

GRATIS FÜR SIE!

...GESUND- HEIT!



„Ich hab' Rücken“

Jeder dritte Erwachsene
ist betroffen

Seite 04

Den Herbst genießen

So kommen Familien gesund
durch die Jahreszeit

Seite 16

Insektenstiche

Vorsicht vor allergischen
Reaktionen

Seite 42

... MIT- MACHEN!

Kreuzwörterrätsel
und Verlosungen
mit attraktiven
Preisen

DAS REGIONALE GESUNDHEITS- MAGAZIN

für Borken, Bocholt, Wesel,
Reken, Heiden, Velen, Rhede,
Südlohn, Hamminkeln,
Raesfeld, Isselburg
und Voerde.

BRING DEIN HERZ EIN ...

Deine Ausbildung als

Pflegefachmann/frau (d/m/w)

Du hast ...

- mindestens eine zehnjährige allgemeine Schulbildung (Hauptschulabschluss nach Klasse 10)
- Interesse und Freude an der Arbeit mit und für Menschen
- eine körperliche und geistige Belastbarkeit
- Freude an der Arbeit im Team

Du erlernst ...

während der dreijährigen Ausbildung
die Fachpflege für Menschen aller Altersgruppen.

Du entscheidest ...

starte Deine Ausbildung
zu unterschiedlichen Zeitpunkten im Jahr
und wähle dazu einen unserer
Standorte – ambulant oder stationär.

Haben wir Dein Interesse geweckt?

Dann freuen wir uns auf Deine Bewerbung
über unser **Online-Portal**.

Wir freuen uns über vielfältige Bewerbungen
von Menschen, unabhängig von
kultureller und sozialer Herkunft.

Berufseinsteiger sind herzlich willkommen!

www.
caritas-borken.de



BEWIRB DICH JETZT



Caritasverband
für das Dekanat Borken e.V.
Fachbereich Pflege & Gesundheit
Verbund caritativer Seniorenhäuser gGmbH
Turmstraße 14 · 46325 Borken

Ihr findet uns jetzt auch auf ...

DEIN AZUBI DATE 
Traumjob finden & loslegen

Du verdienst ...

- 1. Jahr: 1.190,69 €**
- 2. Jahr: 1.252,07 €**
- 3. Jahr: 1.353,38 €**

Hinzu kommt eine Jahres-
sonderzahlung sowie Beiträge
für die betriebliche Alters-
zusatzversorgung.

(Stand 04/2022)



... fokussiert! 04

Volkskrankheit **Rückenschmerzen**

... beschäftigt! 10

Mit **Erkältung** ins Büro?

... familiär! 14

Den **Herbst** genießen

... pensioniert! 18

Ein kleiner Pieks **mit großer Wirkung**

... aus dem Klinikum Westmünsterland!

Pilotprojekt: 4-Tage-Woche für Pflegekräfte 22

Brustzentrum Westmünsterland für hervorragende Arbeit erneut ausgezeichnet 23

Erfolgreiches Examen für Pflegenachwuchs 24

Vorreiter im Kampf gegen Bauchspeicheldrüsenkrebs 25

Innovative Behandlungsmethode erfolgreich bei ukrainischem Soldaten angewandt 26

Borkener Stroke Unit baut bei Fortbildungen auf Virtual Reality 27

... regional 36

EUTB berät Menschen mit Behinderung und ihnen Nahestehende Kostenlose

Versorgung von Frühchen



... kompakt!

Gesunde und schöne Haut 06

Handbuch Pflege 07

Stillfreundlichkeit im Betrieb lohnt sich 08

Scharlach wieder auf dem Vormarsch 12

DKV-Report 2023 16

Hormonersatztherapie in den Wechseljahren 28

Sauna und Sport 29

Herzwochen starten am 1. November 33

Lückenloses Bonusheft erhöht Zuschuss 38

Herzschwäche hat häufig Begleiterkrankungen 40

... und viele weitere Themen

... aktiv! 32

So löst man **Muskelverspannungen**

... unterhaltsam! 34 – 35

Kreuzwörterrätsel und Buchtipps

... lecker! 39

Vegetarische **Quiche**

... unverträglich! 42

Anaphylaxie

... informiert!

Beratungsstellen und Selbsthilfegruppen 45

Apotheken und Notfallnummern 46



Volkskrankheit Rückenschmerzen

Jeder dritte Erwachsene ist betroffen

Macht sich Ihr Rücken schon wieder unangenehm bemerkbar? Aktuelle Studien zufolge, leidet etwa jeder dritte Erwachsene häufig oder sogar ständig unter Rückenschmerzen, die in der Regel zwar von alleine wieder verschwinden, jedoch erhebliche Schmerzen in den betroffenen Arealen auslösen können. Rückenschmerzen können die unterschiedlichsten Ursachen, Auslöser und Verlaufsformen haben. Ob es sich „nur“ um einen Hexenschuss, vorübergehende Ischiasschmerzen, einen Bandscheibenvorfall oder eine andere Erkrankung im Bereich der Wirbelsäule handelt, sollte von einem Facharzt abgeklärt werden.

„Unspezifische“ Ursachen

In den meisten Fällen werden Rückenschmerzen durch zunächst harmlose Muskelverspannungen aus-

gelöst. Diese können sowohl körperliche als auch psychische Ursachen haben. In der Medizin spricht man von „unspezifischen Rückenschmerzen“. Bewegungsmangel und Muskelverspannungen durch langes Sitzen am Schreibtisch oder schwere körperliche Arbeit, aber auch psychische Belastungen durch Stress, gehören zu den Auslösern dieser Beschwerden. Diese unspezifischen „Probleme“ mit dem Rücken sind in der Regel zwar nicht gefährlich, können jedoch für die Betroffenen zu einer erheblichen Belastung im Alltag werden und zu wiederkehrenden Fehlzeiten im Beruf führen.

Im Gegensatz dazu haben die „spezifischen Rückenschmerzen“ konkrete Ursachen: dazu gehören vor allem der Bandscheibenvorfall, rheumatische Erkrankungen, unterschiedliche Verletzungen an der Wirbelsäule sowie Tumore.

Steht ein Befund fest, können diese Beschwerden operativ und medikamentös behandelt werden. Bei anhaltenden oder wiederkehrenden Beschwerden ist es daher immer ratsam, einen Arzt aufzusuchen und ihm die Merkmale des Schmerzes zu schildern. Durch entsprechende Untersuchungen kann abgeklärt werden, ob Verletzungen, Entzündungen, ein Verschleiß der Wirbelgelenke oder andere Befunde für die Rückenbeschwerden verantwortlich sind.

Psychische Ursachen

Häufig unbekannt ist, dass auch psychische Faktoren als Auslöser von Rückenproblemen in Frage kommen. Bei mehr als 30 Prozent der Betroffenen ist die Psyche, und hier vor allem Stress, an der Entstehung von Rückenschmerzen beteiligt. Auch Ängste, Depressionen

und emotionale Belastungen kommen als auslösende Faktoren in Frage – vor allem, wenn sie dauerhaft bestehen. Psychische Belastungen führen dazu, dass man verkrampft und sich die Muskeln im Rückenbereich verspannen. Chronischer Stress kann auch zu einer Entzündung im Körper führen, die wiederum zu (Rücken-)Schmerzen beitragen kann. Die auslösenden Dinge lassen sich nicht immer vermeiden. Dann sollte man aber Mittel und Methoden finden, Stress und psychischen Druck zu lindern. Dazu eignen sich zum Beispiel Entspannungstechniken wie Yoga, autogenes Training oder die Progressive Muskelentspannung nach Jacobsen. Arbeit mit der Faszienrolle, eine gesunde Ernährung und ein regelmäßiger Schlafrythmus können ebenfalls helfen, wieder ausgeglichener und entspannter zu werden.

Bewegungsmangel macht den Rücken anfällig

Die beste Strategie, akuten oder chronischen Rückenschmerzen vorzubeugen, besteht darin, aktiv zu sein, denn schwache Rückenmuskeln verspannen sich bei Überlastung schneller und machen sich dann schmerzhaft bemerkbar. Fachleute gehen davon aus, dass etwa die Hälfte der Erwachsenen und auch zahlreiche Kinder und Jugendliche in Deutschland nicht ausreichend körperlich aktiv sind.

Regelmäßige Bewegung ist für den Rücken jedoch außerordentlich wichtig, denn sie fördert den Stoffwechsel der Bandscheiben und kräftigt Muskeln, Sehnen und Bänder. Rücken- und Bauchmuskulatur geben der Wirbelsäule Halt und stabilisieren diese. Der Wechsel zwischen Bewegung und Ruhe sorgt zudem für eine ausreichende Durchblutung und Ernährung des Gewebes.

Aktiv werden gegen den Rückenschmerz

Wer immer wieder mit Rückenschmerzen zu kämpfen hat, der kann selbst viel tun, um den Beschwerden entgegenzuwirken. Regelmäßige sportliche Aktivitäten sowie Rückenschule, Yoga oder Pilates wirken vorbeugend. Darüber hinaus sind auch zügiges Gehen sowie Schwimmen gut geeignet, um Rückenproblemen vorzubeugen. Wer außerdem auf sein Gewicht und gesunde Ernährung achtet, ist auf einem guten Weg, um die Rückenschmerzen in den Griff zu bekommen. // dd / kre

SO BEUGT MAN RÜCKENPROBLEMEN VOR

Wir sitzen zu viel und laufen zu wenig. Das ist eine der Grundursachen für Rückenschmerzen. Für mehr Bewegung muss man aber nicht unbedingt ins Fitness-Studio. Mit ein wenig Überlegung lässt sich körperliche Bewegung gut in den Alltag einbauen:

- Lassen Sie, so oft es geht, das Auto stehen, steigen Sie auf das Fahrrad um oder gehen Sie zu Fuß!
- Nehmen Sie nicht den Aufzug, sondern lieber die Treppe!
- Strecken und räkeln Sie sich zwischendurch auf dem Bürostuhl und telefonieren Sie im Stehen!
- Heben und tragen Sie rückenfreundlich!

Bürostuhl richtig einstellen

Wir sitzen nicht nur zu viel, wir sitzen häufig auch falsch. Das gilt insbesondere für Menschen mit Bürotätigkeiten. Dabei haben die meisten Bürostühle recht einfache Einstellmöglichkeiten. Die Arbeitsgemeinschaft Gesunder Rücken (AGR) gibt folgende Empfehlungen:

1. Nutzen Sie die Sitzfläche beim klassischen Bürostuhl ganz aus. Der Rücken sollte direkten Kontakt mit der Rückenlehne haben und zwischen Kniekehle und Sitzvorderkante sollten noch etwa 3-4 fingerbreit Platz sein. Andernfalls kann es zu Durchblutungsstörungen kommen.

2. Stellen Sie die Sitzhöhe so ein, dass die Oberschenkel bequem auf der Sitzfläche aufliegen und der Winkel zwischen Unter- und Oberschenkel etwas größer als 90 Grad ist. Die Hüfte liegt dann etwas höher als die Knie. Zwischen Rumpf und Oberschenkel entsteht so ein leicht geöffneter Winkel (>90 Grad).

3. Passen Sie die Rückenlehne Ihrem Rücken an. Die höhenverstellbare Rückenlehne bzw. höheninstellbare Lordosenanpassung soll das Becken im hinteren, oberen Bereich (Beckenkamm) unterstützen.

4. Die Dynamik der Rückenlehne (Rückenlehnen-druck) ist dann richtig eingestellt, wenn ihre Bewegung beim Anlehnen nach kurzer Eingewöhnung nicht mehr bewusst wahrgenommen wird.

5. Armlehnen dienen dem individuellen Komfort und sollen gegebenenfalls den Schulter-Arm-Bereich entlasten und Verspannungen entgegenwirken. Bei korrekter Einstellung bilden Ober- und Unterarm in etwa einen rechten Winkel. Bei manchen Aktiv-Bürostühlen wird z. T. aus ergonomischen Gründen bewusst auf die Armlehnen verzichtet. Dann ist darauf zu

achten, dass die Tischfläche so eingestellt ist, dass die Unterarme vollflächig aufliegen können.





Gesunde und schöne Haut

Die Haut (Cutis Derma) ist eine wahre Alleskönnerin: Sie ermöglicht es, Wärme und Kälte zu empfinden, schützt vor Austrocknung sowie schädigenden Umwelteinflüssen und UV-Strahlung. „Gleichzeitig ist sie unglaublich wichtig für die Infektabwehr“, sagt Dr. Miriam Rehbein, Fachärztin der Dermatologie und Spezialistin für ästhetische Medizin und Anti-Aging. „Sie beinhaltet einen Großteil des Immunsystems und dient als Barriere. Aufgrund ihrer vielseitigen Fähigkeiten ist eine gesunde Haut lebensnotwendig.“

Dr. Sabine Kurzidem, Fachärztin für Dermatologie bei Skinmed Zürich, erklärt: „Hautgesundheit spiegelt sich häufig im Wohlbefinden wider und steigert das Selbstvertrauen. Fühlt man sich beispielsweise wohl, so zeigt sich dies durch einen strahlenden Teint.“ Eine stressige Phase, wenig oder schlechter Schlaf, eine nicht

ausgewogene Ernährung oder auch eine vernachlässigte Hautpflegeroutine spiegeln sich häufig in Form von Hautunreinheiten und einem fahlen Teint.

Passende Pflege wählen

„Jede Haut hat ihren individuellen ‚Hunger‘, d. h. unterschiedlichen Bedarf an Fett/Lipiden, Feuchtigkeit und Aufbaustoffen. Das ist abhängig vom Alter sowie dem aktuellen Hautzustand“, sagt Dr. Sabine Gütt, Hautexpertin im wissenschaftlichen Beirat der Reviderm AG. Eine trockene Haut habe erhöhten Bedarf an Moisturizern und an Lipiden; feuchtigkeitsarme Haut nur an Moisturizern. „Seborrhoe, die Überproduktion von Fetten durch die Talgdrüsen, benötigt talgregulierende und -supprimierende Stoffe. Wechseljahre oder intensiver Ausdauersport führen zu einem erhöhten Elektrolyt- und Feuchtig-

keitsverlust und somit zu vermehrtem Schwitzen“, so Dr. Gütt.

Jede Haut muss also individuell und bedarfsgerecht versorgt werden. Sowohl eine Unterversorgung wie auch eine Überversorgung ist zu vermeiden. Dr. Sabine Kurzidem: „Eine Überpflege zeigt sich häufig in Form von Pickelchen auf irritierter, d. h. geröteter Haut. Man spricht in dem Fall von einer perioralen Dermatitis – auch als sogenannte ‚Stewardessenkrankheit‘ bekannt.“ Die Produkte sollten dann einen niedrigeren Lipidgehalt aufweisen. Eine Creme zur Stabilisierung der Barriestabilität sei allerdings immer ratsam.

Gute Ernährung hilft

„Eine Pflege, die aber definitiv für alle Hauttypen gilt, ist Sonnenschutz – und zwar ausreichend und regelmäßig“, erklärt Dr. Rehbein. Zu hohe UV-Strahlung sei grundsätzlich ein Prob-

lem für die Haut. Gute Ernährung und ausreichend Flüssigkeitszufuhr würden sich in der Haut deutlich bemerkbar machen. Ebenso wie der Verzicht von Toxinen wie Alkohol und Nikotin. Dr. Gütt ergänzt: „Auch eine jahreszeitlich angepasste zelluläre Versorgung mit Baustoffen wie z. B. Vitamin C oder Aminosäuren kommt der Haut zugute. Im Sommer sollte neben Lichtschutz und kühlenden After Suns vor allem auch auf eine erhöhte Feuchtigkeitszufuhr geachtet werden. Ebenfalls auf der Wish-List sollten leichtere, möglichst unbeduftete Cremes sowie Antioxidantien stehen. Finger weg heißt es dagegen bei lichtsensiblen Wirkstoffen.“ Im Winter gehe es dagegen um Kälteschutz. Dann sollte zu fettreicheren Cremes mit einem höheren Lipidgehalt der Cremes (außer bei Seborrhoe mit Akne-Neigung), Fruchtsäuren und Vitamin A gegriffen werden. // Quelle: medicalpress

Praktischer Lotse der Verbraucherzentrale:

Handbuch Pflege



Einige Änderungen der „Pflegereform 2023“ sind schon in Kraft, andere folgen bald: Ein höherer Beitragssatz in der Pflegeversicherung gilt seit dem 1. Juli. Mehr Klarheit, wie die Fristen bis zur Entscheidung über einen Antrag auf Pflegebedürftigkeit zu bemessen sind, gibt es seit Oktober. Und ab Januar 2024 ist mehr Geld für alle Pflegeleistungen vorgesehen. Im Jahresverlauf stehen dann schrittweise weitere Verbesserungen an.

Damit Pflegebedürftige und deren Angehörige mit den vielen Details der Pflegereform auch Schritt halten können, hat der Ratgeber „Handbuch Pflege“ der Verbraucherzentrale in der gerade aktualisierten Auflage alle Neuerungen verständlich aufbereitet. Die bewährten Checklisten und Formulare helfen, die passenden Pflegeleistungen auszuwählen und richtig zu beantragen.

Nach wie vor gilt: Der Termin zur Begutachtung durch den Medizinischen Dienst muss gut vorbereitet werden, wenn Pflege notwendig wird. Das Handbuch geht dabei nicht nur praktisch zu Hand, sondern erläutert auch verständlich Begutachtungskriterien und die Leistungen der Pflegeversicherung. In einem eigenen Kapitel ist zu erfahren, was bei der Unterstützung durch ausländische Betreuungskräfte zu beachten ist. Der Formularteil des Buchs enthält hilfreiche Musterschreiben. Die Lotsen nicht nur durch den Antragsdschun- gel, sondern bieten auch Formulierungshilfen, etwa für einen Widerspruch gegen die Einstufung in einen Pflegegrad oder um beim Arbeitgeber die Freistellung zur Begleitung eines todkranken nahen Angehörigen zu beantragen. Alle Formulare wie auch Checklisten lassen sich heraustrennen und archivieren – oder alternativ online ausfüllen und ausdrucken.

Der Ratgeber „Handbuch Pflege. Hilfe organisieren: Anträge, Checklisten, Verträge“ hat 198 Seiten und kostet 18,- Euro. Erhältlich ist er unter www.ratgeber-verbraucherzentrale.de, unter 0211 / 38 09-555 und in den Beratungsstellen der Verbraucherzentralen sowie im Buchhandel. //pd



WENN IHNEN MAL WIEDER ALLES ZU VIEL WIRD UND SIE MIT KÖRPERLICHEN ODER SEELISCHEN BESCHWERDEN KÄMPFEN, DANN WIRD ES ZEIT FÜR EINE KLEINE AUSZEIT.

WOHLFÜHLEN
HEILEN ENTSPANNEN

BEGEBEN SIE SICH AUF DEN WEG ZU MEHR GESUNDHEIT UND GELASSENHEIT

WELLNESS-MASSAGEN · LEBENSBERATUNG · REIKI
ENERGETISCHE BEHANDLUNGEN · FUSSZONEN-MASSAGE
PIECE OF SOUL-MASSAGE

📍 Nina-Winkel-Str. 26 📞 0160 8 20 60 70
46325 Borken

Termine individuell nach telefonischer Vereinbarung

ICH FREUE MICH AUF SIE! GABI BECKER

**SANITÄTSHAUS
BEERMANN** GmbH
REHA- und Orthopädie-Technik

- Orthopädietechnik
- REHA-Technik
- Sanitätsfachhandel

- Wundmanagement
- Beratungszentrum
- Lymphologie

Reha- und Orthopädie-Technik
Ahauser Straße 2a
46325 Borken
Telefon: 0 28 61 913 91

Sanitätshäuser
Borkener Straße 15 · 46348 Raesfeld
Telefon: 0 28 65 2 02 14 70
Königstraße 7 · 48691 Vreden
Telefon: 0 25 64 39 06 90
Am Boltenhof 2 · 46325 Borken
Telefon: 0 28 61 60 47 81

www.sanitaetshaus-beermann.de

Stillfreundlichkeit im Betrieb lohnt sich

Stillen wirkt sich positiv auf die Gesundheit von Mutter und Kind aus. Davon profitieren auch Arbeitgebende, denn gesunde Frauen mit gesunden Kindern haben tendenziell weniger Fehlzeiten. Ein guter Grund, stillende Mütter zu unterstützen und stillfreundliche Arbeitsbedingungen zu schaffen. Das Netzwerk Gesund ins Leben hat hierzu Tipps für Arbeitgebende zur Stillfreundlichkeit im Betrieb zusammengestellt, die bei der praktischen Umsetzung unterstützen. „Der Wille ist entscheidend“, so Leiterin Maria Flothkötter. „Oft ist es ganz einfach, stillfreundlich zu werden. Gehen Sie früh in den Austausch mit der Mutter, stimmen Sie Zeiten zum Stillen oder Abpumpen ab und schaffen Sie dafür geeignete Bedingungen, die die Privatsphäre der Mutter sicherstellen. Ein sinnvoll ausgestatteter, abschließba-

rer Raum ist ideal. Wichtig ist auch, dass alle im Betrieb über die rechtlichen Bedingungen informiert sind und Verständnis für die Bedürfnisse der Stillenden haben.“

Der Wiedereinstieg in die Erwerbstätigkeit sollte kein Grund zum vorzeitigen Abstillen sein. Still- und Familienfreundlichkeit gehören zusammen und sind für viele Arbeitnehmende ein wichtiges Kriterium bei der Wahl ihres Arbeitsplatzes. In Zeiten des Fachkräftemangels können Betriebe durch die Umsetzung einen Wettbewerbsvorteil erlangen.

„Bei günstigen Arbeitsplatzbedingungen kehren Mütter häufig früher in den Beruf zurück, sind zufriedener und identifizieren sich mehr mit dem Betrieb“, so Maria Flothkötter. Das Gesetz zum Schutz von Müttern bei der Arbeit, in der Ausbildung und im Studium (Mutterschutzgesetz - Mu-

SchG) bildet in Deutschland den rechtlichen Rahmen und trägt dem gebotenen Schutz von Schwangeren und Stillenden Rechnung. Die Umsetzung ist jedoch leider nicht selbstverständlich: Sowohl Arbeitgebende als auch Arbeitnehmerinnen sind häufig nicht über ihre Rechte und Pflichten informiert. Darüber hinaus gibt es einen Informationsbedarf bei der Belegschaft. So erschweren Diskussionen, ob Stillzeiten nachgearbeitet werden müssen, Müttern den Arbeitsalltag. Dabei ist die

bezahlte Freistellung für Stillzeiten im MuSchG klar geregelt und nicht verhandelbar. Das gleiche gilt für die Verpflichtung der Arbeitgebenden, keine Sonn-, Feiertags- und Nachtarbeit zu fordern sowie die Arbeitsbedingungen auf Gesundheitsgefährdungen hin zu überprüfen und gegebenenfalls notwendige Schutzmaßnahmen zu ergreifen. // pd



© Anzenmair - Contrasto - AdobeStock



**Rückenschmerzen? Verspannungen?
Welche Matratze passt zu meinem Körper?
Damit Sie besser schlafen!**

Jetzt Termin vereinbaren
02852 25 66

Schlafberatung mit Liegedruckmessung

Zu einer Schlafberatung führen wir eine Liegedruckmessung durch. Wir nutzen dazu den Liegesimulator des Instituts Proschlaf, der Ihr Körperprofil misst und anschließend Ihre zukünftige Matratze simuliert.

1.



Liegedruck-Messung

2.



Stützprofil-Simulation

3.



Ihre persönliche Matratze

Sachsenstraße 41 · 46499 Hamminkeln-Dingden · info@schreinerei-keiten.de · www.keiten-schlafberatung.de

Neuer Ratgeber für Eltern:

Allergien vermeiden

Wer selbst von Allergien betroffen ist, möchte dies bei seinem Nachwuchs vermeiden. Ein neuer Ratgeber des Deutschen Allergie- und Asthmabund (DAAB)

fasst die aktuellen Empfehlungen der Fachgesellschaften verständlich zusammen, so dass werdende Eltern sich hier gut informieren können.

Die Zahl der Kinder und Erwachsenen mit Allergien, Asthma, Urtikaria und Neurodermitis nimmt stetig zu. Den Krankheitsbildern gemeinsam ist, dass sie individuell sehr unterschiedlich in ihrer Ausprägung auftreten. Natürlich möchte man sein Kind davor bewahren, eine juckende aufgekratzte Haut, eine Schniefnase mit geröteten Augen oder gar ein Engegefühl in der Brust zu bekommen. Insbesondere wer

selbst unter Neurodermitis, Heuschnupfen oder Asthma leidet, möchte seinen Nachwuchs gern davor schützen. Doch ist das möglich? Entscheiden nicht maßgeblich die Gene, ob jemand allergisch wird? Und wie kann ich der Ausbildung von Allergien am besten vorbeugen? Der neue Ratgeber „Allergien vermeiden“ gibt Antworten auf diese und viele weitere Fragen. Angesprochen sind alle Eltern – auch diejenigen ohne allergische Erkrankungen in der Kernfamilie. Denn die aktuellen Empfehlungen gelten für jeden Nachwuchs – mit und ohne Allergierisiko.



© Antonina Trushina AdobeStock



Der Ratgeber ist kostenfrei zu bestellen unter: Deutscher Allergie- und Asthmabund e.V., An der Eickesmühle 15-19, 41238 Mönchengladbach, Tel.: 0 21 66 64 788 20, E-Mail: info@daab.de // pd

Gesund kauen.
Gesund leben.

Seit über
10
Jahren



Ihre
Fachärzte
vor Ort.

KFO
am Park
Praxis für Kieferorthopädie

Dr. Dr. MSc. Peer Nolting
Facharzt, MSc Kieferorthopädie
Neurocraniale Orthopädie

Dr. Ingrid Nolting
Fachzahnärztin
für Kieferorthopädie



Propst-Pricking-Straße 1a
am Josefzentrum
46325 Borken

0 28 61 - 80 85 10 • www.kfo-nolting.de



Mit Erkältung ins Büro?

Abstand und Hygiene halten das Ansteckungsrisiko gering

Nur ein Schnupfen? Eine richtige Erkältung ist keine Bagatelle: Die Nase hört nicht auf zu laufen, der Kopf dröhnt, die Nebenhöhlen schmerzen, man bekommt schlecht Luft und nicht selten kommen unangenehme Hustenattacken hinzu. Wer krank ist, der sollte lieber zu Hause bleiben, denn eine Erkältung lässt sich mit Bettruhe und bewährten alten Hausmitteln in der Regel schnell überwinden.

Doch im Berufsalltag lässt es sich nicht immer vermeiden, auch mit Schnupfennase seiner Arbeit nachzugehen - und wenn es mit dem Ho-

meoffice nicht funktioniert, auch im Büro zu erscheinen. Wer dann trotz Erkältung am Schreibtisch sitzt, sollte in besonderem Maß auf seine nicht erkrankten Kolleginnen und Kollegen Rücksicht nehmen und sich an allgemeine Hygieneregeln halten, um das Ansteckungsrisiko so gering wie möglich zu halten.

Ratsam ist es, immer in ein frisches Papiertaschentuch zu niesen und zu husten. Die gebrauchten Tücher sollten dann in einer Plastiktüte entsorgt werden und nicht in den normalen Papierkorb. Häufiges und gründliches Händewaschen mit Seife

trägt dazu bei, dass Erreger nicht auf Türklinken oder anderen Oberflächen landen, damit andere Mitarbeiter sich nicht infizieren. Aufs Händeschütteln sollte möglichst völlig verzichtet werden. Wer sich mit einer Erkältung herumplagt, der sollte außerdem auf die Teilnahme an Meetings verzichten und seine Besprechungen telefonisch oder per Videokonferenz erledigen, um die Menschen in seiner Umgebung zu schützen. Wenn die Erkältungssymptome nach etwa einer Woche nicht deutlich abgeklungen sind und stattdessen Fieber und Schmerzen im Stirnbe-

reich hinzukommen, sollte man seine Beschwerden allerdings zuhause auskurieren und gegebenenfalls einen Arzt aufsuchen, denn ein verschleppter Schnupfen kann sich zu einer Infektion der Nebenhöhlen oder einer Bronchitis ausweiten, die ohne entsprechende Medikamente nicht so leicht heilen.

Vorsicht gilt insbesondere bei grippalen Infekten! Wenn diese verschleppt werden, können sie im schlimmsten Fall zu lebensgefährlichen Herzmuskelentzündungen führen. Also besser gründlich auskurieren.

Mit Ruhe, Kräutertee und Vitaminen den Schnupfen bekämpfen

Wer sich eine heftige Erkältung eingefangen hat, der kann einiges tun, um schnell wieder gesund zu werden. Viel Ruhe und ausreichend Schlaf, Kräutertee und vitaminreiche Kost helfen dabei, schnell wieder auf die Beine zu kommen. Es sollte außerdem darauf geachtet werden, die Wohnung regelmäßig zu lüften. Heizungsluft trocknet die Schleimhäute aus und macht den Organismus anfälliger für Krankheitserreger. Wenn es um die Abwehr von Erkältungsviren geht, spielt auch die Ernährung eine wichtige Rolle. Frisches Obst und Gemüse mit hohem Gehalt an Vitamin C und vielen Mineralstoffen tragen dazu bei, gar nicht erst krank zu werden oder schneller zu regenerieren.

Während der Erkältungssaison sollte man besonders darauf achten, seinen Körper mit Feuchtigkeit zu versorgen. Wasser aber auch Tee, empfehlenswert sind Sorten wie Ingwer, Salbei, Lindenblüten oder Holunder, helfen bei der Abwehr gegen Viren und Bakterien. Wenn es doch „kalt“ erwischt hat, der kann versuchen, die Erkältung mit ansteigenden Fußbädern im Keim zu ersticken. Dazu füllt man eine Schüssel mit etwa 36 Grad warmen Wasser und taucht seine Füße hinein. Anschließend gibt man nach und nach heißes Wasser hinzu, bis eine Temperatur von 40 Grad erreicht ist. Die Füße sollten bis zu 15 Minuten in dem heißen Bad bleiben.

Nase putzen oder Schleim hochziehen?

Früher galt es als ungehörig und unhygienisch den Nasenschleim hochzuziehen. Heute ist man anderer Ansicht und lässt auch gelegentliches Hochziehen gelten. Bei einem Schnupfen produziert der Körper vermehrt Schleim. Dieser läuft durch die Nase über den Rachen bis zum Magen und dort sorgt die Magensäure dafür, dass die Keime absterben. Der andere Teil fließt über die Nasenlöcher nach unten. Jetzt greifen die meisten Menschen zum Taschentuch. Wer dann beim Putzen mit zu viel Druck ins Taschentuch bläst, läuft Gefahr, dass ein Überdruck im Nasenrachenraum entsteht. Dadurch können Bakterien ins Mittelohr oder in die Nasennebenhöhlen wandern und weiteres Unheil anrichten. Außerdem kann zu starkes Schnauben zu Nasenbluten führen, da die Schleimhaut durch den Schnupfen gereizt ist. Allerdings ist Hochziehen auch keine optimale Lösung, weil Erreger ebenfalls in die Nebenhöhlen gelangen, wenn man zu stark hochzieht. Wer als Schnupfen-Patient abschwellende Nasensprays benutzen möchte, sollte dies nicht länger als fünf Tagen tun, denn die Inhaltsstoffe der Sprays können den Nasenschleimhäuten schaden. Als deutlich schonender, aber ebenso wirksam gelten hingegen Meerwasser-Nasensprays. // dd



© g. olubovoy / Adobe Stock

SO SIEHT DIE RECHTLAGE AUS

Krank zur Arbeit sollte keiner gehen – der eigenen Gesundheit und auch der Gesundheit der Kollegen zuliebe. Doch manchmal sind die Grenzen zwischen Abgeschlagenheit und echter Krankheit fließend. Bei Schmerzen, Fieber und Infekten durch Bakterien oder Viren, bleibt man besser daheim. Wer ernsthaft krank ist, muss sich unverzüglich bei seinem Arbeitgeber abmelden – in der Regel vor dem normalen Arbeitsbeginn. Anschließend muss der erkrankte Angestellte seinem Arbeitgeber eine ärztliche Arbeitsunfähigkeitsbescheinigung vorlegen. Ab dem wievielten Krankheitstag diese beim Chef eintreffen muss, ist von Betrieb zu Betrieb unterschiedlich geregelt und meist im Arbeitsvertrag oder der Betriebsvereinbarung nachzulesen. Gibt es keine solche Regelung, muss der Arbeitnehmer spätestens am vierten Krankheitstag einen ärztlichen Nachweis vorlegen. Das Wochenende zählt dabei mit.

Die Arbeitsunfähigkeitsbescheinigung ist kein Arbeitsverbot: Wer sich trotz Krankschreibung wieder fit fühlt, darf wieder in die Firma. Man sollte das aber besser mit dem Chef/der Chefin absprechen. // kre

Scharlach wieder auf dem Vormarsch

Noch vor 150 Jahren starben jedes Jahr Tausende von Kindern an der ansteckenden Kinderkrankheit Scharlach. Heute lässt sie sich mit Antibiotika so gut behandeln, dass praktisch kein Kind mehr an dieser Krankheit sterben muss. In den letzten Jahrzehnten entwickelte sich die von Bakterien ausgelöste Infektion mehr und mehr zu einer „seltenen Erkrankung“. Doch nun scheint die Situation erneut umzuschlagen, berichtet die Stiftung Kindergesundheit in einer aktuellen Stellungnahme: Ärzte beobachten eine deutliche Zunahme von Streptokokken-Erkrankungen unter ihren Patientinnen. Das Problem dabei: Viele Antibiotika und Fiebersäfte für Kinder, die zur Behandlung dieser Krankheiten benötigt werden, sind zurzeit nur eingeschränkt oder überhaupt nicht erhältlich!

Der typische Verlauf einer Scharlach-Infektion

Auslöser für Scharlach sind spezielle Streptokokken-Typen, die das Scharlachgift produzieren. Zwei bis sieben



Tage nach der Ansteckung steigt plötzlich die Temperatur stark an. Das Kind klagt über Schüttelfrost, Halsschmerzen und Schluckbeschwerden. Oft muss es auch erbrechen. Ein bis zwei Tage später beginnt dann der typische Ausschlag in den Achselhöhlen und an der Innenseite der Oberschenkel und breitet sich dann auf den ganzen Körper aus. Er besteht aus winzigen, höchstens stecknadelkopfgroßen, dicht beieinander liegenden Flecken. Die Erhebungen sind zunächst zartrosa, später flammend rot. Die Gesichtshaut dagegen ist glatt, aber intensiv gerötet. Die Mund- und Kinnpartie bleibt jedoch blass.

Der Rachen des Kindes ist düster rot. Auf der Zunge entsteht zunächst ein weiß-

gelber Belag, der nach ein bis zwei Tagen abgestoßen wird. Danach ist die Oberfläche der Zunge auffallend. Fast immer sind auch die Lymphknoten am Kieferwinkel, oft auch am Hals geschwollen. Nach einigen Tagen beginnt sich die Haut insbesondere an den Handinnenflächen und an den Fußsohlen zu schuppen. Dieses Abschuppen dauert drei, manchmal auch mehrere Wochen.

Es gibt auch Scharlach ohne Ausschlag

Häufig verläuft die Krankheit leicht, dann ist der Ausschlag am Körper oft nur blass-rosa und tritt lediglich wenige Stunden lang auf. Es gibt auch Fälle, die völlig ohne Ausschlag verlaufen.

Das Kind hat nur Schluckbeschwerden, Heiserkeit und Husten. Erst nach einigen Tagen zeigt das Abschuppen seiner Haut, dass es Scharlach durchgemacht hat.

Bekommt ein Kind hohes Fieber und zeigt Scharlachsymptome, sollten die Eltern auf jeden Fall mit einem Kinder- und Jugendarzt Kontakt aufnehmen, empfiehlt die Stiftung Kindergesundheit. In aller Regel wird er Penicillin verordnet. Sollte dieses Antibiotikum nicht anschlagen oder nicht gut vertragen werden, kann auf ein anderes Antibiotikum, z. B. auf orale Cephalosporine ausgewichen werden. Die antibiotische Behandlung dauert in der Regel etwa sieben bis zehn Tage. Solange das Fieber hoch ist, braucht das Kind reichlich Wasser, Obstsaft oder Tee mit Milch zum Trinken. Gegen die Halsschmerzen helfen Gurgeln (mit Salbei-, Eibischtee oder desinfizierenden Lösungen) und warme Halswickel. Kühle Getränke oder Eis lindern ebenso. Da einem erkrankten Kind das Schlucken schwerfällt, sollten Eltern ihm weiche oder flüssige Nahrung wie Suppen anbieten. // pd

ELEKTROMOBILE – für jeden der passende Fahrspaß –



e.comfort
mobile

e.comfort-mobile GmbH • Bocholter Straße 8 • D-46419 Isselburg
Tel.: 0 28 74 / 910-155 • Fax: 0 28 74 / 910-154
info@comfortmobile.de • www.comfortmobile.de



 **Tagespflege am
MAIBÖCKENPLATZ** by WeCare...

Borkenerstraße 1-3 · 46359 Heiden
Telefon 02867 7239769
info@wecare.nrw

 **Tagespflege
REKEN** by Julia Z.O...

Ludgerstraße 15 · 48734 Reken
Telefon 02864 3139710
info@tagespflegereken.de

AMBULANTE PFLEGE

SO EINZIGARTIG WIE
DIE MENSCHEN,
DIE SIE BENÖTIGEN

Die Menschen, die sich unserer Pflege und Betreuung anvertrauen, sind einzigartig. Individuelle Fähigkeiten, Potentiale und Vorlieben sowie Lebensgeschichten und Krankheiten machen es deshalb notwendig, Pflege- und Behandlungspläne zu entwickeln, die speziell darauf abgestimmt sind.

+ LEISTUNGEN DER KRANKENKASSE

Wir übernehmen nach ärztlicher Verordnung durch den Haus- oder Facharzt die medizinische häusliche Versorgung

+ LEISTUNGEN DER PFLEGEVERSICHERUNG

Wir unterstützen Sie im Kreis Borken gerne bei der Bewältigung des Alltags und sorgen dafür, dass Sie so lange wie möglich Ihr Leben in den eigenen Wänden genießen können.

+ ZUSATZLEISTUNGEN

Um Sie und Ihre pflegenden Angehörigen im Kreis Borken bestmöglich zu entlasten und zu versorgen, bietet unser Pflegedienst vielfältige Zusatz- und Serviceleistungen wie Beratung, Anleitungen für pflegende Angehörige, Unterstützung bei Anträgen an die Kranken- und Pflegekasse.



LIEBEVOLLE BETREUUNG IN UNSERER TAGESPFLEGE

JETZT KOSTENLOSEN
SCHNUPPERTAG
VEREINBAREN

UNSERE LEISTUNGEN IN DER TAGESPFLEGE

Unsere Angebote sind flexibel gestaltet und richten sich selbstverständlich nach den individuellen Bedürfnissen unserer Gäste. Die Gestaltung des Tages orientiert sich an den individuellen Fähigkeiten, Vorlieben und Interessen der Besucher. Unsere Betreuung umfasst selbstverständlich die notwendige Pflege und Unterstützung, die wir auch im Rahmen der ambulanten Pflege bei Ihnen zu Hause übernehmen. Auch Gäste, die an Demenz erkrankt sind, sind herzlich willkommen.

- + Pflege und Betreuung
- + besondere Betreuung für Menschen, die an Demenz erkrankt sind
- + bedürfnisorientierte Tagesgestaltung
- + ausgewogene Mahlzeiten
- + stundenweise oder ganztägige Betreuungsangebote
- + gemeinsame soziale Aktivitäten (Spaziergänge, Gesellschaftsspiele, Gesprächsrunden, Ausflüge, Gymnastik, Bewegungsangebote und vieles mehr)


ambulanter Pflegedienst

Kontakt Reken
Hauptstraße 8
48734 Reken
02864 8049980

Kontakt Heiden
Borkener Straße 1
46359 Heiden
02867 7239800

Kontakt Raesfeld
Borkener Straße 2
46348 Raesfeld
02865 2669006

www.juva-care.de



Den Herbst genießen

So kommen Familien gesund durch die Jahreszeit

T-Shirts und Sandalen sind schon ins Winterquartier umgezogen, die Temperaturen gehen deutlich zurück und im Oktober hält der Herbst endgültig Einzug. Oft zeigt er sich zwar von seiner schönen Seite mit Sonnenschein und buntgefärbten Blättern. Doch an vielen Tagen sorgen Nebel und nasskaltes Wetter hauptsächlich für trübe Stimmung. Die Abwehrkräfte des Körpers werden im Herbst besonders stark

beansprucht, denn zunehmende Dunkelheit, Kälte, Nässe, Wind und Heizungsluft strapazieren den Organismus und das Immunsystem muss immer mehr leisten, um Viren und Bakterien erfolgreich abzuwehren.

Raus in die Natur

Doch bevor sich der Herbstblues mit Müdigkeit, Antriebslosigkeit und Schnupfen endgültig durchsetzt, heißt es raus in die Natur.

Vor allem Familien mit Kindern sollten sich so oft es geht eine Auszeit im Freien gönnen, denn durch die Bewegung an der frischen Luft wird das Hormon Serotonin ausgeschüttet, das unter anderem für mehr Wohlbefinden in der dunklen Jahreszeit sorgt. Ein Waldspaziergang mit der ganzen Familie ist nicht zuletzt im Herbst ein besonders Erlebnis, denn es gibt viel zu entdecken und es ergeben sich zahlreiche Spielmöglichkeiten für Kin-

der. Sammeln Sie mit ihren Kleinen doch eine Auswahl an Kastanien und Eicheln, Tannenzapfen oder knorrigem Ästen! Zu Hause können mit diesen „Schätzen“ aus dem Wald lustige Figuren gebastelt werden. Auch ein Abstecher zu einem Hofladen, der Kürbisse anbietet, ist im Herbst eine gute Idee. Aus den leuchtenden Gewächsen lassen sich fröhliche Herbst-Dekos schnitzen und eine leckere Kürbissuppe schmeckt der ganzen Familie.

Zwiebellook ist angesagt

Wer sich im Herbst mit seinen Kindern viel im Freien aufhält, sollte auf die richtige Kleidung achten. Jacken sollten nicht zu dick sein, denn wenn die Kleinen beim Toben zu sehr schwitzen, erkälten sie sich besonders leicht. Bewährt hat sich das „Zwiebelsystem“. Ein Shirt, ein Pulli und eine Jacke, die je nach Temperatur an- und ausgezogen werden können, sind eine gute Alternative.

Vitamine stärken das Immunsystem

Wer fit und gesund durch Herbst und Winter kommen möchte, sollte jetzt darauf achten, sich ausgewogen zu ernähren und viel zu trinken. Wasser und viele Teesorten sind geeignete Durstlöcher und bringen den Stoffwechsel in Schwung, Giftstoffe werden so schneller wieder ausgeschieden. Kinder sollten mindestens 1,5 Liter am Tag trinken, Erwachsene sollten mehr als zwei Liter zu sich nehmen.

Auch Obst und Gemüse sollten täglich in ausreichendem Maß auf dem Tisch stehen, um gesund durch den Herbst zu kommen und den Körper gegen Erkältungsfaktoren zu schützen. Wenn Sie Ihrem Kind einen Teller mit Obst hinstellen, schneiden Sie es am besten in kleinere Stücke. Kinder nehmen sich selbstständig viel lieber ein Stückchen Apfel, als dass sie in die ganze Frucht beißen. Empfehlenswert sind auch Trockenfrüchte und Nüsse, sie sorgen für Abwechslung, schmecken gut und liefern viel Energie.

Um die Kleinen noch mehr auf den gesunden Geschmack zu bringen, sind auch Smoothies hilfreich. Die vitaminreichen Mixgetränke lassen sich in vielen Variationen leicht zubereiten und sind im Mixer schnell gemacht. Verzichten sollte man hingegen auf Nahrungsergänzungsmittel, denn wer sich ausgewogen und mit frischen Zutaten ernährt, nimmt alle erforderlichen Nährstoffe in ausreichender Menge zu sich. Um das Immunsystem zu stärken, sind vor allem Vitamine wichtig. Für ein Plus an Vitamin C muss man sich nicht auf Zitrusfrüchten beschränken. Auch Brokkoli, Paprika und viele Kohlsorten sind ausgezeichnete Vitamin-Lieferanten. // dd



SELBST GEMACHTE SMOOTHIES FÜR KINDER

Eigentlich ist es viel gesünder, Obst, Gemüse und Co. in fester Form zu sich zu nehmen. Dann müssen nämlich alle Verdauungseinrichtungen wie Mund, Magen und Darm ordentlich aktiv werden. Doch Smoothies können ein geeigneter Weg sein, Kinder an den Geschmack natürlicher Lebensmittel zu gewöhnen. Wer die Kleinen an der Zubereitung beteiligt, erhöht die Chance, dass sie Obst und Gemüse akzeptieren.

Ein Smoothie besteht meist aus zwei bis drei verschiedenen Obstsorten wie Äpfel, Beeren, Bananen, Mango etc. Dazu lassen sich gut Gemüsesorten wie Möhren, Kürbis oder Brokkoli kombinieren. Für mehr Sättigung kann man Haferflocken, Nüsse und verschiedene Samen dazufügen. Zum Zerkleinern reicht in der Regel ein normaler Pürierstab aus. Milch, Buttermilch und Joghurt, aber auch Wasser und Säfte sorgen dafür, dass der Smoothie flüssig wird.

Hier ein Rezept für einen Smoothie, den die meisten Kinder mögen dürften: 2 Möhren und 2 Äpfel, 1 Banane, 1 Tasse zarte Haferflocken und 300 ml Orangensaft. Den Apfel kann man mit Schale verwenden. // kre

„Wie gesund lebt Deutschland?“:

DKV-Report 2023

Der aktuelle Report der Deutschen Krankenversicherung AG (DKV) zeigt eine Reihe besorgniserregender gesundheitlicher Entwicklungen. Die meisten Deutschen sitzen von Jahr zu Jahr länger und erreichen die Bewegungsempfehlungen, die aus Ausdauer- und Muskelaktivität bestehen, nicht. Und auch die Ergebnisse zum psychischen Wohlbefinden sind beunruhigend.

Im Auftrag der Deutschen Krankenversicherung AG (DKV) hat das Institut für Bewegungstherapie und bewegungsorientierte Prävention und Rehabilitation der Deutschen Sporthochschule Köln in Zusammenarbeit mit dem Institut für Sportwissenschaften der Julius-Maximilians-Universität Würzburg auch 2023 die seit mehr als 13 Jahren etablierte Studienreihe zu den Lebensgewohnheiten der Bundesbürger durch das Meinungsforschungsinstitut Ipsos durchgeführt und ausgewertet. Im Zeitraum von Mitte Februar bis Mitte März 2023 wurden insgesamt 2.800 Menschen bundesweit mittels leitfaden- und compu-



tergestützten Telefoninterviews repräsentativ befragt. Schwerpunkt der Befragung ist der individuelle Lebensstil mit Blick auf das Gesundheits- und Bewegungsverhalten der Menschen.

Weniger als ein Fünftel erreicht die Kriterien für ein gesundes Leben

Nur 17 Prozent der Befragten erfüllen die Kriterien für ein gesundes Leben in den fünf Lebensbereichen: körperliche Aktivität, Ernährung, Rauchen, Alkohol und Stressempfinden. Männer erreichen diese Kriterien sel-

tener als Frauen (14 Prozent vs. 20 Prozent), Erwachsene im mittleren Erwerbsalter (30-45 Jahre) seltener als Jüngere oder Ältere.

Nur 38 Prozent erreichen die kombinierten Bewegungsempfehlungen von Ausdauer- und Muskelaktivität. Dabei gelten Bewegung im Alltag sowie ein strukturiertes Ausdauer- und Muskeltraining zu den wertvollsten und effektivsten Strategien gegen viele chronische Lebensstil-Erkrankungen wie Diabetes Typ 2, Herz-Kreislauf- sowie verschiedene Krebs-, muskuloskeletale (z. B. Arthrose, Osteoporose) und auch psychische

Erkrankungen wie zum Beispiel Depression.

Hinzu kommt, dass die durchschnittliche Sitzzeit an Werktagen in den letzten Jahren kontinuierlich zunimmt. Jede Bürgerin bzw. jeder Bürger sitzt durchschnittlich 9,2 Stunden am Tag und hat die Sitzzeit damit kontinuierlich um rund 1,5 Stunden in den letzten sieben Jahren der Erhebungen erhöht. Junge Erwachsene (18- bis 29-Jahre) sitzen mit mehr als 10 Stunden pro Tag am längsten.

Auch die erhobenen Werte zum psychischen Wohlbefinden sind alarmierend: Jeder vierte Befragte (25 Prozent) ist aufgrund eines niedrigen subjektiven psychischen Wohlbefindens potenziell depressionsgefährdet. Frauen sind mit 29 Prozent häufiger betroffen als männliche Befragte (22 Prozent).

Die Studienleiter weisen darauf hin, dass die Verantwortung für eine Verbesserung dieser Situation nicht ausschließlich bei dem Einzelnen liegt, sondern auch Politik, Gesellschaft und Wirtschaft gefragt sind. //bvp



HAUS FLIEDERBUSCH
HOTEL



WO DIE LIEBE
DEN TISCH DECKT,
SCHMECKT DAS
ESSEN AM BESTEN



WARMER KÜCHE: Montag bis Freitag ab 17 Uhr,
Samstag und Sonntag von 12 - 14 Uhr und ab 17 Uhr
WIR FREUEN UNS AUF IHREN BESUCH!



E-BIKE
LADE-
STATION
AM HAUS



50 Testhörer gesucht!

Kostenlos & unverbindlich
bis zum 30.11.2023

WELT Wiederaufladbares Mini Im-Ohr-Hörgerät NEUHEIT Signia Silk Charge&Go IX



Unsichtbar
Nur 12 mm groß









Hochleistungsprozessor
mit Sprachfokus



Akkulaufzeit
24 Stunden

Signia Silk Charge&Go IX Das weltweit einzige wiederaufladbare Mini Hörgerät

-  Keine Windgeräusche
-  Fernseher viel deutlicher hören
-  Kinderleichte Handhabung
-  Gespräche im Lärm glasklar verstehen
-  Kein umständlicher Batteriewechsel
-  Per App steuerbar

Hörgeräte Enge & Menze
ist Ihr Premium Partner
in Ihrer Region.



Jetzt Termine auch
auf unserer Homepage
www.enge-menze.de
buchen.

Jetzt anmelden und von dieser genialen
Technik in Ihrem Alltag faszinieren lassen.

Wir beraten Sie zu sämtlichen
aktuellen Hörlösungen.

BORKEN

Kornmarkt 10
02861 8057087
borken@enge-menze.de

VELEN

Ramsdorfer Straße 3
02863 8689
velen@enge-menze.de

STADTLOHN

Stegerstraße 16
02563 2054205
stadtlohn@enge-menze.de

VREDEN

Wüllener Straße 2
02564 9393097
vreden@enge-menze.de

REKEN

Neue Mitte 4
02864 8838594
reken@enge-menze.de

Ein kleiner Pieks mit großer Wirkung

Grippeimpfung wird insbesondere
Senioren empfohlen

Abgeschlagenheit, hohes Fieber, Schüttelfrost, Schweißausbrüche, Kopf- und Muskelschmerzen – eine echte Grippe (Influenza) beginnt plötzlich und kann vor allem bei älteren Menschen einen ernsten und sogar lebensbedrohlichen Verlauf nehmen. Die Ständige Impfkommision (Stiko) empfiehlt daher die jährliche Influenza-Impfung vor allem für alle Menschen ab 60 Jahren, für

Bewohner von Senioren- und Pflegeheimen und medizinisches Personal. Aber auch für Menschen aller Altersgruppen mit chronischen Krankheiten sowie für werdende Mütter ist die Impfung sinnvoll.

Die Impfung ist nach Angaben des Robert-Koch-Instituts gut verträglich. Es kann zwar zu vorübergehenden lokalen Reaktionen kommen, etwa zu Schmerzen an

der Einstichstelle, schwere Nebenwirkungen sind hingegen sehr selten. Der beste Zeitpunkt, um sich gegen Grippe impfen zu lassen, sind die Monate Oktober und November. Doch auch zu einem späteren Zeitpunkt kann sich eine Impfung gegen Influenza noch positiv auswirken. Die jährliche Grippeimpfung trägt dazu bei, dass der Körper eine Immunität gegen die in der jeweiligen

Saison zirkulierenden Virenvarianten entwickeln kann. So schützt man sich und andere und trägt dazu bei, eine mögliche Grippepandemie zu verhindern. Nach Angaben des Robert-Koch-Instituts schwankt die Zahl der Todesfälle, die in Zusammenhang mit der Influenza stehen, von Jahr zu Jahr und liegt zwischen mehreren Hundert und über 20.000 Menschen.

Gefährliche Tröpfcheninfektion

Die ersten Anzeichen einer Influenza, umgangssprachlich auch Grippe genannt, ähneln zwar einer Erkältung - werden häufig jedoch unterschätzt. Eine Grippe-Erkrankung wird durch Influenzaviren ausgelöst. Für gewöhnlich gelangen Grippeviren über Tröpfchen durch Husten und Niesen in die Luft, wo sie von anderen Personen, die sich in der Nähe aufhalten, eingeatmet und aufgenommen werden können. Aber auch alltägliche Gebrauchsgegenstände wie Türklinken oder Haltestangen in öffentlichen Verkehrsmitteln können durch die virushaltigen Tröpfchen verunreinigt sein und somit eine Ansteckung erleichtern.

Überall dort, wo sich viele Menschen aufhalten, ist das das Risiko sich eine Grippe „einzufangen“, erhöht. Schon ein kurzer Griff ins Gesicht kann dann dazu führen, dass die Grippeviren über die Schleimhäute in den Organismus gelangen und man sich infiziert hat. Bereits nach nur ein bis zwei Tagen Inkubationszeit treten die ersten Symptome auf. Wer sich infiziert hat, der ist in der Regel bis zu fünf Tage lang ansteckend. Kinder können die Viren sogar länger übertragen als Erwachsene.

Grippe-Wellen breiten sich vor allem im Winterhalbjahr, häufig ab Dezember aus und können bis in den April andauern. Der Grund dafür liegt darin, dass es in geschlossenen Räumen leichter zu einer Ansteckung per Tröpfcheninfektion kommt und viele Menschen durch Erkältungen bereits immungeschwächt sind.

Abstand halten, Hände waschen und lüften

Da die Viren sich von Jahr zu Jahr mitunter sehr stark verändern, verfügt der menschliche Körper nicht über geeignete Möglichkeiten zur Abwehr der Viren. Den einzigen Schutz vor einer Grippe bietet die jährliche Impfung. Da das Influenzavirus sehr wandlungsfähig ist, wird der Impfstoff jährlich angepasst. Dies wiederum macht eine jährliche Impfung notwendig, da Impfstoffe nur für die jeweils aktuelle Saison den bestmöglichen Schutz bieten.



DOCH KEIN IMPFSTOFF BIETET VOLLSTÄNDIGEN SCHUTZ. DAHER IST ES EMPFEHLENSWERT, WÄHREND DER GRIPPESAIISON EINIGE HYGIENISCHE GRUNDREGELN EINZUHALTEN:

- Halten Sie Abstand zu Personen, die Erkältungssymptome zeigen,
- Waschen Sie sich mehrfach täglich die Hände gründlich mit Seife,
- Lüften Sie regelmäßig die Räume, in denen Sie sich aufhalten,
- Tragen Sie bei Bedarf eine Maske, um eine Ansteckung zu verhindern.

Schwere Grippewellen hat es im vergangenen Jahrhundert mehrfach gegeben. Vor allem die „Spanische Grippe“ in den Jahren 1918/1919 forderte in Europa mindestens 20 Millionen Menschenleben. Während der letzten großen Grippe-Epidemie im Winter 1995/96 starben alleine in Deutschland etwa 30.000 Menschen an den Folgen der Influenza. // dd

&

Aus Bocholt, für Bocholt und über alle Grenzen hinaus!

Dieses Duo zeigt eindrucksvoll, wie innovative Technologie Barrieren überwinden und Menschen mit Mobilitätseinschränkungen effektiv unterstützen kann. Ein Treppenlift von Sonilift und der Volksrolli von Fellerhoff Medizintechnik bieten ihren Nutzern einen herausragenden Mehrwert.

Allein oder in Kombination können sie Ihren Alltag erheblich erleichtern und Ihre Lebensqualität steigern. Ein Treppenlift macht Ihr Zuhause sicher und barrierefrei, während der Volksrolli die Fortbewegung im Außen- und Innenbereich ermöglicht.

Die Bandbreite der HomeGlide Treppenlifte liefert eine Lösung für alle geraden Treppen im Innen- als auch Außenbereich. Der Flow X eignet sich für kurvige Treppen und kann maßgefertigt nahezu an jede Treppe angepasst werden. Beide Modelle sind ebenso präzise wie diskret und überzeugen durch Design und Komfort.

Als idealer Alltagshelfer ermöglicht Ihnen der Volksrolli die Fortbewegung auf technisch höchstem Niveau. Mit seinem geringen Gewicht, einem minimalen Platzbedarf und der großen Reichweite passt sich der faltbare Elektrorollstuhl perfekt Ihren Bedürfnissen an.

**Für mehr Mobilität und Sicherheit im Alltag.
Wir bringen Sie schnell und bequem an Ihr gewünschtes Ziel!**



kostenloses Beratungsgespräch:
0 800 000 89 08 (24/7 - erreichbar)
www.sonilift.de



kostenlose Probefahrt:
0 800 621 777 2 (24/7 - erreichbar)
www.volksrolli.de

Umfangreiches ZUBEHÖR:

- > **Erhöhtes Sitzkissen**
(für eine verbesserte und individuelle Ergonomie)
- > **Reisetasche**
- > **Pflegesteuerungsset**
(manuell wie elektrisch)
- > **Kopfstütze**
- > **Stockhalterung**
- > **Teleskop-Rampe**

AM SCHÖNSTEN IST ES ZUHAUSE...

Profitieren Sie von einem
Sonilift Treppenlift damit auch
Ihr Zuhause Ihr Zuhause bleibt.

Hilfsmittelnummer:
18.50.07.0010



SERVICE-GARANTIE

Profitieren Sie vom besten
Service rund um die Uhr



BESTPREIS-GARANTIE

Sichern Sie sich den besten
Preis für Ihren Lift



LIEFERZEIT-GARANTIE

Wir garantieren Ihnen das
Lieferdatum



UVP:
5.290 €*

*Mit *ärztlichem* Rezept und Krankenkassengenehmigung
für unsere Kunden aus dem Kreis Borken OHNE Zuzahlung erhältlich.



Pilotprojekt:

4-Tage-Woche für Pflegekräfte

Station 12 im St. Agnes-Hospital Bocholt
soll Modellstation werden

Pflegedirektor Ingo Jansen hofft durch das Modellprojekt neue Mitarbeitende gewinnen zu können.

Das Klinikum Westmünsterland geht neue Wege, um die Arbeitsbedingungen in der Pflege zu verbessern und die Work-Life-Balance der Pflegekräfte zu fördern. Im kommenden Jahr soll auf der Station 12 am St. Agnes-Hospital Bocholt ein Pilotprojekt zur Einführung einer "Vier-Tage-Woche" in der Pflege starten. Damit gehört das Klinikum Westmünsterland zu einem der ersten Krankenhäuser in Deutschland, das das innovative Arbeitszeitmodell in der Pflege umsetzt.

Das Pilotprojekt hat zum Ziel, die Attraktivität der Arbeitsplätze in der Pflege zu steigern und die Pflegekräfte zu entlasten. Vollzeit-Pflegekräfte auf der Station 12 werden im Rahmen einer 4-Tage-Arbeitswoche ihren Dienst versehen. Teilzeitkräfte entsprechend we-

niger. Die Soll-Arbeitszeit bleibt dabei weiterhin bei 38,5 Stunden pro Woche für eine Vollzeitstelle.

Ingo Jansen, Pflegedirektor im St. Agnes-Hospital Bocholt, betont: „Qualifiziertes Pflegepersonal bleibt unverzichtbar für eine gute Patientenversorgung. Wir setzen uns dafür ein, dass sie unter optimalen Arbeitsbedingungen arbeiten können. Das Pilotprojekt 4-Tage-Arbeitswoche soll dazu beitragen, die Arbeitsplätze attraktiver zu machen und die Pflegekräfte zu entlasten.“

Im Rahmen des Pilotprojekts werden die Früh-, Spät- und Nachtschichten auf eine Dauer von 9,63 Stunden angepasst, wodurch die Mitarbeiter auf eine Wochenarbeitszeit von 38,5 Stunden kommen - entsprechend der tariflichen Arbeitszeit einer Vollzeitstelle. Die Besetzung der Dienste auf der Station

wird durch die verlängerte Überlappungszeit zudem gestärkt, was das Pflegepersonal zusätzlich entlastet.

Die Vorteile des Pilotprojekts liegen in der Verdoppelung der freien Tage – waren vorher elf Dienste in vierzehn Tagen zu besetzen, werden es zukünftig nur noch acht Dienste in vierzehn Tagen sein. Für Teilzeitmitarbeitende, die aus persönlichen Verpflichtungen keine vollen 5 Tage pro Woche arbeiten können, besteht durch das neue Modell eine bessere Chance, Vollzeit zu arbeiten, sofern gewünscht.

Durch das Pilotprojekt sollen möchte das Klinikum

Westmünsterland als attraktiver Arbeitgeber neue Mitarbeitende für die Pflege gewinnen. Es könnte im Kampf um Pflegekräfte zum Alleinstellungsmerkmal für das Klinikum Westmünsterland werden. Denn wenn die Vier-Tage-Woche funktioniert, könnte sie auf weitere Stationen an den Krankenhausstandorten ausgeweitet werden.

„Wir sind überzeugt, dass der Pilotversuch der 4-Tage-Arbeitswoche ein wichtiger Schritt in Richtung einer besseren Arbeitsplatzgestaltung und damit auch einer besseren Patientenversorgung ist“, so Ingo Jansen.

SIE MÖCHTEN SICH BEWERBEN ODER WEITERE INFOS ERHALTEN?

Nutzen Sie gerne folgende Kontaktmöglichkeiten zur Pflegedirektion des St. Agnes-Hospitals Bocholt:
Telefon: 02871 202016
pflgedirektion@st-agnes-bocholt.de



Brustzentrum Westmünsterland für hervorragende Arbeit erneut ausgezeichnet

Über 70.000 Frauen erkranken in Deutschland jährlich an Brustkrebs. Damit ist Brustkrebs die häufigste Krebserkrankung bei Frauen. Die Diagnose Krebs ist für jeden Menschen zunächst ein großer Schock. Dabei sind die Heilungschancen bei Brustkrebs vor allem im Frühstadium sehr gut. Das Brustzentrum Westmünsterland steht an seinen beiden operativen Standorten im St. Marien-Krankenhaus Ahaus und im St. Agnes-Hospital Bocholt Frauen in allen Phasen der Erkrankung, angefangen vom Zeitpunkt der Diagnostik und Früherkennung an über die Therapie bis hin zur Nachsorge, eng zur Seite.

Bewahrheitet sich bei einem Befund die Diagnose Brustkrebs, wird in der sogenannten Tumorkonferenz durch ein interdisziplinär zusammenarbeitendes Expertenteam, das alle beteiligten Fachdisziplinen umfasst, ein individuell maßgeschneidertes Therapiekonzept festgelegt. Durch die Kooperation im Rahmen der Tumorkonferenz muss die Patientin daher nicht mit zahlreichen Experten Termine abstimmen. Stattdessen hat sie einen ärztlichen Ansprechpartner und eine auf Brustkrebskrankung spezialisierte Pflegekraft („Breast Care Nurse“), welche sie durch die Behandlung begleitet.

Studien belegen, dass eine leitliniengerechte Therapie die Heilungschancen signifikant verbessert. Die größte Chance für eine leitliniengerechte und den persönlichen Bedürfnissen angepasste Behandlung und eine Optimierung der Überlebenschancen haben Patientinnen in zertifizierten Brustzentren. Das Brustzentrum Westmünsterland ist bereits seit 2006 durchgehend durch ÄKzert, der unabhängigen Zertifizierungsstelle der Ärztekammer, zertifiziert. Dies unterstreicht die große Erfahrung und weitreichende Expertise von Netzkoordinatorin Dr. Judith Gissing und ihrem Team in der Behandlung von Brustkrebs.

Brustzentrum Westmünsterland setzt mit „Pink-Paddler“-Aktion ein Zeichen gegen Brustkrebs

„Wir sitzen alle in einem Boot.“ Dieses Motto wird vom Brustzentrum Westmünsterland auch nach außen gelebt, denn die enge Betreuung von Brustkrebspatientinnen geht über die eigentliche Krebsbehandlung im Ahauser und Bocholter Krankenhaus hinaus. Neben Angeboten wie dem Brustzentrums-Café, welches Patientinnen den Raum gibt, Erfahrungen auszutauschen, Fragen zu stellen und neuen Lebensmut zu gewinnen, hat sich auch das sogenannte „Pink Paddling“ als beliebtes Event etabliert.

So setzten auch in diesem Jahr über 30 Damen in pinkfarbenen Shirts auf dem Borkener Pröbstingsee ein ganz wichtiges Zeichen, dass man mit der Diagnose Brustkrebs nicht allein gelassen wird, sondern im Team agiert und auch bei der Therapie zusammen „in einem Boot“ sitzt. Zur Besatzung der beiden Drachenboote gehörten neben den begeisterten Brustkrebs-Patientinnen auch ihre behandelnden Ärztinnen, Breast-Care-Nurses und weitere Mitarbeiterinnen des Brustzentrums Westmünsterland. Gemeinsam mit dem Borkener Drachenboot-Club sorgten die Teilnehmerinnen so für ein pinkfarbenes Spektakel auf dem Borkener Pröbstingsee.



Die Absolventen der Ausbildung zum Gesundheits- und Krankenpfleger sind (in alphabetischer Reihenfolge): Sabrina Bölting, Lena Dinkhoff, Lena Efig, Paul Hansen, Emily Hedder, Felix Hegering, Maria Helmes, Merit Hengstermann, Luca Heßling, Niklas Kock, Julia Konstantinov, Nele Korn, Finja Löser, Ajat Mustafaj, Dominik Reckmann, Michelle Schneider, Maïke Steffen, Mali Terpelle, Annabel Wüstermeier; links im Bild Klassenlehrerinnen Rena Knoop und Bernadette Rottbeck, rechts im Bild Schulleiter Bocholt-Borken Sebastian Stahlhauer, 2.v.r. Gesamtschulleiter Peter Ewering.

Erfolgreiches Examen für Pflegenachwuchs

Abschluss nach generalistischer Pflegeausbildung

Ein weiterer Kurs an der Zentralschule für Gesundheitsberufe Bocholt-Borken hat die neue, generalistische Pflegeausbildung erfolgreich absolviert. Trotz erschwerten Bedingungen in der Corona-Zeit haben jetzt 19 frisch examinierte Pflegefachfrauen und Pflegefachmänner diese Aufgabe mit Bravour gemeistert und konnten ihre Abschlusszeugnisse endlich entgegennehmen. Drei Jahre Ausbildung – darunter 2.100 Stunden Theorie und 2.500 Stunden Praxis – finden mit der abgeschlossenen Examensprüfung nun ein erfolgreiches Ende.

Zu den ersten Gratulanten zählten die Klassenlehrerinnen Bernadette Rottbeck und Rena Knoop. Ebenso gratulierte Gesamtschulleiter Pe-

ter Ewering und betonte die Wichtigkeit von Pflegekräften in der Versorgung: „Nicht nur in der Corona-Pandemie zeigte sich, welch hohen Stellenwert die Pflegeberufe einnehmen. Sie stellen eine der wichtigsten Berufsgruppen in unserem Gesundheitssektor dar, das erfordert hohe Professionalität. Unsere Absolventen erwartet ein abwechslungsreiches und zukunftsorientiertes Berufsfeld.“ Besonders erfreut zeigte sich Ewering darüber, dass die Auszubildenden des Abschlussjahrgangs ein insgesamt erfolgreiches Ergebnis erzielen konnten.

Die Auszubildenden sind der zweite Jahrgang, der den Beruf nach neuer Ausbildungsordnung erlernt hat. Der erfolgreiche Durchlauf der generalistischen Pflege-

ausbildung qualifiziert sie jetzt zur Pflegefachfrau bzw. Pflegefachmann. Grundlage hierfür ist das bundesweite Gesetz zur Reform der Pflegeberufe, durch das die bisherigen Berufsausbildungen der Altenpflege, der Gesundheits- und Krankenpflege sowie der Gesundheits- und Kinderkrankenpflege zusammengeführt wurden. Im Mai 2020 startete der erste Jahrgang seine Ausbildung unter den neuen Richtlinien. Aktuell bildet das Klinikum Westmünsterland insgesamt 300 Schülerinnen und Schüler in den beiden Pflegeschulen in Ahaus und Bocholt-Borken aus. Damit gehört das Klinikum zu den größten regionalen Ausbildern im Pflegebereich. Ewering betont: „Neben einem lukrativen Ausbildungsge-

halt von 1.340 Euro pro Monat im ersten Jahr (ab März 2024) bietet der Beruf weitere interessante Optionen. Den Absolventen ergeben sich durch diverse Fort- und Weiterbildungen, Spezialisierungen in Bereichen wie der Endoskopie, Intensivstation oder Hygiene, die Qualifizierung für eine Leitungsfunktion im Pflegebereich oder durch ein ergänzendes Studium zahlreiche Möglichkeiten.“ Auch die 19 Absolventen der Zentralschule für Gesundheitsberufe stehen nach bestandener Ausbildung nun vor der Wahl, in welche Richtung der nächste berufliche Schritt gehen soll. 17 der 19 Pflegefachfrauen und -männer werden über ihre Ausbildung hinaus dem Klinikum erhalten bleiben.

Vorreiter im Kampf gegen Bauchspeicheldrüsenkrebs

Klinikum Westmünsterland setzt mit seinem Pankreaszentrum auf Spezialisierung

Obwohl das Pankreas-Karzinom, besser bekannt als Bauchspeicheldrüsenkrebs, mit einem Anteil von etwa drei Prozent aller Krebserkrankungen in Deutschland relativ selten auftritt, gilt es als besonders bösartig. Rund 17.000 Menschen versterben in Deutschland jährlich an Bauchspeicheldrüsenkrebs. Das Problem: In frühen Stadien verursachen bösartige Neubildungen der Bauchspeicheldrüse meist keine oder nur unspezifische Symptome, sodass der Tumor oft zu spät diagnostiziert wird. Im St. Agnes-Hospital Bocholt wird daher bereits seit einigen Jahren der Forderung von Experten gefolgt, die Behandlung von Bauchspeicheldrüsenkrebs noch stärker zu spezialisieren, um die Qualität der Behandlung weiter zu verbessern. Das seit 2017 von der Deutschen Krebsgesellschaft (DKG) zertifizierte Pankreaszentrum erfüllt höchste Qualitätsstandards und nimmt damit bis weit über die Grenzen des Westmünsterlandes eine Vorreiterrolle ein. Es ist zudem Teil des erfolgreichen viszeralkonkologischen Zentrums, welches zuletzt erneut von der Deutschen Krebsgesellschaft rezertifiziert wurde. „Das Pankreas-Karzinom, also die bösartige Erkrankung der Bauchspeicheldrüse, gehört zu den schwierigsten Krankheitsbildern. Eine Heilung ist nur bei wenigen Patienten möglich“, erklärt Chefarzt

Dr. Ludger Wiemer, Leiter des Pankreaszentrums Westmünsterland. „Eine Behandlung in einem zertifizierten Zentrum durch erfahrene Mediziner lässt den Anteil erfolgreicher Therapien allerdings nachweislich ansteigen.“ Im Pankreaszentrum Westmünsterland erhalten Patienten mit Bauchspeicheldrüsenkrebs nicht nur eine umfassende moderne Diagnostik mittels CT, MRT und Endosonographie sondern auch das vollständige Spektrum an OP-Möglichkeiten. Privatdozent Dr. Torsten Übrück, der als Chefarzt der Allgemein-, Viszeral- und Tumorchirurgie im St. Agnes-Hospital Bocholt für die operativen Eingriffe an der Bauchspeicheldrüse zuständig ist, ergänzt: „Es ist von großem Vorteil, wenn hochkomplexe Eingriffe an der Bauchspeicheldrüse von erfahrenen und geübten Operateuren durchgeführt werden. Zu einer optimalen Versorgung unserer Patienten trägt außerdem die Verwendung modernster Operationstechniken wie der digital-assistierten robotischen Chirurgie bei. Die digital-assistierte Chirurgie mit dem daVinci-System hat sich im Bereich der Viszeral- und Tumorchirurgie in unserem Bocholter Krankenhaus bereits fest etabliert. Patienten profitieren bei diesem minimal-invasiven Verfahren unter anderem von sehr kleinen Operationsnarben, einem minimalen Blutverlust und

einer geringeren postoperativen Belastung.“

Grundlegend für jede Behandlung von Bauchspeicheldrüsenkrebs ist die im Klinikum Westmünsterland fest etablierte Interdisziplinäre onkologische Konferenz, in der Experten unterschiedlicher Berufsgruppen die Behandlungsmöglichkeiten jedes Patienten individuell besprechen. „Die Zusammenarbeit mit allen Experten der verschiedenen Fachbereiche, die über viel Erfahrung in der Behandlung von Tumorerkrankungen verfügen, ist Grundlage in der onkologischen Versorgung. Nur so können wir jedem Patienten die bestmögliche Behandlung bieten“, betont Dr. Wiemer. Die meisten Pankreas-Karzinome werden bei Männern

zwischen 65 und 79 Jahren diagnostiziert und bei Frauen ab 70 Jahren. Dennoch wird Bauchspeicheldrüsenkrebs oft erst spät entdeckt, was sich nachteilig auf Behandlung und Überlebenschancen auswirken kann. Ist das Karzinom, also die Krebsgeschwulst, bereits fortgeschritten, kommt es zu ähnlichen Beschwerden wie bei einer chronisch entzündeten Bauchspeicheldrüse. Hier ist sowohl eine frühzeitige Diagnostik als auch eine entsprechende endoskopische Therapie vonnöten. Am St. Agnes Hospital werden sämtliche auch komplexe interventionelle endoskopische Verfahren zur Behandlung von Erkrankungen der Bauchspeicheldrüse vorgehalten.

IHRE ANSPRECHPARTNER:



Dr. Ludger Wiemer
Ärztlicher Leiter
des Pankreaszentrums
Chefarzt der II. Medizinischen
Klinik für Gastroenterologie,
Onkologie und Palliativmedizin
St. Agnes-Hospital Bocholt
Barloer Weg 125, 46397 Bocholt
Telefon.: 02871 20-2951



PD Dr. Torsten Übrück
Stellvertretender Leiter
des Pankreaszentrums
Chefarzt der Klinik für
Allgemein-, Viszeral- und
Tumorchirurgie
St. Agnes-Hospital Bocholt
Barloer Weg 125, 46397 Bocholt
Telefon: 02871 20-2981

Innovative Behandlungsmethode erfolgreich bei ukrainischem Soldaten angewandt

St. Agnes-Hospital liefert beste medizinische Qualität bei Kriegsverletztem

Mit einer bemerkenswerten medizinischen Leistung setzten der Chefarzt der Klinik für Unfallchirurgie, Orthopädie und Wirbelsäulenchirurgie im St. Agnes-Hospital Bocholt, Dr. Bernd Hinkenjann, sowie der Leitende Oberarzt Dr. Markus Mischo eine innovative Behandlungsmethode zur Wiederherstellung eines ukrainischen Soldaten nach schweren Kriegsverletzungen ein. Dieser erlitt bei einem Angriff im Donezk-Gebiet Verletzungen, die zu einer langstreckigen Defektfraktur seines rechten Unterschenkels führten.

Die Anfangsversorgung des Patienten erfolgte im Militärkrankenhaus in Kramatorsk, wo zunächst die Arterie durch Abbinden mit einem Faden verschlossen und eine spezielle Vorrichtung zur Stabilisierung der Knochen angebracht wurde. Anschließend erfolgte eine umfassende Untersuchung sowie Evaluierung der Verletzungen sowie die Verlegung nach Deutschland für den komplizierten Eingriff. Die Verletzungen des ukrainischen Soldaten, die durch einen Angriff mit einer russischen Drohne verursacht wurden, beinhalteten Knochenbrüche und erhebliche Gewebeschäden am rechten Unterschenkel. „Unter Berücksichtigung der Art und



Chefarzt Dr. Bernd Hinkenjann freut sich über das hervorragende medizinische Ergebnis und die Wiederherstellung der Lebensqualität des ukrainischen Soldaten.

des Ausmaßes der Verletzungen sowie des zerstörten Gewebes haben wir gemeinsam im Team die Behandlung sorgfältig geplant und uns letztlich für die sogenannte „MACIS“-Methode entschieden. Sie besteht aus einer Kombination verschiedener chirurgischer Techniken“, erläutert Dr. Bernd Hinkenjann den ungewöhnlichen Fall.

Die „MACIS“-Methode, bei der eine spezielle Vorrichtung namens „Cage“ verwendet wird, zeigte sich als vielversprechende Option zur Wiederherstellung des Knochens. Durch die Entnahme von Knochenmark aus einem anderen Teil des Körpers konnte der Knochenbruch repariert und stabilisiert

werden. Diese innovative Methode ermöglichte eine schnelle Heilung der Weichteile und bot dem Patienten die Chance, bereits nach kurzer Zeit wieder mit dem Belastungsaufbau zu beginnen. „Dieser Fall bestärkt uns darin, mutige, neue Wege zu gehen und unterstreicht mit seinem hervorragenden Ergebnis die Bedeutung von

Innovationen in der medizinischen Versorgung“, ergänzt Hinkenjann. Der Leitende Oberarzt Dr. Markus Mischo operierte gemeinsam mit Chefarzt Dr. Bernd Hinkenjann in diesem ungewöhnlichen Fall. Zufrieden darüber, die Lebensqualität des Patienten auf einem sehr hohen Niveau wieder hergestellt zu haben ergänzt er: „Die „MACIS“-Methode zeigt auch, wie wir mit fortschrittlichen Techniken und multidisziplinärem Fachwissen das Leben und die Mobilität von Menschen nach schweren Verletzungen verbessern können.“ Die Erfolgsgeschichte des ukrainischen Soldaten ist ein beeindruckendes Beispiel für den Einsatz modernster medizinischer Techniken und das Engagement des Personals, das multidisziplinär zusammenarbeitet und kontinuierlich danach strebt, die Genesung und Rehabilitation der Patientinnen und Patienten zu fördern.

IHR ANSPRECHPARTNER:



Dr. Bernd Hinkenjann
Chefarzt der Klinik für
Orthopädie, Unfallchirurgie
und Wirbelsäulenchirurgie
St. Agnes Hospital Bocholt
Barloer Weg 125, 46397 Bocholt
Telefon: 02871 20-2921

Borkener Stroke Unit baut bei Fortbildungen auf Virtual Reality

Erfolgreicher Infotag auf Borkener Marktplatz



Kreisdirektor Dr. Ansgar Hörster, Dr. Sarah Gößling (Ltd. Oberärztin Neurologie Borken) und Dr. Alexander Brock (Chefarzt Innere Medizin Borken) freuten sich über das rege Interesse für den „Schlaganfallbus“.

Die Aktion „Herzessache Schlaganfall“ brachte viele Reaktionen und aufklärende Gespräche zum Vorschein. Viele Menschen nutzten die Gelegenheit, sich über Herzerkrankungen, Schlaganfall und Diabetes zu informieren und waren auch bereit, sich durch Ultraschall-Scan der Halschlagadern und dem Messen des Blutdrucks untersuchen zu lassen. Das St. Marien-Hospital Borken hat dafür gesorgt, dass im Rahmen einer bundesweiten Aktion der Schlaganfallbus auch Halt in Borken auf dem Marktplatz gemacht hat. Das Motto des Tages lautete „Risikofaktoren vermeiden - Lebensqualität erhöhen“.

Lass Schlaganfall nicht dein Schicksal sein - diese Aussage haben sich viele Borkener und weitere Interessierte aus den umliegenden Ortschaften zu Herzen genommen und holten sich Infos aus erster Hand. Das Borkener Krankenhaus war mit mehreren Expertinnen und Experten vor Ort, die über Symptome und Risikofaktoren in Gesprächen und Untersuchungen aufklären konnten. Mit dabei waren aus der Klinik für Neurologie/ Stroke Unit Chefarzt Dr. Rudolf A. Kley, die Leitende Oberärztin Dr. Sarah Gößling und die Oberärztin Marianna Jansen-Gnatkovska sowie aus der Klinik für Innere Medizin Chefarzt Dr. Alexander Brock.

Wichtige und lehrreiche Tipps gab es auch von Theresa Röttger, Nicole Klocke und Kathrin Karolewicz (Gesundheitszentrum Westmünsterland Borken) sowie von Roman Stenpaß und Christian Hagedorn von der Feuer- und Rettungswache Borken, die als Rettungssanitäter mit ihrem RTW auf dem Marktplatz standen und u.a. auch den Blutdruck viele Besucherinnen und Besucher gemessen haben.

Deutlich gemacht wurde insbesondere, dass der eigene Lebensstil maßgeblich mitentscheidet, wie hoch das eigene Risiko ist, ob es zu einem Schlaganfall, einem Herzinfarkt oder zu einer Diabeteserkrankung (auch schon in jüngeren Jahren) kommen kann. Der Infotag war ein voller Erfolg, wovon sich auch Kreisdirektor Dr. Ansgar Hörster persönlich ein Bild machen konnte.

Borkener Stroke Unit baut in Fortbildung auf Virtual Reality

Die Stroke Unit im St. Marien-Hospital Borken, ein spezialisierter Schlaganfallbereich innerhalb der Klinik für Neurologie und Klinische Neurophysiologie, rüstet sich auf innovative Weise für die Zukunft. Innerhalb eines Virtual Reality Trainings mit sogenannten VR Brillen konnten jetzt viele Kolleginnen und Kollegen der Klinik anhand extrem realitätsnaher Simulationen ihr Fachwissen vertiefen und zusätzliche Erfahrungen sammeln. Es ist die erste Klinik deutschlandweit, in der diese neue Trainingsart zum Einsatz kam.

„Durch diese vollkommen neue Erfahrungsintensität innerhalb der praktischen Übungen gewinnt eine Fortbildung für unsere Mitarbeitenden enorm an Qualität und Tiefe“, freut sich die Leitende Oberärztin der Klinik für Neurologie und Klinische Neurophysiologie, Dr. Sarah Gößling.

Bei der Schulung trugen die Teilnehmenden VR-Brillen. Sie befanden sich virtuell entweder im Schockraum einer Notaufnahme oder im CT-Untersuchungsraum. Über Controller in ihren Händen konnten sie Tätigkeiten ausüben und sahen dabei nicht nur die Hände ihres eigenen Avatars,

sondern auch die anderen Teammitglieder. Alle Schritte – von der Notaufnahme, über Anamnese und Bildgebung bis hin zum Beginn der Therapie – wurden geübt. Innerhalb einer Simulation kommen dabei vier Personen zusammen, wahlweise als Mann oder Frau: die Neurologin, der Radiologe, der Pflegenden und ein älterer Patient. Gößling ergänzt: „Durch diese Art von Training können wir die bereits hohe Versorgungsqualität in unserer Stroke Unit für unsere Patientinnen und Patienten nochmals optimieren, indem Abläufe und Kommunikation weiter verbessert werden.“



Hormonersatztherapie in den Wechseljahren

Schlafmangel, Hitzeschwüngen und Nachtschweiß – etwa jede fünfte Frau leidet unter starken Beschwerden in den Wechseljahren. Noch vor zwanzig, dreißig Jahren galten Hormone als das Mittel der Wahl, Ärzte verordneten sie großzügig. Heute schrecken viele Frauen aus Angst vor einem erhöhten Krebsrisiko davor zurück.

„Die Notwendigkeit einer Hormontherapie (HRT) sollte immer gut hinterfragt werden, dennoch ist Panik unangebracht“, sagt Prof. Dr. Olaf Ortman. Der Direktor der Klinik für Frauenheilkunde und Geburtshilfe der Universität Regensburg am Caritas-Krankenhaus St. Josef ist Vorsitzender der Kommission, die die Leitlinie der Deutschen Gesellschaft für Gynäkologie und Geburtshilfe „Peri- und Postmenopause – Diagnostik und Interventionen“ erarbeitet hat. Diese gibt Empfehlungen zur Hormontherapie in den Wechseljahren. „Die Wechseljahre sind eine ganz normale Lebensphase und keine Krankheit. Auch wenn sich in dieser Zeit das Zusammenspiel der Hormone verändert und der Östrogenspiegel sinkt, ist es nicht sinnvoll, generell Hormone einzunehmen“, erklärt der Mediziner. „Man kann

darüber nachdenken, wenn die Lebensqualität so eingeschränkt ist, dass es für die Frau nicht mehr tolerabel ist und wenn die Beschwerden nachgewiesen hormonell bedingt sind.“

Doch was ist nun mit dem Krebsrisiko? „Das lässt sich nicht pauschal sagen“, erklärt Prof. Ortman. Ob sich durch die Therapie ein erhöhtes Krebsrisiko ergibt, hänge von unterschiedlichen Faktoren ab: von der Art und Dauer der Therapie, ebenso von der Art des Tumors. So könne Studien

zufolge das Risiko an Brustkrebs zu erkranken während einer Monotherapie, bei welcher die Frau nur Östrogene zu sich nimmt, leicht erhöht oder sogar geringer sein. Diese Art der Therapie ist aber nur möglich, wenn die Gebärmutter entfernt wurde. Alle anderen Frauen erhalten eine kombinierte Therapie aus Östrogenen und Gestagenen. Diese erhöht nach aktueller Studienlage das Risiko für bösartige Tumoren an der Gebärmutterhäut generell nicht. Bei bestimmten Kombinationen kann es nach Anwendungszeiten von unter fünf Jahren erhöht sein. Das Brustkrebsrisiko ist nach Anwendungszeiten von über drei Jahren leicht bis mäßig erhöht.

Beide Therapiearten erhöhen zudem das Risiko für Eierstockkrebs, verringern es aber für Darmkrebs.

„Diese Ergebnisse sorgen bei Frauen, bei denen eine Hormontherapie im Raum steht, verständ-

licherweise für Bedenken. Zu einer umfassenden Aufklärung gehört jedoch, das Risiko ins Verhältnis zur Besserung durch die Beschwerden zu setzen“, sagt Prof. Ortman. Er verweist auf Berechnungen des britischen National Institute for Health and Care Excellence (NICE). Dabei geht das Institut davon aus, dass 23 von 1.000 Frauen in der Menopause an Brustkrebs erkranken, und hat berechnet, wie viele Frauen zusätzlich an Brustkrebs erkranken, wenn weitere Risikofaktoren hinzukommen. Dazu gehören etwa Rauchen, Alkoholgenuß, Antibabypille und Übergewicht. Regelmäßiger Sport hingegen senkt es. Nach einer beendeten HRT nimmt das Risiko wieder ab. „Denn Hormone wirken nicht kanzerogen wie etwa Tabak. Sie fördern das Wachstum bereits bestehender Krebszellen, führen aber nicht zu einer Veränderung hin zu einer Krebszelle“, erklärt Prof. Ortman. Seine Empfehlung: „Keine Frau sollte unnötig leiden müssen und Hormone erzielen bei bestimmten Beschwerden in den Wechseljahren gute Erfolge. Dennoch sollte man die Notwendigkeit der HRT genau hinterfragen, die persönlichen und gesundheitlichen Hintergründe der Frau berücksichtigen und Hormone nur so lange wie nötig und so niedrig dosiert wie möglich einsetzen“, so das Fazit des Experten. // DGA



Sauna und Sport

Im Herbst suchen viele Menschen häufiger die Sauna auf – auch Sportler. Doch ist das überhaupt gesund? Die grundsätzliche Antwort darauf ist „Ja“. Man sollte allerdings einige Regeln beherzigen. So ist ein Saunagang vor dem Training kontraproduktiv. Da es beim Saunieren zu einer vermehrten Herzaktivität kommt und der Puls um mehr als die Hälfte des Normalwertes ansteigt, wird der Körper bereits erheblich beansprucht. Der Flüssigkeitsverlust verschlechtert zudem die Leistungsfähigkeit der Muskeln. In diesem Zustand Sport zu treiben, macht keinen Sinn und kann sogar gefährlich sein.

Ein Saunagang im Anschluss an ein Training ist dagegen



sehr zu empfehlen. Er fördert aktiv die allgemeine Regeneration. Durch die erhöhte Temperatur verbessert sich die Durchblutung und die Muskulatur entspannt. Beim Saunieren setzt man zudem wechselnd Wärme- und Kältereize. Das wirkt

positiv auf das Immunsystem und verringert das Risiko für Infekte, die ja im Herbst und Winter häufiger auftreten.

Was gibt es für Sportler insbesondere zu beachten? Sie sollten zwischen dem Training und dem ersten Gang

in die Sauna eine Pause von 30 Minuten einlegen. So bekommt der Körper ausreichend Zeit, den Puls zu normalisieren und die Herz-Kreislauf-Belastung zu senken. Am besten nutzt man die halbe Stunde für eine Dusche und eine kleine Ruhepause im Liegestuhl. Wie viele Saunagänge man macht, hängt von der individuellen Verträglichkeit ab. Mehr als drei Gänge von jeweils 8 bis 15 Minuten sollten es aber nicht sein. Die Pause dazwischen sollte 15 bis 20 Minuten betragen. Zunächst wird die Körpertemperatur wieder normalisiert – durch Dusche, Kaltwasserbecken und/oder Zeit an der frischen Luft. Danach ruht man am besten auf einer Liege. // kre

**Wir suchen für unsere Mobilen Pflegen
im Dekanat Borken (Borken, Gescher, Raesfeld,
Reken, Velen und Weseke)**

exam. Pflegefachkräfte (d/m/w)

in Teilzeit oder Vollzeit (10 bis 39 Std./Woche)

Jetzt bewerben:

Direkt über unser Online Portal

www.stellenangebote.caritas-borken.de



**BEWIRB
DICH
JETZT**



**Caritasverband
für das Dekanat Borken e.V.**

Fachbereich Pflege & Gesundheit
Turmstraße 14 · 46325 Borken
eMail: cp-g-sek@caritas-borken.de

NAH AM
MENSCHEN



Pflanzenbetonte Ernährung schützt Blutgefäße

Wer sich vegetarisch oder vegan ernährt, kann die Blutfettwerte positiv beeinflussen und dadurch das Risiko für Herz-Kreislauf-Erkrankungen senken. Das lässt eine Auswertung von 30 Studien mit insgesamt über 2.300 Erwachsenen vermuten, die am Rigshospitalet in Kopenhagen durchgeführt wurde.

Jedes Jahr sterben 18 Millionen Menschen weltweit an Herz-Kreislauf-Erkrankungen. Häufig sind sie auf eine fortschreitende Anhäufung von Fett und Cholesterin an den Innenwänden der Arterien zurückzuführen, was umgangssprachlich „Arterienverkalkung“ (Atherosklerose bzw. Arteriosklerose) genannt wird.

Für die Metastudie wurden die Auswirkungen einer vegetarischen und veganen Ernährung auf verschiedene Blutparameter wie Gesamtcholesterin, Low-Densi-



ty-Lipoprotein-Cholesterin („schlechtes“ LDL-Cholesterin), Triglyzeride und Apolipoprotein B untersucht und mit denen einer omnivoren Ernährung mit Fleisch verglichen. Dabei ist das Apolipoprotein B, kurz ApoB, ein Protein, das für den Transport von Fett und Cholesterin im Blut benötigt wird und die Gesamtmenge an „schlechten“ Fetten im Körper widerspiegelt. Die Dauer der Ernährungsumstellung reichte von zehn Tagen bis fünf Jahren.

„Wir fanden heraus, dass eine vegetarische und vegane

Ernährung den ApoB-Spiegel um vierzehn Prozent verringerte. Dies entspricht einem Drittel der Wirkung von cholesterinsenkenden Medikamenten wie Statinen und würde das Herz-Kreislauf-Risiko um sieben Prozent senken, wenn sich jemand für fünf Jahre pflanzenbasiert ernährt“, fassen die Forschenden zusammen. Die Ergebnisse waren unabhängig von Alter, Körpergewicht und Gesundheitszustand. Der Spiegel für LDL-Cholesterin sank um zehn Prozent, während für Triglyzeride kein Zusam-

menhang nachweisbar war. Allerdings sollten die Ergebnisse mit Vorsicht interpretiert werden, steht im „European Heart Journal“. Es sind weitere Untersuchungen mit mehr Probanden und über einen längeren Zeitraum nötig, um die Resultate zu untermauern.

Offenbar kann eine pflanzenbetonte Ernährung mit reichlich Gemüse und Obst dazu beitragen, dass Herz und Kreislauf gesund bleiben. Zugleich ist sie auch gut für die Umwelt, da sie weniger Treibhausgasemissionen verursacht. Allerdings ist eine vegane oder vegetarische Ernährung im Alltag für viele Menschen eine Herausforderung. Eine gute Alternative kann laut Studie eine ballaststoffreiche Mittelmeerdiet sein, bei der nicht vollkommen auf Fleisch, Fisch und andere tierische Produkte verzichtet wird. // BZgA

Schlaganfall!
Plötzlich ohne
Worte ...
Sprachtherapie
hilft!

Ihr Logopädie-Team
Frank Gantfort & Roland Noack
Praxen für Logopädie

Beratung und Therapie bei Hör-, Stimm-,
Sprech-, Schluck- und Sprachstörungen



Praxisgemeinschaft Borken
Nordring 125 · 46325 Borken
Telefon 02861 60 04 84
www.logopaedie-borken.de



Praxispartnerschaft Reken
Schulstraße 7 · 48734 Reken
Telefon 02864 88 49 40
www.logopaedie-reen.de

Anmeldung jederzeit möglich.
Unsere Therapien finden unter den aktuellen
Schutz- und Hygienemaßnahmen statt.

VENNEHOF

Einhandeln und mehr

VERKAUFSOFFENER SONNTAG 29.10. 13-18 UHR

			
 bestes aus der backstube			
			
			
			
			
			

www.vennehof.de

facebook.com/Vennehof

Geöffnet
Mo. bis Fr. von 9.00 bis 19.00 Uhr
Sa. von 9.00 bis 18.00 Uhr

VENNEHOF · Am Vennehof 2 · 46325 Borken

SO LÖST MAN MUSKELVERSPANNUNGEN



DEHNUNG DER HALS- UND NACKENMUSKULATUR

Die Arme waagrecht vom Körper wegstrecken. Dabei liegt die linke Hand flach auf dem Rücken der rechten Hand. Den Kopf nun für 20 Sekunden auf die Oberarme legen.



DEHNUNG DER BRUSTMUSKULATUR

Leichter Ausfallschritt rechts. Dann die Hände hinter dem Rücken verschränken und die Brust nach vorne schieben. Nach 20 Sekunden die Beine wechseln.



DEHNUNG DES TRIPZEPS (GROSSER OBERARM MUSKEL)

Handtuch mit beiden Händen fassen, mit der rechten Hand auf Nackenhöhe festhalten, mit links auf Höhe des Po das Tuch leicht herunterziehen. Position nach 20 Sekunden wechseln.



DEHNUNG DES LATISSIMUS (GROSSER RÜCKENMUSKEL)

Rechte Hand in die Hüfte, linken Arm leicht anwinkeln und über den Kopf ziehen. Oberkörper und Kopf ziehen in die gleiche Richtung mit. Position 20 Sekunden halten, dann zur anderen Seite wechseln.



VERSPANNUNGEN LOSWERDEN.

4 WOCHEN - 10 ÜBUNGEN

Über 30 Prozent der Deutschen im erwerbsfähigen Alter leidet unter starken Muskelverspannungen. Die Ursachen sind vielfältig: Fehlbelastungen der Wirbelsäule, monotone Bewegungsabläufe, Magnesiummangel oder Stress. Häufig sind „Schreibtischtäter“ betroffen, aber auch Sportler und Übergewichtige leiden darunter. Die Physiotherapeuten Tobias Knop und Daniel Niehaus erklären in ihrem Ratgeber, wie Verspannungen entstehen und was dagegen hilft. Ihre 10 effektiven Übungen sind leicht umsetzbar, lösungsorientiert und nachhaltig. lässt.

von Tobias Knop und Daniel Niehaus / Humboldt Verlag / 184 Seiten / Softcover / ISBN 978-3-8426-3163-2 / € 22.00

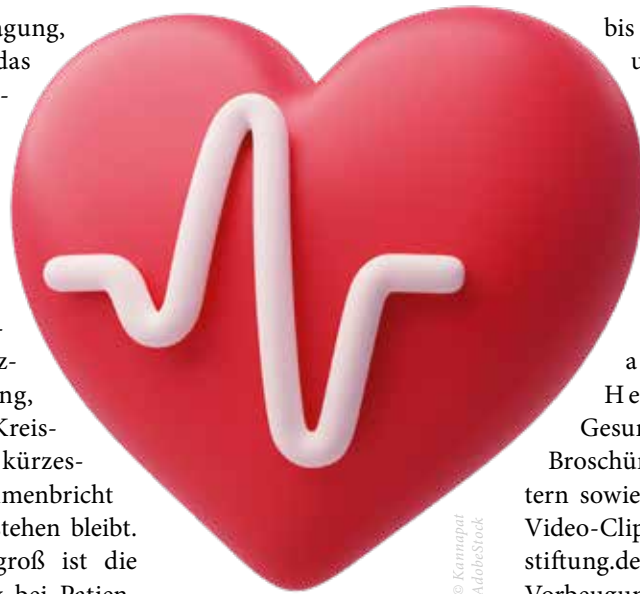
„...Gesundheit!“ verlost ein Exemplar von „Verspannungen loswerden“. Senden Sie uns bis zum 30. November 2023 eine E-Mail mit Ihrem Namen, postalischer Adresse sowie Telefonnummer an gewinnspiel@magazingesundheit.de oder eine Postkarte an die Werbeagentur Heimspiel, Redaktion „...Gesundheit!“, Ramsdorfer Postweg 34, 46325 Borken! Stichwort: „Verspannungen“.

...VERLOST!

Herzwochen starten am 1. November

In Deutschland sterben Jahr für Jahr schätzungsweise 65.000 Menschen am plötzlichen Herztod, bei dem es für Betroffene scheinbar aus heiterem Himmel zu einem Herzstillstand kommt. Häufig liegt einem solchen Ereignis allerdings eine langjährige koronare Herzkrankheit (KHK) zugrunde, die nicht erkannt oder ausreichend beachtet wurde. Expertenschätzungen zufolge haben immerhin rund sechs Millionen Menschen in Deutschland eine KHK, die wiederum durch Risikokrankheiten wie Bluthochdruck, Diabetes, Fettstoffwechselstörungen (hohes Cholesterin) entsteht. Hinzu kommen noch weitere Herzleiden sowie eine gene-

tische Veranlagung, die ebenfalls das Risiko für einen plötzlichen Herztod erhöhen. Unmittelbarer Auslöser ist fast immer eine lebensbedrohliche Herzrhythmusstörung, durch die der Kreislauf innerhalb kürzester Zeit zusammenbricht und das Herz stehen bleibt. Entsprechend groß ist die Verunsicherung bei Patienten mit Herzrhythmusstörungen und bei Menschen, die Unregelmäßigkeiten ihres Herzschlags wahrnehmen. Der plötzliche Herztod ist



© Karmapat AdobeStock

selten ein schicksalhaftes Ereignis, vor dem es kein Entrinnen gibt. Deshalb informiert die Deutsche Herzstiftung in den bundesweiten Herzwochen 2023 (1.

bis 30. November) unter dem Motto „HERZKRANK? Schütze Dich vor dem Herzstillstand!“ in zahlreichen kostenfreien Präsenz- und Online-Veranstaltungen, Herzseminaren, Gesundheitstagen, in Broschüren und Faltblättern sowie in Podcasts und Video-Clips über www.herzstiftung.de/herzwochen, wie Vorbeugung, frühzeitiges Erkennen und die konsequente Behandlung von Herzerkrankungen helfen, das Risiko auf ein Minimum zu reduzieren, dass das Herz plötzlich stillsteht. //DGA



Immobilien Garvert

seit über 15 Jahren in Borken

Sie wollen sich kleiner setzen?

Kinder aus dem Haus? Immobilie zu groß?

Der Garten macht zu viel Arbeit?

Wir begleiten Sie in einen neuen Lebensabschnitt von der marktgerechten Bewertung Ihrer Immobilie über die notarielle Beurkundung bis zur Übergabe an den Käufer! Zeitgleich kümmern wir uns um eine passende Alternative für Sie.

All das geschieht mit genügend zeitlicher Planung!

Vereinbaren Sie einen unverbindlichen Beratungstermin mit uns!



Mitglied im
Immobilienverband Deutschland



Christoph Garvert
Immobilienkaufmann
Handelsfachwirt

☎ **02861 - 4444**

Büro am Kreisel:
Wilbecke 30 in 46325 Borken
Büro Innenstadt:
Goldstraße 5 in 46325 Borken

✉ info@immobilien-garvert.de
www.immobilien-garvert.de



Rätseln & Gewinnen

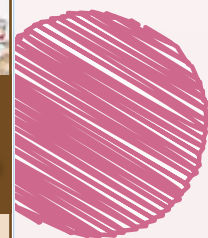


Jede zweite Person zwischen 20 und 40 Jahren leidet unter Gelenkschmerzen. Mit der richtigen Ernährung kann man Gicht, Rheuma, Osteoporose und Co. entgegenwirken. Eine besondere Rolle spielen dabei Mikronährstoffe. Anne Inburg zeigt in ihrem Ernährungsratgeber, welche Lebensmittel und Gewürze gut für die Gesundheit und speziell für schmerzfreie Gelenke sind. Wie man sie anwenden kann, wird in 111 einfachen Rezepten veranschaulicht. Darunter sind auch etliche Tees und andere Getränke.

„11 Rezepte für schmerzfreie Gelenke“ von Dipl. Oec. Troph Anne Inburg
Humboldt Verlag | Paperback | 180 Seiten | ISBN 978-3-8426-3160-1 | € 22.00

„...GESUNDHEIT!“ verlost ein Exemplar des Buches: Sie möchten gewinnen? Dann senden Sie uns unter dem Stichwort „schmerzfrei“ eine E-Mail mit Ihrem Namen, postalischer Adresse sowie Telefonnummer an gewinnspiel@magazingesundheit.de oder eine Postkarte an die Redaktion GESUNDHEIT, Ramsdorfer Postweg 34, 46325 Borken! Einsendeschluss ist der 30. November 2023.

Trugbild	Nuklearsprengsatz	Geschmackstoffe	grönländisch: „Mensch“	Würstchen mit Brötchen	durch Wasser gehen	selbstsüchtiger Mensch	biblischer Prophet	Luftpartikel
		8			langhaarige Wollsorte			
kaufm.: ohne Abzug				11	Warngerät	Hakenschnige		
			Nachtvogel	dement., geistig verwirrt			5	Hauptstadt Bosniens
polyneisische Inselgruppe		roter Farbstoff				Hauptstadt von Armenien	derart	
Abonnement				Funkturm	kleine, unbestimmte Menge			
		12	Gänse- rich	In hohem Grade	2	je (latein.)		
subarktischer Hirsch	Teil des Waffenvielers	wendig, gewandt				US-kanadischer Grenzsee		6
Papagei Neuseelands			engl.: eins		Prüfgerät	zentralafrikan. Pygmäenstamm		
1				Zahnhauptbestandteil	an jenem Ort	Kfz-K. Schwerin		Kfz-K. Ennepe-Ruhr-Kreis
Prinzessin von Wales †		Grundstücke	Verteidigung				10	
Gerät zum Rasenkürzen					schräg	Edelgas		
			Unterwelt der griech. Sage	französisches Adelsprädikat				
männliche Anrede	Sohn (latein.)	Sittenlehre		9				
Industrieerzeugnis								4
					griechischer Buchstabe			
mit der Kamera festhalten	7	ein Boxhaken		chem. Element, Nichtmetall				
Verfasser des 3. Evangeliums	semitisches Volk					Kfz-K. Kanton Genf		
				3	Zeitraum von 24 Stunden			
Fremdwortteil: unter					Hauptstadt der Malediven			



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



Der 70jährige Ulf Norrstig war über viele Jahre als Förster in den rauen Wäldern Nordschwedens aktiv. Er ist zudem noch Jagdleiter eines großen Reviers, in dem er eines Morgens einen großen Wolf sieht. Der Einzelgänger beeindruckt Ulf durch seine wilde Schönheit. Mit gemischten Gefühlen blickt er der Jagdsaison entgegen, in der auch eine festgelegte Anzahl Wölfe geschossen werden dürfen. Insbesondere der junge Jäger Ronny scheint ganz erpicht darauf zu sein. Als Ulf als Jagdleiter abgelöst wird, beginnt er, seine alten Jagdtagebücher zu lesen. Er kommt ins Nachdenken: War sein eigenes Wirtschaften im Wald, waren die erlegten Tiere nicht ein Fehler, vielleicht sogar ein Frevel an der Natur?

Mit literarischer Raffinesse führt Kerstin Ekman den Leser durch diese vermeintlich leichtfüßige und sehr stimmungsvolle Erzählung. Wie der einzelgängerische Wolf wird der Ich-Erzähler zu einem Opfer einer unaufhaltsamen, zerstörerischen Entwicklung. Doch anders als das Tier war er aktiv daran beteiligt. Dieses Buch ist ein eindringlicher Ruf, das Verhältnis des Menschen zur Schöpfung zu überdenken.

„Wolfslichter“ von Kerstin Ekman | Roman
Piper Verlag | Hardcover | 208 Seiten
ISBN 978-3-492-05967-1 | € 22,00



Essen 1948. Die Stadt ächzt unter den Folgen des Krieges: Deflation, Lebensmittelknappheit und Wohnungsnot. Der Kriminalbeamte Carl Bruns, einst von den Nazis aus der Polizei gedrängt, untersucht den Fall einer nicht sonderlich beliebten Frau, die aus dem Fenster gestürzt wurde. Ihr Sohn wird wegen der Beteiligung an einem Massenmord gesucht. Doch Arnold und Adelheid Hoffmann hatten ein enges Verhältnis und es gab wenig Grund für einen tödlichen Zwist. Erbe des Hauses in Rüttenscheid ist der zehnjährige Enkel Emil. Liegt hier vielleicht das Mordmotiv? Das mag Carl Bruns nicht glauben, denn Emils Tante Anne war seine Jugendliebe. Haben vielleicht die Zwillinge aus dem Erdgeschoss die alte Frau ermordet? Es gibt weitere Tote und Carl gerät selbst ins Visier des Mörders, der offenbar unter großem Druck steht.

Kriminalromane können spannend sein und zugleich unterhaltsam Geschichte vermitteln. Dieses Buch wirft einen hochinteressanten Blick in die junge, deutsche Nachkriegsgeschichte, in der es um pure Existenzsicherung ging, aber auch um die Frage, wie unter der Last persönlicher und kollektiver Schuld ein Neubeginn gelingen kann.

„Helle Tage, dunkle Schuld“ von Eva Völler | Roman
Droemer Verlag | Paperback | 400 Seiten
ISBN 978-3-426-46794-7 | € 16,99



Kriminalbeamtin Hildur Rúnarsdóttir leitet die Abteilung für vermisste Kinder in den isländischen Westfjorden. Gemeinsam mit dem finnischen Praktikanten Jakob untersucht sie den Tod eines Mannes, der unter einer Lawine begraben wurde. Doch nicht der Schnee hat ihn getötet, dem Mann

wurde die Kehle aufgeschlitzt. Es folgen weitere Morde. Ein Opfer ist Hildurs Nachbar und Gelegenheits-Liebhaber Freysi. Doch der Zusammenhang bleibt unklar und die Polizei kommt immer zu spät. Bis Hildur aufgeht, dass das Motiv in der Vergangenheit liegen muss. Und es hat offenbar auch etwas mit dem Verschwinden ihrer eigenen Schwestern vor 25 Jahren zu tun. Autorin Satu Rämö legt mit „Hildur: Die Spur im Fjord“ ein spektakuläres Krimi-Debüt hin. Plot und Spannungsbogen sind erstklassig. Der Roman verbreitet eine besondere Stimmung, die sicherlich mit der rauen Landschaft Islands zu tun hat. Den größten Gefallen aber wecken die Romanfiguren, vorneweg die ebenso spröde wie taffe Hildur, die in eiskaltem Wasser surft, aber dem Leser das Herz erwärmt. Großartig! Wir freuen uns schon auf die neuen Folgen, die im April und Oktober 2024 folgen sollen.

„Hildur: Die Spur im Fjord“ von Satu Rämö
Kriminalroman | Heyne Verlag | Paperback
368 Seiten | ISBN 978-3-453-42817-1 | € 16,00

UMZÜGE

Sie ziehen um?
Wir sind Ihnen dabei
behilflich.

Kompetent seit 1894



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

EUTB berät Menschen mit Behinderung und ihnen Nahestehende

Menschen mit Behinderungen, chronisch Kranke sowie deren Angehörige stehen häufig vor hohen Hürden hinsichtlich ihres Rechts auf Teilhabe und Versorgung. Seit 2018 können sie sich in allen Fragen an die Ergänzende unabhängige Teilhabeberatung (EUTB) wenden. Deren Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter verstehen sich als Lotsen im Sozialleistungssystem. Sie weisen auf Leistungsansprüche und Dienstleister hin und helfen auch bei der Antragstellung – und zwar unabhängig und kostenlos.

Deutschlandweit gibt es seit 2018 EUTB-Beratungsstellen, mittlerweile sind es rund 500. Sie werden vom Bundesministerium für Arbeit und Soziales finanziert. Auch im Kreis Borken gibt es eine solche Beratungsstelle. Sie hat ihren Sitz am Butenwall 63 in Borken und in Ahaus (eutb-kreis-borken.de). Das Pendant für den Kreis Wesel findet sich in der Viktoriastraße 10 in Wesel (teilhabeberatung-kreis-wesel.de).

Die EUTBs unterstützen in allen Fragen rund um Rehabilitations- und Teilhabeleistungen. Dabei sollen Ratsuchende befähigt werden, selbstbestimmte Entscheidungen für sich zu treffen. Typische Fragestellungen sind die Beantragung einer Schwerbehinderung, Förderleistungen rund um den Job, behindertengerechte Pkw, die Einrichtung eines Persönlichen Budgets, Versorgung mit Hilfsmitteln oder auch der Umstieg aus der Behindertenwerkstatt in den ersten Arbeitsmarkt.

„Bei uns arbeiten auch sogenannte Peer-Berater“, erläutert Doris Pennekamp von der EUTB in Borken. Das seien Personen, die selbst eine Erkrankung haben oder hatten und sich eventuell in ähnlichen Situationen im Leben befunden haben wie die Ratsuchenden. „Sie kennen die Probleme, vor denen Menschen mit Behinderung stehen, sehr gut und können sich auf Augenhöhe unterhalten. Nicht immer fühlen sie sich bei Behörden, Versicherungen oder auch in der Öffentlichkeit gleichberechtigt behandelt und in ihren Wünschen berücksichtigt“, so Pennekamp

In den EUTBs wird ergänzend zu den bereits existierenden Angeboten der diversen Leistungsträger und Leistungserbringer beraten. Sie ersetzen diese nicht und sie leisten auch keine Rechtsberatung. Vielmehr soll mit Hilfe der EUTBs die Position von Menschen mit Behinderung im Verhältnis zu den Rehabilitationsträgern und

Leistungserbringern gestärkt werden. Beratungen sind sowohl telefonisch, online und per Video als auch persönlich möglich. Darüber hinaus gibt es regelmäßig Vortragsveranstaltungen für Betroffene, deren Angehörige und alle Interessierten. // kre



Kostenlose Versorgung von Frühchen

Am 17. November findet weltweit wieder der Welt-Frühgeborenen-Tag statt. Darauf macht die Nähgruppe Westmünsterland aufmerksam. Rund um den Globus werden an diesem Tag markante Wahrzeichen wie Burgen, Schlösser, Stadttore, Türme oder Brücken in der Farbe purpur angestrahlt, um auf die besondere Startsituation der Allerkleinsten hinzuweisen. In Deutschland kommen jährlich mehr als 60.000 Kinder vor Vollendung der 37. Schwangerschaftswoche auf die Welt und gelten gemäß der Weltgesundheitsorganisation (WHO) als Frühgeborene.

Die Nähgruppe Westmünsterland mit Sitz in Rhede setzt sich seit vielen Jahren ehrenamtlich für Sternenkinder, Frühchen und Kinder in besonderen Lebenslagen ein. Die Mitglieder stellen insbesondere kostenlose Kleidung für Frühchen und Sternenkinder her, weil es diese kleinen Größen nicht im Handel gibt. Betroffene Familien bekommen ein sogenanntes Starterpaket und auf Wunsch auch weitere Hilfe. Sie können sich unter 0176 70695924 an den Verein wenden.

Informationen über aktuelle Aktionen gibt es auf www.facebook.com/naehen.wm/. Wer finanziell helfen möchte, sollte folgendes Spendenkonto dafür nutzen: NÄHGRUPPE WESTMÜNSTERLAND e.V. bei der Sparkasse Westmünsterland, DE63 4015 4530 0044 2842 71, WELADE3WXXX . // kre

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 30 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



Lückenloses Bonusheft erhöht Zuschuss

Wer regelmäßig mindestens einmal im Jahr zur zahnärztlichen Vorsorge geht, bekommt von den gesetzlichen Krankenkassen mehr Zuschuss zum Zahnersatz. Die Untersuchungen müssen lückenlos und im Bonusheft eingetragen sein. Sind im Bonusheft jährliche Besuche bei der Zahnärztin oder dem Zahnarzt über fünf Jahre vermerkt, beträgt der Festzuschuss der gesetzlichen Krankenkassen 70 anstatt 60 Prozent einer medizinisch ausreichenden Versorgung mit Zahnersatz (Regelversorgung). Haben Versicherte über zehn Jahre jedes Jahr eine Zahnarztpraxis besucht, beträgt der Zuschuss sogar 75 Prozent.



„Falls doch ein Termin innerhalb der letzten zehn Jahre versäumt wurde, müssen dies schlüssig begründen können“, weiß Dirk Kropp, Geschäftsführer der Initiative proDente e.V. „Es liegt dann im Ermessen der einzelnen gesetzlichen Krankenkasse, ob sie den Fall als

begründet ansieht.“ Ohne besonderen Grund gilt die Bonusregelung nicht mehr. Der Bonus muss dann neu erworben werden.

Wem für dieses Jahr noch der Eintrag in seinem Bonusheft fehlt, der sollte schnell einen Termin für eine Vorsorgeuntersuchung bei seiner Zahnärztin oder seinem

Zahnarzt vereinbaren. Denn Versicherte sind selbst für das lückenlos geführte Bonusheft verantwortlich. Dabei macht es keinen Unterschied, ob sie das Bonusheft im klassischen Papierformat führen oder als digitales Bonusheft als Teil der elektronischen Patientenakte (ePA). „Regelmäßige zahnärztliche Vorsorgeuntersuchungen sind zudem wichtig für gesunde Zähne und Mund“, erläutert Dr. Romy Ermler, Vorstandsvorsitzende der Initiative proDente e.V. und Vizepräsidentin der Bundeszahnärztekammer (BZÄK). „Abhängig vom Erkrankungsrisiko können auch halbjährliche Kontrollen der Mundgesundheit empfehlenswert sein.“ // proDente

Der Fahrdienst Pieper GmbH
Krankenfahrten

IHR FAHRDIENSTSPEZIALIST IM MÜNSTERLAND!

Seit 2003 sind wir Dienstleister im Bereich Kranken- und Behindertenfahrten für Menschen mit Handicap im südlichen Kreis (Altkreis) Borken und den angrenzenden Kreisen Coesfeld, Wesel, Recklinghausen.

Wir sind stolz, daß wir als offizieller Partner der **INVICTUS GAMES 2023** die Teilnehmer zu den Wettbewerben fahren durften.

24 Stunden für Sie erreichbar unter: 0 28 61/92 44 90

Ramsdorfer Postweg 22 · 46325 Borken · www.fahrdienst-pieper.de

VEGETARISCHE Quiche

Zutaten :

Etwas Butter
1 Pck. backfertigen Mürbeteig
2 Möhren
150 g griechischer Joghurt
2 Eier und 2 Eigelb
Salz und Pfeffer
40 g gefrorene Erbsen
60 g Ziegenkäserolle

Eine Quicheform mit Butter einfetten, den Teig hineingeben und ca. 15 Minuten bei 200 Grad Celsius blind backen.

Die Möhre schälen und in Scheiben schneiden. Joghurt, Eier und Eigelb in einer Schüssel verrühren, mit Salz und Pfeffer würzen.

Erbsen und Möhren auf den Teigboden geben. Mit der Eimasse auffüllen. Den Ziegenkäse in acht gleich große Stücke schneiden und auf der Masse verteilen. 25 Minuten im Backofen fertigbacken.



DER GLUKOSE-TRICK. DAS PRAXISBUCH

... VERLOST!

Mit ihrem Buch „Der Glukose-Trick“ hat die französische Biochemikerin Jessie Inchauspé einen neuen Ernährungstrend ausgelöst, der im letzten Jahr auch Deutschland erreicht hat. Durch Selbstversuche hatte sie herausgefunden, dass bestimmte Änderungen beim Essen helfen können, Glukose-Spitzen im Blut zu vermeiden. Tatsächlich quitiert unser Körper häufige Zucker-Peaks und dauerhaft hohen Blutzucker mit erhöhtem Insulinausstoß und Fetteinlagerungen. Das kann krankhafte Folgen haben: Abgeschlagenheit, Stimmungstiefs, hormonelle Veränderungen, Entzündungen im Körper und ernsthafte Stoffwechselerkrankungen.

Wer das Ernährungsprogramm der Französin ausprobieren möchte, findet in ihrem neuen Praxisbuch ein Vier-Wochen-Programm, mit dem der Umstieg zu einem gesünderen Lebensstil gelingen soll. Neben Erklärungen zur Theorie, Ratschlägen und Erfahrungsberichten enthält das Buch auch ein Arbeitsheft und über 100 einfache Rezepte.

von Jessie Inchauspé | Heyne Verlag | Paperback | 288 Seiten | ISBN 978-3-453-21858-1 | € 25,00

„GESUNDHEIT!“ verlost ein Exemplar des Buches. Senden Sie uns bis zum 30. November 2023 eine E-Mail mit Ihrem Namen, postalischer Adresse sowie Telefonnummer an gewinnspiel@magazingesundheit.de oder eine Postkarte an die Redaktion GESUNDHEIT, Ramsdorfer Postweg 34, 46325 Borken! Stichwort „Glukose“.

Herzschwäche hat häufig Begleiterkrankungen



Die Herzschwäche (Herzinsuffizienz) zählt zu den Herzerkrankungen mit den häufigsten vollstationären Krankenhausaufenthalten in Deutschland: rund 430.000 Klinikeinweisungen jährlich. Zugleich ist sie mit einem hohen Leidensdruck für die Betroffenen verbunden. Man unterscheidet zwei Formen der Herzschwäche: Bei der systolischen Herzschwäche ist die Auswurfleistung des Herzens vermindert. Bei einer diastolischen Herzschwäche ist der Herzmuskel verdickt und kann sich in der Füllphase, der Diastole, nicht genügend entspannen und dehnen, um sich mit ausreichend Blut zu füllen. Das Herz verliert an Elastizität. Trotz guter Pumpleistung gelangt weniger Blut in den Körper. Die Körpergewebe sind unzureichend mit Sauerstoff und Nährstoffen versorgt. Die Patienten leiden unter Atemnot, rascher Erschöpfung, Brustschmerzen und Kreislaufproblemen bis hin zur Ohnmacht.

Bluthochdruck ist der häufigste Begleiter einer diastolischen Herzschwäche

Die meisten Betroffenen mit diastolischer Herzschwäche haben zusätzliche Krankheiten. Zu den häufigen Begleitern gehören Bluthochdruck, Vorhofflimmern, KHK sowie Diabetes mellitus Typ 2. Für den weiteren Verlauf der Herzschwäche ist nicht nur die Therapie der Herzschwäche von Bedeutung, sondern auch die gezielte Behandlung der Begleiterkrankungen. Bluthochdruck begleitet die diastolische Herzschwäche am häufigsten. „Neun von zehn dieser Patienten haben Bluthochdruck, oft schon viele Jahre und häufig lange, bevor die

Schwäche des Herzens in Erscheinung tritt“, sagt Professor Dr. Rolf Wachter von der Universitätsklinik Leipzig „Es ist erwiesen, dass ein gut eingestellter Blutdruck die Herzschwäche verbessern kann. Die Blutdruckwerte im Blick zu halten, ist sowohl für die Prävention als auch für die Behandlung einer Herzschwäche bedeutsam.“

WIE DIABETES MELLITUS UND DIASTOLISCHE HERZSCHWÄCHE ZUSAMMENHÄNGEN

Etwa ein Drittel aller Patienten mit diastolischer Herzschwäche hat Diabetes mellitus Typ 2. Die „Zuckerkrankheit“ ist für Herz-Patientinnen und -patienten ein großes Risiko, da die zu hohen Blutzuckerwerte Schäden an den kleinen und großen Blutgefäßen und am Herzmuskel selbst verursachen. „Treten Herzschwäche und Diabetes gemeinsam auf, ist das Risiko deutlich höher, wegen der Herzschwäche im Krankenhaus behandelt werden zu müssen oder daran zu versterben“, warnt Professor Wachter. Ein medikamentös gut eingestellter Blutzucker ist für den Verlauf der Herzschwäche von ebenso großer Bedeutung wie die Behandlung von Bluthochdruck, Vorhofflimmern und KHK. // DGA

Vorhofflimmern und KHK verschlechtern diastolische Herzschwäche

Eine weitere häufige Begleiterkrankung der diastolischen Herzschwäche ist Vorhofflimmern. Laut dem Herzexperten tritt die Herzrhythmusstörung bei über der Hälfte aller PatientInnen auf und ist, ebenso wie Bluthochdruck, oftmals ein Vorläufer des schwachen Herzens. Vorhofflimmern verschlechtert die Prognose der Herzschwäche deutlich. „Durch die Herzrhythmusstörung büßt das Herz etwa 15 Prozent seiner Leistungskraft ein“, sagt Professor Wachter. „Wird Vorhofflimmern diagnostiziert, sollte zugleich auch untersucht werden, ob eine Herzschwäche vorliegt.“ Des Weiteren leiden über 50 Prozent der Betroffenen mit diastolischer Herzschwäche an einer Durchblutungsstörung der Herzkrankgefäße, der KHK. Werden im Rahmen der Behandlung die verengten Herzkranzgefäße medikamentös therapiert oder operativ erweitert, verbessern sich in der Regel auch die Symptome der Herzschwäche.

Klein, aber oho:

Vitamine und Mineralstoffe

© Keam AdobeStock



Vitamine sind wichtig für den menschlichen Körper, sehr wichtig! Sie sind beteiligt an diversen Prozessen, beispielsweise am Aufbau und Schutz der Zellen, spielen eine Rolle bei der Knochen- oder Blutbildung. Sie sind an der Stoffwechselregulation beteiligt und können Bestandteil von Enzymen sein. Man unterscheidet fett- und wasserlösliche Vitamine, die unterschiedlich im Körper gespeichert werden. Fettlösliche Vitamine werden nur vom Körper aufgenommen, wenn gleichzeitig Fette gegessen werden. Der Körper kann fettlösliche Vitamine speichern, wasserlösliche (Ausnahme: Vitamin B12) hingegen

nicht, überschüssige Mengen werden ausgeschieden.

Mineralstoffe werden vom Körper für verschiedene Aufgaben benötigt, zum Beispiel für eine optimale Stoffwechselfunktion. Man unterscheidet – je nach der im Organismus vorhandenen Menge – zwischen Mengenelementen und Spurenelementen. Die wichtigsten Mineralstoffe sind Natrium und Chlorid, Kalium, Kalzium, Phosphor und Magnesium. Jedoch existieren zahlreiche weitere Mineralstoffe wie die Spurenelemente Eisen, Jod, Fluorid, Zink, Selen und andere sowie Ultraspurenelemente.

Mit einer abwechslungsreichen Ernährung ist der Körper in der Regel gut mit Vitaminen und Mineralstoffen versorgt. Ausnahmen können sein: Vitamin D, Folat, Eisen und Jod. Eine Ergänzung durch Nährstoffpräparate ist nur nach vorheriger Abklärung mit dem Arzt sinnvoll. // *medicalpress / kre*



Verkaufen mit der Nummer 1*.

Unsere Immobilienmakler kennen den Markt vor Ort.

02563 403-0

- **André Becker** - 8047
Immobiliencenter Borken
- **Dirk Droste** - 8044
Immobiliencenter Vreden
- **Simone Puhe** - 4372
Immobiliencenter Bocholt
- **Claudia Funke** - 8025
Immobiliencenter Ahaus
- **Egbert Mergler** - 8042
Immobiliencenter Ahaus

spkwml.de/immobilien



*Die Sparkassen-Finanzgruppe – Deutschlands größter Makler für Wohnimmobilien (Quelle: Immobilienmanager, Ausgabe 9.2020)

Anaphylaxie

Wenn ein Insektenstich lebensbedrohliche Reaktionen hervorruft

Gehören Sie zu den Zeitgenossen, die schon beim bloßen Anblick von Bienen und Wespen nervös werden und mit Schrecken daran denken, gestochen zu werden? Insektenstiche sind zwar unangenehm, verursachen Schwellungen, Schmerzen und Juckreiz – die lokalen Symptome klingen jedoch nach einer Weile ab und lassen sich mit Cremes oder Hausmitteln wie Zwiebelsud lindern.

Weitaus heftiger verläuft ein Insektenstich jedoch bei Menschen, die an einer Insektengiftallergie leiden. Dann kann ein Stich innerhalb kürzester Zeit zu heftigen Reaktionen am ganzen Körper führen. Dazu gehören unter anderem starke Schwellungen an der Einstichstelle und Juckreiz am ganzen Körper sowie Schluckbeschwerden, Übelkeit und Atemnot. Schlimmstenfalls können

sich diese Beschwerden zu einem anaphylaktischen Schock ausweiten. Dieser in der Fachsprache als „Anaphylaxie“ bezeichnete Zustand ist eine akut auftretende Reaktion auf ein Allergen wie Insektengift, das den ganzen Körper in Mitleidenschaft ziehen kann. Atemnot, Blutdruckabfall sowie Herz- und Kreislaufversagen können dann zu einer lebensbedrohlichen Lage führen.

In Deutschland ist dieser schwere Verlauf nach einem Insektenstich allerdings sehr selten. Wer bei sich bereits einmal heftige Reaktionen nach einem Insektenstich erlebt hat, der sollte über ein Notfallset nachdenken. Dieses enthält Adrenalin zur Selbstinjektion, ein schnell wirkendes Antihistaminikum (Tropfen oder Saft) zum Einnehmen und eine entzündungshemmende Cortisonsalbe.

Tigermücke und Asiatische Hornisse machen sich in Deutschland breit

Der gängigste Auslöser für allergische Reaktionen ist das Gift von Bienen oder Wespen. Es ist daher hilfreich, die Unterschiede im Verhalten von Bienen und Wespen zu kennen, um den Insekten auszuweichen und bei einem Stich richtig zu reagieren. Stiche von Bienen führen übrigens eher zu starken Reaktionen als die von Wespen. Aber auch das Gift von Hummeln, diversen Mückenarten, wie der Kriebelmücke sowie Bremsen und Ameisen kann gesundheitliche Probleme bereiten. In den vergangenen Jahren wurden durch den weltweiten Handel immer mehr exotische Insekten nach Deutschland eingeschleppt und durch die zunehmende Erderwärmung auch hier heimisch. Dazu gehören beispielsweise die Asiatische Hornisse und die Tigermücke. Experten des Umweltbundesamtes gehen davon aus, dass steigende Temperaturen in Deutschland die Verbreitung neuer, bisher nicht heimischer Stechmückenarten in den kommenden Jahren weiter begünstigen könnten. Bei einem Tigermückenstich ähneln die Symptome denen anderer Mückenstiche. Allerdings können Tigermücken gefährliche Krankheitserreger übertragen. Dazu gehört beispielsweise das Denguevirus. Die Gesundheitsbehörden stufen das Risiko, dass Tigermücken in Deutschland gefährliche Viren übertragen, zurzeit jedoch als gering ein. Auch die Asiatische Hornisse ist im westlichen Teil der Welt auf dem Vormarsch. Welche Gefahr von dem Insekt für Menschen ausgeht, können Experten zurzeit noch nicht eindeutig bewerten. Fest steht allerdings, dass sie einheimische Bienen und Wespen verdrängen könnte.



© suriya AdobeStock



© Hans-Joerg Heilwig AdobeStock

Ruhe bewahren und nicht nach Bienen und Wespen schlagen

Das wirksamste Mittel gegen allergische Reaktionen nach Insektenstichen ist natürlich, den Kontakt mit den stechenden Plagegeistern soweit es geht zu vermeiden. Doch das ist in Sommer und Herbst nicht so einfach. Chemische Abwehrmittel gegen Insekten bieten leider auch keinen umfassenden Schutz. Wer gefährdet ist, der sollte daher die Nähe von Bienenstöcken und Wespennestern grundsätzlich meiden und einige Verhaltensregeln beherzigen:

- Bei schwülheißer Witterung ist besondere Vorsicht geboten. Insekten sind dann erfahrungsgemäß aggressiv
- Nicht nach Wespen und Bienen schlagen – sie stechen, um sich zu verteidigen
- Auf Essen im Freien verzichten, wenn gerade viele Insekten in der Luft sind
- Trinkgläser abdecken und Strohhalm nutzen
- Nach dem Essen Mund und Hände säubern
- Sich ruhig verhalten und langsam bewegen
- Die Haut durch Kleidung schützen
- Wohnungsfenster tagsüber schließen
- Kein Parfüm oder parfümierte Kosmetika verwenden, da der Geruch auch für Insekten anziehend ist

Weitere Informationen zum Thema Insektengiftallergie finden sich im Internet unter www.allergieinformationsdienst.de. // dd

Vorschau Ausgabe 06.2023



Unerfüllter Kinderwunsch

Wenn Frauen über einen längeren Zeitraum nicht schwanger werden, kann das sehr belastend sein. Ein unerfüllter Kinderwunsch kann verschiedene Ursachen haben. Bei 30 bis 40 Prozent der Paare liegt eine biologische Störung bei einem der Partner vor. Aber auch eine ungesunde Lebensweise kann die Fruchtbarkeit beeinflussen.



AUCH ONLINE
und mobil lesbar auf
magazingesundheit.de

Taiso Gymnastik

Taiso ist japanisch und bedeutet so viel wie „Körperübung“. Charakteristisch sind schwungvoll ausgeführte Bewegungen, die den gesamten Körper beanspruchen. Dabei geht es nicht um einen Zugewinn an Kraft, sondern um eine bessere Beweglichkeit. Damit ist Taiso insbesondere für Seniorinnen und Senioren empfehlenswert.

IMPRESSUM

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

HEIMSPIEL
Werbeagentur & Verlag

Werbeagentur Heimspiel GmbH
Ramsdorfer Postweg 34, 46325 Borken

Anregungen oder Fragen gerne an
redaktion@magazingesundheit.de

Redaktion:

Ewald Kremer, Julia Weidemann,
Dorothee Davin

Redaktion Seiten 22 bis 27:

Unternehmenskommunikation,
Klinikum Westmünsterland GmbH

Layout/Grafik: Kathrin Berheide

Anzeigen:

Anne Hans, Daniel Klitzke,
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, Stadt-
lohn, Vreden, Legden, Gescher, Wesel,
Hamminkeln, Schermbeck, Hünxe und
Voerde aus.

Urheberrechtshinweis:

Die Inhalte, Strukturen und das Layout
dieser Zeitung sind urheberrechtlich ge-
schützt. Jegliche Vervielfältigung, Ver-
öffentlichung oder sonstige Verbreitung
dieser Informationen, insbesondere
die Verwendung von Anzeigenlayouts,
Grafiken, Logos, Anzeigentexten, -text-
teilen oder -bildmaterial bedarf der
vorherigen schriftlichen Zustimmung
des Verlages.

„...GESUNDHEIT!“- PFLANZENTIPP: KÜRBIS

Die Samen vom Gewöhnlichen Kürbis (*Cucurbita pepo*) werden seit Jahrhunderten als pflanzliches Arzneimittel bei Reizblase und Störungen der Harnentleerung (Miktionsproblemen) bei gutartig vergrößerter Prostata angewendet. Zu solchen Miktionsbeschwerden zählen Schmerzen beim Wasserlassen, häufige Blasenentleerung, nächtlicher Harndrang, Harnverhalten und Restharnbildung. In Untersuchungen zeigte die Heilpflanze entzündungshemmende und antioxidative Eigenschaften. Der Begriff "antioxidativ" bezeichnet die Fähigkeit, zellschädigende aggressive Sauerstoffverbindungen ("freie Radikale") unschädlich zu machen. Zu den wirksamen Substanzen in den Kürbissamen zählen Pflanzenhormone (Phytosterole). Diese können positiv auf Beschwerden einer gutartigen Prostatavergrößerung einwirken. Weitere Inhaltsstoffe der Kürbissamen können die Blasenmuskulatur stärken. Kürbissamen enthalten zudem reichlich fettes Öl (mit wertvollen Fettsäuren wie Linolensäure) sowie Vitamin E, Carotinoide und diverse Mineralstoffe wie Selen.



Hilfe für Sie

Beratungsstellen & Selbsthilfegruppen

BERATUNGSSTELLEN

Beratungsstelle bei Fragen zur sexuellen Gesundheit: wie z. B. HIV, AIDS und andere sexuell übertragbare Infektionen inkl. der vertraulichen Durchführung von anonymen und kostenfreien Test's sowie die Beratung gem. § 10 ProstSchG und die Möglichkeit der Vermittlung zur internen gynäkologischen Sprechstunde im Gesundheitsamt.

Kreis Borken, Burloer Straße 93, 46325 Borken, www.kreis-borken.de/aids

Doris Baron: Telefon: 02861 681-5912, d.baron@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
Lisa Potthoff-Goeke
Brinkstr. 2-4
02861 2 67 79 12 83

Apotheke am Neutor
Anke Terrahe
Butenwall 24
02861 9 40 20

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

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
Filiale der Schloss Apotheke OHG
Dorothee Frieler-Binner
& Volker Binner
Silvesterstraße 6
02865 79 65

Schloss Apotheke OHG
Dorothee Frieler-Binner
& Volker Binner
Borkener Straße 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 Furer
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**

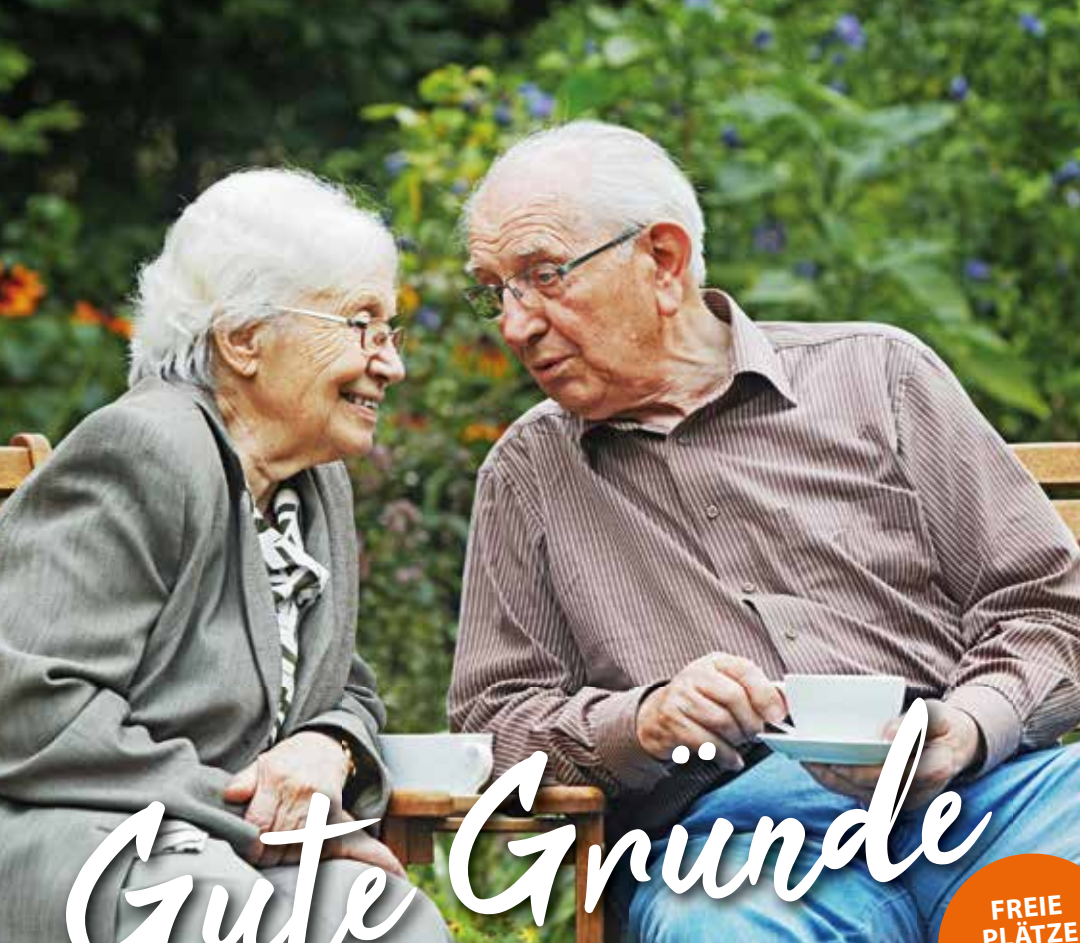
Zentrale Rufnummer



Zahnärztlicher Notdienst

01805 98 67 00

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



Gute Gründe

FÜR DIE TAGESPFLEGE

FREIE
PLÄTZE
AUF
ANFRAGE

Als Ihr Partner in der häuslichen Senioren- und Krankenpflege bietet Ihnen Ihr AE-Pflegedienst mit seinen beliebten Tagespflegeeinrichtungen »binnen met buten« in Ramsdorf, »bi Tacke« in Heiden und seit 2022 mit einer dritten Möglichkeit zur Tagespflege »up de Dääle« in Klein-Reken einen ergänzenden Service.

Ein strukturierter Tagesablauf gibt von montags bis freitags (außer an Feiertagen) durch täglich wiederkehrende Rituale Orientierung und Sicherheit. Ein Fahrdienst holt alle Gäste morgens zuhause ab und bringt sie abends wieder in ihre gewohnte Umgebung zurück.

„BINNEN MET BUTEN“

AE-Tagespflege in Velen-Ramsdorf

Lütkenesch 14 · 46342 Velen-Ramsdorf

Tel. 0 28 63 - 2 07 90-01 · eMail: info@binnen-met-buten.de

„BI TACKE“

AE-Tagespflege in Heiden

Bökenholt 1b · 46359 Heiden (ehemals Bauernhof-Café Tacke)

Tel. 0 28 67 - 7 90 43-01 · eMail: info@bi-tacke.de

„UP DE DÄÄLE“

AE-Tagespflege in Klein-Reken

Unnerbrügge 9 · 48734 Klein-Reken

Tel. 0 28 64 - 3 33 41-01 · eMail: info@up-de-daeaele.de

... IN GUTEN HÄNDEN



Pflegedienst

IHR PARTNER IN DER HÄUSLICHEN SENIOREN- UND KRANKENPFLEGE

für Borken, Heiden, Raesfeld,
Reken und Velen

46325 BORKEN

Ahauser Straße 2a

Telefon 0 28 61- 9 83 91-0

48734 REKEN

Hauptstraße 11

Telefon 0 28 64 - 3 33 41-0

46359 HEIDEN

Alter Kirchplatz 1

Telefon 0 28 67 - 7 90 43-0



WWW.AE-PFLEGEDIENST.DE

MÖCHTEST
DU TEIL DES
TEAMS WERDEN?

Pflegeschulung & Quereinsteiger
sind herzlich willkommen!

EXPRESS-BEWERBUNG
IN 2 MINUTEN:



Feste dritte Zähne in wenigen Stunden

Interview mit dem Spellener Implantologen J. Schönberg

Herr Schönberg, feste dritte Zähne an einem Behandlungstag bzw. in wenigen Stunden bieten Sie Ihren Patienten in Spellern durch das sogenannte All on 4 Verfahren an. Das klingt sehr spektakulär. Erklären Sie doch bitte mal, wie dieses Verfahren funktioniert.

Der Tagesablauf stellt sich folgendermaßen dar: Der Patient kommt morgens um 8.00 Uhr zur Operation. Zunächst wird je nach Patientenwunsch eine Vollnarkose oder eine lokale Anästhesie durchgeführt. Dann werden ggfs. noch vorhandene erkrankte Zähne entfernt und sofort 4 Implantate eingesetzt und so positioniert, dass eine Brücke fest verschraubt werden kann. Diese Brücke wird von unserem Zahntechniker sofort am gleichen Tag produziert und am Nachmittag von mir fest verschraubt, so dass der Patient am selben Tag schon wieder essen kann.

Zwischen der Operation und dem fest einschrauben der Brücke liegen also nur wenige Stunden? Ist das richtig?

Ja genau, in den meisten Fällen nur ca. 2-3 Stunden.

Was geschieht in dieser Zeit mit dem Patienten?

Der Patient ist in dieser Zeit unter ambulanter ständiger Beobachtung in unserem Relaxraum. Dort kann er sich erholen, entspannen, lesen, Fernsehen schauen oder auch schlafen. Kalte oder auch warme Getränke stehen zur Auswahl.

Wenn noch erkrankte bzw. stark geschädigte Zähne vorhanden sind, müssen diese meist im Vorfeld entfernt werden. Wie ist das denn beim All on 4-System, Herr Schönberg?

Die Zähne werden in der gleichen Sitzung entfernt, auch wenn die Zahnwurzel entzündet und Lockerungsgrade vorhanden sind, stellt dieses kein Hindernis dar. Die gesamte Behandlung ist in ca. 6 Stunden abgeschlossen! Das Tragen von unkomfortablen Provisorien mit Gaumenplatte entfällt durch die am gleichen Tag fest verschraubte Brücke.

Was geschieht bei Knochenmangel z. B. im Seitenzahnbereich, muss dann Knochen aufwendig aufgebaut werden?

Nein, hier liegt der Hauptvorteil dieses Systems. Grade Knochenmangel an den typischen Stellen wie z. B. im Oberkieferseitenzahnbereich bei ausgeprägter Kieferhöhle oder im Unterkiefer über dem Hauptnerv. Die hinteren Implantate werden in einem 45 Grad-Winkel gesetzt, so dass fast immer auf einen Knochenaufbau verzichtet werden kann. Selbst bei extrem schlechten Knochenverhältnissen ist so eine Im-

plantation noch möglich. Man hat quasi aus der Not eine Tugend gemacht.

Wie können Sie so genau voraussagen, auch wenn z. B. noch Restzähne vorhanden sind oder die Knochenverhältnisse ungünstig sind, dass das System funktioniert?

Im Vorfeld erstellen wir in unserer Praxis ein sogenanntes DVT. Hiermit haben wir eine dreidimensionale Darstellung der Knochenverhältnisse und können im Vorfeld die Implantate virtuell inserieren. Das bedeutet absolute Genauigkeit. Durch die Computerinformationen lässt sich ggf. eine Schablone erstellen, die eine zusätzliche Sicherheit gibt. Es bleibt also nichts dem Zufall überlassen.

Wie lange gibt es das System schon und liegen Langzeitergebnisse vor?

Das System wurde in den 90er Jahren von Prof. Malo aus Lissabon entwickelt und bei über 200.000 Patienten erfolgreich angewandt. Die Erfolgsquote liegt bei ca. 95%. Das System wird seit 15 Jahren sehr erfolgreich angewandt.

**Infos
unter der
Telefonnummer**

**02855 -
985097**

Herr Schönberg, würden Sie bitte kurz und knapp die Vorteile für den Laien auf den Punkt bringen. Ja, gerne.

Die wesentlichen Vorteile dieser einzigartigen Methode sind:



SCHÖNE ZÄHNE SCHÖNBERG!

- Innerhalb weniger Stunden hat der Patient eine vollwertige, schöne, neue und fest verschraubte Brücke, die am selbigen Abend sofort belastbar ist!
- Keine lange Wundheilungsphase nach dem Zahnziehen bevor dann überhaupt implantiert werden kann. Die meist 6 monatige Heilphase entfällt!
- Das Tragen von unkomfortablen Provisorien, die schlecht sitzen, im Oberkiefer den Gaumen bedecken und oftmals Sprachstörungen und Geschmacksstörungen erzeugen, gehören der Vergangenheit an!
- Insgesamt also ein operativ sensationell schnelles Verfahren, welches für den Patienten unmittelbare sofortiger Rehabilitation des Kiefers ermöglicht auch bei wenig Knochen!
- Wissenschaftliche Dokumentationen
- 7 Jahre Garantie
- Und zum Schluss in vielen Fällen 30% kostengünstiger als herkömmliche Verfahren, da nur 4 Implantate nötig sind!

Herr Schönberg, vielen Dank für die Information.

In unserer Praxis wurden seit 2014 über 700 Patienten mit einer Erfolgsquote von 97,5 % versorgt!

Praxis moderner Zahnmedizin
Jens Schönberg

Master of Science Implantologie

Master of Science Ästhetik

Friedrich-Wilhelm-Str. 7

46562 Voerde-Spellen

E-Mail: zahnarztpraxis-schoenberg@web.de

Telefon: 02855 985097

www.za-schoenberg.de

