

regio

Vital



✓ *Die Kraft des Honigs nutzen*

✓ *Durch Hypnose heilen*

✓ *Was tun, wenn das Knie schmerzt?*

Volkskrankheit

Kopfschmerzen

Woher die Schmerzen kommen und was wirklich hilft



Machen Sie sich fit für den Sommer!

Unsere neuen Programmhefte liegen für das Jahr 2014 mit attraktiven und professionellen Angeboten aus den Bereichen Elternschule, Bewegung, Ernährung, Entspannung und Selbsthilfe aller vier Kliniken der KKRn Katholisches Klinikum Ruhrgebiet Nord GmbH aus. Die KKRn-aktiv-Angebote richten sich an alle Altersgruppen, vom Ungeborenen (z. B. Geburtsvorbereitung für Schwangere) bis hin zum älteren Menschen (z. B. Fit bis ins hohe Alter – ab 70 Jahren).

Nähere Informationen erhalten Sie unter:

Dorsten: 02362 29-57211
aktiv-dorsten@kkrn.de

Haltern am See: 02364 104-27201
aktiv-haltern@kkrn.de

Marl: 02365 911-359
aktiv-marl@kkrn.de

Westerholt: 0209 6191-142
aktiv-westerholt@kkrn.de

oder unter www.kkrn-aktiv.de



Unsere Sommer- angebote für Sie:

Aquafitness

Der Gesundheitstipp für abwechslungsreiche Trainings- und Therapiemöglichkeiten.

Fit Mix

Ein Mix aus Ausdauer, Kräftigung, Straffung und Fettverbrennung.

XCO®-Training

Mit Power und Dynamik zu einem straffen Bindegewebe und starker Bauch- und Rückenmuskulatur.

XCO®-Walking

Das komplette Body-Workout für jeden Walker.

ZUMBA®

Fitness, Gold und Kids
Die optimale Balance zwischen Ausdauertraining und körperformendem Muskelaufbau.

Skiken® – Nordic skating

Die Alternative zum Inline-skating! Trainieren Sie mitten in der Natur und werden fit!

Liebe Leserin, Lieber Leser,

kennen Sie das auch, dieses dumpfe, schmerzende Stechen im Kopf. Nahezu jeder hat in seinem Leben schon einmal Kopfschmerzen erlebt und das nicht nur, weil er Tags zuvor zu tief ins Glas geschaut hat. Kopfschmerzen sind die Volkskrankheit Nummer Eins. Doch die Wenigsten gehen mit ihren Beschwerden zum Arzt, denn häufig sind Kopfschmerzen nicht von langer Dauer. Entspannungsübungen, viel Trinken und frische Luft helfen da oft weiter. Doch was ist, wenn das Pochen, Hämmern und Stechen im Kopf nicht aufhört? Unsere regioVital-Redakteurin Jana Golus hat sich auf den Weg ins Essener Kopfschmerzzentrum gemacht und ist dem Grund für den Kopfschmerz nachgegangen. Woher kommen Kopfschmerzen, wie entstehen Sie und was hilft wirklich, damit der Schmerz nachlässt?



Viel frische Luft kann übrigens präventiv wirken und den Kopfschmerz gar nicht erst entstehen lassen. Daher freuen wir uns, wenn Sie die neue regioVital einfach draußen in der Frühlingssonne genießen. Vielleicht fliegt dann auch eine Biene an Ihnen vorbei, auf dem Weg zu ihrem Bienenstock. Hier produziert sie ein besonderes Heilmittel: den Honig. Das flüssige Gold wird bereits seit Jahrhunderten eingesetzt, um zahlreiche Beschwerden zu lindern.

Doch damit noch nicht genug für die neueste Ausgabe der regioVital. Wir haben zudem dem Orthopäden und Sportmediziner Dr. Thorsten Rarreck einen Besuch abgestattet und ihn rund um das Thema Knie befragt. Das komplexe Gelenk kann durch falsche Bewegungen, Stürze oder Fehlbelastungen empfindlich gestört werden. Aber wussten Sie, dass auch eine Unterbelastung zu Knieschäden führen kann? Lesen Sie mehr dazu in unserem großen Interview.


Bleiben Sie fit und vital!

Ihr regioVital-Team

Anzeige


TIMMERHAUS

Schöne Dinge für zuhause



Der Entsafter der neuen Generation

- Entsaftet schonend
- Erhält die natürlichen Nährstoffe
- Leichte Bedienung
- Einfache Reinigung
- Bietet ein gesundes Geschmackserlebnis



Johann-Breuker-Platz 8
46244 Bottrop-Kirchhellen
Tel. 0 20 45 / 8 23 85 Fax 67 53
info@timmerhaus-kirchhellen.de
www.timmerhaus-kirchhellen.de



Seite 6

Kopfschmerzen – was wirklich hilft



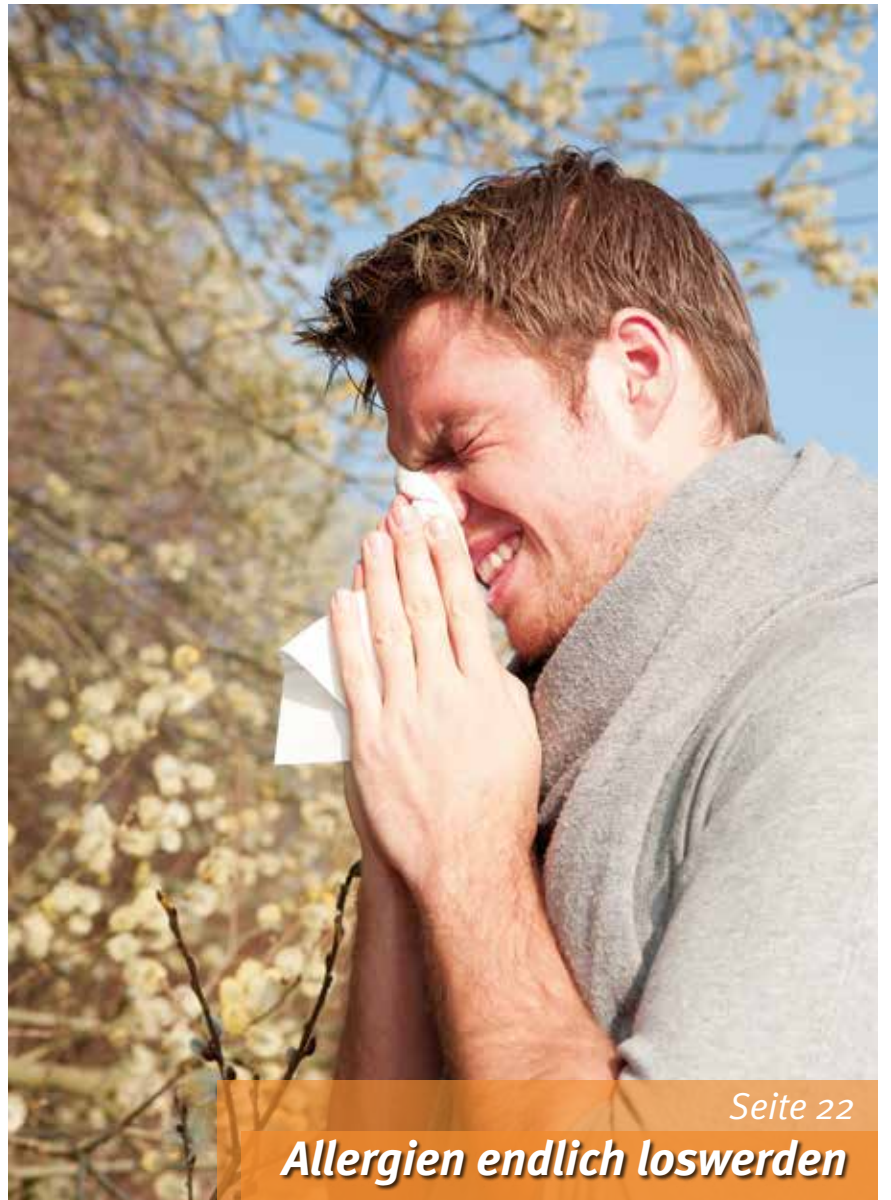
Seite 14

Wenn das Knie knirscht und schmerzt



Seite 20

So gesund ist Honig



Seite 22

Allergien endlich loswerden

- 6 Volkskrankheit Kopfschmerzen**
Woher sie kommen und was wirklich gegen sie hilft
- 10 Naturheilkunde liegt im Trend**
Naturheilzentrum Bottrop behandelt Patienten ganzheitlich
- 12 Dentalklinik Schlotmann in zweiter Generation**
Luca Schlotmann tritt in die Fußstapfen seines Vaters
- 14 Schmerzen im Knie haben eine Botschaft**
Sportmediziner Dr. Thorsten Rarreck im Interview
- 18 Jeder dritte Deutsche leidet an einer Fettleber**
Asthma ist gut therapierbar
Calcium bei brüchigen Nägeln
Walnüsse machen schlau
Altmedikamente gehören in den Müll
Kaffee entzieht dem Körper kein Wasser
Schonend entsaften
- 20 Honig, das flüssige Gold**
Verwendungsmöglichkeiten des gesunden Hausmittels
- 22 Allergien wirksam behandeln**
Arzt Martin Spies bietet integrative Allergietherapie an
- 24 Schonende Operationsmethoden**
Minimal-invasives Verfahren gegen Gebärmutterhalskrebs
- 26 Durch Hypnose heilen**
Heilpraktikerin Claudia Kerckhoff erzielt gute Erfolge
- 28 Sehhilfen, die den Charakter unterstreichen**
Das Team von Optik Schulte-Repel hilft bei Sehproblemen
- 29 Anti-Aging in der Badewanne**
Nikotin kann den Schlaf stören
Babys gehören in den Schatten
- 30 Buch-Tipps**
- 31 Kreuzworträtsel/ Impressum**

Anzeige

Bevor Sie sich den Kopf zerbrechen – *fragen Sie uns!*



Dorf-Apotheke Kirchhellen · Apothekerin Christiane Petri-Reers · Hauptstraße 34 · 46244 Bottrop-Kirchhellen
Telefon 0 20 45 / 4 12 90-0 · www.dorf-apotheke-kirchhellen.de · www.facebook.com/DorfapothekeKirchhellen

Woher die Schmerzen kommen und was wirklich hilft damit sie die Lebensqualität nicht einschränken.

Volkskrankheit Kopfschmerzen

— Text von Jana Golus —

Pochender, pulsierender oder stechender Schmerz im Kopf – fast jeder kennt ihn. Kopfschmerzen gelten als Volkskrankheit Nummer eins, denn über 90 Prozent der Bevölkerung hatten bereits Kopfschmerzen und jeder Zweite leidet sogar regelmäßig darunter. Doch was ist eigentlich die Ursache für Kopfschmerzen und wie lassen sie sich vermeiden?

Die häufigsten Kopfschmerzarten sind Spannungskopfschmerzen und Migräne. Unter ihnen leiden rund acht Millionen Menschen in Deutschland. Diese Kopfschmerzarten zählen zu den primären Kopfschmerzen. Das bedeutet, dass der Schmerz selbst die Erkrankung ist. Bei sekundären Kopfschmerzen geht der Kopfschmerz im Gegensatz dazu mit einer anderen Erkrankung, wie beispielsweise einer Nasennebenhöhlenentzündung, einher.

Woher kommen die Schmerzen?

Der größte Anteil der Kopfschmerzen ist primär. Die Ursache für diese Art der Kopfschmerzen ist nicht so klar wie bei den sekundären Kopfschmerzen. Denn innerhalb der Wissenschaft sind die primären

Kopfschmerzen wenig erforscht, weshalb Ärzte nur Vermutungen anstellen können, woher sie eigentlich kommen. „Primäre Kopfschmerzen wie Migräne und Kopfschmerzen vom Spannungstyp werden vermutlich über das Gehirn generiert. Wir gehen davon aus, dass das Gehirn überempfindlich auf äußere Reize reagiert und für diese eine verminderte Filterfunktion besitzt“, erklärt Dr. Kasja Rabe, Leiterin des Westdeutschen Kopfschmerzzentrums in Essen, das sich auf die Behandlung von Kopfschmerzpatienten spezialisiert hat. „Hierbei nimmt das Gehirn zu viele Reize auf, die es dann nicht verarbeiten kann. Eine Theorie geht davon aus, dass Menschen in der heutigen Zeit zu viel Input von außen erhalten, zu wenig Ruhephasen haben, da sie rund um die Uhr erreichbar sind. Aber gerade bei Migräne spielen auch die Gene eine Rolle, denn hierfür gibt es eine Veranlagung.“

Aber was genau passiert im Kopf, wenn zu viele Reize aufgenommen werden, aber nicht verarbeitet werden können? „Es erfolgt eine Aufweitung der Blutgefäße und eine Ausschüttung von schmerzvermittelnden Botenstoffen, die im Wesentlichen ohne Hemmung an das Großhirn weitergeleitet werden und den Schmerz erzeugen“, erklärt Dr. Kasja Rabe.





Spannungskopfschmerz – Fast jeder kennt ihn

Der Spannungskopfschmerz ist die häufigste Form der Kopfschmerzen. Fast jeder Mensch leidet mehrfach in seinem Leben darunter. Dabei kann der Kopf sich anfühlen wie in einen Schraubstock gespannt. Dumpf und drückend kommt diese Art des Kopfschmerzes daher. Kaum jemand, der dieses Gefühl nicht kennt. „Als Auslöser für den Kopfschmerz vom Spannungstyp können Schlafmangel und ein unregelmäßiger Schlafrhythmus, zu wenig Trinken und unregelmäßiges Essen, Stress und ständige Abruflbereitschaft eine Rolle spielen“, sagt Dr. Kasja Rabe. „Das alles sind sogenannte Trigger, die zu einer hohen Auslösbarkeit von Kopfschmerzen führen.“



Migräne – Besonders Frauen leiden darunter

Etwa zehn bis fünfzehn Prozent der Bevölkerung leiden unter Migräne. Frauen leiden allerdings bis zu dreimal häufiger darunter als Männer. „Es wird vermutet, dass neben der genetischen Komponente die Hormone eine Rolle spielen, da die Beschwerden oft im höheren Alter langsam wieder abklingen“, sagt Dr. Kasja Rabe. Die Erkrankung beginnt in der Regel zwischen dem 20. und 40. Lebensjahr und nimmt im Laufe des Lebens an Häufigkeit und Intensität zu. Allerdings können auch schon Kinder unter Migräne leiden.

Migräne erkennt man an den immer wiederkehrenden Kopfschmerzepisoden. Der Schmerz ist in der Regel einseitig, pochend und pulsierend. Oft geht die Migräneattacke mit Begleitsymptomen wie Übelkeit und Erbrechen einher und Betroffene sind zudem licht- und lärmempfindlich und neigen dazu sich zurückzuziehen.



Kopfschmerzen bei Kindern

„Gerade bei Kindern haben wir im Westdeutschen Kopfschmerzzentrum den Eindruck, dass die Häufigkeit der Kopfschmerzen deutlich zunimmt“, sagt Dr. Kasja Rabe. „Fast ein Zehntel unserer Patienten sind Kinder. Die Jüngsten von ihnen sind gerade einmal fünf Jahre alt.“ Migräne und Kopfschmerzen vom Spannungstyp sind auch bei Kindern am weitesten verbreitet. „Als Ursache für das häufige Auftreten von Kopfschmerzen bei Kindern wird diskutiert, ob der schulische Druck eine Rolle spielt“, macht Dr. Kasja Rabe deutlich.



So beugt man der Entstehung vor

Auch wenn die völlige Freiheit von Kopfschmerzen kein realistisches Therapieziel ist, gibt es doch einige Möglichkeiten, wie man Kopfschmerzen vorbeugen kann. Diese nicht-medikamentöse Vorbeugungsvariante kann jeder Kopfschmerzgeplagte ausprobieren. „Wir empfehlen unseren Kopfschmerzpatienten Ausdauersport im niedrigen Belastungsbereich etwa dreimal pro Woche für mindestens 30 Minuten zu betreiben. Walken, Joggen oder Schwimmen eignen sich hierfür. Als effektiv zur Vorbeugung haben sich auch Entspannungstechniken wie Yoga oder die progressive Muskelentspannung nach Jacobson erwiesen.“ Die progressive Muskelentspannung ist leicht erlernbar. Bei der Methode werden einfach nacheinander die verschiedenen Muskelgruppen angespannt und wieder locker gelassen, so dass eine Entspannung des gesamten Körpers erreicht wird. „Sport und Entspannung sind erwiesenermaßen wirksam“, sagt Dr. Kasja Rabe. „Außerdem sollten Menschen, die zu Kopfschmerzen neigen, darauf achten, genügend Pausen zu machen, ausreichend und regelmäßig zu schlafen und zu essen, sich Zeit für sich selbst zur Erholung zu nehmen und Stress zu reduzieren.“

In besonders schweren Fällen, wie bei chronischen Kopfschmerzen, empfiehlt es sich aber, zur Vorbeugung auf Medikamente zurückzugreifen. „Ein chronischer Spannungskopfschmerz liegt dann vor, wenn es in drei Monaten hintereinander an jeweils 15 oder mehr Tagen im Monat zu Kopfschmerzen gekommen ist“, erklärt die Leiterin des Westdeutschen Kopfschmerzzentrums. „Auch bei mehr als drei Migräneattacken im Monat empfehle ich einen Arzt aufzusuchen.“ Betablocker haben sich zur Vorbeugung derartiger Kopfschmerzattacken als besonders wirksam erwiesen und können in solchen schweren Fällen verschrieben werden.

Akute Schmerzen behandeln

Wenn die Kopfschmerzen aber erst einmal da sind, heißt es für viele Augen zu und durch. Also abwarten, dass sie vorübergehen. Aber auch hierfür hat die Expertin einige Tipps: „Bei der Akut-Therapie hängt es davon ab, ob die Kopfschmerzen leicht oder stark sind. Bei leichten Schmerzen hilft es oft schon an die frische Luft zu gehen, eine Pause zu machen, Entspannungsübungen durchzuführen oder Pfefferminzöl zu verwenden.“ Bei starken Kopfschmerzen und Migräneattacken reichen diese Mittel allerdings nicht aus und es muss auf Medikamente zurückgegriffen werden. „Manchen Patienten hilft bereits Ibuprofen. Bei Migräne gibt es verschie-



Hilfe für Betroffene im Westdeutschen Kopfschmerzzentrum

„Man muss etwas für die Kopfschmerzpatienten tun, denn wenn man permanent Kopfschmerzen hat, dann macht das schon müde“, sagt Dr. Kasja Rabe. „Für viele Kopfschmerzgeplagte bedeutet das eine erhebliche Einschränkung der Lebensqualität. Die Kopfschmerzen können zu Problemen bei der Arbeit führen. Wenn sie chronisch sind, belasten sie den Patienten und machen ihn auf Dauer arbeitsunfähig. Auch im privaten Bereich werden von Betroffenen oft Verabredungen abgesagt und ein sozialer Rückzug kann die Folge sein und auch die Familien leiden mit.“

Um den Kopfschmerzpatienten zu helfen, eröffnete 2005 in Essen das Westdeutsche Kopfschmerzzentrum mit einem sehr umfangreichen Angebot. Gemeinsam mit der Kaufmännischen Krankenkasse (KKH) wurde ein interdisziplinäres und sektorübergreifendes Behandlungsmodell entwickelt, das im Rahmen der integrierten Versorgung die Behandlung von Kopfschmerzpatienten sichert. Es ist das erste integrierte Versorgungsmodell für chronische Kopfschmerzen und Migräne bundesweit und eines von wenigen Zentren für Kopfschmerzen in Deutschland. „Kopfschmerzen werden von Ärzten sehr häufig vernachlässigt und spielen auch keine große Rolle in der Ausbildung“, sagt die Leiterin des Zentrums. „Auch in der Bevölkerung werden derartige Erkrankungen noch zu wenig wahrgenommen und oft berichten uns Patienten, dass ihre Kopfschmerzen von anderen als Ausrede empfunden werden“, stellt Dr. Kasja Rabe fest.

Im Westdeutschen Kopfschmerzzentrum werden Patienten mit Spannungskopfschmerzen, Migräne, aber auch mit selteneren Kopfschmerzarten wie dem Cluster-Kopfschmerz behandelt. Betroffene, die sich an das Zentrum wenden, werden umfangreich von Ärzten, Psychologen und Physiotherapeuten betreut. Hierbei geht es zunächst darum, herauszufinden, welcher Art der Kopfschmerz ist. „Die Diagnose wird lediglich anhand der Erzählungen des Patienten gestellt“, erklärt Dr. Kasja Rabe. Hierfür werden den Patienten Fragen zu dem Schmerz gestellt wie beispielsweise „Ist der

dene Migränemittel. Formigran und Dolortriptan sind in Apotheken frei erhältlich.“ Ein umsichtiger Umgang mit den Schmerzmitteln ist aber dennoch wichtig. „Man sollte auf keinen Fall häufiger als an zehn Tagen im Monat Schmerzmittel einnehmen, denn das kann zu einem Übergebrauchskopfschmerz führen. Werden die Schmerzmittel häufiger als an zehn Tagen im Monat benötigt, sollte unbedingt ein Arzt aufgesucht werden“, betont Dr. Kasja Rabe.

Einnahme von Medikamenten birgt ein Risiko – Übergebrauchskopfschmerz

Die zu häufige Einnahme von Schmerzmitteln, egal welcher Art, kann bei Patienten mit Spannungskopfschmerzen oder Migräne zu einer Zunahme der Kopfschmerzattacken führen. Patienten, die an mehr als 15 Tagen im Monat ein einfaches Schmerzmittel wie Ibuprofen oder Paracetamol einnehmen oder an mehr als zehn Tagen im Monat Medikamente wie Triptane oder Opiate benötigen, gehen das Risiko ein, dass die Kopfschmerzattacken trotz anfänglich guter Wirksamkeit der Medikamente an Häufigkeit zunehmen. Diese Entwicklung tritt häufig erst nach Monaten oder Jahren auf. Wie genau der Kopfschmerz durch Übergebrauch von Akutmedikamenten entsteht, ist nicht vollständig geklärt, aber vermutet wird, dass neurobiologische Prozesse der Schmerzverarbeitung als auch psychologische Faktoren hierbei eine Rolle spielen.





RegioVital-Redakteurin, Jana Golus, im Gespräch mit Dr. Kasja Rabe, Leiterin des Westdeutschen Kopfschmerzzentrums.

Schmerz ein- oder beidseitig, pochend, pulsierend oder stechend? Verschlimmert er sich bei Bewegung? Treten Begleitsymptome wie Übelkeit, Lärm- oder Lichtempfindlichkeit auf? Psychologen befassen sich zusammen mit den Patienten mit der Stressverarbeitung und untersuchen, ob Begleiterscheinungen wie Angststörungen und Depressionen vorhanden sind. „Denn je häufiger die Kopfschmerzen auftreten, desto öfter leidet der Betroffene auch unter Depressionen“, sagt die Leiterin des Westdeutschen Kopfschmerzzentrums. Auch eine physiotherapeutische Untersuchung findet hier statt. Dabei wird nach Verspannungen in Nacken, Rücken und Kiefer gesucht sowie nach Fehlhaltungen und Fehlbelastungen. Im Anschluss an die Diagnose wird eine passende Therapie eingeleitet, diese kann beispielsweise in einem speziellen Migränemittel, nicht-medikamentösen Maßnahmen oder der Prophylaxe durch Betablocker bestehen. „Bei unkomplizierten Krankheitsverläufen findet die Weiterbehandlung dann durch

unsere Kooperationspartner statt“, erklärt die Ärztin. In schwereren Fällen bietet das Westdeutsche Kopfschmerzzentrum auch die Betreuung der Patienten innerhalb einer Tagesklinik an. Die Teilnahme an der Tagesklinik dauert fünf Tage, an denen die Betroffenen morgens ins Zentrum kommen und am späten Nachmittag wieder nach Hause gehen. In dieser Zeit werden die Patienten umfassend über die Erkrankung und einen möglichen Umgang damit informiert. „Sobald sich die Kopfschmerzen gebessert haben, werden sie ambulant weiter betreut“, sagt Dr. Kasja Rabe. „Allerdings sind Kopfschmerzen leider nicht vollständig heilbar.“

Weitere Informationen zum Westdeutschen Kopfschmerzzentrum erhalten Sie unter:

Westdeutsches Kopfschmerzzentrum
Hufelandstr. 26
45147 Essen
Tel.: 0201 - 43696 - 0
Fax: 0201 - 43696 - 33
westdeutsches.kopfschmerzzentrum@uni-due.de

Geplanter Informationsabend für Menschen mit Migräne, am Mittwoch, 2. April um 17 Uhr im Verwaltungsgebäude der Uniklinik Essen

Anzeige

Seit 1976 der Zeit eine Idee voraus.

 **SCHULTE-REPEL**

Optik Schulte-Repel GmbH

Kirchplatz 1 • 02362-25382 | Borkener Str. 114 • 02362-699490





Naturheilkunde im Trend

Den Menschen ganzheitlich betrachten und individuelle Behandlungsmethoden miteinander kombinieren, das sind die Ansätze der Komplementärmedizin. In den vergangenen Jahren feierte die gesundheitliche Rund-um-Betrachtung beachtliche Erfolge. So auch im Naturheilzentrum Bottrop (NaBo). Dieses hat sich in den vergangenen Jahren den Ruf als innovatives Heilzentrum für Komplementärmedizin erworben und greift damit das Bedürfnis nach ganzheitlicher, individualisierter Behandlung vieler Menschen auf.

Die Grundsätze des Zentrums und seiner beiden Gründer setzen dabei neue Maßstäbe für eine effektive und individuelle Auseinandersetzung mit dem Patienten in einer schnelllebigen, meist krank machenden Gesellschaft. Das Naturheilzentrum Bottrop an der Kirchhellener Straße 9a in Bottrop versteht sich daher auch als ein Ort der Entschleunigung: Zeitdruck, wie er in vielen Arztpraxen heute zum Alltag gehört, steht bewusst nicht auf der Tagesordnung. Denn die beiden Gründer des NaBo – Farid Zitoun und Christian Rüger – sehen es als wichtigen Therapiebestandteil, sich in aller Ruhe und Intensität mit ihren Patienten zu befassen und somit auch dem Patienten das „Ankommen“ zu ermöglichen. Nur so könne einer umfassenden und tiefgreifenden Behandlung Raum gegeben werden.

„In den vergangenen Jahren hat sich in der Diagnostik und Therapie von Krankheiten ein deutlicher Trend hin zur ganzheitlichen Medizin entwickelt“, sagt Farid Zitoun. Dieser wird nicht nur von hochqualifizierten Forschungsgruppen getragen, sondern insbesondere durch die Bedürfnisse der breiten Patientenmehrheit. Neben dem klassischen Schulmedizinverständnis rückt die alternative Heilmethode verstärkt in den Fokus der Aufmerksamkeit. „Dort, wo die Schulmedizin nicht mehr greift, bietet die ganzheitliche Medizin weitere Möglichkeiten“, sagt Christian Rüger. Es geht vor allem darum, den Menschen in seiner Gesamtheit wieder in das Gleichgewicht zu bringen, seine Selbstheilungskräfte zu reaktivieren und Ressourcen zu stärken, um so den Menschen als Ganzes langfristig und mit natürlichen Methoden zu therapieren.

Mit Qualität und Effektivität

Sowohl Farid Zitoun als auch Christian Rüger haben sich für ihre facettenreiche Ausbildung jeweils an die Quelle des Wissens begeben und lernten auf verschiedenen Kontinenten von den Meistern der jeweiligen



Das NaBo ist keine typische Praxis, sondern ein Ort, an dem man in besonderer Atmosphäre gesund werden kann.

naturheilzentrum bottrop

Heilkunde ihre spezifischen Verfahren. Das unverfälschte Lernen von den Originalquellen ist beiden Praktikern dabei ein Anliegen oberster Priorität, um die Qualität und Effektivität ihrer Praxis auf einem Höchstmaß anzusiedeln. Ein methodischer Facettenreichtum ist für sie außerdem wichtige Grundlage, um der Einzigartigkeit jeder Persönlichkeit und deren unterschiedlichen Bedürfnissen gerecht zu werden.

Breites Spektrum an Therapieansätzen

Das Behandlungskonzept des Naturheilzentrums Bottrop zeichnet sich entsprechend durch eine hohe Individualisierung der angewandten Heilmethoden aus – und sprengt damit das enge und standardisierte Schema der bisherigen Therapiemöglichkeiten. Die beiden Spezialisten schöpfen dabei aus dem breit gefächerten Spektrum an Therapieansätzen und möchten auf diesem Wege ihren Patienten mit perfekt zugeschnittenen und ergänzenden Maßnahmen zu einer optimalen Genesung verhelfen. Das Naturheilzentrum Bottrop kann somit als Wegweiser und Orientierung für ein neues Gesundheits- und Therapieverständnis gesehen werden. Die Erfolge des NaBo sprechen dabei für sich und geben dem Trend recht, die klassische Schulmedizin mit der Naturheilkunde zu verbinden. „Denn weder die klassische Schulmedizin noch die Naturheilkunde sollten dabei als voneinander unabhängig und losgelöst betrachtet werden. Dort, wo der eine Ansatz nicht mehr greift, hält der andere weitere Möglichkeiten bereit“, sind sich die Gesundheitsexperten einig.



Farid Zitoun und Christian Rüger haben das Naturheilzentrum in Bottrop gegründet, um Patienten zu helfen, bei deren Behandlung die Schulmedizin an ihre Grenzen stößt.

Naturheilzentrum Bottrop

Farid Zitoun & Christian Rüger
Kirchhellener Straße 9a | 46236 Bottrop
Tel. 0 20 41 72 07-0 | Fax 0 20 41 72 07-20
info@naturheilzentrum.com
www.naturheilzentrum.com

Anzeige

“Am Park”
Ambulanter Pflegedienst
Sabine Voßbeck

Pflegedienst
Sabine Voßbeck
46244 Bot.-Kirchhellen
Oberhofstraße 10
Tel. 02045 / 41 11 24

Bürozeiten:
Mo. – Fr. 8.30 Uhr – 16.30 Uhr
und nach Vereinbarung

Grundpflegerische Versorgung · Behandlungspflege · Pflegeberatungs- und Qualitätssicherungsbesuche · Beratung und Entlastung der pflegenden Angehörigen durch niederschwellige Betreuungsangebote z.B. Spaziergänge, Gesellschaftsspiele, Gespräche

Wir sind
24 Stunden
für Sie da!

Oberhofstraße 10
46244 Bottrop-Kirchhellen
Tel. 02045-41 11 24
Fax 02045-41 11 26
E-Mail info@pflege-am-park.de
www.pflege-am-park.de



Dr. Schlotmann
Dental Science, Wellness & Perfection

DENTALKLINIK DR. SCHLOTMANN

... in zweiter Generation ...
... mit **TRADITION,**
INNOVATION
und **LEIDENSCHAFT!**

Seit 25 Jahren ist die Behandlungsqualität der Dentalklinik Dr. Schlotmann nicht nur in Dorsten, sondern weit über die Grenzen Dorstens hinaus bekannt. Eine große Leidenschaft zum hohen medizinischen Anspruch einer ganzheitlichen, modernen Zahnmedizin und Zahntechnik lässt sich im ganzen Team spüren. Ganz besonders ist aber die Liebe zum Menschen, die diese einzigartige Wohlfühlpraxis auszeichnet. Jeder wird als Gast willkommen geheißen und liebevoll beraten, behandelt und betreut.

Zusammen mit einem starken Expertenteam führt Luca Schlotmann das Lebenswerk seines Vaters Dr. Thomas Schlotmann erfolgreich fort. Dabei kann Luca Schlotmann auf das exzellent ausgebildete, erprobte und eingespielte Team der Praxis und des angeschlossenen Meisterlabors aufbauen.

Der Vorteil der Dentalklinik Dr. Schlotmann ist für die Patienten die Bündelung von jahrzehntelangem Spezialistenwissen mit universitätsnahem, innovativem Forschungsstand.



Ab 1.4.2014 stehen für SIE vier Zahnärzte bereit (v.l.n.r.):

Martin Hoppe
Zahnarzt, Master Implantologie

Frank Saxler
Spezialist für Funktionsdiagnostik und -therapie,
Master Implantologie, Master Kieferorthopädie

Luca Schlotmann
Zahnarzt, Leiter der Dentalklinik Dr. Schlotmann

Dr. Carolin Stolzer
Oralchirurgin, Master Implantologie

Wir freuen uns sehr, die beiden neuen Zahnärzte Dr. Carolin Stolzer und Frank Saxler für das bestehende Team gewonnen zu haben.

Mit Dr. Carolin Stolzer wird die Oralchirurgie ausgebaut. Alle oralchirurgischen Eingriffe können ambulant in unserem OP-Bereich vorgenommen werden. Bei stationären Eingriffen steht Frau Dr. Stolzer im Klinikum Vest in Recklinghausen unseren Patienten zur Verfügung.

Frank Saxler ist der ideale Partner, mit dem das wichtige Thema Funktionsdiagnostik und -therapie auf höchstem Niveau integriert wird. Frank Saxler ist der Spezialist für die Patienten, die aufgrund von Kiefergelenksproblemen, d.h. einem falschen Biss an Kieferschmerzen, Kieferknacken, Gesichtsschmerzen, Kopfschmerzen, Migräne, Rückenschmerzen, Schwindel leiden.



Die ideale Kombination dieser verschiedenen Fachrichtungen bietet eine ganzheitliche Versorgung unter einem Dach! Alle Bereiche der modernen Zahnmedizin stehen gesetzlich versicherten genauso wie privat versicherten Patienten zur Verfügung. Anspruchsvolle Zahnmedizin wird dabei bezahlbar gehalten. Der Patient steht mit seinen persönlichen, individuellen Bedürfnissen und Wünschen an erster Stelle. Jeder wird mit seinen Sorgen und Ängsten ernst genommen. Für jeden wird eine passende Lösung gefunden.

Tradition, Innovation, Leidenschaft
ist die Basis von Qualität - fachlich und menschlich!

Überzeugen Sie sich von unseren
Möglichkeiten und Ihren Chancen!

Wir beraten Sie gerne -
individuell und unverbindlich.

Vereinbaren Sie einen Termin unter:
02362 / 61900

EINLADUNG!

Ganz herzlich laden wir Sie ein zur:
25-JAHRE Jubiläumsparty
am Samstag, den 17.5.2014 ab 15 Uhr

Lernen Sie unser ganzes Team kennen:
After-Work-Party am Dienstag,
dem 1.4.2014 ab 18 Uhr.

**WIR FREUEN UNS DARAUF, SIE BEI
UNS WILLKOMMEM ZU HEISSEN!**

Besuchen Sie auch unsere neue Website:

www.dr-schlotmann.de

SCHMERZ

Hat eine BOTSCHAFT

Dr. Thorsten Rarreck ist Spezialist für Kniegelenke und weiß, wie man Knieproblemen am besten vorbeugen kann. regioVital traf ihn zum Interview in seiner Gelsenkirchener Praxis.

– Text von Jessica Hellmann –

Das Knie gehört zu den wichtigsten Elementen des Bewegungsapparates. Rund 500 Mal am Tag beugen und strecken wir dieses höchst komplizierte Gebilde. Doch sowohl durch Über- als auch durch Unterbelastung kann es zu Knieproblemen kommen. regioVital sprach mit dem Orthopäden und Sportmediziner Dr. Thorsten Rarreck über Knieprobleme, Behandlungs- und Präventionsmöglichkeiten.

Das Knie ist unser größtes und kompliziertestes Gelenk. Wenn es knackt oder knirscht, machen sich viele Menschen Sorgen: Doch wann sollte man tatsächlich zum Arzt gehen?

Wenn es im Knie knirscht, denken viele Patienten an Arthrose oder Knorpelschäden. Das ist aber fast nie der Fall und in der Regel harmlos. Knirschen ohne Schmerzen stellt letztendlich kein Krankheits-symptom dar. Erst wenn Schmerzen dazu kommen, die fünf bis sechs Wochen andauern, sollte man wirklich das Knie ärztlich untersuchen lassen. Dann müsste man nachschauen, ob das Gelenk eventu-

ell durch Muskelabschwächung nicht mehr richtig verläuft, die Achse abweicht oder die Kniescheibe wirklich verstärkt über den Oberschenkelknochen reibt. Knirschen allein ist aber zunächst nicht schlimm.

Welche Probleme treten am häufigsten auf?

Zum einen gibt es traumatische Ursachen, die in Folge einer Verletzung entstehen. Hier unterscheiden wir zwischen der Prellung (direktes Anpralltrauma) und der Verdrehung (Torsion). Eine Prellung entsteht, wenn man einen Tritt bekommt oder drauffällt. Dabei kommt es zu direkten Verletzungen von Geweben. Meistens sind das Knochen, zum Teil aber auch der Knorpel und die Weichteile. Bei der Verdrehung kommt es typischer Weise zur Überdehnung oder zu Teil- und Ganzabrissen von Bändern und Kapselstrukturen – allen voran die Innenbänder, die Kreuzbänder und die Menisken. Darüber hinaus gibt es die Überlastungsschäden. Das heißt, dass es ohne Verletzungen zu Entzündungen und Reizzuständen der Knorpel, der Sehnenansätze oder der Kapsel kommt. Zum dritten Problembereich zählen die Arthrosen. Das

THORSTEN RARRECK

Thorsten Rarreck wurde 1964 in Bottrop geboren Er machte sein Abitur am Leibniz-Gymnasium in Gelsenkirchen-Buer und studierte dann Humanmedizin an der Ruhr-Universität Bochum. Nach der Promotion folgte die chirurgische Ausbildung und sportärztliche Tätigkeit in einer chirurgischen Tagesklinik. In den 1990er Jahren erwarb er die Zusatzbezeichnungen Sportmedizin, Chirotherapie, Physikalische Therapie, Naturheilverfahren sowie die Ausbildung in Neuraltherapie, Akupunktur, diagnostischer Radiologie und Sonographie des Bewegungsapparates. In dieser Zeit war er unter anderem an der Orthopädischen Universitätsklinik Bochum am St. Anna Hospital tätig und legte 1998 seine Prüfung zum Facharzt für Orthopädie ab. Von 1997 bis 2007 und seit März 2011 ist Rarreck Vereinsarzt des Fußball-Bundesligisten FC Schalke 04. Seit 1999 führt er zudem seine orthopädische Praxis in Gelsenkirchen-Buer.



sind Verschleißerkrankungen der Knorpel und der Weichteile des Knies, die oftmals Folge von Überlastungen sind. Zudem gibt es angeborene Ursachen wie Fehlbildungen der Kniescheibe, des sogenannten Gleitlagers, oder Achsabweichungen. Wenn man zum Beispiel mit einem O- oder einem X-Bein geboren wird, werden einige Teile des Knies vermehrt belastet und dadurch kommt es im Laufe der Zeit zu Schäden. Zudem gibt es entzündliche Ursachen, die zu Schmerzen führen können. Die meisten Probleme verursachen Verdrehungen und Arthrosen – sie machen etwa 70 Prozent der Kniebeschwerden aus – sowohl bei Leistungs- als auch bei Nichtsportlern. Dabei können all diese Ursachen fast dieselben Symptome aufweisen.

Welche Maßnahmen sollte man ergreifen, wenn man sich am Knie verletzt hat?

Zunächst einmal gilt die sogenannte PECH-Regel: Das steht für Pause, Eis, Compression, Hochlegen. Wichtig ist, dass man die Tätigkeit, die die Schmerzen ausgelöst hat, beendet. Dann sollte das Knie gekühlt werden: Das geht am besten mit Coolpacks. Alternativ kann man auch Eiswürfel nehmen und sie zu Crushed Eis machen. Diesen „Eisbrei“ kann man in eine Socke oder ähnliches füllen und am Knie anmodellieren. Um Kälteschäden zu vermeiden, sollte man das Eis nicht dauerhaft auf dem Knie lassen, sondern es zehn Minuten drauflegen, zwei Minuten Pause machen und wieder zehn Minuten drauflegen. Das ganze wiederholt man bis zu einer Stunde. Hat man kein Eis zur Hand, kann man auch eiskaltes Wasser drüberlaufen lassen. Compression bedeutet, dass man zum Beispiel einen Wickelverband mit entzündungshemmender und kühlender Salbe macht. Er sollte ein bisschen Zug ausüben

und das Gelenk ein wenig zusammenschnüren – aber nicht so stark, dass Durchblutungsstörungen entstehen. Zum Schluss muss man das Bein hochlegen, möglichst über den Herzscherpunkt. Bei solchen Verletzungen kommt es schließlich häufig zu Blutungen. Wenn das Bein runterhängt, fließt das venöse Blut nicht ab und es kommt zu starken Schwellungen. Erste Hilfe ist übrigens enorm wichtig: Man sagt, dass das Verhalten in den ersten zehn Minuten bei der Heilung Tage ausmachen kann.

Für die Erstversorgung halte ich auch viel von homöopathischen Mitteln wie Arnika, C 30 oder D 12. Wenn keine Besserung eintritt, sollte man aber dringend einen Physiotherapeuten oder einen Arzt aufsuchen.

Wie geht der Arzt dann vor?

Am wichtigsten ist die Anamnese, also die Erhebung der Krankengeschichte. Dabei findet man heraus, wie die Beschwerden entstanden sind, seit wann sie auftreten, wo es wehtut und wie sich der Schmerz anfühlt. Dann folgt die genaue klinische Untersuchung – indem der Arzt sich das Knie genau anschaut, berührt, prüft oder eine Funktionsprüfung der Bänder vornimmt. Danach ist die Diagnose zu 80 Prozent sicher. Wenn nicht, werden bildgebende Verfahren genutzt. Sie sollten möglichst kostengünstig und nicht strahlenbelastend sein. Dafür eignet sich vorrangig ein Ultraschall. Bei Verdacht auf Knochenveränderungen wird eine Röntgenuntersuchung veranlasst. Sollten dann noch Fragen offen sein oder eine OP drohen, folgt eine Kernspinnuntersuchung. Danach sollte die Diagnose zu 100 Prozent stehen und man bespricht mit dem Patienten das weitere Vorgehen.



Dr. Thorsten Rarreck im Gespräch mit regioVital Redakteurin Jessica Hellmann zum Thema Knie.

Welche Möglichkeiten gibt es bei einer Knieverletzung?

Auf der einen Seite gibt es die konservativen Verfahren. Dazu gehören unter anderem Naturheilverfahren in Form von Salben oder Tabletten, Physiotherapie, Manualtherapie und Krankengymnastik. Wichtig ist, dass der Patient möglichst schnell wieder zu Aktivität bewegt werden kann. Durch eine Trainingstherapie kommt er schneller wieder auf die Beine und erreicht Stabilität. Nach vier bis sechs Wochen sollte man schmerzfrei sein, ansonsten ist in den meisten Fällen eine OP notwendig. Auf der anderen Seite stehen nämlich die operativen Verfahren. Ganz wichtig ist, dass man sich ausreichend Zeit nimmt, um zusammen mit dem Patienten die Ursache zu finden und abzubauen. Schmerz hat erst einmal eine Botschaft. Wenn die entziffert wurde, sollte es zum Handwerk eines Arztes oder Physiotherapeuten gehören, die Patienten über die Möglichkeiten aufzuklären.

Wird in Deutschland zu schnell operiert?

Ich bin überzeugt davon, dass nach wie vor zu viel am Knie operiert wird. Das muss man sehr gut abwägen. Die Aufgabe des Arztes ist es schließlich, ein möglichst schonendes Verfahren zu empfehlen, das die optimale Gesundheit garantiert, und das ist eben nicht immer die Operation. Durch kritische Berichterstattung in den Medien fangen immer mehr Patienten an, OPs zu hinterfragen – ich hoffe, dass dieser Trend anhält. Wenn man als Patient das Gefühl hat, dass vor einer Operation noch nicht alle Möglichkeiten ausgeschöpft wurden, ist es in jedem Fall ratsam, eine Zweitmeinung einzuholen, am besten von jemandem, der nicht zur operativen Zunft gehört.

Welche Sportarten sind gut fürs Knie, welche nicht?

Grundsätzlich ist Sport stets gut fürs Knie, denn auch Unterbelastung kann Knieschäden hervorrufen. Vor allem durch Muskelschwächung werden die Knorpel des Gelenks überlastet. Ein

biologisches Grundprinzip besagt: Muskeln, die ein Gelenk umgeben, schützen es. Je kräftiger und besser gedehnt sie sind, desto besser werden die Gelenkflächen auseinandergezogen und entlastet. Schlechte Muskulatur ist deshalb genauso schlimm wie Hochleistungssport. Diese beiden Extreme sind schlecht für das Knie.

Verletztenstatistiken zeigen zudem, dass Aggressivsportarten mit Gegner- und Ballkontakt wie Fußball, Handball oder Basketball mehr Verletzungspotenzial bergen als das Geradeauslaufen. Bei diesen Ballsportarten spielen Verdrehungen, Stoppbewegungen, Sprungbewegungen und Stauchungen eine Rolle. Abgesehen von der Verletzungsgefahr belasten diese Vorgänge das Knie chronisch und hinterlassen ein instabiles Gelenk. Das kann zu Arthrosen führen. Geradeauslaufen – ob beim Joggen oder beim Marathon – ist hingegen absolut problemlos für das Knie. Ich bin zudem ein Freund des Fitnesstrainings: dabei werden alle Muskeln des Körpers in das richtige Kräfteverhältnis gebracht. Am besten funktioniert das im Fitnessstudio unter fachmännischer Leitung. Für Patienten, die eine Prothese erhalten haben, eignen sich vor allem Radfahren, Schwimmen, Spazieren und Walken sehr gut.

Worauf sollte man beim Joggen achten, um Knieproblemen vorzubeugen?

Wichtig ist vor allem, dass man gute Joggingschuhe aus einem Sportfachgeschäft nutzt. Eine kleine Laufbandanalyse kann helfen, einen Schuh zu finden, der Fehlstellungen aufhebt. Viele Jogger bekommen durch falsche Schuhwahl funktionelle Kniebeschwerden, die später in strukturelle Veränderungen übergehen. Zudem sollte der Schuh alle zwei Jahre gewechselt werden. Bei der Flugphase des Laufens kommt



man schließlich mit dem 3,5-fachen des Körpergewichtes auf – das ist eine extreme Gelenkbelastung. Eine ausreichende Dämpfung bzw. Führung kann nur ein Schuh garantieren, der nicht zu alt ist.

Wie kann man Kniebeschwerden grundsätzlich vorbeugen?

Die Knieschule ist immer sinnvoll. Dabei übt man kniegerechtes Verhalten im Alltag. Wie stehe ich richtig? Wie jäte ich Unkraut? Benutze ich Treppe oder Aufzug? All das sind Fragen, mit denen man sich dabei auseinandersetzt. Zudem empfehle ich die Fünf Säulen der Gesundheit nach Sebastian Kneipp zu berücksichtigen. Dazu zählt zum einen der Bereich Bewegung. Schädliche Sportarten sollten vermieden, gute Bewegungen gefördert werden, um eine Dehnung der verkürzten und eine Kräftigung der abgeschwächten Muskeln sowie eine Verbesserung der Koordination zu erreichen. Dann bewegen sich die Gelenke harmonisch. Der zweite Punkt ist eine optimale Ernährung. Wenn wir uns zum Beispiel mit vielen süßen Kohlenhydraten oder zu vielen tierischen Eiweißen und Fetten ernähren, dann drückt nicht nur das Gewicht. Dann belastet auch von Innen der Stoffwechsel den Knorpel. Das heißt: Man sollte Übergewicht vermeiden, damit

Gelenke nicht mechanisch überlastet werden, und auf eine sogenannte vitalstoffreiche basenbildende Vollwertkost setzen. Sie enthält viele Vitamine, sorgt dafür, dass wir nicht übersäuern und besteht aus natürlichen Inhaltsstoffen.

Des Weiteren spielt das Thema Stressbewältigung eine große Rolle. Alle Probleme des Bewegungsapparates nehmen mit Stress schließlich zu. Präventiv wirken nach Kneipp Wasseranwendungen wie der wechselwarme Schenkelguss oder Quarkwickeln.

Diese sind vor allem bei leichten entzündlichen Veränderungen, die sich summieren und das Knie verschlechtern können, sinnvoll. Dann gibt es noch den Bereich der Phytotherapie, bei dem Pflanzen innerlich und äußerlich angewendet werden.

Grundsätzlich macht es Sinn, sich mit Naturheilverfahren zu beschäftigen. Auch andere Systeme wie Ayurveda oder TCM sind interessante Alternativen.



Vielen Dank für das Gespräch.

Anzeige



Sanitätshaus Schwanz

Inh. Elmar Schwanz
Meisterbetrieb

Klosterstraße 4
46282 Dorsten
Tel.: 0 23 62 / 22 800
Fax 0 23 62 / 97 00 62
info@sanitaetshaus-schwanz.de

Öffnungszeiten:
Montag-Freitag
9.00-13.00 Uhr und
14.00-18.00 Uhr
sowie jeden 1. Samstag
im Monat 9.00-13.00 Uhr
Hausbesuche möglich

Zertifiziert nach ISO DIN EN 9001,
ISO 13485

Sanitätshaus Schwanz

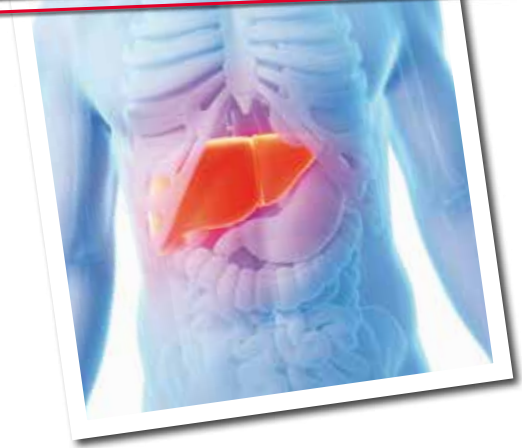
Maßnahme und Modellerstellung mit mobilen 3-D Scanner, 3 Achsen CNC-Fräse und 3-D Drucker möglich!

- Technische Orthopädie
- Orthesen
- Prothesen
- Reha
- Bandagen
- Einlagen



Jeder dritte Deutsche leidet an einer Fettleber

Wir verfetten nicht nur äußerlich, sondern auch innerlich. Schuld daran sind zu viele Kohlenhydrate und zu wenig Bewegung. Vor allem die Leber verfettet dadurch schnell. Knapp jeder dritte Deutsche leidet so an einer nichtalkoholischen Fettleber (NAFL). „Unter den stark übergewichtigen Menschen sind bis zu 70 Prozent betroffen, unter den Typ-2-Diabetikern sogar bis zu 90 Prozent“, sagt der Ernährungswissenschaftler Professor Nicolai Worm. Die Leber leidet still, das heißt zumeist zeigen sich keine oder nur unspezifische Symptome wie Müdigkeit oder Abgeschlagenheit. Eine NAFL ist nicht harmlos, sie erhöht nachweislich das Risiko für Leberzirrhose und Leberkrebs.



Fotos: © Sebastian Kautitzki, Remains, style-photography.de - fotolia.com

Asthma ist gut therapierbar

Wer unter ständigem Hustenreiz, pfeifender Atmung, Engegefühl in der Brust, zähem Schleim oder auch anfallweise auftretender Atemnot leidet, hat ein hohes Risiko für eine chronische, entzündliche Erkrankung der Atemwege. Die Diagnose Asthma bronchiale ist für viele Menschen zunächst beunruhigend. „Aber: Heute ist es für die meisten Kinder und Erwachsenen mit Asthma möglich, ein ganz normales Leben (mit Aktivitäten und Sport, sogar Leistungssport) zu führen, wenn die Erkrankung gut kontrolliert ist und einen stabilen Verlauf zeigt“, bestätigt der Deutsche Allergie- und Asthmabund (DAAB). Basis hierfür ist eine konsequente Einstellung mit modernen Asthma-Inhalatoren, die je nach Schweregrad der Erkrankung im Bedarfsfall oder als kontinuierliche Therapie eingesetzt werden. Doch die Realität sieht laut Informationen von Lungenfachärzten (Pneumologen) vielfach anders aus. Patienten profitieren oft nicht von ihrer inhalierten Medizin, meist einer Kombination aus entzündungshemmenden und Bronchien erweiternden Substanzen, weil sie ihre Inhalatoren nicht richtig zu verwenden wissen. Eine neue Option für die Inhalationstherapie soll diese für Asthma-Patienten unbefriedigende und belastende Situation jetzt entscheidend ändern. Bei dem Trockenpulverinhalator Foster Nexthaler erfolgt die Anwendung nach dem Alles-oder-nichts-Prinzip und der Patient erhält bei erfolgreicher Inhalation sowohl ein akustisches als auch optisches Signal. „Durch die spezielle Konstruktion des neuen Systems wird eine Behandlung mit hoher Dosiskonstanz gewährleistet“, bestätigt Dr. Thomas Voshaar von der Lungenklinik Bethanien (Moers). Weiterer Vorteil dieses innovativen Inhalators: Er enthält die Wirkstoffe in extrafeinen Partikeln, so dass auch die kleinen Atemwege erreicht werden. Wegen der besseren Verteilung der Wirkstoffe in der Lunge kann die entzündungshemmende Dosis bei gleichem Effekt geringer gehalten werden.

Anzeige



CLAUDIA KERKHOFF
PRAXIS FÜR NATURHEILKUNDE

Akupunktur
Homöopathie
Hypnosetherapie
Coaching und
Mentaltraining



Meine Behandlungsschwerpunkte sind:

- Ängste und Panikzustände • Burn-out • Raucherentwöhnung
- chronische Schmerzzustände • Migräne • Tinnitus
- begleitende Krebstherapie • Allergien • Kinderheilkunde

Lassen sie sich bei einer Beratung umfassend informieren.

Bogenstraße 2-4
46236 Bottrop
heilpraktikerin-kerkhoff.de

Tel.: 02041 4769978
Mobil: 01520 9079847
info@heilpraktikerin-kerkhoff.de

Calcium bei brüchigen Nägeln

Zu gepflegten Händen gehören auch gepflegte Fingernägel. Calcium hilft die Nägel stabil zu halten. Gerade wer unter brüchigen Fingernägeln leidet, sollte unbedingt auf eine ausgewogene und calciumreiche Ernährung achten. Zudem gibt es bereits spezielle Nagellacke mit Calcium, sie härten den Nagel von außen.

Walnüsse machen schlau

Nüsse, vor allem Walnüsse, enthalten eine Vielzahl ungesättigter Fettsäuren. Diese sind wichtig für die Entwicklung des Gehirns und der Nervenzellen. Gönnen Sie sich also

jeden Tag ein paar frische

Walnusskerne
in Ihrem Müsli
und tun Sie so
Ihren Nerven etwas
Gutes.



ALTMEDIKAMENTE gehören in den Müll!

Altmedikamente können laut Bundesgesundheitsministerium problemfrei im Hausmüll entsorgt werden. Denn sie zählen nach Aussagen des Ministeriums zum sogenannten „Siedlungsabfall“. Seit dem 1. Juni 2005 wird Siedlungsabfall in Deutschland zuerst in Müllverbrennungsanlagen verbrannt oder mechanisch-biologisch vorbehandelt, bevor er in Deponien gelagert wird. Dadurch werden mögliche Schadstoffe, die von Altmedikamenten ausgehen können, zerstört. Achtung, niemals Altarzneimitteln über die Toilette oder das Waschbecken entsorgen. So belasten sie den Wasserkreislauf. Übrigens, die meisten Apotheken bieten oftmals eine freiwillige Rücknahme von Altarzneimitteln an.



Kaffee entzieht dem Körper kein Wasser



Muss nach jeder Tasse Kaffee auch ein Glas Wasser getrunken werden, da Kaffee „treibt“? Oft bekommen Kaffeetrinker diesen Rat zu hören. Aber stimmt es wirklich, dass Kaffee dem Körper Wasser entzieht? Nein, so die Antwort der Deutschen Gesellschaft für Ernährung e.V. (DGE) Es schadet zwar nicht, zu einer Tasse Kaffee auch ein Glas Wasser zu trinken, notwendig ist es aber nicht. Für viele Menschen leistet Kaffee einen wesentlichen Beitrag zur täglichen Gesamtwasserzufuhr. Es wird in die Flüssigkeitsbilanz einbezogen - wie jedes andere Getränk auch, z. B. ein Glas Saft, eine Tasse Tee oder ein Glas Bier am Abend. Wegen seiner anregenden Wirkung auf Herz und Kreislauf sollte Kaffee nicht zum Durstlöcher verwendet werden, so die Empfehlung der DGE.

Schonend entsaften

„Mit unserem Entsafter bleiben die Vitamine erhalten und reiner, naturtrüber Saft aus frischem Obst oder Gemüse kann einfach und schnell selbst hergestellt werden“, erzählt Regina Timmerhaus von „Timmerhaus – Schöne Dinge für zuhause“ in Kirchhellen. Die Geschäftsfrau ist von dem innovativen Entsafter der Marke Hurom so begeistert, dass sie ihn gleich selbst in ihrem Geschäft verwendet und die Mitarbeiter so jeden Tag frisch gepressten Saft genießen können. Und der ist nicht nur lecker, sondern vor allem gesund. Dank der besonders schonenden Technologie bleiben die Enzyme im Saft erhalten, deshalb ist der Hurom Entsafter das ideale Hilfsmittel für eine gesunde Ernährung. Denn „man kann damit wirklich alles entsaften“, weiß Regina Timmerhaus. Von den klassischen Zutaten für einen Saft wie Äpfeln, Orangen oder Ananas über Gemüse wie Karotten, Sellerie, Grünkohl oder Brokkoli bis hin zu eingeweichten Mandeln, Nüssen oder Sojabohnen. Dabei ist die Herstellung des Saftes, ebenso einfach wie die Reinigung des Gerätes. Auch Kinder, die sonst ungern Gemüse oder Obst essen, erhalten durch den frisch gepressten Saft wertvolle Vitamine. **Weitere Informationen zu dem Entsafter erhalten Sie unter www.timmerhaus-kirchhellen.de oder unter (02045) 82385.**





Das flüssige Gold

Honig gilt als bewährtes Hausmittel bei zahlreichen Beschwerden – Seit vielen Jahrhunderten setzen Menschen auf die Kraft des Bienengoldes

– Text von Jessica Hellmann –

Um den Honig ranken sich viele geheimnisvolle Mythen: Die ägyptische Königin Kleopatra soll gerne mal ein Bad in Milch und Honig genommen haben, um ihre Schönheit zu bewahren. In der griechischen Mythologie galt Honigwein sogar als Trank der Götter. Schon seit Hunderten von Jahren wissen Menschen um die gesundheits- und schönheitsfördernde Wirkung des Bienengoldes. Bis heute versüßt sich die Menschheit den Alltag mit Honig – und das in zahlreichen Variationen. Vor allem die Deutschen sind echte Honigliebhaber: Im Durchschnitt vertilgt eine Person 1,5 Kilogramm Honig im Jahr. Kein Wunder: Schließlich schmeckt er nicht nur besonders gut, sondern ist obendrein noch gesund.

Unsterblich – wie man in der Antike glaubte – macht Honig sicher nicht. Doch gesund ist er allemal. In Kombination mit Milch oder Tee gilt das flüssige Gold seit jeher als bewährtes Hausmittel bei Halsschmerzen, Erkältungen und Magen-Darm-Beschwerden. Im alten Ägypten wurde Honig sogar zu Wundauflagen verwendet. Wer sich die Zusammensetzung genauer anschaut, wird sich fragen, woher die heilende Wirkung eigentlich kommt. Schließlich handelt es sich bei Honig um ein Gemisch aus 80 Prozent Zucker, inklusive Frucht- und Traubenzucker, und 20 Prozent Wasser.

Wissenschaftler gehen davon aus, dass Bienen bei der Honigerzeugung Enzyme produzieren, die eine antimikrobielle Wirkung haben. Der Zucker entzieht bakteriellen Zellen lebenswichtiges Wasser. Das führt dazu, dass sie schrumpfen und absterben. Insgesamt soll Honig rund 180 Begleitstoffe wie beispielsweise Kaffeesäure, das entzündungshemmend wirkt, und Flavonoide enthalten. Einige davon schützen vor Viren und werden als Mittel gegen Krebs erprobt. Des Weiteren ist Acetylcholin im Honig zu finden, das sich positiv auf die Herzgesundheit auswirkt.

Besonders gerne wird Honig als Mittel gegen Halsschmerzen verwendet. Verzehrt man einige Teelöffel Honig im Abstand von 15 bis 20 Minuten, ist schnell eine Besserung zu verspüren. In Kombination mit Tee wird die Wirkung noch verstärkt. Zahlreiche medizinische Studien untersuchen zudem die Wirkung von Honig in der Wundbehandlung. Sie zeigen, dass nicht jede Honigsorte für jede Erkrankung geeignet ist – hier gibt es beträchtliche Unterschiede. Viele Mediziner haben in diesem Bereich aber gute Erfahrungen gemacht. Generell sollte bedacht werden, dass Honig nicht steril ist. Eine Infektion durch das Bienengold ist laut Expertenmeinung aber unwahrscheinlich. Da Honig beim Auftragen auf die





Deshalb können auch Honigmasken aus Honig und Quark für ein frisches Aussehen sorgen. Nicht umsonst ist Honig Bestandteil vieler Pflegeserien. Auch als Badezusatz macht er die Haut zart und geschmeidig.

Wunden brennen kann, empfiehlt es sich, ihn mit einer Wund- und Heilsalbe zu mischen. Grundsätzlich sollte man bei größeren Wunden aber immer einen Arzt um Rat fragen.

Honig als Maske, Peeling oder Badezusatz

Auch zahlreiche Kosmetiker nutzen die Kraft des Honigs. Da er nicht nur entzündungshemmend wirkt, sondern auch einen leichten Peeling-Effekt hat, kann man Honig pur auf die Haut auftragen, um sie geschmeidig zu machen. Noch sichtbare Effekte erzielt man mit einem Honigpeeling aus Honig, Quark und Zucker. Nach 20 Minuten Einwirkzeit kann man es einfach mit warmem Wasser abnehmen. Zudem versorgt Honig die Haut mit wichtigen Nährstoffen und wirkt stoffwechselaktivierend.

Das flüssige Gold tut dem Körper aber auch beim Verzehr gut. Das liegt unter anderem daran, dass im Honig sowohl schnell als auch langsam wirkende Zuckerarten zu finden sind. Das heißt, dass er auf der einen Seite schnell verfügbare und auf der anderen Seite lang anhaltende Energie liefert. Somit weisen die Zuckerarten einen wesentlich günstigeren glykämischen Index als weißer raffinierter Zucker auf. In der Folge hält das Sättigungsgefühl länger an.

Wird Honig mit Tee oder einer anderen Flüssigkeit verzehrt, sollte man darauf achten, dass das Getränk nicht zu heiß ist. Die meisten enthaltenen Enzyme sind nämlich wärmeempfindlich – ab 40 Grad gehen die heilenden Eigenschaften des Honigs verloren. Deshalb sollte man ihn erst im Getränk auflösen, wenn die Trinktemperatur erreicht ist.

Anzeige


 naturheilzentrum
 bottrop

du.

© by farid zitoun & christian rüger | naturheilzentrum

diagnose | ursachenforschung | komplementärmedizin
 gemeinschaftspraxis farid zitoun & christian rüger | heilpraktiker | kirchhellener straße 9a | 46236 bottrop | deutschland
 tel. +49 (0) 2041 7207-0 | fax +49 (0) 2041 7207-20 | info @naturheilzentrum.com | www.naturheilzentrum.com



Allergien wirksam behandeln

Wenn die ersten Bäume ausgeschlagen und die Natur aus dem Winterschlaf erwacht, dann heißt das für viele Allergiker: Die Nase juckt, der Rachen kratzt, die Augen tränen. Doch Allergien sind nicht nur unangenehm, sondern können auch schlimmere Folgen haben.



Allergiker müssen nicht unnötig leiden, weiß Dr. Martin Spies. Der Hals-Nasen-Ohren-Facharzt aus Bottrop-Kirchhellen bietet in seiner Praxis „das Kopfwerk“ eine integrative Allergitherapie an. „Wir verbinden die Schulmedizin mit Verfahren aus der Naturheilkunde, um die Allergie-Patienten optimal zu behandeln“, sagt Dr. Martin Spies.

An erster Stelle steht dabei allerdings die Diagnostik. „Mancher Patient weiß vermutlich gar nicht, dass er Allergiker ist, denn die Symptome sind vielfältig und weitreichend.“ Neben den klassischen Erkennungszeichen wie Halskratzen, Niesen oder Atembeschwerden zählen nämlich auch Hautirritationen, Durchfall oder Völlegefühl zu den möglichen Auswirkungen einer Allergie. Und das natürlich vor allem im Bereich der Lebensmittelallergie. Häufig entstehen auch sogenannte Kreuzallergien, das heißt, ein Heuschnupfenpatient reagiert auch auf andere Allergene, beispielsweise aus dem Bereich der Nahrungsmittel. „Man sollte daher wissen, auf was man allergisch reagiert.“ Aufschluss darüber bietet der so genannte Pricktest. Dazu wird Allergenextrakt in kleinen Tropfen auf den Unterarm gegeben. Durch ein leichtes Anstechen mit der Nadel gelangt das Extrakt in die Haut. Durch eine Blutkontrolle, die sogenannte EAST-Diagnostik, kann das Bild weiter spezifiziert werden. „Sollte dieses Bild noch nicht klar genug sein, dann setzen wir auch die Bioresonanz ein, um Allergien nachzuweisen“, sagt Dr. Martin Spies.

Danach kann ein individueller Therapieplan erarbeitet werden. Denn, so sagt der Facharzt, Allergien muss man nicht „aushalten“, ganz im Gegenteil. Als wirkungsvoll zeigt sich die Hypersensibilisierung. Dabei werden dem Patienten über mehrere Jahre hohe Gaben von Allergenen gespritzt, um so eine Gewöhnung herbeizuführen und eine Reaktion des Immunsystems auf das Allergen zu verhindern.



Auch die Bioresonanztherapie ist eine mögliche Behandlungsform. Durch elektromagnetische Schwingungen werden krankhafte Fehlfunktionen blockiert oder aufgehoben. „Wir erzielen damit sehr gute Erfolge.“ Letztlich helfen in der Hochzeit der Allergie aber manches Mal auch nur Medikamente wie lokale Kortison-Sprays. „Ziel eines jeden Allergikers sollte es sein, symptomfrei zu leben. Denn Allergien können sich mit den Jahren verstärken und schwere Folgen wie zum Beispiel Asthma haben.“ Daher ist es gerade für junge Patienten wichtig, Allergien früh zu erkennen und zu behandeln. „Kinder, die morgens häufig mit Schnupfen oder Husten aufstehen, haben nicht selten eine Hausstaubmilbenallergie. Diese kann man gut behandeln. Allerdings sollte man das auch tun, denn wer bis zum zwölften Lebensjahr bereits Symptome einer Milbenallergie zeigt, wird unbehandelt in einem sehr hohen Prozentsatz Asthmatiker werden.“

Tipps

- ✓ Pollenallergiker sollten in der Saison vor dem zu Bett gehen die Haare waschen, damit die Pollen nicht über Nacht die Allergie verstärken.
- ✓ Allergiker sollten in der Hochsaison Calciumtabletten nehmen, diese unterstützen das Immunsystem.
- ✓ Sommerallergiker sollten im Winter jeden Tag einen Löffel Presshonig zu sich nehmen. Da dieser besonders viele Pollen enthält, werden die persönlichen Abwehrmechanismen gestärkt.
- ✓ Bei Erkältungen empfiehlt es sich für Allergiker eine nicht müdemachende Allergietablette neben den klassischen Erkältungsmedikamenten zu nehmen.



Vertrauen ist gut – (Biss) Kontrolle ist besser!

Haben Sie Spannungsschmerzen im Kieferbereich Spannungsschmerzen im Kiefer- und Gesichtsbereich, Ohrgeräusche, Schwindel, Nacken- Schulter- Rückenschmerzen, Wirbelsäule und Gelenkschmerzen?

Menschen, die häufig an diesen Beschwerden leiden oder auch beim Kauen deutliche Knackgeräusche feststellen, haben meist Funktionsstörungen des Kauorgans, das sogenannte Kiefergelenkssyndrom. Diese Erkrankung tritt in unserer Gesellschaft recht häufig auf, bis zu 10 % der Bevölkerung sind davon betroffen. Wenn Ober- und Unterkiefer nicht in der idealen Position aufeinandertreffen, dann sprechen wir von einem "falschen Biss".

Zahnärzte, die sich auf das Thema Funktionsdiagnose mit dem DIR® System spezialisiert haben, sind hier die richtige Anlaufadresse. Sie befragen ihre Patienten gezielt nach den hier genannten Beschwerden und untersuchen den Patienten durch genaues Abtasten der Kiefergelenke und der Kaumuskeln. Diese Untersuchungsergebnisse werden elektronisch erfasst und ausgewertet. Man nennt dies eine **manuell klinische Untersuchung**, die später mit einer speziell entwickelten Software auf einem **FunktioCheckPro** Tablet-PC zusammengefasst und ausgewertet werden. Das neuartige Diagnosesystem erstellt Ihnen klare und verständliche Ergebnisse und eine **sichere Diagnose**.

Wird der Verdacht einer funktionellen Störung bestätigt, sollte im ersten Schritt der Untersuchung eine instrumentelle Funktionsdiagnostik mit dem DIR® System folgen. Diese dient der Früherkennung von Biss-Störungen. Nach der gesamten Diagnose der **A-M-O (Okklusopathie, Myopathie und Arthropathie)**. Eventuell wird jetzt in Absprache mit dem Patienten ein Therapieplan erstellt. Die Wirkung der funktionsdiagnostischen Methode wurde in zahlreichen medizinischen Studien nachgewiesen. In einigen Fällen ist die Anfertigung einer sogenannten Biss-Korrekturschiene notwendig, die beim Patienten oft schon nach kurzer Zeit deutliche Verbesserungen seines Verspannungszustandes bewirken.

Sobald eine dauerhafte Beschwerdefreiheit erzielt ist, kann eine weitere Therapie durch den Zahnarzt notwendig sein. **Generell ist es sinnvoll und ratsam, auch vor der Anfertigung von neuem Zahnersatz, eine Diagnoseuntersuchung mit dem neuesten Diagnosesystem durchzuführen.** Die vorgenannten funktionsanalytischen Leistungen sind jedoch nicht Bestandteil des Leistungskataloges der gesetzlichen Krankenkassen – aber für jeden Patienten wichtig, sinnvoll und erschwinglich! Privatpatienten sowie Zusatzversicherte erhalten allerdings die Behandlung der Funktionsstörung erstattet.

Gynäkologen im KKRN-Verbund nutzen das innovative da Vinci-System in der Krebschirurgie. Damit können Tumore im Unterleib ohne großen Bauchschnitt operiert werden.



Schonende Operationsmethode

Möglichst schonend operiert zu werden: Wer wünscht sich das nicht bei einem unvermeidlichen Eingriff? Besonders dann, wenn ein bösartiger Tumor entfernt werden muss und im Anschluss an den Eingriff weitere körperliche Belastungen wie eine Strahlentherapie und eine Chemotherapie anstehen? Mit der sogenannten Laparoskopie steht ein solches Verfahren zur Verfügung: Denn die minimal-invasive Technik kommt mit winzigen Schnitten aus, die nur kleine Narben hinterlassen und den Körper wenig belasten.

„Bislang haben wir Frauen bei Karzinomen am Gebärmutterhals, der Gebärmutter Schleimhaut oder der Eierstöcke häufig offen, also mit einem großen Bauchschnitt operieren müssen“, sagt Dr. Stefan Wilhelms, Chefarzt der Klinik für Frauenheilkunde und Geburtshilfe im St. Elisabeth-Krankenhaus Dorsten und im St. Sixtus-Hospital Haltern am See. „Dieser Eingriff ist aber oft mit starken Schmerzen und einer langen Genesungszeit verbunden. Deshalb ist es für uns wie ein Quantensprung, dass wir nun in der gynäkologischen Krebschirurgie unseren Patientinnen auch das minimal-invasive Verfahren anbieten können. Und mehr noch: Wir haben seit Ende Januar sogar die Chance, sehr große Eingriffe mit dem besonders präzise und schonend arbeitenden da Vinci-System durchführen zu können. Möglich wird dies durch unseren Klinikverbund: Denn das Roboter-assistierte OP-System steht am Marler Standort unserer Krankenhausgesellschaft, und wir

können es nun für die gynäkologische Onkologie, aber auch für Eingriffe am Beckenboden nutzen“, freut sich Dr. Stefan Wilhelms.

Der „verlängerte Arm“ der Mediziner

Die offene Operation hat den Vorzug einer guten Sicht auf das Operationsgebiet, ist jedoch wegen des großen Bauchschnitts für die Patientinnen körperlich belastend. Die minimal-invasive Methode schont zwar den Organismus – Nachteil ist jedoch das begrenzte Sichtfeld der Operateure. Der Eingriff mit Hilfe des da-Vinci-Systems erfolgt minimal-invasiv, zugleich haben die Gynäkologen jedoch ein dreidimensionales und bis zu zehnfach vergrößertes Bild von dem Operationsfeld.

Und so funktioniert die roboterassistierte Methode: Die Gynäkologen sitzen einige Meter vom OP-Tisch entfernt an einer Kontroll-Konsole und steuern mit Pedalen und zwei frei beweglichen Griffeinrichtungen die Kamera und drei Instrumentenarme im Körper der Patientinnen. Das da-Vinci-System operiert also nicht selbst, sondern ist nur der „verlängerte Arm“ der Mediziner und führt deren Vorgaben präzise durch. Der Rechner übersetzt die Hand-, Finger- und Fußbewegungen der Operateure ganz exakt auf die minimal-invasiven Operationsinstrumente – und das in einem Verhältnis von fünf zu eins. Bewegen die Chirurgen ihre Finger um fünf Millimeter, dann rechnet der Computer diese

Bewegung so um, dass sich der Roboterarm nur genau um einen Millimeter bewegt. Diese filigrane Schnittführung kann man selbst mit sehr viel Erfahrung und höchster Konzentration kaum erreichen. Außerdem kann man alle Instrumente wie ein Handgelenk abwinkeln. Sogar rotierende und schwenkende Bewegungen sind möglich. „Diese Bewegungsfreiheit ist mit den starren, herkömmlichen endoskopischen Instrumenten nicht möglich“, stellt Dr. Stefan Wilhelms fest. Und selbst vor einem natürlichen Zittern der menschlichen Hand sind die Roboterarme gefeit.

Dennoch: Ohne menschliche Unterstützung geht es auch am OP-Tisch nicht. Der Roboter kann nicht eigenständig operieren und wird von einem erfahrenen Operateur bedient. Unterstützung aus Fleisch und Blut erhalten die Gynäkologen an der Konsole durch einen Assistenten. Sie wechseln auf Anweisung der Operateure die Instrumente; den

Rest erledigt der stählerne Alleskönner, denn er kann nicht nur schneiden, sondern auch nähen und Drainagen legen.

Patientinnen, für die ein Eingriff mit dem da Vinci-System demnächst in Frage kommt, werden im Marien-Hospital Marl aufgenommen. Nach dem Eingriff bleiben sie 24 Stunden im Marler Krankenhaus und werden anschließend ins Dorstener oder Halterner Krankenhaus verlegt und dort weiter behandelt.

„Die ersten operativen Erfahrungen haben wir bereits mit dem da Vinci-System gemacht. Unser Dank gilt dabei besonders den urologischen Kollegen im Marien-Hospital. Sie arbeiten bereits seit einigen Jahren erfolgreich mit dem da Vinci. Von ihrem Know-how haben wir daher bisher sehr profitiert“, sagt Dr. Stefan Wilhelms.



Die Vorteile von da Vinci auf einen Blick:

- ✓ Weniger Schmerzen
- ✓ Geringerer Blutverlust
- ✓ Weniger Transfusionen
- ✓ Geringeres Infektionsrisiko
- ✓ Exakte Schnittführung, daher besserer Nerven- und Kontinenzert
- ✓ Verkürzter Krankenhausaufenthalt
- ✓ Schnellerer Heilungsprozess

Anzeige

POMP
Druckerei und Verlag
Peter Pomp GmbH

POMP – das Druck- und Verlagshaus mit modernster Ausstattung, jahrzehntelanger Erfahrung und flexiblem Workflow. Wir fahren die Qualität Ihrer Drucksachen hoch und halten dabei die Kosten am Boden.

POMP • Gabelsbergerstr. 4 • 46238 Bottrop • Fon 0 20 41/74 71-33 • E-Mail info@pomp.de



Heilpraktikerin Claudia Kerkhoff erzielt durch die Behandlung mit der Heilhypnose gute Erfolge bei ihren Patienten. Von der Raucherentwöhnung bis hin zur Behandlung von Phobien ist die Hypnose eine wichtige Therapieform.

Durch HYPNOSE heilen

„Rund 80 Prozent unseres Verhaltens werden unbewusst gesteuert“, sagt Claudia Kerkhoff (Foto). Die Bottroper Heilpraktikerin weiß daher, dass man durch das Unterbewusstsein auch Heilungsprozesse steuern kann. Daher bietet sie in ihrer Praxis in Bottrop die medizinische Heilhypnose an. Dafür hat sie 2011 die Prüfung zur Zertifizierung des National Guild of Hypnotists abgelegt. Rund 150 Stunden Ausbildung waren dafür nötig. Seither erzielt sie mit der Heilhypnose in ihrer Praxis beachtliche Erfolge.

„Die Hypnosetherapie kann ich zu jeder anderen Therapieform ergänzen, das macht sie so einzigartig“, sagt Claudia Kerkhoff. Vor allem bei Angst- und Panikpatienten wendet die Heilpraktikerin die Heilhypnose gerne an. „Aber auch jemanden, der an einem Wendepunkt im Leben steht, kann die Hypnosetherapie helfen.“ Ob Gewichtsreduzierung, Raucherentwöhnung oder aber bei stressbedingten Problemen, die Hypnosetherapie verspricht sehr gute Erfolge.

„Bevor ich mit der Therapie beginne, erstelle ich zunächst einmal eine Anamnese“, sagt Claudia Kerkhoff. Dabei wird der körperliche und psychische Gesundheitszustand abgeklöpft. In dieser Anamnese zeichnet sich ab, ob die Hypnose überhaupt möglich ist. „Hypnotisierbar ist erst einmal jeder, der sich darauf einlässt.“ Das Vertrauensverhältnis

hat dabei oberste Priorität. Daher ist es der Heilpraktikerin wichtig, zuerst eine vertrauensvolle Basis zu schaffen. Der Hypnosezustand dauert dann etwa 20 bis 30 Minuten. „Dabei kann man in den Hypnosetiefen variieren.“ Wer sich darauf einlässt, der erfährt einen Zustand wie kurz vor dem Einschlafen. „Die Hypnose ist ein tief entspannter Zustand, der in eine Trance übergeht.“ Während der Hypnose kann Claudia Kerkhoff dann mit den Klienten in den Dialog treten und am Unterbewusstsein arbeiten.

Wie oft die Therapie wiederholt werden muss, um das gewünschte Ziel zu erreichen, ist ganz unterschiedlich. „Bei der Raucherentwöhnung sind es drei Einheiten, bei Ängsten meist fünf, ganz pauschal kann man das aber nicht festlegen, sondern muss stets den Klienten im Blick haben. Oberstes Gebot ist immer, dass es ihm bei der Hypnose gut geht.“ Fest steht, gerade bei Ängsten und Phobien ist man mit der Hypnosetherapie schneller am Ziel, als mit manch anderem Verfahren. „Denn dadurch kann man ganz gezielt am Unterbewusstsein arbeiten, dort wo die Ängste entstehen.“

Umfassende Informationen erhalten Sie direkt in der Praxis von Claudia Kerkhoff. Einen persönlichen Termin zur Beratung können Sie unter der Telefonnummer (02041) 4769978 vereinbaren.



**Qualifizierte
Kinderbetreuung**
in Kirchhellen
in einer Kleingruppe 0 bis 3 Jahre
Mo. - Fr. von 7.30 - 16.30 Uhr

Andrea Ament und Tina Soria Bauser
Wellbraucksweg 12 | 46244 Bottrop-Kirchhellen
Nähere Infos: 02045/412534
info@zwergerland-bottrop.de | www.zwergerland-bottrop.de



**PRAXIS FÜR LOGOPÄDIE
MICHAEL NOSKA**
Sprach-, Sprech-, Stimm- und Schlucktherapie
Kirchhellener Ring 75 - 46244 Bottrop-Kirchhellen
Telefon 02045 4111964 - www.logopraxis-michaelnoska.de

© Aureus Kirchhellener Ring 76 · 46244 Bot.-Kirchhellen



**KIRCHHELLENER
THERAPIEZENTRUM**
Praxis für Krankengymnastik
Mirko Müller · Stefan Selke

BEHANDLUNGEN:

- Bindegewebsmassage
- Bobath/Vojta
- Gymnastikgruppen
- Hausbesuche
- KG-Gerät
- Kiefergelenksbehandlungen
- Krankengymnastik
- Lymphdrainage
- Manuelle Therapie mit osteopathischen Techniken
- Massage
- Medizinisches Muskelaufbautraining
- Skoliosebehandlung
- Sportphysiobehandlung




☎ 0 20 45 / 23 73
www.kirchhellener-therapiezentrum.de



**Ihr Individualpaket
von SEAT Bellendorf**

Unsere neuen Werkstattzeiten
Montag bis Freitag: 8 Uhr bis 18 Uhr
Samstag: 8 Uhr bis 12 Uhr





**Wir passen Ihren Neu- oder Gebrauchtwagen
Ihren Bedürfnissen an!**

Wir bieten Ihnen zum Beispiel den behindertengerechten Umbau* direkt vor Ort – elektrische Rampe, ausfahrbare Sitze, Handgas- und Handbremsenumbau, Sprachsteuerung für Licht, Blinker oder Wischer und vieles mehr – Sprechen Sie uns an!

Ihr SEAT Bellendorf-Team

* auch bei anderen Herstellermarken möglich

Autohaus Bellendorf **CB**
SPEZIELLER SERVICE IST UNSERE STÄRKE

Autohaus Bellendorf GmbH • Pelsstraße 35 • 46244 Bottrop-Kirchhellen
Telefon 0 20 45 / 4 11 10-0 • Telefax 0 20 45 / 4 11 10-19
www.bellendorf.de • E-Mail: info@bellendorf.de

Das Team von Optik Schulte-Repel arbeitet tagtäglich an individuell angepassten Sehhilfen. Die Brillenfassungen sollen dabei den persönlichen Charakter unterstreichen.

Maßarbeit für das Auge

Jeder Kunde bringt seine eigene Persönlichkeit mit, wenn er eines der drei Fachgeschäfte von Optik Schulte-Repel in Dorsten und Borken betritt. So individuell wie sein Aussehen ist auch sein Auge, dessen Leistung mit einer exakt an den Bedarf angepassten Sehhilfe optimal unterstützt werden soll. Dieser Anspruch stellt sich im Alltag von Optikermeister Marcus Schulte-Repel täglich aufs Neue: „Gefordert ist die maßgeschneiderte Lösung für ein individuelles Sehproblem.“

Vor diesem Hintergrund nimmt sich der 43-Jährige viel Zeit für das Gespräch mit seinen Kunden. Seine Fragen zielen dabei zunächst auf die Funktionalität: Für welchen Zweck wird die Brille gebraucht? Unter welchen Bedingungen wird sie getragen? Ein Fernfahrer benötigt eine andere Sehhilfe als ein Feinmechaniker oder technischer Zeichner, der viel am PC arbeitet. Marcus Schulte-Repel bringt seine Aufgabe auf einen kurzen Nenner: „Der Zweck bestimmt das Glas. Es gibt ein breites Spektrum von Einstärken- und Gleitsichtgläsern, die individuell auf den Einsatzzweck zugeschnitten sind.“

Die Augenmessung liefert dem staatlich geprüften Optiker die Werte, die das Glas berücksichtigen und korrigieren muss. Früher waren die Aufbauten bei den Gläsern standardisiert und ließen wenig Raum für individuelle Abweichungen. Doch haben sich Fertigungstechnologie und Messtechnik gleichermaßen enorm weiterentwickelt. Eine Augenmessung liefert heute sogar eine Antwort auf die Frage, ob der Brillenträger eher den Kopf dreht oder stattdessen die Augen bewegt. Dieses individuelle Seh- und Blickverhalten sowie weitere Faktoren können beim Aufbau der Gläser berücksichtigt werden, die Möglichkeiten der individuellen Anpassung haben sich vervielfacht. Ob Kurzsichtigkeit, Hornhautverkrümmung oder altersbedingter Verlust an Elastizität der Augenlinse: Als Optikermeister ist Marcus Schulte-Repel ein Experte im Erkennen und Ausgleichen der zahlreichen unterschiedlichen Fehlsichtigkeiten, bei Bedarf arbeitet er mit dem behandelnden Augenarzt Hand in Hand. Während die Brille früher nur funktionalen Ansprüchen genügen musste, hat sie sich heute zum modischen Accessoire entwickelt. Die Brillen-Auswahl orientiert sich an den Maßstäben von Ästhetik und Harmonie und lässt Spielraum für die

persönliche Note. Haar- und Hautfarbe spielen eine Rolle, ebenso die Form des Gesichts; der Gesamteindruck muss stimmig sein: „Unsere Aufgabe ist es, bei der Entscheidungsfindung zu helfen“, sagt der Optikermeister. Er kann seinen Kunden ein breites Sortiment an Brillenfassungen aus unterschiedlichen Materialien vorlegen, die den Wunsch nach einem sportlichen, edlen, schlichten oder markanten Look erfüllen. Hat sich der Kunde entschieden, wird vor Ort die Brille angefertigt. Die eigene Werkstatt macht Optik Schulte-Repel sehr flexibel, wenn individuelle Anpassung gefordert ist. „Wir machen alles selbst“, stellt der 43-Jährige fest. Dabei arbeitet er mit den hochwertigen Produkten von Essilor. Das Unternehmen ist nicht nur weltweit der größte Hersteller von Brillengläsern, sondern auch der Innovativste. 1959 brachte Essilor das erste industriell gefertigte Gleitsichtglas auf den Markt und setzt seitdem diese Erfolgsgeschichte mit fortwährend hochinnovativen neuen Produkten fort. Essilor gilt als Vorreiter bei der Entwicklung von Gleitsichtglasaufbauten, Messtechnik, Entspiegelungen und Hartlackversiegelungen, die heutzutage auch dem UV-Schutz dienen. Weiterhin können die Kunststoffmaterialien mit sogenannten Crizal-lacken veredelt werden, die die Oberflächen extrem glatt und hart machen und sich so den Lotuseffekt zunutze machen. „Heute gibt es Beschichtungen, die fast die Härte von Glas erreichen und natürlich antistatisch sind“, sagt Marcus Schulte-Repel. Alle Fragen rund um die Augenoptik werden von Marcus Schulte-Repel und seinem hochkompetenten Team, das ausschließlich aus Augenoptikern und Augenoptikermeistern besteht, beantwortet. Die Anpassung von Kontaktlinsen, Kontaktlinsentauchsystemen, vergrößernden Sehhilfen und Fernrohr Lupensystemen gehört ebenfalls zum umfangreichen Repertoire der angebotenen Dienstleistungen.

Weitere Informationen erhalten Sie bei Optik Schulte-Repel GmbH, Kirchplatz 1, 46282 Dorsten, Telefonnummer (02362) 25387 oder Optik Schulte-Repel GmbH, Borkener Straße 114, 46284 Dorsten, Telefonnummer (02362) 699490 sowie bei Der Brillenmacher, Mühlenstraße 3, 46325 Borken, Telefonnummer (0286) 3418.





Anti-Aging in der Badewanne

Kein Organ prägt unsere Persönlichkeit so stark wie die Haut. Mal fahl, mal rosig oder hektisch gefleckt – oft ist sie ein Spiegel der Seele. Aufmerksamen Beobachtern kann die Körperhülle, deren Atmungs- und Schutzfunktion lebenswichtig ist, Auskunft über das Alter, den Gesundheitszustand und die aktuelle Gemütsverfassung geben. Stoffwechselexperten können anhand von Hautveränderungen wie Falten, Pickeln oder Entzündungen sogar Rückschlüsse auf die Stoffwechselsituation des Körpers ziehen.

Denn die Haut ist mehr als nur ein Schutz. In ihrer Funktion als Ausscheidungsorgan ist sie ständig damit beschäftigt, den Organismus von Schadstoffen zu befreien. „Die Bildung von Schweiß, Schuppen und anderen Hautunreinheiten dient dabei als Maßnahme, um den Körper zu reinigen“, betont Gesundheitsautor Dr. h. c. Peter Jentschura. Wer sich seine Schönheit, Gesundheit und Jugendlichkeit möglichst lange erhalten wolle, sollte diese Ausscheidungsfunktion nicht unterdrücken, sondern aktiv unterstützen. Das gelinge etwa mit dem „Dreisprung der Entschlackung“. Dabei würden abgelagerte Schlacken mit Kräutertee gelöst, die reaktivierten Schadstoffe mit basischen Vitalstoffen neutralisiert und schließlich mit basischer Körperpflege über die Haut ausgeschieden.

„Als konsequentes Anti-Aging-Programm ist ein- bis zweimal in der Woche ein 30- bis 90-minütiges basisches Vollbad ratsam“, so Dr. Jentschura. Fußbäder, die den Organismus zusätzlich entlasten, sollten viermal in der Woche für mindestens 15 bis 30 Minuten durchgeführt werden. Bei einer Temperatur zwischen 38 und 41 Grad würden dabei die Schweißdrüsen an den Füßen zur Ausscheidung wasserlöslicher Schadstoffe angeregt. „Fettlösliche Schadstoffe werden über die Talgdrüsen an das basische Milieu des Wassers abgegeben“, betont der Gesundheitsautor.

Unter www.p-jentschura.com gibt es viele weitere Informationen. (djd)

Babys gehören in den Schatten

Säuglinge gehören laut Arbeitsgemeinschaft Dermatologische Prävention (ADP) e. V. grundsätzlich nicht in die direkte Sonne, sondern sollten mit einer Kopfbedeckung geschützt im Schatten bleiben. Ihr hauteigener Sonnenschutz ist noch nicht voll entwickelt und bis es soweit ist, sind Neugeborene praktisch schutzlos der UV-Strahlung ausgeliefert und somit auf besondere Fürsorge angewiesen. Denn Babys können sich weder bemerkbar machen, noch vor der Sonne davonlaufen. Auch von der unnötigen Belastung der zarten Babyhaut mit Sonnenschutzmitteln im ersten Lebensjahr ist abzuraten.

Nikotin kann den Schlaf stören

Nikotin ist ein Anregungsmittel und kann laut der Deutschen Gesellschaft für Schlafforschung und Schlafmedizin den Schlaf stören und aufgrund von Entzugserscheinungen den Nachtschlaf unterbrechen. Zigaretten und einige Medikamente erhalten erhebliche Mengen an Nikotin. Laut der DGSM schlafen Raucher, die ihre Gewohnheit aufgeben, schneller ein und wachen nachts seltener auf, sobald die Entzugserscheinungen überwunden sind.

Anzeige

Obst & Gemüse | Wein | Feinkost | Käse | Fleisch | Wurstwaren | Naturkosmetik
Eier | Molkereiprodukte | Müsli | Backshop | Tiefkühlkost | und vieles mehr

Spickermanns bioladen* – Ihr bioladen* in Bottrop

Einkaufen in Wohlfühlatmosphäre ...

Kommen Sie zu uns und erleben Sie ein umfangreiches Sortiment an ausgewählten Bio-Produkten für den ernährungsbewussten Menschen.

Wir bieten Ihnen frisches Obst und Gemüse aus der Region, eine große Auswahl feinsten Käse und den dazu passenden Wein...

Wir freuen uns auf Sie.

Spickermanns **bioladen**

Im Fuhlenbrock 152, Bottrop
Telefon: 02041 / 771 347-0
www.spickermannsbioladen.de

Öffnungszeiten: Mo.-Fr. 8.00-19.00 Uhr · Sa. 8.00-15.00 Uhr

Digitale Demenz

Digitale Medien nehmen uns geistige Arbeit ab. Was wir früher einfach mit dem Kopf gemacht haben, wird heute von Computern, Smartphones, Organizern und Navis erledigt. Das birgt immense Gefahren, so der renommierte Gehirnforscher Manfred Spitzer. Die von ihm diskutierten Forschungsergebnisse sind alarmierend: Digitale Medien machen süchtig. Sie schaden langfristig dem Körper und vor allem dem Geist. Wenn wir unsere Hirnarbeit auslagern, lässt das Gedächtnis nach. Nervenzellen sterben ab und nachwachsende Zellen überleben nicht, weil sie nicht gebraucht werden. Bei Kindern und Jugendlichen wird durch Bildschirmmedien die Lernfähigkeit drastisch vermindert. Die Folgen sind Lese- und Aufmerksamkeitsstörungen, Ängste und Abstumpfung, Schlafstörungen und Depressionen, Übergewicht, Gewaltbereitschaft und sozialer Abstieg. Spitzer zeigt die besorgniserregende Entwicklung und plädiert vor allem bei Kindern für Konsumbeschränkung, um der digitalen Demenz entgegenzuwirken.

Der Autor Prof. Dr. Dr. Manfred Spitzer, geboren 1958, studierte Medizin, Psychologie und Philosophie und habilitierte sich anschließend für das Fach Psychiatrie.

Autor: Manfred Spitzer

Verlag: Droemer

Preis: 19,99 Euro



Von Afterwolf bis Zipperlein

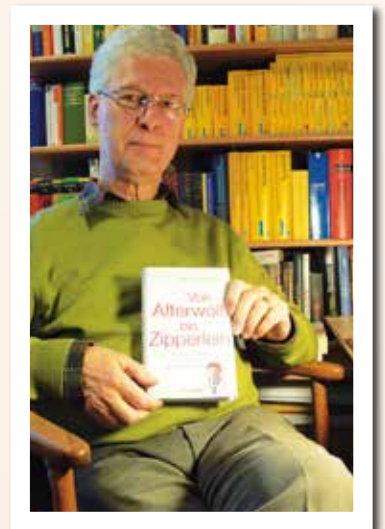
Ziegenpeter, Gürtelrose oder Keuchhusten – hätten Sie gewusst, wo diese Krankheitsnamen herrühren und was sich hinter diesen Bezeichnungen verbirgt? Dietmar Urmes aus Kirchhellen weiß es und gibt sein Wissen nun in seinem ebenso spannenden wie auch unterhaltsamen Buch „Von Afterwolf bis Zipperlein“ weiter. Ein Jahr lang intensivster Recherchearbeit liegt hinter dem Kirchhellener, der 1.600 gebräuchliche Namen für Krankheiten untersucht hat und nun aufzeigt, was hinter den althergebrachten Bezeichnungen unserer Krankheiten und Gebrechen steckt. „Es gibt genügend Bücher, die die Bedeutung der Krankheiten erläutern“, weiß der Hobby-Etymologe, „ich finde es jedoch spannend Beziehungen aufzudecken, sie mit historischen Fakten zu unterfüttern und damit Dinge zu erklären, die man kennt, aber doch nie genau durchschaut hat.“ Genau das macht „Von Afterwolf bis Zipperlein“ so lesenswert. Wer hier nachschlägt, wird fündig - beispielsweise zum Thema Ziegenpeter, wohl der bekanntesten Bezeichnung für Mumps. Häufig wird die Bezeichnung Ziegenpeter, mit dem Geißenpeter aus Johanna Spyris Erzählung von „Heidi“ assoziiert, weiß Dietmar Urmes. In Wirklichkeit beruht sie aber wohl darauf, dass bei den Ziegen eine Krankheit mit ähnlichen Anzeichen auftritt; es ist anzunehmen, dass der Personennamen Peter hier verallgemeinernd ebenfalls für Tölpel steht. In kurzen und knappen, aber sehr wohl präzisen Worten schildert Urmes eine Reihe solcher Phänomene, die wohl auch den meisten Medizinern nicht bekannt sind.

Die Grippe leitet sich übrigens von dem französischen „gripper“ ab, was übersetzt „ergreifen“ heißt. Viele weitere solcher Erklärungen, mal kurios, mal schlüssig, immer aber doch gut recherchiert, finden sich in „Von Afterwolf bis Zipperlein“. Erschienen ist das Buch im Marixverlag und kann für 10 Euro unter www.marixverlag.de erworben werden.

Autor: Dietmar Urmes

Verlag: Marix

Preis: 10 Euro





Herausgeber:
 aureus GmbH
 Geschäftsführer Oliver Mies.
 Lehmschlenke 94,
 46244 Bottrop-Kirchhellen,
 Fon (02045) 4014 - 60,
 Fax (02045) 4014 - 66,
 Internet: www.aureus.de
 E-Mail: regiovital@aureus.de

Redaktion:
 Gabriele Knafla, Jana Golus,
 Jessica Hellmann.
 Namentlich und nicht mit einem
 Redaktionskürzel gekennzeichnete Arti-
 kel geben nicht unbedingt die Meinung
 der Redaktion wieder.

Produktion: Bianca Roth,
 Nicole Karger

Medienberater: Oliver Mies,
 Christian Sklenak

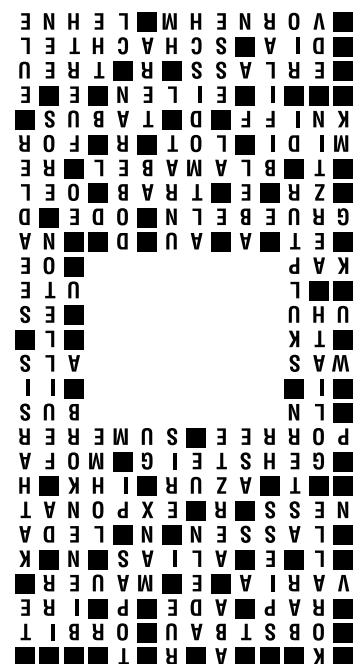
Ausgabenbilder:
 Titelbild: © Subbotina Anna - fotolia.de

Anzeigenpreisliste: 2013

Auflage: 22.000

Verbreitung:
 Bottrop, Dorsten, Gladbeck,
 Kirchhellen, Schermbeck

Copyright: aureus GmbH
 Alle Rechte vorbehalten. Nachdruck,
 Aufnahme in Onlinedienste und Internet,
 die Vervielfältigung auf Datenträger
 sowie die Übernahme und Nutzung der
 vom Verlag für Kunden gestalteten Wer-
 beanzeigen bedarf vorab der schrift-
 lichen Zustimmung des Verlages. Unver-
 langt ohne Porto eingehende Beiträge
 werden nicht zurückgesandt.
 Für unverlangt eingesandte Manuskripte,
 Fotos und Zeichnungen wird keine Haf-
 tung übernommen Die Redaktion behält
 sich das Recht vor, Leserbriefe gekürzt zu
 veröffentlichen.



Meeres- tier	Schank- tisch	Metall- stab mit spitzem Ende	orienta- lischer Woll- stoff	in den Adels- stand heben	franzö- sich: Straße	Halb- edel- stein	Immen- stock	verrückt	franzö- sich: dich			
Land- wirt- schafts- zweig					Plane- ten- umlauf- bahn							
moderne Musik- richtung			Ab- schie- ds- gruß		keltische Sprache der Insel Man	Bewoh- ner der 'Grünen Insel'						
			Medizi- ner (Mz.)	Stein- wand					griech.: Reini- gung			
Allerlei	Herbst- blumen		Deck- name			Ort auf Rügen		an jenem Ort				
tole- rieren, dulden					griech. Göttin der Zwie- tracht	Geliebte des Zeus						
			germa- nische Gottheit	Ausstel- lungs- stück								
See in Schott- land (Loch ...)	bibl. Riese (David und ...)	Himmels- bläue			Wirt- schafts- verband (Abk.)			Kultur- teil der Zeitung				
Fußweg, Trottoir						kleines Motor- rad (Kw.)						
				ältestes histori- sches Volk								
eine Gemüse- pflanze			<p><i>Die nächste regiovital erscheint im Juni</i></p> <p>Lesen Sie darin ...</p> <p>...wie Sie Ihre Haut perfekt auf den Sommerurlaub vor- bereiten,</p> <p>was wirklich gegen Stress hilft</p> <p>und was in jede Haus- apothek e gehört.</p>									
Frage- wort	Bild- hauer- arbeit						öffentl. Ver- kehrs- mittel					
große Eule							ein Binde- wort			ein Raub- vogel		
							Mutter der Nibe- lungen- könige					
Vor- gebirge	Medizi- nerin					japan. Autor (Nobel- Preis)						
franz., latei- nisch: und		zweiter Sohn Evas	veraltet		Kehricht	Kurort bei Rostock (Bad ...)	bayrisch: nein					
					feier- liches Gedicht			Sohn der Aphro- dite				
nach- denken		zwei- drahtig	Pferde- gang- art			fossiler Brenn- stoff						
eine Kleider- länge	peinlich						Nachbar- stadt Nürn- bergs					
			Senkblei		Wortteil: Billion	englisch: für						
			Kamin	Berüh- rungs- verbote				nacht- aktiver Vogel				
hilf- reicher Trick	Daten- verarbei- tung (Abk.)	Stadt in Brasilien (Kw.)	hetzen			eng- lischer Artikel	nieder- ländisch: eins					
behörd- liche Ver- fü- gung				kurz für: lecker	an- hän- g- lich							
Glas- licht- bild (Kw.)			Karton, Ver- packung									
elegant					Rücken- stütze am Sitz							

*„Die Sonne auf den
Bauch scheinen lassen.“*

**Sicher in
den Urlaub!**

Jeder Mensch hat etwas, das ihn antreibt.

Wir machen den Weg frei.

Gut abgesichert in den Urlaub: Egal ob ärztliche Behandlung, eine Zahnfüllung oder sogar ein Krankenhausaufenthalt. Unsere Auslandsreise-Krankenversicherung springt da ein, wo Ihre gesetzliche Krankenkasse aufhört. Weltweit, rund um die Uhr.

Volksbank 