

Schutz vor Brustkrebs

Warum regelmäßige Vorsorgeuntersuchungen so wichtig sind



Die KKRN GmbH ist Akademisches Lehrkrankenhaus der Westfälischen Wilhelms-Universität Münster



Einladung

zum Infoabend für werdende Eltern mit anschließender Kreißsaalführung

Jeden dritten Dienstag im Monat, um 19.00 Uhr im St. Elisabeth-Krankenhaus Dorsten

Jeden letzten Montag im Monat, um 17.30 Uhr im St. Sixtus-Hospital Haltern am See



St. Elisabeth-Krankenhaus

Konferenzraum, Ebene 2 Pfr.-Wilhelm-Schmitz Str. 1 46282 Dorsten Telefon 02362 29-0

St. Sixtus-Hospital

Cafeteria Gartenstr. 2 45721 Haltern am See Telefon 02364 104-0



Wir freuen uns auf Sie.

Chefarzt Dr. med. Stefan Wilhelms und sein Team



Liebe Leserin, Lieber Leser,

Husten, Schnupfen, Heiserkeit sind in diesen Wochen an der Tagesordnung. Kein Wunder, im Herbst haben Erkältungsviren Hochsaison. Auch das regioVital-Team hat es zum Teil erwischt und so haben wir manches Mal im Büro um die Wette gehustet. Da wurde das Immunsystem des "gesunden Restes" schon ganz schön auf die Probe gestellt. Andereseits konnten wir für Sie auch sofort das Heilmittel Nummer 1 ausprobieren: Tee! Ob Salbei-Tee bei Halsschmerzen oder frisch aufgebrühter Thymian-Tee bei Husten, das heiße Aufgussgetränk ist nicht nur wohltuend, sondern bringt auch Linderung.

Für die neue Ausgabe haben wir uns außerdem mit dem

Thema Brustkrebs beschäftigt. Leider ist Brustkrebs die häufigste Tumorerkrankung bei Frauen. Jedes Jahr erkranken etwa 75.000 Frauen neu an dieser Krebsart. Noch immer ist nicht gänzlich erforscht, warum Brustkrebs auftritt. Frauen können sich lediglich durch Vorsorgeuntersuchungen schützen. In unserem Spezial stellen wir daher die Mammografie als Möglichkeit der Vorsorge vor.

Lesen Sie außerdem, was wirklich bei Herpes-Bläschen hilft und was in eine gute Hausapotheke gehört. Daneben warten wie immer wertvolle Tipps rund um Ihre Gesundheit auf Sie.

Bleiben Sie vital,

Ihr regioVital-Team

Anzeige



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













Schutz vor Brustkrebs

Warum regelmäßige Vorsorge so wichtig ist

Für den Notfall gerüstet

Bunte Bänder mit Effekt

Was gehört alles in eine gute Hausapotheke?

Kinesio Taping lindert Schmerzen einfach und effektiv

Wenn die Lippe brennt

Was hilft gegen Herpes-Bläschen wirklich?

Wege aus der Stressfalle

Burn-out – Wenn die Belastung am Arbeitsplatz zu groß wird

18 Gesundheitstipps: Kurz und Knapp

Im Winter braucht die Haut mehr Pflege

Früherkennung bei Asthma ist wichtig

Keine Zahnbürste dabei?

Tierisch gesund

Brokkoli gegen Krebs

Was hilft gegen Reiseübelkeit? **Macht Milch Pickel?**

20 Der eigene Wille zählt

Patientenverfügungen regeln, was im Ernstfall passieren soll

Damit Sie richtig zubeißen können!

Zahntechnik Arnold hilft bei Störungen im Kiefergelenk

24 Tee ist ein bewährtes Heilmittel

Das Heißgetränk hilft bei vielen Beschwerden

Medikamente für Kinder

Von Hustensaft bis Fieberzäpfchen, worauf ist zu achten?

26 Wenn die Sprache klemmt

So hilft der Logopäde bei Sprachproblemen weiter

28 Mehr Sicherheit für Mutter und Kind

KKRN-Frauenklinik kooperiert mit Pränatalmediziner

30 Buch-Tipps

Kreuzworträtsel/Impressum









- Text von Gabriele Schulte-Kemper -

Beim Duschen hat sie es erstmals gemerkt, den kleinen Knoten in ihrer Brust. Als sich dieser veränderte, wurde sie unruhiger, vereinbarte einen Termin mit ihrem Frauenarzt. Durch das Abtasten alleine konnte der Knoten nicht genau bestimmt werden. Ein Termin zur Mammografie wurde gemacht. Nach der Untersuchung stand fest, es handelt sich um eine harmlose Verhärtung des Gewebes. Kein Krebs! Eine erleichternde Diagnose. Doch so gut geht es leider nicht in jedem Fall aus.

Laut Robert-Koch-Institut erkranken in Deutschland jährlich fast 75.000 Frauen an Brustkrebs. Der Brustkrebs ist damit die häufigste Tumorart bei Frauen. Knoten oder Verhärtungen im Brustgewebe sind nämlich leider nur in wenigen Fällen gutartig. Häufig handelt es sich dabei um Krebs. Immer noch ist dabei ungewiss, warum Brustkrebs entsteht. Fest steht, bei Brustkrebs handelt es sich wie bei jeder anderen Krebsart um einen Fehler im Erbgut einzelner Zellen. Da bisher keine Auslöser für diese Fehler bekannt sind, kann eine Frau auch keinen Einfluss darauf nehmen, ob sie an Brustkrebs erkrankt. Es gibt aber Faktoren, die die Entwicklung negativ beeinflussen können. Dazu gehören zum

Beispiel das Rauchen, der Konsum von Alkohol, starkes Übergewicht oder eine Hormonersatztherapie. Doch auch Frauen, die gesund leben, regelmäßig Sport treiben und keinerlei Medikamente nehmen, erkranken immer wieder an Brustkrebs. Da Krebs immer auf eine Veränderung im Erbgut der Zelle zurückgeht, fragen sich viele Frauen natürlich, ob Brustkrebs erblich bedingt ist. Tatsächlich kommt es in einigen Fällen vor, dass der Genfehler vererbt wird. Prominentestes Beispiel ist wohl die Schauspielerin Angelina Jolie, die sich beide Brüste operativ hat entfernen lassen. Ärzte hatten bei ihr ein erhöhtes Risiko festgestellt, an Brust- und Eierstockkrebs zu erkranken. Vorsorglich entschied sich die Schauspielerin damals dafür, ihre Brüste entfernen zu lassen und machte dieses später öffentlich, auch um ein Beispiel zu sein und anderen Frauen Mut zu machen.

In den meisten Fällen von Brustkrebs kommt es jedoch zu einer spontanen Veränderung des Erbguts. Auch das ist zunächst einmal nichts Außergewöhnliches und geschieht laut der Deutschen Krebshilfe täglich. Doch im Normalfall kann sich die Zelle wieder "selbst reparieren". Krebs entsteht immer



dann, wenn die Zelle außer Kontrolle gerät. Hier kommt es zu einer unkontrollierten Vermehrung von Zellen, woraus ein Krebsgeschwulst erwächst. Dieses Geschwulst kann sich ausbreiten, sogar Töchtergeschwülste bilden.

Früherkennung ist die beste Medizin

Damit es erst gar nicht soweit kommt, können Frauen nur eines tun: Untersuchungen zur Früherkennung wahrnehmen! Das beginnt mit der Tastuntersuchung, die jede Frau auch selbst durchführen kann. Dabei tastet sie die Brust und auch die Achselhöhlen gründlich ab, um Veränderungen



Frauen zwischen 50 und 69 Jahre werden regelmäßig zur Mammografie-Untersuchung eingeladen.

9

oder Knötchen festzustellen. Eine wichtige Maßnahme, denn so lernt Frau ihren Körper kennen und
entdeckt Veränderungen im Zweifelsfall früh genug.
Das Abtasten sollte dabei aber nicht unmittelbar
vor der Monatsblutung gemacht werden, denn
oftmals kommt es vor der Regelblutung zu kleinen
Bindegewebsknoten oder auch Zysten, die aber von
selbst wieder verschwinden.

Bei der Untersuchung zur Krebsfrüherkennung durch den Gynäkologen wird die Brust ebenfalls abgetastet. Sind sie in der Diagnose unsicher, besteht die Möglichkeit einer Mammografie. Bei der Mammografie wird die Brust geröntgt. Dazu wird die Brust zwischen zwei Röntgenplatten gepresst. Einige Frauen empfinden die Untersuchung als unangenehm, aber die Mammografie ist die effektivste Art der Früherkennung. Frauen, die zwischen 50 und 69 Jahre alt sind, wird alle zwei Jahre eine Mammographie-Untersuchung zur Früherkennung von Brustkrebs angeboten. Sie erhalten sogar eine schriftliche Einladung zur Mammografie-Untersuchung. Per Post werden die Frauen angeschrieben und zwar von der zentralen Stelle des Mammografie-Screening-Programms, die die Adressen der Frauen vom örtlichen Einwohnermelderegister erhält. Mit diesem Brief werden die Frauen zur Mammografie aufgefordert. Das Ergebnis der Untersuchung wird ebenfalls postalisch zugestellt, sofern es unbedenklich ist. Sollten die Ärzte einen auffälligen Befund feststellen, werden die Frauen zu einer weiteren Untersuchung gebeten. Wenn die Mammografie kein eindeutiges Ergebnis liefert, kann zusätzlich eine Ultraschalluntersuchung durchgeführt werden, die sogenannte Mammosonographie. Diese gibt Hinweise über die Lage, Größe und Beschaffenheit des Tumors und über die Frage, ob Lymphknoten befallen sind.

Breast Care Nurse steht Patientinnen zur Seite

Die Diagnose Brustkrebs trifft die Frauen schwer, ist für viele ein Schock. Damit die Frauen während und nach dem Gespräch nicht alleine sind, setzen immer mehr Krankenhäuser auf sogenannte Breast Care Nurses, speziell ausgebildete Krankenschwestern, die sich um die Frauen kümmern und zwar von der Diagnose über die Zeit der Therapie bis hin zur Abschlussuntersuchung. Gaby Hötting ist eine solche Breast Care Nurse. Im Dorstener St. Elisabeth Krankenhaus (gehört zum KKRN-Verbund und ist zertifiziertes Brustzentrum in der Region Emscher-Lippe) kümmert sie sich um rund 130 Brustkrebspatientinnen im Jahr. "Ich bin bereits dabei, wenn die Frauen das Ergebnis der Screening-Untersuchung bekommen", sagt Gaby Hötting, "und bin ab dann stets für sie erreichbar, wenn sie Fragen haben. Ich kläre über Behandlungsmöglichkeiten auf und spreche mit ihnen auch über ihre berufliche und private Situation, denn diese Erkrankung ändert einfach vieles." Besonders wichtig ist es, in dieser Situation den Ehe- oder Lebenspartner und die Familie mit einzubinden. "Die Patientinnen

Arzttermin

0



Gaby Hötting ist sogenannte Breast Care Nurse im KKRN in Dorsten. Das Dorstener Krankenhaus ist außerdem zertifiziertes Brustzentrum in der Region Emscher-Lippe. brauchen viel Unterstützung.
Denn oft steht ihnen eine
intensive Nachbehandlung
bevor." Neun bis zwölf Monate dauert die Therapie. Und
Schwester Gaby begleitet die
Frauen dabei. "Ich bin immer
erreichbar, erkläre auch in
Ruhe noch einmal, was der
Arzt bei seinen Visiten gesagt
hat, vermittle weitere Hilfe,

zum Beispiel einer Seelsorgerin oder Psycho-Onkologin, wenn sie notwendig ist." Oft hört sie aber einfach nur zu, denn die meisten Patientinnen brauchen jemanden zum Reden. Und dann ist Schwester Gaby da. "Das Schönste ist, wenn wir eine Patientin nach erfolgreicher Therapie als geheilt entlassen können." Das KKRN in Dorsten weiß um die besondere Bedeutung der Breast Care Nurse für die Frauen und bildet daher gerade eine zweite Krankenschwester dazu aus, die Gaby Hötting in ihrer Arbeit unterstützen soll.

Auch Männer können betroffen sein

Übrigens, was viele nicht wissen, auch Männer können von Brustkrebs betroffen sein. Die Zahl der Betroffenen ist allerdings deutlich geringer. Es erkranken aber immerhin laut Robert-Koch-Institut rund 600 Männer jährlich daran. Besonders gefährdet sind Männer mit familiärer Vorbelastung.

Bei ihnen kann eine Mutation in den sogenannten Breast-Cancer-Genen vorliegen, das eben auch bei Frauen ein häufiger Grund für die Entstehung von Brustkrebs ist. Diese Genmutation erhöht das Risiko im Laufe des Lebens an Brustkrebs zu erkranken. Betroffene dieser Risikogruppe brauchen daher eine spezielle medizinische Betreuung und kontinuierliche Früherkennungsmaßnahmen. Die Deutsche Krebshilfe hat für diese Fälle spezielle Zentren eingerichtet.

Die Deutsche Krebshilfe rät bei folgenden Anzeichen zu einem Arztbesuch:



- ✓ Eine Brust hat sich im Umfang, in der
- √ Form und in der Lage verändert.

 Die Haut einer Brust hat sich

 verändert.
- ✓ Eine Brust weist Einziehungen oder Vorwölbungen auf.
- ✓ Eine Brustwarze zieht sich ein.
- ✓ Aus der Brustwarze sondert sich Flüssigkeit ab.
- ✓ Sie ertasten in einer Brust, um den Warzenhof oder in den Achselhöhlen Knoten.
- Sie verlieren aus unerklärlichen Gründen an Gewicht.

Fortschritte in der Therapie

regioVital hat die Radiologin Bele Dablé, die als programmverantwortliche Ärztin für das Mammografie-Screening-Programm etwa 120.000 Frauen betreut, zum Thema Brustkrebs und Brustkrebsvorsorge befragt.

Stieg die Zahl der Brustkrebspatientinnen in den vergangenen Jahren an?

Bele Dablé: "Ja, das ist der Fall. Im Jahr 2010 waren es etwa 70.000 neu erkrankte Frauen, für dieses Jahr rechnen wir mit über 75.000 Frauen. Das hat aber auch etwas mit der verbesserten Früherkennung zu tun, denn wir finden Tumore heute früher. Aber auch die Lebensumstände beeinflussen diese Zahl. Etwa Stress im Alltag, der keine gesunde Lebensführung ermöglicht, außerdem spielt auch die Hormonersatztherapie in den Wechseljahren und

zum Beispiel das Alter, das eine Frau bei der Geburt ihres ersten Kindes hat eine wichtige Rolle.

Wie sieht es mit den Heilungschancen aus?

Trotz der gestiegenen Anzahl sterben weniger Frauen an Brustkrebs. Das ist den deutlichen Fortschritten in der Therapie zu verdanken. Außerdem wird die Therapie schonender.

Einen wirklichen Schutz gegen Brustkrebs gibt es nicht, aber wie kann man das Riskio verringern?

Eine gesunde Lebensführung ist das Maß aller Dinge. So kann Rauchen und Trinken das Risiko deutlich erhöhen, ebenso wie Übergewicht. Wer



familiär vorbelastet ist, der sollte mit seinem Frauenarzt über das Thema sprechen, damit dieser entscheiden kann, ob eine engmaschige Betreuung von Nöten ist.

Sollten nicht auch Frauen unter 50 Jahre schon regelmäßig zur Mammografie gehen?

Hauptsächlich erkranken Frauen zwischen 50 und 69 Jahren. Vor 40 ist die Mammografie eigentlich nicht nötig. Denn das Risiko steigt erst, wenn die Frauen auf die 50 zugehen. Man muss auch immer die Nebenwirkung einer solchen Untersuchung im Auge behalten, schließlich setzt sich die Frau dadurch einer Strahlenbelastung aus. Es ist aber klar, dass Frauen auch unter 50 Jahre zur Mammografie geschickt werden, wenn in der Brust ein auffälliger Konten ertastet wird.

Was halten Sie von genetischen Tests zur Bestimmung von Risikogruppen?

Die Zahl der genetisch betroffenen Frauen liegt bei etwa 10 Prozent. Wenn aber schon Verwandte vor dem 50. Lebensjahr an Krebs erkrankt sind, sollten die Frauen mit ihrem Frauenarzt sprechen. Dieser kann sie an ein genetisches Zentrum weiterleiten, in dem die Frau dann betreut wird. Letztlich muss man sich bei der genetischen Untersuchung immer darüber im Klaren sein, dass das Ergebnis nicht immer gut aussehen kann und wie man mit dem Untersuchungsergebnis umgehen möchte.



Die Radiologin Bele Dablé untersucht jährlich zahlreiche Frauen im Rahmen des Mammografie-Screening-Programms.

Anzeige

Besuchen Sie unsere neue Homepage! www.dr-franzen.de



PRAXISTEAM

Dr. Wilm G. Franzen Gesund im Mund!

- · Ästhetik
- · 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



"Ich höre den OTON."

Die Geduld die man mit mir Monate lang hatte. Alle stets freundlich. Was mir besonders gut gefallen hat, hier ging es nicht um mein Geld, sondern nur um mich. Danke!

Tanja S., 39 Jahre

Mehr Kundenmeinungen zu OTON finden Sie unter:

Zertifiziert und Empfohlen www.die-endverbraucher.de

Kundenbewertung: 4,9/5



HÖRGERÄTE • HÖRTEST • TINNITUS

OTON in Holsterhausen

Borkener Strasse 159 | 46284 Dorsten Tel 02362-201 000 | www.oton-hoerakustik.de

OTON in Dorsten

Südwall 15 | 46282 Dorsten Tel 02362-999 77 10





- Text von Jessica Hellmann -

Eine gut sortierte Hausapotheke gehört in jeden Haushalt. Beim Auffüllen stellt sich aber immer die Frage, was gehört hinein und worauf sollte man achten

Sie hat ein Gegenmittel für jedes Wehwehchen, lindert Schmerzen und kann im Notfall sogar zum Lebensretter werden. Im Alltag schenken wir ihr aber nur selten Beachtung, zumindest so lange, bis wir sie brauchen: Kaum ein Wohnutensil wird derart unterschätzt wie die gute alte Hausapotheke. Denn obwohl die Mehrheit der Deutschen ein derartiges Schränkchen besitzt, beschäftigen sich wohl nur die Wenigsten ausführlich mit dessen Inhalt. Nicht selten stapeln sich angefangene Tuben, Tablettenpackungen und kleine Fläschchen unsortiert in einem wenig beachteten Behälter in Bad oder Küche. Eine regelmäßige Kontrolle ist aber unverzichtbar, damit die Hausapotheke im Notfall ihren Zweck erfüllt. Einige einfache Regeln sollten dabei beachtet werden.

Schon bei der Lagerung kann man einiges falsch machen. Wichtig ist zunächst einmal, dass die

> Hausapotheke für Kinder unzugänglich aufbewahrt wird. Nur so ist gewährleistet, dass unsere Kleinen die Medikamente nicht in die Finger bekommen und versehentlich verschlucken. Wer hier auf Nummer Sicher gehen möchte, bewahrt die bunten Pillen in einem abschließbaren Medizinschrank auf. Viele Besitzer der Mini-Apotheken machen oftmals den Fehler und stellen sie ins Badezimmer. Dort ist es aber zu feucht. Der Ort, an

dem die Medikamente und Präparate aufbewahrt werden, sollte trocken, dunkel und kühl sein. Dafür eignen sich beispielsweise das Schlafzimmer sowie die Abstellkammer oder der Flur.

Was gehört in die Hausapotheke?

Hat man einen geeigneten Platz gefunden, stellt sich unwillkürlich die Frage: Was gehört denn nun alles hinein in die Hausapotheke? Der Inhalt sollte in jedem Fall bei kleineren Beschwerden für schnelle Heilung sorgen und bei schwerwiegenderen Erkrankungen die Zeit bis zum Arztbesuch überbrücken. "Die ideale Zusammensetzung der Hausapotheke hängt auch von den Lebensumständen und den persönlichen Bedürfnissen ab. Eine Familie mit kleinen Kindern braucht andere Arzneimittel als ein Single", erklärt Apothekerin Gabriele Regina Overwiening, Präsidentin der Apothekerkammer Westfalen-Lippe. "Der Apotheker hilft gerne bei der Zusammenstellung." In erster Linie muss das Medizinschränkchen zunächst für alle akuten Krankheiten gewappnet sein. So gehören unter anderem Schmerz- und Fiebermittel sowie Präparate gegen Husten, Schnupfen und Halsschmerzen in die Hausapotheke. Da gerade Magen- und Darmbeschwerden oft ohne Vorwarnung auftreten, ist es auch sinnvoll, stets Mittel gegen Verdauungsbeschwerden, Sodbrennen, Blähungen, Verstopfung und Durchfall parat zu haben.

Wer schon einmal ins Straucheln gekommen und





unsanft auf dem Fußboden gelandet ist, weiß sicher die Wirkung von Wund- und Heilsalben zu schätzen. Hier sind auch Desinfektionsmittel für die Wundversorgung wichtig. Zudem können in schlimmen Fällen auch Gele gegen Prellungen, Zerrungen oder Verstauchungen Linderung verschaffen. Es ist schließlich kein Geheimnis, dass die meisten Unfälle im Haushalt passieren. Mütter können sicher ein Liedchen von aufgeschürften Knien oder Kratzern singen: Schließlich kommen Kinder nicht selten mit kleinen Blessuren nach Hause. Durch heilende Präparate und aufmunternde Worte ist der Schmerz schnell wieder vergessen. Medikamente gegen Sportverletzungen sind ebenfalls sinnvoll. Wenn Kleinkinder im Haus sind, sollte man außerdem Medikamente gegen Zahnungsbeschwerden, Cremes gegen das Wundsein, Kleinkinder-Nasentropfen, Zäpfchen gegen Fieber und Notfallmedikation bei Vergiftungen (Aktivkohle und Entschäumer) im Haus haben.

Im Sommer sollten in jedem Haushalt zudem Mittel vorhanden sein, die Linderung bei Sonnenbrand verschaffen. Sonnenfreunde unterschätzen hierzulande oftmals die Gefahr der UV-Strahlen und nutzen einen zu geringen – oder gar keinen – Sonnenschutz, wenn sie sich in der prallen Sonne aufhalten. Aber selbst mit Sonnencreme kann es zu einem Sonnenbrand kommen. Symptome machen sich allerdings erst ein paar Stunden später bemerkbar. Betroffene klagen dann über gerötete, brennende und schmerzende Haut. Vor allem im Gesicht, an den Schultern oder im Dekolleté treten diese Beschwerden häufig auf. Hier ist rasche Hilfe nötig, damit die Auswirkungen möglichst gering bleiben. Auch Mittel gegen Juckreiz, ein sogenanntes Antihistaminikum sowie Produkte gegen Insektenstiche sollten vorhanden sein.

Verbandmittel sind wichtig

In eine gut sortierte Hausapotheke gehören aber auch Verbandmittel, die im Ernstfall schnelle Hilfe bieten. Für kleine Blessuren muss man immer Pflaster zur Hand haben. Auch sterile Kompressen, Mullbinden und Verbandwatte sollten sich im Medizinschränkchen befinden. Zur Versorgung von mittelgroßen Wunden eignen sich Verbandpäckchen sehr gut, bei denen sterile Wundauflagen mit Mullbinden verbunden sind. Um auf die verschiedensten Verletzungen vorbereitet zu sein, ist es ebenfalls sinnvoll, auch Brandwundenverbandpäckchen, Wundschnellverband und wasserdichten Fixierverband vorrätig zu haben. Mit einer Verbandschere kann man die Verbände dann in Form bringen und auf die richtige Größe zuschneiden. Auch Verbandklammern und Sicherheitsnadeln dürfen nicht vergessen werden, um den Verband fixieren zu können. Ein wichtiges Hilfsmittel ist auch die Splitterpinzette, mit der kleine Splitter aus der Haut entfernt werden können. Zahlreiche Menschen setzen zudem auf Sprühpflaster. Anstatt einen Verband auf eine Wunde zu legen, wird dabei Polymerlösung aufgesprüht, die eine Schutzschicht auf der Wunde bildet. Diese schützt vor äußeren Einflüssen wie Wasser, Schmutz und Keimen. Allerdings darf das Spray nur bei kleinen Schnittverletzungen oder Hautabschürfungen und nicht bei tiefen, infizierten Wunden oder Verbrennungen verwendet werden.

In Originalverpackung aufbewahren

Damit man den Überblick nicht verliert, ist es äu-Berst wichtig, dass die Medikamente in ihrer Originalverpackung aufbewahrt werden. Dort sollte sich auch stets der Beipackzettel befinden, der wichtige Informationen zu dem jeweiligen Mittel enthält und mögliche Wechselwirkungen mit anderen Arzneien aufzeigt. Apotheker empfehlen, einmal jährlich die häuslichen Arzneimittelvorräte zu überprüfen. "Dabei sollten unbrauchbare oder nicht mehr benötigte Arzneimittel entsorgt und die Hausapotheke vervollständigt werden", sagt Apothekerin Gabriele Regina Overwiening. "Ist das aufgedruckte Haltbarkeitsdatum überschritten, darf es – anders als etwa ein Lebensmittel - nicht mehr angewendet werden." Hinzu kommt, dass einige Medikamente nach dem ersten Anbruch nur wenige Wochen lang verwendbar sind. "Deshalb sollten Patienten das Datum der Öffnung auf der Packung notieren." Nach Ablauf der Aufbrauchfrist dürfen diese Medikamente nicht mehr angewendet werden. Auch Verbandstoffe sollten regelmäßig ersetzt werden. Gerade im Fall von Pflastern und Verbandsmaterial wird das Auffüllen der Hausapotheke häufig vergessen. "Nutzen Sie das Beratungsangebot der Apotheken und lassen Sie Ihre Hausapotheke überprüfen", sagt Apothekerin Gabriele Regina Overwiening, Präsidentin der Apothekerkammer Westfalen-Lippe, "schließlich sind Apothekerinnen und Apotheker Experten für Arzneimittel und wissen um die Tücken und Gefahren von angebrochenen oder schlichtweg zu alten Medikamenten."

Eine Beratung durch Fachleute, ist immer sinnvoll. Hat man das richtige Medikament nicht "auf Lager", bleibt kurzfristig nur der Gang zur Notdienstapotheke. Wer seine Hausapotheke aber richtig pflegt, sollte immer ein Mittel parat haben, um sich von gesundheitlichen Beschwerden zu befreien.



Schmerzfrei dank bunter Bander

Das Kinesio Taping ist eine schnelle und effektive Methode, um Schmerzen zu lindern und den Stoffwechsel anzuregen

Text von Gundis Jansen-Garz

Wir kennen sie alle, diese bunten Klebestreifen am Körper der Fußballer, Leichtathleten oder Schwimmer. Doch was bewirken sie eigentlich und woher stammen sie? Diese Fragen nach dem sogenannten Kinesio Taping beantwortet Annette Platzek, Heilpraktikerin in Raesfeld-Erle. Sie ist seit einigen Jahren selbstständig und bietet unterschiedliche Verfahren an - von der Akupunktur, Wirbelsäulenbehandlung nach Dorn über Fußreflexzonentherapie bis hin zum Schröpfen, Massagen und Wärmebehandlungen. Und eben Kinesio Taping!

Die ursprünglich aus der japanischen Heilkunde stammenden Pflasterstreifen, die zunächst Athleten von ihren Schmerzen befreien sollten, sind mittlerweile längst nicht mehr nur im Spitzensport, sondern auch in der physiotherapeutischen Praxis angekommen. Nahezu 80 Prozent der Schmerzen sind muskulär bedingt, wie Annette Platzek weiß. "Viele, auch chronische Schmerzgeschehen, können mit dieser Methode günstig beeinflusst werden", sagt sie und kann aus eigener Erfahrung sagen, dass sich das Tapen entlang der Muskeln und an den Sehnenansätzen oftmals als Schlüssel zum Erfolg erweist. Durch das Kinesio Taping wird die Muskulatur gelockert und verletzte Strukturen werden aktiviert statt immobilisiert.

Der Name ist übrigens unterschiedlich. Die Behandlungsmethode ist auch als Medi- oder Dolo-Taping bekannt. Sie alle stehen für ein und diesselbe Therapie: Das Aufkleben elastischer Bänder auf die Haut. Entwickelt wurde die Methode in den 1970er Jahren durch den japanischen Arzt Dr. Kenzo Kase. Der Begriff stammt aus dem Griechischen (kinesis=-Bewegung und dem Englischen tape = Bandage, Verband, Klebestreifen).

Eingesetzt werden die Tapes bei Rückenbeschwerden wie Ischias oder Hexenschuss, bei Kopfschmerzen und Migräne, Tennisarm, Schulterbeschwerden, steifem Nacken oder Karpaltunnelsyndrom. Auch Kniebeschwerden und Überdehnungsschmerzen hat Annette Platzek bereits mit Erfolg behandelt.

Doch die Tapes sind nicht unumstritten - oft wird vom Placebo-Effekt gesprochen. Annette Platzek ist sich sicher, dass die Bänder wirken und ärgert sich über die Medienschelte: "Ich habe bislang nur Positives erfahren, meine Patienten sind zufrieden mit der Behandlung." Zudem gibt es bisher keine Nebenwirkungen, was ebenfalls für die Therapie mit den bunten Bändern spricht.

Übrigens, auch die Farben spielen eine Rolle und sind nicht modisch bedingt: "Rot unterstützt die Durchblutung und verstärkt die Energie, Blau ist gegen Entzündungen und nimmt die Energie und Schwarz und Beige haben eine neutrale Wirkung", sagt Annette Platzek.



Annette Platzek ist sich sicher, dass die Behandlung mit den bunten Bändern wirkungsvoll ist.







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









- Text von Jana Golus -

Sie jucken und schmerzen und sind einfach nur unangenehm und lästig – Herpesbläschen sind ein echtes Ärgernis. Wer unter Herpes leidet, kann davon ein Lied singen. Doch viele sind mit dem Virus, der für die Herpesbläschen verantwortlich ist, bereits ohne davon zu wissen in Kontakt gekommen. Bei der Mehrzahl der Erwachsenen lassen sich Antikörper gegen das Herpes-Simplex-Virus vom Typ 1 im Blut nachweisen, denn die Erstinfektion mit den Viren geschieht in der Regel, ohne dass man es bemerkt. Die Erreger für die lästigen Bläschen trägt fast jeder in sich, nur brechen sie lediglich bei einem geringen Prozentsatz der Betroffenen aus.

Die sensible Haut der Lippen ist für Infektionen besonders anfällig und genau eine solche Infektion mit Viren ist die Ursache von Herpes. Dadurch, dass die Lippen besonders empfindlich sind und ihre Haut im Gegensatz zu den meisten anderen Körperstellen keine Schweiß- und Talgdrüsen besitzt, fehlt ihnen ein spezieller Selbstreinigungseffekt der Haut. Durch Schweiß werden vom Körper nämlich Schadstoffe abgestoßen. Das ist bei den Lippen allerdings nicht der Fall. Neben der mangelnden Selbstreinigung sind Lippen besonders anfällig, da sie schnell austrocknen und auch Trockenheit erhöht die Anfälligkeit für Krankheitserreger.

Die Ansteckung mit dem Herpes-Simplex-Virus Typ 1 erfolgt meist unbemerkt und ist auf verschiedenen Wegen möglich. Die wohl häufigste Infektion mit den Viren erfolgt von Mensch zu Mensch durch Hautkontakt oder über den Speichel, also über Berührungen der Bläschen und Küssen. Daneben sind aber auch noch andere Infektionswege möglich wie eine Tröpfcheninfektion, bei der über Husten, Niesen oder Sprechen die Viren übertragen werden. Und auch eine Schmierinfektion ist möglich. Zwar haben Herpesviren eine empfindliche Hülle und sterben an der Luft schnell ab. Man kann sich aber dennoch anstecken, wenn man sich Gläser und Besteck teilt. Auch über ein schlecht gespültes Glas kann das Virus übertragen werden. Bei dieser Vielzahl von Ansteckungsmöglichkeiten erscheint es logisch, dass die Mehrheit der Menschen sich bereits mit dem Virus infiziert hat.

Die Viren können in einer Art Ruhe-Modus verharren

Doch warum bricht es dann nur bei etwa 20 bis 30 Prozent der Infizierten aus und wird bei ihnen zu einem wiederkehrenden Ärgernis? Die erste Infektion mit den Viren geschieht häufig bereits vor dem sechsten Lebensjahr und viele Virusträger haben Glück und werden ihr ganzes Leben lang nicht von den unangenehmen Bläschen belästigt. Das liegt daran, dass das Virus von der oberen Hautschicht entlang der Nervenfasern nach innen zu den Nervenzellen wandert und sich hier einnistet und unbemerkt in einer Art Ruhe-Modus verharrt. In diesem Zustand ist das Virus inaktiv und es können

Die Mehrzahl der Erwachsenen ist mit Lippenherpes bereits in Kontakt gekommen – Nur bei etwa 20 bis 30 Prozent bricht das Virus auch tatsächlich aus





zum Teil Jahre bis zum ersten Ausbruch vergehen. Und auf diesen ersten Ausbruch folgen dann meist weitere. Denn immun kann niemand gegen das Virus werden. Anders als viele andere Viren, kann der Körper die Herpesviren nicht vollständig zerstören. In ihrem inaktiven Zustand schlummern die Viren so lebenslang in den Nervenknoten und können bei Gelegenheit wieder aktiv werden. Auch einen Impfstoff gegen das Virus gibt es bislang nicht.

Ein Herpes-Ausbruch kündigt sich durch Kribbeln an der Lippe an

Verantwortlich für eine Reaktivierung der ruhenden Viren ist ein geschwächtes körpereigenes Immunabwehrsystem. Denn normalerweise schützt das Immunsystem vor der Erstinfektion mit den Herpesviren und auch vor dem Wiederaufflammen. Nur wenn die Immunabwehr nicht stark genug ist, hat das Virus eine Chance. Die Viren können also durch alles, was die Immunabwehr schwächt, reaktiviert werden und dann die lästigen Herpesbläschen hervorrufen. Typische Auslöser für eine Reaktivierung der Viren gibt es viele. Dazu zählen körperlicher und psychischer Stress in jeder Form wie Trauer, Ärger, Ängste oder Übermüdung. Bei manchen Betroffenen können negative Emotionen wie Ekel ebenfalls eine Rolle spielen. Auch Infektionskrankheiten wie eine Erkältung oder Fieber schwächen das Immunsystem und können so ebenfalls eine Reaktivierung der Herpes-Viren und damit einen Ausbruch der Bläschen begünstigen. Als Auslöser werden aber auch zu intensiver Sport, übermäßiger Alkoholgenuss oder hormonelle Umstellungen, wie Frauen sie während der Menstruation oder einer Schwangerschaft haben, genannt. Ein weiterer Risikofaktor ist eine intensive UV-Strahlung. Durch eine starke Sonnenstrahlung, wie es sie am Meer oder im Hochgebirge gibt, kann die Immunabwehr ebenfalls belastet werden und so treten die Herpesbläschen nach einem Sonnenbad auf.

Steht ein Herpes-Ausbruch bevor, kündigt oft ein erstes Kribbeln und Brennen der Lippe diesen an. Dann wandern die reaktivierten Viren von den Nervenzellen, in denen sie zuvor schlummerten, entlang der Nervenbahnen an die Hautoberfläche und dort sorgen sie für die Bläschenbildung. Dabei wölben sich die Bläschen auf der Lippe empor und füllen sich mit klarer Flüssigkeit. Nach wenigen Tagen platzen sie auf und bilden zunächst eine empfindliche Wunde, bis sie nach kurzer Zeit gelblich verkrusten. Nach etwa acht bis 14 Tagen heilen sie ab. Die Bläschen bergen eine hohe Ansteckungsgefahr für andere und solange sie nicht mit Schorf bedeckt sind, können sich andere Personen durch Berührungen an ihnen infizieren.

Schnell reagieren bevor die Lippenbläschen entstehen

Schon bei den ersten Anzeichen, die einen Herpes-Ausbruch ankündigen, empfiehlt es sich eine antivirale Herpescreme zu verwenden, um Schlimmeres zu verhindern. Dabei gilt, je früher man mit der Behandlung beginnt, desto besser stehen die Chancen, dass die Bläschen erst gar nicht entstehen oder, falls sie es doch tun, immerhin schneller abheilen und sich nicht weiter ausbreiten. Manche Betroffene setzen aber auch auf Hausmittel wie Honig oder Zinksalbe. Diese vermindern immerhin die Spannung auf den Hautstellen und können den Schmerz lindern. Honig hat zudem eine antibakterielle Wirkung, welche sich auf den Heilungsprozess günstig auswirken kann. Auf keinen Fall sollten die Bläschen allerdings aufgestochen werden, da die Flüssigkeit in den Bläschen viele hoch infektiöse Viren enthält und sich die Infektion dadurch ausbreiten kann. Werden die Bläschen geöffnet, überschwemmen sie die Haut, gelangen an die Hände und so auch an andere Bereiche wie zum Beispiel in die Augen oder den Genitalbereich. Zudem können Bakterien in die offene Wunde gelangen und diese zusätzlich infizieren. So kann der Heilungsprozess sich verlängern und es können sich sogar unschöne Narben bilden.

Um eine Übertragung auf andere durch Schmierinfektion zu verhindern, sollten die Bläschen nicht mit den Fingern berührt werden. Die Creme sollte deshalb mit einem Wattestäbchen aufgetragen werden. Die Hände sollten außerdem mit heißem Wasser und Seife gewaschen werden. In jedem Fall sollte man ein eigenes Handtuch verwenden und benutzte Gläser und Besteck sehr sorgfältig spülen und auf keinen Fall mit anderen teilen. Das Risiko an Herpes zu erkranken, lässt sich nur durch vorbeugende Maßnahmen verringern - das heißt Infektionsquellen meiden und allgemeine Hygieneregeln wie regelmäßiges und gründliches Händewaschen einhalten. Ein kleiner Trost für alle Betroffenen dürfte sein, dass Lippenherpes statistisch betrachtet mit zunehmendem Alter immer seltener auftritt.



Stress lass nach...

Immer mehr Menschen fühlen sich überfordert und gestresst, schnell lautet die Diagnose dann Burn-out. Aber was verbirgt sich hinter der Diagnose? Und wie schaffen es Betroffene aus der Stressfalle?

- Text von Gabriele Schulte-Kemper -

Ausgebrannt, erschöpft, motivationslos und müde, Symptome, die nahezu jeder Berufstätige irgendwann in seinem Berufsleben einmal empfindet. Manchmal sind es kurze Phasen, da hilft eine Auszeit, um Körper und Geist wieder in Balance zu bekommen. Manches Mal dauern diese Phasen aber länger an, werden chronisch und nicht selten lautet die Diagnose dann: Burn-out.

Fest steht, Depressionen und Burn-out sind der häufigste Grund für Krankenschreibungen und für eine Frührente. Doch nicht jeder, der sich müde und gestresst fühlt, leidet gleich an einem Burnout. Denn leider werden allzu oft viele psychische Probleme unter der Diagnose Burn-out gefasst. Dabei muss bei dieser Diagnose genau differenziert werden. Fest steht, dass Burn-out eine beruflich bedingte Erschöpfung ist. "Dabei handelt sich bei dem Begriff Burn-out um eine Zusatz-Codierung, Burn-out ist keine psychische Störung im eigentlichen Sinne", sagt die Diplom-Psychologin Christine Hütter. So kommt es beim Burn-out zu vegetativen Störungen, die durch Stress oder Überlastung am Arbeitsplatz hervorgerufen werden. Dieses können beispielsweise Magenbeschwerden, Rückenschmerzen oder auch Kopfschmerzen sein. "Der Körper kann sich einfach nicht mehr ausreichend regenerieren", sagt die Diplom-Psychologin. Der dauerhafte Erschöpfungszustand hat dann auch physische Folgen.

Dauert ein solcher Zustand länger als sechs Monate an, findet der Betroffene auch nachts keine Ruhe mehr und kann auch nicht mehr essen, dann ist es ratsam zum Arzt zu gehen. Denn aus der Erschöpfung heraus kann sich schnell eine schwere psychicache Krankheit antwickeln

Betroffen sind übrigens häufig Manager, aber auch Frauen in Doppelbelastung, die im Beruf ebenso hohe Anforderungen an sich stellen wie im Privatleben. Immer häufiger erkranken außerdem Menschen aus sozialen Berufen. "Oft ist das sogenannte Multi-Tasking ein Problem", sagt Christine Hütter. Wer immer und überall erreichbar ist und mehrere Dinge gleichzeitig verfolgt, der gerät schnell in eine Tretmühle. Bewusste Entschleunigung lautet hier das Motto.

Patienten, die zu einem Burn-out neigen, können aber auch auf anderem Wege bewusst vorbeugen. Zum Beispiel durch eine Veränderung des Arbeitsplatzes. "Betroffene sollten bewusst mehr Pausen einbauen. Außerdem können einige Sachen bestimmt delegiert werden. Das A und O sind aber Urlaub und Erholungsphasen zur Regeneration", sagt Diplom-Psychologin Christine Hütter. In einer Gesprächstherapie erlernen die Patienten Maßnahmen zur Verhaltensänderung. Aber auch Entspannungsmethoden spielen eine wichtige Rolle. Häufig wird den Patienten eine Kur verordnet, um Körper und Seele eine Auszeit zu gönnen und um neue Kraft tanken zu können.

Übrigens, immer häufiger sind auch Kinder von dem Burn-out betroffen. Der erhöhte Leistungsdruck innerhalb der Gesellschaft hinterlässt auch bei den Kleinen seine Spuren. Hier sollten Eltern wachsam sein und ihren Kindern den Druck nehmen. Es muss nicht im jeden Fach eine Eins auf dem Zeugnis stehen und oft sind weniger Hobbys mehr. Wie bei allem, kommt es auf das Maß der Dinge an.





Das können wir besser!

Wenn Sie eine Immobilie verkaufen wollen, bieten wir Ihnen kompetente Beratung, individuelle Lösungen und eine seriöse Abwicklung.

Besuchen Sie uns einfach im ImmobilienCenter an der Hochstr. 43, direkt in der Fußgängerzone.

Telefon (02041) 104-4180. Weitere Informationen finden Sie unter www.sparkasse-bottrop.de/immobilien



Im Herbst braucht die Haut mehr Pflege

Wenn das Wetter draußen kälter wird, braucht unsere Haut mehr Pflege, denn unter dicken Pullovern und Hosen trocknet sie schneller aus. Hinzu kommen geheizte Räume, die der Haut in den Herbst- und Wintermonaten zusätzlich zusetzen. Damit diese dann nicht schuppig und rissig wird, ist eine besondere Pflege nötig. Schon bei dem Duschen sollte man auf rückfettende Pflegeprodukte achten. Sie schenken der Haut viel Feuchtigkeit. Nach dem Waschen die Haut stets gut eincremen. Die Pflegemittel für den Winter sollten dabei stets mehr rückfettende Inhaltsstoffe haben als bei Sommerprodukten. Wird die Haut doch rissig und beginnt zu jucken helfen spezielle Pflegeprodukte aus der Apotheke. Urea ist dabei ein guter Wirkstoff, der die Regeneration der Haut fördert und viel Feuchtigkeit spendet.



Kein Problem, denn auch ein Apfel kann da Abhilfe schaffen. Äpfel senken den PH-Wert im Mund auf ein Karies hemmendes Niveau und können so zwischendurch auch schon einmal die Zahnbürste ersetzen.

Früherkennung bei Asthma ist wichtig

Für alle Atemwegserkrankungen gilt, eine frühzeitige Diagnose ist entscheidend, um Folgeschäden zu begrenzen. Das trifft auch auf Asthma bronchiale zu, eine chronische Entzündung und Überempfindlichkeit der Bronchien. Zu den Anzeichen für Asthma zählen anfallsartige Atemnot, die vor allem nachts oder in den frühen Morgenstunden auftritt, pfeifende Geräusche beim Atmen, Engegefühl in der Brust sowie anhaltender Husten. Durch moderne Lungenfunktionsdiagnostik kann beim Arzt zuverlässig abgeklärt werden, ob Asthma vorliegt. In Deutschland leiden rund fünf Prozent der Erwachsenen und ca.

In Deutschland leiden rund fünf Prozent der Erwachsenen und ca. zehn Prozent der Kinder an dieser chronischen Atemwegserkrankung – Tendenz steigend. Ursache ist eine krankhafte Reaktion der Atemwegsschleimhaut auf bestimmte Reize. Auslöser können beispielsweise Hausstaubmilben, Tierhaare, Pollen, spezielle Medikamente oder auch Reizstoffe aus der Umwelt sein. Ziel der modernen Asthmatherapie ist eine möglichst vollständige Asthmakontrolle je nach Schweregrad durch Bedarfs- oder Dauermedikation. Zwei Aspekte sind dabei

entscheidend: Die Inhalatoren müssen einfach und sicher zu bedienen sein. Und die Wirkstoffe müssen den gesamten Bronchialbaum bis in die kleinsten Verästelungen erreichen. "Mit der Inhalation extrafeiner Teilchen, wie sie der Trockenpulverinhalator Foster Nexthaler bietet, kann eine gute Lungendeposition bis in die kleinen Atemwege erzielt werden", bestätigt der Berliner Lungenfacharzt Dr. Rainer Gebhardt. Mit dem Ablauf "öffnen, inhalieren, schließen" sei dieser neue Trockenpulverinhalator deutlich einfacher anzuwenden als vergleichbare Systeme.

Tierisch gesund

Hund und Katze können zur Erhaltung der Gesundheit beitragen. Hunde sorgen dafür, dass sich ihre Halter an der frischen Luft bewegen und einen geregelten Tagesablauf haben. Das kann den Blutdruck senken und das Cholesterin-Niveau reduzieren. In einer wissenschaftlichen Studie der Amerikanerin Erika Friedmann stellte sich sogar heraus, dass Patienten mit Haustier nach einem Herzinfarkt eine höhere Überlebenschance haben. Und nicht nur Hunde wirken sich dabei positiv auf die physische und psychische Gesundheit aus. Das Schnurren von Katzen kann angeblich den

Blutdruck senken und Stress reduzieren. Außerdem wird von dem Schnurren das sogenannte Glückshormon Serotonin ausgeschüttet, welches unsere Psyche ausgleicht und den Schlaf-Wach-Rhythmus unterstützt. Diese stressreduzierende Wirkung von Hunden und Katzen bestätigt auch eine australische Studie von Garry L. Jennings, die 6.000 Haushalte einbezog. Hundehalter suchten acht Prozent seltener und Katzenhalter sogar zwölf Prozent seltener den Arzt auf als Menschen ohne Katze oder Hund.







Brokkoli gegen Krebs



Es lohnt sich Brokkoli öfter mal auf dem Speiseplan zu haben, denn Forscher, unter anderem der Universität Heidelberg, fanden heraus, dass der im Brokkoli enthaltene Inhaltsstoff Sulforaphan eine Krebsvorbeugende Wirkung hat und sogar dabei helfen kann, bestehenden Krebs zu bekämpfen und das Risiko einer Tumorstreuung zu verringern. Bereits seit der Antike kennt man die heilsame Wirkung der Kreuzblütlerpflanzen. Zu diesen zählen Brokkoli und Blumenkohl, sowie sämtliche weiteren Kohlsorten, aber auch Kresse, Kapuzinerkresse, Rucola, Rettich, Radieschen, Meerrettich, Raps und Senf. Das in diesen Kreuzblüterpflanzen enthaltene Sulforaphan kann gegen Entzündungen und Infektionen mit Bakterien und Viren helfen und das Tumorwachstum hemmen. Neueste Untersuchung zeigen außerdem eine positive Beeinflussung der Darmflora durch Kohlgemüse. Eine gesunde Darmflora ist wichtig zur Stärkung des Immunsystems und damit für eine verbesserte Tumorabwehr. Drei bis fünf Mahlzeiten pro Woche reichen offenbar aus, um diese positive Wirkung zu entfalten. Der Brokkoli sollte allerdings schonend gedämpft und keinesfalls in der Mikrowelle zubereitet werden.

Was hilft gegen Reiseübelkeit

Sommerzeit ist Urlaubszeit, doch für Menschen, die während langer Auto- oder Zugfahrten schnell reisekrank werden, kann der Start in den Urlaub bereits unangenehm werden. Die genauen Ursachen der Reiseübelkeit sind bislang nicht geklärt. Eine Möglichkeit dafür ist, dass Autofahren auf kurvigen Straßen oder Turbolenzen im Flugzeug das Gleichgewichtssystem herausfordern. Vorbeugen kann man der Reisekrankheit, indem man vor der Reise nur leichte Nahrungsmittel zu sich nimmt und unter-

wegs viel Flüssigkeit trinkt. Alles, was den Blick während der Fahrt nach unten lenkt, wie lesen, ist tabu. Am besten schaut man während der Fahrt mit gerader Blickrichtung nach draußen. Dabei sollte man möglichst aufrecht sitzen. Helfen sollen auch frische Luft und häufige Pausen, bei denen man ein paar Schritte laufen sollte. Leidet man unter Übelkeit und Brechreiz, kann man während der Fahrt frische, dünne Ingwerscheiben kauen. Ingwerwurzel hilft gegen die Übelkeit. Für Kinder ist die Wurzel allerdings zu scharf. Eine Alternative sind pflanzliche und homöopathische Arzneimittel aus der Apotheke.

Macht Milch Pickel

Vor allem Teenager leiden oft unter den fiesen, roten Hautunreinheiten. Pickel sind ein Ärgernis, aber durch eine Ernährungsumstellung ist das Hautbild vermutlich zu verbessern. Denn eine Studie der Havard-Universität an etwa 17.000 Probanden zeigte einen deutlichen Zusammenhang zwischen Milchkonsum und Akne. Denn laut der Studie enthält Milch Hormone und bioaktive Substanzen, die die Entstehung von Pickeln fördern.





PRAXIS FÜR NATURHEILKUNDE

Akupunktur Homoopathie 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





Behandlungspflege

- Medikamentengab

46244 Bottrop

rundpflege

- uswirtschaftliche

Informationen & Hilfe auch an Sonn- und Feiertagen erhalten Sie unter: 0 20 45 - 75 11 - Rund um die Uhr

Versorgung nach Krankenhausaufenthalt · Behördengänge · Apothekendienste

Jederzeit ENFLUSS auf sein eigenes SCHICKSAL haben

Wenn man außerstande ist, sich zu äußern, gibt eine Patientenverfügung die Möglichkeit, selbst zu entscheiden, wie man behandelt werden möchte

- Text von Jessica Hellmann

Mit den Themen Tod, Krankheit und Leiden beschäftigen sich Menschen in der Regel nur ungern. Sich mit existenziellen Fragen auseinanderzusetzen fällt schwer und oftmals erscheint das Lebensende in weiter Ferne. Dabei sollte jedem Bürger bewusst sein, dass sich das Leben in nur wenigen Sekunden radikal verändern kann: Durch einen Unfall oder eine lebensgefährliche Krankheit kann jeder Mensch in eine Situation geraten, in der er nicht mehr in der Lage ist, für sich selbst zu entscheiden. Eine Patientenverfügung gibt die Möglichkeit, auch unter solchen Umständen Einfluss auf sein eigenes Schicksal zu nehmen.

Eine Sekunde der Unachtsamkeit und schon ist es passiert: Das Auto kommt von der Fahrbahn ab, gerät ins Schleudern und prallt gegen einen Baum. Der Fahrer kann lebend geborgen werden, liegt nach dem Unfall aber im Koma. Es ist das Horror-Szenario für jeden Autofahrer - und es passiert täglich auf deutschen Straßen. Hält man sich vor Augen, dass man selbst in diese Situation geraten könnte, erscheint es durchaus sinnvoll, festzulegen, was in diesem Fall passieren soll. Jeder Bürger hat nämlich das Recht über die ärztliche Behandlung selbst zu entscheiden und zu bestimmen, ob bestimmte medizinische Maßnahmen veranlasst

werden sollen. Im Betreuungsrecht wurde die Patientenverfügung mit dem Dritten Gesetz zur Änderung des Betreuungsrechts verankert. In § 1901 a des Bürgerlichen Gesetzbuches heißt es: "Hat ein einwilligungsfähiger Volljähriger für den Fall seiner Einwilligungsfähigkeit schriftlich festgelegt, ob er in bestimmte, zum Zeitpunkt der Festlegung noch nicht unmittelbar bevorstehende Untersuchungen seines Gesundheitszustandes, Heilbehandlungen oder ärztliche Eingriffe einwilligt oder sie untersagt (Patientenverfügung), prüft der Betreuer, ob diese Festlegungen auf die aktuelle Lebens- und Behandlungssituation zutreffen. Ist dies der Fall, hat der Betreuer dem Willen des Betreuten Ausdruck und Geltung zu verschaffen. [...]." Das heißt, dass ein Mensch in jeder Phase seines Lebens selbst entscheiden kann, ob und wie er behandelt werden will.

Ob man eine Patientenverfügung erstellen möchte, ist stets eine ganz persönliche Entscheidung. Natürlich ist niemand dazu verpflichtet. Jeder Mensch muss sich aber auch im Klaren darüber sein, dass ein Verzicht auf eine Behandlung gegebenenfalls ein Weiterleben verhindert. Andererseits wird man ohne Patientenverfügung abhängig von den Entscheidungen anderer Menschen sein, wenn





Patientenverfügung

man selbst außerstande ist, sich zu äußern. Schätzungen zufolge haben zehn Prozent der deutschen Bevölkerung eine Patientenverfügung unterzeichnet. Experten gehen

aber davon aus, dass nur fünf Prozent ohne Mängel sind. Deshalb sollte man sich bei der Ausarbeitung einer Patientenverfügung Zeit nehmen und aufkommende Fragen mit einem Experten – wie zum Beispiel dem Hausarzt – klären. Zudem ist es möglich, Richtlinien für einen Vertreter in das Formular einzufügen. Persönliche Wertvorstellungen oder religiöse Anschauungen können ebenso eingebracht werden, um Einfluss auf die Behandlung zu nehmen.

Wünsche konkret formulieren

Bei der Ausarbeitung der Patientenverfügung müssen allerdings einige Formalien beachtet werden. Das Gesetz sieht vor, dass sie schriftlich verfasst werden muss. Zudem ist eine eigenhändige Namensunterschrift oder ein von einem Notar beglaubigtes Handzeichen notwendig. Das heißt aber nicht, dass mündliche Äußerungen wirkungslos wären. Wenn ein Patient sich nicht mehr äußern kann, versucht der behandelnde Arzt, den mutmaßlichen Willen durch Gespräche mit Angehörigen herauszufinden. Ein Familienmitglied kann aber nur dann eine Entscheidung rechtsverbindlich treffen, wenn er als Bevollmächtigter beauftragt oder als rechtlicher Betreuer eingesetzt wurde. Sollte die Situation nicht eindeutig geklärt werden können, entscheidet letztendlich ein Gericht. Hat man einmal eine Patientenverfügung verfasst, muss diese nicht für immer gelten. Jeder Bürger kann sich umentscheiden und sie jederzeit formlos widerrufen. Ratsam ist es in jedem Fall, die Patientenverfügung regelmäßig zu erneuern, um sicherzustellen, dass getroffene Entscheidungen nach wie vor gelten oder gegebenenfalls abgeändert werden müssen.

Kniffelig gestaltet sich für viele Menschen das eigentliche Verfassen einer Patientenverfügung – hier die richtigen Worte zu finden, ist alles andere als einfach. Dabei sind nämlich einige sprachliche Aspekte zu beachten. Deshalb sollte man vor dem Verfassen stets mit einer fachkundigen Person sprechen und sich beraten lassen. Experten empfehlen, allgemeine Formulierungen zu vermeiden. Dazu gehören Begriffe wie "Apparatemedizin" oder "qualvolles Leiden". Stattdessen sollte man so konkret wie möglich sein. Sinnvoll ist es, genau die Situationen aufzuführen, für die eine Patientenverfügung gelten soll - wie zum Beispiel die Sterbephase oder das Endstadium einer unheilbaren Krankheit - und welche Behandlung man sich in eben diesen Situationen wünscht. Nur dann kann der Arzt sicher sein, dass er im Sinne des Patienten handelt. Deshalb sollte man möglichst konkret sein und ganz genau festlegen, in welcher Phase, welche Behandlung durchgeführt werden soll. Besonders schwer fällt es Patienten oftmals, zu entscheiden, ob Maßnahmen wie die künstliche Ernährung oder künstliche Beatmung durchgeführt werden sollen. Hier kommen oftmals zahlreiche Fragen auf, die man am besten mit einem Arzt klärt, um Widersprüche zu vermeiden. In jedem Fall sollte eine Eingangsformel mit dem Vor- und Familiennamen, der Anschrift und dem Geburtsdatum enthalten sein. Der Patient kann dann ganz genau beschreiben, in welcher Situation die Patientenverfügung gelten soll und inwieweit lebenserhaltende Maßnahmen gewünscht werden. Informationen zur Auslegung, zur Durchsetzung und zum Widerruf sind hier ebenfalls sinnvoll. Auch die eigene Einstellung zur Organspende kann dargelegt werden. Wichtig ist in jedem Fall eine Schlussformel mit Datum und Unterschrift.

Vertrauensperson vorab informieren

Empfehlenswert ist es außerdem, Familie und Freunde beziehungsweise eine Vertrauensperson über die Patientenverfügung zu informieren. Sie sollten eine Kopie bekommen, die sie dem Arzt im Fall der Fälle übergeben können. Wer möchte, kann aber auch eine Karte bei sich tragen, die Auskunft darüber gibt, ob eine Patientenverfügung vorhanden ist und wo diese sich befindet. Idealerweise wird die Verfügung mit einer Vorsorgevollmacht gekoppelt. Darin kann eine Person bestimmt werden, die im Zweifelsfall zu einem Bevollmächtigten in Gesundheitsfragen wird. Bei Fragen gibt es zahlreiche Anlaufpunkte - wie Ärzte oder Hospize - an die man sich wenden kann. Eine sehr umfassende Informationsbroschüre finden Interessierte auf den Internetseiten des Bundesjustizministeriums unter www.bmj.de/gesellschaft. Dort gibt es auch nützliche Formulare und Textbausteine, die beim Verfassen der Patientenverfügung helfen.

Ursache für viele körperliche Beschwerden kann der falsche Biss sein. Durch genaue Untersuchung der Zahnstellung und des Kiefers lassen sich Schmerzen vorbeugen. "Damit Sie auch morgen noch kräftig zubeißen können" – wer kennt ihn nicht, den berühmten Satz aus der Zahnpastawerbung. Doch was, wenn das Zubeißen ein Problem darstellt, das gar nicht erkannt wird? Wolfgang Arnold, Zahntechniker-Meister aus Essen, hat gemeinsam mit Zahnmedizinern ein Vermessungssystem/DIR-Konzept entwickelt, mit dem es den Zahnärzten und Zahntechnikern gelingt, Störungen im Biss frühzeitig zu erkennen und diese gezielt zu behandeln. Das elektronische DIR° System ermittelt die optimale Kieferstellung und Bisslage des Patienten.

Jeder Mensch besitzt bei vollbezahntem Kiefer ein so genanntes Stresssicherungssystem, das von den Seitenzähnen ausgeht. Es sorgt dafür, dass sowohl beim Sprechen, Lachen, Schlucken als auch bei körperlicher Betätigung ein optimaler Zusammenbiss vorliegt. Ist das System gestört – das kann durch alte Zahnfüllungen oder schlecht positionierte Kronen passieren – melden Rezeptoren dem Gehirn eine Verhaltensänderung, die diese Fehlstellung ausgleicht. "Es kann also sein, dass Sie viel fester die Zähne aufeinander beißen, als eigentlich notwendig und so eine Fehlstellung zum Oberkiefer erzielt wird, die nicht mehr reproduziert wird", erklärt Wolfgang Arnold, Zahntechnikermeister und Geschäftsführer der Dental-Labor Arnold GmbH und des DIR° Systems. Durch diese Fehlstellung des Unterkiefers werden auch die Kiefergelenke falsch belastet, was zu Reizzuständen und Entzündungen in den Gelenken führen kann und dann Schmerzen verursacht. "Im Kiefergelenk befinden sich kleine Stoßdämpfer aus Knorpel. Sie können angegriffen werden und so zu Schmerzen im Kiefer, aber auch in den Augen, in den Schläfen, um das Ohr, am Hals oder sogar im Nacken-/Schulterbereich führen", erklärt Wolfgang Arnold, "das wird viel zu häufig unterschätzt und nicht nachgeprüft."



Der Begriff "Schiene" oder "Knirscherschiene" ist in der Zahnmedizin sehr geläufig. So eine Schiene zu haben ist in der Zahnarztpraxis Alltagsgeschäft, es geht schnell und wird in den meisten Zahnarztpraxen durch die Helferin erledigt. Wolfgang Arnold rät jedoch, nicht zu vorschnell zu agieren, und empfiehlt auf jeden Fall nachzufragen:

Welche Unterschiede gibt es bei Schienen?
Warum sind diese Unterschiede so wichtig?
Wann weiß ich, ob ich die richtige Schiene
bekomme?

"Es gibt viele unterschiedliche Schienen, es gibt sie für den Ober- und Unterkiefer, mit und ohne Bügel, nur die Seitenzähne bedeckend, oder mit einem Frontzahn-Aufbissplateau. Doch oft sind diese Schienentypen nur Schutzschienen ohne therapeutisches Ziel. Sie werden häufig nach kurzer Zeit durchgebissen, können so die Situation des Patienten verschlechtern", sagt Wolfgang Arnold. Was Patienten über eine geplante Schienentherapie wissen sollten, ist, dass immer eine exakte Diagnose vorausgehen muss. Denn wenn der Unterkiefer falsch steht, kann man mit einer Knirscherschiene den weiteren Verfall des Gebisses zwar mindern, allerdings wird die Fehlstellung des Unterkiefers dadurch nicht behoben. Angrenzende Symptome hierfür sind Spannungskopfschmerzen, Halsund Nackenbeschwerden. Fehlfunktionen beim Zubeißen wie Fehlbiss oder zu festes Zubeißen bei starker Anspannung führen zu Leistungseinbußen in der Beweglichkeit, Kraft und Koordination. Dem kann eine ausführliche Diagnose vorbeugen.

Das Kiefergelenk als Schnittstelle von Körper und Seele

Mit Hilfe des DIR°-Vermessungssystems ist es der Zahnmedizin gelungen, Störungen im Biss frühzeitig zu erkennen und zu beheben. Es wird die optimale Bisslage des Patienten ermittelt, die übrigens absolut schmerzfrei erfolgt, wie der Experte Wolfgang Arnold versichert.

Die Vorteile dieser Behandlung sind ein angenehmer Behandlungsablauf, die präzise Diagnose, eine erfolgsversprechende Therapie sowie körperliches Wohlbefinden und ein harmonischer, angenehmer und stresssicherer Biss – alles absolut hygienisch und schmerzfrei!

"Leider jedoch sind funktionsanalytische Leistungen nicht Bestandteil des Leistungskataloges der gesetzlichen Krankenkassen", bedauert Wolfgang Arnold die Kosten, die für die Patienten entstehen, "dennoch ist es wichtig und sinnvoll, diese Analyse zu machen."



Wolfgang Arnold, Zahntechniker-Meister aus Essen, weiß, welche Folgen eine Störung im Kiefergelenk haben kann.





Dental - Labor Wolfgang Arnold - Autorisiertes Fachlabor für Funktionsdiagnostik

Vertrauen ist gut – (**Biss**)Kontrolle ist besser!

Wenn Ober- und Unterkiefer nicht in der idealen Position aufeinandertreffen, sprechen wir von einem "falschen Biss".

In einigen Fällen ist die Anfertigung einer sogenannten Biss-Korrekturschiene notwendig, die oft schon nach kurzer Zeit beim Patienten deutliche Verbesserungen seines Verspannungszustandes bewirken.

Sobald eine dauerhafte Beschwerdefreiheit erzielt ist, kann eine weitere Therapie durch den Zahnarzt notwendig sein. Die Wirkung der funktionsdiagnostischen Methode wurde in zahlreichen medizinischen Studien nachgewiesen.

Generell ist es sinnvoll und ratsam, auch vor der Anfertigung von neuem Zahnersatz eine Diagnoseuntersuchung mit dem neusten Diagnosesystem durchzuführen.

Bocholder Straße 7 · 45355 Essen · Tel.: 0201. 868850 · E-Mail: info@dentallabor-arnold.de · www.dentallabor-arnold.de







Tee trinken für die Gesundheit

— Text von Jana Golus —

Gerade in der dunklen Jahreszeit ist unser körpereigenes Immunabwehrsystem nicht immer auf der Höhe. Man ist anfällig für die verschiedensten Infekte. Viele schwören bei einer Erkältung oder Beschwerden des Magen-Darm-Traktes auf eine heiße Tasse Tee. Der wärmt von innen, versorgt den Körper mit Flüssigkeit und kann durch die enthaltenen Pflanzen und Kräuter auch der Gesundheit gut tun. Einige Teesorten gelten dabei als besonders wirksam.

Beschwerden im Magen-Darm-Bereich zum Einsatz. Bauchschmerzen und Blähungen lassen sich durch eine heiße Tasse Kamillentee schnell lindern. Natürlich kann man den Tee aus dem Beutel verwenden, aber auch aus den frischen oder getrockneten Kamillenblüten lässt sich sehr gut Tee herstellen. Dazu werden die Kamillenblüten mit kochendem Wasser übergossen, etwa zehn bis 12 Minuten ziehen gelassen und anschließend ausgesiebt.

Pflanzenkraft kann die Gesundheit unterstützen und verschiedenste Beschwerden lindern

Ingwertee

Es muss ja nicht immer Tee aus dem Beutel sein. Auch ein Tee aus frisch geriebenem Ingwer verspricht Linderung bei einer Erkältung. Das liegt daran, das Ingwer reicht an ätherischen Ölen und Scharfstoffen, den sogenannten Gingerolen und Shogaolen, ist. Und diese Inhaltsstoffe eignet sich sehr gut zur Vorbeugung und Behandlung von Erkältungskrankheiten sowie zur Stärkung des Immunsystems. Man nimmt an, dass die enthaltenen Scharfstoffe den Körper von innen aufheizen und die Durchblutung anregen. So können Krankheitserreger sich schwerer in den Schleimhäuten festsetzen. Außerdem soll der Körper bei einer Erkältung von der antibakteriellen und entzündungshemmenden Wirkung der scharfen Knolle profitieren. Für die Zubereitung eines Ingwertees gibt man einen Teelöffel frisch geriebenen Ingwer in einen Topf und fügt eine Tasse Wasser hinzu. Die Flüssigkeit zehn Minuten kochen lassen und anschließend den Tee und durch ein Sieb abgießen. Nach Geschmack mit Honig oder einem Spritzer Zitronensaft verfeinern.

Kamillentee

Kamillentee gilt als ein wahres Multitalent aus dem Teeregal, deshalb ist es immer ratsam ihn im Küchenschrank vorrätig zu haben. Dem Tee aus der seit Jahrtausenden bekannten Arzneipflanze wird unter anderem eine krampfstillende, entzündungshemmende und beruhigende Wirkung nachgesagt. Am häufigsten kommt der Kamillentee jedoch bei

Salbeitee

Auch der Genuss von Salbeitee verspricht die Linderung von verschiedenen Beschwerden. Die Wirkung dieses Tees beruht auf den ätherischen Ölen, die in der Pflanze enthalten sind. Diese ätherischen Öle wirken antiseptisch und desinfizierend und töten Keime und Bakterien ab. Deshalb ist der Salbeitee das ideale Hausmittel gegen Halsschmerzen, die durch Entzündungen hervorgerufen werden. Neben den ätherischen Ölen enthält Salbei Gerbstoffe. Diese unterstützen die Wirkung des Tees bei Halsentzündungen, indem sie die Schleimhäute zusammenziehen. Auch Magen-Darm-Beschwerden lassen sich durch Salbeitee lindern.

Thymiantee

Thymian eignet sich nur hervorragend zum Kochen, sondern kann als frisch aufgebrühter Thymiantee gegen hartnäckigem Husten und eine Bronchitis helfen. Die Inhaltsstoffe des Thymians fördern zudem die Schleimlösung im Hals. Um einen Thymiantee selbst herzustellen übergießt man einfach Thymiankraut mit heißem Wasser. Zwei bis fünf Minuten ziehen lassen und durch ein Sieb abgießen. Nach Geschmack kann Honig oder Zitronensaft hinzugegeben werden. Eine Kanne Thymiantee über den Tag verteilt, soll gegen Husten und Bronchitis helfen.





Arzneimittel für Kinder nichtig dosieren

"Das schmeckt nicht" oder ein inbrünstiges "Bähh!" sind oft die Reaktionen, nachdem der Nachwuchs den Hustensaft kurzerhand ausgespuckt und damit seinen Unmut gegen das Medikament zum Ausdruck gebracht hat.

"Kleinkinder können noch keine Tabletten schlucken", weiß Apothekerin Birgit Lauer, Vertreterin der Apothekerkammer in Bottrop, "deshalb greift man meistens auf Arzneisäfte oder Zäpfchen zurück, wobei es längst nicht jedes Medikament als Zäpfchen gibt. Antibiotika wie beispielsweise Penicillin gelangen über den Darm zumeist nicht in ausreichender Menge ins Blut." Das Problem bei Säften sei jedoch nicht nur der für Kinder unangenehme Geschmack, sagt Lauer: "Vor allem die Dosierung ist alles andere als einfach." Antibiotika für Kinder werden in der Regel als sogenannte Trockensäfte abgegeben – in der Flasche befindet sich also zunächst einmal nur ein trockenes Pulver. "Die Flasche muss dann noch bis zu einem auf der Flasche angebrachten Eichstrich mit Leitungswasser aufgefüllt werden, damit am Ende die richtige Konzentration des Wirkstoffes eingenommen wird, wenn zum Beispiel, drei mal drei Messkappen pro Tag verordnet werden", erklärt Apothekerin Lauer. Oftmals schäume das Medikament jedoch beim Auffüllen, "da wird die Dosierung schnell zu ungenau". Wer sich nicht sicher ist, "fragt am besten direkt in seiner Apotheke vor Ort nach und lässt sich den Saft vor Ort vom pharmazeutischen Personal anmischen. Dann ist man auf der sicheren Seite." Aufbewahren sollte man solche Säfte dann im Kühlschrank und sie vor jedem Gebrauch gut schütteln, damit sich die einzelnen Bestandteile möglichst optimal in der Flasche verteilen, betont

Lauer. Das Problem mit dem schlechten Geschmack und die damit einhergehende Geduldsprobe für Eltern und Kinder lässt sich jedoch letztlich nicht umgehen: "Da hilft weiterhin gutes Zureden und die Hoffnung, dass die Krankheit durch die Einnahme der bitteren Medizin schnell vorbeigeht."

Kleinkinder können oft noch keine Tabletten schlucken, daher gibt es speziell für sie Medikamente als Zäpfchen oder Saft



Anzeige



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!



Wenn das Sprechen bei Kleinkindern nicht flüssig ist und sie immer wieder Worte oder Satzteile wiederholen, ist dies erst einmal nichts Ungewöhnliches. Etwa fünf Prozent aller Kinder erleben vor ihrem 12. Lebensjahr eine Phase des "unflüssigen" Sprechens. Meist tritt dies im Alter zwischen zwei und sechs Jahren erstmals auf. Mehr als zwei Drittel dieser Kinder überwinden ihr vermeintliches Stottern innerhalb von ein bis zwei Jahren von selbst – so eine Studie des Deutschen Bundesverbandes für Logopädie e.V. (dbl).

Sobald sich die Unflüssigkeiten jedoch verfestigen - was schon zu Beginn des Stotterns sein kann -, wenn Blockierungen auftauchen, das Kind unter der unfreiwilligen Silben- und Lautwiederholung leidet und diese mit Dehnungen zu umgehen versucht, ist logopädische Hilfe nötig. "Wir können Stotterern heute sehr gute Hilfestellungen und Übungen geben, die bis zum völligen Verschwinden des Sprechfehlers führen", sagt Michael Noska von der gleichnamigen Logopädie-Praxis in Kirchhellen. Zum Beispiel mit dem Lidcombe-Programm für Vorschulkinder. "Das ist ein Training, das mit Einbeziehung der Eltern funktioniert. Zunächst treffen wir uns wöchentlich mit dem Kind und dem Elternteil. Dabei wird zunächst einmal viel Wert auf Bestärkung und Lob gelegt. Die flüssigen Sprechphasen werden genutzt, um das Kind positiv zu bestärken. Vertrauen und Selbstvertrauen sind wichtig, damit das Kind ohne Druck sprechen kann", sagt Julia Patt, Logopädin in der Praxis von Michael Noska. Mit Hausaufgaben und Sprechtraining, das zuhause gemacht wird, schafft es die Logopädin, spielerisch den Kindern das flüssige Sprechen zu lehren. Die Abstände der Treffen werden größer. "Wir begleiten

natürlich weiter, und mit Hilfe der Eltern kann der Sprachfehler behoben werden."

DAS STOTTERN AKZEPTIEREN

Komplizierter ist das Stottern bei Erwachsenen. Dann haben sich oftmals bereits Mechanismen festgesetzt, die als "echtes" Stottern bezeichnet werden. Auch Begleitsymptome, beispielsweise das Mitbewegen von Körperteilen, Schweißausbrüche, Erröten, das Vermeiden bestimmter Wörter, Schamgefühle oder Sprechangst, sind Anlass, mit dem behandelnden Kinderarzt über den Bedarf einer logopädischen Therapie zu sprechen. Insgesamt 800.000 Menschen sind in Deutschland vom Stottern betroffen (Quelle: dbl-ev). "Die Betrof-







fenen sollten sich ihres Stotterns bewusst sein. es wahrnehmen und akzeptieren", sagt Michael Noska. Damit wäre schon ein großer Schritt getan, denn Stottern ist mehr als nur ein Sprechfehler. "Es gibt verschiedene Gründe für das Stottern. Das können psychische oder neurologische Störungen sein. Aber Stottern ist definitiv keine Atemstörung", weiß Lena Schubert, Sprachtherapeutin in der Noska-Praxis. Wichtig ist, dass die Betroffenen sich nicht unter Druck setzen, denn dann ist das Stottern vorprogrammiert. Durch Training kann man die Veränderung von Atmung, Aussprache, Stimmeinsatz oder auch Sprechmelodie beeinflussen, so dass mehr oder weniger eine neue Sprechweise entsteht, die nichts mit dem Stottern zu tun hat. So kann eine höhere Sprechflüssigkeit erzielt werden. Aber auch hier gibt es keine Verallgemeinerungen – denn jeder Stotterer stottert anders!

SPRA(HENTWI(KLUNG LÄSST SI(H FÖRDERN

Bereits im Mutterleib entwickelt sich die Sprache, denn das Kind hört da bereits. Und Hören ist die Vorstufe von Sprechen. Die Kommunikation zwischen Kindern und Eltern ist deshalb enorm wichtig. Sprache und Sprechen erlernen lässt sich also beeinflussen. Michael Noska rät allen Eltern, sich möglichst viel mit ihren Kindern zu beschäftigen. Immer häufiger sind Kinder und Jugendliche in seiner Praxis, die unter auditiven Verarbeitungsschwächen leiden. "Das sind Kinder, die viel vor dem Fernseher oder Computer sitzen und die nicht verarbeiten können, was sie hören. Das Ohr nimmt einen Impuls auf, aber das Gehirn weiß damit nichts anzufangen. Das führt dann unter anderem zu Schulproblemen, weil die Konzentrationsfähigkeit enorm herabgesetzt ist. Störgeräusche, wie das vorbeifahrende Auto, können nicht ausgeblendet werden - da kann man sich vorstellen, das keine Konzentration möglich ist." Deshalb sollten Kinder schon früh zur Sprache angeregt werden. Das klassische Bilderbuchlesen ist dafür ganz wichtig. Aber auch Geräusche gemeinsam hören und erklären und Blickkontakt mit dem Baby oder Kleinkind halten, fördert die Sprachentwicklung. "Und bitte



keine Babysprache und keine Verbesserungen á la "sag doch mal Hund". Lieber vorsprechen und bestärken." Eltern können die Sprache des Kindes anregen:



- VON GEBURT AN MIT IHNEN SPRE(HEN, SINGEN UND LA(HEN
- V DINGE ZEIGEN UND BENENNEN
- ✓ EREIGNISSE ERKLÄREN
- ✓ FRAGEN GEDULDIG BEANTWORTEN
- ÄNGSTE BESPRE(HEN UND TRÖSTEN
- GES(HI(HTEN ERZÄHLEN UND VORLESEN
- LIEDER SINGEN UND SPIELE SPIELEN

KRANKHEITSBILDER KÖNNEN MIT HILFE DER SPRA(HTHERAPIE BEHOBEN WERDEN

Doch das Aufgabengebiet des Logopäden ist noch größer. Auch bei Schluckproblemen kann der Sprachtherapeut helfen. Nach neurologischen Erkrankungen wie der Schlaganfall oder Parkinson kann es dazu kommen, dass der Patient nicht schlucken kann. Dadurch kommt es zu Problemen mit der Nahrungsaufnahme. Durch gezielte Hilfestellungen, Muskel- und Zungentraining werden Techniken erlernt, die den Schluckreflex wieder in Gang setzen können.

Michale Noska rät allen, denen die Sprache verloren gegangen ist, sich beim Logopäden vorzustellen und gemeinsam eine Lösung zu finden. Mit einer Überweisung des Arztes übernimmt die Krankenkasse die Kosten.

Logopäde Michael Noska und sein Team sind da, wenn die Sprache klemmt.

Mehr Sicherheit für Mutter und Kind

- Text von Gabriele Schulte-Kemper -

Die meisten Schwangerschaften verlaufen glücklicherweise komplikationsfrei, und die Kinder
kommen gesund zur Welt. Aber es gibt auch
Risikoschwangerschaften, etwa wenn die Mutter
an einer Diabeteserkrankung leidet oder man bei
dem ungeborenen Kind Organfehlbildungen und
Wachstumsstörungen diagnostiziert. Viele betroffene Frauen suchen in dieser schwierigen Situation
in einem Perinatalzentrum Rat und Hilfe. Und der
überwiegende Teil der Frauen entbindet anschließend auch dort.

"Doch die meisten Zentren liegen nicht in unmittelbarer Nähe des Wohnorts. Und viele Frauen empfinden die Atmosphäre dort als eher unpersönlich", erläutert Dr. Stefan Wilhelms, Chefarzt der Klinik für Frauenheilkunde und Geburtshilfe im St. Elisabeth-Krankenhaus Dorsten und im St. Sixtus-Hospital Haltern am See. Um auch Frauen mit einer Risikoschwangerschaft kompetent und persönlich in Dorsten und Haltern zu begleiten, schloss die "KKRN - Katholisches Klinikum Ruhrgebiet Nord GmbH" jetzt mit Dr. Thomas von

KKRN-Frauenklinik kooperiert mit den Dorstener Pränatalmedizinern Dr. Thomas von Ostrowski und Dr. Martin Langner.







Ostrowski und Dr. Martin Langner einen Kooperationsvertrag. Der Facharzt für Frauenheilkunde und Geburtshilfe mit eigener Praxis in Dorsten verfügt über die Zusatzqualifikation Pränatalmedizin und hat die DEGUM-Stufe II-Anerkennung der Deutschen Gesellschaft für Ultraschall in der Medizin.

Unter Pränatalmedizin versteht man alle Untersuchungen vor der Geburt, um den Gesundheits- und Entwicklungszustand des Kindes im Mutterleib zu beurteilen. Auch therapeutische Eingriffe beim ungeborenen Kind, zum Beispiel Fruchtwasserauffüllungen oder eine Punktion von Organen, fallen in das Aufgabengebiet der Pränatalmedizin. Die "DEGUM-Stufe II" bescheinigt dem Dorstener Mediziner, dass er für die Diagnostik nicht nur spezielle, technisch sehr anspruchsvolle Ultraschallgeräte einsetzt, sondern auch über eine mehrjährige Erfahrung in der Bilddiagnostik verfügt.

Enge Kooperation bietet mehr Moglichkeiten

"Wir werden künftig sehr eng zusammenarbeiten und die schwangeren Frauen gemeinsam begleiten. Dafür haben wir in unseren beiden Krankenhäusern die diagnostischen Möglichkeiten entscheidend verbessert und in Ultraschallgeräte der neuesten Generation investiert. Das ermöglicht es uns, auf direktem Weg digitale Befunde mit Dr. Thomas von Ostrowski und Herrn Dr. Martin Langner auszutauschen oder bei Auffälligkeiten ohne Zeitverlust eine Zweitmeinung einzuholen", sagt Dr. Stefan Wilhelms. Der Kooperationsvertrag sieht darüber hinaus vor, dass zwei Medizinerinnen (Kerstin Kastrup aus dem St. Elisabeth-Krankenhaus und

Johanna Gajcy-Kowalski aus dem St. Sixtus-Hospital) die dreijährige Fachweiterbildung für Pränatalmedizin in der Dorstener Praxis absolvieren. "Das ist eine Investition in die Zukunft. Denn dadurch können wir künftig auch in den eigenen Häusern die Kompetenz in pränataler Medizin vorhalten", freut sich Wilhelms.

Rund um die Uhr für Sie da

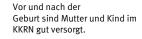
Für den Chefarzt ist die Kooperation ein weiterer Meilenstein, werdenden Müttern und Vätern noch mehr Sicherheit aus einer Hand und unter einem Dach anzubieten: "Wir haben ja bereits eine enge Kooperation mit den Neonatologen aus der Bottroper Kinder- und Jugendklinik. Dadurch gewährleisten wir sowohl im St. Elisabeth-Krankenhaus als auch im St. Sixtus-Hospital eine 24-Stunden-Bereitschaft der Spezialisten für Neugeborenenmedizin. Jetzt können wir auch viele Frauen, deren Schwangerschaft nicht ganz komplikationslos verläuft, unsere Unterstützung anbieten und sie bis zur Entbindung in unseren Häusern begleiten."

Weitere Informationen erhalten Sie unter der Telefonnummer (02362) 29 54200.



Die meisten Kinder kommen gesund zur Welt. Die Säuglingsschwestern geben nach der Entbindung Tipps zum passenden Umgang.







Nie wieder Rückenschmerzen

70 Prozent aller erwachsenen Deutschen leiden unter Rückenschmerzen – und diese Zahl nimmt weiter zu. Warum betrifft dieses Problem so viele Menschen in Industrieländern, wohingegen in anderen Gegenden nur fünf Prozent der Erwachsenen darunter leiden? Um der Ursache auf die Spur zu kommen, bereiste Autorin Esther Gokhale Regionen, in denen Rückenschmerzen praktisch unbekannt sind. Ihre Forschung führte sie nach Burkina Faso, ins ländliche Portugal und in einige Fischerdörfer in Brasilien. In diesen traditionellen Gesellschaften beobachtete sie Weber, Müller und Bauern und stellte fest, dass deren Haltung und Bewegungen uraltes Körperwissen beinhalten, das die Gesundheit fördert und Schmerzen verhindert. Gokhales Erkenntnisse haben das Leben Tausender Menschen nachhaltig verändert. Dieses Buch fasst sie zum ersten Mal in einem einfachen 8-Schritte-Programm zusammen. Damit können auch Sie Ihren Körper "umerziehen", zu einer natürlichen Haltung zurückfinden und ein rückenschmerzfreies Leben führen.

Esther Sokhale ---Dauerhafte Besserung riva

Autor: Esther Gokhale

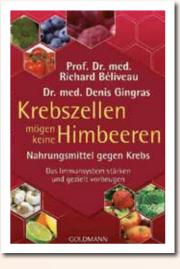
Verlag: riva Preis: 19,99 Euro

Krebszellen mögen keine Himbeeren

Dieses Buch präsentiert die aufsehenerregenden Erkenntnisse zweier Molekularmediziner. Auf biochemischer Ebene haben sie den genauen Zusammenhang zwischen Ernährung und Krebs erforscht und können für Erkrankte sowie in der Prävention erstmals verlässliche Anhaltspunkte für die tägliche Ernährung vermitteln. Ihre Untersuchungen zeigen zweifelsfrei, dass der Verzehr von ganz bestimmtem Obst und Gemüse ein Schlüsselfaktor zur Reduzierung des Krebsrisikos ist! Außer Obst und Gemüse gehören zur optimalen Ernährung beispielsweise auch grüner Tee, Rotwein, Kurkuma oder Schokolade, die allesamt beachtliche Mengen krebshemmender Inhaltsstoffe besitzen. Diese und weitere geeignete Nahrungsmittel werden im vorliegenden Buch konkret erläutert. Ein außergewöhnliches Informations- und Selbsthilfebuch, anschaulich geschrieben, mit vielen praktischen Tipps für den Alltag. Mut machend, präventiv.

Autoren: Prof. Dr. med. Richard Béliveau, Dr. med. Denis Gingras

Verlag: Goldmann Preis: 12,99 Euro







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

Gabriele Schulte-Kemper, Gundis Jansen-Garz, Jana Golus, Jessica

Namentlich und nicht mit einem Redaktionskürzel gekennzeichnete Artikel geben nicht unbedingt die Meinung der Redaktion wieder.

Produktion: Bianca Keisers,

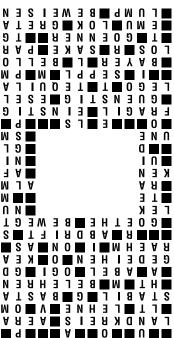
Medienberater: Oliver Mies, Christian Sklenak

Titelbild: @ Miramiska - fotolia.de

Anzeigenpreisliste: 2013

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





Schieben Sie Ihre Vorsorge nicht länger auf, sondern handeln Sie jetzt. Denn nur wer bis zum Ende des Jahres noch eine private oder betriebliche Altersversorgung abschließt, kann sich noch den höheren Garantiezins von 1,75 % sichern – und das für die gesamte Vertragsdauer. Informieren Sie sich jetzt unter www.ruv.de und sichern Sie sich langfristig Vorteile.

