KOSTENLOS ZUM MITNEHMEN

AUSGABE 01.2021

...GESUND-HEIT!

MIT INFOS VOM KLINIKUM WESTMÜNSTERLAND

Einfach mal fasten

Bewusste Entscheidung für eine heilsame Auszeit

Seite 04

FFP2-Masken

Ein Hersteller kommt aus dem Münsterland

Seite 16

Asthma bronchiale

Symptome, Ursachen und Bekämpfung

Seite 38

... MIT-MACHEN!
Kreuzworträtsel und Verlosungen mit attraktiven Preisen

DAS REGIONALE **GESUNDHEITS-MAGAZIN**
für Borken, Bocholt, Rhede, Reken, Heiden, Raesfeld, Velen, Südlohn und Isselburg.

© detailblick-foto AdobeStock

Pflegeberatung

Die Pflegeberatung möchte Sie bei praktischen Fragen rund um das Thema Pflege und das Leben im Alter informieren, beraten und schulen:

- *zum Umgang mit einer Krankheit*
- *bei einer plötzlich auftretenden körperlichen Einschränkung*
- *nach einem Krankenhausaufenthalt*
- *bei einer Pflegebedürftigkeit*
- *zur Vorbereitung auf die häusliche Pflegesituation*

Wir bieten Information, Schulung und Beratung an:

- bei Ihnen zu Hause oder in der Pflegewerkstatt
- zur Vorbereitung auf eine Pflegesituation zu Hause
- zum Thema Pflegeeinstufung und zu gesetzlichen Ansprüchen

Wir bieten regelmäßig Pflegekurse und Demenzkurse für pflegende Angehörige an.

Die Pflegeberatung finden Sie in der *Pflegewerkstatt* im Nebengebäude (Untergeschoss) des

St.-Marien-Hospital
Propst-Sievert-Weg 9 in Borken
Tel. 02861/945-855

Öffnungszeiten:
Montags bis freitags von 9.00 bis 11.00 Uhr

Vereinbaren Sie einen Termin mit uns:
Unsere Mitarbeiter besuchen Sie auf Wunsch auch Zu Hause.

WAS TUN WENN ...

Beratung, Schulung und Information
rund um das Thema Pflege und das Leben im Alter

Pflege-beratung

Caritasverband
für das Dekanat Borken e.V.
Fachbereich Pflege & Gesundheit
Turmstraße 14 · 46325 Borken · Telefon 02861/945-810
E-Mail: cpg-sek@caritas-borken.de · www.caritas-borken.de

© m2010 AdobeStoc

... fokussiert! 04

Der freiwillige Verzicht

... beschäftigt! 10

Arbeiten vom Sofa

... familiär! 14

Welche Beikost ist verträglich?

... pensioniert! 18

Alterssichtigkeit

... aus dem Klinikum Westmünsterland!

Die Fusionsbiopsie 22

Die Pflege der Zukunft – Zukunft in der Pflege 23

Seit 10 Jahren: Spezialisierte Schlaganfallbehandlung 24

Förderung akademischer Bildungsangebote 26

Digitaler Fortschritt 27

... aktiv! 30

Beingrätsche

... unterhaltsam! 32/33

Kreuzworträtsel und Buchtipps

... regional

FFP2-Masken aus Heek 16

Fetales Alkoholsyndrom (FAS) und Autismus 34

© (JLco) Julia Amaral AdobeStock

... kompakt!

Hautpflege für kalte Tage 08

Screening auf Hepatitis B und C 09

Im Winter an die Beine denken

Schlafstörungen bei Kindern 12

AOK-Gesundheitsnavigator 13

Zahn-Veneers 20

Digitaler Dauerbetrieb 28

Blasenentzündung natürlich bekämpfen 29

Regelmäßige Bewegung kann das Krebsrisiko senken 31

Herzmedizinische Versorgung zeigt Wirkung

Risiko für zweiten Herzinfarkt verringern 36

Symptome von Hörproblemen erkennen 43

... und viele weitere Themen

... lecker! 37

Fladenbrot mit grünem Spargel

... unverträglich! 38

Asthma bronchiale

... kreativ! 42

Pappteller wird zum Bilderrahmen

... informiert!

Beratungsstellen und Selbsthilfegruppen 45

Apotheken und Notfallnummern 46

© pubhha AdobeStock

Der freiwillige Verzicht

Fasten findet seit einigen Jahren immer mehr Anhänger, die sich bewusst in regelmäßigen Abständen in ihrer Ernährung einschränken. „...GESUNDHEIT!" erläutert stellt unterschiedliche Fastenformen vor und erklärt zudem, warum Fasten den Einstieg in eine nachhaltige Ernährungsumstellung erleichtern kann.

Bereits vor Jahrtausenden war Fasten Bestandteil sowohl vieler Religionen als auch der Medizin. Und auch heute wenden sich viele Menschen dem freiwilligen Verzicht zu. Gründe hierfür sind zu einem gesundheitliche Motive oder eine angestrebte Gewichtsreduktion. Viele Menschen berichten, dass sie sich durch den freiwilligen Verzicht deutlich wohler, gesünder und energiegeladener fühlen. Jedoch sollte jeder Mensch ganz individuell die Erfahrung machen, ob seine Erwartungen an das Fasten aus gesundheitlicher Sicht erfüllt werden. Im Gegensatz zum Hungern bedeutet Fasten einen freiwilligen Verzicht auf Nahrung über einen begrenzten Zeitraum, der von Bewegung, Entspannung und geistiger Regeneration begleitet wird. Meist wird dieser selbst definiert oder durch die unterschiedlichen Fastenarten vorgegeben. Alle Fastenkuren haben gemein, dass sich der Fastende während des Fastens intensiv mit dem eigenen Körper, seiner Gesundheit und vor allem der Ernährung auseinandersetzt.

Was passiert im Körper?

Durch die Nahrungseinschränkung wird der Körper in eine Ausnahmesituation versetzt. Denn dadurch, dass gewisse Nährstoffe nur unzureichend aufgenommen werden, muss er auf die vorhandenen Energiereserven zurückgreifen. Rund zwölf Stunden nach der letzten Nahrungsaufnahme sind die Kohlenhydratspeicher des Körpers in der Leber und Muskulatur aufgebraucht. Dadurch kommt es zu einer Stoffwechselumstellung: Der Körper beginnt damit, körpereigenes Eiweiß, insbesondere Muskelgewebe, abzubauen. In der Leber wird dieses Eiweiß dann zu Glukose (Zucker) umgewandelt, sodass die roten Blutkörperchen, das zentrale Nervensystem, das Gehirn sowie das Nierenmark „notversorgt" werden können. Aus den Fettsäuren, die im Rahmen des Abbaus von Körperfett frei gesetzt werden, bildet der Körper sogenannte Ketone, die vom Gehirn und dem zentralen Nervensystem als Energiequelle genutzt werden können.

... BUCHSTABIERT!

FASTEN HEILT

Fasten gilt seit Jahrhunderten als erfolgreiche Methode für bestimmte Krankheiten. Viele moderne Ratgeber fürs Heilfasten sind aber eher pseudowissenschaftlich geprägt. Das kann man von diesem Buch nicht behaupten. Dr. med. Rainer Matejka ist Facharzt für Allgemeinmedizin, Naturheilverfahren/biologische Medizin und Fastenarzt. In „Fasten heilt" stellt er die verschiedenen Fasten-Methoden vor und erklärt, bei welchen Erkrankungen Fasten tatsächlich hilfreich sein kann. Auch für den Laien leicht verständlich erläutert er die körperlichen Prozesse und Zusammenhänge. Fasten packt tatsächlich viele Erkrankungen und Beschwerden an der Wurzel und aktiviert durch komplexe physiologische Abläufe die Selbstheilungs-Prozesse unseres Körpers. So ist wissenschaftlich erwiesen, dass es positiv auf Rheuma, Arthrose, Diabetes Typ 2, entzündlichen Darmerkrankungen oder Bluthochdruck wirkt. Fasten kann darüber hinaus Therapien bei Autoimmun- und Hauterkrankungen unterstützen.

von Dr. med. Rainer Matejka | Trias Verlag | Softcover 202 Seiten | € 19.99

„…GESUNDHEIT!" verlost ein Exemplar „Fasten heilt". Senden Sie uns bis zum 10. März 2021 eine E-Mail mit ihrem Namen und ihrer postalischen Adresse an gewinnspiel@magazingesundheit.de oder eine Postkarte an Werbeagentur Heimspiel GmbH, Redaktion …GESUNDHEIT, Ramsdorfer Postweg 34, 46325 Borken. Stichwort: „Fasten heilt".

Nebenwirkungen beachten

Der Großteil der benötigten Energie stammt bereits nach circa fünf Tagen Fasten aus Fettsäuren und Ketonkörpern. In vielen Fällen kann dieses zu einem „sauren Atem" oder zu einem Anstieg der Harnsäurekonzentration sowie zu Stoffwechselentgleisungen führen. Außerdem wird durch das Fasten das Hormonsystem beeinflusst. Deshalb sollten vor allem Menschen, die unter Schilddrüsenerkrankungen leiden, ihre Werte während einer Fastenkur im Blick haben. Hormonelle Schwankungen oder auch der vermehrte Abbau der Muskelmasse bewirken eine Senkung des Grundumsatzes. Je niedriger dieser ist, desto weniger Kalorien werden vom Körper im Ruhezustand benötigt. Da es beim Fasten zu diversen gesundheitlichen Risiken kommen kann, wie unter anderem einer Unterversorgung des Körpers mit Nährstoffen, Hormonschwankungen, einem Ungleichgewicht im Elektrolythaushalt oder auch Herz-Kreislaufbeschwerden, wird bei jeder Fastenform eine ärztliche Kontrolle empfohlen. Am sinnvollsten ist es, seinen Arzt bereits vor der Fastenkur zu kontaktieren, bestimmte Parameter wie den Blutdruck, die Herzfrequenz oder auch die Urinwerte zu bestimmen und im Anschluss daran das Vorhaben gemeinsam zu besprechen. Senioren, Schwangere, Stillende, Jugendliche oder Kinder sollten auf Fasten gänzlich verzichten. Gleiches gilt für Menschen mit bestimmten Krankheiten wie Essstörungen oder Leber- und Nierenkrankheiten.

© rh2010 AdobeStock

Unterschiedliche Fastenformen

Tage- oder stundenweiser Verzicht auf Nahrung:

Intervallfasten

METHODEN:

- „5:2“-Methode: Hierbei wird an fünf aufeinander folgenden Tagen „normal“ gegessen und getrunken und an den darauffolgenden zwei Tagen streng gefastet, also kaum Kalorien aufgenommen
- „Alternate-Day Fasting“-Methode: Wechsel von Fastentagen und Tagen mit normaler Nahrungsaufnahme
- Stundenweiser Verzicht auf Nahrung

Als Dauerernährung geeignet. Bisherige Studiendaten deuten auf eine positive Auswirkung auf die Gewichtsabnahme sowie die Gesundheit, wie unter anderem auf den Cholesterinspiegel, den Blutdruck, das Bauchfett und Entzündungsparameter hin.

HINWEIS: Wissenschaftliche Studien zu Langzeitfolgen des Intervallfastens liegen nicht vor. Empfehlungen, welche Lebensmittel an den Fasten-Tagen ausgewählt werden sollten, sucht der Fastende meist vergeblich. Aus diesem Grund hält die Deutsche Gesellschaft für Ernährung (DGE) Intervallfasten für nicht sinnvoll, um sein Gewicht langfristig zu regulieren.

Erlaubt sind hier nur basische Nahrungsmittel:

Basenfasten

METHODE: Entsäuerung des Körpers: Es werden ausschließlich basische Lebensmittel, wie Obst, Gemüse, Kartoffeln, Kräuter, einige hochwertigen Öle und basenfördernde Stoffe, zumeist in Form von Nahrungsergänzungsmitteln, eingenommen. Als Getränke stehen Quellwasser sowie verdünnte Kräutertees zur Verfügung.

© rsamael324 AdobeStock

HINWEIS: Für Basenfasten gibt es keine wissenschaftliche Untermauerung. Denn der Körper reguliert den Säure-Basen-Haushalt selbst und gleicht den Anteil von Säuren und Basen im Blut aus. Weder die Existenz von Schlacken im Körper ist nachgewiesen noch die Annahme, dass säurebildende Lebensmittel den Säure-Basen-Haushalt des Körpers stören. In manchen Organen ist eine saure Umgebung sogar notwendig. Weil lebenswichtige Nährstoffe auf Dauer in zu geringen Mengen zugeführt werden könnten, rät die DGE von langfristigem Basenfasten ab.

© Petra Schueller AdobeStock

Reinigung von Körper, Geist und Seele:

Heilfasten

METHODE: Reduzierte Kalorienzufuhr in Form von flüssiger Nahrung: Eine Heilfastenkur dauert nach einem Vorbereitungstag mit einer Nahrungsaufnahme von nur 1000 Kalorien sowie dem Verzicht auf Koffein, Alkohol und Nikotin üblicherweise sieben bis zehn Tage. Während der Fastentage wird dem Körper nur eine sehr geringe Energiemenge von maximal 500 Kalorien in Form flüssiger Nahrung zugeführt.

Vorteilhafte Effekte des Heilfastens sind bei bestimmten Krankheiten, beispielsweise für das Metabolische Syndrom, chronische Entzündungen oder psychosomatische Krankheiten wissenschaftlich belegt.

HINWEIS: Gesunde Menschen können diese Fastenart als Einstieg in eine Gewichtsabnahme nutzen; zum dauerhaften Abnehmen ist sie aber ungeeignet, da in Folge der Unterversorgung des Körpers mit gewissen Nährstoffen Mangelerscheinungen auftreten können.

Gewichtsabnahme durch Fasten

Als Einstieg in eine nachhaltige Ernährungsform ist Fasten hervorragend geeignet. Denn nach der Nahrungskarenz werden die inneren Signale für Hunger, Sättigung und Appetit deutlich bewusster wahrgenommen, ebenso wie unterschiedliche Geschmacksrichtungen. Bei guter Vorbereitung kann sich Fasten positiv auf den Körper auswirken. Dabei sollten eine ausreichende Nährstoffversorgung und das persönliche Wohlbefinden immer im Vordergrund stehen. Um das Körpergewicht nachhaltig zu normalisieren, eignet sich Fasten nicht. Stattdessen wird eine langfristige Ernährungsumstellung in Kombination mit ausreichender Bewegung empfohlen. //vr

Entgiftung des Körpers:

Detox

METHODE: Reine Saftkuren: Nach einer Darmentleerung werden in der Regel tagelang Wasser, Kräutertee sowie Obst- und Gemüsesäfte getrunken. Im Anschluss daran wird eine ballaststoffreiche Ernährung mit Gemüse, Obst und Rohkostsäften empfohlen.

HINWEIS: Es gibt es keine Studien, die einen gesundheitlichen Vorteil von Detox-Kuren nachgewiesen haben. Der Körper verfügt über ein eigenes Entgiftungssystem, das im Stoffwechsel anfallende oder von außen aufgenommene Substanzen, etwa Medikamente und andere Schadstoffe, umgehend entsorgt.

... BUCHSTABIERT!

WIE INSULIN UNS ALLE DICK ODER SCHLANK MACHT

Aller Diäten zum Trotz ist jeder zweite Mensch auf der Welt zu dick. Welche systemischen Ursachen das hat, welche Gefahren insbesondere ein hoher Insulinspiegel für die Gesundheit birgt und wie man mit der Low-Insulin-Methode seine Fettverbrennung wieder aktiviert, das zeigt dieses Buch. Dabei wurden neueste Erkenntnisse der Wissenschaft herangezogen. Neben Prof. Dr. Stephan Martin, einem ausgewiesenen Diabetes-Fachmann und Experten für die Prävention von Herz-Kreislauf-Erkrankungen Fachmann, steuern Food- und Mentalcoach Dr. rer.nat. Kerstin Kempf und Dipl. Sportwissenschaftlerin Julia Rommelfanger ihre Erfahrungen und wissenschaftlichen Erkenntnisse bei. Quintessenz: Da hohe Insulinmengen die Fettverbrennung verhindern, sollte man insbesondere kohlenhydratreiche Lebensmittel aber auch Zuckerersatzstoffe und Emulgatoren vermeiden. Andere Lebensmittel hingegen helfen, den Fettstoffwechsel anzukurbeln. Das Buch führt eine Liste nach dem Ampelsystem sowie einige Rezepte zum Abnehmen auf.

von Prof. Dr. Stephan Martin u.a.
Becker Joest Verlag | gebunden | 272 Seiten
ISBN 978-3-95453-193-6 / € 24.95

Hautpflege für kalte Tage

© Victoria Chudinova AdobeStock

In den Wintermonaten ist unsere Haut einigen Belastungen ausgesetzt. Trockene Heizungsluft entzieht ihr die Feuchtigkeit, macht sie empfindlich und rau. Auch die geringe Luftfeuchtigkeit der kalten Luft im Winter begünstigt die Austrocknung der Haut. Da die die Talgdrüsen bei Temperaturen unter acht Grad Celsius ihre Fettproduktion einstellen, geht zusätzlich ein Hauptbestandteil des natürlichen Hautschutzmantels verloren. Die Folge: Die Haut sieht blass aus, bekommt zu wenig Sauerstoff und Nährstoffe, ihr Stoffwechsel wird auf Sparflamme gesetzt. In der kalten Jahreszeit wird daher ein deutlich erhöhtes Maß an schützender Pflege zur Gesunderhaltung der Haut benötigt, die individuell auf den jeweiligen Hauttyp abgestimmt ist.

Gegen trockene Haut helfen Hautöle oder fettreiche Cremes auf einer Wasser-in-Öl-Basis. Sie bilden eine dünne Isolations- und Schutzschicht auf der Haut, halten die Kälte ab und verhindern, dass die Feuchtigkeit der Haut übermäßig verdunstet. Statt der normalen Tagescreme kann man in den Wintermonaten auch mal die reichhaltigere Nachtcreme oder Intensivpflege tagsüber auftragen. Bei empfindlicher Haut empfiehlt sich zur zusätzlichen Pflege eine milde Reinigungsmilch oder ein tonisierendes, alkoholfreies Gesichtswasser. Bürsten und Massagen fördern die Durchblutung der Haut.

Doch nicht nur das Gesicht, sondern auch die restliche Haut braucht zur Winterzeit intensive Pflege. Experten empfehlen, sich jeden Morgen nach der Dusche oder nach dem Bad sehr sorgfältig von Kopf bis Fuß mit einer feuchtigkeitsspendenden Emulsion einzucremen. *//dgk/jw*

ÜBRIGENS:

Es ist nicht gut für die Körperhaut, zu lange im heißen Badewasser zu liegen. Das warme Wasser beginnt nach etwa zehn Minuten die Haut auszutrocknen. Ein Badeöl als Zusatz wirkt im Gegensatz zu Schaumbädern rückfettend; es überzieht die Haut mit einem feinen Fettfilm. In einem solch angereicherten Bad kann man auch ruhig 15 bis 20 Minuten zur Entspannung die Seele baumeln lassen.

Screening auf Hepatitis B und C

Versicherte ab 35 Jahren haben künftig einmalig den Anspruch, sich auf die Viruserkrankungen Hepatitis B und Hepatitis C als Bestandteil des sogenannten Check-ups (Gesundheitsuntersuchung) testen zu lassen. Damit sollen unentdeckte, weil zunächst symptomlos oder schleichend verlaufende Infektionen mit dem Hepatitis-B-Virus (HBV) oder Hepatitis-C-Virus (HCV) erkannt werden. Eine unbehandelte chronische Hepatitis kann gravierende Spätfolgen wie Leberzirrhose oder Leberkrebs nach sich ziehen. Im schlimmsten Fall wird die Leber so schwer geschädigt, dass eine Lebertransplantation nötig sein kann. Dieser schwere Verlauf kann durch die frühzeitige Gabe von antiviralen Medikamenten sehr wirksam verhindert werden. *//pd*

Schon gewusst ...

..., dass Nüsse gefährliche Schimmelpilze enthalten können? Im Winter werden wieder die Nussknacker ausgepackt. Doch beim Verzehr von Nüssen ist Vorsicht geboten. Wenn sie untypisch, gar muffig oder bitter schmecken, sollten sie gleich ausgespuckt und nicht heruntergeschluckt werden, empfehlen Ernährungsfachleute. Denn die Nüsse könnten mit Schimmelpilzen und deren Giften belastet sein. Diese können bei Menschen zu unterschiedlichen Krankheiten führen, die die Entstehung von Krebs begünstigen, Nieren und Leber schädigen, das Immunsystem beeinträchtigen oder Durchfall und Erbrechen verursachen. Pilzgifte sind für Verbraucher auch deshalb so gefährlich, weil sie nicht durch hohe Temperaturen beim Kochen, Braten und Backen zerstört werden. Das Tückische ist, dass sie nicht mit bloßem Auge erkannt und nicht gerochen werden können, warnt das Bundesamt für Verbraucherschutz und Lebensmittelsicherheit. Da sich die Schimmelpilze bevorzugt in warmer und feuchter Umgebung bilden, sollten Konsumenten darauf achten, Nüsse stets trocken und kühl zu lagern. Fallen beim Schälen der Nüsse Verfärbungen und unangenehme Gerüche auf, sollten sie nicht verzehrt werden. Dies gilt generell für Lebensmittel, die muffig riechen oder bereits von sichtbarem Schimmel befallen sind.

© M. Schuppich AdobeStock

© rh2010 AdobeStock

Arbeiten vom Sofa aus

Aus dem Büro ins Homeoffice – der Arbeitsplatz der Zukunft wird derzeit vor allem aufgrund der Corona-Pandemie neu definiert. Doch was gibt es zu beachten, wenn man seine beruflichen Tätigkeiten von heute auf morgen vom heimischen Schreibtisch aus erledigen soll? „...GESUNDHEIT!" beleuchtet verschiedene Aspekte und gibt Tipps, wie das Arbeiten zu Hause leichter von der Hand geht.

Homeoffice – was für zahlreiche Arbeitgeber und Arbeitnehmer vor Kurzem noch undenkbar erschien, ist für viele von uns inzwischen zur Normalität geworden. Beschäftige und Unternehmen freuen sich überwiegend über zahlreiche Vorteile, die das Arbeiten von zu Hause aus mit sich bringt. So bedeutet der heimische Arbeitsplatz vor allem eine erhöhte Flexibilität für den Arbeitnehmer und kann somit für mehr Zufriedenheit im Job sorgen. Da auch die Fahrt zum Unternehmenssitz wegfällt, haben Mitarbeiter nicht nur deutlich mehr Zeit, sondern sind auch unabhängiger, was die Auswahl des Wohnortes betrifft. Auch die Vereinbarkeit von Familie und Beruf ist durch das Homeoffice für viele Eltern leichter zu bewerkstelligen: So können Kinder, Haushalt und Job durch klare Regeln und Strukturen unter einen Hut gebracht werden.

Selbstbestimmtes Arbeiten

Weitere Argumente, die für das Home-Office sprechen, sind zudem Ruhe und Selbstbestimmung. Denn während in der Firma Kollegen, laute Geräusche oder Unterhaltungen stören können, kann der Arbeitnehmer in den eigenen vier Wänden entspannt arbeiten und sich voll und ganz auf die Arbeit konzentrieren. Jedoch stehen Arbeitnehmer auch im Homeoffice vor einigen Herausforderungen: Um die Arbeitsleistung nicht zu verringern, müssen Privatleben und Beruf streng voneinander getrennt werden. Dieses ist gar nicht so einfach, denn zu Hause lauern überall Ablenkungen, wie beispielsweise die Wäsche, Paketzusteller oder aber auch zu betreuende Kinder. Um im privaten Umfeld vernünftig arbeiten zu können, ist es daher wichtig, sich einen festen, ungestörten Arbeitsplatz – am besten in Form eines Arbeitszimmers – einzurichten.

Einrichtung des Arbeitsplatzes

Auch im Homeoffice sollte man im Rahmen der zuvor vereinbarten Kernarbeitszeiten für seinen Chef sowie die Kollegen telefonisch und via E-Mail erreichbar sein. Bevor mit dem Arbeiten im Homeoffice begonnen wird, muss also die notwendige technologische Infrastruktur gewährleistet sein.

Sprechen Sie über die hierzu benötigte Ausstattung mit dem Arbeitgeber und klären Sie im Rahmen des Gespräches, welche Geräte, wie Laptop und Firmenhandy, er für Sie bereitstellt und ob die vorhandene Internetverbindung ausreichend ist. Die Möbel am Arbeitsplatz sollten grundsätzlich ergonomisch sein, damit den ganzen Tag problemlos gearbeitet werden kann. So bietet sich ein Schreibtisch an, der höhenverstellbar ist, sodass sowohl im Sitzen auch als im Stehen gearbeitet werden kann. Außerdem sollte dieser über eine ausreichend große Arbeitsfläche verfügen und gegebenenfalls neigbar sein. Um Rückenschmerzen und Nackenstarre vorzubeugen, ist beim Schreibtischstuhl darauf zu achten, dass er vielfältige Einstellungsmöglichkeiten hat und eine gute Haltung fördert. Die Sitzhöhe entspricht der Kniekehlenhöhe, der Rücken sollte einen festen Kontakt zur gut stützenden Rückenlehne haben, die Armauflage entspricht der Ellenbogenhöhe über der Sitzfläche. Grundsätzlich ist am Arbeitsplatz auf ausreichend Licht zu achten, am besten in Form von Tageslicht.

Gesund und fit

Bei frischer Luft arbeitet es sich am besten: Regelmäßiges Lüften ist daher an der Tagesordnung. Die ideale Raumtemperatur, damit man sich im Arbeitszimmer wohlfühlt, beträgt übrigens rund circa 22 Grad. Struktur ist alles: Auch im Homeoffice sollten man unbedingt feste Pausen einlegen, um den Kopf frei zu bekommen und Mahlzeiten zu sich zu nehmen. Am besten ist es, hierzu den Raum mit dem Arbeitsplatz für einige Minuten zu verlassen, sich dabei ausreichend zu bewegen und in Ruhe zu essen. Das Essen bereiten Sie am besten, genauso wie wenn Sie ins Büro fahren würden, bereits am Vortag oder am Morgen vor dem Arbeiten vor. Kleine, gesunde Snacks, wie Obst- und Gemüsestücke oder eine Handvoll Nüsse und genügend Flüssigkeit in Form von Wasser oder ungesüßten Tees sorgen dafür, dass Ihr Körper auch zwischen den Mahlzeiten einen Energieschub erhält und Sie sich besser konzentrieren können.

Im Homeoffice mit Kindern

Überforderung pur: Zahlreiche Eltern sind aufgrund der Lockdown-Bestimmungen durch die Doppelbelastung Homeoffice und Betreuung ihrer Kinder einer enormen Belastungsprobe ausgesetzt und stoßen zwischen Telefonkonferenzen, technischen Problemen und Kindergeschrei an ihre Grenzen. Betroffene Eltern können einer Überforderung vorbeugen, indem sie ihre Erwartungen an ihre eigene Leistung etwas herunterschrauben und offen mit dem Arbeitgeber über die Situation zu sprechen. Viele Arbeitgeber zeigen sich bereit, wichtige Telefonate oder Videokonferenzen in Zeiten zu legen, in denen die Kinder beschäftigt sind oder schlafen. Feste Regeln und klare Strukturen – hierzu gehören auch feste Arbeits-, Essens-, Pausen- und Schlafenszeiten – tragen dazu bei, Chaos und Überforderung zu vermeiden. Diese sollten in Absprache mit dem Partner und den Kindern festgelegt werden. Die Home Schooling-Zeiten finden idealerweise nicht in die Homeoffice-Zeiten statt, sodass man nicht durch die Fragen der Kinder von seiner Arbeit abgelenkt wird. Erstellen Sie sinnvolle Beschäftigungen für Ihre Kinder, wie Sport- und Spielaktivitäten, Bastel- und Malangebote oder Hörspiele und haben Sie Geduld: Nach einer meist schwierigen Gewöhnung an die neue Situation zu Hause können Sie davon ausgehen, dass Sie und Ihre Kinder sich von Tag zu Tag mehr daran gewöhnen und ein neuer Alltag einkehrt. *//vr*

Im Winter an die Beine denken

Venenleiden, wie zum Beispiel Krampfadern, machen bei kühleren Temperaturen weniger Beschwerden. Gleichzeitig ist es im Winter leichter, unschöne Krampfadern am Bein unter der Bekleidung quasi verschwinden zu lassen. Weil Krampfadern aber keine bloßen Schönheitsmakel sind, ist eine Untersuchung der betroffenen Beine wichtig – auch in den Wintermonaten, teilt die gemeinnützige Deutsche Venen-Liga (DVL) e.V., eine der größten Patientenvereinigungen im deutschsprachigen Raum, mit.

„Unbehandelte Krampfadern können zu Folgeerkrankungen führen", erklärt DVL-Präsident Dr. Michael Wagner. Denn wenn Venenklappen nicht mehr richtig schließen, verbleibt Blut in den Beinen statt weiter Richtung Herz transportiert zu werden. Als Folge kann sich eine sicht- und fühlbare Krampfader entwickeln. „Eine defekte Vene kann zu einer schmerzhaften Venenentzündung oder zu einem Blutgerinnsel, einer Thrombose, führen", so Dr. Wagner. Löst sich das Gerinnsel und wandert es Richtung Lunge, kann es zu einer potentiell lebensbedrohlichen Lungenembolie führen.

Mit einer Ultraschalluntersuchung kann der Venenspezialist feststellen, ob die Venenklappen richtig schließen und ob das Blut zurück Richtung Herz transportiert wird. Die Untersuchung ist risiko- und schmerzlos, sie kann bei Bedarf auch ohne Bedenken wiederholt werden. Eine Überweisung zum Venenspezialisten ist nicht notwendig. *//pd*

Humane Papillomvirus verursacht Tumore

Das Humane Papillomvirus (HPV) ist vielen vor allem im Zusammenhang mit Gebärmutterhalskrebs bekannt. Doch die Viren – insbesondere der Hochrisiko-Typ HPV-16 – können auch andere Krebsarten auslösen, darunter Analkarzinome und Oropharynx-Karzinome, also Tumoren im Bereich des hinteren Drittels der Zunge sowie der Rachenmandeln. Betroffen sind von diesen Tumoren vor allem Männer.

Schlafstörungen bei Kindern

Viele Kinder leiden schon im Grundschulalter unter Schlafstörungen. Zu diesem Zwischenergebnis kommen Kölner Mediziner in einer Studie zum Schlafverhalten von Kindern, an der bislang etwa insgesamt 11.500 Erst- und Viertklässler teilgenommen haben. Die Forscher stellten nicht nur einen Zusammenhang zwischen Schlafstörungen und emotionalen Problemen fest. Kinder mit Schlafstörungen hätten zudem ein deutlich höheres Risiko für Hyperaktivität, heißt es. Die Folgen chronischer Schlafstörungen sind zudem Unausgeglichenheit und Konzentrationsschwäche.

Bei den Erstklässlern sei auch der Fernsehkonsum vor dem Zubettgehen, der bei 57 Prozent üblich ist, ein wesentlicher Risikofaktor für Einschlafstörungen, so die Wissenschaftler. Ein konstanter Schlaf-Wach-Rythmus mit festen Zubettgeh- und Aufwachzeiten habe dagegen einen positiven Effekt auf das Schlafverhalten bei Kindern. *//dgk/jw*

TIPP: Damit Kinder gesund schlafen, gelten aufregende Fernsehfilme und Videospiele vor dem Zubettgehen als absolutes Tabu. Auch auf schwere Abendmahlzeiten sollte verzichtet werden. Beruhigende Schlafrituale wie Vorlesen oder ein Gespräch über die Tageserlebnisse sind sehr hilfreich. Regelmäßige körperliche Bewegung tagsüber sorgt für einen angenehmen Erschöpfungszustand abends - Kinder schlafen besser ein und durch. Halten die Schlafstörungen über Wochen an, schalten Eltern am besten ihren Kinder- und Jugendarzt ein. Schulstress, Familienkonflikte, Lärm vor dem Kinderzimmer, Angst vor der Dunkelheit oder auch organische Ursachen wie Atemwegserkrankungen sind mögliche Gründe.

Jetzt auch mit Hebammen-Suche:

AOK-Gesundheits-navigator

// Mit dem neuen Gesundheitsnavigator unterstützt die AOK Interessierte bei der Suche nach niedergelassenen Ärztinnen und Ärzten, einer geeigneten Klinik für eine planbare Operation oder eine Hebamme. Foto: AOK/hfr.

Für viele Patienten ist die Suche nach niedergelassenen Ärztinnen und Ärzten sowie anderen Akteuren im Gesundheitswesen eine große Herausforderung. Hilfe dabei bietet ab sofort der runderneuerte AOK-Gesundheitsnavigator im Internet. Er ist durch viele zusätzliche Informationen wie eine Hebammen-Suche und Kontaktinformationen für den Notfall ergänzt worden. „Wir wollen den Menschen eine Orientierungshilfe bei der Suche nach geeigneten Ärzten, Kliniken oder Hebammen bieten“, sagt der stellvertretende AOK-Serviceregionsleiter Michael Faust. Der Gesundheitsnavigator ist unter www.aok.de/gesundheitsnavigator zu erreichen. Hier können die Nutzer auch laiensprachliche Begriffe eingeben, die in medizinische Befunde übersetzt werden und zu sinnvollen Suchergebnissen führen.

Der AOK-Gesundheitsnavigator informiert die Nutzer unter anderem darüber, wie oft bestimmte Behandlungen in Krankenhäusern durchgeführt werden. Mit „Lebensbaum“-Symbolen wird leicht verständlich dargestellt, welche Kliniken in puncto Behandlungsqualität über- oder unterdurchschnittlich abschneiden. Abgebildet wird ebenfalls, welche Kliniken aktuell Mindestmengen-relevante Operationen mit besonders hohen Risiken für die Patienten durchführen dürfen. Die Arztsuche des Gesundheitsnavigators bietet die Möglichkeit, komfortabel nach Hausärzten, Fachärzten, Zahnärzten und Psychologischen Psychotherapeuten zu suchen und die Ergebnisse nach bestimmten Kriterien wie Öffnungszeiten oder Spezialisierung der Praxis zu filtern. Die Nutzung ist kostenlos und für jeden Interessierten möglich. *//pd/kre*

© Prostock-studio AdobeStock

Welche Beikost ist verträglich?

In den ersten vier bis sechs Lebensmonaten sind Babys allein durch Milchmahlzeiten mit allen Nährstoffen versorgt, die sie brauchen. Auch danach bleibt Milch ein wichtiger Ernährungsbaustein, reicht jedoch alleine nicht mehr aus. Etwa zu Beginn des sechsten Lebensmonats sind Babys bereit für Beikost. Für die weitere Entwicklung von Muskeln, Zähnen, Knochen, Zellen und Gehirn sind sie nun zunehmend auf Kalorien, Eiweiß, Eisen, Kalzium und Vitamine aus anderen Nahrungsmitteln angewiesen. Die Milchmahlzeiten werden dann nach und nach durch Beikost ersetzt.

Für die ersten Beikostversuche empfiehlt sich ein Mittagsbrei aus einer einzigen Gemüsesorte. Besonders geeignet ist die von Natur aus leicht süßliche Karotte. Auch Kürbis, Pastinake, Zucchini oder Fenchel sind gut verträglich und werden von den meisten Babys ohne Probleme angenommen.

Ist die Eingewöhnungsphase gut verlaufen, kann nach wenigen Tagen eine weitere Zutat, beispielsweise Kartoffel, hinzukommen. Damit sich der Organismus des Babys langsam an die neue Nahrung gewöhnen kann, ist es wichtig, in kleinen Schritten vorzugehen und nur eine neue Zutat pro Woche einzuführen. So macht sich das Baby langsam mit dem neuen Geschmack vertraut und Eltern stellen gleichzeitig fest, ob es die neue Nahrung verträgt. Klappt es mit den rein pflanzlichen Breien gut, kann langsam fein püriertes, fettarmes Fleisch vom Huhn, Rind, Kalb oder Schwein und ein- bis zweimal pro Woche Omega-3-fettreicher Fisch hinzugefügt werden.

TIPP: Damit das im Fleisch enthaltene Eisen besser verwertet werden kann, ist es empfehlenswert, etwas Vitamin-C-haltigen Apfel- oder Orangensaft unterzurühren. Ein Esslöffel Rapsöl sorgt zusätzlich für eine bessere Vitaminaufnahme und beugt Problemen mit zu festem Stuhlgang vor.

© Mara Zemgaliete AdobeStock

Brei als Ersatz für ein weiteres Fläschchen

Ist eine Milchmahlzeit erfolgreich durch Beikost ersetzt, folgt bald ein zweiter Brei als Ersatz für ein weiteres Fläschchen oder eine Muttermilchmahlzeit. In aller Regel ist dies ein Getreide-Milchbrei am Abend. Danach erfolgt die Einführung eines Obst-Getreidebreis am Nachmittag. Etwa ab dem zehnten bis zwölften Lebensmonat kann dann schrittweise mit der Einführung von allgemeiner Familienkost begonnen werden. Sollte es im Rahmen der Beikosteinführung zu Problemen wie Verstopfungen oder Blähungen kommen, ist dies nicht ungewöhnlich. Der kleine Bauch muss sich schließlich erst an die feste Nahrung gewöhnen. Solange das Baby keine Schmerzen hat, besteht erst einmal kein Grund zur Sorge. Normalerweise reguliert sich der Stuhlgang, wenn sich die Verdauung an die neue Nahrung gewöhnt hat. Um die Verdauung zu erleichtern, sollten Eltern jedoch neben der Zugabe von einem Esslöffel Rapsöl auf eine zusätzliche Flüssigkeitszufuhr achten. Stuhlauflockernde Zutaten sind Birne, Aprikose, Brokkoli, Spinat und Kürbis.

Dagegen wirken Möhren, Bananen oder geriebene Äpfel meist eher stopfend. Blähungsfördernde Lebensmittel wie Zwiebeln, Lauch, Hülsenfrüchte und Kohl sollten Eltern besser meiden und auch auf das Würzen sollte im ersten Lebensjahr gänzlich verzichtet werden.

Beim Getreidebei empfiehlt sich die Verwendung von ballaststoffreichen Vollkornvarianten, um die Darmbewegung anzukurbeln. Hier gilt: Keine Angst vor glutenhaltigen Getreidesorten. Durch einen Verzicht lässt sich nach Auskunft der Deutschen Zöliakie-Gesellschaft e. V. einer Glutenunverträglichkeit (Zöliakie) nicht vorbeugen.

Ebenfalls unbedenklich ist - entgegen der weitverbreiteten Meinung – die Verwendung von Kuhmilch im Brei. Laut Bundesministerium für Ernährung und Landwirtschaft bietet das Meiden oder die verzögerte Einführung von Kuhmilch keinen Schutz vor Allergien. Ganz im Gegenteil fördert ein bewusster Kontakt mit möglichen Allergenen wie Kuhmilch oder Gluten im ersten Lebensjahr die Toleranzentwicklung im Kindesalter. Als Getränk sollte Kuhmilch aber erst gegen Ende des ersten Lebensjahres im Rahmen der Brotmahlzeiten auf den Tisch kommen. *//jw*

© Reicher AdobeStock

© New Africa AdobeStock

WICHTIG:
Hat das Baby länger anhaltende Verdauungsprobleme, Schmerzen oder weniger als einmal die Woche Stuhlgang, sollte unbedingt ein Kinderarzt aufgesucht werden.

FFP2-Masken aus Heek

Unternehmen baute vor acht Monaten Produktion auf

HEEK. Alltagsmasken sind passé, FFP2-Masken sind angesagt. Mit dem jüngsten Beschluss der Ministerpräsidenten und der Bundesregierung zur Verlängerung des Lockdowns in den Februar hinein wurde auch das Maskentragen spezifiziert. Im Öffentlichen Nahverkehr, beim Einkaufen und auch im Gottesdienst sind nun FFP2-Masken oder OP-Masken Pflicht. Das erhöht die Nachfrage auf dem Markt, der aktuell noch von chinesischen Herstellern dominiert wird.

Bereits im Sommer letzten Jahres unternahm die Politik Anstrengungen, hinsichtlich der Maskenproduktion unabhängiger vom Ausland zu werden. Im April schrieb die Bundesregierung deutschlandweit die Produktion von FFP2-Schutzmasken im Inland aus. „Das war die Initialzündung für uns, in die Produktion einzusteigen“, sagt Jens Rudolph, Geschäftsführer der Firma Farm Innovation Team aus Steinfurt bzw. Heek.

Deren Kerngeschäft ist eigentlich der Anlagenbau, konkret die Herstellung von hochmodernen Geflügelstalleinrichtungen für den russischen und den südostasiatischen Raum. In Ländern wie Thailand, Malaysia und Vietnam stiegen zuletzt die Anforderungen an Hygiene. „Es gab einen hohen Sanierungsbedarf bei den Ställen und der Weiterverarbeitung. Wir konnten mit Einrichtungen wie Hygieneschleusen, Filtertechnik und Schutzausrüstungen helfen. Das war unser Business“, blickt Jens Rudolph zurück. Zur Schutzausrüstung gehörten auch Atemschutzmasken, doch der Markt dafür sei leer gewesen.

Produktion startete im Juli 2020

„Quasi parallel dazu bot uns der Bund infolge der Ausschreibung einen Rahmenvertrag für die Fertigung von FFP2-Schutzmasken an. Das war quasi die Initialzündung und auch eine echte Anschubhilfe für den Aufbau einer eigenen Produktion“, so Rudolph. Im Gewerbegebiet in Heek konnte in einer Lagerhalle eine Reinraumproduktion installiert werden, die im Juli ihre Arbeit aufnahm. Eineinhalb bis zwei Millionen Euro investierte das Unternehmen in das Projekt. Die Uniklinik in Münster unterstützte die „Pioniere“ fachlich, machte deutlich, welche Anforderung an die Qualität der Masken und die Hygiene der Produktionsabläufe gefordert seien. „Da sind wir sehr, sehr dankbar für“, sagt Jens Rudolph. „In Deutschland sind wir derzeit die Einzigen, die mit Reinraum-Produktion, UV-Sterilisation und folienverschweißten Masken arbeiten“, erklärt er stolz.

Dramatisch sei es aber noch einmal geworden, als es um die Zertifizierung der Masken ging. „Die Labore waren zu diesem Zeitpunkt alle durch die Corona-Tests ausgelastet. Wir haben daher gleich fünf beauftragt. Heute haben wir mehrere Zertifikate akkreditierter Labore vorliegen, die regelmäßig in einem Audit überprüft werden“, berichtet der Unternehmer. Aktuell produziert sein Team in Heek fünf Millionen FFP2-Masken monatlich. Damit gehört es zum oberen Drittel der rund 30 deutschen Produzenten. Abnehmer sind der Großhandel und Apotheken, aber auch das Klinikum Westmünsterland gehört zum Kundenkreis. „Deren Vertreter haben sich die Produktion vor Ort angeschaut und waren überzeugt davon“, freut sich Jens Rudolph, dass seine Masken auch im heimischen Westmünsterland gefragt sind.

Preise sollen im Sommer sinken

Wie schaut es angesichts der neuen Verpflichtung zum Maskentragen mit der Preisentwicklung bei FFP2-Produkten aus? Rudolph wagt eine Prognose. „Derzeit werden beim Endkunden 1,50 bis 2,50 Euro aufgerufen. Im Sommer werden die Preise aber fallen“, meint er. Noch beherrsche China zu 85 Prozent den Markt. Deren KN95-Masken hätten aber keine europäische CE-Kennzeichnung, die einen höheren Qualitätsstandard garantiere. „Wir können unsere Produktionskosten durch höhere Auslastung der Maschinen noch senken und sind dadurch auch konkurrenzfähig“, sagt Rudolph. Qualitativ sieht er sich sogar im Vorteil. „Wir beziehen unsere Materialien allesamt aus Deutschland, insbesondere das Filter-Vlies.“ //kre

KEEP CALM

AND

CONTACT US!

FFP 2-Masken

im Münsterland hergestellt, CE 0200 zertifiziert

20 Stück 50,– €

WIR LIEFERN!

BORKEN 02861 61960

HEIDEN 02867 654

Ab sofort auch als APP verfügbar

Android iOS

APOTHEKE Brinkman
Apothekerin Henrike Brinkman

Maiboeken APOTHEKE
Apothekerin Henrike Brinkman

46325 Borken | Neutor 28 – 34
info@apotheken-brinkman.de

Rekener Straße 7 | 46359 Heiden
maiboeken@apotheken-brinkman.de

www.apotheken-brinkman.de

Gesund ist bunt APOTHEKE

Brille, Linsen oder OP?

Alterssichtigkeit

Ab einem bestimmten Alter trifft es jeden. Die ersten Vorzeichen der Alterssichtigkeit machen sich bemerkbar. Ob Zeitung, Smartphone oder Buch – das nähere Sichtfeld wird unscharf. Schriftstücke werden intuitiv etwas weiter weggehalten, um Texte wieder scharf sehen und lesen zu können. Näher gehalten wirkt der Text unscharf, bei schlechten Lichtverhältnissen verschwimmen die Buchstaben. Es fällt zunehmend schwerer, den Blick auf den Text zu fokussieren und diesen scharf zu lesen. In den meisten Fällen handelt es sich hierbei um die Alterssichtigkeit, auch Altersweitsichtigkeit oder Presbyopie genannt. Zugrunde liegt dieser nicht etwa eine Krankheit, sondern ein natürlicher Entwicklungsprozess. Mit dem Fortschreiten der Alterssichtigkeit sind jedoch irgendwann die Arme zu kurz, um den nötigen Abstand herzustellen. Auch Kopfschmerzen und brennende Augen können auftreten. Spätestens dann wird eine Korrektur der Alterssichtigkeit notwendig. Doch welche Möglichkeiten gibt es?

Grundsätzlich kann die Alterssichtigkeit mit einer Brille, Kontaktlinsen oder einer Augenoperation ausgeglichen werden. „…GESUNDHEIT!“ stellt mögliche Alternativen vor.

Lesebrille bei Alterssichtigkeit

Eine gute Lösung bei Alterssichtigkeit ist eine individuell ausgemessene Lesebrille vom Augenoptiker. Mit ihr erreicht man die höchste Sehqualität, da sie nicht nur die Altersweitsichtigkeit, sondern auch eine Hornhautverkrümmung und die Stärke einer eventuell vorhandenen Kurzsichtigkeit oder Weitsichtigkeit korrigiert. Wer wenig Anforderungen an die Sehqualität im Nahbereich stellt, dem reicht oft eine Fertigbrille aus der Drogerie oder vom Augenoptiker. Damit kann man im Supermarkt die Preisschilder erkennen oder die Zeitung lesen, zum Schmökern taugt sie allerdings meist nicht. Außerdem ist eine Fertigbrille auch nur dann eine akzeptable Lösung, wenn beide Augen normalsichtig, also nicht weit- oder kurzsichtig, sind und keine Hornhautverkrümmung vorliegt.

Gleitsichtbrille bei Alterssichtigkeit

Eine Lesebrille verhilft im Nahbereich zu einer optimalen Sehschärfe. Lästig ist allerdings, dass sie beim Blick in die Ferne immer abgenommen werden muss und viele das ständige Suchen der Lesebrille stresst. Die komfortable Alternative bei Alterssichtigkeit ist eine Gleitsichtbrille. Im oberen Bereich werden alle Dinge in der Ferne scharf abgebildet, im unteren Bereich die für die Nähe. Dabei erfolgt die Korrektur stufenlos – gleitend – von oben nach unten von der Fern- in die Nahsicht. Alle Zwischendistanzen sind scharf erkennbar.

Kontaktlinsen bei Altersweitsichtigkeit

Auch mit Kontaktlinsen lässt sich die Alterssichtigkeit korrigieren. Gerade für die aktive Generation 50+, die arbeitet, reist und Sport treibt, sind die kleinen Sehhilfen eine praktische Alternative zur Gleitsichtbrille. Zur Auswahl stehen bi- und multifokale Kontaktlinsen (Mehrstärkenlinsen) sowie sphärische Linsen (Einstärkenlinsen) für die Monovision. Bi- und multifokale Kontaktlinsen verfügen wie Gleitsichtbrillen über mehrere Sehstärken. Der Unterschied: Bifokale Linsen haben zwei getrennte Bereiche, die entweder übereinander – oben fern, unten nah – oder in Kreisen angeordnet sind. Multifokale Kontaktlinsen besitzen dagegen einen gleitenden Übergang von innen nach außen. Dabei ist es egal, ob der Nahbereich innen oder außen liegt. Das Sehzentrum im Gehirn sucht sich von den beiden auf die Netzhaut projizierten Bildern das jeweils scharfe. Das Prinzip der Monovision: In jedes Auge kommt eine andere sphärische Kontaktlinse – eine für das Führungsauge und die Fernsicht, die andere für das Begleitauge und die Nahsicht. Alternativ kommen Multifokallinsen zum Einsatz. Auch hier ist das Sehzentrum gefordert, das jeweils scharfe Bild für nah und fern auszuwählen. Die Monovision ist gewöhnungsbedürftig und deshalb nicht jedermanns Sache, das räumliche Sehen oft eingeschränkt. Letztendlich bleibt für Alterssichtige immer noch die Kombination Kontaktlinsen für das Sehen bis zum Horizont und die Lesebrille für das Buch ganz nah.

© jd-photodesign AdobeStock

© Peakstock AdobeStock

Augenoperation bei Alterssichtigkeit

Seit einigen Jahren werden unterschiedliche Augenoperationen zur Behandlung der Presbyopie angeboten. Eine Möglichkeit ist die LASIK-Operation. Dabei wird ein Teil der Hornhaut des Auges mit dem Laser verdampft, um die Brechung des Lichts im Auge gezielt zu verändern. Das geschieht zum einen nach dem Prinzip der Monovision: Das Führungsauge wird für die Fernsicht und das nicht dominante Auge für die Nahsicht angepasst. Beim sogenannten PresbyMAX-Verfahren arbeiten die Augenspezialisten zusätzlich eine multifokale Linse in die Hornhaut ein.

Alternativ kann man die klare Augenlinse durch eine multifokale intraokulare Kunststofflinse ersetzen. Solche Linsen gibt es beispielsweise mit drei Brennpunkten – für die Fern-, die Mittel- und die Nahdistanz. Nach der Operation müssen die Patienten allerdings erst lernen, mit dieser Art des Sehens umzugehen. Das gelingt nicht allen.

Wer sich für eine Augenoperation entscheidet, sollte die Risiken kennen. Die Sehqualität ist nach dem Eingriff schlechter als mit einer Brille. Bei der Monovision ist das räumliche Sehen beeinträchtigt, und mit einer multifokalen intraokularen Linse verschlechtert sich das Kontrastsehen deutlich. Viele Autofahrer fühlen sich zudem in der Dämmerung durch Blendeffekte und Lichtreflexe gestört. Die operativen Verfahren sind deshalb für Personen, die eine hohe Sehqualität benötigen wie Busfahrer, Bildschirmarbeiter oder Leseratten eher nicht geeignet.

Zu beachten ist außerdem, dass die Operationen mit Risiken für die Augengesundheit verbunden sind und nicht problemlos wieder rückgängig gemacht werden können. *//kgs/jw*

Wann sind sie sinnvoll?

Zahn-Veneers

© Yakobchuk Olena AdobeStock

Als Veneers werden hauchdünne Schalen aus zahnfarbener Keramik bezeichnet. Der Zahnarzt kann sie zum Beispiel bei einem verfärbten Zahn, vorhandenen Lücken zwischen den Zähnen, bei größeren Defekten oder abgebrochenen Ecken auf den Zahn aufkleben. Veneers geben dem Zahn sein natürliches Aussehen zurück. Der Zahnarzt muss dabei weniger gesunde Zahnsubstanz abtragen als bei klassischem Zahnersatz wie z.B. einer Krone.

„Keramische Veneers werden nicht länger nur als ästhetische Korrektur der Zähne betrachtet, sondern haben auch medizinische Anwendungsgebiete“, erläutert Prof. Dr. med. dent. Jan-Frederik Güth, leitender Oberarzt der Poliklinik für Zahnärztliche Prothetik des Klinikums der Universität München. „Zahnmedizinische Studien haben zudem gezeigt, dass Veneers eine langfristige Versorgung der Zähne sein können. Eine gute Pflege der Veneers trägt zudem zu einer langen Haltbarkeit bei“, so Güth.

Veneers schonen die Zahnsubstanz

Das englische Wort „Veneer“ bedeutet „Furnier“ oder „Fassade“. Der Zahntechniker fertigt die dünnen Schalen konventioneller Veneers aus zahnfarbener Keramik individuell für jeden Patienten an. Auf den Zahn aufgeklebt stellen sie Form und Farbe des Zahns wieder her. Im Vergleich zu einer Behandlung mit einer Zahnkrone, muss der Zahnarzt für Keramik-Veneers deutlich weniger gesunde Substanz der eigenen Zähne abtragen, um den Zahn für die Behandlung vorzubereiten. Denn mit einer speziellen Klebetechnik, der sogenannten Adhäsivtechnik, klebt der Zahnarzt die etwa 0,5mm dünne Keramikschale direkt auf die Zahnoberfläche auf. Aktuelle Studiendaten zeigen, dass - wenn überhaupt - nur ein Teil der Schmelzschicht am Zahn leicht entfernt werden sollte. Das verlängert die Haltbarkeit des Veneers. Der Zahnarzt spricht bei Veneers daher von einer minimal-invasiven Behandlung. Wichtig zu wissen: Im Gegensatz zu herkömmlichem Zahnersatz wie zum Beispiel einer Krone, ist die Versorgung mit Veneers eine reine Privatleistung. Die gesetzlichen Krankenkassen zahlen bei Veneers in der Regel keinen Zuschuss. *//proDente*

VENEERS SIND MEHR ALS REINE KOSMETIK FÜR DEN ZAHN.

Die dünnen Keramikschalen Veneers kommen häufig zum Einsatz:

- bei inneren Verfärbungen des Zahns,
- bei Zahnschmelz-Fehlbildungen,
- bei großen sichtbaren Füllungen der Zähne,
- bei unfallgeschädigten Zähnen,
- um schmale Lücken zu schließen (z.B. Diastema),
- um die Form eines Zahns zu verbessern,
- um leichte Zahnfehlstellungen auszugleichen.

Der Zahnarzt muss jedoch immer im individuellen Einzelfall die Entscheidung treffen, ob ein Veneer möglich oder bereits eine Krone notwendig ist.

ANZEIGE

ZAHN
MUND
MENSCH

SEIT 1990 IN DORSTEN

CMD

SCHNELLTEST

Wie erkennt man eine Craniomandibuläre Dysfunktion (CMD)?

- Ich habe oft Schmerzen im Kopf-/Nacken-/Rückenbereich oder in der Kiefergelenkregion.
- Ich knirsche/presse mit den Zähnen.
- Ich habe Knack- und/oder Reibegeräusche im Kiefergelenk.
- Beim Kauen sieht man meine Wangenmuskeln arbeiten, die Schläfen „arbeiten mit".
- Ich habe sehr empfindliche Zähne.
- Ich leide u. Ohrgeräuschen (Tinnitus).
- Ich stehe unter hohem Druck und mache alles mit mir selbst aus.

Wenn Sie mehr als 3 Fragen mit Ja beantwortet haben, können Sie sich in unserer Kiefergelenksprechstunde persönlich und vollkommen schmerzfrei untersuchen lassen.

ZERKNIRSCHTE NÄCHTE?

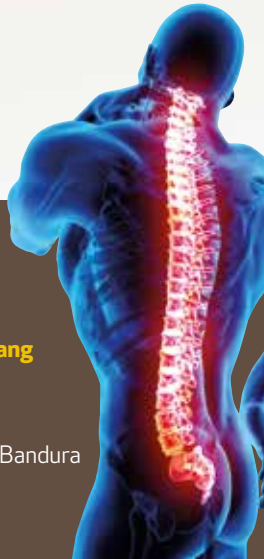
Wenn Sie regelmäßig unter Schmerzen im Kopf-Kiefer-Zahnbereich leiden, dann sollten Sie zur Klärung der Ursache Ihre Kiefergelenke und Bisslage untersuchen lassen. Die Zahnstellung und die Position Ihrer Kiefergelenke haben großen Einfluss auf den gesamten Körper.

Treffen Ober- und Unterkiefer nicht gleichmäßig aufeinander, kann es zu schmerzhaften Verspannungen kommen, die sich über Muskeln und Sehnen bis hin zu den Füßen ausdehnen können. Diese Fehlbelastungen können z.B. zu einem Tinnitus oder einem Bandscheibenvorfall im HWS-Bereich führen.

Bei diesem Beschwerdebild spricht man von einer CMD (Craniomandibuläre Dysfunktion). So vielfältig die Ursachen für eine CMD sein können, so komplex sind auch die Möglichkeiten zur Wiederherstellung Ihrer Gesundheit und Lebensqualität. Nehmen Sie die Schmerzen nicht einfach als gegeben hin. Werden Sie aktiv.

Besuchen Sie gerne unsere speziellen CMD/Kiefergelenk-Sprechstunden.

Termine unter: (02362) 4 38 92



Über 25 Jahre Erfahrung in der Untersuchung und Behandlung von Kiefergelenkproblemen · Berührungslose Kiefergelenkvermessung Hochpräzises 3D-Röntgen (DVT) · Digitales Praxislabor für hochpräzise Zahnersatzlösungen · Auf Kiefergelenke spezialisiertes Team vom Empfang bis zum Zahntechniklabor · Alles aus einer Hand · Made in Dorsten

Zahnmedizinisches Versorgungszentrum Dorsten Ostwall · Biologische Zahnheilkunde · Claudia Tempelmann-Bandura und Jürgen Bandura
Ostwall 35 · 46282 Dorsten · Telefon: (02362) 4 38 92 · praxis@tempelmann-bandura.de · www.tempelmann-bandura.de
Ein Medizinisches Versorgungszentrum der Acura Z MVZ GmbH · www.acura-zahnaerzte.de

Bessere Diagnostik bei Prostatakrebs:

Die Fusionsbiopsie

Der Krebs der Vorsteherdrüse (Prostatakarzinom) zählt zu den häufigsten Krebsarten bei Männern und ist die dritthäufigste krebsbedingte Todesursache. Für Prostatakrebs gilt wie auch für viele andere Krebsarten, dass eine frühzeitige Diagnose die Heilungschancen deutlich vergrößern kann. Mittels der sogenannten Fusionsbiopsie können im Klinikum Westmünsterland bereits sehr kleine krebsverdächtige Gewebeanteile der Prostata im Frühstadium erkannt werden.

„Der Prostatakrebs weist keine typischen Symptome auf, die auf einen bösartigen Prostatatumor hindeuten können“, erklärt Dr. Frank Oberpenning, Chefarzt der Klinik für Urologie und Kinderurologie im St. Agnes-Hospital Bocholt. Der Mediziner leitet darüber hinaus das zertifizierte Prostatazentrum Bocholt, welches die bestmögliche Diagnostik und Therapie von Prostatakrebs anstrebt. Modernste Diagnoseverfahren zur Erkennung von Prostatakrebs sind umso wichtiger, da körperliche Beschwerden zumeist erst dann zum Vorschein treten, wenn die Geschwulst so groß geworden ist, dass sie auf die Harnröhre übergreift oder sich außerhalb der Prostata bereits Tochtergeschwülste (Metastasen) gebildet haben.

„Insbesondere bei dieser Krebsart ist daher der Gang zur jährlichen Prostata-Vorsorgeuntersuchung die wichtigste Vorkehrung, um eine mögliche Erkrankung noch im Frühstadium diagnostizieren zu können“, betont Oberpenning. Ab dem 45. Lebensjahr dürfen Männer in Deutschland das gesetzliche Früherkennungsangebot in Anspruch nehmen. Sollte im Rahmen der Vorsorgeuntersuchung oder zum Beispiel bei dem PSA-Test zur Ermittlung des Prostata-spezifischen Antigens (PSA) im Blut der Verdacht auf ein Prostatakarzinom aufkommen, kann in der Bocholter Klinik auf Wunsch des Patienten eine sogenannte MRT/Ultraschall Fusionsbiopsie durchgeführt werden. Seit 2019 bieten Oberpenning und sein Team das Diagnoseverfahren an, in dem die Bildgebung aus Ultraschall und Magnetresonanztomographie (MRT) genutzt wird. „Durch die stetige Weiterentwicklung der MRT der Prostata, die zuvor beim Radiologen in Form eines sogenannten multiparametrischen MRTs erstellt wird, können bei der Fusionsbiopsie mithilfe eines Live-Ultraschalls die erzeugten Bilder übereinandergelegt werden“, erklärt Oberpenning. Dank dieser Fusion der Aufnahmen kann während der Untersuchung ein dreidimensionales Bild der Prostata erstellt werden, um auffällige Bereiche sichtbar zu machen. Die Fusionsbiopsie bringt im Gegensatz zur herkömmlichen Prostatabiopsie den Vorteil, dass die Probeentnahme nicht mehr nach dem Zufallsprinzip erfolgt. Verdächtige Areale, die zuvor vom Radiologen in den MRT-Aufnahmen markiert wurden, können im Rahmen der Fusionsbiopsie für die Entnahme sogenannter Stanzzylinder punktgenau angesteuert werden. „Besonders bei kleinen Tumoren oder Tumoren an untypischer Stelle bietet die Fusionsbiopsie einen großen Mehrwert, sodass mit hoher Treffsicherheit bereits sehr kleine krebsverdächtige Gewebeanteile der Prostata im Frühstadium erkannt werden können“, betont der Urologe.

// Die 3D-Ansicht hilft dabei, verdächtige Areale zur Entnahme von Gewebeproben (Biopsie) gezielter aufzusuchen.

Im Vergleich zur klassischen Prostatabiopsie ist die Fusionsbiopsie für den Patienten zudem deutlich schonender. „Sie sollte insbesondere bei einer zuvor unauffälligen normalen Prostatabiopsie ohne Tumornachweis erfolgen, wenn weiterhin der Verdacht auf eine Prostatakrebserkrankung z.B. bei weiterem PSA Anstieg besteht“, erklärt der Chefarzt. „Verzeichnet die MRT-Aufnahme keine Auffälligkeiten, verringert sich auch die Wahrscheinlichkeit, dass ein Karzinom vorliegt.“

IHR ANSPRECHPARTNER:

Chefarzt PD
Dr. Frank Oberpenning
Klinik für Urologie und
Kinderurologie Bocholt
St. Agnes-Hospital Bocholt
Barloer Weg 125 · 46397 Bocholt
Telefon: 02871 20-2931

Die Pflege der Zukunft – Zukunft in der Pflege

Fast könnte man meinen, dass eine Reihe Offiziere die Köpfe zusammensteckt, wenn von der „Generalisitk“ die Rede ist. Dabei geht es nicht um Rangordnungen und Uniform, sondern um Zuwendung, Hygiene und Fürsorge, wenn von der neuen generalistischen Ausbildung in der Pflege gesprochen wird. Seit 2020 gibt es statt bislang drei verschiedener nur noch einen Ausbildungsgang für die klassischen Pflegeberufe in Krankenhaus, Alten- und Kinderpflege. Einer der ersten Azubis im aktuellen Ausbildungsjahr ist André Mühl, den wir an seinem Ausbildungsplatz im St. Hildegard Senioren- und Pflegezentrum in Rhede trafen.

„Das Leben im Krankenhaus ist natürlich ein ganz anderes als hier in der Pflege.“ André Mühl kennt den Unterschied zwischen beiden Arbeitswelten. Der 45-Jährige hat nach einem Praktikum im Krankenhaus am 1. April 2020 im St. Hildegard Senioren- und Pflegezentrum die Ausbildung zum Pflegefachmann begonnen.

Eigentlich wollte er in die Krankenpflege, nachdem er im Borkener St. Marien-Hospital ein Praktikum absolviert hatte. Dann entdeckte er eine Stellenausschreibung für Betreuungsassistenten im St. Hildegard. „Eigentlich wollte ich die Lücke bis zur Ausbildung sinnvoll füllen“, erzählt er. Doch dann kam das, was André Mühl „Beziehungsarbeit“ nennt.

// Wohnbereichsleitung Philipp Thöne weist André Mühl (l.) bei einer Infusion an.

Er erlebe den Kontakt mit den Bewohnern intensiver als dies bei den Patienten im Krankenhaus möglich sei. Wer ihn im Umgang mit den Bewohnern erlebt, kann das nur bestätigen: Da leuchten Augenpaare auf beiden Seiten über den Mund-Nasen-Schutz hinweg, wenn sich Pflegeschüler und Bewohner begegnen – sei es auch nur kurz auf dem Flur.

Der frühere Maschinen-Bautechniker suchte nach einer neuen Aufgabe, nachdem er 2018 betriebsbedingt seine Stelle verlor. Nach 22 Jahren im Job fragte er sich: Was hat mich im Beruf glücklich gemacht. Die Antwort: Wenn er helfen konnte, ging es ihm gut.

Viele Gespräche mit anderen Altenpflegern in der eigenen Familie hatten ein Übriges getan. Heute ist er sicher, dass er in der Pflege angekommen ist. Er habe „überhaupt keine Bedenken“, dass es die richtige Entscheidung für ihn gewesen sei, diese Ausbildung anzugehen. „Da kommt Feedback rüber“, beschreibt es André Mühl. Auch im Kontakt mit der Hausleitung erlebe er eine Atmosphäre, die ihn nicht an seiner Entscheidung für diese Ausbildung zweifeln lasse. „Was ich hier zum ersten Mal erlebt habe war, dass jemand nach meiner Motivation gefragt hat.“

Gerade die ist für Florian Beckmann entscheidend. Der Hausleiter im St. Hildegard Senioren- und Pflegezentrum legt Wert auf eine gute Atmosphäre. Sein Haus gehört zum Pflegenetz Westmünsterland, das mit seinem Hausgemeinschaftskonzept auf familienartige Strukturen setzt in seinen Einrichtungen. Dazu gehört für Beckmann eine möglichst geringe Fluktuation beim Personal, das sich auf rund 100 Köpfe in unterschiedlichen Arbeitszeitmodellen summiert. „Der Beruf bietet auch Möglichkeiten, nach der Elternzeit mit weniger Stunden wieder einzusteigen“, erklärt er. Gerade in der Altenpflege sei das ein Plus.

Mit der generalistischen Ausbildung kommt noch hinzu, dass die Entscheidung für oder gegen einen zukunftssicheren Arbeitsplatz in Krankenhaus, Pflegeeinrichtung oder Kinderklinik nicht schon vor Ausbildungsbeginn fallen muss. Außerdem wird sie EU-weit anerkannt.

Ob André Mühl später in der Altenpflege bleiben will, weiß er noch nicht. „Das ist gerade der Reiz“, sagt er, „dass vieles offen ist.“ Florian Beckmann sieht es entspannt. „Bisher ist es uns gelungen, die Azubis, die bleiben wollten, auch hier zu halten.“

ANSPRECHPARTNER FÜR DIE AUSBILDUNG IM PFLEGENETZ WESTMÜNSTERLAND

Tobias Bülsing
Übergeordneter Praxisanleiter
Pflegenetz Westmünsterland
Klinikum Westmünsterland GmbH
St. Ludger Senioren-
und Pflegezentrum
An´t Lindeken 102 · 48691 Vreden
Telefon: 02564 99-5040
ausbildung.pflegenetz@kwml.de

Seit 10 Jahren:

Spezialisierte Schlaganfallbehandlung

Die Stroke Unit im St. Marien-Hospital Borken feiert in diesen Tagen ihr zehnjähriges Bestehen. Mittlerweile werden jährlich mehr als 1.000 Patienten mit Schlaganfall auf dieser Spezialstation behandelt. Treten Symptome auf, die auf einen Schlaganfall hindeuten, z.B. Lähmungserscheinungen oder ein Taubheitsgefühl auf einer Körperseite, eine verwaschene Sprache oder Wortfindungsstörungen, Sehstörungen, anhaltender starker Schwindel oder auch sehr starke plötzlich einsetzende Kopfschmerzen, kann schnelles Handeln im Zweifel über Leben und Tod entscheiden. Der von Experten oftmals verwendete Leitspruch „time is brain" (zu Deutsch: Zeit ist Gehirn) deutet darauf hin, dass ein Zögern in solchen Notfällen zu teils schwerwiegenden Folgeschäden führen kann. Im Kreis Borken und der südlich angrenzenden Region werden diese Notfälle in der Borkener Stroke Unit behandelt, der einzigen im gesamten Kreisgebiet.

Das Konzept einer spezialisierten Akutstation zur strukturierten Schlaganfallversorgung erhielt in Deutschland erst Mitte der neunziger Jahre Einzug. Die Neurologische Abteilung des St. Marien-Hospitals Borken zählte seit ihrer Errichtung im Jahr 1978 zu den Aushängeschildern des Krankenhauses. Insbesondere durch den Gründer der Abteilung und langjährigen Chefarzt Dr. Gerhard Neuhaus sowie den heute noch als Leitender Oberarzt aktiven Dr. Johannes Günther konnte bereits vor der Etablierung der Stroke Unit sukzessive eine spezialisierte Schlaganfallbehandlung aufgebaut werden. Die Einrichtung einer neurologischen Intensivmedizin 1999 – zum damaligen Zeitpunkt sonst nur in Münster und Essen vorhanden – stellte einen wichtigen Schritt in dieser Entwicklung dar. Rund um die Uhr war es den Ärzten der Station fortan möglich, lebenswichtige Funktionen der Patienten wie EKG, Puls, Temperatur, Blutdruck oder Sauerstoffsättigung zu beobachten.

Mit Prof. Dr. Hermann Menger stieß 2003 schließlich ein neuer Chefarzt zur Klinik für Neurologie hinzu, der in seiner ärztlichen Laufbahn zuvor bereits in einer Stroke Unit tätig war. Ab Beginn

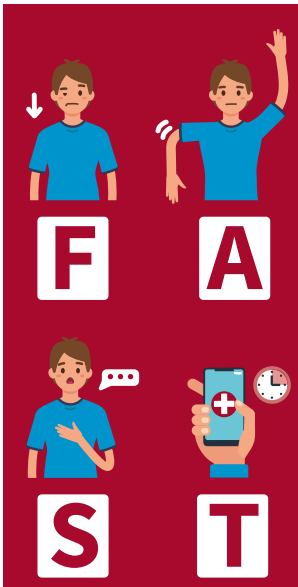
seiner Tätigkeit im St. Marien-Hospital strebte er daher auch für den Standort Borken die Errichtung einer solchen Station an. Um diesen Schritt zu vollziehen, mussten zunächst die baulichen Grundvoraussetzungen geschaffen werden. Anfang 2011 konnten die auch heute noch genutzten Räumlichkeiten schließlich bezogen werden. Am 29. Januar des Jahres folgte daraufhin die Inbetriebnahme der Stroke Unit - ein Meilenstein in der medizinischen Versorgung im Westmünsterland. Die erfolgreiche Zertifizierung durch die Deutsche Schlaganfall-Gesellschaft und die Stiftung Deutsche Schlaganfall-Hilfe erfolgte noch im gleichen Jahr, sodass fortan auch offiziell die Bezeichnung „regionale Stroke Unit" genutzt werden konnte. Das zuletzt im Oktober 2020 erneut ausgestellte Zertifikat bescheinigt der Station die Behandlung von Schlaganfall-Patienten nach strengen Kriterien. Hierzu gehören die kontinuierliche Überwachung aller Patienten, effiziente und schnelle Arbeitsabläufe, die reibungsloses Handeln auch in Notfallsituationen garantieren, sowie modernste Therapiewege, die durch ein multiprofessionelles Team aus Ärzten, Pflegern, Physiotherapeuten und weiteren Berufsgruppen sichergestellt werden.

Mit anfangs sechs Betten nahm die Stroke Unit 2011 ihre Arbeit auf. Die Anzahl wurde zunächst auf acht und 2018 schließlich auf zehn Betten aufgestockt. Im selben Jahr übernahm Dr. Rudolf A. Kley die Position des Chefarztes der Klinik für Neurologie und Klinische Neurophysiologie mit Stroke Unit. Auch aus einem weiteren Gesichtspunkt bleibt das Jahr 2018 eines der einprägsamsten in der Geschichte der Stroke Unit: Ende des Jahres stand die Borkener Schlaganfallstation vor einer äußerst ungewissen Zukunft. Grund der drohenden Schließung der Stroke Unit war, dass die vorgeschriebene Transportzeit von maximal 30 Minuten in die nächstgelegene Spezialklinik in Recklinghausen nicht immer eingehalten werden konnte. Das Bundessozialgericht hatte im Vorfeld entschieden, dass nicht mehr die reine Fahrzeit einbezogen wird, sondern bereits ab dem Moment, in dem entschieden wird, dass der Schlaganfall-Patient verlegt werden muss, die Uhr tickt. Für die Borkener Stroke Unit hätte dies weitreichende Folgen gehabt, da der neue Berechnungsschlüssel eine Verlegung innerhalb von 30 Minuten unmöglich gemacht hätte und durch wegbrechende Zuschüsse die Station nicht mehr finanzierbar gewesen wäre. Was folgte war eine beispiellose Solidarisierung der Borkener Bürger, die auf Initiative der Stadt Borken eine Online-Petition starteten und im Februar 2019 über 38.000 Unterschriften an Bundesgesundheitsminister Spahn sowie NRW-Gesundheitsminister Laumann überreichten. Letztlich konnte die Schließung erfolgreich abgewendet werden. Die Schlaganfallversorgung im Kreis Borken und Umgebung ist somit auch zehn Jahre nach Inbetriebnahme der Stroke Unit durch modernste medizinische und technische Ausstattung der Abteilung sichergestellt.

Fortschrittliche Therapiewege, modernste Technik und gezielte Frührehabilitation sorgen dafür, die schwerwiegenden Folgen des Schlaganfalls schnell zu lindern oder im Idealfall ganz zu vermeiden. Weiteres Kennzeichen der Akutstation ist der interdisziplinäre Charakter der Schlaganfallbehandlung. Die Stroke Unit umfasst ein kompetentes und engagiertes Team aus Ärzten, Pflegern, Physiotherapeuten, Ergotherapeuten sowie Logopäden, um Ausmaß und Ursachen eines Schlaganfalls schnell festgestellt zu können, sodass unmittelbar mit der individuellen Therapie begonnen werden kann. Die Klinik verfügt somit über beste Chancen, das Leben eines Patienten mit Schlaganfall ohne spätere Behinderung zu erhalten. Dies lässt sich auch statistisch belegen: Untersuchungen zufolge lassen sich Tod oder schwere Behinderung infolge eines Schlaganfalls durch die Behandlung auf einer Stroke Unit um beachtliche 31 Prozent verringern.

IHR ANSPRECHPARTNER:

Chefarzt Dr. Rudolf A. Kley
Klinik für Neurologie und
Klinische Neurophysiologie
mit Stroke Unit
St. Marien-Hospital Borken
Am Boltenhof 7 · 46325 Borken
Telefon: 02861 97-3431



SO PRÜFEN SIE DIE WICHTIGSTEN ANZEICHEN FÜR EINEN SCHLAG-ANFALL:

FACE: Bitten Sie die Person zu lächeln. Hängt ein Mundwinkel herab, deutet das auf eine Halbseitenlähmung hin.

ARMS: Bitten Sie die Person, die Arme nach vorne zu strecken und dabei die Handflächen nach oben zu drehen. Bei einer Lähmung können nicht beide Arme gehoben werden, ein Arm sinkt oder dreht sich.

SPEECH: Lassen Sie die Person einen einfachen Satz nachsprechen. Ist sie dazu nicht in der Lage oder klingt die Stimme verwaschen, liegt vermutlich eine Sprachstörung vor.

TIME: Zögern Sie nicht, wählen Sie unverzüglich die 112 und schildern Sie die Symptome.

//V.l.n.r.: Klaus Ehling, stellvertretender Kuratoriumsvorsitzender der Stiftung St.-Agnes-Hospital, Herbert Mäteling, Geschäftsführer im Klinikum Westmünsterland, Prof. Dr. Ute von Lojewski, Präsidentin der FH Münster, Dr. Kai Zwicker, Landrat des Kreises Borken und Thomas Kerkhoff, Bürgermeister der Stadt Bocholt, sicherten sich im Dezember vertraglich ihre gegenseitige Bereitschaft zur Kooperation zu.

Förderung akademischer Bildungsangebote für Gesundheitsfachberufe am Standort Bocholt

Kooperationsvereinbarung zum Gesundheitscampus Westmünsterland unterzeichnet

Das Gesundheitswesen gehört zu den wichtigsten Wachstumsmotoren der deutschen Wirtschaft und hat zuletzt einen beachtlichen Anteil von zwölf Prozent am Bruttoinlandsprodukt erwirtschaftet. Der Sektor steht in den kommenden Jahren aber auch vor großen Herausforderungen wie dem demographischen Wandel, der Bewältigung des Fachkräftemangels und der zunehmenden Digitalisierung. Politische Rahmenbedingungen, verschiedene Gesetze und Erlasse sowie die Reform aller Gesundheitsberufe tragen zudem dazu bei, dass sich auch die Fachberufe innerhalb der Gesundheitsbranche neu orientieren müssen. Auch im Borkener Kreisgebiet stellt die Zukunftsfähigkeit des Bildungsangebotes für Gesundheitsfachberufe eine wichtige Aufgabe dar.

Auf der einen Seite ist eine Stärkung der Akademisierung zukunftsweisend, auf der anderen Seite ist auch die Orientierung an der Praxis von Bedeutung. Aufgrund dieser Situation haben sich die Stiftung St. Agnes-Hospital Bocholt, die Fachhochschule Münster, der Kreis Borken, die Stadt Bocholt und das Klinikum Westmünsterland dazu entschieden, dem Fachkräftemangel im Gesundheitswesen entgegenzuwirken. Gemeinsam verfolgen sie das Ziel, die Bildungsbedürfnisse der Zukunft am Standort Bocholt mit der Etablierung des „Gesundheitscampus Westmünsterland“ decken zu können. Von allen Beteiligten wird das Projekt als Schaffung eines akademischen Bildungsortes verstanden, der sowohl für die Gesundheitswirtschaft, als auch für die gesamte Region und die Bevölkerung eine große Chance auf Attraktivitätssteigerung des Standortes mit Sogwirkung bietet.

Dazu unterzeichneten im Dezember am Rande des geplanten Campusgeländes am Barloer Weg alle beteiligten Kooperationspartner auf Kreisebene eine gemeinsame Vereinbarung und sicherten sich damit gegenseitig eine weitere Verfolgung des Projektes und ihrer vertraglich fixierten gemeinsamen Interessen und Absichten zu. Aktuell steht das Projekt zwischen Machbarkeits- und Umsetzungsplanung. Ziel der Kooperationsvereinbarung ist es, die Umsetzung des Projektes „Gesundheitscampus Westmünsterland“ in Richtung des Landes NRW voranzubringen.

Um Bocholt zu einem akademischen Bildungsort für die Berufe des Gesundheitswesens zu machen und dem Fachkräftemangel entgegen zu wirken, soll es unter anderem drei Studienangebote auf dem geplanten „Gesundheitscampus Westmünsterland“ geben: zum einen die sogenannte grundständige Pflege, darüber hinaus die Berufspädagogik im Bereich Rettungswesen – beides mit dem Abschluss Bachelor – und zum anderen zwei Varianten aus dem Bereich Medical and Health Care Education, als Weiterbildungszertifikat oder Master Abschluss. Die Pläne hierzu wurden im Mai vergangenen Jahres bereits im Bocholter Stadtrat vorgestellt.

Des Weiteren soll in Kooperation mit der Bocholter Feuerwehr eine Akademie für Feuerwehr- und Rettungsdienstberufe entstehen. Zudem ist angedacht, einen „dritten Lernort“ zu schaffen, in dem Handlungskompetenzen am Simulator trainiert werden können. In dem sogenannten SkillsLab sollen innovative, interdisziplinäre und interprofessionelle Ansätze gefördert werden. Mediziner, Pflegende und Rettungsdienstler könnten in dem zukünftigen SkillsLab Synergien und Schnittmengen nutzen.

Auf dem „Gesundheitscampus Westmünsterland“ könnten beginnend im Studiensemester 2021/22 erste Fachkräfte nach akademischen Standards ausgebildet werden.

Digitaler Fortschritt und erhöhter Patientinnenkomfort

dank modernster Medizintechnik

Brustkrebspatientinnen im zertifizierten Brustzentrum Westmünsterland profitieren ab sofort von hochmodernem, neuen Mammographie-Gerät „Mammomat Revelation“

Bei dem Verdacht auf Brustkrebs zählt für die Betroffene besonders eines: Gewissheit – und zwar möglichst zeitnah. Dies ist mit dem modernsten volldigitalen Mammographie-Gerät „Mammomat Revelation“ im St. Agnes-Hospital Bocholt jetzt noch schneller und präziser umzusetzen. Großer Vorteil des Geräts ist die Tomosynthese, ein innovatives Verfahren zur Brustkrebsdiagnostik. Im Gegensatz zur herkömmlichen 2D-Mammographie wird eine Serie von Schichtaufnahmen gemacht, die eine 3D-Darstellung der Brust ermöglichen. Zudem bietet das Gerät eine deutlich bessere Bildauflösung. Beides führt dazu, dass das Brustdrüsengewebe besser beurteilt werden kann. Hierduch ist nicht nur eine zuverlässigere Diagnose möglich, sondern auch ein deutlich höherer Komfort für die Patientinnen während der Untersuchung.

„Ich freue mich sehr, dass wir unseren Patientinnen ab sofort eine noch präzisere Diagnostik und vor allem komfortablere Untersuchung ermöglichen können als zuvor“, erklärt Dr. Judith Gissing, Ärztliche Leiterin des Brustzentrums für den Standort Bocholt.

Zudem führe ein schlankes, platzsparendes Design zu mehr Manövrierfähigkeit im Arbeitsumfeld und der hochauflösende Monitor direkt vor Ort zu einer Arbeitserleichterung und einem Zeitgewinn für Personal und Patientin. Auch präoperative Markierungen, die mit der Tomosynthese durchzuführen sind, ließen sich damit einfacher, exakter und schneller umsetzen.

„Bei unklareren Herden, nicht eindeutigen Befunden oder Mikrokalk waren bislang oft zusätzliche Vergrößerungsaufnahmen nötig. Die digitale Mammographie ermöglicht uns jetzt durch eine 50-Grad-Schwenkwinkeltechnologie eine tiefenauflösende Darstellung der anatomischen Details. Hierdurch sind in vielen Fällen keine weiteren Aufnahmen mehr erforderlich. Zudem ist auch die Strahlenbelastung während der Untersuchung mit dem neuen Mammographie-Gerät geringer“, ergänzt Dr. Thomas Hilje, Chefarzt des Instituts für Radiologische Diagnostik und Interventionelle Radiologie im St. Agnes-Hospital Bocholt und KooperationspartnerimBrustzentrum Westmünsterland. Zusätzlich ist das neue Gerät für präzise und schnelle Biopsien bestens geeignet. Erleichternd ist, dass jetzt für die computerunterstützte Zielfindung statt zwei Herden nur noch einer markiert werden muss. Darüber hinaus wird auch eine große Anzahl an Patientinnen der radiologischen Praxis von Dr. Martin Krüger (Ärztehaus II am St. Agnes-Hospital Bocholt) im Rahmen des Mammographiescreenings und Patientinnen der gynäkologischen Praxis von Dr. Urda Dinger (kurative Mammografie) von dem neuen Mammographie-Gerät profitieren.

© VK Studio AdobeStock

Digitaler Dauerbetrieb

Spezielle Brillen sorgen für Entlastung

Vier von fünf Beschäftigten sind bei ihrer Arbeit von der Digitalisierung betroffen. Gut 80 Prozent der über 14-Jährigen nutzen ein Smartphone. 50,2 Millionen Menschen ab 14 Jahren sind täglich online – und das stundenlang. Was in Zahlen nüchtern klingt, birgt Gesundheitsgefahren. Das andauernde Nahsehen auf Bildschirme und Displays führt zu müden, geröteten, brennenden und trockenen Augen. Zudem erhöht es das Risiko von Kurzsichtigkeit. Fehlhaltungen durch angestrengtes Starren verursachen oftmals anhaltende Schmerzen im Nacken-, Schulter- und Rückenbereich. Für entspannteres digitales Sehen sorgen spezielle Brillengläser.

Bildschirmbrillen optimaler

Weder eine Lesebrille noch eine Allround-Gleitsichtbrille schafft den Spagat zwischen den Sehanforderungen im Alltag und denen am Monitor. Beide sind nicht auf den Sehabstand zum Bildschirm optimiert. Mehr Sehkomfort in Bildschirmentfernung vor allem für Alterssichtige bieten individuell angepasste Bildschirmbrillen. Dem scharfen Sehen genau in dieser Distanz, also zwischen 50 bis 100 Zentimetern, ist die größte Fläche im Brillenglas eingeräumt. Darunter ist eine Sehzone für den Nahbereich eingearbeitet, um Tastatur und Manuskripte ohne Anstrengung zu überblicken. Die kleinste Zone oben gehört dem Fernbereich, durch den der Wandkalender und der Gesprächspartner gegenüber gut zu erkennen sind.

Brillen für Jüngere zum digitalen Sehen

Ob Smartphone-Display oder PC-Monitor – auch die Augen von jüngeren Usern, die noch nicht alterssichtig sind, müssen sich ständig auf unterschiedliche, meistens nahe Sehabstände einstellen. Damit das digitale Sehen entspannter wird, gibt es Gläser mit geringer Nahunterstützung. Abgestimmt auf die individuellen Sehabstände und Sehgewohnheiten, erlauben sie unangestrengtes Sehen auf Displays bis in die Ferne.

Blaulichtreduzierende Gläser

Die Hintergrundbeleuchtungen von Monitoren mit LED-Technik haben einen hohen Anteil an Blaulicht. Es kann schwere Augenerkrankungen wie Linsen- und Netzhautschäden verursachen und ist ein Schlafverhinderer. Blaulichtreduzierende Entspiegelungen mindern die negativen Wirkungen auf die Augengesundheit und den Biorhythmus. *//KGS*

Blasenentzündung natürlich bekämpfen

© grey AdobeStock

Ständiger Harndrang, dazu Brennen und Schmerzen beim Wasserlassen – besonders Frauen haben damit regelmäßig zu kämpfen. Da bei ihnen die Harnröhre kürzer ist, sind sie häufiger von einer Blasenentzündung (Zystitis) betroffen als Männer. Zur Akutbehandlung von Harnwegsinfekten kommen häufig Antibiotika zum Einsatz. Natürliche Ansätze, zum Beispiel mit Mikronährstoffen, können die Behandlung unterstützen sowie vorbeugend wirken.

Keime müssen draußen bleiben

Eine Zystitis wird meist durch Bakterien verursacht, die über die Harnröhre in die Blase gelangen und sich dort an den Schleimhäuten ansiedeln. Dem lässt sich vorbeugen, indem Harnwege und Blase regelmäßig durchgespült werden. Trinken Sie dazu täglich etwa 1,5 Liter Wasser oder Tee. Bestimmte Mikronährstoffe können die Schleimhäute mit einer Art Anti-Haft-Effekt versehen und dafür sorgen, dass Keime besser ausgespült werden. Bekannt sind die Inhaltsstoffe der Cranberry, zum Beispiel als Saft oder Kapseln. Neue Belege zeigen eine Wirkung des Zuckers Mannose, der im Gegensatz zu anderen Zuckerarten vom Körper kaum zur Energiegewinnung verstoffwechselt wird. Im Fall einer Blasenentzündung kann sich Mannose in den Harnwegen an die Bakterien anhaften. Dadurch wird verhindert, dass Bakterien an die Schleimhaut der Blase andocken und diese angreifen. Die an Mannose gebundenen Bakterien werden mit dem Urin ausgespült. Wichtig: Harndrang niemals unterdrücken, sondern die Blase frühzeitig und vollständig entleeren. *//A&O Gesundheit*

Abwehrkräfte stärken

Das beste Mittel zur Vorbeugung von Harnwegsinfekten ist ein starkes Immunsystem. Die Mineralstoffe Zink und Selen verhindern Entzündungsprozesse im Körper. Zink ist unter anderem in Weizenkleie und Rindfleisch enthalten, Selen zum Beispiel in Reis, Lachs und Paranüssen. Auch eine gesunde Darmflora ist wichtig für das Immunsystem. Eine wichtige Rolle spielen dabei natürliche Probiotika, die zum Beispiel in Joghurt oder Sauerkraut enthalten sind.

AUCH IM LOCKDOWN FÜR SIE DA!

Eigene Werkstatt für fast alle Fabrikate!

jura Kaffeewelt Borken
Werner Hellenkamp

Gewohnte Leistungen. Neuer Standort.
Röntgenstraße 9 · 46325 Borken
Tel. 02861 91843 · www.kaffeewelt-borken.de
Parkplätze direkt vorm Haus
Bitte unbedingt vorher Termin abstimmen!

COUPON
Beim Kauf einer Jura-Kaffeemaschine
erhalten Sie eine ausführliche Einweisung

GRUND-AUSSTATTUNG
(Pflegemittel, Reinigungsmittel & hochwertige Kaffeebohnen)
im Wert von 50,- Euro
GRATIS

jura Kaffeewelt Borken
Werner Hellenkamp

BEINGRÄTSCHE
(SIDE LUNGES)

Workout für den unteren Körperbereich. Die Beingrätsche ist eine gute Übung, um die Beinmuskulatur aufzuwärmen und zu stärken. Die Übung aktiviert das Herz-Kreislauf-System und hat ganz nebenbei noch einen schönen Abnehmeffekt.

1. Begeben Sie sich in eine leicht gegrätschte Position. Die Füße sind dabei deutlich mehr als schulterbreit auseinander, die Knie leicht gebeugt.

2. Verlagern Sie nun abwechselnd Ihr Gewicht vom linken auf das rechte Bein und umgekehrt – insgesamt dreimal. Halten Sie ihren Oberkörper während der gesamten Übungsausführung stabil. Es bewegen sich möglichst nur die Beine. Die Arme dürfen mitschwingen, um das Gleichgewicht nicht zu verlieren. Sie sollten während der Übung eine Dehnung in der Beinrückseite des gestreckten Beins und eine Spannung im Oberschenkel des angewinkelten Beins verspüren.

3. Wiederholen Sie die Übung ca. fünf Mal. Fügen Sie dazwischen Pausen von 30 bis 60 Sekunden ein. Steigern Sie mit Fortdauer des Trainings die Wiederholungen!

...VERLOST!

DIE B-E-R-G-FORMEL
BEWEGUNG, ERNÄHRUNG, REGENERATION, GEIST

Was können wir tun, um unsere Gesundheit zu fördern? Wie bringen wir Bewegung, Ernährung, Regeneration und Geist in Einklang, um uns körperlich und seelisch zu stärken? Diese Fragen beantwortet der Motivations- und Gesundheitsexperte Manuel Eckardt mit seiner B-E-R-G-Formel. In nur vier Wochen und 45 Minuten pro Tag zeigt er, wie man seine Selbstwahrnehmung schärfen, bewusster leben, den Körper reinigen und mit Bewegung sowie der richtigen Ernährung das Wohlbefinden steigern kann. Im Ratgeber erläutert er die Grundlagen und erklärt sein Konzept, um dauerhaft gesund und fit zu bleiben. Das beinhaltet unter anderem ein vierwöchiges Programm mit täglich 45 Minuten Training. Die Anleitungen dazu gibt es per Online-Videos. Hinzu kommen diverse Download-Angeboten. Ein nützlicher Ratgeber für alle, die ihre Gesundheit ganzheitlich und langfristig fördern möchten – aber auch für Ärzte, Physiotherapeuten, Personal Trainer, Fitnesstrainer, Heilpraktiker, Ernährungsberater.

von Manuel Eckardt | Humboldt Verlag | Softcover | 176 Seiten | ISBN 978-3-8426-3009-3 | € 19.00

„...GESUNDHEIT!“ verlost ein Exemplar von „Die B-E-R-G-Formel“. Senden Sie uns bis zum 10. März 2021 eine E-Mail mit Ihrem Namen, postalischer Adresse sowie Telefonnummer an redaktion@magazingesundheit.de oder eine Postkarte an die Werbeagentur Heimspiel, Redaktion ...GESUNDHEIT!, Ramsdorfer Postweg 34, 46325 Borken! Stichwort: „BERG-Formel“

Regelmäßige Bewegung kann das Krebsrisiko senken

Bei den guten Vorsätzen zum neuen Jahr ist einer stets ganz vorn mit dabei: Mehr Sport treiben. Die meisten Menschen setzen dies jedoch nicht konsequent um. Dabei ist regelmäßige Bewegung wichtig. Sie kann Krebs vorbeugen.

Gerade nach den Weihnachtsfeiertagen, an denen meist viel geschlemmt wird, ist ein Neujahrsvorsatz besonders beliebt: Mehr Sport und Bewegung. Die Werbung im Fernsehen ist voll mit Sportangeboten. Fitnessstudios verzeichnen – außerhalb der Corona-Pandemie – einen beträchtlichen Anstieg an neuen Mitgliedern. Und in vielen Geschäften gibt es Artikel rund um den Sport. Kurzum: Zu Beginn eines jeden neuen Jahres gibt es einen regelrechten Fitness-Hype. Doch bei vielen Menschen verebbt die Motivation schon bald wieder. Warum lohnt es sich, trotzdem dranzubleiben?

Körperliche Aktivität zur Krebsprävention

Regelmäßige Bewegung senkt nicht nur das Risiko für Herz-Kreislauf-Erkrankungen oder Diabetes mellitus Typ II, sie kann auch einigen der häufigsten Krebsarten vorbeugen. So senken Menschen, die sich ihren Kräften entsprechend bewegen, nachweislich ihr Risiko für Darmkrebs, Brustkrebs und Gebärmutterkörperkrebs. Und auch bei Nieren-, Blasen-, Speiseröhren- und Magenkrebs sehen Expertinnen und Experten einen Zusammenhang zwischen körperlicher Aktivität und einem verringerten Krebsrisiko. Zu anderen Tumorarten wie etwa Prostatakrebs oder Bauchspeicheldrüsenkrebs bedarf es aber noch weiterer Forschung.

Wichtig zu wissen: Nicht allen Krebsarten kann man durch Sport vorbeugen. Zudem können auch Menschen, die sehr gesund leben und sich regelmäßig bewegen, an Krebs erkranken. Dennoch sind Expertinnen und Experten sich einig: Regelmäßige Bewegung hat zahlreiche gesundheitliche Vorteile. Fast immer empfiehlt es sich also körperlich aktiv zu sein.

Wie kann man sich motivieren?

Ob mit Trainingsplan oder Trainingspartner – Tipps, wie man den inneren Schweinehund überwindet und den Sport auch im Alltag einbaut, gibt es viele. Letztlich muss jedoch jeder für sich selbst herausfinden, wie er oder sie sich für regelmäßige Bewegung motivieren kann – damit es nicht nur beim guten Vorsatz bleibt. *//pd*

Rätseln & Gewinnen

Eine gute Beziehung zwischen Arzt und Patient ist entscheidend für eine erfolgreiche Behandlung. Doch allzu häufig scheitert sie an einem Mangel an Zeit, Empathie und Zuwendung. Mitunter fehlt auch das Vertrauen. Spiegel Bestseller-Autorin Dr. med. Yael Adler erklärt in ihrem Buch „Wir müssen reden, Frau Doktor!“, wie Ärzte und Patienten ticken. In der Analyse stecken zugleich die Antworten. So erfährt man, wie man es schafft, dass der Arzt einem wirklich zuhört. Und man lernt, besser zu erkennen, was der Arzt einem sagen will. Adler klärt aber auch über Patientenrechte auf und warnt vor typischen Fallen in der Praxis. Erschienen im Droemer Verlag, Paperpack, 368 Seiten, ISBN 978-3-426-27802-4, 18.00 €

…GESUNDHEIT verlost ein Exemplar „Wir müssen Reden, Frau Doktor“. Sie möchten das Buch gewinnen? Dann senden Sie uns unter dem Stichwort „Kreuzwort 1.2021“ eine E-Mail mit ihrem Namen und ihrer postalischen Adresse an gewinnspiel@magazingesundheit.de oder eine Postkarte an Werbeagentur Heimspiel GmbH, Redaktion …GESUNDHEIT, Ramsdorfer Postweg 34, 46325 Borken. Einsendeschluss ist der 10. März.

Presse für nasse Wäsche	ein Gift-stoff	schweizerisch: Schnuller		Ort bei Memmingen	englisch: kleine, enge Straße	Spaßmacher		alter Klavierjazz (Kw.)	ungleichmäßig		geschnittenes Holz		grausamer altröm. Kaiser
				2		niederl. Fürstengeschlecht						13	
				Gedankenblitze		Material, Substanz							
Täuschung, Einbildung	10		aus tiefem Herzen						spitzes Gebilde an Gletschern		mallorq. Fischerboot		
Apostel der Grönländer						Vorname des Seefahrers Fock †		Sprung mit Überschlag					
			Lachse		gelernter Handwerker								derartige
südamerikanischer Kuckuck	im Zahlungsrückstand	spanische Anrede (Herr)		6				österr.: leicht krank		Hexe der Theseus-Sage		kleines Gewässer	
Rufname d. Schauspielers Connery					Gründer von San Francisco		Hauptstadt von Mosambik						
Sehnsucht nach Zuhause		russischer Frauenname		Karton, Verpackung			12			4			
							männliches Kind		Radiowellenbereich (Abk.)		ein Schnellzug (Abk.)		11
	9			südd. Brauerei		belustigend						3	
weißer Südafrikaner			Feuerwehrgebäude						1				
Fremdwortteil: unterhalb						Zustrom		großes Wohngelände					
			Satzung		Mantel der Araber								
türk. Großgrundherr	Wendemanöver (seem.)	starkes Verlangen											
Volksstamm in Ruanda					altgriech. Stadt in Lucania (Italien)	8	Gaunersprache: Zuhälter						
Pflanzenschädling		Wappentier		Laubbaum									
	7							5					
weibliches Haustier				Autor von ‚Momo‘ †									
erdulden													

DEIKE 1420-0216

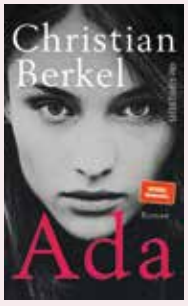
Internationales Spezialitäten-Restaurant
„Am alten Rathaus“
Täglich Mittagstisch
Inh. Familie Pokrajac
Heilig-Geist-Straße 14
46325 Borken
Tel. 0 28 61/60 53 37
www.restaurantamaltenrathaus.de
Öffnungszeiten:
Täglich 11.30 – 14.30 Uhr
und 17.00 – 23.00 Uhr

*Die Gewinner werden unter den korrekten Einsendungen per Los ermittelt und per E-Mail oder postalisch benachrichtigt. Die persönlichen Daten werden ausschließlich für die Abwicklung des Gewinnspiels abgefragt und nicht für Werbezwecke genutzt – auch eine Weitergabe an Dritte ist ausgeschlossen. Der Rechtsweg ist ausgeschlossen.

... BUCHSTABIERT!

Buchtipps

von der …GESUNDHEIT!-Redaktion



Christian Berkel ist nicht nur ein herausragender Schauspieler, sondern auch ein hervorragender Geschichtenerzähler. Das beweist er einmal mehr mit seinem neuen Roman „Ada“. Darin zeichnet er eine bewegende Biografie seiner Protagonistin und zugleich ein differenziertes Bild der jungen Bundesrepublik Deutschland beginnend mit den Nachkriegsjahren über die 68er Proteste bis in die Zeit des Mauerfalles. Berkel erzählt diese Geschichte sehr klug und einfühlsam. Und er gibt ihr ein hoffnungsfrohes Ende. In den Jahren der Wirtschaftswunderzeit sucht die junge Ada nach ihrer Identität. Dabei geht es weit mehr als um den Seelenschmerz eines pubertierenden Teenagers. Ada fühlt sich ungeliebt, nach einer Kindheit in Argentinien ist ihr Deutschland fremd. Die Mutter hat depressive Schübe, der Vater ist möglicherweise gar nicht ihr leiblicher Vater. Beide Eltern schweigen über die Nazizeit …

„Ada“ von Christian Berkel | Ullstein Buchverlag
gebunden | 395 Seiten | ISBN 978-3-550-20046-5 | € 24,00

Auf einem Spielplatz in Stockholm wird die Leiche einer jungen, zuvor vermissten Frau gefunden. Sie wurde mittels einer Winde an einem Klettergerüst erhängt. Der Verdacht fällt auf Martin Nordström, der in der Mordnacht mit seinem Hund vor Ort war. Er wird zunächst verhaftet, dann stellt sich heraus, dass der schwer traumatisierte und psychiatrisch behandelte Mann den Mord offensichtlich nur beobachtet hat. Er kann sich nicht an die Tatnacht erinnern. Vor Jahren hat er zudem selber seine Tochter bei einem Eisunfall verloren. Joona Linna vom Landeskriminalamt findet ein unscheinbares Kaltbrandzeichen im Nacken des Mädchens. Und er entdeckt Parallelen zu einigen vermissten und tot aufgefundenen Mädchen. Mühsam setzt er die Spuren zu einem Bild zusammen, wonach ein gewisser Caesar dutzendfach junge Frauen entführt und missbraucht hat. Doch dessen Identität ist nicht zu klären.

„Der Spiegelmann“ von Lars Kepler | Bastei Lübbe
gebunden | 620 Seiten | ISBN 978-3-7857-2704-1 | € 22,00

Er ist extrem ehrgeizig und absolut narzisstisch. Maurice Swift rennt Zeit seines Lebens dem Ziel hinterher, als Schriftsteller berühmt und verehrt zu werden. Er kann schreiben, ihm fallen aber keine Geschichten ein. Daher greift er zu verschiedenen Methoden, anderen Schriftstellern ihre Skripts zu stehlen. Gleich beim ersten Versuch gelingt es ihm. Das Buch wird ein großer Erfolg. Der Bestohlene allerdings wird geächtet und begeht später Selbstmord. Dem Ehrgeizling hingegen beschert sein Verrat nicht eine einzige schlaflose Minute. Während die Betroffenen reihenweise entrüstet, verbittert oder zerstört zurückbleiben, bastelt Swift weiter an seiner Vita, die nur aus Lügen besteht. Dafür geht er sogar über Leichen. Doch irgendwann schlägt das Leben zurück. Nur wenige Bücher der letzten Jahre sind so raffiniert konstruiert und brillant erzählt wie „Die Geschichte eines Lügners“ des irischen Autors John Boyne. Hier geht es nicht nur um das Thema, wie man mit dem geistigen Eigentum anderer Menschen umgeht. Boyne entwirft das Psychogramm eines Menschen, dem jegliche Empathie fehlt …

„Die Geschichte eines Lügners“ von John Byone
Piper Verlag | gebunden | 425 Seiten
ISBN 978-3-492-05963-3 | €24,00

UMZÜGE

Sie ziehen um?
Wir sind Ihnen dabei behilflich.

Kompetent seit 1894
LOGISTIK BTG TRANSPORT
Feldberg & Sohn

Ob Nah oder Fern, National, International oder Übersee sowie fachgerechte Lagerung von Umzugsgut und Neumöbeln.

Rufen Sie Herrn Wilke an!

Telefon 0 28 71 99 70 - 230
jan-peter.wilke@btg-feldberg.de
www.btg-feldberg.de

© Photographee.eu AdobeStock

Fetales Alkoholsyndrom (FAS) und Autismus

Rotes Kreuz betreut Kinder und Jugendliche in intensivpädagogischer Wohngruppe in Legden

Das Rote Kreuz im Kreis Borken betreut seit einiger Zeit in einer Intensivpädagogische Wohngruppe in Legden Kinder und Jugendliche mit Fetalem Alkoholsyndrom (FAS) und Autismus. Die Abkürzungen FAS oder FASD stehen für Fetales Alkoholsyndrom. Es wird durch Alkoholkonsum der Mutter während der Schwangerschaft ausgelöst und ist gekennzeichnet durch körperliche und geistige Schäden, Fehlbildungen und Mangelentwicklung. Das FAS ist nicht heilbar, aber mit der richtigen Förderung und Unterstützung kann den Betroffenen das Leben erleichtert werden.

„Die Menschen mit FASD sind für ihr Alter zu klein, 14- bis 15-Jährige sehen aus wie Zehnjährige“, beschreibt Marlis Spieker-Kuhmann, Bereichsleiterin Kinder, Jugend und Inklusion. „Sie sind oft untergewichtig, haben proportional kleine Köpfe und schütteres Haar.“ Menschen mit Fetalem Alkoholsyndrom haben einen ausgeprägten Gerechtigkeitssinn, der sich in unmittelbaren Wutanfällen entladen könnte. „Wir erleben in unserer Wohngruppe regelmäßig, wie schwer es den betroffenen Jugendlichen fällt, ihre Emotionen zu kontrollieren.“

Ein berühmtes Beispiel für ein Kind mit FAS lässt sich bei Wilhelm Buschs Max und Moritz finden. Moritz‘ Gesichtsmerkmale und auch sein Verhalten passen gut zum FASD. Als Handlanger von Max setzt er dessen Ideen um, ohne darüber nachzudenken. Im realen Leben führt diese Verleitbarkeit immer wieder dazu, dass Menschen mit FASD für Straftaten missbraucht werden.

Autismus beginnt im Kindesalter

Beim Autismus handelt es sich um eine tiefgreifende Entwicklungsstörung, die bereits im Kindesalter beginnt. Sie ist charakterisiert durch schwerste Störungen der Kontaktaufnahme und der Kommunikation mit anderen Menschen. Hinzu kommen Verhaltensauffälligkeiten, die im Alltag für die Eltern und Geschwister sowie die Bezugspersonen in Kindergarten, Schule und anderen Einrichtungen sehr belastend sein kann. Menschen mit Autismus führen alltägliche Aufgaben zumeist starr und routiniert aus und bestehen auf bestimmte Handlungsroutinen. „Veränderungen jeglicher Art, seien es Variationen in Bezug auf Handlungsfolgen oder aber veränderte Details im persönlichen Umfeld (Dekoration, Möbel und mehr) lösen Irritationen bis hin zu deutlichen Widerständen aus“, erklärt Marlis Spieker-Kuhmann.

//DRK Haus Mühlenbach

Roggenkamp 1 · 48739 Legden
Telefon 02566 9340780 · www.drkborken.de

Auf Hilfe angewiesen

Aufgrund der Beeinträchtigungen in den verschiedensten Bereichen benötigen die meisten Menschen mit dieser schwerwiegenden Entwicklungsstörung lebenslang Hilfe und Unterstützung. Für diese Personengruppe betreibt das Rote Kreuz im Kreis Borken in Legden eine intensivpädagogische Wohngruppe auf rund 200 Quadratmetern. Im Haus Mühlenbach an der Asbecker Straße / Ecke Roggenkamp bietet sie Platz für sieben junge Menschen. Aktuell sind alle Plätze belegt. Den Jugendlichen stehen ein Zimmer und Gemeinschaftsräume wie eine Wohnküche und ein Wohnzimmer mit einem Balkon zur Verfügung. Die Betreuung übernehmen acht Mitarbeitende – drei Männer und fünf Frauen – in sechs Vollzeitstellen rund um die Uhr. Sie kommen aus den Berufen Hauswirtschaft, Sozialarbeit und Sozialpädagogik, Heilerziehung und Erziehung.

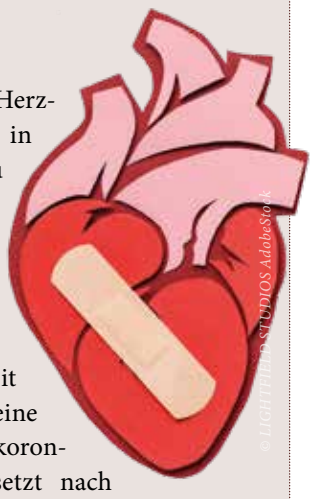
Das oberste Ziel des Teams sei es, die jungen Menschen so zu fördern, dass sie lernen, so selbstständig und so gut wie möglich zu leben. Ganz wichtig dabei sind geregelte Abläufe; sie vermitteln Sicherheit. „Wir üben mit den Jugendlichen Verhaltensweisen ein, zum Beispiel die regelmäßige Körperpflege oder das Respektieren von Grenzen anderer Menschen und dass man bei Unwillen nicht einfach drauflosprügelt“, erklärt Marlis Spieker-Kuhmann.

Von großer Bedeutung sei auch ein geregelter Tagesablauf: Die Jugendlichen stehen zwischen 7 und 8 Uhr auf, gefrühstückt wird zwischen 8 und 9 Uhr. Es gibt eng begleitete Frei- und Lernzeiten. Die Jugendlichen sind selbst dafür zuständig, ihre Zimmer aufzuräumen und zu putzen und helfen bei Einkäufen für den gemeinsamen Haushalt und beim Kochen. „Das machen sie gern.“ *//pd/kre*

Schulbegleiter und Freizeitassistenten gesucht

Schulbesuche fallen den Jugendlichen aufgrund ihrer Konzentrationsstörungen nicht leicht. Eine der drei Jugendlichen mit dem FAS-Syndrom könne mit entsprechender Unterstützung durchaus die Sekundarschule besuchen, so Spieker-Kuhmann. „Wir suchen dringend Schulbegleiter und Freizeitassistenten.“ Teil der Förderung ist auch, dass die Betreuer gemeinsam mit den jungen Menschen Perspektiven für die Zukunft entwickeln. In der Regel verlassen sie die Wohngruppe im Alter von 18 Jahren.

Herzmedizinische Versorgung zeigt Wirkung



Die Sterblichkeit durch Herzkrankheiten insgesamt ist in Deutschland im Vergleich zu den Vorjahren wieder leicht gestiegen, wohingegen leichte Rückgänge bei Todesfällen durch Herzinfarkt und Herzschwäche zu verzeichnen sind. Die Herzkrankheit mit der häufigsten Diagnose für eine Krankenhauseinweisung, die koronare Herzkrankheit (KHK), setzt nach einem Rückgang um über 1.600 Sterbefälle auf insgesamt 123.975 (2018) ihren positiven Trend fort und mit ihr der Herzinfarkt mit einer Abnahme um rund 760 Sterbefälle auf 46.207 Gestorbene (2018). Beim akuten Herzinfarkt und bei KHK haben Männer eine schlechtere Prognose als Frauen. *//pd*

Frühjahr/Sommer-Programm 2021

Digitale Weiterbildungsangebote

Aufgrund der Corona Pandemie
haben wir einen Bereich
mit digitalen Weiterbildungsangeboten
für Sie entwickelt und werden
diesen auch weiter ausbauen.

Die vollständigen Ausschreibungstexte
finden Sie auf unserer Homepage
www.bw-raesfeld.de

bw
Bildungswerk
Raesfeld

Weseler Straße 32 · 46348 Raesfeld
Telefon 02865-10073
info@bw-raesfeld.de

Risiko für zweiten Herzinfarkt verringern

Wenn sich Herzpatienten mediterran ernähren, können sie das Risiko eines weiteren Herzinfarkts verringern. Das lassen die Ergebnisse einer klinischen Studie der Universität von Córdoba vermuten, an der 800 Patienten mit zuvor erlittenem Herzinfarkt teilnahmen. Die Wissenschaftler prüften, wie sich zwei gesunde Ernährungsmuster – eine mediterrane und eine fettarme Kost – auf die innere Auskleidung der Blutgefäße, auch Endothel genannt, auswirken. Ist die Funktion des Endothels gestört, kann ein weiterer Herzinfarkt die Folge sein. Die Wissenschaftler bestimmten zu Beginn und Ende der Studie, wie stark sich die Gefäße ausweiten können. Zudem bewerteten sie anhand verschiedener Marker den Grad der Schädigung und die Regenerationsfähigkeit der Gefäßwände. Die Herzpatienten wurden in zwei Gruppen eingeteilt: Die Hälfte ernährte sich für ein Jahr mediterran mit viel nativem Olivenöl. Täglich standen mindestens fünf Portionen frisches Obst und Gemüse und wöchentlich Hülsenfrüchte, Fisch und Nüsse auf dem Speiseplan. Der Verzehr von Fleisch, Fetten wie Margarine und Butter sowie zuckerhaltigen Lebensmitteln war eingeschränkt. Die zweite Gruppe befolgte eine fettarme Ernährung und verzichtete weitestgehend auf Öle, Nüsse, Fleisch, Süßes und Gebäck. Ergebnis: Bei einer mediterranen Kost konnten sich die Arterien flexibler an Belastungssituationen anpassen als bei einer fettarmen Ernährung. Die endogenen Reparaturmechanismen des Endothels waren besser und Schäden auch bei Patienten mit einem hohen Risiko deutlich verringert. *//Quelle. Bundeszentrum für Ernährung*

Fladenbrot

mit grünem Spargel

Zutaten für das Fladenbrot		*Zutaten für den Belag*	
600 g	Weizenmehl (Typ 405)	500 g	grüner Spargel
300 ml	handwarmes Wasser	2 rote	Paprika
1 Würfel	Hefe	300 g	geriebener Gouda
1 Prise	Zucker	150 g	Crème Fraîche
15 ml	Olivenöl	1 EL	Honig
2 TL	Salz	1	Zitrone
		Salz und Pfeffer	
		etwas glatte Petersilie	

Zubereitung: Hefe und Zucker im Wasser auflösen. Dann Mehl, Öl und Salz dazugeben und alles zu einem nicht mehr klebenden Teig verkneten. Diesen auf ein mit Backpapier ausgelegtes Blech legen: Eine Schüssel darüberstülpen und 20 Minuten an einem warmen Ort gehen lassen. Den Teig zu einem Fladen drücken und weitere 10 Minuten gehen lassen.

Die Crème Fraîche mit dem Honig, etwas Zitronensaft sowie einer kräftigen Prise Salz und Pfeffer vermengen und auf das Fladenbrot streichen. Den Spargel in Abschnitte, die Paprika in Ringe schneiden. Beides auf dem Brot verteilen. Den Käse darüber streuen.

Das Fladenbrot nun im vorgeheizten Ofen bei 220 Grad Umluft ca. 20 Minuten backen. In der Zwischenzeit etwas Petersilie grob hacken. Über das noch heiße Fladenbrot streuen und servieren!

Bioland
Finkes Hof
GmbH & Co. KG

Gesund durch den Winter!

Gemüse, Fleisch & Eier aus eigener Bio-Erzeugung!

- Regional, saisonbedingt und top-frisch vom Feld in den Hofladen.
- Bio-Landwirtschaft aus Überzeugung.
- Wir bieten ein komplettes Naturkostwaren-Sortiment an.

Bioland
DE-ÖKO-006

Borken-Hoxfeld
Op den Booken 5
Tel. (0 28 61) 21 91

NEU: Mi 13.00 – 18.30 Uhr
Do & Fr 9.00 – 18.30 Uhr
Sa 9.30 – 13.00 Uhr

www.finkeshof.de

... BUCHSTABIERT!

NEUE DÖNASTIE.

DÖNER WIE NOCH NIE.

Ein Fladenbrot gefüllt mit Fleisch, Rohkostsalat und etwas Soße - Döner sind recht simples Fastfood und vielleicht gerade deswegen so beliebt. Wie man sie einfallsreicher und vielleicht auch etwas gesünder machen kann, das zeigt dieses Kochbuch aus dem frechverlag. Ein erfahrener Koch aus der Sternegastronomie, ein IT-Guru und drei BWLer sind die Gründer von „Neue Dönastie“ mit Läden in Tübingen und Stuttgart. Sie zeigen nicht nur raffinierte Varianten des Klassikers, sondern servieren auch Bowls, Desserts und Getränke dazu. Das macht Lust aufs Nachkochen.

Von Franziska Sorgenfrei | frechverlag | Hardcover
140 Seiten | ISBN 978-3-7724-8070-6 | € 18.00

„...GESUNDHEIT!“ verlost ein Exemplar des Buches. Senden Sie uns bis zum 10. März 2021 eine E-Mail mit Ihrem Namen, postalischer Adresse sowie Telefonnummer an redaktion@magazingesundheit.de oder eine Postkarte an die Redaktion GESUNDHEIT, Ramsdorfer Postweg 34, 46325 Borken! Stichwort: „Neue Dönastie“.

*Die Gewinner werden ausgelost und per E-Mail oder Telefon benachrichtigt. Der Rechtsweg ist ausgeschlossen.

© Antoniogui llem AdobeStock

Symptome, Ursachen und Bekämpfung:

Asthma bronchiale

Plötzlich fällt das Luftholen schwer, die Brust wird eng und beim Ausatmen pfeift es aus dem Hals. Wer häufiger solche oder ähnliche anfallartige Symptome hat, der sollte zügig einen Arzt aufsuchen. Denn unter Umständen hat er Asthma. Kurzatmigkeit bei Belastung, Hustenreiz, eine geräuschvolle Atmung – all das sind typische Anzeichen einer Krankheit, die immerhin zehn Prozent der Kinder und fünf Prozent der Erwachsenen befällt – Tendenz steigend. Zur Beruhigung sei aber auch gesagt: Zwar ist Asthma bronchiale eine chronische Erkrankung, aber sie muss sich nicht zwangsläufig verschlechtern und kann sehr gut behandelt werden. Insbesondere mit dem Heranwachsen gibt sich bei vielen Patienten das Leiden wieder.

Was ist typisch für Asthma?

Der Begriff Asthma kommt ursprünglich aus dem Griechischen und bedeutet hier so viel wie „Beklemmung“ oder „Keuchen“. Damit ist ganz gut beschrieben, wie sich Asthmatiker bei einem akuten Anfall fühlen: Sie haben Erstickungsangst, eine der schlimmsten Ängste, die der Mensch kennt.

Bei Asthma verengen sich die Atemwege kurzzeitig oder auch dauerhaft. Ursache dafür ist eine chronische Entzündung der unteren Atemwege. Sie sind dadurch besonders reizbar, der Mediziner spricht von einer „Übererregbarkeit“. Ist der Asthmatiker solchen (für gesunde Menschen völlig harmlosen) Reizen ausgesetzt, kommt es zum Anschwellen des Gewebes in den Atemwegen. Die Schleimhäute der Bronchialwände werden stärker durchblutet, weiten sich und produzieren übermäßig viel Schleim.

Die Bronchien sind ein feines Röhrensystem, das Sauerstoff in die Lunge leitet, wo dieser vom Blut aufgenommen werden kann. Diese lebenswichtige Funktion ist bei einem Asthmaanfall beeinträchtigt. Der Körper schlägt Alarm, weil er Sauerstoffmangel verspürt. Dadurch kommt es zusätzlich zu einer Verkrampfung der Muskulatur der Bronchien.

Das alles zusammen führt dazu, dass der Atemwegs-Durchmesser abnimmt und der Atemluftstrom behindert wird. Vor allem das Ausatmen fällt den Betroffenen schwer, sie müssen deutlich mehr Kraft aufbringen, um ausreichend Luft zu bekommen. Unter Umständen kommt es sogar zu einer Überblähung der Lunge. Es entstehen die typischen Asthma-Symptome: Kurzatmigkeit und Atemnot. Durch das Husten versucht der Patient, die Atemwege wieder freizubekommen.

SYMPTOME

Wie entsteht Asthma?

Die Entstehung von Asthma geht meist auf eine genetische Veranlagung zurück und wird durch bestimmte Umwelteinflüsse begünstigt. Neurodermitis, Heuschnupfen und andere allergische Erkrankungen gelten als Faktoren, die eine Asthma-Erkrankung begünstigen können. Dazu zählen aber auch ein geringes Geburtsgewicht oder rauchende Eltern. Jungen sind häufiger betroffen als Mädchen.

Man unterscheidet in der Medizin drei Typen der Erkrankung. Beim Allergischen Asthma reagiert das Immunsystem auf einen eigentlich harmlosen Stoff aus der Umwelt mit einer überschießenden Abwehrreaktion. Auslösende Allergene können Pollen, der Kot von Haustaubmilben, Tierhaare, Sporen von Schimmelpilzen oder auch diverse Stäube sein. Allergisches Asthma tritt oft familiär gehäuft auf und beginnt häufig im Kindes- oder Jugendalter.

Beim Nicht-allergischen Asthma (intrisisches Asthma) wird die chronische Entzündung nicht durch Allergene, sondern durch Anstrengung, kalte Atemluft oder auch feucht-nebliges Wetter verursacht. Auch Zigarettenrauch, Infekte durch Viren und Bakterien, Chemikalien oder Parfüm können Anfälle auslösen, ebenso Stress und psychische Belastungen. Hier liegt nahezu immer eine genetische Veranlagung vor. Auch Wirkstoffe wie Acetysalicylsäure (ASS) und andere Schmerzmittel (nicht-steroidale Antirheumatika) können Anfälle hervorrufen. Das intrinsische Asthma tritt häufiger bei Erwachsenen bzw. Jugendlichen in Erscheinung als bei jüngeren Kindern. Es gibt aber eine Sonderform bei Kleinkindern, die die bronchiale Hyperreagibilität. Auslöser ist eine Virusinfektion der Atemwege, die Asthma-Symptome verursacht. Meist ist diese Erscheinungsform bis zum Grundschulalter ausgeheilt und somit nicht chronisch.

Bleibt das Gemischtförmige Asthma. Wie der Name schon sagt, liegt hier eine Mischform aus allergischem und nicht-allergischem Asthma vor. Sowohl Allergene als auch andere Reize wie körperliche Anstrengung können Symptome oder Anfälle auslösen.

Was kann man gegen Asthma unternehmen?

Wer Asthma-Symptome aufweist, braucht ärztliche Hilfe. Nur der Fachmann kann die jeweilige Form spezifizieren und wird aufgrund der Diagnose eine geeignete Therapie einleiten. Grundsätzlich geht es beim Asthma darum, die Entzündungsreaktion in den Atemwegen zu vermeiden oder zu reduzieren. Bei einem akuten Anfall ist es zudem nötig, die Atemwege zu weiten, damit es nicht zur Atemnot kommt. Für beide Situationen gibt es heute Medikamente, die sehr effektiv wirken und nur wenig Nebenwirkungen aufweisen. So können beispielsweise auch schwangere Frauen sie unbedenklich nutzen.

Ein Mittel, Symptome und Anfälle zu vermeiden, hat der Patient selbst in der Hand. Er sollte, wann immer möglich, die auslösenden Reize meiden. Dazu gehört zum Beispiel, sich vor Pollenflug, Hausstaub oder auch abträglicher Witterung zu schützen und nicht zu rauchen. Entlastende Atemtechniken, Klopfmassagen, nicht zu intensiver Ausdauersport wie Schwimmen und Radfahren können die Situation verbessern. Outdoortraining bei kalter und trockener Luft oder auch bei hohen Ozonwerten ist allerdings zu vermeiden.

Zur ärztlichen Therapie gehören dauerhaft wirkende Medikamente, die eine Entzündung der Atemwege kontrollieren, Symptome klein halten oder ganz verschwinden lassen. Je nach Schwere der Krankheit werden Glukokortikoide (Kortison) oder langsam wirkende Betasympathomimetika verordnet. Erstere hemmen die Entzündungsreaktion in den Bronchien. Die zweitgenannten Wirkstoffe entspannen die Bronchialmuskulatur und weiten so die Atemwege. Beide Typen werden meisten per Inhalator (Asthma-Spray) aufgenommen, weil sie dann direkt auf die Schleimhäute wirken können. In schweren Fällen werden Glukokortikoide aber auch in Tablettenform verabreicht.

Dank der Medikamente lässt sich die Erkrankung heute bei den meisten Patienten so gut kontrollieren, dass Beschwerden nur gelegentlich auftreten, der Alltag gut bewältigt werden kann und lebensbedrohliche Anfälle ausbleiben. Allerdings steht bislang keine Therapie zur Verfügung, durch die sich ein einmal ausgebrochenes Asthma dauerhaft und komplett heilen lässt.

Übrigens: Kommt es zu sehr schweren Akutanfällen, sollte immer der Notarzt gerufen werden. *//kre*

Haben Sie Asthma?

Wenn Sie wiederholt unter anfallartiger Atemnot leiden, sollten Sie in jedem Fall den Hausarzt konsultieren. Dieser bzw. der Facharzt wird diverse Untersuchungen vornehmen, um abzuklären, ob bei Ihnen eine asthmatische Erkrankung vorliegt.

Der Hausarzt wird Sie zunächst nach der **Krankengeschichte** (Anamnese) fragen. Schildern Sie ihm Ihre Beschwerden sowie Dinge, Orte und Situationen, die Symptome auslösen! Nennen Sie bekannte Allergien, familiäre Vorbelastungen! Beim Verdacht auf Asthma wird der Hausarzt Sie zum Lungenfacharzt überweisen.

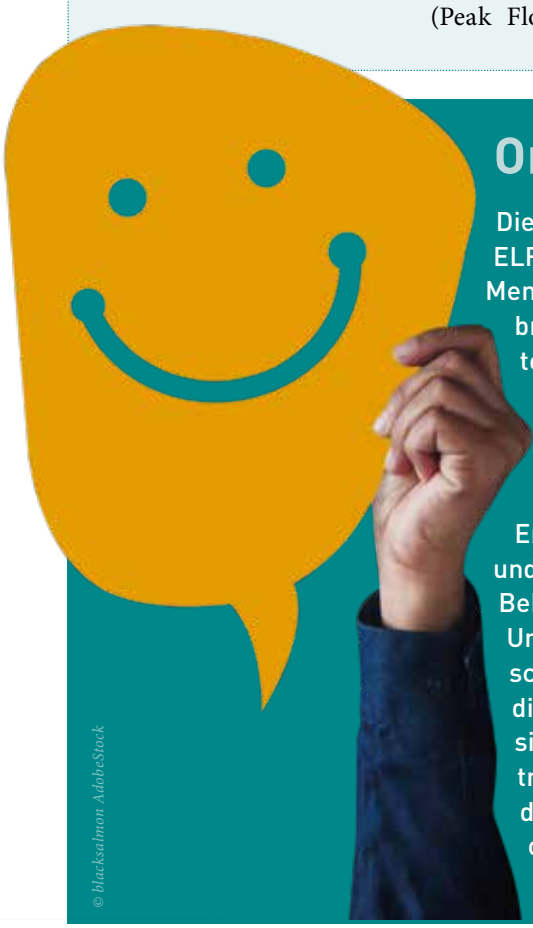
Dieser wird Sie zunächst **körperlich untersuchen**, auf äußere Merkmale wie Form des Brustkorbs, den Atem sowie die Farbe von Fingernägeln und Lippen achten. Bläuliche Verfärbungen deuten auf Sauerstoffmangel im Blut hin. Mit dem Stethoskop wird die Lunge abgehört. Bei einem Bronchialasthma hört der Arzt hier ein Giemen und Brummen. Durch Abklopfen des Brustkorbes (Klopfschall) kann der Arzt erkennen, ob die Lunge aufgebläht ist.

Ein **Lungenfunktionstest** gibt Aufschluss über das Atemvolumen und die Atemdynamik. Mitunter wird ein Peak-Flow-Meter verordnet. Es misst den maximalen Luftstrom (Peak Flow) beim Ausatmen. Der angezeigte Wert wird in einer Art Tagebuch protokolliert. Damit kann man die Lungenfunktion über einen längeren Zeitraum und den Effekt einer Behandlung beobachten.

Bei der **Röntgenuntersuchung** des Brustkorbs geht es darum, Erkrankungen auszuschließen, die ähnliche Symptome wie Asthma verursachen können. Dazu zählen eine Lungenentzündung, Tuberkulose, chronische Bronchitis, COPD und bestimmte Herzkrankheiten.

Bei der **Blutuntersuchung** schaut der Arzt auf die Sauerstoffsättigung und den Anteil an Kohlendioxid. Die Werte geben darüber Aufschluss, wie gut die Lunge ihre Aufgaben erfüllt. Beim Asthmatiker sind die Werte in der Regel auffällig verändert. Des Weiteren lässt sich herausfinden, ob ein allergisches oder ein nicht-allergisches Asthma vorliegt. Im ersten Fall befinden sich sogenannte IgE-Antikörper im Blut.

Liegt ein allergisches Asthma nahe, beginnt die Suche nach dem Auslöser. Hierzu wird ein üblicher **Allergie-Test** (Prick-Test) gemacht. Die obere Hautschicht z.B. am Arm wird leicht angeritzt und dann mit allergieverdächtigen Substanzen betröpfelt. Ist das auslösende Allergen dabei, reagiert der Körper spätestens innerhalb einer Stunde mit Rötungen und Quaddeln auf der Haut.



© blacksalmon AdobeStock

Online-Umfrage zu schwerem Asthma

Die Europäische Lungenstiftung ELF hat eine Online-Umfrage für Menschen mit schwerem Asthma bronchiale gestartet. Sie möchte herausfinden, was Betroffene von den Instrumenten und Methoden halten, die Ärzte und Ärztinnen sowie Pflegekräfte anwenden, um die Erkrankung zu überwachen und festzustellen, wie gut eine Behandlung anschlägt. An der Umfrage können Menschen mit schwerem Asthma teilnehmen, die mindestens 11 Jahre alt sind oder auch Elternteile/ Betreuungspersonen eines mindestens 6 Jahre alten Kindes oder einer Person mit schwerem Asthma.

Die Umfrage dauert circa 15 Minuten und ist anonym. Abgefragt wird zum Beispiel welche Kriterien Patientinnen und Patienten bei Tests wichtig sind, die im Rahmen einer Asthma-Sprechstunde durchgeführt werden, wie zum Beispiel Lungenfunktionstests oder die Messung des Stickstoffgehalts in der Ausatemluft. Die Forschenden werden die Ergebnisse der Umfrage auf der Webseite der europäischen Lungenstiftung veröffentlichen und auf wissenschaftlichen Veranstaltungen vorstellen. Außerdem sollen sie in die Ausarbeitung von Richtlinien für medizinische Fachkräfte einfließen.

Hier der Link zur Umfrage:
www.surveymonkey.co.uk/r/3TRasthmatools?lang=de

HELFER MENSCHEN-KENNER TEAMPLAYER?

Bewirb Dich jetzt für eine

AUSBILDUNG ZUM/ZUR PFLEGEFACHMANN/-FRAU

NEU AB JANUAR 2020
www.caritas-borken.de

WELCHE VORTEILE HAT DIE NEUE AUSBILDUNG UND WARUM WIRD SIE NEU GESTALTET?

- Du erlernst während der dreijährigen Ausbildung die Fachpflege für Menschen aller Altersgruppen.
- Pflegefachleute (d/m/w) können sich durch die neue Ausbildung beruflich besser weiterentwickeln. Es gibt zahlreiche Weiterbildungs- und Studienmöglichkeiten im Berufsfeld der Pflege.
- Mit dem Abschluss kannst Du in allen Pflegebereichen über alle Lebensphasen hinweg arbeiten.
- Dein generalistischer Abschluss wird in der ganzen EU anerkannt.

WIE IST DIE NEUE AUSBILDUNG BEI UNS AUFGEBAUT?

- Die Ausbildung dauert drei Jahre
- Du durchläufst während Deiner Ausbildung in der Praxis die Bereiche stationäre Langzeitpflege und Akutpflege, Ambulante Pflege, Pädiatrie, Palliativpflege, Psychiatrische Pflege und Rehabilitation.
- Neben dem Schwerpunkt in einem ambulanten Pflegedienst oder einem Seniorenhaus der Caritas wirst Du zusätzlich bei unseren Kooperationspartnern in deren Krankenhäusern ausgebildet.
- Im dritten Ausbildungsjahr machst Du bei uns den generalistischen Abschluss zum/zur Pflegefachmann/-frau (m/w/d).

WIR BILDEN AN FOLGENDEN STANDORTEN AUS:

Verbund Seniorenhäuser (Stationäre Einrichtungen)

- **BORKEN:** Seniorenhaus im Josefzentrum
- **GESCHER:** Seniorenhaus St. Pankratius
- **RAESFELD:** Seniorenhaus Sankt Martin
- **REKEN:** Seniorenwohnheim St. Ludgerus

Mobile Pflege

Ambulante Pflege in
• BORKEN • WESEKE • RAESFELD
• GESCHER • REKEN • VELEN

VERGÜTUNG

Du erhälst eine Ausbildungsvergütung, die sich im Vergleich zu anderen Ausbildungen durchaus sehen lassen kann:

1. Jahr: 1.140,69 €
2. Jahr: 1.202,07 €
3. Jahr: 1.303,38 €

Hinzu kommen Jahressonderzahlungen (Urlaubs- und Weihnachtsgeld) sowie Beiträge für die betriebliche Alterszusatzversorgung.

KONTAKT
gerne auch per WhatsApp unter
0151 - 23 42 02 17

caritas

Caritasverband für das Dekanat Borken e.V.
mit dem Fachbereich Pflege & Gesundheit
Verbund caritativer Seniorenhäuser gGmbH

Caritasverband für das Dekanat Borken e.V.
Fachbereich Pflege & Gesundheit
Turmstraße 14 · 46325 Borken · Telefon 02861/945-810
E-Mail: cpg-sek@caritas-borken.de · www.caritas-borken.de

Pappteller wird zum Bilderrahmen

TIPP:
Vor der Verwendung den Klebestreifen einmal auf den Handrücken drücken. Dann lässt die Haftfähigkeit nach und man kann den Streifen später rückstandslos wieder abziehen.

Pappteller eignen sich nicht nur prima als Farbpalette für Acrylfarben, man kann daraus auch tolle Bilderrahmen anfertigen. Einfach den Rand des Tellers mit Farben bemalen und dann ein Motiv einkleben! Der Rahmen sollte natürlich mit dem Bildmotiv harmonieren. Neben der richtigen Farbwahl kann man auch Muster (Tupfen, Streifen, Kreise, Sterne...) aus dem Motiv im Rahmen wiederkehren lassen.

Soll das Motiv gewechselt werden, eignen sich dafür Klebestreifen, die es auch in verschiedenen Farben oder mit Muster gibt.

Alternativ kann man den Pappteller auch wie ein Passepartout verwenden. Mit dem Lineal Linien aufziehen und mit Cutter-Messung die Öffnungen ausschneiden. Das Bild wird dann von Hinten aufgeklebt. Vorteil: Man sieht den Klebstreifen nicht.

Die Pappteller können mit einem Nagel oder einer Reißzwecke an die Wand gebracht werden, sie eignen sich aber auch gut zum Aufstellen.

© Yuri-U AdobeStock

...VERLOST!

TRICK 17 MALEN & ZEICHNEN

222 LIFEHACKS RUND UM PINSEL, FARBE, BLEISTIFT UND CO.

Viele nützliche Tipps für Kreative bietet dieses Handbuch aus der Trick-17-Reihe des frechverlags. Wer gerne malt und zeichnet erfährt in 222 Lifehacks alles über Farben, Stifte und Pinsel, Reinigung und Aufbewahrung sowie kreative Mal- und Zeichentechniken. Dabei geht es auch um ganz alltägliche Pannen wie den verklebten Deckel der Farbtube, den ausgefransten Pinsel oder das misslungene Aquarellbild. Abhilfe schaffen oft schon Utensilien aus dem eigenen Haushalt.

von Monika Reiter, Gecko Keck und Kirsten Albers | frechverlag | Softcover
320 Seiten | ISBN 978-3-7724-4707-5 | € 19.00

„...GESUNDHEIT!“ verlost ein Exemplar von „Trick 17 Malen & Zeichnen“. Senden Sie uns bis zum 10. März 2021 eine E-Mail mit Ihrem Namen, postalischer Adresse sowie Telefonnummer an redaktion@magazingesundheit.de oder eine Postkarte an die Werbeagentur Heimspiel, Redaktion ...GESUNDHEIT!, Ramsdorfer Postweg 34, 46325 Borken! Stickwort: „Malen & Zeichnen“.

*Die Gewinner werden ausgelost und per E-Mail oder Telefon benachrichtigt. Der Rechtsweg ist ausgeschlossen.

Symptome von Hörproblemen erkennen

Die wenigsten Menschen können selbst einschätzen, wie gut oder schlecht sie noch hören. Woran liegt das? Hören ist ein sehr komplexer Vorgang. Zunächst werden die Schallwellen aus der Umgebung in Nervensignale umgewandelt und dann im Hörzentrum des Gehirns ausgewertet. Eine wichtige Rolle spielen dabei die Haarsinneszellen im Innenohr. Sie sind dafür zuständig, die mechanischen Schallwellen in Nervenaktivitäten zu transformieren. Aber Bewegung bedeutet auch Abnutzung und Verschleiß. Nicht anders ist es bei den filigranen Sinneszellen. Das führt dazu, dass mit der Zeit weniger Reize an die Hörnerven abgegeben werden und weniger Informationen im Gehirn ankommen. Eine gewisse Zeit lang können diese Defizite kompensiert werden, da das Hörzentrum aufgrund von Erfahrungen auch bruchstückhafte Informationen noch korrekt zuordnen kann. Der Prozess der Hörminderung geschieht allerdings so langsam, dass man am Ende nicht mehr weiß, wie sich gutes Hören anhört. So kommt es zu Fehleinschätzungen der eigenen Hörleistung.

Im täglichen Leben lassen sich allerdings Hinweise finden, die auf Hörprobleme hindeuten. Wie verhält es sich zum Beispiel mit dem Sprachverstehen in Situationen, in denen es lebhaft und geräuschvoll zugeht? Gibt es bereits Probleme, während sich alle anderen noch unbeschwert unterhalten? Oder kommt es einem vor, als ob die Gesprächspartner zunehmend undeutlich sprechen und nuscheln, so dass man am Ende immer häufiger nachfragen muss? Eine professionelle Überprüfung der Hörleistung durch einen Hörakustiker ist auch dann ratsam, wenn immer wieder bestimmte Signaltöne von Telefon, Wecker oder Türklingel überhört werden. Abgesehen davon, dass Nachrichten, Besuche und Termine verpasst werden, erhöht sich auch die Unfallgefahr, wenn man etwa im Straßenverkehr herannahende Fahrzeuge, Hupen und Fahrradklingeln nicht rechtzeitig wahrnimmt.

//FGH/kre

© New Africa AdobeStock

HECKHUIS
GUTES HÖREN
... aus Leidenschaft

IHR HÖRSYSTEM SPEZIALIST

Ihr Team für GUTES HÖREN!

Dirk Weßing
Individuelle Hörberatung
und Anbindung
Hörsysteme an Apps

Reinhold Heckhuis
Fachbereich Hörakustik
mit Zusatzqualifikation
Gehörschutz

Wir freuen uns auf Sie!

Markt 11 ▪ 46325 Borken
Telefon 02861 - 958 90 01 ▪ www.heckhuis-hoeren.de

Vorschau Ausgabe 02.2021

© nellas AdobeStock

Logopädie

Keineswegs nur an Kinder und Jugendliche richtet sich das Angebot der Logopädie. Auch Menschen, die einen Schlafanfall erlitten haben, an Parkinson leiden oder zum Beispiel durch einen Unfall mit dem Sprechen Schwierigkeiten haben, bekommen bei den Fachleuten Hilfe.

© M. Schuppich AdobeStock

„...GESUNDHEIT!"- GARTENTIPP:

LINDENBLÜTEN

Die Blüten der Sommer- und Winter-Linde (Tilia cordata und T. platyphyllos) werden traditionell bei fiebrigen Erkältungen, erkältungsbedingtem Husten und Schleimhautentzündungen (Katarrhe) der oberen Atemwege eingesetzt. Sie enthalten unter anderem ätherische Öle, Schleimstoffe, Flavonoide und Gerbstoffe. Zusammen ergeben diese Inhaltsstoffe eine schweißtreibende, auswurffördernde und reizlindernde Wirkung. Lindenblüten haben zudem leicht beruhigende und schmerzlindernde Eigenschaften, weshalb sie traditionell auch bei Unruhezuständen und leichten Stresssymptomen empfohlen werden. Die Volksheilkunde nutzt Lindenblütentee gerne bei Blasen- und Nierenleiden. Die gesammelten Blüten sollte man gut trocknen und in geschlossenen Gläsern oder Dosen aufbewahren. Der damit aufgegossene Tee lässt sich heiß oder auch kalt als Limonadenersatz genießen. Auch Lindenblütenhonig soll gut gegen Erkältungen wirken.

© Konstantin Yuganov AdobeStock

AUCH ONLINE
und mobil lesbar auf
magazingesundheit.de

© nikolin AdobeStock

Zahnpflege

Mit der Gewöhnung an die Zahnpflege kann man nicht früh genug anfangen. Denn schlechte Zähne beeinträchtigen die Gesundheit bis ins Alter.

Pollenallergie

Die ersten Bäume und Sträucher blühen schon wieder, die Luft ist voller Pollen. Wie können sich Allergiker am besten dagegen schützen?

IMPRESSUM

Die **... GESUNDHEIT!** erscheint 6 x jährlich und wird produziert von:

HEIMSPIEL
Konzeption | Kreation | Kommunikation

Werbeagentur Heimspiel GmbH
Ramsdorfer Postweg 34, 46325 Borken

Anregungen oder Fragen gerne an
redaktion@magazingesundheit.de

Redaktion:
Ewald Kremer, Verena Rickert, Julia Weidemann
Seiten 22 bis 27:
Unternehmenskommunikation, Klinikum Westmünsterland GmbH

Layout/Grafik: Kathrin Berheide

Anzeigen:
Anne Hans, Dirk Klapsing (verantw.)
kontakt@magazingesundheit.de

Herausgeber:
Werbeagentur Heimspiel GmbH
Ramsdorfer Postweg 34, 46325 Borken,
Telefon 02861 70385 52

Geschäftsführung: Dirk Klapsing

Die Ausgaben liegt kostenlos in Borken, Bocholt, Rhede, Reken, Heiden, Raesfeld, Velen, Südlohn, Isselburg, Ahaus, Stadtlohn, Vreden, Legden, Gescher, Wesel, Hamminkeln, Schermbeck, Hünxe und Voerde aus.

Urheberrechtshinweis:
Die Inhalte, Strukturen und das Layout dieser Zeitung sind urheberrechtlich geschützt. Jegliche Vervielfältigung, Veröffentlichung oder sonstige Verbreitung dieser Informationen, insbesondere die Verwendung von Anzeigenlayouts, Grafiken, Logos, Anzeigentexten, -textteilen oder -bildmaterial bedarf der vorherigen schriftlichen Zustimmung des Verlages.

Hilfe für Sie

Beratungsstellen & Selbsthilfegruppen

BERATUNGSSTELLEN

Beratungsstelle bei Fragen zur sexuellen Gesundheit und zur Durchführung von anonymen und kostenlosen HIV- und Syphilistests
Kreis Borken, Burloer Straße 93, 46325 Borken, www.kreis-borken.de/aids
Reinhild Wantia: Telefon: 02861 82 1164, r.wantia@kreis-borken.de

EUTB Kreis Borken
Unabhängige und kostenlose Beratung und Unterstützung für Menschen mit Behinderung, chronisch Kranke und Angehörige
Büro Borken: Butenwall 63, Telefon: 02861 9 29 75 24, info@eutb-kreis-borken.de
Büro Ahaus: Josefstraße 27, Telefon: 02561 4 48 18 28, info@eutb-kreis-borken.de

Suchtberatungsstelle Borken
Burloer Straße 93, 46325 Borken, kreis-borken.de/suchtberatung
Christiane Vogel: Telefon: 02861 82 10 87, c.vogel@kreis-borken.de
Marco Krasenbrink: Telefon: 02861 82 10 85, m.krasenbrink@kreis-borken.de

St. Vinzenz-Hospital Rhede – Zentrum für seelische Gesundheit
Vinzenz Straße 6, 46414 Rhede, Telefon: 02872 802-201, psychiatrie@st-vinzenz-rhede.de
Entzugsbehandlung für Alkohol und Medikamente,
Hilfe bei Ängsten oder anderen psychischen Beschwerden

Arbeitskreis Essstörungen
Burloer Straße 93, 46325 Borken, www.kreis-borken.de/suchtvorbeugung
Fachstelle für Suchtvorbeugung, Kreis Borken
Nina Berger: Telefon: 0151 52 57 34 11, n.berger@kreis-borken.de

Kinder- und Jugendpsychiatrische Tagesklinik Borken
Bocholter Straße 5, 46325 Borken, Telefon: 02861 94 24-20, Tagesklinik.Borken@wkp-lwl.de

Psychologische Beratungsstelle für Kinder, Jugendliche und Eltern
Caritasverband für das Dekanat Borken, Turmstraße 14, 46325 Borken,
Telefon: 02861 945750, beratungsstelle@caritas-borken.de

SELBSTHILFEGRUPPEN

Im Kreis Borken gibt es über 150 Selbsthilfegruppen, von A wie „Anonyme Alkoholiker“ bis Z wie „Zöliakie SHG Bocholt-Borken“.

Mehr Informationen zu den Gruppen und Hilfe bei der Suche Ihrer Selbsthilfegruppe erhalten Sie bei der Selbsthilfe-Kontaktstelle Kreis Coesfeld/Kreis Borken.

Graf Friedrich-Straße 24, 46325 Borken, Telefon 02861 60 53 100,
selbsthilfe-coesfeld-borken@paritaet-nrw.org

Oder Sie suchen selbst online unter: www.selbsthilfenetz.de

APOTHEKEN & NOTDIENSTE

BORKEN

Sonnen Apotheke
Herr Goeke
Brinkstr. 2-4
02861 2 67 79 12 83

Apotheke am Neutor
Anke Terrahe
Butenwall 24
02861 9 40 20

Apotheke Brinkman
Henrike Brinkman
Neutor 28 – 34
02861 6 19 60

Burg Apotheke
Stefan Heetpaß
Ahauserstr. 83
02861 32 05

Cordula Apotheke
Evelyn Schulz-Geldmacher
Ahauserstr. 117
02861 60 50 41

easy Apotheke am Kuhm
Jürgen Robert
Heidener Str. 32
02861 8 09 66 00

St. Josef Apotheke
Anke Terrahe
Heidener Str. 59
02861 9 02 78 60

Stern Apotheke
Jürgen Robert
Goldstr. 10
02861 9 11 51

Apotheke am Borkener Klinikum
Gabriele Regina Overwiening e.Kfr.
Propst-Sievert-Weg 8
02861 97 48 00

WESEKE

Löwen Apotheke
Diemut Gebing
Hauptstr. 19
02862 13 44

BURLO

Apotheke am Venn
Evelyn Schulze-Geldmacher
Waldstr. 4
02862 36 76

HEIDEN

Düwelsteen Apotheke
Sebastian Jander
Alter Kirchplatz 1
02867 81 44

Maiboeken Apotheke
Henrike Brinkman
Rekener Str. 7
02867 654

OEDING/SÜDLOHN

Grenz Apotheke Oeding
Dr. Heinrich Bäßmann
Mühlenstr. 2
02862 65 00

Engel-Apotheke
Karin Tophof
Kirchstr. 17
02862 73 94

RAESFELD/ERLE

Femeichen Apotheke
Volker Maninger-Imping
Silvester Str. 6
02865 79 65

Schloss-Apotheke
Volker Maninger-Imping
Borkener Str. 2
02865 2 22

Holzwarth Apotheke
Marianne Holzwarth
Weseler Str. 18
02865 9 59 10

REKEN + ORTSTEILE

Marienapotheke Reken
Günther Brands
Neue Mitte 4
02864 9 41 71

Apotheke am Bahnhof
Gabriele Overwiening
Augustin-Wibbelt-Platz 1
02864 9 48 10

Apotheke am Benediktushof
Ralf Overwiening
Poststr. 25
02864 88 49 95

VELEN/RAMSDORF

Andreas Apotheke OHG
Apothekerin Sabine Hoffeld e.K.
Apothekerin Katrin Niermann e.K.
Ignatius Str. 12
02863 26 42

Engel Apotheke
Ulrike Bone-Neumann
Kardinal Van Galen Str. 19
02863 43 53

Marienapotheke
Eva Lackmann-Kalmer
Lange Str. 48
02863 53 00

Apotheke am alten Bahnhof
Ulrike Bone-Neumann
Bahnhofstr. 18
02863 15 63

RHEDE

Hirsch Apotheke
Frederike Brügelmann
Hohe Str. 16
02872 23 46

Gutersohn Apotheke
Silvan Gutersohn
Bahnhofstr. 24
02872 98 10 00

Neue Markt-Apotheke
Hermann-Josef Brügelmann
Gildekamp 1
02872 1533

BOCHOLT

St. Georgius Apotheke
Kathrin Reygers-Funk
Markt 9
02871 21 76 70

Apotheke am Casinowall
Natalie Pflaum
Casinowall 13
02871 18 06 36

Apotheke in den Arkaden
Jürgen Robert
Berliner Platz 2
02871 9 95 82 20

AVIE Apotheke
Carsten Häußler
Welfenstr. 21
02871 2 92 18 45

Punkt Apotheke
Thomas Kelz
Ostwall 3-5
02871 3 33 07

Feldmark Apotheke
Sabine Schepers
Wiesenstr. 35
02871 23 88 14

Fildeken Apotheke
Birgit Müssener
Mühlenweg 27
02871 2 31 63

Kronen Apotheke
Christoph Matenaer
Neustr. 13
02871 81 10

Wilhelm Busch Apotheke
Matthias Funke
Osterstr. 30
02871 22 61 61

Sertürner-Apotheke
Daniela Wandenelis
Sertürner Straße 1
02871 21 83 70

Münster-Apotheke
Wolfgang Matenaer
Münsterstr. 48
02871 2 55 20

Forum Apotheke
Steffen Fürer
Nordstraße 6
02871 2 19 28 15

ISSELBURG

Glocken Apotheke
Minervastraße 46
02874 714

Notdienstapotheken

0800 00 22 833
(kostenlos aus dem Festnetz)

22833 (Mobil/69 ct./min)

www.akwl.de

Giftnotruf-Zentrale Bonn

0228 19240

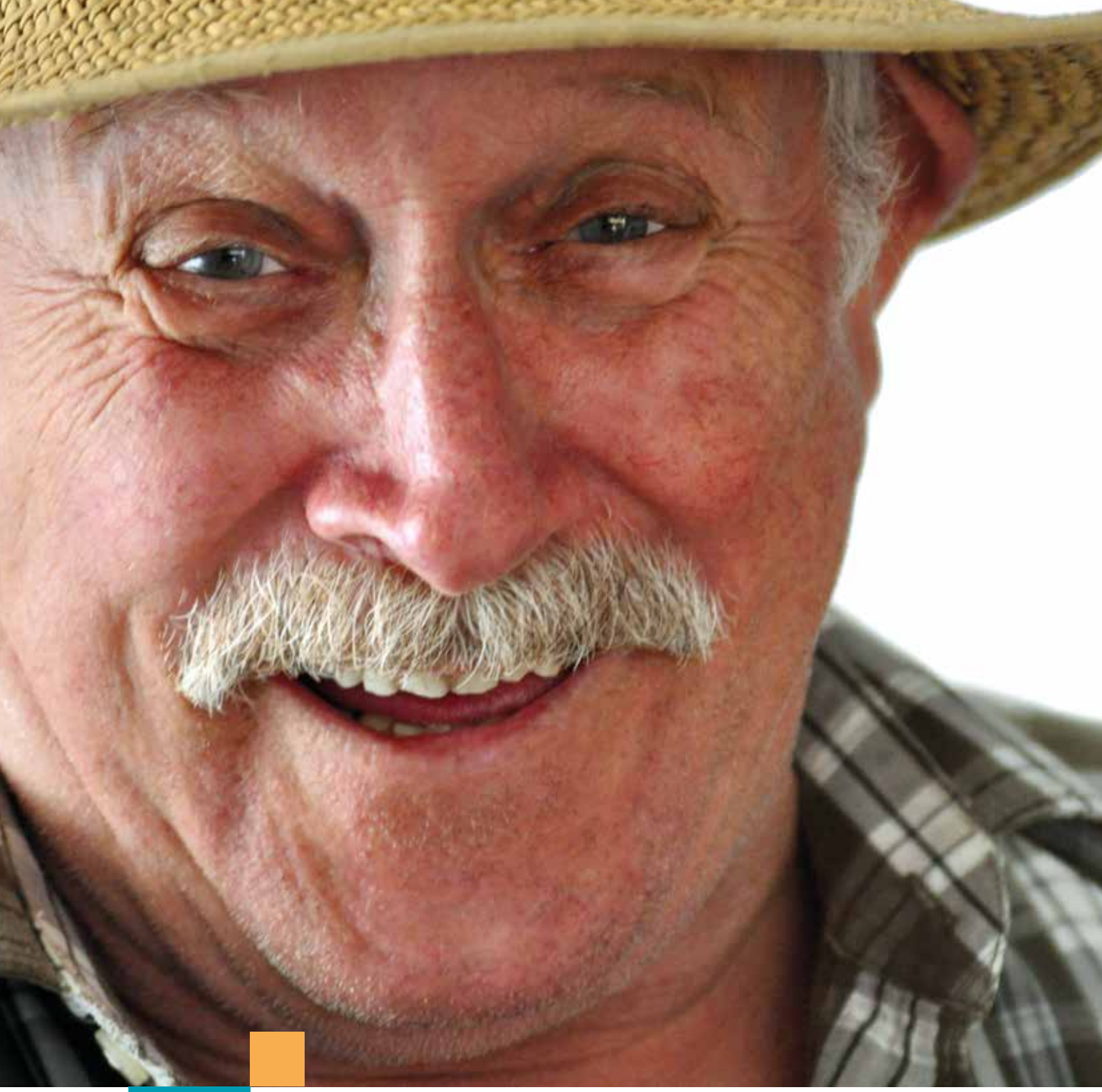
Ärztlicher Bereitschaftsdienst auch für den

Bereich HNO und Augenärzte, Kinder und Jugendliche

Zentrale Rufnummer

Zahnärztlicher Notdienst

01805 98 67 00
(AB-Zeichen, Sprechstunde: 11:00 - 12:00 Uhr)



. . . IN GUTEN HÄNDEN

Pflegedienst

Ihr Partner in der häuslichen Senioren- und Krankenpflege sowie in der Tagespflege

Für Borken, Heiden, Raesfeld, Reken und Velen

Ahauser Straße 2a
46325 Borken
Telefon 0 28 61 - 9 14 31

Hauptstraße 11
48734 Reken
Telefon 0 28 64 - 88 18 65

Alter Kirchplatz 1
46359 Heiden
Telefon 0 28 67 - 22 36 67

www.ae-pflegedienst.de

JETZT WEISS ICH GENAU, WIE ES UM MEINE AUGEN STEHT.

In 2 Schritten zum guten Sehen.

„Wir sind weiterhin zu den gewohnten Öffnungszeiten für Sie da“

**Um Ihre Gesundheit zu schützen,
folgt der Betrieb strikt den Hygienestandards.**

SCHRITT 1 WAVE-ANALYSE

Erfahren Sie eine neue Dimension der Seh-Analyse, wie es sie bisher nicht gab - berührungslos.

Bei unserem modernen Sehtestgerät **Wave-Analyzer** werden bei beiden Augen innerhalb von ca. 90 Sekunden alle relevanten Paramater automatisch und exakt vermessen.

Ein Vergleich mit Ihren bisherigen Werten zeigt Ihnen mögliche Abweichungen.

BUCHEN SIE JETZT ONLINE IHREN WUNSCHTERMIN

www.tinnefeld-hoeren-sehen.de/kontakt/

- Augeninnendruck
- Glaukom-Screening
- Cataract-Screening
- Wellenfront-Analyse
- Dämmerungssehen

SCHRITT 2 easyscan

Denn Sie haben nur zwei Augen!

Testen Sie Ihre Netzhaut auf Auffälligkeiten mit Hilfe des EasyScan.

Was beinhaltet der EasyScan-Netzhauttest?
Beim EasyScan-Test machen wir von Ihrer Netzhaut Bilder in hoher Qualität.
Stellen wir Auffälligkeiten fest, dann empfehlen wir Ihnen einen Augenarztbesuch.

Ihr Vorteil: So werden bereits frühzeitig Veränderungen an der Netzhaut erkannt, von denen Sie heute möglicherweise noch gar nichts spüren.
Und das Beste: Das geht mit EasyScan kinderleicht.
Der Test dauert nur drei Minuten.

Vereinbaren Sie jetzt einen Termin.

- Netzhaut-Screening
- AMD-Screening

Weseler Str. 9
46348 Raesfeld

Tel:. 0 28 65 - 1 00 10
info@tinnefeld-raesfeld.de

tinnefeld
Kompetenzzentrum Hören + Sehen