

PULS

Ausgabe 15
Frühjahr 2024

Ihr Gesundheitsmagazin für das Bergische Land

Besser schlafen

Eine Nacht im Solinger Schlaflabor

Besser integrieren

Wie Perspektiva Fachkräfte holt

Besser diagnostizieren

Zu Besuch im SPZ in Solingen



HOCHLEISTUNGSMEDIZIN, ZUGEWANDTE PFLEGE: WIR SIND FÜR SIE DA

MEDIZINISCHE KLINIK I

KLINIK FÜR GASTROENTEROLOGIE

Chefarzt Prof. Dr. Boris Pfaffenbach

Rufnummer Sekretariat: 0212 547-2666

ZENTRUM FÜR HÄMATOLOGIE UND ONKOLOGIE

Chefärztin Dr. Viola Fox

Rufnummer Sekretariat: 0212 547-6588

MEDIZINISCHE KLINIK II

KLINIK FÜR KARDIOLOGIE, ALLGEMEINE INNERE MEDIZIN UND INTERNISTISCHE INTENSIVMEDIZIN

Chefarzt Prof. Dr. Marc Ulrich Becher

Rufnummer Sekretariat: 0212 547-2661

DEPARTEMENT FÜR RHYTHMOLOGIE

Departementleiter Dr. Robert Pölsler, MHBA

Rufnummer Sekretariat: 0212 547-2849

MEDIZINISCHE KLINIK III

KLINIK FÜR GERIATRIE UND ALLGEMEINE INNERE MEDIZIN

Chefärztin Nicole Backes

Rufnummer Sekretariat: 0212 547-2418

Departement für Nephrologie

Chefarzt Priv.-Doz. Dr. Michael Schmitz, MHBA

Rufnummer Sekretariat: 0212 547-6480

KLINIK FÜR NEUROLOGIE

Chefarzt Prof. Dr. Marcel Dihné

Rufnummer Sekretariat: 0212 547-2191

KLINIK FÜR ALLGEMEIN- UND VISZERALCHIRURGIE

Chefarzt Prof. Dr. Peter Schenker, MHBA

Rufnummer Sekretariat: 0212 547-2401

KLINIK FÜR UNFALLCHIRURGIE, ORTHOPÄDIE UND HANDCHIRURGIE

Chefarzt Prof. Dr. Sascha Flohé

Rufnummer Sekretariat: 0212 547-2335

KLINIK FÜR GEFÄSS- UND ENDOVASKULÄRE CHIRURGIE

Chefarzt Dr. Ulrich Jaschke

Rufnummer Sekretariat: 0212 547-2761

KLINIK FÜR HNO, KOPF-, HALS- UND SCHILDDRÜSENCHIRURGIE, PLASTISCHE GESICHTSCHIRURGIE

Chefarzt Prof. Dr. Andreas Sesterhenn

Rufnummer Sekretariat: 0212 547-2738

KLINIK FÜR NEUROCHIRURGIE

Chefarzt Priv.-Doz. Dr. Ralf Buhl

Rufnummer Sekretariat: 0212 547-2471

KLINIK FÜR FRAUENHEILKUNDE UND GEBURTSHILFE

Chefärztin Dr. Séverine Iborra

Rufnummer Sekretariat: 0212 547-2371

ABTEILUNG FÜR SENOLOGIE / BRUSTKREBSZENTRUM

Abteilungsleitung Dr. Manuela Seifert

Rufnummer Sekretariat: 0212 547-2373

KLINIK FÜR UROLOGIE UND KINDERUROLOGIE

Chefarzt Prof. Dr. Markus Heuser

Rufnummer Sekretariat: 0212 547-2351

KLINIK FÜR KINDER- UND JUGENDMEDIZIN

Chefarzt Dr. Sven Propson

Rufnummer Sekretariat: 0212 547-2612

KLINIK FÜR ANÄSTHESIE, OPERATIVE INTENSIV- UND PALLIATIVMEDIZIN

Chefarzt Prof. Dr. Thomas Standl, MHBA

Rufnummer Sekretariat: 0212 547-2600

KLINIK FÜR DIAGNOSTISCHE UND INTERVENTIONELLE RADIOLOGIE

Chefarzt Prof. Dr. Sebastian Keil

Rufnummer Sekretariat: 0212 547-2427

INSTITUT FÜR DIAGNOSTISCHE UND INTERVENTIONELLE NEURORADIOLOGIE

Chefarzt Dr. Hannes Nordmeyer

Rufnummer Sekretariat: 0212 547-2193

ZENTRALE NOTFALLAUFNAHME (ZNA) UND AUFNAHMESTATION

Chefarzt Dr. Patric Tralls

Rufnummer Sekretariat: 0212 547-2934





Unsere **PULS**ierenden Themen

PULS der zeit

Zeit für gute Vorsorge: Gewinnen Sie den beliebten Vorsorgeordner 4

Zeit für gutes Sitzen: Arbeitsstühle für Menschen mit Behinderung 5

Zeit für Physiotherapie: Steffi Sandhu sucht noch Mitarbeitende 5

Zeit für guten Schlaf: PULS-Redakteur Daniel Juhr durfte eine Nacht im Schlaflabor im Bethanien Krankenhaus in Solingen verbringen 6

Zeit für gelungene Integration: Wie das in Remscheid gegründete Unternehmen Perspektiva Academy ausländische Pflegekräfte schult 10

Zeit für den richtigen Medikationsplan: Wie die Remscheider Bären Apotheke ihre Kundinnen und Kunden dazu umfassend berät 14

PULSierend

Interview I: Wie der Remscheider Apotheken-Sprecher Henning Denkler zu Bürokratie und Online-Apotheken aus dem europäischen Ausland steht 16

Interview II: Wie im Sozialpädiatrischen Zentrum in Solingen Kinder und Jugendliche umfassend diagnostiziert und begleitet werden 18

bergPULS

Psychische Gesundheit: Warum in der Bewegungstherapie in der Klinik Wersbach der Satz „Da kommt was auf Sie zu“ so wichtig ist 22

Inklusion: Warum der Remscheider GaLa-Bauer Thilo Garschagen so erfolgreich Menschen mit Behinderung beschäftigt 24

ruhePULS

Plastisch-ästhetische Chirurgie: Wie die Remscheiderin Ina Hillebrand unter anderem Lipödeme, Zornesfalten und Brandnarben behandelt 26

Zahnmedizin: Wie der Hildener Daniel Denecke mit nur wenigen Implantaten für einen vollen Zahnersatz sorgt 28

Glosse: Ach, wie achtsam! 30

Impressum 30



**Zu Besuch im Schlaflabor
Seite 6**



**Fachkräfte integrieren
Seite 14**



**SPZ begleitet umfassend
Seite 18**



**Gelebte Inklusion
Seite 24**

Vorsorgeordner gewinnen

PULS verlost fünf Exemplare des Standardwerks.

Was tun, wenn eine Pflege ansteht? Oder ein Todesfall eintritt? Dann gibt es finanziell, organisatorisch und persönlich viel zu regeln. Der Vorsorgeordner informiert dazu – mit allem, was Sie vorab wissen müssen und sollten, übersichtlich aufgearbeitet und leicht verständlich.

Er ist sehr beliebt und kann auf folgendem Weg bestellt werden: Telefonisch unter 0800-44 88 747 (gebührenfrei) oder online auf der Seite der-vorsorgeordner.de/wzplus. Der Preis liegt mit Kundenkarte bei 24,90 Euro und ohne bei 29,90 Euro, zzgl. 5,90 Euro Versand; nur solange der Vorrat reicht. Die Lieferzeit beträgt etwa eine Woche. Mit etwas Glück können Sie eines von fünf Exemplaren gewinnen.

Schreiben Sie einfach eine Mail mit „Vorsorge“ an arndt.tillmanns@rga.de!

Teilnahmeschluss ist am 31. Juli 2024. Die Gewinner werden aus allen Einsendungen gezogen, telefonisch oder schriftlich von der B. Boll Mediengruppe benachrichtigt und ggf. mit Namen veröffentlicht. Rechtsweg, Barauszahlung und Umtausch sind ausgeschlossen. Mitarbeiter der B. Boll Mediengruppe und deren Angehörige dürfen nicht teilnehmen. Teilnahme und Gewinnausschüttung ab 18 Jahren. Datenschutzhinweis: Wir, die B. Boll Verlag des Solinger Tageblattes GmbH & Co. KG, nutzen und speichern die von Ihnen im Rahmen der Teilnahme angegebenen Daten nur solange und soweit dies für die Durchführung des Gewinnspiels erforderlich ist. Weitere Infos zu unseren Datenschutzbestimmungen, auch zur Geltendmachung Ihrer Rechte auf Auskunft, Löschung und Widerspruch, finden Sie unter www.solinger-tageblatt.de/datenschutz.



H&W FRENZEL GMBH
BADGESTALTUNG
SANITÄR- & HEIZUNGSTECHNIK
ALLES AUS EINER HAND

barrierefrei
seniorengerecht

WIR BERATEN SIE GERNE

📍 Untenhöhscheid 12 · 42657 Solingen
☎ 0212 22 44 55 8 📧 info@hw-frenzel.de



Ambulante Pflege Houda GmbH

Wir haben noch Kapazitäten für Sie!

Unsere Rundum-Sorglos-Pflege: Wir waschen oder duschen Sie, versorgen Ihre **Wunden**, geben Ihnen **Medikamente** und übernehmen Ihren **Haushalt**.

Übrigens bieten wir auch Nachweise über **Beratungsbesuche** an.

Rufen Sie uns einfach an!
Tel.: 02191 - 690610
www.houda-pflege.de



Der Stuhl, der mithilft

Der Möbelhandel Narjes aus Haan bietet jetzt auch spezielle Arbeitsstühle für Menschen mit Gehbehinderung an.

Ob wegen einer Muskelschwäche, einer Skoliose oder auch einer Parkinson-Erkrankung – es kann verschiedene Gründe dafür geben, dass die Kraft in den Beinen schwindet. Dank der Trippelstühle ist ein Arbeiten am Schreibtisch nach wie vor möglich. Der Haaner Möbelhandel Narjes, spezialisiert unter anderem auch auf Aufsteh-, Reha- und Pflegesessel, hat die Stühle nicht nur im Angebot, Inhaber Thomas Narjes berät die Kunden auch individuell zu den einzelnen Funktionen.

Es gibt die Arbeitsstühle manuell – per Gasdruckfeder – oder elektrisch bedienbar in verschiedenen Ausführungen und mit Sitzhöhen von 25 bis 88 Zentimetern. Sie haben zwei oder vier bremsbare Räder. Der Stuhl ist mit bis zu 160 Kilogramm Körpergewicht belastbar. „Da die Räder automatisch gebremst werden, ist ein sicheres, sturzfrees Aufstehen möglich“, erklärt Thomas Narjes. Er bietet auch Sonderanfertigungen an, die exakt nach Vermessung der Kunden hergestellt werden. Nach Terminvereinbarung sind in den barrierefreien Ausstellungsräumen auch am Wochenende Beratungen möglich.



Fotos:
trippelstoel

» imPULSE

- narjes.de & pflege-sessel.de
- Tel. Anmeldung 02129/1287
oder 0177/7287656

Der Weg zu einem gesunden Leben

Physiotherapie Steffi Sandhu sucht noch Mitarbeitende.

Schenken Sie Ihrem Körper die Aufmerksamkeit, die er verdient! Dieses Motto verfolgt Steffi Sandhu in ihrer Radevormwalder Praxis für Physiotherapie seit der Gründung im Oktober 2022 konsequent. Mit ihrem Team aus fünf Mitarbeitenden begleitet sie ihre Patientinnen und Patienten auf ihrem Weg in ein gesünderes Leben. Dabei setzt sie nicht nur auf traditionelle Heilmethoden, sondern auch auf innovative Ansätze – für eine bestmögliche Behandlung. Übrigens: Als Verstärkung für ihr Team sucht sie noch Physiotherapeut*innen!

» imPULSE

- <https://www.physiotherapie-steffi-sandhu.de>



Foto:
Sandhu

Gute Nacht!



Gleich wird geschlafen: Um ein umfassendes Bild des Schlafs zu bekommen, wird ein aufwendiges Equipment aus Kabeln, Sensoren und Elektroden eingesetzt (Bild oben rechts).

Reportage.

Im Schlaflabor des Solinger Bethanien Krankenhauses werden Schlafstörungen umfassend diagnostiziert und therapiert. Die Schlafapnoe gilt als das häufigste Problem. PULS-Redakteur Daniel Juhr war zu Besuch.

So, und jetzt schließen wir noch das Schnarchmikrofon an“, erklärt mir Pflegekraft Agnes, und ich denke: Na super. Laut meiner Frau schnarche ich so häufig und laut, dass ein Mikro nun wirklich nicht nötig wäre. Aber hier, im Schlaflabor des Krankenhauses Bethanien in Solingen, ist es das natürlich. Denn bei der Polysomnografie wird so ziemlich alles gemessen, was mit dem Schlaf zu tun hat: Die Beinbewegungen, die unterschiedlichen Schlafphasen wie Tiefschlaf und Traumschlaf,

die Lage des Körpers währenddessen, die Sauerstoffsättigung, Puls und Herzfrequenz sowie –per Nasenbrille – wie oft durch die Nase und den Mund geatmet wird. Für eine derart umfassende Diagnostik werden die Patienten im Schlaflabor komplett verkabelt und mit diversen Sensoren ausgestattet. So auch ich für diese Reportage.

Zehn Plätze gibt es im Schlaflabor des Bethanien Krankenhauses, behandelt werden hier Menschen aus der gesamten



Region und je nach Fall sogar aus ganz Deutschland, die mit Schlafproblemen zu kämpfen haben. Professor Dr. Winfried Randerath, ärztlicher Direktor und Facharzt für Innere Medizin und Pneumologie, gilt hier als absolute Koryphäe der Schlafmedizin.

Am häufigsten sind die Patienten von der obstruktiven Schlafapnoe betroffen, wie mir Oberarzt Dr. Johannes Knoch erklärt: „Das betrifft mehr als die Hälfte aller Fälle. Und typischerweise den übergewichtigen Mann ab 40 Jahren.“ Wichtig zu wissen: Mit Schlafapnoe ist nicht das Schnarchen gemeint, sondern das immer wieder auftretende Aussetzen der Atmung: „Das passiert, wenn die oberen Atemwege in der Nacht zufallen, während das Zwerchfell – weil alle anderen Muskeln im Körper wegen des Schlafs erschlaffen – allein die Atmung übernehmen muss“, erläutert Dr. Knoch.

Erschöpft, müde, schlapp

Neben Übergewicht, Geschlecht und Alter können auch anatomische Veranlagungen wie ein weit hinten stehender Kiefer zu den Aussetzern führen. Diese wiederum können wenige Sekunden oder im Extremfall bis zu eine Minute dauern. Sie treten am häufigsten in der Traumphase auf und wenn man auf dem Rücken liegt. Die Folge der Apnoe: Der Körper schaltet auf Notfallreaktion um, weil eine Erstickung droht, was entweder zu mehreren (zu) tiefen Atemzügen nacheinander oder direkt zum Erwachen führt, im schlimmsten Fall in Panik. Dann wieder einzuschlafen kann dauern – und oft wacht die Partnerin gleich mit auf. Deshalb fühlen sich viele von der Apnoe betroffene Menschen auch tagsüber erschöpft, schlapp, nicht leistungsfähig. Das senkt nicht nur die Lebensqualität, es kann auch beruflich wie privat gefährlich werden, etwa im Stra-



ßenverkehr. Unbehandelt kann die Apnoe zudem das Risiko von Herz-Kreislauf-Erkrankungen deutlich erhöhen.

All das erfahre ich erst im Gespräch am nächsten Morgen, sowie weitere spannende Erkenntnisse über meinen eigenen Schlaf. Wie der in dieser Nacht ist? Gefühlt gruselig. Aber der Reihe nach. Nachdem ich komplett verkabelt wurde, gibt es einen Technikcheck: Ich muss künstlich husten und schnarchen sowie mit geschlossenen Augen die Pupillen bewegen, um Bewegungssensoren und Mikros zu testen. Überwacht wird mein Schlaf nicht nur akustisch, sondern auch visuell: Eine Kamera ist die ganze Zeit direkt aufs Bett gerichtet.

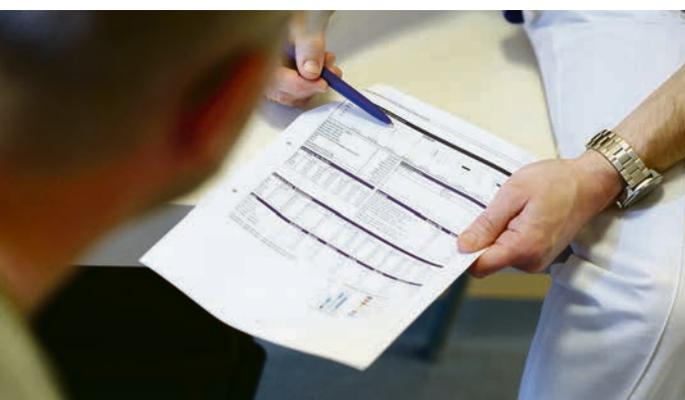
Dank der neuen Bluetooth-Technik, die im Solinger Schlaflabor seit Anfang 2023 eingesetzt wird, kann ich das Bett nachts verlassen, wenn ich mal für kleine Reporter muss. Was nicht passiert. Ebenso wie anfangs das Einschlafen nicht passiert, gefühlt jedenfalls. Ich finde überhaupt keine Ruhe. Die kleinen Nörgler in meinem Kopf melden sich: Ist doch klar, man hört dich, man sieht dich, das hier ist nicht dein Bett, dazu die ganzen Kabel, und außerdem MUSST du ja jetzt schlafen, darum geht es doch – also geht es genau deshalb natürlich nicht.



Oberarzt Dr. Johannes Knoch erklärt PULS-Redakteur Daniel Jühr die Auswertung der Schlafanalyse. Für diese wird modernste Bluetooth- und Kamertechnik eingesetzt.

Fotos: Christian Beier

Es ist kurz vor sieben Uhr am nächsten Morgen, als ich geweckt werde. „Gut geschlafen?“, fragt der junge Pfleger, der an mein Bett tritt. „Äh ... geht so ...“, murmle ich, fest überzeugt, zwischen 23 und 2 Uhr gar nicht geschlafen zu haben, mindestens zwanzigmal aufgewacht zu sein und in der zweiten Nachthälfte vielleicht ein paar Stunden halbwegs gepennt zu haben. Kurz darauf werde ich entkabelt. Die Mehrwegkabel werden desinfiziert, die Einwegkabel wie jene, die an meinen Haaren geklebt haben, entferne und entsorge ich selbst. Dann heißt es kurz warten auf die Visite, Warten auf Dr. Knoch und die Analyse.



Besser geschlafen als gedacht

Der Facharzt beruhigt mich erst einmal: „Das Gefühl, gar nicht geschlafen zu haben, ist für eine erste Nacht hier im Schlaflabor nicht ungewöhnlich. Und es entspricht meist nicht den Messwerten, das gilt auch für Sie.“ Zwischen 22.30 Uhr und 23.30 Uhr etwa habe ich nicht nur geschlafen, sondern sogar tief und fest. Wie bitte? Das habe ich völlig anders erlebt und war sicher, bis Mitternacht wach gelegen zu haben. Häufig wach war ich in der Tat, aber meist so kurz, dass diese Wachphasen kaum erinnert werden können. „Sie haben vergleichsweise schlecht geschlafen, aber doch so gut, dass wir uns ein umfangreiches Bild machen konnten“, stellt Dr. Knoch klar.



Beruhigenderweise lag die Sauerstoffsättigung nie unter 92 Prozent und somit im grünen Bereich. 95 Prozent wären besser, aber erst ab unter 90 Prozent bestünde Grund zu Sorge. Die verschiedenen Tiefschlaf- und Traumphasen sind im Balkendiagramm exakt ablesbar, ebenso meine im Vergleich sehr regelmäßige Atmung und alle weiteren Schlafereignisse. Darunter mein Schnarchen: In Summe sechseinhalb Minuten.



Wie werden nun jene Menschen behandelt, bei denen nach der ersten Nacht eine Schlafapnoe diagnostiziert wurde? „Das A und O ist, die Atemwege zu öffnen. Dafür setzen wir in den meisten Fällen die Überdrucktherapie ein“, erklärt Dr. Johannes Knoch. Hierbei erzeugt eine kleine Maschine kontinuierlich einen Luftdruck, den der Patient über eine Maske aufnimmt. Die Dosierung hängt von den Messergebnissen ab, modernste Geräte können sie durch permanente Überwachung während des Schlafs sogar anpassen: Wenn man auf der Seite liegt, wird der Luftdruck gesenkt, bei Drehung auf den Rücken wird er erhöht.

Häufig wachen Patienten nach der Maskentherapie am zweiten Morgen im Schlaflabor tief entspannt auf und wundern sich, wie gut sie geschlafen haben. Bei weniger schweren Apnoe-Fällen kann übrigens auch eine vom Zahnarzt angepasste Unterkiefer-Vorschubschiene helfen, und wenn massive Mandeln das Atmen erschweren, kann eine Verkleinerung infrage kommen.

Die Apnoe zählt zu den häufigsten, aber nicht einzigen Schlafproblemen, die im Bethanien Krankenhaus behandelt werden. Auch die Insomnie, sprich Schlaflosigkeit, gehört dazu. Sie kann mit einer Apnoe ein-

hergehen und weitere Ursachen wie Stress haben.

Generell empfehlen die Mediziner eine gute Schlafhygiene, die am Tag beginnt: Ausreichend Tageslicht aufnehmen, im Sommer wie im Winter, gesunde Ernährung und nicht unmittelbar vor dem Schlafen noch die letzten E-Mails beantworten. Damit es völlig ironiefrei für die nächsten sieben oder acht Stunden heißt: Gute Nacht!

» auf den punkt

- Im Schlaflabor des Bethanien Krankenhauses Solingen gibt es zehn Plätze, Patienten verbringen für Diagnostik und Therapie meist zwei Nächte dort.
- Zu den häufigsten Schlafstörungen zählt die obstruktive Schlafapnoe, bei der es zu Atemaussetzern kommt.

» imPULSE

- <https://www.klinik-bethanien.de>

GUV in Solingen Die Praxis für Gefäß- und Venenchirurgie

Dr. Heitham Abu-Nasir
Facharzt für Chirurgie/Gefäßchirurgie/Phlebologie

Talstraße 49 | Solingen-Ohligs

www.guv-solingen.de
Info@guv-solingen.de

Fest: 02 12 23 27 07 82
Mobil: 01 76 21 77 98 04



Endlich rückengerecht aufstehen!

Wir haben den richtigen Aufstehsessel für Sie bei:

- Parkinson
 - Schlaganfall
 - Demenz
 - Skoliose
- ... und anderen Erkrankungen.

Vereinbaren Sie noch heute einen Termin.

Terminabsprache
unter ☎ 02129 - 12 87
Möbelhandel Narjes
42781 Haan • www.narjes.de





Gemeinsam mehr schaffen: Pflegekräfte aus aller Welt lernen in den Kursen nicht nur pflegerische und medizinische Inhalte, sondern bekommen auch viel Wissen über das Leben in Deutschland vermittelt.

Fotos: Perspektiva

Motiviert. Fundiert. Integriert.

Porträt.

Mit der Perspektiva Academy sorgt Vasva Salihspahic seit sieben Jahren dafür, dass ausländische Pflegekräfte erfolgreich im Bergischen Land Fuß fassen. Dank einer umfassenden Betreuung und Weiterbildung.

Erfolgsgeschichten beginnen oft, indem man einfach mal macht, was man gut kann. Und im Idealfall verlaufen sie so, wie es niemand erwartet hätte. Eine solche Erfolgsgeschichte ist die der Perspektiva Academy von Vasva Salihspahic.

Als Pflegedienstleiterin in einem Remscheider Pflegedienst stand sie vor sieben Jahren vor einem bekannten Branchenproblem: Wie besetze ich meine Touren in Zeiten des Fachkräftemangels? Wie gleiche ich Spitzen aus? Während eines Urlaubs in ihrer bosni-

schen Heimat fand sie eine Antwort. Durch Zufall: „Ich traf dort auf gut ausgebildete Pflegekräfte. Sie arbeiteten in der Pizzeria. Oder fuhren Taxi. Weil es keine offenen Stellen für sie gab. Während bei uns in Deutschland und im Bergischen Land massiv Personal fehlt. Also habe ich die Leute mit einer selbst gemachten Stellenanzeige vor Ort angesprochen. Sie kamen, und wie. Frauen, Männer, jedes Alter. Sie hatten ihre kompletten Bewerbungsunterlagen dabei“, erzählt Vasva Salihspahic, die das gemacht hat, was sie gut an: Organisieren, Menschen



zusammenbringen, sie fordern und fördern. Und das mit einer klaren Perspektive, die auch später namensgebend für ihr Unternehmen sein sollte: Fachkräfte zunächst aus der Balkanregion nach Deutschland holen, sie hier umfassend weiterentwickeln, ganzheitlich integrieren, zukunftssicher machen und damit dem Mangel an Fachkräften begegnen.

Gedacht, gemacht, gegründet, gekämpft – denn die Aufgabe erwies sich als Mammutprojekt, das jahrelange mühevollere Kleinarbeit erforderte, zumal sie zu den ersten überhaupt in der Region gehörte, die diesen neuen Weg gingen. „Welche behördlichen Herausforderungen warten würden, habe ich da noch nicht geahnt. Es gab Einreisebestimmungen zu beachten, die Ausbildung im Heimatland wird hier nicht anerkannt. Ich musste also herausfinden, welche Defizite die Kandidaten jeweils haben und wie wir sie ausgleichen, denn ihre Ausbildung unterscheidet sich von der in Deutschland. Die aufwendige und zeitintensive Dokumentation der Pflege gibt es dort zum Beispiel so nicht“, berichtet Vasva Salihsahic.

Für sie war von vorneherein klar: Sie wird die ausländischen Fachkräfte nicht einfach nur rekrutieren, sondern sie in ihrer eigenen Akademie schulen, sowie fort- und weiter-

bilden, damit ihre Ausbildung in Deutschland voll anerkannt wird. Und: Zu diesem Programm gehört auch eine umfassende Integrationsarbeit. Dazu zählen zum Beispiel das Finden einer Wohnung, häufig in Form einer internationalen WG, wo man sich gegenseitig hilft, das Erlernen der Kommunikationswege in Deutschland oder auch Alltagsgepflogenheiten wie die Mülltrennung. Und dazu zählt das Zwischenmenschliche: „In vielen Herkunftsländern kommen die Menschen einander sehr nah, auch Pfleger und Patienten, weil sie das nicht anders kennen. In Deutschland ist dagegen eine gewisse Distanz üblich, und das müssen die Pflegekräfte wissen, damit es nicht zu Missverständnissen kommt. Deshalb ist es uns so wichtig, sie in Deutschland nicht allein zu lassen. Unser Akademieprogramm dauert daher bis zu 13 Monate.“

Die Perspektiva Academy arbeitet immer in Kooperation mit Arbeitgebern. Das bedeutet: Wer als ausländische Pflegekraft nach Deutschland einreist, hat hier bereits einen Job, zum Beispiel bei einem Pflegedienst, in einem Pflegeheim oder einem Krankenhaus. Perspektiva arbeitet heute, sieben Jahre nach der Gründung, mit Krankenhäusern und Pflegediensten im gesamten Bergischen Land zusammen – und die vermittelten Fachkräfte kommen mittlerweile aus der



Vasva Salihsphahic in ihrem Büro im Schloss Lüntenbeck. Mehr als 250 Pflegekräfte aus dem Ausland hat sie mit ihrer Akademie bereits erfolgreich im bergischen Arbeitsmarkt integriert.

Foto: Jühr

ganzen Welt: „Wir haben zum Beispiel auch Menschen von den Philippinen und aus Tunesien dabei. Sie werden für die Schulungen von ihren Arbeitgebern stets freigestellt, und da die Lehrgänge modular aufgebaut sind, kann jede und jeder zu jeder Zeit einsteigen“, erklärt Vasva Salihsphahic. Die Perspektiva Academy ist als Bildungsstelle von der Agentur für Arbeit AZAV-zertifiziert, somit ist die Finanzierung geklärt.

Eine Voraussetzung für die Weiterbildung, neben der Grundausbildung im Herkunftsland, sind Deutschkenntnisse nach B1 Sprachniveau, die vor der Einreise erworben werden müssen. Sämtliche Akademieurse werden auf Deutsch gehalten, von bestens ausgebildeten Spezialisten. Einige Schulungen übernimmt die Gründerin nach wie vor selbst, wenngleich sie inzwischen mehr und mehr am als im Unternehmen arbeitet.

Für das eigentliche Recruiting wird Perspektiva Academy nicht mehr in jedem Fall beauftragt, hierfür setzen die Arbeitgeber inzwischen oftmals eigene Agenturen ein. Das sieht Vasva Salihsphahic zwiespältig, wenn es bei der reinen Vermittlung bleibt und die

Weiterbildung und Integration fehlen: „Es kommt leider vor, dass Leute angeworben werden, weil schnell jemand gebraucht wird, dann aber allein gelassen werden, Pflegehilfskraft bleiben, die Sprache nicht gut sprechen und letztlich scheitern. Deshalb ist unsere Akademiearbeit so wichtig“, stellt sie klar. Sie setzt sich intensiv dafür ein, dass die rekrutierten Fachkräfte, wer auch immer sie anwirbt, in der Akademie geschult und nachhaltig integriert werden.

Wie gut das insbesondere am neuen Firmenstandort im Wuppertaler Schloss Lüntenbeck mit eigenen Seminarräumen gelingt, zeigen nicht nur die Zahlen, sondern auch die Geschichten hinter den Geschichten: 250 ausländische Pflegefachkräfte hat die Perspektiva Academy bislang erfolgreich im Bergischen Land integriert. Das fiel auch in Firmen anderer Branchen auf, wie Vasva Salihsphahic berichtet: „Wir wurden von einem Remscheider Industrieunternehmen angesprochen, das ebenfalls Fachkräfte suchte, wie es denn mit den Partnerinnen und Partnern unserer Leute aussähe. Und einige kamen dann ebenfalls nach Deutschland, fingen dort an zu arbeiten, bauten sich hier als Familie ein neues Leben auf. Besser kann es doch kaum laufen.“

» auf den punkt

- Die in Remscheid gegründete **Perspektiva Academy rekrutiert und integriert ausländische Pflegekräfte aus der ganzen Welt mit einem 13-monatigen Schulungsprogramm.**
- **Kliniken, Pflegedienste und Pflegeheime aus dem gesamten Bergischen Land zählen zu den Kooperationspartnern.**

» imPULSE

- <https://perspektiva-academy.com>

Otoscan®

Einfach besser hören.

Digitale 3D-Ohrscans – für die ultimative maßgeschneiderte Anpassung

Jetzt neu bei uns!

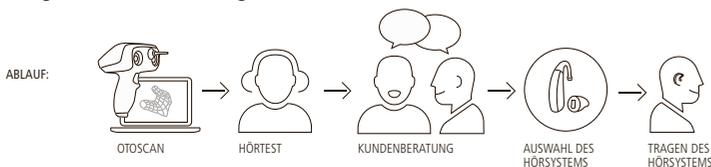


Otoscan® – digitale 3D-Ohrscans von Natus

Das Geheimnis eines komfortablen und leistungsfähigen Hörsystems ist ein perfekter Sitz.

Unser Hörvermögen hat direkten Einfluss auf unsere Lebensqualität. Aus diesem Grund umfassen unsere Hörmessungen und Beratungen einen digitalen 3D-Scan. Der schnelle, hygienische und drucklose digitale Scan erstellt ein äußerst genaues 3D-Bild des Gehörgangs. Dabei werden auch die für eine individuell angepasste Hörsystemlösung erforderlichen personalisierten Informationen bereitgestellt.

Der 3D-Scan dient außerdem als digitale Vorlage für die Herstellung der Maßtoplastik und der Im-Ohr Geräte – mit perfekter Anpassung und ausgezeichneter Leistung.



Hört sich das gut an?

natus.

Natus Medical Incorporated

natus.com

WOLLENHAUPT

Augenoptik - Optometrie - Hörakustik

Feinjustierte Lebensqualität seit 1929.

Kölner Straße 130 · 42651 Solingen

Tel.: 0212-10241

E-Mail: info@wollenhaupt-solingen.de

[Wollenhaupt.solingen](https://www.facebook.com/wollenhaupt.solingen)

[wollenhaupt_solingen](https://www.instagram.com/wollenhaupt_solingen)

Otoscan®

RUFEN SIE
JETZT AN,
um einen Termin
zu vereinbaren

GUTSCHEIN

Kostenloser digitaler 3D-Ohrscan + persönliche Beratung



Dorotea Heller

Sonja Murrins

Holger Baumgarten

Ute Simon

Tanja Natalizi

Merle Schlichting

Julia Spanier

Ludger Theyßen

Damit es richtig wirkt

Beratung.

Die Bären Apotheke in Remscheid berät zur korrekten Einnahme von Medikamenten sowie möglichen Wechselwirkungen.

Es gibt Menschen, die kommen ihr Leben lang mit sehr wenigen Medikamenten aus. Und es gibt jene, die schon in jungen Jahren wegen unterschiedlicher Erkrankungen eine ganze Reihe davon nehmen müssen. Was aber, wenn diese unerwünschte Wechselwirkungen zeigen? Oder wenn die Patienten aufgrund der Vielzahl ihrer Medikamente nicht mehr hinterherkommen, wann und wie sie was einnehmen müssen? Oder wenn sie sich in der Drogerie verschreibungsfreie Arzneiprodukte kaufen, ohne zu ahnen, dass diese mit ihren verschreibungspflichtigen nicht gut harmonieren?

In allen diesen Fällen ist die Medikationsanalyse sehr sinnvoll, wie sie zum Beispiel die Bären Apotheke in Remscheid und Radevormwald anbietet. Und das ist für die Kunden kostenfrei: „Seit die Krankenkassen erkannt haben, wie wichtig ein korrekter Medikationsplan ist, übernehmen sie diese pharmazeutische Dienstleistung“, erklärt Apothekerin Anne Wieschemeyer.



Apothekerin Anne Wieschemeyer berät ihre Kundinnen und Kunden zum Medikationsplan.

Foto:
Bären Apotheke





Sie stellt gleichsam klar: Es ist natürlich Sache der Ärzte, die passenden Medikamente zu verschreiben. Wenn etwa der Hausarzt an den Facharzt überweist und dieser ein bestimmtes Medikament verschreibt, informiert er darüber auch den Hausarzt. Je mehr Erkrankungen jemand hat und je unterschiedlicher diese sind, desto höher ist aber das Risiko, dass die eine oder andere Wechselwirkung nicht erkannt wird.

„Es ist nicht selten, dass ein Patient zehn bis 15 verschiedene Medikamente nimmt“, weiß Anne Wieschemeyer. Mancher kauft sich dazu in der Drogerie zum Beispiel Johanniskraut, ahnt aber nicht, dass sich dieses mit vielen Medikamenten nicht gut verträgt. Zudem spielen die Dosierung und der Zeitpunkt der Einnahme eine wichtige Rolle, erklärt die Apothekerin: „Es gibt Medikamente, die müssen genau 30 Minuten vor dem Essen eingenommen werden. Wer das regelmäßig vergisst oder sie unmittelbar vor dem ersten Bissen nimmt, riskiert, dass sie nicht richtig wirken.“

Nach Beratung zum Arzt

Die Pharmazie-Expertinnen in der Bären Apotheke kennen die Medikamente, ihre Anwendung und ihre Wirkung genau und halten ihr Wissen permanent auf dem neuesten Stand. Sie checken bei der Medikationsanalyse zunächst den kompletten Medikationsplan der Kunden. Im Beratungsgespräch erfragen sie dann, wie diese eingenommen werden, welche Zusatzprodukte genommen werden und – geben dann

ihre Empfehlung ab. Anne Wieschemeyer erklärt: „Damit schicken wir die Leute aber nicht einfach nach Hause, sondern zu ihrem Hausarzt, um den angepassten Plan mit ihm zu besprechen.“

Die Medikationsanalyse ist nicht die einzige pharmazeutische Dienstleistung der Bären Apotheke. Auch Blutdruckmessung und Beratung zum richtigen Umgang mit Inhalationsgeräten gehören dazu. Bei diesen zählt, was die Wirkung betrifft, sprichwörtlich jede Sekunde, wie die Apothekerin abschließend erklärt: „Nach dem Inhalieren muss man drei Sekunden die Luft anhalten, damit der Wirkstoff auch im Mund bleibt. Und wer Inhalationssprays nutzt, sollte diesen fünf Minuten später ausspülen oder etwas essen. Denn die Sprays enthalten oft Cortison, das für Pilzbefall im Mund sorgen kann.“

» auf den punkt

- **Die Medikationsanalyse wird als pharmazeutische Dienstleistung von den Krankenkassen bezahlt.**
- **Die Bären Apotheke bietet diese sowie weitere Beratungen an, etwa zur Anwendung von Inhalationsgeräten.**

» imPULSE

- <https://baeren-apotheke.de>



PHYSIOTHERAPIE
STEFFI SANDHU

Telegrafenstr. 1 • 42477 Radevormwald
Tel: 0 21 95 92 04 693
info@-physiotherapie-steffi-sandhu.de
Termine nach Vereinbarung

www.physiotherapie-steffi-sandhu.de



...wir sind Familie

IM EIGENEN ZUHAUSE SICHER, SELBSTBESTIMMEND
UND IN WÜRDE BIS INS HOHE ALTER

erfahre **24 h Betreuung** u. Pflegeunterstützung
aus EU-Osteuropa für bedürftige Senioren

BERATUNG ANGEBOT UND SCHNELLE VERMITTLUNG

Tel. 02 12 - 25 34 01 7 www.vilena.de
Oberstr. 38b in 42655 Solingen – Termine nach Vereinbarung



Interview.

Henning Denkler ist Sprecher der Remscheider Apotheken. Und er spricht zu Themen wie Bürokratie, Wirtschaftlichkeit und Online-Apotheken aus dem europäischen Ausland Klartext.

„Für die **Beratung** sind wir ausgebildet worden“

Herr Denkler, im September 2023 gab es auch im Bergischen einen erneuten massiven Protest der Apotheker.

Geändert hat sich an deren Lage seitdem wenig, bundesweit gibt es immer weniger Apotheken. Was sind die Gründe dafür?

Henning Denkler: Es sind vor allem wirtschaftliche. Dafür muss ich kurz zurückgehen ins Jahr 2004: Durch eine Gesetzesnovelle sind wir damals zwangsläufig von reinen Naturwissenschaftlern zu Kaufleuten geworden, müssen seitdem sehr viel stärker wirtschaftlich denken. Apotheken leben beim Umsatz im Schnitt zu 80 Prozent vom Rezeptgeschäft. Wir haben laut Apothekengesetz den staatlichen Auftrag, die Menschen mit Medikamenten zu versorgen. Verschreibungspflichtige Rezepte sind preislich aber nicht verhandelbar. Das bedeutet in Zahlen: Wir bekommen pro verkauftem Medikament seit 2013 denselben Festpreis von 8,55 Euro – wovon ich wiederum 1,68 Euro an die Krankenkasse abführen muss, wenn mein Kunde dort gesetzlich versichert ist.

Zusätzlich bekomme ich 3 Prozent Provision vom Einkaufspreis. An einem Medikament, das im Einkauf 70 Euro kostet, verdiene ich in Summe knapp 9 Euro. Hochpreisige Medikamente sind auch nicht lukrativ: Hier muss ich in Vorleistung gehen, weil die Erstattung erst im nächsten Monat erfolgt, und dafür sind die drei Prozent Marge ein Witz. Ich habe mehr und mehr den Eindruck, dass das Bewusstsein dafür, dass gute Arbeit Geld kostet, erodiert.

Zu Ihrer Arbeit gehören auch Bürokratie und Dokumentation.

Henning Denkler: Und die ist meines Erachtens mittlerweile überbordend und häufig sinnfrei. Es gibt skurrile Regeln wie diese: Wenn Sie bei mir ein Rezept einlösen, darf ich Ihnen keine Taschentücher kostenlos dazugeben, das wäre ein geldwerter Vorteil. Kaufen Sie aber Nasenspray oder kaufen Sie das Spray UND reichen ein Rezept ein, darf ich das. Wer soll das verstehen? Ein anderes Beispiel: Für das Anlegen von Bandagen bei



„Das Bewusstsein dafür, dass gute Arbeit Geld kostet, erodiert.“

einem Kunden musste ich vor kurzem per Foto dokumentieren, dass ich eine Liege verwende, die von beiden Seiten begehbar ist. Wozu? Solche Vorgaben sind, das ist ein Erfolg des Protestes aus dem Herbst, zum Glück teilweise abgeschafft worden.

Was sich nicht mehr abschaffen lässt, sind Online-Apotheken. Wie stehen Sie dazu?

Henning Denkler: Das kommt darauf an, in welchem Land diese sitzen und welche Gesetze für sie gelten. Ich habe überhaupt kein Problem mit deutschen Online-Apotheken, die sich nach dem deutschen Apothekengesetz richten. Dafür aber mit jenen aus dem europäischen Ausland. Auch dazu ein Beispiel: Wenn ich einem Kunden mit Diabetes sein Insulin nach Hause liefern will, muss ich von der Entnahme aus dem Kühlregal bis zur Anlieferung beim Kunden dokumentieren, dass die Temperatur des Medikaments durchweg bei unter acht Grad Celsius lag. Wenn nun ein Kunde mit einem E-Rezept bei einer niederländischen Online-Apotheke dasselbe Medikament für weniger Geld ordert, wer weist dann nach – sagen wir im Sommer bei 35 Grad – dass das Medika-

ment auf dem internationalen Postweg nicht deutlich wärmer und womöglich wirkungslos geworden ist? Meines Wissens fragt der Staat hier nicht nach.

Apropos nachfragen: Wie oft findet die klassische pharmazeutische Beratung statt?

Henning Denkler: In einer perfekten Welt gäbe es eine regelmäßige Arzt-Apotheker-Kommunikation und der Pharmazeut wäre in der Verschreibungstherapie viel stärker eingebunden. So ist es in der Praxis leider nicht. Es kommt zum Glück aber immer noch vor, dass Patienten konkret zu mir kommen und von mir ein Arzneimittel empfohlen haben wollen. Das sind meine Highlights. Denn dafür sind wir ausgebildet worden. Gleichwohl ist Beratung vor Ort nur möglich, wenn es Apotheken gibt. In Remscheid gibt es auf der Alleestraße vergleichsweise viele wegen der ansässigen Ärzte. Dafür in Bliedinghausen oder am Kremenholz gar keine.

» imPULSE

• <https://regenbogenapothekekaufland.de>

Krankenhaus Wermelskirchen – Medizinische Kompetenz ganz in der Nähe

Jedes Jahr versorgt, betreut und pflegt das Krankenhaus in Wermelskirchen rund 38.500 Patienten und Patientinnen. Dazu stehen fünf Fachabteilungen mit bestens ausgebildetem Fachpersonal Bürgerinnen und Bürgern der Region zur Verfügung.

Insgesamt beschäftigt das Krankenhaus 410 Mitarbeiter und ist damit einer der größten und bedeutendsten Arbeitgeber der Stadt Wermelskirchen. Auch als Ausbildungsbetrieb ist das Krankenhaus bestens aufgestellt und sorgt ein ums andere Jahr für bestens vorbereiteten Nachwuchs im Gesundheitswesen.

Im Laufe der vergangenen Jahre hat sich das Haus zu einem bekannten und anerkannten Gesundheits- und Kompetenzzentrum rund um Wermelskirchen entwickelt. Hochmoderne und leistungsstarke Medizin und Personal, bei dem



das Wohlergehen der Patienten und Patientinnen höchste Priorität genießt, runden das Leistungsversprechen in optimaler Art und Weise ab.

Die bereits erwähnten fünf Fachabteilungen bieten ein umfangreiches Portfolio an Gesundheitsdienstleistungen und gewährleisten damit eine optimale medizinische Versorgung für die Region Wermelskirchen.

Fachabteilungen & ihre Leitungen

Innere Medizin, Gastroenterologie, Kardiologie, Intensivmedizin, Schlafmedizin · Chefarzt: Dr. med. Volker Launhardt
 Allgemein- und Viszeralchirurgie · Chefarzt: Dr. med. Arif Yaksan
 Orthopädie- und Unfallchirurgie · Chefarzt: Priv.-Doz. Dr. med. Hans Goost
 Anästhesie, Operative Intensivmedizin, spezielle Schmerztherapie · Chefarztin: Dr. med. Katrin Colinas-Winkler
 Radiologie · Chefarzt: Dr. med. Andriy Alekseyev
 HNO/Kieferchirurgie (Belegärzte) · Dr. Dr. med. Ludwig Wimmer; Dr. med. Stefan Schumann



Krankenhaus Wermelskirchen GmbH
 Königstraße 100 · 42929 Wermelskirchen
 Telefon: 02196 98-0
 info@krankenhaus-wermelskirchen.de
 » www.krankenhaus-wermelskirchen.de



Dr. Ruth Klaeren, Sandra Kratz und Dr. Sven Propson vom Sozialpädiatrischen Zentrum im Klinikum Solingen im Gespräch mit Daniel Juhr.

Foto: Peter Meuter

Sie begleiten oft über Jahre

Interview.

Chefarzt Dr. Sven Propson, die leitende Ärztin Dr. Ruth Klaeren sowie Diplom-Psychologin Sandra Kratz berichten von ihrer Arbeit mit Kindern und Jugendlichen im SPZ des Städtischen Klinikums Solingen.

In der Regel werden Kinder und Jugendliche vom Kinderarzt zur Diagnostik an das Sozialpädiatrische Zentrum, kurz SPZ, überwiesen. Was sind typische Fälle?

Dr. Ruth Klaeren: Zum einen sind es Entwicklungs- und Verhaltensstörungen und zum anderen geht es um neurologische Erkrankungen – hier ist der größte Anteil die Epilepsie.

Bleiben wir kurz bei der Epilepsie.

Wie äußert sich diese bei den Patienten?

Dr. Ruth Klaeren: Sie kann angeboren sein oder irgendwann auftreten, zum Beispiel nach einer Gehirnverletzung. Salopp gesagt



läuft dabei der Strom anders als er soll, es kommt zu neurologischen Aussetzern. Es kann sein, dass das Kind für zehn oder 15 Sekunden die Augen verdreht, nicht ansprechbar ist, und kurz darauf ist wieder alles normal. Oder der Anfall dauert mehrere Minuten, das Kind fällt hin, ist komplett weggetreten.

Das sorgt bei den Eltern natürlich für Ängste, manch einer glaubt, sein Kind sterbe jetzt. Die Angst ist aber unbegründet, deshalb ist die Aufklärung der Eltern so wichtig. Es ist keine Geisteskrankheit, kein Kind mit Epilepsie ist verrückt.

Wie diagnostiziert man die Epilepsie?

Dr. Ruth Klaeren: Zum einen über ein EEG, bei dem die Hirnströme gemessen werden. Und immer durch Gespräche mit dem Kind und den Eltern. Wir müssen die ganze Geschichte kennen, um die Ursache zu ermitteln. Behandelt wird die Epilepsie mit Medikamenten, wir kontrollieren die Wir-

kung regelmäßig per EEG. Je nach Fall kann es sein, dass die Medikamente abgesetzt werden können – oder dass die Patienten sie ihr Leben lang einnehmen müssen.

Dr. Sven Propson: Wichtig ist auch der richtige Umgang mit der Krankheit selbst, gerade während eines Anfalls. Es bringt zum Beispiel nichts, zu versuchen, dem Kind den Mund zu öffnen, wenn es diesen zupresst. Wichtig ist es, Kind und Umfeld vor Verletzungen zu schützen und so ruhig wie möglich abzuwarten, bis der Kampfanfall endet.

Sandra Kratz: Die Eltern gehen unterschiedlich mit der Epilepsie um. Manche kommen mit den Anfällen auch nach Jahren nicht klar, andere gewöhnen sich daran. Wir begleiten die Kinder und ihre Eltern daher immer auch therapeutisch, halten die Entwicklung der Kinder fest, und wir binden das gesamte Umfeld mit ein, wie die Kita oder die Schule.



Thilo Garschagen

Tel. 02191 669 661
t-garschagen.de

Garten- & Landschaftsbau

- Gartenplanung, Gestaltung u. Pflege
- Baum- u. Strauchpflege
- Teich- u. Bachlaufgestaltung
- Pflaster- u. Natursteinarbeiten
- Terrassenanlagen, Wege- u. Parkflächenbau
- Winterdienst

Thilo Garschagen
Gartengestaltung
Birgden I, Nr. 10a
42859 Remscheid
info@t-garschagen.de

„Speziell die Smartphone-Nutzung schon durch kleine Kinder sehe ich als problematisch an.“

Dr. Ruth Klaeren

Sie sprachen Verhaltensstörungen bei Kindern an. Was sind hier typische Beispiele?

Sandra Kratz: Das kann von leichten emotionalen Auffälligkeiten bis zu Störungen des Sozialverhaltens gehen, ADHS ist zudem ein Thema. Nach Corona nehmen wir vermehrt Probleme in der Kita oder Schule wahr, etwa bei Kindern, die nicht gut gefördert wurden und dort nun nicht zurechtkommen.

Haben die Verhaltens- und Entwicklungsstörungen durch die Pandemie zugenommen?

Dr. Sven Propson: Die Kinder haben durch Schulschließungen und Lockdowns lange Isolationsphasen hinter sich, mit zum Teil wenig Sozialkontakten. Das macht sich durchaus bemerkbar.

Dr. Ruth Klaeren: Auch den immer stärker zugenommenen Medienkonsum, speziell die Smartphone-Nutzung schon durch kleine Kinder, sehe ich als problematisch an.

Wie sieht in diesen Fällen die Diagnostik aus und wie nimmt man den Kindern den Druck, der ja sicher entsteht?

Sandra Kratz: Wir nehmen uns viel Zeit, um die Patienten kennenzulernen. Deshalb ist das SPZ auch sehr kindgerecht eingerichtet, sodass sich die Kinder hier wohlfühlen können. Es kommen auch schon Babys im Alter von wenigen Monaten zu uns, bei denen Entwicklungsstörungen vermutet werden. Hier machen wir uns zum Beispiel ein Bild von der Interaktion mit der Mutter. Ältere Kinder durchlaufen verschiedene Stationen. Wir testen die kognitive Leistungsfähigkeit, die Sprachentwicklung, die Motorik. Die Entwicklung im Kindesalter macht so viele Sprünge, dass wir die Kinder oft lange,

zum Teil über Jahre, begleiten und zum Beispiel Intelligenztests auch wiederholen.

Dr. Ruth Klaeren: Genauso wichtig ist das Einbinden der Eltern, die ja für ihre Kinder das Beste möchten. Es gibt gleichsam jene, die von Schule oder Kita auf Entwicklungsprobleme angesprochen wurden und sich wundern, weil sie zu Hause dazu nichts festgestellt haben – und ebenso jene, die selbst schon früh erkennen, dass da etwas mit der Entwicklung ihres Kindes nicht stimmt. Über ausführliche Fragebögen und Gespräche machen wir uns daher gemeinsam mit den Eltern ein umfassendes Bild vom Entwicklungsstand des Kindes.

Wichtig zu wissen: Wir sind als medizinische Einrichtung auf die Diagnostik spezialisiert. Wir untersuchen, beraten und begleiten, aber die Behandlung oder Therapie – das kann zum Beispiel Psychotherapie oder Ergotherapie sein – findet nicht bei uns statt. Wir empfehlen diese natürlich. Und wir beraten, wenn es um bestimmte Förderungen in der Schule oder um einen Inklusionshelfer für ein einzelnes Kind geht. Dessen weitere Entwicklung begleiten wir sehr engmaschig.

Sie sprachen ADHS an. Hierum ranken sich Diskussionen: Ist es eine Störung? Eine Krankheit? Ist eine Therapie notwendig?

Dr. Ruth Klaeren: Das kommt immer auf den Einzelfall an. Welches Verhalten entspricht noch der Norm, wo fängt die Störung an? Wenn ein Kind in der Schule auf dem Stuhl herumhüpfelt oder mal in die Klasse ruft, mag das störend sein, hat aber nicht immer einen Krankheitswert. Wenn das Alltagsleben massiv belastet ist und das Kind durch



In spielerischen Leistungs- und Kognitionstests wird der Entwicklungsstand der Kinder geprüft.

Fotos: Klinikum Solingen

sein Verhalten sich und andere in Gefahr be-
gibt, kann das einen Krankheitswert haben.

Dr. Sven Propson: Ganz gleich ob bei ADHS
oder anderen Verhaltensauffälligkeiten:
Die Diagnostik bei uns ist sehr aufwendig,
sie braucht viel Zeit – und wir sind uns der
Verantwortung, die wir damit für die Kinder
und Eltern übernehmen, sehr bewusst.

Sandra Kratz: Zudem sehen wir immer
auch die Stärken, die ein Kind durch ADHS
haben kann – wie Kreativität, Empathie oder
Schnelligkeit in Alltagsdingen. Und diese
versuchen wir dann weiter zu stärken.

» auf den punkt

- Im sozialpädiatrischen Zentrum Solingen arbeiten Kinder- und Jugendmediziner und Psychologinnen zusammen, um Entwicklungsstörungen bei Kindern und Jugendlichen zu diagnostizieren.
- Die Eltern werden in die Diagnostik der Kinder von Beginn an einbezogen.

» imPULSE

- <https://klinikum-solingen.de>



BÄREN APOTHEKE
Remscheid Zentrum Süd & Alleestraße | Radevormwald

BÄRENSTARKE VORTEILE

- 🚚 kostenlose Lieferung
- 🛒 kostenlose Kundenkarte
- 👤 persönliche Beratung
- 💰 mtl. Rabattaktionen

24/7 shoppen

WIR SIND IHRE EXPERTEN

- 🥄 Mikronährstoffe
- 🩺 Darmheilkunde
- 🩺 Venenfachcenter
- 🩺 Inhalationsberatung
- 🌿 Naturheilkunde
- 🏠 Palliativversorgung
- 👶 Kinderheilkunde
- 💊 Medikationsanalyse
- 🕒 Vitamin-D Messung

Regelmäßige Aktionen

- 📅 Blutdruckmessgeräte-Prüfung
- 🦴 Knochendichtemessung
- 💄 Kosmetikberatung
- 🩺 Venenwochen

BapoO.de
Die Online-Apotheke für's BÄRGISCHE



Rosenhügeler Str. 2a
42859 Remscheid
Tel.: 02191.69 60 8 60

Alleestraße 94
42853 Remscheid
Tel.: 02191.2 23 24

Kaiserstraße 41
42477 Radevormwald
Tel.: 02195.67 79 91



www.baeren-apotheke.de





Foto: Adobe Express

„Da kommt was auf Sie zu!“

Hintergrund.

Die Klinik Wersbach für Psychosomatik, Psychiatrie und Psychotherapie in Leichlingen hat mit einer speziellen Bewegungstherapie gute Erfolge.

Da kommt jetzt was auf Sie zu“, ruft Florian Göhler und wirft einem der Patienten, die in einem großen Kreis stehen, einen bunten Ball zu. Der Diplom-Sportlehrer, Heilpraktiker für Psychotherapie und Integrative Bewegungstherapeut in der Klinik Wersbach sagt diesen Satz nicht ohne Grund. Er ist fester Bestandteil der konfliktaufdeckenden Bewegungstherapie. Und mit dieser hat das Team aus Ärzten und Therapeuten in der Klinik für Psychosomatik, Psychiatrie und Psychotherapie gute Erfahrungen gemacht. Zum Beispiel in der Behandlung von Menschen mit Depression oder Angststörungen.

Das spielerische Prinzip dahinter: In ihrer Gruppe haben die teilnehmenden Patienten die Aufgabe, einen Ball gemeinsam in der Luft zu halten. Dafür dürfen sie ihren gesamten Körper benutzen, Hände, Beine, Kopf, alles. „Dadurch sorgen wir schnell für ein Gruppengefühl und für eine motivierende, gute Stimmung: Indem gemeinsam ein

Ziel erreicht werden kann“, erklärt Göhler. Häufig wirkt sich die sportliche Betätigung positiv auf die Seele aus. Belastet wird diese oft von inneren Konflikten, von Traumata, von schwelenden Ängsten. Um diesen auf den Grund zu gehen, ruft Florian Göhler nun besagten Satz, während er den Ball wirft – und das verändert die Übung gründlich. Nicht nur der Ball fliegt jetzt, sondern auch eine Botschaft.

Und nun? Weicht der Patient aus und zieht er sich zurück, was einer Vermeidung gleichkommt? Oder geht er in die Offensive, indem er den Ball womöglich abwehrt oder wegstreift? Will er den Ball unbedingt in der Luft halten und verausgabt sich dabei völlig? Oder wird er vom Ball quasi abgeschossen, was einer Unterwerfung gleichkommt? „Die verschiedenen Bewegungsphänomene zu sehen, ist hoch spannend und zugleich sehr aufschlussreich“, erklärt Florian Göhler, der seit 25 Jahren in der Klinik Wersbach mit den Patienten die Bewegungstherapien



macht. Diese funktionieren deshalb so gut, weil die Reaktionen im Spiel direkt danach ausführlich besprochen werden. „Wir fragen dann konkret nach: Haben Sie die Verhaltensweisen, die Sie so eben gezeigt haben, als da etwas auf sie zukam, früher schon einmal gezeigt? In welchen Momenten des Lebens war das?“, erklärt Dr. Christoph Florange, Chefarzt der Klinik Wersbach. Zum ganzheitlichen Ansatz der Klinik gehört es, dem bewegungstherapeutischen Ansatz den psychotherapeutischen folgen zu lassen, um mögliche Gefühle, Muster und Lebensthemen aufzugreifen, welche die Übung ausgelöst hat – nachdem sie vorher vom Patienten vielleicht nie ausgesprochen wurden. Das Spannende: Es werden Lebenssituationen aus dem Alltagsleben in den Mikrokosmos der stationären Behandlung geholt. So entsteht eine Metaebene, auf welcher sich die Patienten mit sich, ihrer Vergangenheit und ihren bisherigen Lebensentwürfen befassen. „Werden diese Entwürfe als nicht mehr zeitgemäß erlebt, also zum Beispiel das Ausweichen, wenn etwas auf einen zukommt, dann ist dies der erste Schritt zur Neuorientierung“, macht Dr. Florange deutlich.

So wertvoll die Bewegungstherapie sein kann, sie eignet sich je nach Art der Übung und der damit verbundenen Auswirkungen auf die Psyche nicht für jeden Patienten, insbesondere dann nicht, wenn sie an einer Psychose leiden. Trotzdem zählt sie zum Standardrepertoire in der Behandlung seelischer Erkrankungen – insbesondere auch in der Klinik Wersbach, die in ihrem ganzheitlichen Ansatz unter anderem auch auf Kunsttherapie, Musiktherapie, Tanztherapie, Atemtherapie und Tai Chi setzt.

Florian Göhler arbeitet als Integrativer Bewegungstherapeut in der Klinik Wersbach.

Foto: Klinik Wersbach



» auf den punkt

- **Zum ganzheitlichen Therapieansatz in der Klinik Wersbach in Leichlingen gehört auch die Bewegungstherapie.**
- **Wichtig ist es, diese psychotherapeutisch zu begleiten.**

» imPULSE

- www.klinikwersbach.de



EV. WOHN- UND PFLEGEZENTRUM
CRONENBERGER STRASSE

GEPFLEGT LEBEN · QUALIFIZIERT BETREUT



- Stationäre Altenhilfe
- Ambulante Pflege
- Betreutes Wohnen
- Fahrbarer Mittagstisch
- Casa Emilia, Hausgemeinschaften für Menschen mit Demenz
- House of Life, Pflegeeinrichtung für Menschen mit Pflegebedarf zwischen 18 und 60 Jahren
- Villa Vie, für psychisch erkrankte Menschen mit Pflegebedarf ab 18 Jahren

INFORMATIONEN UND BERATUNG:

Cronenberger Str. 34–42 · 42651 Solingen
Tel. 0212 22 25 8-0 · Fax 0212 22 25 8-199

www.eac-solingen.de

Foto: Garschagen



Ein starkes Team

Porträt.

Thilo Garschagen beschäftigt in seinem inklusiven Garten- und Landschaftsbetrieb in Remscheid fünf Menschen mit Behinderung.

Wer, ganz gleich ob privat oder gewerblich, den Remscheider Garten- und Landschaftsbauer Thilo Garschagen beauftragt, kann ziemlich sicher sein, dass ein gut eingespieltes Team aus Menschen mit und ohne Behinderungen die angefragten Arbeiten übernimmt – und dass diese akkurat, zuverlässig und schnell ausgeführt werden. Seit dem Jahr 2023 ist Garschagen ein offiziell vom Landschaftsverband Rheinland (LVR) anerkannter Inklusionsbetrieb, sprich: Ein Drittel der aktuell 18 Mitarbeitenden hat eine Behinderung.

Der allererste war vor etwa zehn Jahren Thilo Garschagens Stiefsohn Kilian. Der junge Mann, zu 70 Prozent schwerbehindert, kam an anderen Arbeitsstellen nicht zurecht, ging im Garten- und Landschaftsbau aber geradezu auf und war auch am Bau von Garschagens vielleicht bekanntester Arbeit in der Region beteiligt, dem Felsen- und Pflanzentroll BaThi auf der Verkehrsinsel an der Dellmannstraße in Wermelskirchen. „Irgendwann brachte Kilian einen Bekann-

ten mit, der ebenfalls eine Behinderung hat, auch ihn stellten wir als Gartenhelfer ein. Es klappte hervorragend, ebenso mit allen weiteren“, erinnert sich Thilo Garschagen und ergänzt: „Sie sind nicht weniger begabt als andere Quereinsteiger. Sehr zuverlässig, loyal und morgens die ersten auf der Baustelle. Sie springen im Winter ohne Murren aus dem Bett, wenn sie per Telefonkette geweckt werden, weil Schnee gefallen ist und wir den Winterdienst übernehmen. Ich bin wirklich begeistert, wie akkurat die jungen Leute arbeiten, und unsere Kunden sind es auch. Das macht einen schon stolz.“

In der Regel macht jeder Mitarbeitende mit Behinderung, angeleitet von einem Vorarbeiter, das, was er kann und schafft. Manche können einen Bagger fahren, andere haben einen Motorsägenführerschein, wieder andere schneiden die Hecke. Die Menschen so individuell einzusetzen, geht nur, wenn man sie gut kennt. Sie, ihre Geschichte, ihren Charakter. „Es ist unsere Aufgabe, darauf einzugehen und die Leute aufzu-



fangen, wenn sie mal einen schlechten Tag haben“, unterstreicht Thilo Garschagen, der sich dieser Aufgabe mit großer Leidenschaft annimmt. Um vom LVR als Inklusionsbetrieb anerkannt zu werden, musste er seine Firma betriebswirtschaftlich und fachlich prüfen lassen; zum Team gehört auch eine Fachkraft mit sozial-pädagogischem Hintergrund, was für die Mitarbeiterführung entscheidend ist. Wichtig ist auch die enge Zusammenarbeit mit den jeweiligen Betreuern sowie die Unterstützung im Alltag: „Sei es bei der Wohnungssuche, bei einer anstehenden Reparatur oder einem Behörden-gang, wenn ein Betreuer mal verhindert ist – dann kümmern wir uns“, sagt Garschagen.

Er plant bereits, gegen Ende des Jahres zwei weitere Menschen mit Behinderung einzustellen und ist überzeugt, dass insbesondere die Arbeit im Garten- und Landschaftsbau eine therapeutische Wirkung auf sie alle hat: „Gartenarbeit im Grünen, in der Natur,

tut einfach gut. Man schafft etwas, sieht schnell ein Ergebnis. So geht es auch unseren Mitarbeitenden.“ Und es geht ihnen auch deshalb so, weil ihr Chef, der mutige, empathische Unternehmer Thilo Garschagen, den Weg zum Inklusionsbetrieb voller Überzeugung gegangen ist und ihn konsequent weitergeht.

» auf den punkt

- Im GaLa-Bau-Betrieb von Thilo Garschagen in Remscheid arbeiten fünf Menschen mit Behinderung.
- Das Unternehmen ist vom Landschaftsverband Rheinland als Inklusionsbetrieb zertifiziert.

» imPULSE

- <https://www.t-garschagen.de>



Seit über 25 Jahren steht die Busch-Stiftung »Seniorenhilfe« Angehörigen und pflegebedürftigen Senioren mit psychischer Veränderung zur Seite und bietet ein umfangreiches kostenloses Hilfsangebot zur Erleichterung der oft schwierigen Situation (kein Pflegedienst).

MACHEN SIE MIT!

Wir suchen ehrenamtliche Helfer/innen:

für die Betreuung unserer Gäste im Besuchsdienst oder bei Veranstaltungen in unseren Räumen in der Martinstraße 20. Sie bestimmen Zeit und Dauer Ihrer Tätigkeit und erhalten dafür eine kleine Aufwandsentschädigung.

Lebenshilfe für Menschen mit Demenz und ihre Angehörigen

Die Busch-Stiftung Seniorenhilfe steht Ihnen zur Seite.

Nutzen Sie die kostenlosen Hilfsangebote:



Kostenlose Beratung für Interessierte und Betroffene. Rufen Sie an: (0212) 20 60 869

Busch-Stiftung »Seniorenhilfe« Martinstraße 20, 42655 Solingen
 Spendenkonto: IBAN: DE 66342700940011030400 · BIC (Swift-code): DEUT DE DW 342
 Im Internet: www.Busch-Stiftung.de · E-Mail: info@Busch-Stiftung.de



Wohlfühlen im eigenen Körper

Porträt.

Ina Hillebrand hat Verbrennungsoffer ebenso behandelt wie stark übergewichtige Menschen. 2020 hat sie in Remscheid ihre Praxis für plastische und ästhetische Medizin gegründet.

Es kann eine Fettabsaugung aufgrund eines Lipödems in den Beinen sein. Oder eine Botox-Behandlung zur Entfernung einer Zornesfalte. Es kann die Brustverkleinerung sein, um Nacken und Rücken zu entlasten, oder die Straffung der Haut nach starkem Gewichtsverlust. Das sind typische und doch nur einige der Fälle, die Ina Hillebrand, Fachärztin für plastische und ästhetische Rekonstruktiv-Chirurgie, in ihrer Praxis am Stadtpark in Remscheid behandelt.

Eines haben sie meist gemeinsam: „Es geht immer um den subjektiv empfundenen Leidensdruck eines Menschen, ganz gleich ob körperlich wie bei Rückenschmerzen oder seelisch – etwa aufgrund eines bestimmten Makels, der immer wieder zu Stress oder gar psychischen Problemen führt“, erklärt die gebürtige Remscheiderin. Sie hat unter anderem in einem Schwerbrandverletztenzentrum in einer Klinik in Halle an der Saale gearbeitet, in einem interdisziplinären Team aus Unfall-, Neuro- und plastischer Chirurgie. „Ich kann sagen, dass ich nahezu alles an Verletzungen und auch Verbrennungen gesehen habe. Und ich habe erlebt, welche hervorragenden Möglichkeiten die rekonstruktive Chirurgie bietet. Es hat mich

tief beeindruckt, dass wir schwerstverletzte Menschen nicht nur retten, sondern durch geschickte Positionierung der Narben dafür sorgen konnten, dass die ehemaligen Verletzungen kaum noch sichtbar waren.“

Kassen zahlen wenig bis nichts

In der Fachklinik Hornheide in Münster war Ina Hillebrand später unter anderem auf Brustrekonstruktionen, Lipödem-Behandlung sowie die operative Behandlung von Hautkrebs spezialisiert. In einem Krankenhaus in Hagen erfolgte die operative Spezialisierung für Hautstraffungen von Menschen, die zuvor stark abgenommen hatten. Mit einem derart ganzheitlichen Wissen und Können ausgestattet, wagte sie im Frühjahr 2020 den Schritt in die Selbstständigkeit.

„Ich glaube, unsere Eröffnung fiel auf den ersten Tag des Lockdowns“, blickt sie zurück. Entmutigen ließ sie sich davon nicht und ist heute, vier Jahre später, im Bergischen Land etabliert. Auch wegen ihrer einfühlsamen Art: „Ich nehme mir immer mindestens 60 Minuten für ein Erstgespräch, ganz gleich, ob es zur Behandlung kommt oder nicht. Und ich Sorge dafür, dass in meiner Praxis niemand warten muss.“



Nur wenige Leistungen der plastischen und rekonstruktiven Medizin werden von den Krankenkassen übernommen. „Nehmen wir als Beispiele die Brustverkleinerung und die Fettabsaugung beim Lipödem in den Beinen. Eine sehr große Brust kann für Rücken-, Nacken- und Kopfschmerzen sorgen. Selbst wenn wir eine Reduktion von 1000 Gramm pro Seite machen, was zu echter Entlastung führt, zahlen das die Kassen meist nicht. Beim Lipödem, an dem zehn Prozent der Frauen leiden und das zu Schmerzen und Bewegungseinschränkungen führt, übernehmen sie die Kosten in der Regel erst ab Stufe 3, das ist viel zu spät“, unterstreicht Ina Hillebrand, die Mitglied der Deutschen Gesellschaft für Plastische-, Rekonstruktive und Ästhetische Chirurgie (DGPRÄC) ist. Diese betreibt Studien, die zeigen sollen, dass die Fettabsaugung der einzige kurative Weg ist, um das Lipödem dauerhaft zu bekämpfen – und dass diese zur Kassenleistung werden sollte.

Pro Eingriff, den Ina Hillebrand wie alle Operationen in der Solinger Praxisklinik 360° durchführt, können sechs bis acht Liter Fett abgesaugt werden. Bis zu drei Eingriffe über anderthalb Jahre sind in der Regel machbar – was zu einer enormen Entlastung der Beine führt. Sie sind danach zwischen 15 und 20 Kilogramm leichter, und wer weiter Stützstrümpfe trägt und in Bewegung bleibt, hat viel an Lebensqualität zurückgewonnen.

Seit Corona wird mehr Wert aufs Augenlid gelegt

Zu Ina Hillebrands Patienten zählen überwiegend Frauen, es kommen aber auch Männer. Zum Beispiel, um sich per Botox-Behandlung eine Zornesfalte entfernen zu lassen. Seit der Corona-Pandemie sind zudem Behandlungen am oberen Augenlid gefragt: „Durch das Maskentragen rückten die Augen sehr in den Fokus“, erklärt Ina Hillebrand. Ganz gleich, ob sie Behandlungen vornimmt, bei denen es eher um Funktion geht oder mehr um Ästhetik, eins ist ihr wichtig: „Es muss natürlich aussehen. Wie nach einem erholsamen Urlaub. Nicht wie frisch aus der Schönheitsklinik.“



Linke Seite: Ina Hillebrand in ihrer Praxis am Stadtpark in Remscheid. Fotos: Hillebrand

» auf den punkt

- Ina Hillebrand führt in Remscheid seit 2020 ihre Praxis für plastische und ästhetische Chirurgie.
- Sie kämpft dafür, dass die Behandlung des Lipödems von den Krankenkassen übernommen wird.

» imPULSE

- plastische-chirurgie-hillebrand.de



pflegeleicht
Betreuungsvermittlung



pflegeleicht
Betreuungsvermittlung
e. K. Helmut Langensiepen
Kölner Str. 79, 42897 Remscheid
Fon 02191 4607389, Fax 02191 4607390
Mobil 0160 97797975
mail@pflegeleicht.eu, www.pflegeleicht.eu

24 Std. individuelle häusliche Betreuung

Suchtkrankenhilfe in guten Händen  **Blaues Kreuz**

Du suchst Hilfe, Informationen, Beratung ...
Du hast Probleme mit Alkohol oder anderen Suchtmitteln?

- **Angebot:** Selbsthilfegruppen/Einzelgespräche
- **Erfahrung:** seit mehr als 35 Jahren
- **Kompetenz:** lfd. Aus- und Weiterbildung der Mitarbeiter

Tel.-Nr. 0212 – 230 75 75 oder
E-Mail: blaueskreuz-solingen@t-online.de
www.blaues-kreuz.de/ov-solingen

Foto: denecke zahnmedizin

Schöne Zähne

steigern das Selbstbewusstsein

Im Gespräch.

Zahnarzt Daniel Denecke von der Praxisklinik denecke zahnmedizin in Hilden informiert über die „Dritten“.

Herr Denecke: Wie bedeutend sind schöne Zähne für Lebensqualität?

Daniel Denecke: Für viele Menschen ist ein strahlendes, lückenloses Lächeln essenziell. Gepflegte, schöne Zähne werden mit Attraktivität assoziiert und wirken sich auch auf die Partner- oder Berufswahl aus.

Wer ein schönes Lächeln hat, der ist häufig auch selbstbewusster und hat eine positive Ausstrahlung. Zahnlose Menschen, Prothesenträger oder Personen mit stark beschädigten Zähnen fühlen sich häufig verunsichert und ziehen sich aus dem sozialen Leben zurück.

Welche Möglichkeiten gibt es bei Zahnlosigkeit oder weitgehendem Zahnverlust?

Daniel Denecke: Eine schonende und schnelle Methode, um wieder ein schönes und strahlendes Lächeln zu erhalten, sind „Feste Dritte an einem Tag“, die mit dem All-on-4®-Konzept auf lediglich vier bis sechs Implantaten pro Kiefer fest verankert werden. „Feste Dritte an einem Tag“ fühlen sich nicht nur fast so an wie die eigenen Zähne, sie überzeugen auch mit einem sehr natürlichen Aussehen.



Was macht das All-on-4®-Konzept so besonders?

Daniel Denecke: Die Patienten kommen morgens in unsere Praxis und können sie abends mit Implantat-getragenen „Festen Dritten“ wieder verlassen. Ein langwieriger Knochenaufbau ist nicht erforderlich. Auf diese Weise können sich unsere Patienten schnell wieder wohl und attraktiv fühlen.

Wie kann man herausfinden, ob die „Festen Dritten“ das Richtige sind?

Daniel Denecke: Zunächst werden die Patienten ausführlich untersucht und beraten. Im gemeinsamen Gespräch legen wir dann – je nach Ausgangslage – den individuellen Therapieplan fest und besprechen die nächsten Schritte. Als ausgezeichnetes All-on-4® Excellence Center beantworten wir selbstverständlich alle Fragen eingehend.



Nur vier Implantate reichen aus, um auf ihnen eine Brücke aus zwölf neuen, festsitzenden Zähnen zu verankern.

Foto: Nobel Biocare®

» imPULSE

- Terminvereinbarungen unter 0 21 03 / 39 57 0
- www.denecke-zahnmedizin.de



Scan mich!

denecke zahnmedizin
Wir machen Lächeln.®

Feste Dritte an einem Tag! All-on-4® – unbeschwert lachen, essen und genießen.

Jetzt
Termin zur
Beratung
vereinbaren!



Praxisklinik denecke zahnmedizin
Robert-Gies-Str. 1, 40721 Hilden
www.denecke-zahnmedizin.de

Tel. 0 21 03 / 39 57 0

Vertrauen Sie auf unsere
langjährige Erfahrung & Expertise!





Ach, wie achtsam!

Und jetzt die Augen schließen. Ruhig und gleichmäßig atmen. Schön aufmerksam bleiben, nicht einschlafen, dabei die eigene Atmung wahrnehmen. Spüren, wie sie ruhiger wird und wie der Körper sich entspannt. Die Gedanken gehen auf die Reise? Das ist nicht schlimm, folge ihnen einen Moment, ohne sie zu bewerten. Achte darauf, dich wieder auf das Atmen zu konzentrieren. Finde den Punkt, an dem ein Atemzug endet und ein neuer beginnt ...“

... und so weiter und so fort. Ja, die Achtsamkeitsübung. Es gibt sie in vielerlei Formen, mit Gedankenreisen, mit der Technik des Stillen Geistes, mit dem Finden von Dankbarkeit für den Tag. So einige davon habe ich auch schon durch, mal in einer Gruppe, mal allein mit einer App und für den Moment empfand ich das auch immer als hilfreich, entspannend, wohltuend. Weil natürlich das Setting stimmte: Jene idealisierte Situation, die man sich schafft, jene zehn Minuten der Stille, des Fokussierens auf die Achtsamkeit, in einem ruhigen Raum, mit leisen Klängen von Musik und Stimme.

... und dann dieser mutmachende Satz: „Diese Übungen werden dir helfen, gelassen zu sein im Alltag, im Beruf, im Privaten ...“

... und dann der Alltag ...

... an einem eisigen Aprilabend auf der Hunderunde, wenn bei vier Grad der Graupel quer ins Gesicht klatscht und Hund 1 gerade ein Eichhörnchen verfolgt, während Hund

2 das in sich hineinstopft, was irgendeine Nachbarskatze vor kurzem erst ausgeschieden hat ...

... in einem menschen- und autoleeren Kreisverkehr, wenn das Fahrzeug vor einem allen Ernstes beim Rein- UND Rausfahren anhält, um wenig später an der darauffolgenden Baustellenampel natürlich noch bei Dunkelgelb durchzufahren, während man selbst in die Eisen steigt ...

... an der Supermarktkasse, wo es immer noch Kundinnen gibt, die sich die Münzen einzeln aus der Hand zählen lassen, sowie mittlerweile auch Kassierer, die einen exakt anweisen, wie man seinen Wagen zum Einladen der Einkäufe gefälligst zu parken hat ...

... und dann die drei, vier tiefen Atemzüge, die man, leise grunzend, noch gerade so zustande bringt, während man gleichsam spürt, wie die Hitze vom großen Zeh aus in Lichtgeschwindigkeit bis zur Stirn steigt ...

... und die spontane Bitte an alle, die Achtsamkeitskurse anbieten oder Apps dafür programmieren: Erweitert euer Angebot. Achtsam sein im strömenden Regen. Achtsam sein im Kreisverkehr. Achtsam sein im Supermarkt an der Kasse. Ich würde es machen. Es würde helfen.

Und jetzt ... tief einatmen ...

Daniel Juhr

Impressum

Verlag:
B. Boll, Verlag des Solinger
Tageblattes GmbH & Co. KG
Mummstraße 9
42651 Solingen

In Kooperation mit:
Remscheider Medienhaus
GmbH & Co. KG
Alleestraße 77-81
42853 Remscheid

Herausgeber:
Michael Boll, V. i. S. d. P.
Anzeigenleitung:
Jörg Laus
Redaktion und Gestaltung:
JUHRmade

Titelbild:
Korea Saii - AdobeStock
(generiert mit KI)
Weitere Bildquellen:
S. Artikel
Titel-Logogestaltung:
Daniela Pfennigwerth

Druck:
Rheinisch-Bergische
Druckerei GmbH, Düsseldorf
Auflage: 33.100 Exemplare
Es gelten die
Mediadaten 2024.



BEIM SCHLAGANFALL ZÄHLT JEDE MINUTE

www.sana.de/remscheid



„Bei über 300.000 neuen akuten Schlaganfällen pro Jahr ist schnelles Handeln wichtig: Die Abläufe im Sana-Klinikum Remscheid sind für einen reibungslosen Ablauf bei Schlaganfallpatienten ausgelegt, denn „Time is Brain“. So gehen keine wertvollen Minuten verloren. Darüber hinaus geht unser Engagement als Klinik mit vielen Beratungsangeboten weit über die eigentliche Versorgung von Patienten hinaus.“

**Prof. Dr. Ulrich Sliwka,
Ärztlicher Direktor und Chefarzt**



Neurologische Klinik,
klinische Neurophysiologie,
Stroke Unit, Schmerzmedizin
Telefon: 02191 / 13 - 4100





linik **wersbach**

Der richtige Ort,
um **gesund** zu werden!

Tagesklinik für Psychosomatik und Psychotherapie

Schnelle Hilfe für die Seele inmitten der Bergischen Natur
Keine Wartezeiten | Für Privatpatient*innen oder Selbstzahler



Burnout · Trauma · Depressionen · Ängste? - Wir sind für Sie da!

Gemeinsam für Ihre seelische Gesundheit!

In unvergleichlicher Atmosphäre inmitten der Bergischen Natur erarbeiten unsere Therapeut*innen gemeinsam mit Ihnen den für Sie richtigen Therapieansatz. Ihre individuelle Therapie wird durch die ruhige und naturnahe Lage von Gut Landscheid abgerundet.

Keine Wartezeiten!

Unsere Fachärzt*innen und Therapeut*innen sind sofort für Sie da. Eine Aufnahme in die Tagesklinik ist meist schon innerhalb weniger Tage möglich. Rufen Sie uns an; Wir bieten Ihnen Erstgespräch, ambulante Versorgung oder tagesklinische Behandlung.

Tel.: (0 21 74) 398-966 | www.tagesklinik-gl.de

Haus Landscheid 1-2, 51399 Burscheid | Fax: (0 21 74) 398-985 | Email: info@tagesklinik-gl.de

Unsere Kooperationspartner



Deutsche
Sporthochschule Köln
German Sport University Cologne



Deutsches
Rotes
Kreuz



HOCHSCHULE
FRESENIUS
UNIVERSITY OF APPLIED SCIENCES



Vinzenz Pallotti University