

MEDIZIN + CO

DAS GESUNDHEITSMAGAZIN FÜR MÖNCHEGLADBACH



**MEDIZIN + WISSEN
FIT FÜR DIE KALTE JAHRESZEIT**

**MEDIZIN + WISSEN
OH DU RÜCKENGERECHTE WINTERZEIT**

**MEDIZIN + PRAXIS
GIBT ES EINE GEWÄHRLEISTUNG
AUF IMPLANTATE?**

**MEDIZIN + PRAXIS
WAS IST KINDERZAHNHEILKUNDE?**

DKMS 

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





Marc Thiele, Herausgeber

EDITORIAL

Liebe Leserinnen und Leser,

langsam wird es wechselhaft da draußen. Täglich eine neue Wetterlage, mal kalt-nass, dann wieder schön warm und sonnig. Auf lange Sicht wird sich in diesem Quartal natürlich das ungemütliche Wetter durchsetzen, was nicht nur bei unseren Strom- und Gasrechnungen eine Herausforderung sein wird, sondern natürlich auch für unser Immunsystem und die Gesundheit. Wir verlagern unser Leben wieder mehr nach innen und damit kommt eine leidliche, weil bereits seit mehreren Jahren bekannte Herausforderung ebenfalls zurück, auch wenn wir sie fast vergessen haben - Corona.

Mittlerweile haben wir uns an Inzidenzen von 250 und mehr gewöhnt, denn die Bedrohung scheint

nicht mehr existent - die Covid-Stationen der Krankenhäuser waren den Sommer über relativ leer. Dennoch sind dieses Jahr mehr Menschen an oder mit SARS-CoV2 gestorben als im Jahr zuvor. Das Gute an der Sache ist aber, wir haben uns an das Virus in unserem Leben größtenteils gewöhnt, die Meisten sind bereit, mit dem Risiko zu leben, wohl wissend, dass wir uns alle immer wieder anstecken können und werden und dass einige von uns schwerere Verläufe haben werden und andere, vor allem die Älteren und Schwächeren, daran vielleicht sterben werden. Trotz dieser Erkenntnis oder gerade wegen ihr macht es dann nicht noch mehr Sinn, vor allem in den kalten Jahreszeiten mehr Vorsicht walten zu lassen und sich mal ohne Motzen und Murren an ein paar Grundregeln zu halten, die keinem wirklich weh tun, wie

z.B. eine Maske in Innenräumen zu tragen und sich regelmäßig testen zu lassen, auch wenn es nun 3€ kostet? Bei all den Krisen, vor denen wir aktuell stehen, müssen wir doch nicht wirklich auch noch eine starke neue Coronawelle mit potentiellen Einschränkungen heraufbeschwören, nur weil wir die Regeln doof und die Bedrohung als nicht existent betrachten.

Ich wünsche Ihnen einen wunderschönen Herbst und viel Spaß beim Lesen der neuen Ausgabe.

Bleiben Sie gesund!

Ihr
Marc Thiele
Herausgeber



ZAHNARZTPRAXIS
DR. BONGARTZ



EIN KINDERLÄCHELN?
EINFACH DAS SCHÖNSTE
AUF DER WELT

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!





8 Städtische Kliniken: Klinik für Unfall- und Gelenkchirurgie zertifiziert



14 Strahlentherapie nach Ausbau nun in erweitertem Betrieb



20 Oh du rückengerechte Winterzeit

MEDIZIN + CO. AKTUELLES

- 6 Ein weiteres Jahr Fahrdienst „Generation 70Plus on Tour“
Kostenlose Broschüre „Gute Tipps für ein kleineres Krebsrisiko“
- 7 2.222 Geburt im Eli noch früher als 2021
- 8 Städtische Kliniken: Klinik für Unfall- und Gelenkchirurgie erneut als regionales Traumazentrum zertifiziert
- 9 Yes you can! Train your Brain 50+++!

MEDIZIN + FORSCHUNG

- 10 Kopfschmerz bei akutem Covid-19: Häufigeres Überleben
- 11 Nach Covid-19: Chronische Erschöpfung und kognitive Einschränkungen

MEDIZIN + WISSEN

- 12 Was gegen einen Blutdruckanstieg bei Kälte helfen kann
- 13 Fit für die kalte Jahreszeit

MEDIZIN+KLINIK

- 14 **Kliniken Maria Hilf**
Strahlentherapie nach Ausbau nun in erweitertem Betrieb

MEDIZIN + WISSEN

- 16 Schutz vor Grippe: Rechtzeitig Impftermin vereinbaren
- 17 Das persönliche Gürtelrose-Risiko kennen
- 18 Hepatitis B und C: Antworten auf die sechs wichtigsten Fragen
- 19 Ratgeber Gesundheit: Das leistet eine Grundfähigkeitsversicherung
- 20 „Oh du rückengerechte Winterzeit“ -
Outdoor-Tipps der Aktion Gesunder Rücken e.V. für die kalte Jahreszeit
- 22 Mit gutem Gehör sicher unterwegs
- 23 Ohren auf! Was wir über unser Gehör wissen sollten.
- 24 Zahnzusatzversicherungen: Ein schönes Gebiss muss man sich auch leisten können.

MEDIZIN + PRAXIS

- 25 **Dr. Dr. Lange & Weyel:**
Gibt es eine Gewährleistung auf Implantate?

MEDIZIN + WISSEN

- 26 Weiße Zähne zeigen

MEDIZIN + PRAXIS

- 27 **Praxis für Zahnheilkunde & Implantologie
Dr. Hartmut Bongartz MSc MSc & Kollegen**
Was ist Kinderzahnheilkunde?

MEDIZIN + WISSEN

- 28 Neuropathie: Wie sich Schäden entwickeln und was man dagegen tun kann.
- 29 Vergrößernde Sehhilfen. Kleines wieder besser sehen.

STANDARDS

- 3 Editorial
- 31 Notrufnummern und Adressen, Impressum

»Volkverein Mönchengladbach«

gemeinnützige Gesellschaft gegen Arbeitslosigkeit mbH®

Möbel
und geprüfte
E-Geräte



Glas
Keramik
Hausrat



Kleitmöbel
Rahmen



Wir sind
Partner
der Familien-
karte!



Rapsöl



second hand
6 mal in
unserer Stadt



Bücher
Spiele
CDs

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

Geöffnet:

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

Zentrale:

02166 671 16 00



Accessoires

teilen
macht
reich

www.volkverein.de



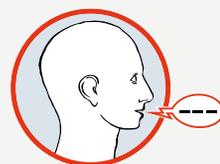
JEDER SCHLAGANFALL IST EIN NOTFALL! 112!

Kennen Sie die Symptome eines Schlaganfalls?

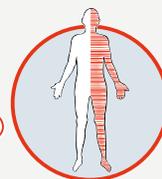
Tritt eines dieser Symptome
plötzlich auf, zögern Sie keine
Minute und wählen Sie sofort
den Notruf 112!



Sehstörung



Sprach-, Sprachver-
ständnisstörung



Lähmung, Taub-
heitsgefühl



Schwindel mit
Gangunsicherheit



Sehr starker
Kopfschmerz

Gesund, aktiv und
informiert mit der
neuen **HerzFit-App!**

Grat fürs Herz.

Deutsche
Herzstiftung



Messen!



Verbessern!



Lernen!

Kostenlos bei Google Play, im App Store und
unter www.herzstiftung.de/herzfit-app

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

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

Weitere Informationen:

Telefon: 05241 9770-0
schlaganfall-hilfe.de



Charity-Alliance bietet mit Unterstützung von REWE Seniorenfahrtdienst in Mönchengladbach ein weiteres Jahr an **Ein weiteres Jahr Fahrtdienst „Generation 70 plus on Tour“**



Foto: Stadt MG

Zum 1. Geburtstag des Seniorenfahrtdienstes bedankten sie sich bei den ehrenamtlichen Fahrerinnen und Fahrern: Johanna Kennel, Dörte Schall und Lina Kruse (Bildmitte vorne von links)

Vor etwas mehr als einem Jahr hat die Charity-Alliance gGmbH aus Kaiserslautern mit dem kostenlosen Senioren-Begleit- und Fahrtdienst „Generation 70 plus on Tour“ in Mönchengladbach ein deutschlandweit vielbeachtetes soziales Projekt gestartet, das älteren Menschen ein Stück sozialer Teilhabe und Mobilität sichert: Dabei können

Bürgerinnen und Bürger über 70 Jahren telefonisch ihre Wunschtermine für die Fahrten abstimmen, die dann an allen Tagen, bei Bedarf auch an Sonn- und Feiertagen stattfinden.

Mehr als 5.000 Fahrten haben die zehn ehrenamtlichen Fahrerinnen und Fahrer seit dem Projekt-

start absolviert. Dass der Fahrtdienst auch für die nächsten zwölf Monate gesichert ist, gaben Johanna Kennel, Geschäftsführerin der Charity-Alliance gGmbH, und Lina Kruse, Leiterin Projekte und Strategie der REWE Group, jetzt im Rathaus Abtei bekannt. „Das ist eine gute Nachricht für die Seniorinnen und Senioren unserer Stadt, die sehr dankbar für das Angebot sind“, freut sich Mönchengladbachs Sozialdezernentin Dörte Schall, die sich bei den Unternehmen und den ehrenamtlichen Fahrerinnen und Fahrern für ihr soziales Engagement bedankte.

Die Shuttle-Fahrten, die durch den Handelskonzern REWE und die REWE Region West großzügig unterstützt und vor allem durch Spendengelder finanziert werden, bieten vielen älteren Menschen mit geringem Einkommen die Chance, wieder mobil zu sein: Freunde besuchen, Einkaufen, mal ins Theater, Kino, Konzert oder zum Ausflug mit Bekannten wäre ihnen ohne die freundlichen Helfer*innen kaum möglich.

Und die freundlichen Helfer*innen hinter dem Steuer der Shuttleflotte leisten noch mehr als den reinen Fahrtdienst: Sie unterstützen bei Arztbesuchen und Behördengängen oder erledigen auch schon mal eine Besorgung für die Senioren. Die Hotline des Fahrtdienstes für die Generation 70 plus ist unter der Rufnummer 0631 7500 7469 erreichbar.

Deutsches Krebsforschungszentrum in der Helmholtz-Gemeinschaft / Krebsinformationsdienst

Kostenlose neue Broschüre: „Gute Tipps für ein kleineres Krebsrisiko“



Foto: Deutsches Krebsforschungszentrum

risiko“ erstellt. Das in leichter Sprache verfasste Heft stellt allen Bürgerinnen und Brgern verständliche Gesundheitsinformationen zur Verfügung und richtet sich an Menschen, die Krebs vorbeugen wollen. Das Heft wurde von Menschen mit Lernschwierigkeiten auf Verständlichkeit überprüft.

Die neue Broschüre gibt Tipps, die zeigen, wie man möglichst nicht an Krebs erkrankt, z.B.

- Warum Rauchen und Alkohol ein Krebsrisiko sind.
- Warum Übergewicht ein Krebsrisiko ist.
- Warum gesundes Essen und viel Bewegung gesund sind.
- Welche Impfungen das Krebsrisiko kleiner machen.
- Warum UV-Strahlen gefährlich für die Gesundheit sind.
- Wer Ihnen hilft, wenn Sie Fragen haben.

Die Broschüre „Gute Tipps für ein kleineres Krebsrisiko“ ist kostenlos erhältlich und kann per Brief an:

Krebsinformationsdienst
Deutsches Krebsforschungszentrum
Im Neuenheimer Feld 280
69120 Heidelberg

telefonisch unter 06221 - 42 28 90

oder per E-Mail an sekretariat-kid@kfz.de

bestellt sowie online unter:

<https://www.krebsinformationsdienst.de/service/iblatt/krebsvorbeugung-leichte-sprache.pdf>

heruntergeladen werden.





Foto: Städtische Kliniken Mönchengladbach

2.222 GEBURT IM ELI NOCH FRÜHER ALS IN 2021

Der Baby-Boom in den Städtischen Kliniken Mönchengladbach setzt sich auch im Jahr 2022 weiter fort: Am 23. August 2022 um 8.56 Uhr kam Baby Fiona bei der 2.222 Geburt auf die Welt. Im Vorjahr war es noch der 3. September 2021 als die kleine Mira ebenfalls bei der 2.222 Geburt in NRWs geburtenstärkster Klinik das Licht der Welt erblickte. Dr. Ariane Sporkmann, eine Oberärztin der Frauenheilkunde & Geburtshilfe, Dr. Harald Lehnen, Chefarzt der Frauenheilkunde & Geburtshilfe, Stephanie Karpel-Massler, Assistenzärztin, und Hebamme Laura Salk-Zimmermann, gratulierten den Eltern Mary-Joe Haupt und André Rösser gemeinsam zur Geburt (auf dem Bild v. l. n. r).

„Bei uns zeichnet sich auf Grund der momentan rund 110 Geburten mehr im Vergleich zum Vorjahreszeitraum erneut ein Rekord in der Geburtshilfe ab. Schon 2021 gab es bei uns fast 3.500 Geburten. Es ist durchaus möglich, dass wir diese Marke erstmals in der Geschichte überschreiten“, sagt Dr. Harald Lehnen. Da das Elisabeth-Krankenhaus neben normalen Geburten auf Mehrlingsgeburten sowie Früh- und Risikoschwangerschaften spezialisiert ist, ist die Nachfrage besonders groß.

Im aktuellen Jahr gab es bereits 78 Zwillingsgeburten (2021: 67). „Diese Tendenz bei der Geburtenentwicklung hängt meiner Meinung nach auch stark mit der zunehmenden Spezialisierung der Kliniken zusammen“, so Lehnen weiter, der seit 28 Jahren die Geburtshilfe & Frauenheilkunde leitet und einen solchen Ansturm bisher nicht erlebt

hat. „Ich bin den Hebammen, Ärzten und Pflegekräften in unserem interdisziplinären Team sehr dankbar, dass sie eine solche Leistung mit ihrem Einsatz überhaupt erst ermöglichen“, ergänzt er.

Die herausragende Arbeit der Frauenklinik in Rheydt wurde erst kürzlich auch wieder von externer Stelle honoriert: So hat das F.A.Z.-Institut die Frauenheilkunde & Geburtshilfe der Städtischen Kliniken Mönchengladbach im Zuge des Zertifikats „Deutschlands beste Krankenhäuser 2022“ mit einer Sonderauszeichnung belohnt. Die Basis für die Auswertung bildeten Qualitätsberichte und Patientenbewertungen.

Die Zahl der Neugeborenen ist im Eli sogar noch höher als die ohnehin schon hohe Anzahl an Geburten. Der Hintergrund ist, dass es sehr häufig Mehrlingsgeburten gibt, weil Mütter ihre Zwillinge dort auch ohne Kaiserschnitt zur Welt bringen können. Im klinikeigenen Perinatalzentrum grenzen Pränatalmedizin, die Geburtshilfe mit eigenem OP, die Neonatologie mit Intensivstation, die Kinderklinik und die Kinderchirurgie in einem Gebäude unmittelbar aneinander, so dass eine vollumfängliche Versorgung sichergestellt werden kann.

Die hochspezialisierte technische Ausrüstung erlaubt es, beispielsweise auch Frühchen mit einem Gewicht bis zu 400 Gramm zu versorgen und sie über Monate hin behutsam auf der Intensivstation auf eine normale Säuglings-Entwicklung vorzubereiten. „Wir konzentrieren uns zwar schwer-

punktmäßig darauf, die werdenden Mütter aus Mönchengladbach aufzunehmen, aber es ist mittlerweile auch weit über die Stadtgrenzen hinaus bekannt, dass hier alle medizinischen Leistungen der Geburtshilfe und der Mutter-Kind-Klinik zur Verfügung stehen“, erläutert der Chefarzt.

In Zeiten der Corona-Pandemie erreichen die Geburtshilfe der Städtischen Kliniken viele Nachfragen rund Corona und die Anmeldung zur Geburt. Hier finden werdende Eltern alle wichtigen Fragen und Antworten:

<https://sk-mg.de/de/Aktuelle-Infos-zum-CoronaVirus.htm>





(v. l. n. r.): Dr. Harald Löw, Ärztlicher Direktor und Chefarzt der Klinik für Unfall- und Gelenkchirurgie, Dr. Tobias Strapatsas, Chefarzt der Zentralen Notaufnahme, Dr. Jörg Schuster, Oberarzt der Klinik für Unfall- und Gelenkchirurgie, und Dr. Sabine Keiser, Chefarztin der Klinik für Kinder und Jugendliche.

Foto: Städtische Kliniken Mönchengladbach

STÄDTISCHE KLINIKEN: KLINIK FÜR UNFALL- UND GELENKCHIRURGIE ERNEUT ALS REGIONALES TRAUMAZENTRUM ZERTIFIZIERT

In Deutschland gibt es jedes Jahr mehr als 30.000 Schwerverletzte, die nur durch eine flächendeckende, optimale medizinische Versorgung gerettet werden können. Die Städtischen Kliniken Mönchengladbach gehören deshalb schon seit 2008 als regionales Traumazentrum dem TraumaNetzwerk EU-Regio Aachen an und wurden jetzt erneut erfolgreich zertifiziert.

Das Netzwerk besteht aus vier überregionalen Traumazentren in drei Ländern, fünf regionalen Traumazentren in Belgien und Deutschland sowie zehn lokalen Traumazentren. „All unsere Strukturen wurden im Zuge des Audits nochmals grundlegend von unabhängigen Gutachtern überprüft. Wir freuen uns sehr, dass mit der Rezertifizierung unsere hohen Qualitätsstandards für die Versorgung von Traumapatienten bestätigt wurden“, so Dr. Jörg Schuster, Oberarzt der Klinik für Unfall- und Gelenkchirurgie.

„Dass die Bevölkerung zunehmend älter wird, sorgt für eine größere Anzahl an Verletzungen bei Patienten im Alter von über 85 Jahren. Die Verunfallten benötigen eine intensive Behandlung, damit sie so rasch wie möglich wieder in ihre gewohnte Umgebung zurückkehren können“, so Dr. Harald Löw, Ärztlicher Direktor und Chefarzt der Klinik für Unfall- und Gelenkchirurgie. Bei der Versorgung Schwerverletzter arbeiten alle medizinischen Abteilungen oft unter teils hohem Zeitdruck sehr eng zusammen. Um diese Zusammenarbeit noch zu intensivieren, wurde vor wenigen Monaten im Eli ein Alterstraumatologisches Zentrum

gegründet. Eine Zertifizierung ist für Herbst des Jahres geplant.

„Traumaversorgung ist Teamwork, da kommt es auf eine optimale Zusammenarbeit von Notärzten im Rettungsdienst, Unfallchirurgen, Kinderärzten, Anästhesisten, Pflegekräften, Psychologen und Physiotherapeuten an“, so Dr. Tobias Strapatsas, Chefarzt der Zentralen Notaufnahme. In der Notaufnahme und dem dort befindlichen Schockraum, in dem die Erstversorgung schwerverletzter und polytraumatisierter Patienten stattfindet, sei dies bei einem gleichbleibend hohen Aufkommen an Notfallpatient:innen manchmal eine besondere Herausforderung.

Eine nicht weniger große Herausforderung ist die Versorgung verunfallter Kinder. Denn Unfälle sind für Kinder und ihre Eltern immer eine besondere Stresssituation. „Die kindgerechte Versorgung ist uns ein besonderes Anliegen. Durch die Schließung einer Kinderklinik in unserer Region hat sich das Einzugsgebiet deutlich vergrößert und wir müssen heute weitaus mehr Kinder nach Unfällen versorgen“, so Dr. Sabine Keiser, Chefarztin der Kli-

nik für Kinder und Jugendliche. Durch die langjährige Erfahrung der Mitarbeiter:innen ist auch die Versorgung der kleinen Patienten im Elisabeth-Krankenhaus auf höchstem Niveau sichergestellt. Eltern können ihre Kinder dort bis vor den OP begleiten und sie in angenehmer Atmosphäre nach dem Eingriff wieder in Empfang nehmen. Mithilfe modernster Verfahren ist eine optimale Schmerztherapie von der ersten Minute gewährleistet.

Für die stetig bessere Versorgung der Patienten sind ein regelmäßiges Training und eine kontinuierliche Aus- und Weiterbildung elementar. Das Eli wird seine Mitarbeiter:innen daher noch systematischer schulen. In einem Erweiterungsbau des Ausbildungszentrums ist in diesem Jahr auf 250 Quadratmetern SAM entstanden. Der griffige Kurzname steht für „Simulationszentrum und Akademie für multidisziplinäre Notfalltrainings“. Die drei Räume im SAM sind nicht nur mit modernster Medizintechnik, sondern auch mit umfangreicher Kommunikationstechnik ausgestattet. Hier können die unterschiedlichen Berufsgruppen in Zukunft die Versorgung am Notfallort, im Schockraum und auf den Stationen als Gruppe gemeinsam trainieren.

Englisch lernen ist Gehirn-Gymnastik und hält uns fit.
Yes, you can! Train your brain 50 +++!



Fotos: ELKA®



“Excuse me, please. Where is the next pharmacy?”

Wir haben mal Englisch gelernt, doch uns fehlen die Worte. Und denken, dass wir uns nichts mehr merken können. Das stimmt nicht. Das Gehirn speichert selten genutztes Wissen weiter hinten. Durch Wieder- oder Neu-lernen reaktivieren und schaffen wir Nervenverbindungen im Gehirn.

Ein positiver Nebeneffekt: Englisch als Weltsprache bietet Vorteile auf Reisen, im Internet und in Gesprächen. ELKA bietet in M'gladbach Kurse speziell für Menschen 50+++ an, die ihr Englisch aufpolieren oder neu lernen wollen. Mit wenig Grammatik, aber viel Spaß am gemeinsamen Lernen.

Dabei kommt es auf Dialogübungen und direktes Anwenden der Sprache an. Ohne Sorge vor Fehlern -die sind herzlich willkommen - in einer kleinen Gruppe im eigenen Alter. Um das Konzept kennenzulernen, gibt es kostenlose Probestunden.

Alle Infos über die Kurse gibt es bei:

ELKA® Erfolgreich lernen. Konzepte im Alter.
 Rainer Perlick | Tel.: 0 21 66 - 555 00 59 | www.elka-lernen.de



**Kennen Sie Ihr
 Herzinfarkt-Risiko?**



Rund 300.000 Menschen erleiden in Deutschland jedes Jahr einen Herzinfarkt. Finden Sie heraus, ob Sie gefährdet sind.

Jetzt den Test machen:
www.herzstiftung.de/risiko

City, Rheindahlen und Rheydt
Neue Kurse in Mönchengladbach

Englisch
 für Best Ager „50+++“
 Einsteiger und Fortgeschrittene

- einmal pro Woche
- vor- oder nachmittags
- in kleinen Gruppen
- auch ohne Vorkenntnisse
- direktes Sprachtraining
- Mindestalter: **50 Jahre**
- Kostenfreie Probestunde

Sie wollen... Ihr Englisch aufpolieren? ... Englisch als Einsteiger lernen? ... englische Begriffe, die uns täglich begegnen, verstehen? ... sich auf Reisen verständigen? ... in netter Gesellschaft aktiv sein und geistig fit bleiben?

ELKA® Erfolgreich lernen. Konzepte im Alter.



Über die Kurse informiert Sie:

Rainer Perlick
 Tel.: 0 21 66 - 555 00 59
www.elka-lernen.de



Foto: © de.123rf.com/profile_natalimis

Kopfschmerz bei akutem COVID-19: Häufigeres Überleben

Wissenschaftler gingen nun ersten Hinweisen dazu nach, dass Kopfschmerz bei COVID-19 mit einer positiven Prognose assoziiert sei und womöglich eine Aussage über die Überlebenschancen treffen lässt. Die Analyse über 48 Studien und 43 169 Patienten in stationärer COVID-19-Behandlung zeigte, dass jeder 10. Patient an Kopfschmerz als einem der COVID-19-Symptome litt. Die Überlebenschancen dieser Patienten waren etwa doppelt so hoch wie die der Patienten, die keine Kopfschmerzen hatten.

Eine Infektion mit dem neuen Coronavirus SARS-CoV-2 und die akute Erkrankung COVID-19 gehen häufig mit Kopfschmerzen einher. Wissenschaftler gingen nun ersten Hinweisen dazu nach, dass Kopfschmerz bei COVID-19 mit einer positiven Prognose assoziiert sei und womöglich eine Aussage über die Überlebenschancen treffen lässt.

Dazu führten sie eine systematische Recherche in der medizin-wissenschaftlichen Datenbank PubMed durch. Sie identifizierten alle Kohortenstudien zu klinisch-stationärer Behandlung von COVID-19-Patienten, wenn angegeben war, ob Kopfschmerzen vorlagen, wie die COVID-19-Diagnose bestätigt wurde und wie viele der Patienten überlebten. Die Wissenschaftler führten eine Metaanalyse über die in die Studie aufgenommenen Untersuchungen durch.

Systematischer Review und Metaanalyse über 48 Studien

Zur Analyse konnten 48 Kohortenstudien mit insgesamt 43 169 Patienten in stationärer COVID-19-Behandlung herangezogen werden. 81,4 % (35 132 von 43 169) der Patienten überlebten, 18,6 % (8 037 von 43 169) verstarben.

Die Häufigkeit (Prävalenz) von Kopfschmerz als Symptom bei stationär behandelten Patienten mit COVID-19 betrug 10,4 % (95 % Konfidenzintervall, KI: 8,3 % – 12,9 %). Kopfschmerz als Symptom von COVID-19 war mit einer signifikant höheren Überlebensrate assoziiert verglichen mit Patienten ohne Kopfschmerz (Risikorate, RR: 1,90; 95 % KI: 1,46 – 2,47; $p < 0,0001$). Nach Berücksichtigung des Patientenalters blieb dieser Zusammenhang weiterhin robust (Alters-adjustierte RR: 2,28; 95 % KI: 1,78 – 2,92); $p < 0,0001$).

Es fielen auch weitere Symptome auf, die mit höheren Überlebensraten einhergingen:

- Geruchsverlust (Anosmie): RR: 2,94; 95 % KI: 1,94 – 4,45
- Muskelschmerz (Myalgie): RR: 1,57; 95 % KI: 1,34 – 1,83
- Übelkeit oder Erbrechen: RR: 1,41; 95 % KI: 1,08 – 1,82

Atemnot und verschiedene Begleiterkrankungen waren hingegen stärker mit einer reduzierten Überlebenschance assoziiert.

Kopfschmerz ist bei COVID-19 ein gutes Zeichen

Kopfschmerz bei akutem COVID-19 scheint demnach auf Prozesse in Körper und Immunabwehr zu deuten, die die Chancen, die Infektion mit dem neuen Coronavirus zu überleben, erhöhen. Weitere Studien müssen nun klären, welche Prozesse sich bei Patienten mit und ohne Kopfschmerz erkennen lassen, die für den Überlebensvorteil bei COVID-19-Kopfschmerz verantwortlich sind.

Darüber hinaus wäre das bessere Verständnis solcher Prozesse hilfreich für die Patienten, die nicht in der Lage sind, Symptome zu berichten. Die Autoren berichten, dass eine Reihe von Arbeiten auf die Rolle von Interleukin-6 und CGRP bei der Bekämpfung von viralen Infektionen und speziell bei COVID-19 deuten. Beide sind erhöht bei Personen mit Kopfschmerz. CGRP ist eine besonders bei Migräne bekannte Substanz, die Ziel einer Reihe von Migränemedikamenten ist.

Quelle: Deutsches Gesundheitsportal / HealthCom

Autor:

Gallardo VJ, Shapiro RE, Caronna E, Pozo-Rosich P. The relationship of headache as a symptom to COVID-19 survival: A systematic review and meta-analysis of survival of 43,169 inpatients with COVID-19. Headache. 2022 Sep 2. doi: 10.1111/head.14376. Epub ahead of print. PMID: 36053077.
-> <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/36053077/>



Nach COVID-19: Chronische Erschöpfung und kognitive Einschränkungen

Nach einer Infektion mit SARS-CoV-2 leiden deutlich mehr Menschen an einem chronischen Erschöpfungssyndrom als Menschen, die nicht mit dem Virus in Kontakt waren. Auch kognitive Defizite wie Konzentrations- oder Gedächtnisstörungen treten nach einer Infektion häufiger auf. Wie Forschende der Charité – Universitätsmedizin Berlin und des Universitätsklinikums Schleswig-Holstein (UKSH), Campus Kiel, in einer aktuellen Untersuchung zeigen, sind überwiegend junge Frauen von einem Erschöpfungssyndrom betroffen. Geistige Beeinträchtigungen wurden eher bei Männern ab 55 Jahren beobachtet, wie die Forschenden im Fachmagazin eClinicalMedicine* berichten. Den Erkenntnissen liegen umfangreiche Daten der COVIDOM-Studie zugrunde, einer Erhebung im Rahmen des Nationalen Pandemie Kohorten Netzwerks (NAPKON).

Das postinfektiöse chronische Erschöpfungssyndrom, auch bekannt als Fatigue-Syndrom, zeigt sich durch eine langfristige und stark ausgeprägte körperliche Schwäche, die sich selbst durch Schlaf und Ruhepausen nicht bessert. Häufig tritt eine Verschlechterung auch nach geringfügigen Belastungen auf. Die chronische Erschöpfung gilt als Hauptgrund für eine verminderte Lebensqualität nach COVID-19. Geeignete Therapieoptionen fehlen. Bislang gab es keine zuverlässigen Zahlen für die Häufigkeit von Spät- und Langzeitfolgen wie dieser nach COVID-19. Auch schwanken die Angaben über die Verbreitung von Fatigue in der Bevölkerung in anderen Zusammenhängen. „Die Existenz und möglichen Auswirkungen von chronischer Erschöpfung nach COVID-19 werden derzeit kontrovers diskutiert. Unsere Untersuchung liefert nun auf Basis breiter Bevölkerungsstudien belastbare Daten, die von gesellschaftlicher Bedeutung sind“, sagt Prof. Dr. Carsten Finke, Klinik für Neurologie mit Experimenteller Neurologie der Charité. „Langanhaltende chronische Erschöpfung nach einer SARS-CoV-2-Infektion ist durchaus ein häufiges und relevantes Problem. Die Erkrankung ist mit großem persönlichen Leidensdruck verbunden, führt zu Ausfällen am Arbeitsplatz und stellt eine erhebliche Belastung für das Gesundheitssystem dar.“

Das Forschungsteam um Prof. Finke und Prof. Dr. Walter Maetzler, stellvertretender Direktor der Klinik für Neurologie des UKSH, Campus Kiel, hat für die aktuelle Untersuchung Daten von rund 1.000 Patientinnen und Patienten ausgewertet, deren SARS-CoV-2-Infektion mindestens sechs Monate zurücklag. Die Vergleichsgruppe ohne vorangegangene Infektion bildeten rund 1.000 Menschen, deren Daten für eine Bevölkerungsstudie der Universität Leipzig vor der Pandemie zusammengetragen worden waren. Rund 19 Prozent der zuvor SARS-CoV-2-Infizierten wiesen demnach relevante Symptome für ein chronisches Erschöpfungssyndrom auf, im Gegensatz zu nur acht Prozent in der Vergleichsgruppe. Chronische Erschöpfung kommt damit auch Monate nach einer Infektion mit dem Coronavirus mehr als doppelt so häufig vor wie in der gesunden Allgemeinbevölkerung. Insbesondere trifft sie jüngere Frauen zwischen 18 und 24 Jahren infolge einer Infektion. „Wir hatten im direk-

ten Vergleich mit der Allgemeinbevölkerung keine so hohen Zahlen und keinen so deutlichen Unterschied erwartet“, so Prof. Finke. Neurologische Beschwerden während der akuten COVID-19-Erkrankung konnten als Risikofaktoren für das spätere Auftreten von Fatigue identifiziert werden.

Kognitive Einschränkungen wie Konzentrations- oder Gedächtnisstörungen sind laut der Studie eine weitere häufige Folge einer Coronavirus-Infektion: Sie zeigten sich bei 27 Prozent der Untersuchten. Symptome dieser Art traten vor allem bei älteren Männern auf. Nur wenige von ihnen beklagten jedoch gleichzeitig Symptome einer chronischen Erschöpfung, während bei Patientinnen und Patienten zwischen 25 und 54 Jahren etwa die Hälfte an Fatigue und kognitiven Einschränkungen litt. Das Forschungsteam schließt daraus, dass voneinander unabhängige Faktoren zum Auftreten dieser beiden verbreiteten Folgen führen. Welche der unterschiedlichen Lang- und Spätfolgen sich nach COVID-19 zeigen, ist sehr wahrscheinlich auf unterschiedliche Entstehungsmechanismen zurückzuführen. „Für uns ist nun interessant, ob die kognitiven Defizite dauerhaft bestehen bleiben, oder ob sie sich zurückbilden. Auch ist die Frage offen, ob durch eine SARS-CoV-2-Infektion Demenzen bei Älteren früher auftreten“, sagt Prof. Maetzler. „Die aktuellen Daten geben erste Hinweise darauf, dass das chronische Erschöpfungssyndrom weniger stark ausgeprägt ist, je länger die Erkrankung zurückliegt.“ Daher widmen sich die Forschenden derzeit insbesondere dem Verlauf dieser Beschwerden.

*Hartung T. J. et al. Fatigue and cognitive impairment after COVID-19: A prospective multicentre study. eClinicalMedicine, Volume 53, 2022. doi: 10.1016/j.eclinm.2022.101651

COVIDOM-Studie

In der COVIDOM-Studie, die im Rahmen des Nationalen Pandemie Kohorten Netzes (NAPKON/NAPKON-POP) durchgeführt wird, untersuchen Forschende des UKSH, der Charité und des Universitätsklinikums Würzburg, der Christian-Albrechts-Universität zu Kiel und des Exzellenzclusters „Präzisionsmedizin für chronische Entzündungser-

krankungen/Precision Medicine in Chronic Inflammation“ die gesundheitlichen Folgen bei SARS-CoV-2-Infizierten. NAPKON ist eine bundesweite Forschungsplattform zu COVID-19, in der sich Universitätskliniken sowie Kliniken und Arztpraxen zu einem Netzwerk zusammengeschlossen haben, um ein klinisches Bild der Akut- und Langzeitfolgen einer SARS-CoV-2-Infektion zu generieren. Die Studie wird gefördert vom Nationalen Forschungsnetzwerk der Universitätsmedizin (NUM), das vom Bundesministerium für Bildung und Forschung zu Beginn der Pandemie initiiert wurde. Unter dem Dach des NUM schaffen Verbundprojekte wie NAPKON gemeinsam mit weiteren Komponenten des NUM grundlegende Infrastrukturen für das erfolgreiche Verständnis und damit für die Bekämpfung von Pandemien am Beispiel von COVID-19.

Quelle: Deutsches Gesundheitsportal / HealthCom

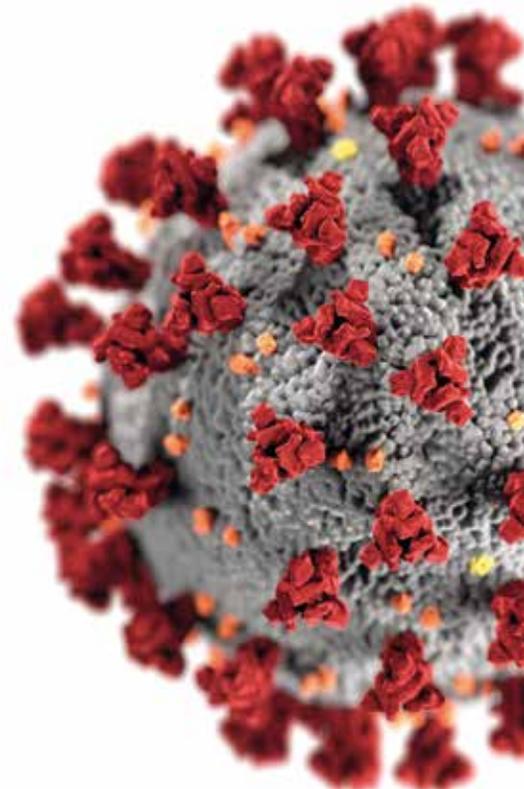


Foto: © unsplash.com/CDC

Originalpublikation:

Gemeinsame Pressemitteilung der Charité und des Universitätsklinikums Schleswig-Holstein (UKSH)

-> <https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S2589537022003819?via=ihub>



Bluthochdruck im Winter öfter kontrollieren

Was gegen einen Blutdruckanstieg bei Kälte helfen kann



Foto: djd/Telcor Forschung/simona - stock.adobe.com

Winterkälte kann den Blutdruck steigen lassen. Deshalb sollte man es sich drinnen schön gemütlich machen - notfalls mit dicken Pullis statt aufgedrehter Heizung.

Der kommende Winter könnte kälter werden als gewohnt. Nicht unbedingt wegen besonders frostiger Außentemperaturen, sondern durch die Notwendigkeit, wegen der Energiekrise beim Heizen zu sparen. Das kann die negativen Auswirkungen, die der Winter auf die Gesundheit ohnehin schon hat, noch einmal verstärken. Denn weil sich bei Kälte die Blutgefäße zusammenziehen und so der Blutdruck nach oben getrieben wird, ist das Risiko für Herzinfarkt und Schlaganfall in der kalten Jahreszeit deutlich höher als im Sommer. Besonders Senioren sind gefährdet, gerade wenn schon Vorerkrankungen wie Hypertonie oder andere Herz-Kreislauf-Erkrankungen bestehen.

Das Schlafzimmer nicht auskühlen lassen

Der dann oft gegebene Rat, kräftig zu heizen, ist zurzeit schwierig umzusetzen. Dennoch sollten gerade ältere Menschen darauf achten, vor al-

lem das Schlafzimmer nicht komplett auskühlen zu lassen. Denn allzu niedrige Temperaturen dort können einen starken morgendlichen Anstieg des Blutdrucks verursachen, der besonders kritisch ist. Warme Kleidung, Decken und Wärmflaschen ergänzen das Heizen. Außerdem sollten Bluthochdruckpatienten ihre Medikamente gewissenhaft einnehmen und gegebenenfalls mit dem Hausarzt über eine Dosisanpassung sprechen. „Neben der ärztlich verordneten Therapie kann hochwertiges Arginin einen wichtigen Beitrag zur Blutdrucksenkung sowie zur Verbesserung der Durchblutung leisten“, ergänzt der Münsteraner Arterioskleroseforscher Prof. Horst Robenek. „Denn aus Arginin wird im Körper auf ganz natürliche Weise Stickstoffmonoxid (NO) gebildet. NO weitet die Adern, verbessert daher die Durchblutung deutlich. Zudem unterstützt es die körpereigene Blutdruckregulation und schützt die Gefäße vor gefährlichen Ablagerungen.“ Robenek empfiehlt eine Kombination von Arginin mit Fol-

säure sowie Vitamin B6 und B12 wie in Telcor Arginin plus aus der Apotheke – mehr dazu unter www.telcor.de. Zudem seien Hülsenfrüchte, Nüsse, Soja, Vollkornreis, Garnelen, Thunfisch, rotes Fleisch oder Gelatine gute Argininquellen.

Mäßig, aber regelmäßig bewegen

Immer nur auf dem warmen Sofa kuscheln ist in der kalten Jahreszeit aber auch nicht ratsam, denn eines der besten Mittel gegen Bluthochdruck ist regelmäßige Bewegung. Spaziergänge oder Walking im Freien sind besonders gut, weil sie zusätzlich die Vitamin-D-Produktion und das Immunsystem ankurbeln. Auf intensive sportliche Anstrengungen oder Kraftakte wie Schneeschippen sollten gefährdete Personen dagegen lieber verzichten, denn sie können zu Blutdruckspitzen führen.

Quelle: djd

Fit für die kalte Jahreszeit

Tipps, um das Immunsystem im Herbst und Winter zu stärken

Kurze Tage, Nebel, Nieselregen und kühle Temperaturen: Mit der kalten Jahreszeit startet auch die Zeit, in der unsere Abwehrkräfte Unterstützung gut gebrauchen können. Vor allem bei nass-kaltem Wetter und wenig Sonnenlicht leidet unser Wohlbefinden.

Ungleichgewicht im Säure-Basen-Haushalt vermeiden

Im Herbst spüren wir deutlich, wie unser Organismus auf Sparflamme schaltet und sich nach und nach auf den Winter einstellt. Oft haben wir weniger Energie, werden abends früher müde und fühlen uns auf der Couch wohler als aktiv draußen. Zudem steigt bei vielen der Appetit auf deftiges Essen und süße Snacks. Häufige, unausgewogene Mahlzeiten können jedoch zu einem Ungleichgewicht im Säure-Basen-Haushalt führen. Gerät das Säure-Basen-Verhältnis im Körper aus der Balance, kann das wiederum den Stoffwechsel beeinträchtigen, was sich auch auf unsere Immunabwehr auswirken kann.

Doppelt wirksam: basische Mineralstoffe und Mikronährstoffe

Damit unser Stoffwechsel funktioniert, ist es daher besonders wichtig, für einen ausgeglichenen Säure-Basen-Haushalt zu sorgen. Zudem ist es sinnvoll, das Immunsystem mit Mikronährstoffen zu versorgen. Einen wertvollen Beitrag hierzu kann beispielsweise das neue „Basica Immun“ mit Doppel-Wirk-Prinzip leisten. Das Nahrungsergänzungsmittel aus der Apotheke kombiniert basische Mineralstoffe mit hochdosierten Mikronährstoffen und ist in der täglichen Anwendung sehr praktisch. Das basische Trinkgranulat mit Zink trägt zu einem normalen Säure-Basen-Stoffwechsel bei. Die Kapsel mit spezifischen Nährstoffen wie Vitamin C, Vitamin D3, Zink und Selen leistet einen Beitrag zu einer normalen Funktion des Immunsystems. Damit ist man gegen äußere Einflüsse gewappnet und hat alle Chancen, fit und gesund durch Herbst und Winter zu kommen. Informationen für ein Immunsystem in Balance finden sich auch unter www.basica.com/basica/de/Balance-Wohlbefinden/Unser-Immunsystem.

Dem Stress Adieu sagen

Täglich Sauerstoff an der frischen Luft tanken und viel trinken, um ausgetrocknete Schleimhäute zu



Foto: djf/Basica

In der kalten Jahreszeit können unsere Abwehrkräfte Unterstützung gut gebrauchen.

vermeiden: Es gibt noch andere Dinge, auf die man achten sollte, um in der kalten Jahreszeit gesund zu bleiben. Ingwertee und heißes Zitronenwasser zum Beispiel stillen nicht nur den Flüssigkeitsbedarf, sondern pushen zusätzlich die Abwehrkräfte. Wichtig ist es außerdem, ausreichend zu schla-

fen und dauerhaften Stress zu vermeiden. Zu viel Stress schwächt das Immunsystem, wodurch die Anfälligkeit für Infekte steigt.

Quelle: djf



„Wichtiger als die Größe und Kapazität unserer Klinik empfinden wir den therapeutischen Fortschritt, welchen wir unseren Patientinnen und Patienten zu Teil werden lassen können. Allen können wir nun die intensitätsmodulierte und Bildgestützte Bestrahlung anbieten“, erklärt Frau Prof. Nestle. „Dies bringt eine Verbesserung der Bestrahlungen von Kopf bis Fuß, also in der Behandlung von Hirn- und Kopf-Hals-Tumoren über Brust- und Lungen- und Speiseröhrenkrebs bis zu Darm-, gynäkologischen und Prostata-Tumoren und für Patient:innen mit Metastasen.“

„Dieser Fortschritt kommt auch den Patient:innen unseres zertifizierten Onkologischen Zentrums, von dem wir mit der Klinik für Strahlentherapie ein bedeutender Teil sind, zu Gute. Unser von meinem Kollegen Prof. Ullrich Graeven geleitetes Zentrum ist übrigens zuletzt von der Bezirksregierung sogar mit der Auszeichnung zum „Onkologischen Spitzenzentrum“ versehen worden“, ergänzt Nestle.

Weitere mit dem räumlichen und technischen Ausbau der Klinik erreichte Verbesserungen betreffen die Hochpräzisionsbestrahlung, also die präzise Beseitigung kleiner Tumoren oder Metastasen, etwa in Kopf, Leber oder Lunge, und den Einsatz des sogenannten „Gating“.

Diese Atemgesteuerte Bestrahlung bewirkt, dass die Behandlung im Bereich des Brustkorbs, also z.B. an der Brust oder der Lunge, oder auch im Oberbauch, z.B. an Leber oder Bauchspeicheldrüse, schonender erfolgen kann. Prinzip dieser Technik ist es, genau dann zu bestrahlen, wenn beim Einatmen die Organe in einer bestimmten Position sind, so dass benachbarte Organe besser ausgespart werden können.

„Gemeinsam mit den Kollegen der operativen Medizin und der Systemtherapie können zudem weitere neue Konzepte der sogenannten multimodalen Therapie – also Behandlungen mit aufeinander abgestimmter Operation, Bestrahlung und Chemo- oder Immuntherapie – eingeführt werden“, so Nestle weiter. „So planen wir auch eine neue Studie, in der bei Lungentumoren nur noch das kleinste mögliche Tumor-Volumen bestrahlt wird, zusammen mit Chemo- und Immuntherapie. So werden die Synergien aller

STRAHLENTHERAPIE NACH AUSBAU NUN IN ERWEITERTEM BETRIEB

Text: Kliniken Maria Hilf | **Fotos:** J.Tepass | **Illustrationen / Grafiken:** Hochschule Niederrhein

Bald fertig und schon mit erweitertem Betrieb möglich – so bilanziert man in den Kliniken Maria Hilf an der Viersener Straße aktuell den Status Quo, was den im Dezember 2020 begonnenen Erweiterungsbau der Klinik für Strahlentherapie betrifft.

„Nach baulicher Fertigstellung der neuen Gebäude sind inzwischen zwei unserer neuen Bestrahlungsgeräte schon im Einsatz“, schildert die Chefärztin der Strahlentherapie, Frau Prof. Dr. med. Ursula Nestle die aktuelle Situation in

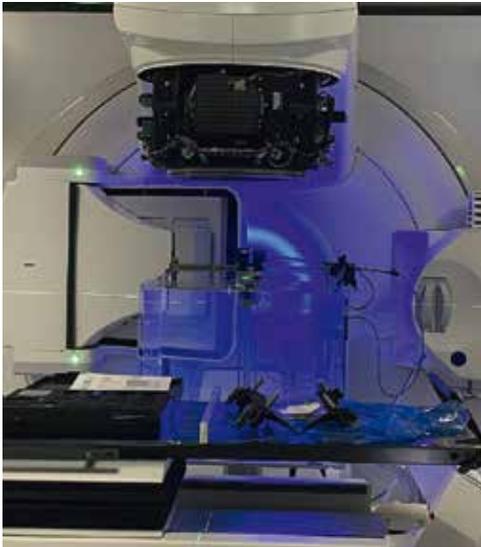
Ihrer Klinik, gepaart mit etwas Freude und etwas Stolz.

Gründe hierzu liefert die Tatsache, dass man trotz Corona-bedingter Schwierigkeiten und der im Baugewerbe zuletzt spürbaren Einschränkungen, ganz nah am Zeitplan der Baumaßnahme geblieben ist. Über die Einhaltung baulicher Eckdaten hinaus spielen die neuen, nun in Betrieb befindlichen Bestrahlungsgeräte bzw. Linearbeschleuniger und die hinzugewonnene, medizintechnische Ausstattung eine bedeutsamere Rolle:



Verfahren optimal genutzt und die jeweiligen Nebenwirkungen auf ein Minimum reduziert.“

Sehr glücklich ist Nestle über einen weiteren Umstand: „Mit der verbesserten und erweiterten Geräteausrüstung werden bald auch die z.T. schwer zumutbaren aber bis dato notwendigen Bestrahlungen zu später Stunde ein Ende haben.“ Diese mussten aufgrund der hohen Nachfrage eingeführt werden und hatten auf Seiten der Patient:innen und der Mitarbeiter:innen zu zusätzlichen Belastungen geführt.



Um dies letztlich zu erreichen und den neuen Standard auch im Falle eines Geräteausfalls oder während Wartungsarbeiten aufrechterhalten zu können, kommt es Anfang 2023 zu einem letzten abschließenden Geräteaustausch. Ein weiterer neuer Linearbeschleuniger hält Einzug, dann verfügt die Klinik über insgesamt vier moderne Geräte.

Bis zu diesem Termin, zu welchem sich die „neue“ Klinik für Strahlentherapie dann der Öffentlichkeit mit einem Tag der offenen Tür in aller Breite präsentieren möchte, halten im Rahmen des Innausbaus ein paar namhafte Bekannte aus der Wissenschaft Einzug: Berühmtheiten wie Archimedes, Marie Curie und Galileo Galilei übernehmen, illustriert durch großformatige Abbildungen und Informationsafeln, quasi als „Patronen“ und Namens-



geber für die Geräte die Wegweisung durch die Klinik und treten quasi in den Dialog mit ihren Betrachtern.

Das insgesamt auf ein möglichst großes Wohlbefinden der Patient:innen und Besucher:innen ausgelegte Gestaltungskonzept geht zurück auf eine Zusammenarbeit mit der Hochschule Niederrhein mit Unterstützung des Fördervereins der Kliniken Maria Hilf. Gemeinsam wurde ein Gestaltungs-Wettbewerb ausgeschrieben, dessen Siegerentwurf Anfang 2022 gekürt wurde. Die Umsetzung soll mit der Fertigstellung der Gesamtbaumaßnahme und im März 2023 abgeschlossen werden und kann dann von jedermann besichtigt werden.

Wichtiger Bestandteil des Gestaltungskonzeptes der Studierenden der Hochschule Niederrhein sind berühmte Physiker der Weltgeschichte, wie Archimedes, Leonardo da Vinci, Galileo oder auch die drei nachfolgenden aus der jüngeren Geschichte der Wissenschaften.

Marie Curie (1867-1934)

Sie veränderte mit ihrer Forschung die Welt und erhielt als erste Frau der Welt gleich zwei Nobelpreise - anteilig in Physik im Jahr 1903 und Chemie im Jahr 1911. Zusammen mit ihrem Ehemann Pierre Curie entdeckte sie die Elemente Polonium und Radium. Sie war die erste Frau und die erste Professorin, die an der Pariser Universität Sorbonne lehrte. Während des ersten Weltkrieges widmete sich Curie der Behandlung verwundeter Soldaten und entwickelte einen Röntgenwagen, mit dem Untersuchungen in unmittelbarer Frontnähe vorgenommen werden konnten.

Albert Einstein (1879-1955)

Der in Deutschland geborene Physiker gilt als einer der bedeutendsten theoretischen Physiker der Weltgeschichte und ist einer der bekanntesten Wissenschaftler unserer Zeit. Seine Forschungen zur Struktur von Materie, Raum und Zeit und zum Wesen der Gravitation veränderten das bis dahin geltende newtonsche Weltbild. 1905 veröffentlichte er seine Arbeit unter dem Titel „Zur Elektrodynamik bewegter Körper“, was heute als „Spezielle Relativitätstheorie“ bekannt ist und die wohl bekannteste Formel der Welt beinhaltet, $E=mc^2$. 1915 veröffentlichte er die „Allgemeine Relativitätstheorie“.

Nils Bohr (1885-1962)

Der Nobelpreisträger für Physik (1922) ist vor allem bekannt für das „Bohrsche Atommodell“. Mit dem 1912 von ihm entwickelten „Aufbauprinzip“ lieferte er eine theoretische Erklärung der chemischen Elemente für die Atomphysik. Bohr befasste sich intensiv mit der Kernphysik und schaffte wesentliche Voraussetzungen für den Bau der Atombombe, setzte sich aber Zeit seines Lebens dafür ein, die Atomkraft nur zu nicht-militärischen Zwecken zu nutzen.



Das Gestaltungskonzept für die Räume der Klinik für Strahlentherapie der Kliniken Maria Hilf wurde entwickelt von Studierenden des Fachbereichs 02 - Design, der Hochschule Niederrhein.

Fotos: djid/Sanofi/Getty Images



Menschen ab 60 Jahren sind durch die Grippe besonders gefährdet. Zu den schlimmsten Folgen können ein Herzinfarkt oder Schlaganfall gehören.



Der beste Zeitpunkt für die saisonale Grippeimpfung ist im Oktober oder November. Aber auch später ist sie noch wichtig und sinnvoll.

Schutz vor Grippe: Rechtzeitig Impftermin vereinbaren

Eine Grippe kann das Risiko für Herzinfarkt und Schlaganfall deutlich erhöhen

Hohes Fieber, Kopf- und Gliederschmerzen, trockener Husten und ein schweres Krankheitsgefühl: Eine Grippe kann schlimm werden. Doch neben diesen akuten Symptomen bringt die Infektionskrankheit weitere, weniger bekannte Gefahren mit sich. So zeigen Studien, dass eine Grippe selbst bei gesunden Erwachsenen das Herzinfarktisiko um das bis zu Zehnfache erhöhen kann, das Schlaganfallrisiko um mehr als das Achtfache. Bei Menschen ab 60 Jahren sowie bei allen Personen, die an einer Grunderkrankung wie Asthma, Diabetes oder Herz-Kreislauf-Problemen leiden, besteht zudem die Gefahr, dass sich das Grundleiden durch eine Grippeerkrankung verschlimmert.

STIKO-Empfehlung für Menschen ab 60 Jahren

Gripeschutz ist also gewissermaßen auch „Herzschutz“. Neben geeigneten Hygienemaßnahmen und Abstand zu erkrankten Personen ist vor allem die Grippeimpfung wichtig. Besonders Menschen ab 60

Jahren profitieren davon, denn sie sind aufgrund ihres schwächeren Immunsystems nicht nur stärker als Jüngere gefährdet, Komplikationen und einen schweren Verlauf zu erleiden, sondern auch öfter von Vorerkrankungen des Herz-Kreislauf-Systems betroffen. Die Grippeimpfung wird von der Ständigen Impfkommission (STIKO) empfohlen, die Kosten tragen die gesetzlichen Krankenkassen. Die Grippeimpfung aus dem Vorjahr reicht nicht aus: Da sich Grippeviren ständig verändern, sollte die Impfung jedes Jahr erneuert werden. Idealerweise passiert das zwischen Oktober und Mitte Dezember, aber auch eine Impfung später in der Saison, bis ins Frühjahr hinein, ist noch sinnvoll und wichtig. Menschen mit erhöhtem Risiko sollten rechtzeitig einen Termin in ihrer hausärztlichen Praxis machen und sich dort oder in der Apotheke beraten lassen, welche Grippeimpfung die STIKO für sie empfiehlt.

Möglicherweise schwere Grippeperiode erwartet In diesem Herbst und Winter könnte der Grippeimp-

fung noch größere Bedeutung zukommen als sonst, denn Fachleute erwarten möglicherweise stark ansteigende Infektionszahlen oder sogar eine schwere Grippeperiode. Sie berufen sich dabei unter anderem auf Erfahrungen aus Australien, wo es bereits eine schwere Grippeperiode gab. Als Grund wird unter anderem die Aufhebung der meisten Kontakt- und Reisebeschränkungen sowie der AHA-Maßnahmen (Abstand einhalten, Hygieneregeln beachten, Atemmaske tragen) zur Bekämpfung der Covid-19-Pandemie genannt. Dazu kommt, dass die beinahe jährlich auftretenden Grippeperioden in den vergangenen beiden Jahren aufgrund der Schutzmaßnahmen quasi vollständig ausfielen oder sehr mild verliefen. Daher ist der Gemeinschaftsschutz der Bevölkerung aktuell möglicherweise besonders niedrig, weil nur wenige Menschen den Grippeviren ausgesetzt waren.

Quelle: djid

Quellen:

Warren-Gash C. et al. Laboratory-confirmed respiratory infections as triggers for acute myocardial infarction and stroke: a self-controlled case series analysis of national linked datasets from Scotland. Eur Respir J. 2018;51(3):1701794.

Ohland J, Warren-Gash C., Blackburn R. et. al. Acute myocardial infarctions and stroke triggered by laboratory-confirmed respiratory infections in Denmark, 2010 to 2016. Euro Surveill. 2022;25(17):1900199. doi:10.2807/1560-

https://www.rki.de/SharedDocs/FAQ/Impfen/Influenza/Hochdosis-Impfstoffe/FAQ_Uebersicht.html

Gesundheit in Deutschland - Einzelkapitel: Wie gesund sind die älteren Menschen? Robert-Koch-Institut (Hrsg) Gesundheit in Deutschland.

Gesundheitsberichterstattung des Bundes. Gemeinsam getragen von RKI und DESTATIS. RKI, Berlin

https://www.rki.de/DE/Content/Gesundheitsmonitoring/Gesundheitsberichterstattung/GBEDownloadsGiD/2015/08_gesundheit_in_deutschland.pdf?__blob=publicationFile#:-:text=Mit%20zunehmendem%20Lebensalter%20steigt%20die,und%20soziale%20Netzwerke%20over%20C3%A4ndern%20sich.

Das persönliche Gürtelrose-Risiko kennen

Wer kürzlich an COVID-19 erkrankt war, ist Gürtelrose gefährdet



Foto: djd / GlaxoSmithKline / Getty Images

Wer an COVID-19 erkrankt war, hat ein höheres Gürtelrose-Risiko. Rechtzeitiger Schutz durch eine Impfung kann einen Ausbruch verhindern.

In der kalten Jahreszeit hat COVID-19 wieder Hochsaison. Doch nicht nur die Atemwegserkrankung selbst gefährdet die Gesundheit, sie kann auch weitere Erkrankungen nach sich ziehen. So hat eine aktuelle Auswertung US-amerikanischer Krankenkassendaten gezeigt, dass COVID-19 auch die Gefahr für eine Gürtelrose erhöht. Verglichen wurden SARS-CoV-2-Infizierte über 50 Jahren mit über 50-Jährigen ohne diese Infektion. COVID-19-Erkrankte hatten demnach ein um 15 Prozent höheres Risiko, eine Gürtelrose zu entwickeln - Fachleuten zufolge vermutlich deshalb, weil es bei ihnen zu einer vorübergehenden Schädigung der Immunzellen kommt. Das Risiko für Frauen ist dabei höher. Ein schwerer Krankheitsverlauf bei COVID-19 mit stationärem Aufenthalt erhöht das Gürtelrose-Risiko sogar um 21 Prozent.

Monatelange Schmerzen sind möglich

Bei Gürtelrose handelt es sich um eine häufig unterschätzte Erkrankung, die vom gleichen Virus verursacht wird, das auch Windpocken auslöst. Mehr als 95 Prozent der über 60-Jährigen tragen das sogenannte Varizella-Zoster-Virus nach einer überstandenen Windpockenerkrankung im Körper. Wenn das Immunsystem stress-, alters- oder eben krankheitsbedingt geschwächt ist, kann es als Gürtelrose reaktiviert werden. Einer von drei Menschen erkrankt im Laufe seines Lebens daran. Erste Anzeichen einer Gürtelrose sind Abgeschlagenheit, leichtes Fieber und brennende,

stechende Schmerzen in einem begrenzten Hautgebiet, oft einseitig am Rumpf, aber auch an anderen Körperstellen. Dort treten später Rötungen und der typische Bläschenausschlag auf. Neben diesen charakteristischen Symptomen haben Betroffene oft mit unangenehmen Folgeerscheinungen zu kämpfen. Bis zu 30 Prozent erleiden Komplikationen wie langanhaltende, teils starke Nervenschmerzen, die oft als unerträglich beschrieben werden. Diese Schmerzen haben viele Gesichter und können den Alltag monatelang stark beeinträchtigen.

Bei erhöhtem Risiko zur Impfberatung

Mit einer Schutzimpfung lässt sich der Gürtelrose vorbeugen. Die Ständige Impfkommission (STIKO) empfiehlt die Impfung gegen Gürtelrose allen Personen über 60 Jahren und allen über 50 Jahren mit Grunderkrankungen. Am besten besteht die Schutzwirkung schon vor einer Corona-Erkrankung – doch eine Impfung gegen Gürtelrose ist auch danach möglich, sofern keine akute Erkrankung mit Fieber über 38,5 Grad Celsius vorliegt. Wer zum Personenkreis mit erhöhtem Risiko gehört, sollte am besten zeitig einen Vorsorgetermin in der hausärztlichen Praxis vereinbaren und sich beraten lassen. Weitere Informationen gibt es unter www.impfen.de/guertelrose.

Quelle: djd



Foto: djd/www.roche.de

„Jeder und jede ab 35 Jahren sollte den Hepatitis-Test machen“, lautet der Rat von Dr. Ramona Pauli, Fachärztin für Allgemeinmedizin und Innere Medizin im MVZ am Isartor in München.

Virusinfektionen Hepatitis B und C: Antworten auf die sechs wichtigsten Fragen

Der Krankheit mit einem Test den Schrecken nehmen

Hepatitis B und C sind heimtückische Virusinfektionen, die jahrelang unbemerkt bleiben können. Die positive Nachricht: Hepatitis B und C sind heute gut behandelbar – je früher, desto besser. Hier die Antworten auf die sechs wichtigsten Fragen:

Was genau ist Hepatitis?

Hepatitis bedeutet übersetzt „Leberentzündung“. Diese wird in den meisten Fällen durch eine Infektion mit Hepatitis-Viren ausgelöst. Alle Hepatitis-Varianten haben zwei Dinge gemeinsam: Sie sind ansteckend und führen zu einer Leberentzündung. Manche Infektionen heilen dabei von selbst aus und verschwinden wieder. Andere werden chronisch und bleiben häufig über viele Jahre oder sogar Jahrzehnte unbemerkt.

Welche Spätfolgen verursachen Hepatitis B und C?

Hepatitis B und C verursachen eine Entzündung der Leber, die chronisch werden und zu einer Leberzirrhose führen kann. Je stärker fortgeschritten die Schäden sind, desto schlechter kann die Leber wichtige Aufgaben wie die Blutgerinnung und Entgiftung im Körper erfüllen. Gleichzeitig steigt das Risiko für Leberkrebs mit der Dauer der Erkrankung.

Warum bleibt die Krankheit oft so lange unbemerkt?

„Unsere Leber ist ein ‚schweigsames‘ Organ, das sich erst bemerkbar macht, wenn schon starke Schäden aufgetreten sind. Deshalb bleibt eine Hepatitis-Erkrankung oft jahrelang unerkannt“, erklärt Dr. Ramona Pauli, Fachärztin für Allgemeinmedizin und Innere Medizin im MVZ am Isartor in München.

Was hat es mit dem kostenfreien Test ab 35 auf sich?

Mit dem kostenfreien Bluttest im Rahmen des Check-up 35 kann man jetzt herausfinden, ob man betroffen ist. „Jeder und jede ab 35 Jahren sollte den Hepatitis-Test machen“, lautet der Rat von Dr. Pauli.

Warum sollte man Arzt und Ärztin aktiv auf den Test ansprechen?

Vielen Patientinnen und Patienten wird beim Check-up 35 kein Hepatitis-Test angeboten. Daher der Tipp von Dr. Pauli: Man sollte Ärztin oder Arzt aktiv darauf ansprechen. Der Test sei in wenigen Minuten gemacht und könne im Ernstfall Leben retten. Mehr Infos gibt es beispielsweise bei Roche unter www.roche.de/hepatitis.

Kann man sich gegen Hepatitis impfen lassen?

Gegen Hepatitis A und B gibt es eine Schutzimpfung, die seit Mitte der 1990er-Jahre für Kinder als Kassenleistung angeboten wird. Auch Erwachsene können und sollten die Impfung wahrnehmen. Für Hepatitis C, das von Blut zu Blut übertragen wird, gibt es dagegen bis heute keine Impfung. „Hepatitis A und B können wir über gute Impfquoten weiter reduzieren, Hepatitis C ist gut behandel- und heilbar“, so Dr. Pauli.

Quelle: djd

Ratgeber Gesundheit: Das leistet eine sogenannte Grundfähigkeitsversicherung

Wenn etwas plötzlich nicht mehr funktioniert



Foto: djd/Nürnberger Versicherung/Getty

Welche Folgen kann ein Sturz für das Leben des Mannes haben? Eine Grundfähigkeitsversicherung kann unter Umständen überaus nützlich sein.

Ob im Beruf oder im Alltag: Was passiert eigentlich, wenn man wichtige Fähigkeiten wie den Gebrauch der Hände oder seine Sehkraft verliert oder nicht mehr Treppensteigen kann? Vom Staat gibt es dann wenig bis gar keine finanzielle Unterstützung, die Konsequenzen fürs Arbeits- und Privatleben können gravierend sein. Die kostengünstige Alternative etwa zu einer Berufsunfähigkeitsversicherung kann die noch weitgehend unbekanntere Grundfähigkeitsversicherung sein. Sie zahlt eine vereinbarte Rente, wenn man gewisse, in der Police festgelegte körperliche oder geistige Fähigkeiten über einen bestimmten Zeitraum verliert oder wenn diese stark eingeschränkt sind. Die Gründe für den Verlust beziehungsweise die Einschränkung der Grundfähigkeiten spielen bei der monatlichen Rentenzahlung keine Rolle, die Zahlung ist zudem völlig unabhängig von der Ausübung einer beruflichen Tätigkeit.

Grundfähigkeitsversicherung mit Zusatzbausteinen

Eine Grundfähigkeitsversicherung kann vor allem für Menschen sinnvoll sein, die stark auf einen funktionsfähigen Körper angewiesen sind: Handwerker, Berufskraftfahrer, Taxifahrer, Friseur oder auch Menschen, die in der Pflege tätig sind. Die Police wird mittlerweile von zahlreichen Versicherern angeboten, im Detail unterscheiden sie sich aber erheblich.

Von der Nürnberger Versicherung beispielsweise gibt es die „Grundfähigkeitsversicherung4Future“. Neben der Absicherung zentraler Fähigkeiten ist besonders, dass sie sich einmalig in den ersten fünf Jahren nach Versicherungsbeginn und bis zum 40. Geburtstag ohne erneute Risikoprüfung um Zusatzbausteine erweitern lässt - alle Infos hierzu gibt es unter www.nuernberger.de. Berufskraftfahrer können etwa den Zusatzbaustein „Berufskraftfahrer“ wählen, der unter anderem beim Verlust der Fahrerlaubnis zum Tragen kommt. Beim Baustein „Pflege“ wird eine zusätzliche lebenslange Rente bezahlt, wenn eine Pflegebedürftigkeit eintritt. Ein besonderes Augenmerk sollte man auf den Zusatzbaustein „Arbeitsunfähigkeit“ legen.

Leistung bei vorübergehender Arbeitsunfähigkeit

Die versicherte Arbeitsunfähigkeitsrente erhält man bereits nach drei Monaten Arbeitsunfähigkeit, wenn ein Facharzt bescheinigt, dass diese voraussichtlich ununterbrochen bis zum Ende eines Zeitraums von insgesamt sechs Monaten andauert. Die Arbeitsunfähigkeitsrente wird maximal 24 Monate lang gezahlt, ohne dass ein Leistungsantrag für die Grundfähigkeitsversicherung gestellt werden muss.

Quelle: djd



Oh, du rückengerechte Winterzeit

Die „Aktion Gesunder Rücken e.V.“ gibt Outdoor-Tipps für die kalte Jahreszeit

Noch ist Familie Wiegand mit ihren Gedanken im Sommerurlaub und genießt warme Sonnentage an der frischen Luft. Doch in ein paar Monaten wird er wieder vor der Tür stehen: der Winter. Nicht aufmachen und hoffen, dass er wieder geht, ist leider keine Option. Papa Norbert schaudert es allein bei dem Gedanken an die Winterzeit schon jetzt. Nicht nur wegen der Temperaturen, sondern vielmehr, weil die großen und kleinen Wiegands sich nie darüber einig sind, was man draußen unternehmen soll. Natürlich lädt keine andere Jahreszeit so sehr dazu ein, es sich Zuhause gemütlich zu machen und sich einzukuscheln. Doch trotz fallender Temperaturen wartet der Winter mit allerlei Outdoor-Aktivitäten auf uns, die nicht nur Spaß machen, sondern auch unseren Rücken entzücken. Welche das sind und was Sie beachten sollten, damit es Sie nicht kalt erwischt, verrät Ihnen die Aktion Gesunder Rücken (AGR) e. V. mit folgenden Tipps.

Pistenspaß, aber bitte ohne Hals- und Beinbruch

Papa Norbert liebt den Adrenalinrausch. Im Winter saust er am liebsten mit Ski oder Snowboard die Piste hinab. Doch Spaß und Geschwindigkeitsrausch haben auch ihre Tücken. Nach einem

langen Tag im Schnee machen sich abends häufig Muskelkater oder Verspannungen bemerkbar. Das will er natürlich vermeiden, denn vom vielen Sitzen im Büro leidet er ohnehin regelmäßig an Rückenbeschwerden.

Wenn Sie sich ein paar simple Tipps zu Herzen nehmen, ist vorbeugen jedoch gar nicht so schwer.

Unsere Tipps:

- Beachten Sie Ihr persönliches Fitnesslevel und übernehmen Sie sich nicht.
- Absolvieren Sie schon im Vorfeld das ein oder andere Ski-Workout, um den Körper auf den Wintersport einzustimmen.
- Wählen Sie richtiges Equipment & Kleidung, lassen Sie sich professionell beraten und die Ausrüstung auf Ihre Bedürfnisse anpassen.
- Auch beim Skifahren ist ein Warm-Up sinnvoll, ebenso wie Auffrischkurse.
- Wählen Sie risiko- und erfahrungsgerechte Pisten und meiden Sie buckelige und vereiste Strecken.
- Achten Sie auf eine korrekte Haltung und Technik: hüftbreite Stellung, gleichmäßige Beinbelastung, Knie leicht gebeugt, Oberkörper

aufrecht, möglichst sanfte Schwünge, keine ruckartigen Bewegungen.

- Legen Sie regelmäßige Pausen ein.
- Sprechen Sie bei Rückenverletzungen (z.B. Bandscheibenvorfall) zuvor mit Ihrem Arzt.

Es muss ja nicht gleich der Super-G sein – wem die steilen Abfahrten zu rasant sind, der kann auch Langlauf-Ski ausprobieren. Das ist nicht nur wesentlich gelenkschonender, es hält zudem noch viele weitere Vorteile bereit. Sie können die Winterlandschaft in Ruhe genießen, Muskeln werden schonender trainiert und doch kommt man mächtig ins Schwitzen, denn es gibt kaum ein besseres Cardio-Workout.

Wie Bigfoot durch den Schnee stapfen

Mutter Monika bevorzugt hingegen eher das Schneeschuh-Wandern. Lautlos durch das Winterwunderland zu gehen, vielleicht den Blick auf ein scheues Reh erhaschen und in der nächsten Hütte beim Jagertee aufwärmen – so stellt sie sich einen perfekten Tag bei Minusgraden vor.

Ihnen sind die Pisten nicht geheuer? Sie möchten sich dennoch die Beine an der frischen Win-

terluft vertreten? Dann sollten Sie Schneeschuhwandern definitiv einmal ausprobiert haben. Bei dem gesunden und körperstärkenden Spaziergang im Schnee sollten Sie auf folgendes achten, damit Sie rückengerecht vorankommen.

Unsere Tipps:

- Festes, wasserdichtes Schuhwerk & Gamaschen vermeiden nasse Socken.
- Lassen Sie sich bei der Wahl der Schneeschuhe beraten (Material & Einstellung sind abhängig von Einsatzgebiet und Körpergewicht).
- Die Stöcke sollten längenverstellbar sein und ergonomische Griffe besitzen.
- Bei längeren Touren sollten Sie einen ergonomischen Rucksack dabei haben.

Mit diesen Tipps können Sie vom winterlichen Wandergang nur noch profitieren. Abgesehen davon, dass eine Winterlandschaft und die Bewegung in der freien Natur sehr entspannend wirken, fördert das Wandern zudem Ausdauer und Fettverbrennung. Durch die gleichmäßige Schrittfolge kommt es zu einer ausgeglichenen Belastung, die Muskeln stärkt und Rückenbeschwerden vorbeugen kann. Für die optimale Entspannung können Sie nach der Rückkehr eine wärmende Sauna, warme Getränke und leckeres Essen in der Hütte genießen.

Einmal Eisprinzessin sein

Alina ist 9 Jahre alt und liebt das Tanzen. Klar, das kann man im Winter auch drinnen machen, aber am liebsten dreht sie ihre Pirouetten zu dieser Jahreszeit auf dem Eis. Jedes Jahr tummeln sich hunderte Menschen wie Alina um Eissporthallen oder Eisflächen in Städten und auf Weihnachts-

märkten. Den größten Spaß hat sie allerdings, wenn Mama und Papa mit von der Partie sind - und die zu überreden, ist gar nicht so einfach. Zusammen mit Mama Monika recherchiert Alina deshalb Tipps, mit deren Hilfe die ganze Familie Spaß hat, ohne mit Blessuren vom Eis zurückzukehren. Denn trotz des einen oder anderen drohenden Popo-Plumpser kann Eislaufen unseren Rücken stärken.

Ähnlich wie beim Inline-Skating werden die Gelenke viel weniger beansprucht als beim Joggen, da man beim Eislaufen über den Boden gleitet und somit keine Schritte abgedämpft werden müssen. Durch das Mitschwingen der Arme, um Momentum aufzubauen, wird die Rumpfmuskulatur, wie beim Skilanglauf, beansprucht und gestärkt.

Vermeiden Sie Stürze, indem Sie Ihr Tempo anpassen und nicht über zu wässrige Eisstellen fahren. Ein gerader Rücken auf der Eisfläche sollte, wie im gesamten Alltag, ebenso präferiert und fokussiert werden. Zusätzliche Schoner oder Protektoren sind ebenso hilfreich.

Schneemann, Iglu und Co.

Der letzte im Bunde ist Sohn Jannis. Der sportvernarnte 14-jährige hat den großen Wunsch einmal Architekt zu werden, und zu welcher Jahreszeit lässt sich das besser üben als im Winter? Darum will Jannis in diesem Jahr unbedingt ein Iglu und den größten Schneemann bauen, den die Familie je gesehen hat.

Damit Papa Norbert und sein Rücken bestens gewappnet sind, die Schnee-Baustelle zu betreten und seinem Sohnmännchen zu helfen, hat die Aktion Gesunder Rücken (AGR) e. V. ein paar Tipps:

- Beim Kugelrollen im weichen Schnee sollten Sie sich kniend oder hockend bewegen und einen gebeugten Rücken vermeiden.
- Heben Sie beim Kugelstapeln aus den Knien heraus und lassen Sie den Rücken gestreckt.
- Um eine Überbelastung zu vermeiden, sollten Sie lieber mehrere kleinere Kugeln formen, damit die gewünschte Höhe des Schneemanns erreicht wird.
- Alternativ können Sie Schnee aufschütten, um die Kugeln so zu vergrößern oder zu formen.

Auf dem Schlitten durch den Schnee – das kann nicht nur Santa Clause

Schlittenfahren ist nach wie vor ein riesiges Event, wenn es um Winterspaß für Groß und Klein geht. Und in diesem Punkt sind sich dann auch alle Wiegands einig. Doch allzu oft stellt man fest, dass die Begeisterung der Kleinen bedeutend länger anhält, während die Erwachsenen schon ein Püschchen machen würden. Jannis und seine kleine Schwester Alina sind jedenfalls voller Tatendrang. Damit Sie möglichst lange den Berg hinaufstapfen und dann wieder hinabrodeln können, helfen diese Tipps:

- Schauen Sie sich die Piste gut an und achten Sie auf Huckel oder Löcher. Diese sollten möglichst vermieden werden, um die Gelenke nicht zu stauchen.
- Geeignete Kleidung und sogar Protektoren können den Körper stützen und schützen.
- Schlitten ist nicht gleich Schlitten – auch hier gibt es ergonomische Modelle. Lassen Sie sich daher am besten in einem Fachgeschäft beraten.

Quelle: Aktion Gesunder Rücken (AGR) e.V. www.agr-ev.de

Foto: © SinaEttmer/stock.adobe.com

Der neue Ratgeber!

Bluthochdruck:
So schützen Sie
Herz und Gefäße

Gut fürs Herz.
Deutsche
Herzstiftung





Kostenfreies Exemplar:

Telefon: 069 955128-400

www.herzstiftung.de/bestellung



TelefonSeelsorge®

JEDER
BRAUCHT
MAL HILFE



0800-1110111

0800-1110222

www.telefonseelsorge.de

Mit gutem Gehör sicher unterwegs

E-Mobilität und Witterungsfaktoren erhöhen die Gefahr im Straßenverkehr



Wer das Herannahen anderer Fahrzeuge nicht rechtzeitig hört, wird leicht zum Verkehrshindernis.

Foto: djd/audibene/Getty Images/alvarez

Autos, Radfahrer, Busse, Motorroller und mehr: Im Straßenverkehr ist oft viel los – ganz besonders in den Städten. Wer hier sicher unterwegs sein will, muss sich auf seine Sinne verlassen können. Gerade in der kälteren Jahreszeit, wenn Dunkelheit, Nässe und blendende Lichter die Sicht vielfach verschlechtern, sind nicht nur scharfe Augen, sondern vor allem auch gute Ohren gefragt. Doch genau daran hapert es häufig. So leidet in Deutschland laut der Website HNO-Ärzte im Netz etwa jeder siebte Erwachsene unter Hörverlust, ab dem 65. Lebensjahr sogar ungefähr jeder zweite.

Sich nähernde Fahrzeuge zu spät bemerken

Das ist im Straßenverkehr äußerst gefährlich. Denn wer heranrasende Polizeiwagen mit Martinshorn oder warnendes Hupen nicht mehr wahrnimmt, wird schnell zum Verkehrshindernis. Zudem sind immer mehr Elektrofahrzeuge unterwegs, die grundsätzlich schon schwer zu hören sind: Wenn der E-Roller nahezu lautlos um die nächste Ecke gesaust kommt oder ein E-Auto sich unbemerkt nähert, können Unfälle schnell passieren. Experten raten auch aus diesem Grund dazu, ab 50 Jahren regelmäßig das Hörvermögen prüfen zu lassen. Wer sich beispielsweise unter www.audibene.de mit einem

Kundenberater in Verbindung setzt, erhält im Internet einen kostenlosen Online-Hörtest. Danach bekommt man umgehend eine fachliche Einschätzung und kann gegebenenfalls handeln. Gut zu wissen: Moderne Hörgeräte sind mittlerweile so klein und diskret, dass sie kaum auffallen. Doch obwohl es für die meisten Menschen völlig normal ist, bei Sehschwäche eine Brille zu tragen, werden Hörminderungen oft noch viele Jahre kaschiert.

Mit dem Hörgerät nicht lange warten

Dabei ist es sehr wichtig, nicht lange zu zögern, sondern nach dem Hörtest bei Bedarf zügig etwa einen der bundesweit über 1.300 audibene Partner-Akustiker aufzusuchen und sich beraten zu lassen. Wirkt man nämlich einem nachlassenden Gehör frühzeitig mit einer Hörhilfe entgegen, kann das breite Spektrum des Hörens erhalten bleiben. Vergeht jedoch zu viel Zeit, werden vom Hörnerv immer weniger Reize ans Hörzentrum im Gehirn weitergeleitet. Das Gehör entöhnt sich und kann dauerhaft viele akustische Informationen nicht mehr verarbeiten.

Quelle: djd

Ohren auf!

Mythos oder Wahrheit: Was wir über unser Gehör wissen sollten

Werden nur alte Leute irgendwann schwerhörig? Hören wir wirklich ausschließlich mit den Ohren? Und verschlimmert das Tragen eines Hörgeräts ein schlechtes Gehör?

Es sind eine Menge Halbwahrheiten und Vorurteile rund um das Thema Hören im Umlauf. Was aber stimmt nun, und was gehört in das Reich der Mythen verbannt? Richtig ist zum Beispiel, dass wir mit den Ohren hören - sie erfassen die Klänge. Doch es ist unser Gehirn, das sie verarbeitet und dem Gehörten einen Sinn gibt. Hingegen betrifft Schwerhörigkeit nicht nur Senioren. Auch junge Menschen können aufgrund von Lärmbelastung, Tinnitus, Erkrankungen oder Verletzungen unter einer Hörminderung oder einem Hörverlust leiden. Es stimmt jedoch, dass die Funktion der Haarzellen im Innenohr mit zunehmendem Alter abnimmt. Wie stark sich das bemerkbar macht, ist meist genetisch bedingt.

Gutes Hören macht jugendlich

Weit verbreitet ist zudem nach wie vor die Annahme, Hörsysteme ließen Menschen älter wirken - dabei ist das Gegenteil der Fall. Wer gut lauschen kann, ist entspannt und wirkt damit jünger als Menschen, die mit angestrenzter Miene immer wieder „Wie bitte?“ fragen müssen. Und falsch ist auch die Befürchtung, das Tragen eines Hörgeräts würde den Hörverlust verschlimmern. Vielmehr verhindert so ein System sogar, dass unser Gehirn die Verarbeitung bestimmter Frequenzen verlernt. Eine Möglichkeit, um diesen positiven Effekt noch zu fördern, ist etwa die von Oticon entwickelte BrainHearing-Technologie für Hörgeräte. Das mehrfach ausgezeichnete Hightech-System Oticon More kann Menschen mit Hörminderung wieder einen Zugang zur gesamten Klangumgebung ermöglichen. Das Gehirn erhält alle relevanten Töne - nicht nur Sprache - in optimierter Form.

Foto: djf/www.oticon.de



Anzeichen für Hörverlust

Die Leistungsfähigkeit der Ohren lässt meist schleichend nach und wird daher oft erst spät bemerkt. Typische Anzeichen sind etwa Schwierigkeiten, in einer lebhaften Gruppe der Unterhaltung zu folgen. Auch wenn der Lautstärkereglern von TV, Computer oder Musikanlange stetig lauter gedreht werden muss, ist das ein Indiz - dann sollte man zügig handeln.

Unter www.oticon-more.de sind qualifizierte Hörakustiker in Wohnortnähe zu finden. In Deutschland leidet etwa jeder siebte Erwachsene unter Schwerhörigkeit, in der Altersgruppe ab dem 65. Lebensjahr sogar ungefähr jeder zweite, so der Deutsche Berufsverband der Hals-Nasen-Ohrenärzte.

Quelle: djf

Hörzentrum Müller

Richtig Gehört.



DAS Hörzentrum in Mönchengladbach

Hörzentrum Müller

Croonsallee 29, 41061 Mönchengladbach
info@hoerzentrum-mueller.de

Telefon 02161 24 74 113

Geöffnet: Mo-Fr 9-18 Uhr und Sa 10-13 Uhr
www.hoerzentrum-mueller.de

Ein schönes Gebiss muss man sich auch leisten können

Mit einer Zahnzusatzversicherung die Behandlungskosten reduzieren



Foto: djd/Nürnberger Versicherung/Getty Images/Rawpixel

Ein strahlendes Lächeln mit gepflegten Zähnen ist die schönste Visitenkarte des Menschen.

Der erste Eindruck zählt: Ein Lächeln mit gepflegten und schönen Zähnen ist die beste Visitenkarte des Menschen. Und auch für die eigene Lebensqualität spielt die Zahngesundheit eine entscheidende Rolle. Der Erhalt gesunder Zähne kann allerdings schnell ins Geld gehen: Da die gesetzliche Krankenversicherung lediglich die Basisbehandlung beim Zahnarzt abdeckt, bleibt ein großer Eigenanteil beim Patienten. Dabei kommt es auf die Behandlung an sich, aber auch auf Material und Methode an. Zu den teuersten zahnärztlichen Eingriffen zählt das Implantat: Bei einem fehlenden Zahn können sich die Kosten eines Ersatzes auf bis zu 3.000 Euro belaufen. Der Festzuschuss der gesetzlichen Krankenversicherung ohne Bonusheft beträgt 544 Euro. Die Differenz von 2.456 Euro muss der man selbst aufbringen - es sei denn, man besitzt eine Zahnzusatzversicherung.

Zahnzusatzversicherung für kleine und große Prozeduren

Dabei handelt es sich um eine freiwillige private Zusatzversicherung. Sie ergänzt die Leistungen der gesetzlichen Krankenkasse und sorgt dafür, dass Kosten für zahnärztliche Behandlungen vom Versicherer erstattet werden, die ansonsten gar nicht oder nur teilweise von den gesetzlichen Krankenkassen bezahlt werden. Das können sowohl kleinere Eingriffe oder Prozeduren wie Bleaching oder professionelle Zahnreinigungen betreffen, aber auch kompliziertere und damit teurere Maßnahmen wie eben Zahnersatz. Mehr

Infos gibt es beispielsweise bei der Nürnberger Versicherung unter www.nuernberger.de. Der Anbieter leistet ohne Wartezeit, Gesundheitsfragen müssen im Vorfeld nicht beantwortet werden. Einzelne Tarife des Anbieters zahlen auch dann, wenn die gesetzliche Krankenversicherung bei einem bestimmten zahnärztlichen Eingriff keine Leistung erbringt. Nicht übernommen werden dagegen Zahn- oder kieferorthopädische Behandlungen, die schon vor Vertragsabschluss angeraten oder begonnen wurden. Das gilt auch für Zähne, die bereits vor Vertragsabschluss fehlen, aber noch nicht ersetzt sind.

Zahnersatzbehandlung im EU-Ausland: Heil- und Kostenplan erforderlich

Günstigeren Zahnersatz als in Deutschland gibt es in EU-Nachbarländern wie Polen, Tschechien oder Ungarn. Aber: Damit die Kasse für den Zahnersatz zahlt, müssen Versicherte einen Heil- und Kostenplan in deutscher Sprache bei ihrer Krankenkasse vorlegen. Erst wenn dieser genehmigt ist, dürfen sie die Behandlung beginnen. Ob sich die Behandlung beim ausländischen Zahnarzt lohnt, hängt auch von den Reisekosten, also der Häufigkeit der Anreise ab. Wichtig ist es außerdem, dem Zahnarzt im EU-Ausland vertrauen und sich auf ihn verlassen zu können - auch dann, wenn möglicherweise Probleme auftreten.

Quelle: djd

Gibt es eine Gewährleistung auf Implantate?

Bei entsprechender Implantatpflege bieten Implantatlösungen in der Regel eine sehr lange Haltbarkeit. Patienten leben sorgenfrei mit ihren Implantaten. Wir sprachen mit den beiden zertifizierten Implantologen Dr. Dr. Lange und Herrn Weyel darüber was passiert, wenn es trotzdem mal ein Problem mit Implantaten gibt.

Medizin+Co: Was erwartet einen Patienten, wenn ein Implantat verloren geht?

Dr. Dr. Ralf-Thomas Lange: Eine vertrauensvolle Partnerschaft zeigt sich immer dann, wenn mal etwas schief geht. Deshalb erhalten unsere Patienten in der Regel eine Lösung mit einer unkomplizierten Abwicklung. Wir sind uns unserer Verantwortung bewusst und verarbeiten ausschließlich hochwertige Materialien. In sehr seltenen Fällen kann es trotzdem zu einem Implantatverlust kommen.

Jörg Weyel: Unsere oberste Priorität ist, unseren Patienten schnell und unbürokratisch zu helfen. Daher bieten wir über die gesetzlichen Vorgaben hinaus einen erweiterten Schutz. Die gesetzliche Gewährleistung auf Implantate beträgt 2 Jahre. Wir können unseren Patienten über diese vorgeschriebene Gewährleistung eine freiwillige, langfristige Lösung bei Problemen mit unseren Implantatarbeiten anbieten. Voraussetzung für unser Angebot ist der Einsatz von Originalteilen – Implantat und auch Aufbauteile –

der von uns verwendeten Implantathersteller. Kommt es zu einem Implantatverlust, bieten wir kostenlose Ersatzleistungen.

Medizin+Co: Wann können Patienten Ihr Angebot in Anspruch nehmen?

Dr. Dr. Ralf-Thomas Lange: Voraussetzungen für unser Angebot sind eine Behandlung auf Grundlage offizieller zahnmedizinischer Standards, natürlich mit den genannten Originalkomponenten und eine professionelle, regelmäßige Implantatnachsorge. Für eine Behandlung nach offiziellem zahnmedizinischen Standard sorgen unsere Überweiser und wir. Besondere Bedeutung hat eine professionelle Implantatpflege durch speziell geschulte, zahnmedizinische Mitarbeiterinnen. Diese regelmäßige Pflege ist entscheidend für den langfristigen Erfolg einer Behandlung.

Medizin+Co: Was ist besonders an der Implantatnachsorge?

Jörg Weyel: Die lange Erfahrung unserer speziell ausgebildeten Dentalhygienikerinnen in der Implantologie sorgt für eine fundierte Prophylaxe. Die Implantatprophylaxe und Nachsorge ist auf jeden Patienten individuell zugeschnitten. Implantatpatienten, die regelmäßig in festgelegten Abständen zur Nachsorge in unsere Praxis kommen, schützen sich wirkungsvoll vor späteren

Problemen oder Komplikationen. Unser Fokus im Menge Haus liegt auf erfolgreicher Prävention, Diagnose und wirkungsvoller Nachsorge.

Dr. Dr. Ralf-Thomas Lange: Bei der Reinigung der empfindlichen Implantatoberflächen während der Implantatprophylaxe im Menge Haus werden entsprechend des verwendeten Implantatsystems – Titanimplantat, Keramikimplantat oder Titanimplantat mit Keramikaufbau – die optimalen Spezialinstrumente ausgesucht.

Es werden Rauigkeiten und weiche und harte Ablagerungen am Implantat abgetragen und eventuelle Schmutznischen entfernt, um erneuter Plaqueanlagerung vorzubeugen. Wichtig ist eine schonende Interdentalraumreinigung, bei der die Oberflächen der Implantate und Aufbauten nicht verkratzt oder beschädigt werden dürfen.

Medizin+Co: Für den seltenen Fall der Fälle können die Implantologen im Menge Haus ihren Patienten faire und großzügige Lösungen anbieten. Je weniger diese in Anspruch genommen werden, umso besser. Langfristiger Implantaterfolg lässt sich sichern. Die klinisch bewährte Nachsorge im Menge Haus ist die Grundlage für langfristige Behandlungserfolge. Gute Qualität zahlt sich aus. Implantate können neue Lebensqualität bieten. Sie verrichten an 365 Tagen im Jahr rund um die Uhr unbemerkt, effektiv und zuverlässig ihre Arbeit – oft ein Leben lang.



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



DR. DR. LANGE & WEYEL

**Praxis für Mund - Kiefer -
Gesichtschirurgie,
plastische - ästhetische Operationen
Dr. Dr. Lange Weyel**

Fliethstraße 64 (Menge Haus),
41061 Mönchengladbach,
Tel. 02161 - 46 66 666,
www.lange-weyel.de





Foto: djd / Perlweiss / Shutterstock / stockfour

Ein strahlendes Lächeln in Verbindung mit weißen Zähnen lässt uns gesund, sympathisch und kompetent wirken.

Weißer Zähne zeigen

Weißere Zähne erreichen, ohne die Substanz leichtfertig zu schädigen

Endlich wieder unbeschwerter andere Menschen treffen, lachen, reden und dabei auf Masken verzichten können. Das ist möglich und so heißt es nun auch Zähne zeigen – auf die schönste Art und Weise: mit einem strahlenden Lächeln. Ein guter Grund also, den Beißerchen besondere Aufmerksamkeit zu schenken. Für viele gehören gesunde und schöne Zähne zu einem gepflegten Erscheinungsbild und sie strahlen laut Zahnmedizinpsychologe Tim Newton vom King's College in London obendrein Gesundheit und Kompetenz aus.

Umfrage deckt Bedenken auf

Doch wie wirkt man unschönen Verfärbungen entgegen, wenn man zum Beispiel zu viel Kaffee oder Wein getrunken hat oder eher zu einem dunkleren Zahnweiß tendiert? Neben der professionellen Zahnreinigung in der Dental-Praxis können hochwirksame Whitening-Produkte für zu Hause dabei helfen. Wäre da nicht die Angst vor negativen Folgen. Laut einer Umfrage von 2021 haben 14 Prozent der Befragten Bedenken, aufhellende Produkte zu benutzen, aus Furcht, diese könnten den Zähnen Schaden zufügen. Doch hier lässt sich das schlechte Gewissen leicht beruhigen: Denn kein Grund zur Sorge besteht etwa bei Perlweiss fürs heimische Badezimmer. Es bekämpft Verfärbungen sehr schonend mit dem Vier-Stufen-Wirkprinzip und Inhaltsstoffen, deren Wirksamkeit und Verträglichkeit klinisch

bewiesen wurden. Das Besondere ist die differenzierte Wirkweise. In vier Stufen werden Zahnbeläge und Verfärbungen aufgeweicht, entfernt, die Zähne poliert und mit einem Schutzfilm versehen.

Gute Pflege und regelmäßige Checks

Grundsätzlich empfiehlt sich, die Zähne erst 30 Minuten nach dem Essen zu putzen, da die Säure in manchen Speisen den Zahnschmelz aufweicht und durch die Bürste Zahnschmelz abgetragen werden kann. Unter www.perlweiss.de gibt es weitere Tipps für gesunde und schöne Zähne. So sollten möglichst täglich Zahnseide oder Interdentalbürsten für die Zahnzwischenräume zum Einsatz kommen. Ungünstige Speisen und Getränke – wie Naschzeug, gezuckerte Getränke, schwarzer Tee oder Rotwein – genießt man am besten nur in Maßen. Und mindestens ein jährlicher Check beim Zahnarzt ist Pflicht.

Zum Schluss noch ein kleiner Beauty-Trick: Lippenstift mit bläulichen Nuancen wie Beerenfarben oder Weinrot lassen gelbe Zähne optisch etwas weißer wirken, während Orange-Töne, Koralle oder Kupfer gräuliche Zähne abmildern.

Quelle: djd



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



Sümeyye Kozan, Henning Oeken, Dr. Hartmut Bongartz MSc MSc., Dr. Isabelle Grünewald (v.l.n.r)

Was ist Kinderzahnheilkunde?



„Das Lächeln eines Kindes sagt mehr als 1000 Worte“ – so ein schöner und sehr zutreffender Spruch. Doch auch ein gesundes Kinderlachen bedarf Pflege. Dies ist für Mama und Papa eine große Verantwortung, aber auch eine Herausforderung.

Die Zahnheilkunde ist ein sehr breites Feld. Sehr oft hört man von Zahnersatz, Prophylaxe, Implantaten oder Füllungen. Dabei wird oft vergessen, dass der Grundstein eines gesunden Gebisses schon im Kindesalter gelegt wird. Oft unterschätzt: Die Gefahr durch unzureichende Pflege der Milchzähne und der verfrühte Verlust dieser Beißerchen.

Fehlende Milchzähne können Schäden hinterlassen

Über die wichtige Bedeutung der Milchzähne sind viele Eltern heutzutage noch nicht ausreichend informiert. Denn fehlende Milchzähne können bleibende Schäden hinterlassen. Das Milchgebiss hat den Zweck, dass es als Platzhalter für die bleibenden Zähne dient. Fehlt ein

Milchzahn rücken Nachbarzähne auf. Dabei passiert es, dass die dann kommenden Zähne verschachtelt sind, oder zu eng beisammenstehen. Eine Notwendige und unter Umständen kostspielige kieferorthopädische Behandlung ist meist die Konsequenz.

Die Phase in der Kinder Milchzähne haben, ist zudem ein sehr wichtiger Zeitpunkt der Sprachentwicklung. Entstehen Zahnlücken kann dies dazu führen, dass die Aussprache beeinträchtigt wird. Dies kann zu Lispeln oder einer verwaschenen Aussprache führen.

Wenn eine Karies an einem Milchzahn nicht behandelt wird und sich ausbreiten kann, besteht die Gefahr, dass der Zahnkeim des bleibenden Zahns geschädigt wird. Eine Missbildung des Zahns könnte eine Folge dessen sein. Gleichzeitig besteht durch die Karies die Gefahr, dass sich Bakterien oder Pilze am Knochen festsetzen und somit in den Organismus des Kindes gelangen.

So entsteht Karies

Karies ist eine durch den Stoffwechsel von Bakterien verursachte Erkrankung der Zähne. Sie entsteht, wenn am Zahn von den im Zahnbelag enthaltenen Bakterien über längere Zeit Zucker aus der Nahrung in Säure umgewandelt wird. Kinder sollten daher nicht an süße Getränke und Süßigkeiten gewöhnt werden. Eine kleine Nascherei zwischendurch ist unbedenklich, wenn auf eine sorgfältige Reinigung der Zähne geachtet wird. Auch wenn sich Kinder schon eigenständig die Zähne putzen können, sollten Eltern zwingend darauf achten, dass die Zähne gründlich geputzt sind. Kleinkindern sollte mit Hilfe von Spielen oder auch bunten Zahnbürsten Spaß am Zähneputzen vermittelt werden.

Neben dem überhöhten Konsum von Zucker können auch andere Faktoren schädlich für Kinderzähne sein. Oft machen Kindern Zahnfehlstellungen zu schaffen. Diese haben ihren Ursprung nicht selten darin, dass Kleinkinder zu lange und ständig am Fläschchen oder dem Schnuller genuckelt haben. Diese Gewohnheiten können langfristig negative Konsequenzen haben, die ebenfalls eine lange und aufwendige kieferorthopädische Behandlung erfordern.

Prävention ist entscheidend

Um diesen Szenarien entgegenzuwirken ist eine gute Zahnpflege ist das A und O! Dazu gehört nicht nur das richtige und regelmäßige Putzen der Zähne, sondern auch die Nutzung von Zahnseide, sowie zyklische Kontrollbesuchen beim Zahnarzt. Um rasch negative Entwicklungen der Zahngesundheit erkennen zu können, sollten Kinder möglichst früh an den Besuch beim Zahnarzt herangeführt werden. Somit kann sichergestellt werden, dass sich Kinder an den Behandlungsstuhl und die Umgebung gewöhnen und dass zahnärztliche Untersuchungen möglichst reibungslos verlaufen.

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-dr Bongartz.de, www.zahnarzt-dr Bongartz.de

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



Foto: djd/Wörweg Pharma/colourbox.de

Wenn die Füße schmerzen oder kribbeln, können das erste Anzeichen einer Nervenschädigung sein, auch Neuropathie genannt.

Neuropathie: Wie sich Schäden entwickeln und was man dagegen tun kann

Das geht an die Nerven

Unser Körper wird von Nervenfasern durchzogen – die Nervenzellen leiten Empfindungen wie Schmerz, Berührungen, Hitze oder Kälte an das Gehirn weiter. Sind sie geschädigt, dann senden sie Fehlsignale an das Gehirn. Da die längsten Nervenfasern, die bis in die Füße reichen, am empfindlichsten sind, zeigen sich dort meist die ersten Anzeichen: Diese sind häufig Schmerzen oder Empfindungsstörungen wie Taubheit oder Kribbeln in den Füßen. Auch die sogenannten autonomen Nerven, die die Aktivität der inneren Organe wie Verdauung oder Herzschlag steuern, können betroffen sein. In der Folge kann es zu Funktionsstörungen an den Organen kommen. Hinter einer sogenannten Neuropathie (Nervenschädigung) können verschiedene Ursachen stecken: Ein Diabetes mellitus zählt zu den häufigsten. Aber auch ein Mangel an Vitamin B1 kann Neuropathien verursachen und dieser Mangel kann sich wiederum durch die Zuckerkrankheit entwickeln. Ein erhöhter Alkoholkonsum, Nie-

renschäden oder Infektionskrankheiten wie die Borreliose, die durch Zecken übertragen wird, können ebenfalls an die Nerven gehen.

Vitamin B1-Mangel ausgleichen

Damit die Nerven nicht weiter geschädigt werden, gilt es, zunächst die Auslöser herauszufinden und anzugehen. Das bedeutet für Menschen mit Diabetes vor allem eine möglichst gute Einstellung des Blutzuckers. Diese Patienten sind allerdings auch häufig von einem Vitamin B1-Mangel betroffen – Studien weisen bei ihnen zum Teil eine um 75 Prozent niedrigere Konzentration dieses Vitamins im Blut nach, weil es als Folge ihrer Erkrankung stärker über die Nieren ausgeschieden wird. Um den nervenschädigenden Mangel auszugleichen, wird eine Vorstufe des Vitamins, das Benfotiamin, angewendet, das der Körper fünfmal besser aufnehmen kann als das „normale“ Vitamin B1. Benfotiamin ist bei-

spielsweise in milgamma protekt enthalten, das es rezeptfrei in der Apotheke gibt - weitere Infos findet man unter www.milgamma.de. Indem es den Vitamin-B1-Mangel als eine Ursache von Nervenschädigungen effektiv ausgleicht, kann es auch dadurch bedingte Symptome wie Kribbeln oder Schmerzen in den Füßen lindern.

Mehr Bewegung und abwechslungsreiche Ernährung

Experten raten zudem: Wer unter einer Neuropathie leidet, sollte möglichst alles meiden, was den Nerven schaden könnte. Dazu zählen Alkohol und Nikotin. Ein gesunder Lebensstil mit abwechslungsreicher Ernährung wie mediterraner Kost und regelmäßiger Bewegung kann darüber hinaus dazu beitragen, die Nervenschäden auszubremsen.

Quelle: djd

Kleines wieder besser sehen

So erhöhen vergrößernde Sehhilfen die Lebensqualität im Alltag



Kleine und leichte Taschenleuchtlupe im Scheckkartenformat erleichtern das Entziffern von Kleingedrucktem.

Foto: djd/Eschenbach Optik

Spätestens wenn sich Daten auf Produktverpackungen im Supermarkt kaum noch entziffern lassen oder das geliebte Handarbeiten immer schwerer fällt, wird vielen klar: Mit dem Alter schwindet oftmals auch die Sehkraft. Dass die Leistungsstärke der Augen nachlässt, ist ein normaler biologischer Prozess. Augenerkrankungen können die Probleme allerdings noch erhöhen. Schon ab 40 empfiehlt es sich daher, die Augen einmal pro Jahr überprüfen zu lassen, um Veränderungen und Krankheiten möglichst frühzeitig zu erkennen.

Eine gute und scharfe Sicht auf jedes Detail

Bei der sogenannten Alterssichtigkeit fällt mit fortschreitenden Jahren das Sehen in der Nähe immer schwerer. „Wenn Augenerkrankungen wie zum Beispiel Grauer Star oder die altersbedingte Makuladegeneration hinzukommen und nicht richtig auskorrigiert oder behandelt werden, kann dies die Sehleistung weiter verringern“, erläutert Nicolà Streitt, Sehhilfen-Experte von Eschenbach Optik. Neben einer individuell angepassten Lesebrille können Lupen das Sehen im Alter erleichtern. Sie sorgen für mehr Selbstständigkeit und Lebensqualität im Alltag. Eine gute Wahl sind Hilfsmittel mit Beleuchtung - Streitt erklärt weiter: „Mit dem Alter nimmt auch der Lichtbe-

darf zu. Ein 60-Jähriger benötigt beispielsweise 15 -mal mehr Licht als ein Zehnjähriger, um den gleichen Helligkeitseindruck zu erleben.“ Wenn die Lesebrille allein nicht mehr ausreicht, um Details erkennen zu können, bieten somit Lupen mit Beleuchtung noch mehr Komfort.

Die passende Sehhilfe für Freizeit oder Hobby finden

Die vergrößernden Sehhilfen gibt es heute in vielen Varianten, passend für verschiedene Anwendungsbereiche. Zu Hause ebenso wie unterwegs lassen sich kompakte, leichte Taschenleuchtlupe im Scheckkartenformat wie easyPocket verwenden. Eine gute Wahl zum Lesen der Tageszeitung oder Lieblingszeitschrift sind wiederum Standleuchtlupe. Für filigrane Hobbys wie Nähen oder Modellbau eignen sich zum Beispiel spezielle Lupenbrillen, sie ermöglichen einen scharfen Blick auf jedes Detail. Zu den verschiedenen Möglichkeiten können Augenoptiker vor Ort individuell beraten. Adressen aus der eigenen Region gibt es etwa unter www.eschenbach-vision.com, hier finden sich außerdem weitere hilfreiche Informationen und Tipps rund um das Thema Sehen im Alter.

Quelle: djd

NOTRUF

NUMMERN & ADRESSEN



NOTRUF 112

(RETTUNGSDIENST, NOTARZT, FEUERWEHR)

POLIZEI 110

ÄRZTL. BEREITSCHAFTSDIENST 116 117

Hilfs- Notfall- und Beratungsangebote in Mönchengladbach

AIDS-HilfeMG e. V.

August-Pieper-Str. 1 | 41061 MG
Tel. (0 21 61) 17 60 23
www.aidshilfe-mg.de

Babyklappe 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

Deutscher Kinderschutzbund MG

Hindenburgstr. 56 | 41061 MG
Tel. (0 21 61) 29 39 48
www.kinderschutzbund-mg.de

Donum Vitae

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

Drogenberatung MG e. V.

Waldnieler Str. 67-71, 41068 MG
Tel. (0 21 61) 83 70 77
www.drogenberatung-mg.de

Erziehungsberatungsstelle der Stadt Mönchengladbach

Berliner Platz 19 | 41061 MG
Tel. (0 21 61) 25 54 331

Familienberatungszentrum des Diakonischen Werks MG

Wilhelm-Strauß-Str. 20 | 41238 MG
Tel. (0 21 66) 12 80 60
www.diakonie-mg.de

Frauenberatungsstelle Mönchengladbach

Kaldenkirchener Str. 4 | 41063 MG
(0 21 61) 2 32 37
www.frauenberatungsstelle-mg.de

Gesundheitsamt Mönchengladbach

Am Steinberg 55 | 41061 MG
Tel. (0 21 61) 25 65 01

Hilfe-Telefon Gewalt gegen Frauen

Tel. (0 800) 011 60 16
Erstberatung und Weitervermittlung zu einem geeigneten Beratungsangebot im näheren Umkreis der Betroffenen.

Jugendamt der Stadt Mönchengladbach

Aachener Str. 2 | 41061 MG,
Tel. (0 21 61) 25 34 84

MobbingLine NRW

Tel. (02 11) 837 19 11
Qualifizierte Beratung Mo.-Do. 16-20 Uhr
Allgem. Auskünfte: Mo.-Fr. 8-18 Uhr

Nummer gegen Kummer

Tel. 116 111 für Kinder und Jugendliche
Mo. - Sa. 14 - 20 Uhr Anonym und Kostenlos
Tel. (0 800) 11 10 550 für Eltern

Pro Familia

Elberfelder Str. 1, 41236 MG
Tel. (0 21 66) 24 93 71

Reha-Verein

Thüringer Str. 6, 41063 MG,
Tel. (0 21 61) 57 68 0
www.rehaverein-mg.de

Sozialdienst Katholischer Frauen e. V.

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

Telefonseelsorge

Tel. (0 800) 111 0 111 oder (0 800) 111 0222
oder 116 123 und auch per Mail / Chat
online.telefonseelsorge.de

Vernetzunginitiative Essstörungen Mönchengladbach

Tel. (0 21 61) 25 65 79

Zornröschen e. V.

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

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: ©de.123rf.com/profile_sayfutdinov
153088693
sonstige Fotos siehe Fotonachweis am Bild

GRAFIK & SATZ

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

DRUCK

Senefelder Misset B.V. / NL

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.medicin-und-co.de

MIT ALLER KRAFT GEGEN DEN KREBS

SPENDENKONTO IBAN: DE65 3705 0299 0000 9191 91

„Spielen, Stofftiere, Schule –
mein Leben ist toll.“

Dilara, mit einem Jahr an Krebs erkrankt



Deutsche Krebshilfe
HELLEN. FORSCHEN. INFORMIEREN.





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 / 466666

www.lange-weyel.de