

GRATIS FÜR SIE!

...GESUNDHEIT!

MIT INFOS
VOMKLINIKUM
WESTMÜNSTERLAND

Bewegung bitte!

Sport als Gesundheitsvorsorge

Seite 04

Hüftgelenkverschleiß

Nicht immer ist eine OP nötig

Seite 10

Gesunde Küche

Danielle Browns vegane Rezepte

Seite 39

... MIT-
MACHEN!Kreuzworträtsel
und Verlosungen
mit attraktiven
PreisenDAS REGIONALE
GESUNDHEITS-
MAGAZINfür 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

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-
zusatzversicherung.
(Stand 04/2022)



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





© blackidney AdobeStock

... fokussiert! 04

Sport als **Gesundheitsvorsorge**

... beschäftigt! 10

Wenn das **Hüftgelenk**
Abnutzungserscheinungen zeigt

... familiär! 14

Unerfüllter **Kinderwunsch**

... pensioniert! 18

Mit **Taiso und Tai Chi** beweglich bleiben



... aus dem Klinikum Westmünsterland!

Bestandenes Staatsexamen
für Pflegekräfte aus Georgien **22**

Jede Minute zählt:
Zertifizierte Chest Pain Unit **23**

Erweiterungsbau der Zentralschule
für Gesundheitsberufe eingeweiht **24**

Klinisches Skills-Lab am
St. Agnes-Hospital Bocholt eröffnet **26**

Ein besonderes Smartphone für Arina
„Leni“ ist Bocholter Jubiläums-Baby **27**

... aktiv! 32

Mobility-Training leicht gemacht



© Konstantin Yegorov AdobeStock

... kompakt!

Hautpflege im Winter **06**

Hyalomma Zecke im Anmarsch **07**

Passendes Kissen wählen **09**

Keine harmlose Volkskrankheit: Asthma **16**

„Asbest-Welle“ droht **17**

Können Schmerzen ernährungsbedingt sein? **20**

Was macht eine gute Babywippe aus? **28**

Schiefe Zähne & Co haben Folgen **30**

Diabetisches Fußsyndrom **33**

Beziehungen leiden unter Hörproblemen **36**

Alzheimer: Risikofaktor Einsamkeit **38**

Hormonelle Umstellung in der
Lebensmitte beginnt oft schleichend **41**

... und viele weitere Themen

... unterhaltsam! 34 – 35

Kreuzworträtsel und Buchtipps

... lecker! 39

Vegane **Gemüselasagne**

... unverträglich! 42

Wenn **Hausstaub** zum Gesundheitsrisiko wird

... informiert!

Beratungsstellen und Selbsthilfegruppen **45**

Apotheken und Notfallnummern **46**



Sport als Gesundheitsvorsorge

Mehr Fitness statt mehr Medizin

Keine Zeit, schlechtes Wetter oder schlicht und ergreifend keine Lust – wer nicht gerne sportlich unterwegs ist, der findet immer einen Grund, um die Laufschuhe in der Ecke stehen zu lassen und sich lieber auf die Couch zu legen. Doch Bewegungsmangel, so viel steht fest, verursacht oder verstärkt zahlreiche der heutigen Volkskrankheiten. Dazu gehören vor allem di-

verse orthopädische Probleme an den Gelenken und im Rücken sowie Herz-Kreislauf-Probleme, Übergewicht oder Diabetes.

Wissenschaftliche Studien dokumentieren, dass regelmäßige Bewegung ein wichtiger Aspekt der Gesundheitsvorsorge ist. Wer sportlich aktiv ist, der fördert seine Durchblutung, trainiert das Herz-Kreislauf-System und bringt seinen Stoffwechsel

auf Trab. Dafür muss man übrigens keinen Marathonlauf gewinnen. Schon mit geringem Aufwand lassen sich geschwächte Muskeln kräftigen und schmerzende Gelenke wieder mobilisieren – und zwar in jedem Alter. Denn mit regelmäßigen Fitness-Übungen können zahlreiche Erkrankungen gezielt behandelt werden, in bestimmten Fällen sogar schonender als mit Medikamen-

ten. Selbst ein ausgedehnter Spaziergang führt bereits zu besserem Schlaf und mehr Stressresistenz. Darüber hinaus sorgen selbst leichte Trainingseinheiten für eine Stärkung des Immunsystems und kurbeln sogar die Produktion von Glückshormonen an. Worauf also warten? Überwinden Sie den berüchtigten inneren Schweinehund und werden Sie aktiv!

Neue Bewegungsstrategien in den Alltag einbauen

Wer seiner Gesundheit mit sportlichen Aktivitäten auf die Sprünge helfen will, der sollte in kleinen Schritten starten und braucht zu Anfang vor allem auch Motivation und Willensstärke. Doch neue Bewegungsstrategien lassen sich schon in den Alltag einbauen: Fahrrad statt Auto, Treppe statt Fahrstuhl oder zu Fuß zum Einkauf. Wer sich an diese einfachen Regeln hält, baut langsam mehr Fitness auf und kann seine Ziele nach und nach steigern. Auch bei sportlichen Aktivitäten sollte man jedoch das richtige Maß nicht aus den Augen verlieren und seinen Körper nicht überfordern. Der Stoffwechsel braucht einige Zeit, um sich auf die neuen Anforderungen einzustellen, und Muskeln regenerieren sich ebenfalls nicht von heute auf morgen.

Wer über einen längeren Zeitraum keinen Sport getrieben hat, an bestimmten Krankheiten leidet oder sich in fortgeschrittenem Alter befindet, sollte sich daher vom Arzt durchchecken lassen und nach geeigneten Bewegungsmöglichkeiten fragen. Die Kosten für bestimmte Therapien und Kurse werden von den gesetzlichen Kassen übernommen oder bezuschusst.

Dazu gehört beispielsweise die Bewegungstherapie (früher Krankengymnastik). Sie ist Teil der modernen Physiotherapie und umfasst gezielte Übungen sowie Atemtherapie und Entspannungstechniken.

Ausdauersportarten, wie Nordic Walking, Rad fahren oder Schwimmen, eignen sich in besonderem Maße für Menschen, die an Herz-Kreislauf-Erkrankungen leiden, da sie wenig Kraft erfordern und ihre positiven Effekte durch regelmäßiges Training entstehen.

Gezieltes Krafttraining ist eine gute Wahl, wenn es um Gelenkbeschwerden (Arthrose) oder Rückenprobleme geht, unter denen häufig schon junge Menschen leiden. Korrekt durchgeführte Kraft- und Dehnübungen können dazu beitragen, Fehlhaltungen und Verkrampfungen zu lösen und den gesamten Rücken zu stabilisieren.

Das Ziel von Gesundheitstraining ist immer die Steigerung von Wohlfühl und Lebensqualität. Durch gezielte Bewegungs- und Entspannungsübungen in Kombination mit einer gesunden Ernährung lassen sich Kraft, Vitalität und Gesundheit fördern und bis ins hohe Alter bewahren. //dd



Hochintensives Intervalltraining

Wer wenig Zeit hat, aber sich gerne sportlich betätigen möchte, sollte über HIIT nachdenken. Dahinter verbirgt sich der Begriff „Hochintensives Intervalltraining“. Gemeint ist ein kurzes, aber effektives Powertraining, für das man nicht in Fitness-Studio muss. Die sportlichen Übungen lassen sich gut in den Alltag einbauen. Sie steigern die Fitness insgesamt. Insbesondere – und das mag auf den ersten Blick erstaunlich sein – verbessern sie die Ausdauer.

Beim HIIT wechseln sich kurze, sehr intensive Belastungsphasen mit weniger anstrengenden Phasen ab, etwa ein Sprint mit gemächlichem Laufen. Beide Einheiten ergeben zusammen ein Intervall und mehrere Intervalle eine Trainingseinheit. Das Schema lässt sich quasi auf alle Sportarten übertragen – aufs Radfahren, Schwimmen, Seilspringen und selbst aufs Krafttraining. Man kann auch Kraftübungen in einen Dauerlauf einbauen. Wichtig: Im Intensivintervall sollte man an die Leistungsgrenze gehen.

Was passiert mit dem Körper? In der Belastungsphase wird der Puls ordentlich beschleunigt auf rund 85 bis 100 Prozent der maximalen Herzfrequenz. In der Erholungsphase mit moderater sportlicher Betätigung sinkt der Puls auf etwa 40 bis 50 Prozent. Zum Training gehört stets eine zehnmündige Aufwärmphase, um Verletzungen von Muskeln, Bändern und Gelenkknorpeln vorzubeugen. Das Training insgesamt wirkt sich positiv auf Stoffwechsel, Blutdruck, Blutfette und Sauerstoffaufnahme aus. Wer gesundheitliche Beeinträchtigungen hat, insbesondere Herzprobleme, sollte seinen Hausarzt fragen, ob HIIT für ihn geeignet ist.

Ein Intervall für Anfänger sollte aus 20 Sekunden Höchstbelastung und 60 Sekunden lockerer Bewegung bestehen. Man fängt mit fünf bis sechs Intervallen an. Zusammen mit dem Aufwärmtraining sind das gerade einmal 18 Minuten Zeit, die man aufwenden muss.

Mit der Zeit kann man die Anzahl erhöhen. Die Erholungsphase sollte jedoch zunächst etwa dreimal so lang sein wie die Belastungsphase. Mit steigender Trainingshäufigkeit kann man die Phasen einander annähern. Am Schluss sind Belastungs- und Erholungsphase gleich lang. Da HIIT sehr fordernd ist, sind zwei bis drei Trainingseinheiten pro Woche vollkommen ausreichend. Zwischen den Trainingseinheiten sollten 48 Stunden liegen, damit der Körper Zeit zur Regeneration hat. Das gilt für Anfänger wie für Profis.

Was bringt HIIT? Untersuchungen von Läufern haben gezeigt, dass diese gegenüber normalem Training (Dauerlauf) ihre Ausdauer mit HIIT drei- bis viermal so schnell steigern konnten. Auch die Fettverbrennung verbessert sich, denn das Wechseltraining beansprucht den Körper viel mehr als ein Training mit gleichförmiger Belastung. Es wird mehr Sauerstoff aufgenommen und es kommt zum sogenannten Nachbrenneffekt. Auch nach dem Training werden also noch viele Kalorien verbraucht // kre



Hautpflege im Winter

Die klimatischen Reize des Winters fordern die Haut heraus. Sie reagiert mit Spannungsgefühl, Juckreiz und Schuppungen. Die Dehydration der Haut wird schnell durch Fältchenbildung, Rötungen und einen fahlen Teint sichtbar. Die feuchtigkeitsarme Heizungsluft in den Innenräumen ist für die Haut genauso strapaziös wie Minusgrade und ein eisiger Wind. Darum ist es im Winter essenziell, die Haut vor diesen Einflüssen zu schützen. Eine intakte und starke Hautbarriere ist dabei entscheidend, denn sie schirmt potenziell schädliche Umweltreize ab und hilft der Haut, Feuchtigkeit zu speichern. Das gilt sowohl für die Gesichtshaut als auch die Haut am Körper.

Hautbarriere stärken

Um also ‚winterfest‘ zu sein, lohnt es sich, ganzjährig in hautbarrierestärkende Pflege zu investieren. Dabei ist mild formulierter Gesichtereiniger einem Produkt mit Alkohol vorzuziehen. Ein Reinigungsöl ist für eh schon trockene Hauttypen ideal, da es der Haut beim Waschen keine Feuchtigkeit entzieht. Bei Creme, Serum, Maske & Co sollten Wirkstoffe wie Ceramide, Hyaluronsäure, Squalan und Peptide nicht fehlen, sie leisten der Haut Hilfe zur Selbsthilfe.

Extrapflege zur Prävention

Wenn der Winter naht, kann als Zusatzpflege eine Ampullenkur sinnvoll sein, um die Feuchtigkeitsdepots der Haut aufzufüllen – bis in die tiefliegenden Schichten. Ob Elixier, Essenz oder Konzentrat: Das bleibt den eigenen Vorlieben überlassen. Wichtig ist nur, dass die hydrierenden Wirkstoffe wie Hyaluronsäure, Q10, Ectoin, Squalan, Aloe Vera, Urea, Glycerin sowie Pflanzenöle hochkonzentriert enthalten sind.

Schutzschicht aufbauen

Ist die Haut nun auf die kühle Jahreszeit vorbereitet, endet das Pflegeprogramm nicht – im Gegenteil. Damit die Haut nicht an Feuchtigkeit verliert – und damit an

Glow, Elastizität und Glätte einbüßt –, ist die Integration von Pflanzenölen und reichhaltigen Balsamen in die Hautpflege ratsam. Die rückfettenden Texturen spenden zum einen Feuchtigkeit, aber auch Fettsäuren, die einem aufgepolsterten und glatten Teint zugutekommen. Sowohl Öle als auch zum Beispiel Sheabutter oder Kakaobutter legen sich wie ein Schutzfilm auf die Haut und verhindern so den Feuchtigkeitsverlust und Stressreaktionen durch Wind, beißende Kälte oder eben trockene Heizungsluft. Wer also auf eine milde Reinigung, eine konsequente Feuchtigkeitszufuhr und einen Schutz durch Pflanzenöle setzt, ist gegen Stressoren des Winters bestens gewappnet. // *beautypress*



Hyalomma Zecke im Anmarsch

Durch die ganzjährig steigenden Temperaturen können immer mehr invasive Arten in Deutschland überleben. So auch die Hyalomma-Zecke. Diese kommt ursprünglich aus wärmeren Regionen, wie Nordafrika, Asien und dem Mittelmeerraum.

Die Hyalomma kann bis zu dreimal so groß werden wie der in Deutschland weit verbreitete Gemeine Holzbock. Eine weitere besondere Eigenschaft der Zeckenart, sind ihre guten Augen. Darauf weist bereits der Name hin. „Hyalos“ ist griechisch für Glas, während „omma“ Auge bedeutet. Die Zecken können potenzielle Wirte aus einer Entfernung von bis zu zehn Metern erkennen und als aktive Jäger verfolgen sie diese mit einer recht hohen Geschwindigkeit.

Forschungen der Uni Hohenheim lassen darauf schließen, dass die Zecken in der Lage sind, in Deutschland zu überwintern. In nördlichere Länder gelangen die Spinnentiere vermutlich mit Zugvögeln. Ob sich aus den eingeschleppten und heranwachsenden Zecken eine stabile Population in Deutschland bilden kann, lässt sich noch nicht klar sagen. Sicher ist aber, dass die Bedingungen dafür stetig besser werden.

Das ist nicht ungefährlich, denn die Hyalomma-Zecke kann wie ihr europäischer Verwandter Krankheiten übertragen. Bei den Menschen in den Herkunftsgebieten der Zecken sind sie beispielsweise für die Ansteckung mit dem Krim-Kongo-Hämorrhagischen-Fieber gefürchtet. Allerdings wurde in keinem der Forschungsprojekte mit Hyalomma-Zecken in Deutschland der Erreger des Krim-Kongo-Fiebers nachgewiesen. Auch Erreger von Tierkrankheiten wie Theileriose (Küstenfieber bei Huftieren) oder Babesiose (Hundemalaria) wurden bislang nicht gefunden. Laut Robert Koch Institut könnte sich das in der Zukunft ändern. Je mehr Zecken nach Deutschland eingeschleppt werden und je mehr hier überleben, desto größer wird die Wahrscheinlichkeit einer Ausbreitung der Erreger. // rei



**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



**Deutsches
Rotes
Kreuz**

Rotes Kreuz
im Kreis Borken
Ambulante Pflege



Unsere Mission:
Ambulante Pflege

Lange gut leben. Der ambulante Pflegedienst des DRK sorgt dafür, dass Sie zu Hause in gewohnter Umgebung Hilfe bekommen; sei es aufgrund von Alter, Krankheit oder Behinderung.

Alle Informationen unter www.drkborken.de



Krampfadern und Besenreißer nicht unterschätzen

Ganz egal, ob im Büro, zuhause oder in der Freizeit: Wer sich wenig bewegt, lange sitzt oder steht, der strapaziert seine Venen. Menschen bewegen sich weniger als früher. Das liegt nicht zuletzt am vermehrten Arbeiten im Homeoffice. Die Folgen können gefährlich sein: Schwere Beine, geschwollene und schmerzende Waden, sichtbare Besenreiser und Krampfadern bis hin zu Thrombosen mit der lebensbedrohlichen Komplikation einer Lungenembolie. „Viele Menschen schätzen ihre Venengesundheit falsch ein und tun diese bei Beschwerden eher als kosmetisches Problem ab“, sagt AOK-Serviceregionsleiter Michael Faust. „Bei zu wenig Bewegung drohen nicht nur Übergewicht, sondern auch weitere schwere gesundheitliche Komplikationen durch eine schlechte Gefäßdurchblutung“.



Unsere Venen leisten Schwerstarbeit und pumpen Tag für Tag etwa 7.000 Liter Blut entgegen der natürlichen Schwerkraft zurück zum Herzen. Die anatomische Besonderheit der Venen sind die Venenklappen. Sie verhindern, dass das Blut in den Beinen nicht in Richtung Fuß absackt, sondern zurück zum Herzen fließt.

Quer durch alle Altersgruppen haben bereits jede fünfte Frau und jeder sechste Mann ein Venenproblem, das medizinisch behandelt werden müsste. Abgesehen von einem Schwere- und Spannungsgefühl in den Beinen begleitet von nächtlichen Wadenkrämpfen und geschwollenen Unterschenkeln sind Venenleiden anfangs

kaum bemerkbar. Besonders gefährdet für Thrombosen sind Patienten mit Krampfadern, da in diesen erweiterten Beinvenen die Blutströmung besonders stark verlangsamt. Die Folgen können fatal sein: In den Krampfadern können sich Oberflächenthrombosen bilden, die in 25 Prozent der Fälle in tiefe Beinvenenthrombosen und in drei Prozent der Fälle sogar in Lungenembolien übergehen. Auch Sitzen schadet den Venen: Ob im Beruf oder zuhause, die Deutschen sitzen zu viel - im Schnitt 7,5 Stunden am Tag und gefährden dadurch ihre Gesundheit. Wer viel sitzt oder steht, ist hinsichtlich möglicher Venenerkrankungen bereits gefährdet. Jedes überflüssige Kilo Körpergewicht belastet Beine und Venen, genauso wie das Rauchen. „Lieber laufen und liegen, statt sitzen und stehen“, sagt Faust. //AOK



Tagestreff für Senioren „Gemeinsam statt einsam“

- Aktivierende und individuelle Beschäftigungsmöglichkeiten
- Gemeinsame Mahlzeiten
- Entlastung der pflegenden Angehörigen
- Flexible Besuchstage möglich
- Fahrdienst steht bei Bedarf zur Verfügung
- Finanzierung über die Pflegekasse



EVANGELISCHE
PERTHES-STIFTUNG e.v.

Tagespflege

im Bodelschwing-Haus

Ahauser Straße 64

46325 Borken-Gemen

Telefon 02861 94 16-22

tp-borken@perthes-stiftung.de



Passendes Kissen wählen

Um Schmerzen und Versteifungen in Nacken und Rücken zu verhindern, braucht man ein passendes Kopfkissen. Beim Kauf sollte man auf persönliche Bedürfnisse achten. Es gibt nicht das eine Kissen, das für alle passt. Kopf- und Nackenform, Schulterbreite, Schlafgewohnheiten und das Bettsystem müssen bei der Wahl des Kissens beachtet werden. Die wichtigste Funktion eines Kissens ist das Stützen der Halswirbelsäule. Die Schultern sollten vor dem Kissen liegen und nicht auf, damit keine Verspannungen entstehen. Es bieten sich vor allem Kissen an, bei denen sich Einzelteile der Füllung an die Proportionen des Benutzers anpassen können.

Neigt man zu einer Seitenlage, sollte ein Kissen gewählt werden, das den Kopf in einer geraden Linie mit dem Körper anhebt. Nackenstützkissen mit einer Größe von 40 x 80 cm sind hier meist am besten geeignet. Ein weiteres wichtiges Kriterium ist die Hygiene. Jede Nacht nimmt das Kopfkissen Schweiß, Hautfett und Hautschüppchen auf. Deshalb ist es von großer Bedeutung, dass ein Kissen atmungsaktiv und leicht waschbar ist. Das Gesicht verfügt über eine Vielzahl kleiner Nerven, welche eine hohe Sensibilität hervorrufen. Um einen erholsamen und angenehmen Schlaf zu erzielen, sollte also auch das Material den persönlichen Wünschen entsprechen. // rei



© publiclib / Adobe Stock

**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: cpg-sek@caritas-borken.de

**NAH AM
MENSCHEN**





Wenn das Hüftgelenk Abnutzungserscheinungen zeigt

Von akuten oder auch chronischen Schmerzen im Bereich der Hüften haben zunehmend auch jüngere Menschen zutun. Wer seinen Arbeitstag vor dem Computer verbringt, kann ebenso davon betroffen sein wie Handwerker oder Pflegepersonal, da Mitarbeitende in beiden Berufsgruppen regelmäßig starken körperlichen Belastungen ausgesetzt sind. Auch Leistungssportler haben ein höheres Risiko zu erkranken. Das Hüftgelenk ist – nach dem Knie – das zweitgrößte Gelenk im menschlichen Körper. Doch die Gelenke verschleifen. Einseitige starke Beanspruchungen, altersbedingte Abnutzung, mangelnde Bewegung und nicht zuletzt auch Übergewicht führen nach und nach zu Problemen, die zunächst

leichte, im Verlauf der Jahre stärkere Schmerzen und einen Knorpelabrieb verursachen können. Gelenkschmerzen gehören mit zu den häufigsten Beschwerden und können verschiedene Ursachen haben. Arthrose ist aber nur ein möglicher Auslöser für die Schmerzen – es muss daher nicht immer gleich ein künstliches Hüftgelenk drohen. Vor allem bei jüngeren Menschen ist es häufig eine Kombination aus Verhärtungen, Verkürzungen und Verklebungen der Muskeln, die zu Fehlstellungen, Entzündungsreaktionen und heftigen Schmerzen führt. Die Hüftschmerzen können ihren Ursprung zum Beispiel auch im Rücken haben, und dies muss medizinisch zunächst genau abgeklärt werden. Eine entsprechen-

de Diagnose ist vor allem auch dann von Bedeutung, wenn es um die mögliche Anerkennung einer Berufskrankheit geht. Laut Gesetz gilt eine Erkrankung erst dann als Berufskrankheit, wenn gesicherte medizinische Erkenntnisse darüber vorliegen, dass gesundheitliche Beschwerden durch besondere berufliche Einwirkungen – beispielsweise schweres Heben – verursacht wurden.

Vorbeugen mit Sport und Physiotherapie

Im frühen Stadium der Erkrankung empfehlen Orthopäden zunächst eine konservative Behandlung mit Medikamenten (Kortison) sowie Physiotherapie. Dabei wird die Beweglichkeit trainiert, die durch Schon-

haltung verkürzten Muskeln werden gedehnt und gekräftigt, um das Gelenk zu stützen und so die Schmerzen zu beseitigen. Empfehlenswert ist außerdem ein spezielles Funktionstraining, beispielsweise radfahren, schwimmen oder wandern. Bei Übergewicht ist eine Gewichtsreduktion ratsam, um das Hüftgelenk zu entlasten. Denn durch das zusätzliche Gewicht wirkt eine größere Last auf die Gelenke, Sehnen und Bänder ein. In der Folge nutzen sie sich schneller ab und tragen Schäden davon, die schließlich eine Arthrose begünstigen können. Hinzu kommt, dass sich übergewichtige Menschen häufig weniger bewegen. Muskulatur, die wenig trainiert wird, büßt bekanntlich ihre Stützfunktion ein und macht Gelenke instabil.

Auch einfache Maßnahmen können dazu beitragen, die Hüftgelenke zu entlasten:

- Stehen Sie beim Telefonieren auf und gehen Sie umher
- Verharren Sie nicht länger als nötig in derselben Haltung
- Nehmen Sie statt des Aufzuges die Treppe
- Gehen Sie in der Mittagspause spazieren
- Benutzen Sie Hilfsmittel, um schwere Lasten zu heben
- Dehnübungen lockern die Muskulatur und sind auch am Arbeitsplatz möglich

Verschleiß im Hüftgelenk lässt sich nicht rückgängig machen

Die einzelnen Arthrose-Formen treten in sehr unterschiedlichen Häufigkeiten auf. Es wird jedoch vermutet, dass eine Vielzahl aller Erkrankungen auf langjährige Überlastung durch bestimmte berufliche Tätigkeiten zurückzuführen ist. Insbesondere Fehlstellungen führen zu einseitigen Beanspruchungen, die den Knorpel schädigen und zu seiner Zerstörung führen können. Schmerzen im Hüftbereich nehmen meistens schleichend zu und können sich sogar mit fast schmerzfreien Phasen abwechseln. Auf längere Sicht kommt es jedoch zu immer stärkeren Einschränkungen der Mobilität. Medikamente und Physiotherapie können diesen Prozess zwar hinauszögern, ein Verschleiß im Hüftgelenk lässt sich jedoch nicht rückgängig machen. Eine Operation ist daher in vielen Fällen unvermeidbar, damit sich Patienten wieder schmerzfrei bewegen und gegebenenfalls ihre Berufstätigkeit wieder aufnehmen können.

Ob eine Operation erforderlich ist, hängt von verschiedenen Faktoren ab. Dazu gehören unter anderem das Alter eines Patienten, die Intensität des Schmerzes, der Zustand des Hüftgelenks sowie die Einschränkung von Mobilität und Lebensqualität. Ein Gelenkersatz hält heute durchschnittlich 15 bis 20 Jahre. Nicht immer ist ein kompletter Gelenkersatz nötig. So gibt es Teilprothesen, die nur den Bereich des Gelenks ersetzen, an dem der Knorpel defekt ist. In bestimmten Fällen sind auch minimalinvasive Eingriffe möglich.

Betroffene sollten sich daher immer an Facharztpraxen wenden, um eine bestmögliche Behandlung zu besprechen. Sportlich trainierte Menschen können nach der OP mithilfe gezielter Übungen in etwa drei bis vier Monaten nahezu die volle Beweglichkeit ihres operierten Gelenks wiederherstellen, sonst ist von etwa sechs Monaten Rehabilitationszeit auszugehen.



Liegt eine Berufskrankheit vor?

Wer an einem Knorpelschaden oder Arthrose in der Hüfte leidet und den Verdacht hat, dass es sich um eine Berufskrankheit handelt, sollte darüber mit seinem Arzt sprechen. Bestätigt sich der Verdacht, muss eine entsprechende Meldung an die Berufsgenossenschaft oder den Unfallversicherungsträger ergehen. Betriebs- oder Personalrat können dabei Unterstützung leisten, denn für die Anerkennung einer Berufskrankheit muss eindeutig sein, dass der gesundheitliche Schaden durch die berufliche Tätigkeit entstanden ist. Gegen einen negativen Bescheid kann gegebenenfalls auch Widerspruch eingelegt werden. //dd



Stigmatisierung verhindert Therapie

Umfrage: Viele übergewichtige Frauen scheuen den Arztbesuch

Eine aktuelle, repräsentative YouGov-Umfrage im Auftrag des Gewichtsmanagement-Programms Juniper zeigt, dass der Großteil der an Adipositas erkrankten Frauen nicht auf medikamentöse Therapien setzen. Die Gründe dafür sind vielseitig. So entstehen teils unbegründete Ängste aufgrund mangelnder Informationen. Vor allem Vorverurteilung und Stigmatisierung übergewichtiger Frauen haben Auswirkungen auf das körperliche, sowie emotionale und mentale Wohlbefinden. 69 Prozent der befragten Frauen berichten, dass sie sich bereits von anderen Menschen aufgrund ihres Gewichts verurteilt fühlten, 62 Prozent denken mehrmals die Woche oder sogar täglich über ihr Gewicht nach. Sorgen über gesundheitliche Folgeerkrankungen beschäftigen



68 Prozent der Befragten. Unsicherheiten aufgrund des Gewichts und dem Erscheinungsbild erschweren auch den Gang zum Arzt. „Da 80 Prozent des Gewichts genetisch bedingt sind, ist eine medizinische Beratung und eine fachgerechte Risiko-Nutzen-Abwägung bei einer medikamentösen Therapie unbedingt notwendig“, sagt Dr. Ramy Bishay,

Facharzt für Endokrinologie und Leiter der Klinik für Endokrinologie und Stoffwechselkrankheiten im Ashley Centre in Westmead.

„Um diesen Frauen eine evidenzbasierte, ganzheitliche Therapie zu ermöglichen, ist es immens wichtig, dass das Bewusstsein in der Gesellschaft dafür gestärkt wird, dass Gewichtsverlust auf biologischer Ebene effek-

tiv nachhaltig angegangen werden kann“, erklärt Laura Ruiz, Ernährungsberaterin bei Juniper. So wären 89 Prozent bereit, für einen verbesserten Gesundheitszustand abzunehmen, verzögern aber die Ansprache beim Experten. Lediglich ein Viertel der genannten Frauen nehmen bereits vom Hausarzt verordnete Medikamente ein.

Erfahrungen mit unangebrachten Ratschlägen von Ärztinnen und Ärzten (ein Viertel), Angst vor Nebenwirkungen (rund 70%), sowie das Bezweifeln von langfristigen, positiven Effekten (40%) halten die Betroffenen davon ab, Medikamente zu konsumieren. Stattdessen versuchen sie es mit Diäten (58%), körperlichen Aktivitäten (56%) oder einer Kombination aus beiden (40%). //pd



**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



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

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

 **Tagespflege
REKEN** by Julia 2.0...

Ludgeristraße 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



© Prostock-studio AdobeStock

Unerfüllter Kinderwunsch:

„Was machen wir falsch?“

Im Freundeskreis viele glückliche Eltern, die Zeit vergeht und trotz liebevoller Bemühungen stellt sich bei Ihnen keine Schwangerschaft ein? Ein unerfüllter Kinderwunsch kann für viele Paare leicht zur Zerreißprobe werden.

Erste Anlaufstelle bei ungewollter Kinderlosigkeit ist in der Regel die Hausarztpraxis oder Fachärzte für Gynäkologie bzw. Urologie. Dort können erste medizinische

Diagnosen über die Ursachen für die Kinderlosigkeit gestellt werden. Dazu gehört eine ausführliche Anamnese. Dabei fragen Ärztin oder Arzt zunächst nach der Krankheitsgeschichte des Paares, denn Fruchtbarkeitsstörungen haben bei Frauen und Männern meistens biologische Gründe. Häufig werden solche Probleme erst dann entdeckt, wenn entsprechende Untersuchungen vorgenommen werden.

Doch auch eine ungesunde Lebensweise (Rauchen, Alkohol, Drogen, Übergewicht) kann die Fruchtbarkeit beeinträchtigen.

Lassen sich hingegen keine konkreten medizinischen Erklärungen für eine Fruchtbarkeitsstörung finden, können auch psychische Belastungen und emotionaler Stress eine Ursache für die ungewollte Kinderlosigkeit sein. Das vergebliche Warten auf eine

Schwangerschaft kann dann ebenso zu ernsthaften Minderwertigkeitsgefühlen und Selbstvorwürfen führen wie eine beeinträchtigte Zeugungsfähigkeit beim Mann und Fruchtbarkeitsstörungen bei der Frau. Auch die Frage, ob eine Funktionsstörung therapierbar ist und die Erfüllung des Kinderwunsches möglicherweise doch noch möglich ist, wird nicht selten zum zentralen Problem.

Unabhängige Kinderwunschberatung beantwortet viele Fragen

Wenn der Leidensdruck wächst, sollten betroffene Paare zunächst eine Kinderwunschberatung in Anspruch nehmen. In Deutschland wird dieses spezielle Angebot bei unerfülltem Kinderwunsch unter anderem von unabhängigen Beraterinnen und Beratern in reproduktionsmedizinischen Zentren angeboten. Weiterführende Hinweise liefern das „Informationsportal Kinderwunsch“ des Bundesministerium für Familie, Senioren, Frauen und Jugend sowie die „Deutsche Gesellschaft für Kinderwunschberatung“ unter www.bkid.de. Auch Selbsthilfegruppen bieten sich als Anlaufstelle an. Im Kreis Borken können sich Interessenten auch an "Donum vitae Kreis Borken e.V." wenden, in Bocholt unter 02871/ 218 546 oder donumvitae.bocholt@t-online.de.

Nach einer umfassenden Beratung entscheiden sich viele Paare für eine Kinderwunschbehandlung. Dafür können verheiratete und unverheiratete Paare unter bestimmten Voraussetzungen staatliche Unterstützung beantragen, die in den einzelnen Bundesländern variieren. Maßgeblich sind die ärztliche Feststellung der Unfruchtbarkeit, die attestierte Erfolgsaussicht der Kinderwunschbehandlung sowie das Alter der Frau zwischen 25 und 40 Jahre und das Alter des Mannes zwischen 25 und 50 Jahren.



© peter brauers AdobeStock

Von IVF bis ICSI: Hormonbehandlung und künstliche Befruchtung

Paare, die sich für eine Kinderwunschbehandlung entscheiden, müssen sich darüber im Klaren sein, dass das gesamte Prozedere keine Garantie auf eine Schwangerschaft bietet. Im Vorfeld der sogenannten künstlichen Befruchtung (assistierte Reproduktion) unterzieht sich die Frau zunächst einer Hormonbehandlung, die den Körper auf die verschiedenen Behandlungsmöglichkeiten vorbereitet.

Folgende Behandlungsmöglichkeiten sind in Deutschland zugelassen:

- Bei der Samenübertragung (intrauterine Insemination) werden die Spermien direkt in die Gebärmutter übertragen. Sie gilt als eine für die Frau weniger belastende Behandlung und nach mehreren Übertragungen tritt in etwa 10 bis 30 Prozent der Fälle eine Schwangerschaft ein.
- Die In-vitro-Fertilisation (IVF) geht über mehrere Wochen. Dabei werden der Frau Eizellen entnommen und in einem Reagenzglas mit den Spermien des Partners vermischt. Gelingt eine Befruchtung und entwickeln sich die befruchteten Eizellen zum Embryo weiter, werden sie zurück in die Gebärmutter übertragen. In etwa 20 Prozent der Fälle wird ein Kind geboren.
- Die intrazytoplasmatische Spermieninjektion (ICSI) ist eine weitere Behandlungsmöglichkeit. Dabei werden der Frau Eizellen entnommen und eine einzelne Spermienzelle wird direkt in die Eizelle injiziert. Gelingen Befruchtung und Zellteilung, werden bis zu drei Embryonen in die Gebärmutter der Frau übertragen.
- Testikuläre Spermienextraktion (TESE) und Mikrochirurgische Epididymale Spermienaspiration (MESA) sind weitere Methoden der künstlichen Befruchtung, wenn sich in der Samenflüssigkeit des Mannes keine Spermien befinden. Dann wird Sperma direkt aus den Hoden gewonnen und die künstliche Befruchtung anschließend im ICSI-Verfahren durchgeführt.

Die Zulässigkeit von Fortpflanzungstechniken wird in Deutschland durch das Embryonenschutzgesetz und das Transplantationsgesetz geregelt. Hinzukommen verschiedene Richtlinien der Bundesärztekammer zur Entnahme und Übertragung von menschlichen Keimzellen im Rahmen der assistierten Reproduktion. Alle Behandlungsschritte in diesem Bereich müssen von einer Ärztin oder einem Arzt durchgeführt werden.

Gesetzlich verboten sind in Deutschland unter anderem die Leih- und Ersatzmutterchaft, die Eizellspende, das Klonen oder das Experimentieren an Embryonen sowie alle Formen der Selektion - also der Auswahl von Embryonen beispielsweise nach Geschlecht oder anderen Merkmalen. //dd

Keine harmlose Volkskrankheit

Asthma

In Deutschland leiden geschätzt 5% der Erwachsenen und 10% der Kinder und Jugendlichen an Asthma, einer anhaltenden Entzündung der Atemwege. Doch von den ca. 8 Mio. Menschen in Deutschland, die an Asthma leiden, befinden sich nur etwa 3,5 Mio. überhaupt in ärztlicher Behandlung, darunter sind rund 650.000 Menschen, die an schwerem Asthma leiden. Eine deutliche Versorgungslücke ausgerechnet bei dieser häufigen und geläufigen Atemwegserkrankung – wie kann das sein?

Einer der Gründe dafür ist, dass Asthma als „Volks-

krankheit“ von den Patienten selbst verharmlost wird und sie sich deshalb gar nicht erst in ärztliche Behandlung begeben. Gerade das sehr häufige allergische Asthma, das meist jahreszeitlich begrenzt auftritt, wird von Betroffenen nicht selten als scheinbar unvermeidbares Übel ertragen. Von schwerem Asthma Betroffene hingegen fühlen sich oft mit ihrer Krankheit allein gelassen, die Behandlung greift nicht und sie sehen sich selbst als hoffnungslosen Fall. Standardmäßig mit Dauer- und Notfallmedikation versorgt, erreichen sie dennoch keine Symptommfreiheit.

Unzureichende Versorgung von Asthma-Patienten

Die defizitäre Versorgung insbesondere von Patienten mit schwerem, unkontrolliertem Asthma wurde von den Fachärzten bereits vor Jahren erkannt. Der Bundesverband deutscher Pneumologen (BdP) rief daher 2021 das Aktionsforum schweres Asthma (asa) ins Leben, eine Kampagne, die sowohl die Patienten selbst als auch Hausärzte aufmerksam machen und zum aktiven Handeln aufrufen will. Beide Gruppen werden über aktuelle Fortschritte in der Asthma-Behandlung informiert und zum Besuch beim bzw. zur Überweisung an den Lungenspezialisten motiviert. Darüber hinaus wurde die ärztliche Leitlinie zur Behandlung von Asthma überarbeitet, die neue Fassung besteht seit März 2023. Darin sind neue Behandlungsmethoden festgehalten, die eine Beteiligung eines Lungenspezialisten voraussetzen und zudem eine frühestmögliche inhalative Therapie auch bei leichten Asthma-Symptomen empfohlen. Von Asthma Betroffene sollten aktiv den Weg zum Lungenspezialisten antreten, um ihr Asthma umfassend diagnostizieren und behandeln zu lassen und möglichst Symptommfreiheit zu erreichen.

Der Gang zum Facharzt ist oft die Lösung

Allgemeinmediziner sind gefordert, insbesondere Patienten mit schwerem oder unkontrolliertem Asthma an die spezialisierten Kollegen zu überweisen, um eine bestmögliche Diagnose und Therapie zu ermöglichen. Betroffene selbst können im Gespräch mit ihrem Hausarzt eine Mitbehandlung durch einen Pneumologen ansprechen und sich eine Praxis empfehlen lassen. Denn gerade für die scheinbar „hoffnungslosen Fälle“ bieten die modernen Therapiemöglichkeiten unter bestimmten Voraussetzungen Aussicht auf ein weitgehend symptomfreies Leben mit Asthma. Die dafür notwendige Diagnostik sowie die entsprechenden Behandlungsmethoden werden jedoch fast ausschließlich von Lungenspezialisten angeboten und durchgeführt. Weitere Informationen unter www.asa-asthma.de // pd

„Asbest-Welle“ droht

Tonnen von Baumaterial mit Asbest stecken im Kreis Borken in Altbauten. Von 1950 bis 1989 kamen Asbest-Baustoffen intensiv zum Einsatz. Georg Nießing von der IG Bauen-Agrar-Umwelt (IG BAU) geht davon aus, „dass es in jedem Gebäude, das in dieser Zeit gebaut, modernisiert oder umgebaut wurde, Asbest gibt. Mal mehr, mal weniger“. Betroffen sind rund 52 Prozent aller Wohnhäuser, die es im Kreis Borken gibt. Zusätzlich sind auch Gewerbegebäude, Garagen, Ställe und Scheunen in der Landwirtschaft betroffen.

„Asbest ist ein krebserregender Stoff. Wer in einem asbestbelasteten Haus wohnt, muss sich trotzdem erst ein-



mal keine Sorgen machen. Erst bei Sanierungsarbeiten wird es kritisch. Dann kann Asbest freigesetzt und damit zu einem ernstem Problem werden“, sagt Georg Nießing. Komplettschutz bei einer Sanierung mit Asbest-Gefahr gehöre daher immer mindestens eine FFP3-Atmungs- maske, ein Overall, Schutzbrille und Handschuhe. Eine besondere Gefahr bilden

alter Putz, Spachtelmassen und Fliesenkleber. Ebenso gesundheitsgefährdend ist Spritz-Asbest, welcher in Aufzugsschächten und Versorgungs- und Entsorgungsleitungen verarbeitet ist. Viele alte Gebäude werden aktuell abgerissen, umgebaut und saniert, dadurch steigt nun die Kontaktwahrscheinlichkeit mit der Substanz. Die Asbest-Welle sei „eine

Gefahr – für Bauarbeiter genauso wie für Heimwerker.“ In den vergangenen zehn Jahren sind nach Angaben der IG BAU 3.376 Versicherte der Berufsgenossenschaft der Bauwirtschaft (BG BAU) an den Folgen einer asbestbedingten Berufserkrankung gestorben – darunter allein 320 Baubeschäftigte im vergangenen Jahr. Die „Asbest-Charta“ der Gewerkschaft fordert nun besseren Schutz und mehr Informationen. Ein Schadstoff-Gebäudepass, eine staatliche Sanierungsprämie sowie eine intensive Aufklärung sollen den drohenden Gefahren einer „Asbest-Welle“ rechtzeitig mit einem effektiven Maßnahmenpaket entgegen-treten. //rei



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

Immobilien GmbH
Ein Unternehmen
der Sparkasse Westmünsterland

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



© Yakochiut, Olena, AdobeStock

Mit Tai So und Tai Chi beweglich bleiben

Mit steigendem Alter verändert sich der Körper zunehmend. Auch dann ist Bewegung noch wichtig - gerade dann. Es ist aber von Bedeutung zu wissen, was man leisten kann und wie man möglichst schonend trainiert. China und Japan gehören zu den Ländern, in denen die Menschen am ältesten werden. Nicht zuletzt liegt das auch an den sportlichen Traditionen der Länder.

In Japan ist Tai So eine beliebte Sportart. Die gelenkschonende Unterform des Judos ist seit fast einem Jahrhundert als Radio- oder

Fernsehsport verbreitet. In kurzen und einfachen Programmen wird gezeigt, wie man Muskeln und Gelenke dehnt und mobilisiert. „Im Grunde handelt es sich um eine Art Schwunggymnastik“, erklärt Jens Keidel, Tai So-Trainer beim Bayerischen Judo-Verband. Besonders geeignet ist der Trend aus Asien für Senioren, da die Übungen sanft für den Körper und teilweise auch im Sitzen durchzuführen sind.

Die Grundidee der Japaner besteht darin, ein morgendliches Programm mit geringer Intensität zu

kreieren, das den Geist und die Muskeln aufweckt und unabhängig von Alter oder Mobilitätsproblemen durchgeführt werden kann. Viel Platz oder eine spezielle Ausrüstung werden nicht benötigt. So lässt sich der Sport unkompliziert in den Alltag einbinden. Ziele, sowie Übungen der Gymnastik sind vielseitig und lassen sich an die eigenen Bedürfnisse anpassen. Neben physischen Aspekten wie Beweglichkeit, Mobilisation, Ausdauer und Kraft werden auch Konzentration, Koordination und innere Ausgeglichenheit gefördert.

Grundlage in der Praxis bildet eine Übungsabfolge mit mehreren Wiederholungen je nach Können. Verschiedene Übungsmodulare konzentrieren sich in variierender Intensität auf verschiedene Körperzonen. Es gibt keinerlei Vorgabe, mit welchen Modulen gestartet werden soll. Wichtig ist nur, dass die Mobilisation den gesamten Körper umfasst, also von Kopf bis Fuß mobil macht. Ganz nach japanischer Tradition kann man die Einheit auch mit leichter Musik unterlegen. Das hilft vielen bei Konzentration und Motivation.

Meditative Kampfkunst

Auch in China vertrauen die Menschen seit vielen hundert Jahren auf eine spezielle Bewegungskunst. Tai Chi gibt es bereits seit dem Ende der Ming Dynastie und die meditative Kampfkunst gewinnt seit langem auch außerhalb von China an Bedeutung. „Wer Tai Chi übt, wird so geschmeidig wie ein Baby, so stark wie ein Holzfäller und so gelassen wie ein Weiser“, so lautet ein chinesisches Sprichwort.

Vor allem für Senioren ist die Bewegungsform gut geeignet. Beim Tai Chi werden alle Bewegungen sehr langsam und bedacht ausgeführt. Das Verletzungsrisiko ist demnach sehr gering. Außerdem fokussiert man sich primär auf den eigenen Körper und nicht wie beim Mannschaftssport auf viele andere. Die Wahrnehmung seines Körpers und Geistes wird sensibler und man entwickelt schnell ein Gefühl für



seine eigenen Trainings-Ansprüche. Strikte Vorgaben oder Voraussetzungen gibt es nicht. Auch mit Handicap oder Einschränkungen ist es möglich, Tai Chi zu lernen und auszuüben. Die Übungen werden einfach an das eigene Können angepasst. Ähnlich wie bei der Taiso-Gymnastik werden beim Tai Chi nicht nur der Kör-

per, sondern auch Geist, Gedächtnis und Konzentration gefordert. Die Choreografien der sanften Bewegungen müssen sich gemerkt und dann bedacht ausgeführt werden. Die Übungen können auch auf spezielle Ziele angepasst werden. So gibt es beispielsweise Übungen, die Rückenschmerzen entgegenwirken, Arthritis lindern

oder Herzerkrankungen vorbeugen sollen. Nach einiger Zeit verbessert sich die Ausdauer und die Balance. Dann kann der Schwierigkeitsgrad des Trainings erhöht werden. Es gibt im Tai Chi insgesamt viele gute Effekte auf Körper und Geist. Und die machen sich vor allen Dingen auch im Alter bemerkbar. // rei

Taiso-Beispielübung:

Die Übung mobilisiert vor allem Schultern und Knie, trainiert aber auch Kondition und Koordination

- Stellen Sie sich schulterbreit hin. Atmen Sie tief ein und beugen Sie ihre Knie leicht durch.
- Beginnen Sie nun die Arme abwechseln nach vorne zu schwingen.
- Immer wenn Ihre Arme ganz nach vorne, beziehungsweise nach hinten schwingen, beugen Sie wieder kurz und schwungvoll Ihre Knie
- Diesen Bewegungsablauf wiederholen Sie so oft wie gewünscht. Sie werden merken, dass ein Bewegungsrhythmus entsteht und die Ausführung wie automatisiert abläuft.
- Achten Sie auf eine ruhige Atmung mit tiefen Zügen und eine gleichmäßige Geschwindigkeit.

Tai Chi-Beispielübung:

Die Übung soll dabei helfen, die Koordinationsfähigkeit zu stärken.

- Stellen Sie sich schulterbreit hin. Achten Sie auf einen stabilen Stand. Die Kraft soll aus Ihren Beinen in Ihre Arme fließen.
- Schwingen Sie Ihre Arme in fließenden Bewegungen zur rechten und linken Seite. Stellen Sie sich vor, Sie ahmen die Bewegung von Wolken nach, die am Himmel entlangziehen.
- Bewegen Sie Ihren Oberkörper und den Kopf mit den Armen. Verlagern Sie Ihren Schwerpunkt von einem Bein auf das andere, in dem Sie die Fußstellung verändern.
- Führen Sie die Übung sehr langsam und gezielt durch.
- Finden Sie dabei Ihren eigenen Rhythmus.



Können Schmerzen ernährungsbedingt sein?

Manche gesundheitlichen Probleme erscheinen auf den ersten Blick zusammenhanglos. Häufig steckt dann unser Stoffwechsel dahinter. Funktioniert er nicht reibungslos, kann sich das auf vielfältige Weise äußern, beispielsweise durch diffuse Schmerzen. Die Achillesferse des Stoffwechsels ist der Säure-Basen-Haushalt. Gerät er dauerhaft aus dem Gleichgewicht, kann das Gesundheitsstörungen hervorrufen. Säuren werden als Endprodukt unzähliger biochemischer Prozesse gebildet. Verschiedene Mechanismen sorgen permanent dafür, dass sie neutralisiert werden, um den pH-Wert im Blut konstant zu halten. Das Gleichgewicht zwischen Säuren und Basen ist eine wichtige Grundlage für einen funktionierenden Stoff-

wechsel. Doch was geschieht, wenn der Säure-Basen-Haushalt gestört ist, und welche Symptome können darauf hindeuten? Heilpraktikerin Anna Cnyrim erläutert: „Ein aus dem Gleichgewicht geratener Säure-Basen-Haushalt kann unser gesamtes Befinden beeinträchtigen. Es gibt nicht das eine typische Anzeichen. Fast immer ist es eine Kombination verschiedener Symptome, bei denen ich hellhörig werde. Wenn jemand beispielsweise über längere Zeit Muskel- und Gelenksbeschwerden hat, die kommen und gehen und auf keine Verletzung zurückzuführen sind, frage ich nach dem Ernährungs- und Bewegungsverhalten. Ebenso bei häufigen Kopfschmerzen.“ Aus der Säure-Basen-Forschung ist schon lange bekannt, dass von einer Dysbalance ganz verschiedene

Bereiche betroffen sein können. Von der Verdauung über das Immunsystem bis hin zum hormonellen Geschehen. Jetzt gibt es eine neue Erkenntnis: „Der Zusammenhang zwischen einer chronischen Übersäuerung und dem Schmerzerleben ist tatsächlich nachgewiesen. Haben wir dauerhaft einen Überschuss an Säuren in unserem Körper, wird ein Teil davon im Zwischenzellraum im Bindegewebe gespeichert. Und darauf reagieren unsere Schmerzrezeptoren“, berichtet der Säure-Basen-Experte Prof. Jürgen Vormann.

Gesund ernähren, viel bewegen

Damit stellt sich die Frage, wie wir eine Übersäuerung grundsätzlich und speziell im Bindegewebe verhindern können. Heilpraktikerin

Anna Cnyrim: „Eine frische, ausgewogene, überwiegend pflanzenbasierte Kost liefert wichtige basische Mineralstoffe, denn vor allem eiweißreiche und stark verarbeitete Lebensmittel erhöhen die Säurelast.“ Zudem hält sie regelmäßige Bewegung für unverzichtbar – unter anderem um die Knochenstabilität und Muskulatur zu erhalten.

Lifestyle-Analysen zeigen allerdings, dass wir selbst bei einer idealen Ernährung und Lebensweise tendenziell auf der sauren Seite sind. Denn Stress, Medikamente, Schlafmangel und viele andere Faktoren tragen zur Säureproduktion bei. Eine hochwertige basische Nahrungsergänzung (Apotheke) kann helfen, das empfindliche Gleichgewicht wiederherzustellen und zu erhalten. // *medicalpress*

WIR WÜNSCHEN *fröhliche Weihnachten*



Bestandenes Staatsexamen für Pflegekräfte aus Georgien

Fachkräftemangel in der Pflege: Neue Wege führen zum Erfolg

Das Klinikum Westmünsterland braucht qualifizierte Fachkräfte. Das gilt nicht nur in der Medizin, sondern auch in der Pflege. Daher entschied sich das St. Agnes-Hospital Bocholt im vergangenen Sommer erstmalig dazu, Pflegefachkräfte aus Georgien anzuwerben, damit diese in einem Pilotprojekt dauerhaft als Mitarbeitende für das Krankenhaus gewonnen werden können. Nun feiern die ersten acht Absolventinnen ihr bestandenes Staatsexamen. Aufgrund der sehr guten Erfahrungen starten außerdem in diesen Tagen insgesamt zwölf weitere Pflegekräfte ihre Anerkennung im Bocholter Krankenhaus.

„Die Direktrekrutierung ausländischer Pflegefachkräfte ist eine von mehreren Maßnahmen gewesen, mit der wir die Personalsituation in der Pflege verbessern wollten“, erklärt Ingo Jansen, Pflegedirektor im St. Agnes-Hospital, der das Projekt mit initiiert hat. „Unser oberstes Ziel war es, möglichst alle im Stellenplan ausgewiesenen Stellen nachhaltig zu besetzen. Mit den acht neuen, examinieren Fachkräften aus Georgien sind wir diesem Ziel nun schon ein ganzes Stück nähergekommen.“ Dauerhaft soll dadurch die Arbeitsbelastung der pflegenden Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter reduziert und



Zufriedenheit geschaffen werden. „Entspannte Arbeitsbedingungen kommen sowohl unseren Kolleginnen und Kollegen als natürlich auch unseren Patientinnen und Patienten zugute“, so Jansen weiter.

Zufriedenheit herrscht auch unter den Absolventinnen: Jede von ihnen ist auf ihrer Wunschstation in einer unbefristeten Festanstellung im Einsatz und lebt in einer

eigenen Wohnung. „Viele von unseren georgischen Kolleginnen haben mittlerweile ihre Partner oder Familien nachgeholt und fühlen sich gut integriert“, berichtet Torsten Meyer, der im St. Agnes-Hospital für die Koordination dieses Pilotprojektes im Einsatz ist. Die herzliche Art der neuen Kolleginnen, mit Patienten und Teammitgliedern umzugehen, sowie eine gelun-

gene Willkommensstruktur im Haus und ein festes Mentorenprogramm, haben ebenfalls dazu beigetragen, dass eine Integration in die pflegerischen Teams schnell und nachhaltig gelungen ist und auch die Resonanz der Patienten stets verständnisvoll und positiv war.

„Wir haben so gute Erfahrungen mit diesem Projekt gemacht, dass für uns schon nach kurzer Zeit klar war, dass wir diese Erfolgsgeschichte weiterverfolgen möchten. Außerdem sind die georgischen Kolleginnen deutschlandweit so gut untereinander vernetzt, dass wir mittlerweile Anfragen haben, ob ein Wechsel zu uns möglich ist“, freut sich Ingo Jansen. Dies bestätige in bester Weise die gute fachliche Ausbildungsqualität ebenso wie die empathische und engmaschige Betreuung der Teilnehmer des Projekts. Torsten Meyer ergänzt hierzu: „Innerhalb der letzten zwölf Monate haben wir uns nicht nur beruflich kennen gelernt, Praxiseinsätze geplant und den Sprachunterricht gefördert. Wir sind auch als Gemeinschaft zusammengewachsen, haben Behördengänge gemeinsam gemeistert und zum Beispiel das Fahrradfahren erlernt.“ Diese engmaschige Begleitung zahlt sich nun aus: alle Teilnehmerinnen aus dem Pilotprojekt werden als Fachkräfte bleiben.

Die Direktrekrutierung aus Georgien ist auch deshalb als vielversprechendes Projekt umgesetzt worden, weil kulturelle Werte und gelebte Familienstrukturen mit den hiesigen vergleichbar sind. Darüber hinaus gibt es fortwährend auch weitere Überlegungen, Fachkräfte aus anderen Regionen für das St. Agnes-Hospital zu gewinnen. Ein zusätzlicher Weg dem Fachkräftemangel zu begegnen ist das kürzlich gestartete Projekt 4-Tage-Woche. Zudem wurde im Dezember ein offenes Bewerbercafé etabliert, bei dem Interessierte sich ohne zeitintensives Bewerbungsverfahren direkt vor Ort ein eigenes Bild machen und mit den Vertretern der Pflegedirektion in den Austausch gehen können.

Jede Minute zählt

Zertifizierte Chest Pain Unit am St. Agnes-Hospital ist auf akut auftretende Schmerzen im Brustbereich spezialisiert

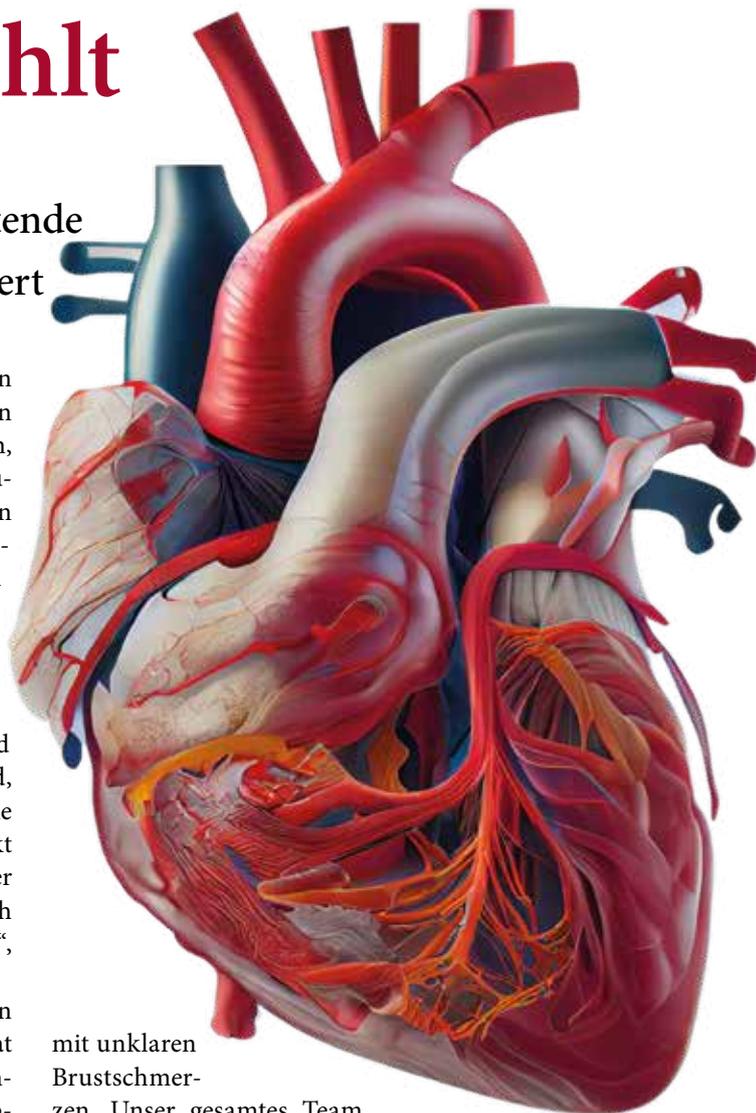
Neu und plötzlich auftretende Schmerzen im Brustbereich sowie schwere Atemnot können Anzeichen für einen Herzinfarkt oder andere lebensbedrohliche Erkrankungen sein. In diesen Fällen zählt jede Minute. Diese Notfälle müssen umgehend von spezialisierten Ärzten betreut werden. Die Chest Pain Unit (CPU) im St. Agnes-Hospital Bocholt ist als spezialisierte Brustschmerz-Ambulanz und besondere Behandlungseinheit mit eigenen Überwachungsplätzen auf Patienten mit Brustschmerzen bestens vorbereitet. Die CPU auf Station 5 des Krankenhauses befindet sich unter der Leitung von Dr. Karsten Meuter, Oberarzt in der I. Medizinischen Klinik - Kardiologie/Elektrophysiologie und ist von der Deutschen Gesellschaft für Kardiologie (DGK) zertifiziert.

„Bei der Chest Pain Unit - oder zu Deutsch Brustschmerz-Einheit - handelt es sich um eine besondere kardiologische Diagnostik-, Überwachungs- und Therapieeinheit mit eigenen Überwachungsplätzen, die speziell für die Abklärung bei Patientinnen und Patienten mit Brustschmerzen eingerichtet wurde“, erklärt Dr. Karsten Meuter, Oberarzt in der Kardiologie im St. Agnes-Hospital. Ziel solch einer CPU ist die effektive Abklärung und Versorgung

von Patienten mit akuten und/oder neu aufgetretenen unklaren Brustschmerzen, sowie weiteren, schnell abzuklärenden kardiologischen Krankheitsbildern ohne unnötigen Zeitverlust. „Dabei profitieren unsere Patientinnen und Patienten von den standardisierten diagnostischen Abläufen, bei denen rund um die Uhr und umgehend überprüft wird, ob eine Herzerkrankung wie zum Beispiel ein Herzinfarkt oder Erkrankungen anderer innerer Organe ursächlich für die Brustschmerzen ist“, führt Meuter weiter aus.

In einem umfangreichen Zertifizierungsprozess hat die kardiologische Fachgesellschaft neben den optimalen Abläufen bei der Patientenbehandlung auch eine Diagnostik und Therapie nach neuesten wissenschaftlichen Erkenntnissen und Leitlinien kritisch überprüft. Meuter ergänzt: „Eine Grundvoraussetzung für eine CPU ist beispielsweise die ständige Verfügbarkeit eines Herzkatheterlabors, sowie weiterer diagnostischer Möglichkeiten wie Computertomographie (CT) oder Herzultraschall mit einer 24 Stunden Bereitschaft in unserer Abteilung.“

„In unserer Behandlungseinheit erfüllen wir in höchstem Maße alle geforderten Kriterien zur lückenlosen und qualitätsgesicherten Versorgung von Patienten



© Oscar Moncho AdobeStock

mit unklaren Brustschmerzen. Unser gesamtes Team leistet täglich hervorragende Arbeit“, so Meuter und fügt an: „Die gute, wohnortnahe Betreuung unserer Patientinnen und Patienten in der Region ist uns ein großes Anliegen.“ Die CPU profitiert dabei auch von der hervorragenden Zusammenarbeit mit der Zentralen

Notaufnahme des Bocholter Krankenhauses. Patienten mit unklaren Brustschmerzen werden unmittelbar und ohne Umwege in die Unit gebracht. Liegt ein Herzinfarkt vor oder wird dieser befürchtet, werden sie einer engmaschigen Betreuung zugeführt.

IHR ANSPRECHPARTNER:



Dr. Karsten Meuter
Oberarzt der I. Medizinischen
Klinik - Kardiologie/
Elektrophysiologie
Leiter der Chest Pain Unit (CPU)
St. Agnes Hospital Bocholt
Barloer Weg 125, 46397 Bocholt
Telefon: 02871 20-2971
kardiologie@st-agnes-bocholt.de



// Die Geschäftsführer Ludger Hellmann (l.), Holger Winter (2.v.l.), Herbert Mäteling (r.) mit Schülervertreterinnen sowie Gesamtschulleiter Peter Ewering (3.v.l.), Schulleiter Bocholt-Borken Sebastian Stahlhauer (2.v.r.) und Krankenhauspfarrer Ulrich Kropmann bei der offiziellen Einweihung.

Erweiterungsbau der Zentralschule für Gesundheitsberufe eingeweiht

Zukunftsweisendes Bauprojekt auf dem Bocholter Gesundheitscampus

Zwei geräumige, modern ausgestattete Klassen, funktionale Gruppenräume, zwei Demonstrationsräume und ein helles, freundliches Foyer: Der Anbau bietet beste Lernbedingungen für 225 Pflegeauszubildende der Zentralschule für Gesund-

heitsberufe Bocholt-Borken. Jetzt ist das umfangreiche Bauprojekt feierlich eingeweiht worden. Die bauliche Erweiterung schafft nicht nur hervorragende Ausbildungsbedingungen, sondern ist auch ein wichtiger Schritt, um die benötigten Kapazitä-

ten für die stetig gewachsene Anzahl an Auszubildenden zu stellen.

„Pflegeschule Next Level“. So bezeichnete Peter Ewering, Gesamtschulleiter der Pflegeschulen Bocholt-Borken und Ahaus im Rahmen der Einweihung das Ergeb-

nis des zukunftsweisenden Bauprojektes. Besonders der neue Teil der Ausbildungsstätte spiegelt durch sein modernes und zukunftsorientiertes Erscheinungsbild einen Ausbildungsberuf mit hohen und vielseitigen Ansprüchen wider.

Innerhalb von 18 Monaten ist neben dem bestehenden Gebäude der Zentralschule ein neuer Baukörper entstanden, in dem bereits seit August unterrichtet wird. „Nach der Zusammenlegung der Pflegeberufe zu einem gemeinsamen, generalistischen Ausbildungsberuf, haben wir vor zwei Jahren begonnen, die Anzahl der Auszubildenden schrittweise zu erhöhen“, so Ewering. „Anstatt der ursprünglich 175 Ausbildungsplätze bieten wir nun 50 Plätze mehr an, sodass wir natürlich auch für die entsprechenden räumlichen Kapazitäten sorgen mussten.“

Entstanden sind auf insgesamt 900 Quadratmetern modern ausgestattete Räume, die, wie auch die Bestandsräumlichkeiten der Zentralschule, mit einer hochwertigen IT-Ausrüstung versorgt sind. So wurden Tablets, E-Screens und weitere digitalbasierte Aus-



INTERESSE AM PFLEGEBERUF – JETZT MEHR ERFAHREN!

Die Ausbildung beginnt in der Zentralschule für Gesundheitsberufe Bocholt-Borken zum 1. April, 1. August und zum 1. Oktober. Sie dauert insgesamt drei Jahre und umfasst mindestens 2100 theoretische und 2500 praktische Unterrichtsstunden. Weitere Informationen sowie die Möglichkeit zur Online-Bewerbung gibt es unter www.pflegeschule-bocholt-borken.de

stattungsmerkmale bereits in den regelhaften Unterricht integriert und von Beginn an auch in die Planun-

gen des Erweiterungsbaus einbezogen.

Holger Winter, Geschäftsführer des Klinikums West-

münsterland, sieht die Erweiterung der Zentralschule auch als wichtigen Schritt zur nachhaltigen Verbesserung der Pflegequalität in der Region: „Mit dem Klinikum Westmünsterland als Träger der Schule bilden wir unsere eigenen sowie weitere für die Region benötigte Pflegekräfte aus, die im Rahmen ihrer Praxisabschnitte sowohl in unseren Einrichtungen als auch bei weiteren Kooperationspartnern zum Einsatz kommen. Der Schritt, mit der Erhöhung der Ausbildungsplätze auch die räumlichen Kapazitäten zu erweitern, war zukunftsweisend und mit Blick auf die räumlichen Bedürfnisse der Auszubildenden folgerichtig“, so Winter. Mit der Erweiterung der Pflegeschule investierte das Klinikum Westmünsterland auch dank Fördergelder des Landes NRW rund eine Millionen Euro in die Ausbildung des Pflege-Nachwuchses.





Klinisches Skills-Lab am St. Agnes-Hospital Bocholt eröffnet

Nach Abschluss der Bauarbeiten konnte am St. Agnes-Hospital Bocholt des Klinikums Westmünsterland das neue Klinische Skills-Lab offiziell eröffnet werden. Die innovative Einrichtung, konzipiert als zentrale Lernstätte für die praktische Ausbildung im Gesundheitswesen, markiert einen bedeutenden Fortschritt in der regionalen medizinischen Bildung.

Das neue Skills-Lab ist als sogenannter „dritter“ Lernort (neben der praktischen Ausbildung in der Klinik und der theoretischen akademischen Ausbildung) am weiterwachsenden Health Education Campus Westmünsterland (HECW) entstanden. Klinische Fähigkeiten können hier in einer detailgetreuen Krankenhausumgebung trainiert werden, ohne dass sie direkt am Patienten durchgeführt werden müssen. Das Skills-Lab stellt damit eine wichtige Schnittstelle zwischen theoretischer Ausbildung und praktischer Anwendung am Patienten dar. Genutzt werden soll es nicht nur für die Ausbildung der Mitarbeitenden in der Klinik, sondern auch durch die Studierenden am HECW.

„Dieser Lernort ist einzigartig in unserer Region und füllt eine wichtige Lücke in der Ausbildung der Rettungs- und Notfallsanitäter, im pädagogischen Gesundheitswesen, in der akademisierten Pflege und langfristig auch in der ärztlichen Ausbildung“, erklärte Ludger



Seggewiss, Geschäftsführer der Stiftung St.-Agnes-Hospital Bocholt in seiner Begrüßungsrede. So wird das Skills-Lab unter anderem im Bereich der Ausbildung der Notfallsanitäter eine zentrale Säule in der Ausbildung darstellen. Die Lernenden der Feuerwehr- und Rettungsdienst-Akademie Bocholt verbringen zukünftig im Rahmen ihrer Ausbildung 100 Stunden im „Klinischen Skills-Lab“ und erlernen essenzielle Fähigkeiten, die sie auf ihre Hospitationen in den Krankenhäusern des Kreises Borken optimal vorbereiten.

Das Skills-Lab wurde nicht nur durch die innovativen Ideen und das Engagement des Klinikums Westmün-

sterland und der Fachhochschule Münster realisiert, sondern auch durch die signifikante finanzielle Unterstützung des Kreises Borken (125.000 Euro), der Stadt Bocholt (125.000 Euro) sowie der Stiftung St. Agnes-Hospital (200.000 Euro). Diese Förderung unterstreicht das gemeinsame Engagement dieser Institutionen für die Verbesserung der Gesundheitsausbildung und -versorgung in der Region. Neben der Begrüßung durch Dr. Klaus Bierbaum, Aufsichtsratsvorsitzender des Klinikums Westmünsterland, kamen daher auch Grußworte von Dr. Kai Zwicker, Landrat des Kreises Borken, von Thomas Kerckhoff, Bürgermeister der Stadt Bocholt,

und von Carsten Schröder, Vizepräsident für Kooperation, Innovation und Marketing der FH Münster. Sie alle betonten die Bedeutung der Zusammenarbeit zwischen den verschiedenen Akteuren. Aufgrund dringender Termine leider verhindert war Landesgesundheitsminister Karl-Josef Laumann, der von Prof. Dr. Thomas Evers vertreten wurde, seinerseits Leiter der Gruppe VII B, Pflege- und Gesundheitsfachberufe, im Ministerium für Arbeit, Gesundheit und Soziales im Land NRW. Die Vorstellung des Skills-Lab übernahmen Dr. Olaf Baumhove, Ärztlicher Direktor und Chefarzt der Anästhesie am Bocholter Krankenhaus, und Dr. Ludwig Zachert, pädagogischer Leiter des Skills-Lab und Oberarzt der Anästhesie. Sie präsentierten ein praktisches Szenario, welches die vielfältigen Einsatzmöglichkeiten des Labs hervorhob. „Mit der Eröffnung des Skills-Lab setzen wir ein klares Zeichen: Klinikum, Fachhochschule, Stadt und Kreis sind bereit für die Zukunft, bereit, führend in der Ausbildung von Berufen der Gesundheitswirtschaft zu sein und bereit, einen Bildungsort für die akademischen Gesundheitsberufe der Zukunft zu schaffen“, so Dr. Baumhove. Letztlich diene dies der Entwicklung und dem Erhalt qualifizierter Fachkräfte im Gesundheitswesen in einer ländlich geprägten Region – und damit der Sicherstellung.

Ein besonderes Smartphone für Arina

Diabolinos helfen kleiner Diabetes-Patientin aus der Ukraine

Große Freude bei der sieben-jährigen Arina in der Klinik für Kinder- und Jugendmedizin am St. Agnes-Hospital Bocholt. Der Förderverein Diabolinos e.V. schenkte der kleinen Patientin, die an Diabetes mellitus erkrankt ist, jetzt ein besonderes Smartphone.

Arina ist mit ihrer Mutter vor dem russischen Angriffskrieg aus der Ukraine geflohen und erst seit August 2023 in Deutschland. Vor einem Jahr wurde bei ihr Diabetes diagnostiziert und sie hatte bisher große Schwierigkeiten bei der Einstellung ihrer Krankheit. Das Smartphone



zeigt Arina und ihrer Mutter zukünftig über eine spezielle Software kontinuierlich die Zuckerwerte an, gibt Alarm bei Über- oder Unterzuckerung und erinnert an die notwendigen Insulingaben. Vor den Mahlzeiten errech-

net es außerdem die notwendigen Insulinmengen exakt aus. „Das Smartphone wird Arina und ihrer Mutter erheblich beim Umgang mit der Erkrankung unterstützen“, erklärt Chefarztin Dr. Eva Hahn, „dank der groß-

zügigen Spende des Diabolinos e.V. hoffen wir, dass unsere kleine Patientin schon bald ein möglichst normales und gesundes Leben führen kann.“

Der Diabolinos e.V. ist der Förderverein für Kinder- und Jugendliche mit Diabetes und wurde im Jahr 2003 gegründet. Der Verein besteht aus betroffenen Eltern, Angehörigen und anderen engagierten Menschen, die Kinder mit Zuckerkrankheit oder angeborenen Hormon- bzw. Stoffwechselerkrankungen tatkräftig beim Leben mit ihrer Erkrankung unterstützen wollen.

„Leni“ ist Bocholter Jubiläums-Baby

1000. Baby im St. Agnes-Hospital Bocholt im Jahr 2023

Ein doppelten Grund zur Freude gab es jetzt im St. Agnes-Hospital Bocholt - genauer gesagt im Kreißsaal. Denn mit „Leni“ hat am 28. November das inzwischen 1000. Kind im Jahr 2023 das Licht der Welt erblickt. Die neue Erdenbürgerin, aber auch die Eltern Julia und Nico Bergerfurth sind wohl auf und konnten schon die ersten gemeinsamen Momente als frisch gebackene Familie genießen. „Für die Eltern, aber auch für unser Team ist es immer wieder ein kleines Wunder, wenn wir dabei helfen dürfen, dass ein Kind auf die Welt kommt“, strahlt Katarzyna Lindner aus dem Bocholter Team



// Große Freude über das kleine Wunder „Leni“: Mutter Julia und Vater Nico mit Hebamme Katarzyna Lindner (links) und Hebammenschülerin Eva Schulten (2. v. links).

der Hebammen und ergänzt: „Allein diese Freude teilen zu dürfen, ist ein großes Geschenk für alle Beteiligten“. Tochter Leni ist das erste Kind für Familie Bergerfurth. Um 11:48 Uhr am Dienstagmittag wurde die neue Erdenbürgerin geboren, mit

3600g und 54cm. Auch für Hebammenschülerin Eva war die Geburt von Leni ein besonderes Erlebnis: es war die erste Entbindung, die sie begleiten konnte. Wer sich den hochmodernen Kreißsaal im Bocholter Krankenhaus gern einmal ansehen möchte, der kann

das im Rahmen der Kreißsaalbesichtigung tun, die jeden ersten Donnerstag im Monat stattfindet. Außerdem gibt es seit kurzer Zeit einen neuen Service. Der Chefarzt der Klinik für Frauenheilkunde und Geburtshilfe, Dr. Carsten Böing, führt jeden dritten Sonntag Interessierte persönlich durch die schönen und liebevoll eingerichteten Räume des Kreißsaals. Hierbei steht der Experte auch für sämtliche Fragen rund um Geburt und Co. parat. Der Rundgang nennt sich „Kreißsaal to go“. Wichtig ist eine vorherige Anmeldung im Bocholter Kreißsaal unter der Durchwahl: 02871 20-2200.



Was macht eine gute Babywippe aus?

Menschliche Babys sind dafür geschaffen, viel getragen zu werden. Sie sind sogenannte Traglinge, die am Körper der Eltern besonders gut aufgehoben sind. Es fördert ihre Entwicklung und stärkt die Eltern-Kind-Bindung. Moderne und rückschonende Komforttragen unterstützen dieses natürliche Bedürfnis der Babys und die Aufrichtung ihrer Wirbelsäule.

Katrin Ritter ist Hebamme, Trage-, Schlaf- und Entwicklungsexpertin, sie erklärt, dass eine gesunde Entwicklungsförderung möglichst viele unterschiedliche Angebote für das Kind beinhaltet: „Das Tragen, das Liegen in Rückenlage beim Schlafen, das Stillen und Füttern auf dem Arm, das Spielen auf dem Boden, welches unbedingt täglich auch in Bauchlage stattfinden sollte und die Pflegezeit auf Wickeltisch und Co. – all das hat seine Berechtigung und tut gut“. Auch Babywippen gehören dazu. Sie sind wertvolle Alltagshelfer, unterstützen bei einer Tragepause und sorgen für Abwechslung bei den Babys. Sie sind aber keine Dauerablage. Zudem gibt es große qualitative Unterschiede.

Eine rückengerechte Wippe sollte nach Angaben der „Aktion Gesunder Rücken“ (AGR) folgende Eigenschaften mitbringen:

1. Sie muss die sogenannte Anhock-Spreiz-Haltung der Beine ermöglichen. Diese ist wichtig für die gesunde Entwicklung von Rücken und Hüfte.
2. Die Wirbelsäule muss ergonomisch gestützt werden. In den ersten Lebensmonaten ist ein Neugeborenen-Einsatz für den Bereich von Kopf bis Oberschenkel notwendig, um dies zu gewährleisten.
3. Eltern sollten darauf achten, dass das Kind eine gesunde Kopfhaltung in der Babywippe einnimmt. Das Kinn darf nicht auf die Brust gedrückt werden und die Drehung des Kopfes sollte möglich sein.
4. In jeder Position muss der Kopf des Kindes der höchste Punkt sein.
5. Die Füße des Babys müssen frei beweglich sein, sodass die Fersen nicht dauerhaft aufliegen.
6. Um auch der Rückengesundheit der Eltern gerecht zu werden, muss die Babywippe einfach, sicher und schnell bedienbar sein.

WAS IST MIT ELEKTRISCHE BABYWIPPEN? Sie bringen das Kind von selbst in Bewegung und helfen so, es zur Ruhe zu bringen. Auf Dauer sei das aber nicht empfehlenswert, meinen die AGR-Experten. Zum einen sind Babys schnell überfordert von zu vielen Reizen. Und zum anderen sollen sie lernen, sich selbst zu regulieren und zu aktivieren. Eine klassische Babywippe ohne elektrischen Antrieb ist dafür perfekt geeignet. Das Kind kann hier durch Bewegung der Arme und Beine den Schwung selbst bestimmen. Dadurch lernt es, sich je nach Situation selbst zu beruhigen oder zu aktivieren. // AGR

Über Nacht besser sehen mit Ortho-K-Linsen

Uningeschränkt scharf sehen – was wünscht man sich mehr? Mit sogenannten Nachtlinsen soll es möglich sein, tagsüber ohne Brille oder Kontaktlinsen auszukommen.

Tatsächlich korrigieren Orthokeratologie-Linsen, kurz Ortho-K-Linsen, Fehlsichtigkeiten im Schlaf. Dabei darf die Kurzsichtigkeit allerdings nicht mehr als 6 Dioptrien betragen und die Hornhautverkrümmung nur gering ausfallen. Die formfesten Linsen üben einen leichten und gezielten Druck auf die flexible Hornhaut aus. Dadurch

wird diese leicht modelliert. Die Formveränderung hält über den Tag an und gleicht Kurzsichtigkeit (Myopie), Alterssichtigkeit (Presbyopie) und/oder einer leichten Hornhautverkrümmung (Astigmatismus) aus. Brille oder Kontaktlinsen werden über den Tag nicht mehr gebraucht. Das Ergebnis ist nach wenigen Tagen gut, nach einem Monat stabil. Besonders für Menschen, die durch Kontaktlinsen oder Brille bei ihrem Beruf gestört werden, profitieren von den Nachtlinsen. Die Ortho-K-Linsen verlangsamen außerdem auch

das Fortschreiten der Kurzsichtigkeit (Myopie) bei Kindern. Besonders ein früher Einsatz erzielt einen großen Erfolg. Die Hornhaut ist erst ab dem 16. Lebensjahr vollständig entwickelt und kann demnach im Kindesalter leicht beeinflusst werden. Je regelmäßiger und früher die Linsen getragen werden, desto größer ist der wahrscheinliche Erfolg. Werden die Linsen für mehrere Tage nicht getragen, geht die Hornhaut wieder in ihre Ausgangsform zurück. Für weitsichtige Menschen sind die Nachtlinsen zudem nicht geeignet.

Die Anpassung der speziellen Nachtlinsen ist kompliziert und kann deshalb nur von Spezialisten durchgeführt werden. Außerdem sollte man sich konsequent an die Trage- und Pflegehinweise halten, da es schnell zu Ablagerungen auf den Linsen kommen kann. Wenn genannte Anweisungen beachtet werden, sind aber gute Erfolge erwartbar. // KGS / rei



© September AdobeStock



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



Schiefe Zähne & Co. haben Folgen

© Konstantin Aksenov AdobeStock

Neben Karies und Parodontitis sind Zahn- und Kieferfehlstellungen die häufigsten gesundheitlichen Probleme im Mund. Schiefe oder zu eng stehende Zähne sowie Lücken im Gebiss sind keine Seltenheit. „Die Ursachen für Fehlstellungen sind vielseitig“, erläutert Prof. Dr. Dr. Peter Proff, Präsident der Deutschen Gesellschaft für Kieferorthopädie e.V. „So können zum Beispiel Karies, frühzeitiger Verlust der Milchzähne oder verschiedene Funktionsstörungen wie eingeschränkte Nasenatmung zu Fehlstellungen führen. Zudem wirken sich häufiges Daumenlutschen und Nuckeln an Schnuller oder Trinkflasche ungünstig auf die Entwicklung des Gebisses aus.“ Andere Fehlstellungen sind erblich bedingt oder sind ein Wechselspiel aus erblich bedingten und den zuvor genannten Faktoren. Erste Ergebnisse der Sechsten Deutschen Mundgesundheitsstudie (DMS 6) zeigen, dass Kinder mit einem Bedarf für eine kiefer-

orthopädische Behandlung Schwierigkeiten beim Kauen haben, Schmerzen im Mund verspüren und sich aufgrund ihres Aussehens unwohl fühlen. Ein kleiner Teil der Kinder gab sogar einen psychosozialen Einfluss in Zusammenhang mit der Fehlstellung an.

Werden Fehlstellungen nicht behoben, stimmt der Biss auf Dauer nicht. Das kann die Kiefergelenke unnatürlich belasten. Verspannungen, Schmerzen oder Ohrgeräusche können die Folgen sein. Auch können Fehlstellungen oder Lücken im Gebiss zu Schwierigkeiten bei der Sprachentwicklung von Kindern wie z.B. Lispeln führen. Und ebenso kann die tägliche Mundhygiene durch Fehlstellungen erschwert sein: Karies und Zahnfleischentzündungen kommen häufiger vor.

**Kieferorthopäde
kann Bedarf
für Behandlung
feststellen**

Zum einen gibt es in Deutschland kieferorthopädisch tätige Zahnärztinnen. Kieferorthopäde bzw. Fachzahnärztin für Kieferorthopädie darf sich jedoch nur nennen, wer eine dreijährige Weiterbildung auf dem Fachgebiet der Kieferorthopädie gemacht hat. Diese Spezialisierung befähigt unter anderem dazu, auch besonders schwere Fälle von Fehlstellungen der Zähne und Kiefer zu behandeln.

Bei einer umfangreichen Untersuchung wird geprüft, wie die Zahnreihen, die Kiefer sowie die einzelnen Zähne zueinanderstehen. Ein Röntgenbild zeigt, ob und wo die bleibenden Zähne im Kiefer angelegt sind. So kann die Kieferorthopädin oder der Kieferorthopäde einschätzen, wann sie voraussichtlich in den Kiefer durchbrechen und ob in der Zahnreihe noch genügend Platz für sie ist.

Stellt die Kieferorthopädin oder der Kieferorthopäde einen Bedarf für eine kieferorthopädische Behandlung

fest, erfolgt eine umfassende Beratung der Patientin oder des Patienten in der Praxis. Dabei werden auch die Wünsche und Vorstellungen der Patienten besprochen.

Leichte Fehlstellungen lassen sich meist mit herausnehmbaren Zahnspangen korrigieren. Die Zahntechnikerin oder der Zahntechniker fertigt sie individuell für die Patientin oder den Patienten aus einer Kunststoffbasis mit Klammern und Edelstahl draht. Vorteil herausnehmbarer Zahnspangen ist, dass sich Zähne und Spange problemlos separat voneinander putzen lassen und somit kein erhöhtes Risiko für Karies oder andere Erkrankungen im Mund besteht. Auch eine Aligner-Therapie mit durchsichtigen Kunststoffschienen kann Fehlstellungen korrigieren. Bei festen Zahnspangen werden Bänder und kleine Plättchen, sogenannte Brackets, auf den Zähnen befestigt. An ihnen bringt der Kieferorthopäde Drahtbögen an, die der Fehlstellung entgegenwirken. // proDente

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



MOBILITY-TRAINING LEICHT GEMACHT

Man muss kein Power-Yoga betreiben, um beweglich zu bleiben. Einfache, aber regelmäßig ausgeführte Übungen tun es auch. Hier drei Beispiele:



HOHLKREUZ UND KATZENBUCKEL

Gehen Sie in den Vierfüßler-Stand. Die Knie befinden sich hüftbreit unter den Hüftgelenken, die Hände schulterbreit unter den Schultern. Kippen Sie das Becken nach vorne. Dabei hebt sich der Po automatisch nach oben und es ergibt sich ein Hohlkreuz. Kippen Sie dann das Becken nach hinten und drücken Sie den Rücken zum Katzenbuckel durch. Der Po senkt sich automatisch ab.



KNIEENDE RÜCKBEUGE

Knien Sie sich auf den Boden und machen Sie mit dem rechten Fuß einen Ausfallschritt. Die Hände werden auf dem rechten Oberschenkel abgelegt. Kippen Sie dann das Becken nach hinten, die linke Pobacke bleibt dabei angespannt. Führen Sie beide Arme gestreckt nach oben. Beugen Sie den Oberkörper dabei so weit wie möglich nach hinten. Der Blick geht dabei zur Decke. Wiederholen Sie die Übung auf der anderen Seite.



SCHULTER-ROTATION

Stellen Sie sich aufrecht hin, die Füße stehen eng nebeneinander, die Hände hängen neben dem Körper. Lassen Sie die Arme gestreckt und führen Sie nun langsam nach oben. Der Blick ist ebenfalls nach oben gerichtet. Gehen Sie aber nicht ins Hohlkreuz. Am höchsten Punkt führen Sie die Hände zusammen. Lösen Sie die Hände wieder und bewegen Sie Arme langsam wieder in die Ausgangsposition.



UNBEWEGLICH WAR GESTERN

...VERLOST!

Wie können wir etwas für eine gesunde Körperhaltung tun? Wie lindern wir Verspannungen und Schmerzen? Wie können wir mehr Bewegung in den Alltag bringen, ohne mehr Zeit zu investieren? Dominik Barkow, Mobility- und Gesundheitscoach, zeigt in seinem Buch, wie man mit einfachen Einsteiger-Übungen zu mehr Beweglichkeit und Lebensqualität kommt. Die Einheiten sind einfach, wenig anstrengend und lassen sich einfach in die Tagesroutine integrieren. Barkow erklärt in mehreren Kapiteln, wie sich die jeweilige Körperregion aktivieren lässt und welche Fehler man vermeiden sollte. Ein praktischer Ratgeber!

von Dominik Barkow, Verlag Knaur Balance, 192 Seiten, Paperback, ISBN 978-3-426-67635-6, € 22.00

„...Gesundheit!“ verlost ein Exemplar von „Unbeweglich war gestern“. Senden Sie uns bis zum 30. Januar 2024 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: „Unbeweglich“.

Viele Amputationen sind vermeidbar

Diabetisches Fußsyndrom

Das diabetische Fußsyndrom ist eine der gefürchtetsten Komplikationen des Diabetes mellitus. Die fachgerechte Beobachtung und Behandlung der Füße von Diabetes-Patientinnen und -Patienten können schwerwiegende Schäden wie das diabetische Fußsyndrom und damit letztlich auch das Risiko von Fuß- oder Unterschenkelamputationen reduzieren.

In Westfalen-Lippe entfielen in 2021 auf je 1.000 aller gesetzlich Versicherten 201 podologische Behandlungen. Das zeigt der aktuelle Heilmittelbericht des Wissenschaftlichen Instituts der AOK (WiDO). Diabetes gehört danach zur zweithäufigsten Diagnosegruppe, die eine Verordnung von Heilmitteln bei AOK-Versicherten über 60 Jahre begründet. Während in den letzten Jahren die Rate der AOK-Versicherten mit Diabetes mellitus, die podologisch versorgt



wurden, gestiegen ist, ist die Amputationsrate bei Diabetes-Erkrankten gesunken. „Dies dürfte nicht zuletzt auch ein Erfolg der strukturierten Behandlung in den Disease-Management-Programmen für Menschen mit Diabetes sein, in denen regelmäßige ärztliche Kontrollen der Füße und bei Bedarf podologische Verordnungen vorgesehen sind“, sagt AOK-Serviceregionsleiter Michael Faust. Ein erhöhter Blutzucker-

spiegel erhöht das Risiko, dass Nerven und Blutgefäße geschädigt werden. In der Folge kann es – oft zunächst unbemerkt – zu Haut- und Nagelveränderungen kommen, so dass sich kleinste Verletzungen infizieren können. Erste Anzeichen sind Taubheitsgefühle, Kribbeln, Brennen und Stechen, beginnend an den Zehen. Bei schlecht eingestelltem Diabetes ist die Durchblutung des Beines und des Fußes gestört. Nervenstränge können ab-

sterben. Verletzungen, Kälte- und Hitzeschäden an ihren Füßen spüren die Betroffenen oft viel zu spät. Unbemerkt können sich innerhalb kürzester Zeit Geschwüre und offene Wunden entwickeln, die schlecht heilen. Fortgeschrittene Komplikationen können eine Amputation oder Teilamputation von Fuß oder Unterschenkel notwendig machen.

Das Disease-Management-Programm Diabetes ist ein strukturiertes Behandlungsprogramm für chronisch kranke Patientinnen und Patienten, das eine kontinuierliche ärztliche Behandlung und regelmäßige Kontrolluntersuchungen sicherstellt. Dazu gehören auch die regelmäßige ärztliche Kontrolle der Füße und bei Bedarf podologische Verordnungen. Außerdem werden Begleiterkrankungen berücksichtigt und bei Bedarf Schulungsmaßnahmen durchgeführt. // AOK



Schluckprobleme!

Was nun?

Schlucktherapie hilft!

Ihr Logopädie-Team
Frank Gantefort & 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-reken.de

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

Rätseln & Gewinnen



Kinder frühzeitig beim Kochen einzubeziehen und sie auch selbst mal ausprobieren lassen, weckt das Interesse an der Zubereitung frischer Lebensmittel und fördert die Wertschätzung fürs Essen und das Bewusstsein für gesunde Ernährung. Das Buch „Die Kochschule für Kids“ bietet mit über 150 leckeren Rezepten, den perfekten Einstieg in die Welt des Kochens. Neben Tipps und Tricks für die Küche, werden die Kinder in die Grundlagen eingeführt. Kompakt und leichtverständlich erklärt das Buch Garmethoden, Küchengeräte, Schnibbeltechniken und was man sonst noch so wissen muss.

„Die Kochschule für Kids“, Verlag Dorling Kindersley, Hardcover, 304 Seiten, ISBN 978-3-8310-4783-3, € 19,95

„...GESUNDHEIT!“ verlost ein Exemplar des Buches: Sie möchten gewinnen? Dann senden Sie uns unter dem Stichwort „Kochschule“ 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. Januar 2024.

Hochstapler	englisch: kleine, enge Straße	altindischer Hauptgott	Überbleibsel			mittel-europ. Hauptstadt	Orientierungskarten	im Stil von (franz.)	unweit	eine Strauchfrucht
				2		sonnen-umkreisendes Gestirn		4		
ungezogen (Kind)		sportlicher Wettkämpfer	Jubiläum im Stadion (2 W.)					Landhaus in den Bergen		kaufm.: Bestand
	6					charakt. Erscheinungsbild		modisch elegant		
griechischer Buchstabe			Arbeitskampf			Schiffedichtungsmaterial			selten	
Rennwagenfahrer	Großstadt in Jordanien	Observatorium								
					US-Schriftsteller, † 1849		9	orientalisches Badehaus		das Ganze, insgesamt
Fremdwortteil: rückwärts				8	Kamel-schaf in Südamerika		nach unten			
		Bauabfall	Seeräuber					12	süd-amerikanischer Kuckuck	
Klostervorsteher	grobe Pflanzenfaser			11		Kinderbuchautorin (Enid)		helles englisches Bier		13
Schiffstunde			Lederpelt-schen			Flagge				
tropische Baum-eidechse	hartes, dunkles Tropenholz	knauern	Singvogel							1
						Wort-ende: Insel				
gezielte Täuschung				7			Männername			
	10		großes Raubtier			italie-nische Tonsilbe				
Abfolge allen Geschehens			zittern							3
hierher						das Ich (latein.)		dt. Schrift-stellerin (... Seidel)		
			ein Längenmaß (Abk.)			Lehrer Samuels				
Fremdwortteil: nicht		Hals-teil der Kleidung								
kurz für: zu dem						kleines Motorrad (Kw.)				14



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



Eine Reihe nicht enden wollender Morde machen den Europol-Ermittlern Inga Björk und Christian Brand Kopfzerbrechen. Die Geschehen werden zum Teil live ins Internet übertragen. Und weil das an öffentlicher Aufmerksamkeit offenbar nicht reicht, verrät die neue Vorgesetzte Leona Willem in einer Pressekonferenz

auch noch Ermittlungsansätze. Björk und Brand werfen die Brocken hin, ermitteln aber privat weiter. Dabei kommen sie einem unheimlichen Netzwerk auf die Spur, das offenbar die Opfer schützt, aber auch vor Mord nicht zurückschreckt.

Die Europol-Reihe von Jan Beck gehört zu den unkonventionellsten und kreativsten Thrillern im deutschsprachigen Raum. Im vierten Band „Das Ende“ überzieht Beck aber. Die Story ist mehr als verworren. Das macht es schwer, der Führung des Erzählers zu folgen und die Motive der Figuren zu verstehen. Zu den üblichen Ortswechseln kommen diesmal auch Zeitsprünge hinzu. Weil der Krimi aber auch gewohnt temporeich und spannend ist, bleibt man am Ball.

„Das Ende – dein letzter Tag ist gekommen“ von Jan Beck, Thriller, Penguin Verlag, Paperback, 400 Seiten, ISBN 978-3-328-10821-4, € 16,00



2013 kommt es auf dem Taksim-Platz in Istanbul zu massiven Protesten gegen den Abriss des Emek-Kinos und der geplanten Bebauung des Gezi-Parks. Hülya und Selim verfolgen am Fernseher in Berlin gebannt die Ereignisse. Nach dem Putsch von rechts 1980 drohte dem aktiven Kommunisten Selim Haft und das Paar floh nach Deutschland.

Nun 30 Jahre später will ihre 16jährige Tochter Nilay in das Heimatland ihrer Eltern reisen und sich den Protesten anschließen. Denn auch sie träumt den Traum ihrer Eltern von einer besseren Türkei.

Autorin Autorin Özge Inan zeigt ihrer Leserschaft anhand der Geschichte von Hülya und Selim eine Innenansicht der Türkei, die seit dem Putsch von 1980 politisch zerrissen ist und nicht zur Ruhe kommt. Bevormundung, Repressalien und Verfolgung Andersdenkender durch staatliche Organe sind bis heute an der Tagesordnung. Folgt man Özge Inans Botschaft, dann ist das vielen in Deutschland lebenden Türken und ihren Kindern keineswegs egal. Eine sensible Erzählung über Heimatliebe, Lebenszwänge, Widerstand und Freiheit.

„Natürlich kann man hier nicht leben“ von Özge Inan, Roman, Piper Verlag, Hardcover, 240 Seiten, ISBN 978-3-492-07168-0, € 24,00



Die junge Psychologin Sarah zieht 1986 nach Wien, um Autismus zu erforschen. An der Uniklinik stößt sie auf den erschütternden Fall des kleinen Jungen Erich, der 1926 unter die Obhut des Psychologen Dr. Hans Asperger kam. 60 Jahre zurückgeblättert: Nach einer Kindheit voller Verachtung und Hass wird Erich erstmals Aufmerksamkeit und Verständnis geschenkt. Er ist mathematisch begabt, doch es gelingt ihm nicht, Emotionen einzuordnen oder zu zeigen. Dann vereinnahmt das NS-Regime Aspergers Forschung und viele Mitarbeiter sind gezwungen, zu fliehen. Der kleine Junge gerät in Lebensgefahr. Besonders besorgt ist die Krankenschwester Viktorine, die Erich in ihr Herz geschlossen hat.

Das Buch erzählt auf zwei Zeitebenen die fesselnde und wahre Geschichte des umstrittenen Dr. Hans Asperger, der das nach ihm benannte Asperger-Syndrom erstmals definierte. Als Leser stellt man sich die Frage, welche Rolle er in der Zeit der Nazis spielte. Die Geschichte erweckt Neugier und eine Menge Mitgefühl für die Charaktere. Auch eine aufregende Liebesgeschichte regt zum Mitfiebern an.

„Aspergers Schüler“ von Laura Baldini, Roman, Piper Verlag, Hardcover, 368 Seiten, ISBN 978-3-492-07185-7, € 22,00

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



Beziehungen leiden unter Hörproblemen

Probleme beim Hören haben nicht nur Auswirkungen auf den Betroffenen, sondern auch auf das Umfeld. Häufig entstehen Missverständnisse und Verwirrung auf beiden Seiten. Vor allem in lauten Räumen mit vielen Menschen ist es schwer, sein Gegenüber zu verstehen. Vielen ist es jedoch unangenehm, den Gesprächspartner mehrmals zum Wiederholen aufzufordern. Wer dies aber nicht macht, der hat Schwierigkeiten, eine passende Antwort zu finden.

Ähnliche Situationen entstehen auch mit dem Partner/der Partnerin und der Familie. Kleinigkeiten werden

überhört und Missverständnisse bilden sich schneller. Oft fühlen sich Menschen unwohl bei Familienfeiern oder beim Treffen mit den Freunden. Alltägliche Interaktionen scheinen eine immer größere Hürde zu werden. Wie das amerikanische Internetportal „Healthy Hearing“ aktuell berichtet, „beklagen sowohl hörgeschädigte Studienteilnehmer als auch ihre engen Partner den Verlust an Spontanität und die Schwierigkeiten, kleine unerwartete Situationen, Beobachtungen und Smalltalks im täglichen Zusammenleben zu teilen.“

Wenn das Umfeld von der Hörbeeinträchtigung weiß,

verändert dieses oft ihr Verhalten, um sich an den oder die Betroffene*n anzupassen. Der Fernseher wird lauter gestellt, als eigentlich nötig, die Aussprache wird besonders deutlich oder es wird auf die Türklingel und das Telefon hingewiesen. Das macht die Situation zwar gegenwärtig leichter, löst das Problem aber nicht.

Um diese Situation zu vermeiden, ist es notwendig offen mit seiner Hörbeeinträchtigung umzugehen. Frühe Kommunikation mit dem Umfeld ist wichtig, damit die eigene und die Akzeptanz anderer gesteigert wird. Einen Hörtest bei einem Hörakustiker zu ei-

ner gemeinsamen Sache zu machen, kann eine Möglichkeit sein, um das Umfeld einzubinden. Bei allen Gesprächen und Fragen, die sich beim Hörakustiker ergeben, können Angehörige, Partner und Freunde auch mit ihren eigenen Erfahrungen unterstützend zur Seite stehen und vielleicht sogar zusätzliche konstruktive Hinweise für die Anpassung an den Hörakustiker weitergeben. Betroffene finden sich schneller damit zurecht ihre Hörgeräte zu tragen und lernen, sie regelmäßig und effektiv zu nutzen. Denn beim guten Hören geht es immer auch um das harmonische Miteinander. // FGH

ELEKTROMOBILE – für jeden der passende Fahrspaß –



e.comfort
mobile

e.comfort-mobile GmbH • Bocholter Straße 8 • D-46419 Isselburg
Tel.: 02874/910-155 • Fax: 02874/910-154
info@comfortmobile.de • www.comfortmobile.de

50 Testhörer gesucht!

Kostenlos & unverbindlich
bis zum 29.02.2024

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

Alzheimer: Risikofaktor Einsamkeit

So kann man neue Kontakte knüpfen



Alleinsein kennt fast jeder, und viele Menschen genießen es auch, hin und wieder Zeit für sich zu haben. Einsamkeit ist jedoch ein Zustand, der auf Dauer traurig und krank macht. So zeigen Studien, dass Menschen, die viel ungewollt allein sind, ein bis zu doppelt so hohes Risiko haben, an Alzheimer zu erkranken. Fehlende Ansprache und menschliche Interaktion können auf Dauer dazu führen, dass das Gehirn nicht mehr gefordert wird und die kognitive Leistung abnimmt. Einsamkeit kann Auslöser für Depressionen sein, die die Forschung mit der Entstehung von Alzheimer in direkten Zusammenhang bringt.

Meist führen plötzliche Veränderungen im sozialen Umfeld zu Einsamkeit: Plötzliche Erkrankungen, Trennungen, Umzüge oder der Tod nahestehender Menschen. Auch neue, vorhersehbare Lebensumstände können ein Einsamkeitsgefühl hervorrufen, etwa die Rente, ein Umzug oder der Auszug der Kinder. Der Aufbau neuer Kontakte und Beziehungen ist oft leichter gesagt als getan. Für viele erfordert es Mut, vor allem für schüchterne und unsichere Menschen. Dabei kann es hilfreich sein, sich zu vergegenwärtigen, dass es anderen vielleicht ganz ähnlich geht.

DAS KANN MAN GEGEN EINSAMKEIT TUN:

ALTE KONTAKTE AUFFRISCHEN

Vielleicht braucht es einen kleinen Ruck – aber warum sich nicht mal wieder bei früheren Bekannten, Freund*innen oder Arbeitskolleg*innen melden?

NACHBARSCHAFTLICHE KONTAKTE PFLEGEN

Eine Unterhaltung über den Gartenzaun oder mal beim Nachbarn klingeln, wenn einem das Salz ausgegangen ist – auch ein guter nachbarschaftlicher Kontakt kann bei Einsamkeit helfen.

EIN EHRENAMT ÜBERNEHMEN

Es gibt viele Möglichkeiten, sich für die Gemeinschaft einzusetzen – und dabei in Kontakt zu kommen. Ein ehrenamtliches Engagement wird oft als erfüllend und sinnvoll erlebt.

EIN NEUES HOBBY SUCHEN

Auch bei Freizeit- und Sportaktivitäten kann man neue Menschen kennen lernen. Volkshochschulen haben zum Beispiel oft ein sehr vielseitiges Programm und viele Sportvereine, Orchester oder Chöre freuen sich über neue Mitglieder.

DIGITALE MÖGLICHKEITEN NUTZEN

Es gibt viele Online-Börsen oder Internetangebote, in denen man Menschen für gemeinsame Aktivitäten finden kann. Auch über soziale Medien wie Facebook kann man neue Kontakte knüpfen oder mit Menschen in Kontakt kommen, die ähnliche Interessen haben. //rei



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



E-BIKE
LADE-
STATION
AM HAUS

HAUS FLIEDERBUSCH
HOTEL

Warme Küche: Montag bis Freitag ab 17 Uhr,
Samstag und Sonntag von 12 - 14 Uhr und ab 17 Uhr
Wir freuen uns auf Ihren Besuch!



VEGANE Gemüselasagne

Zutaten (für 4 Personen):

150 g Zwiebeln
2 Knoblauchzehen
250 g Zucchini
200 g Champignons
150 g Möhren
2 Paprikaschoten
2 EL Öl
1 EL Zucker
Salz, Pfeffer,
geriebene Muskatnuss
1 Dose (212 ml)
stückige Tomaten
1-2 TL getrocknete Kräuter
30 g Margarine
30 g Mehl
150 ml Gemüsebrühe
(instant)
300 ml pflanzliche Milch
125 g veganer Reibekäse
9 vegane Lasagne-
platten

Nudelplatten selber machen:
jeweils 110g Mehl, Hartweizen
Grieß, Wasser und Salz zu
einem geschmeidigen, nicht
klebrigen Teig verarbeiten.



Zubereitung: Zwiebeln, Knoblauch Zucchini, Champignons, Möhren und Paprika gleichmäßig würfeln.

Öl in einer Pfanne erhitzen, Zwiebeln und Knoblauch zufügen, mit Zucker bestreuen und darin andünsten. Gemüse zufügen und ca. 5 Minuten anbraten. Mit Tomaten ablöschen, aufkochen und mit Salz und Pfeffer würzen. Getrocknete Kräuter unterrühren. Fett erhitzen, Mehl darin anschwitzen und mit Brühe und Milch ablöschen. Ca. 5 Minuten kochen lassen und 50 g Veggie-Käse einrühren. Vom Herd nehmen, mit Salz, Pfeffer und Muskat würzen.

Abwechselnd Béchamel-Soße, Lasagneplatten und Gemüse in eine gefettete Auflaufform (ca. 2 Liter) schichten. Mit Lasagneplatten und Gemüse abschließen. 75 g Käse darüber streuen. Im vorgeheizten Backofen (E-Herd: 200 °C/Umluft: 175 °C) ca. 35 Minuten backen.



HEALTHYGIRL KITCHEN

... VERLOST!

Wie sieht eine nachhaltige Ernährung aus? Welche veganen Rezepte gehen schnell und einfach – und sorgen trotzdem für mehr Energie, großen Genuss und richtig gute Laune? All das und mehr verrät die erfolgreiche Koch-Influencerin Danielle Brown in ihrem Kochbuch „healthy girl kitchen“. Danielle wächst typisch amerikanisch auf. Fleisch, Milch, Eier und vor allem Käse sind feste Bestandteile ihrer Ernährung. Während ihres Studiums merkt sie, wie sie nach dem Essen immer öfter Bauchschmerzen hat, sich schlapp fühlt und schnell zunimmt. Sie beschließt ihr Essverhalten drastisch zu verändern. Nach wenigen Monaten pflanzlicher Ernährung merkt Danielle erste positive Veränderungen. Seitdem teilt die

zertifizierte Gesundheits-Coachin Tipps und Tricks rund um vegane Ernährung mit ihren 4,5 Millionen Abonnenten. Ihr neues Buch enthält über 100 ihrer einfachen und gesunden Rezepte.

von Danielle Brown, Dorling Kindersley Verlag, Hardcover, 256 Seiten, ISBN 978-3-8310-4802-1, € 24,95

„GESUNDHEIT!“ verlost ein Exemplar des Buches. Senden Sie uns bis zum 30. Januar 2024 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 „Healthygirl“.

Karies bei Kleinkindern vorbeugen – aber wie?

Kinderzähne brauchen von Anfang an Pflege, damit sie gesund bleiben. Neben regelmäßigem Zähneputzen und der Anwendung von Fluorid ist dabei auch die Ernährung ein entscheidender Faktor. Wie sie zur Zahngesundheit beitragen kann, verrät das Netzwerk Gesund ins Leben.

Gesunde Milchzähne sind wichtig – fürs Essen und Kauen, aber auch fürs Sprechenlernen. Obwohl sie irgendwann ausfallen, müssen sie gründlich geputzt und durch Fluorid gestärkt werden. Aber nicht nur die Pflege ist entscheidend für gesunde Zähne, sondern auch die Ernährung. Das alles beugt Karies vor und trägt zu einer gesunden Entwicklung des Kindes bei. Konsumiert ein Kind viel und oft Zucker, steigt sein Kariesrisiko. Zucker ist in vielen verschiedenen Lebensmitteln enthalten. Manchen wird er zugesetzt, wie Süßigkeiten oder Limonaden. Er kommt aber auch von Natur aus in Süßungsmitteln wie Honig, Ahornsirup und Dicksäften oder Lebensmitteln wie Obst und Fruchtsäften vor. Im Mund wird Zucker von Kariobakterien verstoffwechselt. Dabei entstehen Säuren und der pH-Wert im Mund sinkt, was die Zähne schädigen kann.

Eine sogenannte zahngesunde Ernährung kann Karies vorbeugen. Worauf Eltern und Betreuungspersonen dabei achten können, hat das Netzwerk Gesund ins Leben in sieben Tipps zusammengefasst:

1. Zuckerreiche Lebensmittel und süße Getränke gehören nur sparsam auf den Speiseplan.
2. Den Durst stillt am besten Wasser oder ungesüßter Tee.
3. Kinder sollten aus Bechern oder Tassen trinken. Ständiges Nuckeln von zuckerhaltigen Getränken aus der Saugflasche erhöht das Risiko für Karies.
4. Essenspausen sind auch Pausen für die Zähne, in denen der Speichel den Zucker aus der Mundhöhle spült.
5. Feste Naschzeiten helfen, einen Überblick über den Zuckerkonsum des Kindes zu behalten. Das kann z.B. einmal am Tag nach dem Mittagessen sein.
6. Gründlich Kauen! Das fördert den Speichelfluss und schützt damit die Zähne.
7. Obst am besten ganz oder in Stücken anbieten. Quetschbeutel mit Obstpüree verleiten wie Saugflaschen zum Dauernuckeln, was den Zähnen schaden kann



Hormonelle Umstellung in der Lebensmitte beginnt oft schleichend

Bei den meisten Frauen beginnen die Wechseljahre im Alter von Anfang bis Mitte 40 Jahren (in Ausnahmefällen auch früher oder später). Symptome wie Hitzewallungen, Stimmungsschwankungen, Schlaf- und Konzentrationsstörungen, sowie Schwindel entwickeln sich allmählich und schleichend. „Da sie grundsätzlich immer mal im Frauenleben vorkommen, denken Betroffene oft zunächst gar nicht an die Wechseljahre und nehmen die Beschwerden lange hin“, so Dr. med. Katrin Schaudig, Präsidentin der Deutschen Menopause Gesellschaft (DMG). Ursache der Beschwerden sind ein ausgeprägtes hormonelles „Auf und Ab“ in der Perimenopause. Die Abnahme der noch

vorhandenen Eizellen führt zu starken hormonellen Schwankungen und verleitet das Zwischenhirn dazu, die Möglichkeit der Reproduktion aufrecht zu erhalten. „Erst wird der Zyklus unregelmäßiger: Mal bleiben Eisprünge aus, mal reifen mehrere Eizellen kurz hintereinander – in der Folge werden wiederum mal zu wenige oder mal zu viele Hormone ausgeschüttet“, erklärt die Gynäkologin. Das durchschnittliche Alter einer Frau bei der letzten Menstruationsblutung, der eigentlichen Menopause, liegt in Deutschland bei 51 Jahren. Die sogenannte Postmenopause beginnt nach einer 12-monatigen Phase ohne Monatsblutung. „Um Patientinnen aufzuklä-

ren und ihre Beschwerden zuzuordnen zu können, sollten Ärztinnen und Ärzte gezielt nachfragen, ob Beschwerden wie Schlafprobleme oder Stimmungsschwankungen früher schon vorkamen oder ob sie neu aufgetreten sind und ob der Zyklus nicht mehr so uhrwerkmäßig ist wie früher“, so Schaudig. Darüber hinaus gibt es verschiedene Therapiemöglichkeiten, wie Hormonersatztherapien, Antidepressiva, Phytoöstrogene, Johanniskraut- und Traubensilberkerze-(Cimicifuga)-Präparate, Sport, Akupunktur, kognitive Verhaltenstherapie oder Hypnose. // DMG



Deutschlands erster E-Transit mit Sonderumbau für Rollstuhl- & Liegendtransport

Der Fahrdienst Pieper GmbH

Krankenfahrten

IHR FAHRDIENSTSPEZIALIST IM MÜNSTERLAND!

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

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

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



Wenn Hausstaub zum Gesundheitsrisiko wird

Allergischer Schnupfen ist in Industrieländern wie Deutschland weit verbreitet. Etwa ein Viertel der Bevölkerung ist in unterschiedlichen Erscheinungsformen davon betroffen. Häufig sind Pollen der Auslöser für unangenehme Niesanfälle, laufende oder verstopfte Nase sowie tränende und juckenden Augen. Auch Kopfschmerzen, Schlafstörungen und eine generelle Abgespanntheit gehören zu den Begleiterscheinungen.

Doch nicht immer sind Partikel blühender Pflanzen für die Beschwerden verantwortlich. Wer sich ganzjährig mit schnupfen-ähnlichen Symptomen herumplagt,

der leidet möglicherweise unter einer Hausstaub-Allergie. Genauer gesagt handelt es sich um eine Hausstaub-Milbenallergie, denn ausgelöst wird das Niesen vornehmlich durch den Kot von Milben. Wen jetzt ein leichtes Ekel-Gefühl überkommt, dem sei gesagt, dass die winzigen Hausstaubmilben natürliche Mitbewohner unserer häuslichen Umgebung sind und ihr Vorkommen nicht etwa mit mangelnder Hygiene zu tun hat. Sie übertragen auch keinerlei Krankheiten. Doch selbst durch tägliches und intensives Putzen lässt sich ein staub- und damit milbenfreie Wohnumgebung nicht herstellen.

Milben lieben warme Betten

Die unsichtbaren „Mitbewohner“ aus der Gattung Milbe gehören zu den Spinnentieren und treten in vielen verschiedenen Arten auf. Der grundsätzliche Auslöser der Hausstaub-Milbenallergie befindet sich vor allem im Kot der Tiere. Dieser zerfällt nach dem Austrocknen und verbindet sich mit Hausstaub. Der bevorzugte Lebensraum der mikroskopisch kleinen Tiere ist das Bett. Durch Bewegungen von Textilien, wie Bettdecke, Matratze oder Teppichen sowie durch den Luftzug, wird der allergenhaltige Staub

dann aufgewirbelt, gelangt in die Atemluft und macht Allergie-Patienten zu schaffen. Die Hauptvermehrungszeit der Hausstaubmilben liegt in den Monaten Mai bis Oktober. Mit Beginn der Heizperiode und der damit verbundenen Abnahme der Luftfeuchtigkeit stirbt die größte Menge der Milben ab. Damit hat sich die maximale Menge an Exkrementen angesammelt, so dass die Beschwerden für Hausstaubmilben-Allergiker in dieser Zeit am größten sind – vor allem nachts und am frühen Morgen. Bei vielen Betroffenen wird diese Überempfindlichkeit nicht auf Anhieb entdeckt, da sie einer saisonalen Pollen-Allergie ähnelt.

Allergietest sorgt für Aufklärung

Wer unter Kopfschmerzen, Husten- und Niesanfällen oder tränenden Augen leidet, ohne dass eine Erkältung zum Vorschein kommt, sollte überprüfen lassen, ob eine Milbenallergie die Ursache sein könnte. Ein Allergietest (Pricktest) und ergänzend dazu eine Blutuntersuchung geben Aufschluss. Die Beschwerden bei einer Hausstaub-Milbenallergie können mit verschiedenen Medikamenten behandelt werden. Dazu gehören Antihistaminika, Cortisonpräparate sowie Nasensprays. Betroffene, die langfristig unempfindlicher gegen die Allergene werden möchten, können außerdem eine spezifische Immuntherapie anwenden, eine sogenannte Hyposensibilisierung. Ähnlich wie bei einer Impfung werden dabei regelmäßig niedrige Dosen des Allergens in die Haut gespritzt oder unter die Zunge gegeben. Diese Therapie dauert etwa drei Jahre. Da Hausstaubmilben ganzjährig auftreten, ist das Risiko für die Entwicklung eines allergischen Asthmas noch höher als bei einer saisonalen Allergie. Daher sollte eine Hausstaub-Milbenallergie frühzeitig erkannt und entsprechend behandelt werden.

Mediziner gehen davon aus, dass ein erhöhtes Allergie-Risiko in manchen Fällen auch vererbt werden kann. Außerdem können Umgebungsfaktoren wie Luftverschmutzung und Zigarettenrauch bestimmte Allergien begünstigen. Auch hohe Hygienestandards und seltener gewordene Infektionen im Kindesalter haben dazu beigetragen, dass Allergien heute stärker verbreitet sind. Das Abwehrsystem könnte dadurch bei vielen Menschen weniger „trainiert“ worden sein und daher sensibler auf bestimmte Stoffe reagieren.

Wer an einer Milben-Allergie leidet, der sollte sein Schlafzimmer in einen möglichst allergen-armen Raum verwandeln. Da Milben vor allem in Matratzen ein ideales Klima finden, sollten diesen einen speziellen Überzug bekommen, der den Kontakt mit den Allergenen stark einschränkt. Das Bettzeug sollte häufig mit mindestens 60 Grad gewaschen werden oder ebenfalls mit allergiedichten Bezügen versehen werden. Auch beim Fußboden sollten Allergie-Patienten aufpassen: Gatte Böden, die leicht gewischt werden können, sind wesentlich besser als Teppichböden, in denen sich die unliebsamen Spinnentiere ebenfalls einnisten können. //dd



TIPPS FÜR ALLERGIKER

- Alle Räume stets gut lüften und trocken halten.
- Bei Doppelbetten oder Zimmern, in denen mehrere Personen schlafen, müssen alle Matratzen mit einem allergiedichten Matratzenüberzug (Encasing) umhüllt werden, um die Allergenbelastung zu senken.
- Teppichböden mehrmals wöchentlich saugen. Dazu sollte man Staubsauger mit speziellen Feinstaubfiltern (High Efficiency Particulate Air-Filter, HEPA-Filter) nutzen. Der Filter muss mindestens einmal jährlich erneuert werden.
- Glatte Bodenbeläge ein bis zwei Mal wöchentlich nebelfeucht wischen.
- Offene Bücherregale, Kissen und Stofftiere sind Staubfänger. Sie sollte man meiden, reduzieren oder regelmäßig reinigen. Ledermöbel sind eine gute Alternative zu Polstermöbeln.
- Kuscheltiere von Kindern am besten in eine Tüte packen und 48 Stunden im Tiefkühlschrank lagern. Danach sind die Milben abgestorben. Die Kuscheltiere anschließend bei milden Temperaturen waschen, um Kot und Milben zu entfernen.
 - Urlaubsgebiete über 1200 Meter Höhe gelten als unbelastet von Hausstaubmilben und sind daher für Hausstauballergiker empfehlenswert.
 - Raumluftreiniger können die Allergenbelastung senken.



Vorschau Ausgabe 01.2024



© Andrey Popov/AdobeStock

Kaffee-Unverträglichkeit

Bei einigen Menschen löst Kaffee-Genuss Sodbrennen, Herzrasen, Übelkeit oder einen erhöhten Puls aus. Das können Symptome einer Kaffee-Unverträglichkeit sein. Zittern und Schwitzen können weitere Zeichen dafür sein. Bei Bluthochdruck sind die Anzeichen besonders ernst zu nehmen.

„...GESUNDHEIT!“- PFLANZENTIPP: WACHOLDER

Die reifen Beerenzapfen von Wacholder („Wacholderbeeren“) sowie das daraus gewonnene ätherische Wacholderöl steigern die Harnausscheidung und wirken entkrampfend auf die glatte Muskulatur, wie sie sich etwa in den Wänden des Magen-Darm-Traktes, der Harnwege und der Blutgefäße findet. Auch blähungstreibende und appetitanregende Wirkungen wurden beschrieben. Anerkannt ist deshalb die Anwendung der Heilpflanze bei sogenannten dyspeptischen Beschwerden, also zum Beispiel leichten krampfartigen Beschwerden im Oberbauch, Blähungen und Völlegefühl. Traditionell wird Wacholder zudem zur Durchspülungstherapie bei leichten Beschwerden der ableitenden Harnwege genutzt. Außerdem empfiehlt die Volksmedizin die Heilpflanze zur Entwässerung im Rahmen einer „Frühjahrskur“ und bei rheumatischen Beschwerden und Muskelverspannungen. Wacholderbeeren enthalten unter anderem ätherisches Öl, Invertzucker, Gerbstoffe, Leukoanthocyane und Flavonoide. Die Hauptwirkung wird dem ätherischen Öl zugeschrieben.

© Dionišvera/AdobeStock



© dratig-photo/AdobeStock


AUCH ONLINE

 und mobil lesbar auf
magazingesundheit.de


© medialine-centrum.pl/AdobeStock

Seltene Krankheiten

In der EU sind rund 8000 seltene Krankheiten bekannt. Als selten gilt eine Erkrankung, wenn nicht mehr als 5 von 10.000 Menschen davon betroffen sind. Für viele seltene Krankheiten gibt es keine oder nur sehr teure Arzneimittel. Ein Aktionstag am 29. Februar macht auf die Probleme der Betroffenen aufmerksam.

Gesunder Schultornister

Familien, deren Kinder eingeschult werden, stehen vor der Frage nach dem richtigen Schultornister. Bei der Auswahl haben Aussehen und Marke meist Priorität. Dabei wäre es wichtig, vor allem auf gesundheitliche Aspekte zu schauen. Denn ein falsch getragener Tornister kann dauerhafte Haltungsschäden provozieren.

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, Dorothee Davin,
 Johanna Reinders

Redaktion Seiten 22 bis 27:

Unternehmenskommunikation,
 Klinikum Westmünsterland GmbH

Layout/Grafik:

Kathrin Berheide, Silvia Hommel

Anzeigen: Anne Hans, Daniel Klitzke,
 Dirk Klapsing (verantwortl.),
kontakt@magazingesundheit.de

Herausgeber:

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

Geschäftsführung: Dirk Klapsing

Die Ausgaben liegen kostenlos in Borken,
 Bocholt, Rhede, Reken, Heiden, Raesfeld,
 Velen, Südlahn, 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.

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
Henry Hieber
Augustin-Wibbelt-Platz 1
02864 9 48 10

Apotheke am Benediktushof
Henry Hieber
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**

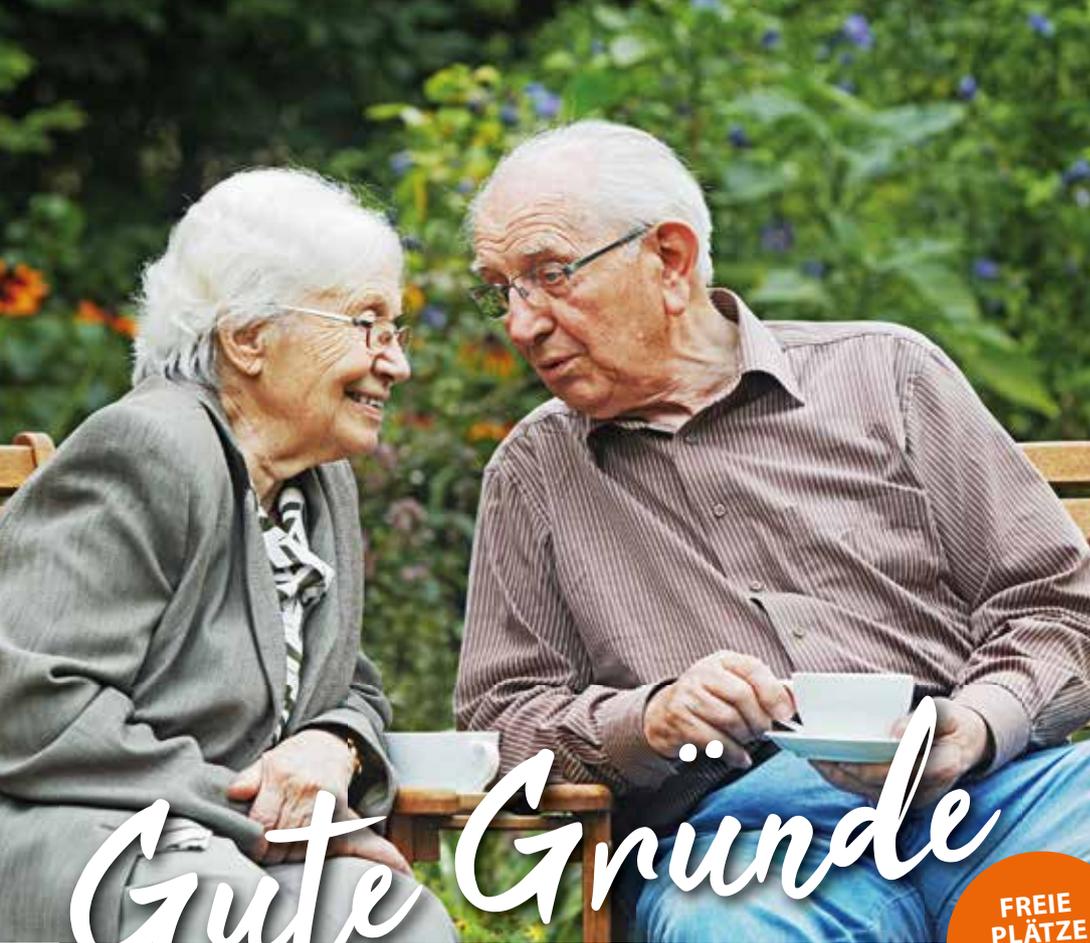
Zentrale Rufnummer



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:





Sehen Sie es?
Nein?! Sollten Sie aber!

Sicher in den Herbst!

Mit unserem **Herbst-Sehtest** prüfen wir, ob sich Ihre Pupille ausreichend weitert, um Ihnen während der Dämmerung und Nacht eine klare Sicht zu ermöglichen. Sollte das nicht der Fall sein, gibt es in vielen Fällen spezielle Sehhilfen, die Ihre Augen unterstützen können. Gehen Sie kein Risiko mehr ein und

vereinbaren Sie jetzt Ihren Termin.

Filiale Schermbeck Tel: 02853 448 79 69

Filiale Raesfeld Tel: 02865 100 10

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



tinnefeld

Kompetenzzentrum Hören + Sehen