

# MEDIZIN + CO

DAS GESUNDHEITSMAGAZIN FÜR MÖNCHEGLADBACH

**MEDIZIN + AKTUELLES**

**NOTFALLVERSORGUNG IN MG**

**HÖCHSTE QUALITÄT BESTÄTIGT**

**MEDIZIN + KLINIK**

**CHEFARTZWECHSEL AN DEN**

**STÄDTISCHEN KLINIKEN**

**MEDIZIN + KLINIK**

**HERZSCHRITTMACHER DER**

**NEUESTEN GENERATION AN DEN**

**KLINIKEN MARIA HILF**



**Helpen Sie uns mit Ihrer Spende!**

Sparkasse Gütersloh-Rietberg-Versmold  
IBAN: DE80 4785 0065 0000 0000 50

**30**  
JAHRE



STIFTUNG  
DEUTSCHE  
SCHLAGANFALL  
HILFE



# Bernd steht auf.

**Für sich. Mit uns. Gegen den Schlaganfall.**



**Team Bernd. Gemeinsam stark gegen den Schlaganfall.**

Seit 30 Jahren lässt die Stiftung Deutsche Schlaganfall-Hilfe Bernd und andere betroffene Menschen nicht allein und begleitet sie zurück ins Leben. Erfahren Sie ihre Geschichten auf

**[gemeinsam-stark.team](https://www.gemeinsam-stark.team)**



Marc Thiele, Herausgeber

Liebe Leserinnen und Leser,

Sie werden es sicher in vielen Medien bereits gelesen oder gehört haben - Corona ist wieder da. Eigentlich war das Virus ja auch nie weg, und es ist gekommen um zu bleiben. Also müssen wir lernen damit zu leben. So wie mit vielen anderen Erkrankungen auch. Trotzdem ist Vorsicht die Mutter der Porzellankeise, wir gehen ja auch in einer starken Grippezeit nicht unbedingt blind und ohne Vorbereitung zu Großveranstaltungen.

Mittlerweile gibt es an die neuen Varianten angepasste Impfstoffe und auch die Stiko empfiehlt eine Auffrischungsimpfung für Ü60-jährige und Risikopatienten. Nun, ob Sie das machen, müssen Sie selber abwägen, denn es gibt entgegen aller Aussagen der Politik natürlich Impfschäden, so

## EDITORIAL

wie bei jeder anderen Impfung gegen jede andere Krankheit auch. Wieso irgendwer in der Regierung in den letzten Jahren was anderes geglaubt hat, ist ein wenig naiv. Aber auch die Impfschäden, die ganz klar ein Risiko sind, treten in einer Häufigkeit auf, die im Verhältnis zu den verabreichten Impfdosen normal und im Rahmen sind. Alles andere sind Verschwörungsmythen von Menschen, die sich entweder nicht mit dem Thema befassen oder alles ungeprüft nachplappern, was man ihnen in dubiosen und sozialen Medien serviert.

Wenn Sie Ü60 und / oder Risikopatient sind, lassen Sie sich beraten. Gehen Sie zu Ihrem Hausarzt und teilen Sie ihm oder ihr Ihre Bedenken mit, falls Sie welche haben und dann entscheiden Sie selber. Soviel zum Thema Corona.

Am Gesundheitsstandort Mönchengladbach gibt es gute Nachrichten. Die zentralen Notaufnahmen der Städtischen Kliniken - Elisabeth Krankenhaus und der Kliniken Maria Hilf wurden vom Medizinischen Dienst auf Herz und Nieren geprüft. Das Ergebnis attestiert der erweiterten Notfallversorgung in unserer Stadt eine überdurchschnittlich hohes Niveau. Wenn das mal keine guten Nachrichten sind. Auch für Herzpatienten - zu denen ich leider auch selber zähle - gibt es eine interessante Neuigkeit, denn die

Kliniken Maria Hilf gehören zu den ersten 5 Kliniken Bundesweit, die Herzschrittmacher der allerneusten Generation transplantieren.

Bleiben wir beim Thema Generationen. In den letzten Monaten sind doch einige altgediente Chefärzte in verschiedenen Mönchengladbacher Kliniken den wohlverdienten Ruhestand gegangen, zuletzt Prof. vom Dahl aus den Kliniken Maria Hilf. Nun gibt es auch in den städtischen Kliniken den nächsten Generationenwechsel. Der bisherige Chefarzt der Klinik für Frauenheilkunde und Geburtshilfe, Dr. Harald Lehnen, übergab das Zepter an seinen Nachfolger Dr. René Bogesits-Aufschneider. Wir wünschen viel Erfolg.

Dies war die letzte Ausgabe des Jahres 2023. Wir arbeiten bereits an unserem Auftritt und den Inhalten für die erste Ausgabe 2024, die Ende Dezember erscheinen wird und weiterhin an unserem erweiterten Internetauftritt. Bleiben Sie gespannt und nun wünsche ich Ihnen viel Spaß beim Lesen der aktuellen Ausgabe.

Bleiben Sie gesund!

Ihr  
Marc Thiele (Herausgeber)



ZAHNARZTPRAXIS  
DR. BONGARTZ

UNSER GLÜCKSREZEPT?

DAS LEBEN MIT EINEM  
LACHEN ZU NEHMEN!

PRAXIS FÜR ZAHNHEILKUNDE & IMPLANTOLOGIE  
DR. HARTMUT BONGARTZ MSC MSC & KOLLEGEN

KRAHNENDONK 7 - 41066 MÖNCHENGLADBACH  
TEL. 02161 - 66 63 60 - WWW.ZAHNARZT-DRBONGARTZ.DE

WIR SIND WIE GEWOHNT FÜR SIE DA!

Montags - Donnerstags: 08:00 Uhr - 19:00 Uhr  
Freitags: 08:00 Uhr - 16:00 Uhr  
..... und nach Vereinbarung!





## 12 Brustkrebsmonat Oktober: Jeder Brustkrebs ist anders



## 14 Chefarztwechsel in der Frauenheilkunde & Geburtshilfe



## 18 Neuer Herzschrittmacher und Wohlfühl-Ambiente

### MEDIZIN + AKTUELLES

- 5 Erziehungsberatungsstelle der Stadt Mönchengladbach
- 6 Höchste Qualität der „Erweiterten Notfallversorgung“ in Mönchengladbach bestätigt
- 7 Mammografie-Screening-Programm für Frauen zwischen 70 und 75 Jahren
- 8 Wieviel Bildschirmzeit ist für Kinder angemessen?

### MEDIZIN + WISSEN

- 10 Neues kombiniertes Krebsmedikament
- 11 Neue Sars-Cov-2 Variante Eris auf dem Vormarsch
- 12 Brustkrebsmonat Oktober: Jede Brustkrebserkrankung ist anders
- 13 Elektrolyte schützen nicht: Einen unliebsamen Kater vermeiden

### MEDIZIN+KLINIK

- 14 **Städtische Kliniken Mönchengladbach**  
Chefarztwechsel in der Frauenheilkunde & Geburtshilfe

### MEDIZIN + WISSEN

- 16 Arthrose: An die Gewichte fertig los!
- 17 Beschwerden in der Körpermitte lindern: Für ein gutes Bauchgefühl

### MEDIZIN+KLINIK

- 18 **Kliniken Maria Hilf**  
Neuer Herzschrittmacher und Wohlfühl-Ambiente

### MEDIZIN + WISSEN

- 20 In fünf Schritten zur Versorgungsplanung
- 21 Die Versorgungslücke ist bekannt - man muss nur etwas dagegen tun
- 22 Die Nase auf natürliche Weise befreien
- 23 Die Grippe wird oft unterschätzt
- 24 Besser hören, mehr leisten
- 25 Sehvermögen im Straßenverkehr
- 26 Die Sehkraft erhalten

### MEDIZIN + PRAXIS

- 27 **Dr. Dr. Lange & Weyel, Dr. Dr. Wysocki**  
Blickfang - Wieder frische und offene Augen

### MEDIZIN + WISSEN

- 28 Zahnpflege ist mehr als Zahnbürste und Zahnseide

### MEDIZIN + PRAXIS

- 279 **Praxis für Zahnheilkunde & Implantologie**  
**Dr. Hartmut Bongartz MSc MSc & Kollegen**  
Implantate gegen Knochenrückgang

### STANDARDS

- 3 Editorial
- 30 Notrufnummern und Adressen, Impressum



Gemeinsam mit Sozialdezernentin Dörte Schall und Oberbürgermeister Felix Heinrichs feierte das Team der Erziehungsberatungsstelle 50 Jahre erfolgreiche Arbeit.

Foto: Stadt MG

## Erziehungsberatungsstelle der Stadt Mönchengladbach

Seit mehr als 50 Jahren Anlaufstelle für Familien unter Druck

### Druck Die Erziehungsberatungsstelle der Stadt Mönchengladbach bietet seit 1972 Beratung und Unterstützung für Familien, Kinder und Jugendliche

Mehr als 900 Familien und Jugendliche wendeten sich im Jahr 2022 an die Erziehungsberatungsstelle der Stadt Mönchengladbach. Bei manchen reichte ein Gespräch, einige brauchten über 30 Treffen, die meisten kamen zwischen zwei- und 15-mal in die Erziehungsberatung. Ihre Gründe und Probleme, allein schwer zu ertragen und zu bewältigen, waren so vielfältig wie das Leben: Überforderung in der Erziehung, Leistungsprobleme in der Schule, Trennung oder Scheidung der Eltern, ganz klassische Probleme wie Sauerkeitserziehung oder Eifersucht auf ein neugeborenes Geschwisterkind. Die Erziehungsberatung der Stadt Mönchengladbach mit ihrem multidisziplinären und vielsprachigen Team steht Familien und Jugendlichen seit 50 Jahren zur Seite. Sie berät, vermittelt und unterstützt, bietet Kurse und kollegiale Beratung an.

Begonnen hat alles mit einem Beschluss des Rates der Stadt Mönchengladbach von 1972: die Verwaltung wurde mit der Planung und dem Bau eines Beratungs- und Diagnosezentrums sowie einer sozial- und heilpädagogischen Bildungsstätte beauftragt. Damit gehörte Mönchengladbach zu den kommunalen Vorreitern auf diesem Gebiet. Zwischen 1972 und 1973 nahmen die Einrichtungen ihre Arbeit auf.

Das Beratungs- und Diagnosezentrum, aufgebaut und bis 2012 geleitet vom Dipl. Psychologen Georg Nölle, war erste Anlaufstelle für Familien, die sozialpädagogische Bildungsstätte bot Beratung für Kitas und Schulen an, aber auch Einzelförderung und Gruppenprogramme mit dem Schwerpunkt der Förderung verhaltensauffälliger Kinder. 2011 wurden beide Einrichtungen zur

Erziehungsberatungsstelle zusammengeführt. Damals wie heute arbeiten Psychologinnen und Psychologen, Sozialpädagoginnen und Sozialpädagogen, unterstützt von Verwaltungskräften, im Beratungsteam.

Das Angebot umfasst heute Beratung in den Räumlichkeiten am Berliner Platz, aber auch weiterhin – und das ist wichtig – mobile Erziehungsberatung in kooperierenden Kitas, Grundschulen und Familienzentren. „Mönchengladbach ist die einzige Kommune mit einem so umfangreichen mobilen Angebot“, betont Banu Gökhan-Bagdatli, seit 2014 Leiterin der Erziehungsberatungsstelle.

„Wir bringen das Beratungsangebot dorthin, wo die Familien sind.“ So können in den 51 Familienzentren der Stadt regelmäßige Sprechstunden angeboten und auch Eltern erreicht werden, die sonst den Weg in die Erziehungsberatung vermutlich nicht finden würden. Nicht nur die Multiprofessionalität, auch die Vielsprachigkeit des Teams wirkt sich positiv aus. „Oft wird zu Hause Deutsch gesprochen, aber Möglichkeit, Türkisch oder Russisch, Englisch oder Französisch zu sprechen, wirkt vertrauensbildend“, weiß Gökhan-Bagdatli. Nach dem Beginn des Ukraine-Krieges konnte auch eine sozialpädagogische Fachkraft für ukrainische Kinder eingestellt werden.

Während das Angebot ursprünglich für sozial schwache Familien konzipiert wurde, wird es heute unabhängig von Bildung oder Einkommen angenommen. „Familien, die sich bei uns Rat bei Erziehungsproblemen geholt haben, kommen auch wieder, wenn beispielsweise eine Scheidung im Raum steht“, erklärt die Leiterin der Erziehungsberatungsstelle. Die mit einer Scheidung einhergehenden Probleme seien häufig sehr komplex und stellten für Kinder eine Form von Dauerstress dar.

Nicht nur Familien, auch Jugendliche suchen Hilfe und Unterstützung bei der Erziehungsberatung. „Ab 14 Jahren können sich Jugendliche allein bei uns anmelden und sie bekommen noch am gleichen Tag ein Angebot“, unterstreicht Banu Gökhan-Bagdatli. Die Corona-Pandemie habe viele Probleme verschärft. „Nach Corona wird unser Angebot von viel mehr Jugendlichen in Anspruch genommen.“ Es sind auch in erster Linie Jugendliche, die das Internet-Beratungsangebot nutzen.

Nach 50 Jahren erfolgreicher Arbeit, die die Beratungsstelle mit einer festlichen Jubiläumsfeier beging, stehen weitere Veränderungen an. Geplant ist die Errichtung eines Zentrums für Familien an der Krefelder Straße, in dem auch die Erziehungsberatung ihren Platz finden wird.

Quelle: Stadt Mönchengladbach

## Höchste Qualität der „erweiterten Notfallversorgung“ in Mönchengladbach bestätigt



Den Zentralen Notaufnahmen (ZNA) der Kliniken Maria Hilf (links) und der Städtischen Kliniken Mönchengladbach „Eli“ (rechts) wurde bei einer Prüfung des Medizinischen Dienstes ein überdurchschnittlich hohes Niveau bescheinigt.



Fotos: Maria Hilf (li), SK MG (re)

**Die gesundheitliche Versorgung hat in Mönchengladbach quantitativ wie qualitativ ein überdurchschnittlich hohes Niveau. Dies belegen die Prüfungsergebnisse des Medizinischen Dienstes (MD) nun auch für das Leistungsangebot der Zentralen Notaufnahmen (ZNA) der Städtischen Kliniken, dem „Elisabeth-Krankenhaus Rheydt, und der Kliniken Maria Hilf. In beiden Häusern freut man sich, dass damit die Erfüllung der bereits gelebten, hohen Standards in der medizinischen Notfallversorgung jetzt anhand der Kriterien des „Gemeinsamen Bundesausschuss“ (G-BA) bestätigt wurde.**

Das Ergebnis mehrtägiger Audits bescheinigt den Häusern nun die „Stufe II“ der sogenannten „erweiterten Notfallversorgung“. Die Klinik für Kinder und Jugendliche am Elisabeth-Krankenhaus Rheydt hat zusätzlich die Prüfung zur Notfallversorgung Kinder erfolgreich bestanden und die Klinik für Neurologie der Kliniken Maria Hilf die zur Schlaganfallversorgung.

„Dieses Prüfergebnis ist das Resultat des Einsatzes unserer Mitarbeiter:innen aus dem ärztlichen- und pflegerischen Dienst, die jeden Tag aufs Neue 24 Stunden ihr Bestes geben, um eine exzellente medizinische Versorgung sicherzustellen. Der Kontrollbericht bescheinigt uns eine Notfallversorgung in der Region Mönchengladbach auf dem höchsten Niveau“, so Thorsten Celary, Geschäftsführer der Städtischen Kliniken Mönchengladbach.

Beide Kliniken haben ihre Organisationsstrukturen und die medizinische Versorgung in den Zentralen Notaufnahmen auf eine bestmögliche Behandlung der Patientinnen und Patienten ausgerichtet und dabei zugleich die hohen Anforderungen für eine Prüfung durch den Medizini-

schen Dienst erfüllt. Im Zuge des Prüfverfahrens sind zum Beispiel folgende Qualitätskriterien zu erfüllen:

Bei jedem Patienten der Zentralen Notaufnahme (ZNA) muss diese eine Behandlungspriorisierung nach einem validierten Ersteinschätzungssystem vornehmen können. Die Versorgung von Notfallpatienten muss überwiegend in der ZNA selbst erfolgen. Sie ist eine räumlich abgegrenzte, fachübergreifende Einheit mit einer eigenständigen, fachlich unabhängigen Leitung. Und die Klinik muss den Nachweis über eine definierte Anzahl von Fachabteilungen und weiteren individuellen Spezialeinheiten, wie beispielsweise Chest Pain Unit, Stroke Unit, Kinderklinik oder Traumazentrum erbringen und über einen Hubschrauberlandeplatz verfügen.

Dr. Paul Schneider, Geschäftsführer der Kliniken Maria Hilf zur erhaltenen Bescheinigung: „Wir freuen uns über die nun erhaltene Bestätigung dazu, dass sich die Patienten aus Mönchengladbach und der Region in den Zentralen Notaufnahmen beider Häuser bestens versorgt wissen dürfen. Gemäß den Anforderungen aus dem Beschluss

des „Gemeinsamen Bundesausschuss“ zum System der Notfallstrukturen stehen hier unter vorbildlichem Einsatz aller Mitarbeitenden auf engem Raum gleich zwei Zentrale Notaufnahmen der Versorgungsstufe II, d.h. zur „erweiterten Notfallversorgung“ zur Verfügung. Damit ist für die Bürger eine weit überdurchschnittliche Versorgungsdichte geschaffen, wie sie nur selten vorzufinden ist.“

„Dass uns die Auditoren die Erfüllung der hohen Qualitätskriterien bescheinigen, ist ein großer Meilenstein für die Städtischen Kliniken. Unsere Investitionen in moderne medizinische Technologien, der Neubau unserer Zentralen Notaufnahme im Jahr 2019 und die kontinuierliche Weiterbildung unseres Personals haben sich ausgezahlt. Die erweiterte Notfallversorgung ist ein wichtiger Bestandteil unseres Versorgungsauftrags“, so Dagmar Villarroel González, Oberärztin in der Zentralen Notaufnahme bei den Städtischen Kliniken Mönchengladbach.

„Die Prüfung ging schon sehr ins Detail inklusive Prüfung aller Qualifikationen und Zusatzbezeichnungen der Ärzte. Aber das über den Anforderungen liegende notfallmedizinische Qualifikationsniveau der Ärzt:innen und Pflegekräfte hat uns schließlich in unserem Kurs bestätigt. Die einen Tag zuvor erfolgreiche Re-Zertifizierung zum einzigen Cardiac Arrest Zentrum der Region hat bei uns somit zu doppelt guten Nachrichten geführt“, freut sich Prof. Dr. med. Sebastian Bergrath, Chefarzt und Leiter der Zentralen Notaufnahme der Kliniken Maria Hilf.

„Unseren Anspruch als Spezialversorger erfüllen wir sowohl für Patienten in akuten, schweren Notfällen und bieten aber auch für Patienten mit „kleineren Alltagsnotfällen“ eine umsichtige Versorgung aus besten Händen.“

Es ist davon auszugehen, dass beide Krankenhäuser hinsichtlich der Reformbestrebungen auf Bundesebene zu den wenigen Krankenhäusern in Deutschland und der Region gehören werden, die aufgrund ihrer Qualitätsmerkmale und Fachabteilungsbreite unter den künftigen Krankenhäusern der Level-Stufe II sind.

**Kliniken Maria Hilf**  
Viersener Straße 450 | 40163 Mönchengladbach  
[www.mariahilf.de](http://www.mariahilf.de)

**Elisabeth-Krankenhaus Rheydt**  
Hubertusstraße 100 | 41239 Mönchengladbach  
[www.sk-mg.de](http://www.sk-mg.de)

## Vom Mammografie-Screening-Programm profitieren bald auch Frauen zwischen 70 und 75 Jahren

**Der Berufsverband der Frauenärzte e.V. (BVF) sieht die Weiterentwicklung des Mammografie-Screening-Programms für 70- bis 74-jährige Frauen positiv. Die Maßnahme ist eine verbesserte Möglichkeit zur Früherkennung von Brustkrebs, die sich auch in diesem Lebensalter als sinnvoll und medizinisch gerechtfertigt darstellt. Sie wird voraussichtlich ab Sommer 2024 umgesetzt. Die gynäkologische Krebsfrüherkennung hat hingegen keine obere Altersgrenze, sie kann und sollte jedes Jahr als Kassenleistung ab dem 20. Geburtstag in Anspruch genommen werden.**

Der Gemeinsame Bundesausschuss (G-BA) hat durch eine Änderung seiner Richtlinien über die Früherkennung von Krebserkrankungen eine wichtige Entscheidung zum Mammografie-Screening-Programm in Deutschland getroffen. Beschlossen wurde eine Ausweitung der Altersgrenze für Teilnehmerinnen bis 75 Jahre – bisher liegt die Grenze bei 69 Jahren.

*„Ab dem Zeitpunkt der Umsetzung können alle Frauen ab 70 Jahren bei einem Screening-Intervall von zwei Jahren bis zu drei weitere Untersuchungen wahrnehmen,“*

berichtet Dr. Klaus Doubek, Präsident des Berufsverbandes der Frauenärzte e.V. (BVF). Früherkennung richtet sich an Menschen ohne Krankheitssymptome. Die Mammografie ist derzeit das einzige in Deutschland zugelassene Röntgenverfahren zur Früherkennung von Krebserkrankungen in einem Screeningprogramm. Eine Nutzen-Risiko-Abwägung ist zentral für die Entscheidung über ihren Einsatz in einer Reihenuntersuchung, ihre Vorteile überwiegen auch in der Altersgruppe zwischen 70 und 75 Jahren.

Der Beschluss zur Ausweitung des Screening-Angebots tritt am 1. Juli 2024 in Kraft, sofern die Rechtsaufsicht des G-BA – das Bundesministerium für Gesundheit – die Entscheidung nicht beanstandet. Vor dem Hintergrund dafür notwendiger Vorbereitungen, plant der G-BA zunächst eine Übergangslösung. Demnach erhalten neu anspruchsberechtigten Frauen vorerst keine persönliche Einladung, können sich aber voraussichtlich ab dem 1. Juli 2024 selbst für einen Untersuchungstermin anmelden.

Keine obere Altersgrenze bei jährlicher gynäkologischer Krebsfrüherkennung

Für die jährliche gesetzliche Krebsfrüherkennung bei Frauenärztinnen und Frauenärzten ist keine obere Altersgrenze vorgesehen. Frauen haben ab dem Alter von 20 Jahren u.a. Anspruch auf eine gezielte Anamnese zur Klärung von Beschwerden, auf eine gynäkologische Untersuchung und eine Untersuchung der genitalen Hautregion sowie bestimmte Untersuchungsverfahren zur Früherkennung von Gebärmutterhalskrebs, die ab dem Alter von 35 Jahren alle

3 Jahre in Kombination von Zytologie (Pap-Test) und HPV-Test vorgenommen werden. Ab dem Alter von 30 Jahren ergänzt eine Tastuntersuchung der Brust die jährliche Früherkennungsuntersuchung. Entscheidend für den Schutz vor Gebärmutterhalskrebs und anderen gynäkologischen Krebserkrankungen des Genitale ist die regelmäßige Teilnahme an der Krebsfrüherkennung auch im höheren Lebensalter.

*„Vorstufen und Frühformen von Gebärmutterhalskrebs werden vor allem bei Frauen im Alter um 35 Jahre festgestellt,“*

erklärt Dr. Doubek.

*„Das mittlere Alter bei der Erstdiagnose von Gebärmutterhalskrebs liegt derzeit bei 55 Jahren.“*

Seit dem Jahr 2020 sollen gesetzlich versicherte Frauen im Alter von 20 bis 65 Jahren von ihrer jeweiligen Krankenkasse regelmäßig über die Möglichkeit zur Teilnahme am Krebsfrüherkennungsprogramm von Gebärmutterhalskrebs informiert werden. Unabhängig von den Anschriften der gesetzlichen Krankenkassen können diese Krebsfrüherkennungsuntersuchungen über das 65. Lebensjahr hinaus jedes Jahr als Kassenleistung in Anspruch genommen werden.

Quelle: Berufsverband der Frauenärzte



100 KILOMETER FUßWEG FÜR EIN MEDIKAMENT.  
DAS GEHT ZU WEIT.

Jede Spende hilft: [www.medeor.de](http://www.medeor.de)  
Die Notapotheke der Welt.





Foto: de.123rf.com/profile\_ternavskaia

## Prävention leistet einen wichtigen Beitrag für eine gesunde Entwicklung des Kindes

„Obwohl inzwischen viele gesundheitliche Risiken des übermäßigen Medienkonsums bei Kindern bekannt sind, wird noch viel zu wenig über Präventionsmaßnahmen gesprochen – sowohl in der Gesellschaft als auch in der Medizin“, sagt Prof. Dr. David Martin, Inhaber des Lehrstuhls für Medizinthorie, Integrative und Anthroposophische Medizin an der UW/H. „Wenn wir einem übermäßigen Medienkonsum in Kindheit und Jugend vorbeugen, können wir einen wichtigen Beitrag für eine gesunde seelische, geistige und körperliche Entwicklung leisten.“

Erarbeitet wurde die Handreichung unter der Leitung der Deutschen Gesellschaft für Kinder- und Jugendmedizin e.V. Die Universität Witten/Herdecke hat dazu eine Expert:innenkommission gebildet und koordiniert. Die Ergebnisse wurden auch mit Patientenvertreter:innen diskutiert.

Die Leitlinie AWMF S2k richtet sich an Familien sowie an Mediziner:innen, Ärzt:innen und Psychiater:innen, die Kinder und Jugendliche behandeln. Zudem soll sie übergeordneten Organisationen wie Krankenkassen, Schulen, Kindergärten, Jugend-, Schul- und Versorgungsämtern, Erziehungsberatungsstellen oder anderen Personen und Einrichtungen, die sich mit Fragen zu Kindergesundheit und Kindeswohl auseinandersetzen, Orientierung geben.

Neben der Langversion für das Fachpublikum fasst eine Kurzversion die wichtigsten Punkte für Erziehungsberechtigte zusammen. Beide Versionen stehen auf der Internetseite der Arbeitsgemeinschaft der Wissenschaftlichen Medizinischen Fachgesellschaften (AWMF) zur Verfügung:

<https://register.awmf.org/de/leitlinien/detail/027-075>

Quelle: Universität Witten / Herdecke

## Wie viel Bildschirmzeit ist für Kinder angemessen?

Eine neue Leitlinie, die unter Beteiligung der Uni Witten/Herdecke entstanden ist, gibt Tipps für einen optimalen Umgang mit Bildschirmmedien im Alltag.

Wie lange darf mein Kind fernsehen, vor dem Computer sitzen oder mit dem Smartphone spielen? Diese und ähnliche Fragen stellen sich Familien im Alltag häufig. Um Orientierung im Umgang mit Bildschirmmedien zu bieten, haben die Deutsche Gesellschaft für Kinder- und Jugendmedizin e.V. (DGKJ) und die Universität Witten/Herdecke (UW/H) nun eine neue Leitlinie veröffentlicht. Sie gibt praktische Tipps und hat zugleich einen präventiven Charakter.

Für Kinder zwischen 3 und 6 Jahren empfehlen die Expert:innen beispielsweise, während der Bildschirminutzung eine Sand- oder Stoppuhr laufen

zu lassen. Denn viele Kinder merken nicht, wie viel Zeit sie an den Geräten verbringen. Alternativ trägt die Begrenzung der Nutzung auf einzelne Tage dazu bei, Gewohnheiten zu vermeiden. Bei älteren Kindern, die bereits eigene Konsolen besitzen, kann es hilfreich sein, die Geräte nach dem Spielen im Schrank aufzubewahren – getreu dem Motto: Aus den Augen, aus dem Sinn. Insgesamt umfasst die Leitlinie 55 verhaltenspräventive Empfehlungen zur Nutzung von Bildschirmmedien. Darüber hinaus beschreibt sie Möglichkeiten, wie Eltern und Ärzt:innen mit übermäßiger Nutzung umgehen können, und geht auf präventive Maßnahmen in Zeiten von digitalem Fernunterricht ein.

# HINDENBURGER

DIE BESTEN SEITEN VON MÖNCHENGLADBACH & RHEYDT



Jeden Monat neu.  
Gedruckt, online und als Digitalausgabe

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







**Löwenkinder**<sup>®</sup>  
Verein zur Unterstützung krebskranker Kinder e. V.

Helpen Sie krebs- und chronisch kranken Kindern!

**BRÄUCHEN SIE HILFE?**  
Sprechen Sie uns an oder geben Sie unsere Adresse an betroffene Familien weiter!

**WIR KÖNNEN HELFEN ...**  
... Ihnen Kontakte zu vermitteln, damit Sie schnellstmöglich Unterstützung erhalten.

**WIR UNTERSTÜTZEN ...**  
... und betreuen krebs- und chronisch kranke Kinder, deren Eltern und Familien.

**... regionale Krankenhäuser und Pflegeeinrichtungen, die erkrankte Kinder und Jugendliche behandeln.**  
... ausgesuchte Krebsforschungsprojekte.

**Spendenkonto: Sparkasse Krefeld**  
**IBAN DE 7832 0500 0000 1300 1300**

Große Bruchstraße 36 • 41747 Viersen  
Tel. +49 (0) 21 62 - 153 20  
info@loewenkinder-viersen.de  
**www.loewenkinder-viersen.de**

Jetzt auch mit **PayPal** spenden!



**»Volksverein Mönchengladbach«**  
gemeinnützige Gesellschaft gegen Arbeitslosigkeit mbH<sup>®</sup>

Möbel und geprüfte E-Geräte  
Kleinfurnituren  
Kleidung  
Rapsöl

Glas Keramik Hausrat  
Wir sind familienfreundlich!  
**Familienkarte**  
Meine Stadt. Meine Familie.  
mg+ MÖNCHENGLADBACH  
Wir sind Partner der Familienkarte!

**second hand 6 mal in unserer Stadt**

**Möbelhalle:**  
Geistenbecker Str. 107  
41199 MG-Geistenbeck

**Kleiderläden:**  
Geistenbecker Str. 118  
41199 MG-Geistenbeck  
St. Helena-Platz 7  
41179 MG-Rheindahlen  
Eickener Str. 141-147  
41063 MG-Eicken  
Roermonder Str. 56-58  
41068 MG-Waldhausen  
Dünner Str. 173  
41066 MG-Neuwerk

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

**Zentrale:**  
**02166 671 16 00**

**teilen macht reich**

Bücher Spiele CDs  
Accessoires

**www.volksverein.de**

Good fürs Herz.  
**Deutsche Herzstiftung**

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



Messen!  
Verbessern!  
Lernen!

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

STIFTUNG DEUTSCHE SCHLAGANFALL HILFE

**JEDER SCHLAGANFALL IST EIN NOTFALL!**  **112!**

**Kennen Sie die Symptome eines Schlaganfalls?**  
Tritt eines dieser Symptome plötzlich auf, zögern Sie keine Minute und wählen Sie sofort den Notruf 112!

Sehstörung  
Sprach-, Sprachverständnisstörung  
Lähmung, Taubheitsgefühl  
Schwindel mit Gangunsicherheit  
Sehr starker Kopfschmerz

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

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

Weitere Informationen:  
Telefon: 05241 9770-0  
schlaganfall-hilfe.de





Foto: de.123rf.com/profile\_kkolosov

## Kombiniertes Krebsmedikament

Potente Krebswirkstoffe vereint in einem einzigen, auf mehrere Ziele gerichteten Molekül

Um eine Krebserkrankung erfolgreich zu bekämpfen, werden in der Regel mehrere, unterschiedlich wirkende Medikamente eingesetzt. Eine Forschungsgruppe hat nun drei bewährte hochpotente Wirkstoffe zu einem einzigen Molekül verknüpft, das in den Tumorzellen aktiviert wird. Das Dreifachpräparat war wirkungsvoller und nebenwirkungsärmer als die einzelnen oder auch als Mischung verabreichten Medikamente, heißt es in der Studie, die in der Zeitschrift *Angewandte Chemie* veröffentlicht wurde.

Moderne Krebstherapien bekämpfen Tumoren in der Regel über mehrere Mechanismen. Bei den gängigen Kombinationstherapien kommt in der Regel ein ganzer Medikamentencocktail zum Einsatz, um die größtmögliche Wirkung zu erzielen. Viele Medikamente zu verabreichen, ist jedoch für den Körper eine große Belastung. Die Forschungsteams von Dan Gibson von der Hebrew University of Jerusalem (Israel) und Victor Brabec von der Czech Academy of Sciences in Brno (Tschechien) haben nun die Aktivität mehrerer Wirkstoffe in einer einzigen Medikamentenvorstufe bündeln können. Das hat entscheidende Vorteile, wie Gibson argumentiert: „Ein

einziges Propharmakon mit mehreren, kombinierten Wirkstoffen zeigt nur ein pharmakokinetisches Verhalten, und auch das Toxizitätsprofil ist unterschiedlich.“

In die kombinierte Medikamentenvorstufe gingen die bewährten Wirkstoffe Oxaliplatin, Doxorubicin und Gemcitabin ein. Sie wirken durch Schädigung des Erbguts der Krebszellen, die sich dann nicht mehr vermehren können, und stimulieren gleichzeitig die Krebszellbekämpfung durch das körpereigene Immunsystem. „Unser Ziel ist es, platinbasierte Propharmaka herzustellen, die zwei oder drei von der FDA zugelassene Wirkstoffe freisetzen, die zusammen zur Behandlung einer bestimmten Indikation eingesetzt werden,“ erläutert Gibson das Vorgehen.

Über zwei verschiedene Linker-Typen verknüpften die Forschenden die organischen Wirkstoffmoleküle mit dem Oxaliplatin, das Platin im Molekülzentrum enthält, und erhielten somit ein Dreifachpräparat. Dabei waren die Linker zwischen den einzelnen Wirkstoffvorstufen „selbstverbrennend“ – das heißt, sie waren so gewählt, dass sie zunächst eine feste Verknüpfung schaf-

fen, sich aber unter den reduzierenden Bedingungen der Tumorzellen rasch auflösen.

Das kombinierte Präparat stoppte im Zellmodell und in tumorbelasteten Mäusen die Krebsentwicklung deutlich besser als die einzelnen Wirkstoffe oder auch deren Mischung. Gleichzeitig waren die Nebenwirkungen geringer, und die Selektivität für Krebszellen war höher. Die Gestaltung der Linker habe dabei den größten Anteil am Erfolg: „Die beeindruckende biologische Aktivität ist auf das richtige Design der selbstverbrennenden Linker zurückzuführen. Diese lösen sich von alleine auf und setzen die drei Wirkstoffe in ihrer aktiven Form frei. Damit haben wir für jedes Molekül die besten Eigenschaften.“

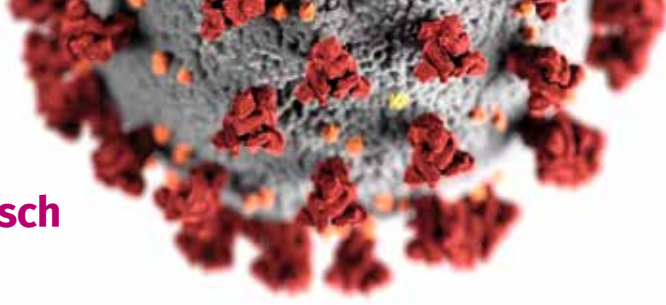
Quelle:

*Angewandte Chemie*: Presseinfo 40/2023

Autor/-in:  
Dan Gibson, Hebrew University of Jerusalem (Israel)  
Originalartikel:  
<https://onlinelibrary.wiley.com/doi/10.1002/ange.202310774>  
<https://onlinelibrary.wiley.com/doi/10.1002/ange.202310774>

# Neue SARS-CoV-2-Variante Eris auf dem Vormarsch

Variante EG.5.1 kann neutralisierenden Antikörpern besser entkommen



**Es herrscht ein ständiger Wettkampf zwischen Virus und Immunsystem: Infolge von Impfung oder Infektion produziert unser Immunsystem Antikörper, die sich an das Spike-Protein von SARS-CoV-2 heften und so verhindern, dass das Virus in Zellen eindringen und sich vermehren kann. Als Gegenmaßnahme entwickelt das Virus Mutationen, welche bewirken, dass Antikörper weniger gut an das Spike-Protein binden können. Seit Mai 2023 ist die als Eris bezeichnete EG.5-Linie von SARS-CoV-2 weltweit auf dem Vormarsch und wurde Anfang August von der Weltgesundheitsorganisation (WHO) als „Virusvariante von Interesse“ eingestuft. Bislang war jedoch unklar, was die Ursache für die steigende Verbreitung von Eris ist. Wissenschaftler\*innen vom Deutschen Primatenzentrum – Leibniz-Institut für Primatenforschung in Göttingen haben jetzt die Eigenschaften der Eris-Unterlinie EG.5.1 untersucht. Die Forschenden stellten fest, dass EG.5.1 nicht infektiöser ist als ihre Vorgänger, das heißt, sie kann Wirtszellen nicht effektiver befallen. Allerdings kann EG.5.1 neutralisierenden Antikörpern besser entkommen als andere derzeit zirkulierende SARS-CoV-2-Linien und hat somit einen Vorteil bei der Infektion von Personen, deren Immunsystem nach Impfung oder Infektion neutralisierende Antikörper gebildet hat (The Lancet Infectious Diseases).**

Nach anstrengenden Jahren der Pandemie mit mehreren Infektionswellen, ausgelöst von immer neuen Virusvarianten und entsprechenden Hospitalisierungsraten hat sich die Situation mittlerweile deutlich gebessert. Große Infektionswellen außerhalb der nasskalten Jahreszeit bleiben aus. Dieser Erfolg geht zu einem großen Teil auf die rasante Entwicklung von Impfstoffen zurück. Viele Menschen konnten gegen SARS-CoV-2 immunisiert werden. Auffrischungsimpfungen mit angepassten Impfstoffen, sogenannte Booster-Impfungen, sowie Infektionen von geimpften Personen mit aktuell zirkulierenden Virusvarianten haben unser Immunsystem zusätzlich trainiert, so dass es auch neu auftretende Virusvarianten in die Schranken weisen kann.

## **Virus-Varianten: Mutationen im Spike-Protein können neutralisierende Antikörper „abschütteln“**

Ein Teil unseres Immunschutzes beruht auf neutralisierenden Antikörpern, die nach Impfung oder Infektion von den Zellen unseres Immunsystems gebildet werden. Neutralisierende Antikörper heften sich an das Spike-Protein von SARS-CoV-2 an und verhindern so, dass das Virus in unsere Zellen eindringen kann. Man spricht hierbei auch von Neutralisation. Ein 100-prozentiger Schutz vor einer SARS-CoV-2-Infektion ist allerdings trotzdem nicht gegeben, da auch SARS-CoV-2 sich verändern kann. So entstehen immer wieder mutierte Virusvarianten, welche die Fähigkeit erlangen können, den neutralisierenden Antikörpern zumindest teilweise auszuweichen. Dieser Prozess wird auch als Antikörperflucht bezeichnet und beruht darauf, dass Mutationen im Spike-Protein bewirken, dass die neutralisierenden Antikörper nicht mehr optimal binden können. „Außerdem

können Mutationen die Übertragbarkeit von SARS-CoV-2-Varianten verbessern, indem sie zum Beispiel die Bindung des Spike-Proteins an den zellulären Rezeptor ACE2 verbessern“, sagt Markus Hoffmann, Infektionsforscher am Deutschen Primatenzentrum.

## **Mutationen im Spike-Protein der Eris-Unterlinie EG.5.1 erhöhen die Fähigkeit zur Antikörperflucht**

Seit Mai 2023 ist die SARS-CoV-2-Linie EG.5, inklusive ihres Abkömmlings EG.5.1, in vielen Ländern auf dem Vormarsch. Die von der Weltgesundheitsorganisation (WHO) als „Virusvariante von Interesse“ eingestufte Linie wird auch als Eris bezeichnet, benannt nach der griechischen Göttin des Chaos und der Zwietracht. Obwohl dieser Name unheilvoll klingen mag, so gibt es derzeit keinen Hinweis darauf, dass Infektionen mit EG.5 und EG.5.1 vermehrt zu schwereren Erkrankungen führen. Allerdings ist noch unklar, was die Ursache für die steigende Verbreitung von EG.5 und EG.5.1 ist. Ein Team aus Wissenschaftler\*innen vom Deutschen Primatenzentrum – Leibniz-Institut für Primatenforschung in Göttingen, der Medizinischen Hochschule Hannover und der Friedrich-Alexander-Universität Erlangen-Nürnberg hat die Eris-Unterlinie EG.5.1 untersucht. „Wir haben Hinweise darauf gefunden, dass eine erhöhte Fähigkeit zur Antikörperflucht die wahrscheinliche Ursache für die verstärkte Ausbreitung von Eris ist“, sagt Markus Hoffmann, Leiter der Studie.

„Wir haben getestet, wie gut die Eris-Unterlinie EG.5.1 in Zellen eindringen kann und wie effizient sie von Antikörpern im Blut von geimpf-

ten Personen ohne SARS-CoV-2-Infektion sowie von geimpften Personen mit SARS-CoV-2-Infektion neutralisiert wird. Dabei haben wir festgestellt, dass EG.5.1 im Vergleich zu anderen aktuell zirkulierenden SARS-CoV-2-Linien keinen Vorteil bei der Infektion von Wirtszellen besitzt. Im weiteren Verlauf der Untersuchungen zeigte sich allerdings, dass EG.5.1 weniger gut von Antikörpern neutralisiert wird, welche im Blut von geimpften beziehungsweise geimpften und infizierten Personen vorhanden waren“, erklärt Lu Zhang, Erstautorin der Studie. Die Versuche wurden aus Sicherheitsgründen nicht mit infektiösen Viren, sondern mit im Labor hergestellten, nicht-vermehrungsfähigen Viruspartikeln, sogenannten Pseudoviren, durchgeführt.

„Zusammenfassend lassen unsere Ergebnisse den Schluss zu, dass der Vormarsch von EG.5 und seinen Unterlinien vorrangig auf Antikörperflucht beruht und nicht auf einer verbesserten Infektion von Wirtszellen. Der Anstieg bei Fähigkeit zur Antikörperflucht ist allerdings eher moderat und mitnichten ausreichend, um unsere Basisimmunität komplett zu unterwandern“, kommentiert Studienleiter Markus Hoffmann das Ergebnis der Untersuchungen.

## **Angepasste Impfstoffe sollten auch gegen EG.5 und seine Unterlinien wirksam sein**

Im Herbst dieses Jahres werden neuangepasste SARS-CoV-2/COVID-19-Impfstoffe zum Einsatz kommen, die auf Basis der weitverbreiteten XBB.1.5-Linie von SARS-CoV-2 hergestellt wurden. Nun besteht die Frage, ob diese Impfstoffe auch gegen EG.5 und seine Unterlinien wirksam sein werden. „Da es sich bei Eris um einen Abkömmling der nahverwandten XBB.1.9-Linie handelt und die verschiedenen XBB-Unterlinien untereinander nur geringfügige Unterschiede aufweisen, ist davon auszugehen, dass die neuangepassten Impfstoffe auch gegen EG.5 und seine Unterlinien wirksam sein werden. Eine Erst- beziehungsweise Auffrischungsimpfung, insbesondere für Risikogruppen und ihre Angehörigen, ist daher ratsam“, schließt Stefan Pöhlmann, Leiter der Abteilung Infektionsbiologie am Deutschen Primatenzentrum.

Quelle: Deutsches Primatenzentrum  
Leibniz-Institut für Primatenforschung

Originalpublikation: Lu Zhang, Amy Kempf, Inga Nehlmeier, Anne Cossmann, Alexandra Dopfer-Jablonka, Metodi V. Stankov, Sebastian R. Schulz, Hans-Martin Jäck, Georg M. N. Behrens, Stefan Pöhlmann, Markus Hoffmann (2023): Neutralisation sensitivity of SARS-CoV-2 lineages EG.5.1 and XBB.2.3. The Lancet Infectious Diseases DOI: [https://doi.org/10.1016/S1473-3099\(23\)00547-9](https://doi.org/10.1016/S1473-3099(23)00547-9)



In Deutschland erkranken pro Jahr etwa 70.000 Frauen und 700 Männer an Brustkrebs. Im Durchschnitt erkranken Frauen im Alter von 64 Jahren, jedoch sind auch etwa drei von zehn Frauen bei der Diagnosestellung jünger als 55 Jahre.

Foto: DJD/www.brustkrebs.de/her2/FreePik Company S.L.

## Jede Brustkrebserkrankung ist anders

Brustkrebsmonat Oktober: Neue Entwicklungen in der Tumordiagnostik machen Mut

Seit 1985 ist der zehnte Monat des Jahres offizieller Brustkrebsmonat. In Deutschland erkranken pro Jahr etwa 70.000 Frauen und 700 Männer an Brustkrebs. Im Durchschnitt erkranken Frauen im Alter von 64 Jahren, jedoch sind auch etwa drei von zehn Frauen bei der Diagnosestellung jünger als 55 Jahre. Bei Männern ist eine Erkrankung vor dem 60. Lebensjahr sehr selten. Bei ihnen beträgt das Alter bei Diagnosestellung im Schnitt 72 Jahre. Dank neuer Entwicklungen und Fortschritten in der Therapie haben sich die Überlebenschancen von Betroffenen deutlich verbessert.

### Betroffene profitieren von spezifischer Therapie

Jede Brustkrebserkrankung ist individuell. Für die Behandlung ist es daher wichtig, die biologischen Eigenschaften der Tumorzellen zu verstehen. Ein zentraler Bestandteil der Brustkrebsuntersuchung ist die Bestimmung des Rezeptorstatus. Der Wachstumsfaktor-Rezeptor Typ 2 (HER2) befindet sich auf der Oberfläche von Tumorzellen

und regt die Krebszelle zur Teilung an. Eine erhöhte Aktivität trägt wesentlich zum Tumorwachstum und möglicherweise auch zur Metastasierung bei. HER2 wurde Ende der 1990er-Jahre als erster Biomarker bei Brustkrebs identifiziert. Durch diese Entdeckung konnten Patientinnen und Patienten, bei deren Tumoren eine große Anzahl an HER2 nachgewiesen wurde und die damit als HER2-positiv eingestuft wurden, erstmals vom Einsatz einer spezifischen gegen HER2 gerichteten Therapie profitieren. Voraussetzung, um herauszufinden, welche Therapie für welche Patientin infrage kommt, ist ein von Pathologen erstellter histologischer und immunhistochemischer Befund. Dieser gehört heute standardmäßig zu jeder Untersuchung bei neu diagnostizierten Patienten.

### Zweiter Blick bei Tumordiagnostik lohnt sich

Bisher wurde das Tumorgewebe in HER2-positiv und HER2-negativ eingeteilt. Neu hinzugekommen ist der „HER2-low“-Status, das heißt, die

Tumore weisen eine niedrige HER2-Expression auf. Dieser Expressionsstatus betrifft etwa 50 Prozent aller Brustkrebs-Patienten. Daher kann es sinnvoll sein, den Status genauer oder neu zu bestimmen. Denn: Je nach Anzahl an HER2-Rezeptoren kann der Einsatz einer zielgerichteten Therapie in Erwägung gezogen werden.

Unter [www.brustkrebs.de/her2](http://www.brustkrebs.de/her2) gibt es mehr Infos zur Bedeutung des Status, wie eine Testung funktioniert, wann ein erneuter Test sinnvoll ist und an wen sich Betroffene wenden können. Dazu bietet die Website Checklisten fürs Arztgespräch. Eine genaue Definition des Status spielt eine zentrale Rolle, damit Patienten von einer spezifisch auf die jeweilige Erkrankung zugeschnittenen Behandlung profitieren können. Denn Wissen und ein besseres Verständnis können beim Umgang mit der Erkrankung helfen.

Quelle: DJD



Foto: de.123rf.com/profile\_lightfieldstudios

# Einen unliebsamen Kater vermeiden

Elektrolyte schützen nicht vor den Folgen von Alkoholgenuss

Nach einer ausgedehnten Feier-Nacht wartet am folgenden Morgen möglicherweise ein unangenehmer Kater. Manche Menschen schwören auf Elektrolyte nicht nur als Heilmittel gegen den Kater, sondern sogar zur Vorbeugung. Arzneimittel mit Elektrolyten sind jedoch für Personen mit gesundheitlichen Beschwerden, beispielsweise Durchfallerkrankungen, konzipiert. Wie alle Arzneimittel dürfen auch Elektrolyte nur für die zugelassenen Anwendungsgebiete eingesetzt werden. Daher sollten Elektrolyte als Mittel gegen die Auswirkungen einer ausgelassenen Nacht nicht verwendet werden. Dieser unsachgemäße Gebrauch führt auch zu Lieferengpässen, was zur Folge hat, dass Patienten, die aus medizinischer Sicht Elektrolyte benötigen, nicht versorgt werden können, betont Ursula Funke, Präsidentin der Landesapothekerkammer Hessen.

## Was hilft gegen einen Kater?

Elektrolyte aus der Apotheke vor Ort helfen zwar bei der Wiederherstellung des Gleichgewichts von Mineralstoffen und des Flüssigkeitshaushalts

im Körper. Gleichwohl sind klassische Hausmittel auch wirksam. Elektrolyte, essentielle Mineralien, finden sich nicht nur in Mineralwasser, sondern auch in Säften wie Apfel- oder Orangensaft sowie in Sportgetränken. Es empfiehlt sich, bei einem Kater solche Getränke in angenehmen Mengen zu trinken. Zudem sind Bananen eine natürliche Quelle für Elektrolyte. Bei starkem Unwohlsein nach dem Feiern können salzige Speisen und kohlenhydratreiche Lebensmittel hilfreich sein. Eine Laugenbrezel begleitet von Mineralwasser ist eine empfehlenswerte Mahlzeit, um den Kater zu mildern. Wer eine Kopfschmerztablette braucht, sollte sich in der Apotheke vor Ort beraten lassen, welches Präparat am wenigsten die durch den Alkohol strapazierte Leber belastet.

## Wie kann man einem Kater vorbeugen?

Um einem Kater vorzubeugen ist es keine Option, vor dem Alkoholkonsum Elektrolyte einzunehmen. Denn solange der Haushalt an Mineralstoffen und Flüssigkeit ausgeglichen ist, macht es keinen Sinn, zusätzliche Elektrolyte aufzunehmen. Das beste

Mittel gegen einen Kater ist, Alkohol wenn überhaupt, in Maßen zu genießen. Da Alkohol dem Körper Flüssigkeit entzieht, ist es empfehlenswert, neben einem Glas Wein jeweils ein Glas Mineralwasser zu trinken.

## Elektrolyte bei Durchfallerkrankungen

Wer von einer Magen- und Darmerkrankung mit Durchfall betroffen ist, sollte sich in der Apotheke vor Ort beraten lassen. Oft hilft es, dem Verdauungstrakt durch eine Diät aus Mineralwasser, Tee und Zwieback Entlastung zu verschaffen. Kapseln mit der Arznei-Hefe *Saccharomyces boulardii* helfen sehr gut, um die Darmgesundheit wiederherzustellen. Für Betroffene, die mit sehr starkem Durchfall und dem daraus resultierenden erheblichen Flüssigkeitsverlust zu kämpfen haben, bieten Elektrolyte eine wertvolle Unterstützung, indem sie dem Körper wichtige Mineralien zuführen. Um den deutlichen Wasserverlust auszugleichen, den der Körper erfährt, ist eine großzügige Flüssigkeitsaufnahme ratsam.

Quelle: Landesapothekerkammer Hessen



(v. l.): Dr. Harald Lehnen, Chefarzt der Geburtshilfe & Frauenheilkunde SKMG, mit seinem Nachfolger Dr. René Bogesits-Aufschneider.

## CHEFARZT-WECHSEL IN DER FRAUENHEILKUNDE & GEBURTSHILFE DER STÄDTISCHEN KLINIKEN MÖNCHENGLADBACH

**N**ach einer herausragenden Karriere von 29 Jahren als Chefarzt der Frauenheilkunde & Geburtshilfe der Städtischen Kliniken Mönchengladbach trat Dr. Harald Lehnen am 30. Juni 2023 seinen wohlverdienten Ruhestand an. Er wurde im Borussia-Park von zahlreichen Gästen aus der Politik, dem Gesundheitswesen sowie von Freunden und Familie gebührend verabschiedet. „Dr. Lehnen hat während seiner beeindruckenden Amtszeit ein Vermächtnis geschaffen, das weit über die Grenzen Mönchengladbachs hinausreicht. Wir danken ihm für sein beispielhaftes Engagement und seine außergewöhnlichen Leistungen. Zugleich freuen wir uns, Dr. René Bogesits Aufschneider als neuen Chefarzt in dieser bedeutenden Position willkommen zu heißen“, so Bernd Meisterling-Riecks, Aufsichtsratsvorsitzender der Städtischen Kliniken.

„Seit seinem Amsantritt im Jahr 1994 hat Dr. Lehnen mit seinem Team unermüdlich daran gearbeitet, die Frauenheilkunde und Geburtshilfe auf höchstem Niveau zu etablieren und kontinuierlich weiterzuentwickeln. Ich bin ihm sehr dankbar dafür, dass er das Eli zur geburtenstärksten Klinik in NRW und zu einem echten Vorreiter in der Geburtshilfe gemacht hat“, so Geschäftsführer Thorsten Celary. Dr. Lehnen hat sich durch seine außergewöhnliche Hingabe

und Fürsorge für das Wohlbefinden und die Gesundheit der Patientinnen sowohl den Respekt als auch die Anerkennung von Mitarbeiter:innen des Elisabeth-Krankenhauses Rheydt und der Patientinnen selbst verdient.

Die Abteilung für Frauenheilkunde und Geburtshilfe hat unter der Leitung von Dr. Lehnen eine beispiellose Entwicklung erfahren und sich zu einer führenden medizinischen Klinik in der Re-

gion entwickelt. Er brachte unter anderem die gynäkologische Onkologie, die Dysplasiesprechstunde, die Inkontinenzbehandlung mit zertifizierter Kontinenzberatung, die Dopplersonografie, die Pränataldiagnostik und die minimal invasive Chirurgie entscheidend auf den Weg. „Mit einem lachenden und einem weinenden Auge verabschiede ich mich nach 29 erfüllten Jahren von meiner Position als Chefarzt“, sagt Dr. Lehnen. „Ich bin dankbar für die vielen wunder-

baren Menschen, die ich während meiner Zeit hier kennenlernen durfte, und stolz auf das, was wir gemeinsam erreicht haben. Die Städtischen Kliniken Mönchengladbach werden immer einen besonderen Platz in meinem Herzen haben.“

Als Nachfolger von Dr. Lehnen tritt Dr. René Bogesits Aufschneider die Position des Chefarztes der Frauenheilkunde und Geburtshilfe an. Er ist ein hochqualifizierter und erfahrener Experte, der über umfangreiche Erfahrungen in der Gynäkologie und Geburtshilfe verfügt. Seine medizinische Expertise, sein Engagement für die Patientinnen und sein Streben nach exzellenter Versorgung zeichnen ihn aus. „Ich freue mich sehr, die bereits gut aufgestellte Klinik von Dr. Lehnen übernehmen zu dürfen. Zusammen mit dem schon bestehenden, erstklassigen und motivierten Team, möchte ich die Versorgung der Patientinnen im Bereich der Geburtshilfe auf diesem hohen Niveau halten und stärken. Darüber hinaus ist eines unserer großen Ziele für die Zukunft, die gynäkologische Onkologie noch weiter auszubauen. Auch die bereits vorhandene roboter-assistierte Chirurgie soll dabei eine bedeutende Rolle spielen“, so Dr. René Bogesits Aufschneider.

Bogesits Aufschneider war seit 2021 und bis zuletzt geschäftsführender Oberarzt für Gynäkologie und Geburtshilfe im Florence-Nightingale-Krankenhaus der Kaiserswerther Diakonie unter Chefarzt Prof. Dr. Björn Lampe. Die Frauenklinik der Kaiserswerther Diakonie verfügt über eine exzellente Geburtshilfe und ist auch ein Perinatalzentrum der Stufe Level 1 mit jährlich über 3000 Geburten, sie liegt damit auf Platz 2 der Geburtenstatistik in ganz Nordrhein-Westfalen. Der zukünftige Chefarzt der Geburtshilfe im Eli erwarb dort die Schwerpunktbezeichnung der gynäkologischen Onkologie und sammelte in dem zertifizierten Krebszentrum der Diakonie umfassende Erfahrungen. Die Europäische Fach-

gesellschaft European Society of Gynaecological Oncology (ESGO) hat die Klinik zuletzt gleich zweifach als „Europäische Ausbildungsklinik für Frauenheilkunde“ und erstmals als eine von dreien in Deutschland als „Center of Excellence“ für die operative Behandlung des Eierstockkrebses ausgezeichnet.

Neben der gynäkologischen Onkologie liegen seine Schwerpunkte in der minimal-invasiven Chirurgie, in der Therapie von Deszensus und Inkontinenz, in der Betreuung von Risikoschwangerschaften sowie dem OP- und Klinik-Management. Darüber hinaus war er verantwortlich für die Betreuung des Genitalkrebszentrums. Der gebürtige Hamelner studierte an der Heinrich-Heine-Universität zu Düsseldorf Humanmedizin und arbeitete seit 2014 als Assistenzarzt sowie anschließend als Oberarzt in der Frauenklinik der Kaiserswerther Diakonie. Neben seiner Zusatzbezeichnung für den Schwerpunkt gynäkologische Onkologie verfügt Bogesits Aufschneider unter anderem über verschiedene Ultraschall-Qualifikationen und Weiterbildungen im Bereich der gynäkologischen Endoskopie.

Doch Dr. René Bogesits Aufschneider ist nicht nur ein herausragender Mediziner, sondern in seiner Freizeit auch ein begnadeter Fußballspieler. Seit 2015 engagiert er sich als Fußballspieler und Co-Trainer der deutschen Ärztemannschaft e.V. Er nahm unter anderem an Weltmeisterschaften in Spanien, Österreich, Tschechien und Mexiko teil. Den Teamspirit und den Mannschaftsgedanken wünscht er sich auch für sein medizinisches Team: Eine optimale medizinische Versorgung der Patient:innen kann seiner Meinung nach nur gewährleistet werden, wenn Hebammen, Pflegekräfte, Facharztabteilungen (wie Pädiatrie, Chirurgie, u. a.) sowie niedergelassene Gynäkolog:innen vor Ort im Team eng zusammenarbeiten. Auf die Arbeit im „Eli“ freut sich Bogesits Aufschneider von Herzen!



Fotos: Zoé Degen (Monsters of Media)

(v. l.): Thorsten Celary, Geschäftsführer SKMG, Bernd Meisterling-Riecks, Aufsichtsratsvorsitzender SKMG, Dr. Harald Lehnen, bisheriger Chefarzt Frauenheilkunde & Geburtshilfe SKMG, Dr. René Bogesits Aufschneider, neuer Chefarzt Frauenheilkunde & Geburtshilfe SKMG, Prof. Dr. Björn Lampe, Chefarzt der Klinik für Gynäkologie und Geburtshilfe Florence-Nightingale-Krankenhaus Diakonie Kaiserswerth, und Dr. Harald Löw, Ärztlicher Direktor und Chefarzt Unfall- und Gelenkchirurgie SKMG.



## Städtische Kliniken Mönchengladbach

Akademisches Lehrkrankenhaus der  
Heinrich-Heine-Universität Düsseldorf

Elisabeth-Krankenhaus Rheydt  
Hubertusstraße 100  
41239 Mönchengladbach

Tel.: 02166 - 394 -0  
[www.sk-mg.de](http://www.sk-mg.de)



Foto: Städt. Kliniken MG (Bauch/Lässig)

### Über die Städtischen Kliniken Mönchengladbach

In den Städtischen Kliniken Mönchengladbach, dem Elisabeth-Krankenhaus, werden pro Jahr rund 80.000 Patient:innen mit modernsten Verfahren ambulant und stationär behandelt.

Die Ausstattung mit Medizintechnik der jüngsten Generation sorgt dafür, dass das Eli für viele innovative Operationsmethoden führend in der Region ist. Systematische Kooperationen wie beispielsweise mit der Uni-Klinik Düsseldorf tragen zum hohen Standard bei.

Die Klinik legt großen Wert darauf, aus ihren 1.800 Mitarbeiter:innen ein echtes Team zu formen. Respekt, Verantwortung und Freundlichkeit sind grundlegend: unter den Mitarbeitern und gegenüber den Patienten.

Das Elisabeth-Krankenhaus ist einer der größten Arbeitgeber in Mönchengladbach. Es versteht sich als verwurzelter Teil der Region und pflegt daher den Austausch mit Institutionen, Vereinen und Unternehmen der Stadt.



Training mit Gewichten stärkt die gelenkumgebende Muskulatur und kommt daher auch Arthrosepatienten zugute.

Foto: DJD/CH-Alpha-Forschung/GR/peopleimages.com - stock.adobe.com

## An die Gewichte, fertig, los

Menschen mit Arthrose profitieren auch von Krafttraining

Im Laufe des Alterns wird die Knorpelschicht dünner und rauer und die Gleitfähigkeit nimmt ab, wodurch es mit der Zeit fast immer zu einer altersbedingten Abnutzung der Gelenke kommt. Eigentlich denkt man bei Arthrose eher an sanfte und wenig belastende Bewegungsformen wie Schwimmen, Walken oder Radfahren. Grundsätzlich ist das schon richtig, denn diese sorgen dafür, dass die Gelenkschmiere, die den Knorpel ernährt, gleichmäßig im Gelenk verteilt wird. Allerdings profitieren die Gelenke ebenfalls vom Sport mit Gewichten. So hat eine Analyse verschiedener Studien ergeben, dass progressives Krafttraining bei älteren Betroffenen nicht nur die Kraft und Funktion der unteren Extremitäten steigerte, sondern auch eine deutliche Schmerzreduktion bewirkte. Auch die Leistungsfähigkeit etwa beim Treppensteigen sowie die Balance werden verbessert.

### Gelenke von innen und außen stärken

Grund genug, um gerade zur kühleren Jahreszeit – wenn Outdoor-Sportarten weniger angesagt sind – im Fitnessstudio öfter gezielt an den Geräten zu trainieren. Allerdings sollte man dabei mit Bedacht vorgehen und eine Überlastung verhindern. Ein erfahrener Trainer oder ein Physiotherapeut kann die geeigneten Geräte, Übungen und die richtige Intensität ermitteln. So rät Johannes W. Steinbach, Heilpraktiker, Ernährungsberater sowie Personal Trainer: „Zusätzlich zur wichtigen Bewegung hat sich die Ge-

lenkgesundheit mit einer gezielten Nährstoffzufuhr von innen bewährt. Ich nehme täglich eine Trinkampulle CH-Alpha Plus ein. Enthalten sind Kollagen-Peptide und ein entzündungshemmender Hagebutten-Extrakt. Das empfehle ich auch meinen Patienten regelmäßig.“ Tatsächlich bestätigten die rund 550 Teilnehmer einer aktuellen Praxisstudie die positiven Effekte in puncto Beweglichkeit und Schmerzreduktion. Unter [www.ch-alpha.de](http://www.ch-alpha.de) finden sich weitere Tipps und Infos. So fällt es auch viel leichter, (kraft-)sportlich aktiv zu werden.

### Überlastungen beim Training vermeiden

Generell gilt auch hier für Arthrosepatienten wie bei allen Sportarten, dass Über- und Fehlbelastungen vermieden werden müssen. Daher sollte man zunächst lieber mit weniger Gewicht und dafür mehr Wiederholungen arbeiten. Erst nach und nach darf die Belastung dann gesteigert werden. Wichtig ist es zudem, sich immer gut aufzuwärmen – beispielsweise mit zehn Minuten auf dem Crosstrainer oder dem Ergometer. Nicht zu vergessen sind zwei, drei Ruhetage zwischendurch. Die benötigt der Körper für Reparaturarbeiten und den Muskelaufbau.

Quelle: DJD





Gegen leichte und akute Verdauungsbeschwerden findet sich in der Apotheke meist Abhilfe.

Foto: DJD/Linda AG/Peter Lindemann

## Für ein gutes Bauchgefühl

Tipps von der Expertin: Beschwerden in der Körpermitte lindern

Magen-Darm-Probleme sind weit verbreitet. Rund ein Drittel der Deutschen leidet nach Angaben der Techniker Krankenkasse unter wiederkehrenden Verdauungsstörungen. Das ist keine Lappalie, denn wenn es in der Körpermitte schmerzt und rumort, schränkt das die Lebensqualität enorm ein. „Meiner Erfahrung nach kommen die meisten Kundinnen und Kunden mit Sodbrennen, Völlegefühl, Verstopfung und Durchfall zu uns in die Apotheke“, so Katharina Molt, Pharmazeutisch-Technische Assistentin (PTA) in einer Linda Apotheke in Plön. Dabei sind saisonale Häufungen zu beobachten: „Vor allem in der Urlaubszeit tritt Verstopfung auf. Und zur Weihnachtszeit hin versorgen sich viele Kundinnen und Kunden schon vorab mit Arzneimitteln gegen Sodbrennen und Völlegefühl.“

### Darmkur zur Beseitigung von Schadstoffen

Oft sind die Beschwerden auch unspezifisch und können nicht auf eine bestimmte Ursache zurückgeführt werden. Das kann ein Hinweis auf einen Reizdarm sein, der meist mit Bauchschmerzen, Blähungen, aber auch Durchfall und Verstopfung einhergeht. „Hier kommt es auf die hauptsächliche Symptomatik des oder der Betroffenen an. Ich rate gern zu einer Darmkur, die aus verschiedenen Teilen besteht“, so die Expertin. In erster Linie gehe es darum, den Darm zu entgiften: „Dafür stehen verschiedene Mittel zur Verfügung, die Bakterienkulturen und Kräutermischungen enthalten. Sie sorgen für eine natürliche Ausscheidung der Abfallstoffe im Darm. Dadurch werden Gärungs- und Fäulnis-

prozesse gestoppt.“ Dies trage zu einer Besserung der Symptome bei. Wichtig ist es, sich stets fachkundig beraten zu lassen. Unter [www.linda.de](http://www.linda.de) finden sich qualifizierte Apotheken in Wohnortnähe.

Guter Rat ist auch wichtig, wenn es darum geht, Beschwerden gezielt zu bekämpfen. Bei Verstopfungen empfiehlt Katharina Molt, generell auf eine ballaststoffreiche Nahrung zu achten und über den Tag genügend Flüssigkeit zu sich zu nehmen, um die Darmtätigkeit zu unterstützen: „Kurzfristig können Präparate beispielsweise mit Bisacodyl das Problem lösen.“ Langfristig geeignet seien etwa Mittel, die Bio-Papayafrüchte und Apfelsaftkonzentrat enthalten, da sie besonders darmschonend und sogar bei Kindern und Schwangeren anwendbar sind.

### Schnelle Hilfe gegen Sodbrennen

Ein sehr häufiges Leiden ist zudem Sodbrennen. „Dagegen helfen im Akutfall Calcium und Magnesiumcarbonate“, so Katharina Molt. In ausgeprägten Fällen – wenn Magensäure bis zur Speiseröhre hochwandert – rate sie zu flüssigen Darreichungsformen, die sich schützend über die Schleimhaut legen. Für eine Langzeitanwendung empfehle sich alternativ auch hier Papaya in Verbindung mit Hafermehl als reines Naturprodukt.

Quelle: djd



Eine der weltweit ersten Implantationen des Schrittmachertyps wurde im Team mit der Firma Biotronik implantiert (v. l.): Priv. Doz. Dr. med. Robert Larbig, Oberarzt, und Dr. med. Istvan Szendey, Oberarzt und Sektionsleiter Rhythmologie der Kliniken Maria Hilf, daneben Michael Buddensiek, Key Account Manager, Frank Grün, OP-Support, und Robert Hippel, Produktmanager von Biotronik, Berlin

Foto: Kliniken Maria Hilf

## NEUER HERZSCHRITTMACHER UND WOHLFÜHL-AMBIENTE

DIE KARDIOLOGIE DER KLINIKEN MARIA HILF TRANSPLANTIERT ALS EINES DER ERSTEN 5 KRANKENHÄUSER BUNDESWEIT NEUEN HERZSCHRITTMACHER

**Text:** Kliniken Maria Hilf

Die Kardiologen im Maria Hilf gehören zu den ersten in Deutschland, die ihren Patienten mit dem neuen Herzschrittmacher „Amvia“ eine breite Palette von Wahlmöglichkeiten für eine bessere Patientenversorgung und eine Vereinfachung von Arbeitsabläufen bieten.

„Wir freuen uns, dass die ersten Patienten in unserer Klinik nun von der weltweit modernsten Herzschrittmacher-Technologie profitieren können. Physiologische Stimulation, Fernüberwachung des Herzens kombiniert mit innovativen,

neuen Stimulations- und Abfrageverfahren sollen unseren Arbeitsalltag und die Patientenversorgung optimieren“, erklärt Dr. Istvan Szendey, Sektionsleiter Rhythmologie und Oberarzt der Kardiologie. Die vom Berliner Unternehmen Biotronik entwickelte Amvia-Familie von Herzschrittmachern und CRT-P-Geräten ist die erste, die zur Stimulation des Linksschenkelbereichs (LBBAP)<sup>1</sup> zugelassen wurde, welche das Risiko einer stimulationsinduzierten Kardiomyopathie, also einer Herzmuskelerkrankung verringern soll. Es ist außerdem das einzige System auf dem Markt,

Der neue Herzschrittmacher „Amvia“ bietet noch mehr Sicherheit und erspart Patienten manchen Weg

welches über die so genannte CLS-Technologie (Closed-Loop-Stimulation) eine physiologische, also wie vom normalen Leben vorgegebene Frequenzanpassung nicht nur bei dynamischer, körperlicher Belastung, sondern auch bei mentaler, emotionaler und statischer Belastung ermöglicht.



„In der Praxis erlebe ich immer wieder, wie schwer es ist, die Stimulationsfrequenz individuell anzupassen“, erläutert Dr. Szendey. „So reagieren Akzelerometer, die in konventionellen Herzschrittmachern eingebaut sind, manchmal unverhältnismäßig stark oder viel zu schwach. Die CLS-Technologie ermöglicht eine automatische Stimulationsanpassung der Herzfrequenz an die natürliche Regulation.“

Darüber hinaus automatisiert die Amvia-Familie viele Routineaufgaben während der Implantation, Nachuntersuchungen in der Praxis, Fernüberwachung und MRT-Arbeitsabläufe, und trägt so dazu bei, den Nachsorgeaufwand zu reduzieren. „Dank Amvia werden viele Aufgaben bei Implantation, Präsenznachsorgen, Fernüberwachung und MRT-Workflows automatisiert und vereinfacht. So kann ich mich auf das Wesentliche konzentrieren – meine Patienten. Mit den neuen Herzschrittmachern werden den Patienten künftig zusätzliche Sicherheiten geboten und Extra-Wege durch den Entfall von Umprogrammierungen erspart bleiben.“

#### Und für Extra-Komfort: die Wahlleistungsstation

Auf der Wahlleistungsstation können besonders Versicherte die erstklassige und top-moderne medizinische Versorgung mit einem hervorragenden, hotelähnlichen Komfort verbinden. Außergewöhnlich an der Station sind Ausstattung und Service. Jeden Mittag kann man zwischen acht in der eigenen Küche frisch zubereiteten Menüs wählen. Das kulinarische Verwöhnprogramm beginnt bereits beim Frühstück, wenn der große Buffetwagen von Zimmer zu Zimmer fährt und man spontan aus dem reichhaltigen Angebot auswählen kann.

Die schöne Lounge bietet die Möglichkeit, es sich gemütlich zu machen, in der Tageszeitung zu blättern, fernzusehen oder sich aus dem großen Bücherregal zu bedienen. Wer mag, nimmt sich Wasser oder Saft aus dem gläsernen Kühlschrank oder einen frischen Kaffee.

In ihren luxuriösen Zimmern können Patienten auf einem Flachbildschirm oder einem Bedside-Terminal Unterhaltungsprogramme nutzen oder digital aus über 500 aktuellen Zeitschriften wählen. Inklusive sind auch kostenfreies Telefonieren und Ausleihen eines Tablets oder Blu-Ray-Players sowie ein freier Internetzugang, der einen bequemen Kontakt mit Familie und Freunden oder auch das Online-Arbeiten im Arbeitsumfeld möglich macht.



Fotos: Carlos Albuquerque

**LUXUS WIE IM HOTEL:** KOMFORT-ZIMMER MIT BEDSIDE-TERMINAL UND MODERNEM BAD, FRÜHSTÜCK NACH WAHL VOM BUFFETWAGEN UND EINE SCHICKE LOUNGE ZUM LESEN, FERNSEHEN, KAFFEETRINKEN UND UNTERHALTEN

Besonders wertig sind die Badezimmer mit barrierefreier Regendusche und extra-dickem Frotteehandtuch. Die Bettwäsche hat gehobenen Standard. Neben dem kleinen Kühlschrank und dem Tresor lassen sich in beleuchteten Patientenschränken mit abschließbaren Fächern elektronische Geräte sicher aufladen.

Der Vergleich zu einem wohnlichen Zuhause drängt sich abschließend durch versenkte Heizungen, bodentiefe Fenster und den französischen Balkon auf. Nur, dass hier täglich der Chefarzt zur Visite vorbeischaut.

**Kliniken Maria Hilf**  
Mönchengladbach

**Klinik für Kardiologie**  
**Kliniken Maria Hilf**  
Viersener Straße 450  
40163 Mönchengladbach  
Tel: 02161 892-4701  
Kardiologie@mariahilf.de  
www.herzzentrum-mg.de





Bei der Versorgungsplanung ist es sinnvoll, sich fachkundige Unterstützung zu suchen - etwa im Rahmen einer Pflegeberatung

Foto: DJD/compass private pflegeberatung

# In fünf Schritten zur Versorgungsplanung

Wichtige Entscheidungen über die letzte Lebensphase selbst in die Hand nehmen

Was passiert mit mir, wenn ich krank oder pflegebedürftig werde und wichtige Entscheidungen nicht mehr selbst treffen kann? Wie möchte ich medizinisch behandelt und pflegerisch versorgt werden? Wer soll mich rechtlich vertreten? Bei der Versorgungsplanung geht es darum, solche Fragen zu klären und seine eigenen Vorstellungen für die letzte Lebensphase in entsprechenden Verfügungen festzuhalten. Doch die meisten Menschen haben das (noch) nicht getan. „Das kann weitreichende Folgen haben, da oft nicht klar geregelt ist, wer was entscheiden darf, und im Ernstfall Betreuungsgerichte ins Spiel kommen können“, erklärt Thomas Gmeinder von der compass private pflegeberatung. Er empfiehlt diese fünf Schritte:

## 1. Gedanken machen

Zunächst sollte man einfach einmal darüber nachdenken, ob man überhaupt eine Versorgungsplanung für die letzte Lebensphase machen möchte. Bei der Entscheidung kann helfen, sich verschiedene Situationen vorzustellen, die entstehen könnten, und zu überlegen, was man sich dann für sich wünschen würde.

## 2. Informieren

Zur Vorsorgeplanung sollten eine Patientenverfügung, eine Vorsorgevollmacht und/oder Betreuungsverfügung und eventuell ein Testament gehören. Im Internet gibt es dazu zahlreiche Informationen, etwa unter [www.pflegeberatung.de](http://www.pflegeberatung.de). Das Bundesjustizministerium bietet auf [www.bmj.de](http://www.bmj.de) unter dem Menüpunkt „Service“ Broschüren sowie Musterformulare an.

## 3. Pflegeberatung nutzen

Eine große Hilfe kann das Wahrnehmen einer Pflegeberatung sein. „Die Berater und Beraterinnen sind mit der Thematik vertraut und können wichtige Hinweise geben“, so Gmeinder. Kostenfreien Rat für jedermann gibt es zum Beispiel telefonisch bei compass unter der Rufnummer 0800 - 101 88 00. Einen Rückruf kann man über die Homepage [compass-pflegeberatung.de](http://compass-pflegeberatung.de) vereinbaren.

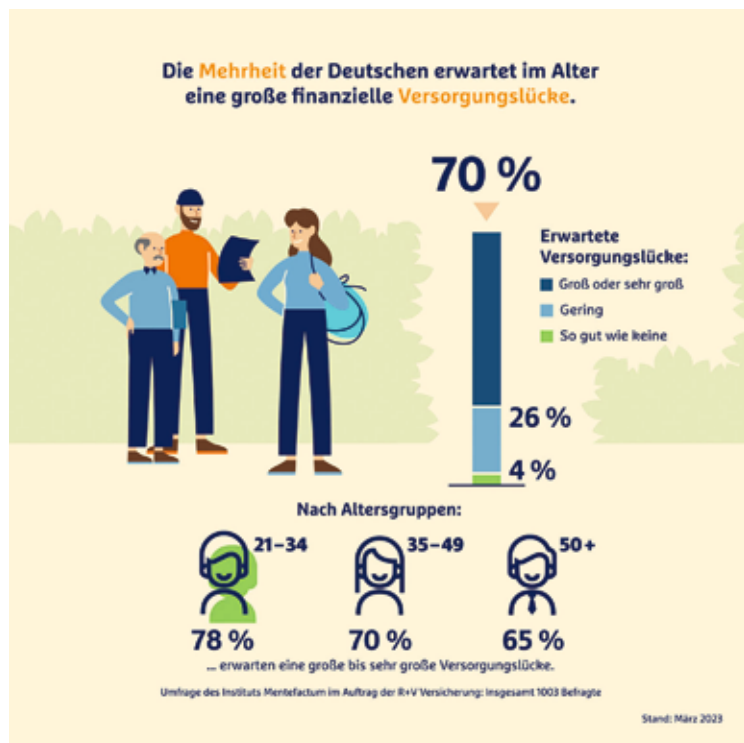
## 4. Vollmachten erstellen

Gut informiert geht es dann an die Erstellung der Dokumente. Dabei können weitere Fachleute hinzugezogen werden. So beraten viele Hausärzte bei der Ausgestaltung der Patientenverfügung. Für eine Vorsorgevollmacht oder Betreuungsverfügung sowie ein Testament kann man sich an eine Rechtsberatung, einen Anwalt oder Notar wenden.

## 5. Archivieren und aktualisieren

Bei allen Dokumenten ist es entscheidend, dass sie im Ernstfall auch gefunden werden und greifbar sind. Deshalb sollten wichtige Personen über den Aufbewahrungsort informiert sein. Gegen eine kleine Gebühr können die Dokumente auch beim Zentralen Vorsorgeregister der Bundesnotarkammer ([www.vorsorgeregister.de](http://www.vorsorgeregister.de)) registriert werden. Wichtig: Sie sollten regelmäßig aktualisiert werden, um aktuellen medizinischen und rechtlichen Standards zu entsprechen.

Quelle: DJD



Chance und Risiko immer gut abwägen: Am besten für die finanzielle Vorsorge ist ein breites Portfolio, das die nötige Sicherheit bietet und trotzdem einen guten Ertrag erwirtschaftet.



Die monatlichen Vorsorge-Aufwendungen der Menschen sind niedrig. Jeder Vierte legt gar nichts für die finanzielle Vorsorge zurück und ein weiteres Viertel nur bis zu 50 Euro monatlich

Fotos: DJD/R+V

# Die Versorgungslücke ist bekannt - man muss nur etwas dagegen tun

Aktuelle Umfrage: So sehen die Menschen die Zukunft, und so haben sie vorgesorgt

Der Ukraine-Krieg und andere politische Brandherde, die Bedrohung durch den Klimawandel und die drohende Krise der Rentenversicherung, wenn die Babyboomer in den Ruhestand wechseln: Die Menschen in Deutschland müssen sich auf schwierige Zeiten einstellen, gerade in finanzieller Hinsicht.

Eine im März 2023 durchgeführte Mentefactum-Umfrage im Auftrag der R+V Versicherung wollte wissen, wie die Bürger ihre Zukunft und ihre eigene Vorsorge beurteilen. Hier sind fünf zentrale Ergebnisse:

## 1. Große Sorgen um die Zukunft

Die Unsicherheit der Menschen ist greifbar: 86 Prozent der Befragten halten ihr Zukunftsrisiko mindestens für „groß“, 37 Prozent sogar für „sehr groß“. Vor allem in den älteren Zielgruppen ist die Sorge besonders stark ausgeprägt: 41 Prozent halten ihr Zukunftsrisiko für „sehr groß“.

## 2. Finanzielle Versorgungslücke befürchtet

70 Prozent der Befragten befürchten eine „sehr große“ oder „eher große“ finanzielle Versorgungslücke. Lediglich vier Prozent erwarten, dass es keine solche Lücke geben wird. Den eigenen Vorsorgestatus bezeichnen nur sieben Prozent als „sehr gut“, knapp die Hälfte als „eher schlecht“ oder „sehr schlecht“. Mit steigender Zahl der Familienmitglieder wächst das Vorsorgebedürfnis: Während 42 Prozent der Single-Haushalte ihre Vorsorge als „sehr gut“ oder „eher gut“ einschätzen, ist es bei Zwei- oder Mehrpersonenhaushalten deutlich mehr als die Hälfte der Befragten.

## 3. Vorsorge-Aufwendungen sehr niedrig

Die drohende Versorgungslücke deutet darauf hin: Die monatlichen Vorsorge-Aufwendungen der Menschen sind niedrig. Jeder Vierte legt gar nichts für die finanzielle Vorsorge zurück, ein weiteres Viertel nur bis zu 50 Euro monatlich. Auf einen monatlichen Vorsorgebetrag von mehr als 100 Euro kommen nicht einmal 30 Prozent der Befragten.

## 4. Ausgaben im Alter werden falsch eingeschätzt

Mehr als zwei Drittel der Befragten vermuten, im Alter „weniger“ Geld auszugeben. „Dabei sind offenbar primär die Ausgaben des täglichen Bedarfs präsent, weniger aber die steigenden Krankheits- und Pflegekosten“, warnt Christian Kaiser, Vorsorgeexperte bei der R+V Versicherung.

## 5. Sicherheit und Ertrag zugleich

„Am besten für die Vorsorge ist ein breites Portfolio, das die nötige Sicherheit bietet und dennoch einen guten Ertrag erwirtschaftet, je nach Risikoneigung. Das wünscht sich auch mehr als ein Drittel der Umfrageteilnehmer“, so Kaiser. Bei der R+V-Ansparkombi Safe+Smart etwa entscheiden die Anleger, wie viel der monatlichen Sparrate in das sichere Kapital und wie viel ins Chancen-Kapital, konkret in führende Aktienfonds, investiert wird. Dabei können bis zu 50 Prozent der Sparrate in das Chancen-Kapital angelegt werden.

Quelle: DJD



Kälte, trockene Heizungsluft und Schadstoffe aus der Umwelt können die Nasenschleimhäute reizen und Beschwerden verursachen.

Foto: DJD/Homöopathisches Laboratorium/Getty Images/Ridofranz

## Die Nase auf natürliche Weise befreien

Gut durchatmen ohne Gewöhnungseffekt und ohne Konservierungsstoffe

Sie ist verstopft, juckt oder läuft einfach unablässig: Wenn die Nase gereizt ist, kann das mehr als lästig sein und das Wohlbefinden erheblich beeinträchtigen. Besonders häufig kommt dies bei Atemwegserkrankungen vor, aber auch bei Allergien, trockener Raumluft oder anderen störenden Umwelteinflüssen wie Feinstaub, Abgasen oder Tabakrauch. Solche Irritationen führen dazu, dass die Nase ihrer natürlichen Funktion nicht mehr nachkommen kann. Dazu gehört zuallererst die Sauerstoffversorgung. Außerdem ist es Aufgabe der Nase, die Luft beim Einatmen anzuwärmen, zu befeuchten und zu reinigen. Fremdpartikel und Krankheitserreger werden weitestgehend herausgefiltert, was das Immunsystem unterstützt.

### Befeuchtung, Pflege und Regeneration

Umso wichtiger ist es, gerade in der kalten Jahreszeit die Nase freizuhalten und zu pflegen. Herkömmliche, meist abschwellende Nasensprays allerdings haben oft einen Gewöhnungseffekt und können die ohnehin gereizten Schleimhäute durch enthaltene Konservierungsstoffe zusätzlich strapazieren. Auf natürliche Weise ganz ohne Chemie lässt sich das ungehinderte Durchatmen beispielsweise mit dem Rhino-Pflüger Nasenspray unterstützen. Die milde isotonische Kochsalzlösung befeuchtet die Nasenschleimhaut, löst Krusten und erleichtert die Reinigung. Der enthaltene Wirkstoffkomplex aus fünf Mineralsalzen in Anlehnung an die Biochemie nach Dr. Schüßler unterstützt die Pflege und Heilung der entzündeten Nasenschleimhaut. Das Spray macht nicht abhängig und ist für die Langzeitanwendung geeignet.

Ein weiterer Vorteil ist der niedrige Salzgehalt der isotonischen Kochsalzlösung in Rhino-Pflüger, der die Schleimhaut auch langfristig nicht austrocknet. Dank innovativem Sprühsystem kommt das Spray ohne Konservierungsstoffe aus und ist deshalb besonders verträglich. Auch für Kleinkinder, Schwangere und in der Stillzeit ist es geeignet.

Mehr Tipps und Informationen finden sich unter [www.pflueger.de](http://www.pflueger.de).

### Fünf Tipps bei Schnupfen

Wer sich trotz aller Vorsicht eine Erkältung mit Schnupfen eingefangen hat, kann die Symptome mit diesen zusätzlichen Maßnahmen lindern:

- Inhalieren: beispielsweise mit Salzlösung oder Kamille.
- Viel trinken: eineinhalb bis zwei Liter Wasser oder Kräutertee werden empfohlen.
- Raumluft befeuchten: Einfach nasse Tücher oder Wasserschalen auf den Heizkörpern deponieren.
- Regelmäßig lüften: am besten fünf bis zehn Minuten bei weit geöffnetem Fenster.
- Nasenspülungen: Eine Nasendusche mit Kochsalzlösung kann Viren und Schleim hinausbefördern.

Quelle: djd



Menschen ab 60 Jahren sind besonders gefährdet, an einer Grippe schwer zu erkranken.

Foto: DJD/Sanofi/Getty Images/Space\_Cat

## Die Grippe wird oft unterschätzt

Besonders Menschen ab 60 oder mit Vorerkrankungen profitieren von einer Impfung

Krankheitserreger wie Grippeviren sind mit bloßem Auge nicht zu erkennen, doch gerade in der kalten Jahreszeit allgegenwärtig. So kann man leicht mit ihnen in Kontakt kommen und sich anstecken. Problematisch ist dies vor allem für diejenigen, die ein höheres Risiko tragen, an einer Grippeinfektion schwer zu erkranken. Dazu zählen Menschen ab 60 Jahren sowie Menschen jeden Alters mit Grunderkrankungen. Insbesondere für sie gilt daher der Merksatz: „Anstecken ist einfach, Gripeschutz auch.“ Denn mit nur einer – jährlich erneuerten – Impfung ist man bestmöglich geschützt. Die Ständige Impfkommission (STIKO) empfiehlt die jährliche Grippeimpfung u. a. für Menschen ab 60 Jahren sowie Menschen älter als 6 Monate mit Grunderkrankungen.

### Eine Grippe ist keine starke Erkältung

Eine Grippe ist mehr als eine Atemwegserkrankung oder ein „grippaler Infekt“: Sie kann zu ernsthaften Komplikationen führen. Menschen ab 60 Jahren, deren Immunsystem altersbedingt schwächer arbeitet, oder solche, die Grunderkrankungen wie Asthma, Diabetes oder Herz-Kreislauf-Erkrankungen haben, sind von den möglicherweise schwerwiegenden Folgen einer Grippe besonders betroffen. Viele unterschätzen jedoch die Krankheit, vor allem, wenn sie sich fit fühlen und voll im Leben stehen. Ebenso

geht im Alltag häufig unter, wie schnell man sich anstecken kann, oder das Infektionsrisiko wird verdrängt. Dabei lauern die Krankheitserreger überall: auf Türklinken, Handys, Bankautomaten, Haltegriffen oder Treppengeländern und anderen glatten Oberflächen. Man überträgt sie mit einem Händedruck oder auch durch Tröpfcheninfektionen beim Niesen, Husten oder Küssen.

### Wie kann man sich am besten schützen?

Es gibt einige Möglichkeiten, einer Ansteckung mit Grippe vorzubeugen, beispielsweise, indem man Oberflächen und Hände häufig desinfiziert und in die Armbeuge niest beziehungsweise hustet. Den bestmöglichen Schutz vor einer Erkrankung und möglichen langfristigen Folgen bietet die jährliche Grippeimpfung. In der Arztpraxis oder Apotheke kann man sich über die individuelle Empfehlung informieren und impfen lassen. Idealerweise erfolgt dies zwischen Oktober bis Mitte Dezember. Später in der Saison und bis ins Frühjahr hinein ist die Impfung jedoch ebenfalls noch wichtig und sinnvoll.

Quelle: djd



Wenn sich in Meetings viele Leute miteinander austauschen, ist gutes und genaues (Zu-)Hören gefragt.

Foto: DJD/audibene/Shutterstock/Jacob Lund

# Besser hören, mehr leisten

Schwerhörigkeit ist im Beruf besonders belastend und hinderlich

Im Arbeitsalltag dringt oft vieles auf unsere Ohren ein; ob es der latente Geräuschpegel im Großraumbüro und in Verkaufsbereichen, der Lärm in handwerklichen Betrieben oder lebhaftes Diskussions während eines Meetings sind. Schon für Normalhörende kann das stressig sein. Für Menschen mit Hörminderung jedoch ist es eine enorme Belastung und logischerweise leidet dann die Kommunikation mit Vorgesetzten, Kollegen und Kunden. Das kann Missverständnisse verursachen und sogar die Karriere behindern, wenn andere die nicht ausreichenden Arbeitsergebnisse auf Unvermögen zurückführen. Denn vielen Menschen ist es unangenehm, ihren Hörverlust offen zugeben. Dabei sind laut Statistischem Bundesamt mehr als neun Millionen Deutsche betroffen.

## Mit über 50 Jahren nimmt das Gehör bei jedem Vierten ab

Viele über 50-Jährige stellen fest, dass sie nicht so effizient arbeiten können und so leistungsfähig sind, wie sie es von sich aus früheren Jahren gewohnt waren. Sie können beispielsweise in Gesprächssituationen mit mehr als einem Partner nicht schnell und sicher reagieren. Sie müssen sich unbewusst stark anstrengen, alles richtig zu verstehen. In größeren Videocalls ist es oft schwierig, dem Verlauf der Unterredung exakt und rasch zu folgen und sofort zu reagieren. Alle Konzentration richtet sich auf das Hören. Das strengt an und der Mensch ermüdet ungewollt und arbeitet unkonzentriert. Dabei muss es

so nicht sein. Studien belegen, dass heute jeder vierte Mensch ab 50 Jahren eine Hörminderung hat, die durch den rechtzeitigen Gebrauch leistungsfähiger Hörgeräte ausgeglichen werden kann. Der Online-Hörakustiker audibene hat sich auf Best Ager und solche beruflich wie privat herausfordernden Gesprächssituationen im größeren Kreis spezialisiert. Denn heutzutage müssen wir lange leistungsfähig bleiben.

## Moderne Technologie trifft hohen Tragekomfort

Dafür wurden Hörsysteme wie das Horizon von audibene entwickelt. Ihre Technologie wurde speziell für die Hörbedürfnisse von Best Agern entwickelt: Gesprächssituationen mit vielen Teilnehmern, rasche Wechsel der Ansprechpartner. Diese schwierigen Höraufgaben werden damit anstrengungsfrei gemeistert. Die Verordnung erfolgt durch einen HNO-Arzt. In der Regel übernehmen die Krankenkassen alle oder den Großteil der Kosten. Einen ersten Test, eine fachgerechte Beratung und sogar ein kostenloses Probetragen erhalten Interessierte unter [www.audibene.de](http://www.audibene.de). Dass der Tragekomfort solcher Hörgeräte heute hoch ist, zeigen Fakten aus der umfassenden EuroTrak-Studie von 2022: 95 Prozent aller vom Facharzt verschriebenen Geräte werden heute regelmäßig getragen und die durchschnittliche tägliche Tragedauer ist auf 8,9 Stunden gestiegen.

Quelle: DJD

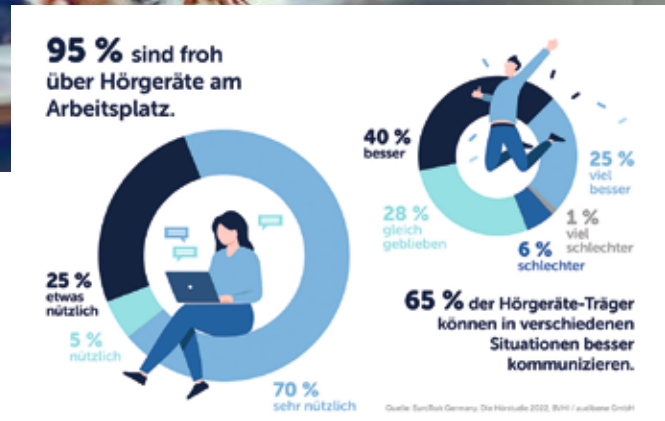


Foto: DJD/audibene





Foto: de.123rf.com/profile\_antikainen

Manche merken nicht, dass sie fahrtauglich sind

## Sehvermögen im Straßenverkehr

Deutschen Ophthalmologischen Gesellschaft (DOG) rät zu regelmäßigen Augenuntersuchungen ab dem 60. Lebensjahr

Die EU hat vorgeschlagen, dass Senior\*innen ab 70 Jahren alle fünf Jahre ihre Fahrtauglichkeit – und damit auch ihr Sehvermögen – überprüfen lassen. In vielen Mitgliedsstaaten gibt es bereits Vorgaben für verpflichtende Gesundheitschecks für ältere Autofahrende, in Deutschland bislang nicht. Die Fahrerlaubnis-Verordnung (FeV) schreibt lediglich einen Sehtest im Zusammenhang mit der Führerscheinprüfung vor. „Es liegt danach in der Selbstverantwortung eines jeden Verkehrsteilnehmenden, eine augenärztliche Beratung in Anspruch zu nehmen und erforderlichenfalls die Überprüfung der Fahrtauglichkeit im Rahmen einer medizinischen Begutachtung zu beauftragen“, betont Tost von der Klinik und Poliklinik für Augenheilkunde an der Universitätsmedizin Greifswald.

Mit der Selbsteinschätzung ihrer Sehfähigkeit hat allerdings ein Teil der Autofahrer\*innen Probleme. Das zeigt eine Studie (1) der Bundesanstalt für Straßenwesen (BASt) mit 377 Personen: Während bei der Befragung 99,2 Prozent ihre Sehfähigkeit selbst als eher gut bis sehr gut einschätzten, fielen 16,4 Prozent beim Sehtest mit einer tatsächlichen Sehschärfe unter 0,7 durch. „Sie dürften so gar nicht mehr ohne weiteres am Steuer sitzen“, erläutert Tost. Auch bei einem Pilotprojekt der Polizei in Niedersachsen, das unter augenärztlicher Beratung der Medizinischen Hochschule Hannover durchgeführt wurde, musste bei mehreren Verkehrsteilnehmenden eine ärztliche

Überprüfung der Fahrtauglichkeit veranlasst werden oder sogar einzelnen Fahrzeugführenden die Weiterfahrt untersagt werden. (2)

Aus Sicht des DOG-Experten ist es deshalb wichtig, Warnsignale häufiger Augenerkrankungen zu erkennen und einen augenärztlichen Beratungstermin zu vereinbaren. „Ein typisches Anzeichen etwa für den Grauen Star sind Störungen des Dämmerungssehens und erhöhte Blendempfindlichkeit“, erklärt Tost. „Betroffene fühlen sich bei Nachtfahrten zunehmend unsicher, sie fahren langsamer, sind schnell geblendet durch entgegenkommende Fahrzeuge oder bremsen zu spät, weil sie Stoppschilder nicht erkennen.“ Mit höherem Lebensalter verschlechtert sich die Nachtsehfähigkeit zunehmend.

Gleichfalls steigt mit dem Alter auch das Risiko für den Grünen Star, an dem acht Prozent der über 75-Jährigen erkranken. (3) Die Augenerkrankung ist tückisch: Verkehrszeichen, andere Fahrzeuge, Fußgänger und Radfahrende verschwinden komplett aus dem Blickfeld – und tauchen plötzlich wie aus dem Nichts auf. „Das Risiko von Unfällen mit lebensgefährlichem Ausgang steigt beim Glaukom

immens an“, bemerkt Tost. „Deshalb raten wir zu regelmäßigen augenärztlichen Untersuchungen mindestens ab dem 60. Lebensjahr.“

Die Angst, gleich den Führerschein zu verlieren, ist häufig unbegründet. Denn in vielen Fällen lässt sich mit Sehhilfen, einer Operation oder Verhaltensweisen Abhilfe schaffen. „Beim Grauen Star etwa kann das die Empfehlung sein, auf Nachtfahrten nach Sonnenuntergang zu verzichten oder sich einem Linsentausch zu unterziehen“, erklärt Tost. In Grenzfällen raten die Augenärzt\*innen zu einer Tauglichkeitsprüfung, deren Kosten in Höhe von 80 bis 100 Euro privat übernommen werden müssen. „In jedem Fall sollten Betroffene es ansprechen, wenn sich am Fahrverhalten etwas verändert hat“, rät Tost.

Klare Vorgaben existieren nach dem Verlust des Sehvermögens auf einem Auge oder bei neu aufgetretenen Doppelbildern etwa in Folge eines Schlaganfalls, Bluthochdrucks oder bei Schilddrüsenerkrankungen. „Dann muss das Kfz gemäß FeV zunächst für mindestens drei Monate stehen gelassen werden“, erklärt Tost. „Erst nach augenärztlicher Untersuchung und Beratung darf man wieder ans Steuer.“

Quellen: (1) Melanie Karthaus et al.: Die Entwicklung verkehrssicherheitsrelevanter Personenmerkmale im höheren Lebensalter und ihre Einflussfaktoren. Erste Querschnittsanalysen aus der Dortmunder-Bonner-Längsschnittstudie (DoBoLSiS). Berichte der Bundesanstalt für Straßenwesen, Mensch und Sicherheit, Heft M 336, S.50/51, Bergisch Gladbach, 2023. (2) Bartram, MC, Framme, C et al. „Überprüfung visueller Defizite durch die Polizei bei Verkehrsteilnehmern in Deutschland“, Die Ophthalmologie, Springer Medizin Verlag (im Druck) (3) Christian Wolfram et al. Die Glaukomprävalenz in der urbanen erwachsenen Bevölkerung – Ergebnisse der Hamburg City Health Study (HCHS). Ophthalmologie 2023, 120 (Suppl 2): S. 182



Regelmäßig zum Check: Für eine erfolgreiche Behandlung bei Grünem Star ist frühzeitige Vorsorge besonders wichtig.

Foto: DJD/GLAUKOS Germany/Andor Bujdoso

## Die Sehkraft erhalten

Grüner Star: Gezielte Therapien können den Krankheitsverlauf ausbremsen

Sie sind unser Fenster zur Welt: Unsere Augen helfen uns bei der räumlichen Orientierung, fangen unvergessliche Momente ein und prägen so unsere Erinnerungen. Deshalb wirft die Diagnose Grüner Star (medizinisch: Glaukom) bei Patienten dringende Fragen zur Ursache, dem Verlauf und den Therapiemöglichkeiten auf. Rund 920.000 Menschen sind in Deutschland an einer der verschiedenen Formen des Glaukoms erkrankt. Beim Grünen Star wird der Sehnerv unwiderruflich geschädigt, Ursache ist meist ein erhöhter Augeninnendruck. Auf Dauer kommt es zu einem erheblichen Sehverlust.

### Eine frühzeitige Diagnose ist wichtig

Die gute Nachricht: Grüner Star kann vor allem im Anfangsstadium durch ein Screening beim Augenarzt rechtzeitig entdeckt und dann auch gut behandelt werden. Für die Diagnose wird ein Sehnerv-Check durchgeführt. Zusätzlich zu dieser schmerzfreien Untersuchung werden das Gesichtsfeld und der Augeninnendruck kontrolliert. Bestätigt sich der Verdacht, können gezielte Glaukomtherapien ein Fortschreiten verhindern. Viele Patienten unterziehen sich zunächst einer medikamentösen Behandlung, etwa mit Augentropfen, die mehrmals täglich appliziert werden müssen. Der Vorgang ist allerdings gerade für Ältere oft schwierig, die Tropfen führen zudem kurzfristig zu Irritationen der Augen und eine längerfristige Anwendung schadet dem Tränenfilm. Laseranwendungen wiederum haben bisher noch keine dauerhaften Effekte

erzielt. Einen anderen Ansatz verfolgt die mikroinvasive Glaukomchirurgie, kurz MIGS. Bewährt hat sich hier etwa die Implantation eines iStent inject W – einem Stent zur Verringerung des Augendrucks. „Der Eingriff erfolgt in einem Operationssaal mit einem Operationsmikroskop und findet unter örtlicher Betäubung oder auf Wunsch auch unter Vollnarkose statt“, erklärt Prof. Dr. med. Dr. med. Fritz Hengerer, Chefarzt der Augenklinik im Bürgerhospital in Frankfurt am Main. „Die Implantation dauert weniger als fünf Minuten und ist völlig schmerzfrei.“

### Mini-Stent kann den Augeninnendruck senken

Im Anschluss können sie mit einem Verband den OP verlassen und sofort nach Hause gehen. Studien belegen den positiven Effekt: Bei 66 Prozent der Patienten sank der Augeninnendruck binnen 12 Monaten dauerhaft ab. Mehr unter [www.glaukos.com](http://www.glaukos.com). Damit dies aber möglich ist, ist frühzeitige Vorsorge gefragt, denn ein Glaukom entwickelt sich schleichend und zunächst un bemerkt. Hengerer: „Je nach Gesundheitszustand der Augen empfehle ich Patientinnen und Patienten grundsätzlich, ab dem 40. Lebensjahr alle zwei bis vier Jahre zu ihrem Augenarzt oder ihrer Augenärztin zu gehen, auch wenn sie keine Probleme mit den Augen haben. Ab 65 dann unbedingt alle zwei Jahre.“

Quelle: DJD

# Blickfang - wieder frische und offene Augen

**Natürliche Alterungserscheinungen, sie kommen sicher. Bei Fältchen, Krähenfüßen um die Augen oder Schlupflidern kommen regelmäßige Pflege und gesunde Ernährung an ihre Grenzen. Wir sprachen mit Dr. Dr. Ralf-Thomas Lange und Dr. Dr. Bartholomäus Wysocki, Fachärzte für Mund-Kiefer-Gesichtschirurgie, Plastisch-Ästhetische Operationen über neue, schonendere Maßnahmen, die Augen und Mimik wieder zu einem Blickfang werden lassen.**

**Redaktion:** Unerwünschte, altersbedingte Veränderungen im Bereich der Augen. Welche Möglichkeiten bieten plastisch-ästhetische Eingriffe?

**Dr. Dr. Ralf-Thomas Lange:** Wir bevorzugen im Menge Haus minimal-invasive Verfahren. Ziel sind möglichst narbenfreie, ästhetisch ansprechende und natürlich aussehende Ergebnisse. Die häufigsten ästhetisch-chirurgischen Eingriffe in unserer Praxis fallen in den Bereich der Lidchirurgie. Bei der Behandlung von Schlupflidern ist die chirurgische Lidstraffung ein bewährtes Verfahren. Bisher haben wir bei der Augenlidbehandlung sehr gute Erfahrungen mit einem Laser gemacht. Wir haben ihn als sanfte Alternative zum Skalpell bevorzugt

**Dr. Dr. Bartholomäus Wysocki:** Noch bessere, schonendere und natürlich aussehende, langfristige Ergebnisse verspricht die Radiofrequenztherapie. Die Radiofrequenztherapie ermöglicht uns eine minimal traumatisierende, besonders blutungsarme und saubere Schnittführung bei gleichzeitiger Koagulation.

**Redaktion:** Wo sehen Sie die Vorteile dieser neuen Methode?

**Dr. Dr. Bartholomäus Wysocki:** Vorteil gegenüber einer Schnittführung mit dem Skalpell sind nach unserer Erfahrung die optimale Blutungskontrolle und die sehr guten Wundheilungsverläufe nach Einsatz der Radiofrequenztherapie. Ein filigranes Handstück mit einer biegsamen in der Länge variierbaren Elektrode ermöglicht uns ein Schneiden ohne Druck und eine perfekte Präparation der anatomischen Strukturen.

**Dr. Dr. Ralf-Thomas Lange:** Sehr diskrete Narbenbildung, ausgezeichnete Handhabung und ein kontrolliertes Vorgehen sind weitere Argumente für den Einsatz dieser neuen Technik

**Redaktion:** Kann eine Lidstraffung ambulant erfolgen?

**Dr. Dr. Ralf-Thomas Lange:** Nach entsprechender Vorbereitung erfolgen Lidkorrekturen und Operationen sicher und ambulant, im Dämmer-

schlaf oder auf Wunsch in Narkose unter Aufsicht und ständiger Kontrolle eines Anästhesisten. Die Patienten berichten immer wieder bei den Kontrollen, dass sie praktisch keine Schmerzen gehabt haben und keine Schmerzmedikamente gebraucht haben. Wir können die entstandenen Falten und Tränensäcke in einer einzigen Operation wirkungsvoll und schonend reduzieren. Postoperative Schwellungen und Blutergüsse können Dank Lasertechnik oder Radiofrequenztherapie deutlich reduziert werden.

**Dr. Dr. Bartholomäus Wysocki:** Patienten empfinden Behandlungen mit der Radiofrequenztherapie angenehmer, da sich Eingriffe weniger invasiv gestalten. Bei dem ambulanten Eingriff wird die Haut der Augenlider deutlich geglättet und geformt. Wenn nach einer Korrektur Oberlid, Wimpernreihe und Unterlid wieder eine harmonische Einheit bilden, strahlt die Augenpartie größer und lebendiger. Patienten wirken jünger, vitaler und attraktiver und gewinnen wieder eine

frischere Ausstrahlung zurück. Erfolgreiche kosmetische Korrekturen sind die, die als solche nicht wahrgenommen werden.

**Redaktion:** Wo kann die Radiofrequenztherapie noch eingesetzt werden?

**Dr. Dr. Ralf-Thomas Lange:** Die Radiofrequenzchirurgie setzen wir im Menge Haus neben der Lidplastik für operative hautchirurgische Eingriffe wie Tumorresektion, in der Narbenkorrektur und bei Schleimhautoperationen im Mundbereich ein. Vor jedem Eingriff steht die intensive und ausführliche Beratung eines Patienten.

**Dr. Dr. Bartholomäus Wysocki:** Alle Möglichkeiten eines Eingriffs, den Ablauf, seine Grenzen und Risiken besprechen wir in Ruhe mit jedem Patienten. Wir nehmen uns Zeit, um die Wünsche unserer Patienten zu erfahren, gezielt zu beraten und dann gemeinsam zu entscheiden, welche Lösung sinnvoll ist.

**Redaktion:** Die Augen prägen maßgeblich unser Erscheinungsbild. Mit qualifizierten Plastisch-Ästhetischen Operationen werden Augen wieder ein faszinierender Teil der Ausstrahlung.

Herr Dr. Lange, Herr Dr. Wysocki – wir danken für diese Gespräch.



**Dr. Dr. Bartholomäus Wysocki**  
Facharzt für Mund-, Kiefer- und Gesichtschirurgie  
Plastisch-Ästhetische Operationen Zertifizierter Implantologe

**Dr. Dr. Ralf-Thomas Lange M.Sc**  
Facharzt für Mund-, Kiefer- und Gesichtschirurgie, Plastisch-Ästhetische Operationen Master of Science Implantologie und Parodontologie Fachzahnarzt für Oralchirurgie Gutachter Implantologie der Konsensuskonferenz Implantologie (BDO, BDIZ, DGI, DGMKG, DGZI) Zertifizierter Implantologe

Foto: © Praxis



**Mund - Kiefer - Gesichtschirurgie,  
Plastische - Ästhetische Operationen  
Behandlungsschwerpunkt:  
Implantate, zertifizierte Implantologie**

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





Hilfsmittel wie Zahnbürste, Zahnseide und Interdentalbürste sind bei der täglichen Zahnpflege wichtig - aber auch die Wahl der Zahncreme spielt eine entscheidende Rolle

Foto: DJD/Aminomed/Panthermedia/macniak

# Zahnpflege ist mehr als Zahnbürste und Zahnseide

Auch die Wahl der Zahncreme spielt eine große Rolle

**Eine sorgfältige und gründliche Zahnpflege zu Hause ist die Basis für eine möglichst optimale Zahn- und Mundgesundheit. Neben Hilfsmitteln wie Zahnbürste, Zahnseide, Interdentalbürste und einer regelmäßigen Prophylaxe beim Zahnarzt spielt auch die Wahl der Zahncreme eine Rolle. Tenside, die Bestandteil aller Zahncremes sind, lösen Beläge, die die Zahnbürste dann wegputzt. Die richtige Zahncreme ist besonders für Trägerinnen und Träger einer Zahnspange wichtig oder für Menschen, die unter Zahnverfärbungen leiden.**

## Natürliches Zahnweiß ohne das in der Diskussion stehende Titandioxid

Wer gern Kaffee, Tee oder ein Glas Rotwein genießt, bekommt früher oder später Zahnbeläge, Raucher meistens sogar schlechten Atem und braune Zähne. Unschön und ungesund. Ohne die sonst bei Raucherzahncremes übliche Scheuermethode kann beispielsweise Pearls & Dents mit einem natürlichen Perlssystem diese hartnäckigen Beläge auf effektive und zugleich sanfte Weise entfernen. Die kleinen und weichen, biologisch abbaubaren Naturpflege-Perlen reinigen die Zähne glatt und sauber, sie rollen Beläge und Verfärbungen auch aus engsten Zwischenräumen weg. Die Perlen sind weicher als der Zahnschmelz, sodass sie diesen oder das Dentin auch bei freiliegenden Zahnhälsen nicht angreifen. Die Zahncreme kommt dabei ohne den weißenden Inhaltsstoff Titandioxid aus, der in Lebensmitteln nicht mehr verwendet werden darf.

## Zahnpflegetipps für Zahnspangenträgerinnen und -träger

Die korrekte Reinigung von Zähnen und Zahnzwischenräumen ist bei festsitzenden Zahnspangen ebenso wichtig wie schwierig. Eine elektrische Zahnbürste mit einem für Zahnspangen optimierten Zahnbürstenkopf kann beim Putzen helfen. Zweimal im Jahr sollte eine professionelle Zahnreinigung in der Zahnarztpraxis erfolgen. Leicht aus dem Fokus gerät bei der Pflege ein Utensil, das täglich gleich mehrmals zum Einsatz kommen sollte: die richtige Zahncreme. Sie erleichtert die Zahnpflege und unterstützt die Hygiene im Mundraum. Wichtig ist, dass sie effektiv reinigt und dabei den Zahnschmelz unbeeinträchtigt lässt. Dafür eignet sich beispielsweise die medizinische Zahncreme Pearls & Dents. Sie wurde ursprünglich von Kieferorthopäden speziell zur Reinigung bei festen Zahnspangen entwickelt. Das biologisch abbaubare Natur-Perl-System putzt auch die schwer zugänglichen Zahnflächen hinter den Spangengebieten, an den Bracketrändern und in den Zahnzwischenräumen sauber, ohne den Zahnschmelz zu beeinträchtigen. So können sogenannte White Spots, eine Demineralisation und im Endeffekt sogar Karies im Idealfall gar nicht erst entstehen. Ein Kurzfilm auf [www.pearls-dents.de](http://www.pearls-dents.de) informiert anschaulich über die Wirkweise.

Quelle: djd



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

# Implantate gegen Knochenrückgang

**Was sind die größten Vorteile einer Versorgung mit einem Zahnimplantat? Ein fester Biss? Das Gefühl, eigene Zähne zu haben? Oder ein natürliches Aussehen? Neben diesen entscheidenden Vorteilen haben Zahnimplantate aber noch einen weiteren großen Nutzen im Vergleich zur konventionellen Versorgung wie Brücken oder Prothesen: Sie verhindern den Knochenrückgang!**

Foto: de.123rf.com/profile\_alexmit



Zahnverlust hat in der Regel zur Folge, dass die Funktionalität des Kauapparates beeinträchtigt wird und die betroffenen Lücken zum problemlosen Kauen und Beißen ersetzt werden müssen. Was viele Menschen aber nicht wissen, in dem betreffenden Kieferabschnitt kommt es natürlicherweise zu einem Abbau des Knochens. Dieser Prozess ist je nach Alter und Gesundheit unterschiedlich schnell.

## Kieferknochen braucht Belastungsreize

Grundsätzlich ist es so, dass der Körper immer dort Gewebe abbaut, wo es nicht genutzt wird. Dieses Prinzip kennen wir zum Beispiel auch von der Muskulatur. Hier kommen Zahnimplantate ins Spiel: Diese können einen Rückgang des Kieferknochens verhindern bzw. verlangsamen. Die künstlichen Zahnwurzeln, also das eigentliche Implantat, übt einen Belastungsreiz auf den umgebenden Kieferknochen aus. Genau dies geschieht auch bei der natürlichen Zahnwurzel.

Brücken oder Prothesen haben diesen Vorteil nicht, da diese nicht wie ein Implantat im Kieferknochen verankert sind, sondern nur auf den Zähnen und dem Zahnfleisch liegen. Bei diesen Zahnersatzarten geht der Kieferknochen in dem betreffenden Bereich nach und nach immer mehr zurück. Aus diesem Grund ist es mit der Zeit notwendig, Prothesen zu unterfüttern, damit sie weiterhin gut sitzen. Vor allem diese mit der Zeit nicht gutsitzenden Prothesen sind für den Knochen von Nachteil: Durch den ständig wechselnden Druck der Prothese auf den Knochen schreitet der Rückgang schnell voran.

## Veränderung des Gesichtsprofils

Beim langjährigen Tragen einer Prothese ist dieser Knochenrückgang teilweise so deutlich, dass er auch von außen erkennbar ist. Dadurch sinken die Konturen der unteren Gesichtshälfte ein. Denn durch den Verlust des Kieferknochens bekommt das darüberliegende Weichgewebe keine Stütze mehr, sodass die Mundpartie aussieht als würde er eingefallen sein. Die Folge daraus ist, dass sich das gesamte Gesichtsprofil verändert und der Mensch sieht älter aus. Es entsteht die typische Silhouette eingefallener Wangen und eines vorstehenden Kinns, wie wir sie von einigen betagten Senioren kennen.

Durch eine Versorgung mit einem oder mehreren Implantaten ist diese Entwicklung aufzuhalten. Die Fülle der Wangen bleibt erhalten und der Patient profitiert von einem insgesamt jüngeren,

vitaleren Aussehen. Die beste Prognose beim Knochenrückgang erhält man, wenn man die Implantate möglichst früh nach dem Zahnverlust eingesetzt werden, damit der Prozess des Knochenrückgangs nicht in Gang gesetzt wird.

Vor einer Versorgung mit einem Implantat ist es unbedingt notwendig, dass sie einen erfahrenen Spezialisten konsultieren. Ein chirurgischer Eingriff wie dieser Bedarf einer genauen Planung verbunden mit einer ausführlichen Beratung des Patienten.

**Praxis für Zahnheilkunde & Implantologie  
Dr. Hartmut Bongartz MSc MSc & Kollegen**

Krahnendonk 7  
41066 Mönchengladbach

Tel. 0 21 61 - 66 63 60,  
E-Mail: [info@zahnarzt-dr Bongartz.de](mailto:info@zahnarzt-dr Bongartz.de)

## Sprechzeiten:

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

[www.zahnarzt-dr Bongartz.de](http://www.zahnarzt-dr Bongartz.de)



# NOTRUF

## NUMMERN & ADRESSEN



### NOTRUF 112

(RETTUNGSDIENST, NOTARZT, FEUERWEHR)

### POLIZEI 110

### ÄRZTL. BEREITSCHAFTSDIENST 116 117

#### Hilfs- Notfall- und Beratungsangebote in Mönchengladbach

##### **AIDS-HilfeMG e. V.**

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

##### **Babyklappe im KH Neuwerk**

Dünner Str. 214-216, 41066 MG,  
Tel. (0 21 61) 668-0,  
[www.krankenhaus-neuwerk.de](http://www.krankenhaus-neuwerk.de)  
Das Babyfenster befindet sich auf der Rückseite des Krankenhauses Neuwerk. Schilder weisen Ihnen von der Liebfrauenstraße den Weg. Das Babyfenster ist gut geschützt, so dass Sie nicht beobachtet werden können.

##### **Beratungsstelle für Blinde und von Blindheit bedrohte Menschen**

Albertusstr. 22, 41061 MG,  
Tel. (0 21 61) 18 19 73

##### **Deutscher Allergie- und Asthmabund e. V. (DAAB)**

An der Eickesmühle 15-19, 41238 MG,  
Tel. (0 21 66) 64 78 820, [www.daab.de](http://www.daab.de)

##### **Deutscher Kinderschutzbund MG**

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

##### **Donum Vitae**

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

##### **Drogenberatung MG e. V.**

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

##### **Erziehungsberatungsstelle der Stadt Mönchengladbach**

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

##### **Familienberatungszentrum des Diakonischen Werks MG**

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

##### **Frauenberatungsstelle Mönchengladbach**

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

##### **Gesundheitsamt Mönchengladbach**

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

##### **Hilfe-Telefon Gewalt gegen Frauen**

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

##### **Jugendamt der Stadt Mönchengladbach**

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

##### **MobbingLine NRW**

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

##### **Nummer gegen Kummer**

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

##### **Pro Familia**

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

##### **Reha-Verein**

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

##### **Sozialdienst Katholischer Frauen e. V.**

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

##### **Telefonseelsorge**

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

##### **Vernetzunginitiative Essstörungen Mönchengladbach**

Tel. (0 21 61) 25 65 79

##### **Zornröschen e. V.**

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

## IMPRESSUM

VERLAG

**MEDIZIN + CO – Ihr Gesundheitsmagazin**  
Ausgabe Mönchengladbach erscheint bei:  
Marktimpuls GmbH & Co. KG  
Schillerstraße 59, 41061 Mönchengladbach  
Tel. 0 21 61 / 68 695-20, Fax 0 21 61 / 68 695-21

Geschäftsführer: Marc Thiele  
Registergericht: AG Mönchengladbach  
Handelsregisternummer: HRA 5838  
UStID: DE247211801

Komplementär / pHG :  
Marktimpuls Verwaltungs GmbH  
Registergericht: AG Mönchengladbach  
Handelsregisternummer: HRB 11530

REDAKTION

HERAUSGEBER / CHEFREDAKTEUR  
Marc Thiele (v.i.S.d.P.) - Anschrift siehe Verlag  
Tel. 0 21 61 / 68 695-30 · Fax 0 21 61 / 68 695-21  
E-Mail: [redaktion@medizin-und-co.de](mailto:redaktion@medizin-und-co.de)

Für die Richtigkeit der Termine und Anzeigentexte kann der Verlag keine Gewähr übernehmen. Alle Berichte und Beiträge sind nach bestem Wissen und Gewissen der jeweiligen Autoren zusammengestellt. Namentlich gekennzeichnete Beiträge geben nicht unbedingt die Meinung der Redaktion wieder. Für eingesandte Unterlagen jeglicher Art übernimmt der Verlag keine Haftung. Satiren und Kolumnen verstehen sich als Satire im Sinne des Presserechts. Nachdruck des gesamten Inhaltes, auch auszugsweise, sowie der vom Verlag gestalteten Anzeigen nur mit schriftlicher Freigabe des Verlages. Alle Rechte liegen beim Verlag.

FOTOS

Titelfoto:  
© starmarpro stock.adobe.com # 628984685  
sonstige Fotos siehe Fotonachweis am Bild

GRAFIK & SATZ

Grafik: Agentur Matimako  
Satz: Marktimpuls GmbH & Co. KG

DRUCK

Senefelder Misset B.V. / NL

ANZEIGEN/VERTRIEB

E-Mail: [media@marktimpuls.de](mailto:media@marktimpuls.de)  
Tel. 0 21 61 / 68 695-20 · Fax 0 21 61 / 68 695-21

Aktuelle Mediadaten und Anzeigenpreisliste auf Anfrage 0 21 61-68 695-20 oder [media@marktimpuls.de](mailto:media@marktimpuls.de)

MEDIZIN + CO - Ihr Gesundheitsmagazin erscheint alle drei Monate und wird direkt an ausgewählte Haushalte im Erscheinungsgebiet sowie über selektierte Verteilstellen (Praxen, Kliniken, Unternehmen) verteilt. Zurzeit ist Anzeigenpreislite Nr. 1 vom 28.08.2013 gültig.

MEDIZIN + CO. DIGITAL

Online: [www.medizin-und-co.de](http://www.medizin-und-co.de)



# Gesunde Zähne haben gut lachen

Karies keine Chance geben



## „ Zähne gewissenhaft pflegen “

- | Morgens und abends gründlich Zähne putzen
- | Wenn möglich auch zwischendurch nach den Mahlzeiten



## „ Mit Fluorid vorbeugen “

- | Zum Zähneputzen nur Zahnpasta mit Fluorid benutzen
- | Im Haushalt nur Jodsalz mit Fluorid verwenden: Schützt Zähne bereits beim Essen



## „ Regelmäßig zum Zahnarzt gehen “

- | Zweimal jährlich zur Kontrolle
- | Eventuell Fissurenversiegelung, Zahnputzschule, professionelle Zahnreinigung und weitere Fluoridierungsmaßnahmen



## „ Richtig ernähren “

- | Zahngesund und abwechslungsreich essen: Viele frische, gesunde und ballaststoffreiche Nahrungsmittel
- | Nur selten Süßes und Zuckerhaltiges essen und trinken

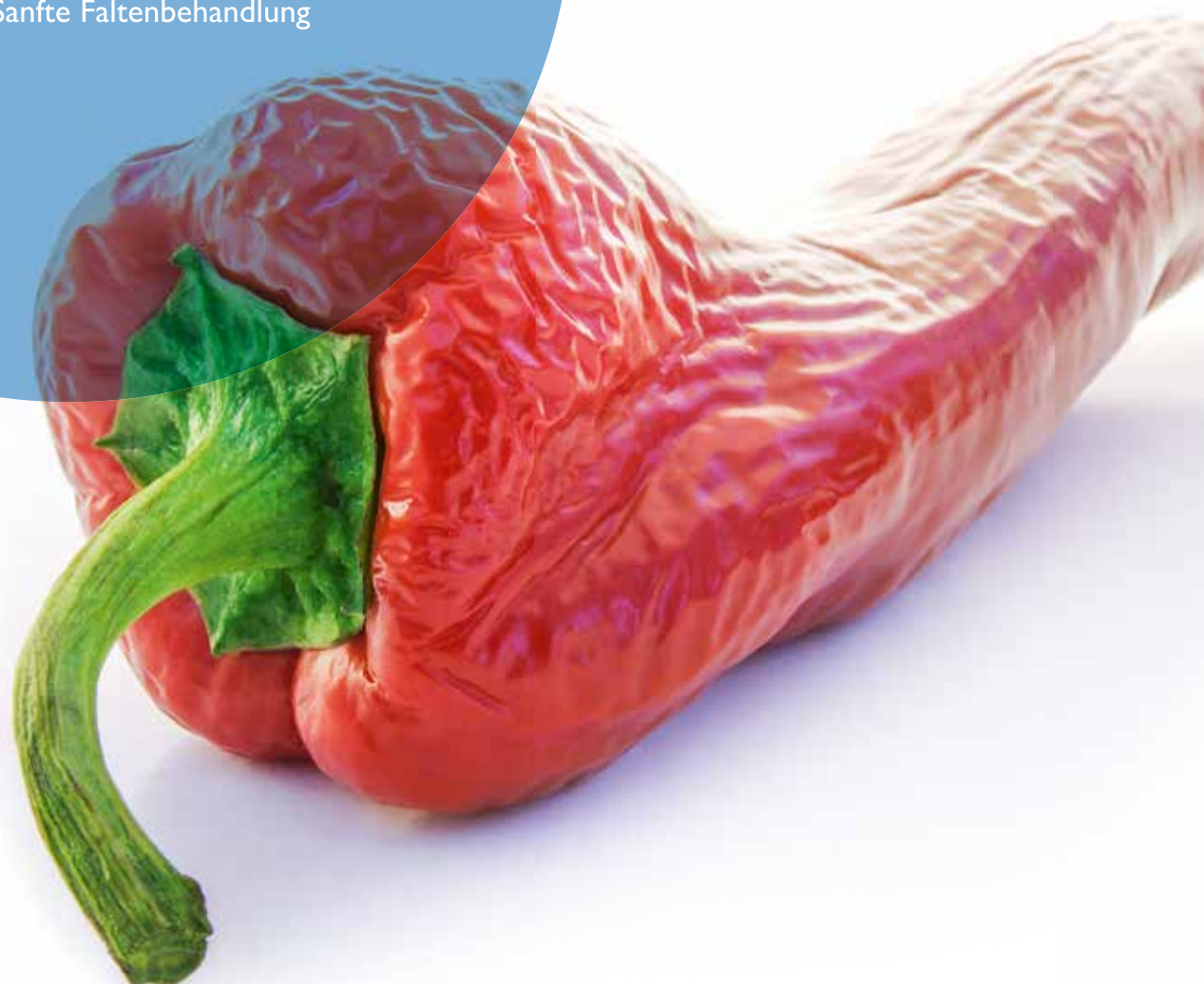




# EIN PAAR FALTEN SIND OKAY.

DOCH FALTENLOS IST SCHÖNER.

Ästhetisch Plastische Gesichtschirurgie · Lidlifting  
Laserbehandlung · Sanfte Faltenbehandlung



**Dr. Dr. Lange & Weyel**

Praxis für Mund - Kiefer - Gesichtschirurgie · Plastische - Ästhetische Operationen  
Fliethstraße 67 · 41061 Mönchengladbach · Tel. 02161 / 466666

[www.lange-weyel.de](http://www.lange-weyel.de)