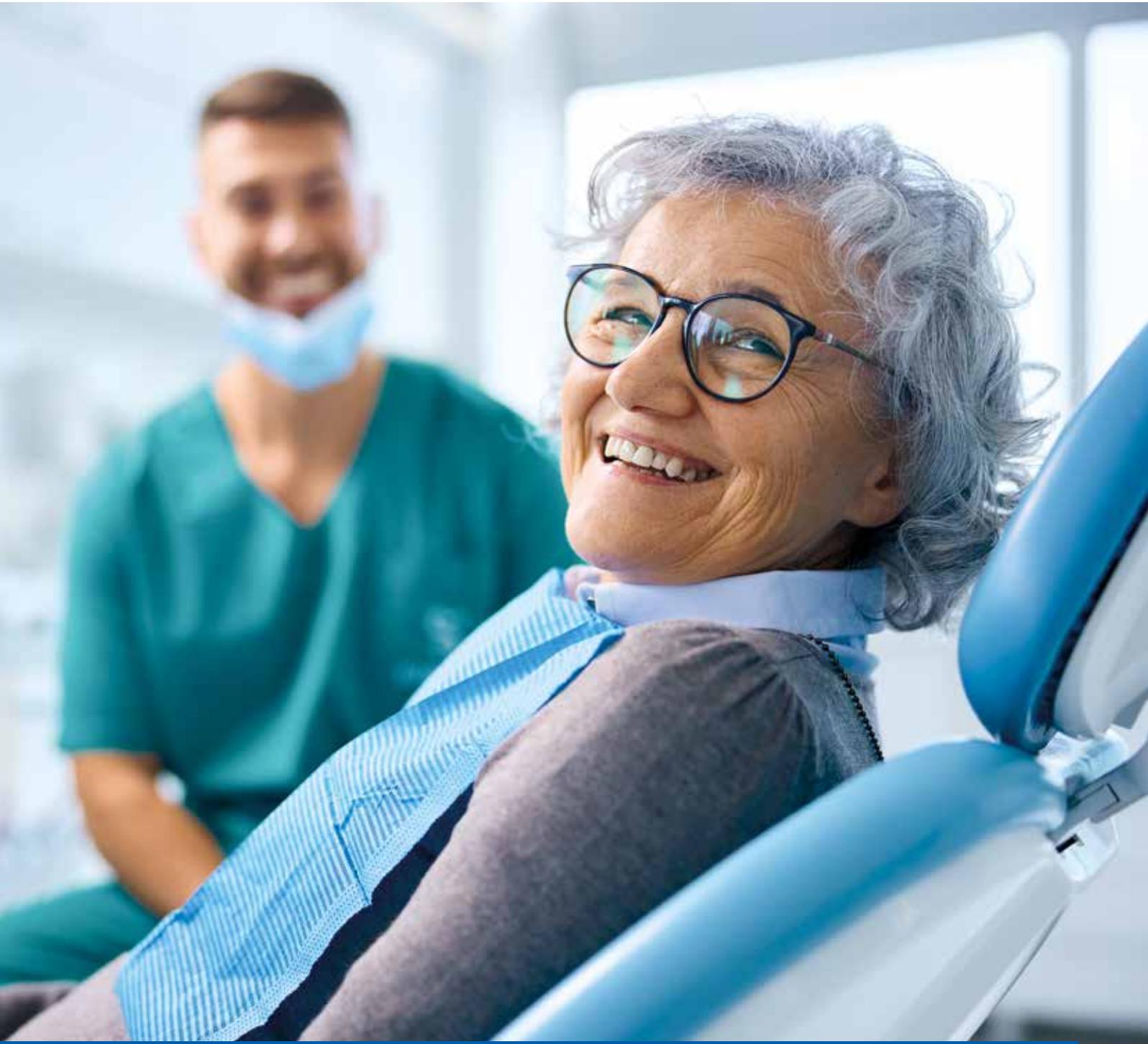

MEDIZINSPEZIAL



Stress

**Die Kunst des
Loslassens**

S.8

Zahngesundheit

**Tun Sie genug
für Ihre Zähne?**

S.14

Arthrose

**Die neuen
Therapien**

S.22

INHALT

News & Meldungen S. 4
 Die Kunst des Loslassens..... S. 8
 Tun Sie genug für Ihre Zahngesundheit? S. 14
 Vom Kiefer bis in die Fingerspitzen S. 19
 Die neuen Arthrose-Therapien S. 22
 Das Arthrose-Risiko ist vererbbar S. 26

Welchen Arthrose-Grad haben Sie? S. 27
 Darmkrebs trifft vermehrt jüngere Menschen S. 28
 Lipödem oder Übergewicht? S. 32
 Dr. Karsten Henco: Forscher, Gründer, Visionär S. 35
 Erste Hilfe kann Kindern und Säuglingen das Leben retten S. 38
 Nur kein Stress am Esstisch S. 40
 Das macht unsere Knochen stark S. 42
 Bestens vorbereitet für Olympia S. 44



Grafik: Gettyimages/Ladadik.Art

Liebe Leserinnen, liebe Leser,

Bluthochdruck und Rückenschmerzen – diese Diagnosen werden bei den Kassenärzten an Rhein und Ruhr am häufigsten gestellt. Rund vier Millionen Menschen in Nordrhein-Westfalen leiden darunter, meldet das Landeszentrum Gesundheit NRW. Doch Achtung: Diese Daten stammen ausschließlich von den Kassenärztlichen Vereinigungen in Nordrhein und Westfalen-Lippe – die Privatpatienten sind hier nicht erfasst.

Bei älteren Menschen ab 64 Jahren lauten dabei die Diagnosen: Fettstoffwechselstörung, Bluthochdruck oder Diabetes Typ 2 – jeder zweite ältere Patient ist davon inzwischen betroffen.

Natürlich ist es wichtig, vorzuzorgen: Prävention, gute Ernährung, mehr Bewegung können schon einiges bewirken. Gleichzeitig ist

es ermutigend zu sehen, welche Fortschritte unsere Medizin immer wieder macht. In dieser Ausgabe von „Medizin spezial“ haben wir Ihnen wieder zahlreiche medizinische Themen zusammengestellt, die Ihnen helfen, Zusammenhänge und Krankheiten besser zu verstehen.

Stress etwa ist Auslöser für zahlreiche Krankheiten – bei uns lesen Sie, wie Sie unbeschwerter durch das Leben gehen können. Und, ganz ehrlich, tun Sie wirklich genug für Ihre Zahngesundheit? Wir haben Experten gefragt, wie die perfekte Mundhygiene aussieht. Absolut lesenswert sind zudem unsere Artikel über die neuen Arthrose-Therapien, die Risiken bei Darmkrebs, warum es so schwierig ist, ein Lipödem zu erkennen, und, und, und.

Wir wünschen Ihnen viel Spaß beim Lesen!

Ihr Team von „Medizin Spezial“

BECKER Hörakustik zeigt, wie es geht!

Seit bald 100 Jahren im Einsatz, damit Menschen gut hören und (sich) verstehen.

Umfangreiches Veranstaltungsangebot für alle, die sich bewusst um ihre Hörgesundheit kümmern wollen.

Vorträge führender Hörsystem- und Hörimplantathersteller, praxisorientierte Workshops mit den BECKER-Hörcoaches, Audiotherapie 2.0, individuelles Hörtraining, Audiocoaching für bewusstes Minimieren von Hörminderungen, Hörtreffs – das kostenfreie Veranstaltungsangebot bei BECKER Hörakustik in Bonn-Bad Godesberg ist kompakt, abwechslungsreich und einzigartig.

So bieten diese Veranstaltungen die Möglichkeit, sich zu informieren und mit anderen über deren Wege zum guten Hören auszutauschen.

Hörtraining und Cochlea Implantat (CI) – Nachsorge

Das schätzt auch BECKER-Kunde und Botschafter des guten Hörens Marc Rindermann. Nach der Versorgung mit einem Hörimplantat nutzt er regelmäßig das angebotene Hörtraining. Er kann Sprache, Geräusche und Musik wieder klar und natürlich verstehen, sogar in kleinen Gruppen und in anspruchsvollen Hörsituationen. Seine Empfehlung, sich rechtzeitig um die Hörgesundheit zu kümmern und dafür auch die ange-

botenen Veranstaltungen zu nutzen, gibt er gerne weiter. Seine Entscheidung, sich von BECKER beraten und begleiten zu lassen, hat er getroffen, weil die Betreuung eben nicht mit der Hörsystemversorgung endet.

TZB Hören bewahren - Tinnitus bewältigen Patientenseminare im Tinnitus Zentrum Bonn

Die Bedürfnisse von Menschen mit einer Hörminderung ernst nehmen, das zeichnet die BECKER-Hörcoaches aus. Dabei gehen diese immer wieder neue Wege, so wie im Tinnitus Zentrum Bonn (TZB). Ein interdisziplinär arbeitendes Team, bestehend aus HNO-Arzt, Hörakustikmeister, Audiotherapeutin und Psychologe, bietet regelmäßig kostenfreie Tinnitus-Informationenabende an, bei denen bewährte wie neue Therapiemöglichkeiten vorgestellt werden. Diese orientieren sich an den neuesten Empfehlungen der Fachwelt. Außerdem beantworten die Experten konkrete Fragen der Teilnehmenden, um individuelle Lösungen zu erarbeiten. Darüber hinaus wird das Tinnitus-Bewältigungs-Training (TBT) vorgestellt, das exklusiv im TZB angeboten wird. Der nächste Informationsabend findet am Donnerstag, den 29. August 2024, um 18 Uhr bei BECKER Hörakustik, Alte Bahnhofstr. 16, Bonn-Bad Godesberg statt. www.tz-bonn.de

Online-Expertenvorträge

Die Veranstaltungen bei BECKER werden sowohl vor Ort im Fachgeschäft wie auch per Zoom angeboten. Eine enorme Chance noch mehr Zuhörenden zu erreichen und eine hervorragende Alternative für alle, die Zeit und Wege sparen wollen. Man kann sich von überall aus bequem zuschalten. Die Zugangsdaten sind jederzeit unkompliziert und kostenfrei über die BECKER-Homepage abrufbar.



BECKER-Kunde und Botschafter Marc Rindermann nutzt regelmäßig das angebotene Hörtraining.



Das Foto zeigt die BECKER Hörakustiker auf der Fortbildungsmesse im April 2024

BECKER
HÖR AKUSTIK

Bonn-Bad Godesberg
Alte Bahnhofstraße 16
Tel. 02 28 / 3 50 27 76

An unserem zusätzlichen Eingang Hubertinumhof 11 stehen Ihnen sechs Kundenparkplätze zur Verfügung.

Öffnungszeiten:
Mo bis Fr 9 – 18 Uhr, Sa 9 – 14 Uhr

mit Kinderhörzentrum und Hörimplantat-Spezialisten
beckerhoerakustik.de

News & Meldungen

Ende mit der Grübelspirale

Wer manchmal nicht aufhören kann mit den negativen Gedanken, sollte diese Tricks ausprobieren.

Wer viel grübelt, hat häufig auch verspannte Muskeln und eine schnelle, flache Atmung. Um das Grübeln zu unterbrechen, können Atemtechniken hilfreich sein. Zum Beispiel die 4-6-Atmung. Dabei atmet man in einer entspannten Position im Sitzen oder Liegen vier Sekunden lang durch die Nase ein und sechs Sekunden durch den Mund wieder aus. Das Ganze am besten zwei oder drei Minuten lang machen, sagt Christa Roth-Sackenheim. Sie ist Fachärztin für Psychiatrie und Psychotherapie mit Praxis

in Andernach und zweite Vorsitzende des Berufsverbandes Deutscher Psychiater.

„Die Progressive Muskelentspannung nach Jacobsen kann ebenfalls hilfreich sein“, sagt sie. Die Theorie dahinter: Wenn der Körper entspannt ist, kann auch der Geist besser zur Ruhe kommen. Hier werden einzelne Muskelpartien zunächst kräftig angespannt, um sie danach wieder zu entspannen. Ein Beispiel ist die Entspannungsfaust. Sie kann man ganz unauffällig fast immer und überall machen. Dabei ballt man die Faust zehn Sekunden lang und entspannt sie danach für 30 Sekunden. Das lässt sich beliebig oft wiederholen. (dpa/tmn)



Bei Hexenschuss in Bewegung bleiben

Nur eine falsche Bewegung und auf einmal sticht es heftig im Rücken: Ein Hexenschuss überfällt einen unvermittelt. Wie kann man vorbeugen – und wann muss man zum Arzt?

Auch wenn man sich mit einem Hexenschuss meist kaum noch rühren kann, lautet der Ratschlag: Bewegen, so gut es eben geht. Dabei können in der Akutphase Schmerzmittel helfen. Auch Wärme tut gut und ebenso, körperlich und psychisch zu entspannen. Verursacher eines Hexenschusses sind häufig die Gelenke zwischen den Wirbelkörpern und eine verspannte Muskulatur. Die Verspannungen können durch ungünstige Bewegungen und auch durch Stress oder Müdigkeit entstehen. In fünf bis zehn Prozent der Fälle gibt es eine definitive körperliche Ursache wie einen Wirbelbruch, Bandscheibenvorfall oder Tumor. Auf jeden Fall zum Arzt gehen sollte man, wenn man vor einem Hexenschuss gestürzt ist, Fieber hatte, an Osteoporose oder Krebs erkrankt ist, oder ins Bein ausstrahlen-

de Schmerzen, Taubheitsgefühle oder Lähmungserscheinungen hat. Ebenso, wenn man seinen Urin oder Stuhl nicht mehr halten kann. Ansonsten gilt: Die Beschwerden verschwinden meist von selbst wieder, bei jedem und jeder Zweiten nach spätestens ein bis zwei Wochen. Wer einen Hexenschuss möglichst vermeiden möchte, sollte sich genug bewegen, um die Muskulatur zu kräftigen und den Rücken stark und flexibel zu halten. Und wer sein Leben möglichst entspannt gestaltet, wirkt Stress – und damit einem möglichen Auslöser der Beschwerden – entgegen. (tmn)



Schmerzhafte Komplikationen

Gürtelrose: Es kursieren viele Irrtümer rund um die Nervenerkrankung – fehlendes Wissen allerdings begünstigt vermeidbare Krankheitsfälle.

Bei einem großen Teil der Bevölkerung bestehen erhebliche Wissenslücken rund um die Gürtelrose, obwohl statistisch gesehen jeder Dritte im Laufe seines Lebens daran erkrankt. Im Rahmen einer internationalen Umfrage des Biopharma-Unternehmens GSK wusste mehr als die Hälfte der über 50-Jährigen nichts über die Entstehung der Nervenerkrankung. Richtig ist: Die Nervenerkrankung Gürtelrose wird durch das Varizella-Zoster-Virus verursacht, das bei der Erstinfektion – meist im Kindesalter – Windpocken auslöst und danach im Körper verbleibt. Für den Ausbruch der Gürtelrose ist also nicht die Ansteckung durch eine andere Person verantwortlich, sondern die Reaktivierung bereits im Körper vorhandener Viren. Risikofaktoren für eine Gürtelrose sind unter anderem Stress oder Grunderkrankungen wie Asthma, Diabetes, Rheuma und Krebs, die das Immunsystem beeinträchtigen. Vor allem aber erhöht das im Alter schwächer werdende Immunsys-

tem das Risiko für eine Gürtelrose, die auch mehrmals im Leben auftreten kann. Bis zu 30 Prozent der Gürtelrose-Betroffenen entwickeln Komplikationen in Form einer Post-Zoster-Neuralgie. Dabei entzündeten sich Nerven chronisch und verursachen starke Schmerzen, die Wochen, Monate oder sogar lebenslang anhalten können. Günter Rambach, Vizepräsident der Deutschen Schmerzliga e.V., kennt das Leid der Betroffenen vom Schmerztelefon: „Viele Anrufer sind verunsichert. Die leichteste Bekleidung, die geringste Berührung der betroffenen Körperregionen kann offenbar Schmerzen auslösen, die nicht beschreibbar sind.“ Damit es gar nicht erst so weit kommt, spielt die Vorsorge gegen Gürtelrose eine zentrale Rolle. Den Empfehlungen der Ständigen Impfkommission (STIKO) zufolge, haben

alle Personen ab 60 Jahren Anspruch auf eine Schutzimpfung gegen Gürtelrose. Ebenso Personen ab 50 Jahren, die an einer Grunderkrankung leiden. Hauptansprechpartner rund um Gürtelrose-Vorsorge ist der Hausarzt oder die Hausärztin. (djd)



People Pleasing als Problem: Auch mal an sich selbst denken

Wer allen anderen gefallen will, tut sich selbst keinen Gefallen. Tipps, wie man schrittweise Nein sagen lernt.

People Pleasing, also seine Bedürfnisse zu unterdrücken und Aufgaben zu übernehmen, ohne dabei auf die eigenen Ressourcen zu achten: Das kennen viele Menschen von sich, vor allem Frauen. Das Problem: Nicht Nein sagen zu können, das kann erschöpfen. Aber wie kommt man los vom ewigen Gefallen wollen und Ja-Sagen? Zunächst einmal mit Selbstbeobachtung, rät die Karlsruher Psychologin Ulrike Bossmann. Am besten nimmt man sich dafür zwei Wochen vor, in denen man schaut: In welchen Situationen neige ich zum People Pleasing, also dazu, es allein recht machen zu wollen? Bossmann rät, am Ende eines Tages zu reflektieren:

Wo war ich heute übermäßig gefällig? Und in einem zweiten Schritt gedanklich in die Situation zu gehen und zu überlegen, was ich beim nächsten Mal anders machen möchte - und das auch konkret zu formulieren. Wer solche Trockenübungen öfter wiederholt, kann dann im Ernstfall besser für sich und seine Bedürfnisse einstehen. Dafür könne man zunächst einen Tag pro Woche einplanen, an dem man ganz bewusst kein People-Pleaser ist, schlägt Bossmann vor. (dpa/tmn)



Wie ernst ist der Hüftschnupfen?

Hingefallen und aufgestanden: Wer Kinder hat, ist an kleine Wehwechen gewöhnt. Wenn das Kind aber plötzlich humpelt, ohne dass ein Sturz dazu passt, sollten Eltern sich damit näher befassen.

Hüftschnupfen – das klingt eigentlich recht niedlich. Man spricht davon, wenn das Kind plötzlich mal humpelt, meist in Folge eines harmlosen Virusinfektes. Aber die Hüft- und Beinbeschwerden können bei-

spielsweise auch auf einen eitrigen Infekt eines Gelenkes zurückgehen. Und in einem solchen Fall wäre eine Notfall-OP nötig. Prof. Dr. Maximilian Rudert, Präsident der Deutschen Gesellschaft für Orthopädie und Unfallchirurgie (DGOU), rät daher Eltern, in jedem Fall ärztlichen Rat einzuholen. Das sollten Sie wissen:

Was ist ein Hüftschnupfen?

Der Hüftschnupfen, von Ärzten auch als Coxitis fugax bezeichnet, tritt häufig bei Kindern im Alter von drei bis zehn Jahren auf. Er entsteht meist zwei oder drei Wochen nach einem viralen Infekt der oberen Luftwege oder des Darmtraktes, so die DGOU. Ein Anzeichen für die Erkrankung ist, dass das Kind nicht mehr richtig auftritt, aber sonst gesund ist. Die Symptome sind mit einer Wahrscheinlichkeit von 80 Prozent innerhalb von vier Tagen wieder verschwunden. Die Kinder bekommen in der Regel ein übliches Schmerzmittel oder gar keine Behandlung.

Was kann das Humpeln noch auslösen?

Splitter und andere Fremdkörper in der Fußsohle oder Verletzungen wie etwa nach einem Sturz. Ältere Kinder können davon bereits berichten. Bei Jüngeren sollten Eltern entweder den Splitter oder einen blauen Fleck finden. Die Körperstelle reagiert auf den Fingerdruck beim Abtasten, erklärt die DGOU. Bei Kindern im Kita- und Kindergartenalter kann es sich auch um eine sogenannte „Toddler- Fraktur“ handeln. Das ist ein Haarriss in den langen Röhrenknochen. Daneben gibt es viele weitere Krankheitsbilder, wie rheumatische Erkrankungen oder eine Durchblutungsstörung des Hüftkopfes, die das plötzliche Humpeln bei Kindern auslösen können. Man sollte das Symptom und seine Schwere daher einen Arzt einschätzen lassen.

Auf welche weiteren Symptome sollten Eltern achten?

Eltern sollten ein humpelndes Kind laut der Fachgesellschaft zu einer Kinderorthopädin oder einem Kinderorthopäden bringen, wenn der Allgemeinzustand schlecht ist und das Kind Fieber hat. Auch wenn die Schmerzen nachts anhalten und sie unabhängig von der Belastung zunehmen. Halten die Symptome bei einem sonst gesunden Kind länger als sieben Tage an, man kann keine Verletzungsursachen erkennen oder die Herkunft der Schmerzen klar nachvollziehen, sollte man sich auch an eine Praxis wenden. (dpa/tmn)



Reiseapotheke: Mittel gegen Magen- und Darmbeschwerden nicht vergessen!

Alle träumen von Urlaub. Und der fällt dieses Jahr wohl üppig aus, wie die ReiseAnalyse 2024 ergab: Knapp Dreiviertel der 12.000 Befragten planen sicher, zu verreisen. Bei 41 Prozent steht das Ziel schon fest, 32 Prozent denken noch darüber nach. Wohin die Reise auch geht – Bauchweh oder Verstopfung möchte dabei keiner haben. Doch gerade Bauch- und Darmbeschwerden zählen zu den häufigen Urlaubserkrankungen. Ursache können beispielsweise ungewohntes Essen, fremde Toiletten, Alkohol und ein gestörter Ta-

gesablauf sein. Mittel gegen krampfartige Bauchschmerzen und Verstopfung sollten daher in jeder Reiseapotheke stecken. Dazu kommen Fieber- und Schmerzmittel, Präparate gegen Durchfall und Erbrechen, Sonnen- und Insektenschutz. Aktivurlauber sollten zudem an Wunddesinfektion und Verbandszeug denken, Fernreisende an Breitbandantibiotika, Erste-Hilfe-Set und Notfall-Adressen. (djd)



Untersuchung und Behandlung

der Augen in familiärer Atmosphäre seit über 45 Jahren

Das Team der Augenklinik Roth bietet in der 3. Generation unter der Leitung von Dr. Felix Roth hohe, fachliche Kompetenz und hochmoderne Diagnostik und Behandlungsverfahren der Augenheilkunde auf dem neuesten Stand der Wissenschaft (zertifiziert nach DIN EN ISO 9001:2015). Daher sind auch außer-gewöhnliche Behandlungen und Therapien möglich.

Konservatives und diagnostisches Leistungsspektrum

- Augendruckmessung und Messung der Sehschärfe
- Digitale Fluoreszenzangiografie (Kontrastmitteluntersuchung des Augenhintergrunds)
- Spectral-OCT: hochauflösende Diagnostik der Makula
- OCT-Angiographie
- HRT: dreidimensionale Analyse des Sehnervs beim Glaukom
- Ultraschalldiagnostik, Pachymetrie (Messung der Hornhautdicke)
- Endothelbiomikroskopie (Untersuchung der Hornhautinnenwand)
- Pentacam (Tomografie des Vorderabschnitts, strukturelle Hornhautmessung und Beschaffenheit der Linse)
- Elektrophysiologie (Messung der Signale im Nervensystem), Wellenfrontanalyse (Messung optischer Fehler)
- Frühgeborenen-Screening

Operative Schwerpunkte

- Grauer Star (Katarakt)/Femtosekundenlaser
- Grüner Star (Glaukom)
- Refraktive Chirurgie (Veränderung der Brechkraft) und Laserbehandlung der Fehlsichtigkeit
- Glaskörperchirurgische Eingriffe
- Operative Versorgung von Netzhautablösungen
- Behandlung der Makuladegeneration
- Lidoperationen bei Fehlstellungen und Tumoren
- Laserbehandlung bei Netzhauterkrankungen

Augenklinik Roth

AugenklinikRoth am St. Josef-Hospital Beuel

Johann-Link-Str. 11

53225 Bonn

Tel. +49 (0)2 28 96 20 90

www.AugenklinikRoth.de

info@augenklinikroth.de

Für zusätzliche Sicherheit der Patienten sorgt eine klinikeigene Anästhesieabteilung sowie bei Bedarf die Möglichkeit einer stationären Versorgung.



Die Kunst des Loslassens

Warum es so schwer fällt loszulassen und wie es gelingt unbeschwerter durchs Leben zu gehen, das haben wir Dr. Andreas Hagemann gefragt. Der Ärztliche Direktor der Privatklinik Duisburg erklärt, wie man mit Verlust und Trennung, permanentem Stress oder Jobschwierigkeiten besser umgehen kann und welche Strategien es gibt.

Text **Annette Schneider**

Ob es um einen Jobwechsel, eine Trennung oder andere große Veränderungen im Leben geht, das Loslassen fällt den meisten Menschen eher schwer. Doch das Festhalten an belastenden Situationen oder

Beziehungen verbaut oft die Chance auf eine positive Veränderung. Hilfreich sind in solchen Situationen bewährte Strategien von Experten, um zielführender und unbeschwerter durchs Leben zu kommen.

Einer dieser Experten ist Dr. Andreas Hagemann, Ärztlicher Direktor der Privatklinik Duisburg. „Die Ursprünge unseres Problems mit dem Loslassen reichen oft bis in unsere Kindheit zurück. Nicht selten sind

Ängste aus der Kindheit oder Jugend ein Grund dafür, dass wir in späteren Jahren aus belastenden Situationen oder Beziehungen keinen Weg herausfinden und lange anstehende Entscheidungen vor uns herschieben“, sagt er.

Angst vor Neuem versperrt den Weg zum Glück

Die bittere Konsequenz: viele halten an einem frustrierenden Job, lange sinnlos gewordenen Freundschaften oder unglücklichen Beziehungen fest - und das manchmal trotz jahrelanger Enttäuschungen und Verletzungen. „Aus Angst vor dem Neuen und Unbekannten, vor möglicher Frustration und Leere treffen wir keine Entscheidung“, so der Facharzt für Facharzt für Psychiatrie und Psychotherapie. Dieses Verhalten führt dann zu einem völligen Stillstand. Dieser Stillstand wiederum mache es unmöglich etwas Neues zu beginnen und Positives zu erleben, so Hagemann. Ein mögliches Motiv sei Angst vor Neuem: „Vielfach fällt es uns schwer, Veränderungen durchzuführen, weil wir die Befürchtung haben, dass 'alles nur noch schlimmer' werden könnte.“ Die Vor- und Nachteile von Veränderungen können mithilfe von bestimmten Techniken herausgearbeitet werden.

„Bevor wir loslassen, ist es wichtig, gut abzuwägen, was wir wirklich wollen“, so Hagemann und fügt hinzu: „Überlegen Sie genau, was wirklich geschehen könnte und vergegenwärtigen Sie sich auch, dass jede Veränderung Chancen zum individuell besseren bietet.“ Er empfiehlt, sich relevante Fragen zu stellen und ehrliche Antworten zu finden, um eine bewusste Entscheidung treffen zu können: „Dabei sollten wir auch die Vor- und Nachteile eines Stellenwechsels oder einer Trennung realistisch betrachten, ohne etwas zu beschönigen oder zu idealisieren. Wir können uns beispielsweise die Vor- und Nachteile eines Stellenwechsels gegenüber einem Verbleib im aktuellen Job vergegenwärtigen, indem wir die ‚Vierfeldertechnik‘ anwenden. In ein Quadrat wird Pro und Contra des Wechsels mit einem Verbleib gegenübergestellt. Nicht selten erscheint dann bei der Betrachtung und Reflektion die individuelle Lösung offensichtlich, wobei insbesondere die langfristigen Entlastungen die Lebenssituation dauerhafter verbessern.“

Ruhe und Routine bewahren

Bei allen Neuerungen sollte die Routine nicht ganz auf der Strecke bleiben. Denn „feste Gewohnheiten können vieles erleichtern und uns das Gefühl von Ruhe und Sicherheit vermitteln. Zudem verhindert Routine eine geistige Überforderung“, so Hagemann. „Deshalb sein Experten-Rat: „Stehen gravierende Veränderungen im Raum, bitte nichts überstürzen. Überlegen Sie gut, was Sie wirklich möchten, und suchen Sie dabei gegebenenfalls auch Rat und Unterstützung bei guten Freunden und Verwandten.“

Wenn die Entscheidung für eine Veränderung getroffen wurde, eröffnen sich neue Perspektiven und Möglichkeiten, ist sich der Experte sicher. Altes, was nicht gut tut, kann endlich losgelassen werden, und konstruktive Herausforderungen bringen mehr Abwechslung, Ausgeglichenheit und Zufriedenheit ins Leben. Trotzdem ist es wichtig, einen kühlen Kopf zu bewahren

und sich den Konsequenzen der Entscheidung bewusst zu sein. „Längst Überholtes wird endlich über Bord geworfen. Konstruktive Herausforderungen und Erfahrungen bringen mehr Abwechslung, Ausgeglichenheit und Zufriedenheit ins Leben“, so Hagemanns Erfahrung.

Doch der Weg dahin ist je nach Charakter mit Gefühlen der Trauer und Angst oder auch blindem Aktionismus verbunden. Auch wenn es schwerfällt, nicht in Aktionismus zu verfallen, wenn man sich zu einer Entscheidung durchgerungen habe, gelte es dennoch „kühlen Kopf“ zu bewahren. „Schnellschüsse sind keine gute Lösung. Setzen Sie sich bei Veränderungen niemals unter Druck, sondern gehen Sie das Ganze überlegt, bewusst und geduldig an. Stehen Sie hinter der getroffenen Entscheidung und stellen Sie sich auf die Folgen ein: Trennungen sind in der Regel schwierig und mit Trauer verbunden – und die sollte man auch zulassen“, rät der Experte. Dabei



Foto: Privatklinik Duisburg

Dr. Andreas Hagemann, Ärztlicher Direktor der Privatklinik Duisburg, kennt Techniken, wie man mit Verlust, Trennung, permanentem Stress oder Jobschwierigkeiten besser umgehen kann.

helfen kann eine konstruktivere Denkweise, wie sie beispielsweise ein „positives Mindset“ vermittelt. „Durch erprobte mentale Übungen und Verhaltensmuster gelange ich zu mehr Vertrauen und Zuversicht“, erläutert Hagemann. „Beides exzellente Voraussetzungen, um auch schwierige Entscheidungen und Lebenssituationen besser zu meistern.“

Schlechter Stress ist sogar ansteckend

Natürlich stressen solche Lebenssituationen. Das ist normal. Viele Menschen fühlen sich allerdings permanent „genervt“ und gestresst. Und dass, weil ihre Mitmenschen gestresst sind. Denn Stress ist ansteckend. Warum das so ist, erklärt Hagemann so: „Grund dafür ist schlicht und einfach unsere Empathie-Fähigkeit. Wir versetzen uns in die Lage anderer Menschen – und so wie wir mitfühlen und mitteilen können, so ‚mitstressen‘ wir auch.“

Besonders in Familie und Freundeskreis tritt dieses Phänomen vermehrt auf: „Stressverstärkend wirkt hier die Zusammengehörigkeit oder das Wir-Gefühl“, erklärt der Experte. „Je länger und intensiver wir jemanden kennen, desto stärker fühlen wir mit ihm und dessen Empfindungen mit.“ Doch auch fremde Menschen können Stress übertragen. „Oftmals genügt es bereits, wenn wir andere Menschen beispielsweise in einer Fernsehserie in einer angespannten Situation erleben, um darauf mit einer vermehrten Ausschüttung des Stresshormons Cortisol zu reagieren. Bei dauerhaftem Stress tritt die langfristige Wirkung des Cortisols in den Vordergrund, mit den entsprechenden Nebenwirkungen“, so der Facharzt. „Dies ist vor allem dann der Fall, wenn die Anforderungen permanent zu hoch sind und wir befürchten, diesen nicht gerecht werden zu können. Und während gesunder Stress – auch Eustress genannt – Glückshormone freisetzt und unsere Leistungskraft kurzfristig sogar erhöhen kann, wirkt sich ‚ansteckender‘ Stress sowie Distress im Allgemeinen – langfristig negativ auf Körper und Geist aus“, berichtet Hagemann. Darunter leidet nicht nur unsere Psyche, sondern auch unser Körper erheblich: Das Immunsystem wird geschwächt, die Zeugungs- und Empfängnisfähigkeit sowie die Libido werden reduziert. Es drohen Beschwerden wie etwa Magenschmerzen und Durchfall bis hin zu Diabetes und schweren Herz-/Kreislaufkrankungen. Selbst de-

pressive Erkrankungen sind eine mögliche Folge der biochemischen Veränderungen des Gehirns.

Strategien gegen Hektik

„Viele Stress-Situationen kann ich vermeiden, indem ich versuche, beispielsweise nicht abends um 18 Uhr im überfüllten Supermarkt einzukaufen oder am Wochenende alles zu erledigen, was die Tage zuvor liegengeblieben ist“, rät der Facharzt. Ebenso hilfreich sei es Stress-Auslöser zu identifizieren: „Überlegen Sie einmal, welche Situationen Sie besonders stressen und wie Sie diese künftig weitgehend umgehen können.“ Um Stress besser zu bewältigen, sei es wichtig, herauszufinden, was uns stressig macht, und Strategien zu entwickeln, um diese Situationen zu umgehen oder besser damit umzugehen. „Gerate ich in hektische Situationen, so ist es gut, erst einmal zu versuchen, etwas Abstand zu gewinnen. Stress-Momente lassen sich natürlich nicht alle ausschalten, aber es ist möglich, sie besser zu beherrschen“, empfiehlt Hagemann.

Sein Tipp: In stressigen Momenten die mentale Perspektive wechseln und aktiv werden, um das Gefühl der Kontrolle zurückzugewinnen. Hilfreich kann hierbei die Vogelperspektive sein, also das Ganze von oben zu begutachten. Ist die Situation so brenzlig? Bin ich selbst betroffen? Was kann schlimmstenfalls passieren? Antworten auf diese und ähnliche Fragen bringen mich meist wieder auch den Boden der Tatsachen zurück und können die Situation entspannen.

Vertrauen und Zuversicht üben

Vielfach zeigen bereits kleine Auszeiten zwischendurch erstaunliche Wirkung: „Öfter buchstäblich innezuhalten und beispielsweise beim Spaziergang durch den Wald auf andere Gedanken zu kommen und Energie zu tanken, ist eine spürbar wohltuende Entspannungsmöglichkeit“, rät Hagemann. Auch ein heißes Bad bringt oft angenehme Ruhe. Ebenso wohltuend ist es beispielsweise, digital öfter abzuschalten und für eine gewisse Zeit nicht erreichbar zu sein. Entspannungstechniken wie Progressive Muskelrelaxation, Yoga oder Meditation können helfen, Stress langfristig zu reduzieren, so Hagemann. „Durch erprobte mentale Übungen und Verhaltensmuster gelange ich zu mehr

Vertrauen und Zuversicht. Insgesamt gibt es viele Möglichkeiten, besser loszulassen und Stress zu bewältigen“, so der Rat des Experten.

Darüber hinaus lohnt sich die langfristige Planung stressfreier Zeiten: Regelmäßiger Ausdauersport, eine gesunde, ausgewogene Ernährung und ein Verzicht auf Nikotin, Koffein und Alkohol helfen gegen Stress und dessen Folgen ebenso wie ausreichender Schlaf und die Verminderung wiederkehrender Überforderungssituationen.

4-7-8-Methode

Entspannung wirken zudem generell Atemübungen wie die 4-7-8-Methode: Die Zungenspitze hinter die oberen Schneidezähne legen und dann durch die Nase einatmen (dabei bis vier zählen). Dann den Atem anhalten (dabei bis sieben zählen). Anschließend durch den Mund ausatmen (dabei bis acht zählen). Das Ganze dreimal wiederholen. Hierdurch werde ich auf mich bzw. meine Atmung fokussiert, Stressgedanken bleiben außen vor.

Entspannungstechniken wie Progressive Muskelrelaxation, Yoga oder Meditation können helfen, Stress langfristig zu reduzieren. Auch kleine Auszeiten im Alltag und regelmäßiger Sport helfen dabei, mehr Ruhe und Ausgeglichenheit zu finden. Wichtig ist es, sich bewusst zu machen, dass Stress nicht nur die Psyche, sondern auch den Körper erheblich belasten kann, und rechtzeitig gegensteuern, um ernsthafte gesundheitliche Probleme zu vermeiden.

Insgesamt gibt es viele Möglichkeiten, besser loszulassen und Stress zu bewältigen. Es ist wichtig, Prioritäten neu zu ordnen, Arbeit und Freizeit zu trennen, regelmäßig offline zu gehen und sich auf ausgleichende Aktivitäten zu konzentrieren. „Durch eine bewusste Lebensführung und den Einsatz verschiedener Entspannungstechniken können wir ein ausgeglicheneres und zufriedeneres Leben führen“, so das Fazit von Hagemann.

Heitere Gelassenheit – zehn Tipps von Dr. Andreas Hagemann

1. Hinterfragen Sie Ihr eigenes Verhalten und Ihre persönlichen Erwartungen. Ordnen sie ihre Prioritäten neu.
2. Versuchen Sie Arbeit und Freizeit weitgehend zu trennen.
3. Schalten Sie Ihr Smartphone täglich ab und zu offline. Ansonsten riskieren Sie eine permanente Überflutung an Nachrichten, Bildern und weiteren Informationen.
4. Pflegen Sie angenehme soziale Kontakte und vermeiden Sie Pflichttermine sowie wiederkehrende Überforderungssituationen.
5. Achten Sie auf regelmäßigen Ausdauersport und ausgleichende Freizeitaktivitäten.
6. Testen Sie Entspannungsverfahren wie Autogenes Training oder Progressive Muskelrelaxation.
7. Favorisieren Sie eine gesunde ausgewogene Ernährung.
8. Verzichten Sie auf übermäßigen Konsum von Alkohol, Nikotin, Koffein
9. Gönnen Sie sich ausreichenden Schlaf.
10. Planen Sie täglich zwischendurch Entspannungsmomente für das persönliche Wohlbefinden ein.



LVR-Klinik Bonn im Wandel

Das Modellprojekt DynaLIVE fördert Gleichklang in den bislang eher straff abgrenzenden Strukturen des Kliniklebens

Das innovative Behandlungskonzept DynaLIVE erlaubt es der LVR-Klinik Bonn, Patienten individuell auf ihre Bedürfnisse zugeschnittene Therapien anzubieten. Der Fokus liegt dabei nicht mehr ausschließlich auf der klassischen stationären Behandlung, sondern auf einer flexiblen, erkrankungsspezifischen Herangehensweise. Im Rahmen von DynaLIVE kann die Behandlung sowohl im stationären Setting, ambulant in eigens dafür geschaffenen DynaLIVE-Zentren oder aufsuchend zu



Hause erfolgen. Die Patienten werden medizinisch, therapeutisch und pflegerisch individuell betreut – je nach Bedarf auch nur tage- oder stundenweise. In vielen Fällen können sie sogar ihrer beruflichen Tätigkeit weiter nachgehen.

Ein Blick in das neue DynaLIVE-Zentrum der Allgemeinpsychiatrie 2

Die Patienten kommen tagsüber zur Therapie in das DynaLIVE-Zentrum, erhalten Unterstützung in schwierigen Lebenssituationen oder Krisen, nutzen abwechslungsreiche Therapieangebote und vereinbaren ihre Therapiezeiten individuell.

Flexibles Therapieprogramm

In enger Absprache mit den Patienten wird entsprechend ihrer Bedürfnisse ein maßgeschneidertes Therapieprogramm erstellt, dessen Intensität sie mitbestimmen.

Die Integration in ihren Alltag und ihre Teilhabe ist dabei oberstes Ziel und wird mit den bisherigen Vorzügen der vollstationären Behandlung verbunden.

Teilhabe

Auch ein Übergang von der stationären Behandlung in DynaLIVE bietet den Patientinnen und Patienten die Möglichkeit von mehr Teilhabe und Alltagsstärkung, verbunden mit dem stützenden Angebot des therapeutischen Settings mit Behandlungskontinuität.



Fuchs, Janina
Ruhland, Lennart
Heuser, Benedikt
Sermann-Schreiner, Evelyn
Deffner, Anna Sophie
Schmedt, Sophia
Dr. Schormann
Heidebrecht, Franziska
Krzyzanowski, Nicole
Dr. Rath, Jule

Einblicke in die Mutter-Kind Einheit in der Allgemeinpsychiatrie 1

Mehr Möglichkeiten durch DynaLIVE

Das stationäre Angebot der Mutter-Kind-Einheit unterstützt flexibel bei Krisen während und nach der Schwangerschaft und schafft mit DynaLIVE mehr Flexibilität in der Behandlung.

Viele Patientinnen legen Wert darauf, die Verbindung zur Familie auch in ihrer Therapie so eng wie möglich zu gestalten. Die Mutter-Kind-Einheit bietet Einzelzimmer mit Ausstattung für Mutter und Baby (Rooming-In). Das stationäre Behandlungsangebot umfasst sozialdienstliche Beratung und psychologisch-psychotherapeutische Gespräche sowie pflegerische Angebote, Bewegungstherapie, Ergotherapie und Kreativtherapie mit Baby. Das Behandlungskonzept legt den Fokus auf die Unterstützung der Mutter-Kind-Interaktion.

Patienten aus der Suchtabteilung berichten

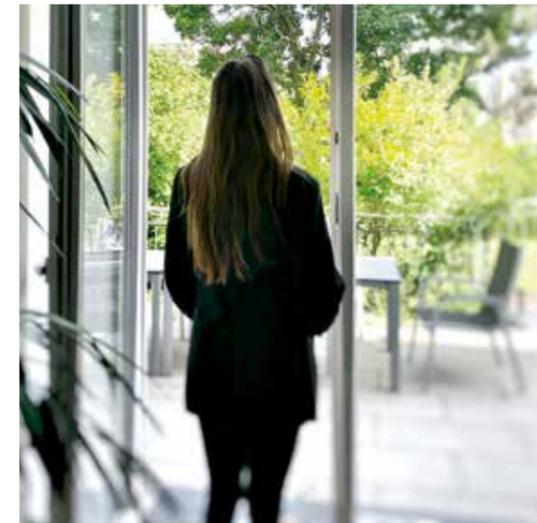
Patienten mit einer Abhängigkeit und oft auch einer zusätzlichen psychiatrischen Diagnose, wie bspw. Angst- oder Depressionserkrankung, lernen wieder selbstbestimmt ihren Alltag zu bewältigen.

„Mir half der Wechsel von Therapie- und freien Tagen sowie das entgegengebrachte Vertrauen in meine Abstinenz.“

So konnte ich mit DynaLIVE schrittweise und abgesichert in den Alltag zurückkehren.“ (Ehemalige Patientin über das DynaLIVE-Zentrum der Abteilung für Abhängigkeitserkrankungen und Psychotherapie)



PD Dr. med. Anke Brockhaus-Dumke
Chefärztin Allgemeinpsychiatrie 1



„Hey, Du arbeitest jetzt im DynaLIVE – was bedeutet das für dich als Mitarbeiter?“

„Ich finde die Arbeit einfach sehr spannend, abwechslungsreich, arbeite in einem tollen Team.“

Wir merken richtig, wie es den Patienten hilft.“

Karriere in der LVR-Klinik Bonn

Die LVR-Klinik Bonn ist eine innovative Fachklinik für Psychiatrie, Psychotherapie, Psychosomatik und Neurologie mit rund 800 Behandlungsplätzen.

Lust auf ein nettes Team?

Wir bieten interessante, abwechslungsreiche und sichere Arbeitsplätze mit Entwicklungsmöglichkeiten.

Jetzt bewerben!

Infos unter www.klinik-bonn.lvr.de



LVR-Klinik Bonn



Foto: Gettyimages / peakSTOCK

Tun Sie genug für Ihre Zahngesundheit?

Mundhygiene ist das A und O für gesunde Zähne und Zahnfleisch. Soweit die Theorie. In der Praxis sehen Zahnärzte nicht nur täglich die Folgen von schlechter Zahnpflege wie Karies, sondern auch dentale Notfälle.

Text **Annette Schneider**

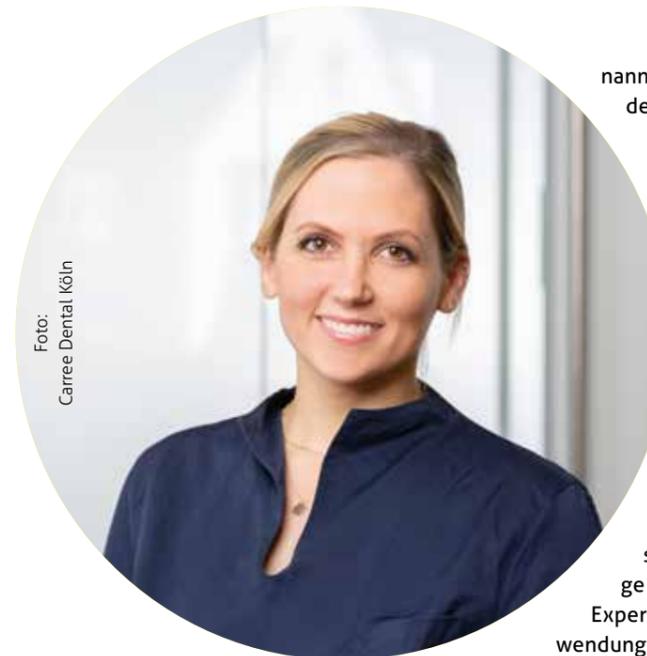


Foto: Carree Dental Köln

Jasmin Eckert ist Zahnärztin für Allgemeine und Ästhetische Zahnheilkunde.

„Einmal täglich die Zähne putzen? Ein absolutes No-Go!“, sagt Jasmin Eckert, Zahnärztin für Allgemeine und Ästhetische Zahnheilkunde im Kölner Carree Dental. Wer denke, einmal tägliches Zähneputzen sei ausreichend, irre gewaltig. Denn mangelnde Mundhygiene ist die Hauptursache für Karies. „Diese Infektionserkrankung entsteht vor allem durch Bakterien in der Mundhöhle. Die verwandeln Zucker, den wir mit der Nahrung aufnehmen, in zahnzerstörende Säure“, erklärt die Zahnärztin. Die American Dental Association (ADA) empfiehlt zweimal tägliches Putzen für etwa drei Minuten mit Zahnpasta und Zahnbürste, so Eckert. Sie betont jedoch, dass es nicht nur auf die Häufigkeit, sondern auch auf die Qualität des Putzens ankommt: „Wichtig ist, dass man an allen Zähnen den Biofilm entfernt.“ Denn nicht nur seltenes oder oberflächliches Putzen schadet den Zähnen, sondern auch übermäßiges Schrubben oder zu häufige Bürsten könne ernsthafte Probleme verursachen. Eckert rät aus diesem Grund dazu, den Druck auf die Zähne mit einer Brief- oder Haushaltswaage zu testen und sicherzustellen, dass er zwischen 100 und 150 Gramm liegt.

Ein anderer Fehler, den viele machen, ist das übermäßige Putzen. Das kann dem Zahnschmelz schaden. Ebenso problematisch ist zu starkes Schrubben, das Zahnfleisch schwinden lässt und das Zahnbein abträgt. Die richtige Putztechnik ist entscheidend. Eckert empfiehlt die so-

genannte Rütteltechnik, bei der das Borstenfeld in einem Winkel von etwa 45 Grad schräg zum Zahnfleisch gerichtet wird. Ein weiterer verbreiteter Fehler sei es zu wenig Zahnpasta zu verwenden. „Beim Dosieren der Zahncreme lieber zweimal auf die Tube drücken“, sagt Eckert. Aber nicht nur die Zähne, sondern auch die Zunge benötigt Pflege. Die Expertin empfiehlt die Verwendung eines Zungenschabers oder einer speziellen Bürste für die Zungenreinigung. „Aber bitte nicht für Zunge und Zähne dieselben Aufsätze verwenden, da sich auf dem Zungenrücken die höchste Bakteriendichte befindet“, mahnt sie.

Gar nicht harmlos: chronische Zahnfleischentzündung

Eckerts Kollegin Dr. Lena Schlender, ebenfalls Zahnärztin des Carree Dental in Köln, weist darauf hin, dass blutendes Zahnfleisch nicht ignoriert werden sollte, da es ein Hinweis auf eine Zahnfleischentzündung sein kann. Schlender warnt davor, dass eine unbehandelte Zahnfleischentzündung zu schwerwiegenden Folgen wie Parodontitis führen kann, die nicht nur die Zähne, sondern auch den gesamten Körper beeinträchtigen kann. Der häufigste Grund für Zahnfleischschwund ist meist eine Parodontitis oder Gingivitis stecken. Im Gegensatz zur Zahnfleischentzündung, also der Gingivitis, ist bei einer chronischen Entzündung des Zahnbetts, also einer Parodontitis, der gesamte Zahnhalteapparat betroffen.

Diese Entzündungen sind alles andere als nur ein optisches Problem: Unbehandelt verlieren die Zähne mit der Zeit an Halt und fallen schließlich aus. Doch nicht nur dental drohen fatale Folgen: Über die Entzündungsherde im Zahnfleisch können die Keime sogar in die Blutbahn gelangen

und so unter anderem Diabetes, Gefäßverkalkungen und Herzinfarkte verursachen. Neben unzureichender Zahnpflege zählen Stress, Nikotin, Vitaminmangel und Stoffwechselerkrankungen zu den Risikofaktoren. Damit aus einer Gingivitis keine Parodontitis erwächst, muss der Zahnarzt gründliche Arbeit leisten, indem er die schädlichen Zahnbeläge (Plaque) entfernt und die Zahnfleischtaschen intensiv reinigt. Besonders sanft geht das per Ultraschall oder auch per Pulverstrahlgerät. Begleitend können Antibiotika und desinfizierende Mundspülungen die Infektionsgefahr verringern. Lautet die Diagnose Parodontitis, so entfernt der Zahnarzt ebenfalls zunächst die schädlichen Zahnbeläge und reinigt dann die Zahnfleischtaschen. Diese sind bei einer solchen Erkrankung typischerweise tiefer als üblich, und bieten somit Bakterien viel Raum, um sich ungestört zu vermehren. Deshalb müssen sie konsequent gereinigt und vom parogenen Biofilm befreit werden.

Der größte Risikofaktor ist auch hier die mangelnde Mundhygiene: Ohne saubere Zähne lässt sich eine Zahnfleischentzündung nicht aufhalten. Deshalb auch bei Zahnfleischbluten stets morgens und abends die Innen- und Außenseiten aller Zähne mit der elektrischen Bürste zwei bis vier Minuten putzen. „Und neben der richtigen Putztechnik spätestens



Foto: Carree Dental Köln

Zahnärztin Dr. Lena Schlender aus Köln.



Zahnarzt Dr. Jochen Schmidt ist Master of Science in Oral Implantology and Surgery.

Drei dentale Notfälle – das müssen Sie wissen

Profi-Tipps von Zahnarzt Dr. Jochen Schmidt, Master of Science in Oral Implantology and Surgery und Gründer von Carree Dental, Köln.

1 WENN ZÄHNE ABBRECHEN

Ob beim Joggen, Skifahren oder beim Herbst-Spaziergang auf rutschigem Laub: Vielfach sind abgebrochene Zähne Folge eines gefährlichen Sturzes. Was tun? Auch bei starker Verschmutzung sollte der Zahn nicht abgewaschen oder desinfiziert werden, raten Experten. Am besten sollte der Zahn so wie er ist in einer Zahnrettungsbox verstaut werden. Erhältlich sind diese in Apotheken oder beim Zahnarzt. Ist der Zahnarzt nicht weit entfernt, so eignet sich kurzfristig auch die Mundhöhle im Wangenbereich als Aufbewahrungsort. Dadurch wird verhindert, dass die Wurzeloberfläche austrocknet, was die Überlebenschance jedes Zahns drastisch reduziert.

2 WENN ZÄHNE SPLITTERN

Ist lediglich ein Zahnstück abgebrochen, so sollte auch dieses umgehend gesucht und schnellstens zum Zahnarzt gebracht werden. Dieser kann es in manchen Fällen wieder so „ankleben“, dass optisch nichts mehr an den Vorfall erinnert. Hat es beim Sturz eine Zahnkrone erwischt, lassen sich die Schäden in der Regel durch Kompositfüllungen, Veneers oder eine neue Keramik-Krone beheben – vorausgesetzt, es sind keine Nerven beschädigt. Oft ist die Schwere der Verletzung jedoch erst durch eine Röntgenaufnahme ersichtlich.

3 WENN ZAHNFÜLLUNGEN RAUSFALLEN

Was tun, wenn die Zahnfüllung plötzlich herausfällt? Möglichst nicht herunterschlucken. Die Füllung muss aber auch nicht, wie abgebrochene Zähne, aufgehoben werden. Oft weisen erst Schmerzen oder eine Temperaturempfindlichkeit auf den dentalen Verlust hin. In diesen Fällen eher weiche und nicht zu heiße Kost bevorzugen. Zudem sollte der Zahnarztbesuch nicht lange aufgeschoben werden. Übergangsweise als behelfsmäßige Füllung eignen sich bedingt Dental-, bzw. Zahnwachs aus der Apotheke oder Kaugummis ohne Zucker.

alle sechs Wochen die Bürste wechseln“, empfiehlt die Zahnärztin. Gesunder Zahnschmelz ist entscheidend für die Zahngesundheit.

Gesunde Ernährung beugt Karies vor

Karies ist die andere, sehr häufige Erkrankung, die durch Bakterien in der Mundhöhle verursacht wird. Schlender betont, dass neben regelmäßigem Zähneputzen auch eine gesunde Ernährung entscheidend ist, um Karies vorzubeugen. Sie empfiehlt außerdem den Einsatz von fluoridhaltigen Zahnpasten und Zahnseide. „Mangelnde Mundpflege in Kombination mit einer ungesunden Ernährung kann die Schutzschicht des Zahnschmelzes zerstören. Daher sind regelmäßige Kontrollen beim Zahnarzt so wichtig. So kann ein Zahnschmelz-Schaden frühzeitig erkannt und behandelt werden“, sagt Schlender.

Ganz oben auf der zahnärztlichen To-do-Liste steht die Karies-Bekämpfung. Immer mehr Zahnärzte greifen dabei nicht mehr zum Bohrer, sondern zu einem wirkungsvollen Kunststoff-Gel. Dieses dringt in die Karies ein, füllt die poröse Schmelzschicht von innen auf (= infiltrieren) und versiegelt den Zahn. Schädliche Säuren können nicht mehr eindringen. Da nicht mehr gebohrt werden muss, entstehen keine Schmerzen. Zudem muss keine gesunde Zahnschicht vernichtet werden, wie es beim Bohren der Fall ist. Erfolgreich angewendet werden kann dieses Verfahren jedoch nur bei Erkrankungen im Anfangsstadium. Bei weit fortgeschrittener Karies oder betroffenen

Stellen im Wurzelbereich geht am Bohrer nach wie vor kein Weg vorbei.

Regelmäßige, mindestens einmal jährliche Zahnarztbesuche können fortschreitende Erkrankungen vermeiden oder rechtzeitig stoppen. Neben Parodontose oder Karies sind das beispielsweise Wurzelentzündungen. Diese können schwerwiegende Folgen haben, wenn sie nicht rechtzeitig behandelt werden. Wurde bei Wurzelentzündungen früher rigoros gezogen, so hat die Zahnerhaltung heute oberste Priorität.

Um dies zu erreichen, wird der Wurzelkanal in der Regel in mehreren Sitzungen mit feinen Instrumenten und desinfizierenden Spülungen erweitert und gereinigt. „Dabei ist absolute Präzisionsarbeit erforderlich. Da die Wurzelkanäle in der Regel recht klein sind, ist eine konsequente, gründliche Reinigung oft nur mit Hilfe eines Operationsmikroskops möglich. Damit können wir die vielschichtigen Kanäle weitaus detaillierter betrachten und erkennen, ob sich Bakterien oder abgestorbene Eiweiße abgelagert haben. Diese könnten gegeb-



ANZEIGE

BAD HONNEF DENTAL

ZAHNHEILKUNDE IMPLANTOLOGIE



Dr. med. dent. Mirko Christian

Unsere Leistungen für Sie:

- Allgemeine Zahnheilkunde & Prophylaxe
- Implantologie 3D-navigiert & Knochenaufbau
- CEREC® – Zahnersatz ohne Abdruck
- Parodontologie & regenerative Chirurgie
- Ästhetische Zahnheilkunde
- Invisalign® -Zahnbegradigung
- Sportzahnmedizin

Hier finden Sie uns:

Dr. med. dent. Mirko Christian und Kollegen
Schülgenstraße 2A • 53604 Bad Honnef • 02224/2036
www.badhonnef-dental.de • info@badhonnef-dental.de



nenfalls später zu massiven Störungen im gesamten Körper führen“, so die Zahnmedizinerin des Carree Dental. Selbst winzige Problemzonen, die mit der Lupenbrille nicht erkennbar wären, bleiben dabei nicht unentdeckt.

Regelmäßiger Zahnarztbesuch ist ein Muss. Die Expertin empfiehlt deshalb eindringlich auch zur Vermeidung von vermeidbaren dentalen Notfällen – neben einer gründlichen Mundhygiene die regelmäßigen Kontrolltermine beim Zahnarzt, um Wurzelentzündungen frühzeitig zu erkennen und zu behandeln.

Wer allerdings regelmäßige Zahnarztbesuche scheut, wählt meist den teuren und steinigen Weg. Denn bleiben Karies, Parodontose und Zahnfleischbluten, Wurzelentzündungen oder freiliegende Zahnhälse lange unbehandelt, kann eine umfassende Zahnsanierung erforderlich werden. Das ist nicht nur die weitaus teuerste Variante, sondern auch die wahrscheinlich schmerzhafteste. Eine komplette Zahnsanierung wird notwendig, wenn mehr als die Hälfte aller Zähne behandlungsbedürftig ist.

Mangelnde Mundhygiene, fehlende zahnärztliche Kontrollbehandlungen, Angst-Patienten, Hochbetagte und Unfallopfer erfordern vielfach eine komplette Zahnsanierung. Um von Karies befallene Zähne, entzündetes Zahnfleisch oder beschädigte Zahnwurzeln bestmöglich zu versorgen, ist das Zusammenspiel erfahrener Zahnärzte, Endontologen (Spezialisten für Wurzelbehandlungen) sowie Implantologen gefragt. Können Zähne trotz aller zahnärztlichen Kunst nicht gerettet werden, so ist nach wie vor die festsitzende Brücke ein bewährter Lückenfüller – insbesondere, wenn auch beide Nach-



Foto: Gettyimages / dimid_86

barzähne angegriffen sind. Denn in diesem Fall werden diese ohne zusätzliche Kosten optisch mitversorgt. Gute Dienste leistet in diesem Fall eine Teilprothese aus Kunststoffzähnen. Sie ist herausnehmbar und wird mit Klammern, Teleskopen oder Geschieben an den gesunden Zähnen befestigt. Sind alle Zähne des Unter- und Oberkiefers im Laufe der Zeit auf der Strecke geblieben, ist eine Voll- oder Totalprothese erforderlich.

Festes Implantat statt wackliger Prothese

Als ästhetisch beste, aber auch teuerste Variante sind Implantate inzwischen buchstäblich in aller Munde: Schätzungsweise eine Million werden hierzulande Jahr für Jahr neu gesetzt – Tendenz steigend. Ähnlich wie ein „Dübel“ im Kieferknochen fest verankert, bieten die kleinen künstlichen Wurzeln den darauf befestigten Kronen oder Brücken sicheren Halt - und dem Patienten somit einen perfekten Biss. Nach einer Einheilungszeit

von drei bis sechs Monaten ist das Implantat in der Regel fest verankert. Wacklige Prothesen gehören damit der Vergangenheit an. Ebenso vorteilhaft: Im Gegensatz zur Brücke ist bei einem Implantat das Abschleifen gesunder Zähne überflüssig. Da diese direkt im Kiefer und nicht an den Zähnen befestigt werden wie Brücken, bleiben die umliegenden Zähne verschont.

Aufgrund seiner ausgefeilten Technik ist das All-on-4-Behandlungskonzept bei einer Komplett-Sanierung besonders vorteilhaft: Alle fehlenden Zähne des Unter- oder Oberkiefers werden hierbei durch jeweils eine gaumenfreie Brücke ersetzt, die von nur vier Zahnimplantaten getragen wird. Ermöglicht wird das durch die spezielle Neigung der hinteren Implantate von bis zu 45 Grad. Diese sichern nicht nur die stabile Verankerung des Zahnersatzes, sondern machen in der Regel auch einen zusätzlichen Knochenaufbau überflüssig.

IMPRESSUM

Verlag:
General-Anzeiger Bonn GmbH
Justus-von-Liebig-Straße 15,
53121 Bonn,
Geschäftsführung: Kersten Köhler

Anzeigen:
Kersten Köhler
Tel.: 0228/ 66 88-333
E-Mail: anzeigen@ga.de

Redaktion:
Rheinland Presse Service GmbH
Justus-von-Liebig-Straße 15,
53121 Bonn
Tel.: 0228/ 668 86 84
E-Mail: ga-bonn@rheinland-presse.de
José Macias (verantwortlich),
Anja Kawohl (Leiterin Magazine),
Nina Rheinheimer, Anne Richter,
Jörg Wild
www.rheinland-presse.de

Druck:
rz-Druckhaus
Mittelrheinstraße 2-4
56072 Koblenz

Grafik & Layout:
SiMa Design – Michael Sieger
Produktion: Pascal Gerlach, Lena Carstens
E-Mail: info@simadesign.de

Titelbild:
Gettyimages/Drazen Zigic

Vom Kiefer bis in die Fingerspitzen

Rund 30 Prozent der Deutschen leiden unter craniomandibulärer Dysfunktion (CMD) – oft, ohne es zu wissen. Die Kaufunktionsstörung kann aber erfolgreich behandelt werden.

Text **Theresa Demski**

Der Tag am Schreibtisch wird zur Qual. Die Schmerzen ziehen sich vom Gesicht bis in den Kopf. Dazu gesellen sich gelegentlich Ohrgeräusche. Und immer öfter tauchen Konzentrationschwächen auf. Nacken und Schulter sind verspannt und hin und wieder reicht das Kribbeln bis in Arme und Finger. Manchmal empfiehlt sich dann ein Blick in den Mund. „In Deutschland leidet rund jeder Fünfte an behandlungswürdigen CMD-Symptomen“, erklären die Fachleute der Gesellschaft für Zahngesundheit, Funktion und Ästhetik (GZFA), „wir können dabei also von einer Volkskrankheit sprechen.“ Tendenz steigend.

Wer sich auf die Suche nach den Hintergründen der drei Großbuchstaben macht, der trifft auf eine Kaufunktionsstörung: Die craniomandibuläre Dysfunktion (CMD) beschreibt eine funktionelle Störung des Zusammenwirkens von Kiefergelenken, Kaumuskelatur und Zähnen. In einem gesunden Kausystem bilden die Zähne, die beidseitigen Kiefergelenke, die Kaumuskelatur und die neurophysiologische Steuerung der Kaubewegungen eine gut funktionierende Einheit. Die Zähne von Ober- und Unterkiefer greifen ineinander, die Muskulatur ist entspannt und die „neuromuskulären Aktivitäten sind auf niedrigem Niveau“, heißt es bei der GZFA. Wer aber an CMD leidet, hat eine gestörte Kaufunktion: Dann werden zum Beispiel Fehlstellungen der Zähne vom zentralen Nervensystem als Störung wahrgenommen. Das System antwortet mit einer Muskelspannung, die etwa Kopf- und Gesichtsschmerzen auslösen können. Der Mund lässt sich nicht richtig öffnen und im Kiefergelenk knackt und knirscht es.

Neben Zahnfehlstellungen kann, laut GZFA, auch psychoemotionaler Stress ursächlich für CMD sein – man denke an das Zähneknirschen. Auch Stress führt zu Verspannungen der am Kausystem beteiligten Muskeln – mit Schädigungen und Schmerzen an Zähnen, Kiefergelenk, Gesicht, Kopf, Nacken bis hin zu Schulter, Becken und Rücken. „Denn die Kieferstellung hat nicht nur Einfluss auf die Kopfhaltung, sondern auch auf die gesamte Körperhaltung“, erklären die Fachleute bei der GZFA. Das heißt: Schon minimale Abweichungen von der üblichen Zahnform und Kiefergelenkposition können schmerzhafte Haltungsschäden verursachen. Übrigens kann

auch schlecht angepasster Zahnersatz die Kaufunktionsstörung auslösen.

Als erstes gilt es, der Krankheit auf die Spur zu kommen. Dabei helfen Zahnärzte. In Krefeld hat sich ausschließlich für dieses Thema die „Twenty8 GmbH“ gegründet – ein Zusammenschluss verschiedener Fachärzte. Sie stellen für Patienten, die unsicher

ANZEIGE

bonndent
LAURA M. GRÖNE
Fachzahnarztpraxis für
Kieferorthopädie

WIR SORGEN FÜR EIN STRAHLENDES LÄCHELN ...

- Bionator Therapie
- Invisalign Schienentherapie
- Abdruckfreie Zahnmodelle dank 3D Scanner

Vereinbaren Sie jetzt einen Termin unter
Telefon: (0228) 6291 7708 oder online unter www.bonndent.de

Wir freuen uns auf Sie!

Konst. 54 53111 Bonn | praxis@bonndent.de



Foto: Gettyimages / megalopp

Denn mit einer CMD müssen sich Patienten nicht abfinden: Es gibt verschiedene Therapieansätze – dazu gehört auch die CMD-Schiene, die „Twenty8“ entwickelt hat. Bei der Behandlung arbeiten Experten verschiedener Professionen zusammen – Zahnärzte und Zahntechniker, Orthopäden, Physiotherapeuten, Heilpraktiker oder auch Osteopathen. Sie haben eine gemeinsame Aufgabe: „Die CMD-Therapie hat den langfristigen Erhalt des funktionstüchtigen Kauorgans zum Ziel und soll eine Rekoordination des neuromuskulären Systems erreichen“, heißt es bei der GZFA. In der Regel werden Zahnschienen verwendet – um für Entspannung im Kausystem zu sorgen und einen gleichmäßigen Aufbiss aller Zähne zu ermöglichen. Gemeinsam mit Physio- und Psychotherapeuten können Patienten gleichzeitig die körperliche und seelische Entspannung in Angriff nehmen.

sind, ob ihre Symptome womöglich auf eine CMD zurückgehen, auf twenty-8.de einen kostenlosen Online-Selbsttest zur

Verfügung. Wer 15 Fragen rund um körperliche Beschwerden beantwortet, erhält eine Auswertung.

ANZEIGE

„Wir bieten erstklassige Medizin in einem besonderen Ambiente“



Priv.-Doz. Dr. med. Carolin Meyer ist Ärztliche Direktorin der Helios Privatlinik Bonn/Rhein-Sieg. Im Interview stellt die Orthopädin und Wirbelsäulenchirurgin die Vorzüge der Klinik auf dem Hardtberg vor.

Wovon profitieren Patient:innen in der Helios Privatlinik?

Dr. Carolin Meyer: Unsere Patientinnen und Patienten erwartet eine erstklassige medizinische und pflegerische Versorgung in einem besonderen, hotelähnlichen Ambiente. Wir setzen auf das Konzept der „Healing architecture“, der heilenden Architektur. Dabei spiegelt sich unsere medizinische Qualität auch in der Gestaltung unserer Räume wider. Denn eine beruhigende und entspannte Atmosphäre hilft unseren Patientinnen und Patienten nachweislich, schneller und ganzheitlicher zu genesen. Zum medizinischen Leistungsspektrum gehören alle Fachrichtungen unseres Klinikums, darunter beispielsweise die Kardiologie mit einem hochmodernen Herzkatheterlabor, unsere Orthopädie und Unfallchirurgie sowie das Wirbelsäulenzentrum und unser Lungenzentrum mit seiner Spezialisierung im Bereich Lungenkrebs.

Was erwartet die Patient:innen in den Zimmern?

Dr. Carolin Meyer: Unsere Klinik ist mit 32 Betten ausgestattet, darunter 11 Einbett-

und 9 Zweibettzimmer. Die Zimmer sind mit sanften Farben gestaltet – in der Optik von Naturmaterialien wie Hölzern und Steinen. Die Beleuchtung lässt sich individuell anpassen. Hinzu kommt die hochwertige Ausstattung mit einem Premium-Krankenhausbett, Flachbildfernseher, kostenloses WLAN, Loungemöbel und einer Minibar. Auch die Badezimmer sind sehr komfortabel – etwa durch eine bodengleiche, barrierefreie „Rainshower“-Dusche.

Was macht den Aufenthalt darüber hinaus noch besonders?

Dr. Carolin Meyer: Die absolut ruhige Lage auf dem Bonner Hardtberg und dann natürlich noch unser großzügiger und heller Loungebereich. Hier können sowohl Patientinnen und Patienten als auch Angehörige Zeitung lesen, einen Kaffee oder ein Stück Kuchen genießen. Und: Unsere Wahlleistungsmanagerin Manuela Bläser unterstützt Sie bei allen Formalitäten mit den privaten Krankenversicherungen oder der Beihilfestelle – eben ein Rund-um-Service im Wohlfühlambiente.



Genesen Sie im exklusiven Ambiente

Qualitätsmedizin in einer Umgebung auf Hotelniveau



Weitere Informationen finden Sie unter: www.helios-gesundheit.de/privatkliniken

Die modern eingerichtete Helios Privatlinik Bonn/Rhein-Sieg im im Helios Klinikum Bonn/Rhein-Sieg bietet Ihnen eine erstklassige medizinische und pflegerische Versorgung, aufmerksamen Service und hohen Komfort. Wir möchten, dass Sie sich bei uns wohlfühlen!



Die neuen Arthrose-Therapien

Es gibt neue Verfahren mit körpereigenen Wirkstoffen zur Behandlung von Arthrose. Fachärzte setzen zukünftig vermehrt auf Knorpeltransplantation, Eigenblutplasma und Stammzellentherapie.

Was können diese innovativen Methoden wirklich?

Text **Annette Schneider**

Im Mittelpunkt einer modernen Arthrose-Therapie stehen heute gelenkhalternde Behandlungsstrategien. Diese umfassen Physiotherapie und Krafttraining ebenso wie spezielle Ernährungspläne. Hinzu kommen minimalinvasive Methoden, die sich vermehrt körpereigene Wirkstoffe zunutze machen. Etwa mit Knorpeltransplantation. „Dank dieses Verfahrens lassen sich Knorpelschäden von maximal 12 Quadratzentimetern Größe mit Hilfe körpereigener Zellen reparieren“, erklärt Professor Dr. Sven Ostermeier, Facharzt für Orthopädie, Unfallchirurgie und Sportmedizin. Er ist leitender Orthopäde an der Gelenk-Klinik Gundelfingen. Und so funktioniert es: Entnommen werden die Knorpelzellen unter sterilen Bedingungen aus einem nicht belasteten Areal des Gelenks. In einem Labor vermehren sie sich daraufhin innerhalb von fünf, sechs Wochen um das Vieltausendfache. Anschließend in den Körper des Patienten implantiert, füllen sie die Knorpeldefekte natürlich wieder auf. Ostermeiers Bewertung: „Da im Gelenk echtes Knorpelgewebe nachwächst, kann die Schutzfunktion des Knorpels wieder zuverlässig hergestellt werden.“ Grundvoraussetzung für eine erfolgreiche Anwendung sind allerdings ein stabiles Gelenk sowie eine normale Gelenkachse. Sollte das nicht der Fall sein, können neben der Knorpeltransplantation sowohl die Gelenkachse als auch mögliche Instabilitäten im gleichen operativen Eingriff korrigiert werden. In Frage kommt eine Knorpeltransplantation laut Experten insbesondere bei Knie- oder Sprunggelenkschäden. Da das implantierte Material über die gleichen biochemischen Eigenschaften verfügt wie der natürliche Knorpel, wird es vom Organismus nicht als Fremdkörper betrachtet und deshalb auch nicht abgestoßen. Ebenso vorteilhaft für den Patienten: Dank des arthroskopischen, also minimalinvasiven Eingriffs ist das Risiko von Gewebeschäden äußerst gering. Die Krankenkassen übernehmen unter bestimmten Voraussetzungen die Kosten.

Eigenblut fördert Knorpelregeneration

Vielfach setzen Fachärzte bei Arthrose-Patienten auch auf Eigenblutplasma. Im Labor aufbereitet und in konzentrierter

Form injiziert, soll es Schmerzen lindern, die Wundheilung fördern und die Knorpelregeneration anregen. Nicht nur bei Gelenkverschleiß, sondern auch bei anderen orthopädischen Beschwerden (wie etwa Bandscheibenvorfällen oder Verletzungen der Rotatorenmanschette) erschließen sich relativ neue Anwendungsmöglichkeiten.

Und so wirkt die Eigenblutplasma-Therapie: „Zunächst werden dem Patienten 10 bis 60 ml des eigenen Blutes aus der Armvene entnommen. In einem mehrphasigen Labor-Prozess wird aus diesem Blut das Blutplasma gewonnen und dabei mit körpereigenen Blutplättchen angereichert“, erklärt Ostermeier. Anschließend wird es dem Patienten in konzentrierter Form injiziert. Angewandt wird die Eigenblutplasma-Therapie vielfach bei Arthrose-Schäden in Knie, Fuß oder Sprunggelenk – mit unterschiedlichen Resultaten. „Die Eigenblutplasma-Therapie fördert körpereigene Heilungsprozesse und trägt zur Regenera-

tion des Gewebes bei, beispielsweise des durch Arthrose beschädigten Knorpels“, sagt der Facharzt. Seine Bewertung: „Nach den Injektionen geht die Entzündungsneigung des Gelenks häufig deutlich zurück und dessen Beweglichkeit nimmt wieder zu. Da die Zusammensetzung der Blutplasma-Wirkstoffe und das Reaktionsverhalten des Körpers individuell von Patient zu Patient variieren, schwanken aber auch die Behandlungserfolge.“ Nebenwirkungen wie Allergien sind praktisch ausgeschlossen, da körpereigenes Blutplasma gespritzt wird. Kaum etwas bewirken lässt sich mit diesem Verfahren im Endstadium einer Arthrose, also wenn die Knorpelschicht so gut wie zerstört ist.

Stammzellen mit Regenerationspotential

„Ein wirkungsvoller Einsatz der Stammzellen-Therapie ist noch Zukunftsmusik. Durch die Verwendung körpereigener Stammzellen erwarte ich in absehbarer Zeit ein besseres Regenerationspotential“, so Ostermeiers Urteil zu dieser Form der Therapie. Doch bis dahin werde es noch etwas dauern, schließlich gebe es bisher kaum Erfahrungswerte und keine Langzeitstudien. „Dies liegt nicht zuletzt an zulassungsrechtlichen Problemen bei dem ungeprüften Gebrauch von Zellen, die man aus einem nicht dem Gelenk zugehörigen Gewebe wie beispielsweise Knochenmark oder Fettzellen entnimmt, verarbeitet und dann in das Gelenk einbringt“, erklärt Ostermeier. „Dies alles erfordert durchweg sehr hohe Zulassungsschritte, die noch von keinem Verfahren erfüllt wurden.“ Dementsprechend dürfen sogenannte „Stammzelltherapien“ zurzeit in keinem EU-Land durchgeführt werden. Zudem ist auch die Bezeichnung „Stammzellen“ irreführend. Denn man habe mittlerweile herausgefunden, dass „es sich bei den Zellen, die man aus dem Knochenmark oder Fettgewebe gewinnt, eigentlich nicht um Stammzellen nach der strengen Definition der Humanbiologie handelt, sondern eben nur um Zellen, die ortsständige Zellen wie Knorpel oder auch ortsständige Stammzellen modulieren“, stellt der Orthopäde klar. Dass diese Technik – unabhängig von Begrifflichkeiten – Zukunftspotential hat, steht auch für ihn außer Frage.



Professor Dr. Sven Ostermeier ist Facharzt für Orthopädie, Unfallchirurgie und Sportmedizin und leitender Orthopäde an der Gelenk-Klinik Gundelfingen.



HÖREN VERBINDET – HIGH-TECH MADE IN GERMANY

Viele Menschen reden durcheinander, während es im Hintergrund turbulent zugeht – in solchen Situationen alles klar verstehen und mitreden zu können, ist für Hörgeräteträger nach wie vor die größte Herausforderung. Bis jetzt: Mit einer weltweit einzigartigen Technologie präsentiert Signia nach 9 Jahren Entwicklungszeit eine Antwort auf dieses Problem: die Plattform Signia Integrated Xperience (IX). Eine neue Dimension des Hörens – live erlebbar in den Fachgeschäften „Brillantes Hören“ und „tapella – Hörgeräte“.



Pure Charge & GO IX - Der diskrete Alleskönner



Silk Charge & GO IX - Das kleinste, wiederaufladbare Hörsystem



Inzio IX - Maßgefertigt und diskret



Maximilian A. Pavlidis (li.) von „Brillantes Hören“ und Mario Tapella von „tapella – Hörgeräte“ sind Signia-Kompetenzpartner in der Region für modernste Hörgerätetechnologie.



Hören spielt im alltäglichen Leben eine große Rolle. Denn Kommunikation verbindet Menschen. Gespräche geben Orientierung, eröffnen neue Horizonte und schaffen Beziehungen. Die Kraft der Konversation ist vor allem dann schmerzhaft zu spüren, wenn das Hören zum Problem wird.

Wie wichtig es ist, Unterhaltungen verfolgen und mitreden zu können, hat die EuroTrak Studie*) des Bundesverbandes der Hörsysteme-Industrie (BVHI) gezeigt. Darin benennen Hörgeräteträger als größtes Problem das Verstehen verschiedener Gesprächspartner in der Gruppe und überall dort, wo viele gleichzeitig durcheinander sprechen.

Die neue Plattform Signia Integrated Xperience (IX) löst genau diese Problemsituationen und integriert Menschen wieder in ihr soziales Umfeld. Mit innovativen Hörsystemen, die sofort einsetzbar oder maßgefertigt entweder hinter oder diskret im Ohr getragen werden – und teils dank Akkubetrieb bequem wiederaufladbar sind.

Hörbar mehr Lebensqualität

IX ist die weltweit erste Plattform mit Multi-Beamformer. „Diese Technologie nutzt eine 2-Wege-Signalverarbeitung, die Schall aus dem vorderen und hinteren Bereich unterscheidet“, erklärt Mario Tapella. „Auf diese Weise können unterschiedliche Algorithmen eingesetzt werden“, ergänzt Maximilian A. Pavlidis, „um Sprecher von vorne weitgehend linear und hochauflösend zu übertragen, während Störgeräusche aus

dem Hintergrund reduziert werden.“ Für den Hörgeräteträger bleiben dabei Personen aus der hinteren Hemisphäre sowie die gesamte Hörumgebung natürlich hörbar.

Dank eines hochmodernen binauralen Richtmikrofonsystems können mehrere Teilnehmer einer Gruppe gezielt angesteuert und aus der akustischen Gesamtsituation hervorgehoben werden, selbst wenn diese sich bewegen. Verstärkt wird die Kontraststeigerung durch den so genannten Lehn-Effekt, der Sprache mit bis zu 3 dB anhebt.

Analyse, Ausrichtung, Adaption

Klingt simpel, ist aber technologische Spitzenleistung. Je nach Hörgerätemodell läuft ein revolutionärer, dreistufiger Prozess zur Gesprächsverbesserung in Echtzeit ab – darauf ausgelegt, die räumliche Gesprächssituation zu analysieren, die akustische Realität für Hörgeräteträger zu verbessern und sich permanent an Situationsänderungen anzupassen. Dafür werden jede einzelne Sekunde 192.000 Datenpunkte erfasst und ausgewertet – mit 1000 Aktualisierungen pro Sekunde.



Silk Charge & GO IX inkl. Mobile Charger

„Integrated Xperience übertrifft alles, was wir Menschen mit Hörminderung bisher an audiologischer Unterstützung bieten konnten“, berichten die beiden Hörakustikmeister. Das Ergebnis ist ein neues „Wir“-Gefühl für Hörgeräteträger. Die belastende Höranstrengung für Gespräche in der Gruppe nimmt ab – und sie haben wieder mehr Freude an Familientreffen oder Feiern im Freundeskreis.

Wer das neue Hörerlebnis kennenlernen will, vereinbart einfach einen Termin bei „Brillantes Hören“ in Berkum oder in einer der Filialen von „tapella – Hörgeräte“ und lässt sich nach dem kostenlosen Hörtest ganz unverbindlich und herstellerunabhängig beraten. Denn die Fachgeschäfte führen neben Signia natürlich auch Hörgeräte anderer Marken – vom Nulltarif- bis zum Premium-Modell. MS ■

*) EuroTrak Hörstudie Deutschland 2022 im Auftrag des BVHI (https://www.ehima.com/surveys/). „Die wichtigsten Hörsituationen für Menschen mit Hörminderung“: Zuhause mit der Familie 49%, Gespräch in großer Gruppe 36%, Gespräch in kleiner Gruppe 34%, laute Umgebungen 33%



tapella Hörgeräte Bonn-Zentrum

Direkt am ZEISS Vision Center
Belderberg 9
53111 Bonn

Telefon 0228 928 936 00
E-Mail bonn@tapella-hoergeraete.de
Web www.hoeren-sehen.com



Weitere Filialen in Bad Godesberg, Bad Honnef, Kessenich, Meckenheim, Rheinbach, Remagen, Andernach, Ahrweiler, Bad Münstereifel und Kall. Kontakt zu diesen Filialen: info@hoeren-sehen.com



BRILLANTES HÖREN
HÖRGERÄTE AUS MEISTERHAND



Brillantes Hören

Jesuitenhof 1 | 53343 Wachtberg

Telefon 0228 32406040
E-Mail wachtberg@brillantes-hoeren.de
Web www.brillantes-hoeren.de



Signia-Kompetenzpartner

anzeige

MS ■



Das Arthrose-Risiko ist vererbbar

Interview mit Dr. Martin Rinio über die Rolle der Gene für das persönliche Arthrose-Risiko. Er ist Ärztlicher Direktor der Gelenk-Klinik Gundelfingen und Facharzt für Orthopädie, Chirurgie und Unfallchirurgie.

Welche Rolle spielen die Gene bei Arthrose?

Rinio: Eine erhebliche. Man geht heute davon aus, dass das Risiko, etwa an Knie-Arthrose zu erkranken, bei entsprechender familiärer Vorbelastung um etwa 40 Prozent steigt. Bei Hüft-Verschleiß ist die Wahrscheinlichkeit nach neuesten Erkenntnissen sogar um bis zu 60 Prozent höher.

Also ist bei erblicher Vorbelastung Prävention sinnlos?

Rinio: Das wäre grundfalsch. Ausreichende Bewegung etwa ist für unsere Gelenke unerlässlich, sozusagen ein Lebenselixier. Empfehlenswert ist maßvoller Sport, der die Gelenke schont – also etwa Fahrradfahren und Schwimmen. Dabei ist es für einen Start eigentlich nie zu spät – das Okay des Hausarztes vor dem ersten Training vorausgesetzt. Tabu bei Arthrose sind Handball, Squash, Fußball sowie andere verletzungsintensive Sportarten mit schnellem Richtungswechsel.

Was sind weitere häufige Ursachen einer Arthrose?

Rinio: Arthrose ist generell eine multifaktoriell bedingte Erkrankung. Das heißt: Es existiert nicht ein einziger Auslöser, sondern erst das Zusammenspiel verschiedener Risikofaktoren führt zur Krankheit. Dazu zählen Fehlstellungen der Gelenke, Sportverletzungen, aber auch altersbedingte Abnutzungen. Hauptursache für Gelenk-Verschleiß ist und bleibt aber Übergewicht.

Also bei der Ernährung auf die Kalorien achten?

Rinio: Ja, aber auch auf die richtigen Zutaten. Besonders Omega 3-Fettsäuren, wie sie beispielsweise in Leinöl oder Fisch enthalten sind, beeinflussen nach neuen Erkenntnissen die Gelenksituation positiv.

Wie finde ich bei Gelenkbeschwerden die für mich beste Sportart?

Rinio: Entscheidend sind das Stadium der Erkrankung, die Intensität der Schmerzen sowie die körperliche Verfassung des Patienten. Am besten ist es, das individuelle Bewegungsprogramm gemeinsam mit dem Facharzt zu besprechen und festzulegen, idealerweise mit einem Orthopäden oder Sportmediziner. Von wesentlicher Bedeutung ist dabei auch, welches Gelenk konkret betroffen ist. So ist bei einer Schulter-Arthrose beispielsweise Kraulschwimmen nicht förderlich.

Warum ist Bewegung bei Arthrose generell so wichtig?

Rinio: Da der Gelenkknorpel keine Blutgefäße besitzt, ist ein Mindestmaß an Bewegung erforderlich, um ihn über die Gelenkflüssigkeit mit wichtigen Nährstoffen zu versorgen und somit am Leben zu erhalten.

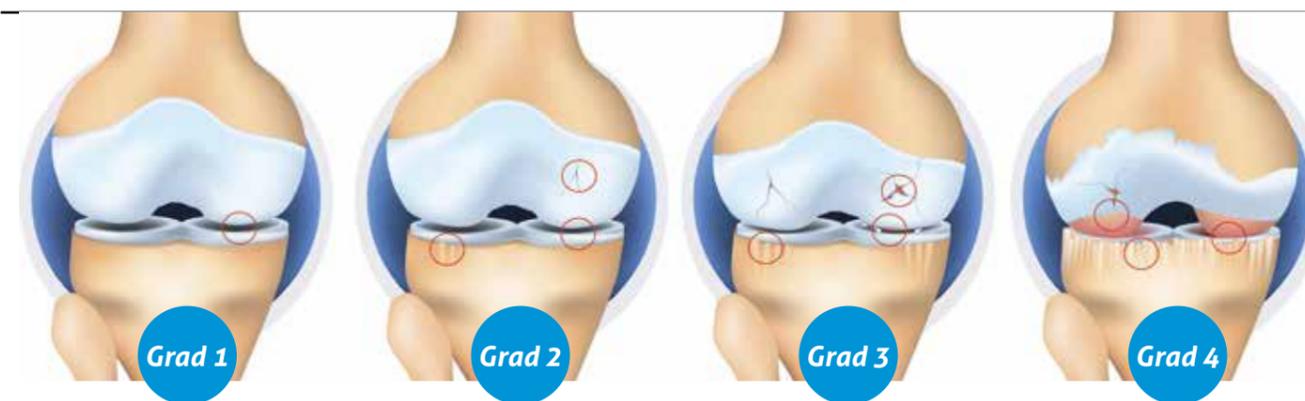
Was passiert, wenn eine Arthrose nicht behandelt wird?

Rinio: Wichtig ist eine Beseitigung der Arthrose-Ursachen, bevor das Gelenk durch Abnutzung irreparablen Schaden genommen hat und steif und unbeweglich geworden ist. Wird die Erkrankung frühzeitig behandelt, so erhöht das die Chance, den weiteren Krankheitsverlauf zu stoppen.



Foto: Gelenk-Klinik Gundelfingen

Dr. Martin Rinio ist Ärztlicher Direktor der Gelenk-Klinik Gundelfingen und Facharzt für Orthopädie, Chirurgie und Unfallchirurgie.



Fotos: Gettyimages/fts

Welchen Arthrose-Grad haben Sie?

Tückisch: in der Anfangsphase ist eine Arthrose meist vollkommen beschwerdefrei. Oft verursachen der Knorpelabbau und der Verlust von Gelenkschmiere erst im weit fortgeschrittenen Zustand Schmerzen. Lesen Sie selbst, welche Beschwerden bei den vier Arthrose-Grad auftreten.

Grad 1: beginnende Arthrose

Symptome: Gelenkschmerzen beispielsweise in Knie oder Hüfte nach anstrengenden Tätigkeiten, typische Anlaufschmerzen, Ruhe-, und Nachtbeschwerden sowie Bewegungseinschränkung.

In dieser Phase ist der Knorpel noch glatt und weitgehend unbeschädigt. Um Beschwerden auch zukünftig zu vermeiden, lohnt es sich nun ganz besonders, aktiv zu bleiben oder zu werden. Denn da der Gelenkknorpel keine Blutgefäße besitzt, ist ein Mindestmaß an Bewegung erforderlich, um ihn über die Gelenkflüssigkeit mit wichtigen Nährstoffen zu versorgen und somit am Leben zu erhalten. Empfehlenswert ist maßvoller Sport, der die Gelenke schont. Sinnvoll zum Muskelaufbau ist zudem gezielte Gymnastik. Ein weiterer wesentlicher Schritt im Kampf gegen die beginnende Arthrose ist eine bewusste Ernährung. Priorität hat vegetarische Kost mit vielen Früchten und Gemüse. Dadurch kann der Knorpelverschleiß zwar nicht geheilt, aber der Verlauf nachweislich günstig beeinflusst werden. Ebenso wichtig ist es, auf das Gewicht zu achten und die Gelenke durch sanfte Bewegung in Schuss zu halten.

Grad 2: leichte Arthrose

Symptome: die Gelenkbeweglichkeit ist weiter eingeschränkt, die Schmerzen tre-

ten jetzt auch häufiger bei normaler Anstrengung auf.

Der Übergang von der ersten zur zweiten Stufe einer Arthrose ist fließend und schwer zu unterscheiden. In der Regel spürt der Betroffene noch keine Beschwerden. Zwar verliert der Knorpel an Elastizität und die Oberfläche wird etwas faseriger, aber es liegt noch kein wesentlicher Knorpelschaden vor. Therapeutische Maßnahmen sind im Allgemeinen noch nicht erforderlich. Unerlässlich sind auch in diesem Anfangsstadium viel Sport oder zumindest ausreichende Bewegung. Zur natürlichen Regeneration des bereits leicht angegriffenen Knorpels eignen sich primär Schwimmen, Wassergymnastik und Radfahren aufgrund ihrer sanften Bewegungen.

Grad 3: moderate Arthrose

Symptome: Die Gelenke fühlen sich steif an. Knorpelglatzen verursachen in diesem Stadium erhebliche Anlaufschmerzen beim Aufstehen oder nach längerem Sitzen.

Es entstehen kleine, lokal begrenzte Furchen - sogenannte „Knorpelglatzen“ - und zunehmende Aufrauhungen auf der Oberfläche des Knorpels. Aufgrund der fehlenden Knorpeldämmung reiben die Knochen aneinander. Die dünner gewordene Knorpelschicht hat wesentlich an Elastizität

verloren. Steife Gelenke und Beschwerden nach Belastungen treten immer häufiger auf. Verständlicherweise neigen viele Patienten dazu, das betroffene Gelenk zu schonen. Doch genau das ist absolut schädlich, warnen Experten.

Grad 4: schwere Arthrose

Symptome: Stechende Gelenkschmerzen, ähnlich wie bei einer akuten Prellung oder Verstauchung - auch im Ruhezustand oder nachts beim Schlafen. Oft zwei Tage und länger anhaltende Belastungsschmerz.

Im vierten Grad ist die Knorpelschicht bis hin zum Knochen abgetragen. Dieser ist quasi ungeschützt und vielfach bereits geschädigt. In diesem Stadium bleibt eigentlich nur die Operation, also ein künstlicher Gelenkersatz. Ist der Knorpelschaden lokal begrenzt, so kann eventuell eine Knorpeltransplantation hilfreich sein - insbesondere beim Verschleiß des Knie- oder Sprunggelenks. Eine weitere mögliche Option bei lokal begrenzten Knorpelschäden ist der Einsatz so genannter Teilprothesen. Diese ersetzen lediglich den Bereich der Gelenkoberfläche, der stark verschlissen ist. Hat die Arthrose großflächig den Knorpel zerstört, so ist eine Vollprothese erforderlich. Nicht nur für Schulter, Hüfte oder Knie, sondern auch für Finger, Fuß und Zehen gibt es inzwischen den passenden Gelenkersatz.



Foto: Robert Poortien/EVK Düsseldorf

Darmkrebs trifft vermehrt jüngere Menschen

Darmkrebs ist eine der häufigsten Krebserkrankungen in Deutschland, überwiegend sind Menschen ab dem 50. Lebensjahr betroffen. Allerdings erkranken inzwischen in einigen europäischen Ländern immer mehr jüngere Menschen im Alter von 25 bis 49 Jahren – unter anderem kann der Lebensstil eine Rolle spielen.

Text **Beate Werthschulte**

Bei kaum einer anderen Krebsart bieten regelmäßige Vorsorgeuntersuchungen eine so große Chance, Tumoren sehr frühzeitig zu entdecken und damit die Heilungschancen deutlich zu erhöhen. Dennoch erkranken in Deutschland jedes Jahr etwa 55.000 Menschen neu an Darmkrebs, rund 25.000 sterben daran. Sowohl in der EU als auch in Großbritannien ist Darmkrebs immer



Foto: YKKD

Dr. Konstantinos Zarras

noch bei Männern, nach Lungen- und Prostatakrebs, die dritthäufigste Todesursache und bei Frauen, nach Brustkrebs, die zweithäufigste – auch, wenn über alle Altersgruppen hinweg gerechnet die Todesrate in Deutschland unter Berücksichtigung der Altersstruktur der Bevölkerung sinkt, und zwar verglichen mit 2019 bei Männern um 11,55 und bei Frauen um 7,99 Prozent. Dabei können durch eine Darmspiegelung (Koloskopie) die Vorstufen eines bösartigen Tumors, die so genannten Polypen, nicht nur erkannt, sondern auch sofort entfernt werden.

Das Risiko, an Darmkrebs zu erkranken, steigt mit dem Alter an – überwiegend sind Menschen ab dem 50. Lebensjahr betroffen. Deshalb werden die Kosten für eine regelmäßige Darmspiegelung in jüngeren Jahren, außer bei Verdachtssymptomen oder familiären Vorbelastungen, derzeit nicht von den Krankenkassen übernommen. In Deutschland können aktuell Männer ab 50 und Frauen ab 55 Jahren alle zehn Jahre eine solche, übrigens völlig schmerzfreie und in der Regel komplikationslose, Darmspiegelung wahrnehmen.

„Leider nehmen immer noch zu wenige Menschen die Vorsorgeuntersuchungen

wahr – in den meisten Fällen übrigens aus Angst vor der Diagnose“, sagt Dr. Konstantinos Zarras. Deshalb sei es sehr wichtig, so der Chefarzt der Klinik für Viszeral-, Minimalinvasive und Onkologische Chirurgie sowie Ärztlicher Leiter des zertifizierten Darmkrebszentrums am Düsseldorfer Marien Hospital weiter, das Bewusstsein für Darmkrebs zu schärfen und die große Bedeutung dieser Untersuchungen hervorzuheben. Vorsorge könne Leben retten und sei damit das Beste, was Menschen für ihre Gesundheit tun könnten. „90 Prozent der Darmkrebskrankungen könnten vermieden werden, wenn eine flächendeckende Vorsorge erreicht würde“, erklärt Zarras.

Seit einigen Jahren beobachten Wissenschaftler nun bereits, dass Darmkrebs bei jungen Erwachsenen zwar nach wie vor eine seltene Erkrankung ist – nur etwa fünf Prozent aller Fälle treten vor dem 50. Lebensjahr auf – aber dennoch immer häufiger vorkommt. Und weil die Gründe dafür noch weitestgehend ungeklärt sind, werden derzeit im Rahmen der großen, deutschlandweiten PEARL-Studie (PEARL - Prävention von Darmkrebs bei jungen Erwachsenen) gezielt die Risikofaktoren von Darmkrebs in der Altersgruppe unter 50 Jahren unter-



Foto: Robert Poorten/
EVK Düsseldorf

Prof. Werner Hartwig

sucht – mit dem Ziel, dass neue und effektive Strategien entwickelt werden, um Darmkrebs in der Altersgruppe von 18-49 Jahren zukünftig besser zu vermeiden. Die Studie wird vom Bundesministerium für Bildung und Forschung (BMBF) gefördert.

Auch eine neue Studie aus Italien prognostiziert ganz aktuell, dass in diesem Jahr die Darmkrebsrate in einigen europäischen Ländern bei Menschen im Alter von 25 bis 49 Jahren im Vergleich zu den Jahren 2015 bis 2019 stark ansteigt. Die Studie entstand unter der Leitung von Carlo La Vecchia von der Universität Mailand und ist im Fachjournal „Annals of Oncology“ erschienen. Die von den Studienautoren verwendeten Daten stammen von der Weltgesundheitsorganisation (WHO). Sie berücksichtigten die Angaben seit 1970 bis zu den neuesten verfügbaren Daten (zwischen 2017 und 2021).

Auch wenn also die absoluten Zahlen vergleichsweise gering sind, nimmt die Zahl der Neuerkrankungen bei den unter 50-Jährigen jährlich um etwa 1,5 Prozent zu. Als die wichtigsten Risikofaktoren für Darmkrebs – und übrigens auch für eine ganze Reihe anderer Krankheiten, etwa Herz-Kreislauf-Erkrankungen – gelten Rauchen, starkes Übergewicht und mangelnde Bewegung. Das Team rund um Carlo La Vecchia betont, dass der höhere Anteil übergewichtiger

junger Menschen ein entscheidender Faktor für das frühe Entstehen von Darmkrebs ist. „Zudem können eine ballaststoffarme Ernährung sowie regelmäßiger Konsum von Alkohol oder rotem Fleisch das Risiko erhöhen“, ergänzt Prof. Werner Hartwig, Leiter Darmkrebszentrum und Chefarzt der Klinik für Allgemein-, Viszeral- und Onkologische Chirurgie am Evangelischen Krankenhaus Düsseldorf (EVK).

Auch genetische Veränderungen wie beispielsweise die Familiäre Adenomatöse Polyposis (FAP) – im Darm von FAP-Patienten entwickeln sich durch ein fehlendes Anti-Tumor-Gen bereits in jungen Jahren zahlreiche Polypen – erhöhen das Risiko und können als Ursache für Darmkrebs ausgemacht werden. Allerdings treten etwa 70 Prozent der bösartigen Darmtumoren spontan auf. Als Lösungsansatz empfiehlt das italienische Forschungsteam, die Darmkrebsvorsorge auf jüngere Menschen auszuweiten, beginnend bereits ab 45 Jahren.

Wer die Diagnose erhalten hat, an Darmkrebs erkrankt zu sein, sollte sich unbedingt in einem von der Deutschen Krebsgesellschaft zertifizierten Darmkrebszentrum, also in einer Klinik, die sich sehr gut mit der Krankheit auskennt, behandeln lassen. Denn durch Studien ist belegt, dass dann nicht nur deutlich weniger Komplikationen

auftreten, sondern auch die Überlebenschancen steigen. So zeigt eine groß angelegte Studie aus dem Jahr 2022 auf Basis von bundesweiten AOK-Abrechnungsdaten und Daten aus vier regionalen klinischen Krebsregistern einen Überlebensvorteil für Patientinnen und Patienten mit Krebs, die in zertifizierten Zentren behandelt werden. Rund 300 zertifizierte Darmkrebszentren gibt es in Deutschland – eine entsprechende Liste finden Betroffene auf der Website www.oncomap.de.

Handelt es sich nicht um eine Krebsvorstufe, also Darmpolypen, die im Rahmen einer Darmspiegelung entfernt werden können, sondern um einen größeren Tumor, ist eine Operation notwendig. Sowohl am Marien Hospital als auch am EVK wird dann nach Möglichkeit minimalinvasiv (laparoskopisch) operiert – durchaus etwas Besonderes, denn in Deutschland werden bisher nur etwa 30 Prozent aller Darmkrebsoperationen minimalinvasiv durchgeführt. Am Düsseldorfer Marien Hospital werden 90 Prozent der Operationen übrigens nicht nur minimalinvasiv, sondern roboterassistiert ausgeführt. „Durch den Einsatz der Robotertechnologie lassen sich stundenlange, komplexe Operationen mit hervorragender Sicht, hoher Präzision und vollkommen zitterfrei durchführen“, erläutert Zarras die Methode. Trotz der Vorteile einer laparoskopischen Operation – Patientinnen und Patienten können nach der Operation rascher mobilisiert werden, haben zudem weniger Schmerzen und erholen sich schneller – haben offene Operationen weiterhin ihre Berechtigung. „Aufgrund der deutlich kürzeren Operationsdauer und entsprechend kürzerer Vollnarkose ist die offene Operationsmethode beispielsweise bei sehr alten Patientinnen und Patienten oftmals durchaus sinnvoll“, erklärt Hartwig.

Abschließend lässt sich sagen: je früher Darmkrebs erkannt und entsprechend therapiert wird, desto größer sind die Heilungschancen, und zwar unabhängig davon, wie alt die Betroffenen sind. Aber auch dann, wenn der Krebs sich in einem fortgeschrittenen Stadium befindet und bereits Metastasen, etwa in Leber oder Lunge, vorhanden sind, sollten Patientinnen und Patienten nicht verzweifeln. Durch eine zielgerichtete Kombinationstherapie aus Chemotherapie und Operation lässt sich oftmals auch in diesen Fällen die Überlebenszeit verlängern.

Beste Behandlung bei psychosomatischen Erkrankungen

Die BetaGenese Klinik am Bonner Bogen feiert ihr zehnjähriges Bestehen



Modern, im Grünen und direkt am Rhein, das ist die BetaGenese Klinik am Beueler Bogen.



Chefarzt Carsten Albrecht (links) und Geschäftsführer Arndt Lorenz sind zum zehnjährigen Jubiläum sehr zufrieden mit der Entwicklung der BetaGenese Klinik.



Kunsttherapie gehört zu den Therapieansätzen.

Fotos ©: Julian Hüke für Beta Klinik

Psychosomatische Erkrankungen scheitern auf dem Vormarsch. Die Zahl der Krankschreibungen wegen solcher Erkrankungen nimmt seit Jahren beständig zu, die Corona-Pandemie hat dieser Entwicklung weiteren Vorschub geleistet. Hilfe nehmen Menschen dennoch nur sehr zögerlich an – dabei sind sehr gute Behandlungserfolge durchaus möglich, und die Heilungschancen groß. Davon kann das Team in der BetaGenese Klinik am Bonner Bogen viele Geschichten erzählen. Kein Wunder: Seit nunmehr zehn Jahren ist die Institution höchst erfolgreich in Bonn tätig.

Man hat einen herrlichen Blick auf den Rhein vom vierten Stock der Beta Klinik am Bonner Bogen. Hier befindet sich auch die Privatklinik BetaGenese, die zwar ein eigenständiges Unternehmen ist, aber sehr eng mit dem Mutterkonzern im Haus kooperiert. Womit wir schon mitten im Thema sind und in einem der vielen offenen Geheimnisse des Erfolgs der Klinik: „Es sind die sehr enge Verzahnung aller Fachbereiche auf engstem Raum und die erstklassige Kooperation aller Teams in unserer gesamten Klinik, die bundesweit wirklich einmalig sind“, erklärt der Chefarzt für Psychiatrie und Psychotherapie Carsten Albrecht. Im wahrsten Sinne des Wortes „kurze Wege“ und viele Gesprächskanäle ermöglichen eine engmaschige Betreuung der Patienten.

Das ist wichtig, denn bei psychosomatischen Erkrankungen handelt es sich um Erkrankungen, bei welchen zwar ein organischer Befund vorliegt, jedoch psychische oder soziale Faktoren einen entscheidenden Einfluss auf die Entstehung, Aufrechterhaltung und weitere Folgen der organischen Erkrankung haben. Entsprechend hat sich in der BetaGenese Klinik die Verzahnung unterschiedlicher Therapieansätze und Behandlungsmethoden bewährt, die auf aktuellster wissenschaftlicher Basis nicht nur die Seele oder nur den Körper in den Mittelpunkt rücken, sondern das Zusammenspiel aller Krankheitsbilder berücksichtigt. „Daraus entsteht ein nachhaltig wirkungsvolles Konzept, mit dem wir viele Erfolge verzeichnen“, sagt Carsten Albrecht.

Bei den Behandlungen kann die Klinik auf ein erstklassiges Team aus Ärzten, Therapeuten und Pflägern zurückgreifen. „Den Fachkräftemangel, der in der Branche viele Sorgen bereitet, spüren wir hier kaum“, berichtet Geschäftsführer Arndt Lorenz. Ein supermodernes Ambiente, herausragende Arbeitsbedingungen und ein erstklassiges Betriebsklima stärken den Ruf der Klinik. „90 Prozent unserer Patienten kommen aus einem Radius von etwa 60 Kilometern um Bonn“, sagt der Geschäftsführer. Das belegt die Reputation der Klinik im Großraum. Und

durchweg positive Einträge in allen Bewertungsportalen bestätigen diese Erkenntnis.

Man blickt deshalb sehr optimistisch in die Zukunft. Das zehnjährige Jubiläum hat die BetaGenese am 15. Juni von 11 bis 15 Uhr mit einem Tag der offenen Tür gefeiert. Rundgänge durch die Klinik, spannende Vorträge, die auch für Laien verblüffende Erkenntnisse bringen und die Vorstellung der verschiedenen Therapie-Ansätze sollen zeigen: Hier steht der Mensch im Vordergrund!

Zu diesen Menschen zählen übrigens auch Jugendliche ab 16 Jahren. Nach eingehender Anamnese und einem ausführlichen Gespräch können sich die jungen Patienten hier – manchmal auch erst nur zur Probe – behandeln lassen. Nicht erst seit der Pandemie, die vor allem bei Jugendlichen oft tiefe seelische Schäden angerichtet hat, brauchen Heranwachsende zunehmend innovative Therapie-Angebote. Die BetaGenese Klinik bietet sie für Menschen aller Altersklassen.

BetaGenese Klinik GmbH
Joseph-Schumpeter-Allee 15
53227 Bonn
Tel: 0228 / 90 90 75 - 500
www.betagenese.de

Lipödem oder Übergewicht?

Die eindeutige Diagnose des Lipödems ist ebenso wie seine Behandlung nicht einfach.

Denn die Verwechslung von Lipödem und Übergewicht führt oft zu falschen Behandlungsansätzen.

Text **Annette Schneider**

Um einen optimalen OP-Plan erstellen zu können, misst der Facharzt bei der Lipödem-Patientin die Fettschichtdicke per Ultraschall.



Die Münchner Fachärztin Dr. Katrin Lossagk, erfahrene Expertin auf dem Gebiet der Lipödem-Behandlung, bringt es auf den Punkt: „Bevor die Erkrankung erkannt und professionell behandelt wird, vergehen nicht selten Jahre.“ Das Problem: Selbst für Hausärzte ist es oft schwierig, ein Lipödem im Anfangsstadium von bloßem Übergewicht zu unterscheiden. Das unerkannte Lipödem ist für die Betroffenen nicht nur ein ästhetisches, sondern auch ein gesundheitliches Problem: „Im fortgeschrittenen Stadium führt die Veränderung der Fettzellen dazu, dass die betroffenen Körperteile durch Wassereinlagerungen erheblich anschwellen“, erklärt die Fachärztin für Plastische und Ästhetische Chirurgie. Diese Wassereinlagerungen können zu Druck- und Berührungsempfindlichkeit auch im Ruhezustand auftreten und zu starken Schmerzen führen. Die Erkrankung ist nicht heilbar.

„Die Ursachen des Lipödems sind noch nicht vollständig erforscht, aber die Genetik und hormonelle Veränderungen spielen eine wichtige Rolle.“

Dr. Katrin Lossagk

Umso bedeutsamer ist es für die Patientinnen so früh wie möglich eine Diagnose für die chronische Erkrankung zu erhalten. „Durch die Wassereinlagen kommt es zu einer unregelmäßigen Struktur des Gewebes, das häufig als Cellulite bezeichnet wird“, führt Lossagk aus. Die Folge: Im fortgeschrittenen Stadium eines Lipödems kann sich das Gewebe verhärten, wenn die Fettzellen fibrosieren - ähnlich einer Vernarbung. Auch zeigt sich die fortgeschrittene Erkrankung durch große Hautlappen

und Hautwülste aus Fett, Bindegewebe und Wasser. „Diese beeinträchtigen die Bewegungsfähigkeit meist immens und führen unbehandelt zu Folgeerkrankungen wie Hüft-, Knie- und Sprunggelenksarthrosen“, berichtet die Fachärztin. „Doch während viele Frauen erheblich darunter leiden, haben andere kaum Beschwerden.“

Im Anfangsstadium schwer zu erkennen

Die Unterscheidung zwischen Lipödem und Übergewicht kann im Anfangsstadium deshalb schwierig sein, weil die äußeren Merkmale beispielsweise an den Beinen ähnlich sind. Ein wichtiger Unterschied zwischen Lipödem und Übergewicht ist jedoch die Verteilung des Fettgewebes. Während beim Lipödem das Fettgewebe in bestimmten Bereichen unproportional im Vergleich zum restlichen Körper ist, verteilt sich bei Übergewicht die Zunahme des Körperfetts gleichmäßiger. Darüber hinaus neigen Menschen mit Normal-, oder Untergewicht bei einem Lipödem zu einer übermäßigen Ansammlung von Fett in den betroffenen Bereichen.

Ein weiterer wichtiger Unterschied sind die unterschiedlichen Ergebnisse von Diät und Bewegung. Menschen mit Lipödem finden es oft schwierig, Fett in den betroffenen Bereichen durch Diät und Bewegung allein zu reduzieren, da die Kalorienreduktion

keinen Einfluss auf das Lipödem hat. Im Gegensatz dazu kann Übergewicht in der Regel durch eine gesunde Ernährung und regelmäßige körperliche Aktivität erfolgreich behandelt werden. „Mit Ernährung und Bewegung lassen sich diese krankhaften Veränderungen des Fettgewebes nicht rückgängig machen. Beides kann lediglich dabei helfen, nicht auch noch durch übermäßige Kalorienzufuhr weiter an Volumen zuzunehmen und dadurch zusätzliche Probleme zu bekommen“, erklärt Lossagk.

Nicht wenige betroffene Frauen erfahren erst nach vielen Arztbesuchen und verblichenen Abnahmeversuchen, dass sie an einer krankhaften Fettverteilungsstörung leiden. Dabei gibt es einige signifikante Merkmale und Symptome, die deutliche Anhaltspunkte für eine Erkrankung sein können – und deshalb weiterer fachärztliche Klärung bedürfen“, betont die Fachärztin für Plastische und Ästhetische Chirurgie und nennt als typisches Beispiel die sogenannten „Säulenbeine“. Denn neben den Armen sind insbesondere die Beine sichtbar von einem Lipödem betroffen, so Lossagk: „Der restliche Körper ist zunächst unauffällig. Im Verlauf können aber auch weitere Areale erkranken - wobei Hände und Füße immer schlank bleiben.“

Diagnose eigentlich simpel zu stellen

Eine genaue Diagnose erfordert eine gründliche Anamnese, also die Erhebung der Krankengeschichte und eine klinische Untersuchung. Ob ein Lipödem vorliegt, kann in nicht eindeutigen Fällen abschließend nur ein Lipödem-Spezialist eindeutig klären. Eine genaue Diagnose ist der erste Schritt zu einer erfolgreichen Therapie und einem besseren Verständnis dieser oft

Was ist ein Lipödem?

Ein Lipödem betrifft hauptsächlich Frauen. Die chronische Erkrankung ist gekennzeichnet durch eine ungleichmäßige Verteilung von Fett, die zu einer Vermehrung des Fettgewebes in bestimmten Körperregionen führt, wie den Beinen, Armen oder dem Gesäß. Diese Fettansammlungen sind immer symmetrisch und können zu Schmerzen, Schwellungen und einer erhöhten Empfindlichkeit der Haut führen. Im Gegensatz dazu ist Übergewicht eine allgemeine Zunahme des Körpergewichts aufgrund eines Ungleichgewichts zwischen Energieaufnahme-, und verbrauch. Ein Lipödem ist nicht heilbar und verursacht Betroffenen in der Regel Schmerzen. Bis heute rätselt die Wissenschaft, wie es zu der krankhaften Fettverteilungsstörung kommt. Als ziemlich sicher gilt, dass sowohl die Genetik als auch die Hormone wesentlichen Einfluss auf die Entstehung haben. In den meisten Fällen tritt sie bei Frauen nach einer hormonellen Veränderung wie Pubertät oder beispielsweise einer Schwangerschaft auf. Männer hingegen sind davon so gut wie nie betroffen.

me-, und verbrauch. Ein Lipödem ist nicht heilbar und verursacht Betroffenen in der Regel Schmerzen. Bis heute rätselt die Wissenschaft, wie es zu der krankhaften Fettverteilungsstörung kommt. Als ziemlich sicher gilt, dass sowohl die Genetik als auch die Hormone wesentlichen Einfluss auf die Entstehung haben. In den meisten Fällen tritt sie bei Frauen nach einer hormonellen Veränderung wie Pubertät oder beispielsweise einer Schwangerschaft auf. Männer hingegen sind davon so gut wie nie betroffen.



Foto: Lipocura

Die Fachärztin für Plastische und Ästhetische Chirurgie, Dr. Katrin Lossagk, ist Ärztliche Leiterin bei LIPOCURA in der Münchner Klinik mednord und der Kölner Beethoven-Klinik.

missverstandenen Erkrankungen. Die Behandlung von Lipödem konzentriert sich in der Regel auf die Linderung von Symptomen und die Verbesserung der Lebensqualität der Betroffenen. Dies kann die Verwendung von Kompressionskleidung, manuelle Lymphdrainage, physikalische Therapie und in einigen Fällen chirurgische Eingriffe umfassen. Bei Übergewicht hingegen steht die Gewichtsreduktion im Vordergrund, um das Risiko von Folgeerkrankungen wie Herz-Kreislauf-Erkrankungen und Typ-2-Diabetes zu verringern.

Lymphdrainage, Schwimmen, Fettabsaugung

Heilbar ist ein Lipödem nicht. Eine konservative Therapie zielt darauf ab, den Lymphfluss zu verbessern und die Beschwerden zu lindern. „Ziel der konservativen Therapie ist es, den Lymphfluss unter anderem durch Lymphdrainagen zu verbessern und

die Beschwerden zu lindern“, sagt Lossagk. Dabei sind Lymphdrainagen und sportliche Betätigungen wie Schwimmen und Aquagymnastik hilfreich. Bei fortgeschrittenen oder trotz wenig Umfang aber sehr schmerzhaften Befunden ist eine Fettabsaugung (Liposuktion) eine wirksame Option. Dabei werden die kranken Fettzellen per Kanülen dauerhaft entfernt, ohne die Lymphbahnen zu schädigen. „So lassen sich Schmerzen langfristig lindern, Folgeerkrankungen verhindern und der Patientin kann die ursprüngliche Körperform zurückgegeben werden“, erläutert die Expertin – „eine fachärztliche Behandlung vorausgesetzt, bei der alle betroffenen Körperareale berücksichtigt werden.“ Je nach Umfang dauert der Eingriff zwischen ein und drei Stunden. „Da es sich in der Regel um eine großvolumige Fettabsaugung handelt, wird der Eingriff in Vollnarkose stationär durchgeführt – oftmals unter-

gliedert in mehreren Schritten“, erläutert die Plastische Chirurgin. „Erneute Lipödeme in den bereits abgesaugten Arealen sind danach sehr unwahrscheinlich“, versichert sie.

Wie jede Operation, so ist auch eine Liposuktion mit Risiken verbunden. „Durch die Optimierung der Methoden über die Jahre hinweg konnten diese aber entscheidend gesenkt werden“, betont Lossagk. Möglich sind Schwellungen, Blutergüsse und Wassereinlagerungen. Diese bilden sich aber vollständig zurück. Durch die einmalige Gabe eines Antibiotikums treten Wundinfektionen äußerst selten auf.

Die Kosten einer Lipödem-Therapie werden von den Krankenkassen in der Regel höchstens im fortgeschrittenen Stadium 3 übernommen. Am besten sprechen Patienten vorher mit ihrer Krankenkasse. Um das gewünschte Resultat zu optimieren, werden narbenlose Hautstraffungsverfahren wie Lasertherapien oder die Cool-Plasma-Methode empfohlen. „Direkt im Anschluss an die Liposuktion durchgeführt, entstehen hierbei keine zusätzlichen Narben“, so Lossagk. Das Endergebnis ist sofort und nach etwa sechs Monate nach der Behandlung sichtbar.



Machen Sie den Lipödem-Selbsttest!

Haben Sie die Vermutung von einer Fettverteilungsstörung betroffen zu sein? Der kostenlose „Lipödem-Selbsttest“ zeigt, wie hoch die Wahrscheinlichkeit einer Erkrankung für Sie ist: <https://www.lipocura.de/lipoedem/selbsttest/>

Der Mensch im Mittelpunkt

GFO Kliniken Bonn stehen für individuelle Behandlung und modernste Therapiemöglichkeiten.



Foto: innovations • marketing & medien GmbH

Unfall-, Hand- und Wiederherstellungschirurgie. Die Multimodale Schmerztherapie im Cura Krankenhaus Bad Honnef ist eine herausragende Abteilung für chronisch erkrankte Patient:innen, beispielsweise bei Rücken-, Nerven oder Tumorschmerzen. Auch die Geburtshilfe mit mehr als 2000 Geburten im vergangenen Jahr ist ein wichtiger Bestandteil.

Krebsbehandlungen auf höchstem medizinischem Niveau

In ihren zertifizierten Krebszentren setzen die GFO Kliniken Bonn auf Prävention, fachübergreifende Zusammenarbeit und eine individuelle Therapieplanung. In den interdisziplinären Tumorkonferenzen sprechen sie über jeden aktuellen Patienten beziehungsweise jede aktuelle Patientin und erarbeiten so den bestmöglichen Therapieweg.

Brustkrebspatient:innen werden ganzheitlich und nach den neuesten medizinischen Methoden behandelt. Dies zeigt unter anderem die Anerkennung als Brustzentrum des Landes NRW sowie das Zertifikat nach OnkoZert. In der gynäkologischen Onkologie konzentrieren die GFO Kliniken Bonn sich auf die Behandlung bösartiger gynäkologischer Erkrankungen.

Ihre Spezialisten verfügen über eine breite Expertise bei Eierstockkrebs, Gebärmutter-schleimhautkrebs, Gebärmutterhalskrebs und Schamlippenkrebs.

Das Darmkrebszentrum am St. Marien Hospital ist seit 2010 von der Deutschen Krebsgesellschaft (DKG) zertifiziert. Ebenso sind die GFO Kliniken Bonn Mitglied im Integrativen Darmzentrum Bonn/Rhein-Sieg e.V. (IDZB). Durch die langjährige Erfahrung ihrer Spezialisten führen sie den Großteil der onkologischen Operationen minimalinvasiv durch.

An ihrem Standort im St. Marien Hospital werden seit dem vergangenen Jahr zahlreiche Operationen mit dem „Da Vinci X“ Operationsroboter durchgeführt. Die roboterassistierte Operation ist die Weiterentwicklung der minimal-invasiven Chirurgie, umgangssprachlich auch Schlüssellochchirurgie. Der Da Vinci ist ein hochmodernes Robotersystem und unterstützt den Arzt bei der Operation. Auch in

vielen anderen Fachabteilungen und Krebszentren nutzen die Ärzt:innen die Schlüssellochtechnik, um die Patient:innen schonender operieren zu können. Im Lungenkrebszentrum am St. Marien Hospital arbeiten qualifizierte Thoraxchirurg:innen und Pneumolog:innen Hand in Hand mit Fachärzt:innen aus den Abteilungen Anästhesie, Kardiologie und Radiologie. Neben der engen fächerübergreifenden Zusammenarbeit legen die Experten des Lungenkrebszentrums Wert auf Prävention und Aufklärung. Sie setzen sich aktiv dafür ein, die Öffentlichkeit über Lungenkrebs und Lungenschädigungen zu sensibilisieren.

Ambulante Betreuung und Zusammenarbeit mit den MVZ

Zu den GFO Kliniken Bonn gehören neben den drei Kliniken auch zwei medizinische Versorgungszentren (MVZ) an den Standorten St. Marien Hospital und St. Josef Hospital. Die ambulanten Patient:innen des MVZ profitieren von der räumlichen Nähe, der engen Zusammenarbeit und dem reibungslosen Informationsaustausch zwischen Klinik und MVZ. Im MVZ am St. Marien Hospital bieten Fachärzt:innen die Behandlungen im Bereich Gefäßchirurgie sowie Schmerz- und Palliativmedizin an. Das ambulante Angebot im St. Josef Hospital umfasst Allgemeinmedizin, Rehabilitationsmedizin und Chirurgie. Damit decken die GFO Kliniken Bonn ein breites haus- und fachärztliches Leistungsspektrum ab.

Unterstützung für pflegende Angehörige

Im Rahmen der familialen Pflege unterstützen speziell qualifizierte Pflegetrainer:innen die Angehörigen von Menschen, die infolge einer schweren Erkrankung oder eines Unfalls pflegebedürftig geworden sind. Die GFO Kliniken Bonn bieten ihnen individuelle Beratung, Schulung und Begleitung – und das bereits im Krankenhaus. Sie vermitteln den Angehörigen Sicherheit und pflegerische Kompetenz für die Versorgung des pflegebedürftigen Familienmitglieds. Dieses Angebot richtet sich an Angehörige, die bereits pflegen oder die vor der Entscheidung stehen, Pflege im häuslichen Bereich zu übernehmen.

Weitere Informationen: www.gfo-kliniken-bonn.de



Dr. Karsten Henco

Forscher, Gründer, Visionär

Dr. Karsten Henco, einer der bekanntesten deutschen Wissenschaftler im Bereich der Biotechnologie und Mitgründer von Qiagen, hat es sich zur Aufgabe gemacht, junge innovative Life-Science-Unternehmen bei der Unternehmensgründung zu unterstützen und ihnen zum Erfolg zu verhelfen.

Text **Beate Werthschulte**

Dr. Karsten Henco unterstützt junge Unternehmen, um bezahlbare Medikamente, unter anderem gegen Alzheimer und Krebs, auf den Markt zu bringen.

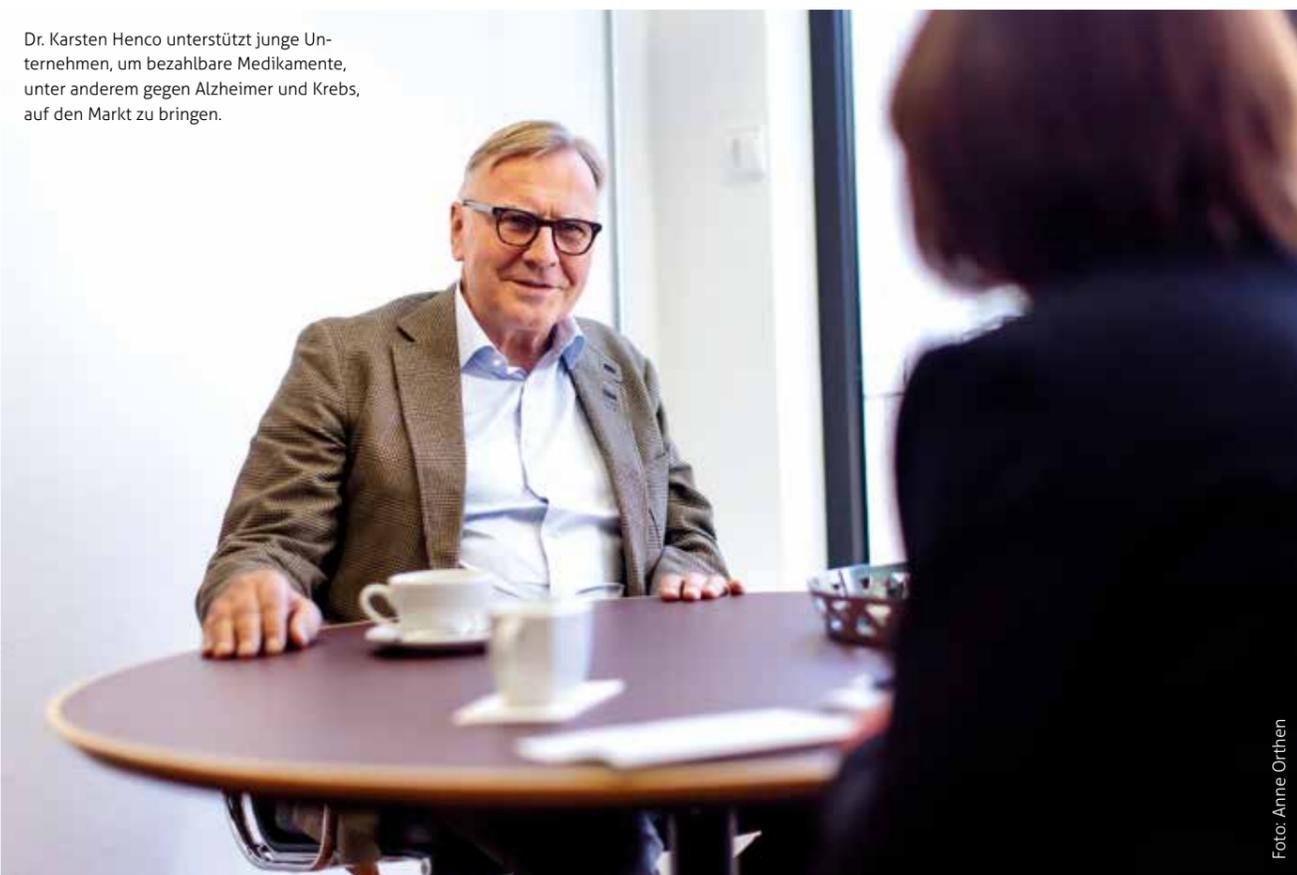


Foto: Anne Orthen

Beinahe wäre Dr. Karsten Henco Arzt geworden, einen Studienplatz für Medizin hatte er nach dem Abitur bereits. Aber auch die Biochemie, ein in den 1970er-Jahren noch eher seltener Studiengang, hatte ihn schon früh interessiert. „Meine damalige Überlegung war, dass ich als Arzt bei jeder Behandlung stets nur jeweils einem Patienten helfen könnte. Als Biochemiker könnte ich im Erfolgsfall mit meiner Forschung dazu beitragen, neue Arzneimittel und Therapien zu entwickeln – und damit

vielen Menschen helfen“, erinnert sich der heute 72-Jährige. Also studierte er in Hannover und Darmstadt Biochemie, promovierte und absolvierte anschließend seine Postdoktorandenausbildung in der Schweiz bei Professor Charles Weissmann – der übrigens in den 1970er-Jahren maßgeblich an der Etablierung der damals neuen Fachrichtung Molekularbiologie beteiligt war. Ganz besonders fasziniert war Karsten Henco bereits als junger Mann von der Natur, die für bestimmte

Aufgaben und Herausforderungen stets die beste Lösung findet – und er wollte die Gesetzmäßigkeiten und Mechanismen dahinter verstehen und für das Labor kopieren. Dabei unterstützt hat ihn einer seiner Ziehväter, der Chemie-Nobelpreisträger und Begründer des Max-Planck-Instituts für biophysikalische Chemie in Göttingen, Professor Manfred Eigen. Denn Manfred Eigen gab sich mit Lehrbuchmeinungen nicht zufrieden – diesem Beispiel ist Karsten Henco gefolgt.

Dass er 1982 von der BASF in Ludwigshafen angeworben wurde, um die neue Disziplin der Gentechnik zu etablieren, ist somit ganz sicher kein Zufall. Dort entwickelte übrigens seine Forschergruppe das Rheumamittel Humira, später einmal „das umsatzstärkste Medikament der Welt“. Die Möglichkeit, seine Pharmaträume zu verwirklichen, sah Karsten Henco innerhalb der BASF dennoch nicht. Er wollte sich weiterentwickeln, und zwar entweder in einem anderen Unternehmen – einen Arbeitsvertrag von Roche in der Schweiz hatte er bereits in der Tasche – oder eben mit der Gründung seines eigenen Unternehmens. Und weil er von seiner Disziplin und seinem Können fest überzeugt war, gründete er 1984 gemeinsam mit dem Biophysiker Professor Detlev Riesner und zwei Freunden und ehemaligen Kollegen als Ausgründung der Universität Düsseldorf die Qiagen GmbH in Hilden – bis heute nach BioNtech Deutschlands größtes Biotechnologie-Unternehmen und einer der Weltmarktführer in der molekularbiologischen Diagnostik. Qiagen hatte sich anfangs auf die Entwicklung neuer Methoden zur Aufreinigung von Genmolekülen (DNA/RNA)-Proben spezialisiert – und es gelang, diesen ehemals aufwendigen Laborprozess für die Diagnostik kostengünstig auf Einmalmaterialien zu reduzieren. „Das war zunächst ein absolut illusionäres Ziel, und natürlich wollte uns keine Bank Geld geben. Man hielt uns für ‚total bescheuert‘. Wir sind dann mit Wagniskapital zum Teil aus den USA in Höhe von fünf Millionen DM gestartet“, erzählt Karsten Henco. Als großes persönliches Risiko hat er diese Unternehmensgründung nie angesehen, denn er ist fest davon überzeugt, dass es für jeden beruflich immer weitergehen wird, sofern man weiß, dass man in seinem Metier gut ist, allerdings bescheiden bleibt und die eigenen Kräfte nicht überschätzt.

Diese Einschätzung hat ihm nicht nur bei Qiagen zum Erfolg verholfen, sondern führt seit inzwischen mehr als 20 Jahren dazu, dass es ihm immer wieder gelingt, neuen

Unternehmen auf die Beine zu helfen, damit bahnbrechende neuartige Therapien schnellstmöglich auf den Markt gebracht werden können – und zwar zum Nutzen von Patientinnen und Patienten. Ein gutes Beispiel dafür ist das in der Schweiz im Jahr 2006 gegründete Unternehmen Neurimmune, zu dessen Anteilseignern und Beratern Dr. Henco gehört. Auch hier war das Ziel anfangs in den Augen vieler illusionär, denn man wollte – nach jahrzehntelanger erfolgloser Alzheimerforschung – den Durchbruch im Kampf gegen diese Krankheit schaffen und sie zum Stillstand bringen. Bei der Alzheimerkrankheit lagert sich im Gehirn Betroffener ein Protein namens beta-Amyloid ab, das dessen Nervenzellen fortschreitend schädigt – seine Entfernung gehört zu den therapeutischen Zielen bei dieser Erkrankung. „Als ich Professor Roger Nitsch, den heutigen CEO von Neurimmune, kennenlernte, hatte er Zugang zu einer Reihe von Patienten mit untypischem Verlauf der Krankheit – bei ihnen war sie quasi zum Stillstand gekommen“, erinnert sich Karsten Henco. Es stellte sich im Laufe der weiteren Forschungen, unter anderem über Tests an Mäusen mit Alzheimer-Symptomatik, heraus, dass diese Patienten anti-Amyloid-Antikörper in sich trugen – ein guter Grund, die Forschungen auszuweiten und das Unternehmen Neurimmune zu gründen. So wurde auf Basis dieser Erkenntnisse der Wirkstoff Aducanumab, ein menschlicher Antikörper, erforscht, der den Rückgang der Gehirnfunktion in der frühen Phase der Krankheit tatsächlich verlangsamen kann. Inzwischen ist Aducanumab in den USA zur Behandlung der Alzheimerkrankheit zugelassen. Das Ziel, so Karsten Henco, sei es nun, das Medikament zu einem bezahlbaren Preis allen im Frühstadium Erkrankten zur Verfügung zu stellen.

Ein ebenso faszinierendes Beispiel dafür, dass auch visionäre und scheinbar unrealistische Zielsetzungen zu großen Erfolgen und möglicherweise zu einer neuartigen Therapie führen können, ist das im Jahr

2013 von Karsten Henco mitgegründete deutsch-amerikanische Unternehmen Transimmune. Dessen Forschungen basieren auf den Beobachtungen und Erfahrungen des amerikanischen Krebsforschers Dr. Richard Edelson (Yale Universität), der in den 1990er-Jahren Menschen behandelte, die an einem sehr seltenen, in nahezu allen Fällen tödlich verlaufenden Hauttumor-Typ litten. Manche dieser Patienten wurden unter einer bestimmten Behandlung allerdings überraschenderweise wieder gesund, ohne dass der Arzt Edelson wusste, warum. „Auch hier war die Aufgabe, zunächst den Mechanismus dahinter zu finden, um ihn gegebenenfalls auf andere Krebsarten übertragen zu können“, erklärt Dr. Henco. Es gelang. Transimmune arbeitet jetzt daran, dendritische Zellen – diese sorgen einerseits dafür, dass das Immunsystem bei Bedarf funktioniert, andererseits schützen sie den Körper durch Toleranzvermittlung vor Autoimmunreaktionen – außerhalb des menschlichen Körpers gezielt immunologisch zu reprogrammieren und dem Patienten zurückzugeben. Denn aufgrund jahrelanger Forschung weiß man inzwischen, dass dendritische Zellen eine funktionelle Partnerschaft mit dem gesamten Immunnetzwerk eingehen und so beispielsweise gegen Krebs oder auch zur Verhinderung von Abwehrreaktionen nach Organtransplantationen eingesetzt werden könnten.

Das Unternehmen hat für weitere Forschungen, etwa zur Entwicklung entsprechender Medikamente, im vergangenen Jahr nicht nur eine Investition in Höhe von fünf Millionen US-Dollar von der Bill & Melinda Gates Foundation erhalten. Vielmehr wurde das Projekt auch in die erste CUREIT-Förderung des US-amerikanischen Präsidenten Biden aufgenommen, genannt „Cancer Moonshot-Programm“. Mit der Zuwendung von knapp 25 Millionen US-Dollar für das Projekt will US-Präsident Joe Biden den Kampf gegen den Krebs mit seiner teuren Forschungsinitiative beschleunigen. Diese Initiative kümmert sich übrigens nur dann um Produkte, wenn die Chance besteht, dass sie auch in Entwicklungsländern bezahlbar sind. Und auch für Karsten Henco ist neben Effizienz und Sicherheit die Bezahlbarkeit das wichtigste Ziel aller medizinischen Innovationen und neuartigen Therapien, die er mit seinem Unternehmen fördert, und in die er investiert.

Erste Hilfe

in Notsituationen kann Kindern und Säuglingen das Leben retten

In Notsituationen können einfache Maßnahmen entscheidend sein, um Leben zu retten.

Dabei muss man kein Profi sein. Selbst Grundschüler sind in der Lage, einfache Erste-Hilfe-Maßnahmen zu erlernen.

Text **Holger Bernert**

So können verschluckte Fremdkörper bei Säuglingen entfernt werden



Laien werden in Deutschland seit vielen Jahren in Erster Hilfe ausgebildet. Nicht nur für das Autofahren, sondern in allen denkbaren Situationen haben sich klare und einfache Prinzipien der Ersten Hilfe etabliert. Die Soforthilfe durch Laien hat sich als äußerst wertvoll erwiesen. In der Vergangenheit wurde das Bewusstsein dafür in der Bevölkerung deutlich verbessert. Aktionen wie „100 pro Reanimation“ oder Erste-Hilfe-Ausbildungen in Schulen, Sportvereinen, Jugendorganisationen und Bildungseinrichtungen tragen zu dieser Entwicklung bei. „Die effektive Hilfe durch Laien in den ersten Minuten eines Notfalls ist oft bestimmend für den guten Ausgang des gesamten Verlaufs“, betont Dr. Gero Frings, Anästhesist und Notfallmediziner. Dennoch sei die Hemmschwelle, im Notfall aktiv zu werden, sehr hoch. Aus diesem Grund empfiehlt der Chefarzt des St. Bernhard Hospitals in Kamp-Lintfort, alle fünf Jahre an einem Erste-Hilfe-Kurs teilzunehmen. Dies habe sich in der Wiederholung bewährt.

Besondere Herausforderungen stellt der Umgang mit Kindern in Notfällen dar. Die Gesundheitszentren der Krankenhäuser bieten hierzu spezielle Bildungsangebote an. So richten Kurse wie „Erste Hilfe am Kind“ sich an Tagesmütter, Erzieherinnen, Gruppenleiterinnen, Eltern, Großeltern und alle Interessierten. Die Kurse sollen die Teilnehmer dazu befähigen, Gefahren und Notfallsituationen bei Kindern rechtzeitig zu erkennen und im Rahmen der Ersten Hilfe zu bewältigen. In den Schulungen

„Der Umgang mit Kindern in Notfällen stellt sicherlich eine besondere Herausforderung dar“

Dr. Gero Frings
ist Chefanästhesist und erfahrener Notfallmediziner



Foto: St. Bernhard-Hospital

Dr. Gero Frings ist Narkosearzt und Notfallmediziner

geht es unter anderem um die Beobachtung und den Umgang mit erkrankten Kindern, Maßnahmen bei Wunden, Knochenbrüchen, Fieberkrämpfen, Verschlucken von Fremdkörpern, Insektenstichen, Sonnenstichen, Vergiftungen und Verbrennungen sowie die Herz-Kreislauf-Wiederbelebung bei Säuglingen und Kindern. „Diese Angebote sind entscheidend, um im Ernstfall adäquat reagieren zu können. Ob Laie oder Profi – jeder kann einen Beitrag dazu leisten, in Notsituationen Leben zu retten“, appelliert Gero Frings an alle, unbedingt einen Erste-Hilfe-Kurs zu buchen. Das könne im Notfall Leben retten.

Aber was ist konkret zu tun, wenn ein Säugling oder Kleinkind zum Beispiel einen Gegenstand verschluckt und Erstickungsgefahr droht? Schließlich gehört das Verschlucken zu den typischen Notfällen in dieser Altersgruppe. Auf jeden Fall ist sofortiges Handeln angesagt. Das Kind sollte mit dem Gesicht nach unten über die Beine gelegt werden. Der Kopf muss dabei fixiert sein. Dann mit der flachen Hand fünf Mal kräftig zwischen die Schulterblätter klopfen. Sollte diese Maßnahme keinen Erfolg haben, kann oftmals der sogenannte Heimlich-Griff helfen. Dabei dem Kleinkind von hinten die geballte Faust zwischen Bauchnabel und Brustbein legen. Mit der anderen Hand die Faust umschließen und kräftig drücken. Aber Achtung!



An dieser Kinderpuppe wird Erste Hilfe geübt

Bei Babys unter einem Jahr darf der Heimlich-Griff nicht angewendet werden. Die Verletzungsgefahr ist einfach zu groß. Besser ist es, den Brustkorb des Säuglings wie bei einer Herzdruckmassage mit Zeige- und Mittelfinger vorsichtig zu drücken. Diese Maßnahme kann auch wiederholt werden, solange das Kind nicht bewusstlos ist. Bei Bewusstlosigkeit auf jeden Fall die Notrufnummer 112 wäh-

len und mit Wiederbelebnungsmaßnahmen beginnen, bis die Rettungskräfte eintreffen.

Häufig kommt es bei Kindern auch zu Vergiftungen. Hier ist sofortiges Handeln ebenfalls lebensrettend. Nachdem die Reste aus dem Mund entfernt wurden, sollten die Kinder ein Glas Wasser oder Tee trinken. Auf keinen Fall aber Milch oder Salzwasser. Dies führt in vielen Fällen zu Erbrechen. Die Wirkung von stark schäumenden Chemikalien wie Spül- oder Waschmitteln wird so noch verstärkt. Nach den Erste-Hilfe-Maßnahmen muss das Kind sofort ins Krankenhaus gebracht werden. Nicht vergessen, die entsprechende Flasche, Verpackung oder Substanz mitzunehmen.

Ob beim Spielen oder in der Küche, die Gefahr von Verbrennungen oder Verbrühungen ist in den eigenen vier Wänden immer sehr hoch. Bei leichten Verletzungen zuerst die Kleidung entfernen und die betroffene Körperstelle unter fließendem, handwarmem Wasser kühlen. Die geröteten Stellen können dann in der Regel von alleine heilen, wenn keine Brandblasen entstanden sind. Im Zweifelsfall besser direkt zum Kinderarzt. In schweren Fällen sofort die 112 wählen. Während auf den Notarzt gewartet wird, auch hier die freigelegten Brandwunden oder Verbrühungen mindestens eine Viertelstunde unter handwarmem Wasser kühlen und anschließend mit einer sterilen Wundauflage abdecken.



Foto: Gettyimages / Liudmila Chernetska

Nur kein Stress am Esstisch

Gesunde Ernährung statt Familienstreit beim Abendessen: Julia Scheer berät Familien bei Ernährungsthemen. Ihr Ziel: mehr Gemüse, weniger Zucker, ohne großen Zeitaufwand.

Text **Theresa Demski**

Julia Scheer kennt selbst diese Momente am Abendbrotstisch, wenn die Stimmung kippt. Die Kinder schimpfen über das Essen, die eigenen Nerven liegen nach einem langen Arbeitstag schon blank. „Ich konnte in diesen Momenten meine Ansprüche selbst nicht erfüllen und bin an meine Grenzen geraten“, erinnert sie sich. Wenn sie nach dem Stress zur Ruhe kam, dann türmten sich die Fragen. Was ist richtig? Was ist falsch? Was sollten meine Kinder essen? Welche Rolle spielen wir Erwachsenen dabei? Und wie gehe ich eigentlich mit dem großen Zucker-Thema um, das uns überall begegnet?

Auf der Suche nach Antworten entschied Julia Scheer, ihr Leben auf den Kopf zu stellen. Eigentlich war sie beruflich im Digitalmarketing Zuhause, aber jetzt rückten Ernährungs-

themen für sie in den Fokus. Sie ließ sich zur ganzheitlichen Gesundheitsberaterin ausbilden. „Vor allem, um für mich selbst Antworten zu finden“, sagt sie. Ihr Wunsch: Sie wollte mehr Leichtigkeit und weniger Druck an den Esstisch bringen. „Denn ich ahnte: Mit Zwang am Esstisch entstehen Essstörungen“, sagt Julia Scheer.

Als sie entdeckte, dass sich auch andere Eltern diese Fragen rund um die Ernährung der Familie stellen, machte sie sich selbstständig und gründete „Foods4Roots“. Seitdem ist sie als Ernährungscoach für Familien und Kinder im Einsatz.

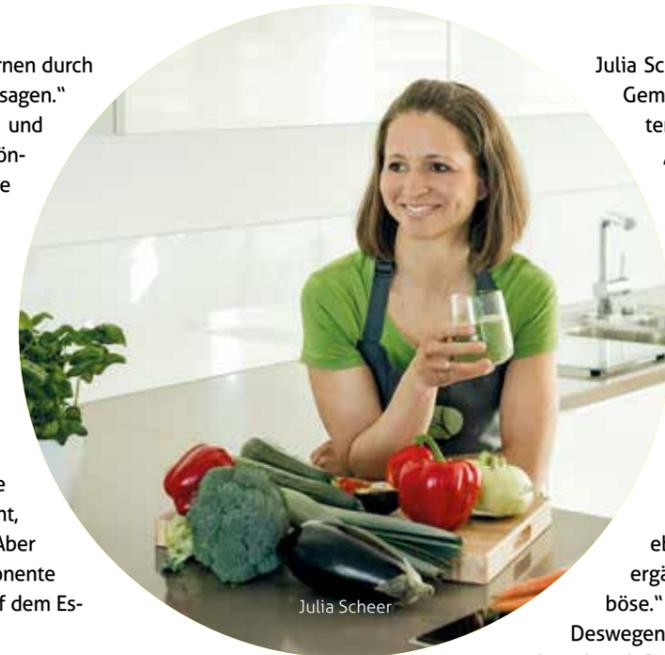
Nun sitzen Mütter und Väter – meistens Mütter – vor ihr und erzählen von den Abenden nach langen Arbeitstagen, wenn Fertiggerichte auf

dem Tisch landen. Oder sie berichten von den vielen verschiedenen Ansprüchen in der Familie an ein gutes Essen. Immer wieder hört sie auch von Kindern, die am Abendbrotstisch vor allem eine Botschaft an die Eltern haben: „Mag ich nicht. Ess' ich nicht.“ Und viele Eltern zeigen sich unsicher, wenn es um Süßigkeiten, Muffins und Nutella geht. Manchmal ist es mit einem Beratungsgespräch voller Ideen getan, ein anderes Mal stellt sie sich längerfristig als Coach an die Seite der Familien.

„Es geht dann auch um ganze praktische Ideen“, erklärt Julia Scheer. Sie alle fußen auf einer Philosophie: Statt Druck und Zwang sollen Gelassenheit und Geduld am Esstisch einkehren. „Bei ständigem Stress beim Essen empfehle ich Erwachsenen, erst einmal auf sich selbst zu gucken und die eigene Ernährung unter die

Lupe zu nehmen. Kinder lernen durch Abschauen statt durch Vorsagen.“ Geht man selbst gelassen und mit gutem Vorbild voran, könne man schon ein Stück Ruhe an den Esstisch zurückbringen. Außerdem empfiehlt sie: „Immer wieder Vielfalt anbieten. Kinder sollten kennenlernen, wie bunt und frisch Essen sein kann.“ Auf diesem Weg brauche man als Eltern Geduld. „Nicht aufgeben“, sei ihr Motto. Extrawürste beim Essen gebe es nicht, höchstens ein Butterbrot. Aber mindestens eine Komponente finde jedes Kind für sich auf dem Esstisch.

Um die kulinarische Vielfalt, die sich Julia Scheer für Familien wünscht, trotz eines stressigen Arbeitstags auf den Tisch bekommen zu können, empfiehlt die Beraterin: „Meal Prep“ – also Vorkochen. „Ein Wochenplan kann helfen, um gezielt einzukaufen.“ Wer sich dann einen Tag in der Woche etwas mehr Zeit nehme zum Kochen, könne den Rest der Zeit auf das Tiefkühlfach zurückgreifen.



Julia Scheer

Julia Scheer hat die Erfahrung gemacht, dass sich Gemüsepfanne, Pastasauce oder Eintopf bestens als kleine Portionen einfriden lassen. „Dann kann täglich variiert werden, mal mit Reis und mal mit Nudeln“, erklärt sie.

Auch für das herausfordernde Thema Zucker hat sie inzwischen Antworten gefunden: „Der Einfluss von außen ist bei diesem Thema groß“, weiß sie und zeigt sich entspannt: „Alles ok, so lange in Maßen.“ Für Zuhause sei es dann allerdings wichtig, einen eigenen Weg zu finden. Dazu gehöre: Vorbild sein und eine Umgebung schaffen, die zu der Entscheidung passe. „Dann habe ich eben kein Nutella im Haus“, erklärt sie und ergänzt: „Aber Zucker ist auch nicht komplett böse.“ Es sei wichtig, das gesunde Maß zu finden: Deswegen serviert sie auch mal Waffeln ohne Zucker, aber dafür mit einer Portion Apfelmus oder sie backt Pfannkuchen mit Bananen.

Inzwischen suchen übrigens nicht nur Mütter und Väter Rat bei Julia Scheer: Sie ist auch in Kitas und Schulen unterwegs – um Lust auf gesunde Ernährung zu machen.

www.foods4roots.de

ANZEIGE



PALLIATIVTEAM

RHEIN · ERFT · BONN · EUSKIRCHEN

Qualifizierte Palliativversorgung zu Hause

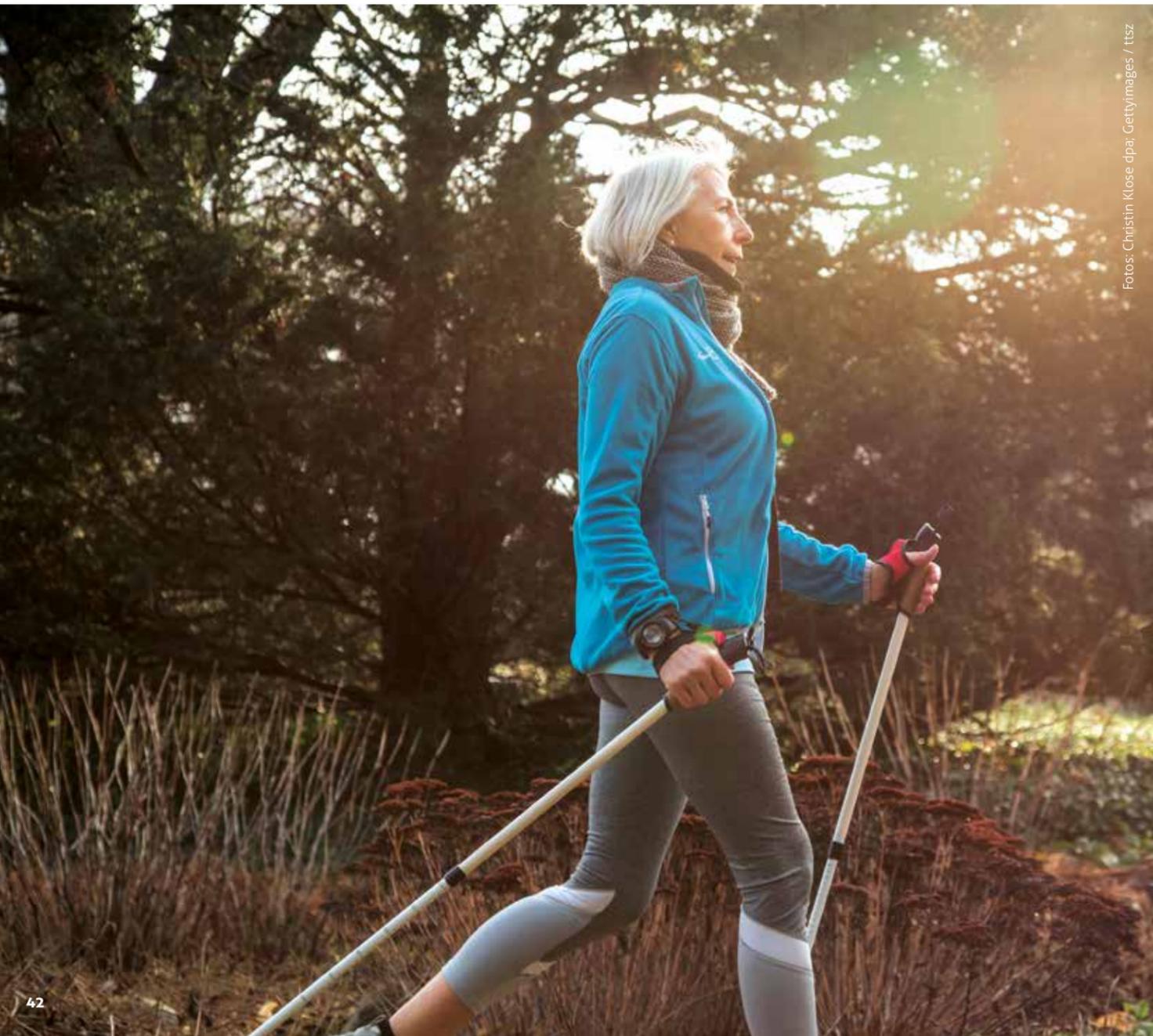
für Bonn	02 28/76 38 23 22
für den Kreis Euskirchen	0 22 55/9 46 98 22
für den Rhein-Erft-Kreis	0 22 32/9 49 99 22

www.palliativteam-bonn.de
info@palliativteam-bonn.de

Das macht unsere Knochen stark

Wir haben mehr als 200 Knochen im Körper. Mit den Jahren verlieren sie an Stabilität – es droht Osteoporose, auch bekannt als Knochenschwund. Die gute Nachricht: Dagegen können wir etwas tun.

Text Ricarda Dieckmann, dpa



Fotos: Christin Klose dpa, Gettyimages / tsz

Stabile Knochen, die von Osteoporose und Knochenbrüchen verschont bleiben – das wünscht sich jede und jeder. Was können wir tun, um uns vor Knochenschwund zu schützen? Die wichtigsten Fragen und Antworten:

Was passiert bei Osteoporose im Körper?

„Bei Osteoporose handelt es sich um eine Erkrankung, bei der sich Knochendichte und -struktur zurückbilden“, sagt Prof. Uwe Maus, Facharzt für Endoprothetik und Osteologie. Die Knochen lagern dann immer weniger Mineralstoffe ein, die ihnen ihre Härte verleihen. Mit schmerzhaften Folgen: Schon leichte Stürze oder Unfälle enden für Betroffene mit Knochenbrüchen, zum Beispiel im Unterarm, dem Handgelenk oder der Hüfte.

Wer erkrankt an Osteoporose?

Alter und Geschlecht sind entscheidende Faktoren. „Frauen haben ein höheres Osteoporose-Risiko als Männer, was vor allem mit der Hormonumstellung der Wechseljahre zusammenhängt“, sagt Uwe Maus. Nach Angaben der Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung ist rund jede vierte Frau ab 65 Jahren von Osteoporose betroffen. Auch bestimmte Medikamente können auf die Knochenstabilität schlagen. „Ein Beispiel: Cortison-Therapien, die etwa bei Lungenerkrankungen zum Einsatz kommen“, so Uwe Maus, der die Sektion Osteologie der Deutschen Gesellschaft für Orthopädie und Unfallchirurgie leitet.

Auch die Genetik spielt eine Rolle, wie der Orthopäde Willibald Walter vom Marianowicz Medizin Zentrum in München sagt. Gab es in der Familie bereits Osteoporose-Fälle, ist das Risiko erhöht. Auch Rauchen kann sich negativ auf die Dichte der Knochen auswirken.

Wie kann ich Osteoporose vorbeugen?

Alter, Geschlecht und Genetik müssen wir als Risikofaktoren für poröse Knochen hinnehmen. Und doch gibt es Schrauben, an denen wir drehen können. Eine besonders wichtige: Bewegung. Vor allem Krafttraining kann unsere Knochen vor Osteoporose schützen. „Der Knochen erfährt dabei eine Verformung, wodurch er sich umbaut und stabiler wird“, sagt Uwe Maus. Mit zunehmendem Alter ist es sinnvoll, auch auf Sportarten zu setzen, die Koordination und Balance fördern. Yoga oder Pilates zum Beispiel. Das senkt das Risiko für Stürze – und damit für Knochenbrüche. Wer bereits Schmerzen hat und sich nicht unbedingt an den Geräten im Fitnessstudio sieht, kann Aquajogging oder -gymnastik probieren.

Wie kann ich mit meiner Ernährung meine Knochen stärken?

„Wichtig ist eine kalziumreiche Ernährung“, rät Willibald Walter. Denn Kalzium ist der wichtigste Mineralstoff in unseren Knochen. Beim Begriff „Kalzium“ denken viele in erster Linie an Milch und Milchprodukte wie Käse und Quark. Doch auch grüne Gemüsesorten wie Spinat helfen dabei, den Bedarf zu decken. Selbst der Haferdrink zum Müsli kann auf die Knochengesundheit einzahlen – zumindest dann, wenn dem Produkt Kalzium zugesetzt ist. Und auch Mineralwasser kann eine wichtige Kalziumquelle sein. Sinnvoll ist, die Angaben auf den Etiketten zu vergleichen – denn von Wasser zu Wasser kann der Gehalt recht unterschiedlich sein. Im Leitungswasser aus dem Hahn hingegen steckt in aller Regel nur wenig Kalzium, so Maus.

Was unseren Knochen ebenfalls hilft: viel Protein, also Eiweiß, auf dem Teller. „Gerade wer schon etwas älter ist, sollte genug

davon zu sich nehmen, um einen Rückgang der Muskulatur zu verhindern“, sagt Uwe Maus. Hintergrund: Starke Muskeln schützen die Knochen wie ein Puffer – und senken außerdem das Sturzrisiko. An dieser Faustregel kann man sich in Sachen Eiweißzufuhr orientieren: täglich ein Gramm pro Kilogramm Körpergewicht. Wer 70 Kilogramm wiegt, sollte also 70 Gramm Eiweiß zu sich nehmen. Ein Beispiel zur Einordnung: In 200 Gramm Magerquark stecken rund 26 Gramm Eiweiß.

Und noch ein Nährstoff ist wichtig: Vitamin D. Denn das braucht unser Körper, um Kalzium überhaupt in unsere Knochen einbauen zu können. Vitamin D hat dabei eine Sonderstellung unter den Vitaminen: Unser Körper kann es nämlich selbst herstellen. Dafür braucht er die UV-Strahlung des Sonnenlichts. „Im Winter ist die allerdings gering, dann kann es sinnvoll sein, den Vitamin-D-Wert bestimmen zu lassen und ein Präparat einzunehmen“, rät Uwe Maus.

Was sind Warnzeichen dafür, dass ich an Osteoporose erkrankt sein könnte?

Die Erkrankung kommt schleichend. „Das Tückische dabei ist: Osteoporose macht keine Beschwerden“, sagt Orthopäde Willibald Walter. Dass die Knochen bereits deutlich an Stabilität verloren haben, fällt oft erst auf, wenn der erste Knochenbruch bereits geschehen ist. Es gibt laut Walter aber einige Warnzeichen, die darauf hindeuten, dass die Osteoporose bereits fortschreitet. Zum Beispiel, wenn man feststellt, dass man einige Zentimeter an Körpergröße verloren hat – oder einen immer stärkeren Rundrücken entwickelt. Spätestens dann ist es Zeit für einen Check-up beim Orthopäden oder der Orthopädin. Er oder sie kann die Dichte der Knochen messen – und somit eine Aussage über ihren Zustand treffen.





Vorbereitung für die Blutabnahme

Foto: Medizinische Laboratorien Düsseldorf/MLD

Bestens vorbereitet für Olympia

Gemeinsam mit dem Olympiastützpunkt NRW/ Rhein-Ruhr im Landessportbund NRW e.V. (OSP) und dem Institut für Biochemie (Abteilung Sporternährung) der Deutschen Sporthochschule Köln unterstützen die Medizinischen Laboratorien Düsseldorf (MLD) Athletinnen und Athleten, die von Rhein und Ruhr im Juli 2024 zu den Olympischen Spielen nach Paris fahren werden.

Text **Beate Werthschulte**



Foto: Claudia Pauli

Matthias Hütten



Foto: Claudia Pauli

Yvonne Li bei den YONEX German Open 2024 in Mülheim an der Ruhr

Die Medizinischen Laboratorien Düsseldorf, gegründet bereits 1968, stehen für modernste Labordiagnostik mit persönlichem Service in den Bereichen der Laboratoriumsmedizin, Medizinischen Mikrobiologie, Virologie, Infektionsepidemiologie sowie Transfusionsmedizin, Hämostaseologie, Hygiene und Umweltmedizin. Seit dem Sommer vergangenen Jahres bieten sie den Sportlerinnen und Sportlern, die im Juli an den olympischen Spielen in Paris teilnehmen werden, einen ganz besonderen Service an, nämlich eine präzise Blutanalyse für optimale Ernährung. Dazu bereisten Mitarbeitende der Laboratorien die Olympiastützpunkte der Kanuten, Schwimmer und Badmintonspieler, um diese im Rahmen ihres Trainings zu testen. Eine Medizinische Fachangestellte nimmt den Athletinnen und Athleten für eine Analyse im medizinischen Fachlabor am Spielfeld- oder Beckenrand Blut ab.

So wurden bereits zweimal am Beckenrand der Schwimmer in Essen jeweils neun Topathleten getestet und am Spielfeldrand der Badmintonspieler in Mülheim bisher zwölf – hier ist vor Olympia noch ein weiterer Termin geplant. Und auch bei den Kanuten in Essen, die sich auf den Weg nach Paris machen werden, haben bisher zwei Termine mit jeweils zehn Athleten stattgefunden, auch hier sind noch

weitere Termine vorgesehen.

Zu den getesteten Athleten am Badminton-Nationalmannschaftsstützpunkt in Mülheim an der Ruhr (Deutsches Badminton-Zentrum) – hier trainieren rund 100 Spielerinnen und Spieler, es gibt Trainingsgruppen von einer Grundschulkooperation bis zu Olympiateilnehmerinnen und -teilnehmern – gehört unter anderem die 25-jährige Yvonne Li. Die sechsmalige Deutsche Meisterin im Dameneinzel spielt für den SV Fun-Ball Dortelweil in der ersten Badminton-Bundesliga. Sie hat schon mehrmals an Welt- und Europameisterschaften teilgenommen und war im Jahr 2021 Olympiateilnehmerin im Dameneinzel. Für Paris hat Yvonne Li sich bereits qualifiziert und wird somit – vorbehaltlich der Nominierung durch den Deutschen Olympischen Sportbund (DOSB) – dort im Dameneinzel starten.

Das Angebot der MLD hat sie gern genutzt. „Durch das Projekt mit dem OSP Rhein-Ruhr zur Ermittlung des Versorgungsstatus wurde es mir ermöglicht, meine Blutwerte untersuchen zu lassen. Dabei kam heraus, dass ich gewisse Defizite hatte, bei denen ich dann entsprechend gegensteuern konnte. Man wurde auch mehr über Ernährung aufgeklärt und darüber, wie man diese verbessern kann“, sagt sie zufried-

den. Und Bundesstützpunktleiter Matthias Hütten ergänzt: „Wir sind stetig dabei, die Bedingungen für unsere Sportlerinnen und Sportler zu optimieren. Dabei geht es uns darum, einerseits Leistungen zu steigern und andererseits die Athletinnen und Athleten für einen langfristigen Karriereweg vorzubereiten. Für beide Ziele hilft uns die individuelle Überprüfung des Ernährungsstatus.“

Als sichere Grundlage für eine individuelle Ernährungsberatung werden neben einem kleinen Blutbild vorrangig Eisen-, Vitamin D- und B12-Werte der Sportlerinnen und Sportler bestimmt – denn wer diese Blutwerte kennt, weiß, ob die Ernährung angepasst oder Nahrungsergänzungsmittel zugeführt werden sollten. „Lokale Sportler zu unterstützen, war unser Wunsch. Daher haben wir gleich zugesagt, als der OSP mit der Idee auf uns zukam. Uns war klar, dass es am einfachsten ist, wenn wir zu den Athletinnen und Athleten fahren. Eine Blutabnahme vor Ort ist schnell und unkompliziert möglich“, erläutert Labormedizinerin Tanja Hadamik, die gemeinsam mit ihrem Team bei den Medizinischen Laboratorien das Projekt betreut. „Wir freuen uns sehr, dass wir mit unseren Analysen die Ernährungsberatung der Topathleten verbessern und so auch ein wenig zum olympischen Erfolg beitragen können.“ Das Angebot



Foto: Medizinische Laboratorien Düsseldorf/MLD

Tanja Hadamik



Foto: OSP NRW Rhein-Ruhr

Volker Lauer

wurde bisher von allen angesprochenen Teams gern angenommen und wird sehr geschätzt. Auch Volker Lauer, Leiter Olympiastützpunkt NRW/Rhein-Ruhr, ist zufrieden: „Mit diesem OSP-Paket der blutanalytischen, wissenschaftlich fundierten Ernährungsberatung für unsere Topathleten sind wir bundesweit weit vorne. Das Angebot passt zu unserem Anspruch: Für unsere betreuten Athletinnen und Athleten achten wir auch bei der Wahl von Netzwerkpartnern darauf, die Besten der Besten für die Besten' zu finden. Mit dieser Kooperation ist uns dies sehr gut gelungen“, sagt er.

Die Laborergebnisse werden an Dr. Hans Braun und sein Sporternährungsteam am Institut für Biochemie der Deutschen

Sporthochschule Köln geschickt und dort gemäß aktuellen wissenschaftlichen Erkenntnissen interpretiert und in die individuelle Ernährungsberatung integriert. Die optimale Ernährung im Sport sei von vielfältigen Faktoren abhängig und berücksichtige individuelle Gegebenheiten wie die Verträglichkeit von Lebensmitteln, aber auch Trainings- und Wettkampfphasen, so Hans Braun. „Insbesondere Eisen und Vitamin D sind kritische Nährstoffe in der

Versorgung von Leistungssportlern. Defizite können sich in der Leistungsfähigkeit und Gesunderhaltung bemerkbar machen. Daher ist es sehr hilfreich, dass die erhobenen Ernährungsdaten der Athletinnen und Athleten durch anerkannte Blutparameter ergänzt werden“, erklärt der Experte.

Der Olympiastützpunkt NRW/Rhein-Ruhr (OSD) bietet den Kaderath-

leten von Rhein und Ruhr eine Vielzahl von Serviceleistungen, um ihnen im Alltag den Rücken freizuhalten – Angebote, die es den Hochleistungssportlern ermöglichen, ihre sportlichen Leistungen weiter zu optimieren. Ernährung ist dabei ein elementarer Baustein. Mit dem Ernährungsberater und Sportwissenschaftler Braun hat der Olympiastützpunkt NRW/Rhein-Ruhr einen wissenschaftlichen Partner an seiner Seite. Und um die Ernährungsberatung noch sicherer und zielgenauer anbieten zu können, ist die Kooperation mit dem Düsseldorfer Labor eine gute Ergänzung.



Foto: Deutsches Sporthochschule Köln DSHS_Presse

Dr. Hans Braun

Was sind Olympiastützpunkte?

Olympiastützpunkte sind Betreuungs- und Serviceeinrichtungen für Bundeskader-Athleten und -athletinnen der olympischen Disziplinen und deren verantwortliche Trainer und Trainerinnen. Ebenso werden die Bundeskader-Athleten des Deutschen Behindertensportverbandes und der deaflympischen Disziplinen (Deutschen Gehörlosen-Sportverbandes) versorgt.

Der OSP NRW/ Rhein-Ruhr ist einer von drei OSP Standorten in Nordrhein-Westfalen und bildet mit dem OSP Westfalen

und OSP Rheinland den OSP NRW. Dieser befindet sich seit 2019 in der Trägerschaft des Landessportbund NRW e.V. mit Sitz in Duisburg. Das Gebiet des OSP Rhein-Ruhr erstreckt sich von Essen (Verwaltung), über Mülheim, Duisburg, Düsseldorf, Wuppertal bis hin nach Oberhausen. Hier werden täglich mehr als 340 Athletinnen und Athleten aus mehr als 30 unterschiedlichen Sportarten und Disziplinen im olympischen, paralympischen und deaflympischen Bereich betreut.

GFO KLINIKEN BONN

Bestens versorgt – Ihre Spezialistinnen und Spezialisten in den GFO Kliniken Bonn. Ganzheitliche und höchste medizinische Qualität. Alle für Diagnostik und Therapie relevanten Fachdisziplinen bündeln wir an unseren drei Standorten.

Kurze Wege, eine enge Zusammenarbeit und multidisziplinäre Ansätze zwischen den Fachabteilungen ermöglichen eine individuelle und qualitativ bestmöglichen Behandlung unserer Patientinnen und Patienten.

ALLGEMEIN- & VISZERALCHIRURGIE
St. Marien & St. Josef Hospital
Prof. Dr. med. Dimitrios Pantelis
Tel. 0228 505-2141 & 0228 407-272
Cura Krankenhaus
Dr. med. Markus Koppenburg
Tel. 02224 772-1136

ANÄSTHESIE
St. Marien & St. Josef Hospital
Priv. Doz. Dr. med. Folkert Steinhagen
Tel. 0228 505-0 & 0228 505 2060
Cura Krankenhaus
Priv. Doz. Dr. med. Stefan Wirz
Tel. 02224 772-1194

AUGENHEILKUNDE
St. Josef Hospital
Dr. med. Felix Roth
Dr. med. Claudia Inhetvin-Hutter
Tel. 0228 96209-0

INNERE MEDIZIN / KARDIOLOGIE
St. Marien & St. Josef Hospital
Prof. Dr. med. Heyder Omran
Tel. 0228 505-2101 & 0228 407-480
St. Josef Hospital
Kardiologie/Sektion Elektrophysiologie
Dr. med. Stefan Schlüter
Tel. 0228 407-480

INNERE MEDIZIN / GASTROENTEROLOGIE
St. Josef Hospital
Priv. Doz. Dr. med. Birgit Terjung
Tel. 0228 407-301

INNERE MEDIZIN
Cura Krankenhaus
Dr. med. Harald Schmidt
Tel. 02224 772-1303

GEFÄSS- & ENDOVASKULÄRCHIRURGIE
St. Marien Hospital
Prof. Dr. med. Kai Balzer
Tel. 0228 505-2152

GERIATRIE
Cura Krankenhaus
Dr. med. Bernhard Stitz
Tel. 02224 772-1304

GYNÄKOLOGIE & GEBURTSHILFE
St. Marien Hospital
Priv. Doz. Dr. med. Melisa Gülhan Inci-Turan
Tel. 0228 505-2201

HNO
St. Marien Hospital
Dr. med. Oliver Reich
Tel. 0228 632763
Cura Krankenhaus
Dr. med. Boris Tolsdorff
Tel. 02224 9370-0

KINDER- & JUGENDMEDIZIN
St. Marien Hospital
Pädiatrie
Priv. Doz. Dr. med. Stephan Buderus
Tel. 0228 505-2900
Neonatologie
Dr. med. Katja Schneider
Tel. 0228 505-2909
Kinderchirurgie
Dr. med. Andreas C. Heydweiller
Tel. 0228 505-2951

ORTHOPÄDIE, UNFALL-, HAND- & WIEDERHERSTELLUNGSCHIRURGIE
St. Josef Hospital & Cura Krankenhaus
Prof. Dr. med. Thomas Kälicke
Tel. 0228 404-307

SCHMERZMEDIZIN
Cura Krankenhaus
Priv. Doz. Dr. Stefan Wirz
Tel. 02224 772-1194

RADIOLOGIE
St. Marien Hospital
Dr. med. Christian Jörß
Tel. 0228 505-2192

ZERTIFIZIERTE KREBSZENTREN



BRUSTZENTRUM
Priv. Doz. Dr. med. Melisa Gülhan Inci-Turan
Chefärztin der Abteilung Gynäkologie & Geburtshilfe
Tel. 0228 505-2201



DARMZENTRUM
Prof. Dr. med. Dimitrios Pantelis
Chefarzt der Abteilung Allgemein- & Viszeralchirurgie
Tel. 0228 505-2141



Priv. Doz. Dr. med. Birgit Terjung
Chefärztin der Abteilung Innere Medizin, Gastroenterologie
Tel. 0228 407-301



LUNGENKREBSZENTRUM
Dr. med. Nils Kosse
Chefarzt der Abteilung Thoraxchirurgie, Zwerchfellzentrum
Tel. 0228 505-2323



Dr. med. Wolfgang Schulte
Chefarzt der Abteilung Innere Medizin/Pneumologie, Allergologie
Tel. 0228 505-2321



weitere Infos unter:



GFO Kliniken Bonn

franziskanisch · offen · zugewandt

St. Marien Hospital, Robert-Koch-Straße 1, 53115 Bonn
St. Josef Hospital, Hermannstraße 37, 53225 Bonn
Cura Krankenhaus, Schülgenstraße 15, 53604 Bad Honnef



Gesund + Aktiv

**Der Newsletter für einen gesunden Lebensstil
mit Tipps von Experten aus der Region und
Neues aus der Welt der Medizin.**

ga.de/gesund+aktiv



Jetzt abonnieren