

# Gesund in neUSS

2022

Interessante Informationen zu Gesundheitsthemen





# Aktiv werden für die Gesundheit.

## Krankenzusatz- versicherungen

Machen Sie ganz einfach mehr für Ihre Gesundheit:  
Erweitern Sie die Leistungen der Gesetzlichen Kranken-  
versicherung (GKV) und sichern Sie die Bereiche ab, die  
Ihnen wichtig sind. Bei der Union Krankenversicherung  
haben Sie die Wahl – nutzen Sie sie.

[sparkasse-neuss.de](http://sparkasse-neuss.de)

**Weil's um mehr als Geld geht.**



Sparkasse  
Neuss

Liebe Leserinnen und Leser,



Die schlimmste Zeit der Pandemie scheint überstanden. Die Cafés und Restaurants haben wieder geöffnet und auch ein Kino-Besuch ist wieder möglich. Hoffen wir, dass es auch im Herbst weiter aufwärts geht und auch die letzten Corona-Maßnahmen wegfallen können.

In der Pandemie wurden die anderen gesundheitlichen Themen leider sehr vernachlässigt, so dass es Zeit wird, wieder mehr für sich und seinen Körper zu tun.

Wir bieten Ihnen in diesem Heft viele Themen rund um die Gesundheit und das Wohlbefinden und hoffen, Ihnen den einen oder anderen Anstoß geben zu können.

Viel Spaß beim Lesen und bleiben Sie gesund!!

Andreas Gräf & Katja Maßmann

**Arthrose und Arthritis –  
Wenn Verschleiß schmerzhaft wird**

Seite 04

**Das kleine Vitamin-ABC**

Seite 12

**Ist der Darm gesund, freut sich der Mensch**

Seite 16

**Die Hände – Alles im Griff:  
Kraft und Präzision**

Seite 22

**Die Pubertät: Tohuwabohu der Hormone**

Seite 26

**Ingwer – Die tolle Knolle**

Seite 30

**Die Bundesinitiative „Rauchfrei leben“**

Seite 34

**Einsam, aber nicht allein**

Seite 38

**Wirbelkanalstenose oder  
Polyneuropathie?**

Seite 42

**Weniger Salz für mehr Gesundheit**

Seite 46

**Ärztverzeichnis**

Seite 51



Arthrose und Arthritis 04



Die Vitamine 12



Der Darm 16



Die Hände 22



Die Pubertät 26



Einsamkeit 38

## Impressum

Gesund in Neuss | in-D Media GmbH & Co. KG

Geschäftsführer: Andreas Gräf

Sitz der Redaktion: Kloostergasse 4 | 41460 Neuss

Telefon: 02131.178 97 22 | Fax: 02131.178 97 23

www.derneusser.de | hallo@derneusser.de

Herausgeberin: Katja Maßmann

Anzeigen: Presse-Informations-Agentur Volker Reischert

Erscheinungsweise: jährlich

Umsatzsteuer-Identifikationsnummer gem. §27a Umsatzsteuergesetz: DE 209838818

Inhaltlich Verantwortlicher gemäß §10 Abs. 3 MDStV und ViSdP: Andreas Gräf

(in-D Media GmbH & Co. KG | Gruissem 114 | 41472 Neuss | Telefon: 02182.5785891)

Fotos (mit Seitenangabe): Adobe Stock (drubig-photo (Titel), bilderstoecken (38), peterschreiber.media (4), Crystal light(16), Jonas Glaubitz (23), pilippphoto (30), oneinchpunch (26), UsedomCards.de (34), HandmadePictures (47), bit24 (12), agenturfotografien (42)

Druck: Brochmann GmbH, Im Ahrfeld 8, 45136 Essen

Für unverlangt eingesandte Fotos, Manuskripte, Daten übernehmen wir keine Haftung. Namentlich gekennzeichnete Beiträge liegen im Verantwortungsbereich des Autors. Nachdruck nur mit Genehmigung des Verlags. Das Urheberrecht bleibt vorbehalten. Die Redaktion bezieht Informationen aus Quellen, die sie als vertrauenswürdig erachtet. Eine Gewähr hinsichtlich Qualität und Wahrheitsgehalt dieser Informationen besteht jedoch nicht. Indirekte sowie direkte Regressansprüche und Gewährleistung werden kategorisch ausgeschlossen. Leser, die auf Grund der in diesem Magazin veröffentlichten Inhalte Miet- oder Kaufentscheidungen treffen, handeln auf eigene Gefahr, die hier veröffentlichten oder anderweitig damit im Zusammenhang stehenden Informationen begründen keinerlei Haftungsobliegenheit. Diese Zeitschrift darf keinesfalls als Beratung aufgefasst werden, auch nicht stillschweigend, da wir mittels veröffentlichter Inhalte lediglich unsere subjektive Meinung reflektieren. Der Verlag ist nicht verantwortlich für Inhalt und Wahrheitsgehalt von Anzeigen und PR Texten. Auch haftet der Verlag nicht für Fehler in erschienenen Anzeigen. Für die Richtigkeit der Veröffentlichungen wird keine Gewähr übernommen.

Es gilt die aktuelle Anzeigenpreisliste.

# Gelenkcreißen: c mit vielen Gesic

*Rheuma kann sich in vielen Formen zeigen, weshalb man von einem rheumatischen Formenkreis spricht. Meist äußert es sich als Schmerzen am Stütz- und Bewegungsapparat, das als Gelenkcreißen empfunden wird. Rheuma betrifft Knochen, Sehnen, Muskeln, Bindegewebe, und auch Gefäßentzündungen gehören dazu. Heilen kann man Rheuma meist nicht. Es gibt aber etliche Möglichkeiten zur Linderung der Beschwerden. .*

Claudia Pilatus

**R**heuma hat schon die Menschen im Altertum geplagt. Ärzte im Mesopotamien behandelten es im 7. Jahrhundert v. Chr. mit Süßholz, Massage und schweißtreibenden Mitteln. Später wurden Goldpräparate und ab Mitte des 20. Jahrhunderts Cortison eingesetzt.

Der Begriff Rheuma kommt aus dem Griechischen und bedeutet „strömen oder fließen“. Tatsächlich „strömt“ Rheuma durch den gesamten Körper und kann sich an vielen Stellen und in vielen Formen zeigen.

Rheuma ist keine Krankheit des Alters. Es kann in jedem Alter auftreten und verläuft oft chronisch. In Deutschland sind ungefähr 17 Millionen Menschen davon betroffen.

Unter dem Begriff Rheuma werden etwa einhundert verschiedene Krankheitsbilder zusammengefasst.

Die Symptome sind vor allem Gelenkschmerzen, chronische Schmerzen in unterschiedlichen Körperregionen, Entzündungen, die mit leichtem Fieber und Müdigkeit einhergehen können.

## **Die Ursachen sind nicht vollständig bekannt**

Gelenkverschleiß, Überbeanspruchung, Übergewicht, Medikamente, zu viel Harnsäure, Gene und vor allem die Fehlsteuerung der körpereigenen Abwehrzellen kommen als Auslöser in Frage. Übermäßiger Nikotin- und Alkoholkonsum spielen ebenfalls eine Rolle.

Je nach Ursache lassen sich unterschiedliche rheumatische Krankheitsbilder unterscheiden.

### **• Entzündliche rheumatische Erkrankungen**

Sie sind darauf zurückzuführen, dass das Abwehrsystem körpereigene Zellen angreift. In dem Fall handelt es sich also um eine Autoimmunkrankheit, zu der die rheumatoide Arthritis – bei der die Gelenkinnenhaut angegriffen wird – und auch Bindegewebs- und Gefäßerkrankungen zählen. Die Form der

rheumatischen Gelenkentzündung ist mit schmerzhaften, geschwollenen Gelenken verbunden, die sich warm anfühlen und gerötet sein können.

### **• Verschleißbedingte rheumatische Erkrankungen**

Bei ihnen steht die Gelenkabnutzung, die Arthrose, im Vordergrund. Diese Form tritt mit zunehmendem Alter häufiger auf und betrifft vor allem Knie- und Hüftgelenke.

Auch die Sehnencheidenentzündung zählt zu den verschleißbedingten rheumatischen Erkrankungen

### **• Stoffwechselstörungen mit rheumatischen Beschwerden**

Sie äußern sich in schmerzenden Gelenken. Häufig ist das Großzehengelenk betroffen, in das sich aufgrund der erhöhten Harnsäure-Konzentration Kristalle anlagern, die für die Gicht-Schmerzen verantwortlich sind.

### **• Rheumatische Entzündungen der Weichteile**

Diese Form betrifft Muskeln, Sehnen, Bänder, Schleimbeutel, Fettgewebe und wird umgangssprachlich auch als Muskel- oder Weichteil-Rheuma bezeichnet.

Ein typisches Krankheitsbild ist die Fibromyalgie, die mit tiefreichenden Muskelschmerzen in unterschiedlichen Körperregionen sowie allgemeiner Erschöpfung, Konzentrations- und Schlafproblemen einhergeht.

### **• Chronische Knochenerkrankungen**

Sie sind durch Schmerzen am Skelett gekennzeichnet. Es kann zu Knochenverformungen und auch zu Knochenbrüchen kommen. Hierzu zählt die Osteoporose.

## **Ist es Rheuma?**

Der Hausarzt bzw. der Rheumatologe wird zunächst nach Art und Dauer der Beschwerden fragen. Weitere Informationen, die er braucht, sind: Wie verlaufen die Schmerzen im Laufe des Tages? Sind die Glieder morgens kaum beweglich? Ha-

# die Krankheit schmerzen



ben Eltern, Geschwister Rheuma? In der weiteren Untersuchung achtet er auf Rheumaknoten, das Vorhandensein von Gefäßentzündungen.

Bei der Blutuntersuchung interessiert der Rheuma-Faktor, also spezielle Antikörper, die auf eine rheumatische Erkrankung schließen lassen.

Auch Ultraschall, Röntgen, MRT, CT, Knochendichte und Gewebeprobe können weiteren Aufschluss geben.

Als Vorbereitung auf den Arztbesuch und auch als Maßnahme, Rheuma in Schach zu halten, hilft ein Rheuma-Tagebuch. Hier tragen Betroffene ein, welche Schmerzen sie haben, wann die Schmerzen auftreten. Daran lassen sich Muster, mögliche verstärkende oder lindernde Einflüsse erkennen. Es kann Hinweise für die Behandlung geben und hat auch einen Einfluss auf das eigene Verhalten, das helfen kann, mit bzw. trotz Rheuma besser zu leben.

### Was hilft?

Die Behandlung richtet sich nach der Rheuma-Form. Dabei stehen spezielle Rheuma-Medikamente, Schmerz- und Entzündungshemmer, bei einem akuten Schub auch Cortison zunächst im Vordergrund.

Die eine Rheuma-Therapie gibt es nicht, da die einzelnen Menschen – auch bei gleicher Diagnose – unterschiedlich auf die Medikamente und Maßnahmen reagieren. Die langfristigen Maßnahmen zielen darauf, mit einer Basismedikation mit

möglichst wenigen Nebenwirkungen die Beschwerden in den Griff zu bekommen. Sie sollen die Knochenzerstörung und die Krankheitsaktivität vermindern. Sie werden von einem Rheumatologen verordnet, der die Wirksamkeit und Verträglichkeit dieser Medikamente durch regelmäßige Untersuchungen kontrolliert.

Das fehlgeleitete Abwehrsystem, das zum Autoimmun-Rheuma führt, kann durch eine Immunsuppression vorübergehend unterdrückt werden. Längerfristige Unterdrückung des Immunsystems geht allerdings mit erhöhter Infektionsanfälligkeit der Betroffenen einher.

Sogenannte Biologika kommen zum Einsatz, wenn die klassischen Basismedikamente nicht wirken. Bei dieser Untergruppe der Basismedikamente handelt es sich um biotechnologisch hergestellte Eiweißsubstanzen, die gegen bestimmte entzündungsfördernde Botenstoffe des Körpers oder direkt gegen Immunzellen wirken.

Physikalische Maßnahmen, die bei Rheuma helfen können, sind Wärme- und Kältetherapie, Krankengymnastik oder Ergotherapie. Bei der Kältetherapie wird mit Temperaturen von bis zu minus 160°C gearbeitet, um Entzündungen über Wochen auszubremsen. Vor allem bei Gelenkverschleiß sind Gewichtskontrolle und Muskelaufbau hilfreich. Eventuell muss das betroffene Gelenk aber ersetzt werden.

Eine Operation kann bei fortgeschrittener Arthrose helfen. Die Gelenkinnenhaut kann behandelt oder entfernt werden

## Tablets für das Johannes von Gott Haus: Senioren freuen sich über moderne Technik

Anzeige

„Sonntagnachmittags skype ich immer mit meiner Familie“, berichtet Friedemann Müller, Bewohner des Johannes von Gott Hauses im Meertaler Stadtteil in Neuss. Der 87-Jährige freut sich über die heutige Spende der Sparkassenstiftung Neuss. Insgesamt vier hochwertige Tablets wurden der Senioreneinrichtung der St. Augustinus Gruppe von Stephan Michael Meiser, Vorstandsmitglied der Sparkassenstiftung Neuss, übergeben. „Bei diesem Projekt geht es vor allem darum, die Menschen im hohen Alter zu vernetzen“, so Meiser, der das Projekt seit zwei Jahren unterstützt. Ideengeber sind die gebürtigen Korschenbroicher Niklas Büchel und Marcel Kolb, die sich 2020 entschieden, Bewohnerinnen und Bewohnern von Senioreneinrichtungen die Chance zu geben, trotz pandemiebedingter Kontaktbeschränkungen Teilhabe zu erleben. Die handelsüblichen Tablets wurden von Niklas Büchel seniorengerecht eingerichtet. „Unnötige Apps werden entfernt, der Startbildschirm entsperrt und die Schriftgröße angepasst, um die Hürden so gering wie möglich zu halten“, so der 22-jährige Informatiker. Die Einsatzmöglichkeiten reichen vom Musikhören über Google Earth für Zeitreisen bis hin zu biografischen Arbeiten mit alten Stadtansichten von Neuss um 1900. „Auch die Bedürfnisse unserer Bewohnerinnen und Bewohner mit Demenz können mit bestimmten Betreuungsangeboten über dieses Medium gezielt gefördert werden“,

fügt Markus Ablaß, stellvertretender Leiter des Johannes von Gott Hauses, hinzu. Insgesamt wurden acht Senioreneinrichtungen mit ca. 50 Tablets im Wert von 12.500 Euro durch die Zusammenarbeit von Marcel Kolb, Niklas Büchel und den Sparkassenstiftungen Neuss, Korschenbroich und Kaarst-Büttgen ausgestattet.



(v.l.n.r.): Niklas Büchel, Stephan Michael Meiser, Friedemann Müller und Marcel Kolb präsentieren die neuen Tablets.



# Fährt ab auf St. Elisabeth



## Kommen auch Sie wieder in Schwung!

Von unserer orthopädischen Expertise und Erfahrung profitieren nicht nur Rheumapatient\*innen. Mit der optimalen Behandlung lassen sich viele orthopädische Leiden deutlich verbessern. In unserer Fachklinik finden Patient\*innen mit verschiedensten orthopädischen Krankheitsbildern die beste Behandlung – für höchste Lebensqualität.

**ST. ELISABETH-HOSPITAL  
MEERBUSCH-LANK**  
FACHKLINIK FÜR ORTHOPÄDIE  
UND RHEUMATOLOGIE



Für mehr Lebensqualität

oder es können radioaktive Teilchen zur Schmerzlinderung ins Gelenk gespritzt werden.

Bei Stoffwechselstörungen mit rheumatischen Beschwerden, aber auch generell, sollte auf eine gesunde, ausgewogene Ernährung geachtet werden mit viel Obst, Gemüse, fettreduzierten Milchprodukten, wenig Fleisch und Wurst.

Rauchen erhöht das Rheuma-Risiko und sollte ebenso eingestellt werden wie der Konsum von Alkohol. Als Getränke eignen sich reichlich Wasser, ungesüßter Tee, Kaffee in Maßen.

Wie bei allen Rheuma-Formen – insbesondere bei rheumatischen Entzündungen der Weichteile – ist Bewegungstraining zu empfehlen. Ausdauertraining, wie Wandern und Radfahren, kann die Beschwerden lindern und davon ablenken.

In der Psychotherapie können Betroffene lernen, mit dem Schmerz besser umzugehen.

### Gemeinsam gegen Rheuma

Rheuma ist eine Herausforderung und die Suche nach lindernden Maßnahmen oft ein langer Weg. Dabei können

Selbsthilfegruppen wertvolle Unterstützung bieten. Der 1970 gegründete Deutsche Rheuma-Liga Bundesverband e.V. ist der größte Selbsthilfeverband für Rheuma in Deutschland.

Er bietet Beratung und Information für Betroffene, von Betroffenen, klärt über Therapiemöglichkeiten auf und fördert die Rheuma-Forschung.

Die Deutsche Rheuma-Liga hat den Welt-Rheuma-Tag am 12. Oktober im Jahr 2005 auch in Deutschland eingeführt, um auf das verbreitete Problem aufmerksam zu machen.

Kontakt:

Deutsche Rheuma-Liga Bundesverband e.V.

Welschnonnenstraße 7, 53111 Bonn

0228 -766060

bv@rheuma-liga.de

www.rheuma-liga.de

## InSide oder Hörgerät?

Anzeige

Was ist besser – im Ohr oder hinter dem Ohr? Vergleichen Sie jetzt selbst!

In den letzten Monaten hat die erfahrene Hörakustikmeisterin Sabine Hospital mit ihrem Team erfreuliche Erfahrungen gemacht. „Unsere InSide-Aktionen stießen auf überwältigende Resonanz. Viele der Tester wollten anschließend die InSides,

wie wir die kleinen Systeme, die im Gehörgang sitzen, nennen, sofort dauerhaft tragen und genießen jetzt bestes Verstehen.“

Dabei wird der Hörgerätemarkt in Deutschland von klassischen Hinter-dem-Ohr-Hörgeräten dominiert. Doch das Team von Hörgeräte Hospital hat über Jahre hinweg das Know-how aufgebaut, die kleinen maßgefertigten Systeme optimal anzupassen und für jeden Träger die geeignetste Lösung zu finden. Sabine Hospital, Inhaberin von Hörgeräte Hospital, erklärt den Unterschied zu den klassischen Hörgeräten: „InSides sind besonders unauffällig zu tragen, da sie nicht mehr verbunden mit einem Schlauch hinter dem Ohr sitzen, sondern im Gehörgang. Die Länge eines InSides beträgt häufig nur gute 15 Millimeter und es verschwindet damit bei vielen Kunden im Ohr.“, erklärt die Hörspezialistin weiter. „Die meisten Menschen mit einem Hörverlust klagen darüber, dass sie immer dann, wenn mehrere Menschen reden und Umgebungsgeräusche dazu kommen, zum Beispiel im Restaurant oder bei Familienfeiern, nicht mehr alles verstehen und sich oft abgehängt fühlen. Dabei haben sie das Gefühl, eigentlich noch gut zu hören, aber häufig nicht mehr alles richtig zu verstehen. Und genau hier haben die InSides ihre Stärke: Sie gleichen die fehlenden hohen Töne, die für das Sprachverstehen äußerst wichtig sind, aus. Zudem sorgt die Lage im Gehörgang für eine natürliche Schallaufnahme und damit für ein angenehmes Hören.“

**GROSSE TESTAKTION:**

**VS**

Vergleichen Sie noch bis zum **31.12.2022** ein InSide mit einem Hörgerät und erleben Sie den Unterschied.

**Hörgeräte Hospital**

Meerbusch-Osterath | Hochstr. 28  
T 02159 6941729

Meerbusch | Düsseldorfer Str. 34a  
T 02132 1318591

www.hoergeraetehospital.de

Vergleichen Sie jetzt selbst die neuen InSide gegen herkömmliche Hörgeräte. Die Testtermine können ab sofort bei den Hörexperten von Hörgeräte Hospital reserviert werden.

Tel. 02132/1318591





**NEUSSERREHA**<sup>®</sup>

Physio • Ergo • Logo Daniel Schillings



**HIER GEHT'S MIR IMMER BESSER**



### Physiotherapie

- Krankengymnastik
- Säuglinge, Kinder, Erwachsene
- Bobath, Vojta, PNF
- Manuelle Therapie / CMD
- Lymphdrainage
- Massagen
- Gerätetraining
- Fango- / Heißluftanwendung
- Kältetherapie
- Schlingentisch / Extension
- Elektrotherapie / Ultraschall
- Kinesio-Taping
- Kursangebote



### Ergotherapie

- Funktionsanalyse
- motorisch-funktionelles Training
- Sensomotorische Behandlung
- Hirnleistungstraining
- psychisch-funktionelle Behandlung
- AD(H)S-Behandlung
- Händigkeitstest



### Logopädie

- kindl. Sprech- / Sprachstörung
- Auditives Wahrnehmungstraining
- LRS-Behandlung
- neurol. Sprech- / Sprachstörung
- Dysphagietraining
- Behandlung von Wachkomapatienten
- Trachealkanülen-Management



### Befundung / Beratung / Hausbesuche

### Sportbetreuung

- 2. Damen Basketball Bundesliga - TG-Neuss TIGERS



### Betriebliche Gesundheitsförderung

- Arbeitsplatzbegehung und Arbeitsplatzanalyse
- FIVE Business - Training für mehr Beweglichkeit während der Arbeit
- MediMouse - strahlenfreie Wirbelsäulenermessung
- Mobeefit Analyse - Beweglichkeitstest relevanter Muskelgruppen
- Rückentraining in Theorie und Praxis
- Entspannungstraining

## Neuss-Rosellerheide

Alte Hauptstraße 33  
41470 Neuss  
Tel.: 02137 - 71 71

## Neuss-Gnadental

Artur-Platz Weg 7  
41468 Neuss  
Tel.: 02131 - 523 999 0

## Neuss-Reuschenberg

Am Reuschenberger Markt 2  
41466 Neuss  
Tel.: 02131 - 20 28 755

 [neusserreha.de](http://neusserreha.de)

 [neusserreha](https://www.facebook.com/neusserreha)

Jetzt auch als App: NEUSSERREHA



amazon



# Über 50.000 Auftraggeber vertrauen bereits der größten Dauergrabpflege-Einrichtung Deutschlands!

Anzeige

Seit über 55 Jahren pflegen die Partnerbetriebe der Rheinischen Treuhandstelle für Dauergrabpflege GmbH auf über 1.000 Friedhöfen in der Region die unterschiedlichsten Grabarten. Über 50.000 Auftraggeber haben bereits eine Dauergrabpflege-Vertrag über die größte Dauergrabpflege-Einrichtung in ganz Deutschland abgeschlossen.

Die Aufnahme der deutschen Friedhofskultur zum immateriellen Kulturerbe 2020 zeigt einmal mehr, welche Leistungen auf den Friedhöfen erbracht werden. Zum Leistungsspektrum gehören neben der klassischen Dauergrabpflege unterschiedliche Bestattungsformen, wie Urnengemeinschaftsgräber, Memoriam-Gärten und naturnahe Ruhegärten. Zusätzlich bietet die Rheinische Treuhandstelle schon seit 15 Jahren erfolgreich Bestattungsvorsorge-Verträge an. Die Vertragsbetriebe der Rheinischen Treuhandstelle für Dauergrabpflege tragen mit ihren gärtnerisch gestalteten Ruhestätten besonders zum positiven Bild auf den Friedhöfen im Rheinland bei. Mit jedem Dauergrabpflege-Vertrag schaffen Sie einen Garten der Erinnerung.

Informationen zu den Dienstleistungsangeboten der Friedhofsgärtner in Ihrer Region finden Sie im Internet unter [www.dauergrabpflege.net](http://www.dauergrabpflege.net) oder telefonisch unter der kostenlosen Servicehotline 0800 - 15 16 17 0



Seit über 55 Jahren mit über 50.000 Auftraggebern auf über 1.000 Friedhöfen - die größte Dauergrabpflege-Einrichtung Deutschlands.

DAUER GRAB PFLEGE

Raum für Erinnerung.  
DER FRIEDHOF.

55 JAHRE

RHEINISCHE TREUHANDSTELLE FÜR DAUERGRABPFLEGE GMBH  
service@dauergrabpflege.net  
www.dauergrabpflege.net

 SCHÖN KLINIK  
Düsseldorf

Anzeige

## 3 Fragen an Sophie Pohr, Pflegedienstleitung

### • Was sind die Aufgaben einer Pflegedienstleitung?

Meine Aufgaben sind sehr vielfältig und ich bin in zahlreiche Prozesse eingebunden. Das geht vom Personalrecruiting über Bewerbermanagement bis hin zur klassischen Projektkoordination. Auch im operativen Tagesgeschäft z.B. bei der Pflege am Bett arbeite ich mit, um nah am Team und den Menschen zu sein. Zudem habe ich auch ein Auge auf die Einhaltung unserer Qualitätsstandards und die rechtlichen Rahmenbedingungen in der Pflege. Nicht zuletzt bin ich auch immer Ansprechpartnerin für unsere interdisziplinären Teams.



### • Wie hat sich Pflege in den letzten Jahren verändert?

Mittlerweile ist die Digitalisierung ein wesentliches Qualitätsmerkmal der Pflege, weil dadurch unsere Arbeit vereinheitlicht und vereinfacht wird. Zudem nimmt auch die Akademisierung eine wichtige Rolle ein, denn Pflege kann man jetzt dual studieren und einen Bachelor-Abschluss machen. Ein wichtiger Schritt für diesen anspruchsvollen Beruf und hoffentlich gegen den Pflegenotstand.

### • Was muss man für einen Job in der Pflege mitbringen?

Ich denke, dass Empathie die wichtigste Grundvoraussetzung dafür ist. Nicht nur gegenüber Patientinnen und Patienten sondern auch mit Blick auf das eigene Team. Außerdem sollte man Spaß an Abwechslung und körperlicher Fitness haben und souverän und schnell reagieren können. Die Patientinnen und Patienten verlassen sich zu jedem Zeitpunkt auf uns.

Sie interessieren sich für einen Job in der Pflege? Dann melden Sie sich gerne direkt bei Frau Pohr unter +49 211 567-240234. Weitere Informationen finden Sie hier:

[www.schoen-klinik.de/duesseldorf/klinik/pflege](http://www.schoen-klinik.de/duesseldorf/klinik/pflege)

## Frühstart am effektivsten

Die Analyse von Blut- und Gewebeprobe ergab, dass der Sport am Morgen die größten Effekte hat und zwar in Bezug auf Hirn, Herz und Blut, Muskeln und Fettgewebe. Weitere Studien sollen den richtigen Sport-Zeitpunkt für Therapien und Prävention von Krankheiten erforschen.

# TZG Akademie baut das Spektrum im Fachbereich Pflege weiter aus

Der Bildungsträger des Rhein-Kreis Neuss bietet seit 15 Jahren ein wachsendes Angebot an Fort- und Weiterbildungen für Profis und Berufseinsteiger:innen an.

Sowohl Beschäftigte, die sich fortbilden möchten, oder gesetzlich bedingt müssen, als auch Menschen, die sich erstmals für eine Tätigkeit in der Pflege oder Betreuung interessieren, finden hier ihre passgenaue Qualifizierung.

Besondere Aufmerksamkeit gilt auch pflegenden Angehörigen in der Region, die mithilfe angemessener Unterstützung und Austausch mit Gleichgesinnten Stärkung für ihre Aufgaben im häuslichen Umfeld finden.

Die Seminare werden mit Blick auf den aktuellen Bedarf entwickelt und sind bei den Absolvent/innen wegen der Praxisnähe, der hohen Durchführungsqualität und der stets freundlichen und persönlichen Atmosphäre sehr beliebt. Daher wächst das Angebot von Jahr zu Jahr.

Ganz aktuell konnte der Pflege-Übungsraum mit weiteren Hilfsmitteln ausgestattet werden, so dass die Handgriffe rund ums Pflegebett realitätsgetreu geübt werden können. Das erhöht Sicherheit und Souveränität aber auch das Wissen um gesundheitsschonende Möglichkeiten in der Umsetzung und Selbstfürsorge.

Ein Ansinnen, das alle an der Versorgung, Betreuung und Pflege Beteiligte betrifft. Daher nimmt das Motto der TZG Akademie: „Der Mensch im Mittelpunkt“ die gute Arbeit für eine menschenwürdige Pflege ganz bewusst ins Visier.

Auch Wahlmöglichkeiten die Lernformen betreffend gibt es. Das heißt, ob es E-Learning, Blended-Learning oder lieber Präsenzunterricht sein soll.

Alle Angebote sind auf der Homepage des TZGs über [www.tz-glehn.de](http://www.tz-glehn.de) zu finden.

Die Ansprechpartnerinnen der TZG Akademie sind über die Beratungshotline 02182 850 770 erreichbar und freuen sich über Ihren Anruf.

## Zum Blutdruck-Check bei Allergie

Erwachsene mit allergischen Erkrankungen wie Asthma, Pollenallergie, Nahrungsmittel- oder Hautallergie, haben später ein höheres Risiko für Bluthochdruck und Herzerkrankungen. Menschen mit

allergischem Asthma haben hierbei das höchste Risiko. Daher raten die Forscher, die eine entsprechende Studie erstellt hatten, Allergikern, ihren Blutdruck und Herzleistung regelmäßig prüfen zu lassen.

# für Sie. gemeinsam. stärker.

Weil uns Ihre Gesundheit am Herzen liegt. 365 Tage im Jahr.

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

 Rheinland  
Klinikum





# Schlafen Sie sich jung und gesund

*Der Volksmund kennt ihn auch als „kleinen Bruder des Todes“, dabei bewirkt er genau das Gegenteil: Ein guter Schlaf hält einen fit, leistungsfähig und gesund. Wie wichtig er uns ist, zeigt allein ein Blick in die Suchmaschinen des Internets. Aber nicht nur das ist ein Beleg dafür, dass wir uns um unseren Schlaf gut kümmern sollten.*

Lothar Wirtz

**W**ir beschäftigen uns mit unserem Schlaf: Wann soll man schlafen, wie soll man schlafen, welcher erfolgreiche Mensch schläft wie viel, wer kommt warum mit wenig Schlaf aus, soll man lieber einmal lange schlafen oder mehrmals am Tag? Verlage, Krankenkassen, Experten und solche, die sich so bezeichnen, geben Tipps und Ratschläge – scheinbar hat jeder etwas zu dem Thema beizutragen. Ist ja auch irgendwie logisch. Wie man geschlafen hat, bestimmt unsere Konstitution für den folgenden Tag. „Sorry, ich hab letzte Nacht nicht geschlafen“

ist eine gängige und allgemein akzeptierte Entschuldigung für nicht gut erbrachte Leistungen im Alltag. Denn schließlich kennen wir alle das Problem. Aber, warum ist das so? Es wäre doch äußerst erstrebenswert, wenn wir ausnahmslos in unserem Leben so schlafen, dass wir morgens ausgeruht, erholt und gut gelaunt aufstehen, bereit für den Tagesablauf: Hurra! Tja, das wäre schön. Das dem nicht so ist, hängt mit der Tatsache zusammen, dass unser Schlaf nicht bewusst steuerbar ist. Wir können ihn mit äußeren Einflüssen und Ausstattungen positiv beeinflus-



sen, mehr geht aber nicht. Wie gut unser Schlaf ist, hängt von vielen Faktoren ab, auch von unserer mentalen Situation.

### **Warum wir schlafen**

Wenn die Sonne untergeht, und die Dunkelheit unsere Netzhaut trifft, wird die Bildung des Schlafhormons Melatonin angeregt. Es steuert unseren Rhythmus zwischen Tag und Nacht und lässt uns müde werden. Durch das Melatonin werden wir ruhiger, unsere Reaktionsfähigkeit lässt nach, die schnellen Gehirnwellen werden langsamer, der Körper entspannt, unser Blutdruck wird herabgesenkt und unsere Körpertemperatur auch. Deshalb frösteln wir, wenn wir müde sind. Seit einigen Jahre kann man auch in Deutschland Melatonin-Präparate in Drogeriemärkten kaufen. Als Kapseln und als Tropfen beinhalten sie in der Regel ein Milligramm des Schlafhormons. Melatonin ist kein betäubendes Schlafmittel. Die Produktion des Schlafhormons können wir selber auch ohne Einnahme von Präparaten steuern, zum Beispiel indem wir nicht bis kurz vor dem Schlafengehen Computer, Tablet oder Handy nutzen. Denn die hellen Displays dieser Geräte signalisieren dem Hirn, dass es taghell ist – also noch keine Zeit zur Ausschüttung von Melatonin. Die Folge ist: wir werden nicht richtig müde und haben nicht das Gefühl, dass es Zeit zum Schlafen ist. Ist es dann Zeit ins Bett zu gehen, haben wir Probleme einzuschlafen. Wer sich dann wieder vor den Fernseher, Computer oder Handy setzt, startet der Kreislauf von vorne.

### **Aufräumen ist angesagt**

Wenn wir eingeschlafen sind – normalerweise dauert dies fünf bis dreißig Minuten – wird in unserem Kopf aufgeräumt. Das Gehirn nimmt sich Zeit, auf äußere Einflüsse zu verzichten und sich den Dingen des Tages zu widmen. Ähnlich wie ein Computer, hat es Dinge und Erlebnisse aufgenommen und in einer Art Arbeitsspeicher zwischengelagert. Der wird nun sortiert: Wichtiges wird von Unwichtigem unterschieden und getrennt. Belangloses wird vergessen, Entscheidendes wandert in den Langzeitspeicher, das Gedächtnis. In dieser Tiefschlafphase, die ungefähr ein Viertel unseres Gesamtschlafs einnimmt, steigt die Ausschüttung unseres Wachstumshormons aufs tägliche Maximum. Das menschliche Somatotropin, auch bekannt als „Human Growth Hormon – HGH“ oder nur „Growth Hormon – GH“, ist ein komplexes Protein, das von der Hypophyse im Gehirn produziert und in unsere Blutbahn geleitet wird. Wir brauchen es nicht nur als Heranwachsende, sondern in jedem Alter. Zum Beispiel zur Reparatur unserer Zellen, um Haare wachsen zu lassen und die Wundheilung der Haut anzuregen oder um unseren Muskel- und Gewebeapparat, den wir über den Tag beansprucht haben, zu regenerieren. Die Ausschüttung des Somatotropin im Schlaf ist besonders wichtig, denn sie macht bis zu 75 Prozent unseres täglichen Gesamtbedarfs aus, so Experten.

### **Lieber regelmäßig**

In diesem Zusammenhang ist ein Blick auf ein wissenschaftliches Experiment aufschlussreich. Dabei wurden Probanden von maßgeblichen Werten, die ihre innere Uhr beeinflussen, ferngehalten. Sie bekamen weder einen Blick auf die Zeit ge-

stattet, noch wussten sie, ob es draußen dunkel oder hell ist. Im weiteren Verlauf orientierte sich die eigene Müdigkeit der Probanden ausschließlich an dem persönlichen Schlafbedürfnis. Sie schliefen nicht regelmäßig, sondern wann und so lange sie wollten. Der unregelmäßige Schlaf hatte zur Folge, dass die Ausschüttung des Wachstumshormons deutlich abnahm. Die Tiefschlafphase wurde schneller von der REM-Phase abgelöst. Dadurch blieb dem Körper weniger Zeit, das Somatotropin auszuschütten. Daraus folgerten die Forscher, dass sich häufig wechselnde Schlafzeiten störend auf die Regeneration des Körpers auswirken.

### **Und Achtung: Action!**

Die Abkürzung REM leitet sich von der Bezeichnung „Rapid Eye Movement“ ab. REM-Zyklen wechseln sich während eines Schlafs mehrfach mit Tiefschlafphasen ab und wenn sie einsetzen, beginnt im Körper die Action: unsere Augen flackern hin und her, die Herzfrequenz fährt hoch, die Atmung wird schneller. Unsere logisch analytischen Zentren, die noch in der Tiefschlafphase den Arbeitsspeicher aufgeräumt haben, sind nun außer Betrieb. Der Fantasie sind keine Grenzen gesetzt – wir träumen Kurioses und Verrücktes, von unwirklichen Situationen und Gegebenheiten. Inhalte, die nicht selten für Schmunzeln und Lachen am nächsten Morgen sorgen. Das klingt zunächst lapidar, ist es aber nicht. Denn Träume beeinflussen und regulieren unser emotionales Gleichgewicht. Mit ihnen schaffen wir es, starke Gefühle, sowohl weh- als auch wohltuende, zu verarbeiten.

### **Hallo? Aufwachen!**

In den Morgenstunden übernimmt dann das Stresshormon Cortisol die Regie in unserem Körper. Wir schlafen zwar noch, dafür aber weniger tief. Schließlich wachen wir auf. Dass unser Körper nicht mit einem Paukenschlag alle Funktionen hochgefahren hat, kennen wir alle. Das ist eine ganz normale Situation, denn nicht alle Hirnregionen werden gleichzeitig zur vollen Leistungsfähigkeit hochgefahren. Wir merken das an uns selbst: Informationen können noch nicht umfänglich aufgenommen werden, die Koordination lässt hier und da noch

zu wünschen übrig. Es kommt vor, dass wir mit den Schultern gegen den Türrahmen laufen, mit einem Zeh am Bettpfosten hängen bleiben oder über Schuhe stolpern, die wir zwar gesehen, aber noch nicht in der Form als Hindernis eingeordnet haben. Die Schlussfolgerung „Achtung, Fuß heben“ drang noch nicht durch. In dieser Phase können wir aber Emotionen in der Regel sehr gut wahrnehmen. Experten sehen das als Grund, dass einige Menschen in den frühen Morgenstunden vor dem Aufstehen die besten Einfälle und Ideen haben.

### **Schlaf ist persönlich**

Auf die Frage, wie viel Schlaf für einen Menschen gut und gesund ist, gibt es in der Wissenschaft verschiedene Antworten. Man ist sich in den Punkten einig, dass Babys 14 bis 17 Stunden benötigen, Jugendliche acht bis zehn Stunden schlafen sollten und Erwachsene zwischen sieben und neun Stunden. Darüber hinaus stimmt man damit überein, dass die Dauer des eigenen Schlafs eine individuelle Sache ist. Mancher kommt mit nur fünf Stunden aus, ein anderer braucht mindestens neun Stunden. Wichtig ist, dass der Schlaf dauerhaft ist und der Körper zwischen Tiefschlafphasen und REM-Zyklen wechseln kann. Wird die Gesamtdauer des Schlafs immer wieder unterbrochen, ist der Körper kaum in der Lage, seine Arbeit zu tun. Das führt zu dauerhaftem Stress, sowohl physisch als auch mental.

### **Schlafen Sie gut**

Zu beherzigen, wie man persönlich am besten schläft, ist sehr wichtig für die eigene Gesundheit. Wer zum Beispiel besser und erholsamer alleine schläft, sollte dies auch tun. Selbst wenn man gerne an der Seite eines lieben Menschen die Nacht verbringt. Auch hat die Wahl der Matratze, des Kissens, der Raumtemperatur und sogar die Raumfarbe Auswirkung auf den eigenen Schlaf. Wer unter Schlafmangel leidet oder trotz ausreichender Schlafdauer gerädert aufwacht, findet hilfreiche Informationen unter anderem auf den Internet-Seiten der Deutschen Gesellschaft für Schlafforschung und Schlafmedizin. Hier gibt es auch Hinweise auf Schlaflabore in der Nähe. Schlafen Sie gut.

### **Datenspeicher auf Gesundheitskarte**

Auf der elektronischen Gesundheitskarte können Informationen über Vorerkrankungen, Medikation oder Allergien gespeichert werden, die im Ernstfall eine gute Hilfe für die Rettungskräfte sein können, wenn der Patient nicht bei Bewusstsein ist. Allerdings haben erst 14 Prozent der Versicherten ihre Notfalldaten abspeichern lassen. Wer das nachholen möchte, kann sich an den Hausarzt wenden und auf Wunsch die Daten auch mit der Karten-PIN schützen.

### **Depressionen mit Probiotika mildern**

Die Rolle der Darmflora für die Gesundheit ist nicht zu unterschätzen. Wie Forscher jetzt zeigten, gilt das auch für die psychische Gesundheit. Bei einer Studie mit Depression-Patienten stellte sich heraus, dass Probiotika die Wirkung von Antidepressiva unterstützen und die Erkrankung mildern können. Zudem stieg auch die Zahl der Milchsäurebakterien im Darm. Eine Therapie alleine mit Probiotika eignet sich allerdings nicht.

# Komm zu Dir.



**Schnupperstunde  
jederzeit möglich.**

**Das Yogastudio.**

**Wiebke Schäkel**

Diplom-Oecotrophologin und Yogalehrerin (IHK)

Königstr. 29 · 41460 Neuss und

Am Reuschenberger Markt 2 · 41466 Neuss

**0177.8888098** · [wiebke@yogimotion.de](mailto:wiebke@yogimotion.de)

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

**yogi**motion

# Die verdrehte W





# Wirbelsäule



*Die menschliche Wirbelsäule ist nicht gerade, sondern zeigt typische Krümmungen. Die Halswirbelsäule ist nach vorne durchgebogen, die Brustwirbelsäule nach hinten und die Lendenwirbelsäule wieder nach vorne. Diese Krümmungen hängen mit der aufrechten Haltung zusammen. Eine leichte seitliche Abbiegung kommt im Bereich der Brust bei jedem Menschen vor. Liegt eine Krümmung der Wirbelsäule von mindestens 10 Grad vor, spricht man von einer Skoliose, die ab einem gewissen Grad therapeutische Maßnahmen erfordert.*

Claudia Pilatus

**B**ei der Skoliose ist die Wirbelsäule zur Seite verbogen, gleichzeitig sind die Wirbelkörper verformt und verdreht. Da die Wirbelsäule in sich verdreht ist, spricht man auch von einer dreidimensionalen Verdrehung. Je nach Ausprägung kann es zu einem Rippenbuckel oder Lendenwulst kommen. Die Skoliose ist kein Haltungsverfäler, denn die Krümmung kann nicht aus eigener Kraft aufgerichtet werden.

## **Skoliose: eine Wachstumsstörung**

Die genaue Ursache ist nicht geklärt. Darum sagt man idiopathische Skoliose. Sie hat nichts mit Fehlbelastung oder schwerem Tragen zu tun. Aufgrund der verdrehten Wirbelkörper können die Schultern unterschiedlich hoch sein. Die Taille kann auf einer Seite nicht erkennbar sein. Zudem kann ein Buckel entstehen. Sie tritt bei ca. zwei Prozent der zehn- bis 16-jährigen auf, meist nur in geringer Ausprägung.

75 Prozent der Betroffenen zeigen eine leichte Skoliose von 10° bis 20°,

15 Prozent eine mittlere Skoliose von 20° bis 30°,

5 Prozent eine starke Skoliose von 30° bis 40°,

5 Prozent eine sehr starke Skoliose von über 40°.

Bei 80 Prozent der betroffenen Kinder und Jugendlichen verkrümmt sich die Brustwirbelsäule. Krümmungen im Bereich der Lendenwirbelsäule sind eher selten.

Sie tritt bei Mädchen vier- bis fünfmal häufiger und in stärkerer Ausprägung auf als bei Jungen. Besonders hoch ist die Wahrscheinlichkeit bei Mädchen, die früh in die Pubertät kommen, und bei einem Wachstumsschub.

Die genetische Veranlagung scheint eine Rolle zu spielen. In 10 Prozent der Fälle haben auch die Eltern Skoliose.

Die so genannte kongenitale Skoliose ist Folge von angeborenen Knochenfehlbildungen, wie zusätzliche Halswirbel, Kno-

chenspangen zwischen den Wirbeln, und betrifft meist Kleinkinder.

Bei der neuromuskulären Skoliose sind Muskel- oder Nervenerkrankungen die Ursache.

## Wie erkennt man eine Skoliose?

Die idiopathische Skoliose bei Kindern und Jugendlichen zeigt sich durch Schulter-, Brust-, Beckenasymmetrie und den entstehenden Rippenbuckel oder Lendenwulst. Meist fällt den Eltern oder den Kindern selbst der Unterschied auf.

Sichtbar sind die unterschiedlich hohen Schultern, das Hervorstehen eines Schulterblatts, die ungleiche Taille. Beim Bücken wird der Rippenbuckel bzw. Lendenwulst sichtbar.

Mit dem Vorbeugetest kann der Kinderarzt bzw. Orthopäde mit einer Wasserwaage die Ausprägung der Krümmung feststellen. Bei einer Neigung über 6 Grad ist eine Röntgenuntersuchung angezeigt. Sie kann den Krümmungswinkel und die Verdrehung der Wirbelkörper genau bestimmen.

Eventuell empfiehlt sich zur genauen Diagnose der Gang in ein Wirbelsäulenzentrum, das spezielle Messtechniken einsetzen kann, um festzustellen, welche Wirbel schon steif und welche noch flexibel sind. Das ist wichtig für die Planung weiterer Behandlungen oder einer Operation.

Wichtig ist auch das Knochenalter, da sich die Skoliose während des Wachstums verschlechtern kann. Darum muss auch der Beckenkamm geröntgt werden. Je stärker er bereits verknöchert ist, desto ausgereifter sind die Knochen.

Auch Magnetresonanztomografie und Computertomografie werden zur Klärung der Diagnose eingesetzt.

Schmerzen sind nicht typisch für die Skoliose, können aber durch Muskelverspannung entstehen, z.B. Nackenschmerzen.

Bei Erwachsenen treten die Schmerzen meist nicht im Bereich der Hauptkrümmung, sondern im Bereich tieferliegender Lendenwirbel auf, reichen bis in die Knie und sind meist durch Arthrose aufgrund der Fehlbelastung bedingt.

Eine starke Skoliose kann, wenn sie unbehandelt bleibt, andere Wirbel belasten und sogar Herz und Lungen in ihrer Funktion beeinträchtigen.

## Wie behandelt man eine Skoliose?

Die therapeutischen Maßnahmen richten sich nach dem Alter der Betroffenen, dem Krümmungswinkel und der Art der Skoliose.

Nach Abschluss des Wachstums verformt sich die Wirbelsäule nicht mehr, es sei denn die Skoliose-Krümmung beträgt 40° bis 50°. Bei Krümmungen von 70° können Herz- und Lungenfunktion eingeschränkt sein.

In leichteren Fällen reicht die Beobachtung. Physiotherapie sowie ein Korsett wirken korrigierend. Operation ist vor allem in schweren Fällen und bei angeborener Skoliose angezeigt.

Im Einzelnen:

### Idiopathische Skoliose

Hier richtet sich die Behandlung nach dem Krümmungsgrad und der Wachstumsprognose.

Bei 20°-25° werden die Kinder bzw. Jugendlichen beobachtet, können aber ihre normalen Sport- und Freizeitaktivitäten weiterhin ausüben.

Sport kann Skoliose nicht verhindern, aber Wohlbefinden und Fitness verbessern und die Rückenmuskulatur stärken, insbesondere, wenn ein Korsett getragen wird.

Physiotherapie kann vorbeugend eingesetzt werden und ist bei einem Krümmungsgrad über 25° und weiterem Wachstumspotenzial ebenso zu empfehlen wie ein Korsett.

Bei 40°-50° und Zunahme der Verkrümmung kann eine Operation sinnvoll sein. Sie hängt von der Lage der Verkrümmung ab und sollte während der Pubertät erfolgen, um Probleme im späteren Leben zu verhindern.

**Bei der kongenitalen Skoliose** helfen Physiotherapie und Korsett nicht. Die Operation erfolgt schon im frühen Kindesalter (zwischen 2 und 5 Jahren). Dabei können z.B. zusätzliche Halswirbel entfernt werden.

**Bei der neuromuskulären Skoliose** steht bei der Behandlung die schwere Erkrankung des Nervensystems oder der Muskulatur im Vordergrund.

Es geht darum, die Lungenfunktion zu verbessern, die Sitzfähigkeit im Rollstuhl zu stärken, Dabei kann ein Korsett helfen. Wenn die Grunderkrankung zu Skoliose führen kann, muss möglichst schnell eingegriffen werden.

Diagnose und therapeutische Maßnahmen werden von einem Orthopäden, vorzugsweise mit Schwerpunkt Wirbelsäulenchirurgie bzw. Kinderorthopädie, durchgeführt.

Vor der Entscheidung zu einer Operation sollte unbedingt eine zweite Expertenmeinung eingeholt werden.

Die Operation begradigt gekrümmte und verdrehte Wirbel mit kleinen Stangen, Drähten, Haken oder Schrauben. Sie ist nur bei ausgeprägter Skoliose angezeigt, da diese nach Abschluss des Skelettwachstums weiter zunehmen kann.

## Reha nach einer Operation

Schon am ersten Tag nach der Operation können die Kinder oder Jugendlichen, die wegen einer starken idiopathischen Skoliose operiert wurden, mit Hilfe der Pflegekräfte oder der Eltern aufstehen, nach drei bis vier Tagen alleine gehen und nach einer Woche dürfen sie nach Hause.

Hier ist noch viel Ruhe angesagt. Nach etwa einem Monat können sie wieder die Schule besuchen, aber mit Pausen. Nach etwa sechs Wochen ist der Alltag weitestgehend wieder möglich. Dann brauchen auch keine Schmerzmittel mehr genommen zu werden.

Sport darf nach sechs bis zwölf Monaten wieder gemacht werden. Radfahren mit geradem Sitzen, z.B. auf dem Hollandrad, Schwimmen, Bogenschießen, Nordic Walking oder therapeutisches Reiten sind ideal ebenso wie das Klettern zur Stärkung der Rückenmuskulatur. Von Sport mit schnellen, ruckartigen Bewegungen, wie beim Flickflack, oder einseitiger Belastung, wie Tennisspielen, ist abzuraten.

## Das Korsett verlangt Konsequenz

Das Korsett wird in der konventionellen Skoliose-Therapie eingesetzt und kann oftmals eine Operation verhindern. Dazu muss es passgenau sitzen, gute Korrektur leisten und über einen längeren Zeitraum regelmäßig, ca. 18 Stunden am Tag, getragen werden. Es wird von einem Orthopädie-Techniker angepasst, darf keine Schmerzen bereiten, muss aber ausreichend korrigieren.

Ist die Brustwirbelsäule nicht mehr als 50° und die Lendenwirbelsäule nicht mehr als 40° verkrümmt, kann das Korsett eine Zunahme der Verkrümmung verhindern und Korrekturen bis zu 10° erreichen.

Voraussetzung ist, dass die Wirbel noch flexibel sind.

## Physiotherapie mit hoher Motivation

Bei der Skoliose wird vor allem die Schroth-Therapie eingesetzt. Sie geht davon aus, dass Skoliose die Folge von Muskelfunktionsstörungen ist. Sie wurde von Katharina Schroth entwickelt, die ihre eigene Skoliose mit diesem dreidimensionalen Konzept aus Streck-, Haltungs-, Atemübungen und Übungen für spezielle Muskelgruppen behandelte. Sie gilt heute als die beste krankengymnastische Behandlung bei Skoliose.

Die Betroffenen müssen die Übungen konsequent auch zu Hause durchführen und sich dabei durch ihr eigenes Körpergefühl und die Beobachtung im Spiegel kontrollieren. Zuvor wird das

Übungsprogramm von einem Schroth-Therapeuten erklärt, der die Durchführung des Programms auch weiterhin betreut. Da das konsequente Üben zu Hause gerade Kindern und Jugendlichen schwerfallen kann, sind auch Gruppentrainings möglich. Sie stärken die Motivation und das Gefühl: „Ich bin mit meiner Skoliose nicht allein.“

Auch die Spiraldynamik kann bei Skoliose helfen. Die Bewegungsabläufe orientieren sich an dem spiralförmigen Aufbau des Körpers. Auch alle Sportarten, die den Rumpf stärken und auch bei der Reha helfen (s.o.), sind zu empfehlen.

## Eine leichte Skoliose kann gut behandelt werden

Je jünger die Kinder und Jugendlichen und je eher die verdrehte Wirbelsäule entdeckt und beobachtet wird, desto besser stehen die Chancen, die Skoliose in den Griff zu bekommen.

In der ambulanten Behandlung erfahren die Kinder und Jugendlichen keine Einschränkung ihrer Freizeitaktivitäten, Hobbys oder Freundschaften. Ihr Leben bleibt normal. Schwierig kann die erste Zeit nach der Diagnose sein. Die Umstellung auf ein Leben mit Skoliose, regelmäßigen krankengymnastischen Übungen und eventuell das Tragen eines Korsetts braucht einige Zeit. Geeignete Sportarten und auch das physiotherapeutische Gruppentraining bieten aber die Chance, Freundschaften zu schließen und Spaß zu haben.



**„So, als wäre man direkt vor Ort.“**  
Das virtuelle Bürgerbüro beim Rhein-Kreis Neuss.

Mit dem „virtuellen Bürgerbüro“

möchten wir unser Serviceangebot für Sie ergänzen und helfen, Ihnen ggf. Behördengänge zu ersparen. Auch telefonisch lässt sich nicht immer alles klären. Im virtuellen Bürgerbüro können digitale Dokumente ausgetauscht, Anträge erläutert werden u.v.a.m. **So, als wäre man direkt vor Ort.** Alle Informationen finden Sie unter:

[www.rhein-kreis-neuss.de/virtuelles-buergerbuero](http://www.rhein-kreis-neuss.de/virtuelles-buergerbuero)



# Keine Entschuld



# digungen mehr – Sie bleiben fit

*Der Zugang zur eigenen Fitness ist leichter denn je. Man kann, aber man muss nicht rausgehen. Ein Sportgerät ist nicht unbedingt erforderlich. Ja, selbst im Sitzen lässt sich etwas für die eigene Konstitution tun. Entscheiden Sie selbst, aber bleiben Sie aktiv.*

Lothar Wirtz

**W**ie heißt es doch so schön: Was gut ist, kommt wieder. Das könnte man auch bezüglich eines „Trendsports“ sagen, der vor rund 70 Jahren mega angesagt war und es heute wieder ist: Hula Hoop. Ursprünglich brachten die beiden Amerikaner Arthur Melin und Richard Kerr die Idee auf den Markt. Sie fertigten die ersten Reifen aus buntem Kunststoff und stellten sie in einer Grundschule in Pasadena/Kalifornien vor. Die Kinder waren begeistert und im Handumdrehen wurde der Hula-Hoop-Reifen zum erfolgreichsten Spielzeugartikel in den USA. In nicht einmal vier Monaten verkauften Melin und Kerr 25 Millionen Reifen. Sie waren es auch, die dem Spiel- und Sportgerät den Namen gaben: das hawaiianische „Hula“ steht dabei für „Tanz“, das englische Wort „Hoop“ bedeutet „Reifen“. Und damit ist eigentlich auch schon beschrieben, wie man den Hula-Hoop benutzt. Welche Vorteile das rhythmische Um-die-Hüfte-Kreisen aber für den Körper hat, wissen nicht so viele. Das ist schade, denn Übungen mit dem Hula-Hoop machen nicht nur Spaß, sie trainieren tatsächlich den Körper. Nicht umsonst sind die Reifen im Rahmen der Rhythmischen Sportgymnastik sogar olympisch.

## **Ab 15 Euro aufwärts**

Einen Hula-Hoop bekommt man im Sportgeschäft oder Spielwarenhandel, ab rund 15 Euro beginnen die Preise. Je nach Ausstattung, die Reifen gibt es heute auch beleuchtet oder mit Noppen oder Magneten, kostet ein Hula-Hoop dann ein paar Euro mehr. Es kommt auch darauf an, mit welchem Ziel man den Reifen kreisen lassen will. Ausführungen mit Noppen und Magneten zum Beispiel sollen die Reduzierung von Fettpölsterchen um die Hüfte anregen. Ob dies stimmt, ist wissenschaftlich allerdings nicht belegt. Dass Hula-Hoop aber anstrengend und schweißtreibend sein kann und den Kalorienverbrauch steigert, merkt jeder, der regelmäßig und über eine gewisse Distanz trainiert.

## **Do the Hoopdance**

Spielerisch gestärkt werden dabei die Rumpf- und Rückenmuskulatur, Gesäß- und Oberschenkelmuskeln sowie der Beckenboden. Ein zusätzlicher Nebeneffekt: Damit der Hula-Hoop dauerhaft kreisen kann, muss man die Bauchmuskeln anspannen – sie werden also ebenfalls trainiert. Mit der Stärkung von Bauch, Rumpf und Rücken beugt man Nackenverspannungen und Rückenschmerzen vor. Außerdem regt das Um-die-Hüfte-Kreisen den Stoffwechsel und die Durchblutung der Haut an. Auch in der Behandlung psychischer Erkrankungen wird der Hula-Hoop eingesetzt: der „Hoopdance“ wirkt sich positiv auf das Selbstwertgefühl aus. Ganz schön cool, was dieses Spielzeug so alles kann. Ab einer täglichen Viertelstunde Hula-Hoop lohnt sich der Spaß für den Körper. Eher zurückhalten sollten sich Menschen, die geschädigte Bandscheiben haben. Schwangere und Personen, die einen jüngst eingesetzten Gelenkersatz, zum Beispiel eine Prothese haben sowie Genesene mit frischen Narben, sollten auf Hula-Hoop verzichten. Ansonsten ist das Verletzungsrisiko bei dieser Betätigung äußerst gering.

## **Minitrampoline machen Laune**

Kinder hüpfen durch die Gegend, singend oder in ihrer eigenen Gedankenwelt. Das ist nicht nur ein Ausdruck von guter Laune, sondern hat auch gesundheitsfördernde Aspekte. Da ist es eigentlich bedauerlich, dass man mit steigendem Alter im Alltag das Hüpfen und Springen bis zur gänzlichen Vermeidung reduziert. Aber klar: Was würde man als Erwachsener für einen Eindruck machen, wenn man durch die Gegend hüpfte? Zum Glück gibt es eine Alternative, die das Springen und seine gesundheitlichen Aspekte gesellschaftskonform ermöglicht und das auch noch in gelenkschonender Form: mit dem Minitrampolin. Ein solches hat ungefähr einen Durchmesser von 130 bis 140 Zentimeter und ist mit zusammenklappbaren oder abnehmbaren Füßen platzsparend in den eigenen vier Wänden nutzbar. Wer die Wohnung als „Hüpfburg“

nutzen will, dem raten Kenner zu einem „Fitness“-Trampolin. Das kommt ohne Stahlfedern aus und ist entsprechend geräuschärmer. Gut für Mitbewohner und Nachbarn. Oft sind die Fitness-Trampoline mit einer Haltestange ausgestattet und besitzen ein spezielles Sprungtuch, das mit Gummiseilen befestigt ist. Dieses Set-up reagiert sehr dynamisch und ermöglicht Folgen kurzer schneller Sprünge: die Basis für die Sportart „Jumping Fitness“, die in vielen Fitnessstudios auf den Kursplänen steht.

### **Allround-Kick für die Gesundheit**

Aber auch Trampoline mit Sprungfedern haben ihren Sinn, zum Beispiel in der Physiotherapie oder für das intensive Training von Stabilisierungseffekten. Denn die Stahlfeder-Ausführungen sind stabiler in ihrer Reaktion. Dadurch werden Übungen leichter, die Bewegungen kontrollierbarer. Aber auch mit ihnen sind zahlreiche Trainingseinheiten möglich. Beide Varianten haben bei regelmäßiger Nutzung positive Einflüsse auf die eigene Gesundheit, und zwar äußerst vielfältige: man steigert Ausdauer und Leistungsfähigkeit, Koordination und Gleichgewicht, den Muskelapparat und das Gewebe, die eigene Körperspannung und den Stoffwechsel. Man regt die Fettverbrennung an und das Immunsystem. Trampolinspringen entspannt und steigert die Kommunikation der Gehirnhälften. Übrigens kann man auf dem Trampolin sehr gut Dinge auswendig lernen. Hüpfend oder schwingend Vokabeln oder Texte hören und schon finden diese ihren Weg in den Kopf. Ein zusätzlicher schöner Nebeneffekt – und jetzt sind wir wieder bei den gut gelaunt hüpfenden Kindern: das Springen setzt Serotonin und Endorphine, die Glückshormone des Körpers, frei. Auf diese Weise vermag Trampolinspringen sogar Stresskrankheiten wie Tinnitus, Depression und Angststörungen zu lindern. Es fördert die gute Laune und stärkt das Selbstvertrauen.

### **Dreimal mehr verbrennen**

Hinsichtlich dieser Auswirkungen auf das menschliche Wohlbefinden sind die Anschaffungspreise von Minitrampolinen nicht ganz so erdrückend, wenngleich sie halt Geld kosten. Los geht es bei einem Anschaffungspreis von 80 bis 90 Euro. Zum Kennenlernen, Ausprobieren erster Übungen und gelegentlichem Spaßhaben sind Modelle namhafter Hersteller in diesem Segment robust und gut. Will man mit dem Minitrampolin mehr für sich und seine Gesundheit tun, kommen andere Fitness-Ausführungen ins Spiel und damit auch etwas höhere Kosten. Dann ist man auf einem Preisniveau von circa 250 bis 350 Euro. Wer Trampolinspringen dauerhaft zur eigenen sportlichen Leidenschaft macht, greift zu Modellen, die 500 bis 600 Euro kosten und zum Beispiel auch Dinge wie einen Sprungzähler integriert haben können. Das sind durchweg nicht gerade kleine Preise. Wenn man aber bedenkt, dass man beim richtig ausgeführten Trampolin-Workout dreimal mehr Kalorien verbrennt als beim Joggen, sich aber Laufschihe und -outfits spart, sind die Preise wiederum nicht aus der Luft gegriffen.

## **Fitness: online, virtuell, sitzend**

In der Pandemie und den Lockdown-Phasen waren sie für viele von uns eine willkommene Abwechslung und boten Chancen, unseren Körper fit zu halten: Online-Fitnesskurse. Sie haben nach wie vor ihre Fans und dass dieses Angebot weiterhin besteht, ist begrüßenswert. Wer weiß, ob wir nicht erneut in eine Situation schlingern, in der wir zuhause bleiben. Die Angebote reichen von Yoga, Fitness, Kampfsport bis zum Laufen und Radfahren. Man kann sich Spiegel an die Wand hängen, vor denen man Übungen nachturnt, die einem auf der Oberfläche vorge-turnt werden, kein Witz, suchen Sie mal im Internet danach. Man kann auch auf sein Rennrad bzw. Mountainbike steigen, welches mit dem Hinterrad auf einer Rolle montiert ist und auf dem Bildschirm virtuelle Rennen fahren – gegen oder mit anderen (Suchmaschinen-Stichwort „Virtual Cycling“). Selbst, wenn man dazu keine Lust hat und sich lieber nicht vom Smart-TV oder Computer wegbewegen will, lässt sich etwas für die eigene Gesundheit tun: Sport im Sitzen. Auch hier bestehen zahlreiche Angebote für die einzelnen Zielgruppen. Es lassen sich Rückentrainings wahrnehmen, Fitness-Übungen am Arbeitsplatz absolvieren, ein flacher Bauch trainieren und so vieles andere mehr, das es hier den Platz sprengen würde. Wer mehr wissen will, gibt in eine Internet-Suchmaschine Begriffe ein wie „Pilates im Sitzen“, „Faszien im Sitzen“, „schlank im Sitzen“, „Sitzgymnastik“, „Rückenübungen im Sitzen“, „Beine und Füße trainieren“ – Sie ahnen es – „im Sitzen“. Bei der Reichhaltigkeit dieser Angebote fragt man sich fast, warum man eigentlich sein Leben nicht komplett im Sitzen verbringt.

### **Calisthenics statt Trimm-Dich**

Wem das alles zu phlegmatisch ist oder wem zuhause dann doch die eigene Yoga-Matte auf den Kopf fällt, der bewegt sich an der frischen Luft und dafür gibt es ebenfalls gute Optionen. Klar, man kann joggen gehen, sich auf das Fahrrad schwingen oder die Inlineskater anziehen, aber es geht auch anders. Was in den 1970er und 1980er Jahren als „Trimm-Dich-Pfad“ populär war, führte damals Freizeitaktive jeglichen Alters auf ausgeschilderten Kursen meist durch das Grüne oder einen Wald. Am Wegrand standen Turnstationen, an denen man animiert wurde, zu balancieren, über Böcke zu springen, Klimmzüge oder andere sportliche Übungen zu machen. „Trimm-Dich-Pfade“ sind heute nur noch selten auffindbar, es existieren aber moderne Varianten: Anlagen und Parcours mit dem Namen „Calisthenics“. Die bieten ähnliche Möglichkeiten und sind für Freizeitsportler nicht nur laue Übungsstationen, sondern können auch als echte Trainingsalternativen für das individuelle Work-out dienen. „Calisthenics“ gewannen in den letzten Jahren mehr und mehr an Popularität – nicht zuletzt auch durch TV-Sendungen wie „Ninja Warrior“. Wer Calisthenics und Fitness-Parcours nicht kennt: die Geräte erinnern ein wenig an gut ausgestattete, moderne Klettergerüste auf Spielplätzen. An angebrachten Tafeln sind in der Regel Trainingsmöglichkeiten aufgezeigt, mit denen sich jeder sein eigenes Programm gezielt zusammenstellen kann. Die Anlagen und Parcours können alters- und fitnessübergreifend ge-

nutzt werden, das macht sie für öffentlich zugängliche Bereiche praktisch und attraktiv – auch in Neuss und Kaarst.

### **Auf den Spuren von Ninja Warrior**

Zu letzterem Stadtgebiet gehört der Fitness-Parcours neben einem berühmten schwedischen Möbelhaus, Hüngert 17, 41564 Kaarst. Neben der sehr gut ausgestatteten Calisthenics-Anlage mit Tartanboden ist ebenfalls das Basketballspielen möglich. Aufgrund des angrenzenden Spielplatzes wird das Outdoor-Fitnessstudio besonders an gut besuchten Tagen des Einrichtungshauses auch von Familien verstärkt genutzt. Auf der Calisthenics-Anlage am Gymnasium Norf, Eichenallee 8 in 41469 Neuss, sind sowohl die Vereinsmitglieder des TSV Norf als auch die Schüler der Bildungseinrichtung aktiv. Der Parcours ist in Abstimmung mit den Belegungen auch für Bürger nutzbar. Ähnlich verhält es sich mit dem Fitness-Parcours auf der Matthias-Ehl-Sportanlage in Hoisten. Hier ist der Verein DJK Germania

Hoisten beheimatet. Zu den Öffnungszeiten der Sportanlage und nach Abstimmung mit den Verantwortlichen ist auch hier das Training für Jedermann möglich. Für die Nutzung der Calisthenics-Geräte auf der Ludwig-Wolker-Anlage am Jean-Pullen-Weg, 41464 Neuss, die primär für Gehörlose installiert wurden, benötigt man eine Genehmigung des ansässigen Vereins DJK Rheinkraft Neuss.

Einfacher wird es auf der wohl populärsten Sportanlage der Quirinusstadt – dem Jahnstadion, Jahnstraße 61, 41464 Neuss. Hier sind auch spontane Besuche kein Problem. Die aufwändig erneuerte Sport- und Freizeitstätte beherbergt neben vielfältigen Sporteinrichtungen nicht nur eine schöne Laufstrecke, die bei Eintritt der Dämmerung beleuchtet wird, sondern eben auch eine Calisthenics-Anlage. Sommer wie Winter steht diese den Aktiven und Trainingswilligen bis 22 Uhr zur Verfügung.

## **Der Hausnotruf vom DRK-Kreisverband Grevenbroich e.V.**

Anzeige

Personen die durch Krankheit, Behinderung oder einfach nur aus einem Sicherheitsbedürfnis heraus, ein Hausnotruf Gerät haben wollen, ermöglicht der Hausnotruf ein weitestgehend selbständiges und unabhängiges Leben zu Hause.

Wir vom DRK-Kreisverband Grevenbroich e.V. bieten Ihnen diesen Hausnotruf an.

### **Wie funktioniert der Hausnotruf im DRK-Kreisverband Grevenbroich?**

- Wir stellen Ihnen ein Hausnotruf Gerät zur Verfügung.
- Sie benennen uns mindestens drei Bezugspersonen die einen Schlüssel zu Ihrer Wohnung haben. Diese drei Personen sind für uns die Kontaktpersonen, die im Falle eines Notrufes von der DRK-Zentrale informiert werden. Diese Zentrale ist 24 Stunden täglich und 365 Tage im Jahr besetzt. Innerhalb des Rhein-Kreises Neuss, außer der Stadt Neuss, bieten wir einen Hintergrunddienst an. Dies bedeutet, wenn Sie einen Notruf tätigen, auf Ihren Wunsch hin, unser Bereitschaftsdienst kommt und Ihnen hilft.
- Wir installieren das Hausnotruf Gerät bei Ihnen.

### **Was müssen Sie tun?**

Sie nehmen mit unserem Mitarbeiter, Herrn Freimut, Kontakt auf, dieser berät Sie gerne umfangreich über unseren Hausnotrufdienst.

Erreichen können Sie unseren Mitarbeiter unter:

Tel.: 02181-6500-12 oder rfreimut@drk-grevenbroich.de



 Deutsches Rotes Kreuz | DRK-Kreisverband Grevenbroich e.V.

**Hilfe auf Knopfdruck.**  
[drkhausnotruf.nrw/grevenbroich](http://drkhausnotruf.nrw/grevenbroich)

Kreisverband Grevenbroich e.V.

## **Hausnotruf**

für den Rhein-Kreis-Neuss,  
außer der Stadt Neuss als  
**Basis- oder Komfortpaket**

damit Sie länger in Ihrer vertrauten Umgebung leben können.

Rufen Sie uns an, wir beraten Sie gerne.

DRK-Kreisverband Grevenbroich e.V.  
Tel. 02181 - 6500-12  
E-Mail: rfreimut@drk-grevenbroich.de

# Meine Blase macht was sie will

**D**er erste Schritt ist, die Blasenschwäche nicht als persönlichen Fehler oder peinlich anzusehen, sondern offen darüber zu sprechen. Immerhin betrifft sie etwa zehn Prozent der Bevölkerung, Frauen dreimal häufiger als Männer.

Das Problem ist verbreitet und andererseits für viele noch immer mit einem Tabu versehen. Das will die Welt-Kontinenz-Woche vom 20. bis 26. Juni ändern. In 2022 veranstaltete das „Interdisziplinäre Kontinenz- und Beckenboden-Zentrum Rheinland“ einen Informationstag am 21. Juni, an dem die Zentrumspartner, die Klinik Maria Hilf und das Krankenhaus Neuwerk, ihre Angebote präsentierten.

Tatsächlich leiden viele Menschen schon fünf oder zehn Jahre unter einer unkontrollierbaren Blase, ohne jemals darüber gesprochen und folglich Hilfe gesucht zu haben. Die Störung der Nachtruhe durch häufige Toilettengänge, der plötzlich auftretende, nicht unterdrückbare Harndrang beeinträchtigen die Lebensqualität so sehr, dass etliche sich nicht mehr trauen, Einkaufsbummel, Theaterbesuche, Ausflüge oder Reisen zu unternehmen.

## Was ist Harninkontinenz?

Der Harn wird in den Nieren gebildet und gelangt über die Harnleiter in die Blase und sammelt sich dort an. Haben sich 130 bis 150 Milliliter angesammelt, wird ein Harndrang spürbar. Dann ist bei intakter Regulation der Blasenentleerung noch genügend Zeit, eine Toilette aufzusuchen. Der Harndrang kann bis zu einem gewissen Grad unterdrückt werden, bis die Blase absichtlich entleert wird.

Das ist bei der Harninkontinenz anders. Dabei werden unterschiedliche Formen unterschieden.

Die **Belastungsinkontinenz** betrifft vor allem Frauen.

Der Verschlussmechanismus der Harnröhre funktioniert nicht richtig. Bei Druck im Bauchraum, wie beim Lachen, Niesen, schwerem Tragen, Aufstehen, bei sportlicher Aktivität oder Umdrehen im Liegen, kann unkontrolliert Harn abgehen.

Bei Frauen ist die Beckenbodenmuskulatur und damit der Schließmuskel der Harnröhre häufig durch Schwangerschaften geschwächt.



Adobe Stock | #379552912



# acht

*Kontinenz meint die Fähigkeit, willkürlich und zu einem geeigneten Zeitpunkt die Blase zu entleeren. Harninkontinenz beschreibt das Gegenteil. Betroffene können ihre Blase nicht kontrollieren. Das kann unterschiedliche Ursachen haben. In jedem Fall leiden sie unter dem Zustand, der ihr alltägliches Leben einschränkt. Aber sie sind mit ihrer Blasenschwäche nicht allein. Es gibt wirksame Möglichkeiten, Harninkontinenz zu behandeln und ihr vorzubeugen.*

Claudia Pilatus



Die **Dranginkontinenz** tritt gleichermaßen bei Frauen und Männern auf. Typisch ist der nicht unterdrückbare, plötzlich auftretende Drang der überaktiven Blase bzw. Reizblase, auch bei geringster Füllung.

Blasenentzündung, Fremdkörper in der Harnröhre sind mögliche Ursachen ebenso wie neurologische Erkrankungen oder Strahlenbehandlung.

### **Beide Formen können auch gleichzeitig auftreten**

Die **Überlaufinkontinenz** ist Folge chronischer Harnzurückhaltung oder Harnabflussstörungen. Dabei kommt es zu tröpfchenweisem Harnverlust, ohne dass die Blase vollständig entleert wird. Der Abfluss ist behindert, zum Beispiel durch Prostatavergrößerung, Harnsteine, Harnröhrenverengung, Tumore oder schwache Blasenmuskulatur im Alter.

Seltenerer Formen der Harninkontinenz sind die **extraurethrale Inkontinenz**, bei der die Harnröhre umgangen wird, oder die **Reflex-Inkontinenz** bei Querschnittslähmung.

Das Bettnässen von Kindern bis etwa zum fünften Lebensjahr kann als normal betrachtet werden, obwohl die meisten Kinder eher trocken sind.

### **Was tun bei schwacher Blase?**

Als Therapie wird zunächst das Beckenboden-Training empfohlen. Verhaltenstherapeutische Maßnahmen zielen auf ein Toiletten- und Blasen-Training.

Wichtig ist das Blasen-Tagebuch. Hier notieren Betroffene ihre Trink- und Ernährungsgewohnheiten. Das Vermeiden von Verstopfung und die Reduktion von Übergewicht helfen, den Beckenboden zu entlasten. Die Regulation des Schließmuskels durch Elektrostimulation ist eine weitere Option.

Bis eine Besserung eintritt, können Binden, Einlagen, Windeln, Slips, Tropfenfänger oder Unterlagen den Harn aufsaugen. Sollten aufsaugende Hilfsmittel verwendet werden, ist es wichtig, die der Nässe ausgesetzte Haut im Intimbereich schonend zu waschen und mit Creme oder Lotionen zu pflegen, die einen höheren Fett- als Wasseranteil haben (Wasser-in-Öl-Emulsionen). Auch zu dem Zweck des Nässeschutzes und der Pflege entwickelte Babycremes können helfen.

Sollte das Training keine Besserung bringen, kann eine Operation zum Erfolg führen. Diese richtet sich nach der Form der Inkontinenz.

Bei der Belastungsinkontinenz verspricht die Schlingenoperation guten Erfolg. Bei dem minimal-invasiven Eingriff wird die Harnröhre mit Hilfe eines Kunststoffbandes stabilisiert.

Der Einsatz eines künstlichen Schließmuskels, eines Pessars, also eines Rings, der die Blase anhebt, oder eines Spezialtampons, vor allem bei sportlicher Aktivität, sind weitere Möglichkeiten.

Bei der Dranginkontinenz muss die Ursache behandelt werden. Der Fremdkörper muss entfernt, die Entzündung medikamentös behandelt werden. Anticholinergika können die Blasenmuskulatur beruhigen und das Blasenvolumen erhöhen.

Frauen jenseits der Wechseljahre können auch Östrogene helfen.

In schweren Fällen wird auch Botox in den Blasenmuskel injiziert, um dessen Überaktivität zu bremsen. Auch Blasenschrittmacher können implantiert werden.

Die Inkontinenz-Mischform wird entsprechend mit einer Kombination der genannten Möglichkeiten behandelt.

Die Überlaufinkontinenz verlangt eine Ableitung des Harns über Harnröhren- bzw. Bauchdecken-Katheter.

### **Wie wird eine Harninkontinenz festgestellt?**

Betroffene brauchen keine Scheu zu haben, das Thema des unkontrollierten Harnverlustes beim Arzt anzusprechen. Dazu gehen sie zum Hausarzt, Urologen, Gynäkologen oder in die Inkontinenz-Ambulanz einer Klinik.

Wichtig ist, sich auf das Gespräch gut vorzubereiten. Sinnvoll ist es, vorher schon ein Blasen-Tagebuch zu führen und damit dem Problem die Aufmerksamkeit zu geben, das es verlangt. Darin notieren Betroffene, wie viel sie täglich trinken, wie oft sie zur Toilette gehen, wie groß die Harnmenge ist (Messbecher benutzen), wie stark der Harndrang ist, ob sie Harn verlieren, es nicht mehr zur Toilette schaffen, welche Farbe und welchen Geruch der Harn hat, ob sie beim Wasserlassen Beschwerden haben. Der Arzt wird dann noch nach eventuell vorliegenden Erkrankungen und Medikamenten-Einnahme fragen.

Zur weiteren Abklärung der Diagnose können Untersuchungen der Nieren- und Harnwege, Ultraschall, Blasenspülung, Blasen-funktionsprüfung oder Prostata-Untersuchung erforderlich sein.

### **Der Beckenboden: das A&O**

Sowohl in der Therapie als auch in der Vorbeugung kommt dem Beckenboden-Training eine entscheidende Bedeutung zu. Es hilft vor allem bei Belastungs- und Dranginkontinenz.

#### **Darum zunächst zur Frage: Was ist der Beckenboden?**

Der Beckenboden schließt den Bauchraum nach unten hin ab. Er zieht sich vom Schambein bis zum Kreuz- bzw. Steißbein und ist an den Sitzhöckern etwas nach oben gezogen.

Die meisten Übungen lassen sich gut in den Alltag einbauen. Erfunden wurden sie von dem amerikanischen Gynäkologen Arnold Kegel und werden darum auch als Kegel-Übungen bezeichnet. Er erkannte die Bedeutung des Schambein-Steißbein-Muskels zur Unterstützung und Kontrolle aller Organe des Beckenraums und der Schließmuskeln. Seine Arbeit „Eine nicht chirurgische Methode zur Erhöhung der Spannkraft der Schließmuskeln und der Stützstrukturen“ war Mitte des 20. Jahrhunderts bahnbrechend und ist bis heute wegweisend. Darauf basieren die Beckenboden-Übungen, die die Funktion und Spannkraft gedehnter und schwindender Muskulatur wiederherstellen können.

Ein Beispiel ist der „Beckenboden-Lift“.

Die Übung können Sie überall, z.B. beim Warten an der Bushaltestelle oder an der Kasse, unbemerkt durchführen. Sie stehen hüftbreit mit geradem Oberkörper. Der Beckenboden „fährt“ wie ein Lift in höhere Stockwerke. Dazu spannen Sie die Beckenbodenmuskulatur langsam an und ziehen den Lift

nach oben. Die Spannung einen Augenblick anhalten. Dann den Lift langsam Stockwerk für Stockwerk sinken lassen.

Der „Sesselmarsch“ ist überall möglich, wo Sie sitzen, ob auf dem Bürostuhl oder am Esstisch. Sie sitzen auf dem vorderen Ende eines Stuhls, die Beine im rechten Winkel hüftbreit aufgesetzt. Sie drücken die Fersen fest auf den Boden und spüren, wie Sie den hinteren Beckenboden aktivieren. Die Spannung halten und die Fersen abwechseln links und rechts auf den Boden drücken. Um den vorderen Beckenboden zu trainieren, drücken Sie die Zehenspitzen auf den Boden.

Der „Katzenbuckel“ eignet sich eher für zu Hause. Sie knien und stützen sich auf die Hände, wobei die Arme hüftbreit voneinander entfernt sind. Der Rücken ist gerade, tief einatmen: Sie spüren, wie Brustkorb und Bauch sich ausdehnen. Beim Ausatmen durch den Mund machen Sie einen Katzenbuckel. Dabei ziehen Sie den Rücken rundlich nach oben und senken den Kopf zwischen die Arme. Dann wieder einatmen und das Ganze mehrmals wiederholen.

Die Übungen eignen sich auch zum Vorbeugen einer Blasen-schwäche und sind vor allem nach der Schwangerschaft und auch bei behandelter Inkontinenz zu empfehlen.

Es gibt viele Anbieter von Beckenbodentraining für Frauen und Männer, ob Physiotherapie-Praxen, Hebammen oder Kurse in der Volkshochschule.

## Was der schwachen Blase sonst noch hilft

Zum Vorbeugen und zum Schonen des Beckenbodens sollte das Tragen und Heben schwerer Lasten vermieden werden. Wenn es unvermeidlich ist, sollte die Kraft aus den Knien erfolgen und die Last nahe am Körper gehalten werden.

Außerdem sollte auf ballaststoffreiche Nahrung und Bewegung geachtet werden, um Verstopfung zu vermeiden; denn ein voller Darm drückt auf den Beckenboden.

Wichtig ist es, nicht zu lange mit dem Toilettengang zu warten und dadurch die Blasenmuskulatur übermäßig zu strapazieren. Besonders bei der Dranginkontinenz kann das dauernde zur Toilette-Laufen aber zur Gewohnheit werden. Mit Hilfe eines Tagebuches kann trainiert werden, es auf alle zwei bis drei Stunden zu begrenzen. Das Inkontinenz-Tagebuch spielt in jeder Phase eine Rolle und hat gleichzeitig therapeutische Funktion. Das Abzwicken des Harnstrahls ist nutzlos und keine trainierende Maßnahme. Weniger trinken hilft auch nicht und kann den Nieren und der Blase schaden. Allerdings sollten harntreibende Getränke wie Kaffee, Alkohol- und Kohlesäure-haltige Getränke in Maßen konsumiert werden.

Mit Kürbiskernen, Preiselbeeren, Cranberrys, Goldrute oder Brennnessel macht man nichts falsch. Sie stärken die Blasen-schleimhaut.

Viele Informationen zum Thema gib es auf der Website der Deutschen Kontinenz Gesellschaft: [www.kontinenz-gesellschaft.de](http://www.kontinenz-gesellschaft.de)

## Selbstbestimmt Wohnen mit Demenz bei der GWG

Anzeige

Die Gemeinnützige Wohnungs-Genossenschaft e.G. (GWG) hat in einem Neubau mit 41 Wohnungen in der Fesserstraße eine Gruppenwohnung für eine selbstbestimmte Demenz-Wohn-gemeinschaft errichtet. Seit über einem Jahr bewährt sich nun dieses in Neuss bisher einzigartige Konzept.

Zehn Menschen mit Pflegebedarf und demenzieller Veränderung haben in der WG „Am Römerpark“ ein Zuhause gefunden. Neben den persönlich eingerichteten Zimmern, die alle auch über ein eigenes Badezimmer verfügen und als private Rück-zugsräume dienen, gibt es auch gemeinsam nutzbare Flächen: Das Gemeinschaftsleben findet in der Küche, dem Wohn- und Esszimmer sowie im Sommer auch auf der Terrasse mit schön gestalteter Außenanlage samt Sinnesgarten statt.

Ziel ist die höchstmögliche Selbstbestimmung der Bewohner. Dabei werden sie 24 Stunden lang von einem Pflegedienst betreut, von zwei Personen tagsüber und von einer Person in der Nacht. Die engagierte Unterstützung aus dem jeweiligen eigenen Umfeld der Bewohner ist aber Voraussetzung. Weitere In-formationen gibt es im Internet unter [gwg-neuss.de](http://gwg-neuss.de).



### HIER BRINGT UNS NICHTS AUS DER RUHE,

weil wir ein schönes Zuhause haben, in dem wir glücklich und entspannt unser Leben gemeinsam genießen können und sicher sind, dass es auch so bleiben wird.

[www.gwg-neuss.de](http://www.gwg-neuss.de).

Gemeinnützige Wohnungs-Genossenschaft e.G.  
Markt 36 - 41460 Neuss - Telefon 02131-5996-0

**GWG**  
WOHN FÜHLEN

# Nicht nur das H klärwerk des m Körpers – die N

*Sie sind ungefähr faustgroß, fast so groß wie das Herz, und vollbringen wie unser schlagender zentraler Muskel pausenlos unglaubliche Leistungen. Fehlen sie oder sind krank, muss ihre Leistung maschinell oder per Transplantation ersetzt werden. Deshalb sollte man gut auf seine Nieren achten.*

Lothar Wirtz

**M**an stelle sich das einst höchste Gebäude der Welt vor – das Empire State Building. Wer noch niemals in New York war, dem Standort des Wolkenkratzers, hilft vielleicht der Hinweis: das Gebäude ist mit seinen 420 Metern ungefähr zweieinhalb Mal höher als der Kölner Dom. Würde man nun 1.200 Wasserflaschen, jeweils mit einem Fassungsvermögen von 1,5 Litern, aufeinanderstapeln, würde man diese Höhe erreichen. Was das mit Ihren Nieren zu tun hat? Nun, diese 1.200 Wasserflaschen beinhalten ungefähr so viel Flüssigkeit, wie Ihre Nieren jeden Tag reinigen: nämlich bis zu 1.800 Liter. Unglaublich, oder? Das schaffen sie innerhalb von 24 Stunden in rund 300 Durchläufen. Giftstoffe werden ebenso erkannt wie wiederverwendbare Inhalte. Die einen wandern zurück in den Kreislauf, die schädlichen werden über den Urin ausgeschieden. Um diese Aufgaben zu vollbringen, stehen den Nieren über eine Million Nierenkörperchen, so genannte „Nephronen“, zur Verfügung. Sie filtern mit einem gigantischen System aus Mikrolutbahnen die Abfallstoffe aus unserem Kreislauf. Blieben diese im Körper, würde dies zu Vergiftungen führen und nach und nach zum Versagen der anderen Organe – der Körper wäre ohne fremde Hilfe, zum Beispiel durch Dialyse-Maschinen, nicht überlebensfähig.

## **Neue Rote Blutkörperchen**

Aber unser körpereigenes doppeltes Klärwerk-Lottchen kann noch viel mehr – und tut es auch. Geschützt von den unteren hinteren Rippenbogen steuern die Nieren den Flüssigkeitshaushalt und tragen entscheidend zur Regulation des Zucker- und Salzkonzentration im Körper bei. Außerdem übernehmen sie eine zentrale Rolle beim Ausgleich des Säure-Basen-Haushalts. Gleichzeitig produzieren sie das Hormon Erythropoetin, ein Wachstumsfaktor für die Roten Blutkörperchen. Diese sind



Adobe Stock | #219993817

# hochleistungs- menschlichen Nieren



besonders wichtig nach einem größeren Blutverlust oder wenn man sich in größeren Höhen aufhält. Dort, wo die „Luft dünn“ ist, die Atmosphäre also wenig Sauerstoff bietet, ist es umso wichtiger, dass der vorhandene Sauerstoff vom Blut aufgenommen werden kann. Genau: von den Roten Blutkörperchen. Jetzt wissen auch Fans von Ausdauersportarten, wo sie den Namen des Hormons schon mal gehört haben: Erythropoetin war einst ein beliebtes Dopingmittel im Hochleistungssport. Mehr Rote Blutkörperchen heißt mehr Sauerstoffaufnahme und das bedeutet mehr Energie – ganz grob gesagt. Aber zurück zu den Nieren.

## **Nieren sind Powerpacks**

Die beiden Powerpacks sind für die Bildung von Vitamin D verantwortlich, das die Aufnahme von Kalzium fördert, was der Körper wiederum für die Bildung von starken Knochen und Zähnen nutzt. Vitamin D hat auch Einfluss auf die Ausprägung der Muskelkraft. Gebildet wird es unter dem Einfluss von Sonnenlicht über die Haut. Über die Nahrung kann Vitamin D nur in äußerst geringem Maß aufgenommen werden, etwas über Eigelb, Käse oder manche Speisepilze. Ein Mangel an Vitamin D kann zu Atemwegsinfekten führen und das Skelett schwächen. Es kommt schneller zu Knochenbrüchen. Die Nieren sind aber nicht nur an der Produktion dieses Vitamins beteiligt, sie stellen auch die Synthese weiterer wichtiger Hormone sicher, zum Beispiel die Blutdruckhormone Renin und Angiotensin. Gemeinsam mit dem Blutzucker kann der Blutdruck in zu hoher Konzentration den Nieren zusetzen. Bevor die Nierenerkrankungen hier das Heft übernehmen, sei kurz vorher eine Frage geklärt: Warum hat der Mensch eigentlich zwei Nieren?

## **Doppelt gemoppelt ist besser**

Kurze Antwort: Man weiß es nicht. Okay, keine wirklich befriedigende Antwort, aber umso glücklicher können wir uns schätzen, dass dieser Umstand ab der Geburt so gegeben ist. Zwei Nieren decken all die erwähnten lebenswichtigen Funktionen ab. Sollte eine Niere versagen, kann die andere bei einem gesunden Menschen die notwendigen Funktionen kompensieren. Schwierig wird es dann, wenn der Körper eben nicht hundertprozentig in Ordnung ist, er zum Beispiel unter Bluthochdruck leidet, dann braucht er zwei Nieren, um dem Hochdruck gerecht zu werden. Zwei Nieren machen also Sinn. Warum der menschliche Körper aber dann nicht auch zwei Herzen oder zwei Leber hat, bleibt das Geheimnis der Evolution. Apropos: die Aorta, unsere Hauptschlagader, besteht in der Embryonalentwicklung zunächst aus zwei Strängen bevor sie zu einer Ader zusammenwächst. Aber das nur nebenbei.

## **Sind Ihre Nieren gesund?**

Alles andere als nur „nebenbei“ zu erwähnen sind Erkrankungen der Niere, an denen viele leiden. Vier bis sechs Millionen Menschen in Deutschland leben mit Nierenfunktionsstörungen. Die Zahlen sind auch deshalb so grob, weil ein Großteil seine Einschränkung erst einmal nicht wahrnimmt, was eine Gefahr darstellt. Aus Funktionsstörungen können sich ernste Erkrankungen mit widrigen Folgen entwickeln: Rund 100.000 Personen sind von Nierenersatzverfahren wie Dialyse und Transplantationen abhängig. Die Krankheitsbilder, die dazu geführt haben, sind verschieden. Sie reichen von Nierenschwäche (mögliche

Anzeichen sind Magen-Darm- sowie Herz-Kreislauf-Probleme, Hautveränderungen oder Hirn- und Nervenschäden), Blutarmut (mögliche Symptome sind Gewichtsverlust, Verstopfung oder Durchfall, Zungenbrennen und Gedächtnisstörungen), Nierenbeckenentzündungen (häufig als Folge von Blasenentzündungen), Nierensteine (kristalline Ablagerungen, die mit stechenden Schmerzen in Unterbauch und Rücken einhergehen), Diabetes und Bluthochdruck. Die Vielfältigkeit der Symptome macht einen regelmäßigen ärztlichen Gesundheits-Check der Nieren unabdingbar. Wer wissen will, ob sein Hochleistungskläwerk auf vollen Touren läuft und gereinigtes Blut durch den eigenen Körper fließt, geht regelmäßig, einmal im Jahr, zum Check!

## **Dialyse und Transplantation**

Haben die Nieren ihre Funktion eingestellt oder sind sie zu schwach, bleibt die Möglichkeit der „Blutwäsche“, Dialyse genannt. Dabei werden die Patienten regelmäßig an einen Apparat angeschlossen, die Prozedur dauert pro Sitzung zwischen vier und acht Stunden. Das variiert von Fall zu Fall. In der Regel werden drei Sitzungen pro Woche durchgeführt. Gleichzeitig gilt es für Dialyse-Patienten einen Medikamenten-Plan einzuhalten und sich an Ernährungsregeln zu halten. Berichten zufolge können Dialyse-Patienten auf diese Weise mit ihrer Nierenerkrankung Jahrzehnte leben. Das klingt gut, denn wer auf die Transplantation einer passenden Niere wartet, tut dies im Schnitt zwischen acht bis neun Jahre. Leider ist laut Bericht des NDR ebenso Fakt, dass nur 48 Prozent der wartenden Organempfänger diese Zeit überleben. Eine weitere Möglichkeit ist die Spende einer „Lebendniere“. Dabei gibt ein passender Spender der nierenkranken Person eine seiner Nieren. Laut Transplantationsgesetz geht das aber nur, wenn Spender und Empfänger eine persönliche Beziehung zueinander haben. Die Auslegung dieser Formulierung ist Ländersache. In NRW heißt das, dass sich auch Mitmenschen ein Organ spenden können, die nicht miteinander verheiratet oder verwandt, sondern gut befreundet sind.

## **Das tut den Nieren gut**

Viele Gründe, die uns dazu anhalten, unsere Nieren zu pflegen. Neben dem erwähnten jährlich ärztlichen Nieren-Check sollte man mit einer täglichen guten Flüssigkeitsaufnahme, die Nieren durchspülen. Zudem gilt es, Harnwegserkrankungen zu vermeiden. Mediziner empfehlen, den Unterleib warm zu halten. Außerdem sollte man regelmäßig die Blase leeren und zwar nicht erst dann, wenn sie randvoll ist. Auch das Tragen von nicht zu enger Unterwäsche kann helfen, Reizungen zu vermeiden. Denn die führen gerne zu Entzündungen. Die Wäsche sollte übrigens aus Baumwolle sein. Die lässt sich bei 60 Grad waschen, wodurch auch hartnäckige Keime erstickt werden. Ein Tipp in der sommerlichen Badezeit: nach dem Sprung ins kühle Nass, sollte man sich trockene Badesachen anziehen. Last but not least gilt wie bei vielen Dingen auch zur Prophylaxe gegen Nierenerkrankungen eine ausgewogene Ernährung – mit viel Obst und Gemüse, wenig Salz, wenig Eiweiß. Und tägliche Bewegung: entweder eine halbe Stunde Sport oder zehntausend Schritte gehen. Das durchblutet die Muskulatur, die Stoffwechselprodukte werden besser ausgewaschen, der Blutzuckerstoffwechsel wird belebt und der Blutdruck wird gesenkt.

# Erste-Hilfe- Ausbildung

**Helfen:** schnell und richtig eingreifen

**Lernen:** Gemeinsam viel erreichen

**Da sein:** Für Menschen in Not

Kursarten: alle an nur einem Tag!

Erste-Hilfe-Ausbildung

Erste-Hilfe-Fortbildung

Erste-Hilfe in Bildungs- und Betreuungseinrichtungen

Erste-Hilfe bei Kindernotfällen

In unseren Kursen lernen Sie richtiges Verhalten in Notfallsituationen, seelische Betreuung, Lebensrettende Maßnahmen (Wiederbelebung, Seitenlagen, Blutstillen), Herzinfarkt, Asthma und Schlaganfall, Umgang mit Wunden und Blutungen, Gewalteinwirkungen auf den Kopf und vieles mehr.

Online anmelden unter: [www.malteser-kurse.de](http://www.malteser-kurse.de) oder [ausbildung.neuss@malteser.org](mailto:ausbildung.neuss@malteser.org) oder Telefon: 02131/8809621. Ihr Ansprechpartner vor Ort: Christian Röwer

**Kompakt:** Wir kommen auf den Punkt. In nur einem Tag lernen Sie die Themen, die im Notfall wirklich wichtig sind, um Ersthelfer zu sein. Kurz, prägnant und immer mit Blick auf die notwendigen Maßnahmen.

**Sicher:** Wir geben Ihnen genügend Raum, alle praktischen Maßnahmen selber auszuprobieren und Ihr Wissen aufzufrischen. In kürzester Zeit erfahren Sie, wie einfach Leben retten sein kann. Das gibt Ihnen Sicherheit, wenn Sie im Notfall gefordert sind.

**Kompetent:** Unsere Ausbilder stehen Ihnen im Kurs immer als Partner zur Seite. Mit der fortlaufenden notfallmedizinischen und pädagogischen Schulung unserer Ausbilder stellen wir sicher, dass Sie inhaltlich und methodisch immer auf den neusten Stand ausgebildet werden.

Anzeige

## Gefährliches Styropor

Für die To-Go-Mode gehören Styropor-Behälter immer noch zum Standard. Ob Menüs, Suppen oder die Kaffee-Spezialität, vieles wird in Styropor zum Mitnehmen verpackt. Das ist für die Umwelt schon keine gute Idee, für die Gesundheit aber ebenso wenig, wie eine Studie zeigt. Polystyrolpartikel regen Immunzellen dazu an, sich an der Gefäßwand festzusetzen und da Entzündungen auszulösen. Wenn die Kunststoffteilchen ins Blut gelangen, können sie sich außerdem in der Leber ansammeln und eine Hepatitis auslösen. Die Forscher stufen Polystyrol daher neuartigen Risikofaktor für Gefäßentzündungen ein und fordern von den Behörden eine angepasste Risikobewertung.

 **Malteser**  
...weil Nähe zählt.

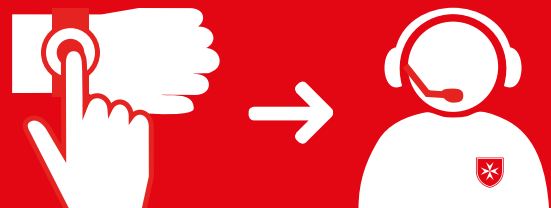


**WIR  
MACHEN  
SIE FIT  
FÜR DEN  
NOTFALL!**

**Erste-Hilfe-Kurse  
buchen unter  
 [malteser-kurse.de](http://malteser-kurse.de)  
oder  02131 88096-21**

**MALTESER IM RHEIN-KREIS NEUSS**

**MALTESER  
HAUSNOTRUF:  
SICHERHEIT  
FÜR ZUHAUSE**



 [malteser-hausnotruf.de](http://malteser-hausnotruf.de)  
 02131 88096-90

# Finger weg vom Gemeinsam geh



Adobe Stock | #469905414



# Alkohol nt es besser



*Wer beim Thema Alkohol sein Limit nicht kennt oder es regelmäßig überschreitet, hat ein Problem. Das Dumme dabei ist, dass es schwer ist, sein Alkoholproblem auf eigene Faust zu bekämpfen. Viele Versuche führen oft zu nichts, und man wird schnell wieder rückfällig. Anders als bei vielen anderen Krankheiten fällt es Betroffenen hier nämlich schwer, sich fachliche Hilfe zu holen. Doch ist es meist die, die hilft.*

Monika Novotny

Ein in Gläsern in Ehren kann niemand verwehren.“ Klingt ziemlich harmlos, ist es aber nicht, wenn tagtäglich noch weitere hinzukommen. Laut einem Report der Weltgesundheitsorganisation WHO kamen zuletzt auf jeden Deutschen jährlich 13,4 Liter reinen Alkohols. Damit liegt Deutschland auf Rang 4 beim durchschnittlichen Pro-Kopf-Konsum. Weltweit! Knapp zwei Millionen Deutsche gelten als alkoholabhängig.

Und auch hier hat die Pandemie ihre Spuren hinterlassen. Der Lockdown, die allgemeine Verunsicherung, Stress, reale und diffuse Ängste haben dazu geführt, dass der Konsum von Alkohol auf ziemlich gleichem Niveau geblieben ist, obwohl Kneipen dicht waren und es kaum noch Feiern oder Partys gegeben hat. Man hat daher wohl zuhause mehr getrunken und den Konsum von der Disco auf die Couch verlegt. Das bestätigt auch der Bundesverband Wein und Spirituosen International: Im Lebensmittelhandel und im Online-Handel sei der Absatz von alkoholischen Getränken gestiegen, dies kompensiere die pandemiebedingten starken Rückgänge im Gastronomiebereich zumindest teilweise. Die Tatsache, dass es schwer ist, von einem erhöhten Konsum wieder loszukommen, macht es auch nicht unbedingt einfacher. „Alkohol hat die Eigenschaft, dass man sich an ihn gewöhnt“, so Christine Kreider von der Deutschen Hauptstelle für Suchtfragen (DHS) und empfiehlt die App des DHS ([www.trinktagebuch.org](http://www.trinktagebuch.org)) allen, die ihr eigenes Trinkverhalten einmal objektiv überprüfen wollen. Schlägt die App Alarm, sollte man wirklich darüber nachdenken, sich Hilfe zu holen, „denn alleine ist es schwer, diese Gewohnheit wieder zu verändern“, so die Expertin für Suchtprävention.

## Gemeinsam ist man stärker, das gilt vor allem bei Suchtverhalten

Als erste Anlaufstelle für Menschen, die ihr Trinkverhalten ändern möchten, bieten sich Suchtberatungsstellen an. Sie helfen bei der Einordnung des Alkoholproblems und bei Bedarf bei der Wahl geeigneter Therapieangebote. Sie vermitteln Entzugsbehandlungen und bieten ambulante Nachbehandlungen an. In der Regel sind sie kostenlos und sie bieten ausreichend Anonymität, das ist vielen wichtig, denn die meisten schämen sich und geben sich selbst die Schuld daran. Wer es aber schafft, sich sein Problem einzugestehen und um Hilfe zu bitten, zeigt im Gegenteil Mut und Verantwortungsbewusstsein. Auch ist ein Alkoholproblem nicht ehrenrührig, dafür ist es viel zu weit verbreitet. Viele Suchtberatungsstellen sind auch online oder übers Telefon zu erreichen und beraten erst einmal kontaktlos. Vielleicht stellt der Betroffene bereits durch einen solchen anonymen Erstkontakt fest, dass bereits ein paar einfache Veränderungen helfen, um das Problem in den Griff zu bekommen.

In Neuss gibt es eine Reihe solcher Beratungsstellen, es gibt kirchliche und städtische Beratungsstellen oder sie sind an Kliniken oder ans Gesundheitsamt angegliedert. Auch eine Reihe von Vereinen und Selbsthilfegruppen bietet hier wertvolle Dienste an.

Von Seiten der Stadt bietet in Neuss beispielsweise das Gesundheitsamt eine spezielle Suchtberatung an, die online sowie offline erreichbar ist. Das „Drops“, die Jugend- und Drogenberatung Neuss, ist ebenfalls ein Angebot der Stadt, das kostenlos in Anspruch genommen werden kann.

Unter kirchlicher Trägerschaft bietet die Caritas breitaufgestellte Beratungs- und Hilfsangebote für Menschen, die Probleme mit ihrem Alkoholkonsum haben. Das Hilfsangebot umfasst die Vermittlung stationärer Therapien, Projekte zur Prävention, Hilfe und Unterstützung bei der Nachbehandlung und einen regelmäßigen „suchtfreien“ Treff im „Ons“, das Suchtkranken und deren Angehörigen eine Möglichkeit bietet, in einem alkoholfreien Raum Kontakte zu knüpfen und Geselligkeit zu erleben.

## „Du allein kannst es, aber du kannst es nicht alleine“

Frei nach dem Motto der Anonymen Alkoholiker haben sich Selbsthilfegruppen gerade für Alkoholranke als sehr wirksame „Hilfe zur Selbsthilfe“ etabliert. Zwar gibt es in Neuss (noch) keine Treffen der Anonymen Alkoholiker, dafür aber eine Reihe gut aufgestellter und ausgesprochen hilfreicher Selbsthilfegruppen für Menschen mit Alkoholproblemen. Das Prinzip dieser Selbsthilfegruppen ist immer gleich: Nicht Experten, Mediziner oder Wissenschaftler treffen auf Hilfesuchende, sondern Betroffene und/oder Angehörige schließen sich freiwillig zusammen, um Erfahrung, Wissen, aber auch Nöte und Ängste gegenseitig auszutauschen. Die Selbsthilfegruppenmitglieder werden so zu „Experten in eigener Sache“ und teilen ihr Wissen, ermutigen und unterstützen sich gegenseitig. Oft kooperieren sie mit einem professionellen medizinischen oder psychologischen Hilfe-Team und erfahren so weitere wertvolle Hilfe und Unterstützung. In einer solchen Selbsthilfegruppe lernen die Gruppenmitglieder durch Erfahrungsaustausch, gegenseitige Entlastung, Ermutigung und Solidarität voneinander und miteinander und zwar in einem geschützten Raum. In Neuss gibt es zwei Selbsthilfegruppen speziell für Menschen mit Alkoholproblemen. Es gibt die „Neue Freie Selbsthilfegruppe Neuss“, die sich regelmäßig im „Ons“ trifft und dort Alkoholabhängigen und ihren Angehörigen Zeit und Raum sowie Hilfe und Unterstützung bietet. Daneben gibt es den „Kreuzbund Neuss“, der neben Gruppenabenden auch eine ganze Reihe anderer Aktivitäten für Suchtkranke anbietet sowie fachliche Beratung und, wenn nötig, den Kontakt zu medizinischen Einrichtungen und Kliniken.

Die genannten Hilfsangebote, die es nahezu in jeder größeren Stadt gibt, machen deutlich, dass es dummerweise meistens immer einen Weg hinein in die Sucht gibt. Um aber wieder hinauszukommen, gibt es zum Glück viele.



# SW Sanitätshaus WEST

Unser Lächeln hilft  
Inhoven . Müller



Lächeln ist ...  
Lebensqualität!

- Orthopädietechnik
- Sanitätshaus
- Orthopädienschuhtechnik
- Homecare

Zentrale in Neuss Düsseldorfer Straße 4 41460 Neuss Telefon 02131 12 88 33	in Düsseldorf Oberkasseler Straße 99 40545 Düsseldorf-Oberkassel Telefon 0211 55 35 01	in Düsseldorf Börchemstraße 3 40597 Düsseldorf-Benrath Telefon 0211 73 77 750
---	---	--

**KOSTENLOSE RUFNUMMER: 0800 50 500 23**

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



## Entspannende Zitronenmelisse

Bei Schlafproblemen und schwachen Nerven kann ein Tee aus den frischen oder getrockneten Blättern der Zitronenmelisse helfen. In ihr sind ein ätherisches Öl und Gerbstoffe und Flavonoide enthalten, die in Kombination eine beruhigende aber auch antibakterielle, verdauungsfördernde, antivirale, entzündungshemmende und krampflösende Wirkung

entfalten. Man kann die Zitronenmelisse gut auf Terasse oder Balkon züchten und gießt fünf zerkleinerte frische Blätter oder zwei Teelöffel getrocknete mit 200 Millilitern heißem Wasser auf. Nach fünf bis zehn Minuten abseihen und nach Geschmack mit Honig süßen.

## Das Erzbischöfliche Berufskolleg Neuss – dein Sprungbrett ins Leben!

Anzeige

Das EBK Neuss bietet eine Vielzahl von Schul- und Berufsabschlüssen in den Bereichen „Gesundheit und Soziales“ sowie „Verwaltung und Wirtschaft“. Ein interessantes Bildungsangebot – als gleichwertige Alternative zum Besuch der gymnasialen Oberstufe – ist unser **Berufliches Gymnasium Gesundheit**. Hier verbinden wir ein fundiertes Vollabitur mit praktischen Erfahrungen im Gesundheitswesen. Durch diese Kombination bereitet der Bildungsgang optimal auf ein zukünftiges Studium im (sport-)medizinischen Bereich vor.

Zudem ermöglichen wir unseren Schüler:innen eine IHK-geprüfte und zertifizierte Qualifizierung zum/r Fachassistenten/in im Betrieblichen Gesundheitsmanagement (IHK).

Nähere Informationen finden Sie auf unserer Homepage [www.ebkneuss.org](http://www.ebkneuss.org).

## Sprachschule für Kinder, Jugendliche und Erwachsene

Anzeige

**Sprachen spielerisch leicht lernen in Düsseldorf-Unterbilk**

Sprachen lernen bildet, erweitert den Horizont, knüpft Freundschaften und macht einfach Spaß! Bei Polyglot Kids und Polyglot Pro lernen Kinder, Jugendliche und Erwachsene Fremdsprachen ganz spielerisch von echten Muttersprachlern aus der ganzen Welt.

Für jedes Alter und für jeden individuellen Bedarf haben wir das passende Angebot. Egal ob **im Gruppenkurs oder im Einzelcoaching, zur Nachhilfe, im Sprachen-Workshop, Ferienprogramm oder auf einem besonderen Kindergeburtstag**. Lassen Sie sich kostenlos von uns beraten! Gerne unterbreiten wir Ihnen ein maßgeschneidertes Angebot.

Benjamin Bürger, Kronprinzenstraße 9, 40217 Düsseldorf,  
Tel.: +49 (0)152-53 67 01 20, [www.polyglot-kids.com](http://www.polyglot-kids.com)

 Erzbischöfliches Berufskolleg Neuss  
Soziales und Gesundheit  
Wirtschaft und Verwaltung



*Ihr Sprungbrett ins Leben!*

### Berufsabschlüsse

- KinderpflegerIn (+ PiA)
- SozialassistentIn
- ErzieherIn (+ PiA)
- ErzieherIn + Studium  
Kindheitspädagogik

### Schulabschlüsse

- Fachoberschulreife
- Fachhochschulreife
- Allgemeine Hochschulreife
  - Gesundheitsgymnasium
  - Pädagogikgymnasium
  - Wirtschaftsgymnasium

*Gute und gesunde Schule!*

### Kontakt

 ERZBISTUM KÖLN

Erzbischöfliches Berufskolleg Neuss Abteilung Marienhaus  
41460 Neuss • Kapitelstraße 36 • 02131 718866  
[sekretariat@ebkneuss.org](mailto:sekretariat@ebkneuss.org)  
[www.ebkneuss.org](http://www.ebkneuss.org)  
**Beratung vor Ort nach telefonischer Terminvereinbarung**  
**Tag der Offenen Tür am 19.11.2022**

## Wir sprechen Zukunft

 polyglot  
Sprachschule

Benjamin Bürger  
Kronprinzenstraße 9  
40217 Düsseldorf

Tel.: +49 (0)152-53 67 01 20  
[www.polyglot-kids.com](http://www.polyglot-kids.com)



# Wenn gutartige bösartig schme

*Endometriose ist mit eine der häufigsten Unterleibserkrankung bei Frauen, dennoch vielen nicht wirklich bekannt. Sie macht sich bemerkbar durch heftige Unterleibsschmerzen während der Regelblutung und kann in schlimmen Fällen bis zur Unfruchtbarkeit führen. Da sie oft nicht so einfach zu diagnostizieren ist, sollten Frauen bei Verdacht auf Endometriose ihren Frauenarzt diesbezüglich ansprechen und eine Untersuchung anfragen, denn nur eine klare Diagnose kann zu einer vielversprechenden und gezielten Therapie führen.*

Monika Nowotny

Ca. zehn bis 15 Prozent aller Frauen im gebärfähigen Alter leiden an einer Endometriose, allerdings ist hier die Dunkelziffer groß. Besonders betroffen sind Frauen zwischen 30 und 45 Jahren. Im schlimmsten Fall äußert sich die Krankheit durch heftige Unterleibsschmerzen kurz vor und während der Menstruation, in Teilen sind diese Schmerzen so stark, dass betroffene Frauen regelrecht ausgeknockt werden, arbeitsunfähig sind und zu starken Schmerzmitteln greifen (müssen).

Nach der Regelblutung klingen diese Schmerzen oftmals ab, es gibt aber auch betroffene Frauen, die nahezu durchgehend unter chronischen Unterleibsschmerzen leiden, teils mit Ausstrahlung in den Rücken oder die Beine. Grund dafür sind gutartige Zellen der Gebärmutter Schleimhaut, die sich irrtümlich auf Wanderschaft begeben und sich außerhalb der Gebärmutter ansiedeln. Aus diesen Zellen können sich dann Zysten bilden, die sich an Orten ansiedeln, wo sie eigentlich gar nichts zu suchen haben. Dort bilden sie dann sogenannte Endometriose-Herde, die sich an den Eierstöcken und zwischen Gebärmutter und Darm ans Gewebe andocken und mit ihm verwachsen können.

Hier führen die Gewebereste dann mitunter ein schmerzhaftes Eigenleben, sie können sich entzünden oder zu Verklebungen oder Verwachsungen führen, auf jeden Fall bereiten diese Endometriose-Herde vielen Frauen oftmals arge Probleme. Zu den gängigsten Symptomen zählen mehr oder weniger heftige Schmerzen während der Periode, Unterleibsschmerzen auch unabhängig von der Menstruation, Schmerzen beim Geschlechtsverkehr, Wasserlassen oder Stuhlgang. Oft kann auch Unfruchtbarkeit die Folge sein, wenn die Endometriose-Herde die Eileiter verklebt haben.



# es Gewebe arzt



## Woher kommt Endometriose und was hilft Betroffenen?

Endometriose-Herde stammen aus der Gebärmutter-schleimhaut. Als solche sind sie abhängig vom weiblichen Hormon Östrogen und verhalten sich genauso wie die Gebärmutter-schleimhaut: Sie bauen sich im Rahmen eines jeden Menstruationszyklus auf und auch wieder ab. Anders als die „normale“ Gebärmutter-schleimhaut, die, wenn überflüssig, mit der Regelblutung ausgeschieden wird, begeben sich die Endometriose-Herde im Körper auf Wanderschaft und setzen sich fest. Gerne an den Eierstöcken oder zwischen Gebärmutter und Darm. Sie finden aber auch andere Orte, wie beispielsweise den Genitalbereich (im kleinen Becken), den Darm, die Blase oder die Harnleitern, um sich anzusiedeln. Hier können sie dann für Probleme sorgen – oder eben nicht. Denn in vielen Fällen verursachen sie keinerlei Beschwerden und bleiben folglich unentdeckt. Da es sich um gutartiges Gewebe handelt, ist dies auch überhaupt kein Problem. Spätestens in der Menopause hat der Spuk sowieso ein Ende, dann bildet sich die Erkrankung von selbst wieder zurück.

Bei Verdacht auf Endometriose ist der behandelnde Frauenarzt der erste Ansprechpartner. Nach einer genaueren Anamnese, bei der konkrete Probleme explizit benannt werden sollten, folgt die gynäkologische Untersuchung. Etwaige Verhärtungen und Verwachsungen können bereits durch den Tastbefund lokalisiert werden. Diese können mit einer Ultraschall-Untersuchung genauer erkannt werden, die größere Endometriose-Herde, Zysten und Verwachsungen in vielen Fällen ausfindig macht. Erhärtet sich hierbei der Verdacht auf Endometriose, entnimmt der Arzt in der Regel eine Gewebeprobe und lässt diese histologisch untersuchen.

Liegt die Endometriose-Diagnose vor, wird der Arzt eine Therapie vorschlagen, die vom Ausmaß der Beschwerden und der Lage der Endometriose-Herde abhängt. Endometriose kann medikamentös und/oder operativ behandelt werden. Hier spielt neben dem Ausmaß der Beschwerden, der Lage der Endometriose-Herde auch das Alter der Frau eine Rolle, sowie ein bestehender Kinderwunsch.

Die medikamentöse Therapie besteht in der Regel aus Hormon-Präparaten wie der Pille, die das Wachstum der Endometriose-Herde bremsen plus Schmerzmitteln, die Schmerzen und Krämpfe im Unterleib lindern.

Die hormonelle Endometriose-Behandlung mit der Pille eignet sich vor allem für Patientinnen, die keinen Kinderwunsch haben. Die regelmäßig verabreichten Hormone sorgen dafür,

dass die Produktion von Östrogen gehemmt wird. Da die Endometriose-Herde östrogenabhängig sind, werden sie so ruhiggestellt und am weiteren Wachstum gehindert. Das allein kann für manche Patientinnen bereits ausreichend sein.

Schlägt diese Hormon-Behandlung nicht an oder verursacht andere schwere Beschwerden oder Unfruchtbarkeit, raten Ärzte zu einer Operation, bei der die versprengten Endometriose-Herde möglichst komplett entfernt werden sollen.

In seltenen Fällen ist eine Kombination von medikamentöser und operativer Therapie ratsam: Durch eine hormonelle Vorbehandlung werden die Endometriose-Herde zunächst verkleinert, um dann via Bauchspiegelung entfernt zu werden.

## Endometriose – das Chamäleon der Medizin

Obwohl Endometriose zu den häufigsten gynäkologischen Erkrankungen gehört, wird sie bisweilen immer noch relativ stiefmütterlich behandelt. Das liegt zum einen daran, dass viele Frauen die Symptome für gewöhnliche Regelschmerzen halten und daher auch nicht darüber sprechen. Zum anderen daran, dass es viele Gynäkologen ihnen gleichtun und zunächst auch Regelschmerzen vermuten. Hier hilft nur eins: Klarheit und Insistieren von Seiten der Betroffenen und erhöhte Sensibilität von Seiten der Frauenärzte. Denn viele Patientinnen leiden oft jahrelang, bis die Diagnose Endometriose feststeht und eine Behandlung beginnen kann. Oder bis ein unerfüllter Kinderwunsch die Krankheit ans Licht bringt. Zwar ist Endometriose eine gutartige Krankheit, die aber erstaunlich bösartige Auswirkungen auf manche Betroffene haben kann, aber viele tun sich schwer, diese Krankheit zu identifizieren. Weil sie eine enorme Bandbreite von Symptomen verursacht, die ebenso gut auf andere Krankheiten hindeuten könnten. Deshalb wird sie von vielen Mediziner\*innen auch als „Chamäleon der Medizin“ bezeichnet. Und deshalb gibt es immer mehr Gynäkolog\*innen, die sich darauf spezialisieren und dafür sorgen, dass die Sensibilität für diese Krankheit zunimmt, sie schneller und zielgerichteter erkannt und behandelt werden kann. Sie engagieren sich für und in Endometriosezentren, die es mittlerweile in einer Reihe von Frauenkliniken gibt, halten Vorträge, informieren und klären auf. Zum Glück gibt es mittlerweile auch eine Reihe von Stiftungen, wie beispielsweise die „Stiftung Endometriose Forschung“, die sich des Themas angenommen hat. Und das ist auch gut so, denn bei einer der meistverbreiteten Frauenkrankheiten tut umfassende Aufklärung wirklich Not. Und hilft so letztendlich den Betroffenen.

## Weniger Schlaganfälle durch Grünflächen

Eine Studie zeigte jetzt, dass Menschen, die in der Nähe zu Parks oder Blumenwiesen leben, ein geringeres Risiko für einen Schlaganfall haben. Die Gefahr verringert sich um 16 Prozent, wenn die Grünfläche weniger als 300 Meter vom Zuhause entfernt ist. Durch die Grünfläche reduzieren sich die Luftschad-

stoffe. Stickstoffdioxid, Rußpartikel und Feinstaub erhöhen das Risiko für einen Schlaganfall. Wenn sich die Stickstoffkonzentration pro Kubikmeter um zehn Mikrogramm erhöht, steigt das Risiko um vier Prozent. An stark befahren Straßen, sind die Werte meist um ein Vielfaches höher.

TG NEUSS

## Verein der verbindet!

Bei sehr günstigen und familienfreundlichen Beiträgen bieten wir unseren Mitgliedern ein vielfältiges Sportangebot für Jung und Alt sowohl im Breiten- als auch im Wettkampfsport an.

Unser Sportangebot ist so bunt und facettenreich wie unsere Mitglieder: wie z. B. Fitness, Gesundheitssport, Yoga, Fit im Alter sowie auch Rehabilitationssport.

Mit abwechslungsreichen Übungseinheiten und qualifizierten Trainern/ innen, stellen wir das Wohlbefinden unserer Mitglieder in den Vordergrund!

Ob dynamisch und kraftvoll oder sanft und entspannend, in unserem umfangreichen Sport- Angebot finden Einsteiger und ambitionierte Sportler gleichermaßen ihre Lieblingssportart.

Die TG Neuss vermittelt Gemeinschaft, Teamgeist, Freude, Spaß an Sport und Bewegung!



Weitere Informationen unter:  
[www.tg-neuss.de](http://www.tg-neuss.de) oder 02131 7181710

## Der Malteser Hausnotruf

Ein Sturz, ein plötzlicher Schwächeanfall oder Schlimmeres – mit dem Alter steigt die Sorge vor den kleinen oder großen Notfällen im Alltag. Wie gut, wenn immer jemand da ist: Der Malteser Hausnotruf ist per Knopfdruck rund um die Uhr erreichbar und hilft, wenn es darauf ankommt. Erfahren Sie, wie Sie oder Ihre Angehörigen alleine weiter selbstbestimmt und unbeschwert zu Hause leben können.

Mit dem Malteser Hausnotruf lässt sich bei Bedarf schnell und einfach Hilfe auf Knopfdruck anfordern. Das kleine, handliche Gerät kann wie eine Armbanduhr am Handgelenk getragen werden oder auf Wunsch auch als Halskette.

### Sie möchten sich unverbindlich beraten lassen?

Sehr gerne. In einem persönlichen Gespräch stellen wir Ihnen den Malteser Hausnotruf vor und informieren Sie über Verfügbarkeit, Kosten und sinnvolle Zusatzleistungen für Ihre Sicherheit. Wenn Sie sich bereits entschieden haben, können Sie auch direkt den Malteser Hausnotruf bestellen.

### Lassen Sie sich beraten:

0800 – 99 66 001

## Geschütztes Herz durch Optimismus

Eine Studie zeigt auf, dass Optimisten ein um 41 Prozent geringeres Risiko für Herz-Kreislauf-Erkrankungen haben, beim Schlaganfall ist das Risiko um 43 Prozent reduziert.

## SW Sanitätshaus WEST

Unser Lächeln hilft  
Inhoven . Müller

*Lächeln ist ...  
Lebensqualität!*

SW Sanitätshaus West  
GmbH & Co.KG  
Düsseldorfer Straße 4  
41460 Neuss

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

Telefon: 0800 5050023  
Telefax: 02131 1288340  
[info@sanitaetshaus.de](mailto:info@sanitaetshaus.de)



## GUTSCHEIN

über eine kostenlose  
Fußdruckmessung

Dadurch können beschwerdeauslösende Faktoren genau sichtbar und analysiert werden.

# Gesund für Menschen Die ‚Planetary Health Diet‘

*Hier geht es nicht um ‚Diät‘ wie die meisten sie kennen. Nicht um Abnehmen, Körper-Optimierung oder Verzicht. Die ‚Planetary Health Diet‘ ist vielmehr ein von internationalen Wissenschaftlerinnen und Wissenschaftlern erstelltes Ernährungskonzept, das die Gesundheit der Menschen und das Wohl unseres Planeten zugleich im Blick hat – durch einen ausgewogenen und ökologisch nachhaltigen Speiseplan.*

Annelie Höhn-Verfürth

Bereits 2015 gab es in der renommierten medizinischen Fachzeitschrift ‚The Lancet‘ aus Großbritannien eine Veröffentlichung zum Thema ‚Planetary health‘ – Gesundheit des Planeten. Daran beteiligt war die Rockefeller Foundation, eine New Yorker Stiftung, die sich dem ‚Wohl der Menschen auf der ganzen Welt‘ verschrieben hat, und die Lancet-Kommission, bestehend aus internationalen Expertinnen und Experten, die für ‚The Lancet‘ arbeiten. Diese Fachleute stellten den eindeutigen Zusammenhang zwischen einer gesunden Umwelt und der Gesundheit der Menschen fest. Ihre Erkenntnis: Die deutliche Verbesserung der menschlichen Gesundheit, mit höherer Lebenserwartung und verringerter Kindersterblichkeit, ist auf Kosten des ökologischen

Gleichgewichts unserer Erde gegangen. Wörtlich heißt es in dem Bericht: „by its actions humanity now threatens to destabilise the Earth’s key life-support systems.“ Eine Gefahr für Mensch und Erde. Und ein Weckruf für 37 führende Wissenschaftlerinnen und Wissenschaftler verschiedener Disziplinen – darunter Gesundheit, Landwirtschaft, Politik und Ökologie – aus 16 Ländern, sich an die Lösung des Problems zu machen. Mit im Boot der ‚Lancet‘-Kommission war diesmal die weltweit agierende, gemeinnützige Nichtregierungsorganisation EAT aus Norwegen, die sich für eine globale Ernährungswende einsetzt. Anfang 2019 hat diese EAT-Lancet-Kommission schließlich ihren Bericht und Vorschlag für die nun sogenannte ‚Planetary Health Diet‘ veröffentlicht. Ein Ernährungskonzept, das die Gesundheit des Menschen und des Planeten gleichermaßen unterstützen und schützen soll.

## Höchste Zeit für Veränderung

Die Ausgangsfrage für die Fachleute war: Können wir eine zukünftige Erdbevölkerung von zehn Milliarden Menschen bis 2050 gesund und nachhaltig ernähren? Kurz zusammengefasst lautet ihre Antwort: Ja, aber es ist nicht möglich, ohne die Ernährungsgewohnheiten zu verändern, die Lebensmittelproduktion zu verbessern und die Lebensmittelabfälle zu reduzieren.





# Mensch und Erde: 'Health Diet'

Eine radikale Veränderung der globalen Ernährungsweise sei dringend notwendig, um die Nachhaltigkeitsziele der Vereinten Nationen und des Pariser Abkommens zu erreichen, ansonsten drohten zukünftigen Generationen zunehmende Probleme durch Unterernährung und eigentlich vermeidbare Krankheiten. Es gelte daher, zwei Ziele zu realisieren: eine gesunde, ausgewogene Ernährung für alle Menschen und eine nachhaltige Lebensmittelproduktion. Ideal wäre ein weltweiter Konsens, insbesondere von Politik und Wirtschaft, um diese Ziele tatsächlich verwirklichen zu können.

Vor diesem Hintergrund hat die EAT-Lancet-Kommission also ihren auf anerkannten Ernährungs- und Gesundheitsempfehlungen basierenden Speiseplan entwickelt, den jeder Mensch flexibel und individuell umsetzen können soll. Dahinter steckt vermutlich auch der Gedanke, dass wahre Veränderungen ja bekanntlich oft im Kleinen beginnen. Und in diesem Fall kann jeder Mensch zu dieser Veränderung beitragen, indem er seine Ernährungsweise an den Vorgaben der ‚Planetary Health Diet‘ orientiert.

## Der Speiseplan der Zukunft

Aber wie sieht der Speiseplan der Zukunft denn nun aus? „Die planetarische Gesundheitsdiät ist eine globale Referenzdiät für

Erwachsene, die symbolisch durch einen halben Teller Obst und Gemüse dargestellt wird“, fasst die EAT auf ihrer Homepage ([eatforum.org](http://eatforum.org)) das Konzept zusammen. So ist wohl gleich klar: Ganz ohne Verzicht geht es dann doch nicht, zumindest was den Konsum von Fleisch und tierischen Produkten angeht. Ausgehend von 2500 kcal pro Tag für einen erwachsenen Menschen empfiehlt die EAT-Lancet-Kommission nämlich eine Ernährung, die tatsächlich zu fünfzig Prozent aus Gemüse und Obst besteht. „Die andere Hälfte besteht hauptsächlich aus Vollkornprodukten, pflanzlichen Proteinen (Bohnen, Linsen, Hülsenfrüchten, Nüssen), ungesättigten Pflanzenölen, bescheidenen Mengen an Fleisch und Milchprodukten sowie einigen Zuckerzusätzen und stärkehaltigem Gemüse.“ Das bedeutet in Zahlen pro Tag: etwa 500 Gramm Gemüse und Obst, gut 200 Gramm Vollkorngetreide (Reis, Weizen, Mais etc.), 250 Gramm Milch und Milchprodukte, etwa 75 Gramm Hülsenfrüchte und 50 Gramm Nüsse als pflanzliche Proteinquellen. Außerdem nur etwa 50 Gramm stärkehaltiges Gemüse wie Kartoffeln oder Maniok, maximal rund 30 Gramm Süßungsmittel und wenig Fleisch: pro Woche je einmal Geflügelfleisch und Fisch (bei rund 30 Gramm pro Tag), alle zwei Wochen ein Stück Rind-, Schwein- oder Lammfleisch (bei 14 Gramm pro Tag).



Allerdings handelt es sich bei den meisten Vorgaben um Richtwerte, die man individuell an seine Bedürfnisse anpassen kann. Es gibt also kulinarischen Spielraum, etwa wenn man Vegetarier ist oder Unverträglichkeiten hat oder einfach irgendein Lebensmittel nicht mag. „Die Ernährung ist sehr flexibel und ermöglicht die Anpassung an Ernährungsbedürfnisse, persönliche Vorlieben und kulturelle Traditionen“, erklärt die EAT ausdrücklich. Das Ernährungskonzept transportiert also ganz bewusst keine dogmatischen oder rigiden Vorschriften, allein schon deswegen, weil es nicht möglich wäre, der Weltbevölkerung mit all ihrer Vielfalt exakt die gleiche Ernährungsweise zu verordnen. Im Original-Bericht der EAT-Lancet-Kommission heißt es daher: „Local interpretation and adaptation of the universally-applicable planetary health diet is necessary and should reflect the culture, geography and demography of the population and individuals.“

### Lob und Kritik

Das Bundeszentrum für Ernährung (BZfE), das die ‚Planetary Health Diet‘ als Beispiel für nachhaltigen Konsum auf seiner Homepage vorstellt, kommt zu einer positiven Bewertung ihrer Flexibilität, schränkt allerdings ein: „Sieht man genau hin, passt der Speiseplan perfekt für sogenannte „Flexitarier“, die nur ab und zu Fleisch essen.“ In der Tat sind diese ‚Flexitarier‘ ebenso wie Vegetarier und Veganer klar im Vorteil, wenn es um die Umsetzung der planetarischen Gesundheitsdiät geht – viel ändern müssten sie nicht. Sehr schwer fallen dürfte diese Ernährungsweise dage-

gen den passionierten Fleisch-Fans, müssten sie doch – Flexibilität hin oder her – tatsächlich ihre Gewohnheiten sehr stark verändern und deutlichen Verzicht üben. Außerdem hat das BZfE generell Bedenken, was – bei allen Vorteilen – die Realisierung angeht: „Trotzdem ist das Ganze ein Modell, das nicht kurzfristig in die Praxis umgesetzt werden kann. Ohne den festen Willen von Politik und Wirtschaft und zwar auf allen Ebenen, sagt

Richard Horton, Chefredakteur von ‚The Lancet‘, wird es wohl nicht gehen.“ Auch die Deutsche Gesellschaft für Ernährung (DGE) hat sich

mit dem Thema auseinandergesetzt und stellt zunächst einmal

eine grundsätzliche Übereinstimmung mit den eigenen Empfehlungen fest: „Die planetary health diet stimmt weitgehend mit den DGE-Empfehlungen zur vollwertigen Ernährung überein. Auch die empfohlenen Lebensmittel-

mengen liegen im Bereich der Orientierungswerte der DGE.“

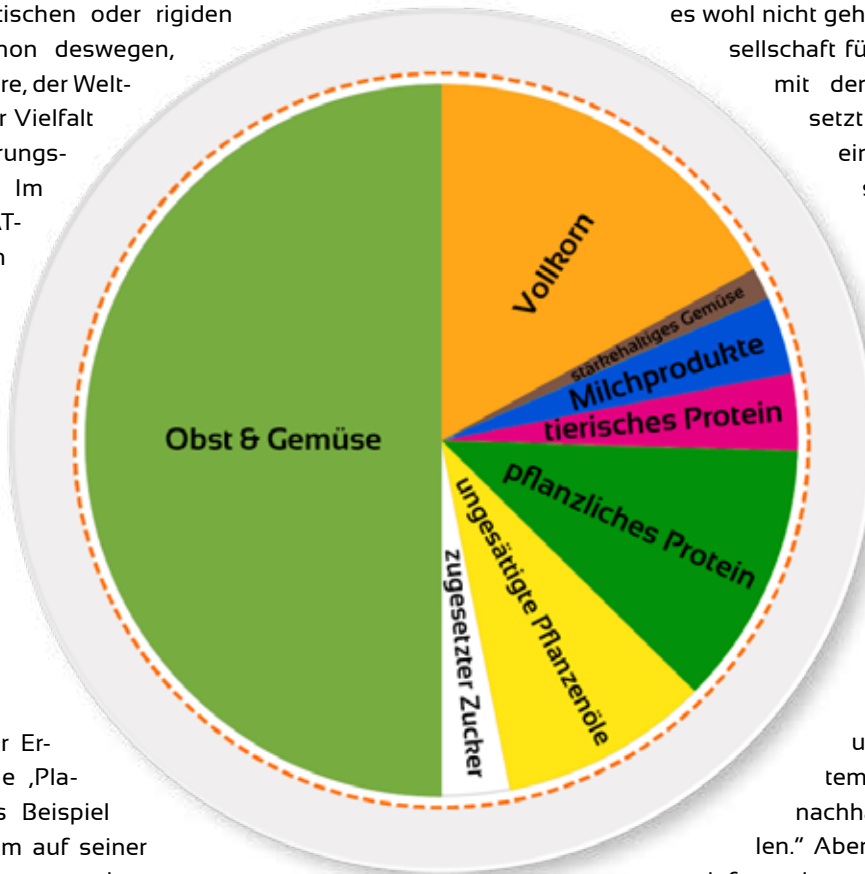
Wie die EAT-Lancet-Kommission ist die DGE der Meinung: „Was und wie viel Menschen essen und trinken, steht in direk-

tem Zusammenhang mit den nachhaltigen Entwicklungszie-

len.“ Aber in einer aktuellen Presse-

information vom Mai 2022 werden auch gewisse, nicht ganz unbedeutende Unter-

schiede betont, die sich allein schon dadurch ergeben, dass „die DGE-Empfehlungen auf die Ernährungsgewohnheiten, die lokale Lebensmittelproduktion und kulturellen Gegebenheiten in Deutschland abgestimmt“ seien. So wird Prof. Dr. Bernhard Watzl, Vizepräsident der DGE und Vorsitzender der DGE-Arbeitsgruppe lebensmittelbezogene Ernährungsempfehlungen,



### Späterer Schulstart verbessert Gesundheit

Die Schulschließungen im Lockdown waren für viele Kinder und Jugendliche eine schwere Belastung und führten zu Bewegungsmangel und depressiven Symptomen. Einen positiven Aspekt gab es aber auch. Dadurch, dass die Schüler\*innen morgens länger schlafen konnten, verbesserte sich bei vielen die Gesundheit und Lebensqualität. Der frühe Unterrichtsbeginn steht den biologisch bedingten verspäteten Schlafzeiten entgegen.

### Feinstaubbelastung im Fahrradanhänger

Kinder, die im Fahrradanhänger transportiert werden, sind einer deutlich höheren Feinstaubbelastung ausgesetzt, als die Radfahrer. In Bodennähe liegt die Belastung etwa 14 Prozent höher, ergab eine Studie. Abends, wenn der Verkehr am stärksten ist, liegt der Wert bei etwa 20 Prozent sogar noch höher. Es empfiehlt sich also, Überzüge für die Anhänger zu verwenden, speziell, wenn man auf vielbefahrenen Straßen unterwegs ist.

zitiert, der sagt: „Wesentliche Unterschiede zeigen sich aus der globalen versus deutschlandspezifischen Betrachtung und bei der Ableitung der Lebensmittelmengen, vor allem bei Milch und Milchprodukten.“ So empfiehlt die DGE eine deutlich höhere Menge an Milch und Milchprodukten zum Verzehr, um eine ausreichende Calciumzufuhr zu gewährleisten. „Die Planetary Health Diet nimmt hierfür eine wesentlich geringe Menge als die Referenzwerte der D-A-CH-Gesellschaften oder der WHO an“, heißt es. Und: „Besonders kritisch ist dies für die Gruppe der Kinder und Jugendlichen, da diese einen höheren Calciumbedarf zum Aufbau einer optimalen Knochendichte als Erwachsene haben.“ Darüber hinaus wird die von der EAT-Lancet-Kommission empfohlene Energiezufuhr von 2.500 kcal/Tag kritisch bewertet, wie übrigens auch von der BZfE. Beide Institutionen bemängeln, dass diese Kalorienmenge, die nicht nach Alter, Geschlecht oder Tätigkeit differenziert, für die einen zu viel und für die anderen Menschen zu wenig sein könnte. Allerdings lässt sich hier entgegenhalten, dass die die EAT-Lancet-Kommission ja, wie bereits dargelegt, sehr deutlich macht, dass es sich bei ihrem Konzept um Empfehlungen, um Richtwerte handelt, die durchaus recht variabel an die Bedürfnisse der Menschen angepasst werden können und sollen.

### Fazit

Es muss sich etwas ändern! Denn: „Die verzehrten Lebensmittelmengen in Deutschland weichen erheblich von den Angaben der beiden Ernährungsempfehlungen ab“, stellt die DGE im Vergleich ihres eigenen Ernährungsmodells mit der Planetary Health Diet fest. „Die Ergebnisse der EAT-Lancet-Kommission bestätigen neben weiteren internationalen Bewertungen erneut, dass die Umsetzung von Ernährungsempfehlungen nachweislich die Gesundheit fördert und die Umwelt schont.“

Das ist doch eine gute Nachricht. Und es gibt noch eine: Tatsächlich kann jeder Mensch mitmachen – ganz eigennützig für die eigene Gesundheit und zudem zum Wohle aller Menschen und unseres Planeten. Die Planetary Health Diet ist eine Möglichkeit und Chance zugleich.

Weitere Informationen gibt es unter [www.eatforum.org](http://www.eatforum.org).

hoffe & genese  
hoffe & genese  
hoffe & genese  
hoffe & genese

**NAPP NATUR**  
Gesundheit pur

**EINHORN APOTHEKE**  
VICTOR NAPP  
CHRISTOPH NAPP-SAARBURG

**NAPP HOMÖOPATHIE**  
Die sanfte Art des Heilens

Neuss · Büchel 17 - 21  
[www.einhorn-apotheke-neuss.de](http://www.einhorn-apotheke-neuss.de)

**NAPP hat's**

**Mein Verein** **Unser Leitbild** **TG NEUSS**

**BEWEGUNG** **LEISTUNG** **VIELFALT** **ATTRAKTIV**  
**GESUNDHEIT** **ZUFRIEDENHEIT** **QUALITÄT**

**WETTKAMPF** **Kinder**  
**SPASS** **Senioren**  
**KURSE** **Familien**

**FAIRNESS**

**SPORT JUGEND**  
**BREITENSPIEL**  
**TEAMGEIST**

**WIRTSCHAFTLICH SOLIDE** **RESPEKT**  
**EHRENAMT** **TREND** **SPONSORING** **KOOPERATION**

Weitere Informationen unter:  
**TG Neuss von 1848 e.V.**, Schorlemerstr.131a, 41464 Neuss  
Telefon: 02131 - 7181710, Internet: [www.tg-neuss.de](http://www.tg-neuss.de)

# Psychische Erkr bei Kindern und

*Psychische Auffälligkeiten bei Kindern und Jugendlichen haben durch die Pandemie und die damit verbundenen Einschränkungen zugenommen, rund jedes dritte Kind empfindet eine verminderte Lebensqualität. Auch die Zahl der psychischen Erkrankungen ist gestiegen. Zu den häufigsten Diagnosen zählen Depression, Angst-, Schlaf- und Essstörungen. Während der Lockdown und viele der in der Pandemie verhängten Maßnahmen vulnerable Gruppen schützen sollte, zahlen Kinder und Jugendliche hier einen hohen Preis.*

Monika Novotny

Viele Studien belegen, dass sich der psychische Zustand von Kindern und Jugendlichen durch die Pandemie deutlich verschlechtert hat. So deckten die COPSY-Langzeitstudien (Corona und Psyche), durchgeführt von Forschenden des Universitätsklinikums Hamburg-Eppendorf (UKE), vermehrt psychische und psychosomatische Auffälligkeiten junger Menschen auf. Auch der diesjährige Deutsche Ärztetag, der im Mai in Bremen stattfand, machte sich dieses Thema zu eigen und wählte als eines seiner Schwerpunktthemen „Auswirkungen der Corona-Pandemie auf Kinder und Jugendliche“.

„Kinder und Jugendliche haben während der Coronapandemie eine besondere Last zu tragen, obwohl bei ihnen eine COVID-19-Infektion meist sehr mild verläuft. Die Maßnahmen wie Kita- und Schulschließungen zum Gesundheitsschutz älterer Menschen und vulnerabler Gruppen müssen im Nachhinein in ihren Auswirkungen auf die Gesundheit von Kindern und Jugendlichen hinterfragt werden“, sagte der Präsident der Bundesärztekammer (BÄK) Klaus Reinhardt zu Beginn des Kongresses. Deshalb müsse den daraus resultierenden Fehlentwicklungen und Auffälligkeiten bei Kindern und Jugendlichen jetzt gegensteuert werden.

Denn noch sind die langfristigen Folgen von Lockdown, Homeschooling und Social Distancing noch nicht abzusehen. Fakt ist aber, dass in den zurückliegenden beiden Jahren die gemeldeten Fälle von Verhaltensauffälligkeiten stark zugenommen haben. Das ist auch nicht weiter verwunderlich, denn in einer Zeit, in der Kinder und Jugendliche natürlicherweise eigentlich Kontakte knüpfen und Unabhängigkeit erlangen wollen, hatten sie durch Homeschooling und Schließung von Sportvereinen und Schwimmbädern noch weniger Bewegung und Freiräume, wurden sozial isolierter und noch mehr an Bildschirme gebunden,



# Krankungen d Jugendlichen



als es ihnen guttat. Hinzu kam der Stress, den Covid-19 vielen Familien auferlegte, die plötzlich gemeinsam den ganzen Tag gefangen im Homeoffice zuhause verbringen mussten. Oftmals ging die stabilisierende Alltagsstruktur verloren, vormals lieb gewonnene Freiheiten fielen weg sowie die Möglichkeit, selbstständig zu agieren. Soziale Kontakte gab es kaum noch, viele Kinder fühlten sich dadurch isoliert und allein. Auch die gewohnte Lernumgebung ging verloren, es mangelte an Ausgleich durch Freizeitaktivitäten. Jüngere Kinder waren von diesen Stressfaktoren noch stärker betroffen als Jugendliche, die schon selbständiger sind und mehr Lebenserfahrung haben. All das erzeugte Frust, Stress, unguete Gefühle und war eine enorme Belastung für die seelische und psychische Gesundheit vieler Kinder und Jugendlicher.

### Kranke Kinder des Lockdowns?

Die Folgen davon waren eine rapide Zunahme von Sorgen und Ängsten, aber auch von depressiven Symptomen und psychosomatische Beschwerden. Dazu zählten starke Stimmungsschwankungen, Niedergeschlagenheit oder eine generelle Traurigkeit, Suizidgedanken, Panikattacken, Angst-, Schlaf- und Essstörungen.

In dem Maße, wie die Beschwerden sich häuften, stieg natürlich auch die Zahl der Hilfesuchenden. Die vor der Pandemie eh schon überlasteten psychotherapeutischen Praxen konnten kaum mithalten, die Praxen waren heillos überfordert und die Wartezeiten lang. Eine im Frühjahr 2021 durchgeführte Studie der Universität Leipzig belegt dies: Befragt wurden deutschlandweit 324 Kinder- und Jugendtherapeuten, die ihre Situation „in den letzten sechs Monaten“ mit der vor zwei Jahren vergleichen sollten. Das Ergebnis war so niederschmetternd wie eindeutig: Die Wartezeit für ein therapeutisches Erstgespräch hatte sich verdoppelt. Sie betrug vor der Pandemie rund fünf Wochen, verlängerte sich dann auf zehn. Bei einem Therapieplatz verhielt es sich ähnlich, die Wartezeit verdoppelte sich von drei auf sechs Monate. Die ländlichen Gebiete standen noch schlechter da, hier lag die Wartezeit aufgrund der schlechteren Versorgung bei rund einem Jahr. Verbesserung täte also wirklich Not, vor allem, weil bei vielen Krankenkassen die Meinung vorherrsche, dass es genügend Therapieplätze für Kinder und Jugendliche gebe.

### „Generation Corona“? – Bitte nicht!

Zwar sind mittlerweile laut den Ergebnissen der letzten COPSY-Studie vom Herbst 2021 die psychischen Auffälligkeiten leicht rückläufig, allerdings ist der Anteil der Kinder mit Auffälligkeiten immer noch deutlich höher als vor der Pandemie. Kinder und Jugendliche berichteten nach wie vor von Stresssymptomen wie Gereiztheit, Niedergeschlagenheit und massiven Einschlafproblemen. Schule und Lernen würden weiterhin als äußerst anstrengend wahrgenommen. Der Druck auf sie habe sich auf hohem Niveau stabilisiert, so nehmen es die Forschenden wahr. Das gälte besonders für Kinder aus sozial benachteiligten Familien. Hier mahnen die Forschenden weiterhin zur Vorsicht und einer erhöhten Sensibilität: „Das wichtigste Ergebnis ist, dass sich Wohlbefinden, Lebensqualität und psychische Gesundheit während der Pandemie deutlich gegenüber der Zeit vorher verschlechtert haben“, sagte Studienleiterin Ulrike Ravens-Sieberer. Gleichzeitig aber sei ersichtlich, dass sich die Kinder erholten, wenn sich das Leben wieder normalisiere. „Aber trotzdem ist es noch eine hohe Belastung“, warnte sie. „Das darf man nicht unterschätzen.“

Diese Ansicht wird zwar nicht von allen, aber von vielen geteilt. Viele Jugendhilfeeinrichtungen schlagen nach wie vor Alarm und fordern einen besseren Ausbau von unterstützenden Angeboten, um psychischen Belastungen von Kindern und Jugendlichen aufzufangen und ihnen entgegenzuwirken. Gerade deshalb, weil sie ihr ganzes Leben noch vor sich haben und „die Kinder unsere Zukunft sind“, wie es so schön heißt. Hier könne es nicht sein, dass sie die langfristig die Leidtragenden sind, die auf Kosten ihrer eigenen psychischen Gesundheit die Älteren geschützt haben. Damit es nicht zu einer „verlorenen Corona-Generation“ kommt, sei die Gesellschaft gefordert, entgegenzusteuern. Oder, um es mit Eva Maria Welskop-Deffaa, Präsidentin des Deutschen Caritasverbandes, zu sagen, die betont, dass es nicht sein kann, dass Kinder und Jugendliche die Verlierer sind, die unter den psychischen Folgen der Corona-Maßnahmen zu leiden haben und damit allein gelassen werden. „Viele Jugendliche haben sich während des Lockdowns irgendwie über Wasser gehalten. Sie haben die Improvisationen des Corona-Schulalltags versucht zu meistern und sich in vorbildlicher Solidarität für die Generation ihrer Großeltern engagiert. Jetzt gebührt ihnen die Solidarität der Älteren. Politik, (Gesellschaft) und Kirche sind gefordert, die Rechte der jungen Menschen konkret zu verteidigen – gegen ein Virus, das neben unserer Gesundheit auch den sozialen Zusammenhalt angreift.“

### Neuer Impfstoff gegen Gürtelrose?

Gürtelrose (Herpes Zoster) ist eine Viruserkrankung, die meist ab dem 50. Lebensjahr auftritt. Erst gibt es einen schmerzhaften Hautausschlag, aber bei ca 20 Prozent der Betroffenen kommt es einige Zeit nach der Infektion zu bleibenden Nervenschmerzen. Nun entwickeln die Pharmakonzerne Pfizer und BioNTech einen hochwirksamen neuen mRNA-Impfstoff zum Schutz vor der Erkrankung. Dieser soll besser verträglich als der bisherige sein.

**KÖRPERSCHULE**  
Birgit Klein  
staatl. geprüfte Gymnastiklehrerin

Holzheimer Weg 42b  
41464 Neuss  
Tel.: (0 21 31) 4 77 30 37  
www.koerperschule-klein.de

Knieschule  
Hüftschule  
Wirbelsäulengymnastik  
Beckenbodengymnastik  
Fuß- und Sprunggelenkgymnastik  
Nordic Walking  
Gedächtnistraining

Liebscher und Bracht  
Fit bis ins hohe Alter  
**NEU: Aktiv und vital**

Kursbeginn je nach Angebot.  
In allen Kursen gilt die 2G-Regel.

Kurse werden teilweise von den Krankenkassen gefördert.  
Kostenlose Parkmöglichkeiten / Gute öffentliche Verkehrsanbindung

# Yoga für Alle bei Yogimotion

Schon 5 Jahre in Reuschenberg



Yoga ist mehr als nur ein Körpertraining, denn es folgt dem jahrtausendalten Prinzip, Körper, Geist und Seele in Einklang zu bringen und ist in dieser herausfordernden Zeit nicht mehr wegzudenken.

Yoga verhilft durch Körperhaltungen und gezielte Atemtechnik zu neuer und positiver Energie. Dabei werden Geist und Seele angenehm mit einbezogen. Deswegen führt Yoga nachweislich zu anhaltender Entspannung und nachhaltigem Stressabbau.

Außerdem stärken die Körperhaltungen den Körper, so dass man den Herausforderungen des Alltags besser gewachsen ist, denn ein starker Körper schenkt einen starken Geist!

Lerne unser Yoga im Studio Reuschenberg beim Open House am 25. September zum 5-jährigen Jubiläum kennen und komm' zum kostenlosen Schnuppern vorbei!

Das Angebot bei Yogimotion ist vielfältig und abwechslungsreich – jeder findet sein Yoga: Hatha Yoga, Vinyasa Yoga, Yin Yoga, Yoga für Schwangere und die Rückbildung sowie Kinder und Jugendliche außerdem viele Workshops und Specials – Yoga für alle!

Dass Yoga gesundheitsfördernde Wirkung hat, nutzen auch die gesetzlichen Krankenkassen, die Präventionskurse bei Yogimotion ein- bis zweimal im Jahr bezuschussen, was sicherlich ein weiterer Anreiz ist, Yoga auszuprobieren und dann in den Alltag zu integrieren. Auch unsere Yogaausbildung erfreut sich großer Beliebtheit, egal ob man später selbst unterrichten möchte oder einfach mehr über Yoga erfahren mag: der Weg des Yoga ist so faszinierend und lehrreich!

Mehr Infos auf [www.yogimotion.de](http://www.yogimotion.de)

# alma – Der erste CBD Laden in Neuss



In vielen Städten Deutschlands ist es bereits Normalität und nun gibt es auch in Neuss (auf der Klarissenstraße 2) die Möglichkeit, sich über hochwertige und zertifizierte Bio-CBD Produkte zu informieren und diese dann auch vor Ort zu erwerben. CBD Öle sind gefragt wie nie. Ob als Beauty-Booster, zur Regeneration nach dem Sport, zur Unterstützung des allgemeinen Wohlbefindens oder bei so manchen Alltags-Beschwerden. Es gibt unzählige und positive Erkenntnisse, die in den vergangenen Jahren aus der Erforschung der Cannabispflanze in der Medizin, der Kosmetik und im Bereich der Lebens- und Nahrungsergänzungsmittel gewonnen wurden. So kann Cannabis, insbesondere CBD, positive Auswirkungen auf den menschlichen Organismus haben und zu einem besseren und gesünderen Leben beitragen. Positive Effekte haben sich unter anderem in der Therapie von chronischen Schmerzen, Angststörungen, chronisch entzündlichen Prozessen und neurologischen Erkrankungen gezeigt. Zudem kann der positive Einfluss auf den Schlaf und eine Reduktion des Stresslevels zu einer natürlichen und gesunden Lebensweise beitragen. Im stilvoll eingerichteten Laden im Herzen der Neusser Innenstadt bietet das Team von „alma“ CBD Bio Produkte wie u.a. Öle, Kapseln, Naturkosmetik, Blüten, Bio Hanf-Lebensmittel bis hin zu Produkten für das Haustier. Im Gegensatz zu vielen Angeboten im Internet befinden sich bei „alma“ nur Produkte von EU-zertifizierten Produzenten im Verkauf. Das – neben einer ausführlichen Beratung – macht einen Besuch mehr als lohnenswert. Weitere Informationen unter [www.alma-cbd.com](http://www.alma-cbd.com)

## Mehr Spaß am Sport

Dass regelmäßiges Training gut für den Körper ist und zudem glücklich macht, ist unbestritten. Trotzdem fällt es schwer, sich zum Sport zu motivieren. In einer Studie fanden Forscher den Schlüssel im Gehirnstoffwechsel, in bestimmten Rezeptoren für Glückshormone. Je trainierter die Probanden waren,

desto höher war deren Zufriedenheit nach den Einheiten. Wer sich also regelmäßig bewegt und sich in der Anfangszeit durchbeißt, trainiert so auch das Belohnungssystem im Hirn. Und in Zukunft fällt die Motivation immer leichter.

# Kreisgesundheitsamt bietet Aids-Beratung und kostenlose Tests an

Beratung und Prävention zum Thema Aids stehen im Mittelpunkt der Arbeit von Csilla Patocs. Dabei hat sie festgestellt, dass die Zahl der Personen, die das Angebot des Gesundheitsamtes für einen HIV-Test nutzen seit Beginn der Corona-Pandemie abgenommen hat.

Die Diplom-Sozialpädagogin erläutert: „Menschen mit HIV können bei rechtzeitiger Diagnose und Therapie ein fast normales Leben führen. Deshalb ist es so wichtig zu wissen, ob jemand sich vielleicht angesteckt hat.“ Auch um Neuinfizierungen zu vermeiden, sei es wichtig, über die eigene Erkrankung Bescheid zu wissen.

Das Gesundheitsamt bietet HIV-Tests kostenlos und anonym an. Wer einen Test gemacht hat, erhält das Ergebnis nach drei bis vier Tagen. Wichtig zu wissen: Tests sind rund sechs Wochen nach der vermeintlichen Ansteckung aussagekräftig. Neben dem HIV-Test besteht dabei auch die Möglichkeit, sich auf die sexuell übertragbare Infektion Syphilis testen zu lassen.

Darüber hinaus können Interessierte auch einen HIV-Schnelltest beim Gesundheitsamt machen. „Seit Juli 2022 können wir auch den Schnelltest kostenlos anbieten, da die Kosten hierfür durch das Land übernommen werden“, erläutert Patocs. Hier gibt es das Ergebnis bereits nach rund 15 Minuten; diese Tests sind drei Monate nach der vermeintlichen Ansteckung aussagekräftig.

„Die Sensibilisierung für sexuell übertragbare Infektionen als mögliche Eintrittspforte für HIV gehört zu den Beratungsinhalten. So-

mit kommen auch immer mehr Anfragen zur Testmöglichkeiten für andere Erkrankungen in den Beratungsgesprächen. Daher wollen wir unser kostenloses Testangebot noch auf Chlamydien und Gonokokken erweitern“, ergänzt die Beraterin.

Für diese beiden Tests sind Abstrich-/Urinuntersuchungen notwendig. Die Abstriche werden als Selbstabstriche durchgeführt.

Eine ärztliche Untersuchung wird im Gesundheitsamt nicht durchgeführt. Bei akuten Symptomen und Schmerzen empfiehlt es sich einen niedergelassenen Arzt aufzusuchen.

Csilla Patocs berät nicht nur Personen, die in ihre Sprechstunde kommen, sondern geht auch in Schulen. „Mein Ziel ist, den Jugendlichen die Scheu vor diesem häufig tabuisierten Thema zu nehmen. Wenn Jugendliche erst einmal gelernt haben, über sich selbst zu bestimmen und eine Ich-Stärkung erfahren haben, sind sie eher befähigt, sich vor einer HIV-Infektion zu schützen.“ Interessierte Schulen können sich gerne bei Frau Patocs melden.

Wer an einer Beratung oder an einem HIV-Test interessiert ist, kann in die Sprechstunde von Csilla Patocs kommen. Diese findet im Kreishaus Neuss (Untergeschoss, Raum U.01) dienstags von 13.30 bis 15 Uhr und donnerstags von 8.45 bis 11.30 Uhr statt sowie im Gesundheitsamt in Grevenbroich (Raum EG17 im Erdgeschoss) mittwochs von 8.45 bis 11.30 Uhr. Interessierte sollten sich vorab telefonisch oder per E-Mail anmelden, um Wartezeiten zu vermeiden. Csilla Patocs ist unter Tel. 02131 928-5391 sowie per Mail unter [csilla.patocs@rhein-kreis-neuss.de](mailto:csilla.patocs@rhein-kreis-neuss.de) erreichbar.

Weitere Informationen rund um die Aidsberatung gibt es auf der Internetseite des Rhein-Kreises Neuss unter [www.rhein-kreis-neuss.de](http://www.rhein-kreis-neuss.de).

**Unsere AIDS-Beratung ist anonym und kostenlos!**

**HIV-Test (auch Schnelltest) beim Kreisgesundheitsamt**

**INFORMIEREN STATT IGNORIEREN**

**[www.rhein-kreis-neuss.de/aidsberatung](http://www.rhein-kreis-neuss.de/aidsberatung)**  
Neuss: Tel. 02131 928-5391

rhein kreis neuss

## Das Kniegelenk

Das Knie ist das mit am meisten belastete Gelenk unseres Körpers. Durch falsche Belastung (falsches Schuhwerk, OPs etc.) Fehlhaltungen und Bewegungsmangel kommt es häufig zu Beschwerden im Knie. Langes Stehen, Gehen und Treppensteigen sind oft nur begrenzt möglich. Auch alte Verletzungen können Beschwerden hervorrufen, wenn die Muskulatur nicht konsequent wieder aufgebaut wurde.

Langfristig kann zu schwache Muskulatur oder unkoordiniertes Gehen zu Arthrose oder anderen Knieerkrankungen führen. Oft ist die Beinmuskulatur zu schwach, um das Kniegelenk zu entlasten und so die Schmerzen zu lindern (z.B. bei Arthrose). So kann das Kniegelenk nicht entlastet werden, muss das Gewicht (oft auch das Übergewicht) des Körpers tragen und vorhandene Einschränkungen im Hüftgelenk und Sprunggelenk kompensieren. Daher ist Muskelaufbau, Dehnen, Koordination, Gleichgewicht und die Stabilisierung eine gute Mischung einer Übungsstunde.

Körperschule Birgit Klein  
Holzheimer Weg 42b, 41464 Neuss  
Tel.: 02131 - 4773037



# Eine der modernsten Kliniken Europas hilft auf dem Weg zum Wunschkind

Ein eigenes Kind ist der sehnlichste Wunsch vieler Menschen. Doch nicht immer klappt es auf natürlichem Wege: Schätzungen zufolge sind in Deutschland etwa 15 Prozent aller Paare ungewollt kinderlos. Hinzu kommen Frauen in gleichgeschlechtlichen Beziehungen und Singles mit dem Wunsch, Mutter zu werden. Hier kann die Reproduktionsmedizin in vielen Fällen helfen.

Im Rheinland ist dafür das MVZ TFP Kinderwunschzentrum Düsseldorf die erste Adresse. Vor 30 Jahren als erste Einrichtung ihrer Art in der Landeshauptstadt gestartet und lange unter dem Namen VivaNeo aktiv, kamen bis heute mit ihrer Hilfe mehr als 10.000 Kinder zur Welt. Der neu eröffnete Standort in Düsseldorf-Lörick gehört zu den modernsten in Europa.

Das 48-köpfige Team vor Ort bietet individuelle Beratung und Betreuung sowie eine Vielzahl von Diagnose- und Behandlungsmöglichkeiten. Von Fruchtbarkeitsuntersuchungen über Social Freezing – das Einfrieren von Eizellen für eine mögliche spätere Befruchtung – bis zu sämtlichen Kinderwunschbe-

handlungen wie Insemination (IUI), In-vitro-Fertilisation (IVF) oder intracytoplasmatische Spermieninjektion (ICSI) deckt das Zentrum das gesamte Spektrum der Reproduktionsmedizin ab. Besonders praktisch: Durch das angeschlossene Blutlabor und die eigene Samenbank ist ein umfassendes Behandlungsangebot aus einer Hand möglich.

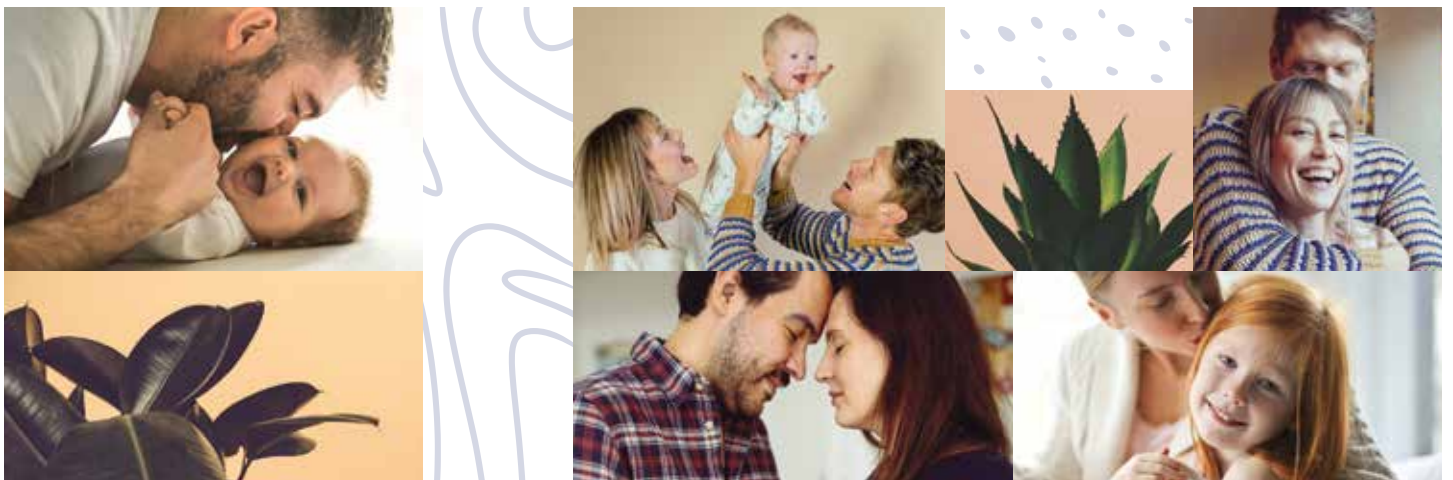
Neben modernster Ausstattung, neuesten Verfahren und einem erstklassigen Team ist den Spezialisten besonders wichtig, sich für jede Patientin und Patienten Zeit zu nehmen und sie individuell auf ihrem Weg zum Wunschkind zu begleiten. "Unser Ärzte-Team findet gemeinsam mit jedem Paar den passenden Weg, der sie ihrem Wunschkind näher bringt", so Dr. med. Petra Hubert, Ärztliche Leiterin des TFP Kinderwunschzentrums Düsseldorf. "Damit bleiben wir auch in Zukunft der Partner für den Nachwuchs des Rheinlands."

Telefon: +49 211 901 70  
<https://tfp-fertility.com/>

## Vom Kinderwunsch zum Wunschkind

Vereinbaren  
Sie jetzt einen  
Termin

 **TFP**  
Kinderwunsch Düsseldorf



### MVZ TFP Kinderwunsch Düsseldorf

Niederkasseler Lohweg 181-183, 40547 Düsseldorf  
T +49 211 90 19 70, [duesseldorf@tfp-fertility.com](mailto:duesseldorf@tfp-fertility.com)



[www.tfp-fertility.com](http://www.tfp-fertility.com)

A photograph of a white cylindrical information pillar. At the top, a white band contains the word "Information" in black. A green rectangular sticker is attached to the pillar with the handwritten text "Hier könnte Ihre Werbung stehen".

**Information**

Hat Ihnen unser Magazin  
**Gesund in Neuss**  
gefallen?

Wenn Sie in der nächsten Ausgabe für Ihre Praxis oder Ihr Unternehmen werben möchten, sprechen Sie uns doch einfach an:

**Tel: 02131 - 178 97 22**

**Fax: 02131 - 178 97 23**

**hallo@derneusser.de**



## Training im Freien – ein Konzept für Jung und Alt

### Bewegungsparcours bietet Sport und Gemeinschaft für alle Generationen

Rückentrainer, Armfahrrad oder Geschicklichkeitsturm: Fitness an der frischen Luft ist gesund und lässt sich gut in den Alltag einbauen. Unsere Sportgeräte stehen unseren Bewohnerinnen und Bewohnern, Mitarbeitenden und Gästen aus der Umgebung täglich zur Verfügung. Gerne laden wir auch Sie ganz herzlich ein, sich an den Geräten auszuprobieren.

Kommen Sie doch einfach einmal vorbei!

Johannes von Gott Haus · Meertal 6 · 41464 Neuss



**ST. AUGUSTINUS GRUPPE**  
Johannes von Gott Haus

# Der Mensch im Mittelpunkt

## Qualifizierungen für

- (Pflegende) Angehörige
- Alltagsbegleiter:innen
- Berufseinsteiger:innen
- Ersthelfer:innen
- Ehrenamtler:innen
- Arbeitsuchende

**lernen – entdecken – erproben – austauschen – stärken**

### Erreichbarkeiten

Fachbereich Pflege:

 **02182 8507-70**

E-Mail: [pflege@tz-glehn.de](mailto:pflege@tz-glehn.de)

### Veranstaltungsort

TZG Akademie – Standort Büttgen  
Robert-Grootens-Platz 2 – 4  
41564 Kaarst-Büttgen

### Zentrale und Postanschrift

**Technologiezentrum Glehn GmbH**  
Hauptstraße 76  
41352 Korschenbroich



Besuchen Sie uns!

[www.tz-glehn.de](http://www.tz-glehn.de)