

Gesundheit heute

Der informative Ratgeber für unser körperliches Wohlbefinden

Tipps und
Trends!

Vorsorge bei Männern

Kleinste Veränderungen
im Körper und ihre Folgen

Schirmchen im Herzen

Neues Behandlungsverfahren
schützt vor Schlaganfall

Yoga für alle Lebenslagen

Hatha, Iyengar oder Power –
Welcher Yoga-Stil passt zu mir?



Diese Beilage finden Sie auch online – Rhein-Zeitung.de
Anzeigensonderveröffentlichung vom 31. März 2018

Rhein-Zeitung
und ihre Heimatausgaben

Inhaltsverzeichnis

Nach dem Schlaganfall zurück ins Leben	2
Berufsrisiko Arthrose	4/5
Expertentipp So halten Sie Ihre Gelenke gesund	5
Magen-Darm-Beschwerden natürlich behandeln	6
Die Sommerzeit und ihre Tücken	6
Endlich wieder durchschlafen	7-9
So vielseitig kann Yoga sein	10/11
Weshalb Vorsorge bei Männern so wichtig ist	14/15
Kleines Schirmchen mit großem Effekt	16
Schönheit trinken	17
Hepatitis C: Was jeder wissen sollte	18
Größer, heller, schärfer	19
Frühstart in die Pollensaison	20
Was tun gegen Krebs?	21
Der Herzinfarkt kommt selten aus heiterem Himmel	22
Bei Erschöpfung neu starten	23



Foto: Kzenon - stock.adobe.com

Anzeige

www.DieSchlafberater.de

Betten Studio E. Wisser • Rhein-Mosel-Straße 59
56281 Emmelshausen • Tel.: 06747 / 302 600

IMPRESSUM

„Gesundheit heute“ ist eine Anzeigen-Sonderveröffentlichung der Rhein-Zeitung und ihrer Heimatausgaben vom 31. 03. 2018.

Herausgeber: Mittelrhein-Verlag GmbH,
56055 Koblenz

**Verleger und
Geschäftsführer:** Walterpeter Twer
Geschäftsführer: Thomas Regge

Anzeigen: rz-Media GmbH, 56055 Koblenz
Geschäftsführung: Hans Kary
V.i.S.d.P.: Ralf Lehna

Druck: Industriedienstleistungsgesellschaft mbH,
Mittelrheinstr. 2, 56072 Koblenz

Rhein-Zeitung

Nach dem Schlaganfall zurück ins Leben

Beweglicher durch funktionelle Elektrostimulation

Gesund und fit steht man eben noch mitten im Leben und im nächsten Moment droht der Überlebenskampf auf der Intensivstation: Ein Schlaganfall kommt aus dem Nichts und kann im schlimmsten Fall tödlich enden. Knapp 270 000 Menschen in Deutschland sind jährlich davon betroffen, so auch Dirk Mertens: „Von einer Minute auf die nächste hat sich mein komplettes Leben auf den Kopf gestellt“, erinnert er sich. „Ich konnte mich nicht mehr bewegen, nicht mehr richtig sprechen.“ Ab da begann für den damals 43-Jährigen ein zäher und kräfteaubender Kampf. Leider bleiben bei zahlreichen Schlaganfallpatienten dauerhafte Lähmungen, Gleichgewichtsstörungen, Sprachprobleme oder auch psychische Veränderungen zurück. Alltagsverrichtungen wie Anziehen, Treppensteigen oder der Toilettengang werden so zu einer großen Herausforderung.

Beim behandelnden Arzt nach Hilfsmitteln fragen

Dirk Mertens litt trotz zahlreicher Reha-Aufenthalte und intensivem Training an einer Fußheberschwäche, die der Pädagoge nicht hinnehmen wollte. Er testete daraufhin ein Produkt, das auf Basis der funktionellen Elektrostimulation (FES) arbeitet. Durch das Tragen einer speziellen Beinmanschette werden dabei die Nerven auf der Hautoberfläche stimuliert und damit die Muskeln zum Anheben des Fußes aktiviert. Der Patient kann schneller und fließender gehen, sodass er auch weitere Wegstrecken schafft. „Für mich war das genau das Richtige“, sagt Dirk Mertens. „Ich habe neue Freiheit gewonnen und kann wieder mit meinem Hund spazieren gehen und sogar wandern.“ Außerdem stolpere er nicht mehr und sei auch nicht mehr beschränkt in seiner Schuhwahl, so der Schlaganfallpatient.

Was passiert beim Schlaganfall?

Für die Verordnung von Hilfsmitteln ist übrigens immer der behandelnde Arzt zuständig – egal ob es sich um Orthesen, Produkte mit funktioneller Elektrostimulation oder etwa einen Rollstuhl handelt. Zwar ist der Großteil



Das Stimulationssystem hebt den Fuß während des Gehens an – und Dirk Mertens Gangbild ist dadurch sicherer und runder.

Foto: djd/Ottobock

der Schlaganfallopfer über 70 Jahre, doch trifft es auch viele jüngere Menschen, so wie Dirk Mertens. Als Auslöser für die Verletzung des Gehirns kommen ein Blutmangel oder eine Einblutung infrage. Im ersten Fall wird ein Blutgefäß durch ein Gerinnsel oder eine Verkalkung ver-

stopft, im zweiten kommt es zu einer Blutung und Schwellung im Gehirn. Die Blutzufuhr gerät ins Stocken, die betroffenen Areale werden durch die Unterversorgung geschädigt. Wichtig: Je früher der Patient ins Krankenhaus kommt, desto höher ist seine Überlebenschance. (djd)

Symptome für einen Schlaganfall

- plötzliche Schwäche oder Gefühlsstörung im Gesicht oder Arm
- herabhängender Mundwinkel, der Patient ist nicht in der Lage zu pfeifen
- Störungen des räumlichen Sehens, Vorübergehende einseitige Blindheit, Gesichtsfeldeinschränkungen, Doppelbilder
- Verlust der Sprechfähigkeit, Gesagtes wird nicht verstanden
- Schwindel mit Gangunsicherheit, Lähmungen der Gliedmaßen, Taubheitsgefühle, gestörtes Berührungsempfinden
- eine Seite des Körpers komplett oder teilweise gelähmt

SICH SELBST

GEFALLEN

Die Ästhetische Chirurgie verhilft mit individuellen Therapien zu mehr Zufriedenheit



Gemeinschaftsklinikum
Mittelrhein

So individuell wie jeder Mensch, sind auch die Problemzonen. „Vielleicht ist gerade deswegen die Hemmschwelle, einen plastisch-ästhetischen Chirurgen aufzusuchen und darüber zu sprechen, oft groß“, berichtet Dr. Ulrich Albers, Chefarzt der Ästhetischen Chirurgie im Gemeinschaftsklinikum Mittelrhein.

Das Team des GK-Mittelrhein steht Ihnen hierfür in einer Spezialsprechstunde (nach Terminvereinbarung) gerne zur Verfügung. Ein Großteil der Behandlungen findet zukünftig am Standort Heilig Geist in Boppard statt. Das Krankenhaus bietet aufgrund seiner Größe eine sehr persönliche Atmosphäre fernab des Ballungszentrums.

Erscheinungsbild und somit zu einem gesteigerten Körpergefühl verhelfen.“

Im Rahmen eines ausführlichen Beratungsgesprächs lassen sich die Experten im GK-Mittelrhein die Wünsche und Erwartungen schildern. Dann werden erste Vorschläge erarbeitet. „Dabei ist es ganz wichtig, offen und ehrlich zu sein. Das heißt auch, der Patient muss wissen, was möglich und was nicht möglich ist“, erklärt der Facharzt, der mit seinem Team jährlich 1000 Patienten stationär und 1600 Patienten ambulant betreut. Den Behandlungserfolg sichert eben dieser große und langjährige Erfahrungsschatz und die stete Fort- und Weiterbildung. Eine Atmosphäre der gegenseitigen Wertschätzung soll das bestmögliche Ergebnis in Bezug auf Schönheit und Gesundheit sichern.

Termin

Vortragsreihe „Patienten fragen – GK-Mittelrhein antwortet“ zum Thema:

**Plastische Chirurgie
nach der Adipositas**

Dienstag, 3. April 2018,
18 Uhr im Konferenzraum
11. OG des Ev. Stift

Oberärztin Dr. Nina-Kathrin
Kauer informiert über Behandlungsmöglichkeiten.

„Umso wichtiger ist es mir, Vertrauen aufzubauen und persönlich und individuell zu beraten. Schließlich ist das die Grundlage einer erfolgreichen Behandlung“, sagt Albers, der seit 1994 Facharzt für Plastische und Ästhetische Chirurgie ist. Er weiß, dass individuell empfundene Schönheitsmakel bei Betroffenen einen großen Leidensdruck hervorrufen und die Lebensqualität erheblich einschränken können. „Als plastisch-ästhetische Klinik möchte unser Team den Patientinnen und Patienten mit ästhetischen Eingriffen zu mehr Zufriedenheit mit ihrem äußeren

ZUM LEISTUNGSSPEKTRUM DER ÄSTHETISCHEN CHIRURGIE IM GK-MITTELRHEIN GEHÖREN:

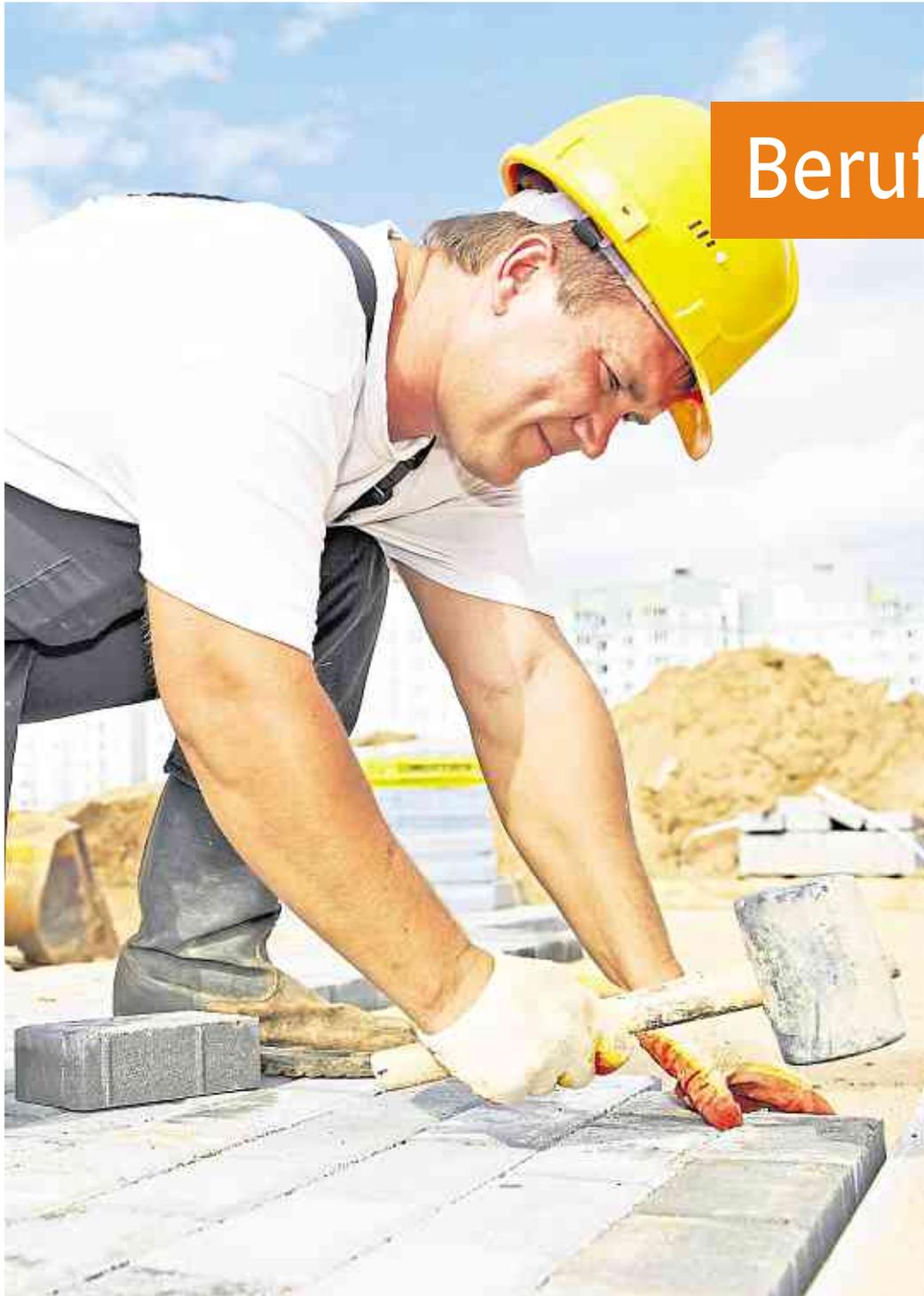
- › Ästhetische Brustchirurgie (Brustvergrößerung, -verkleinerung, -straffung) unter Anwendung aller aktuellen Verfahren und Materialien
- › Fettabsaugung (Liposuction) und Body-Contouring
- › Straffende Operationen im Gesicht (Facelifting) und am Hals
- › Korrekturen an den Augenlidern (Lidplastik), der Nase (Rhinoplastik) oder den Ohren (Otoplastik)
- › Straffende Eingriffe an der Bauchdecke (Abdominoplastik)
- › Nicht-operative Faltenbehandlung (Botox, Kollagenunterspritzung)

KONTAKT:

Plastische, Hand-, Ästhetische und Verbrennungschirurgie
Johannes-Müller-Straße 7
56068 Koblenz

Chefarztsekretariat
Telefon: 0261 137-1459

Mehr über den Maximalversorger erfahren Sie unter:
www.gk.de



Berufsrisiko Arthrose

Was tun, wenn der Job die Gelenke belastet?

Stundenlang beim Parkettverlegen auf den Knien kauern, als Krankenpfleger Patienten heben und umbetten, beim Kellnern schwer beladen zwischen Tischen und Küche hin- und herlaufen – manche Berufe gehen im wahrsten Sinne des Wortes auf die Knochen. Das ist nicht

einfach nur körperlich anstrengend, sondern kann auch das Risiko für Gelenkerkrankungen erhöhen. So sind Tätigkeiten, die mit fortwährendem Knien, Hocken, Stehen, schwerem Heben oder Tragen einhergehen, mit dem Auftreten von Arthrosen assoziiert. ► Seite 5



Häufiges Arbeiten in ungünstigen Zwangshaltungen belastet die Gelenke.

Fotos: djd/Sanofi/Getty Images/kadmy / djd/Sanofi-Aventis Deutschland GmbH/thx

Expertentipp So halten Sie Ihre Gelenke gesund



Dr. med. Bernd Vollrath ist Facharzt für Orthopädie und Unfallchirurgie im Medizinischen Versorgungszentrum Cochem-Zell (VitaMed GmbH) im Marienkrankenhaus Cochem. Foto: Schnorbach

Arthrose betrifft schon längst nicht mehr nur Ältere, auch bei jüngeren, sportlichen Menschen kann sie auftreten. Sie bezeichnet zum einen die Abnutzung des Knorpels vor allem im Bereich der lasttragenden Gelenke wie Schulter, Knie und Hüfte, zum anderen aber auch eine chronische Entzündungsreaktion, die den Knorpelabbau verstärkt und Schmerzen verursacht.

Was können Sie tun, um die Entstehung von Arthrose zu verhindern? Um die Gelenke lange fit und gesund zu halten, ist regelmäßige Bewegung entscheidend. Wichtig ist allerdings, nicht zu überlasten und die Gelenke nicht zu sehr zu beanspruchen. So ist z. B. Fahrradfahren möglichst eben oder auf dem Trimmrad gut für die Gelenke der unteren Extremität, hingegen wäre Joggen auf Asphalt eher

ungünstig und für die Gelenke zu belastend. Durch die belastungsfreie Bewegung werden die Knorpelzellen mit Nährstoffen versorgt. Insgesamt wird also nicht nur Muskelkraft aufgebaut und erhalten, sondern auch die Versorgung der elementaren Knorpelzellen mit Nährstoffen sichergestellt. Sich aus Angst vor Schmerzen wenig zu bewegen, ist kontraproduktiv, da dadurch weniger Gelenkflüssigkeit produziert und der Knorpel somit spröde wird. Ein täglicher Spaziergang kann hier bereits helfen.

Eine gesunde, ausgewogene Ernährung ist ebenso wichtig. Besonders Omega-3-fettsäurehaltige Nahrung – drei Portionen Fisch pro Woche, Speiseleinsöl oder Walnüsse – und viel Gemüse sollten auf dem Speiseplan stehen. Eine Reduktion

des Konsums von Getreideprodukten, insbesondere von Weizenmehl-erzeugnissen, kann ebenfalls zur Gewichtsabnahme und somit zur Entlastung der Gelenke beitragen. Knorpelaufbauende Nährstoffe wie z.B. Hyaluronsäure, Glucosaminsulfat oder natürliche Kieselsäure, die unter anderem in Haferflocken enthalten ist, helfen zusätzlich, die Gelenke zu unterstützen. Bei entsprechenden Präparaten ist dabei allerdings eine längere, mehrmonatige Anwendung nötig.

Sollten diese Maßnahmen nicht ausreichen, sind wir Ärzte Ihnen gern behilflich. Mit Akupunktur, Injektions- oder manueller Therapie oder mit einer Operation im Fall einer stärkeren Ausprägung, lässt sich viel für eine verbesserte Beweglichkeit und weniger Schmerzen tun.

Von Fliesenleger bis Krankenpfleger

Das betrifft besonders Jobs wie Fliesenleger, Klima- und Sanitärtechniker, Maler, Arbeiter im Haus- oder Straßenbau, Pfleger, Friseure, Verkäufer, Mechaniker und Berufe in der Land- oder Forstwirtschaft sowie in der Gastronomie. Um auf lange Sicht vorzubeugen, sollten alle Menschen in Risikoberufen frühzeitig etwas für ihre Gelenke tun. Das beginnt zunächst einmal direkt am Arbeitsplatz: So weit es möglich ist, sollten physische Belastungen gemindert beziehungsweise besser koordiniert werden, zum Beispiel durch den Einsatz von Hubwagen oder anderen Hebehilfen beim Bewegen schwerer Lasten, häufigen Wechsel zwischen be- und entlastenden Tätigkeiten, schützende Arbeitskleidung, ausreichende Pausen und ergonomisches Werkzeug. Das kann die Gelenke entlasten.

Bei bereits auftretenden Beschwerden ist es ratsam, zügig einen Arzt aufzusuchen. Er kann Krankengymnastik verordnen, um Belastungen auszugleichen und bleibenden Schäden vorzubeugen. Auch Mittel zur

Schmerzbekämpfung gehören meist zur herkömmlichen Therapie. Alternativ kommen Injektionen mit speziell vernetzter, hochmolekularer Hyaluronsäure ins betroffene Gelenk infrage. Sie können die bei Arthrose gestörte Gleit- und Pufferfunktion im Gelenk wiederherstellen und Schmerzen langfristig lindern.

Schonende Bewegung als Ausgleich

Darüber hinaus sollte jeder selbst aktiv Gelenkpflege betreiben. Ganz entscheidend ist hierbei Bewegung. Auch wenn dies angesichts der körperlich anstrengenden beruflichen Tätigkeit seltsam klingen mag. Denn Bewegung sorgt dafür, dass die schützende und nährnde Gelenkschmiere im Gelenk gleichmäßig verteilt wird. Gemeint sind hier vor allem schonende Trainingsformen wie Schwimmen, Aquagymnastik oder Radfahren, die nicht noch zusätzlich belasten. Aber auch rückenstärkender Kraftsport oder spannende Übungen wie beim Tai Chi oder Qi Gong können ein passender Ausgleich für viele berufliche Tätigkeiten sein. (djd)



Schwimmen und Aquajogging sind ein guter Ausgleich zu einseitigen Belastungen im Job.

Foto: djd/Sanofi/thx

Anzeige

Mein neues Knie – Neues Gelenk für mehr Lebensqualität

Mit CT-gestützter Methode erzielt das Marienkrankenhaus in Cochem große Erfolge beim Einsatz künstlicher Gelenke

Jährlich werden in Deutschland rund 400 000 Menschen mit einem künstlichen Gelenk versorgt, etwa die Hälfte davon mit einem Kniegelenk. Die Entscheidung eine solche Operation durchführen zu lassen, fällt häufig nach einer Periode lang andauernder Schmerzen und eingeschränkter Beweglichkeit, die häufig eine erhebliche Beeinträchtigung der Lebensqualität bedeutet. Daher sollen mit einer solchen Operation die Schmerzreduktion bei guter Beweglichkeit des Gelenks sowie eine möglichst uneingeschränkte Mobilität und Gebrauchsfähigkeit für den Patienten erreicht werden. Hierfür sind neben einem schonenden und präzisen Operationsverfahren und guter Nachsorge insbesondere die Herstellung der geraden Beinachsen und die Reproduktion der Anatomie der beteiligten Knochen wichtig.

Die herkömmliche Methode, bei der die Kniegelenkprothesen in Serie und auf Grundlage von Röntgenaufnahmen gefertigt werden, stellt laut internationalen Untersuchungen nur 80 Prozent der Patienten mit dem Operationsergebnis zufrieden. Grund hierfür sind häufig Fehlpositionierungen, wodurch sich die Prothese vorzeitig lockern kann und letztlich ein erneuter Eingriff notwendig wird. Bei der patientenindividuali-



Das Röntgenbild zeigt, wie präzise das künstliche Gelenk (links) eingesetzt worden ist.

Foto: stockdevil - stock.adobe.com

sierten CT-basierten Kniegelenkoperation wird im Vorfeld des Eingriffs mittels eines Computertomografen eine detaillierte Aufnahme des Knie-, Hüft- und Sprunggelenks erstellt. Anhand dieser Aufnahmen werden Schnittschablonen angefertigt, die exakt an die Knie- und Bein-anatomie des jeweiligen Patienten angepasst sind. Das bedeutet, dass der Großteil der Anpassung des Serienimplantates an den Knochen bereits vor und nicht während der Operation stattfindet, wodurch die Länge des Eingriffs verkürzt werden kann. Zudem können die allgemeinen Operationsrisiken minimiert werden, da

bei dieser Methode zum Beispiel auch der Oberschenkelknochen nicht mehr eröffnet werden muss. Die höhere Präzision und die sehr exakte Ausrichtung auf allen Raumebenen haben eine bessere Funktion und eine längere Haltbarkeit des Gelenks zur Folge.

„Wir sind mit den Operationsergebnissen sehr zufrieden. Die Planung und Herstellung der Schablonen verlaufen präzise und schnell, so dass zwischen der CT-Untersuchung und dem Eingriff in der Regel maximal sechs Wochen liegen. Reha und Mobilisation beginnen bereits kurz nach der Operation durch

die in unserem Haus ansässige Physiotherapiepraxis astralvital, um eine schnelle Genesung zu fördern. Wir arbeiten an der Optimierung der postoperativen Schmerztherapie unserer Patienten und an einem Angebot der physiotherapeutischen Behandlung im Vorfeld der Operation. Durch gezielten Muskelaufbau vor dem Eingriff kann die Nachbehandlung durchaus positiv beeinflusst werden. Nach der Entlassung haben unsere Patienten die Möglichkeit, sich hier bei uns weiterbehandeln zu lassen. Dies hat den Vorteil, dass die Therapeuten den Verlauf bereits kennen und gegebenenfalls mit den Operateuren Rücksprache halten können“, erklärt Dr. med. Bernd Vollrath, der die orthopädische Praxis des Medizinischen Versorgungszentrums Cochem-Zell (VitaMed GmbH) leitet und als Operateur im Marienkrankenhaus Cochem tätig ist.

Kontakte

VitaMed GmbH –
Medizinisches Versorgungszentrum
Cochem-Zell
Avallonstraße 32
56812 Cochem
Telefon: 02671/60790
www.vitamed-cochem.de

Magen-Darm-Beschwerden natürlich behandeln

Bei Helicobacter-Infektionen gibt es eine pflanzliche Alternative zu Antibiotika

Völlegefühl, Oberbauchschmerzen, Blähungen, Aufstoßen und Übelkeit – solche Störungen im oberen Verdauungstrakt, die medizinisch unter dem Begriff Dyspepsie zusammengefasst werden, plagen viele Menschen. Die Ursachen dafür können vielfältig sein. Doch hat sich in den vergangenen Jahren gezeigt, dass sehr häufig ein bestimmter Erreger dahintersteckt: *Helicobacter pylori*. Das Bakterium gelangt über den Mund in den Körper, kann dort die Schleimhäute von Magen und Zwölffingerdarm besiedeln und verschiedene Krankheiten wie Magenschleimhautreizungen und -entzündungen sowie Magen- und Zwölffingerdarmgeschwüre hervorrufen.

Grapefruitkernextrakt kann gut für den Magen sein

Werden die Bakterien erfolgreich bekämpft, kann dies oft eine dauerhafte Heilung bewirken. Doch ganz ohne Unterstützung schafft der Körper es nur in seltenen Fällen. Als

gängige Therapie bakterieller Magenkrankungen werden heute meist Antibiotika eingesetzt, die mit Protonenpumpenhemmern, also Magensäureblockern, kombiniert werden. Neuere Studien haben jedoch ergeben, dass auch eine pflanzliche Alternative gute Ergebnisse erzielen kann. So hat sich gezeigt, dass Extrakte aus den Kernen und Schalen der Grapefruit (z.B. aus der Apotheke) die Bakterien in ihrem Wachstum hemmen und sogar abtöten können. Dadurch wird unter Umständen die Gabe von Antibiotika überflüssig. Jede Maßnahme sollte aber immer in Absprache mit dem Arzt erfolgen. Verantwortlich für die positiven Effekte des Grapefruitkernextrakts sind vor allem die in ihm reichlich enthaltenen sekundären Pflanzenstoffe, die sogenannten Bioflavonoide. Sie gelten als antioxidativ und zellschützend und sollen außerdem Bakterien, Pilze und andere Keime hemmen. Auf dem Buchmarkt oder im Internet

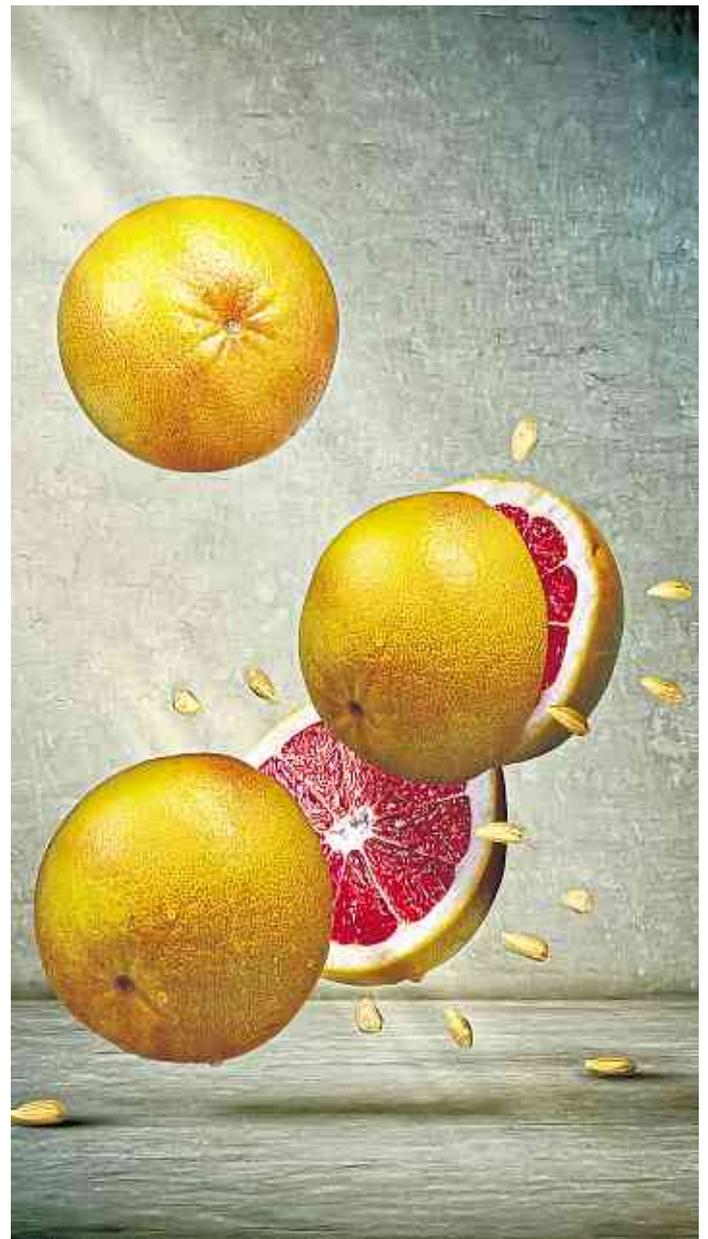
gibt es viele weitere Informationen zu den Anwendungsmöglichkeiten dieses wertvollen Pflanzenextrakts, der sogar in zertifizierter Bioqualität erhältlich ist.

Langsam essen und Tee trinken

Liegt den Magen-Darm-Beschwerden keine Infektion oder eine andere organische Ursache zugrunde, sorgen manchmal schon einfache Mittel für Besserung. So kann es nützlich sein, auf Alkohol, Nikotin, Kaffee und scharfe Gewürze zu verzichten und sich beim Essen viel Zeit zu lassen. Dazu sind bei einem Reizmagen oft mehrere kleine Mahlzeiten günstiger als wenige üppige. Und auch Kräutertees mit Kamille, Pfefferminze, Anis oder Kümmel können den Bauch beruhigen. (djd)

In den Kernen der Grapefruit sind reichlich gesunde Flavonoide enthalten.

Foto: djd/www.sanitas.de



Viele Menschen fühlen sich nach der Zeitumstellung tage- oder sogar wochenlang schlapp, unausgeschlafen und müde.

Foto: djd/Neurexan/Getty

Die Sommerzeit und ihre Tücken

Wenn die Zeitumstellung für Schlafprobleme sorgt

Jedes Jahr im Frühjahr wird dem Schlafenden durch die Zeitumstellung eine Stunde Schlummer geraubt – sehr zum Unmut der Bevölkerung. Denn laut einer Umfrage halten drei von vier Befragten das Procedere für überflüssig. Nicht selten gerät die innere Uhr aus dem Takt, viele Menschen fühlen sich tage- oder sogar wochenlang schlapp, unausgeschlafen und müde. Auch die Gesundheit leidet – so steigt die Herzinfarktrate an den drei Tagen nach der Umstellung auf die Sommerzeit um 20 Prozent an. Auch die Schlaganfallgefahr ist erhöht, so ein Studienergebnis der finnischen Universität Turku. Statistiken zeigen, dass das Unfallrisiko am Montagmorgen nach der Zeitumstellung deutlich erhöht ist.

Raus aus der Überreizung

Guter Schlaf ist wichtig für das Wohlbefinden, denn in dieser Phase finden unter an-

derem wichtige Regenerationsprozesse im Körper statt. Zudem verarbeitet das Gehirn Erlebtes, Unwichtiges wird aussortiert und Wissenswertes gespeichert. Schlafentzug belastet daher auch die Psyche, die innere Anspannung und das Stressempfinden nehmen zu. So fällt erholsamer Schlummer immer schwerer. Es entsteht ein Teufelskreis, der mit Entspannungsübungen, Yoga, Atemtraining oder auch mithilfe eines natürlichen rezeptfreien Arzneimittels durchbrochen werden kann. Die Wirkstoffkombination aus Passionsblume (*Passiflora incarnata*), Hafer (*Avena sativa*), Kaffee in homöopathischer Dosierung (*Coffea arabica*) und Kristallen eines Wirkstoffes aus der Baldrianwurzel (*Zincum valerianicum*) kann Studien zufolge den Cortisolspiegel bei Stressbelastung senken und einen erholsamen Schlaf fördern.

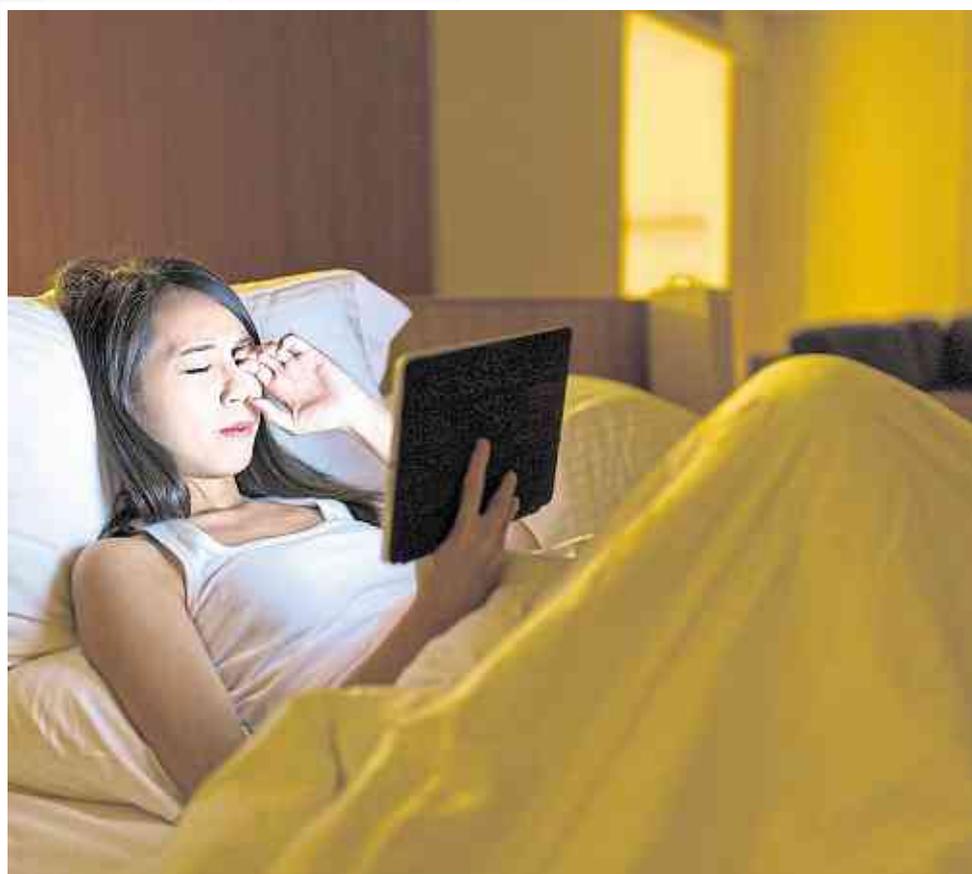
Taktwechsel erträglicher machen

Wer seinen Körper bei der Gewöhnung an die Sommerzeit unterstützen will, kann schon ein paar Tage vorher entsprechend früher oder später ins Bett gehen als üblich. Experten raten bei Schlafproblemen auch zu einer bewussten Schlafhygiene mit möglichst festen Schlafenszeiten und wiederkehrenden Ritualen. Auf's Mittagsschlafchen sollte man in den Tagen nach der Zeitumstellung trotz Müdigkeit besser verzichten – ebenso wie auf das übermäßige Ausschlafen am Wochenende. Da es morgens dunkler ist als gewohnt, kann es zum Wachwerden hilfreich sein, die „Festbeleuchtung“ im ganzen Haus anzuschalten. Auch Musik oder eine kalte Dusche wecken die Sinne. Ein kleiner Trost: Es dauert nicht lange, dann ist es trotz der Sommerzeit morgens wieder hell. (djd)

Endlich wieder durchschlafen



Foto: drubig-photo - stock.adobe.com



Computer, Tablets, Fernseher oder Handys sollten tabu im Schlafzimmer sein, wenn man unter Schlafstörungen leidet.

Foto: leungchopan - stock.adobe.com

Schlaf sollte Erholung bringen – doch was, wenn man tagsüber nur noch müde ist?

Ungefähr 20 Prozent der Bevölkerung leidet unter Schlafstörungen. Die einen können partout nicht einschlafen. Sie wälzen sich von der einen Seite auf die andere, fixieren immer wieder die Uhr, wieviel Zeit vergangen ist und werden mit jeder Minute verzweifelter. Andere wiederum schlafen gut ein, wachen aber in der Nacht auf. Und eine weitere Gruppe merkt gar nicht, dass sie schlecht schläft. Sie fühlt sich nur morgens immer wieder wie gerädert. Schlafstörungen können also sehr unterschiedlich sein und auch ganz unterschiedliche

Ursachen haben. Doch wann sind Schlafstörungen therapiebedürftig? Unter Fachärzten heißt es, dass jemand, der vier Wochen lang pro Woche drei Tage lang hintereinander nicht oder völlig ungenügend geschlafen hat, in Behandlung gehen sollte. Häufig kann man aber auch selbst etwas für seinen guten Schlaf tun. Tipps dazu gibt Privatdozent Dr. med. Dipl. Chem. Klaus Kienast, Chefarzt des Zentrums für Pneumologie und Leiter des Schlaflabors in der Hufeland-Klinik Bad Ems.

„Wer unter leichten Schlafstörungen leidet, sollte zunächst seine Lebensgewohnheiten hinterfragen und darüber nachdenken, was er vielleicht verändern könnte.“

Dazu gehört z.B., dass man vier Stunden vor dem zu Bett gehen nicht mehr isst, kein Koffein zu sich nimmt und selbst aufs Rauchen sollte man in dieser Zeit verzichten. Auch Nikotin kann Schlafstörungen verursachen. „Ebenso wichtig sind die Schlafzimmerbedingungen. Das Schlafzimmer sollte ruhig gelegen und dunkel sein. Fernseher, Handy oder Computer sind tabu und die Temperatur am besten zwischen 16 und 19 Grad“, empfiehlt Dr. Kienast. „Auch ein Wechsel der Matratze ist empfehlenswert. Die Deutschen kaufen sich zwar alle paar Jahre ein neues Auto. Die Matratze wechseln sie aber nur alle zwölf Jahre. Dabei verbringt man darin ein Drittel seines Lebens.“

Vereinzelte Medikamente können bei älteren Menschen auch zu Schlafstörungen führen. Dazu gehören u. a. Schilddrüsenhormone, Cholesterinsenker, Beta-Blocker, Calciumantagonisten oder Mittel gegen Parkinson. Aber auch Mittel gegen Grippe



Privatdozent Dr. med. Dipl. Chem. Klaus Kienast gibt wertvolle Tipps, was man gegen Schlafstörungen tun kann. Foto: Dettmer

und Husten können den Schlaf stören. Sie enthalten häufig Koffein, das den Kreislauf anregt.

Selbst Schlafmittel, die als Durchschlafhilfe genommen werden, sorgen nicht unbedingt für eine gute Schlafqualität. „Erholsamen Schlaf bekommt man nur mit Tiefschlafphasen. Manche Medikamente sorgen jedoch lediglich für einen flachen Schlaf. Auch wenn der Betroffene durchgeschlafen hat, fühlt er sich nicht erholt“, erklärt Dr. Kienast.

Für den Arzt ist es also nicht sofort erkennbar, woher die Schlafstörungen kommen. Schläft der Patient so schlecht, weil er Stress hat und sich im Bett das Gedankenkarussell dreht? Oder leidet er unter dem Restless Legs Syndrom, das seine Beine unkontrolliert zucken und ihn deshalb nicht durchschlafen lässt? Oder ist es gar eine durch Milbenallergie ausgelöstes Asthma, das zu Atemaussetzern führt? Oder ein Beta-Blocker, der wegen Bluthochdruck eingenommen wurde?

Wer unter den Folgeerscheinungen des Schlafmangels leidet, sollte sich unbedingt untersuchen lassen. Folgeerscheinungen können Tagesmüdigkeit, Aufmerk-

samkeitsstörungen, Bluthochdruckentgleisungen, Herz-Rhythmus-Störungen, Depression, aber auch Übergewicht sein. Oftmals vom Patienten selbst nicht erkannt, sind Atemaussetzer. Mehr als zehn Atemaussetzer, die länger als zehn Sekunden dauern, sollten zum Hausarzt führen, mit der Bitte um Vorstellung bei einem schlafmedizinisch weitergebildeten Arzt.

Im Schlaflabor verbringt der Patient ein bis zwei Nächte. Er wird mit sechs bis zwölf Elektroden verkabelt. Die Elektroden sind mit weichen Kabeln an einen Computer angeschlossen, der ungefähr so groß wie eine Zigarettenschachtel ist. Während der Nacht werden so alle relevanten Gehirn- oder Muskelaktivitäten erfasst, 20 Vitalwerte gemessen und zudem mit leistungsstarken Kameras Körperbewegungen überwacht. Aktive Augenbewegungen z.B. zeigen, dass der Patient sich in der Traumphase befindet.

„Die Werte, die uns das EEG anschließend zeigt, geben uns Hinweise darauf, woran der Patient leidet und in welchem Schweregrad“, erläutert Dr. Kienast.

► Seite 9

— Anzeige —

LÖWENSTEIN medical

Mit uns schlafen Sie gut.

HOSPITAL
HOMECARE
DIAGNOSTICS

Löwenstein Medical
Arzbacher Straße 80
D-56130 Bad Ems

Tel: +49 2603 9600-0
Fax: +49 2603 9600-50
Internet: hul.de



Foto: yaho - stock.adobe.com

„Anhand dieser Aufzeichnungen können wir anschließend eine individuelle Therapie einleiten.“ Das kann eine medikamentöse Therapie sein, wie z.B. die Gabe von Dopamin bei

den zuckenden Beinen. Mit dem Aufhören des Zuckens kann der Patient wieder problemlos durchschlafen. Auch das Schlafhormon Melatonin kann eine Schlafstörung beheben.

Eine Überdruckmaske wird verschrieben, wenn als Ursache eine obstruktive Schlafapnoe, also beeinträchtigende Atemaussetzer, vorliegt. „Diese Patienten bekommen eine

Überdruckmaske. Die müssen sie nachts überziehen. Ein Gebläse presst Luft mit Überdruck in den Schlund, damit die oberen Atemwege nicht zusammenfallen und somit die Atem-

aussetzer gelindert werden können“, so Dr. Kienast. „Patienten hatten dadurch nur noch zwei anstelle von 80 Aussetzern in der Stunde.“

(Petra Dettmer)

—Anzeige—

Frühjahrs-Betten-Wechsel

Aus Liebe zu Ihrem Rücken!

Erleben auch Sie den Lattoflex-Effekt:

96 von 100 Testschläfern sind begeistert. Sie berichten von weniger Rückenproblemen in nur 4 Wochen auf Lattoflex.

***Frühjahrsangebot:** Sparen Sie jetzt 200,- EUR Lattoflex Unterfederung und Matratze ab 1.190,- EUR



lattoflex®

**AKTION
Tiefschlaf***
nur bis 07.04.2018



**BETTENHAUS
Inkelhofen®**

... erleben Sie den Unterschied!

Breslauer Str. 55 · gegenüber TÜV
56566 Neuwied/Distelfeld · fon 02631 353 666

www.bettenhaus-inkelhofen.de

So vielseitig kann Yoga sein



Asana „Der Baum“: schult das Gleichgewicht, sorgt für Entspannung und trainiert alle Muskeln des Körpers.

Fitness-Freaks, Schwangere, Kinder, Senioren oder Menschen, die einfach etwas für Körper und Geist tun wollen, finden im Yoga ihre Zufriedenheit

Yoga? Da muss man doch so fürchterlich gelenkig sein? Und immer meditieren?

Ganz und gar nicht! Es gibt so viele verschiedene Arten von Yoga-

stilen, so dass wirklich für jeden etwas dabei ist. Für Anfänger ebenso wie für körperlich durchtrainierte Personen.

Wer geht zum Yoga? „Das ist ganz unterschiedlich“, sagt Ina Römer. Die ausgebildete Koblenzer Yogalehrerin bietet für verschiedene Zielgruppe entsprechende Yogakurse an. „Vielen ist das Fitnessstudio einfach zu langweilig. Sie wollen ganzheitlich etwas für ihren Körper tun.“ Ganzheitlich ist das wichtige Stichwort. Beim Yoga wird nicht nur auf Fitness Wert gelegt, sondern auch Geist und Seele profitieren von den Übungen. Je nachdem wel-

chen Yogastil man praktiziert, wird der Fokus mehr auf das Körperliche, das Geistige und/oder das Meditative gelegt. Deshalb hat Yoga auch so viele unterschiedliche Stile entwickelt.

Kobra, Heuschrecke, Lotussitz oder Kopfstand

Großer Bestandteil vieler Yogastile sind die Asanas – verschiedene Körperstellungen, die gehalten werden sollen. Bekannte Asanas sind zum Beispiel der Baum, die Kobra, die Heuschrecke, der Fersensitz ebenso wie der Lotussitz oder der Kopfstand. Je nach Ausbildungsstand werden diese Stellungen zwischen einer halben Minute bis zu zehn Minuten gehalten. „Jeder aber immer nur so lange wie es für ihn gut ist. Wir wollen nicht durch Überanstrengung in Stress geraten“, erklärt Ina Römer. „So erlernen wir eine neue Achtsamkeit uns und unserem Körper gegenüber. Wir wollen mit Yoga an unsere Grenzen kommen.“ Wichtig ist es, während der Asanas auf die richtige Atemtechnik zu achten und diese anzuwenden. Im besten Fall wird so erreicht, dass Körper und Geist perfekt miteinander

durchgeführt. Koordination, Atmung Kraft und Balance sind wichtige Komponenten. „Power Yoga formt den Körper in ganz besonderer Weise“, so Bryan Krest – Erfinder des Power Yogas.

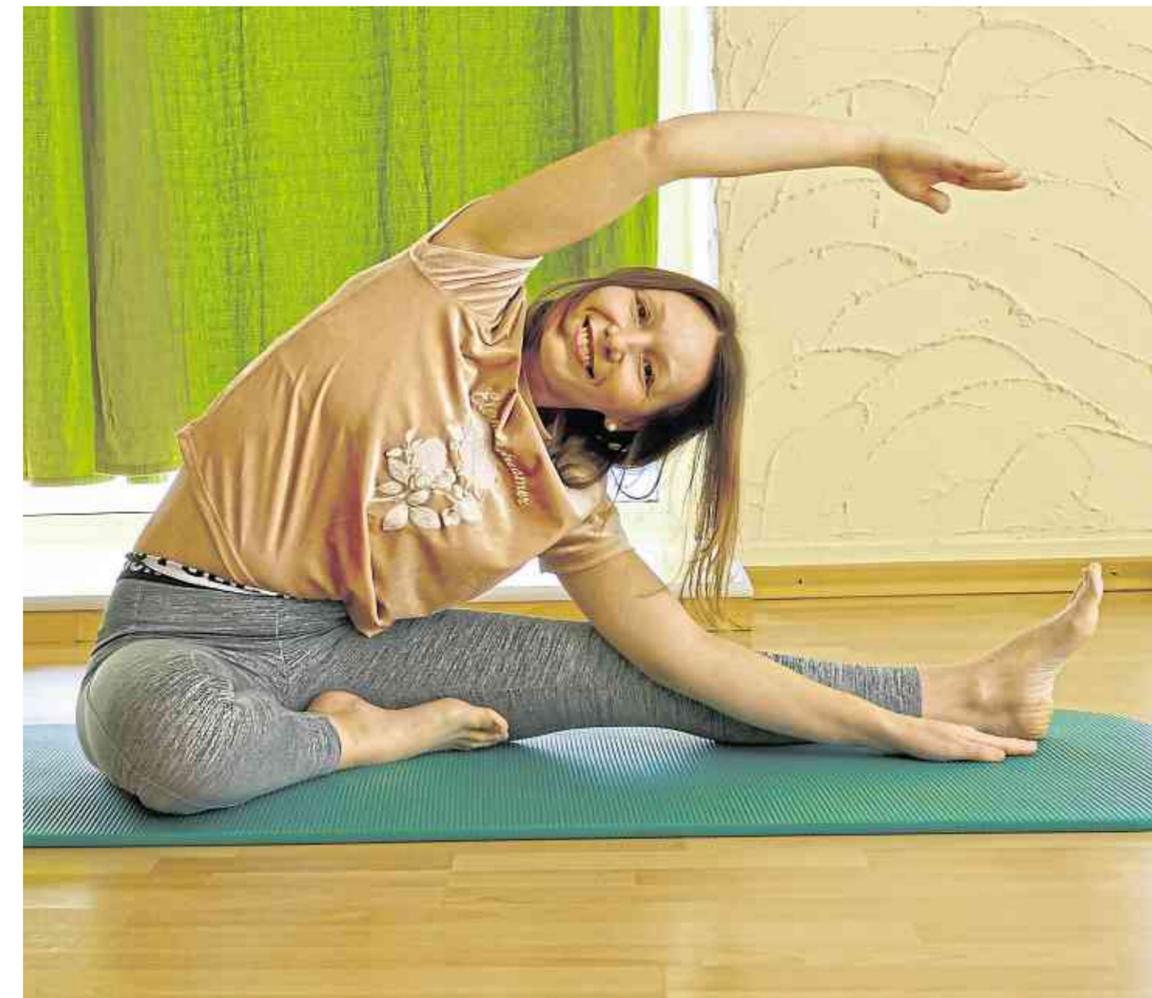
Yin Yoga: Im Gegensatz zu den dynamischen Yogastilen ist Yin Yoga sehr ruhig. Die Asanas werden intensiv bewusst gehalten. Sie basieren meist auf sitzende und liegende Übungen. Die Übungen wirken tief. Sie lösen sowohl emotionale Blockaden als auch verklebte Faszien.

Kundalini Yoga: Schwerpunkt des Kundalini Yogas sind Geist und Seele. Mit intensiven Atemübungen soll Energie vornehmlich aus dem Beckenbereich an angeregt und verstärkt und zum Fließen gebracht werden. Meditation und das Singen von Mantras sind Teil dieses Stils.

harmonisieren. Wer jetzt noch denkt, das ist doch Kinderkram, der muss nur mal probieren, eine Minute lang auf einem Bein zu stehen oder versuchen, wie lange er es schafft, seine Arme ausgestreckt zu halten. Schnell merkt man jetzt, wie enorm der Körper von diesen Asana-Übungen profitieren kann. Das Besondere: Bei den Yogaübungen werden alle Muskelgruppen angesprochen, auch die tief liegenden. Die Muskeln werden dabei gleichzeitig gedehnt und gestärkt. Das Resultat: die Muskeln werden länger und man selbst beweglicher und kräftiger. Ina Römer: „Viele Yoga-Interessierte trauen sich nicht in einen Yogakurs, weil sie denken, sie seien nicht gelenkig genug.“ Für die Yogalehrerin ein völlig falscher Denkansatz. „Um Yoga zu machen, muss man nicht gelenkig sein. Man wird gelenkig“, motiviert sie die Schüler.

Für Kondition sorgt der Sonnengruß. Er ist eine Abfolge von zwölf Asanas, die mehrmals hintereinander ausgeführt werden. Sie bringen den Kreislauf in Schwung und dienen häufig als Aufwärmübung für die Yoga-Stunde. Die dabei angewendeten Atemübungen stärken die Vitalkapazität der Lunge. Der Körper wird Sauerstoff angereichert. In einem Anfängerkurs wird der Sonnengruß vielleicht vier Mal hintereinander gemacht, in einem Power-Yoga-Kurs dagegen vielleicht acht Mal und ohne Pause in fließenden Bewegungen. Da kommt man auch richtig ins Schwitzen!

Wer Interesse für Yoga entwickelt, sollte in sich gehen, und sich fragen, was er genau möchte. Am besten ist es, wenn man einen „Hatha-Kur-



sus“ besucht. Der beinhaltet meist von allem etwas: Entspannung – Kondition – Atmung. Schnell merkt man dann, was einen besonders anspricht. Entweder man mag genau diese Mischung oder man möchte sich mit einem bestimmten Yogastil intensiv beschäftigen. Es gibt natürlich auch zielgruppenspezifische Angebote wie Yoga für Schwangere, Yoga für Kinder oder für Senioren. Senioren müssen häufig über ihren Schatten springen, um sich beim Yoga anzumelden, hat Ina Römer die Erfahrung gemacht. „Aber wenn sie erst mal dabei sind, finden sie es toll.“ Und sie wenden es so dann häufig im Alltag an. Besonders die Atemübungen kommen gut an. „Ich höre von den Senioren oft, dass sie besser laufen könnten, sie einfach in seelisch besserer Verfassung sind und sogar das Ausharren in der MRT-Röhre viel leichter ist.“

(Petra Dettmer)

Asana „Der Krieger“: Diese kraftvolle Übung fördert die Ausdauer, stimuliert die Verdauungsorgane und macht die Hüfte flexibel. Fotos: Petra Dettmer



Ina Römer zeigt, wie beweglich man werden kann.

Auswahl an Yogastilen

Hatha Yoga: Wer allgemein von Yoga spricht, meint zumeist Hatha Yoga. Hatha bedeutet aber eigentlich nur körperbezogen. Das heißt, Hatha-Yoga sucht sich aus allen Yogastilen vornehmlich körperlichen Übungen heraus. Die Übungen werden nacheinander einzeln ausgeführt. Zudem werden Atemübungen, meditative Übungen sowie Tiefenentspannung angeboten.

Ashtanga Yoga: Ashtanga Yoga ist eine kraftvolle, dynamische Form des Hatha Yoga. Die Übungen sind intensiver. Es werden hauptsächlich Asanas (Körperfiguren) und Atemübungen gemacht die fließend ineinander übergehen. Es wird Wert auf Muskeldehnung gelegt. Meditation liegt nicht im Fokus des Unterrichts.

Power Yoga: Wer es noch schweißtreibender mag, geht zum Power Yoga. Hier werden Übungen aus dem Ashtanga Yoga besonders kraftvoll

365/7/24 besondere Menschen, besondere Pflege

Krankenpflege ist keine Ferienarbeit. Sie ist eine Kunst und fordert eine ebenso ernste Vorbereitung wie das Werk eines Malers oder Bildhauers. Krankenpflege ist eine der schönsten Künste, fast hätte ich gesagt die schönste aller Künste.

Florence Nightingale 1820 - 1910

An 365 Tagen im Jahr, 7 Tage in der Woche und 24 Stunden am Tag bietet das Marienhaus Klinikum seinen Patienten gleichbleibende, hoch professionelle Pflegeleistungen - und das vor den sich verändernden Rahmenbedingungen in der Pflege und im Krankenhaus allgemein.

Neuwied. „Pflege hat sich in den letzten Jahren stark gewandelt“, so Pflegedirektor Oliver Schömann, der seit einem Dreivierteljahr im Haus tätig und für die rund 620 Pflegekräfte verantwortlich ist. „Pflege ist mittlerweile stark akademisiert, was für die Patienten den Vorteil bietet, dass sie mit noch mehr Fachwissen betreut werden. Für die Pflegenden bedeutet es, dass ein Austausch auf Augenhöhe mit Medizinern und Therapeuten möglich ist.“ Denn das Haus entwickelt gezielt die persönlichen und beruflichen Kompetenzen der Mitarbeiter weiter, um die Qualität und Wirksamkeit der Pflege und des interdisziplinären Austauschs kontinuierlich zu steigern.

„Und genau diese Möglichkeit erkennen immer mehr Schüler“, sagt Oliver Schömann. „Denn nach der Ausbildung zum Gesundheits- und Krankenpfleger, zum Gesundheits- und Kinderkrankenpfleger und zum Operationstechnischen Assistenten bieten sich im Marienhaus Klinikum zahlreiche Möglichkeiten, sich fort- und weiterzubilden - auch um beruflich aufzusteigen.“ Und das von den allgemeinen Fortbildungen (u. a. Pain Nurse, Stroke Nurse) über die Fachwei-



Oliver Schömann, Pflegedirektor
Telefon 02631 82-1484

terbildungen (u. a. Intensiv, OP, Onkologie) bis hin zu den Pflegestudiengängen. „Insgesamt ist die Pflege aufgefordert, sich im Sinne der gemeinsamen Aufgabe kontinuierlich an den sich verändernden Rahmenbedingungen des Gesundheitswesens auszurichten“, so Oliver Schömann, der sich auch berufspolitisch

engagiert. „Dafür braucht es gut ausgebildete Menschen, die die Bedarfs- und Bedürfnislagen der Patientinnen und Patienten sowie deren Angehörigen erkennen und sich an den verschiedenen Schnittstellen im Krankenhaus selbstbewusst bewegen.“

Deshalb bildet das Marienhaus Klinikum seine Gesundheits- und Krankenpfleger, Gesundheits- und Kinderkrankenpfleger sowie die Operationstechnischen Assistenten in der Regel selbst im Rheinischen Bildungszentrum aus, das zur Unternehmensgruppe gehört. „So ist die Ausbildung optimal an unsere Bedürfnisse angepasst, weil ein enger Austausch zwischen Theorie und Praxis gegeben ist. Davon profitieren wir als Klinikum, aber vor allem unsere Auszubildenden, die wir gerne auch übernehmen“, so Oliver Schömann.

Und als eines der größten Krankenhäuser im nördlichen Rheinland-Pfalz sucht das Marienhaus Klinikum für alle drei Standorte natürlich auch kontinuierlich nach ausgebildeten Mitarbeitern. Darunter Führungskräfte im Pflegedienst, Gesundheits- und Krankenpfleger, Gesundheits- und Kinderkrankenpfleger, Technische Sterilisationsassistenten, Hebammen und Entbindungspfleger sowie OTA, CTA und MFA für den Zentral-OP und weitere Funktionsdienste. Interessenten können sich gerne an die Pflegedirektion wenden. Das höhere Durchschnittsalter der Pflegenden im Marienhaus Klinikum spricht dafür, dass - wer sich einmal für den Beruf und das Haus entschieden hat - dabei bleibt. „Das kommt natürlich nicht von ungefähr“, meint der Pflegedirektor. „Wir arbeiten kontinuierlich an neuen Konzepten und Ideen zur Schüler- und Mitarbeiterbindung. Die Herausforderungen im Krankenhaus sind hoch, aber die Chancen eben auch.“

Oliver Schömann selbst ist seit über 20 Jahren in Führungspositionen in Krankenhäusern tätig und weiß daher auch um die Schwierigkeiten im Gesundheitswesen. Gerade deshalb betont er gerne, dass Pflegekräfte gemeinsam mit den anderen Berufsgruppen ein therapeutisches Team bilden, das Hand in Hand arbeitet und sich als christliche Dienstgemeinschaft versteht. Wer im Marienhaus Klinikum versorgt wird, merkt schnell, dass auf allen Ebenen partnerschaftlich und vertrauensvoll miteinander gearbeitet wird - zum Wohle der Patienten, aber auch der Mitarbeiter.

Schmerztherapie

Tagesklinische und stationäre Behandlung

- Schmerzen am Bewegungsapparat
- Rückenschmerzen
- Kopfschmerzen/Migräne
- Osteoporose
- Neuralgien



MARIENHAUS KLINIKUM
ST. JOSEF BENDORF

Schmerztagesklinik

Margaretha-Flesch-Platz 1
56170 Bendorf
Telefon 02622 708-4373

schmerztagesklinik.mhk@marienhaus.de
www.marienhaus-klinikum.de

Wir verfolgen das gleiche Ziel: Wir wollen Kinder heilen und ihre Familien stabilisieren

In der Klinik für Kinder- und Jugendmedizin des Marienhaus Klinikums St. Elisabeth Neuwied arbeitet seit wenigen Monaten die Heilpraktikerin Anke Jüssen.

Neuwied. „Guten Morgen, ich bin die Heilpraktikerin. Dr. Ehlen bittet mich, nach Ihrem Sohn Philipp zu schauen“, begrüßt Anke Jüssen Yasmina Boesche, als sie das Krankenzimmer auf der Kinderintensivstation des Marienhaus Klinikums St. Elisabeth betritt. Das, was auf den ersten Blick unvereinbar scheint - nämlich eine Heilpraktikerin, die Kinder in einem Akutkrankenhaus und dort sogar auf der Intensivstation behandelt - wird in der Klinik für Kinder- und Jugendmedizin seit September 2017 in einem Projekt erprobt. „Ich hatte schon lange die Idee, neben der Schulmedizin ergänzend komplementärmedizinische Therapien anzubieten“, sagt Chefarzt Dr. Michael Ehlen. „Denn wir haben immer wieder Kinder, die davon profitieren können.“ Und mit Anke Jüssen hat er für das Projekt die richtige Therapeutin gefunden. Denn sie verfügt über eine breite Ausbildung. Sie ist Heilpraktikerin, Physio- und Sporttherapeutin. Darüber hinaus hat sie eine fünfjährige Ausbildung zur Osteopathin abgeschlossen und beherrscht Akupunktur und Homöopathie.

Den kleinen Philipp möchte Anke Jüssen osteopathisch behandeln. Seine Mutter ist damit einverstanden, sie freut sich, dass es das Angebot in der Klinik gibt. Ihr Sohn wurde im August 2017 in der 27. Schwangerschaftswoche geboren. In seinem kurzen Leben musste er schon zwei Mal am Darm operiert werden. „Das hat er gut überstanden“, freut sich Dr. Ehlen. Allerdings hält er seit einigen Wochen sein Köpfchen schief und erhält deshalb Krankengymnastik. „Anke Jüssen kann ihn mit der Osteopathie zusätzlich unterstützen, damit sich sein kleiner Körper gesund und heil weiterentwickelt“, sagt Dr. Ehlen. Dafür nimmt sie Philipp ganz behutsam in ihre Hände. Sie erspürt die Spannungen und Blockaden an seinem Kopf und seiner Wirbelsäule. Mit gezielten sanften Handgriffen mobilisiert sie das Gewebe, behandelt seine Narbe am Bauch und setzt leichte Reize rechts und links der Wirbelsäule. Mit ihren Fingern übt sie an bestimmten Stellen leichten Druck aus und regt damit das Gewebe an, die Blockaden zu lösen. Philipp scheint die Behandlung zu genießen, er ist ganz ruhig und entspannt. Anke Jüssen zeigt Yasmina Boesche wie gut ihrem Sohn die langsam streichelnden Berührungen tun. „So können Sie auch die Mutter-Kind-Bindung stärken“, sagt Anke Jüssen.

MARIENHAUS KLINIKUM BENDORF - NEUWIED - WALDBREITBACH

Akademisches Lehrkrankenhaus der Johannes Gutenberg-Universität Mainz
Lehrkrankenhaus der Universität Maastricht



Die Heilpraktikerin Anke Jüssen, nimmt Philipp ganz behutsam in ihre Hände und behandelt ihn osteopathisch.

an den beiden Wochentagen, an denen sie in der Klinik für Kinder- und Jugendmedizin arbeitet, die Ärzte bei der Visite. Gerade Kinder mit Viruserkrankungen, die hoch fiebern oder an Infektionen erkrankt sind, können von der Komplementärmedizin profitieren. „In der Kinderheilkunde werden oftmals sehr früh hochwirksame Medikamente notwendig, die häufig auch Nebenwirkungen verursachen“, sagt Dr. Ehlen. „Mit Unterstützung der Komplementärmedizin, können wir die Kinder stärken und diese hochpotenten Medikamente gezielter einsetzen.“ Auch Kinder, die unter unspezifischen Beschwerden wie zum Beispiel chronischen Kopf- oder Bauchschmerzen leiden, für die trotz umfangreicher Diagnostik keine körperliche Ursache gefunden werden kann, gehören zu Anke Jüssens Patienten. Voraussetzung dafür ist jedoch immer das Einverständnis der Eltern.

Derzeit werden in der Klinik für Kinder- und Jugendmedizin Standards entwickelt, die den Einsatz der komplementärmedizinischen Therapien regeln sollen, wie zum Beispiel die Gabe des homöopathischen Mittels Arnica vor einer Operation. „Es kann Kindern nach der OP helfen, schneller wieder fit zu werden, und es unterstützt die Heilung der OP-Wunde“, so Anke Jüssen.

Die Methoden, die Anke Jüssen anwendet, regen die Selbstregulation des Körpers an und unterstützen die Selbstheilungskräfte. „Und das kann die Heilung eines Kindes während der schulmedizinischen Behandlung fördern“, so Dr. Ehlen. Deshalb begleitet Anke Jüssen

„Wir beide verfolgen das gleiche Ziel“, sagen Dr. Ehlen und Anke Jüssen unisono. „Wir wollen Kinder heilen und ihre Familien stabilisieren. Alles was hilft, dieses Ziel zu erreichen, ist gut.“

MARIENHAUS KLINIKUM

im Gespräch



Regelmäßig donnerstagabends laden wir alle Interessierten zu unserer Veranstaltungsreihe **MARIENHAUS KLINIKUM im Gespräch** ein. Im Mittelpunkt der Abende stehen Informationen über Krankheitsbilder, modernste Diagnose- und Behandlungsmethoden und die Fragen der Teilnehmer.

12.04.2018, 18 Uhr
St. Josef Bendorf

Was tun, wenn mein Partner depressiv ist?
Klinik für Psychiatrie, Psychotherapie und Psychosomatik

19.04.2018, 18 Uhr
St. Antonius Waldbreitbach

Volksleiden Krampfadern - Was tun?
Klinik für Gefäßchirurgie

26.04.2018, 18 Uhr
St. Elisabeth Neuwied

Wiederbelebung und Erste Hilfe Training - Wenn man schnell reagieren muss!
Begrenzte Teilnehmerzahl! Anmeldung unter: info@marienhaus-klinikum.de

17.05.2018, 18 Uhr
St. Antonius Waldbreitbach

Mein Herz schlägt unregelmäßig - Was tun?
Klinik für Kardiologie /Rhythmologie

24.05.2018, 18 Uhr
St. Elisabeth Neuwied

Richtiges Verhalten an einem Unfallort - Was passiert dann in der Klinik?
Klinik für Unfallchirurgie

14.06.2018, 18 Uhr
St. Josef Bendorf

Chronische Rückenschmerzen - Was hilft?
Klinik für Wirbelsäulenchirurgie

21.06.2018, 18 Uhr
St. Antonius Waldbreitbach

Kindernotfälle und deren Behandlung - Wann ins Krankenhaus?
Klinik für Kinder- und Jugendmedizin

Exzellente Leistungen bei der interdisziplinären Versorgung

Das Gynäkologische Krebszentrum wurde von der Deutschen Krebsgesellschaft zertifiziert.

Neuwied. Etwa 30.000 Frauen erkranken jährlich in Deutschland an Gebärmutter-schleimhaut-, Gebärmutterhals-, Eierstock-, Scheiden- oder Schamlippenkrebs. Wesentlich für die betroffene Frau sind die möglichst frühe Erkennung und eine optimale Behandlung der Erkrankung.

Um dies langfristig sicher zu stellen, wurde im Marienhaus Klinikum ein Gynäkologisches Krebszentrum speziell für diese Patientinnen etabliert; erst das vierte in Rheinland-Pfalz.

„Gerade die interdisziplinäre Zusammenarbeit und die Behandlung wurden im Prüfbericht der Krebsgesell-

schaft explizit gelobt“, freuen sich Chefarzt Prof. Dr. Richard Berger und Zentrumskoordinator Mehmet Yigit. Denn auf die enge Zusammenarbeit von Gynäkologen, Chirurgen, Internistischen Onkologen, Strahlentherapeuten, Radiologen, Nuklearmediziner und Pathologen legt das Haus großen Wert.

Aus gutem Grund: „Schließlich erfordert die oft komplexe Therapie der Frauen ein abgestimmtes Netzwerk von Experten verschiedener Fachdisziplinen“, so Berger. In wöchentlichen Tumorkonferenzen, an denen behandelnde Ärzte aller Fachdisziplinen teilnehmen, werden die Befunde besprochen und die Therapien nach aktuellsten nationalen und internationalen Leitlinien festgelegt - und zwar individuell für jede Patientin, um jeder Einzelnen die bestmöglichen Heilungschancen zu

garantieren. Unterstützt wird das Team rund um Prof. Dr. Berger von erfahrenen Psychoonkologen, onkologischen Fachkrankenschwestern, Physiotherapeuten und Sozialarbeitern.

Die Zahl der Patientinnen mit bösartigen Erkrankungen der weiblichen Geschlechtsorgane nimmt stetig zu. „Das hängt unter anderem damit zusammen, dass die Menschen immer älter werden“, erläutert Prof. Berger. „Es ist gut, dass das Haus entschieden hat, hierauf zu reagieren.“ Die Zertifizierung war nun das

„i-Tüpfelchen“, das offiziell bestätigt, dass hier nach höchsten medizinischen Standards gearbeitet wird.



Chefarzt Prof. Dr. Richard Berger (Mitte) mit den Oberärzten Mehmet Yigit (links, Zentrumskoordinator) und Christiane Blauert (rechts, stellvertretende Zentrumskoordinatorin).

UNSERE STANDORTE

ST. ELISABETH NEUWIED

Friedrich-Ebert-Straße 59
56564 Neuwied
Telefon 02631 82-0

ST. JOSEF BENDORF

Margaretha-Flesch-Platz 1
56170 Bendorf
Telefon 02622 708-0

ST. ANTONIUS WALDBREITBACH

Margaretha-Flesch-Straße 4
56588 Waldbreitbach
Telefon 02638 923-9

HAUS ST. ANTONIUS WALDBREITBACH

Margaretha-Flesch-Straße 2
56588 Waldbreitbach
Telefon 02638 923-5545

REHA RHEIN-WIED

Andernacher Straße 70
56564 Neuwied
Telefon 02631 3970-0

Weshalb Vorsorge bei Männern so wichtig ist

Frühzeitig gesundheitliche Veränderungen erkennen und rechtzeitig gegensteuern



Foto: Syda Productions - stock.adobe.com

Foto: baranq - stock.adobe.com

Vorsorge wird in Deutschland großgeschrieben. Viele Krankenkassen gewähren Zuschüsse für Präventionsmaßnahmen, um die Mitglieder möglichst lange gesund zu erhalten. Kinder sehen von Geburt an regelmäßig einen Arzt. Von der U1 über die U11 bis

zur J2. Dann sind sie 17 Jahre alt. Frauen gehen anschließend mehr oder weniger regelmäßig zum Frauenarzt. Und die Männer?

Wir sprachen mit Dr. Martin Müller und Dr. Jürgen Schloën aus Montabaur. Die beiden Mediziner sind Fach-

ärzte für Urologie und Andrologie, sozusagen Männerärzte, und führen das privatmedizinische Institut für Männergesundheit in Montabaur.

Gehen Männer regelmäßig zur Vorsorge?

Dr. Schloën: Nein, Männer vernachlässigen die Vorsorge eher. Frauen haben im Gegensatz zu den Männern ein ganz anderes Gesundheitsverhalten. Durch die Verschreibung der Pille und die Gebärmutterhalsuntersuchungen gehen sie jährlich zum Frauenarzt. Männer hingegen gehen ohne Grund nicht zum Arzt. Sie wollen keine Schwäche zeigen, meinen, sie müssten stark sein und funktionieren.

Dr. Müller: Früher gab es wenigstens noch die Musterung, da wurden die jungen

Männer Anfang/Mitte zwanzig noch einmal untersucht. Denn je frühzeitiger eine Erkrankung erkannt wird, desto leichter ist sie wieder in den Griff zu kriegen. Oftmals muss dann nur an kleinen Schrauben gedreht werden, wenn eine Erkrankung denn bemerkt wird. Das Problem ist aber, dass im Alter zwischen 20 und 40 Jahren viele Männer Raubbau mit ihrem Körper treiben. Der verzeiht ihnen in dieser Zeit auch noch vieles. Und dann fragen sich viele Männer, weshalb sie jetzt zur Vorsorge gehen sollen? Es fehlt ihnen ja gar nichts.

Und welche Gründe gibt es?

Dr. Schloën: Ganz viele. Oft sind es nur Kleinigkeiten, die aber Indikatoren für eine größere Erkrankung sein können. Wichtig ist, dass man fachübergreifend die Symp-

tome betrachtet. So kommen zum Beispiel Männer in unsere Praxis mit Potenzstörungen. Die können im Alter zwischen 30 und 40 beginnen. Die schnelle Lösung ist, ein Medikament gegen die Erektionsstörung zu verschreiben. Aber ist es auch die richtige? Denn ca. 20 % der Männer haben Potenzprobleme aufgrund arterieller Durchblutungsstörungen im Penis. Und diese Gefäßprobleme können auf Koronarerkrankungen hindeuten.

Dr. Müller: Studien haben gezeigt, dass jeder 6. Mann, der wegen Potenzproblemen einen Arzt aufsuchte, innerhalb der nächsten fünf Jahre erhebliche Herzprobleme bekam. Ist die Penisdurchblutung gestört, ist das häufig auch am Herzen so. Nicht von ungefähr sterben viele Männer zwischen 40 und 50

häufig an Herzinfarkt. Ohne, dass sie sich zuvor ernsthaft krank gefühlt hätten.

Kommen auch Männer in die Wechseljahre?

Dr. Schloën: Frauen kommen meist wegen eines akuten Hormonabfalls in die Wechseljahre. Bei Männern gibt es diese typischen Wechseljahre nicht. Normalerweise sinkt ab dem 40. Lebensjahr der Testosteronspiegel kontinuierlich um circa 2 % pro Jahr. Bei manchen Männern kann dies jedoch weit mehr sein. Diese hormonelle Umstellung lässt die Männer dann allerdings in Situationen kommen, die den Wechseljahren der Frauen entsprechen können. Die Symptome sind häufig sehr unterschiedlich. Die Kraft lässt nach, Schlafstörungen oder Stimmungsschwankungen können eben-

so auftreten wie Blutarmut oder auch Depressionen. Die Therapie mit Testosteron kann helfen.

Dr. Müller: Aber nicht nur die Wechseljahre können einen Testosteronmangel verursachen. Ein Patient zum Beispiel lebte in einer intakten Beziehung, hatte Libido- und Potenzprobleme, wurde depressiv und dachte sogar bereits daran sich das Leben zu nehmen. Es stellte sich heraus, dass er zu kleine Hoden hatte und dadurch einen massiven Testosteronmangel. Hier konnte Testosteron helfen. Ein anderer Patient mit Testosteronmangel wurde hingegen bereits vor Jahren mit Testosteron erfolglos behandelt, kam jedoch mit ausgeprägten Symptomen eines Testosteronmangels zu uns. Wir fanden durch sorgfältige Diagnostik heraus, dass die Ur-

sache nicht in den Hoden, sondern in einem gutartigen Pro-laktin produzierenden Tumor der Hirnanhangsdrüse lag. Nachdem dieser erfolgreich behandelt wurde, normalisierte sich der Testosteronspiegel von selbst und der Patient war schnell wieder beschwerdefrei.

Worauf sollte bei der Vorsorge noch geachtet werden?

Dr. Schloën: Neben der Vorsorge für urologische Krebserkrankungen und hormonelle Veränderung achten wir auf eine fachübergreifende Vorsorge mit Untersuchung des Fett- und Zuckerstoffwechsels, der Körperzusammensetzung, des Herzens, der Gefäße, der Lungenfunktion und des Darms. Uns ist es besonders wichtig, bereits frühzeitig gesundheitliche Veränderungen zu erkennen, die

vielleicht in zehn Jahren zu einer schweren Erkrankung wie beispielsweise einem Herzinfarkt führen können, um rechtzeitig gegenzusteuern.

Dr. Müller: Wichtig ist uns, dass die Patienten verstehen, weshalb sie etwas in ihrem Leben ändern müssen. Sie müssen nachvollziehen können, wie sich z. B. eine Ernährungsumstellung oder mehr Bewegung auf ihren Körper auswirken. Wenn dieses Wissen bei den Patienten ankommt, dann achten sie auch mehr auf ihren Körper und reagieren rechtzeitig präventiv.

In den letzten Jahren konnten wir glücklicherweise vermehrt feststellen, dass die Männer mehr auf ihren Körper achten. Und viele kommen jetzt jährlich zur Vorsorge. (Petra Dettmer)



Dr. Martin Müller und Dr. Jürgen Schloën aus Montabaur. Foto: HIM

Kleines Schirmchen mit großem Effekt

Blutgerinnsel können nicht aus dem Herzen ins Gehirn gelangen

Ein unangenehmes Hämmern und Pochen am Hals stört Helga Dahrs Alltag enorm. „Das Hämmern ging bis in den Kopf“, erinnert sie sich noch ganz genau. Doch erst durch einen Zufall erfährt Helga Dahr den Grund des ständigen Pochens. „Ich musste wegen einer Lungenentzündung ins Krankenhaus. Dort wurde zusätzlich festgestellt, dass ich Vorhofflimmern habe.“

Und das Vorhofflimmern verursachte das Pochen. Vorhofflimmern ist eine der häufigsten Herzrhythmusstörungen. Sie ist Ursache für jeden vierten Schlaganfall. Ein gesundes Herz arbeitet regelmäßig im Takt: Die Herzvorhöfe ziehen sich gleichmäßig zusammen, das Blut strömt in die Herzkammern, die das Blut sodann in den Kreislauf pumpen. Für diesen perfekten Ablauf sorgen spezielle Herzzellen. Sie übertragen elektrische Signale, die für den richtigen Pump rhythmus sorgen.

Es kann aber auch zu Irritationen kommen. Insbesondere dann, wenn durch eine Störung mehr Signale gesendet werden. Die Vorhöfe kommen dann vollkommen aus dem Konzept und können kaum noch eine komplette Kontraktion durchführen. Aus dem gleichmäßigen Zusammenziehen werden dann eher schnelle unregelmäßige Zuckungen. Die Folge: Es kommt zu Herzrasen, Herzstolpern oder eben Herzpochen. Ein weiteres Übel: das Blut wird nicht mehr kraftvoll aus dem Vorhof in die Kammern gepumpt und bleibt dann gerne im Vorhof hängen und kann zu Blutgerinnseln führen. Dr. Alae Bourakkadi, Kardiologe am Marienhof in Koblenz: „Diese Gerinnsel können



Dr. Alae Bourakkadi. Foto: KKM

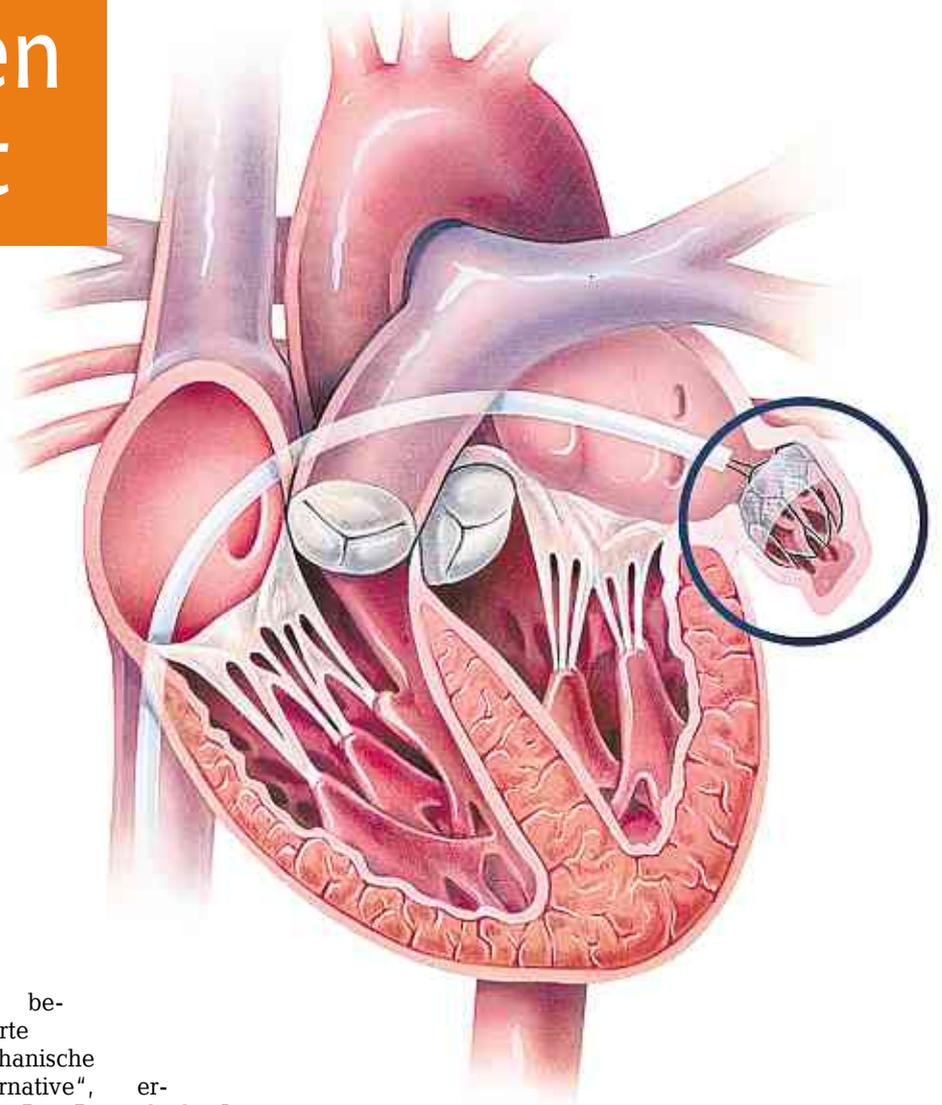
sich lösen, Arterien verstopfen und zu Schlaganfällen oder Durchblutungsstörungen anderer Organe führen.“

Helga Dahr bekommt deshalb einen Blutverdünner. Häufig kann somit die Gefahr der Blutgerinnselbildung beseitigt werden. Doch das Medikament verursacht bei ihr eine Anämie, eine Blutarmut. Jede Anstrengung wird zur Qual. „Wir hatten schon überlegt, einen Treppenlift in unser altes Fachwerkhaus zu bauen.“ Ein neues Behandlungsverfahren lässt Helga jedoch hoffen. „Wenn eine medikamentöse Einstellung bei Vorhofflimmern nicht möglich ist oder zu Komplikationen führt oder der Betroffene zu Stürzen neigt, ist das Vorhof-Schirmchen

eine bewährte mechanische Alternative“, erklärt Dr. Bourakkadi. In dem Vorhof, eine kleine Ausstülpung des Herzens, entstehen die meisten Blutgerinnsel bei Vorhofflimmern. „Das kleine Schirmchen verschließt das Vorhof vollständig“, so Dr. Bourakkadi. Da jedes Vorhof unterschiedlich groß ist, wird es vor dem Eingriff unter Ultraschall vermessen. Die Schirmchen gibt es in fünf Größen.

Im kontrollierten Schlafzustand wird das passende Schirmchen über die Leistenvene mit einem Katheter bis zum Herzen geführt. Der biegsame, dünne Schlauch wird vom rechten Vorhof durch die punktierte Scheidewand in den linken Vorhof geführt. Erreicht er das Herzohr, wird das Schirmchen entfaltet und bei korrekter Position vom Katheter gelöst. Kleine Anker fixieren das Schirmchen nun und verschließen die Ausstülpung. „Nach ein paar Wochen ist das Schirmchen mit dem Gewebe überzogen und das Vorhof, als häufigste Quelle für eine Hirnembolie bei Vorhofflimmern definitiv ausgeschaltet. Das Schlaganfallrisiko kann so dauerhaft gesenkt werden“, erklärt Dr. Bourakkadi.

(Petra Dettmer)

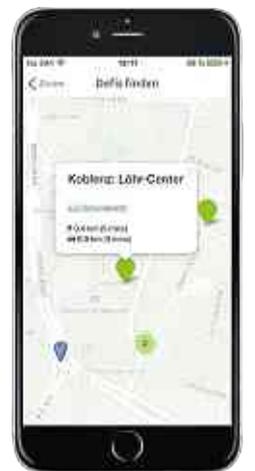


Fotos: Boston Scientific (2) / Malteser Hilfsdienst

Handy-App leitet Herzmassage an

Ein Mensch liegt bewusstlos auf dem Boden. Sein Herz schlägt nicht mehr. Was nun? Richtig, sofort den Notarzt anrufen, aber je nach Örtlichkeit und Verkehr kann die Ankunft des Notarztes oder der Rettungssanitäter dauern. Zeit selber zu handeln. Zwei Drittel der Bevölkerung ist auch bereit dazu, jedoch eher auf psychologischer oder organisatorischer Ebene. Nur die wenigsten trauen sich, lebensrettende Maßnahmen durchzuführen wie eine Herzmassage oder das Benutzen eines Defibrillators. Viele Ersthelfer haben Angst, etwas falsch zu machen. Dabei ist das Wichtigste in solch einem Moment, das Herz wieder zum Schlagen zu bringen. Eventuell gebrochene Rippen heilen wieder. Sauerstoffmangel hingegen kann zu irreparablen Schäden führen. Verständlich ist die Scheu der Ersthelfer dennoch, kommt man doch nur selten in eine Situation, in der es um Leben und Tod geht. Aus diesem Grund gibt es mittlerweile Apps, die die Ersthelfer unterstützen sollen. Sie sollen ihnen die Angst vor dem Handeln nehmen.

Wer nicht genau weiß, was von ihm als Ersthelfer erwartet wird, kann die App öffnen. Dort wird ihm schrittweise erklärt, was zu tun ist. Der Malteser Hilfsdienst hat eine „Erste-Hilfe-App“ für Android- und für iOS-Geräte. Die App „Ich kann Leben retten“ vom BKK-Landesverband NORDWEST ist nur auf iOS-Geräten verfügbar. Wer den nächsten Defibrillator sucht und Hilfe in der Anwendung, kann sich die App „Defi Now!“ runterladen. Sie funktioniert sowohl auf Android- als auch auf iOS-Geräten.



Schönheit trinken

Mineralstoffreiches Wasser versorgt die Haut mit Nährstoffen und Feuchtigkeit

Peelings und Feuchtigkeitslotionen, Masken und Lippenbalsam füllen das Badezimmer schönheitsbewusster Frauen. Die zahlreichen Töpfe, Tiegel und Tuben dienen nur einem Ziel: einer glatten und vital aussehenden Haut. „Doch Vorsicht – wer seinen Körper zu häufig reinigt, cremt und pudert, kann ihm sogar Schaden zufügen“, warnt Katja Schneider, Gesundheitsexpertin beim Verbraucherportal Ratgeberzentrale.de. Sei die Haut beispielsweise ständig „zugekleistert“, nehme man ihr die Luft zum Atmen. Dermatologen warnen außerdem bei übermäßigem Einsatz von Cremes vor den enthaltenen Bindemitteln. Diese sogenannten Emulgatoren lösen die hauteigenen Fette heraus, so dass es zu feinsten Rissen in der Hautbarriere kommen kann.

Hautzellen sind „durstig“

Neben der Pflege von außen kann man die Haut auch von innen stärken. Als größtes Organ enthält sie etwa zwei Mil-



Foto: Antonioguilllem - stock.adobe.com

liarden Zellen, die einen Hauptteil des Körperwassers speichern. Sind diese nicht

ausreichend hydriert, so ist das auch von außen sichtbar. Dann sinkt die Widerstands-

kraft der Haut, sie trocknet aus und verliert an Spannung – es bilden sich vermehrt Fal-

ten. Wer viel Wasser trinkt, unterstützt damit also seinen glatten Teint. Ein mineralstoffreiches Wasser eignet sich besonders gut, um den Körper zu hydrieren: Es ist natürlich rein, frei von chemischen Zusätzen, Geschmacks- und Farbstoffen und versorgt den Körper zusätzlich mit Nährstoffen und Spurenelementen.

Studie bestätigt positive Wirkung

Mit 1800 Milligramm pro Liter hat dieses Wasser einen besonders hohen Hydrogencarbonat-Anteil. Dies erleichtert die Aufnahme von Wasser in den Zellen. Eine Studie hat gezeigt, dass sich der regelmäßige Genuss von Wasser positiv auf das Hautbild auswirkt. Die Haut sieht straffer und frischer aus, sie weist eine geringere Fältelung auf und wirkt dadurch glatter. Darüber hinaus kann der hohe Mineralstoffgehalt helfen, etwaige Mängel im Organismus auszugleichen und das Säure-Basen-Verhältnis im Gleichgewicht zu halten. (djd)

— Anzeige —

**Regelmäßige
INSTITUT
FRESENIUS
Qualitätskontrolle**

- ✓ Premiummineralwasser mit hoher Mineralisierung
- ✓ ausgewogen im Geschmack
- ✓ soziale & ökologische Nachhaltigkeit

RHODIUS wurde als Premiummineralwasser zertifiziert.

Was bedeutet das für Sie?

- ✓ Höchste Produktqualität durch strengere Anforderungen an Grenzwerte als bei herkömmlichen Mineralwässern und Leitungswasser
- ✓ 100 % Natürlichkeit und Reinheit
- ✓ Nachhaltige Produktion und Umweltschutz

www.rhodiumineralwasser.de



Häufig wechselnde, ungeschützte Sexualkontakte können das Risiko für eine Hepatitis-C-Infektion erhöhen. Zudem können Tätowierungen und auch Piercings unter nicht sterilen Bedingungen Ursachen für eine Hepatitis-C-Infektion sein.

Fotos: djd/Gilead Sciences GmbH

Hepatitis C: Was jeder wissen sollte

Renommierte Leberexperten klären über die Krankheit auf

Hepatitis C zählt zu den weltweit häufigsten viralen Infektionskrankheiten. Die oft chronisch verlaufende Lebererkrankung kann zu Organschäden bis hin zum Leberzellkrebs führen. Doch Hepatitis C hat inzwischen viel von ihrem Schrecken verloren, denn sie kann heute dank moderner Medikamente meist vollständig geheilt werden. Doch die Öffentlichkeit ist immer noch zu wenig über die Krankheit informiert. Zudem zeigt Hepatitis C oft lange Zeit nur unklare Symptome wie Müdigkeit und Appetitlosigkeit.

Daher wissen von den etwa 250 000 Infizierten in Deutschland etwa 40 Prozent gar nicht, dass sie mit dem Hepatitis-C-Virus (HCV) infiziert sind. Um das zu ändern, will die bundesweite Aufklärungskampagne „Bist du Chris?“ informieren und ermutigen, sich auf HCV testen zu lassen.

Hepatitis C kann jeden treffen

Häufig wird angenommen, dass Hepatitis C nur auf Risikogruppen wie Drogenabhängige und Homosexuelle beschränkt ist. Dem widerspricht Prof. Dr. med. Markus

Cornberg, Medizinischer Geschäftsführer der Deutschen Leberstiftung, ganz deutlich: „Eine Infektion mit dem Hepatitis-C-Virus kann grundsätzlich jeden treffen. Die Übertragung erfolgt über Blut-zu-Blut-Kontakt. Es gibt zahlreiche Ansteckungsmöglichkeiten und Risikofaktoren, die nicht auf spezifische Gruppen beschränkt sind.“ Zu den Risikofaktoren gehören etwa Bluttransfusionen vor 1992, medizinische Behandlungen und Piercings oder Tätowierungen unter nicht sterilen Bedingungen, die Ausübung eines medizinischen Berufs,

Sexualpraktiken mit der Gefahr der Blut-zu-Blut-Übertragung, aktiver und vergangener Drogenkonsum sowie längere Aufenthalte in Ländern mit hoher Infektionsrate. Unter bist-du-chris.de gibt es eine ausführliche Risiko-Checkliste. Falls man ein erhöhtes Hepatitis-C-Risiko bei sich vermutet, sollte man mit seinem Arzt über einen Test sprechen.

Impfung nicht möglich

Ein sicherer Schutz vor einer HCV-Infektion ist nach wie vor nicht möglich: „Anders als bei der Hepatitis A und B gibt

es gegen Hepatitis C keine Impfung“, erläutert Prof. Dr. med. Claus Niederau, Vorsitzender des Vorstands der Deutschen Leberhilfe. Auch bei einer bereits durchgemachten Erkrankung stelle sich keine Immunität ein, sodass man sich erneut infizieren könne. Menschen in medizinischen Berufen rät der Professor, sich in regelmäßigen Abständen und speziell nach Nadelverletzungen kostenlos vom Betriebsarzt testen zu lassen. Vor dem Test selbst braucht sich niemand zu fürchten. „Der Hepatitis-C-Test ist ein unkomplizierter

Bluttest. Der erste Test untersucht die Leber-Blutwerte und dient zunächst der Orientierung, ob ein krankhafter Prozess abläuft. Bei Verdacht wird danach noch ein weiterer Bluttest durchgeführt. Eine Punktion der Leber ist heutzutage meist nicht mehr notwendig“, so Prof. Cornberg.

Behandlung besser verträglich

Bei einem positiven Befund ist die Behandlung heute nicht nur deutlich wirksamer, sondern auch viel weniger belastend als die frühere langwierige Therapie. „Die modernen Medikamente sind nur wenige Wochen einzunehmen und führen bei den meisten Patienten zur Heilung. Keine Angst also vor der Behandlung, diese Furcht ist unbegründet“, kann Prof. Cornberg beruhigen. Mithilfe der neuen Therapiemöglichkeiten und einer besseren Aufklärung der Bevölkerung könnte Hepatitis C in Deutschland bis zum Jahr 2030 ganz eingedämmt werden – so auch die Zielvorgabe von Bundesregierung und WHO. Jeder möglicherweise Betroffene sollte sich also testen und gegebenenfalls behandeln lassen. (djd)



Größer, heller, schärfer

Wenn die Brille nicht mehr ausreicht, sind stärkere Sehhilfen gefragt



Nach Angaben der Weltgesundheitsorganisation WHO gibt es mehr als eine Million sehbehinderte Menschen in Deutschland. „Sehbehindert“ bedeutet kurz gesagt, dass die Betroffenen trotz Brille oder Kontaktlinsen nur eine Sehschärfe von weniger als 30 Prozent erreichen. Sowohl im Alltag als auch in der Freizeit und beim Verfolgen von Hobbys und Interessen sind damit oft große Einschränkungen verbunden: vom Entziffern von Fahrplänen, Etiketten und Rezepten über das Lesen von Zeitungen und Büchern, das

Betrachten von Bildern oder das Fernsehen bis zum Besuch von Ausstellungen oder Museen – alles kann ohne Hilfe zum Problem werden.

Technische Hilfsmittel pushen das Sehvermögen

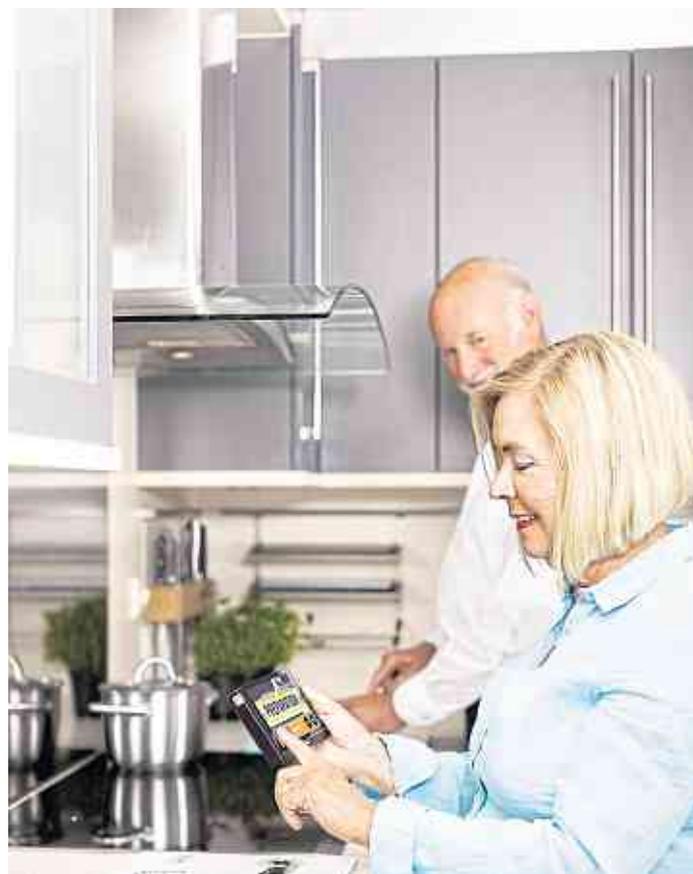
Es muss dabei nicht unbedingt die Hilfe von anderen Menschen sein, die Sehbehinderten eine bessere Teilhabe ermöglicht. Oft lässt sich durch geeignete technische Mittel das verbliebene Sehvermögen so gut nutzen, dass viele Herausforderungen wieder selbstständig bewäl-

tigt werden können. Entscheidend sind dabei vor allem zwei Dinge: Eine ausreichende Vergrößerung und eine gute Ausleuchtung des betrachteten Objekts. Denn die verschlechterte Auflösung schwacher Augen lässt sich durch eine entsprechend größere Abbildung in vielen Fällen ausgleichen. Dazu haben Sehbehinderte oft einen deutlich höheren Lichtbedarf als Normalsichtige.

Je nach Grad der Behinderung und zu bewältigender Seh Aufgabe kann dann das richtige Hilfsmittel eingesetzt werden. Anbieter haben inzwischen eine breite Palette von Sehhilfen auf Lager – beispielsweise Spezialbrillen, Lupen und Lesegläser, Lupen mit zusätzlicher LED-Beleuchtung und elektronische Sehhilfen mit Digitalkamera und zahlreichen Zusatzfunktionen. Menschen mit Sehbehinderung sollten sich für die Auswahl am besten an einen zertifizierten LowVision-Optiker wenden.

Verschiedene Modelle ausprobieren

Beim Fachoptiker wird man nicht nur eingehend und fundiert beraten, meist sind dort auch alle in Frage kommenden Sehhilfen vorrätig und können getestet werden. So kann man bei einigen Leucht-lupen zwischen verschiedenen Lichtfarben wählen – kalt-, neutral- und warmweiß, da bei unterschiedlichen Augenproblemen verschiedene Farbspektren als angenehm empfunden werden. Auch lässt sich ausprobieren, ob man gut mit einem batteriebetriebenen Modell zu-rechtkommt oder lieber auf modernste Aufladung durch Induktion setzt. (djd)



Kleine Schrift, schlechte Beleuchtung - bei schwierigen Seh-Bedingungen kann eine Leuchtlupe Abhilfe schaffen. Auch ein schneller Blick ins Rezept ist mit dem richtigen Hilfsmittel für Sehbehinderte kein Problem.
Foto: djd/Optelec/A. Schweizer

**DRK Krankenhaus
Altenkirchen-Hachenburg**

Leuzbacher Weg 21 · 57610 Altenkirchen

Förderverein
DRK Krankenhaus
Altenkirchen e.V.

Vortragsreihe für Patienten und Interessierte 2018

Uhrzeit: **18:30 Uhr** *Eintritt frei*

Ort: Cafeteria im DRK Krankenhaus Altenkirchen-Hachenburg,
Leuzbacher Weg 21, 57610 Altenkirchen

Erste Hilfe für Eltern von Teenagern	Mittwoch, 13.06.2018 Dr. med. Andrea Haverkamp-Krois Chefarztin Kinder- und Jugendpsychiatrie
Sodbrennen und Reflux bei Zwerchfellbruch (Hiatushernie) • Diagnostik und Therapieoptionen	Mittwoch, 11.07. 2018 Herr Robert Hanisch Chefarzt Allgemein/Viszeralchirurgie Dr. Ciprian Ovidiu Rosca Facharzt Chirurgie
Seit mehr als einem Monat Durchfall und kein Ende – Was tun? – • Ursache, Diagnostik, Therapie	Mittwoch, 19.09.2018 Herr Dirk Werner Chefarzt Innere Medizin
CRPS-Morbus Sudeck • Krankheitsverständnis und Behandlungsansätze aus Sicht des Chirurgen und aus Sicht des Schmerztherapeuten	Mittwoch, 07.11.2018 Dr. Barbara Schneider Fachärztin f. Anästhesiologie, spezielle Schmerztherapie, Schmerzpsychotherapie, Psychotherapie, Akupunktur Dr. Frank Hostmann Chefarzt Unfall-, Hand- und Wiederherstellungschirurgie
Patientenverfügung/ Vorsorgevollmacht • Hilfestellung bei der Durchführung	Mittwoch, 28.11. 2018 Dr. Isabella Jung-Schwandt Oberärztin Anästhesie Dr. Peter Henn Chefarzt Anästhesie, Ärztlicher Direktor Ralf Käppele Fachanwalt Familien/Erbrecht

REVOLUTION

Micro-Needling Treatment

deutlich reduzierte Falten ▪ sichtbar gestraffte Konturen

KOSMETIKSTUDIO

★★

CHRISTINA
KRÄMER

Hauptstraße 46 · 56253 Treis-Karden · Tel. 02672-7982



Die Blütezeit vieler Pflanzen hat sich nach vorne verlagert. Für Pollenallergiker nur bei wirksamer Behandlung ein Grund zur Freude. Schon ab Januar können die ersten Pollen wieder Heuschnupfen verursachen. Foto: djd/Allvent/detailblick-foto -, M. Stolt - stock.adobe.com

Frühstart in die Pollensaison

Durch den Klimawandel droht der erste Heuschnupfen immer früher

Kein Niesreiz, kein Fließschnupfen, kein Augenjucken – für Pollenallergiker bietet der Winter dank Kälte und Dunkelheit eine willkommene Erholungsphase. Doch diese wird immer kürzer. Denn aufgrund des Klimawandels hat sich die Wachstums- und Blühperiode vieler Pflanzen in unseren Breiten deutlich verlängert. So fliegen beispielsweise die hochallergenen Haselpollen nicht mehr wie früher erst im Februar oder März, sondern vielerorts bereits ab Januar. Und auch die Blütezeiten anderer stark allergieauslösender Frühblüher wie Erle und Birke beginnen inzwischen deutlich früher.

Beschwerden natürlich lindern

Als Folge leiden viele Heuschnupfengeplagte schon mitten im Winter unter den lästigen Symptomen. Und anders als bei einer Erkältung halten die Beschwerden oft über Wochen oder gar Monate an – bei Mehrfachallergikern im schlimmsten Fall bis Ende Oktober. Die Ursache ist eine Überreaktion des Immunsystems auf eigentlich harmlose Bestandteile der Pollen. Betroffene sind dadurch in ihrer Lebensqualität oftmals stark eingeschränkt, und gängige Therapien wie eine Desensibilisierung oder Antihistaminika sorgen häufig nicht für die gewünschte

Beschwerdefreiheit. Zudem befürchten viele Allergiker die Nebenwirkungen mancher Allergietabletten wie Müdigkeit und Mundtrockenheit. Eine Alternative kann dann die Naturmedizin bieten, zum Beispiel mit einem Extrakt aus der Tragantwurzel *Astragalus membranaceus*. Der pflanzliche Spezialextrakt lindert das Auftreten aller Heuschnupfensymptome, wie eine Studie belegt. Dieser kann die Empfindlichkeit gegenüber Pollenallergenen senken und ist dabei praktisch nebenwirkungsfrei.

Nützliche Anti-Pollen-Tipps

Wer jetzt wieder unter roten Augen und kribbelnder Nase leidet, sollte außerdem ein paar weitere Tipps beherzigen. So sollten Hauschnupfengeplagte in der Stadt frühmorgens lüften, auf dem Land dagegen abends, da dann jeweils die niedrigsten Pollenkonzentrationen herrschen. Für eine ruhige Nacht hilft: Pollenschutznetze an den Fenstern anbringen, Böden häufig wischen, vor dem Zubettgehen Haare waschen und die getragene Kleidung nicht im Schlafzimmer lagern. Manche Betroffene haben auch gute Erfahrungen damit gemacht, im Freien eine Brille oder Sonnenbrille zu tragen, damit weniger Pollen in die besonders empfindlichen Augen gelangen. (djd)



Heuschnupfen ernst nehmen

„Das bisschen Niesen“ wird von Nicht-Betroffenen nicht selten als Lappalie abgetan. Doch Heuschnupfen mit seinen Symptomen wie Niesen, Fließschnupfen, Juckreiz und Bindehautentzündung bis hin zu starker Müdigkeit ist nicht nur sehr belastend – unbehan-

delt kann es zu einem „Etagenwechsel“ in Bronchien und Lunge kommen, sodass sich Asthma entwickelt. Betroffene sollten deshalb frühzeitig einen Arzt aufsuchen, der eine genaue Diagnose stellen und eine Behandlung empfehlen kann.

Was tun gegen Krebs?

Experten des Krebsinformationsdienstes im Gespräch

Trotz diverser Früherkennungsangebote und neuer Therapiemöglichkeiten, die in vielen Fällen bessere Heilungschancen versprechen, hat Krebs kaum etwas von seinem Schrecken verloren. Zwei Drittel der Deutschen fürchten sich laut einer forsa-Umfrage vor einer bösartigen Tumorerkrankung – und für tatsächlich Betroffene bricht angesichts der Diagnose erst einmal die Welt zusammen. Oft können dann gute Informationen die Angst nehmen und die Krankheit besser „fassbar“ machen. Neben den behandelnden Ärzten stellt hier der Krebsinformationsdienst (KID) des Deutschen Krebsforschungszentrums eine fachlich versierte und neutrale Anlaufstelle dar.

Ein dort vielfach angesprochenes Thema ist, ob sich Krebs durch das eigene Verhalten verhindern lässt. Dazu erklärt Dr. med. Susanne Weg-Remers, Ärztin und Leiterin des Krebsinformationsdienstes (KID): „Eine gesunde Ernährung, regelmäßige Bewegung sowie das Vermeiden von Alkohol und Nikotin können einen gewissen Schutz vor Krebs bieten. Aber selbst, wenn alle Empfehlungen beherzigt werden – eine 100-prozentige Sicherheit, nicht zu erkranken, gibt es nicht. Das liegt daran, dass Krebs in den meisten Fällen durch zufällige genetische Fehler bei der Zellteilung entsteht. Dagegen ist keiner gewappnet.“ Schützen könne man sich aber beispielsweise bis zu einem gewissen Grad vor schwarzem Hautkrebs: „Als wichtigster von außen wirkender Risikofaktor gilt eine erhöhte Belastung mit ultravioletten Strahlen. Hier ist der vernünftige Umgang mit Sonne und Solarien die wichtigste Maßnahme, um sein Erkrankungsrisiko zu senken“, so die Ärztin. Bei anderen möglichen Risikofaktoren sei sich die Wissenschaft noch nicht ganz einig: „Ein ursächlicher Zusammenhang zwischen der Aufnahme von Aluminium aus Deos und der Entstehung von Brustkrebs beim Menschen konnte wissenschaftlich bisher nicht belegt werden.“

Früherkennung individuell abwägen

Neben einer gesunden Lebensweise können auch Früherkennungsuntersuchungen ein nützliches Mittel sein, um Krebs, wenn auch nicht zu verhindern, so doch



Genauere Informationen und Faktenwissen können Betroffenen helfen, mit der Diagnose „Krebs“ besser zurechtzukommen.

Foto: djd/Krebsinformationsdienst, Deutsches Krebsforschungszentrum

rechtzeitig für eine erfolgreiche Behandlung zu erkennen. Die Entscheidung, welche Maßnahmen man wahrnehmen will, hängt dabei immer auch von der persönlichen Situation ab. So ist zum Beispiel laut Dr. med. Brigitte Schwikowski-Kukla, Ärztin und Leiterin des Telefondienstes des KID, für Familienmitglieder von Darmkrebspatienten eine dem Risiko angepasste Vorsorge auf jeden Fall sinnvoll. „Die Darmspiegelung, auch Koloskopie genannt, ist die zuverlässigste Methode zur Darmkrebsfrüherkennung. In Abhängigkeit vom Befund können dann nach der ersten Darmspiegelung individuell weitere Untersuchungsintervalle festgelegt werden.“

Auch beim Mammographie-Screening für Frauen sei die Entscheidung immer individuell: „Hier geht es um die Abwägung der Frage, ob die Sorge, Brustkrebs nicht rechtzeitig zu entdecken, größer ist als die Angst vor einem Fehlalarm oder vor der Strahlenbelastung“, erläutert die Expertin und verweist auf die Infoblätter zur Krebsfrüherkennung, die unter www.krebsinformationsdienst.de zu finden sind.

Bereits mit einer Krebsdiagnose konfrontierte Patienten wollen oft wissen, was sie zusätzlich zu den medizinischen Therapien selbst zu ihrer Genesung beitragen können. So wird häufig vermutet, dass „kämpfen“ und ein starker Wille die Heilung begünstigen können. „Wissenschaftliche Untersuchungen haben bisher keine eindeutigen Anhaltspunkte dafür gefunden, dass eine ganz bestimmte Art des Umgangs mit der Krankheit besonders günstig ist“, widerspricht hier Dr. Schwikowski-Kukla. „Jede Patientin, jeder Patient erlebt und verarbeitet Behandlung und Krankheit auf seine ganz eigene Weise. Dabei kann eine aktive oder ‚kämpferische‘ Grundhaltung hilfreich sein, aber genauso auch das Zulassen von Gefühlen wie Angst, Traurigkeit oder Wut. Wichtig ist, so mit der Erkrankung leben zu lernen, dass eine möglichst hohe Lebensqualität erhalten bleibt oder wieder erreicht werden kann. Betroffene, die über längere Zeit psychisch stark belastet sind, können Unterstützungsangebote in Anspruch nehmen, beispielsweise in einer ambulanten Krebsberatungsstelle.“ Aber auch ganz praktische

Probleme beschäftigen Betroffene im Alltag – zum Beispiel, ob man mit einer Krebserkrankung die Sauna besuchen darf. „Für die meisten Krebspatienten ist die Anwendung von Wärme problemlos möglich. Vorsichtig sollte man aber während und kurz nach einer belastenden Behandlung sein – und auch dann, wenn man insgesamt geschwächt ist“, erklärt Dr. med. Ursula Will, Ärztin und Leiterin des E-Mail-Service des KID, hierzu. „Besondere Vorsicht ist auch geboten bei erhöhtem Infektionsrisiko unter einer Chemotherapie, wenn durch eine Bestrahlung die Haut zeitweise geschädigt ist oder wenn nach einer Lymphknotenentfernung ein erhöhtes Risiko für ein Lymphödem besteht. Krebspatienten sollten daher vor einem Saunabesuch immer erst mit ihren behandelnden Ärzten sprechen.“

Ein weiteres großes Thema ist die Ernährung. Hier kursieren zahlreiche Mythen, etwa über „Krebsdiäten“, deren Nutzen aber nicht wissenschaftlich belegt ist. Belegte Informationen finden sich beispielsweise unter [www.krebsinformations-](http://www.krebsinformationsdienst.de/behandlung/)

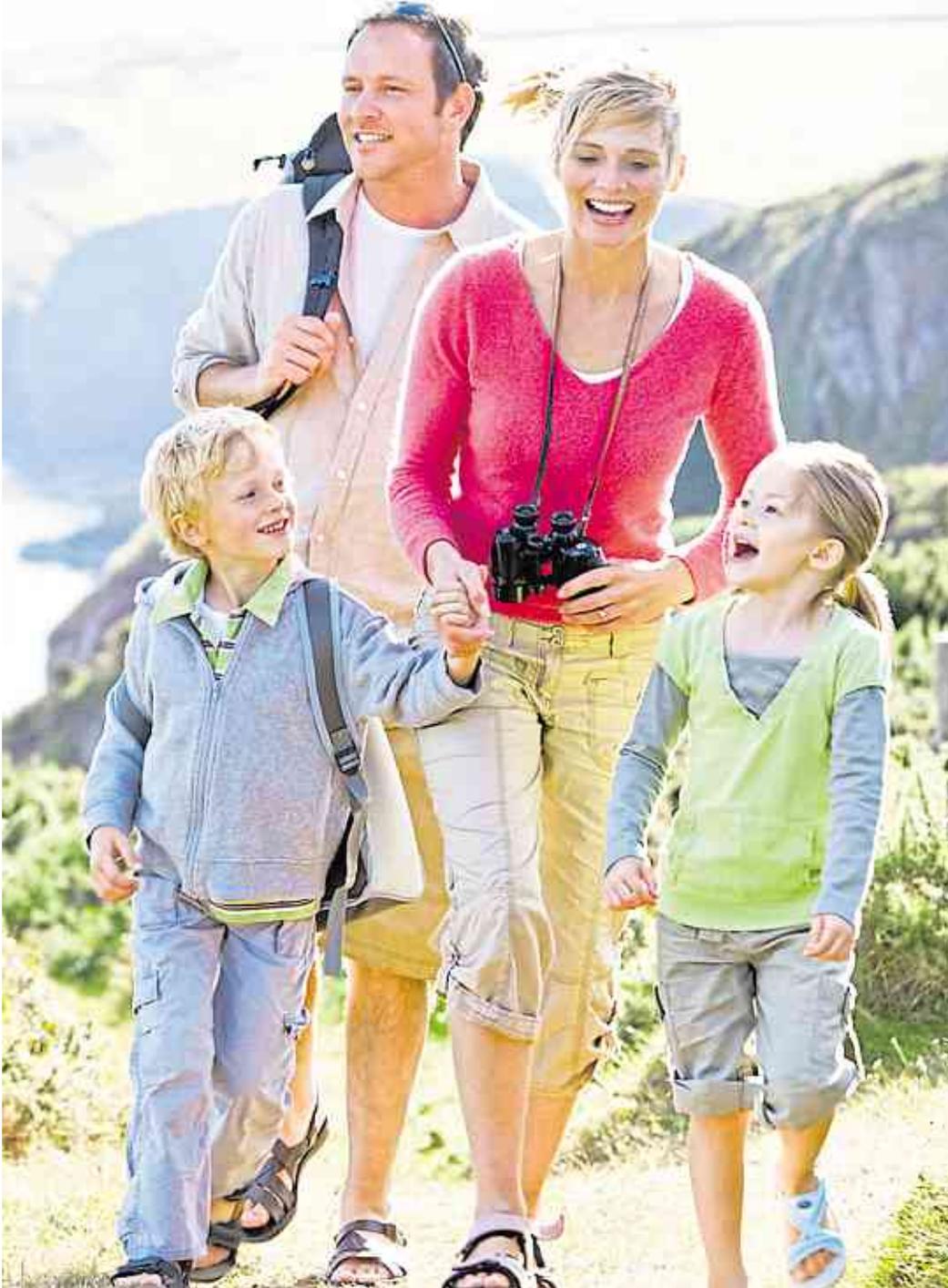
[ernaehrung-therapie-index.php](http://www.krebsinformationsdienst.de/ernaehrung-therapie-index.php).

Informationen zu Therapien

Wenn es um die medizinische Behandlung einer bestimmten Krebserkrankung geht, sind natürlich immer die behandelnden Ärzte die ersten Ansprechpartner. Viele Betroffene möchten sich aber zusätzlich informieren. Männer mit Prostatakrebs etwa fürchten oft Nebenwirkungen der Therapie wie Impotenz und Inkontinenz und suchen nach Alternativen. „Für Patienten mit einer auf die Prostata begrenzten Erkrankung stehen neben der Operation verschiedene Formen der Bestrahlung zur Verfügung. Bei kleinen, wenig aggressiven Tumoren kann zunächst auch eine aktive Überwachung mit regelmäßigen Kontrolluntersuchungen erwogen und erst bei einem Fortschreiten der Erkrankung eine Behandlung eingeleitet werden“, so Dr. Will. Für ältere Männer mit Begleiterkrankungen komme auch das „abwartende Beobachten“ in Frage, bei dem eine Behandlung erst beim Auftreten von Beschwerden begonnen wird. Heilung sei dann allerdings unter Umständen nicht mehr möglich. (djd)



Ein Check-up beim Arzt bringt Klarheit: Stark erhöhte Cholesterinwerte sollten so früh wie möglich erkannt und gesenkt werden. Foto: djd/Sanofi/thx



Der Herzinfarkt kommt selten aus heiterem Himmel

Stark erhöhte Cholesterinwerte können auch in jungen Jahren ein Alarmsignal sein

Wer jung ist, geht häufig davon aus, dass Herz-Kreislauf-Erkrankungen ältere Menschen betreffen. Entsprechend wenige junge Leute machen sich Gedanken über Cholesterin oder lassen ihre Werte kontrollieren. Doch Experten raten zum Umdenken. Denn die Werte des schlechten LDL-Cholesterins (LDL-C) und das damit verbundene Herz-Kreislauf-Risiko können schon in jungen Jahren stark erhöht sein.

Diese Zusammenhänge werden jungen Patienten häufig erst bewusst, wenn es scheinbar aus heiterem Himmel zu einem Herzinfarkt gekommen ist. Zur effektiven Vorbeugung ist die frühe Bestimmung der Cholesterinwerte eine wichtige Option. Ein Tipp wäre, gleich beim nächsten Arztbesuch darum zu bitten, nicht nur das Gesamtcholesterin zu bestimmen, sondern auch eine Aufschlüsselung in HDL- und LDL-Cholesterin und die Triglyzeride machen zu lassen. Denn anhand eines differenzierten Lipidprofils lassen sich erhöhte LDL-C-Spiegel entdecken und notfalls eine Behandlung einleiten, bevor sich LDL-Cholesterin in den Gefäßen ablagern und zu einem Gefäßverschluss führen kann.

Gendefekt beeinträchtigt Fettstoffwechsel

Vor allem Hochrisiko-Patienten sollten ihre Cholesterinwerte regelmäßig kontrollieren lassen. Dies gilt etwa für Menschen, die bereits eine

Herz-Kreislauf-Erkrankung erlitten haben, an Diabetes leiden oder jene, die aufgrund einer erblich bedingten Fettstoffwechselstörung erhöhte Cholesterinwerte aufweisen.

Die sogenannte Familiäre Hypercholesterinämie (FH) wird nur selten diagnostiziert. Daher wissen schätzungsweise 90 bis 99 Prozent der Betroffenen gar nicht, dass bei ihnen ein Gendefekt den Fettstoffwechsel beeinträchtigt. Weiterführende Informationen dazu gibt es auf der Website der Patientenorganisation unter www.chol-co.org.

Bereits ein Elternteil kann die Erkrankung an die Kinder weitervererben. Bei Verdacht auf eine FH ist neben der Cholesterinwertmessung auch eine Erhebung der Krankengeschichte bei Verwandten ersten Grades notwendig. Wird eine FH bestätigt, sollten auch Eltern, Geschwister und Kinder getestet werden. Um Arteriosklerose und Herz-Kreislauf-Erkrankungen vorzubeugen, ist neben einem gesunden Lebensstil in der Regel eine Behandlung mit Statinen vonnöten. Doch nicht alle FH-Patienten können mit dieser Standardbehandlung ihre LDL-C-Zielwerte erreichen. Therapeutische Ansätze mit Antikörpern, die die Bedürfnisse von Hochrisikopatienten noch stärker berücksichtigen, machen für die Zukunft Hoffnung auf ein verbessertes Cholesterinmanagement. (djd)

Defekte Rezeptoren

Obwohl sie eine der häufigsten angeborenen Fettstoffwechselstörungen ist, wird die sogenannte Familiäre Hypercholesterinämie (FH) nur sehr selten sofort erkannt. Ursache der FH ist ein angeborener Gendefekt

an den LDL-Rezeptoren, die das LDL-Cholesterin (LDL-C) aus dem Blut vor allem in die Zellen der Leber einschleusen. Wenn der Defekt auftritt, sind diese Rezeptoren mehr oder weniger stark in ihrer Funktion gestört. So

kann nur wenig oder gar kein LDL-C aus dem Blut aufgenommen werden. Das LDL-C verbleibt im Blut, der LDL-C-Spiegel steigt und das LDL-C lagert sich in den Gefäßwänden der Arterien ab. Dies verengt die Arterien – Arteriosklerose kann entstehen.



Wenn dringende Arbeiten erledigt werden müssen, sind in unserer Arbeitswelt Überstunden eher die Regel als die Ausnahme. Foto: djd/Basica/panthermedia/alebloska

Bei Erschöpfung neu starten

Regulationstherapie kann verlorene Energie zurückbringen

Nur wenigen Menschen gelingt es, mit Ruhe in den Tag zu starten. Die meisten hetzen ohne Frühstück zur Arbeit. Sie kippen einen Kaffee im Stehen runter und checken unterwegs schon mal ihre E-Mails. Der Zeitplan zwischen den Terminen ist eng. Für ein gesundes Essen in der Mittagspause bleibt oft wenig Zeit. Auch der Ausgleichssport nach Feierabend fällt häufig flach. Doch der achtsame Umgang mit dem Körper

rächt sich. Oft stehen Patienten unter Stress, als würden sie permanent Marathon laufen – und merken es selbst nicht. Erschöpfung, erhöhte Stressempfindlichkeit, Stoffwechselstörungen, Muskel- und Gelenkschmerzen sowie Übergewicht sind einige der Symptome, mit denen Patienten zu Ärzten kommen.

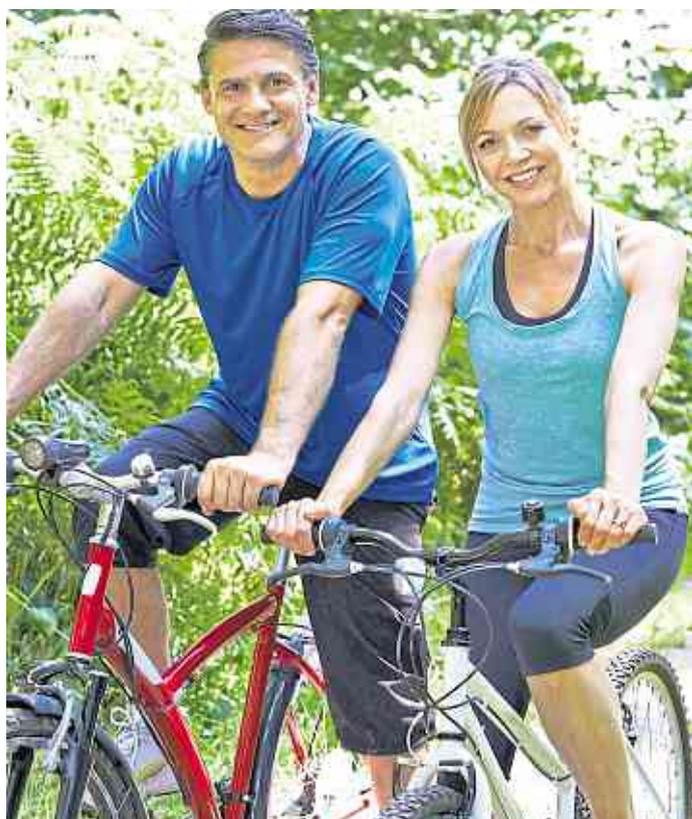
Impulse setzen

Nach der Einschätzung von Ärzten für Naturheilverfahren

spielt bei der Entstehung der Beschwerden häufig eine Beeinträchtigung des Energiehaushalts eine entscheidende Rolle. Sie kann auf eine latente Übersäuerung des Stoffwechsels zurückzuführen sein. Denn Stress, Bewegungsmangel und eine einseitige Ernährung belasteten das Säure-Basen-Gleichgewicht. Ziel ist es, mit einer entsäuernden Regulationstherapie Impulse zu setzen, um das vegetative Nervensystem wieder in die Balance zu bringen und die Selbstheilungskräfte zu aktivieren.

Stoffwechsel entlasten

Ein ausgeglichener Säure-Basen-Haushalt ist für den reibungslosen Ablauf aller Stoffwechselfvorgänge von zentraler Bedeutung. Er ist die Grundvoraussetzung für eine gute Gesundheit. Bei Patienten, die keine mindestens 14-tägige Schrothkur machen können oder möchten, wird auf eine alltagstaugliche Entsäuerung mit einer vollwertigen ballaststoffreichen Ernährung und gut verträglichen Basenprodukten aus der Apotheke gesetzt. Bei regelmäßiger Einnahme können basische Mineralstoffe überschüssige Säure neutralisieren und den strapazierten Stoffwechsel entlasten. Der Erfolg gibt der Stoffwechsel-expertin Recht. In der Regel fühlten sich die Patienten schon bald wieder voller Energie und hätten deutlich an Lebensqualität gewonnen. (djd)



Wer ständig unter hohem Leistungsdruck steht, findet selten Zeit für eine Radtour. Foto: djd/Basica/panthermedia/HighwayStarz

AWO Seniorenzentrum „Kannenbäckerland“ in Hör-Grenzhausen!

Wir haben einen eigenen Wohnbereich für Demenzerkrankte nach Prof. Böhm

Wir bieten Kurz- und Langzeitpflege

Unser Job hat Herz!

Einrichtungsleiterin Claudia Schmitt, St. Martin Weg 9, 56203 Hör-Grenzhausen, claudia.schmitt@awo-rheinland.de, Tel.: 02624 913 0

www.awo-rheinland.de

AWO Bezirksverband Rheinland e.V. Seniorenzentrum Kannenbäckerland Hör-Grenzhausen

GROSSER OSTER-ABVERKAUF! vom 28. März bis 7. April

werktags von 8 bis 16 Uhr, Samstag von 9 bis 15 Uhr
Beratungs- und Verkaufszentrum (gegenüber IKEA)

axotherm Infrarotkabinen
Ihre Infrarotkabinen-Manufaktur

Top Ware aus:
Lagerbeständen • Restposten
Ausstellungs- und Messeexponaten
Sichern Sie sich Ihr Schnäppchen!

Zu jeder gekauften Wärmekabine gibt es einen Bio-Soleverbleier im Wert von **899,- € gratis!**

Entspannung durch Tiefenwärme

- Fitness – Regeneration – Wellness – Gesundheit
- die sanfte, energiesparende Alternative zur Sauna
- für Jung und Alt
- Tiefenwärme durch Infrarot
- Medizinisch erwiesene Wirkung
- Komplettaufbau in Ihrem Haus/Ihrer Wohnung auf maximal 2 m²,
- kein Fernost-Produkt – somit keine toxischen Ausdünstungen!
- 100 % Made in Germany

Rudi Ax GmbH | Wallhausenstr. 51 - 53 (gegenüber IKEA)
57072 Siegen | Tel.: 0271 / 31 33 70 80 | info@axotherm.de
www.axotherm.de

MARIENHAUS KLINIKUM BENDORF - NEUWIED - WALDBREITBACH

Akademisches Lehrkrankenhaus der Johannes Gutenberg-Universität Mainz
Lehrkrankenhaus der Universität Maastricht



Zahlen - Daten - Fakten

Das Marienhaus Klinikum Bendorf - Neuwied - Waldbreitbach ist mit seinen rund 700 stationären und tagesklinischen Plätzen eines der größten Krankenhäuser im nördlichen Rheinland-Pfalz, Akademisches Lehrkrankenhaus der Johannes Gutenberg-Universität Mainz und Lehrkrankenhaus der Universität Maastricht. Es vereinigt neun Hauptfachabteilungen, zwei Belegabteilungen, vier Tageskliniken sowie ein Zentrum für ambulante Rehabilitation und Prävention unter einem Dach und ist mit seinen mehr als 1.500 Mitarbeitern einer der größten Arbeitgeber der Region. An den fünf Betriebsstätten (St. Josef Bendorf, St. Elisabeth Neuwied, St. Antonius Waldbreitbach, Haus St. Antonius Waldbreitbach und Reha Rhein-Wied Neuwied) erwartet stationäre und ambulante Patienten durch die interdisziplinäre Zusammenarbeit der einzelnen Spezialisten eine umfassende medizinische Versorgung und individuelle Betreuung.

Rund 25.000 Patienten, die jährlich von über 400 Ärzten in das Marienhaus Klinikum eingewiesen werden, profitieren von dem großen Leistungsspektrum des Klinikums, das seit 1998 nach DIN ISO 9001:2008 zertifiziert ist. In allen Abteilungen steht „der ganzheitliche Dienst am Menschen im Vordergrund unseres Handelns“ - dieser Satz aus dem Leitbild der Marienhaus Unternehmensgruppe ist den Mitarbeitern Auftrag und Verpflichtung.

MARIENHAUS KLINIKUM ST. JOSEF BENDORF

Klinik für Orthopädie, Unfallchirurgie, Wirbelsäulenchirurgie

Margaretha-Flesch-Platz 1 • 56170 Bendorf
Telefon 02622 708-0 • Telefax 02622 708-4439

Das Marienhaus Klinikum St. Josef Bendorf ist mit 120 Betten die größte operative orthopädische Klinik in Rheinland-Pfalz. Zum Krankenhaus gehört außerdem die Abteilung Wirbelsäulenchirurgie/Neurotraumatologie, in der Wirbelsäulenerkrankungen und -verletzungen versorgt sowie Tumore und Infektionen an der Wirbelsäule behandelt werden. In der Schmerztagesklinik werden Patienten Techniken und Strategien zum Umgang mit Schmerzen vermittelt.



Orthopädie

Chefarzt Dr. Markus Dücker
Telefon 02622 708-4383



Wirbelsäulenchirurgie/Neurotraumatologie (auch am Standort Neuwied)

Chefarzt Dr. Walter Richter
Telefon 02622 708-4474



Schmerztagesklinik

Leitung Dr. Martina Zimmermann
Telefon 02622 708-4373

MARIENHAUS KLINIKUM ST. ELISABETH NEUWIED

Friedrich-Ebert-Str. 59 • 56564 Neuwied
Telefon 02631 82-0 • Telefax 82-1243

Das Marienhaus Klinikum St. Elisabeth Neuwied ist ein Krankenhaus der Schwerpunktversorgung mit einem großen Leistungsspektrum für ambulante und stationäre Diagnostik und Therapie.



Institut für Diagnostische und Interventionelle Radiologie

Chefarzt PD Dr. Götz Lutterbey
Telefon 02631 82-1491



Klinik für Allgemein-, Visceral- und Gefäßchirurgie

Allgemein- und Visceralchirurgie
Chefarzt Dr. Claus Schneider
Telefon 02631 82-1211



Gefäßchirurgie

Chefarzt Dr. Franz-Josef Theis
Telefon 02631 82-1140



Klinik für Anästhesiologie, Intensiv- und Notfallmedizin

Chefarzt Dr. Michael Fresenius
Telefon 02631 82-1359



Klinik für Frauenheilkunde und Geburtshilfe

Chefarzt Prof. Dr. Richard Berger
Telefon 02631 82-1213



Klinik für Innere Medizin

Gastroenterologie/Palliativstation
Chefarzt Dr. Christian-René de Mas
Telefon 02631 82-1973



Kardiologie/Rhythmologie

Chefarzt Dr. Burkhard Hügl
Telefon 02631 82-1212



Nephrologie/Schlaganfallereinheit

Chefarzt Dr. Knut Schäfer
Telefon 02631 82-1525



Klinik für Kinder- und Jugendmedizin

Chefarzt Dr. Michael Ehlen
Telefon 02631 82-1219



Klinik für Unfallchirurgie

Chefarzt Dr. Georg Weimer
Telefon 02631 82-1389



Klinik für Urologie und Kinderurologie

Chefarzt Dr. Wolfgang Stollhof
Telefon 02631 82-1382

Belegabteilungen:

- Hals-Nasen-Ohren-Heilkunde
- Mund-Kiefer-Gesichtschirurgie

MARIENHAUS KLINIKUM ST. ANTONIUS WALDBREITBACH

Klinik für Psychiatrie, Psychotherapie und Psychosomatik

Margaretha-Flesch-Str. 2-4 • 56588 Waldbreitbach
Telefon 02638 923-9 • Telefax 923-5555

Das Marienhaus Klinikum St. Antonius Waldbreitbach ist die stationäre psychiatrische, psychotherapeutische und psychosomatische Abteilung des Marienhaus Klinikums.



Komm. Leitung
Dr. Reinhard Fröder

Tagesklinik

Willi-Brückner-Str. 8 • 56564 Neuwied
Telefon 02631 82-1011 • Telefax 82-1021

An das Marienhaus Klinikum St. Antonius Waldbreitbach ist die ambulante Tagesklinik in Neuwied angegliedert.



Chefarzt
Prof. Dr. Jörg Degenhardt

MARIENHAUS KLINIKUM HAUS ST. ANTONIUS

Wohnheim für seelisch behinderte und pflegebedürftige Menschen mit gerontopsychiatrischem Schwerpunkt

Margaretha-Flesch-Str. 2 • 56588 Waldbreitbach
Telefon 02638 923-5545 • Telefax 923-5555



Heimleiterin
Marion Kaster

REHA RHEIN-WIED

Zentrum für ambulante Rehabilitation und Prävention -
Med. Fortbildungszentrum Rhein-Wied

Andernacher Str. 70 • 56564 Neuwied
Telefon 02631 3970-0 • Telefax 3970-70



Therapeutischer Direktor
Johannes Zielinski

LISA MOBIL

Kinderkranken-, Kranken- und Altenpflege am
MARIENHAUS KLINIKUM ST. ELISABETH NEUWIED

Friedrich-Ebert-Str. 59 • 56564 Neuwied
Telefon 02631 82-1267 • Telefax 82-1646