

www.kkrn.de



Medizin mit Menschlichkeit





»Medizin mit Menschlichkeit«: Diesem Anspruch fühlen wir uns verpflichtet. Beste Qualität in der medizinischen Versorgung und menschliche Zuwendung: das sind die beiden Fundamente, auf denen unsere Krankenhausgesellschaft steht.

Wir freuen uns, wenn Sie sich bei uns gut behandelt und aufgehoben fühlen!

Das **St. Elisabeth-Krankenhaus** gehört neben dem **Gertrudis-Hospital Westerholt**, dem **Marien-Hospital Marl** und dem **St. Sixtus-Hospital Haltern am See** zum Klinikverbund KKRN Katholisches Klinikum Ruhrgebiet Nord GmbH. Unsere Krankenhausgesellschaft ist der größte Klinikverbund im nördlichen Ruhrgebiet. Wir verfügen über 23 medizinische Fachabteilungen mit knapp 1.000 Klinikbetten und versorgen jährlich mehr als 34.500 stationäre Patientinnen und Patienten.

Mit rund 2.220 Mitarbeiterinnen und Mitarbeitern – darunter allein 195 Ärztinnen und Ärzte – gehört die »KKRN Katholisches Klinikum Ruhrgebiet Nord GmbH« zu einem der größten Arbeitgeber im Kreis Recklinghausen. Und sie ist auch einer der größten regionalen Anbieter bei der Ausbildung junger Pflegekräfte. An ihren beiden Standorten in Dorsten und Marl bietet sie insgesamt 400 Ausbildungsplätze für den Pflegenachwuchs an.

St. Elisabeth-Krankenhaus · Pfr.-Wilhelm-Schmitz-Str. 1 · 46282 Dorsten Telefon 02362 29-2000 · dorsten@kkrn.de

Liebe Leserin, Lieber Leser,

wir freuen uns, dass Sie zu unserem neuen Magazin regioVital gegriffen haben. Die erste Ausgabe dieses neuen Magazinformats soll ein Auftakt sein.

Zukünftig werden wir an dieser Stelle für Sie in regelmäßigen Abständen über Gesundheitsthemen aus der Region berichten. Dabei ist es unser Ziel für Jung wie Alt gleichermaßen interessante Themen und Informationen zu bieten. Denn die Gesundheit ist unser höchstes Gut. Schon allein wer sich mit einer Erkältung plagt, weiß es zu schätzen, wenn Husten, Schnupfen und Heiserkeit nachlassen und der Kopf wieder frei ist. Wer erst einmal wochen-

oder monatelang im Krankenhaus liegen musste und trotzdem nicht die gleiche Vitalität zurückerlangt, die er vor seiner Erkrankung hatte, der weiß erst recht, was es bedeutet gesund zu sein. Für unsere erste Ausgabe von regioVital haben wir viele Menschen kennengelernt, die nicht gesund sind, aber eine unsagbare Lebensfreude versprühen. Kämpfernaturen, die einen bleibenden Eindruck bei uns hinterlassen haben.

Wir haben aber auch Ärzte besucht, die sich für das Wohl ihrer Patienten jeden Tag aufs Neue einsetzen – aus Überzeugung und mit Passion. Und wir haben viele wichtige Informationen rund um das Thema Gesundheit für Sie zusammengestellt.

Wir hoffen, Ihnen gefällt regioVital. Gerne können Sie uns Ihre Meinung mitteilen. Schreiben Sie uns einfach eine kurze Mail an regiovital@aureus.de.

Bleiben Sie vital,

Ihr regioVital-Team





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

Oberhofstraße 10 46244 Bottrop-Kirchhellen Tel. 02045-411124 Fax 02045-411126 E-Mail info@pflege-am-park.de www.pflege-am-park.de

Wir sind 24 Stunden für Sie da!



Wohnen am Schultenkamp

Mein Haus. Mein Dorf. Mein Leben. Im Herzen von Bottrop-Kirchhellen.

Willkommen im neuen Zuhause.

Komfortables und bequemes Wohnen und das mitten in der Natur, im Herzen von Kirchhellen. Im Wohngebiet Schultenkamp können Sie ab sofort Ihr neues Zuhause finden. Entdecken Sie jetzt unsere barrierefreien Eigentumswohnungen im 2. Bauabschnitt. Vereinbaren Sie einen Termin mit uns und erleben Sie Ihren persönlichen Traum vom Wohnen.

www.wohnen-am-schultenkamp.de

Immer da, immer nah.

PROVINZIAL

Die Versicherung der Sparkassen

Unsere Pflegeserie. Gegen Sorgenfalten, für alle Pflegefälle.

Ihre Provinzial Geschäftsstelle

Claudia Fasselt

Marellenkämpe 4 (neben Aldi), 46514 Schermbeck Tel. 02853/5766 fasselt@provinzial.de www.provinzial-online.de/fasselt









- 6 Alternative Medizin Das nabo in Bottrop geht neue Wege
- 10 Gesunde und leckere Pausensnacks
- 13 Impfungen bieten Schutz vor Krankheiten
- Schmerzfrei durch Funktionsschiene
- Natürlicher Zahnersatz
- 17 Zähneputzen nicht vergessen
- 17 Heilwasser stärkt die Zähne
- 18 Auch im Alter mit allen Sinnen voll im Leben
 - 1 Organspender können Lebensretter sein
 - Kinder schlafen sich schlau
- 24 Genießer leben gesünder
- 24 Spätfolgen des Nikotinkonsums
- 26 Bottroper Marienhospital setzt auf neuen Kinderchirurgen
- 28 Das Schilddrüsenzentrum des KKRN bietet kompetente Diagnostik
- 29 Gutartige Gebärmutter-Tumore effektiv und schonend behandeln
- 30 Termine Gesundheitsmessen und Blutspende
- 30 Buch-Tipps
- 31 Kreuzworträtsel/Impressum

Jeder Mensch hat ein Recht auf Gesundheit

Doch manches Mal hilft die Schulmedizin nicht mehr weiter und alternative Heilverfahren sind gefragt – Die Bottroper Naturheilpraktiker Farid Zitoun und Christian Rüger setzen sich jeden Tag aufs Neue für das Recht auf Gesundheit ein

willkommen

- Text von Gabriele Knafla -

Annas Augen wandern durch den Raum, gelöst und entspannt sitzt die Vierjährige auf dem Schoß ihrer Mutter, spitzt ihren Mund und genießt es, wenn ihre Mama ihr durch das kräftige, lange braune Haar streicht. Allein, dass Anna hier sitzt, ist ein Wunder. Heidelberger Ärzte hatten sie bereits "aufgegeben", Diagnose Morbus Krabbe, eine Erbkrankheit mit einem Defekt auf Chromosom 14. "Da können wir leider nichts mehr machen", hieß es von Seiten der Schulmediziner. Kein Einzelfall. Immer wieder stößt die moderne Schulmedizin an ihre Grenzen. Auch wenn immer neue Therapieformen entwickelt, Krankheitsbilder dezidiert erforscht und innovative Medikamente hergestellt werden, so gibt es doch immer wieder Krankheitsverläufe, bei denen Mediziner ihren Patienten nur noch eines sagen können: "Es tut uns leid, wir können nichts mehr für sie tun."

Anna war etwa 14 Monate alt, als Christine Babic merkte, dass etwas nicht stimmt. "Annas Entwicklung ging zurück. Sie konnte nicht mehr greifen." Was folgte war ein Marathon an Tests, Untersuchungen, Krankenhausaufenthalten, bis schließlich die Diagnose Morbus Krabbe gefällt wurde – eine Erbkrankheit. "Dafür müssen eigentlich beide

Elternteile diesen Gendefekt weitergeben, allerdings konnten die Anlagen nur bei mir nachgewiesen werden", sagt Christine Babic. Und dennoch, die Diagnose stand fest und für die Schulmediziner daher auch eine Gewissheit: Anna wird höchstens noch zwei Jahre leben. Das alles ist nun drei Jahre her. Anna feiert im Sommer ihren fünften Geburtstag und es geht ihr so gut wie selten zuvor. Denn Anna hat eine besondere Therapie erfahren. Seit mehr als zwei Jahren besucht sie regelmäßig das Naturheilzentrum in Bottrop (nabo). "Seither kann sie viel besser Gefühle zeigen, ist agiler und der gesamte Allgemeinzustand hat sich verbessert", freut sich Christine Barbic, die mit ihrer Tochter alle Vierteljahre den Weg aus der Pfalz auf sich nimmt, um die Kleine hier eine Woche lang therapieren zu lassen. Und damit ist sie nicht allein.

Vanessa ist mit ihren Eltern aus Regensburg angereist, um sich wieder einmal gezielt Akupunkturnadeln setzen zu lassen. Ihre Eltern sind jedes Mal begeistert von den Fortschritten, die ihre Tochter macht. Mit vier Jahren bemerkten sie, dass sich Vanessa nicht so entwickelt, wie andere Kinder in ihrem Alter. Warum, das kann ihnen bis heute keiner sagen. "Wir haben keine Diagnose bekommen",



sagt Walther Roman. Stattdessen wurde Vanessa mit Medikamenten behandelt. Doch diese machten sie nur noch ruhiger. Nichts half ihr wirklich. "Unsere letzte Hoffnung war die Naturheilkunde", so Walther Roman. Die Eltern recherchierten, stießen auf das nabo und ergriffen diesen letzten Strohhalm, der sich ihnen bot. "Zu Beginn der Therapie wurde Vanessas Ernährung komplett umgestellt, zudem wird sie seither mit einem Akupunkturverfahren behandelt." Die heute 18-Jährige ist seither nicht nur fitter, sondern kann sich nun auch Dinge besser merken, wird immer selbstständiger. "Sie hat viel mehr Selbstvertrauen und das gibt auch uns Kraft sie loszulassen. Denn Vanessas Ziel ist es, ein möglichst eigenständiges Leben zu führen", sagt Walther Roman.

Ein eigenständiges Leben, das hat auch Mark Street geführt. Bis sich sein Leben von einer auf die andere Sekunde änderte. Es war einen Tag vor Weihnachten im Jahr 2009. Der Bundespolizist wurde in einen schweren Verkehrsunfall verwickelt, erlitt ein starkes Schädel-Hirn-Trauma. "Zwei Monate lag Mark im Koma, die Ärzte konnten uns nicht sagen, ob und wie er wieder aufwachen würde", sagt seine Mutter. Doch Mark war immer ein Kämpfer, meint sein Vater und so kämpfte er sich ins Leben zurück. Nach einem Jahr Krankenhausaufenthalt holten die Eltern Mark nach Hause. Doch Marks Gesundheitszustand wurde nicht besser. "Wir haben nach neuen Therapieformen gesucht", sagen die Eltern.

Und schließlich haben sie diese auch gefunden. Bereits sechs Mal waren sie seither mit ihrem Sohn im nabo, nehmen gerne den Weg aus Würzburg und alle Anstrengungen auf sich, um ihrem Sohn die bestmöglichen Chancen zu bieten. Und dank einer individuell auf ihn abgestimmten Therapie kann Mark nun sogar wieder einige Schritte gehen, sein Kurzzeitgedächtnis funktioniert wieder besser, ebenso wie seine Sprache. Mark macht Fortschritte, die kein Arzt für möglich gehalten hätte.

Anna, Vanessa, Mark – drei Menschen, denen die Schulmedizin nicht weiterhelfen konnte, die "austherapiert" waren und nun dank alternativer Therapieformen Linderung ihrer Schmerzen, ihrer Beeinträchtigungen und ihrer Krankheit erfahren. Drei Menschen, die sich wahrscheinlich in ihrem Leben nicht kennengelernt hätten, die aber nun gemeinsam in der Wartelounge des nabo mitten in Bottrop aufeinandertreffen und sich und den anderen Menschen hier Mut machen.

Denn vielleicht gehört auch ein wenig Mut dazu, sich in einer so technisch erschlossenen Welt wie der unseren, in die Hände eines Naturheilpraktikers zu begeben und sich damit einzulassen auf uralte Therapieformen, gestützt auf Wissen und Erfahrung und nicht auf Berechnung. "Die Naturheilkunde fängt dort an, wo die Schulmedizin an ihre Grenzen stößt", sagt der Naturheilpraktiker Farid Zitoun. Gemeinsam mit Christian Rüger hat er das nabo gegründet und setzt seither nicht nur in der Region, sondern weltweit Maßstäbe in der Naturheilkunde. Husten, Schnupfen, Heiserkeit werden im Naturheilzentrum nicht behandelt, sondern die Patienten, für die es kaum noch Hoffnung gibt, die schulmedizinisch "austherapiert" sind. Viele von ihnen haben wie Anna, Vanessa und Mark eine sehr lange Leidensodyssee hinter sich und sind trotzdem nicht von ihren Beschwerden befreit. "Wir leben den Grundsatz: Schulmedizin wo sie nötig, Alternativmedizin wo sie möglich ist", sagt das Duo.





ein ganz feines "Werkzeug" und müssen mit viel Fingerspitzengefühl arbeiten", erklärt Farid Zitoun. Dafür bieten Kinder aber auch ein unverfälschtes Urteil. Argumente unter dem Motto "Placebo-Effekt" ziehen dabei nicht. "Die Kinder wissen genau, ob ihnen die Therapie gut tut oder nicht." Daher haben die Kleinen auch keine Angst, wenn die Heilpraktiker wieder mit ihren Nadeln anrücken.

So stellt für sie die Alternativmedizin eine Ergänzung zur Schulmedizin dar. "Ein Patient mit einem Herzinfarkt, Schlaganfall oder Tumor muss natürlich schulmedizinisch betreut werden. Wir kommen dann ins Spiel, wenn die medizinische Behandlung abgeschlossen ist, der Patient aber weiterhin Beschwerden hat."

Das Behandlungsspektrum der alternativen Medizin ist dabei ebenso weit wie vielfältig. Ob Akupunktur, Bachblütentherapie, Homöopathie oder Aromatherapie, um nur einen Bruchteil der Behandlungsformen zu nennen. "Es kommt bei der naturheilkundlichen Behandlung darauf an, für den Patienten die individuelle Therapieform zu finden. Wenn dem einen die Akupunktur Linderung verschafft, so muss das für den anderen nicht auch gelten", sagt Christian Rüger. Eine ganzheitliche Anamnese steht daher zu Beginn einer naturheilkundlichen Behandlung an. Unerlässlich, wie die Bottroper Naturheilpraktiker wissen, denn jeder Mensch ist anders, jeder Mensch reagiert anders. "Und jeder Mensch hat ein Recht darauf gesund zu sein", betont das Duo.

Anna ist erschöpft aber glücklich, als sie nach ihrer Therapie zu ihrer Mutter zurückkehrt. Wieder einmal wurde das kleine Mädchen mit feinen Nadeln akupunktiert. "Gerade bei Kindern brauchen wir Dass Naturheilkunde kein Märchen oder Wunder ist, an das man glauben muss, damit es sich erfüllt, das ist längst Gesetz. Selbst die Weltgesundheitsorganisation erkennt beispielsweise die Akupunktur als Heilverfahren an. Und viele Patienten besinnen sich gerne wieder auf die bewerten Hausmittel zurück. Ob Wadenwickel bei hohem Fieber, Weißkohlauflagen zur Wundbehandlung oder Kneipp-Kuren, die den Kreislauf stärken. "Wir erkennen mittlerweile eine Rückbesinnung auf diese alten Heilmethoden und vieles von dem alten Wissen muss zurück erarbeitet werden", sagt Christian Rüger. Das zukunftsorientierte und moderne Naturheilzentrum in Bottrop stellt sich bereits seit Jahren dieser Herausforderung. Die Entwicklung neuer Therapieformen, Herstellung von Naturheilmitteln oder die unersättliche Neugier altes Wissen in die moderne Zeit zu transferieren, das treibt Christian Rüger und Farid Zitoun jeden Tag aufs Neue an.

Und Anna, Vanessa und Mark werden weiter den Weg nach Bottrop auf sich nehmen, denn sie wissen, dass die alternativen Therapiemethoden ihnen helfen, ihrem Wunsch nach einem schmerzfreien und selbstständigeren Leben ein Stück näherzukommen.



Aromatherapie

Die Aromatherapie bezeichnet, wie ihr Name bereits verrät, die kontrollierte und definierte Anwendung ätherischer Öle. Die unterschiedlichen Duftstoffe der Heilpflanzen wirken sich positiv auf den Körper und den Geist aus.

Homöopathie

Die Homöopathie macht sich das Ähnlichkeitsprinzip zu Nutze. Nach dem Motto: "Ähnliches werde durch Ähnliches geheilt." Der Kranke bekommt dabei Mittel, die bei einem gesunden Menschen ähnliche Symptome hervorrufen, wie sie bei dem Kranken beobachtet werden. Hierbei werden vor allem "potenzierte" Mittel, das heißt stark verdünnte Mittel, eingesetzt. Homöopathische Mittel werden flüssig oder als sogenannte Globuli verabreicht.





regioVital-Redakteurin Gabriele Knafla im Gespräch mit Christine Babic.

Anzeige





- Text von Julia Schmidt & Gabriele Knafla -

"liiih, das schmeckt mir nicht!" Die richtige Ernährung ist häufig ein Dauerstreitthema in Familien. Jeden Tag aufs Neue probt der Nachwuchs den Aufstand, wenn es um gesunde Mahlzeiten geht. Etwas in Vergessenheit geraten ist mittlerweile das Pausenbrot. Dabei gibt es dem Kind die nötige Energie, damit es wach, ausgeglichen und mit Freude am Unterricht teilnehmen kann. Also sollte täglich eine gut und sorgsam gefüllte Brotdose in den Schulranzen wandern.

Doch die Zeiten ändern sich. Nur noch selten bleibt Eltern morgens die Zeit, ihren Kindern ein ausgewogenes Frühstück mit in die Schule zu geben. Die Lebensmittelindustrie macht es ihnen zudem denkbar leicht. Gerade für Kinder gibt es unzählige Snacks und Knabbereien, die mitunter schnell in die Brotdose wandern. Die fettige Dauerwurst mit Gesicht, das Trinkpäckchen, gefüllt mit "Zuckerwasser", der lustige, aber überzuckerte Joghurt mit den Flecken - all diese Lebensmittel scheinen auf den ersten Blick in Ordnung zu sein, denn zuerst lesen Eltern die Aufdrucke, die mit "Vitaminen", "Vollkorn" oder "Milch" locken. Der zweite Blick sollte aber auf die klein gedruckte Zutatenliste und Nährstofftabelle geworfen werden und da offenbart sich das Grauen: zu viel Zucker, zu viel Fett, kaum Ballaststoffe. Manche Eltern ruhen sich inzwischen auch auf der

Ganztagsbetreuung aus. Denn hier wird das Kind ja mit einer ausgewogenen Mittagsmahlzeit versorgt. Doch neben dem Mittagessen benötigen Kinder zusätzlich ein gutes Schulfrühstück zur großen Pause, damit sie aktiv und munter bleiben.

Doch was soll hinein in die bunte Dose? "Geeignet sind neben belegten Broten mit mageren (fettarmen) Wurst- oder Käsesorten auch Rohkost, Obst und Joghurt oder Quark", heißt es bei der Deutschen Gesellschaft für Ernährung.

Das hört sich einfacher an als es ist. Zu Hause läuft das Gespräch dann eher nach folgendem Muster ab: "Paprika? Mag ich nicht! Apfel? Mag ich nicht! Frischkäse? Mag ich nicht!" Diese Diskussion kennen manche Eltern nur zu gut. Zahlreiche Studien belegen, dass die meisten Kinder gesunde Nahrungsmittel geradezu verabscheuen. Stattdessen stehen Pizza, Pasta und Pommes auf der Rangliste ganz oben. Hinzu kommen Snacks, Knabbereien und Limonaden statt Obst, Gemüse, Brot und Wasser. Das heißt jedoch nicht, dass man als Elternteil auf verlorenem Posten steht. Denn man kann ein gesundes Pausenbrot ansprechend garnieren, so dass der Sprössling die fettigen und gezuckerten Kinderlebensmittel gar nicht erst vermisst.









Das Pausenbrot in Form bringen

Das Brot muss ja nicht immer gleich aussehen. Nutzen Sie Ausstechformen, wie zum Beispiel Kreise. Die ausgestochenen Brotkreise können dann mit Rohkost und Käse oder fettarmer Wurst abwechselnd aufgespießt werden. Tierförmchen machen aus einem langweiligen Körnerbrot einen toller Elefantensnack. Auch Vollkornwraps oder Vollkornbagels sind eine Alternative, die das Pausenbrot aufpeppen. Zaubern Sie mit Radieschen und Gürkchen ein Lächeln auf die Brotscheibe.

Die Abwechslung macht's

"Öfter mal was Neues" ist auch beim Schulfrühstück die Devise. Wählen Sie das Gemüse und Obst saisonal und regional aus. Wenn Sie einen Garten haben, können Sie zum Beispiel Salat, Tomaten, Möhren und Radieschen mit Ihrem Kind selbst anbauen. Umso mehr freut es dann den Nachwuchs, wenn die eigene Ernte auf dem Pausenbrot wiederzufinden ist. Bei Obstmuffeln wären Smoothies eine interessante Alternative. Jeden Tag frisch püriert wechseln Sie je nach Obstwahl regelmäßig die Farbe.

Für richtige Härtefälle

Beteiligen Sie Ihr Kind bei der Wahl des Aufstrichs, der Rohkost und anderen Bestandteilen des Schulfrühstücks. So stellen Sie sicher, dass es eher zugreift. Obst und Gemüse sollte direkt mundgerecht geschnitten sein – so eignet sich Rohkost wunderbar als Ersatz für süße verpackte Snacks aus dem Supermarkt. Unterschätzen Sie Ihre eigene Vorbildfunktion nicht. Was Eltern mit Genuss essen, dem sind auch die Sprösslinge eher zugeneigt.

Das Trinken nicht vergessen

Ebenso wichtig wie der rundum gesunde Pausensnack ist der passende Durstlöscher, denn leider trinken viele Kinder viel zu wenig. Die Deutsche Gesellschaft für Ernährung e.V. rät daher dazu, zu jeder Mahlzeit und auch zwischendurch den Kindern immer ein Getränk anzubieten, vor allem Wasser und ungesüßte Tees. Diese füllen den Flüssigkeitshaushalt schnell wieder auf und steigern damit die Leistungsfähigkeit. Schließlich besteht der menschliche Körper je nach Lebensalter zu 50 bis 70 Prozent aus Wasser. Kinder haben daher im Verhältnis zu ihrer Körpergröße einen wesentlich größeren Flüssigkeitsbedarf als Erwachsene. Sie haben aber auch weniger Durstempfinden. Daher sollten sie stets ans Trinken erinnert werden. Bei Sport und Spiel kann sich der Flüssigkeitsbedarf von Kindern besonders an heißen Tagen verdoppeln.

Richtwerte für die Zufuhr von Wasser durch Getränke in ml pro Tag

Alter	Getränke
1 bis unter 4 Jahre	820
4 bis unter 7 Jahre	940
7 bis unter 10 Jahre	970
10 bis unter 13 Jahre	1170
13 bis unter 15 Jahre	1330
15 bis unter 19 Jahre	1530



Schwebend im neuen Bettensystem RELAX 2000 übernachten

BIOTEX Deutschland GmbH bietet Komfort für Ihr Wohlbefinden

Ein gesunder Schlaf gehört zu den wichtigsten Voraussetzungen für ein gesundes Leben. Schlaf ist eine Regenerationsphase, ohne die der Mensch und sein Organismus nicht lebensfähig wäre. Und obwohl wir rund ein Drittel unseres Lebens im Bett verbringen, wird vieles rund um den Schlaf falsch gemacht und stört die erholsamen Entspannung. Neben einem richtigen Schlafklima ist das, worauf man sich Nacht für Nacht bettet, entscheidend für den entspannten und ruhigen Schlaf. Neu im Programm der Firma Biotex Deutschland in Dorsten ist das Bettensystem RELAX 2000, das durch ein intelligentes Tellersystem die ideale Lösung für Seitenschläfer ist. Das System bietet mehr Komfort, kommt gänzlich ohne Metall aus und lässt eine zusätzliche Einsinktiefe von bis zu 70 mm zu. "Und der Anteil von Weichmachern im Kunststoff ist geringer als bei einem Babyschnuller", sagt Caroline Wolff von BIOTEX.

RELAX 2000 ist Komfort für Ihr Wohlbefinden, denn die patentierten, dreidimensional gelagerten Spezialfederkörper lassen Sie schwebend im Relax Bettsystem übernachten. Die Spezialfederkörner können nach persönlichen Bedürfnissen eingestellt werden. Eine spezielle Schulter- und Beckenentlastung kann mit wenigen Handgriffen hergestellt werden und passt in jedes Bett.

"Die richtige Einstellung der Federkörper erklären wir unseren Kunden", sagt James Brenninkmeyer von BIOTEX Deutschland: "Entscheidend ist, dass beim Schlafenden die Wirbelsäule exakt gerade ist".

Dreidimensionale Massivholzteller sind das Herzstück des Bettensystems, die auf dem patentierten Spezialfederkörper montiert sind. Die Teller sind aus Buchenholz und unterstreichen den natürlichen Charakter der RELAX Bettensysteme. Wer es noch erholsamer möchte, der wählt statt Buche Zirbenholz als Massivholzteller. Die positiven Wirkungen der Zirbe auf den Schlaf des Menschen ist längst bewiesen, der Schlafzyklus verläuft tiefer, die Erholung des gesamten Körpers ist weit besser als normal. Durch die deutlich bessere Schlaf-qualität ist man am Morgen soweit erfrischt und entspannt, dass damit auch die Herzfrequenz tagsüber sinkt. Der Organismus

spart sich damit rund 3.500 Herzschläge am Tag. Ebenso wird die Wetterfühligkeit von der Zirbe unterbunden. Wenn Zirbenholz im Zimmer ist, bleibt trotz schwankendem Luftdruck der Kreislauf stabil. Und ganz nebenbei riecht es im Schlafzimmer auch nach Urlaub, denn in Bayern oder Österreich wird Zirbe oft auch in Hotels oder Gasthöfen verbaut.



Das Bettensystem RELAX 2000 ist durch ein intelligentes Tellersystem die ideale Lösung für Seitenschläfer.

Neben den exklusiven Matratzen, die BIOTEX Deutschland zur hohen Zufriedenheit der Kundinnen und Kunden im Programm hat, ist das RELAX Bettensystem jetzt die ideale Ergänzung für einen gesunden Schlafkomfort. Die individuelle Beratung und Fragen über Matratzen und Schlafsysteme beantwortet BIOTEX Deutschland gerne vor Ort in Dorsten oder auch am Telefon.



"Jetzt schlafen wir schmerzfrei und wachen auch nachts nicht mehr auf"



Margret Jednoralski aus Dorsten hatte über die guten Taschenfedern-Viskose-Matratzen der Firma BIOTEX Deutschland GmbH gelesen.

land GmbH gelesen.
"Mich hat der Bericht über den französischen Hersteller überzeugt, denn er hat
ausgesprochen, was mein Mann und ich
immer an unseren Matratzen bemängelt
haben", sagt die sympathische 66-jährige
Frau. Sie selber hat schon zwei Bandscheibenvorfälle überstanden und auch
ihr Mann klagte regelmäßig über
Rückenprobleme.

"Die kompetente Beratung durch Herm Brenninkmeyer bei BiOTEX hat uns dann auch überzeugt", so Margret Jednoralski, die seit Oktober des vergangenen Jahres schmerzfrei schläft, nicht mehr in der Nacht aufwacht und "total überzeugt" ist von der Viskose-Matratze. "Mein Mann und ich fühlen uns leichter und schlafen viel ruhiger", beschreibt sie ihr neues Schlafgefühl.



BIOTEX

KOMFORT PFLANZUCHEN URSPRUNDE

Besuchen Sie uns in unserem Fachgeschäft!

Marienstraße 51 46284 Dorsten Tel. 0 23 62 / 7 87 79 38

> Öffnungszeiten: Mo-Fr 10 bis 18 Uhr Sa 10 bis 14 Uhr und nach Absprache

www.biotex-deutschland.de



Tut doch gar nicht weh ...

- Text von Julia Schmidt -

Ein kleiner Piks mit großer Wirkung – Warum Impfungen so wichtig sind und Sie Ihren Impfpass mal wieder genau unter die Lupe nehmen sollten

Zugegeben, Impfen gehört nicht gerade zu den schönsten Erlebnissen im Leben, aber im Grunde ist es nur ein kurzer Piks und schon ist es überstanden. Schutzimpfungen dienen nicht nur dem Schutz der eigenen Gesundheit, sondern auch – und das wird häufig vergessen – dem Schutz der gesamten Gemeinschaft.

Flächendeckende Impfprogramme haben Krankheiten wie Kinderlähmung, Diphterie oder Hirnhautentzündungen, die durch das Bakterium Haemophilus influenzae (Typ b) verursacht werden, in Europa komplett zurückgedrängt. Hier steckt indirekt die Gefahr der Vernachlässigung der Neuimpfungen. Viele junge Eltern kennen die Erkrankungen, gegen die geimpft wird, nicht (mehr), so dass sie oftmals voreilig den Sinn von Schutzimpfungen in Zweifel ziehen. Hier warnt das Robert-Koch-Institut: "Sinkende Impfquoten würden prinzipiell auch die Gefahr neuer Epidemien bergen." Auch wenn viele Erkrankungen deutschland- oder europaweit ausgerottet wurden, besteht weiterhin die Gefahr, dass Reisende Bakterien und Viren wieder einschleppen. Flächendeckende Impfquoten zu erhalten ist daher nach wie vor das Ziel der Weltgesundheitsorganisation und auch der deutschen Gesundheitsbehörden. Ein Positivbeispiel aus der deutschen Gesundheitsgeschichte wird immer wieder genannt: die Schluckimpfung in den 1960er-Jahren. Zu Beginn der sechziger Jahre erkrankten noch tausende Kinder an Kinderlähmung. Nachdem die Schluckimpfung in Schulen eingeführt

wurde, verringerte sich diese Zahl innerhalb weniger Jahre auf unter 60 – das zeigt den Erfolg von groß angelegten Impfprogrammen. In Deutschland gibt es aber nach wie vor keine Impfpflicht. Eltern können selbst entscheiden, ob sie ihr Kind impfen lassen. In den vergangenen Jahrzehnten hat es immer wieder Diskussionen zum Thema Schutzimpfungen gegeben, die nicht selten dazu führten, dass zahlreiche Eltern sich gegen die Impfung ihrer Kinder entschieden. Das häufigste Argument gegen die Schutzimpfung ist der Glaube, dass das Überstehen der Krankheiten das Immunsystem des Kindes besser stärke als eine Impfung. Es gibt jedoch keine wissenschaftlichen Belege dafür, dass nicht geimpfte Kinder gesünder seien als geimpfte – darauf verweist das Robert-Koch-Institut.



Die Erkrankungen, die durch Schutzimpfungen vermieden werden können, sind indes keine leichten Kinderkrankheiten, sondern Virus- oder Bakterieninfektionen, die häufig schwer zu behandeln sind, nachhaltige Schäden verursachen oder (lebens-)bedrohlich verlaufen können. Die Schutzimpfung dient letztlich auch der Kostenreduzierung im Gesundheitssystem, da die Behandlung der Erkrankungen kostenintensiv ist.

Welche Schutzimpfungen offiziell empfohlen werden und somit von den gesetzlichen Krankenkassen bezahlt werden, entscheidet die Ständige Impfkommission (STIKO). 1972 vom Bundesgesundheitsministerium ins Leben gerufen ist die STIKO am Robert-Koch-Institut angesiedelt. In einem aufwendigen Verfahren und in Abstimmung mit aktuellen wissenschaftlichen Erkenntnissen werden Schutzimpfungen geprüft und bei entsprechender Notwendigkeit eine Empfehlung ausgerufen - so zuletzt im Jahre 2007, als die Impfung gegen HPV (Humanes Papillomvirus) bei Mädchen im Alter zwischen 12 und 17 Jahren zur Vorbeugung von Gebärmutterhalskrebs neu in das Impfschema aufgenommen wurde. Laut STIKO sind die Empfehlungen als "dringende Aufforderungen an die Menschen" zu verstehen, "sich oder ihren Kindern die öffentlich empfohlenen Impfungen geben zu lassen".

Die Empfehlungen der Ständigen Impfkommission (STIKO) nach Altersstufen im Detail:

Säuglinge und Kleinkinder 2. Lebensmonat

Sechsfachimpfung: Tetanus, Diphtherie, Keuchhusten (Pertussis), Haemophilus influenzae Typ b (Hib), Kinderlähmung (Poliomyelitis) und Hepatitis B (G1) Pneumokokken (G1)

3. Lebensmonat

Sechsfachimpfung: Tetanus, Diphtherie, Keuchhusten (Pertussis), Haemophilus influenzae Typ b (Hib), Kinderlähmung (Poliomyelitis) und Hepatitis B (G2) Pneumokokken (G2)

4. Lebensmonat

Sechsfachimpfung (G3): Tetanus, Diphtherie, Keuchhusten (Pertussis), Haemophilus influenzae Typ b (Hib), Kinderlähmung (Poliomyelitis) und Hepatitis B (G3) Pneumokokken (G3)

MORIO HEALTH ORGANIZATION

11. bis 14. Lebensmonat

Sechsfachimpfung: Tetanus, Diphtherie, Keuchhusten (Pertussis), Haemophilus influenzae Typ b (Hib), Kinderlähmung (Poliomyelitis) und Hepatitis B (G4) Pneumokokken (G4) Dreifachimpfung MMR: Masern, Mumps und Röteln (G1) Windpocken (Varizellen) (G1)

12. bis 23. Lebensmonat

Meningokokken (Serogruppe C) (einmalige Impfdosis)

15. bis 23. Lebensmonat

Dreifachimpfung MMR: Masern, Mumps und Röteln (G2) Windpocken (Varizellen) (G2)

Kinder 5. bis 6. Lebensjahr

Tetanus (A1) Diphtherie (A1) Keuchhusten (Pertussis) (A1)

Jugendliche 9. bis 17. Lebensjahr

Tetanus (A2) Diphtherie (A2) Keuchhusten (Pertussis) (A2) Kinderlähmung (Poliomyelitis) (einmalige Auffrischimpfung)

12. bis 17. Lebensjahr (nur Mädchen)

HPV (Humanes Papillomvirus) (G1 bis G3)

Erwachsene (ab 18)

Keuchhusten (Pertussis) (einmalige Auffrischimpfung mit der nächsten Impfung gegen Tetanus und Diphtherie) Masern (einmalige Impfung, bevorzugt als MMR-Impfstoff, für alle nach 1970 geborenen Personen über 18 Jahre mit unklarem Impfstatus, ohne Impfung oder mit nur einer Impfung in der Kindheit) alle zehn Jahre Tetanus Diphtherie

Senioren (ab 60)

einmalig Pneumokokken

iährlich Grippe (Influenza)

G = Grundimmunisierung A = Auffrischimpfung

Quellen: Robert-Koch-Institut (RKI) und Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung (BZgA)

Welche Nebenwirkungen können Impfungen nach sich ziehen?

Häufigste Nebenwirkung von Impfungen ist die Rötung oder Schwellung der Einstichstelle. Zudem werden auch Müdigkeit, Kopf- und Gliederschmerzen sowie Fieber als mögliche Nebenwirkungen genannt. Dies zeigt die Reaktion des Körpers nach der Impfung auf eben jene abgeschwächten Erreger, mit deren Hilfe ein Schutz aufgebaut wird. Die genannten Symptome gehen in der Regel schnell vorbei und sind wesentlich geringer ausgeprägt als die der Erkrankung, gegen die die Impfung gerichtet ist.

Können Impfungen nachgehalt werden?

Während über 90 Prozent der Kinder geimpft sind, sieht es bei Jugendlichen und Erwachsenen schon wieder anders aus. Die Auffrischimpfungen werden häufiger versäumt. Um einen sicheren Schutz aufbauen zu können, ist die Einhaltung des empfohlenen Impfschemas gerade bei der Grundimmunisierung dringend anzuraten. Grundimmunisierungen aller noch nicht Geimpften sowie die Komplettierung einer unvollständigen Impfserie sind aber grundsätzlich möglich. Wer eine Impfung versäumt hat, sollte sie so schnell wie möglich nachholen. Alle Impfungen sollten im Impfpass eingetragen werden, da sie nur dann als verabreicht gelten. Lassen Sie Ihren Impfpass beim nächsten Arztbesuch auf Vollständigkeit überprüfen!





Manch einer merkt es gar nicht, wenn er beim Sommerspaziergang durch Wald und Flur von einer Zecke gebissen wird. Manch einer reagiert jedoch mit Fieber und im schlimmsten Fall mit einer Meningoenzephalitis, einer Entzündung von Gehirn und Hirnhäuten. Da es gegen die Frühsommer-Meningoenzephalitis (FSME) keine ursächliche Behandlung gibt und nur die Symptome gelindert werden können, empfehlen die Gesundheitsbehörden daher allen, die in FS-ME-Risikogebieten wohnen oder Urlaub machen und sich in der Natur aufhalten, eine entsprechende Impfung.

Wer sollte sich impfen lassen?

Rund 90 Prozent der an FSME erkrankten Personen infizieren sich bei Freizeitaktivitäten, zum Beispiel beim Wandern, Zelten, Joggen oder der Gartenarbeit. Die FSME-Impfung wird daher allen empfohlen, die in einem FSME-gefährdeten Gebiet wohnen oder dorthin reisen und sich gerne in der Natur aufhalten.

Wann sollte ich mich impfen lassen?

Am besten lässt man sich bereits im Winter impfen, da zu dieser Zeit die Zeckengefahr am geringsten ist und man im darauf folgenden Frühjahr bereits einen guten Schutz besitzt. Grundsätzlich lässt sich aber eine Grundimmunisierung gegen FSME zu jedem beliebigen Zeitpunkt beginnen.

Wie wird geimpft?

Für eine komplette FSME-Impfung werden drei Injektionen benötigt, wobei die ersten beiden Impfungen regulär im Abstand von ein bis drei Monaten durchge führt werden können. Eine dritte Impfung nach fünf bis zwölf Monaten schließt die sogenannte Grundimmunisierung ab und verleiht einen Schutz für mindestens drei Jahre

Muss ich die Impfung auffrischen?

Für einen kontinuierlichen und sicheren Schutz sollte dann eine Auffrischimpfung alle drei bis fünf Jahre erfolgen – da genügt eine Impfung, der sogenannte

Oualla, www.zackan da

Schmerzfrei durch Funktionsschiene

Migräne, Verspannungen im Nackenbereich, Tinnitus oder chronische Rückenleiden, nicht selten haben diese Symptome eine Ursache: Eine Funktionsstörung im Kiefergelenk. Kiefergelenksyndrom lautet dann die Diagnose.

Solche Fehlstellungen des Kiefergelenks lassen sich allerdings ganz einfach behandeln. Und zwar durch eine Funktionsschiene, die individuell an den Kiefer angepasst wird. "Die Schiene wird den ganzen Tag getragen, nur zum Essen und zur Zahnreinigung wird sie herausgenommen", erklärt Dr. Michael Hellmeister, der in seiner Bottroper Praxis diese Funktionsschienen anfertigt. Bis zu sechs Monate müssen die Patienten die Schiene tragen. Bereits nach wenigen Wochen verspüren die ersten Patienten eine deutliche Linderung ihrer Beschwerden.



Natürlicher Zahnersatz

So natürlich wie möglich soll er sein, der Zahnersatz. Dank Implantaten kein Problem. Einzelne Zähne und ganze Zahnreihen können mit Implantaten absolut perfekt ersetzt werden. Selbst Vollprothesen werden mit mindestens zwei, besser vier Implan-

taten pro Kiefer fixiert und garantieren optimale Stabilität und Halt. Die Erfolgsquote liegt bei über 95 Prozent.

> Implantatgetragener Zahnersatz ist eine Langzeitinvestition für gutes Kauvermögen, sicheres Sprechen, Wohlbefinden, Selbstvertrauen und ein schönes unbeschwertes Lachen.

Zähne putzen nicht vergessen

Ein Ergebnis, das alle Freunde von Schokolade & Co. gerne hören werden: Mit Berufung auf eine amerikanische Studie berichtet das Lifestyle-telegramm, dass der derzeitige Süßigkeiten-Konsum nicht mit Gesundheitsrisiken in Verbindung gebracht werden kann. Das zeigt eine Untersuchung mit 15.023 Erwachsenen im Alter von 19 Jahren oder älter. Der Verzehr von Süßigkeiten konnte weder mit dem Körpergewicht noch mit Risikofaktoren für Herz-Kreislauf-Erkrankungen oder dem metabolischen Syndrom assoziiert werden. Allerdings gilt nach dem süßen Genuss: Zähneputzen nicht vergessen!



Kosmetikinstitut Ellekotten Träger Deutsches Hygiene-Zertifikat Hauptstr. 16 46244 Bottrop-Kirchhellen Tel. 02045 - 2411

Wenn das Leitungswasser wenig Fl. wir zusätzlich Fl

Wenn das Leitungswasser wenig Fluorid enthält, sollten wir zusätzlich Fluorid aufnehmen, um Karies vorzubeugen.

> In Deutschland liegen die Fluoridmengen im Leitungswasser fast überall unter 0,3 mg pro Liter. Hier kann das Trinken eines fluoridreichen Heilwassers dazu beitragen, die Zähne zu schützen. Wer regelmäßig Heilwässer ab 1 mg Fluorid pro Liter trinkt, kann die Fluoridkonzentration im Speichel nachweislich erhöhen. Das stärkt den Zahnschmelz und hemmt Kariesbakterien.







Haben Sie in Ihrem Alltag nicht auch schon Situationen erlebt, in denen Sie mit Ihren Gleitsichtgläsern an Grenzen stoßen - z.B. beim Treppensteigen, Autofahren oder beim Lesen?

Mit Varilux S series, der Gleitsichtglas-Innovation aus dem Hause Essilor, schenken wir Ihnen grenzenloses Sehen in allen Situationen: Entdecken Sie ausbalancierte Sicht in Bewegungen und extra breite Sehbereiche. Kommen Sie vorbei und erleben Sie den Unterschied!

Wir beraten Sie gern.

Der Zeit um eine Idee voraus.



Optik Schulte-Repel GmbH

Dorsten•Kirchplatz 1•02362-25382 Dorsten-Holsterhausen•BorkenerStr. 114•02362-699490



"Ich höre den OTON."

"Fachkompetenz, Beratung, Service, Freundlichkeit des Personals – alles 1A. Ich kann OTON mit bestem Gewissen weiterempfehlen."

Jürgen S., 25 Jahre

Zertifiziert und Empfohlen

Mehr Kundenmeinungen zu OTON finden Sie unter: www.die-endverbraucher.de Kundenbewertung: 4,9/5





kostenloser Hörtest • Hörgeräte • Gehörschutz

2 x in Dorsten

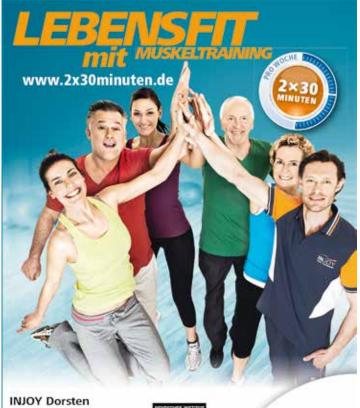
Borkener Strasse 159 Tel 02362 – 201 000 Südwall 15 Tel 02362 – 999 77 10

Südwall 15
Tel 02362 – 999 77 10

D I

www.oton-hoerakustik.de





Borkener Str. 52 Tel. 02362/61006 www.injoy-dorsten.de

INJOY Lady Gladbeck

Helmutstraße 41 Tel.; 02043/3188500 www.injoylady-gladbeck.de

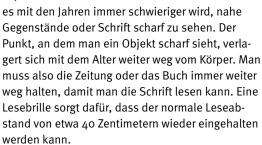






Mit unseren Sinnen nehmen wir die Welt auf ganz unterschiedliche Weise wahr – erst wenn eines dieser Organe schwächer wird oder nicht mehr funktioniert, merken wir meist, wie wichtig unsere Sinne sind.

Bereits von Kindheit an verringert sich die Elastizität der Augenlinse, so dass



Schon in jungen Jahren kann die Sehstärke beeinträchtigt werden, zum Beispiel durch jahrelange Büroarbeit am Computer. Durch das ständige "Starren" auf den Bildschirm schlagen die Lider weniger und die Augen werden seltener befeuchtet. Auch der Fokus liegt immer auf dem Bildschirm. Daher sollte man schon in jungen Jahren die Augen regelmäßig "trainieren".

Zum Beispiel abwechselnd in die Ferne, auf den Bildschirm und auf ein sehr nahes Objekt blicken. Auch das regelmäßige Abwenden der Augen vom Bildschirm hilft. Von kurzer Augenmassage über ausreichend Wasser trinken bis hin zu Ruhephasen, in denen man die Augen mit der gewölbten Handfläche bedeckt – so genanntes Palmieren – gibt es noch zahlreiche weitere Möglichkeiten, die Augen "fit" zu halten. Um eine Lesebrille kommt man aber über kurz oder lang wohl doch nicht herum.

Die Altersschwerhörigkeit gehört zu den häufigsten chronischen Erkrankungen ab 65 Jahre. Etwa 50 Prozent der Männer und 25 Prozent der Frauen über 65 hören schlecht. Bei Senioren entwickelt sich die Schwerhörigkeit häufig schleichend. Ursache ist das Absterben der Nervenzellen im Innenohr. Dabei gilt es, die Schwerhörigkeit frühzeitig zu erkennen. Oftmals verzichten Senioren aus Scham auf ein Hörgerät. Dabei ist gerade der frühzeitige Einsatz eines solchen kleinen Helfers besonders wichtig. Wer schon jahrelang kaum etwas hört, dem fällt der Einsatz eines Hörgerätes umso schwerer.

Ob man Altersschwerhörigkeit vorbeugen kann, ist wissenschaftlich nicht geklärt. Forscher versuchen herauszufinden, wie man den Zelltod im Ohr verhindern kann. Bei Mäusen ist dies durch die Manipulation eines bestimmten

Gens bereits gelungen. Andere Tests weisen darauf hin, dass eine gute Versorgung mit



-otos: ◎ Rainer Sturm, Bend Bast - pixelio | ◎ Drubig-photo, lassedesignen - fotolia

% Vita/ 19

Omega-3-Fettsäuren (aus Fischöl) womöglich dazu beiträgt, dass das Hörvermögen länger vorhanden bleibt. Auch ohne endgültige Erkenntnisse über die Altersschwerhörigkeit kann man im Alltag viel für seine Ohren tun. Das fängt beim Lärmschutz an, geht über die richtige Pflege (Wattestäbchen sind tabu) bis hin zu dem nötigen Schutz bei Wind und Wetter.

Neben der Altersschwerhörigkeit kann es weitere Ursachen geben, die zu einer Schwerhörigkeit führen, wie zum Beispiel Entzündungen, Viruserkrankungen oder Wucherungen. Daher sollte man bei plötzlich auftretenden Hörstörungen dringend den HNO-Arzt aufsuchen. Auch wenn man zunehmend Gespräche schlechter verstehen kann oder Angehörige eine verminderte Hörfähigkeit beobachten, sollte dies vom Arzt untersucht werden.

Riechen

Riechen als Sinneserfahrung ist mehr als nur der

Schutz vor übelriechenden Socken oder vergammeltem Essen. Der Mensch verbindet ganze Erinnerungen mit bestimmten Gerüchen. Die eigene Wohnung, der Partner, die Weihnachtszeit – man verbindet Gerüche mit bestimmten Personen, Anlässen und Ereignissen und leidet umso mehr darunter, wenn der Geruchssinn nachlässt. Eng verknüpft mit dem Verlust des Riechvermögens ist der des Geschmackssinns – eine doppelte Belastung für viele Senioren.

Warum manche Menschen besser riechen als andere, ist wissenschaftlich noch nicht geklärt. Da Schwangere oft sehr sensibel auf Gerüche reagieren, liegt die Vermutung nahe, dass dies hormonell bedingt ist. Doch auch hier sind sich Experten uneinig. Fest steht aber, dass Frauen über einen ausgeprägteren Geruchssinn verfügen und dass im Alter die Riechfasern in der Nase zurückgehen. Verhindern kann man diesen Prozess wohl nicht.

Wer seine Riechzellen fit halten möchte, kann sie mit bestimmten Düften auf Trab halten. Rose, Eukalyptus, Zitrone und Gewürznelke geben das gesamte Spektrum der Düfte wieder und eignen sich prima für ein Training. Man kann sich immer wieder diesen Düften – am besten in regelmäßigen Abständen – widmen, damit die Riechzellen immer wieder mit einer ausreichenden Bandbreite an Gerüchen versorgt werden. An verschiedenen Universitätskliniken wird bereits an so einem Riechtraining geforscht.

Schmecken

Es werden generell vier verschiedene Geschmacksrichtungen unterschieden. Süße Speisen werden meistens schon auf der Zungenspitze wahrgenommen, Saures und Salziges



am Zungenrand und bittere Speisen erst im hinteren Zungendrittel. Neuerdings findet sich in medizinischen Beschreibungen eine fünfte Geschmacksrichtung namens "umami", das japanische Wort für "köstlich", um den Geschmack von Glutamat von den anderen vier Richtungen zu unterscheiden.

Ein Säugling verfügt über 8.000 bis 12.000 Geschmackszellen, weit mehr als Erwachsene. Eine Geschmackszelle überlebt in der Regel zehn Tage und wird dann regeneriert. Genau diese Funktion lässt aber mit dem Alter nach, so dass die Geschmackszellen von Senioren auf etwa 2.000 bis 3.000 Zellen schrumpfen.

Dieser Prozess verläuft bei jedem Menschen individuell. So wie einige Senioren im Alter noch sehr gut sehen oder hören können, verfügen andere wiederum über einen guten Geschmackssinn. Wer jedoch mit zunehmendem Alter das Gefühl hat, dass das Essen nicht mehr so kräftig schmeckt, entwickelt häufig eine wahre Unlust, was die Mahlzeiten betrifft. Hier empfiehlt es sich, entsprechend nachzuwürzen, aber besser nicht mit Salz, sondern mit Kräutern und anderen Gewürzen. So verleiht man den Gerichten den nötigen Pfiff. Auch ein trockener Mund kann Ursache für einen abnehmenden Geschmackssinn sein – viel trinken ist daher angesagt.

Tasten

Die Sensoren auf der Haut, die zum Beispiel für Druck- und Temperaturempfindungen zuständig sind, lassen im Alter nach. Da wird es zunehmend schwierig, fein motorische Handlungen auszuführen.

Hemd zuknöpfen, Geld aus dem Portmonee holen oder Schuhe binden werden zu großen Hürden im Alltag. Inzwischen geht man davon aus, dass die Verschlechterung des Tastsinns nicht unbedingt nur eine Verschleißerscheinung ist, sondern vielmehr eng mit dem Gehirn verbunden ist. Denn mit dem

Alter schmerzen die Gelenke, was dazu führt, dass die Hände und Finger weniger genutzt werden und das Gehirn somit weniger Rückmeldung erhält.

Während es für die Augen und die Ohren mit Brille und Hörgerät entsprechende Hilfsmittel gibt, sieht es beim Tastsinn anders aus. Forscher der Ruhr-Universität Bochum haben bereits vor einigen Jahren herausgefunden, dass die Stimulation der Nervenzellen an den Fingerkuppen den Tastsinn verbessern kann. So zeigt sich, dass das Gehirn auch im Alter noch lernfähig ist, wenn es wieder entsprechende Reize bekommt und diese regelmäßig verarbeitet. In neueren Testreihen hat man zusätzlich Amphetamin hinzugegeben, was für eine noch schärfere Feinfühligkeit sorgt. Als serienmäßige Therapie soll die Amphetaminzugabe jedoch nicht zum Einsatz kommen.





CLAUDIA KERKHOFF PRAXIS FÜR NATURHEILKUNDE

Coaching und Mentaltraining



Meine Behandlungsschwerpunkte sind:

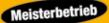
- Ängste und Panikzustände Burn-out Raucherentwöhnung
 - chronische Schmerzzustände Migräne Tinnitus
 - Allergien Augenerkrankungen Kinderheilkunde

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

Sanitätshaus Schwanz



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

Hausbesuche

Zertifiziert nach ISO DIN EN 9001,

ISO 13485; 2009

Klosterstraße 4 · 46282 Dorsten · Tel. 02362/22800 Fax 02362/970062 · info@sanitaetshaus-schwanz.de

Öffnungszeiten: Montag - Freitag 9.00-13.00 Uhr und 14.00-18.00 Uhr Jeden ersten Samstag im Monat 9.00-13.00 Uhr

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 osteopatischen Techniken
- Massage
- Medizinisches Muskelaufbautraining
- Skoliosebehandlung
- · Sportphysiobehandlung

2 0 20 45 / 23 73

www.kirchhellener-therapiezentrum.de

Altenpflege mit Herz

Inh. Elmar Schwanz



Behandlungspflege

- Medikamentengabe
- Injektionen
- moderne Wundversorgung
- Stomaversorgung
- Port-Versorgung

46244 Bottrop Bottroper Straße 1

Unsere Bürozeite Mo. - Fr. 8.00 - 16.00

Grundpflege

- Baden, Duschen
- oder Waschen Mahlzeitenzubereitung
- Mobilisation
- Pflegeberatungseinsätze
- hauswirtschaftliche ersorgung

Informationen & Hilfe auch an Sonn- und Feiertagen erhalten Sie unter: 02045-7511 - Rund um die Uhr

Versorgung nach Krankenhausaufenthalt · Behördengänge · Apothekendienste

SCHLAFKULTUR MÜLLE Schönes für Bett & Bad

Offnungszeiten: Mo. - Fr. 10.00 - 13.00 & 14.30 Uhr - 18.30 Uhr; Sa. 10.00 - 13.00 Uhr

Seit 15 Jahren für Sie vor Ort

Boxspringbetten • Wasserbetten



Unser Angebot:

Luftgefederte Matratze

90 x 200 "Luxus"

für nur 1.100,00€

Hegestr. 19 • 46244 Bottrop • Tel. O 20 45 - 960 SSS • Info@schlafkultur-muelle.de • www.schlafkultur-muelle.de

PRAXISTEAM Dr. Wilm G. Franzen

Gesund im Mund!

 Ästhetische Zahnheilkunde

- · Anti-Aging
- · Implantologie
- Individual-Prothetik
- Keramikrestaurationen
- · Laser-Therapie
- · Oral-Chirurgie
- · Parodontologie
- Prophylaxe



Zahnarzt · Dr. Wilm G. Franzen Hauptstr. 66 · 46244 Bottrop - Kirchhellen Tel: 0 20 45 - 8 33 00 · Fax: 0 20 45 - 78 44 · info@dr-franzen.de www.dr-franzen.de

Immer mehr Menschen sind auf Organspenden angewiesen, aher immer weniger Spender stehen zur Verfügung – Dabei Schancen, dieses neue Leben über

Organspende, ein Thema, das nicht nur durch den jüngsten "Skandal" um Korruption bei der Vergabe von Listenplätzen einmal mehr in den Fokus des öffentlichen Interesses gerückt ist. Wir haben Kevin Pilarczyk, Chirurg des Westdeutschen Herzzentrums des Essener Universitätsklinikums zu diesem Thema befragt.

Herr Rilarczyk, Sie sind Assistenz arzt am Westdeutschen Herzzentrum der Uniklinik Essen. Dort werden regelmäßig Herz- und Lungentrans-plantationen vorgenommen. Wie häufig werden Sie mit solchen Fällen kon-

Derzeit warten in Deutschland etwa 12.000 Patientinnen und Patienten auf ein Spenderorgan. Die Uniklinik Essen zählt vor allem im Bereich der Leber- und Lungentransplantation zu den führenden Zentren in Deutschland und Europa. Leider übersteigt der Bedarf an Organen für schwerkranke Patienten auf der Warteliste das Angebot an geeigneten Organen deutlich, so dass deutschlandweit im Schnitt täglich drei Patienten auf den Wartelisten sterben. Die Zahl der Organspenden ist in 2012 im Vergleich zum Vorjahr bundesweit um 12,8 Prozent gesunken und hat damit den niedrigsten Stand seit 2002 erreicht. Am deutlichsten war der Rückgang im Verlauf des zweiten Halbjahres 2012 nach Bekanntwerden der Manipulationen in drei Transplantationszentren. Somit finden leider immer seltener Transplantationen statt und aufgrund des Organmangels ist man als Transplantationsmediziner immer häufiger gezwungen, auch Organe mit gewisser Vorschädigung zu akzeptieren.

Welche Organe und welches Gewebe Können gespendet werden? Wie er-folgversprechend sind Transplantati-

Zu den routinemäßig von hirntoten Organspendern entnommenen und zentral über Eurotransplant vermittelten Organen gehören Herz, Lunge, Leber, Niere und Bauchspeicheldrüse, seltener wird auch der Dünndarm transplantiert. Des Weiteren können Leber und Niere unter bestimmten Voraussetzungen von einem lebenden, gesunden Spender übertragen werden. Dies ist jedoch nur unter Verwandten ersten oder zweiten Grades, unter Ehepartnern,





Verlobten und unter Menschen möglich, die sich in besonderer persönlicher Verbundenheit nahe stehen.

Die Transplantation stellt für viele schwerkranke Menschen eine lebensrettende Maßnahme dar. Transplantierte haben gute Chancen, dieses neue Leben über lange Zeit zu genießen. Die Ein-Jahres-Überlebensrate von herztransplan-

tierten Patienten liegt im Bereich zwischen 80 und 90 Prozent, nach fünf Jahren leben noch 70 Prozent und nach zehn Jahren 60 Prozent der Patienten. Die durchschnittliche Überlebensdauer einer transplantierten Niere beträgt heute weit mehr als zehn Jahre. Sogar ein Überleben des Transplantats von mehr als 20 Jahren ist ohne Weiteres möglich. Im Bereich der Lebertransplantation können FünfJahres-Überlebensraten von mehr als 80 Prozent und 10-Jahres-Überlebensraten von mehr als 70 Prozent erreicht werden. Viele Transplantierte erreichen nach der Transplantation eine nahezu normale Lebensqualität und können wieder ihrer Arbeit nachgehen.

Angesichts der letzten "Organspendeskandale" sind viele Menschen verunsichert. Wer bekommt gespendete Organe und wie kann man sicher sein, dass die Organvergabe fair abläuft?

In den deutschen Transplantationszentren werden Wartelisten mit Patienten für eine Transplantation geführt. In den Richtlinien der Bundesärztekammer sind für jedes Organ objektive Gründe für die Aufnahme auf die Warteliste, aber auch deren Ablehnung aufgelistet. Die Entscheidung über die Aufnahme eines Patienten in die Warteliste trifft eine ständige, interdisziplinäre und organspezifische Transplantationskonferenz des Transplantationszentrums. Daran ist auch mindestens ein Mediziner beteiligt, der nicht unmittelbar in das Transplantationsgeschehen eingebunden ist. Die Transplantationszentren geben die erforderlichen Patientendaten weiter an die Vermittlungsstelle Eurotransplant (ET) in Leiden, Niederlande. Dort werden für jedes Organ gemeinsame Wartelisten der ET-Mitgliedsländer Niederlande, Belgien, Luxemburg, Österreich, Slowenien, Kroatien, Ungarn und Deutschland geführt. Die länderübergreifende Kooperation ermöglicht es, in dringenden Fällen möglichst rasch ein lebensrettendes Organ zu finden. Außerdem werden mehr immunologisch "passende" Organe (Nieren) vermittelt und damit die Erfolgsaussicht erhöht.

Die Vermittlung an deutsche Patienten erfolgt nach den Richtlinien der Bundesärztekammer. Hierbei stehen Erfolgsaussicht und Dringlichkeit der Transplantation im Vordergrund. Bei den von Ihnen angesprochenen Transplantationsskandalen handelt es sich um Einzelfälle, bei denen einige wenige Mediziner versucht haben, ihre eigenen Patienten auf dem Papier kränker aussehen zu lassen, als sich wirklich waren, um sie auf der zentralen Warteliste weiter nach oben rutschen zu lassen. Solches Fehlverhalten ist nicht tolerabel und muss bestraft werden. Des Weiteren werden immense Anstrengungen unternommen, um solche Vorfälle in der Zukunft zu vermeiden und den Menschen wieder Vertrauen in die Transplantationsmedizin zu geben. Am 1. Juni 2013 stand der jährliche Organspendetag an. Die zentrale Veranstaltung zum Tag der Organspende lief in Essen unter dem Motto "Richtig. Wichtig. Lebenswichtig." Schirmherrin der Veranstaltung war Hannelore Kraft, Ministerpräsidentin des Landes Nordrhein-Westfalen.

Welche Voraussetzungen müssen erfüllt sein, damit Organe und Gewebe entnommen und transplantiert werden können? Wer entscheidet darüber?

Das deutsche Transplantationsgesetz (TPG, erstmals 1997) regelt die Spende, Entnahme, Vermittlung und Übertragung von Organen, die nach dem Tod oder zu Lebzeiten gespendet werden. Das TPG schließt jeden Missbrauch aus und schafft Rechtssicherheit für Spender, Empfänger und alle an der Organentnahme Beteiligten. Es sorgt für Transparenz und Chancengleichheit unter allen Organempfängern, da die Verteilung streng nach bundesweit einheitlichen Richtlinien erfolgt.

Das Transplantationsgesetz (TPG) verpflichtet die Bundesärztekammer, Richtlinien zu einzelnen Bereichen der Transplantationsmedizin zu erstellen, die sich am Stand der medizinischen Wissenschaft orientieren.

Die Richtlinien werden von der ständigen Kommission Organtransplantation der Bundesärztekammer erarbeitet. Neben medizinischen Experten gehören ihr Juristen, Ethiker, Patienten und Angehörige von Organspendern an. Das TPG sieht folgende Richtlinien vor:

- zur Feststellung des Hirntodes
- zur Aufnahme in die Warteliste
- zur Organvermittlung
- zu erforderlichen Maßnahmen zum Schutz des Organempfängers (Untersuchung des Spenders und der entnommenen Organe sowie Konservierung, Aufbereitung, Aufbewahrung und Beförderung der Organe)
- zu Maßnahmen der Qualitätssicherung

Die beiden wichtigsten Grundvoraussetzungen für die Organentnahme ist die Feststellung des Hirnto-

-ōtos: © Thorben Wengert - pixelio.de| © fovito, contrastwerkstatt, Jürgen Fälchle - fotolia

des als Ausdruck des unwiderruflichen Erlöschens aller Hirnfunktionen durch zwei unabhängige Ärzte sowie das Vorliegen der Zustimmung zur Organentnahme durch einen Organspende-Ausweis oder die Feststellung des mutmaßlichen Willens durch ein Gespräch mit den Angehörigen. Die Organe werden dann zentral über die Organisation Eurotransplant nach fest definierten und nachvollziehbaren Kriterien vermittelt. Der einzelne Arzt vor Ort hat keine Möglichkeit, auf diesen Prozess Einfluss zu nehmen.

Was genau regelt ein Organspendeausweis? Können nicht auch die Angehörigen die Entscheidung für oder gegen die Organspende treffen?

Laut Umfragen stehen die meisten Bundesbürger der Organspende positiv gegenüber. Aber nur etwa 20 Prozent haben ihre Entscheidung zur Organspende in einem Organspendeausweis festgehalten. In den Krankenhäusern müssen daher in neun von zehn Fällen die Angehörigen über eine Organspende entscheiden, weil der Verstorbene seine Entscheidung nicht mitgeteilt oder dokumentiert hat. Dies ist für viele Angehörige sehr belastend in einer ohnehin schon schwierigen Situation.

Zum 1. November 2012 wurde die bisherige erweiterte Zustimmungslösung (der Verstorbene muss zu Lebzeiten, z.B. per Organspendeausweis, einer Organentnahme zugestimmt haben. Liegt keine Zustimmung vor, können die Angehörigen über eine Entnahme entscheiden; Entscheidungsgrundlage ist der ihnen bekannte oder der mutmaßliche Wille des Verstorbenen) durch die Entscheidungslösung ersetzt. Alle Bundesbürger sollen ihre eigene Bereitschaft zur Organ- und Gewebespende auf Grundlage fundierter Informationen prüfen und schriftlich festhalten. Die Krankenkassen stellen ihren Versicherten dazu alle zwei Jahre einen Organspendeausweis und Informationsmaterial zur Verfügung, verbunden mit der Aufforderung seine persönliche Entscheidung schriftlich festzuhalten. Niemand ist jedoch verpflichtet sich zu entscheiden. Der Wille des Verstorbenen zu Lebzeiten hat Vorrang. Ist er nicht dokumentiert oder bekannt, entscheiden die nächsten Angehörigen auf der Grundlage des mutmaßlichen Willens des Verstorbenen.

Auch wer sich bewusst gegen eine Organentnahme entscheidet oder nur bestimmte Organe spenden möchte, kann dies mit einem Organspendeausweis dokumentieren. Einen Organspendeausweis bekommt man bei seiner Krankenversicherung oder

kann ihn auch unter www.dso.de herunterladen und ausdrucken. Inzwischen gibt es den Organspendeausweis im praktischen Scheckkartenformat, als Plastikkarte und als App für das iPhone.



Gibt es einen Fall, der Ihnen besonders in Erinnerung geblieben ist?

Es gibt eine Vielzahl von Patienten, zu denen man aufgrund der langen Zeit auf der Warteliste oder des besonders schicksalhaften Verlaufes eine besondere Beziehung aufgebaut hat. Ich erinnere mich an einen Patienten, den ich an einem meiner ersten Arbeitstage im Transplantationszentrum auf die Warteliste zur Herztransplantation gesetzt habe. Nach mehreren Jahren auf der Warteliste verschlechterte sich sein Zustand immer weiter, so dass wir ihn zu uns auf die Intensivstation aufnehmen mussten und ihn als hoch dringlich bei Eurotransplant anmeldeten. Nach mehr als fünf Monaten auf der Intensivstation entschieden wir uns bei weiterer Verschlechterung zur Implantation eines Kunstherzens. Der Patient verstarb jedoch aufgrund schwerer Herzrhythmusstörungen wenige Stunden vor der Operation. Dieses Beispiel zeigt auf tragische Art die Auswirkungen des Organman-

Es gibt aber auch viele positive Erinnerungen an schwerstkranke Patienten, die Monate oder Jahre nach der Transplantation glücklich und gesund mit ihrer Familie, ihrem Oldtimer-Cabrio oder einem anderen Lebenstraum, den sie sich noch erfüllen konnten, zur Nachsorge oder einem Besuch in die Klinik kommen.

Und zu guter Letzt. Besitzen Sie selbst einen Organspendeausweis?

Ja, ich besitze einen Organspendeausweis. Aber was noch viel wichtiger ist: Meine Familie, insbesondere meine Frau, weiß um meine persönliche Einstellung zum Thema Organspende und würde meinen Willen diesbezüglich nach meinem Tode kommunizieren können.

Vielen Dank für das Interview

Kevin Pilarczyk Klinik für Thorax- und kardiovaskuläre Chirurgie Westdeutsches Herzzentrum Essen Universitätsklinikum Essen

Kinder schlafen sich schlau

Ausreichende Nachtruhe ist für Kinder besonders wichtig. Denn vor allem in den Tiefschlafphasen (slow-wave-sleeps) verfestigt sich Gelerntes und wird aus dem Kurzzeitgedächtnis in das Langzeitgedächtnis gespeichert.

Diesen Effekt konnten jetzt Dr. Ines Wilhelm von der Universität Tübingen und ihre Kollegen im Rahmen einer Studie nachweisen. Dazu trainierten 35 Kinder zwischen acht und elf Jahre sowie 37 junge Erwachsene eine Aufgabe, bei der es um schnelle Reaktion und das Lernen eines Ablaufs ging. Jeweils die Hälfte der Kinder und Erwachsenen führte dieses Training morgens durch und blieb danach wach. Die andere Hälfte übte abends und schlief danach. Nach rund zehn Stunden folgte für alle der zweite Testteil.

Das Ergebnis: Am schlechtesten schnitten die Kinder und Erwachsenen ab, die nach dem Üben nicht geschlafen hatten. Nur etwas besser erinnerten sich die Erwachsenen, die eine Nacht geschlafen hatten. "Am auffallendsten aber war der Effekt des Schlafes bei den Kindern. Fast alle von ihnen hatten nach der Nacht alle acht Schritte der Sequenz richtig im Kopf", berichtet Dr. Wilhelm.

Die Studie bestätigt eindrucksvoll, wie wichtig ausreichender Schlaf für Kinder ist, da er offenbar wesentliche Lernprozesse fördert.

Eine bedeutende Rolle für eine entspannte Nachtruhe spielt ein bewegungsfreudiger Alltag. Denn nur Kinder, die sich tagsüber richtig ausgepowert haben, können problemlos gut schlafen. Auf Kids, die in ihrer Freizeit vorwiegend vor dem Bildschirm hocken, trifft dies nicht zu. Deshalb müssen Eltern heute im Gegensatz zu früheren Generationen dafür sorgen, dass regelmäßige körperliche Aktivität bei ihrem Nachwuchs nicht zu kurz kommt.

Tipps und Anregungen, wie das gelingt, gibt zum Beispiel das Ratgeber-Portal www.komm-in-schwung.de.

Genießer leben gesünder

Übergewichtige nehmen sich weniger Zeit fürs Essen als Normalgewichtige. Zu diesem Ergebnis kommt eine repräsentative Umfrage der DKV Deutsche Krankenversicherung bei 3.000 Bundesbürgern zu ihren Ernährungsgewohnheiten.

Eine Hauptmahlzeit dauert bei 44 Prozent der Menschen, die zu viele Pfunde auf die Waage bringen, höchstens 20 Minuten. Dieser Anteil beträgt bei Erwachsenen ohne Gewichtsprobleme hingegen nur 38 Prozent. Wer sehr schnell isst, konsumiert häufig mehr als jemand, der sich Zeit nimmt, weil das Sättigungs-Signal vom Gehirn erst nach ungefähr 20 Minuten ankommt. "Übergewichtige essen oft nicht nur zu schnell, sondern auch zu wenig eiweißreiche Lebensmittel, zu viele Kohlenhydrate und die falschen Fette", sagt der Ernährungsmediziner Dr. Hardy Walle, Gründer des Bodymed-Ernährungskonzeptes.

Wer dauerhaft Gewicht reduzieren will, braucht deshalb eine professionelle Ernährungs- und Bewegungsberatung verbunden mit Verhaltenstraining. Weitere Informationen finden Interessierte unter www.bodymed.com.





Gesund beginnt im Mund

Den meisten Menschen ist nicht klar, wie entscheidend die Mundgesundheit für den gesamten Gesundheitszustand ist. Selbst Mediziner nehmen oft den Zusammenhang nicht ernst genug. Die Bakterien im Mund gehören nämlich zu den meistunterschätzten Krankheitserregern. Chronische Entzündungen im Mundraum - am Zahnfleisch oder an Zahnwurzeln - können mitverantwortlich sein für eine Fülle teilweise schwerer Allgemeinerkrankungen. wissenschaftliche Studien und Untersuchungen weltweit belegen: entzündliche Erkrankungen im Mund schwächen das Immunsystem und begünstigen oder verschlimmern Herz-Kreislauf-Erkrankungen (Risiko für Herzinfakt, Schlaganfall), Arteriosklerose, akute und chronische Atemwegs-Erkrankungen, Rheuma, diabetische Folgeerkrankunken sowie Komplikationen in der Schwangerschaft (Risiko für Fehlgeburten und niedriges Geburtsgewicht).

Über die Blutbahn können nämlich Bakterien, Bakteriengifte und Botenstoffe aus der Mundhöhle in andere Regionen des Körpers vordringen und dort lebensgefährliche Erkrankungen hervorrufen. In der Mundhöhle wachsen konstant Milliarden aktive Mikroorganismen. Diese Bakterien bilden den sogenannZahnhygiene ist viel wichtiger für die allgemeine Gesundheit, als viele Menschen glauben. Regelmäßige Vorsorgeuntersuchungen und vor allem auch Zahnprophylaxe sollten selbstverständlich sein, mindestens



ten Biofilm (Plaque). Wenn sich dieser ungehindert ausbreitet, verursacht er langfristig Karies und Parodontitis, d.h. die bakterielle Entzündung des Zahnbettes. Zahnfleischbluten, wird von den meisten Menschen nicht ernst genommen, ist aber bereits ein eindeutiges Signal für Zahnfleischentzündungen.

zweimal im Jahr. Dies vermeidet nicht nur Schmerzen und Probleme, sondern verhindert aufwändige, kostspielige Behandlungen. Die Kosten-Nutzen-Relation der Zahnprophylaxe ist so überzeugend wie die des Impfens.

Durch eine professionelle Zahnprophylaxe und die konsequente Umsetzung der individuellen Pflegeanleitungen zu kann langfristig die Mundgesundheit erhalten werden. Schöne, gesunde Zähne ein Leben lang zu haben - das ist heute wirklich möglich.

Weil ein selbstbewusstes strahlendes Lächeln mit gepflegten Zähnen vielen Menschen immer wichtiger wird, ist die Ästhetische Zahnmedizin auf dem Vormarsch. Techniken, Verfahren und Materialien haben sich in diesem Bereich der modernen Zahnmedizin extrem verfeinert. Die Experten des Faches zaubern für jeden das perfekte Lächeln. Jeder kann heute zum Strahlemann werden und damit beruflich wie privat überzeugender wirken. Denn was nützt das schickste Outfit, die tollste Frisur, das perfekte Make-up, wenn man sich nicht traut beim Lächeln die Zähne zu zeigen.

In diesem Sinne: Smile

...and the whole world smiles with you.

Ihr schönstes Lächeln schenken Sie sich selbst...



Ästhetik Implantate Funktion Narkose



Von ästhetischer Zahnmedizin, Zahnimplantaten, Funktionsdiagnostik und -therapie über Endodontie und Laserzahnheilkunde bis hin zum individuellen Behandlungskonzept für Angstpatienten: im geschmackvollen Wohlfühlambiente realisieren die Spezialisten der Dentalklinik Dr. Schlotmann und Partner das gesamte Spektrum der modernen Zahnmedizin. Der Dentalklinik angeschlossen ist ein Meisterlabor. Das Motto lautet: Alles aus einer Hand, alles unter einem Dach! Schöne, gesunde Zähne - ein Leben lang.





Das Marienhospital Bottrop (MHB) hat seit Anfang des Jahres einen neuen Chefarzt in der Klinik für Allgemein-, Viszeral- und Kinderchirurgie. So konnte das Spektrum an gesundheitlichen Leistungen erweitert werden. Im Interview berichtet Dr. med. Gerhard Stöhr von seinem neuen Arbeitsbereich.

Herr Dr. Stöhr, mit Ihrer Position als neuer Chefarzt am MHB sind einige Neuerungen verbunden. Welche sind das konkret?

Am Marienhospital Bottrop hat es immer eine Allgemeinchirurgie gegeben. Mit mir neu hinzugekommen sind die Teilgebiete Viszeral- und Kinderchirurgie. Außer Organtransplantationen können am Marienhospital nun alle allgemein- und viszeralchirurgischen Behandlungen durchgeführt werden. So können wir den Menschen in der Region eine zentrale Anlaufstelle bieten und vermeiden unnötige Transporte in andere Spezialkliniken. Ebenfalls neu in Bottrop ist das erste Deutsche

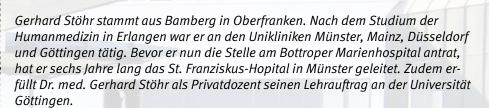
Kompetenzzentrum für Kugelzellanämie, das so in Deutschland einzigartig ist.

Was versteht man unter Viszeralchirurgie?

Die Viszeralchirurgie als Teilgebiet der Chirurgie befasst sich mit sämtlichen Organen des Verdauungstraktes und des Bauchraumes. Von der Speiseröhre bis zum Enddarm gilt es gut- und bösartige Erkrankungen zu erkennen und zu behandeln. Am häufigsten tritt der Dickdarm- beziehungsweise Mastdarmkrebs auf, aber auch Bauchspeicheldrüsen- und Magenkrebs sind typische Erkrankungen, die einen viszeralchirurgischen Eingriff erfordern können.

Jedoch legen wir in unserem Hause großen Wert auf die enge Kooperation aller Fachgebiete. Das bedeutet, dass Hausarzt, Gastroenterologe, Pathologe, Onkologe, Chirurg und Strahlentherapeut über ihre Fachgrenzen hinaus zusammenarbeiten. Es finden regelmäßig gemeinsame Fallbesprechungen statt,

Das Marienhospital in Bottrop hat sich so aufgestellt, dass es Patienten eine zentrale Anlaufstelle bietet und chirurgische Behandlungen nun nicht mehr in Spezialkliniken durchgeführt werden müssen





um auf jeden Patienten das Leistungsspektrum optimal und individuell abzustimmen.

Muss denn immer operiert werden?

Im Falle einer Krebserkrankung werden die frühen Befunde meist sofort operiert. Ist die Erkrankung weiter fortgeschritten, muss eine OP aber nicht die erste Wahl sein. Bei der so genannten adjuvanten Therapie werden Tumore und Metastasen vorab behandelt, um die Erfolgschancen einer OP im Anschluss zu erhöhen. Eine 2004 veröffentlichte Studie belegt, dass die Heilungschancen bei Mastdarmkrebs wesentlich höher sind, wenn vorher eine Vorbehandlung beispielsweise in Form einer Chemo- oder Strahlentherapie durchgeführt wird. Gerade hier zeigt sich, dass eine gute Zusammenarbeit zwischen den verschiedenen beteiligten Fachrichtungen zielführend ist.

Wie sieht Ihre Arbeit als Kinderchirung aus?

Mit der Gynäkologie, Neonatologie und der Kinderchirurgie können wir eine Rundumversorgung für Mutter und Kind sicherstellen. Die Versorgung von Früh- und Neugeborenen erfolgt auf allerhöchstem Niveau in unserem Perinatalzentrum. So können Frühgeborene mit Fehlentwicklungen direkt nach der Geburt im gleichen Hause operiert werden. Denn jeder Transport

schadet dem Kind meist mehr als die Operation selbst. Typische Fehlbildungen, die bereits im Mutterleib festgestellt werden können, sind Fehlanlagen der Speiseröhre, das Fehlen von Dick- und Dünndarm oder der Bauchdecke. Diese angeborenen Fehlbildungen können heutzutage sehr gut operativ behandelt werden. Vor allem da sie bereits im Rahmen der Pränataldiagnostik feststellbar sind, kann der behandelnde Arzt die Patientin vor der Geburt entsprechend aufklären. Dank der ausgezeichneten Zusammenarbeit von Gynäkologie, Neonatologie und Kinderchirurgie sind wir auf Risikogeburten bestens vorbereitet.

Gibt es weitere neue Schwerpunkte?

Weitere Schwerpunkte sind die Chirurgie der Körperdrüsen (endokrine Chirurgie) und die minimal invasive Chirurgie. Viele Operationen meist gutartiger, aber auch bösartiger Erkrankungen können heutzutage minimalinvasiv durchgeführt werden, das heißt ohne großen Bauchschnitt. Dazu gehören Refluxerkrankungen wie Sodbrennen, die Entfernung von Galle, Blinddarm oder Nebennieren sowie Dickdarmoperationen. Auch Leistenbrüche werden zumeist minimalinvasiv operiert.

Welchen Nutzen haben die Patienten?

Unsere Arbeit basiert auf den neuesten Richtlinien und Empfehlungen der europäischen und deutschen Fachgesellschaften. Darüber hinaus können unsere Patienten auf die seit jeher herausragende Arbeit unserer Pflegekräfte vertrauen. Als konfessionelles Haus genießt die Pflege unserer Patienten einen wesentlich höheren Stellenwert als in vielen nicht-konfessionellen Krankenhäusern.



Vielen Dank für das Interview.

Die Schilddrüse produziert lebenswichtige Hormone, ist sie zu aktiv, kann das gesundheitsschädigend sein, wenn sie zu träge ist auch – Das KKRN Schilddrüsenzentrum bietet beste Diagnostik und unterschiedliche Therapieformen

Müdigkeit, Depressionen, Antriebslosigkeit, Konzentrationsstörung, Nervosität, Gewichtszunahme oder -abnahme, Haarausfall, Blutdruckveränderungen und Herzrhythmusstörungen, all diese Symptome können einen Grund haben: die Schilddrüse. Sie ist kaum größer als eine Walnuss und kann doch solch weitreichende Auswirkungen auf den Organismus haben.

"Die Schilddrüse stellt nämlich aus Jod und anderen Bausteinen Hormone her, die sie über das Blut in den Körper leitet", sagt Dr. Jamshid Farahati. Gemeinsam mit Dr. Wilhelm Gross-Weege leitet er das KKRN Schilddrüsenzentrum am St. Elisabeth Krankenhaus in Dorsten. Die beiden Ärzte wissen. dass das schmetterlingsförmige Organ für viele gesundheitliche Probleme sorgen kann. "Die Schilddrüsenhormone regeln sämtliche Stoffwechselvorgänge im Körper. Sie steuern das Wachstum und sorgen dafür, dass sich Nervensystem, Kreislauforgane, Drüsen und Muskulatur im Kindesalter normal entwickeln und später reibungslos funktionieren", sagt Dr. Wilhelm Gross-Weege. Werden diese Hormone nicht in ausreichender Form oder erhöht produziert, kann es zu Beeinträchtigungen kommen. In diesem Fall spricht man von einer Über- oder Unterfunktion des Organs. Bei der Überfunktion produziert die Schilddrüse zu viele Hormone. Meist auf Grund eines Jodmangels. Eine Schilddrüsenüberfunktion kann schon äußerlich

sichtbar sein, durch eine deutliche Wölbung am Hals, einem Kropf. Anders bei der Unterfunktion, hier werden zu wenig Hormone produziert.

In Deutschland leidet allein jeder Dritte an einer Schilddrüsenvergrößerung oder Knoten in der Schilddrüse. "Ist gar eine Unter- oder Überfunktion des Organs diagnostiziert worden, dann kann dies die Lebensqualität gravierend einschränken", wissen die Fachärzte. Wichtig ist daher, diesen Mangel frühzeitig zu diagnostizieren. Und genau darin liegt das Problem. Denn die Beschwerden der Patienten sind häufig unspezifisch. Nicht selten wird die Schilddrüse gar nicht untersucht und die Erkrankung des Organs bleibt unerkannt. Das KKRN Schilddrüsenzentrum arbeitet daher fachübergreifend. "Wir möchten unseren Patienten "Medizin aus einer Hand" bieten und ihnen kompetent zur Seite stehen." Verschiedene diagnostische Möglichkeiten stehen dafür zur Verfügung. Angefangen bei der Ultraschalluntersuchung, bei der Größe und Form so wie eventuelle Knoten bestimmt werden können, über die Elastographie, eine neue Technik zur Beurteilung auffälliger Knoten an der Schilddrüse, bis hin zur Szintigraphie, eine nuklearmedizinische Untersuchung zur Klärung von kalten und heißen Knoten. "Darüber hinaus führen wir auch Zelluntersuchungen, so genannte Feinnadelbiopsien durch, um eine genaue Diagnose zu erstellen", sagt Dr. Jamshid Farahati.

Steht eine Diagnose fest, dann erarbeiten die Fachleute einen speziellen Behandlungsplan für ihre Patienten. "Häufig reicht bereits eine medikamentöse Therapie aus, um die Erkrankungen der Schilddrüse in den Griff zu bekommen", so das Ärzte-Duo. Doch auch wenn ein operativer Eingriff nötig sein sollte, bietet das KKRN Schilddrüsenzentrum ein erfahrenes Team an Chirurgen.

Ihre Ansprechpartner:

Priv. Doz. Dr. Jamshid Farahati Ärztlicher Leiter des Fachbereichs Nuklearmedizin Telefon: (02362) 291726

Priv. Doz. Dr. Wilhelm Gross-Weege Chefarzt der Klinik für Chirurgie, Fachbereich Allgemein- u. Viszeralchirurgie Telefon: (02362) 291610

Anmeldung:

St. Elisabeth-Krankenhaus Dorsten Schilddrüsenzentrum Telefon: (02362) 291726 E-Mail:dorsten-schilddruesenzentrum@kkrn.de Weitere Informationen unter www.kkrn.de





Gutartige Gebärmutter-Tumore effektiv und schonend behandeln

Das FUS Zentrum Bottrop ist eine von zwei Einrichtungen deutschlandweit, die mit dem neuesten System zur Bekämpfung von Uterusmyomen arbeitet

Etwa 20 bis 40 Prozent der Frauen im gebärfähigen Alter leiden an sogenannten Uterusmyomen, gutartigen Tumoren in der Gebärmutter. Je nach Größe können diese Beschwerden verursachen und eine Schwangerschaft erschweren oder gar verhindern. Doch Dank moderner Medizin ist zur Behandlung dieser Myome kein Skalpell mehr nötig. Mit hochintensiven Ultraschallwellen können die Myome heute auch ohne einen operativen Eingriff und ohne Narkose behandelt werden.

Ein besonders schonendes und nicht-invasives Verfahren zur Behebung der Beschwerden ist die MRT-gesteuerte fokussierte Ultraschalltherapie, kurz MRgFUS. Diese Methode setzt das FUS Zentrum am Marienhospital in Bottrop seit 2009 ein. Mithilfe der Ultraschalltherapie werden Myome der Gebärmutter durch gebündelte, hochintensive Ultraschallwellen bei Temperaturen zwischen 60 und 85 Grad Celsius deaktiviert. Der Eingriff wird in einem Magnetresonanz-Tomographen durchgeführt. Ein operativer Eingriff ist nicht notwendig. Darüber hinaus können die Patientinnen in der Regel wenige Tage nach der Therapie ihren gewohnten Tätigkeiten nachgehen. "Mehr als 80 Prozent der MRgFUS-Patientinnen sind nach der Behandlung schmerz- und symptomfrei", sagt Dr. med. György Lövey (Foto), einer der leitenden Ärzte am FUS Zentrum Bottrop. "Insgesamt ist MRgFUS die schonendste Methode, Myome der Gebärmutter zu devitalisieren und gleichzeitig die Gebärmutter vollständig zu erhalten. Bei invasiven Myombehandlungen ist dies nicht immer möglich – deshalb ist MRgFUS auch für Frauen mit Kinderwunsch eine sehr interessante Alternative."

Effektivere und schnellere Behandlung

Seit Kurzem setzt das Zentrum allerdings ebenfalls auf das so genannte ExAblate O.R. System. Damit verfügt die Praxis als eine von zwei Einrichtungen in Deutschland über die neueste Technik zur Bekämpfung der gutartigen Tumore. Der Vorteil für Patientinnen: eine noch effektivere und schnellere Behandlung. Im Vergleich zur vorhergegangenen Gerätegeneration arbeitet das neue System mit einem höheren Energievolumen. Das gewährleistet zum einen die wirkungsvollere Behandlung der Myome und zum anderen verkürzt es die Behandlungszeit um etwa ein Drittel. Darüber hinaus können durch eine neue Funktion einzelne Schallköpfe ausgeschaltet werden. "Frauen mit

Narben im Bauchraum konnten wir bisher oft nicht behandeln, da das Narbengewebe sehr empfindlich ist. Dadurch, dass wir einzelne Schallköpfe nun ausschalten können, können wir dieses Gewebe gezielt aussparen und so auch Patientinnen mit Kaiserschnitt- oder Blinddarm-Narben mit MRgFUS behandeln", so Dr. med. György Lövey.

Das FUS Zentrum erhält täglich zwischen 30 und 40 Beratungs- und Behandlungsanfragen. "Seit Sommer 2012 haben wir einen Versorgungsvertrag mit der Techniker Krankenkasse zur Kostenübernahme der MRgFUS-Behandlung. Seitdem informieren sich immer mehr betroffene Frauen bei uns über diese

Methode", erklärt der Facharzt. "Die Kostenübernahme durch die gesetzlichen Krankenkassen ist dabei sehr wichtig, denn wir möchten natürlich noch mehr Patientinnen eine qualitativ hochwertige Behandlung von Uterusmyomen zukommen lassen."



Über das FUS Zentrum Bottrop

Das FUS Zentrum Bottrop arbeitet unter dem Dach der fachübergreifenden radiologischen Gemeinschaftspraxis BoRad mit Standorten in Bottrop, Dinslaken, Dorsten und Oberhausen. Durch die enge Zusammenarbeit mit dem Marienhospital Bottrop und seiner gynäkologischen Abteilung ist das FUS Zentrum in der Lage, Patientinnen über die am besten geeignete Therapieform zur Behandlung von Uterusmyomen zu beraten und sie umfassend zu betreuen.

Patientenhotline FUS Zentrum Bottrop:

Frau Heike Rotter-Dier Tel.: 02041 1840 567 E-Mail: info@fus-bottrop.de SUCh-Tree

Gesundheitsmessen

Body & Health

Was? Body & Health ist eine Messe, die im Rahmen des Dortmunder Herbstes stattfindet. Die Ausstellung wird mit Vorträgen sowie Fach- und Praxisforen kombiniert. Die Themenpalette reicht von Vorsorge und Pflege bis hin zu Fitness und Kosmetik.

Wann? 4. Oktober bis 6. Oktober 2013

Wo? Westfalenhallen, Rheinlanddamm 200, Dortmund

Infos? www.gesundheits-messe.net

Gesundleben – die Gesundheitsmesse für das Ruhrgebiet

Was? Vor allem das regionale Gesundheitsangebot steht hier im Fokus. Aussteller kommen aus den verschiedensten Bereichen – von Naturheilkunde über Prävention und Therapiemöglichkeiten bis hin zur Ernährungsberatung.

Wann? 2. November bis 4. November 2013 Wo? Messe Essen, Norbertstraße, Essen Infos? www.gesundleben-essen.de

Blutspende-Termine

21.07.2013

Sonntag

12:00 - 16:00 Uhr Grundschule Schneiderstr. 86 46244 Kirchhellen-Grafenwald

22.08.2013

Donnerstag

15:00 - 20:00 Uhr Ev. Jugendheim Kempkesstege 2 46514 Schermbeck

04.09.2013

Mittwoch

15:00 - 20:00 Uhr Berufskolleg An der Berufsschule 20 46236 Bottrop

29.09.2013

Sonntag

12:00 - 16:00 Uhr DRK-Zentrum Wienkamp 5 46244 Kirchhellen

Ärztekind

Aufwachsen mit Risiken und Nebenwirkungen

Caros Vater ist Arzt. Wenn sie eine Spritze bekommen soll, malt er mit rotem, desinfizierendem Zeugs eine Zielscheibe auf ihren Oberarm und wirft die Spritze. Werfen tut nämlich viel weniger weh als die Ankündigung "Das wird jetzt ein bisschen piksen". Gut, ihr Arztpapa ist ein besonderer, ein anstrengender und manchmal auch besonders anstrengender Mensch. Aber dank ihm hat sie gelernt, die Arschbacken zusammenzukneifen. Vor allem dann, wenn er versuchte, ein Zäpfchen hineinzuschieben. Ja, Caro ist hart im Nehmen. Und das erweist sich als hilfreich, als es ihrem Vater einmal selbst bedrohlich schlecht geht …

Autor: Carolin Wittmann

Verlag: Luebbe **Preis:** 9,99 Euro



Das Hausbuch der Gesundheit räumt mit Vorurteilen auf

Der neue Grönemeyer

"Ich möchte den Menschen die Angst vor dem Arzt und der Medizin nehmen", sagt Prof. Dr. med. Dietrich Grönemeyer. Denn viele Krankheiten sind vermeidbar. Grönemeyers Hausbuch räumt mit Halbwissen über die Volkskrankheiten auf, gibt wichtige Tipps zur Vorsorge und Selbsthilfe und informiert über gängige Behandlungsmethoden. Dietrich Grönemeyer und sein Team von Fachärzten sprechen offen über alle medizinischen Fragen und geben Patienten eine gute Basis für das Gespräch mit dem Hausarzt. Das Buch möchte beitragen zu einem partnerschaftlichen Verhältnis zwischen Arzt und Patient. Der neue Grönemeyer befasst sich ganzheitlich mit dem Körper und einer gesunden Lebensführung. Er stellt die Möglichkeiten und Vorteile der High-tech-Medizin vor und verknüpft die Schulmedizin mit den Erfahrungen der Naturheilkunde. Zahlreiche Bilder aus der medizinischen Diagnostik mit Erklärungen geben faszinierende Einblicke in den menschlichen Körper.

Autor: Dietrich Grönemeyer

Verlag: Rowohlt Preis: 14,99 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, Julia Schmidt Namentlich und nicht mit einem Redaktionskürzel gekennzeichnete Artikel geben nicht unbedingt die Meinung der Redaktion wieder.

Produktion: Bianca Roth, Nicole Karger

Medienberater: Oliver Mies, Christian Sklenak

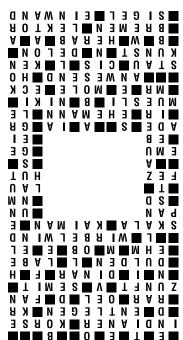
Ausgabenbilder: Titelbild: © Subbotina Anna - fotolia.de

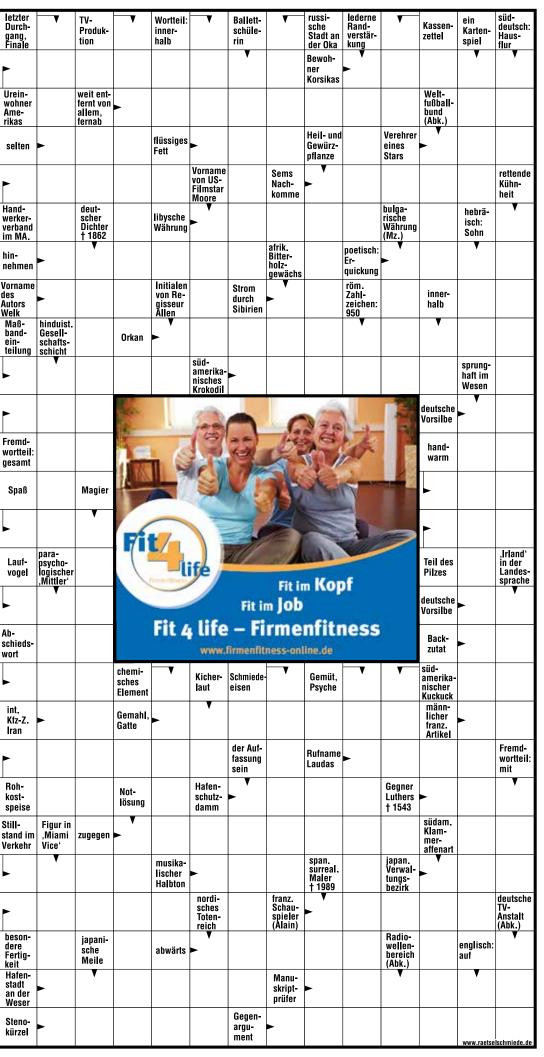
Anzeigenpreisliste: 2013

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 Werbeanzeigen bedarf vorab der schriftlichen Zustimmung des Verlages. Unverlangt ohne Porto eingehende Beiträge werden nicht zurückgesandt. Für unverlangt eingesandte Manuskripte, Fotos und Zeichnungen wird keine Haftung übernommen Die Redaktion behält sich das Recht vor, Leserbriefe gekürzt zu veröffentlichen.







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.

