

GRATIS FÜR SIE!

...GESUNDHEIT!



Seltene Erkrankungen

Vier Millionen Deutsche sind betroffen

Seite 04

Schwer hören im Beruf

Eine Gefahr für sich und andere

Seite 10

Rückengesunder Schulstart!

Worauf man beim Ranzen achten sollte

Seite 14

... MIT-
MACHEN!

Kreuzwörterrätsel
und Verlosungen
mit attraktiven
Preisen

DAS REGIONALE
GESUNDHEITS-
MAGAZIN

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

© Valerij Apertin / iStockphoto

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-
zusatzversorgung.

(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



© Dimaberlin AdobeStock

... fokussiert! 04

Seltene Erkrankungen

... beschäftigt! 10

Schwer Hören im Beruf

... familiär! 14

Für einen **rückengesunden Start** ins Schulleben

... pensioniert! 20

Physiotherapie bei **Gangunsicherheit**

... aus dem Klinikum Westmünsterland!

Chefarztwechsel in der Borkener Geriatrie **22**

Prognose nach Herz-Kreislaufstillstand in spezialisierter Klinik wesentlich erhöht **23**

Hilfe für den „Allerwertesten“ **24**

Innovatives Dienstplanprojekt steigert Mitarbeiterzufriedenheit **25**

Herz in besten Händen **26**

Vorreiter in der Implantation von Schulterprothesen **27**

... aktiv! 32

Pilates-Übungen für daheim

... unterhaltsam! 34 – 35

Kreuzworträtsel und Buchtipps



© Halfpoint AdobeStock

... kompakt!

Frühjahrmüdigkeit **06**

Herz-Kreislauf-Erkrankungen sind am häufigsten **08**

Mit diesen Tipps halten Zahnkronen länger **12**

Raubt uns der Klimawandel den Schlaf? **17**

Weniger Rückfälle nach Operation bei frühem Darmkrebs **18**

Unverträglichkeiten professionell diagnostizieren lassen **29**

Ein eingespieltes Team: Zahnarzt und Zahntechniker **31**

Bewegung hilft gegen den Schmerz: Arthrose **33**

Entspannung in der Infrarotkabine **36**

Essenszeiten beeinflussen Herz-Kreislauf-Krankheiten **38**

Neuerungen im Bereich Pflege **40**

... und viele weitere Themen

... lecker! 39

Empanadillas mit Gemüsefüllung

... unverträglich! 42

Wenn **Kaffee Probleme** macht

... informiert!

Beratungsstellen und Selbsthilfegruppen **45**

Apotheken und Notfallnummern **46**

Seltene Erkrankungen

Krankheiten gelten laut EU-Definition als selten, wenn sie höchstens bei einer von 2.000 Personen auftreten. Doch es gibt weltweit rund 6000 davon. Anders gesagt: Jede vierte bekannte Krankheit tritt nur sporadisch auf. Es erscheint ein wenig paradox, aber von „Seltene Erkrankungen“ sind durchaus viele Menschen betroffen. Nach Expertenschätzungen gibt es in der EU rund 30 Millionen, in Deutschland gibt es mehr als vier Millionen Patienten, die an einer seltenen Krankheit leiden.

Eine der häufigsten und bekanntesten unter den „Seltene Erkrankungen“ ist die Mukoviszidose, auch als Zystische Fibrose bekannt. Rund 8.000 Menschen leiden allein in Deutschland daran. Ein Beispiel für ein extrem seltenes Auftreten ist die Progerie, eine Krankheit, die den Alterungsprozess im Körper beschleunigt und Kinder zu Greisen werden

lässt. Weltweit betrifft diese Erkrankung nur etwa 200 Kinder.

Der Begriff „Seltene Erkrankungen“ ist also in gewisser Weise uneindeutig und täuscht mitunter auch eine gewisse Harmlosigkeit vor. Für die Betroffenen bedeutet das, sie müssen nicht nur mit ihrer zum Teil bedrohlichen Erkrankung kämpfen, sie arbeiten auch ständig gegen die Statistik an. Zum einen werden seltene Erkrankungen häufig nicht sofort erkannt, weil sie nicht im Fokus der Mediziner liegen. Zum anderen beschäftigt sich die medizinische Forschung nicht ausreichend mit diesen Krankheiten, weil ihre (pharmazeutische) Bekämpfung nicht sehr lukrativ ist.

Kennzeichen Seltener Erkrankungen

Asperger-Syndrom, Chorea-Huntington, Creutzfeldt-Jakob-Syndrom, Ménière-

Krankheit, Tourette-Syndrom – „Seltene Erkrankungen“ sind höchst unterschiedlich in ihren Ursachen, ihrer Ausprägung und ihrer Gefährlichkeit. Es gibt aber auch einige Gemeinsamkeiten. So sind die meisten „Seltene Erkrankungen“ chronisch und nicht heilbar, sie lassen sich lediglich lindern. Rund 80 Prozent haben genetische Ursachen. Bei etwa der Hälfte der Betroffenen treten die ersten Symptome schon im Kindesalter auf und sorgen für nachhaltige Entwicklungsstörungen. Viele der Krankheiten beeinträchtigen die Betroffenen körperlich und/oder geistig und verringern ihre Lebenserwartung deutlich. Und für zahlreiche „Seltene Erkrankungen“ gibt es noch keinerlei Therapie. In der Konsequenz heißt das: Viele Betroffene sind auf lebenslange Pflege angewiesen. „Seltene Erkrankungen“ beschäftigen daher auch fast

immer das familiäre Umfeld und drücken ihm eine schwere Last auf.

Probleme der Diagnostik

Wie schon erwähnt, ist die Seltenheit ein Problem für die Diagnose, weil die jeweilige Krankheit einem Arzt oder einer Ärztin vielleicht nur einmal in seiner Praxis begegnet. Darüber hinaus betreffen viele „Seltene Erkrankungen“ meist mehrere Organe gleichzeitig, das Krankheitsbild ist sehr komplex. Auch das erschwert die Diagnostik. So vergehen heute durchschnittlich mehr als drei Jahre, bis Betroffene die richtige Diagnose erhalten. Unter Umständen sind dann schon bestimmte therapeutische Zeitfenster geschlossen. In jedem Fall sind es drei Jahre Leiden, die hätten verkürzt werden können, gäbe es mehr Wissen und Aufklärung über „Seltene Erkrankungen“.

Leben mit einer Seltenen Erkrankung

Viele Betroffene haben eine jahrelange Odyssee von einer Spezialistin zum nächsten Experten hinter sich, bis eine Diagnose steht. Für Linderung der Symptome und Therapien wiederum müssen ebenfalls Experten aufgesucht werden. Die gibt es aber nicht immer vor Ort. Auch bei Behördengängen, beim Austausch mit Krankenkassen und bei der Suche nach geeignetem Pflegepersonal ist die „Seltenheit“ der Erkrankung ein Riesenproblem. So kommt es neben dem zeitlichen und finanziellen Aufwand schnell auch zu einer psychischen Belastung und Überforderung der Erkrankten und ihrer Familien.



Aufklärung und Hilfe

Die deutsche Politik hat die Problematik erkannt und unterstützt seit vielen Jahren über das Bundesministerium für Bildung und Forschung nationale und internationale Forschungsverbände sowie die Arzneimittelentwicklung.

Für Aufklärung sorgt unter anderem die deutsche Patienten-Dachorganisation Allianz Chronischer Seltener Erkrankungen e.V. (ACHSE). Es gibt einen Medizinischen Versorgungsatlas für Seltene Erkrankungen (se-atlas), der einen Überblick über Versorgungsmöglichkeiten in Deutschland gibt. Auch die europäische Datenbank für Seltene Erkrankungen, Orphanet, informiert über zahlreiche Seltene Erkrankungen und medikamentöse Therapien. Betroffene, Angehörige, Pflegende, Ärztinnen und Ärzte sowie alle weiteren Interessierten können sich zudem über das Zentrale Informationsportal für Seltene Erkrankungen (ZIPSE) informieren. Darüber hinaus gibt es Stiftungen und Selbsthilfegruppen für etliche Krankheiten. // kre

Einige seltene Erkrankungen

AMYOTROPHE LATERASKLEROSE (ALS) ist eine chronisch-degenerative Nervenerkrankung, die zu einer fortschreitenden Muskellähmung führt. Patienten sind früh auf einen Rollstuhl angewiesen, haben später sie Schwierigkeiten zu schlucken, zu sprechen oder zu atmen. Der bekannte Astrophysiker Stephan Hawking litt an ALS.

Das **ASPERGER-SYNDROM** ist eine autistische Entwicklungsstörung, bei der das Einfühlungsvermögen, die soziale Interaktion und die Kommunikation beeinträchtigt sind. Zudem zeigen Betroffene oft auffällige Verhaltensmuster wie Spezialinteressen und ritualisierte Handlungen.

Die **SARKOIDOSE (MORBUS BOECK)** ist eine entzündliche Erkrankung (akut oder chronisch), bei der knötchenförmige Gewebeveränderungen im gesamten Körper auftreten. Diese stören die Funktion der Organe. Häufig ist ein Befall der Lunge, der sich durch chronischen Reizhusten und Atembeschwerden äußert.

Ein **CUSHING-SYNDROM** entwickelt sich, wenn im Körper eine zu große Menge des Hormons Cortisol zirkuliert. Typische Folgen sind ein „Vollmondgesicht“ oder ein „Büffelnacken“. Außerdem steigen Infektanfälligkeit und Blutdruck, gegebenenfalls entwickeln sich Muskelschwäche und ständiges Durstgefühl.

MUKOVISZIDOSE ist eine angeborene Stoffwechselerkrankung. Patienten leiden unter schweren Atemproblemen und Verdauungsstörungen. Ursache dafür sind extrem zähflüssige Körpersekrete wie Speichel, Bronchialschleim oder Bauchspeicheldrüsensekret.

Mukoviszidose ist nicht heilbar, das Fortschreiten der Krankheit kann aber durch eine Therapie verlangsamt werden.



Was tun gegen die Erschöpfung?

Frühjahrs- müdigkeit



© iStock.com/AdobeStock

Wenn die Tage nach den langen Winternächten endlich wieder länger werden, sollten auch Sinne und Kräfte wiederaufleben. Doch leider geht es mit der Energiekurve erstmal runter. Abgeschlagenheit, Schwierigkeiten mit der Konzentration, Müdigkeit in den Knochen und allgemeine Schläppheit – die Frühjahrs-müdigkeit äußert sich in vielen Formen.

Glücklicherweise gibt es jedoch effektive Maßnahmen, um dieser Erschöpfung entgegenzuwirken. Der Schlüssel zur Bewältigung der Frühjahrs-müdigkeit liegt oft in einem ausgewogenen Lebensstil und der bewussten Auseinandersetzung mit den eigenen Bedürfnissen. Ein bisschen mehr Selbstfürsorge und schon strahlt auch die innere Sonne wieder.

AUSREICHEND SCHLAF: Gerade in der Übergangszeit vom Winter zum Frühling ist ausreichender Schlaf besonders wichtig. Denn Schlafmangel kann die Symptome der Frühjahrs-müdigkeit

verstärken. Wer auf regelmäßige Schlafzeiten achtet, verschafft dem Körper die nötige Ruhe. Manchen helfen auch Schlafroutinen, wie Entspannungsübungen oder Meditationen, um den Tag hinter sich zu lassen. Kleine rezeptfreie Einschlafhelfer mit Melatonin, Passionsblume und Hopfen können den Schlaf sanft unterstützen.

BEWEGUNG AN DER FRISCHEN LUFT: Den ganzen Tag im Büro oder eingespannt zwischen Familie und Beruf. Momente an der frischen Luft kann man immer einplanen. Einfach das Auto stehen lassen und aufs Rad steigen oder den Bus eine oder gar zwei Stationen früher verlassen und den Rest laufen. Milde Frühlingstage laden geradezu zum Walken ein. Die Frühjahrs-müdigkeit wird vertrieben und der Körper mit frischer Energie versorgt.

LICHTTHERAPIE: Apropos Bewegung an der frischen Luft. Besonders effektiv gegen die allgemeine Schlapp-

heit ist ein Spaziergang in der Morgensonne. Ihr Licht kurbelt die Glückshormone an und scheucht die Frühjahrs-müdigkeit aus den Gliedern. Den Effekt verstärken Lichttherapielampen, aber Achtung: Setzt man sich diesen abends aus, bewirken sie das Gegenteil. Man ist aufgekratzt. Also, Licht aus und kuscheliges Warmlicht oder gar Kerzen an! Das besänftigt auch die Stimmung.

GESUNDE ERNÄHRUNG: Frisches Obst, Gemüse, Vollkornprodukte und ausreichend Flüssigkeitszufuhr unterstützen den Körper dabei, vital zu bleiben und die notwendigen Nährstoffe zu erhalten. Wer dem Körper einen zusätzlichen Kick verpassen will, setzt auf Vitamin- und Mineralpräparate.

VITAMIN D: Wer nördlich der Alpen lebt, hat vielfach mit Vitamin-D-Mangel zu tun. Das liegt nicht an falscher Ernährung und ungesundem Lifestyle, sondern daran, dass hier zu wenig Sonne scheint. Regelmäßige

Einnahme von Vitamin-D kann den Mangel ausgleichen, nach der dunklen Jahreszeit empfiehlt sich sogar eine gezielte Kur. Die Hauspraxis berät gerne.

AUSZEITEN: Es muss nicht der große Urlaub sein, Mini-Auszeiten, die man über den Tag verteilt, verhelfen zu einem ausgeglichenen Gemüt und dem Gefühl, auch im Alltag etwas für sich zu tun. Ein Cappuccino in der Sonne, eine Atemübung zwischen den Konferenzen, ein Kopfstand im Spezialhocker. Menschen, denen es gelingt, sich aus dem Hamsterrad des Alltags herauszunehmen, stärken ihre Nerven und bauen den Energiehaushalt gezielt auf. Die Frühjahrs-müdigkeit ist zwar lästig, aber kein unvermeidliches Schicksal. Wer auf die Bedürfnisse seines Körpers hört und sich die Zeit nimmt, für entspannende, wie fröhliche Momente, kann aktiv gegen Erschöpfung ankämpfen und den Frühling in vollen Zügen genießen. // *medicalpress*

Jetzt online
**TERMIN
VEREINBAREN**



www.enge-menze.de

Hörgeräte
enge & menze

„Wir wollen DER ANSPRECHPARTNER für gutes Hören in der Region sein!“

Luca Enge und Jannis Menze machten sich 2020 mit ihren Hörakustik-Fachgeschäften in Velen und Reken selbständig. Seitdem folgten drei weitere Eröffnungen. Im Interview geben die beiden Geschäftsführer Einblicke in Marktentwicklungen und ihre Unternehmensphilosophie.

Seit geraumer Zeit gibt es die Tendenz, dass lokale Hörakustik-Fachgeschäfte von großen Filialisten übernommen werden. Sie haben sich erst vor vier Jahren selbständig gemacht und agieren quasi gegen den Branchentrend. Warum?

Wir glauben, dass in einem so sensiblen Bereich wie der Hörversorgung die persönliche Ansprache sehr wichtig ist. Für eine Hörgeräteanpassung benötigt man schon mehrere Sitzungen. Da möchte der Kunde nicht ständig wechselnde Ansprechpartner, denen er immer wieder neu seine Probleme erklären muss. Bei uns ist die Personalfuktuation sehr niedrig. Das garantiert eine langjährige Betreuung durch einen kleinen Kreis von vertrauten Mitarbeiterinnen und Mitarbeitern.

Was machen Sie bezüglich Personalführung anders als der Groß-Filialist?

Wir binden unsere Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter in die Entwicklungen und Entscheidungen ein. Wir stehen selbst täglich in den Geschäften, die Wege sind also kurz. Das fördert sicherlich eine gute Arbeitsatmosphäre. Wir haben – gegen den Branchentrend – recht viele Bewerbungen. Erst kürzlich konnten wir zwei neue Gesellen und zwei Auszubildende einstellen.

Können Sie denn in punkto Vielfalt und Technologie mit den „Großen“ mithalten?

Mehr als das. Wir haben selbst schon Geschäftsstellen von Groß-Filialisten geleitet und gemerkt, wie schwer diese sich dabei tun, neue Technologien einzubinden. Es war ein wesentlicher Grund für unseren Schritt in die Selbständigkeit, schneller auf Entwicklungen reagieren zu können. Wir sind kom-

plett herstellerunabhängig, können also immer die jeweils beste Lösung anbieten. Und dank unserer Einkaufsgemeinschaften können wir auch preislich problemlos mithalten.

Welche Technologie hat zuletzt am meisten Eindruck hinterlassen?

Da gibt es viele Dinge. Ein Meilenstein war sicherlich der Akku-Betrieb für Hörgeräte. Es gibt heute winzige wiederaufladbare Im-Ohr-Geräte oder auch Geräte, die als Ohrschmuck getragen werden. Auch Bluetooth hat viel verändert. Moderne Geräte können bequem mit dem Smartphone gesteuert werden und der Fernsehton wird direkt auf's Ohr gelegt. Viele Münsterländer fahren E-Bike. Die hatten früher immer starke Windgeräusche auf dem Hörgerät. Auch das ist bei modernen Geräten Ver-

gangenheit. Insgesamt gibt es deutliche Fortschritte bei Komfort und Klang.

Sie haben bereits fünf Geschäfte, soll weiter expandiert werden?

Die bisherige Entwicklung war kein erklärtes Ziel, sondern ist eher Produkt eines organischen Wachstums. Wir können nicht ausschließen, dass noch einmal ein Geschäft dazukommt. Aber unser Ziel ist es, der Ansprechpartner für Gutes Hören in der Region zu sein. Bei uns geht es nicht um hohen Kundendurchlauf, sondern um eine gute Qualität. Wir sind beide Anfang 30 und interessiert an einem nachhaltigen Aufbau unseres Unternehmens und langjährigen Beziehungen zu unserer Kundschaft. Und wir wollen auch nicht nur als Geschäftsführer im Büro sitzen, sondern weiterhin mit den Kunden arbeiten.

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



Ihr interdisziplinärer Ansprechpartner in Sachen Gesundheit

In unserem Therapiezentrum stehen Sie als Patient im Mittelpunkt.

Wir bieten Ihnen ein umfassendes Angebot aus den Bereichen Physiotherapie und Logopädie.

Wir freuen uns, Sie in der Heinrich-Hertz-Straße 2 a in Borken begrüßen zu dürfen.

Auf 400 m² stehen Ihnen neben großzügigen Behandlungsräumen auch eine moderne Trainingsfläche zur Verfügung.

Wir garantieren Ihnen die bestmögliche Versorgung.




Therapiezentrum Pick
Heinrich-Hertz-Straße 2a
46326 Borken

Telefon 02861 8 09 59 98
Telefax 02861 9 02 79 28
info@therapiezentrum-pick.de



www.therapiezentrum-pick.de

Herz-Kreislauf-erkrankungen sind am häufigsten

Herz-Kreislaufkrankungen sind im Kreis Borken nach wie vor die mit Abstand häufigste Ursache, wenn es um Einweisungen ins Krankenhaus geht. In 3.048 Fällen wurden AOK-Versicherte deswegen ins Krankenhaus eingewiesen. Dies geht aus einer aktuellen Auswertung der AOK Nord-West hervor. Die Gesamtzahl der Krankenhauseinweisungen in 2022 lag bei 19.997. Im Vergleich zu 2019 vor der Pandemie ein Rückgang um 16,6 Prozent (23.977).

„Nach wie vor stehen Herz-Kreislaufkrankungen im Ranking der TOP-Diagnosen für Klinikaufenthalte an erster Stelle. Zeigen sich Symptome eines Herzinfarktes, ist Eile geboten. Bei diesen Notfällen sollte ohne Zögern sofort der Rettungsdienst alarmiert werden, um schnellstmöglich in eine Klinik zu gelangen“, sagt AOK-Serviceregionsleiter Michael Faust. Bluthochdruck, Herzinsuffizienz, Koronare Herzerkrankungen, Herzrhythmusstörungen und der Herzinfarkt gehören zu den häufigsten Herz-Kreislaufkrankungen. Rund 40,9 Prozent der Krankenhauseinweisungen im vergangenen Jahr betrafen Patientinnen und Patienten über 65 Jahre. Außerdem wurden rund 25,5 Prozent mehr Frauen (11.131) stationär aufgenommen als Männer (8.866). Hinter den Herz-Kreislaufkrankungen lagen als Ursache für einen Krankenhausaufenthalt an zweiter Stelle Krankheiten des Verdauungssystems (1.933), gefolgt von Muskel-Skelett-Erkrankungen (1.757). Ein wesentlicher Grund für die Entstehung von Herzerkrankungen ist häufig der Lebensstil. Durch zu wenig Bewegung, ungesunde Ernährung, Übergewicht, Rauchen und Stress werden Risikofaktoren wie Bluthochdruck, zu hohe Cholesterinwerte und Diabetes gefördert. Zur Vorbeugung ist daher ein gesunder Lebensstil wichtig. // AOK/kre



SANITÄTSHAUS BEERMANN GmbH
REHA- und Orthopädie-Technik

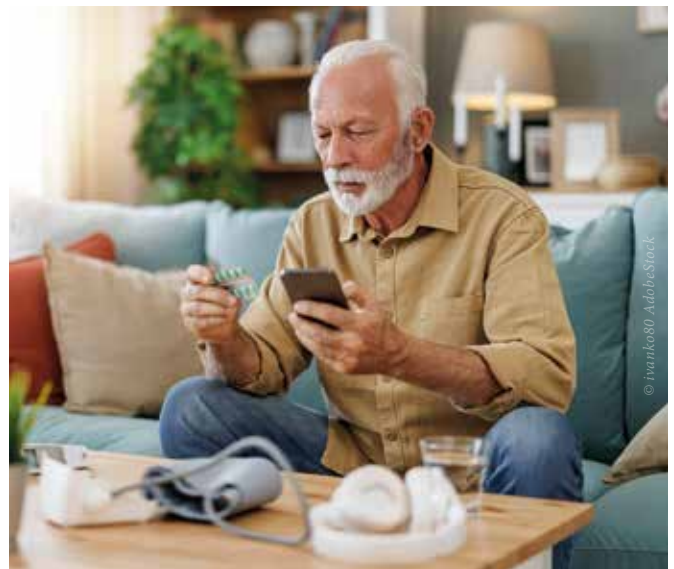


- Orthopädietechnik
- REHA-Technik
- Sanitätsfachhandel
- Wundmanagement
- Beratungszentrum Lymphologie

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





EMS@HOME ANZUG
IMMER UND ÜBERALL DABEI

DAS KLEINSTE FITNESSSTUDIO DER WELT



**EASY
MOTION
SKIN**

Vereinbaren
Sie Ihren
persönlichen
Termin
zur Anprobe



- Training vielfach effizienter
- Trockenelektroden
- Kabellos durch Bluetooth®
- Apps & Cloud
- 30+ Trainings-Programme
- Hightech-Faser-Gewebe
- Innovatives Produktdesign
- Schulung und Beratung



T-RAUMWELTEN.DE BY ELSENBUSCH

Rufen Sie uns an +49 2871 6142 | info@t-raumwelten.de



Schwer Hören im Beruf



Rund fünf Prozent aller Erwerbstätigen leiden unter einer Schwerhörigkeit. Einige haben sie schon von Geburt an. Andere haben sie aufgrund von Hörstürzen, Krankheiten oder Unfällen erworben. Auch der dauerhafte Kontakt zu Lärm am Arbeitsplatz kann eine Ursache sein. Hörminderungen können bekanntlich negative soziale Auswirkungen haben, weil die Kommunikation mit anderen Menschen nicht mehr einwandfrei funktioniert. In der Schule fällt das Lernen schwerer, in der Familie kommt es zu Missverständnissen, aus Scham wird vielleicht der Freundeskreis gemieden. Im Berufsleben kann eine unerkannte oder verschwiegene Schwerhörigkeit sogar zu einer Gefahr für sich und andere werden. Man stelle sich vor, man hört einen Maschinenalarm nicht oder erschrickt bei einer plötzlichen Ansprache. In solchen

Situationen ist schnell ein Unfall geschehen. Menschen mit stark einseitiger Hörminderung haben zudem ein eingeschränktes Richtungshören. Damit können sie Geräuschquellen nicht lokalisieren. Auch das birgt Gefahren.

Daher raten Experten wie auch die Selbstorganisationen von Betroffenen, mit dem Handicap offensiv umzugehen und die eigene Schwerhörigkeit im Betrieb stets offen zu kommunizieren. Zumal Höreinschränkungen für andere nicht immer gleich erkennbar sind, weil moderne Hörgeräte sehr klein sind und oftmals versteckt unter dem Haar getragen werden. Viele Mitmenschen verstehen auch nicht, dass viele Betroffene trotz einer sichtbaren Hörhilfe sich immer noch unter dem normalen Hörniveau bewegen. In großen, hallenden Räumen, auf größere Distanz, beim Telefonieren

oder bei lauten Umgebungsgläuschen z.B. durch Maschinen ist ihr Hörverstehen trotz Hörhilfe häufig eingeschränkt.

Je nach Grad der Beeinträchtigung gibt es unterschiedliche Möglichkeiten, Menschen mit Schwerhörigkeit im Berufsleben Hilfestellung zu geben. Zuerst ist dabei natürlich das Hörgerät zu nennen, das je nach Art und Schweregrad der Hörminderung ausgesucht und individuell angepasst wird. Bei mittel- und hochgradig schwerhörigen Mitarbeitern können weitere Maßnahmen helfen. Dazu gehören Cochlea-Implantate, elektronische Innenohrprothesen, die das Verstehvermögen verbessern und auf das Niveau einer mittelgradigen bis leichten Schwerhörigkeit anheben können. Bei Besprechungen kann ein Mikrofonsystem helfen, die Kommunikation zu verbessern.

In schweren Fällen kann eine Schriftübersetzung angezeigt sein. Die gesprochene Sprache wird hier simultan von Spracherkennungsprogrammen auf einen Bildschirm geschrieben. Eine solche Lösung eignet sich bspw. für Besprechungen und Weiterbildungsvorträge. Viele Menschen, die von Geburt an oder sehr früh stark hörgeschädigt sind, haben die Gebärdensprache erlernt. Unter Umständen muss für sie ein Gebärdendolmetscher engagiert werden. Doch auch die Beschäftigten können einiges dafür tun, die Kommunikation mit Hörgeschädigten im Betrieb zu verbessern. Dazu zugehört die Drehung zum Angesprochenen, damit dieser die Mundbewegungen sehen kann. Die so „abgelesenen“ Zusatzinformationen helfen beim Verstehen. Grundsätzlich sollte man langsam und deutlich sprechen. Schreien hingegen ist kontraproduktiv,

nicht zuletzt, weil es dauerhaft aggressiv wirkt. Für Gespräche sollten geschützte Bereiche aufgesucht werden, in denen es ruhig ist und es wenig Ablenkung gibt. In Konferenzen sollte stets nacheinander gesprochen werden. Nebenbei erhöht das die Effektivität von Arbeitskreisen. Ein Ergebnisprotokoll hilft dem Schwerhörigen bei der Überprüfung der Besprechung im Sinne von „Habe ich alles richtig verstanden?“.

Auch die umgekehrte Sprechrichtung birgt Hindernisse. Hörgeschädigte sprechen mitunter undeutlich, weil sie wenig Kontrolle

über die eigene Stimme haben. Vorgesetzte und Kollegen sollten auch das entsprechend berücksichtigen, nicht darüber hinweggehen, sondern im Zweifelsfall nachfragen. Und natürlich sollte man sich nicht über das Handicap lustig machen. Eine Schwerhörigkeit geht – paradoxerweise – häufig mit einer erhöhten Lärmempfindlichkeit einher. Menschen mit Hörschäden müssen aber nicht nur deswegen an lärmintensiven Arbeitsplätzen besonders geschützt werden. Es geht auch darum, eine weitere Verschlechterung der Hörfähigkeit zu vermeiden. // kre



Hörbeeinträchtigungen durch Arbeit

Lärmschwerhörigkeit ist eine der häufigsten anerkannten Berufskrankheiten. Bei Menschen, die mit lauten Maschinen und Motoren umgehen (Holz- und Metallbauer, Straßenbauer, Sprengmeister etc.) ist das nachvollziehbar, aber beispielsweise gehören auch Berufsmusiker zu den gefährdeten Berufen. Denn es kommt nicht nur auf die Lautstärke an, sondern auch auf die Dauer der Geräusche. Auch in Großraumbüros, Callcentern oder einer bereits gedämpften Produktionsumgebung kann das Gehör leiden, wenn es nicht ausreichende Entspannungsphasen bekommt. Neben einem Gehörschutz sind also auch Pausen ein gutes Mittel, die Ohren zu schützen. Lärm am Arbeitsplatz kann einen Tinnitus auslösen. Aber auch Stress gilt als häufige Ursache. Erkennbar ist ein Tinnitus an Ohrgeräuschen wie Pfeifen, Rauschen, Zischen oder Brummen. Diese treten meist nur kurz auf und verschwinden von selbst wieder. Es gibt aber auch chronische Fälle, die das Leben stark erschweren können. Viele Menschen mit Tinnitus reagieren sehr empfindlich auf Geräusche, auch auf leise. Gerade in Ruhephasen werden die Ohrgeräusche als quälend empfunden.

Beim Hörsturz handelt es sich um eine plötzliche, „aus heiterem Himmel“ auftretende, einseitige Hörminderung, oft begleitet von Ohrgeräuschen (Tinnitus) und „Wattegefühl im Ohr“, deren Ursache stressbedingt sein kann, vielfach aber auch im Unklaren bleibt. Die Aussichten für eine erfolgreiche Behandlung sind größer, wenn der Hörsturz frühzeitig erkannt wird.

Das menschliche Hörorgan ist eng mit dem Gleichgewichtssinn verbunden. Deswegen geht oft auch Schwindel mit akuten Hörbeeinträchtigungen einher. Das sollte man ernst nehmen, in keinem Fall die Arbeit fortsetzen, sondern einen Facharzt aufsuchen.

Hilfsmittel im Betrieb

Betriebe können verschiedene Maßnahmen ergreifen, um von Hörminderung betroffenen Mitarbeitern den Arbeitsalltag zu erleichtern und durch Hör- und Verständnisfehler verursachte Gefahren abzuwenden. Dazu gehören zum Beispiel:

- Schallschutzwände und Akustikdecken dämpfen die Geräuschkulisse
- Kleine Mikrofonanlagen und Tischlautsprecher für Besprechungen anschaffen
- Headsets für das Telefon anbieten
- Bewegungsmelder am Arbeitsplatz zeigen sich nähernde Kollegen an
- optische Signalgeber (Lichtklingel) und Vibrationsarmbänder einführen
- Verschriftlichung von gesprochener Sprache auf Bildschirmen
- für Kommunikation auf Distanz funkbasierte optische Personensysteme einrichten
- Spracherkennungssystem an Tablets und PC für Video-Besprechungen
- Fortbildungen stark verschriftlichen

Regionale Integrationsfachdienste (IFD) beraten, unterstützen und begleiten Betriebe bei der Einrichtung von Hilfsmitteln. Deren Beraterinnen und Berater sind auf unterschiedliche

Behinderungsarten spezialisiert. Daher sollte man stets nach dem Spezialisten für Hörgeschädigte fragen. Die Initiative kann dabei von den Betroffenen wie auch vom Arbeitgeber ausgehen. Die Kosten für technische Hilfen, Dolmetscherdienste und andere Assistenz im Arbeitsleben werden von den Rehabilitationsträgern und oft auch von den örtlichen Integrationsämtern übernommen. Für jede Maßnahme muss aber ein gesonderter Antrag gestellt werden.

Mit diesen Tipps halten Zahnkronen länger

Ist ein Schneidezahn stark beschädigt, kann ihn Zahnersatz wie eine Zahnkrone erhalten. Das ist nicht nur zum Essen und Sprechen wichtig, sondern sorgt auch für ein schönes Lächeln. Sorgfältige Mundhygiene und ein guter Sitz der Zahnkrone erhöhen die Lebensdauer von Zahnersatz entscheidend. Regelmäßige Kontrollen in der Zahnarztpraxis überprüfen, ob der Zahnersatz noch intakt ist.

Eine Zahnkrone am Schneidezahn kann aus verschiedenen Gründen notwendig werden. So kann der Zahn durch eine Karies so stark zerstört sein, dass der Defekt mit einer Füllung nicht mehr zu reparieren ist. Auch stark abgenutzte oder durch einen Unfall beschädigte Schneidezähne können mit einer Zahnkrone erhalten werden.



Intakte Zahnwurzel und genügend Zahnschubstanz

„Voraussetzungen für die Versorgung mit einer Zahnkrone ist, dass die Zahnwurzel intakt und noch genügend Zahnschubstanz vorhanden ist, um die Krone sicher zu verankern“, erklärt Prof. Dr. Anne Wolowski, leitende Oberärztin und stellvertretende Direktorin der Poliklinik für Prothetische Zahnmedizin und Biomaterialien des Universitätsklinikums Münster sowie Vorstandsmitglied der Deutschen Gesellschaft für Zahn-, Mund- und Kieferheilkunde e. V. (DGZMK). „Denn die künstliche Zahnkrone wird wie eine schützende Hülse über den Zahnstumpf gestülpt und am natürlichen Zahn befestigt.“

Mit diesen Tipps halten Zahnkronen länger

Zähne und festsitzenden Zahnersatz wie auch Zahnkronen sollten zweimal täglich mit fluoridhaltiger Zahnpasta geputzt werden. Einmal täglich sollte Zahnseide oder Zahnzwischenraumbürste zum Einsatz kommen. Den Übergang zwischen natürlichen Zähnen und Zahnkrone gilt es besonders gründlich zu reinigen. Denn hier sammeln sich vermehrt Speisereste und Beläge. Sie können Karies sowie Parodontitis begünstigen. Empfehlenswert ist es, zweimal pro Jahr in der Zahnarztpraxis die Mundgesundheit kontrollieren zu lassen. Dabei wird auch geprüft, ob die Zahnkrone noch gut sitzt und funktionsfähig ist. Auch eine regelmäßige professionelle Zahnreinigung (PZR) kann angezeigt sein. Die Taktung hängt vom individuellen Erkrankungsrisiko ab. // *proDente, kre*

Raus mit der Sprache!
Wir helfen Ihnen dabei.



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.

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





Für einen rü ckengesunden Start ins Schulleben

Die Einschulung im Sommer dauert noch ein wenig, aber die meisten Eltern sind jetzt schon mit der Suche nach dem Schulranzen beschäftigt. Doch welcher Ranzen ist der jeweils richtige, um den Rücken zu schonen? Fragt man die angehenden Erstklässler ist die Antwort klar: Marke und Optik müssen stimmen. Doch es gibt es noch ein paar weitere Dinge, auf die Eltern beim Kauf achten sollten. Denn die heutigen Schulranzen oder Schulrucksäcke können weitaus mehr als nur gut aussehen. Der richtige Ranzen schont den Rücken und Bewegungsapparat und lässt sich auf jede Körpergröße anpassen. Die Arbeitsgemeinschaft Gesunder Rücken (AGR) hat dazu ein Schulranzen-ABC entwickelt, das bei der Entscheidungsfindung hilft. Denn kein Kind sollte mit einem unpassenden oder gar gesundheitsschädigenden Tornister unterwegs sein.

A wie ARBEIT

TIPPS DER AGR:

Arbeit sollte der Ranzen Ihren Kindern wenig machen, denn mit geringem Eigengewicht kann schon einige Last von den Schultern genommen werden. Leer sollte er daher nicht mehr als circa 1,3 Kilo wiegen, bei circa 15 Litern Fassungsvermögen. Für Mittel- und Oberstufenschüler darf es auch etwas mehr sein, circa 1,5 Kilo bei circa 25 Litern. Zudem sollte der Ranzen den Kinderrücken entlasten. Beispielsweise durch einen festen Stand dank eines verstärkten Bodens. Ein guter, stabiler Tragegriff, der zur Kinderhand passt, erleichtert nicht nur das leichte Anheben, sondern gleichzeitig das Handling im Klassenraum. Nicht zu vergessen: eine Rückenlängen Anpassung für optimalen Tragekomfort. So passt der Ranzen perfekt zu Ihrem Kind, egal wie groß es ist.

B wie BEWEGUNG

Bewegung ist das A und O für einen gesunden Rücken und auf dem Weg zur Schule wird Ihr Kind auch davon ausreichend bekommen. Daher lassen Sie Ihr Kind den Schulranzen ruhig selbst tragen – denn das stärkt die Muskulatur und sorgt für einen starken Rücken. Berücksichtigen sollten Sie dabei jedoch, dass die folgenden ergonomischen Anforderungen erfüllt werden.

Die Schulterträger (Tragegurte) müssen gut gepolstert, mindestens 4 cm breit und ergonomisch geformt sein. Eine S-Form der Tragegurte spart den Nackenbereich aus und vermeidet so Druckstellen. Mit einer leichten Verstellbarkeit der Schulterträger können Sie Ranzen oder Rucksack optimal für ihr Kind einstellen. Achten Sie darauf, dass der Schulranzen körpernahes Tragen ermöglicht. So wird das Gewicht nicht zur Last. Ein längen- und höhenverstellbarer Brustgurt hält die Träger an Ort und Stelle - auch dann, wenn es mal etwas schneller voran geht.

Beim Rückenteil sind seitliche Erhöhungen und rutschfestes Material sinnvoll, damit der Ranzen gut sitzt und die Dornfortsätze der Wirbelsäule entlastet werden. Die Polsterung sollte dabei aus atmungsaktivem Material sein, damit die Luft zwischen Rücken und Schulranzen besser zirkulieren kann. Nichts ist schlimmer als ein feuchtes Shirt, wenn man den Ranzen absetzt. Denn dann kann kalte Zugluft auch schnell mal für Verspannungen sorgen.



C wie CHANCEN

Der beste Ranzen ist einer, der Kindern viele Chancen beim Beladen und Einstellen bietet. So ist es unerlässlich, dass sich die Tragegurte optimal einstellen lassen. Achten Sie darauf, dass sie nicht zu lang sind, dann hängt der Ranzen zu tief und zieht den Rücken ins Hohlkreuz. Sind sie zu kurz eingestellt, liegt er zu weit oben an – das behindert die freie Beweglichkeit von Nacken und Kopf. Und eine gute Beweglichkeit des Kopfes ist nicht nur im Straßenverkehr beim nach Links- und Rechtsgucken wichtig. Zudem ist es essenziell, dass der Schulranzen über eine gute und clevere Fächeraufteilung verfügt. So haben Ihre Kinder die Chance, schwere Schultensilien möglichst körpernah zu verstauen und die leichteren finden dann etwas weiter weg ihren Platz.

Und dann haben wir noch Z wie ZUSÄTZLICH

Möchte Ihr Kind unbedingt einen Schulrucksack statt eines Schulranzens beachten Sie bitte Folgendes:

- Schulrucksäcke müssen einen Becken- bzw. Hüftgurt mit weich gepolsterten Beckenflossen haben, damit der Rucksack gut am Körper fixiert werden kann. Der Beckenkamm übernimmt so einen Teil der Belastung, die sonst allein auf den Schultern liegen würde. Für Schulranzen wären sie ebenfalls empfehlenswert.
- Ein Tunnelzug beim Rucksack ist nicht nur zum Verschließen gut, er sorgt auch für einen Kompressionseffekt. So lagert das Gewicht nah am Rücken, die Wirbelsäule wird weniger belastet und komfortabler ist das Tragen so letztlich auch.



Grundsätzliches

Vor dem Kauf sollten die Kinder den Schulranzen Probe tragen. So geht man sicher, dass auch wirklich alles perfekt passt. Und nicht nur leer testen, denn erst im befüllten Zustand zeigt sich, ob ein Ranzen wirklich im Stande ist, Gutes zu leisten! Oft werden Schulranzen falsch gepackt. Die Grundregel lautet: Schwere Sachen sollen möglichst körpernah in den Innenfächern lagern. Leichte Dinge gehören nach außen. Deshalb sollte man beim Kauf auch auf eine gute Ausrichtung und Größe der Fächer achten. //AGR, kre

Vorsicht bei Omega-3-Kapseln

Lange Zeit wurden Omega-3-Fettsäuren in Kapselform zur Nahrungsergänzung bei Herz-Kreislaufkrankungen empfohlen. Doch aktuelle Studien zeigen, dass Betroffene diese nur nach ärztlicher Absprache schlucken sollten. Darauf macht die Verbraucherzentrale NRW aufmerksam. Der Grund: Wie bei jedem Nahrungsergänzungsmittel sind Neben- und Wechselwirkungen nicht ausgeschlossen – auch wenn diese, anders als bei Arzneimitteln, nicht in der Packungsbeilage genannt werden müssen.

„Bei Menschen mit einer bestehenden oder drohenden Herzerkrankung kann sich das Risiko für Vorhofflimmern erhöhen. Da es bis-

lang keine Höchstmengen für Nahrungsergänzungsmittel gibt, werden die vom Bundesinstitut für Risikobewertung täglich angeratenen maximal 1,5 Gramm Omega-3-Fettsäuren schnell überschritten. Größere Mengen können auch bei Gesunden die Blutgerinnungszeit verlängern und die Immunabwehr beeinträchtigen“, schreibt die Verbraucherzentrale.

Die Extragabe von Omega-3-Fettsäuren sei grundsätzlich entbehrlich, denn die Kapseln beugen weder Herzinfarkt noch Schlaganfall vor. Über eine abwechslungsreiche Ernährung mit wenig Fleisch kann im Allgemeinen genügend dieser Fettsäuren aufgenommen

werden. Die Verbraucherzentrale NRW empfiehlt, ein- bis zweimal pro Woche fettreichen, nachhaltig gefangenen Seefisch wie Makrele, Hering, Sardine oder Lachs und je nach Geschmack Lein-, Walnuss-, Raps- oder Sojaöl zu verzehren. Auch kleine Mengen Walnüsse, Mandeln oder geschrotete Leinsamen täglich seien sinnvoll. Wer vegan esse, könne sich mit DHA-reichen Mikroalgen-Ölen behelfen. //pd



© Iryna AdobeStock

EINE NEUE KOOPERATION STARTET IN BOCHOLT

**e.comfort
mobile**

**IHR FACHHANDEL
FÜR ELEKTROMOBILITÄT**

**AZURIT
Gruppe**

Wohnen²

MIT SERVICE AM STADTWALD

Zur Miete in Bocholt

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

SILVIA COPPENRATH
Mobil +49 (0)152-34677148
s.coppenrath@azurit-gruppe.de
www.azurit-gruppe.de/wohnen

Raubt uns der Klimawandel den Schlaf?

Unser Tiefschlaf hängt von der Länge des Tages, also den Lichtverhältnissen, ab. Der Gesamtschlaf bzw. REM-Schlaf wiederum wird durch Temperatureinflüsse verändert. Dies lässt den Schluss zu, dass die Auswirkungen des Klimawandels (steigende Temperaturen, jahreszeitlich veränderte Sonnenscheindauer) auch auf den Schlaf-Wach-Zyklus und die Erholbarkeit des Schlafs sowie die nachfolgende Tagesbefindlichkeit Einfluss nehmen. Schlafwissenschaftler haben bislang drei Erklärungen dafür gefunden. In den Stunden vor Beginn der individuellen Schlafzeit kommt es zu einem Anstieg der Körperkerntemperatur, die ein vorzeitiges Einschlafen verhindert. Der Klima-

wandel verändert den natürlichen Temperaturzyklus des menschlichen Körpers. Dass die Tage und Nächte wärmer werden, kann deshalb problematisch für den Schlaf sein, weil die Körperkerntemperatur sinken muss, damit wir ein besseres Müdigkeitsgefühl entwickeln und einschlafen können. Sofern die Außentemperatur und/oder die Luftfeuchtigkeit zu hoch ist, können wir kaum Körperwärme an die Umgebung abgeben und die Körperkerntemperatur kann nicht absinken. Ein verzögertes Einschlafen mit entsprechend kürzerer Schlafdauer bis zum Weckerklingeln ist eine der Folgen. Da der hohe Blauanteil des Sonnenlichts der wesentlichste Zeitgeber zur Syn-

chronisierung unserer Inneren Uhr mit dem äußeren Hell-Dunkel-Wechsel ist, wird auch diese Veränderung zu einer verschlechterten Schlaf-Wach-Rhythmik mit den bereits genannten Folgen führen. „Insgesamt sind die Folgen der globalen Klimaveränderung derzeit nur schwer abschätzbar, betroffen werden aber vor allem Menschen mit einer gewissen Labilität der Schlaf-Wach-Rhythmik oder einer Disposition zu schlechtem Schlaf sein“, so die Schlafforscherin Prof. Dr. Andrea Rodenbeck, wissenschaftliche Mitarbeiterin des Schlaflabors des Evangelischen Krankenhauses Göttingen-Weende. Auch die Angst vorm Klimawandel kann ein Grund für schlechten Schlaf sein, weiß

Prof. Dr. Knejinja Richter, Chefärztin der CuraMed-Tagesklinik Nürnberg und Sprecherin des Wissenschaftlichen Komitees der DGSM. Die ständigen negativen Nachrichten in Verbindung mit dem Klimawandel unterstützen das katastrophenbehaftete Denken bis hin zu depressivem Grübeln. Insbesondere komme diese Klimaangst in der Altersgruppe der 20 bis 30-Jährigen vor, da sich diese stark mit dem Thema auseinandersetzen. Die negative Nachrichtenflut u.a. in den Sozialen Medien führe zu einem rund um die Uhr anhaltenden Stress, der krank macht, den Schlaf raubt – und sich bis zu einer Angststörung oder Depression steigern kann. // Quelle: DGSM



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



Weniger Rückfälle nach Operation bei frühem Darmkrebs

Wenn der Krebs noch nicht weit fortgeschritten ist, sodass er bei der Operation vollständig entfernt werden kann, ist die Wahrscheinlichkeit für einen Rückfall heutzutage deutlich geringer als in früheren Jahrzehnten.

Das Risiko, dass Darmkrebs wiederkehrt, wenn er bei der Operation vollständig entfernt werden konnte, ist in den letzten Jahrzehnten deutlich gesunken. Dass berichteten dänische Wissenschaftler in der Fachzeitschrift JAMA Oncology.

Die Forscher werteten Daten von fast 35.000 Darm-

krebspatienten in Dänemark aus, die in den Jahren 2004 bis 2019 an einem Tumor im Stadium I, II oder III erkrankt waren und sich einer Operation mit heilender Absicht unterzogen. Dabei stellten die Wissenschaftler fest, dass die Häufigkeit von Rückfällen über den Zeitraum hinweg sank. Dies galt für alle drei Tumorstadien und sowohl für Dickdarmkrebs (Kolonkarzinom) als auch für Enddarmkrebs (Rektumkarzinom).

Ein geringes Risiko für einen Rückfall bestand bei Tumoren, die durch das Darmkrebscreening entdeckt

wurden. Darüber hinaus ermittelten die Forscher, dass es bei Tumoren im Frühstadium I länger dauerte, bis es zu einem Rückfall kam, als bei fortgeschritteneren Tumoren im Stadium III. Dies spricht dafür, dass nicht nur eine verbesserte Therapie für den Rückgang verantwortlich gemacht werden kann. Auch das Früherkennungsscreening hat vermutlich wesentlich dazu beigetragen. Beim Vorsorge- bzw. Früherkennungsscreening können in Deutschland Patienten ab 50 Jahren einmal jährlich einen immunologischen Test auf verdecktes



Blut im Stuhl durchführen. Ab dem 50. Lebensjahr bei Männern und dem 55. Lebensjahr bei Frauen sind zudem kostenfreie Darmspiegelungen (Koloskopie) im Abstand von zehn Jahren möglich. Damit lassen sich bereits Vorstufen von Darmkrebs erkennen und entfernen, sodass sich invasive Tumoren gar nicht erst entwickeln können. // Onko Internetportal

© transurfer AdobeStock

**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



AUS DER REGION. IN DER REGION. FÜR DIE REGION.



IMMOBILIEN KAUFEN ODER VERKAUFEN IN BORKEN, BOCHOLT, AHAUS UND UMGEBUNG.



Unsere Immobilienberater:innen kennen den lokalen Markt und unterstützen Sie gerne bei Ihrem Vorhaben.
Rufen Sie einfach an oder informieren Sie sich vorab auf unserer Homepage: www.sparkasse-westmuensterland.de

**IMMOBILIENZENTRUM
BORKEN**
Telefon 02861 85 80 47

**IMMOBILIENZENTRUM
AHAUS**
Telefon 02561 73 80 42

**IMMOBILIENZENTRUM
BOCHOLT**
Telefon 02871 99 08 43 72

**IMMOBILIENZENTRUM
VREDEN**
Telefon 02564 3 08 80 44

m² Immobilien GmbH
Ein Unternehmen
der Sparkasse Westmünsterland



Sicher durch den Winter:

Physiotherapie bei Gangunsicherheit

In der nass-kalten Jahreszeit ist es schnell passiert: Feuchtes Laub auf dem Boden, eine vereiste Pfütze auf dem Gehweg oder in der frühen Dämmerung den Bordstein nicht richtig gesehen und schon ist man gestürzt. In Deutschland gibt es jährlich etwa eine halbe Million Krankenhauseinweisungen, die unmittelbar auf einen Sturz zurückzuführen sind.

Vielfältige Ursachen

Besonders ältere Menschen sind häufig nicht mehr so fit und dadurch gefährdet, zu stürzen. Neben Knochenbrüchen oder Kopfverletzungen können auch der Verlust des Selbstvertrauens und der Selbstständigkeit Folge von Stürzen im höheren Alter sein. Aber warum stürzen ältere Menschen überhaupt schneller? Gründe dafür können altersbedingte Veränderungen des Gleichgewichts, der Muskelkraft oder der Sehkraft sein. Auch chronische Erkrankungen, Nebenwirkungen von Medikamenten sowie Umweltgefahren, zum Beispiel Nässe, Glätte und Dunkelheit in der kalten Jahreszeit, begünstigen Stürze und daraus resultierende Verletzungen.

Diagnose: Gangunsicherheit

„Nehmen wir als Beispiel eine ältere Patientin, die nicht mehr so gut zu Fuß ist, sich nicht mehr so viel bewegt. Da ist die Gefahr zu stürzen höher als bei jemandem, der im gleichen Alter noch viele Wege zu Fuß erledigt und einen besseren Allgemeinzustand hat“, erklärt Ute Repschläger, Physiotherapeutin und Vorstandsvorsitzende des Bundesverbands selbstständiger Physiotherapeuten. Wenn dann auch noch Erkrankungen wie zum Beispiel Osteoporose, also eine verminderte Knochendichte, ins Spiel kommen, kann ein Sturz zu schwerwiegenden Verletzungen führen.

„In unserem Beispiel ist die Patientin ausgerutscht, gestürzt und hat sich dabei – glücklicherweise – nur eine Rippe gebrochen. Bei der Behandlung stellt ihr Arzt eine sogenannte Gangunsicherheit fest und verordnet Physiotherapie“, so Repschläger weiter. Eine Gangunsicherheit ist eine nicht näher bezeichnete Störung des Ganges und der Mobilität, die die Beweglichkeit des Patienten einschränkt. In der physiotherapeutischen Behandlung werden Koordination und Gleichgewicht des Patienten trainiert.

Physiotherapeutische Anleitung vor und nach Stürzen

Bei vielen Diagnosen arbeiten unterschiedliche Professionen zusammen daran, den Patienten möglichst schnell wieder fit zu machen oder ihm das Leben zu erleichtern. Wie diese Zusammenarbeit aussehen kann, legen dabei sogenannte Leitlinien fest. Die globale Leitlinie zur Sturzprävention und -behandlung wurde von Experten verfasst und gibt unter anderem Empfehlungen zur Vorbeugung von sowie zur Therapie nach Verletzungen durch Stürze. Sie empfiehlt beispielsweise regelmäßige körperliche Betätigung, um Kraft, Gleichgewicht und Beweglichkeit zu erhalten oder zu verbessern.

Dabei können Physiotherapeuten gezielt unterstützen, indem sie auf Grundlage der körperlichen Funktionstests des Ganges und des Gleichgewichts geeignete Übungen auswählen und anleiten. „Das können Kräftigungsübungen der Bein- und Rumpfmuskulatur, aber auch Koordinations- und Gleichgewichtsübungen auf unebenen Untergründen wie beispielsweise Weichmatten sein, um die Standsicherheit zu trainieren“, so die Physiotherapeutin Repschläger. „Welche Übungen genau Sinn machen, hängt dabei von der individuellen Situation und körperlichen Verfassung des Patienten ab.“ Im Verlauf der Therapie kann der Schwierigkeitsgrad je nach Fortschritt angepasst werden.

Dabei sollten die Übungen aber nicht nur in der Therapie, sondern auch zuhause durchgeführt werden. Hierfür erarbeitet der Physiotherapeut mit dem Patienten ein individuelles Heimübungsprogramm. In das Training können dabei auch Aktivitäten des täglichen Lebens wie das Treppensteigen integriert werden.



Auch zuhause sicher unterwegs

Neben dem Training gehört auch eine Beratung in Bezug auf eine Sturzprävention zu einem ganzheitlichen Behandlungsprogramm. Betroffene sollten darüber aufgeklärt werden, wie das häusliche Umfeld und der Alltag gestaltet werden können, um Stürze – auch zuhause – zu vermeiden: Patienten mit Gangunsicherheiten sollten beispielsweise darauf achten, lose Teppiche in der Wohnung zu vermeiden, in Bereichen mit Rutschgefahr (Treppenhäuser, Badezimmer) sollten Handläufe angebracht beziehungsweise genutzt werden. Eine angemessene Beleuchtung in Fluren, Treppenhäusern und Kellern hilft ebenfalls bei der Vermeidung von Stürzen.

Hilfsmittel wie Gehhilfen oder Rollatoren können älteren Menschen zusätzliche Unterstützung und Stabilität bieten. Diese Hilfsmittel können durch den behandelnden Arzt verordnet werden. Der Umgang mit den Hilfsmitteln kann dann beispielsweise mit dem Physiotherapeuten geübt werden. „Ziel ist es, eine möglichst hohe Sicherheit in Gang und Stand zu erreichen, damit die Patienten weiterhin am täglichen Leben teilnehmen können, dazu zählt auch mal ein Einkauf bei Regen oder ein Termin trotz leichtem Schneefall“, so Repschläger. „Am wichtigsten ist aber natürlich die Eigensicherung – das gilt aber für alle Altersgruppen.“ // IFK

Franziska Wanning übernimmt die chefärztliche Leitung der Klinik für Geriatrie mit Geriatrischer Tagesklinik von Dr. Rüdiger Krause

Chefarztwechsel in der Borkener Geriatrie

Das St. Marien-Hospital Borken konnte jetzt die erste Chefärztin in der Geschichte des Hauses im Dienst begrüßen. Franziska Wanning hat zum 01.01.2024 die Leitung der Klinik für Geriatrie mit Geriatrischer Tagesklinik und die Position der Chefärztin übernommen. Bislang wurde die Borkener Geriatrie von Chefarzt Dr. Rüdiger Krause erfolgreich geleitet.

Die neue Chefärztin ist keine Unbekannte im Klinikum Westmünsterland. So startete sie bereits 2008 im St. Marien-Hospital als Assistenzärztin in der Neurologie. 2010 bis 2011 folgten Erfahrungen in Australien in einer Notaufnahme in der Nähe von Brisbane. Während eines Exkurses in den Jahren 2013 bis 2014 erwarb Wanning psychiatrische Expertise im Zentrum für Seelische Gesundheit im St. Vinzenz-Hospital in Rhede, bevor sie 2014 den Facharzttitel für Neurologie innerhalb ihrer Tätigkeit im Borkener Krankenhaus erwarb. 2019 wurde die dreifache Mutter zur Funktionsoberärztin in der Klinik für Neurologie mit Stroke Unit ernannt, ab 2020 dann Oberärztin. In dieser Funktion baute sie den Konsiliardienst für die Krankenhausstandorte des Klinikums Westmünsterland in Ahaus und Vreden auf. Seit Anfang 2022 war Wanning im St. Marien-Hospital Vreden in der dortigen Geriatrie tätig und erwarb im vergangenen November ihre Zusatzbezeichnung Geriatrie. „Ich freue mich sehr darauf, wieder ein Teil des Teams im St. Marien-Hospital Borken zu sein. Das Krankenhaus bietet mit seinem geriatri-



schon Schwerpunkt, den chirurgischen, internistischen und orthopädischen Versorgungsangeboten sowie der für die Region immens wichtigen Neurologie beste Entwicklungschancen“, blickt Wanning auf die Arbeit in Borken voraus. „Die Geriatrie in Borken ist schon jetzt sehr gut aufgestellt. Sie ist langjährig von einem Chefarzt mit enormer Expertise geführt worden und verfügt über ein sehr engagiertes Team. Ich möchte daher auch weiterhin ein breit aufgestelltes geriatrisches Angebot mit höchster Qualität gewährleisten. Gleichzeitig ist es mein Anspruch, die Struktur und das Leistungsspektrum der Abteilung in Hinblick auf zukünftige Anforderungen der modernen Altersmedizin weiterzuentwickeln.“ Franziska Wanning übernimmt die Leitung der Borkener Geriatrie vom langjährigen Chefarzt Dr. Rüdiger Krause.

freut sich schon auf die weitere personelle Entwicklung der Abteilung. „Mit Frau Wanning haben wir nun eine Nachfolgerin gefunden, die uns nicht nur fachlich sondern auch menschlich vom ersten Gespräch an überzeugt hat. Gemeinsam mit dem gesamten Team der Geriatrie werden wir die geriatrische Versorgung in Borken sowie dem gesamten Klinikum Westmünsterland nun weiter ausbauen. Auch im Zusammenspiel mit unserer Neurologie und Stroke Unit bringt Frau Wanning besondere Kompetenzen mit, welche die Patientenversorgung in Borken und der gesamten Region noch einmal stärken werden.“

Franziska Wanning kommt gebürtig aus Thüringen, lebt seit ihrer Kindheit aber bereits in Rhede. Die passionierte Gospelchorsängerin geht in ihrer Freizeit gerne wandern, klettern und campen.

Dieser wird bis Oktober 2024 der Klinik weiterhin beratend zur Verfügung stehen, bevor er in den wohlverdienten Ruhestand wechselt.

„Wir sind sehr froh, dass die Borkener Geriatrie seit sieben Jahren durch Herrn Dr. Krause hochqualifiziert geführt wurde, sodass die Patientenversorgung lückenlos und in gewohnt hoher Qualität fortgeführt werden konnte. Dem scheidenden Chefarzt gilt hier von Herzen unser ausdrücklicher Dank“, erklärt Dr. Björn Büttner, Geschäftsführer im Klinikum Westmünsterland, und

IHRE ANSPRECHPARTNERIN:



Franziska Wanning
 Chefärztin der Klinik für Geriatrie
 mit Geriatrischer Tagesklinik
 St. Marien-Hospital Borken
 Am Boltenhof 7, 46325 Borken
 Telefon: 02861 97-2450
geriatrie@hospital-borken.de



St. Agnes-Hospital Bocholt erhält Zertifizierung zum Cardiac Arrest Center

Prognose nach Herz-Kreislaufstillstand in spezialisierter Klinik wesentlich erhöht

In Deutschland erleiden jährlich 70.000 Menschen einen plötzlichen Herz-Kreislaufstillstand. Neben dem Beginn der unmittelbaren Wiederbelebungsmaßnahmen, ist eine qualitativ hochwertige Weiterbehandlung in einer so zeitnah wie möglich zu erreichenden, spezialisierten Klinik für die Betroffenen von großer Bedeutung. Die Klinik für Kardiologie und Elektrophysiologie im St. Agnes-Hospital Bocholt ist zusammen mit der Zentralen Notaufnahme jetzt als eine in diesem Bereich spezialisierte Klinik, einem sogenannten Cardiac Arrest Center (CAC), ausgezeichnet und offiziell vom Deutschen Rat für Wiederbelebung zertifiziert worden. Die bestmögliche Weiterbehandlung von Patienten mit bzw. nach einem Herzkreislaufstillstand bietet das Bocholter Krankenhaus damit allen Notfällen in der Region und auch den Patienten in den angrenzenden Niederlanden.

„Bei einem außerhalb eines Krankenhauses erleideten Herzkreislaufstillstand ist die weitere Prognose dieser Patienten maßgeblich von der weiteren optimalen Struktur und dem Zusammenspiel der Disziplinen abhängig. Im Verlauf spielt daher die Fachkompetenz sowie die Qualität der Ausstattung der weiterbehandelnden Klinik eine essentiell wichtige Rolle“, erklärt Dr. Ralf Erkens, Fachbereichsleiter für strukturelle Herzerkrankungen, Herzinsuffizienz sowie Notfall- und Intensivmedizin im St. Agnes-Hospital Bocholt.

Die Zertifizierung zu einem CAC läuft anhand der Überprüfung nach festgelegten Qualitätskriterien ab. Damit wird auch dem Rettungsdienst eine zielsichere Zuweisung eines Patienten mit Herzkreislaufstillstand ermöglicht. Für den betroffenen Patienten ist es von entscheidender Bedeutung, dass die weiterversorgende Klinik die bestmöglichen Strukturen vorhält, sodass die Prognose dieser hochgefährdeten Patienten verbessert wird. „Bei der Zertifizierung wird unter anderem überprüft, ob das entsprechende Krankenhaus eine besondere Struktur

mit einer geeigneten Notaufnahmeeinrichtung für reanimierte Patienten vorweisen kann“, erläutert Sebastian Windmüller, Chefarzt der Zentralen Notaufnahme im St. Agnes-Hospital Bocholt, und ergänzt „auch die permanente Verfügbarkeit eines Platzes auf der Intensivstation mit Nachweis einer fachintensivmedizinischen Betreuung sowie das Vorhandensein eines lokalen Qualitätszirkels zur Reanimationsversorgung kamen vor der Auszeichnung bei uns auf den Prüfstand.“ Darüber hinaus gibt es weitere wichtige Kriterien in-

nerhalb des Zertifizierungsprozesses, die erfüllt sein müssen, um die begehrte Ernennung zum CAC erhalten zu können. „Ebenso wichtig ist auch die permanente Verfügbarkeit eines Herzkatheterlabors mit der Möglichkeit der PCI, ein Verfahren, um verengte Herzkranzgefäße im Rahmen eines Herzinfarktes durch einen Katheter zu erweitern. Und auch die Kapazitäten zur Direktübernahme reanimierter Patienten im Katheterlabor müssen dauerhaft gegeben sein“, ergänzt Dr. Ralf Erkens den Kriterienkatalog der zertifizierenden Fachgesellschaft.

Hilfe für den „Allerwertesten“

Für viele Menschen sind Hämorrhoiden ein sehr sensibles Thema. Der Gang zum Mediziner erfolgt daher oft erst, wenn das Jucken, Brennen oder Schmerzen unerträglich wird. Behandlungen erstrecken sich von konservativen Formen wie Salben über eine Ernährungsumstellung bis hin zur operativen Entfernung der „Quälgeister“ im Analbereich. Bei letztgenannter Behandlungsform setzen die Chirurgen des St. Marien-Hospitals Borken in geeigneten Fällen auf ein minimal-invasives Laserverfahren als schonende Behandlungsmethode.

„Gesunde Hämorrhoiden tragen als Gefäßpolster zusammen mit dem Schließmuskel wesentlich zur Abdichtung des Enddarmes bei“, erklärt Dr. Bourry. „Der Schließmuskel verhindert den Austritt von festem Stuhl, der Schwellkörper den Austritt von Flüssigkeiten und Gasen.“ Der Chefarzt der Borkener Klinik für Allgemein- und Viszeralchirurgie mit Koloproktologie verdeutlicht, dass Hämorrhoiden im gesunden Zustand und bei normaler Größe eine wichtige Funktion im menschlichen Körper übernehmen. Im Laufe des Lebens kommt es bei einer Vielzahl von Menschen jedoch zu einer Vergrößerung des Schwellkörpers. Harter Stuhl und langjähriges Pressen beim Stuhlgang sowie ein Mangel an Bewegung, Fehlernährung und eine zu geringe Trinkmenge begünstigen diesen Prozess. „Insbesondere bei länger anhaltenden Beschwerden ist es wichtig, dass der Gang zum Arzt nicht gescheut wird und ein Experte die Symptome beurteilt“, rät Bourry.

In den meisten Fällen sind die Ursachen für Juckreiz, Nässen oder Schmerzen harmlos, doch um eine ernsthafte Darmerkrankung auszuschließen und die Symptome effektiv behandeln zu können, ist die Rücksprache mit einem Mediziner notwendig. Die Behandlung von Hämorrhoiden richtet sich nach dem Stadium der Erkrankung. Bei kleineren Ausstülpungen kann eine medikamentöse Behandlung in Form von Salben Linderung verschaffen. Im fortgeschrittenen Stadium wird meist operativ behandelt. Ein klassischer operativer Eingriff birgt mitunter einige Nachteile und Risiken. Während die Entfernung sensibler Hautschichten bei einer einmaligen Operation kein Problem darstellt, können mehrmalige Eingriffe Auswirkungen auf die Kontinenz mit sich bringen. Erhöhte Schmerzen und Nachwirkungen, die sich noch bis zu 14 Tage nach dem Eingriff strecken können, gehören ebenfalls zu den Begleitscheinungen.



Bourry und seine Borkener Kollegen bieten daher eine schonende Behandlungsalternative in Form eines minimal-invasiven Laserverfahrens an. „Die Laserooperation, die wir in unserer Klinik auch zur Behandlung von Fisteln nutzen, bedeutet für die Patienten nicht nur weniger Schmerzen, sondern auch eine schnellere Genesung. Das Risiko einer Infektion wird bei dieser Methode deutlich verringert und unsere Patienten sind in der Regel innerhalb von zwei Tagen wieder fit“, erklärt der Chefarzt. Ein weiterer Vorteil des minimal-invasiven Eingriffs

liegt zudem darin, dass keine Haut entfernt wird, sondern die kissenartigen Gefäßkonvolute mittels der Lasertechnik soweit strukturell verändert werden, dass diese schrumpfen und sich die Haut wieder zurückziehen kann. „Die vollständige Abheilung der Wunde nimmt bei einer herkömmlichen Operation meistens vier bis sechs Wochen in Anspruch. Bei der Lasertherapie ist die Wunde deutlich kleiner und meistens schon nach zehn Tagen verheilt“, verdeutlicht Bourry. Sollten die Hämorrhoiden bereits zu einer sehr großen Größe angeschwollen sein und dauerhaft außen sitzen, ist eine Behandlung mit dem Laserverfahren nicht mehr möglich. Bei Hämorrhoiden im fortgeschrittenen Stadium von geringerer Größe hat sich diese schonende Behandlungsmethode in der Borkener Klinik bereits als Standardeingriffsform etabliert.

IHR ANSPRECHPARTNER:



Dr. Markus Bourry
Chefarzt der Klinik für
Allgemein- und Viszeralchirurgie
mit Koloproktologie
St. Marien-Hospital Borken
Am Boltenhof 7, 46325 Borken
Telefon: 02861 97-2200
chirurgie@hospital-borken.de

ENGE KOOPERATION MIT DEM KONTINENZ- UND BECKENBODENZENTRUM

Neben proktologischen Standarderkrankungen wie thrombosierte Hämorrhoiden gibt es komplexe Enddarm-Erkrankungen, die in spezialisierten Zentren behandelt werden sollten. Die von Dr. Bourry geführte Borkener Klinik arbeitet daher im sogenannten Kontinenz- und Beckenbodenzentrum eng mit der Klinik für Frauenheilkunde und Geburtshilfe im St. Agnes-Hospital Bocholt sowie der ebenfalls im Bocholter Krankenhaus verorteten Klinik für Urologie und Kinderurologie zusammen.

Innovatives Dienstplanprojekt steigert Mitarbeiterzufriedenheit

Fachkräftemangel in der Pflege: Erfolg für weiteres Projekt im St. Agnes-Hospital Bocholt

Das St. Agnes-Hospital Bocholt kann mit Erfolg auf ein weiteres Pflege-Projekt blicken: auf einer Pilotstation wurden die Mitarbeitenden aktiv in den Prozess der Dienstplangestaltung einbezogen, frei nach dem Motto „Wunschdienstplan ist möglich“. Das Projekt erstreckte sich über einen Zeitraum von zwei Jahren und hat nicht nur die Zufriedenheit der Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter erheblich verbessert, sondern auch positive Veränderungen in der Arbeitskultur hervorgebracht. Die Ausgangslage war geprägt von Unzufriedenheit mit dem bestehenden Dienstplanmodell und Schwierigkeiten bei der Koordination von Wunschdiensten. Das Ziel des Projektes war es, die Mitarbeitenden selbst stärker in den Mittelpunkt der Dienstplangestaltung zu rücken, um die Zufriedenheit zu erhöhen und das St. Agnes-Hospital als attraktiven Arbeitgeber zu positionieren.

Ines Rogosch, Initiatorin des Pilotprojektes und Leitung der Station 6, auf der das Pilotprojekt durchgeführt wurde, erläutert: „Unser Bestreben war es, die Mitarbeiter aktiv in die Dienstplangestaltung einzubeziehen und ihre Anliegen zu berücksichtigen. Über das Ergebnis freue ich mich sehr. Das Projekt hat nicht nur zu einer engeren Zusammenarbeit im Team geführt, son-



dern auch zur Förderung der Eigenverantwortlichkeit beigetragen.“

Auch der Kaufmännische Direktor des St. Agnes-Hospitals Bocholt, Simon Terbrack, freut sich über die Ergebnisse des Projekts: „Unsere Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter der ausgewählten Station haben das Pilotprojekt mit großem Engagement unterstützt. Die Ergebnisse sprechen für sich.“

Eine Vorher-Nachher-Umfrage belegt, dass die Mitarbeiterzufriedenheit sich deutlich gesteigert hat. Das hat unsere Erwartungen deutlich übertroffen.“

Das Pilotprojekt war auf eine ausgewählte Station begrenzt, begonnen wurde zunächst mit der Planung des Nachtdienstes. Jeder Mitarbeiter erhielt Zugang zum Dienstplanprogramm und konnte aktiv an der Dienstplangestaltung teilnehmen.

KAFFEE, KUCHEN UND KARRIERE

Das Klinikum Westmünsterland begegnet dem Fachkräftemangel in der Pflege mit einer unkonventionellen Idee: An jedem ersten Donnerstag im Monat findet in der Zeit zwischen 13.00 und 16.00 Uhr das offene Bewerber-Café im St. Agnes-Hospital Bocholt statt. In entspannter Atmosphäre bei einer Tasse Kaffee und einem Stück Kuchen können alle Interessierten aus den Bereichen Pflege oder Funktionsdienst mit den Verantwortlichen des Krankenhauses ins Gespräch kommen und Details zu aktuell vakanten Stellen erfahren. Treffpunkt ist der Empfangsbereich im St. Agnes-Hospital Bocholt. Eine vorherige Anmeldung ist nicht erforderlich. Bewerbungsunterlagen sind gerne gesehen, aber kein Muss für die Teilnahme.

Nach einer Anpassungsphase wurde schließlich die gesamte Dienstplangestaltung den Mitarbeitern übertragen. Die Stationsleitung Ines Rogosch stand dabei jederzeit für Unterstützung und Hilfestellung zur Verfügung. „Wir sehen innerhalb dieses Projektes eine grundsätzliche Veränderung in der Haltung unserer Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter. Neben einer gewachsenen Eigenverantwortlichkeit, tauschten die Kolleginnen und Kollegen auch bereitwilliger Dienste, zeigten mehr Eigeninitiative und lösungsorientiertes Verhalten. Diese Entwicklung wiederum entlastet auch die Stationsleitung und trägt zu einer höheren Allgemeinzufriedenheit bei“, führt Ingo Jansen, Pflegedirektor im St. Agnes-Hospital, die weiteren positiven Effekte des Projektes aus.

Die Umsetzung dieses Dienstplanprojektes nahm aufgrund der COVID-19-Pandemie zwei Jahre in Anspruch. Die Umstellung einer Station auf diesen Ansatz erfordert unter normalen Bedingungen realistisch etwa ein Jahr. Das St. Agnes-Hospital Bocholt plant nun, diese innovative Dienstplangestaltung auf weitere Stationen auszudehnen, um so auch weitere Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter von den positiven Effekten profitieren zu lassen.

Herz in besten Händen

Kardiologie im St. Agnes-Hospital Bocholt bietet innovative Therapiemöglichkeit bei Undichtigkeit der Mitralklappe

Die Mitralklappeninsuffizienz ist eine Undichtigkeit der Mitralklappe. Sie ist der zweithäufigste erworbene Herzklappenfehler nach der Aortenklappenstenose. Bei schweren Formen dieser Herzklappenerkrankung ist die herzchirurgische Behandlung das seit vielen Jahren übliche und etablierte Therapieverfahren. Im St. Agnes-Hospital Bocholt wird jetzt ein innovatives Verfahren mittels eines sogenannten Mitra Clips angeboten, welches denjenigen Patienten zugutekommt, bei denen ein herzchirurgischer Eingriff aus medizinischen Gründen mit einem zu hohen Risiko, wie beispielsweise durch schwere Begleiterkrankungen oder Herz-Voroperationen, einhergeht.

„Wir freuen uns sehr darüber, dass wir das hohe Expertise erfordernde Verfahren mittels Mitra Clip in unserer kardiologischen Klinik jetzt anbieten können. Die Bedeutung dieser Innovation für betroffene Patientinnen und Patienten strahlt sicherlich deutlich über die Grenzen Bocholts hinaus, denn zuvor ging eine Behandlung mit einer weiten Anreise in eine herzchirurgische Klinik einher“, berichtet Prof. Dr. Marcus Wieczorek, Chefarzt der I. Medizinischen Klinik – Kardiologie / Elektrophysiologie mit Stolz.

Die Mitralklappe im Herzen reguliert den Blutfluss aus dem linken Vorhof in die linke Herzkammer. Durch Öffnen der Herzklappe gelangt sauerstoffreiches Blut in die linke Herzkammer und bei Schluss der Klappe wird dieses weiter in den Körperkreislauf zur Versorgung der Organe von der linken Herzkammer gepumpt. Besteht eine Undichtigkeit der Mitralklappe (Mitralklappeninsuffizienz), so schließt die Klappe nicht vollständig und ein Teil des Blutes fließt zurück in den linken Vorhof und den Lungenkreislauf. Hierdurch kommt es bei den betroffenen Patienten zu Luftnot, Wassereinlage-



rungen und einer deutlichen Abnahme der Belastbarkeit im Alltag. Auf Dauer geht dies mit einer Schädigung des Herzmuskels einher.

„Die kathetergestützte Mitralklappenrekonstruktion mittels Mitra Clip ist ein minimal-invasives Verfahren, welches uns ermöglicht, ohne Operation die Undichtigkeit der Mitralklappe zu reduzieren. Großer Vorteil bei dieser Behandlungsmethode ist, dass eine risikoreiche Eröffnung des Brustkorbes beim Patienten nicht notwendig ist“, führt Dr. Ralf Erkens, Oberarzt und Fachbereichsleiter für strukturelle Herzerkrankungen, Herzinsuffizienz, Notfall- und Intensivmedizin, die Vorteile der neuen Behandlungsoption aus und ergänzt „Der Mitra Clip wird in Kathetertechnik un-

ter Verwendung eines speziellen Einführungsbestecks zwischen die beiden Segel der Mitralklappe gesetzt. Die Platzierung des Clips erfolgt unter echokardiographischer Kontrolle, wodurch wir die notwendigen Durchleuchtungszeiten gering halten können. Da außerdem eine Gabe von Kontrastmitteln in der Regel nicht erforderlich ist, ist auch eine Behandlung von schwer nieren geschwächten Patienten

mit dieser Methode nicht ausgeschlossen.“

Um entscheiden zu können ob, ein Patient für eine Behandlung mit dem Mitra Clip in Frage kommt, erfolgt zunächst eine genaue Diagnostik mittels Ultraschall (Schluckechokardiographie) sowie Rechts-Linksherzkatheteruntersuchung. Anschließend wird in Abstimmung mit dem Patienten die individuell beste Therapiemöglichkeit festgelegt.

IHR ANSPRECHPARTNER:



Prof. Dr. Marcus Wieczorek

Chefarzt der

I. Medizinischen Klinik

- Kardiologie/Elektrophysiologie

St. Agnes-Hospital Bocholt

Barloer Weg 125, 46397 Bocholt

Telefon: 02871 20-2971

kardiologie@st-agnes-bocholt.de

Vorreiter in der Implantation von Schulterprothesen

Seit mehr als 15 Jahren setzt Dr. Bernd Hinkenjann, Chefarzt der Klinik für Orthopädie, Unfallchirurgie und Wirbelsäulenchirurgie im St. Agnes-Hospital Bocholt, zunächst in Buchholz bei Hamburg, jetzt vor Ort in Bocholt mit großem Erfolg auf die inverse Schulterprothese. Die 2017 gestartete klinikinterne Studie, die alle Fälle umfasst, in der mit diesem speziellen Typ der Schulterprothese gearbeitet wurde, weist so gute Ergebnisse auf, dass der Mediziner auf Ärztekongressen regelmäßig für die Nutzung der sogenannten Verso-Prothese wirbt.

Noch immer kommt die Verso-Prothese in Deutschland bei der Implantation eines künstlichen Schultergelenkes eher selten zum Einsatz. Dabei spricht der Erfolg dieses besonderen künstlichen Gelenkersatzes für sich: Zum einen gelingt die Beseitigung von Schmerzen besonders gut, zum anderen kann dieser spezielle Gelenkersatz so präzise und knochen sparend implantiert werden, dass Lockerungen und die Notwendigkeit eines Gelenkaustauschs kaum auftreten.

Das St. Agnes-Hospital Bocholt kann in der Nutzung der inversen Schulterprothese als eines der überregional führenden Häuser angesehen werden. Rund 550 endoprothetische Operationen werden hier in der Klinik für Unfallchirurgie, Orthopädie und Wirbelsäulenchirurgie unter Leitung von Chefarzt Dr. Bernd Hinkenjann jährlich durchgeführt. Gerade im Bereich der Schulterchirurgie und der Verwendung der Verso-Prothese genießt die Klinik einen so guten Ruf, dass Dr. Hinkenjann schon von anderen größeren Krankenhäusern und Universitätskliniken eingeladen wurde, diese speziellen Schulteroperationen vor Ort durchzuführen.

In einer eigenen Nachunter-



suchung an 130 Patienten konnten Dr. Hinkenjann und sein Team zeigen, dass die Verso-Schulterprothese beste Ergebnisse liefert. So gaben die Patienten der operierten Schulter nach Schulnoten ein Jahr nach der OP im Durchschnitt ein „sehr gut“.

Lockerungszeichen fanden sich nicht, die Beweglichkeit der operierten Schulter hatte sich deutlich verbessert. Diese überragenden Ergebnisse konnte Dr. Hinkenjann am 13.01.2024 auf einem internationalen Kongress in Bremen in einen Vortrag berichten.

„Der Vorteil liegt im Aufbau“, erklärt der Chefarzt und ergänzt: „Die Prothese ist kürzer als die für gewöhnlich in Deutschland implantierten Typen, sodass weit aus weniger Knochenmasse abgetragen werden muss. Da sie ohne Schaft auskommt und zementfrei eingesetzt werden kann, ist der operative Eingriff einfacher und kleiner.“ Auch Patienten, bei

denen nach einigen Jahren ein Prothesenwechsel eingeplant werden muss, profitieren hiervon. „Hauptindikationen für die Prothese sind Schulterarthrosen, irreparable Schädigungen der Rotatorenmanschette, rheumatische Arthritis der Schulter und Brüche“, ergänzt Dr. Hinkenjann.

Grundsätzlich wird in der Klinik versucht, gelenkerhaltend zu arbeiten. Ist der Zustand der Schulter und der umliegenden Sehnen allerdings so schlecht, dass der gewohnte Bewegungsapparat ohne den Austausch des Schultergelenkes nicht mehr hergestellt werden kann, greifen Dr. Hinkenjann und sein Team regelmäßig auf die bereits bewährte Verso-Prothese zurück. „Anhand der Röntgenaufnahmen entscheiden wir schließlich, welche Behandlungsart sinnvoll ist und ob der Einbau eines künstlichen Schultergelenkes

tatsächlich die zielführendste Form eines Eingriffs darstellt“, so der Mediziner.

Eine Schulterprothese ist dabei oft langlebiger als beispielsweise eine Hüft- oder Knieprothese, da diese noch der stetigen Belastung des Körpergewichts standhalten müssen. Dies gilt auch für die Verso-Prothese, für die die Bocholter Klinik zum Referenz- und Ausbildungszentrum ernannt wurde.

Nach der Implantation einer solchen inversen Schulterprothese folgt für den Patienten ein etwa einwöchiger stationärer Aufenthalt, in dem bereits mit Krankengymnastik begonnen wird. Nach der Entlassung aus dem Krankenhaus schließt sich dann in der Regel eine dreiwöchige Reha an. Im Anschluss, so berichtet Dr. Hinkenjann, ist eine schrittweise Rückkehr zu fast allen Tätigkeiten, die vorher ausgeführt werden konnten, möglich.

IHR ANSPRECHPARTNER:



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

Wie lassen sich Krebserkrankungen vorbeugen?

Lebensstilfaktoren wie Ernährung und körperliche Aktivität werden mit verschiedenen häufigen Krebsarten wie Brust- und Darmkrebs in Zusammenhang gebracht. Wer sich stärker an Lebensstilempfehlungen zur Krebsvorbeugung hält, kann das Risiko einer Erkrankung deutlich senken. Das hat eine Studie nun bestätigt, für die Daten von knapp 95.000 Britinnen und Briten mit einem Durchschnittsalter von 56 Jahren ausgewertet wurden. Für diese Studie prüften die Forschenden, wie stark sich

Menschen in Großbritannien an Empfehlungen des „World Cancer Research Fund“ und des „American Institute for Cancer Research“ (WCRF / AICR) zur Vorbeugung von Krebserkrankungen halten. Dazu zählen ein gesundes Körpergewicht, ausreichend körperliche Aktivität und eine ausgewogene Ernährung mit reichlich Vollkornprodukten, Gemüse, Obst und Hülsenfrüchten, aber wenig hoch verarbeiteten Lebensmitteln, rotem und verarbeitetem Fleisch, mit Zucker

gesüßten und alkoholischen Getränken.

Für die Untersuchung wurde eine standardisierte Punkteskala von 1 bis 7 Punkten genutzt, wobei die Übereinstimmung des eigenen Lebensstils mit den WCRF/AICR-Empfehlungen mit der Punktezahl zunimmt. In die Berechnungen gingen unter anderem Körpermassenindex (BMI) und Taillenumfang, aber auch eigene Angaben zur Ernährungsweise und körperlicher Betätigung ein. Im Laufe von acht Jahren wurde in 7.296 Fällen eine Krebserkrankung diagnostiziert. Je stärker sich die Menschen an die Empfehlungen hielten, desto geringer war das Risiko einer Krebserkrankung. Jeder Anstieg um einen Punkt war mit einer um sieben Prozent geringeren

Erkrankungswahrscheinlichkeit verbunden.

Für die einzelnen Krebsarten gab es dabei große Unterschiede, steht im Fachjournal „BMC Medicine“. Ein Anstieg um einen Punkt verringerte das Risiko für Brust- sowie Dickdarmkrebs um 10 Prozent, für Speiseröhrenkrebs um 16 Prozent und für Nierenkrebs um 18 Prozent. Noch höhere Werte wurden für einen Tumor in Leber (minus 22 %), Eierstock (24 %) und Gallenblase (30 %) berechnet.

Offenbar hat es einen großen gesundheitlichen Nutzen, sich an allgemeine Regeln für einen gesunden Lebensstil zu halten. Es handelt sich aber um eine Beobachtungsstudie, die keine ursächlichen Zusammenhänge nachweisen kann. Ein Hinweis ist das aber allemal. // BZgA

Einfach mal Urlaub machen...

Lassen Sie den Alltagsstress für ein paar Stunden hinter sich. Tanken Sie neue Kraft in unserem großzügigen Saunagarten, lassen Sie sich bei einer Massage verwöhnen oder ziehen Sie ein paar Bahnen in unserem Familienbad.

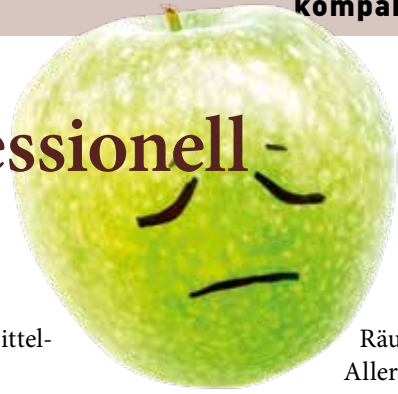
 **AQUARIUS**
SAUNA BORKEN



STADTWERKE
BORKEN

Mehr Infos auf www.aquarius-borken.de.

Unverträglichkeiten professionell diagnostizieren lassen



Etwa ein Drittel der Bundesbürger ist der Auffassung, bestimmte Lebensmittel nicht zu vertragen. „Auch wenn sich längst nicht alle Selbstdiagnosen bei einer wissenschaftlichen Überprüfung bestätigen, so beobachten wir doch eine deutliche Zunahme der Nahrungsmittelunverträglichkeiten wie Allergien oder Intoleranzen“, sagte Professor Martin Smollich beim Fortbildungskongress pharmacon. Der Apotheker forscht und lehrt am Institut für Ernährungsmedizin des Universitätsklinikums Schleswig-Holstein in Lübeck.

Statt einer Eigendiagnose rät Smollich zu einer professionellen Diagnostik. Smollich: „Absurde und überstrenge Diäten sind nicht nur schwierig durchzuhalten, sondern erschweren auch die optimale Nährstoffversorgung.“ Lebensmittelallergien werden zudem oft durch verschiedene Faktoren verstärkt. Dazu gehören körperliche Anstrengung, Alkohol, Schlafmangel oder Infektionen. Smollich: „In der Pollensaison werden auch viele Lebensmittel schlechter vertragen, weil das Immunsystem aktiviert ist. Deshalb ist ein Ernährungs- und Symptomtagebuch sinnvoll

bei Lebensmittelallergien.“

Histamin ist vor allem in lange gelagerten oder fermentierten Lebensmitteln wie Salami oder Rotwein in großen Mengen enthalten. Alkohol, Energydrinks und verschiedene Arzneimittel, zum Beispiel einige Schmerzmittel oder Antidepressiva, können diese Unverträglichkeit verstärken. Smollich: „Wer kein Histamin verträgt, muss nicht generell auf Lebensmittel verzichten. Junger Käse, Weißwein oder frischer Fisch enthalten zum Beispiel deutlich weniger Histamin als alter Käse, Rotwein oder

Räucherfisch.“

Allergien entstehen meist in der Kindheit und verschwinden oft im Erwachsenenalter. Smollich: „Schwangere und Stillende sollten keine Lebensmittel meiden, nur weil diese möglicherweise Allergien auslösen könnten. Im Gegenteil: Die Ernährung sollte möglichst vielfältig sein, denn dadurch sinkt auch das Risiko für Nahrungsmittelallergien beim Kind.“ Das gelte auch für die Beikosteneinführung. Diese sollte ab dem 5. bis 7. Lebensmonat beginnen und ebenfalls möglichst vielfältig sein. // ABDA

20

jähriges
BESTEHEN

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

Der Fahrdienst Pieper

e.K.

Krankenfahrten

IHR FAHRDIENSTSPEZIALIST IM MÜNSTERLAND!

- Krankenfahrten
- Dialysefahrten
- Rollstuhlfahrten

DANKE ...

an alle Kunden, Geschäftspartner, aber vor allem an unsere Mitarbeiter für die lange Treue zu unserem Unternehmen!

- Liegendfahrten in Borken und Umgebung (ohne medizinische Betreuung)

Ramsdorfer Postweg 22 · 46325 Borken · Telefon 02861 92 44 90 · info@fahrdienst-pieper.de · www.fahrdienst-pieper.de

WINTER SALE

www.vennehof.de

facebook.com/Vennehof



Ein eingespieltes Team:

Zahnarzt und Zahntechniker

Seine Zahnärztin oder seinen Zahnarzt kennt jeder. Aber wer macht eigentlich den Zahnersatz? Passgenaue Kronen, Brücken & Co. stellen Zahntechnikerinnen und Zahntechniker in enger Zusammenarbeit mit der Zahnarztpraxis individuell für Patienten im Dentallabor her. Hochwertige Produkte für die Herstellung von Zahnersatz entwickelt und liefert die deutsche Dental-Industrie. Die moderne Zahntechnik vereint dabei klassisch analoges Handwerk mit digitaler Herstellung. Ob festsitzender Zahnersatz wie Krone oder Brücke, herausnehmbarer Zahnersatz wie Teil- oder Vollprothesen sowie kieferorthopädische

Geräte: Zahntechnikerinnen und Zahntechniker fertigen Zahnersatz nach Vorgaben aus der Zahnarztpraxis in vielen kleinen präzisen Schritten. Denn jeder Zahnersatz ist wie die natürlichen Zähne auch ein Unikat. „Die Herstellung von Zahnersatz ist intensive, interdisziplinäre Zusammenarbeit zwischen Zahntechniker und Zahnarzt“, erklärt Zahntechnikermeister Dominik Kruchen, Präsident des Verbandes Deutscher Zahntechniker-Innungen (VDZI). Für alle Anwendungsbereiche der Zahntechnik entwickelt und liefert die deutsche Dental-Industrie hochwertige Produkte. Dabei gelten sowohl für die

deutsche Dental-Industrie als auch für die Herstellung des fertigen Zahnersatzes für die einzelne Patientin oder den einzelnen Patienten im Dentallabor die hohen Sicherheits- und damit auch Qualitätsanforderungen der europäischen Medizinprodukteverordnung. Wichtig ist, dass Zahnersatz exakt passt. Denn schlecht-sitzender Zahnersatz kann zu Beschwerden an Zähnen und Zahnfleisch wie Schmerzen beim Kauen und Sprechen führen sowie die Lebensqualität im Alltag stark einschränken. Zudem können durch den ungleichmäßigen Druck schmerzhaft Eindrücke auf der

Mundschleimhaut oder ein falscher Biss der Zähne zueinander entstehen bis hin zur Beschädigung des Zahnersatzes selbst. Die enge Zusammenarbeit der Zahnarztpraxis mit Zahntechnikerinnen und Zahntechnikern in einem Dentallabor in der Nähe sowie die Ausbildungsqualität in Deutschland sichern dabei die hohe Qualität des Zahnersatzes. Denn Zahnärztin oder Zahnarzt und Zahntechnik sind ein eingespieltes Team. // *proDente*



© Alexia Mat AdobeStock

**Gesund
kauen.
Gesund
leben.**

**Seit über
10
Jahren**



**Ihre
Fachärzte
vor Ort.**



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

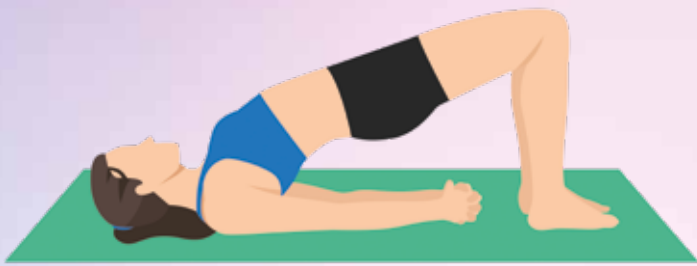
Dr. Ingrid Nolting
Fachzahnärztin
für Kieferorthopädie



Propst-Pricking-Straße 1a
am Josefcentrum
46325 Borken

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

PILATES-ÜBUNGEN FÜR DAHEIM



DIE BRÜCKE aktiviert Beckenboden, Zwerchfell und die Muskeln an der Wirbelsäule.

1. Rückenlage einnehmen, die Arme liegen seitlich gestreckt am Körper.
2. Tief einatmen, Gesäß, Rumpf und Beine dabei anspannen und langsam das Becken anheben. Rücken und Oberschenkel sollten dabei eine Linie bilden. Position für einige ruhige Atemzüge halten.
3. Gesäß und Rumpf langsam wieder absenken. Nach kurzer Entspannung die Übung wiederholen.



DER BRUSTSCHWIMMER kräftigt die Rückenmuskulatur und mobilisiert die Schultern.

1. In Bauchlage gehen, die Beine liegen am Boden, die Zehen sind gestreckt. Die Arme liegen neben dem Körper. Der Blick ist nach unten gerichtet.
2. Kopf, Schultern und Arme von der Matte heben. Die Schulterblätter dabei leicht zueinander drücken.
3. In der Ausatmung Arme wieder senken.



Beim **VIERFÜSSLER** wird die Rumpfmuskulatur (Rücken und Bauch) aktiviert.

1. In den Vierfüßlerstand gehen. Die Hände befinden sich senkrecht unter den Schultern, die Knie unter der Hüfte. Der Blick geht nach unten.
2. Mit dem Ausatmen den rechten Arm und das linke Bein gestreckt bis auf Schulterhöhe heben.
3. Beim nächsten Ausatmen Arm und Bein zurückführen. Nach mehrmaliger Wiederholung die Seiten wechseln.



TONE YOUR BODY

...VERLOST!

Pilates Home-Workouts für einen starken Körper und mehr Beweglichkeit

Unter dem Namen „Lena's Health Lab“ stellt Lena Hollmann seit geraumer Zeit Pilates-Workouts auf Instagram und YouTube vor. Mit großem Erfolg. Nun hat sie ein Buch veröffentlicht, das Geschichte und Grundlagen der Trainingsmethode erläutert und über 50 Übungen für daheim vorstellt. Die Pilates-Workouts kommen mit wenig Hilfsmitteln aus. Ob auf der Matte, im Stehen, an der Wand oder mit Hilfsmitteln wie Gewichten oder Handtüchern, alle Übungen werden in Wort und Bild erklärt.

Dazu gibt es Hinweise auf typische Fehler, aber auch auf mögliche Anpassungen an das jeweilige Niveau. Zudem werden beispielhafte Trainingspläne für ein Ganzkörpertraining vorgestellt. Eine vorzügliche Einführung für Anfänger und tolle Inspiration für erprobte Pilates-Anhänger.

von Lena Hollmann, Südwest Verlag, 224 Seiten, Paperback, ISBN 978-3-517-10309-9, € 20.00 0

„...Gesundheit!“ verlost ein Exemplar von „Tone Your Body“. Senden Sie uns bis zum 30. März 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: „Pilates“.

Bewegung hilft gegen den Schmerz

Arthrose

Die Gelenkerkrankung Arthrose ist weit verbreitet. Allein im Kreis Borken leiden rund 22.600 AOK-Versicherte an Arthrose im Knie- oder Hüftgelenk. Dabei sind deutlich mehr Frauen als Männer betroffen. Das belegt eine aktuelle Auswertung der AOK NordWest. Danach wurde in 2021 bei 3.126 AOK-Versicherten die so genannte Coxarthrose, eine Gelenkerkrankung am Hüftgelenk, und bei 19.448 eine Gonarthrose am Kniegelenk diagnostiziert. Heilbar ist Arthrose nicht, die Symptome lassen sich aber lindern. „Die schmerzvolle Erkrankung kann starken Leidensdruck auslösen und nicht nur das Berufs-, sondern auch das Privatleben in erheblichem Umfang einschränken. In vielen Fällen kann der Krankheitsverlauf mit konservativer, ambulanter Therapie sowie medikamentöser Behandlung positiv beeinflusst wer-

den. Als sinnvolle Ergänzung können Patientinnen und Patienten selbst viel tun: Gezielte Bewegung und ein normales Körpergewicht helfen, Schmerzen zu lindern und vorzubeugen“, sagt AOK-Serviceregionsleiter Michael Faust. In den meisten Fällen beginnt die Krankheit schleichend ab dem 50. Lebensjahr. Zu den charakteristischen Symptomen von Arthrose zählen Gelenkschmerzen bei Bewegungsbeginn. Häufig verstärken sich arthrosebedingte Anlaufschmerzen früher oder später, wenn die betroffenen Gelenke belastet werden. Geht der entstandene Belastungsschmerz in einen belastungsunabhängigen Schmerz über, so ist das ein eindeutiger Hinweis darauf, dass die Arthrose fortschreitet und sich der Gelenkknorpel abbaut. Warum sich der Gelenkknorpel bei manchen Menschen schneller abbaut als bei anderen, ist noch nicht



© AOK-Colembey/HPF

zweifelsfrei geklärt. Hormonelle Einflüsse und erbliche Konditionierungen spielen aller Wahrscheinlichkeit eine große Rolle, ebenso das zunehmende Alter. Durch die Veränderungen in den Gelenken und durch schmerzvermeidende Schon- oder Fehlhaltungen kommt es zudem nicht selten zu Muskelverspannungen, die weitere Schmerzen verursachen. Im weiteren Verlauf der Erkrankung sind Entzündungsschübe möglich, die die Beweglichkeit der Gelenke einschränken und Spannungsgefühle verursachen. Mitunter versteifen und verformen sich die Gelenke. Das kann dazu führen, dass eine gelenkersetzende Operation angezeigt ist. „Eine operative Therapie ist nicht das Mittel der ersten Wahl, manchmal aber unumgänglich. Verschiedene konser-

vative Therapien wie eine medikamentöse Behandlung und Physiotherapie können aber helfen, die Beschwerden deutlich zu lindern“, so Faust. Besonders Bewegung und ein gezielter Muskelaufbau sind effektive Therapien bei Arthrose. Denn regelmäßige Bewegung beugt einer weiteren Versteifung und Fehlbelastung vor. Gezieltes Training baut Muskeln auf, die die Gelenke entlasten können. Damit Patientinnen und Patienten eine informierte Entscheidung „pro oder contra Eingriff“ gemeinsam mit ihrem Arzt oder ihrer Ärztin treffen können, bietet das Institut für Qualität und Wirtschaftlichkeit im Gesundheitswesen (IQWiG) eine Entscheidungshilfe für Patientinnen und Patienten mit Kniearthrose unter gesundheitsinformation.de. //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

Rätseln & Gewinnen



Heilfasten gilt als bewährte Methode, Darm und Leber zu entlasten und Körper und Geist eine wohltuende Auszeit zu verschaffen. Mit ihrem Buch „Das einfachste Heilfasten-Buch aller Zeiten“ gibt Diplom-Oecotrophologin Bettina Snowdon einen praktischen Ratgeber an die Hand. Von den Entlastungstagen über kleine Alltagshilfen bei Fasten-Beschwerden bis hin zum Wiedereinstieg ins Essen begleitet das Büchlein den Fastenwilligen durch eine 14-tägige Kur.

„Das einfachste Heilfasten-Buch aller Zeiten“ von Bettina Snowdon, Trias Verlag, Paperback, 112 Seiten, ISBN 978-3-432-11840-6, € 16.99

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

Trikot-hemd	abfallen-des Gelände	Gottes-urteil im MA.			Frauen-name	Spiel-karte	japan. Gedicht aus 31 Silben	Schrift-steller-verband (Abk.)		Nieder-schlags-art		englisch: siegen
					passiv							
					Teenager-Idol der 1950er (Paul)	eh. UNO-Generalsekretär						aus-schließ-lich
Elite-truppe		Blüten-stand		Ewigkeit in der griech. Antike				Ital. Geigen-bauer-familie	Preis-redu-zierung		dort	
ritter-licher Lieb-haber					helles eng-lisches Bier	Gebirgs-nische				Abk.: das ist		
Gedenk-stätte	das Atom betref-fend		Strom-leitungs-systeme	Boot mit zwei Rümpfen			Grund für Rutsch-gefahr	Vorname des Sängers Ofarim †				norddt. Guts-tage-löhner
Italie-nisch: drei			nicht satt	Abk.: Erd-schoos			süd-deutsch: Haus-flur				röm. Zahl-zeichen: zwei	
						Strom-kabel						
Autor von ‚Faust‘		kurze Reise		durch-gekocht				kurz für: an dem		Hühner-produkt		Flächen-maß
					eh. Italie-nische Währung (Mz.)	Kose-name e. span. Königin				griechi-scher Buch-stabe		
durch Wasser gehen			erlö-schen-des Feuer				Guts-verwalter im MA.					
ein Halb-edelstein	Teil des Films		‚Bein-kleid‘			franz., span. Fürwort: du						
						Teil des Halses	starke Feuch-tigkeit					
Gepflog-enheit		Riese im franz. Märchen					Initialen des Sängers Haley †					
					feine schaum-ige Süß-spelse	orabi-scher Sack-mantel						
großes Meeres-tier		Amts-sprache in Laos				Rufname von Guevara, † 1967						
				unver-feinert			franzö-sisch: man					
Individ. Be-zeichnung						griech. Name der Aurora						
Nord-germane												

Internationales
Spezialitäten-Restaurant
„Am alten Rathaus“

Täglich Mittagstisch

Inh. Familie Pokrajac
Heilig-Geist-Straße 14
46325 Borken
Tel. 0 28 61/60 53 37

www.restaurantamaltenrathaus.de

Öffnungszeiten:
Täglich 11.30 – 14.30 Uhr
und 17.00 – 23.00 Uhr

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

... BUCHSTABIERT!

Buchtipps

von der ...GESUNDHEIT!-Redaktion



Der Kunsthistoriker Maximilian Kisch sucht schon sein halbes Leben obsessiv nach einem Bild von Franz Marc. Das Gemälde „Turm der blauen Pferde“ ist eine Ikone des Expressionismus, unter den Nazis galt es allerdings als „entartete Kunst“. Das wiederum hielt Reichsmarschall Hermann Göring nicht davon ab, sich des Bildes zu bemächtigen. Seit

1945 gilt es aber als verschollen. Kisch hofft, im Archiv des Getty-Centers Los Angeles neue Hinweise auf den Verbleib des Bildes zu bekommen. Tatsächlich führt ihn die dort tätige Provenienz-Forscherin Jessica Steiner auf eine neue Spur. Möglicherweise gelangte das Bild noch 1945 nach Amerika. Gemeinsam geben sich die Kunsthistoriker auf die Suche, an deren Ende sich eine unglaubliche Lösung abzeichnet.

Autor Uwe Fleckner erzählt eine packende Geschichte, in der sich Fakten und Fiktion mischen. Rückblenden helfen dabei, historische Ereignisse und die Motivation der handelnden Personen zu verstehen. Man bekommt zudem einen tiefen Einblick in die Kunstszene und die Provenienzforschung, die in jüngerer Zeit zu zahlreichen Rückgaben von geraubter Kunst führte. Ein außergewöhnlicher Stoff, mitreißend erzählt.

„Im Schatten der blauen Pferde“ von Uwe Fleckner, Roman, C. Bertelsmann Verlag, Hardcover, 366 Seiten, ISBN 978-3-570-10474-3, € 25,00



Ein älterer Mann reist seiner deutlich jüngeren Geliebten nach. In Schottland will er das wiederbeleben, was er Liebe nennt. Doch sie weicht ihm aus, verschweigt ihm sogar ihre Adresse. Sie treffen sich, doch der Funke der Begierde will nicht noch einmal zünden. Offensichtlich möchte sie keine engere Beziehung. Eigentlich

wusste der Mann das schon vorher. Und er kommt ins Nachdenken, warum er sich gegen dieses Wissen so wehrt.

Hervé Le Tellier zeichnet in seinem Roman das Ende einer Beziehung nach, die vor allem an den nicht ausgesprochenen Erwartungen und Fehldeutungen der Partner scheitert. Der Erzähler nimmt die Rolle des Autors ein, der sehr distanziert seine Geschichte inszeniert. Das wirkt zunächst ungewohnt und reißt den Leser nicht mit. Doch die Distanz erlaubt einen weiten Blick und zeigt ein Muster menschlicher Schwächen, wenn es um die Liebe geht.

„Ich verliebe mich so leicht“ von Hervé Le Tellier, Roman, Rowohlt Verlag, Taschenbuch, 113 Seiten, ISBN 978-3-499-01324-9, € 13,00



Eigentlich hat es Georg Wilhelm Pabst schon geschafft. Der renommierte Filmregisseur konnte vor den Nazis nach Hollywood flüchten. Doch in Amerika zählt seine Kunst nicht viel. Als er einen Hilferuf seiner schwerkranken Mutter bekommt, reist Pabst mit Frau und Sohn zurück nach Österreich. Er will die Mutter

in ein Sanatorium bringen und dann schnell wieder auszureisen. Doch der Überfall der Deutschen auf Polen durchkreuzt den Plan. Nicht nur sein Nazi-Hausmeister drangsaliert ihn und seine Familie. Auch das Reichspropagandaministerium setzt den Regisseur unter Druck. Pabst dreht drei Filme für die Nazis, redet sich ein, dabei nur der Kunst zu dienen. Dabei weiß er es besser. Ein Werk, das er in den letzten Kriegstagen in Prag dreht, soll zu einer Art Befreiungsschlag werden.

Grandios erzählt Daniel Kehlmann diese biographisch gefärbte, aber fiktive Geschichte einer heillosen Verstrickung. Er zeigt die historische Figur Georg Wilhelm Pabst (1885 – 1967), der u.a. Greta Garbo groß machte, als Spielball der Zeit. Kehlmann erlaubt nicht nur einen tiefen Blick in die Filmgeschichte des Dritten Reiches, er hat den Roman selbst wie einen Film in Rückblenden, Vorschauen, Szenen- und Perspektivwechseln angelegt. So ergibt sich eine fesselnde und manchmal beängstigende Erzählung über einen Künstler, der viel zu spät eine politische Haltung entwickelt und daran zerbricht.

„Lichtspiel“ von Daniel Kehlmann, Rowohlt Verlag, Hardcover, 480 Seiten, ISBN 978-3-498-00387-6, € 26,00

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

Entspannung in der Infrarotkabine

Die meisten Menschen schätzen ein entspannendes Sonnenbad. Das liegt im Wesentlichen an der darin enthaltenen Infrarotstrahlung, auch Wärmestrahlung genannt. Die Strahlung erwärmt feste Körper, die Umgebungsluft bleibt aber unberührt davon. Die Infrarotkabine nutzt dieses Prinzip, um für körperliche Entspannung zu sorgen und die Gesundheit zu fördern. Anders als in der Sauna schwitzt man nicht so stark, wird aber körperlich angeregt. Gerade für Menschen, die Last mit

großer Hitze haben, ist die Infrarotkabine besser geeignet. Schon recht lange werden Infrarotstrahlen zu medizinischen Zwecken eingesetzt, etwa in Bestrahlungs- und Heizlampen, um Entzündungen direkt zu behandeln. Der regelmäßige Aufenthalt in der Infrarotsauna kann das Immunsystem stärken und somit beispielsweise zur Erkältungsprophylaxe beitragen. Bei einer erhöhten Körpertemperatur wird der Stoffwechsel angeregt, die Immunzellen werden aktiviert und können

Krankheitserreger besser bekämpfen. Das gilt aber nur vorbeugend. Wer schon Erkältungsanzeichen oder gar Fieber hat, sollte die Infrarotkabine meiden, weil die Belastung des Körpers dadurch steigt und die Erkältung möglicherweise noch verschlimmert.

Gute Wirkung soll die IR-Kabine bei Rheumapatienten zeigen. Die Tiefenwärme weitet die Blutgefäße. Die Durchblutung wird verbessert und die Muskelspannung lässt nach. Zudem trägt die Wärme in der Infrarotkabine dazu bei, Endorphine auszuschütten. Das Zusammenspiel all dieser Effekte kann dabei helfen, rheumatische Beschwerden zu lindern. Sportler schätzen die IR-Strahlung aus ähnlichen Gründen. Die Tiefenwärme dringt in die stark beanspruchte Muskulatur ein und hilft, Verspannungen und Verhärtungen aufzulösen. Durch die verbesserte Durchblutung werden die Muskeln mit mehr Sauerstoff und Nährstoffen versorgt, was den Muskelkater nach körperlicher Anstrengung verringert. Eventuelle innermuskuläre Verletzungen heilen schneller ab.

Regelmäßige Besuche in der Infrarotkabine können auch das Hautbild erheblich verbessern – auch und gerade bei Problemen wie Akne oder Neurodermitis. Das Schwitzen reinigt die Poren.

Danach ist ein Gang unter die Dusche angesagt, bei der Talg und auch gelöste Hautschüppchen abgespült werden. Die meisten Menschen nutzen IR-Kabinen zudem zum Stressabbau und zur seelischen Entspannung.

IR-Kabinen können täglich aufgesucht werden, empfohlen wird aber, nicht länger als 30 Minuten unter Infrarotlicht zu schwitzen. Deutlich mehr und längere Sitzungen könnten die Haut schädigen. Das kommt aber so gut wie nie vor. Vorsicht ist bei den Augen geboten. Die Hornhaut lässt die IR-A Strahlung durch, sodass sie bis auf die Netzhaut treffen und dort unter Umständen Schaden anrichten. Eine entsprechende Sonnenbrille beugt dem vor.

Wer gesundheitlich vorbelastet ist etwas durch Bluthochdruck, Krampfadern, Thrombose oder Kreislaufbeschwerden sollte die IR-Kabine meiden oder eine Nutzung mit dem Arzt abklären. Auch für Schwangere und Träger von Herzschrittmacher ist die Kabine nichts. Bedenken hinsichtlich Elektromog oder einer Krebsgefahr haben sich bis dato nicht bestätigt. Vor einer Sitzung in der IR-Kabine sollte man weder Alkohol noch Medikamente zu sich nehmen. Wer Anzeichen wie Schwindel, Übelkeit oder Kopfschmerzen bemerkt, sollte die Sitzung sofort abbrechen. // kre

Du bist
mehr
Reste!

*Du bist der Beste



Wieder nicht alles richtig verstanden?

...dann machen Sie bei uns einen **KOSTENLOSEN Hörtest** oder lassen Ihre vorhandenen Hörsysteme kostenlos bei uns überprüfen.

Termin-Hotline:
Telefon 02861 / 605411 5



Wilkes

HÖRAKUSTIK
für große & kleine Ohren

Ahauser Straße 112 · 46325 Borken · Tel. 0 28 61 / 60 54 11 5
kontakt@hoerakustik-wilkes.de
www.hoerakustik-wilkes.de



Feste dritte Zähne in wenigen Stunden

Interview mit dem Spellener Implantologen Jörg Schönberg

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

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

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

Ja genau, in den meisten Fällen nur circa zwei bis drei Stunden.

Was geschieht in dieser Zeit mit dem Patienten?

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

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

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

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

Nein, hier liegt der Hauptvorteil dieses Systems. Grade Knochenmangel an den typischen Stellen wie z. B. im Oberkieferseitenzahnbereich bei ausgeprägter Kieferhöhle oder im Unterkiefer über dem Hauptnerv. Die hinteren Implantate werden in einem 45 Grad-Winkel gesetzt, so dass fast immer auf einen Knochenaufbau verzichtet werden kann. Selbst bei extrem schlechten Knochenverhältnissen ist so eine Implantation noch möglich. Man hat quasi aus der Not eine Tugend gemacht.

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

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

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

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



Praxis moderner Zahnmedizin

Jens Schönberg

Master of Science Implantologie
Master of Science Ästhetik



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

Die wesentlichen Vorteile dieser einzigartigen Methode sind

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

Herr Schönberg, vielen Dank für die Information.

Infos unter der Telefonnummer

02855 98 50 97

Friedrich-Wilhelm-Staße 7
46562 Voerde-Spellen

zahnarztpraxis-schoenberg@web.de
www.za-schoenberg.de

Essenszeiten beeinflussen Herz-Kreislauf- Krankheiten

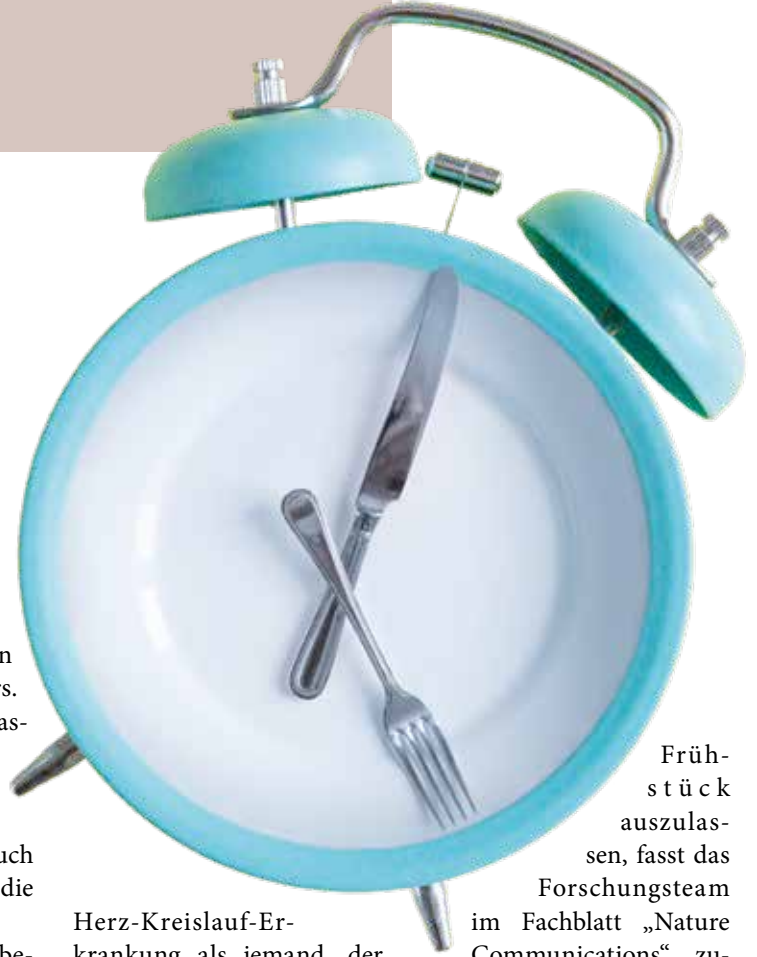
Wer abends und morgens nicht zu spät isst und über Nacht länger fastet, kann möglicherweise Herz-Kreislauf-Erkrankungen vorbeugen. Das lässt eine französische Studie vermuten, an der über 100.000 Erwachsene teilgenommen hatten. Für Frauen war der Zusammenhang deutlicher als für Männer, berichtet das französische Forschungsinstitut für Landwirtschaft, Ernährung und Umwelt (INRAE).

Herz-Kreislauf-Erkrankungen sind die häufigste Todesursache der Welt, wobei die Ernährung ein wichtiger Faktor ist. Dabei kommt es nicht nur darauf an, was und wie viel wir essen, sondern auch auf den Zeitpunkt. Die sogenannte „Chrononutrition“ ist ein relativ neues Forschungsfeld. Im Fokus stehen die Zusammenhänge zwischen der Nahrungsauf-

nahme und den zeitlichen Rhythmen des Körpers. Die täglichen Ess- und Fastenzyklen synchronisieren die Arbeit unserer Organe und beeinflussen auf diese Weise auch Herz und Kreislauf, etwa die Blutdruckregulation.

Um die Hintergründe zu beleuchten, haben Forschende 24-Stunden-Ernährungsprotokolle von Personen mit einem Durchschnittsalter von 42 Jahren mit dem Auftreten von Herz-Kreislauf-Erkrankungen in Bezug gesetzt. Im Laufe von durchschnittlich sieben Jahren wurden über 2.036 Fälle diagnostiziert.

Offenbar kann ein späteres Frühstück das Herz-Kreislauf-Risiko erhöhen (pro Stunde um 6 %). Wer beispielsweise nach 9 Uhr morgens die erste Mahlzeit aß, hatte ein um sechs Prozent höheres Risiko für eine



© anatamenko AdobeStock

Frühstück auszulassen, fasst das

Forschungsteam

im Fachblatt „Nature Communications“ zusammen. Der nächtliche Gang in die Küche kann möglicherweise den Biorhythmus durcheinanderbringen und die Verstoffwechslung der Mahlzeiten stören. Allerdings handelt es sich um eine Beobachtungsstudie, die keine ursächlichen Zusammenhänge nachweisen kann. Die Resultate müssen noch in weiteren Studien bestätigt werden. Zudem haben Herz-Kreislauf-Erkrankungen vielschichtige Ursachen, sodass der Zeitpunkt der Mahlzeiten nur einer von vielen Faktoren sein kann. // BZGA

Herz-Kreislauf-Erkrankung als jemand, der früher als 8 Uhr morgens frühstückte. Ein Abendessen nach 21 Uhr war im Vergleich zu einer letzten Mahlzeit vor 20 Uhr mit einer um 28 Prozent höheren Wahrscheinlichkeit für Erkrankungen der Blutgefäße im Gehirn wie Schlaganfall verbunden. Ein längerer Nahrungsverzicht in der Nacht reduzierte dagegen das Risiko (pro zusätzliche Stunde um 7 %).

Nach den Studienergebnissen ist es von Vorteil, ein frühes Abendessen mit längerem nächtlichem Fasten zu verbinden, anstatt morgens das



HAUS FLIEDERBUSCH
HOTEL



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



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



E-BIKE
LADE-
STATION
AM HAUS



Empanadillas

MIT GEMÜSEFÜLLUNG



Zutaten (für 24 Stück):

4 Lagen Blätterteig
1 Karotte
1 Zucchini
½ gelbe Paprika
1 Zwiebel
1 EL Öl
etwas Kurkuma
etwas Paprikapulver
etwas Salz und Pfeffer
Pflanzenöl zum Frittieren

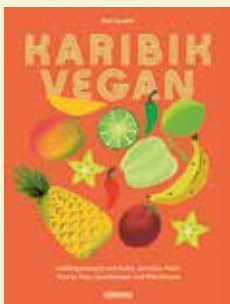
Überall in der Karibik gibt es kleine frittierte Teigtaschen mit Füllungen, die das verwerten, was gerade zur Hand ist. Hier das Rezept für eine Gemüse-Variante:

Zubereitung: Die Karotte und Zucchini waschen, trocknen und in feine Streifen hobeln. Zwiebel und Paprika in feine Würfel schneiden. Das komplette Gemüse in eine Pfanne geben und mit 1 EL Öl andünsten. Mit den Gewürzen abschmecken und die Füllung auskühlen lassen. Den Blätterteig ausrollen und mit einer Tasse oder kleinen Schale jeweils 6 Kreise ausstechen.

Das Gemüse portionsweise auf eine Kreishälfte geben und diese zuklappen. Mit einer Gabel den Rand andrücken.

Die Empanadillas für 30 Minuten ins Gefrierfach geben.

Öl in einem Topf oder Wok erhitzen. Die Empanadillas unter Wenden ca. 6 Minuten frittieren. Auf Küchenpapier abtropfen lassen und warm servieren.



KARIBIK VEGAN

... VERLOST!

Die Küche der Karibik ist so bunt und spannend wie die Geschichte der Inselregion. Kulturelle Einflüsse aus Ländern wie Afrika, Indien, Spanien, Frankreich und den USA eröffnen hier einen einzigartigen kulinarischen Spielraum, in dem das Beste aus allen Welten zusammenfindet. Das Herz sind dabei die ausgefeilten Würzmischungen, Marinaden und Saucen, frische Kräuter, Obst und Gemüse. Auch wenn viele zunächst an bekannte Fleisch- und Fischgerichte denken – Veganismus hat in der Karibik eine lange Tradition. Köchin und Fotografin Alie Suvélor, geboren und aufgewachsen auf Guadeloupe, begeistert in Karibik vegan mit rein pflanzlichen

Gerichten, die im Geschmack absolut authentisch sind und zusammen mit einer ordentlichen Portion Lebensfreude das Karibik-Flair direkt auf den Teller holen.

von Alie Suvélor, Stiebner Verlag, Hardcover, 192 Seiten, ISBN 978-3-8307-1075-2, € 28,00

„GESUNDHEIT!“ verlost ein Exemplar des Buches. Senden Sie uns bis zum 31. März 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 „Karibik vegan“.

Neuerungen im Bereich Pflege

Das Bundesgesundheitsministerium hat zahlreiche Änderungen und Neuerungen beschlossen, die zum Jahresbeginn wirksam wurden. Ein Großteil davon betrifft den Bereich Pflege. Hier ein Überblick:

Eigenanteile in der Pflege werden weiter begrenzt

Vollstationär versorgte Pflegebedürftige werden ab 1. Januar 2024 noch stärker entlastet. Im ersten Jahr der Heimunterbringung übernimmt die Pflegekasse nun bereits 15 Pro-

zent des pflegebedingten Eigenanteils, den Pflegebedürftige der Pflegegrade 2 bis 5 für Pflege, einschließlich Betreuung und medizinischer Behandlungspflege, im Heim aufbringen müssen. Im zweiten Jahr übernimmt die Pflegeversicherung künftig 30 Prozent, im dritten Jahr 50 Prozent und bei einer Verweildauer von vier und mehr Jahren 75 Prozent des monatlich zu zahlenden pflegebedingten Eigenanteils. Damit reduzieren sich die Kosten, die Heimbewohner zu tragen haben, spürbar.

Leistungen für die häusliche Pflege steigen

Auch das Pflegegeld wird zum 1. Januar 2024 angehoben. Die Beträge, die Pflegebedürftige der Pflegegrade 2 bis 5 für die eigenständige Sicherstellung der Pflege einsetzen – und in der Regel als Anerkennung an pfle-

gende Angehörige weitergeben – steigen um 5 Prozent. Gleichzeitig werden auch die Leistungsbeträge für ambulante Pflegesachleistungen, also häusliche Pflegehilfen durch ambulante Pflege- und Betreuungsdienste, um 5 Prozent angehoben.

Pflegeunterstützungsgeld für bis zu zehn Tage

Wer einen pflegebedürftigen nahen Angehörigen unterstützen muss, hat ab 1. Januar 2024 pro Kalenderjahr Anspruch auf Pflegeunterstützungsgeld für bis zu zehn Arbeitstage je pflegebedürftiger Person. Bislang war der Anspruch auf Pflegeunterstützungsgeld auf insgesamt bis zu zehn Arbeitstage je pflegebedürftiger Person begrenzt.

Vereinfachungen für Schwerstpflegebedürftige unter 25 Jahren

Für pflegebedürftige Kinder, Jugendliche und junge Erwachsene der Pflegegrade 4 und 5, die das 25. Lebensjahr

noch nicht vollendet haben, treten am 1. Januar 2024 verschiedene Verbesserungen bei der Verhinderungspflege in Kraft: u.a. wird die Höchstdauer auf bis zu acht Wochen pro Kalenderjahr verlängert und die Möglichkeit eröffnet, dass die Mittel der Kurzzeitpflege auch vollständig für die Verhinderungspflege umgewidmet werden können. Außerdem setzt der Anspruch auf Verhinderungspflege früher ein und die Voraussetzung einer sechsmonatigen Vorpflegezeit entfällt.

Auskunftsansprüche von Pflegebedürftigen werden gestärkt

Versicherte können ab 1. Januar 2024 von ihrer Pflegekasse verlangen, halbjährlich eine Übersicht über die von ihnen in Anspruch genommenen Leistungen und deren Kosten zu erhalten. Die Informationen sind dabei so aufzubereiten, dass Laien sie verstehen können. Damit wird es für die Versicherten einfacher, die Leistungen transparent im Blick zu behalten. // DGA



KLEIN, ABER OHO

Vitamine, Mineralstoffe und Spurenelemente sind aus unserem Körper nicht wegzudenken. Sie sind an zahlreichen Stoffwechselfvorgängen beteiligt und auch der Aufbau von Knochen, Muskeln und Zähnen ist ohne eine ausreichende Vitaminzufuhr nicht möglich.

VITAMIN A

Das fettlösliche Vitamin A kommt nur in tierischen Lebensmitteln vor. Seine Vorstufen kommen in pflanzlichen Lebensmitteln vor, darunter das wichtige Provitamin A, auch Beta-Carotin, das vor allem in gelbem und orangefarbenem Obst und Gemüse enthalten ist. Es kann im Körper in Vitamin A umgewandelt werden. Vitamin A ist wichtig für den Sehvorgang, das Wachstum, die Neubildung und Entwicklung von Zellen und Gewebe, beispielsweise Haut und Schleimhäute. Beta-Carotin kann als Antioxidans Zellschäden entgegenwirken, die durch freie Radikale entstehen. Eine andere Bezeichnung für Vitamin A ist Retinol. Die Einnahme von Nährstoffpräparaten/Supplementen sollte immer ärztlich abgeklärt werden.





**50 %
RABATT**
AUF DIE BRILLENFASSUNG*

**Brillengläser
ab NUR 99.– €****

Sichern Sie sich beste Sicht für jede Situation: Bei uns erhalten Sie leichte Kunststoffgläser in Ihrer Sehstärke inkl. Entspiegelung für klares, refl. exfreies Sehen zum günstigen Aktionspreis:

- **1 Paar Einstärken-
Brillengläser ab 99.– Euro****
- **1 Paar Gleitsichtgläser
ab 199.– Euro****

**SCHARFE BRILLEN
SCHARFE PREISE**



Filiale Raesfeld
Weseler Straße 9
46348 Raesfeld
Telefon: 02865 – 1 00 10
info@tinnefeld-raesfeld.de



tinnefeld

Kompetenzzentrum Hören + Sehen

Filiale Schermbeck
Mittelstrasse 40
46514 Schermbeck
Telefon: 02853 – 4 48 79 69
info@tinnefeld-schermbeck.de

* Preisvorteil bezieht sich auf den regulären Preis der vorrätigen Brillenfassung und gilt nur beim gleichzeitigen Kauf von Brillengläsern in Sehstärke. **Gültig bis 29.02.2024.**

** Brillengläser bis +/- 6.00 dpt. | cyl. 2.00 dpt. | Add + 3.00 dpt. soweit technisch möglich. **Gültig bis 29.02.2024.**



Wenn Kaffee Probleme macht

Kaffee ist vielleicht die beliebteste Droge der Welt. Er regt an und belebt. Viele trinken ihn, um länger wach und konzentriert bleiben zu können. Doch manche Menschen leiden bereits nach einer Tasse Kaffee unter Kopfschmerzen, Herzrasen oder Magendrücken. Weitere typische Anzeichen sind allgemeines Unwohlsein, Nervosität und Gereiztheit, Schweißausbrüche, Schlaflosigkeit und sogar Durchfall. Andere Menschen zeigen überhaupt keine krankheitsähnlichen Reaktionen. In der Regel ist gemäßigter Kaffeegenuss völlig unbedenklich (empfohlene Mengen im Info-Kasten). Einige Menschen haben aber eine Unverträglichkeit. Ganz selten ist eine echte Kaffee-Allergie.

Eine Kaffeeunverträglichkeit kommt relativ häufig vor. Typische Anzeichen dafür sind Sodbrennen, Magendrücken und Übelkeit. Auch Kopfschmerzen, Herzrasen und eine gewisse Zittrigkeit sind nicht selten. Verantwortlich dafür sind verschiedene Inhaltsstoffe im Kaffee. Zum einen hat Kaffee einen hohen Säuregehalt, zum anderen sind darin auch Öle, Bitter- und Gerbstoffe enthalten. Das zusammen kann bei Menschen mit von Haus aus empfindlichem Magen schon Probleme machen. Der stärkste Auslöser für eine Unverträglichkeitsreaktion ist aber das Koffein. Es wirkt auf das zentrale Nervensystem und regt Herz und Kreislauf an. Der

Puls wird beschleunigt, das Herz pumpt kräftiger, Magen und Darm werden aktiviert. Diese Eigenschaft wird vom begeisterten Kaffeetrinker eigentlich geschätzt. Eine zu hohe Dosis Koffein allerdings kann aus einem beschleunigten Herzschlag ein Herzrasen machen. Die erhöhte Herztätigkeit wiederum kann zu Schweißausbrüchen und erhöhtem Blutdruck führen. Koffein hat außerdem stoffwechsel- und verdauungsanregende Wirkung. Der Magen produziert mehr Säure und die Darmtätigkeit wird aktiviert. Das kann bei empfindlichen Menschen oder zu hohem Konsum schnell abführend wirken und sogar zu starkem Durchfall führen. Für Schlaflosigkeit oder

Schlafstörungen wiederum ist häufig noch nicht abgebautes Koffein verantwortlich. Während bei manchen Personen der Abbauprozess nur drei bis fünf Stunden dauert, benötigen andere bis zu zwölf Stunden dafür. Viele werden es kennen. Wer Kaffee getrunken hat, muss wenig später eine Toilette aufsuchen. Für den Drang, Flüssigkeit auszuscheiden, ist ebenfalls das Koffein im Kaffee verantwortlich. Der Mediziner nennt das diuretische Wirkung. Bei Menschen mit eh schon niedrigem Blutdruck kann das zu einer weiteren Absenkung des Blutdrucks sorgen. Sie reagieren mitunter mit Schwindel darauf. Die einfachste Abhilfe ist ein Glas Wasser zum Kaffee.

Es wirkt paradox! Obwohl Koffein als Wirkstoff in Kopfschmerztabletten eingesetzt wird, kann es auch Kopfschmerzen auslösen. Das Koffein wirkt in diesem Fall auf die Spannung der Gefäßmuskulatur. Koffein senkt den Gefäßtonus normalerweise, die Entspannung sorgt für den Abbau des Kopfschmerzes. Eine zu hohe Dosis Koffein hat aber den genau gegenteiligen Effekt. Sie erhöht den Gefäßtonus. Das ist vor allem bei migräneanfälligen Menschen zu beobachten.



Allergische Reaktion

Eine echte Kaffee-Allergie tritt äußerst selten auf. Meist löst das Koffein als Allergen eine Immunreaktion aus. Die Symptome sind vergleichbar mit anderen Lebensmittelallergien. Es kommt zu juckendem Hautausschlag, Nesselsucht und Rötungen. Im Mund und Rachenbereich findet man Schwellungen. Auch Erbrechen und Übelkeit, Kurzatmigkeit und Schwindelzustände gehören dazu. In extrem seltenen Fällen kommt es zu einem allergischen Schock und Atemstillstand.

Aber nicht nur Koffein kann allergische Reaktionen provozieren. Auch Chlorogensäure, die in den geschmacksbildenden Inhaltsstoffen des Kaffees enthalten ist, ist dazu fähig. Empfindliche Personen reagieren darauf mit Durchfall und Übelkeit. Nicht zuletzt begünstigen die Röststoffe des Kaffees die Säurebildung im Körper – mit ähnlichen Effekten.

Manchmal treten allergische Reaktionen sofort (Typ-I-Sofortreaktion) oder auch erst einige Zeit nach dem Kaffeekonsum auf (Typ-IV-Reaktion, Kontaktallergie). Um abzuklären, ob eine Kaffeeallergie vorliegt und welche Auslöser dafür verantwortlich sind, kann man einen sogenannten Pricktest durchführen lassen. Dabei werden Allergenlösungen in Tropfenform auf die Haut aufgebracht und in die Haut mit einer feinen Lanzette oder Nadel oberflächlich eingestochen. Insbesondere bei späten Reaktionen kann ein Nahrungsmittelallergie-Test sinnvoll sein. Dabei wird das Blut auf entsprechende IgE-Antikörper untersucht.

Kaffee und Histamin

Eine Koffein-Unverträglichkeit hängt häufig mit einer Histamin-Intoleranz zusammen. Kaffeebohnen enthalten zwar selbst meist kein Histamin. Aber das Koffein wirkt ungünstig auf das Enzym Diaminoxidase (DAO). Dieses ist für den Abbau von Histamin im Körper verantwortlich. Koffein arbeitet gegen das Enzym und kann es blockieren. Menschen mit einer Histamin-Intoleranz reagieren darauf mit Bauchkrämpfen, Rötungen der Haut, Durchfall und Übelkeit. // kre



WAS IST KOFFEIN?

Koffein (Methyltheobromin) ist ein natürliches Alkaloid und kommt in Kaffeebohnen, Teeblättern, Kakaobohnen, Guaranebeeren sowie Kolanüssen vor, wo es als Fraßschutz zur Insektenabwehr dient. Es wird zahlreichen Lebensmitteln wie Backwaren, Schokolade, Eis und Cola zugesetzt, insbesondere ist es neben Taurin und Glucuronolacton in sogenannten Energydrinks enthalten.

Nach oralem Genuss wird es im Magen-Darm-Trakt vollständig und schnell resorbiert. Die stimulierende Wirkung kann 15 bis 30 Minuten nach der Einnahme einsetzen und mehrere Stunden anhalten. Die Zeit bis zum Wiederausscheiden aus dem Körper schwankt bei gesunden Erwachsenen zwischen 8 und 12 Stunden.

Für einen gesunden Erwachsenen gilt die Menge von 400 Milligramm Koffein (4 Tassen Kaffee/5 Energydrinks) über den Tag verteilt als unbedenklich. Einzeldosen sollten nicht mehr als 200 mg Koffein enthalten. Das sind etwa 2,5 Tassen Filterkaffee oder Espresso. Für schwangere oder stillende Frauen gilt eine empfohlene Tagesobergrenze von 200 mg. // Quelle: EFSA

Vorschau Ausgabe 02.2024



Rückenschmerzen

Viele Menschen leiden unter Rückenschmerzen. Die wenigsten dürften wissen, dass diese auch Symptom einer psychosomatischen Erkrankung oder somatoformen Störung sein können. Stress, Angst oder Depressionen sorgen für Verspannungen der Muskulatur, der sich als (chronischer) Schmerz bemerkbar macht. Psychisch herausgeforderte Menschen nehmen Schmerzen zudem oft stärker wahr.

„...GESUNDHEIT!“- PFLANZENTIPP: OREGANO

Oregano wird bereits seit rund 300 bis 400 Jahren als Würzmittel verwendet. Eine sehr wichtige Rolle spielt die Pflanze vor allem in der griechischen, spanischen sowie italienischen Küche, aber auch in der Pflanzenheilkunde. So wurde sie schon bei den Griechen als Heilmittel benutzt. Hippokrates von Kos setzte die Pflanze bei Hämorrhoiden beziehungsweise zur Geburtsbeschleunigung ein. Auch Hildegard von Bingen erwähnte die Heilwirkung der Pflanze bei „roter Lepra“ (Hautreizungen, Schuppenflechte). Außerdem glaubten viele, dass Oregano auch vor bösen Mächten schützen könnte, daher wurde die Pflanze auch in Brautsträuße gebunden.

Heute ist Oregano oftmals Bestandteil von Teemischungen, die bei Magen- oder Darmbeschwerden Verwendung finden. Außerdem spielt die Pflanze in der Aromatherapie eine wesentliche Rolle. Chinesische Mediziner verwenden die Heilpflanze seit vielen Jahrhunderten bei Hautproblemen, Durchfall, Fieber beziehungsweise Erbrechen. Da Oregano auch eine stark schleimlösende Wirkung hat, findet er auch bei Atemwegserkrankungen Anwendung. Des Weiteren ist die Pflanze parasitenfeindlich und hilft bei Darm-erkrankungen.



AUCH ONLINE
und mobil lesbar auf
magazingesundheit.de

Grauer Star

Der Graue Star (die Katarakt) ist eine Augenerkrankung, bei der eine oder beide Augenlinsen trübe werden und das Sehvermögen fortschreitend abnimmt. Ein Grauer Star entwickelt sich meist erst bei Menschen über 50 Jahren. Das Risiko steigt mit dem Alter an. Abhilfe schafft eine Operation, bei der die trübe Linse entfernt und durch eine künstliche Linse ersetzt wird.

Gastritis

Infektionen, Stress, Verletzungen, bestimmte Medikamente, Alkohol, Viren und Bakterien – es gibt viele Faktoren, die eine Gastritis auslösen können. Und es gibt auch unterschiedliche Formen, ein plötzliches und ein chronisches Auftreten. Gemeinsam ist allen Varianten, dass die Magenschleimhaut gereizt bzw. entzündet ist. Das führt zu Bauchschmerzen und Unwohlsein, in schlimmen Fällen zu Blutungen und Geschwüren.

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

Redaktion Seiten 22 bis 27:

Unternehmenskommunikation,
Klinikum Westmünsterland GmbH

Layout/Grafik:

Kathrin Berheide, Silvia Hommel

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

Herausgeber:

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

Geschäftsführung: Dirk Klapsing

Die Ausgaben liegt kostenlos in Borken,
Bocholt, Rhede, Reken, Heiden, Raesfeld,
Velen, Südlöh, 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)



**Deutsches
Rotes
Kreuz**

**Rotes Kreuz
im Kreis Borken
Ambulante Pflege**

Bei uns sind Sie in guten Händen



Wir betreuen Sie dort, wo Sie zu Hause sind!

- ambulante Pflege
- Generationenbüros
- Hausnotruf
- hauswirtschaftliche Hilfen
- Kurse und Beratung für pflegende Angehörige
- Qualifizierung zur Nachbarschaftshilfe
- Quartiersarbeit
- Tagespflege
- verschiedene Wohnformen für pflegebedürftige Menschen
- Wohnberatung (außer Rhede, Bocholt, Isselburg)

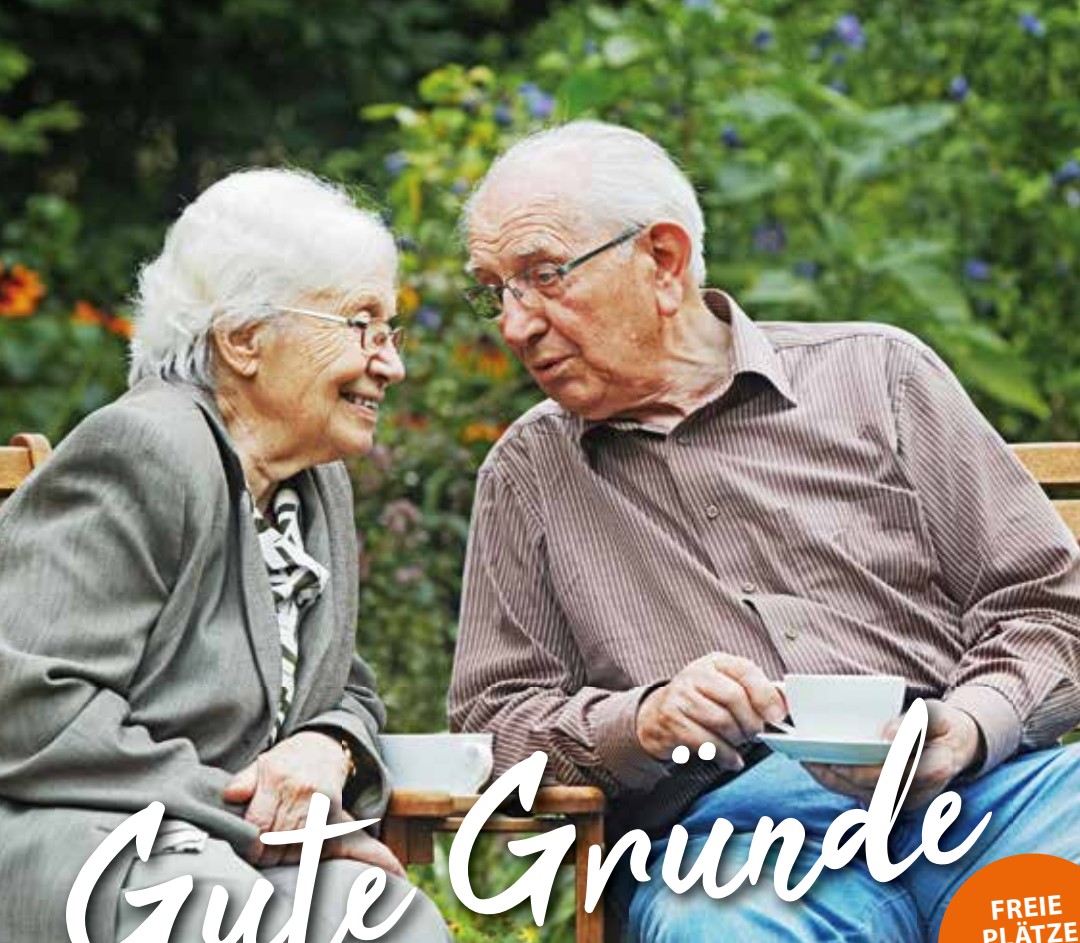
Rotes Kreuz im Kreis Borken

Tel. 02561 9495 oder 02871 3108888

pflegedienst@drkborken.de

www.DRKBorken.de





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?

AUSZUBILDENDE
(Pflegfachmann/-frau)
zum 1.7. und zum 1.10.24
SIND HERZLICH
WILLKOMMEN