zu untersuchen. Angestellte mit Symptomen oder bekanntem Kontakt mit einem Infektionsfall wurden getestet.

Zusätzlich wurde bei einem Teil der Infizierten und sonst vergleichbaren, nicht infizierten Personen die Konzentration der neutralisierenden Antikörper gemessen. Dabei wurden Werte von innerhalb einer Woche vor Erkennen der Infektion analysiert, um zu bestimmen, ob diese Konzentration eine Relevanz für das Infektionsrisiko bei geimpften Menschen darstellt.

Messung von Antikörpertiter und Dokumentation der Symptomstärke

Bei 1 497 vollständig geimpften medizinischen Mitarbeitern, bei denen PCR-Daten vorlagen, konnten 39 Infektionen mit SARS-CoV-2 dokumentiert werden. Die Konzentration der neutralisierenden Antikörper lag bei diesen Patienten in der Infektionsphase (bis eine Woche vor Nachweis der Infektion) niedriger als bei Kontrollpersonen ohne Infektion (Fall-Kontroll-Verhältnis: 0,361; 95 % Konfidenzintervall: 0,165 – 0,787). Höhere Titer der neutralisierenden Antikörper in der Woche vor Infektionsnachweis gingen mit einer geringeren Infektiosität der Patienten einher. Dies wurde anhand der Viruslast (Ct-Werte) bestimmt. Die meisten der Durchbruch-Infektionen verliefen mild oder asymptomatisch, obwohl 19 % über mehr als 6 Wochen anhaltende Symptome hatten. In 85 % der Fällen wurden die Alpha-Variante des Coronavirus (B.1.1.7) identifiziert. 74 % der Fälle hatten eine hohe Viruslast mit Ct-Wer-

ten unter 30 zu irgendeinem Zeitpunkt während der Infektion. Allerdings wurden von diesen Patienten nur 17 (59 %) in einem Schnelltest identifiziert. Es wurden keine weiteren Ansteckungen durch die hier identifizierten Patienten berichtet.

Geringere Konzentration neutralisierender Antikörper scheint mit höherer Viruslast zu korrelieren

Bei vollständig geimpften Menschen ist somit eine Durchbruch-Infektion möglich und scheint mit der Konzentration neutralisierender Antikörper in der Infektionsphase zusammenzuhängen. Die meisten der hier beschriebenen Verläufe waren mild oder asymptomatisch, es wurden jedoch auch längere Zeit persistierende Symptome berichtet. Die Daten zeigen, dass der Blick auf die Konzentration der neutralisierenden Antikörper wichtig sein könnte, um Infektionen trotz vollständiger Impfung zu verhindern.

[DOI: 10.1056/NEJMoa2109072]

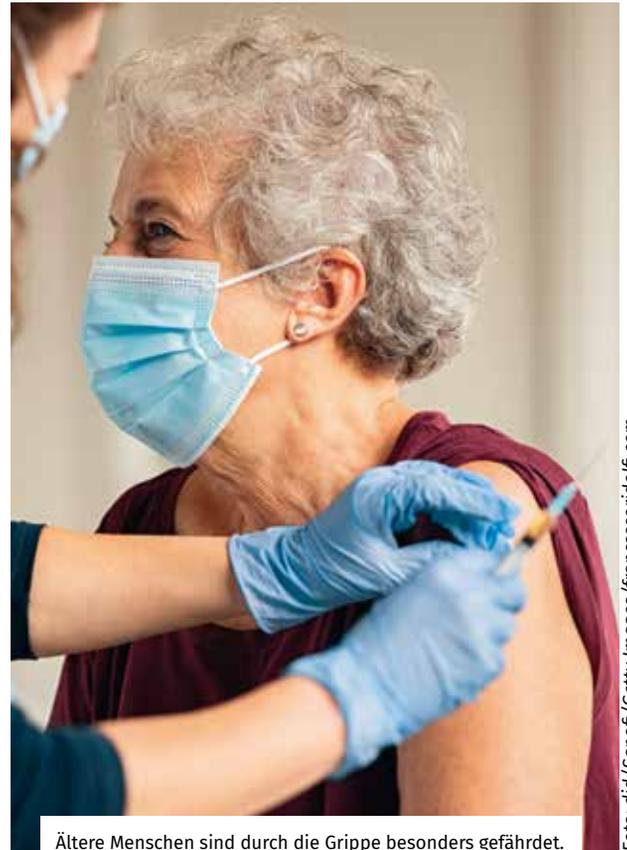
Quelle: Deutsches Gesundheitsportal

Autor: Bergwerk, M., Gonen, T., Lustig, Y., Amit, S., Lipsitch, M., Cohen, C., Mandelboim, M., Gal Levin, E., Rubin, C., Indenbaum, V., Tal, I., Zavitan, M., Zuckerman, N., Bar-Chaim, A., Kreiss, Y., & Regev-Yochay, G. (2021). Covid-19 Breakthrough Infections in Vaccinated Health Care Workers. *New England Journal of Medicine*, NEJMoa2109072. <https://doi.org/10.1056/NEJMoa2109072>





Mit doppeltem Impfschutz gegen die Grippe und Covid-19 kommen ältere Menschen entspannter durch den Winter.



Ältere Menschen sind durch die Grippe besonders gefährdet.

Foto: djd/Sanofi/Getty

Foto: djd/Sanofi/Getty Images/francescoridolfi.com

Thema Impfung

Doppelt gut geschützt in die Grippesaison

Die wichtigsten Informationen rund um die Influenza- und Covid-19-Impfung

Die Grippesaison steht vor der Tür. Und es ist zu vermuten, dass aufgrund steigender Mobilität und nachlassender AHA-Maßnahmen die Fallzahlen im Vergleich zum vergangenen Jahr stark steigen werden. Die Grippe - medizinisch Influenza - ist eine ernste Erkrankung, die zu schweren Komplikationen wie Lungenentzündung, Herzinfarkt, Schlaganfall und sogar zum Tod führen kann. Oft ist auch die Lebensqualität nach einer Grippe-Erkrankung langfristig eingeschränkt. Gut also, dass es eine Impfung gibt. Wer sich nicht nur gegen Covid-19, sondern auch gegen Grippe impfen lässt, kann doppelt geschützt in die kalte Jahreszeit gehen. Hier wichtige Fragen und Antworten dazu:

1. Wer sollte sich gegen die Grippe impfen lassen?

Laut der Ständigen Impfkommission (Stiko) sollten sich alle Menschen ab 60 Jahren sowie Personen mit Grunderkrankungen wie Atemwegs-, Herz-Kreislaufkrankheiten und Diabetes impfen lassen, da sie ein höheres Risiko für einen schweren Verlauf einer Grippe haben. Weiterhin gilt die Grippe-Impfempfehlung für chronisch Kranke, Schwangere, Bewohner von Alters- und Pflegeheimen, medizinisches Personal, Berufstätige mit viel Publikumskontakt und Kontaktpersonen von Risikopatienten. Da die Wirksamkeit einer Impfung gegen Influenza bei älteren Erwachsenen geringer sein kann, sind Hochdosis-Grippe-Impfstoffe für Menschen ab 60 Jahren entwickelt worden, die einen besseren Gripeschutz benötigen. Die Stiko empfiehlt daher allen Personen ab 60 Jahren einen Hochdosis-Grippe-Impfstoff.



54%* der Influenza-bedingten **Hospitalisierungen** und **86%*** der Influenza-bedingten **Todesfälle** betreffen Erwachsene ab 60 Jahren.¹⁰

*Zahlen beziehen sich auf die Saison 2018/2019

RKI (2019). Verfügbar auf: <https://influenza.rki.de/saisonbericht.aspx>; Zuletzt eingesehen am 03.07.2020

Foto: djd/Sanofi

2. Welche Nebenwirkungen sind nach einer Grippeimpfung zu erwarten?

Die eingesetzten Grippeimpfstoffe sind bewährt und gut verträglich. Typische Nebenwirkungen sind Rötung, Schwellung und Schmerzen an der Einstichstelle. Manchmal treten auch Erkältungssymptome wie Fieber, Frösteln oder Kopfschmerzen auf. In der Regel sind diese harmlos und nach ein, zwei Tagen überstanden.

3. Wann sollte man sich impfen lassen?

Am besten vereinbart man einen Impftermin für Oktober oder November. Die Impfung kann aber auch noch mitten in der laufenden Saison nachgeholt werden - bis in den Februar hinein. Denn jede verhinderte Grippeerkrankung zählt.

Quelle: djd

Dein Pflege Job Date kommt zu Dir! #wirbleibenzuhause



fahrrad werkstatt 360°

DAS KÖNNEN WIR FÜR SIE TUN

- Verkauf von Gebrauchtfahrrädern
- Verkauf von Ersatzteilen
- Reparaturen aller Art
- Fahrradrecycling
- E-Bike Service für Bosch und Shimano
Software Updates, Fehleranalyse, Garantieabwicklung, Originale Ersatzteile, Diagnose und Konfiguration



BOSCH

eBike Service

ÖFFNUNGSZEITEN

Montag, Dienstag,

Donnerstag und Freitag:

10:00 - 18:00 Uhr

Mittwoch: geschlossen

Samstag: 10:00 - 14:00 Uhr

und nach Vereinbarung

Ein Service vom Reha-Verein

Sophienstraße 31 • 41065 Mönchengladbach

Telefon und Telefax 02161 5768-1581

www.fahrradwerkstatt360grad.de

Herzschwäche – Was tun?



Herz-Experten informieren umfassend über die Herzschwäche in der neuen Broschüre „**Das schwache Herz**“.

Fordern Sie jetzt Ihr kostenfreies Exemplar an:
Telefon 069 955128-400

www.herzstiftung.de/
das-schwache-herz



»Volksverein Mönchengladbach« gemeinnützige Gesellschaft gegen Arbeitslosigkeit mbH®



Möbelhalle:
Geistenbecker Str. 107
41199 MG-Geistenbeck

Kleiderläden:
Geistenbecker Str. 118
41199 MG-Geistenbeck

St. Helena-Platz 7
41179 MG-Rheindahlen

Eickener Str. 141-147
41063 MG-Eicken

Roermonder Str. 56-58
41068 MG-Waldhausen

Dünner Str. 173
41066 MG-Neuwerk

**second hand
6 mal in
unserer Stadt**

Geöffnet:
Mo-Fr 9:30-18 h
Sa 9:30-13 h

Zentrale:
02166 671 16 00

teilen macht reich

www.volksverein.de





Das Haupthaus des „Eli“ in Rheydt

DIE STÄDTISCHEN KLINIKEN IN DER 360° PANORAMA ANSICHT

Auf der Webseite der Städtischen Kliniken Mönchengladbach unter www.sk-mg.de können Sie auf eine spannende 360° Entdeckungsreise durch die Klinik gehen.

Zum Starten scannen Sie einfach den QR-Code mit der Kamera Ihres Smartphones/Tablets und gewinnen Sie spannende Einblicke in die Städtischen Kliniken.



Fotos: Städtische Kliniken Mönchengladbach (Bauch/Laessig)

KRANKENHAUSBEHANDLUNG UNTER COVID-BEDINGUNGEN

Wer sich in diesen Wochen operieren oder im Krankenhaus behandeln lässt, kann dies in den Städtischen Kliniken trotz Covid unbesorgt tun. Ein umfangreiches Konzept sorgt dafür, dass die Patienten geschützt sind. Seit Anfang September gibt es auch wieder ambulante Operationen im Elisabeth-Krankenhaus. Patienten sollten nötige Behandlungen auf keinen Fall aufschieben.



Seit Anfang September werden im „Eli“ auch wieder ambulante OPs durchgeführt

Während der drei Pandemie-Wellen hatten die Städtischen Kliniken eine Vielzahl zum Teil schwerstkranker Covid-Patienten zu betreuen. Doch gleichzeitig operierten und behandelten Ärzte und Pfleger selbstverständlich Patienten mit allen anderen Diagnosen weiter. Möglich machte dies ein umfangreiches Sicherheitskonzept. Seit sich immer mehr Menschen impfen lassen, ist die Zahl der Covid-Patienten deutlich zurückgegangen. Das Elisabeth-Krankenhaus kehrt daher schrittweise in den Normalbetrieb zurück, hat inzwischen auch wieder die nötigen Kapazitäten für eine Reihe ambulanter Operationen. Eines aber ist geblieben, wie Professor Huan Nguyen, Chefarzt der Medizinischen Klinik und stellvertretender Ärztlicher Direktor, versichert: „Wir bleiben extrem vorsichtig, denn wir wissen, wie hochansteckend gerade die Delta-Variante ist. Das umfangreiche Sicherheitskonzept, das Patienten und Mitarbeiter vor einer Infektion schützt, hat sich in den vergangenen eineinhalb Jahren bewährt. Wir passen es immer wieder an die aktuelle Entwicklung an. In den Städtischen Kliniken sind die Patienten in diesen Monaten genau so sicher wie in allen anderen Zeiten.“ Das Konzept beruht auf 5 Säulen.



**Städtische Kliniken
Mönchengladbach**

Akademisches Lehrkrankenhaus der
Heinrich-Heine-Universität Düsseldorf

Elisabeth-Krankenhaus Rheydt
Hubertusstraße 100
41239 Mönchengladbach
Tel.: 02166 - 394 - 0
Fax: 02166 - 394 - 2700

www.sk-mg.de



Das „Eli“ ist gut gerüstet für Operationen: Ein umfangreiches Sicherheitskonzept schützt Patienten und Mitarbeiter

1. Die Patienten werden getestet.

Bevor Patienten zur Behandlung oder Operation kommen, werden sie zu einem PCR-Test einbestellt. Der Test darf höchstens 48 Stunden alt sein, wenn die Behandlung beginnt. Kommt ein Patient als Notfall, liefert ein Schnelltest ersten Aufschluss, ob er mit Covid infiziert ist. Eigene Schnelltestgeräte können zwischen Covid, Influenza und RSV (Respiratorischer Syncytial-Virus) differenzieren. Das ist in der bevorstehenden kälteren Jahreszeit besonders wichtig.

2. Für Besucher gilt die 3G-Regel.

In die Städtischen Kliniken dürfen Besucher nur, wenn sie geimpft, getestet oder genesen sind. Jeder Patient darf Besuche für jeweils höchstens 1 Stunde bekommen. Die Besuchsperson kann täglich variieren.

3. Die Mitarbeiter sind geimpft.

Ärzte und Pfleger gehörten zu den ersten, die in Deutschland geimpft wurden. Die Mitarbeiter der Städtischen Kliniken haben diese Chance genutzt. Mehr als 90 Prozent der Mitarbeiter sind geimpft. Da medizinisches Personal zu den ersten Geimpften gehörte, könnten sie auch als erste die Auffrischungsimpfung erhalten. Dabei orientiert sich die Klinik an den Empfehlungen der Ständigen Impfkommission (Stiko). Außerdem haben die Städtischen Kliniken ein eigenes Testcenter eingerichtet. Dort werden die Mitarbeiter regelmäßig getestet.

4. Die Hygienemaßnahmen werden konsequent umgesetzt.

In den Städtischen Kliniken werden Covid-Patienten strikt getrennt von Nicht-Covid-Patienten. Das gilt auch für Verdachtsfälle. Alle Mitarbeiter, die Patienten behandeln, tragen im Kranken-

haus während des Kontakts zu Patienten prinzipiell eine FFP2-Maske. Die Mitarbeiter halten 1,50 Meter Abstand – auch in den Pausen- und Besprechungsräumen. Alle Räume werden nach den Empfehlungen des Robert-Koch-Instituts regelmäßig und umfassend gelüftet.

5. Das Krankenhaus wird besonders aufwändig gereinigt.

Die Städtischen Kliniken nutzen digitale Technik, um das Haus systematisch zu reinigen. Das Programm „Vision Clean“ legt fest, was in jedem Zimmer wie oft und in welcher Reihenfolge gereinigt werden muss. Wegen Covid sind die Abstände und Intensität der Reinigung erhöht worden.

Alarmsignale ernst nehmen

Einige Patienten haben in den vergangenen Monaten zu lange gewartet, bis sie ihre Beschwerden einem Arzt vorgestellt haben. „Leider haben wir eine Reihe von Patienten behandeln müssen, die die Alarmsignale ignoriert haben und dann mit viel schwerwiegenden Problemen eingeliefert werden mussten, die sie jetzt stark beeinträchtigen. Manche Operation wäre zu vermeiden gewesen“, sagt PD Dr. Mirja Neizel-Wittke, Cheffärztin der Kardiologie. „Ich kann nur allen Betroffenen raten, Beschwerden ernst zu nehmen“, so PD Dr. Neizel-Wittke.

Weitere Informationen zum Sicherheitskonzept, zu den Besucherregeln und zu Covid gibt es in einer Broschüre, die die Städtischen Kliniken zusammengestellt haben. Sie ist zu finden auf der



Homepage unter <https://sk-mg.de/sicher-im-krankenhaus>. Der QR-Code unten führt direkt zur Broschüre.

Die ambulanten Operationen in den Städtischen Kliniken

Nicht alle medizinischen Eingriffe erfordern einen langen Klinikaufenthalt. Bei kleineren Operationen kann der Patient schon nach wenigen Stunden wieder nach Hause. Für diese ambulanten Operationen haben die Städtischen Kliniken schon vor der Corona-Pandemie ihre Prozesse optimiert, so dass der Patient ohne großen Aufwand von der Sicherheit eines Krankenhauses profitiert. „Wir haben unsere Abläufe so angepasst, dass die Wartezeiten für den Patienten so kurz wie eben möglich sind. Gleichzeitig hat der Patient alle Vorteile und die Sicherheit, die eine gewachsene Klinik-Infrastruktur bei Eingriffen vorhält“, sagt Matthias Bartz, Leiter des OP-Managements. Rund 1500 dieser ambulanten Operationen gibt es pro Jahr im Elisabeth-Krankenhaus. Die Pandemie hatte die Möglichkeiten für solche Kapazitäten stark eingeschränkt. Die Operationssäle und das Personal wurden dringend für die Versorgung der stationären Patienten benötigt. „Seit Anfang September können wir zum ersten Mal seit November 2020 wieder ambulante Operationen anbieten. Die geringere Zahl an Covid-Patienten und unser strenges Sicherheitskonzept geben uns die Möglichkeit dazu“, so Bartz. Ambulante Eingriffe gibt es zum Beispiel bei der Behandlung von Krampfadern und der Implantation von Portsystemen, Leisten- oder Nabelbruch-Operationen, Gelenkspiegelungen und Metallentfernungen, Spiegelungen der weiblichen Geschlechtsorgane, Konisationen und Probeentnahmen.



Foto: djd/Deutscher Sparkassenverlag

Eine Vorsorgevollmacht sollte stets individuell aufgesetzt werden.

Thema Recht

Auf jeden Fall vorbereitet

Mit der Vorsorgevollmacht die eigenen Wünsche bei Krankheit und im Alter regeln

Schwere Erkrankungen und Pflegebedürftigkeit sind Tabuthemen, die selbst im engsten Familienkreis häufig nicht offen angesprochen werden. Doch wenn man plötzlich nicht mehr eigenständig notwendige Entscheidungen treffen kann, ist es für die Angehörigen eine große Hilfe, wenn eine Vorsorgevollmacht vorliegt. Damit lassen sich frühzeitig die persönlichen Wünsche rund um die Versorgung bei Krankheit oder im Alter festhalten.

Frühzeitig an später denken

Zum Aufsetzen einer Vorsorgevollmacht ist man nie zu jung, unterstreicht der Rechtsanwalt Walter Hylek aus München: „Der Fürsorgefall kann in jedem Lebensalter eintreten. Das Thema ist daher schon relevant, wenn jemand volljährig wird.“ Was viele nicht wissen: Familienangehörige und Ehe- oder Lebenspartner sind nicht automatisch vertretungsberechtigt. Deshalb ist es

umso wichtiger, mit Vollmachten und Verfügungen alles Notwendige zu regeln. Die Vorsorgevollmacht ermöglicht ein hohes Maß an Selbstbestimmung, indem sie Personen des Vertrauens, zum Beispiel Ehepartner oder Kinder, benennt. Im Bedarfsfall können die Benannten für die betroffene Person handeln, Rechnungen bezahlen, erforderliche Entscheidungen treffen oder Anträge stellen. Eine Vorsorgevollmacht ist für den Fall gedacht, wenn man selbst nicht mehr in der Lage ist, seine Angelegenheiten selbst zu regeln. Sie ist allerdings ab Inkrafttreten sofort gültig. Deshalb sollte sie nur Personen erteilt werden, denen man absolut vertraut.

Kostenfreie Broschüre rund ums Älterwerden

Erste Orientierung beim Erstellen einer Vorsorgevollmacht bieten etwa die Formulare auf der Website des Bundesjustizministeriums. Allerdings ist es ratsam, mit Unterstützung eines Rechtsan-

walts oder Notars die persönlichen Wünsche so exakt wie möglich niederzuschreiben. Die unterzeichnete Vollmacht lässt sich anschließend im Vorsorgeregister der Bundesnotarkammer registrieren. Darüber hinaus ist es sinnvoll, eine Patientenverfügung zu erstellen. Ärztliche Behandlungen, auch solche vor dem möglichen Ende des Lebens, bedürfen immer der Einwilligung des Patienten. Die Verfügung legt fest, welche Behandlung der Patient wünscht, wenn er selbst plötzlich handlungsunfähig wird. Weitere umfassende Informationen und ein Experteninterview dazu sind unter www.geldundhaushalt.de nachzulesen. Die Broschüre „Budgetkompass fürs Älterwerden“ informiert zusätzlich über Themen wie Rente, vorzogener Ruhestand und Altersvorsorge. Sie ist kostenfrei über die Homepage oder unter der Telefonnummer 030-20455818 erhältlich.

Quelle: djd



Der Nutzen macht den Fortschritt – das müssen digitale Gesundheitsangebote leisten

Es kommt Bewegung ins deutsche digitale Gesundheitssystem. Der Start der elektronischen Patientenakte (ePA) und die vor einigen Wochen begonnene technische Ausstattung der Arztpraxen sind Meilensteine einer langen Entwicklungsphase, zuletzt vorangetrieben durch den Gestaltungswillen des Bundesgesundheitsministeriums. Der Zeitpunkt des ePA-Starts ist günstig: Angesichts der Einschränkungen durch die Coronakrise wurden vom Online-Terminmanagement bis zur Videosprechstunde die möglichen Vorteile eines digitalisierten Gesundheitssystems offensichtlich und erfahrbar. Wenn nun die verschiedenen ePA-Varianten der Krankenkassen die gesetzlich festgelegten Leistungen anbieten, markiert dies den Beginn einer neuen Entwicklungsphase. In den folgenden Schritten wird es jedoch nicht allein um die ePA gehen, sondern auch um Perspektiven für das Gesundheitssystem an sich.

Die ePA ist der Schlüssel zu einem vernetzten Gesundheitssystem

Es ist ein wiederkehrendes Motiv im gesellschaftlichen Umgang mit technologischen Innovationen: Am Anfang stehen die Nachbildung und die Optimierung des Althergebrachten. Auch die Entwicklung der Gematik und die Architektur der ePA spiegeln diesen Ansatz wider, was in der ersten Phase ihrer Entwicklung auch einleuchtet, da hier die Prozessabbildung mit dem Fokus auf Sicherheit und Datenschutz im Vordergrund stand. „Doch Anbieter und Entwickler, die in der ePA auch mittel- und langfristig nur einen digitalen Dokumentenspeicher sehen, werden ihr eigentliches Potenzial verschenken“, sagt Marcel Küsters, Geschäftsführer der **BARMER** in der Region Mönchengladbach. Denn als Schnittstelle und Plattform für die

Stakeholder des Gesundheitswesens ist die ePA der Schlüssel zu einem vernetzten Gesundheitssystem. „Die ePA erhöht die Transparenz, verbessert und vereinfacht die Kommunikation und befähigt so Patientinnen und Patienten sowie Leistungserbringer zu einem aktiveren, wirksameren Gesundheitsmanagement“, so Küsters. Das Gesetz zur digitalen Modernisierung von Versorgung und Pflege (DVPMG), das in Kürze in Kraft treten soll, sieht darüber hinaus Schnittstellen zwischen der ePA und digitalen Gesundheitsanwendungen (DiGAs) vor. Sie ermöglichen die Integration medizinisch hochwertiger Apps in die elektronische Patientenakte und die Nutzung ihrer Messwerte im Sinne der Patientinnen und Patienten. An diesen Schnittstellen entsteht das Potenzial für echten Mehrwert und für die Nutzungsanreize, auf die der Erfolg der ePA angewiesen ist.

Vorteile und Nutzen müssen sichtbar gemacht werden

Dass es auf allen Seiten einen Bedarf an nützlichen digitalen Lösungen im Gesundheitswesen gibt, zeigen zum Beispiel der wachsende Erfolg von Wearables, Fitnessapps und Ernährungsberatern und die Nutzung des Apple Health Kit in amerikanischen Krankenhäusern. „In diesem Umfeld muss die Ausgestaltung der ePA eine entscheidende Botschaft senden: Es gibt sie nicht nur, weil sie technisch möglich ist. Sie bietet vielmehr Antworten und Lösungen für reale Fragen und Herausfor-

derungen“, sagt Marcel Küsters. „Die ePA führt Patientenbedürfnisse und medizinische Expertise auf eine neue Art und Weise zusammen, erleichtert Diagnosen, kompensiert Engpässe in der Versorgung und gibt Patientinnen und Patienten ein Gefühl der Selbstwirksamkeit – gerade in Phasen, in denen ihre Gesundheit nicht allein in ihren Händen liegt.“

Aufholen im internationalen Vergleich

Im internationalen Digitalisierungsvergleich landete das deutsche Gesundheitssystem bisher meist im hinteren Mittelfeld. Auch wenn die deutsche elektronische Patientenakte später eingeführt wird und zunächst weniger bietet als vergleichbare Angebote in Dänemark, Estland oder Großbritannien, ist sie dennoch ein wesentlicher Schritt nach vorn und eine Möglichkeit, den Anschluss zu finden oder sogar in Führung zu gehen. Essenziell für den



Erfolg ist ihre Integration in ein echtes digitales Ökosystem, das in seinem Kern auf Sicherheit und Datenschutz aufgebaut und in seiner Ausgestaltung konsequent kundenzentriert ist. So bleibt Bewegung im deutschen Gesundheitssystem, so entsteht eine bessere Versorgung für alle. „Wir als **BARMER** stehen unseren Versicherten bei dieser Transformation mit Rat und Tat zur Seite“, so Geschäftsführer Küsters. „Auch im persönlichen Gespräch – das werden wir trotz aller Digitalisierungsprozesse niemals aus den Augen verlieren.“



Foto: djd/gemetik/contrastwerkstatt - stock.adobe.com

Versicherte können die neueste elektronische Gesundheitskarte (eGK) und die dazugehörige PIN bei ihrer Krankenkasse bestellen.

Thema Digitalisierung

Alles mit einer Karte

Die neueste elektronische Gesundheitskarte bietet Versicherten viele Vorteile

Ein neues Rezept vom Hausarzt empfangen, dieses per App in einer Apotheke einlösen und sich das Medikament zum Beispiel per Botendienst nach Hause bringen lassen – das spart Zeit und ist bald in ganz Deutschland für alle gesetzlich Versicherten per App möglich. Das E-Rezept wird nach und nach bis Anfang 2022 bundesweit eingeführt. Wer möchte, kann sich bereits einen Eindruck von der E-Rezept-App verschaffen: Sie steht in den App Stores von Apple und Google zum kostenfreien Download bereit. Außerdem können Versicherte jetzt die neueste elektronische Gesundheitskarte (eGK) – mit sogenannter NFC-Schnittstelle – und die dazugehörige PIN bei ihrer Krankenkasse bestellen. Beides wird benötigt, um die E-Rezept-App in vollem Umfang nutzen zu können.

NFC-Schnittstelle macht die Gesundheitskarte noch vielseitiger

Notfalldaten wie Vorerkrankungen, Allergien, eine Kontaktperson für den Notfall sowie ein elektronischer Medikationsplan lassen sich bereits auf der Gesundheitskarte speichern. Durch die NFC-Schnittstelle kann die neueste Generation der elektronischen Gesundheitskarte aber noch mehr. Mit Karte und PIN können sich gesetzlich Versicherte zum Beispiel in der App der elektronischen Patientenakte (ePA) ihrer Krankenkasse anmelden. Gemeinsam mit der Ärztin oder dem Arzt können sie die elektronische Patientenakte anlegen und befüllen. Das hat etwa den Vorteil, dass Mediziner Einsicht in

schon bestehende Krankheitsverläufe erhalten und Doppeluntersuchungen vermieden werden. Die elektronische Patientenakte wird schrittweise in ganz Deutschland eingeführt – Informationen hierzu gibt es bei den Krankenkassen. Außerdem können Versicherte mit der NFC-fähigen Gesundheitskarte alle Funktionen der E-Rezept-App nutzen. Wie das funktioniert, erfährt man etwa unter www.das-e-rezept-fuer-deutschland.de oder www.gematik.de. Statt des rosa Ausdrucks wird künftig ein Rezeptcode reichen, um Rezepte in der Apotheke einzulösen. Das heißt, der Apotheker muss die Informationen nicht mehr abtippen oder das Rezept händisch scannen. Patientinnen und Patienten erhalten den Code entweder über die App oder ausgedruckt auf Papier.

Gesundheitskarte und PIN bei der Krankenkasse beantragen

Mit E-Rezept, elektronischer Patientenakte, Notfalldaten und Medikationsplan haben Versicherte ihre Gesundheitsdaten noch besser im Blick. Voraussetzung für die Nutzung aller Funktionen sind die neueste elektronische Gesundheitskarte und die PIN, die bei den Krankenkassen erhältlich sind. Die PIN schützt vor unberechtigten Zugriffen auf die medizinischen Daten der eGK.

Quelle: djd



Professor Birgit Aßmus: „Der Blutdruck in den Lungenarterien ist ein wichtiger Indikator für den gesundheitlichen Zustand bei Patienten mit Herzschwäche.“



Der Miniüberwachungssensor, der den Druck in den großen Lungengefäßen kontinuierlich misst, ist so klein wie eine Büroklammer.

Thema Digitalisierung

Herzliche Fürsorge

Modernes Telemonitoring-Verfahren kann Therapie bei Herzschwäche optimieren

Jedes Jahr kommen fast eine halbe Million Menschen aufgrund von Herzschwäche (Herzinsuffizienz) ins Krankenhaus und müssen stationär behandelt werden – Tendenz steigend. Dennoch wird die Erkrankung noch immer unterschätzt. „Betroffene nehmen diese Diagnose anfangs häufig auf die leichte Schulter. Dabei haben Menschen mit unbehandelter Herzschwäche eine ebenso schlechte Prognose wie Tumorkranken“, erklärt Professor Dr. Birgit Aßmus vom Universitätsklinikum Gießen. Entsprechend wichtig ist eine kontinuierliche Beobachtung und Versorgung der Patienten.

Herzschwäche: Anzeichen im Blick behalten

Nicht bei allen äußert sich die verminderte Pumpleistung des Herzens auf die gleiche Weise. Während sich die Krankheit in einigen Fällen über Jahre hinweg versteckt entwickelt, zeigen sich in anderen Fällen deutliche Symptome wie Atemnot, Leistungseinschränkung oder sogar Wassereinla-

gerungen in den Beinen und der Lunge. „Neben der schwierigen Erkennbarkeit der Krankheit ist eines der Hauptprobleme, dass in der häuslichen und ambulanten Überwachung geringe Veränderungen oft zu spät entdeckt werden“, so Professor Aßmus. Häufig ähnelten die Symptome der Herzinsuffizienz den Beschwerden, die vergleichbar mit den normalen Auswirkungen des Alterungsprozesses seien. Ein Druckanstieg in den großen Lungengefäßen indes deutet meist schon Wochen zuvor die drohende Entgleisung an - früh genug, um durch eine geeignete vorbeugende Therapieanpassung einen weiteren Krankenhausaufenthalt oder Schlimmeres zu verhindern.

Überwachung aus der Ferne

Um den Pulmonalarteriendruck genau festzustellen, war bisher eine invasive Rechtsherzkatheteruntersuchung beim behandelnden Arzt im Krankenhaus nötig. Eine Fernüberwachung hingegen kann Betroffenen nun auch im häuslichen Um-

feld Sicherheit bieten. Mit einem modernen Telemonitoring-Verfahren wie dem CardioMEMS HF-System von Abbott lassen sich die Druckwerte der Patienten kontinuierlich überwachen. Der drahtlose Miniatursensor wird durch einen kleinen Eingriff über einen Katheter in die Lungenarterie eingesetzt und kann dort lebenslang verbleiben. In regelmäßigen Abständen erkennt er selbst geringe Veränderungen in den Druckwerten. Per Funkverbindung sendet der Sensor die Daten an eine sichere, für Dritte nicht zugängliche Internetseite, die vom Arzt eingesehen werden kann. So hat der Mediziner die Möglichkeit, die Medikationswirkung zu kontrollieren und bei potenziellen Auffälligkeiten in der Herzaktivität schnell einzugreifen. „Besonders als Ergänzung zur Versorgung durch den vertrauten Haus- und Facharzt gewinnt diese Art der telemedizinischen Betreuung von Herzinsuffizienzpatienten an Bedeutung“, sagt Professor Aßmus.

Quelle: djd | Fotos: djd/Abbott



Fotos: Kliniken Maria Hilf

DaVinci: Zukunftsweisende Roboter-Operationstechnik im Maria Hilf

Es ist ein Anblick wie aus einem Science-Fiction-Film. Ein krakenähnliches Roboterwesen beugt sich mit seinen vier mit medizinischen Instrumenten bestückten Armen über einen auf dem OP-Tisch liegenden Patienten. In der Nähe der Chirurg als Operator an seiner Konsole. Die Operation erfolgt dabei mit höchster Präzision. Skalpelle schneiden exakter als jeder Mensch es könnte, Sonden werden durch die kleinsten Schnitte geführt, das ganze verfolgt durch eine hochauflösende 3D-Kamera, die in zehnfacher Vergrößerung zeigt wie es im und um das Operationsareal aussieht. Der Chirurg steuert bei all dem den nach dem Universalgenie des Mittelalters DaVinci benannten medizinischen Roboter mit seinen Händen, der die Befehle hochpräzise umsetzt.

Die vom Arzt intuitiv bedienbaren Systeme des DaVinci Roboters arbeiten mit einem dem menschlichen Handgelenk nachempfundenen Steuerinstrument, was dem Operateur die absolute Bewegungsfreiheit bis zu 360 Grad und volle Kontrolle über alle OP-Schritte bietet. Die vom Operateur an den Steuerelementen ausgeführten Bewegungen werden in Echtzeit auf die miniaturisierten Instrumente im Operationsbe-

reich übertragen, wodurch auch komplexe chirurgische Eingriffe mit höchster Präzision, Qualität und Sicherheit ausgeführt werden können. Mit der menschlichen Hand wäre dies so nicht mehr zu realisieren.

Angst, dass sich das DaVinci System im Operationssaal verselbstständigt muss aber niemand haben, denn der Operationsroboter kann keine

Operationen eigenständig durchführen. Die Einheit wird zu jeder Zeit alleine durch den operierenden Arzt an den Steuereinheiten im OP-Saal geführt und kontrolliert.

Für die Patienten bringt der DaVinci-Roboter viele Vorteile mit sich. So sind die Durchtrittstellen der Instrumente durch die Bauchdecke kleiner als bei einer von Menschenhand durchgeführten Operation. Auch Schmerzen und der postoperative Verlauf sind günstiger, Nerven und Gefäße können sicherer geschont werden, was allgemein ein besseres Ergebnis bedingt.

Zum Einsatz kommt DaVinci beispielsweise mit minimal-invasiven Operationen bei Dickdarm- und Mastdarmkrebs, Magen- und Speiseröhrenkrebs, sowie bei Eingriffen an Leber, Bauchspeicheldrüse, Milz und Nebennieren oder auch bei Erkrankungen wie Sodbrennen.



Kliniken Maria Hilf
Mönchengladbach

Viersener Straße 450
41063 Mönchengladbach
Tel.: 02161/892 -0 · Fax: 02161/892 -2080
E-Mail: info@mariahilf.de
www.mariahilf.de

**Klinik für
Allgemein- und Viszeralchirurgie**
Telefon 02161 - 892 1301

Chefarzt
Prof. Dr. med. Andreas Kirschniak



Prof. Dr. Andreas Kirschniak, Chefarzt der Klinik für Allgemein- und Viszeralchirurgie, der mit seinem Team mit DaVinci arbeitet, zeigte sich im Gespräch begeistert von den Möglichkeiten und Vorteilen, die mit der dieser Technologie im OP-Saal einhergehen.

Herr Prof. Kirschniak, welche Vorteile bringt eine Roboter-assistierte Operation Ihnen als Chirurg?

Prof. Andreas Kirschniak: „ Die DaVinci-Technologie gewährt dreidimensionale, zehnfach vergrößerte Einblicke in schwer zugängliche Körperregionen. Dadurch verbessern sich auch die Tiefenwahrnehmung und die Sichtkontrolle des Operateurs. Durch die in Ultra-HD aufgelöste 3D-Kamera und die punktgenaue Lichttechnik stellt sich dem Operateur das Operationsfeld deutlich

vergrößert dar. So lassen sich feine Strukturen von Nerven und Gefäßen plastischer erkennen.“

Und wie profitieren die Patienten?

Prof. Kirschniak: „ Gerade bei komplizierten Eingriffen etwa im Becken, bei Eingriffen am Enddarm oder an der Prostata, ist eine millimetergenaue Schnittführung wichtig. Die computergestützte OP mit dem DaVinci ermöglicht es unseren Chirurgen, bei besserer Visualisierung zu operieren und damit auch den Funktionserhalt benachbarter Organe zu verbessern. Eindeutiges Plus der modernen minimal-invasiven OP-Methode ist der schnellere Wundheilungsverlauf im Vergleich zur herkömmlichen offenen Chirurgie. Auch die Tatsache, dass weniger und kleinere Narben zurückbleiben und die Patienten post-operativ weniger Schmerzen haben, spricht für den DaVinci. Kleinere Schnitte und bessere Wundheilung bedeuten auch, dass Sie in aller Regel als Patient schneller wieder auf den Beinen sind. Somit können Krankenhausaufenthalt und Erholungszeit nach einer Operation deutlich verkürzt werden.“

Übernehmen jetzt die Roboter im OP – das mag manchem zu sehr nach Science Fiction klingen.

Prof. Kirschniak: „ Nein, der Mensch behält die Oberhand – und zwar zu 100 Prozent. Nur der Chirurg steuert den DaVinci und bedient dessen Präzisionstechnik.“





Foto: djd/Pharma Stulln/stock4B/F1online

Mit keinem Sinnesorgan nehmen wir unsere Umwelt so intensiv wahr wie mit den Augen. Sehverlust oder Seheinschränkungen vermindern die Lebensqualität erheblich.

Altersbedingter Makula-Degeneration vorbeugen

Nährstoffe und Vitamine sind für den Erhalt der Sehkraft wichtig

Mit keinem Sinnesorgan nehmen wir unsere Umwelt so intensiv wahr wie mit den Augen. Sehverlust oder Seheinschränkungen vermindern die Lebensqualität erheblich. Die häufigste Ursache für Sehbehinderungen ab 50 Jahren ist laut dem Berufsverband der Augenärzte Deutschlands die altersbedingte Makula-Degeneration (AMD). Dabei wird der Punkt des schärfsten Sehens auf der Netzhaut schrittweise zerstört, im Zentrum des Blickfeldes entsteht ein blinder Fleck. Doch was sind die Ursachen für die Erkrankung? Und wie kann man diesem Sehverlust vorbeugen?

Wichtige Carotinoide

Da die AMD keine Schmerzen verursacht, ist es besonders wichtig, auf allererste Anzeichen zu achten, die sich häufig beim Lesen zeigen. Buchstaben verschwimmen, die Farben erscheinen blass und gerade Linien gekrümmt. Sehschärfe, das Farbhören und Kontrastempfinden nehmen ab.

Später wird die Mitte des Sehfeldes immer unschärfer, das Lesen ist nicht mehr möglich. Als eine der Hauptursachen der AMD gelten die sogenannten freien Radikale. Diese chemisch äußerst aggressiven Substanzen entstehen im Auge unter anderem durch hohe Sonnenlicht-Einstrahlung. Um diesem „oxidativen Stress“ entgegenzuwirken, müssen die Sehzellen und das umliegende Gewebe mit ausreichend Antioxidantien versorgt werden. Eine gesunde Ernährung mit viel Obst und Gemüse kann dabei helfen - ebenso eine nur einmal tägliche Einnahme von Nutri Stulln. Die bilanzierte Diät wurde speziell entwickelt, um das Auge mit Mikronährstoffen zu versorgen. Die Kapseln enthalten unter anderem Lutein und Zeaxanthin, die als natürliche Carotinoide Bestandteil der Augennetzhaut und verantwortlich für den Schutz vor freien Radikalen sind. Wichtige Inhaltsstoffe des Produkts, das in der Apotheke rezeptfrei erhältlich ist, sind außerdem Omega-3-Fettsäuren, die vom menschlichen Körper nicht selbst gebildet werden können.

Die Augen vor Sonnenlicht schützen

Durch die Einnahme von Carotinoiden über einen längeren Zeitraum kann zudem die Makulapigmentdichte deutlich ansteigen. Eine niedrige Pigmentdichte gilt als Risikofaktor, an einer AMD zu erkranken, da die schädlichen UV-Strahlen nicht effektiv gefiltert werden können. Für die Entstehung der Augenerkrankung gibt es eine Reihe weiterer Risikofaktoren wie das Rauchen, eine unausgewogene Ernährung, Sonne und starkes UV-Licht. Mediziner raten allgemein dazu, sich vitaminreich und gesund zu ernähren, die Augen vor Sonnenlicht zu schützen und auf das Rauchen zu verzichten. Zudem wird empfohlen, die Augen ab dem 40. Lebensjahr einmal jährlich beim Augenarzt überprüfen zu lassen.

Quelle: djd

MIT ALLER KRAFT GEGEN DEN KREBS

SPENDENKONTO IBAN: DE65 3705 0299 0000 9191 91

„ Die Musik gibt mir Kraft,
nach vorne zu sehen. “

Maite Kelly, verlor ihre Mutter durch Brustkrebs



Deutsche Krebshilfe
HELFEN. FORSCHEN. INFORMIEREN.





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

Blickfang - wieder frische und offene Augen

Auch wer gesund lebt und seine Haut regelmäßig pflegt, bemerkt sie irgendwann: Fältchen, Krähenfüße um die Augen oder Schlußpflider - das Ergebnis natürlicher Alterungserscheinungen. Wir sprachen mit Dr. Dr. Ralf-Thomas Lange, Facharzt für Mund-Kiefer-Gesichtschirurgie, Plastische Ästhetische Operationen über neue, schonendere Maßnahmen, die Augen und Mimik wieder zu einem Blickfang werden lassen.

MEDIZIN+CO: Unerwünschte, altersbedingte Veränderungen im Bereich der Augen. Welche Möglichkeiten bieten Plastisch Ästhetische Eingriffe?

Dr. Dr. Ralf-Thomas Lange: Wir bevorzugen im Menge Haus minimal-invasive Verfahren. Ziel sind möglichst narbenfreie, ästhetisch ansprechende und natürlich aussehende Ergebnisse. Die häufigsten ästhetisch-chirurgischen Eingriffe in unserer Praxis fallen in den Bereich der Lidchirurgie. Bei der Behandlung von Schlußpflidern ist die chirurgische Lidstraffung ein bewährtes Verfahren. Bisher haben wir bei der Augenlidbehandlung einen Laser als sanfte Alternative zum Skalpell bevorzugt. Noch bessere, schonendere und natürlich aussehende, langfristige Ergebnisse verspricht die Radiofrequenztherapie.

MEDIZIN+CO: Wo sehen Sie die Vorteile dieser neuen Methode?

Dr. Dr. Ralf-Thomas Lange: Die Radiofrequenztherapie ermöglicht uns eine minimal traumatisierende, besonders blutungsarme und saubere Schnittführung bei gleichzeitiger Koagulation. Vorteile gegenüber dem Laser liegen in der noch geringeren

Gefährdung des Auges. Vorteil gegenüber einer Schnittführung mit dem Skalpell sind nach unserer Erfahrung die optimale Blutungskontrolle und die sehr guten Wundheilungsverläufe nach Einsatz der Radiofrequenztherapie. Ein filigranes Handstück mit einer biegsamen in der Länge variierbaren Elektrode ermöglicht uns ein Schneiden ohne Druck und eine perfekte Präparation der anatomischen Strukturen. Sehr diskrete Narbenbildung, ausgezeichnete Handhabung und ein kontrolliertes Vorgehen sind Argumente für den Einsatz dieser neuen Technik.

MEDIZIN+CO: Kann eine Lidstraffung ambulant erfolgen?

Dr. Dr. Ralf-Thomas Lange: Nach entsprechender Vorbereitung erfolgen Lidkorrekturen und Operationen sicher und ambulant, im Dämmer Schlaf oder auf Wunsch in Narkose

unter Aufsicht und ständiger Kontrolle eines Anästhesisten. Die Patienten berichten immer wieder bei den Kontrollen, dass sie praktisch keine Schmerzen gehabt haben und keine Schmerzmedikamente gebraucht haben. Wir können die entstandenen Falten und Tränensäcke in einer einzigen Operation wirkungsvoll und schonend reduzieren. Postoperative Schwellungen und Blutergüsse können Dank Lasertechnik oder Radiofrequenztherapie deutlich reduziert werden. Patienten empfinden Behandlungen mit Letzterer angenehmer, da sich Eingriffe weniger invasiv gestalten und leichtere Augenschalen zum Schutz der Augen verwendet werden. Bei dem ambulanten Eingriff wird die Haut der Augenlider deutlich geglättet und geformt. Wenn nach einer Korrektur Oberlid, Wimpernreihe und Unterlid wieder eine harmonische Einheit bilden, strahlt die Augenpartie größer und lebendiger. Patienten wirken jünger, vitaler und attraktiver und gewinnen wieder eine frischere Ausstrahlung zurück. Erfolgreiche kosmetische Korrekturen sind die, die als solche nicht wahrgenommen werden.

MEDIZIN+CO: Wo kann die Radiofrequenztherapie noch eingesetzt werden?

Dr. Dr. Ralf-Thomas Lange: Die Radiofrequenzchirurgie setzen wir im Menge Haus neben der Lidplastik für operative hautchirurgische Eingriffe wie Tumorablation, Hautexzision und in der Narbenkorrektur ein so wie bei Schleimhautoperationen im Mund-/Rachenbereich. Vor jedem Eingriff steht die intensive und ausführliche Beratung eines Patienten. Alle Möglichkeiten eines Eingriffs, den Ablauf, seine Grenzen und Risiken besprechen wir in Ruhe mit jedem Patienten. Wir nehmen uns Zeit, um die Wünsche unserer Patienten zu erfahren, gezielt zu beraten und dann gemeinsam zu entscheiden, welche Lösung sinnvoll ist.

MEDIZIN+CO: Je klarer und konturierter die Augen sind, umso jünger und frischer wirkt unsere Mimik und umso intensiver ist der Blickkontakt. Die Augen prägen maßgeblich unser Erscheinungsbild. Mit qualifizierten Plastisch Ästhetischen Operationen werden Augen wieder ein faszinierender Teil der Ausstrahlung. Herr Dr. Lange, wir danken für dieses aufschlussreiche Gespräch.



**PRAXIS FÜR MUND - KIEFER - GESICHTS- CHIRURGIE,
PLASTISCHE - ÄSTHETISCHE OPERATIONEN
DR. DR. LANGE WEYEL**

FLIETHSTRASSE 64 (MENGE HAUS)
41061 MÖNCHENGLADBACH
TEL. 02161 - 46 66 666, WWW.LANGE-WEYEL.DE





Gesunde Zähne haben gut lachen

Karies keine Chance geben



„ Zähne gewissenhaft pflegen “

- | Morgens und abends gründlich Zähne putzen
- | Wenn möglich auch zwischendurch nach den Mahlzeiten



„ Mit Fluorid vorbeugen “

- | Zum Zähneputzen nur Zahnpasta mit Fluorid benutzen
- | Im Haushalt nur Jodsalz mit Fluorid verwenden:
Schützt Zähne bereits beim Essen



„ Regelmäßig zum Zahnarzt gehen “

- | Zweimal jährlich zur Kontrolle
- | Eventuell Fissurenversiegelung, Zahnputzschule, professionelle Zahnreinigung und weitere Fluoridierungsmaßnahmen



„ Richtig ernähren “

- | Zahngesund und abwechslungsreich essen: Viele frische, gesunde und ballaststoffreiche Nahrungsmittel
- | Nur selten Süßes und Zuckerhaltiges essen und trinken





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



Foto: Praxis Dr. Bongartz & Kollegen

Dr. Isabelle Grünewald, Dr. Hartmut Bongartz MSc MSc, Dr. med. dent. Alice Voß (v.l.n.r)

Parodontitis – die unterschätzte Gefahr

Etwa 11,5 Mio. Deutsche leiden unter Parodontitis. Damit zählt sie zu den häufigsten Krankheitsbildern weltweit. Der daraus resultierende Zahnfleisch- und Knochenrückgang, sorgt dafür, dass die Zahnhäse sichtbar und schmerzempfindlich werden. Bleibt die Krankheit unbehandelt droht der Zahnverlust.



Foto: de.123rf.com/profile_pressmaster

Die Parodontitis verläuft meist schmerzfrei, so dass diese erst während einer Kontrolluntersuchung beim Zahnarzt festgestellt werden kann.

Laut Studien der Bundeszahnärztekammer leidet jeder Zweite zwischen 35 und 44 an einer Zahnfleischerkrankung, bei über 65-Jährigen sind rund 65 Prozent betroffen.

Die Faktoren, die eine Parodontitis fördern sind vielfältig. Besonders das Rauchen wirkt sich negativ auf die Mundgesundheit aus. Auch Stoffwechselerkrankungen wie Diabetes fördern die Entstehung von Parodontitis.

Die Folgen einer Erkrankung können verheerend sein: Studien haben ergeben, dass ein 1,7-fach erhöhtes Auftreten von Herz-Kreislauf-Erkrankungen besteht. Das Herzinfarktrisiko steigt somit signifikant. Auch Schwangere sollten ihren Zahnarzt aufsuchen, um eine mögliche Parodontitis behandeln zu lassen. Die Bakterien können zu einer Gebärmutterinfektion und somit zu einer Unterentwicklung des ungeborenen Kindes führen.

Gute Mundhygiene zur Prävention

Zweimal täglich Zähneputzen, Zahnseide und eine gesunde Ernährung sind für die Prävention

besonders wichtig. Gleichfalls ist die Zunge ein Auffangbecken für Bakterien. Die Nutzung eines Zungenschabers zur gründlichen Säuberung wird empfohlen. „In der Zahnmedizin ist Prävention ein zentrales Thema. Für gesundes Zahnfleisch und langfristigen Schutz ist die Mundhygiene entscheidend. Krankheiten wie die Parodontitis können schwerwiegende Schäden anrichten“, weiß Zahnarzt Dr. Hartmut Bongartz. Seine Praxis hat neben der Implantologie einen der Behandlungsschwerpunkte auf die Prophylaxe gelegt.

Die Prophylaxe ist dabei mehr als nur eine ästhetische Zahnbehandlung. Menschen mit Diabetes, Rheuma oder Herzkrankungen können von einer regelmäßigen Behandlung beim Zahnarzt profitieren. „Nach der gründlichen Reinigung der Zähne sehen diese nicht nur toll aus, sondern die Behandlung hat einen positiven Effekt für die gesamte Mundflora. Dem Anstieg von schädlichen Bakterien im Mundraum wird entgegengewirkt. Dies wirkt sich positiv auf die gesamte Gesundheit von Menschen mit entsprechenden Vorerkrankungen aus.“

Zahnärzte empfehlen, mindestens einmal im Jahr einen Termin zur professionellen Zahnreinigung zu vereinbaren. Menschen, die an den oben genannten Vorerkrankungen leiden, sollten die Intervalle nach Absprache mit ihrem Arzt auf sechs oder drei Monate verkürzen, um langfristig für eine gesunde Mundflora zu sorgen. Mittlerweile haben auch die gesetzlichen Krankenkassen den Stellenwert der Prophylaxe erkannt. Über 100 Kassen unterstützen die Behandlung mit einem Zuschuss, in manchen Fällen wir sogar die komplette Behandlung übernommen.

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

Krahnendonk 7, 41066 Mönchengladbach, Tel. 0 21 61 - 66 63 60, E-Mail: info@zahnarzt-drbongartz.de, www.zahnarzt-drbongartz.de

Sprechzeiten: Mo.-Do. 8-19 Uhr, Fr. 8-16 Uhr und nach Vereinbarung



Foto: djd/Aminomed/momentimages/Tetra Images/F1online/Yuri Arcurs

Karies oder Parodontitis sind kein Schicksal, sondern können vor allem mit einer guten Zahnpflege verhindert werden.

Auch auf die Zahncreme kommt es an

Sensible Zähne natürlich und ohne den Weißmacher Titandioxid pflegen

Karies und Parodontitis sind die zwei bekanntesten „Volkskrankheiten“ im Mund. An einer Parodontitis leiden Schätzungen zufolge etwa 70 Prozent der Erwachsenen in Deutschland. Das Tückische: Die chronische Entzündung der Zahnfleischtaschen und des Zahnhalteapparates durch Bakterien in Belägen verläuft anfangs völlig schmerzlos und unbemerkt. Infolge drohen schwere Entzündungen, lockere Zähne und sogar Zahnverlust. Sowohl Karies als auch Parodontitis können vor allem mit einer guten Zahnpflege verhindert oder zumindest eingedämmt werden.

Natürliche Zahncreme verzichtet auf Titandioxid

Dazu zählt neben dem Putzen mit der elektrischen oder manuellen Zahnbürste auch die gründliche Reinigung der Zahnzwischenräume mit Zahnseide oder Interdentalbürsten. Mindestens zweimal pro Jahr sollte zudem der Zahnarzt zur Kontrolle aufgesucht werden. Er prüft, ob die Zahnpflege ausreichend ist und führt eine professionelle Zahn-

reinigung durch. Bei der Zahnpflege sollte man auf eine sanfte, aber dennoch wirksame Zahncreme setzen. Sie sollte außerdem ohne den inzwischen umstrittenen Weißmacher Titandioxid, der zum Beispiel in Lacken oder Lebensmitteln und Medikamenten enthalten ist, auskommen. Denn die Europäische Lebensmittelbehörde EFSA stuft den mineralischen Stoff als „nicht mehr sicher“ für Lebensmittel ein. Es sei nicht auszuschließen, dass er bei oraler Aufnahme erbgutschädigend und krebserregend wirken könne. Die medizinische Kamillenblütenzahncreme Aminomed beispielsweise wurde neu formuliert und enthält nun kein Titandioxid mehr. Dadurch werden die natürlichen Inhaltsstoffe wie die Extrakte der Echten Kamille und die ätherischen Öle in einer natürlichen Zahncreme-Färbung sichtbar. Mit ihrem erhöhten Fluoridgehalt schützt die Zahncreme die Zähne noch wirksamer vor Karies. Durch die regelmäßige Anwendung reduziert sich auch das Schmerzempfinden an den Zähnen beim Genuss von Heißem oder

Kaltem, Süßem oder Saurem deutlich. Dies konnte durch eine Studie bestätigt werden. Mehr Informationen gibt es unter www.aminomed.de. Die Creme ist besonders geeignet für schmerzempfindliche Sensitivpatienten.

Tiefe der Zahnfleischtaschen reduzieren

Die entzündungshemmenden und antibakteriellen Inhaltsstoffe der Creme können wirkungsvolle Parodontis-Prophylaxe leisten. Sie helfen, das Zahnfleisch zu pflegen und zu kräftigen und Entzündungen abklingen beziehungsweise gar nicht erst entstehen zu lassen. Je geringer ausgeprägt die Zahnfleischtaschen sind, umso weniger haben krankheitsauslösende Keime die Möglichkeit, zu siedeln und Entzündungen mit zu verursachen. Einer Studie zufolge verringert die Kamillenblütenzahncreme die Tiefe der Zahnfleischtaschen um 68,5 Prozent.

Quelle: djd



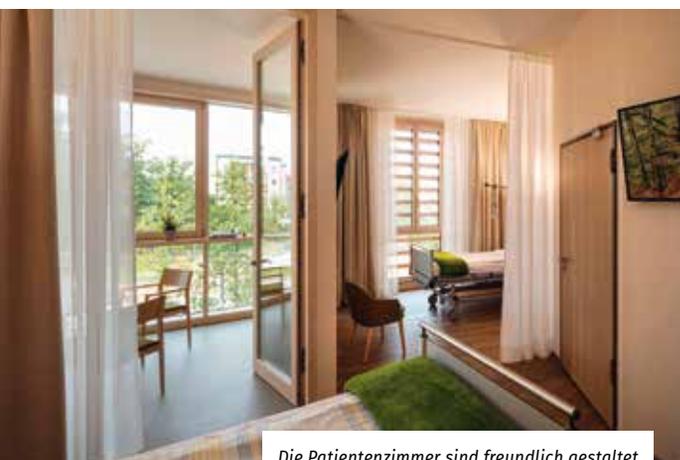
Der Neubau von Matteo Thun wurde in den vergangenen Monaten mehrfach international ausgezeichnet.

Waldkliniken Eisenberg

Gute Aussichten für Knie und Hüfte

Wie Architektur, Pflege und Gastfreundschaft zum Gesundwerden beitragen können

In Deutschland werden alljährlich Hunderttausende von Knie- und Hüft-Operationen durchgeführt. Doch wie findet man den besten Operateur und das beste Krankenhaus? Damit der Eingriff erfolgreich ist, sich die Patienten wohlfühlen und schnell wieder mobil werden, kommt es auf viele Dinge an: Vor allem auf die Qualität der Pflege und die medizinische Kompetenz. Aber auch die Unterbringung und das Essen spielen für die Gesundung eine große Rolle.



Die Patientenzimmer sind freundlich gestaltet und haben alle Aussicht ins Grüne.



In der freundlichen Lobby können Patienten eine Tasse Cappuccino, frisch gebackenes Brot und prasselndes Kaminfeuer genießen.



Für die innovative Versorgung von Orthopädie-Patienten genießen die Waldkliniken Eisenberg national und international einen hervorragenden Ruf.

Foto: (3)

All dies wurde ganz bewusst zum Wohle der Patienten geplant und umgesetzt: „Heilende Architektur“ heißt das Konzept, das körperliches wie seelisches Wohlbefinden positiv beeinflusst. Schauen die Patienten beispielsweise nach einer OP ins Grüne, benötigen sie deutlich weniger Schmerzmittel, leiden seltener unter Depressionen und werden schneller gesund. Dies ist wissenschaftlich belegt.

Komfort wie im Sterne-Hotel

Gutes Essen hält bekanntlich „Leib und Seele“ zusammen und trägt maßgeblich zur Aufenthaltsqualität im Hospital bei. Deshalb hat die Küche zusammen mit TV-Köchin Sarah Wiener eine besondere Speisekarte entwickelt – mit täglich frisch zubereiteten Gerichten, die nicht nach Krankenhaus schmecken und die Patienten in den vier schönen Restaurants des Rundbaus genießen können. Damit es sich für sie lohnt, schneller nach der OP aus dem Bett aufzustehen und wieder mobil zu werden. Das Haus bietet Patienten aller Krankenkassen den Komfort eines Vier-Sterne-Hotels. Für diejenigen, die das Besondere schätzen, gibt es zudem die Komfortstation „Level 5“.

Fürsorgliche Pflege und Blick ins Grüne

Gefragt sind daher Kliniken, die bestenfalls all diese Kriterien vereinen. Als Spezialist für Hüft- und Knie-OPs bilden etwa die Waldkliniken Eisenberg in Thüringen das „Deutsche Zentrum für Orthopädie“. Hier werden jährlich mehrere Tausend Eingriffe an den Gelenken vorgenommen. Für die Versorgung von Orthopädie-Patienten und die zugewandte Pflege genießen die Waldkliniken seit Jahren einen hervorragenden Ruf. Zum innovativen Konzept gehört aber auch, dass sich die Patienten wie in einem Hotel als Gast fühlen können - alle Informationen gibt es unter www.waldkliniken-eisenberg.de. Der Neubau, 2020 eröffnet und vom italienischen Star-Architekten Matteo Thun entworfen, erinnert wenig an ein Krankenhaus: die Fassade rund und aus Holz, die Zimmer besonders geschnitten und ausgestattet, von jedem Bett der Blick ins Grüne und ein Wintergarten zu jedem Raum.



Die Pflegekräfte kümmern sich von der Aufnahme bis zur Entlassung um maximal zehn fest zugewiesene Patienten.

Foto: (2)

Waldkliniken Eisenberg

Klosterlausnitzer Straße 81
07607 Eisenberg

Tel.: 03 66 91 8 - 0
Fax: 03 66 91 8 - 1125

info@waldkliniken-eisenberg.de
www.waldkliniken-eisenberg.de

Quelle: djd
Fotos: djd/www.waldkliniken-eisenberg.de
(1) HGESch (2) Marcel Krummich (3) Rene Loeffler



Highlight der Waldkliniken-Gastronomie ist das „Matteo“. Auf der Menükarte stehen hochwertige Gerichte, die aus regionalen Lebensmitteln zubereitet werden.

Foto: (1)



Der Waldkliniken-Neubau will mit seinen Restaurants auch kulinarisch ein Erlebnis sein.

Foto: (1)



Foto: djd/CH-Alpha-Forschung / WavebreakMedia - Fotolia

Arthrose-Patienten sollten ihrem Arzt oder ihrer Ärztin mitteilen, welche Medikamente sie bereits einnehmen.

Arthrose kommt selten allein

Weitere Erkrankungen sollten bei der Behandlung berücksichtigt werden

Schmerzende Gelenke und eingeschränkte Beweglichkeit sind die typischen Symptome, unter denen Arthrose-Patienten leiden. Doch als wäre dies noch nicht genug, kommen bei vielen Betroffenen weitere Krankheiten hinzu. Zwei Drittel der Frauen und Männer weisen Schätzungen zufolge eine sogenannte Komorbidität auf. Der Grund dafür dürfte sein, dass die meisten Menschen mit Arthrose älter als 45 Jahre sind und viele der gleichzeitig auftretenden Leiden ebenfalls mit einem höheren Alter in Verbindung stehen. Dazu gehören vor allem Bluthochdruck, erhöhte Cholesterinwerte, Magenkrankungen und Diabetes, wie eine Studie an mehr als 1.000 Arthrose-Patienten ergeben hat.

Auf nebenwirkungsarme Medikamente achten

Diese Begleiterkrankungen müssen auch bei der Behandlung des Gelenkverschleißes berücksichtigt

werden. So haben beispielsweise die bei Arthrose häufig eingesetzten nicht steroidalen Antirheumatika (NSAR) wie Ibuprofen, Diclofenac oder Naproxen oft unerwünschte Nebenwirkungen auf das Magen-Darm-System, auf Herz, Gefäße und die Nieren und sind nicht für alle Patienten geeignet. Eine gut verträgliche Alternative bietet dann etwa eine Therapie mit Kollagen-Peptiden. „Studien zeigen, dass die Einnahme von bioaktiven Kollagen-Peptiden mit anti-entzündlichem Hagebuttenextrakt in Trinkampullen zur Gelenkgesundheit beiträgt“, erklärt Dr. Gunter Lemnitz, Naturwissenschaftler und Studienautor aus Bielefeld. Dabei habe sich das Trink-Kollagen CH-Alpha Plus aus der Apotheke bewährt. „Die rund 550 Teilnehmer einer aktuellen Praxisstudie bestätigen die positiven Effekte in puncto Beweglichkeit und Schmerzreduktion“, so Dr. Lemnitz. Auf diese Weise lässt sich der Verbrauch herkömmlicher Schmerzmittel oft deutlich verringern.

Bewegung und gezielte Ernährung

Grundsätzlich sollten sich Arthrose-Patienten, die unter weiteren Erkrankungen leiden, immer mit allen behandelnden Ärzten absprechen. Dadurch wird sichergestellt, dass sich die unterschiedlichen verordneten Medikamente auch miteinander vertragen. Zusätzlich ist es wichtig, dem Gelenkverschleiß eigenverantwortlich entgegenzuwirken. Viele nützliche Tipps gibt es unter www.ch-alpha.de. So ist regelmäßige, schonende Bewegung beispielsweise unerlässlich. Sie sorgt für eine gute Nährstoffversorgung des Gelenkknorpels. Auch eine Reduktion von Übergewicht sowie eine fleischarme Ernährung mit viel Gemüse, Obst und wertvollen Pflanzenölen kommen der Gelenkgesundheit zugute.

Quelle: djd

Women's Health Moments 2021

Am 7. und 28. Oktober geht es digital um Gesundheit, Resilienz und Achtsamkeit



Online können Frauen am 7. und am 28. Oktober live dabei sein, wenn es um Themen wie Gesundheit, Resilienz und Achtsamkeit geht. Die Veranstaltungen werden über die kostenlose Plattform Zoom durchgeführt.

Foto: djd/www.womenshealthday.de

Frauen erleben und erleiden gesundheitliche und psychosoziale Probleme auf andere Weise als Männer. Sie haben ein spezielles Bewusstsein für ihren Gesundheitszustand und ihr emotionales Befinden und gehen auch anders an die Themen Prävention und Therapie heran. Mit den Women's Health Moments wurde deshalb eine digitale Veranstaltungsreihe unter dem Motto "Das ist deine Zeit" konzipiert. Zwei Liveevents befassen sich mit Kernthemen der Frauengesundheit sowie mit Resilienz und Achtsamkeit. Die Teilnehmerinnen erwarten ein zweistündiges Format mit Information und Inspiration, mit Vorträgen von Expertinnen und Anregungen für mehr Wohlbefinden. Die Veranstaltungen werden über die kostenlose Plattform Zoom durchgeführt. Mehr Infos und die Möglichkeit zur Anmeldung gibt es unter www.moments.womenshealthday.de. Der Link zur Teilnahme wird vor der Veranstaltung zur Verfügung gestellt.

7. Oktober: Resilienz und Ernährungsberatung

Los geht es am 7. Oktober um 18:30 Uhr mit Diplom-Psychologin Anke Precht und ihrem Thema „Resilienz – wie strick ich mir ein dickes Fell“. Precht widmet sich der Frage, wie Menschen ihre Energie stärken können und an Herausforderungen wachsen statt zu zerbrechen. Im Vortrag erfahren Frau-

en, aus welchen Eigenschaften Resilienz besteht und wie man sie Tag für Tag trainieren kann. Anhand dreier kleiner Übungen kann man sofort mit dem „Training“ starten. Ernährungsberaterin Imke Kleinert wird sich danach im Vortrag „Entsäuerung und Wohlbefinden“ mit der Frage beschäftigen, wie eine Säure-Basen-Balance gelingen und wie sie für mehr Energie und Leichtigkeit im Leben sorgen kann. Eine Umstellung von Ernährungs- und Lebensgewohnheiten hat nichts mit Verzicht und Askese zu tun. Der Vortrag richtet sich in erster Linie an Einsteigerinnen ins Thema „Basische Lebensweise“.

28. Oktober: Hautgesundheit und Blasenschwäche

Bei der zweiten Veranstaltung am 28. Oktober geht Podcasterin und Haut-Coach Lydia Zauberhaut in ihrem Thema „Hautsache Gesund“ den Ursachen von Hautproblemen auf den Grund. Menschen mit Hautkrankheiten sollen dabei unterstützt werden, Körper, Geist und Seele zu verbinden, um ihre Selbstheilungskräfte zu aktivieren und emotionale Blockaden zu lösen. Buchautorin Birgit Bulla holt danach in ihrem Vortrag die Themen Inkontinenz und Blasenschwäche aus der Tabu-Schublade und spricht damit ein Problem an, von dem in Deutschland Millionen von Frauen betroffen sind. Darunter

auch immer mehr junge Menschen. Schätzungen zufolge sucht nicht einmal die Hälfte der Betroffenen eine urologische Praxis auf, um das Problem anzusprechen. Dabei ist das so wichtig. Denn meistens kann man eine schwache Blase gut behandeln und sogar heilen.

Quelle: djd

Foto: djd/Katja Brömer

Buchautorin Birgit Bulla spricht Klartext zum Tabuthema Blasenschwäche.



NOTRUF

NUMMERN & ADRESSEN



NOTRUF 112

(RETTUNGSDIENST, NOTARZT, FEUERWEHR)

POLIZEI 110

ÄRZTL. BEREITSCHAFTSDIENST

116 117

BERATUNG

AIDS-HilfeMG e. V.

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

Babyfenster im KH Neuwerk

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

Beratungsstelle für Blinde und von Blindheit bedrohte Menschen

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

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

An der Eickesmühle 15-19, 41238 MG,
Tel. (0 21 66) 64 78 820, www.daab.de

Drogenberatung MG e. V.

www.drogenberatung-mg.de
Walldnieler Str. 67-71, 41068 MG
Tel. 0 21 61 / 83 70 77, Waisenhausstr. 22c,
41236 MG, Tel. 0 21 66 / 97 52 976

Frauenberatungsstelle Mönchengladbach e. V.

Kaiserstr. 20, 41061 MG, Tel. 0 21 61 / 23 23 7
www.frauenberatungsstellen-nrw.de

Gehörlosen-Notruffax der Arztrufzentrale der KVNO

Über die Fax-Nr. 0 20 35 / 70 64 44 können taube oder gehörlose Menschen Kontakt mit der Arztrufzentrale der Kassenärztlichen

Vereinigung Nordrhein (KVNO) aufnehmen. Diese vermittelt den Kontakt zur nächsten Notfallpraxis oder zum Notdienst versehenen Arzt. Sprach- und Hörbehinderte sollten in dem Fax ihre Adresse und eigene Faxnummer angeben und erklären, ob sie eine Praxis aufsuchen können oder nicht.

Gehörlosen-Notruffax von Polizei und Feuerwehr

Polizei Tel. 0 21 61 / 29 29 28
Feuerwehr Tel. 0 21 61 / 97 32 116
Feuerwehr Rheydt Tel. 0 21 66 / 99 89 21 16
Auf den Webseiten www.polizei-mg.de und www.feuerwehr-mg.de stehen entsprechende Formulare zum Download bereit, mit denen Gehörlose in Notfällen „ohne Stimme“ Hilfe rufen können.

Gesundheitsamt Mönchengladbach

Tel. 0 21 61 / 25 -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.

Mobbing-Telefon

Tel. 0 800 / 18 20 182

Notfallseelsorge Mönchengladbach

Tel. 0 21 61 / 97 30

SERVICE

Nummer gegen Kummer

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

Reha-Verein

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

Schwangerschaftskonfliktberatung:

Donum Vitae

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

Erziehungs- und Familienberatungsstelle

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

Evangelische Beratungsstelle

Hauptstr. 200, MG-Rheydt,
Tel. 0 21 66 / 61 59 21
Gracht 27, MG-Rheydt,
Tel. 0 21 66 / 94 86 50

Johanniter Mutter-Kind-Haus

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

Jugendamt der Stadt Mönchengladbach

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

Pro Familia

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

Sozialdienst Katholischer Frauen e. V.

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

Telefonberatung bei Essstörungen

Tel. 0 221 / 89 20 31

Telefonseelsorge

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

Zornröschen e. V.

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

NOTDIENSTE

Apotheken-Dienstbereitschaft

Tel. 0 21 66 / 43 59 5

Apotheken-Notdienst

Tel. 01 80 / 59 83 88 88

Ärztl. Bereitschaftsdienst 116 117

Bundesweit einheitliche Rufnummer des ärztlichen Bereitschaftsdienstes

Notruf bei Vergiftungen

Tel. 0 228 / 28 73 211

IMPRESSUM

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: ©123rf.com/ profile_baks
129598288

sonstige Fotos siehe Fotonachweis am Bild

GRAFIK & SATZ

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

DRUCK

Senefelder Misset B.V.

ANZEIGEN/VERTRIEB

E-Mail: media@marktimpuls.de
Tel. 0 21 61 / 68 695-20 · 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



WIR BESIEGEN BLUTKREBS

WILLST DU JEMANDEM DAS LEBEN RETTEN?

Dann bestell' Dir auf dkms.de unser Registrierungsset und gib Blutkrebspatienten eine zweite Chance auf Leben. Denn immer noch findet jeder 10. Blutkrebspatient in Deutschland keinen geeigneten Spender.
Mund auf. Stäbchen rein. Spender sein.

Registrier' Dich jetzt auf dkms.de





FALTEN KÖNNEN RICHTIG NETT SEIN.

ABER NICHT BEI JEDEM.

Ästhetisch Plastische Gesichtschirurgie · Sanfte Falten-
behandlung · Lidlifting · Laserbehandlung



Dr. Dr. Lange & Weyel

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

www.lange-weyel.de