

regio

Vital

- ✓ *Knusprige und gesunde Snacks*
- ✓ *Diabetes keine Chance geben*
- ✓ *Richtige Hilfe für Demenzerkrankte*

Wechseljahre im Blick

Lebensgefühle im Wandel – Welche Behandlungsmethode wirklich hilft

geburtshilfe

im KKRN Katholisches Klinikum
Ruhrgebiet Nord

Einladung

zum Infoabend für werdende Eltern
mit anschließender Kreißsaalführung

Jeden dritten Dienstag
im Monat, um 19.00 Uhr
im St. Elisabeth-Krankenhaus Dorsten
Konferenzraum, Ebene 2
Pfarrer-Wilhelm-Schmitz Str. 1
46282 Dorsten
Telefon 02362 29-54212

Wir möchten Sie unterstützen und Ihnen in
der Schwangerschaft, während und nach der
Geburt ein verlässlicher Partner sein. Zusätzlich
bieten wir Ihnen durch die KKRN-aktiv Kurse
eine umfangreiche Elternschule an.



Wir freuen uns auf Sie.

Chefarzt Dr. med. Stefan Wilhelms und sein Team



*Liebe Leserin,
Lieber Leser,*

das Jahr 2016 ist noch jung. Doch bereits jetzt haben viele ihre guten Vorsätze für ein gesünderes Leben über Bord geworfen und sind in den alten Trott zurückgekehrt. Denn der Griff in die Süßigkeitenschublade ist für viele zu verlockend. Und eine gute Ausrede für unsere kleine Sünde haben wir meist auch parat – „Es war ja auch ein anstrengender Tag“ oder „Morgen geh ich ja eh zum Sport“ hat sich wahrscheinlich jeder schon einmal gedacht. Wenn es bei kleine Alltagssünden bleibt und der Griff zum Schokoriegel die Ausnahme ist, wird kein Arzt den Finger heben. Doch leider bleibt es bei vielen nicht dabei und dann wird es gefährlich für unseren Körper. Wenig Bewegung, Stress im Alltag und eine ungesunde Ernährung gehen meist Hand in Hand und sind gleichzeitig Gift für unsere Gesundheit. Diabetes und auch Durchblutungsstörungen, die im schlimmsten Fall zu Herzinfarkt oder Schlaganfall führen, sind die Folgen.

In den vergangenen 20 Jahren ist die Zahl der an Diabetes erkrankten Deutschen drastisch gestiegen und auch in unserer Region hat sich ein dramatischer Wandel vollzogen. Der Bottroper Diabetologe Dr. Ulrich Dute klärt in dieser regioVital-Ausgabe über Folgeschäden und Risikofaktoren auf. Lesen Sie nach, wie wichtig ein gesunder Lebensstil ist.

Doch nicht nur Diabetes ist die Folge eines ungesunden Lebens. Auch Durchblutungsstörungen können daher rühren. Die etablierten Gefäßchirurgen Antony Burbank und Andreas Michalak bauen derzeit eine Gefäßchirurgie im Dorstener St. Elisabeth Krankenhaus auf. Im Gespräch mit der regioVital erklären Sie, wie wichtig Prävention auch hier ist.

Außerdem erwarten Sie viele wertvolle Tipps und Tricks rund um Ihre Gesundheit und Ernährung. Nehmen Sie sich einen Moment Zeit und entdecken Sie die spannenden Themen.

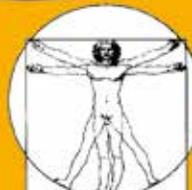
Unsere Gesundheit ist unser höchstes Gut. Bleiben Sie vital,

Ihr regioVital-Team

Anzeige

Sanitätshaus Schwanz

Meisterbetrieb



Inh. Elmar Schwanz

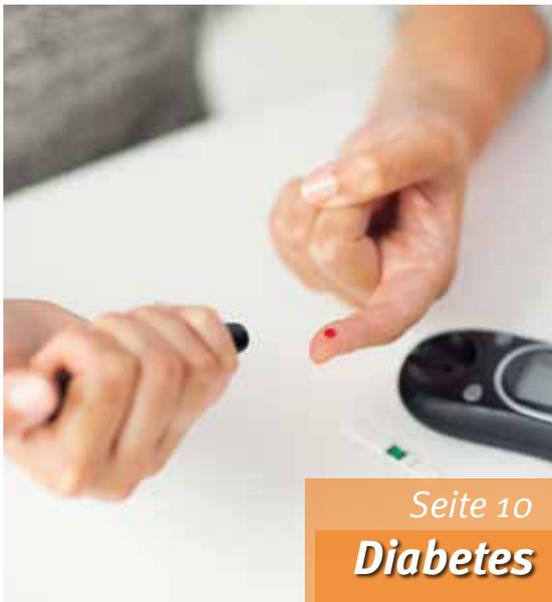
- Technische Orthopädie
- Orthesen
- Prothesen • Reha
- Bandagen
- Einlagen

Zertifiziert nach ISO DIN EN 9001,
ISO 13485: 2009

Klosterstraße 4 · 46282 Dorsten · Tel. 023 62 / 22 800
Fax 023 62 / 97 00 62 · info@sanitaetshaus-schwanz.de



Seite 13
Gesunde Snacks



Seite 10
Diabetes



Seite 20
Demenz verstehen



Seite 6
**Menopause
im Blick**

- 6 Aufbruch in ein neues Leben**
Was Wechseljahre mit dem Körper machen
- 9 Sonnen gegen Vitamin-D-Mangel**
So wird der Kopf frei
Kleine Gymnastikübungen am Arbeitsplatz
Darum sollten Sie frühstücken
- 10 Volkskrankheit Diabetes**
Wie wichtig ein gesunder Lebensstil ist
- 13 Gesünder snacken**
Einfache Tipps zum Nachmachen
- 16 Wenn Depressionen das Leben bestimmen**
Immer häufiger sind Kinder und Jugendliche betroffen
- 20 Mit Demenz leben**
Die Last sollte nicht alleine getragen werden
- 24 Psyche trifft Heuschnupfen**
So viel Zucker steckt in Gummibärchen
Quinoa: Das Gold der Inka
Was steckt hinter „Clean Eating“?
- 26 St. Elisabeth Krankenhaus eröffnet Gefäßchirurgie**
Die etablierten Chirurgen sprechen über ihre Arbeit
- 30 Buch-Tipps**
- 31 Kreuzworträtsel/Impressum**



AUFBRUCH IN EINE NEUE LEBENSPHASE

Wechseljahre können einiges auf den Kopf stellen, bringen Veränderungen mit sich und sind weit mehr als nur Hitzewallungen

– Text von Gundis Jansen-Garz –

Der Begriff Wechseljahre beschreibt den wichtigen und biologisch notwendigen Zeitraum im Leben einer Frau, in dem die körpereigene Produktion der Sexualhormone, der Östrogene, nachlässt und sich somit die Fähigkeit zur Fortpflanzung zurückbildet – eigentlich nicht mehr und nicht weniger. Die Lebensphase, die durch den Menstruationszyklus geprägt ist, geht langsam zu Ende.

Was passiert im Körper?

Die so genannte Menopause, also das Ausbleiben der Monatsblutung findet bei den meisten Frauen zwischen dem 45. und 55. Lebensjahr statt. Es kommt zu Hormonschwankungen, der Hormonhaushalt ist aus dem Gleichgewicht geraten. Dadurch kann es zu Beschwerden wie Hitzewallungen, Schweißausbrüche, Panikanfällen, Blasenentzündungen und Stimmungsschwankungen kommen. Diese sind bei jeder Frau anders ausgeprägt und werden unterschiedlich wahrgenommen. Das Ende der Fruchtbarkeit fällt für viele Frauen in eine Zeit, die auch mit anderen bedeutsamen Veränderungen in ihrem Leben verbunden sind: Die Kinder werden größer und selbstständiger, manche verlassen in dieser Zeit das Haus, die Partnerschaft muss sich neu finden. Einige Frauen wagen einen beruflichen Neubeginn, andere treten kürzer.

Manche Frauen befinden sich zu diesem Zeitpunkt in einer Trennung und auch die Eltern werden älter und manchmal pflegebedürftig. Die Anforderungen können belastend sein und Frauen stoßen an Grenzen ihrer Leistungsfähigkeit. Und dann kommen auch noch die Wechseljahre ...

Dem Hormon-Jojo entgegenwirken

Frauen werden durch die körperlichen Veränderungen weitaus direkter als Männer mit dem Prozess des Alterns konfrontiert. Das macht sich durch geringer werdende Leistungsfähigkeit und ein größeres Bedürfnis nach Regeneration und Ruhe bemerkbar. Manche Frauen sehen mit Angst und Sorge dieser auch „Zwischenzeit“ genannten Lebensphase entgegen, andere gehen völlig sorglos damit um. „So unterschiedlich wie die Frauen selbst, so unterschiedlich gehen sie mit den Veränderungen im Körper und Geist auch um“, sagt Claudia Kerkhoff, Heilpraktikerin in Bottrop. Und ebenso unterschiedlich sind auch die Maßnahmen, die gegen Wechseljahrbeschwerden ergriffen werden: „Starke hormonelle Schwankungen, besonders der Rückgang des Östrogens führen nach der Menopause bei rund 30 Prozent aller Frauen zu Beschwerden. Häufige Symptome sind: Hitzewallungen, Schlafstörungen evtl. mit Schweißausbrüchen, Trockenheit der Schleimhäute, Haarausfall, Herzklopfen, Erschöpfung, Stimmungsschwankungen bis hin zu depressiven Verstimmungen. Es können nur einzelne Beschwerden, aber auch mehrere zusammen auftreten.“ In manchen Kulturen gibt es kein Wort für „Wechseljahre“ oder „Hitzewal-



Die Heilpraktikerin Claudia Kerkhoff erklärt, was Frauen in den Wechseljahren wirklich hilft.





lungen“; die Frauen setzen sich ganz anders mit ihren Körpern auseinander. Vergleichende Studien in Europa, Japan oder Südamerika haben ergeben, dass Frauen, denen nach Ende der Gebärfähigkeit neue Machtbefugnisse, soziale oder spirituelle Aufgaben gegeben werden, die Phase des hormonellen Übergangs als viel weniger belastend empfinden. Es ist also auch immer eine Frage des eigenen Umgangs mit auftretenden Veränderungen oder Beschwerden.

Claudia Kerkhoff empfiehlt gegen Schlafstörungen und Unruhe eine, wie sie es nennt, Schlafhygiene zu entwickeln. Kein Handy am Bett und abendliche Rituale, ein beruhigender Tee oder Lavendelaroma im Schlafzimmer können beispielsweise helfen, den Körper auf Ruhe einzustellen. „Die Atmosphäre im Zimmer ist wichtig, Sie müssen sich wohlfühlen.“ Mögliche Stimmungsschwankungen seien immer abhängig vom Hormon-Jojo. Dennoch rät sie davon ab, gleich zu Hormonen zu greifen. „Früher bekamen die Frauen Östrogen verabreicht, doch heute weiß man, dass diese Hormongaben das Risiko der Entstehung von Brustkrebs deutlich erhöhen.“

Was liegt da näher, als mit pflanzlichen Wirkstoffen oder auch homöopathischer Therapie wieder für mehr Lebensqualität zu sorgen, falls diese durch die Wechseljahre abgenommen hat. Die Erfahrungen sind gut, immer mehr Frauen setzen darauf und nutzen die Chance, auch diesen Lebensabschnitt genießen zu können.

„Auch Bewegung sollte individuell ausgewogen

sein. Manche Frauen mögen sich einfach nicht zu viel bewegen und dann hilft es nicht, zu sagen, man müsse Sport treiben. Am besten ausprobieren, was einem gut tut“, sagt die Expertin. Also cool bleiben, wenn die nächste Welle kommt, das Älterwerden nicht verdrängen und die Veränderungen unseres Körpers nicht einfach ignorieren.

Hormone ja oder nein?

Lange Zeit war die Hormongabe völlig verpönt. Bei sehr starken Beschwerden und Depressionen, die die Lebensqualität beeinträchtigen, kann die Einnahme von Hormonen hilfreich sein. Doch seit einigen Jahren wird wieder mehr darauf zurückgegriffen. Das hängt damit zusammen, dass die Präparate ausgefeilter und besser dosierbar sind. Dazu kommt, dass mit Hormonpflaster oder -gelen die Darreichungsformen über die Haut erfolgen, was besser verträglich ist.

Der Wechsel bringt auch Gutes mit sich

Viele Frauen sehen den Wechseljahren mit unsicheren Gefühlen entgegen. Das Älterwerden wird ihnen bewusster, sie befürchten geistige und körperliche Leistungseinbußen. Frauen sollten diesen biologischen Einschnitt nutzen,





denn in dieser Lebensphase stecken Chancen für Veränderungen. Es gibt keinen Grund, nicht auch ab einem Lebensalter von 50-plus noch attraktiv und in jeder Hinsicht aktiv zu sein. Die Wechseljahre bedeuten keineswegs das Ende des Frauseins. Das Feministische Frauengesundheitszentrum in Berlin schreibt dazu: „Viele Frauen haben sich eine hohe Kompetenz und Akzeptanz im Umgang mit ihrem Körper erworben und sehen die Wechseljahre in einem positiven Licht. Sie begrüßen die Chance des Innehaltens und Neu-Sortierens. Das Leben ist kein Stillstand.“

Die perfekte Welle

Hitzewallungen sind lästig, aber ungefährlich. Bei einer Hitzewallung steigt die Körpertemperatur an und dadurch kann das Gehirn eine vorübergehende Erweiterung der Blutgefäße in der Haut veranlassen. Das bewirkt, dass mehr Blut durch die Haut fließen kann und der Körper so mehr Wärme nach

außen abgibt, um die Körpertemperatur zu senken. In der Folge rötet sich die Haut, die Hauttemperatur steigt und den Frauen bricht der Schweiß aus. Später kehrt sich das Ganze um: Durch das Schwitzen und den Abfall der Körperkerntemperatur beginnen sie oft zu frieren. „Es gibt Faktoren, die Hitzewallungen fördern können, wie etwa Alkohol, starke Gewürze oder Stress“, sagt Claudia Kerkhoff.

Mit der Natur die Natur unterstützen

Sind die Anzeichen zu beschwerlich, kann Akupunktur ein unkompliziertes und nebenwirkungsfreies Mittel gegen Wechseljahrsbeschwerden sein. Claudia Kerkhoff plädiert dafür, mit natürlichen Mitteln zu arbeiten. „Es gibt so genannte Frauenmittel, die helfen können. Aber auch diese müssen individuell austariert gegeben werden.“ Ebenso kann eine ausgewogene Ernährung, manchmal auch eine Ernährungsumstellung, wirksam sein. Sich selbst etwas Gutes tun und den Wechsel des Lebenszyklus positiv sehen und annehmen – das ist ein erster und wichtiger Schritt. Gioconda Belli beschreibt ihn ihrem aktuellen Roman „Mondhitze“ das Älterwerden und die falschen Mythen, die sich darum ranken: „Denn die Schönheit der Frau mag sich wandeln, aber sie vergeht nicht...“





Ab in die Sonne

Vitamin-D-Mangel kann so einige negative Auswirkungen auf unseren Körper haben, deshalb ist es dementsprechend wichtig, genügend Vitamin D zu sich zu nehmen. Doch im Falle dieses Vitamins lassen sich nur rund 20 Prozent durch Nahrungsmittel aufnehmen. Der restliche Anteil wird durch die von Sonnenlicht verursachte chemische Reaktion im Körper selbst produziert. Gerade im Frühling und Sommer heißt es also: Genießen Sie das gute Wetter!

So wird der Kopf frei

„Vielen Arbeitnehmern fällt es schwer, tatsächlich nach Feierabend abzuschalten“, weiß Katja Schneider vom Verbraucherportal Ratgeberzentrale.de. Da könne es hilfreich sein, kurz vor Beginn des Feierabends den Arbeitstag noch einmal Revue passieren zu lassen. Dabei überlegt man am besten, was die wichtigen Aufgaben des Tages waren und was man bereits erledigt hat. Noch nicht abgeschlossene Tätigkeiten notiert man für den nächsten Tag – so braucht man nicht zu fürchten, etwas Wichtiges zu vergessen, der Kopf wird frei. (djd)



Warum das Frühstück die wichtigste Mahlzeit ist

„Frühstücke wie ein Kaiser, iss mittags wie ein König und abends wie ein Bettler“, eine Weisheit, die bereits unsere Großmütter immer geprägt haben. Glaubt man diesem Sprichwort, soll das Frühstück die üppigste Mahlzeit des Tages sein. Doch oft haben wir morgens nicht lange Zeit, sind im Stress und müssen schnell zur Arbeit – ein fataler Fehler. Denn die erste Mahlzeit am Tag ist wichtig. Ein nährstoffreiches Frühstück liefert uns die Energie, die wir für einen harten Arbeitstag brauchen. Denn auch wenn wir in der Nacht schlafen, raubt uns das viel Energie, die wir am nächsten Morgen wieder auftanken müssen. Ein perfektes Frühstück sollte aus „guten“ Kohlenhydraten bestehen. Diese bringen einen langfristigen Energieschub.

Bewegungskick für „Schreibtischtäter“

Kleine Gymnastikübungen zur Muskellockerung lassen sich auch am Schreibtisch ausführen: Dazu sollte man die Hände entspannt auf die Oberschenkel legen und sich aufrecht hinsetzen. Nun den Kopf langsam von einer Seite zur anderen drehen. Kinn nach vorn zur Brust ziehen, den Nacken dabei lang machen und wieder locker lassen. Handflächen auf den Schreibtisch legen, den Stuhl zurück schieben bis Arme und Rücken gestreckt sind. Nun den Oberkörper leicht nach unten drücken, die Spannung ein paar Atemzüge lang halten und wieder locker lassen. (djd)



Diabetes ist kein Zuckerschlecken

Immer mehr junge Menschen leiden unter der Volkskrankheit Diabetes mellitus – Wie kann man den dramatischen Wandel noch umkehren?



Der Bottroper Diabetologe Dr. Ulrich Dute klärt im Gespräch mit der regioVital über die Volkskrankheit auf.

– Text von Katharina Boll –

In den vergangenen 20 Jahren stieg die Zahl der Erkrankten drastisch an. Etwa acht Millionen Menschen leiden in Deutschland an Diabetes. Und die Tendenz der nächsten Jahre ist steigend. „Rund 90 Prozent der Betroffenen sind Typ-2-Diabetiker“, sagt Dr. Ulrich Dute, Diabetologe aus Bottrop. Das ist deshalb problematisch, da diese Diabetes-Art lange Zeit unerkannt und daher unbehandelt bleibt. Ganz im Gegensatz dazu tritt der seltene Typ-1 meist spontan auf und wird schnell diagnostiziert. Im Gespräch mit der regioVital klärt Dr. Ulrich Dute über Risikofaktoren und Folgeschäden auf und erklärt, wie wichtig ein gesunder Lebensstil ist.

Aktuelle Debatte

Im Kampf gegen Übergewicht und Diabetes hat Großbritanniens Regierung Mitte März eine Steuer für Unternehmen angekündigt, die zuckerhaltige Softdrinks importieren oder herstellen. Damit folgt die Regierung dem Vorbild von vielen skandinavischen Ländern, in denen bereits seit einigen Jahren die Zwangssteuer verhängt wird. In Großbritannien bekommen die Lebensmittelhersteller nun zwei Jahre Zeit, den Zuckergehalt von Produkten zu senken. Die Einführung der Zuckersteuer in Großbritannien entfachte auch in Deutschland die Diskussionen erneut. Bereits seit längerer Zeit beschäftigen sich hierzulande die Diabetologen mit dem Thema. Doch in wie weit kann eine solche Zwangssteuer helfen, dem ungesunden Lebensstil vorzubeugen?

Fakt ist, dass neben der erblichen Vorbelastung Übergewicht, Bewegungsmangel und falsche Ernährung zu den zentralen Risikofaktoren des Typ-2-Diabetes gehören. Im Umkehrschluss bedeutet das, normales Gewicht, eine aktive Lebensweise

und ausgewogene Ernährung senken die Chance auf eine Erkrankung. Im Gegensatz dazu gleicht Typ-1-Diabetes eher einem unumgänglichen Schicksalsschlag. Doch auch hier kann eine gesunde Lebensweise den Krankheitsverlauf beeinflussen und schwere Folgeschäden können oftmals verhindert werden.

Folgeschäden

Wer seinen ungesunden Lebensstil fortführt, muss mit beträchtlichen Folgeschäden rechnen. Doch in den Anfangsstadien von Typ-2 bemerken es die Erkrankten häufig nicht, dass sie unter Diabetes leiden. „Zunächst haben die Patienten sogar hohe Insulinspiegel. Es kommt zu einer Überproduktion“, erklärt Dr. Dute im Gespräch mit der regioVital. Die zugrunde liegende Ursache ist die Insulinresistenz, also eine schlechte Insulinwirkung. Der Zucker verbleibt im Blut. Doch die Zellen senden Signale, dass sie mehr Zucker benötigen. Der Körper produziert mehr Insulin und so kommt es zu einer Überproduktion. Folglich leidet ein Typ-2-Diabetiker – im Gegensatz zum Typ-1-Erkrankten, der bis zu seinem Lebensende insulinpflichtig ist – anfangs nicht an Insulinmangel.

„Außerdem tut Diabetes an sich nicht weh. Deshalb erkennen viele nicht, dass sie erkrankt sind. Wir rechnen mit einer Dunkelziffer von zwei Millionen“, sagt der Diabetologe. „Doch wenn Diabetes lange Zeit unbehandelt bleibt, kann es später zu Organ-Komplikationen kommen. Insbesondere Nieren, Augen und Füße sind von den Folgeschäden betroffen. Ebenso steigt das Risiko für Herzinfarkt und Schlaganfall. Die Schäden beruhen auf Nerven- und Durchblutungsstörungen.“

Symptome beachten

Wer erblich vorbelastet ist und zu der Risikogruppe gehört, sollte die Vorsorge deshalb nicht vernachlässigen und mögliche Anzeichen nicht außer Acht lassen. Typ-2-Diabetes kommt meist schleichend. Typische Symptome sind hier: vermehrter Durst, häufiges Wasserlassen, ungewollte Gewichtsabnahme und Müdigkeit. Typ-1 Diabetes tritt meist nach durchgemachten Infekten mit dramatischerem Verlauf auf. „Bei Typ-2-Diabetes spielt die erbliche Vorbelastung eine zentrale Rolle. Wenn ein Elternteil Diabetes-Typ-2 hat, besteht bereits ein über 50-prozentiges Risiko, dass das Kind ebenfalls erkrankt. Doch das Risiko kann durch eine gesunde Lebensführung gesenkt werden. Das heißt, eine genetische Veranlagung muss nicht zwangsläufig zu Diabetes führen“

Dramatischer Wandel

„Besonders auffällig ist, dass es immer mehr Jüngere gibt, die unter Diabetes leiden“, erläutert Dr. Ulrich Dute. „Früher war Typ-2-Diabetes im Volksmund auch unter dem Namen Altersdiabetes bekannt. Doch heutzutage sind schon 13- oder 14-Jährige betroffen.“ Der Bottroper Diabetologe sieht klar das Übergewicht und Bewegungsmangel als Hauptprobleme. In Zeiten, in denen ungesundes Essen günstig und einfach ist, wird immer häufiger dazu gegriffen. Bei vielen Menschen fehlt außerdem das Verständnis dafür, was eine ausgewogene Ernährung beinhalten muss, welche Lebensmittel wirklich gesund sind und welche nur vorgeben, gesund zu sein. „Wer unter Diabetes leidet, muss seine Gewohnheiten ändern. Das erfordert natürlich Disziplin“, erklärt der Diabetologe. „Doch wer

unter Typ-2-Diabetes leidet und seinen Lebensstil ändert, kann die Krankheit oft lange auch ohne Medikamente in den Griff bekommen. Frische und hochwertige Zutaten gehören auf den Tisch. Industriezuckerprodukte sollten gemieden und komplexe Kohlenhydrate wie beispielsweise Vollkornprodukte bevorzugt werden. Außerdem ist eine aktive Lebensweise förderlich. Sport ist hierbei wichtig, aber auch schon tägliche Spaziergänge sind sehr hilfreich.“

Ausblick

„Es kann mit einem weiteren Anstieg an Erkrankten gerechnet werden“, sagt Dr. Ulrich Dute. „Da immer mehr Kinder unter Diabetes leiden, muss bereits im Kindergartenalter mit der Prävention begonnen werden.“ Der Bottroper Diabetologe betont, dass ein Bewusstsein für einen gesunden Lebensstil geschaffen werden muss und damit kann nie früh genug begonnen werden. „Ich denke, dass die Zuckersteuer in Großbritannien ein Schritt in die richtige Richtung ist. Doch langfristig wird man mit einer umfassenden Gesundheitserziehung die größten Erfolge erzielen.“

© Aureus Kirchhellener Ring 76 · 46244 Bot.-Kirchhellen



KIRCHHELLENER THERAPIEZENTRUM

Praxis für Krankengymnastik
Mirko Müller · Stefan Selke

BEHANDLUNGEN:

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




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



AUSSERGEWÖHNLICH. ENGAGIERT!



WERDEN SIE »GLOBAL 200 PROTECTOR« UND BEWAHREN SIE DIE ARTENVIELFALT UNSERER ERDE.

Von den Regenwäldern Afrikas über die Arktis bis zu unserem Wattenmeer – die „Global 200 Regionen“ bergen die biologisch wertvollsten Lebensräume der Erde. Helfen Sie dabei, sie zu erhalten!

WWF Deutschland | Niloufar Ashour | Reinhardtstraße 18 | 10117 Berlin
Telefon: 030 311 777-732 | E-Mail: info@wwf.de | wwf.de/protector



Ihr Individualpaket von SEAT Bellendorf

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





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

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

Ihr SEAT Bellendorf-Team

* auch bei anderen Herstellermarken möglich

Autohaus Bellendorf CB
SPEZIELLER SERVICE IST UNSERE STÄRKE

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

Snacken ohne schlechtes Gewissen

Vergessen Sie Kartoffelchips, Flips und ungesund bearbeitete Nüsse – Gemüsechips überzeugen nicht nur im Geschmack, sondern auch mit „inneren Werten“

– Text von Katharina Boll –

Bei einem gemütlichen Fernseh-Abend oder zwischendurch im Büro gehört es einfach dazu – der Griff in die Bonbon-Schale oder die Chips-Tüte. Die Schokoladentafel wird aufgerissen und ehe man sich versieht, ist schon alles weg geknabbert. Auch wenn zunächst die Glücksgefühle ein Hoch bekommen, folgt schnell die Ernüchterung und mit ihr das schlechte Gewissen.

Was tun gegen den Teufelskreis?

Nirgends schleichen sich schneller schlechte Gewohnheiten ein als beim Essen. Oft ist dies einem zu stressigen Alltag geschuldet. Wenn alles schnell gehen muss, greift man häufiger zu ungesunden Fast-Food-Lebensmitteln. Eben beim Bäcker halten oder zum Mittag schnell einen Schokoladenriegel verdrücken, wer kennt das nicht!? Doch so schnell die Energie kommt, so schnell ist diese auch wieder verflogen. Das Mittagstief bahnt sich an und nach dem Feierabend möchte man dann einfach nur noch auf der Couch liegen und am besten ungesunde Leckereien in sich hineinschieben.

Doch es gibt auch gesunde Alternativen zu Kartoffelchips und Co., die nicht nur länger satt machen, sondern zusätzlich noch gut schmecken. Eine Alternative, die im Moment in aller Munde ist, sind die Wirsing-Chips. Die grüne Chips-Variante hat sogar schon Einzug in viele deutsche Lebensmittelgeschäfte gefunden. Leider schreckt der Preis viele ab und es landen doch wieder die super-günstigen Kartoffelchips im Einkaufswagen. Das muss nicht sein, findet das regioVital-Team und hat sich deshalb einmal selbst an den grünen Trend gewagt.

Gesunde Fakten

Doch bevor es an die Zubereitung geht, führen wir Ihnen erst einmal die gesunden Wirsing-Fakten vor. Denn Wirsing hat es in sich. Er ist nicht nur regional erhältlich, lecker und preiswert sondern steckt voller Vitaminen. Mit rund 50 Milligramm pro 100

Gramm gehört der Wirsingkohl zu den Stars unter den Lieferanten von Vitamin C. Eine Portion von 200 Gramm deckt damit bereits den Tagesbedarf ab. Erfreulich ist auch, dass man hier ohne Reue zugreifen darf. Denn der Kohl hat pro 100 Gramm nur 31 Kalorien und ist besonders reich an Chlorophyll, einem natürlichen Pflanzenfarbstoff, der den Aufbau neuer Blutzellen unterstützt und bei der körpereigenen Entgiftung hilft.

Zubereitung

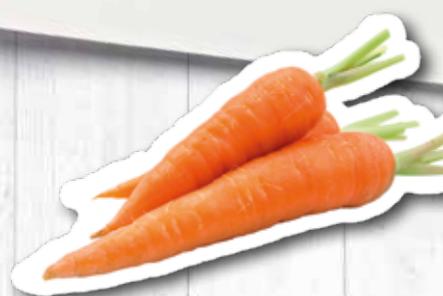
Zunächst werden die Möhren geschält, Rote Beete und Wirsing danach gründlich abgewaschen. Mit einem Tuch wird das Gemüse trocken getupft. Die Wirsingblätter werden in mundgerechte Stücke geschnitten. Den Strunk in der Mitte entfernen. Dann die Rote Beete und die Möhren in feine Scheiben schneiden. Dabei gilt: Je feiner die Scheiben, desto knuspriger werden die Gemüsechips am Ende. Ein beliebiger Schäler eignet sich hierfür gut. Auch die Scheiben werden danach in kleinere Stücke geschnitten.

Rote Beete- und Möhrenstücke in eine Schale mit Salz geben und eine halbe Stunde einziehen lassen. Das entzieht dem Gemüse Wasser. Danach müssen die Stücke gründlich gewaschen werden, damit die Chips später nicht versalzen schmecken. Mit Olivenöl, Pfeffer und Paprikapulver werden Wirsing-, Rote Beete- und Möhrenstücke vermengt. Es reicht die Gemüsechips nur etwas zu benetzen, damit sie schön knusprig werden. Zwei Backbleche mit Backpapier vorbereiten und die einzelnen Scheiben darauf ausbreiten. Den Ofen auf 180 Grad vorheizen und die Backbleche in den Ofen schieben.

Eine Dreiviertelstunde müssen die Gemüsechips dann im Ofen knuspern. Alle zehn Minuten sollte die Backofentür geöffnet werden, um den überschüssigen Wasserdampf entweichen zu lassen. Dann dürfen die Chips in eine Schüssel gegeben werden. Zuletzt noch etwas Paprikapulver zugeben und schon kann man losknuspern.

Zutaten

- ✓ 8 Wirsingblätter
- ✓ 150 g Möhren
- ✓ 150 g Rote Beete
- ✓ Salz
- ✓ Pfeffer
- ✓ Olivenöl
- ✓ nach Belieben Paprikapulver





DR. SCHLOTMANN

GESUNDE, SCHÖNE ZÄHNE – EIN LEBEN LANG

Endlich wird alles wieder gut: Feste, dritte Zähne an einem Tag!

Die Menschen werden dank moderner Medizin und persönlichem Gesundheitsbewusstsein immer älter. Wohlbefinden und Vitalität sind wesentliche Voraussetzungen für die persönliche Lebensqualität bis ins hohe Alter.

Die Zahngesundheit ist ein wesentlicher Aspekt im Leben eines Menschen. Mit gesunden Zähnen senkt man nicht nur das Risiko von Herz-Kreislauf-Erkrankungen oder Diabetes, auch das daraus resultierende gestärkte Selbstwertgefühl stärkt die gesamte Gesundheit. Wer unbefangen sprechen, essen und lachen will, muss sich auf seine Zähne verlassen können. Mit festsitzenden, gesunden und schönen Zähnen fällt das Lächeln leichter. Funktionstüchtige Zähne geben in jeder Situation Sicherheit und symbolisieren Gesundheit, Vitalität und

Lebensfreude. Wer sich aber mit seinen „dritten“ Zähnen unwohl und unsicher fühlt, zieht sich oftmals aus Aktivitäten zurück und grenzt sich aus. Das kann negative Folgen haben – beruflich wie privat. Fehlende oder lockere Zähne schränken nämlich die Lebensqualität erheblich ein.

Die Zähne sind nicht für die Ewigkeit gemacht. Fast jeder Mensch verliert im Laufe seines Lebens einzelne Zähne. Zahnverlust ist aber im Zeitalter von Implantaten keine Katastrophe mehr. Es gibt perfekte Lösungen, die zwar aufwändig und kostspielig sind, aber es lohnt sich, denn es ist eine Investition in die Gesundheit und ins Wohlbefinden. Dank moderner Implantologie gibt es individuelle Lösungen, um fehlende Zähne und ganze Zahnreihen perfekt und naturgetreu zu ersetzen. Wichtig dabei ist, dass dabei nicht nur Zähne ersetzt werden, sondern Knochen erhalten wird. Wenn der Kieferknochen nämlich keine funktionellen Reize mehr erhält, baut er ab – wie die Muskeln bei einem gebrochenen Bein oder Arm.

Dank Sofortimplantaten ist es heute in nur einer Sitzung möglich, das Implantat in den Knochen einzusetzen und direkt mit einer provisorischen Krone zu versorgen. Dies ist gerade bei Verlust eines Zahnes im sichtbaren Frontzahnbereich ideal. Dieses Verfahren hat den Vorteil, dass das Zahnfleisch sich bei der Heilung an der Krone orientiert und natürlich formt. Nach rund drei Monaten wird das Implantat dann mit der endgültigen Krone versorgt.

Sind alle Zähne verloren gegangen, eignen sich Implantate ganz besonders, um die Lebensqualität zu erhö-



hen. Herkömmliche Zahnprothesen erweisen sich leider oftmals als sehr unbefriedigende Lösung, weil sie nicht das Gefühl bieten, wieder eigene, feste Zähne zu haben. Prothesenträger sind oft unsicher und unglücklich, weil sie nicht gut kauen und nicht sicher sprechen können. Das Lachen vergeht ihnen. Auch Haftcremes sind keine Lösung und wenn nur eine kurzzeitige. Eine Implantatversorgung bei zahnlosem Kiefer erforderte bisher besonders bei starkem Knochenverlust eine langwierige Prozedur, verbunden mit langen Behandlungszeiten und wenig zufriedenstellenden Provisorien in Form von Vollprothesen. Nicht selten dauerte es ein Jahr bis der Patient wieder mit festen Zähnen versorgt werden konnte.

Mithilfe von speziellen Implantaten können nun Patienten mit totalem Zahnverlust im Ober- und / oder Unterkiefer innerhalb von nur einem Tag mit festsitzenden Zahnersatz versorgt werden. Bei diesem Verfahren, der sogenannten Fast-&Fixed Methode des deutschen

Herstellers Bredent oder aber der All-on-4 Methode des amerikanischen Unternehmens Nobel Biocare, wird ein ganzer Zahnbogen versorgt auf nur vier bis sechs längeren Implantaten, wobei zwei Implantate mit einer speziellen Operationstechnik schräg eingesetzt werden. Da damit die Kontaktfläche größer ist, sitzen diese Implantate stabiler. Ein vorheriger Knochenaufbau ist nicht erforderlich. So spart der Patient nicht nur Zeit, sondern auch Geld. Wenn der Patient am Morgen die Implantate in lokaler Betäubung oder aber in leichter Narkose eingesetzt bekommen hat, kann er sein Glück nicht fassen, wenn er am Nachmittag die Praxis mit festen, noch provisorischen Zähnen verlässt. Nach drei Monaten wird dann die endgültige Versorgung aus Kunststoff oder Keramik eingesetzt, die sich wie eigene Zähne anfühlen.

Voraussetzung für dieses modernste Verfahren ist eine exakte Planung und ein eingespieltes Team von Implantologen, Zahnärzten und Zahntechnikern.



DR. SCHLOTMANN
GESUNDE, SCHÖNE ZÄHNE – EIN LEBEN LANG

**APR
27**

**MAI
25**

**FESTE ZÄHNE AN EINEM TAG
– DANK SOFORTIMPLANTATEN!**

Besuchen Sie uns am Mittwoch, den 27.04.2016
oder 25.05.2016 von 19.00 – 21.00 Uhr und
lassen Sie sich unverbindlich beraten.

– Text von Katrin Kopatz –

Wenn die Welt um einen herum nur noch schwarz zu sein scheint, man sich ungeliebt und unverstanden fühlt, dann kann das einfach nur ein Stimmungstief sein – oder aber eine handfeste Depression. Und die trifft immer häufiger auch Kinder und Jugendliche. Mittlerweile sind laut dem Deutschen Bündnis gegen Depressionen e.V. bis zu zehn Prozent der 12- bis 17-Jährigen betroffen, im Vorschulalter leidet bereits ein Prozent der Kinder an der sich ausbreitenden Krankheit. Das kann auch Dr. Birgit Brosche-Bockholt, Kinder- und Jugendpsychiaterin sowie Psychotherapeutin aus Bottrop-Kirchhellen, bestätigen: „Ich behandle zunehmend junge Menschen mit der Diagnose Depression. Sogar im Säuglingsalter können sich schon frühkindliche Regulationsstörungen bemerkbar machen.“ Denn bereits hier verbergen sich Ursachen, die ein mehr oder weniger ausgeprägtes Seelentief hervorrufen können, „wie ausgeprägte Verwahrlosung, Misshandlung oder Missbrauch.“

Ursachen einer Depression

Die Ursachen sind vielfältig: Schicksalsschläge wie der Verlust eines Elternteils oder einer anderen Bezugsperson sind bekannte Auslöser. Auch ein Umzug und das Zurücklassen von Freunden und dem gewohnten Umfeld kann Kinder und Jugendliche vollkommen aus der Bahn schlagen. Bei Kleinkin-

dern ist eine (spätere) Depression möglich, wenn sie von Geburt an wenig Nähe spüren und ihre Bedürfnisse nicht befriedigt werden. Brosche-Bockholt: „Das beginnt natürlich mit der körperlichen Zuwendung, umfasst aber auch Alltägliches wie regelmäßiges Füttern, Windeln wechseln oder auf die Gefühlslage des Kindes im Allgemeinen zu reagieren.“ Fängt der Säugling an zu lächeln und das wird nicht erwidert, kann das schon der Beginn einer Bindungsstörung sein, die sich im schlimmsten Fall nicht mehr auffangen lässt. Dies zieht möglicherweise weitere Entwicklungsdefizite nach sich und zwar in allen Bereichen: motorischer, sprachlicher wie auch kognitiver Art. Je früher die Krankheit sich manifestiert und je später sie erkannt wird, desto eher kann sie sich chronifizieren und damit steigt auch die Suizidgefahr: „Die Selbsttötung gehört zu den häufigsten Todesursachen im Jugendalter“, so das Deutsche Bündnis gegen Depressionen e.V.

Kinder, deren Eltern depressiv sind oder waren, haben ein dreimal höheres Risiko, ebenfalls zu erkranken, als wenn noch keine Fälle in der Familie bekannt sind. Einschneidende Erlebnisse wie Missbrauch, Mobbing, Trennung der Eltern oder Liebeskummer und Misserfolge sind ebenfalls als Ursachen für eine Depression bekannt. Fachärztin Birgit Brosche-Bockholt ergänzt: „Sehr kritisch ist auch die Entwicklung, dass Kinder und Jugendliche immer früher schon stark unter Druck



Wenn TRAUM

das t

Kinder und Jugendliche fallen immer häufiger in Depressionen: Berufsbedingte Umzüge, weniger Zeit mit der Familie und hoher Leistungsdruck lassen Ängste wachsen und die Stimmung rebellieren. Doch es gibt Auswege.

stehen.“ Nachhilfe, Leistungsdruck, Stress, keine Zeit für Hobbys – oder zu viele Freizeitaktivitäten. All das führt dazu, dass der Mensch irgendwann einfach nicht mehr kann. Gesellen sich dazu noch familiäre Konflikte und fühlt sich der Jugendliche Zuhause nicht mehr geborgen oder grundsätzlich missverstanden, sucht er sich seinen Weg, diese Anspannung abzuschalten. „Nicht selten mit einer Nebenrealität wie der Handy-Dauernutzung oder stundenlangem Computerspielen. Manche dröhnen sich auch einfach mit Rauschmitteln wie Alkohol oder Cannabis zu“, so die Fachärztin. Im nüchternen Zustand stellen sich oftmals Schuldgefühle und Selbstwertzweifel ein, die das Entstehen eines depressiven Musters begünstigen. Ein Teufelskreis beginnt.

Depressionen erkennen

Besonders schwierig ist es sicherlich, eine Depression zunächst einmal als solche zu erkennen. Doch gibt es einige Merkmale, die typisch sind. Bei Kleinkindern sind das beispielsweise häufiges Weinen oder übermäßige Traurigkeit. Auch lang anhaltende Schlafstörungen, selbst stimulierendes Verhalten wie den Körper zu schaukeln, exzessives Daumenlutschen oder Teilnahmslosigkeit sind Anzeichen einer psychischen Störung. Zudem gehen diese oft mit Entwicklungsverzögerungen einher. Innere Unruhe, Gereiztheit, extreme Anhänglichkeit

und fehlende Fantasie sowie Essstörungen sind ebenfalls auffällige Verhaltensweisen. Ab dem Kindergartenalter kommen auch erste Wahrnehmungsstörungen hinzu: „Keiner spielt mit mir, keiner hat mich lieb.“ Diese Selbstzweifel werden mit zunehmenden Alter und unbehandelt stärker. Zukunftssängste, unangemessene Schuldgefühle, Resignation und suizidale Gedanken rücken in den Vordergrund. Leistungsstörungen, Konzentrationsmangel und ein Gefühl der allgemeinen Überforderung prägen sich aus. Da insbesondere pubertierende Jugendliche immer wieder Dinge infrage stellen und über sich, die Welt oder die Zukunft nachdenken – gerne auch begleitet von Stimmungswechseln – ist es nicht einfach, eine Depression von einer „normalen“, dem Entwicklungsstand geschuldeten Gefühlslage zu unterscheiden.

Grundsätzlich gibt es mehrere kritische Phasen vom Kindes- bis zum Erwachsenenalter, die Birgit Brosche-Bockholt so erklärt: „Immer, wenn es um Abschied, Trennung, Tod und Trauer geht, sind Menschen gefährdet, in eine Depression zu gelangen.“ Das beginnt beim ersten Tag im Kindergarten, an dem Mama das Kind alleine zurücklässt, betrifft aber auch Kinder um das neunte Lebensjahr herum, wenn ein Schulwechsel ansteht und damit ein Ablösungskonflikt bevorsteht. Und natürlich sind Pubertierende in einer einschneidenden Entwick-



Dr. Birgit Brosche-Bockholt spricht mit der regioVital über das Thema Kinderdepressionen.

RIGKEIT

LEBEN bestimmt

lungsphase und stecken mitten in dem Prozess, noch Kind zu sein und gleichzeitig erste wichtige Entscheidungen treffen zu müssen: Studieren oder Ausbildung? Soziale, kreative oder wissenschaftliche Fachrichtung? Hierbleiben oder wegziehen? „An dieser Stelle fehlt es oft noch an der emotionalen Reife der Jugendlichen, in denen plötzlich ungelöste Konflikte eine Rolle spielen und die Vergangenheit aufgearbeitet werden muss, damit sie entspannt in die Zukunft blicken können.“

Depressionen erkennen und vorbeugen

Wer von der Krankheit erfasst worden ist, ändert häufig grundlegend sein Verhalten. Laut des Vereins Deutsches Bündnis gegen Depression „kann professionelle Unterstützung notwendig werden“ bei „Rückzug von Hobbys und alterstypischen Aktivitäten, einem extremen Leistungsabfall in der Schule, extremen Veränderungen in Verhalten und Aussehen, Weglaufen von Zuhause, Alkohol- und Drogenmissbrauch, Selbstisolierung von Freunden und Familie.“ Auch äußert sich depressives Verhalten häufig in auffällig aggressivem Handeln – „das ist leider die Kehrseite der Medaille“, so Brosche-Bockholt. „Ängste und Unsicherheiten werden mit vermeintlicher Stärke überkompensiert.“ Auch der zunehmende Austausch via elektronischer Kommunikationsmittel unterstützt depressive Neigungen: Cybermobbing, öffentliches Bloßstellen und Beschimpfungen über soziale Netzwerke häufen sich. Die Täter haben es leichter, weil sie die Reaktionen der Opfer nicht unmittelbar mitbekommen. Dadurch nehmen verbale Angriffe zu. Doch die Opfer leiden genauso, als würde man ihnen die Gemeinheiten ins Gesicht sagen. Und noch mehr, wenn die ganze Schulklasse mitliest und alles kommentiert.

Eine Depression kann jeden Menschen treffen. Immer. Aber man kann ihr entgegenwirken, vom Tag der Geburt an. Wenn Kinder geborgen aufwachsen und in ihrem Zuhause einen Rückzugsort sehen, an dem sie sich komplett fallen lassen können, dann

ist eine wichtige Grundlage geschaffen. Vertrauen und Zusammenhalt innerhalb der Familie geben weiteren inneren Halt. „Wenn das Kind erfährt, dass seine Sorgen und Nöte aufgefangen werden, kann es Misserfolge viel besser verkraften.“ Klare Strukturen, ein paar feste Regeln und vor allem das Zusammensein der Familie stärken das Wohlbefinden. Eltern sollten ihre Kinder mit Respekt behandeln, ihnen zuhören und sie trösten. „Und bitte auch einmal das Handy oder Tablet zur Seite legen“, so die Fachärztin. „Nehmen Sie sich Zeit für Ihre Kinder und zeigen Sie ihnen, dass die Arbeit und damit das Pflichtprogramm nicht das Leben beherrscht, sondern dass Erholung und Entspannung genauso wichtig sind.“ Neben einer ausgewogenen Work-Life-Balance sind Sport und Bewegung perfekt, um Anspannungen entgegenzuwirken. „Das und natürlich viel Liebe. Denn wer sich geliebt fühlt, geht selbstbewusst durchs Leben.“

Wer trotz einer gesunden Psyche eine Depression entwickelt, darf beruhigt sein: Es gibt heute gute Behandlungsmethoden, die je nach Ursache und Fortschritt der Krankheit individuell an den Patienten angepasst wird. Begonnen mit einer Gesprächstherapie und einer umfassenden Anamnese, über Familientherapien, zeitweise medikamentösen Behandlungen bis hin zu ambulanten oder stationären Klinikaufenthalten ist vieles möglich. „Da muss man bei jedem einzelnen entscheiden, was sinnvoll ist“, so die Kinder- und Jugendpsychiaterin. Gestalterische oder musische Therapien sind ebenfalls eine gute Methode für junge Patienten, um sich und ihre Gefühle auszudrücken. „Doch was auch immer die richtige Wahl ist, sie wird helfen, dass sich die Betroffenen wieder besser fühlen und beginnen, ihre Ängste abzubauen.“





POMP

Druckerei und Verlag
Peter Pomp GmbH

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

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

“Am Park”
Ambulanter Pflegedienst
Sabine Voßbeck

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

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

**Grundpflegerische Versorgung · Behandlungs-
pflege · Pflegeberatungs- und Qualitätssiche-
rungsbesuche · Beratung und Entlastung der
pflegenden Angehörigen durch niederschwel-
lige Betreuungsangebote z.B. Spaziergänge,
Gesellschaftsspiele, Gespräche**

**Wir sind
24 Stunden
für Sie da!**

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

**TISCHLEREI
SCHULTE ZURHAUSEN**

*Jetzt
beraten lassen!*

Individuell.
Kompetent.
Meisterhaft.

Fingerspitzengefühl
für Ihre Lebensqualität.

Metallfreie Bettsysteme mit der Kraft der **Zirbe** - Königin der Alpen.

Bettsystem - Relax 2000
(Tellerrost, metallfrei, Zirbenholz)

Waldweg 51 · Schermbeck · 0 28 53 . 44 88 17 3 · www.SchulteZurhausen.de

Den Bedürfnissen eines Demenzerkrankten gerecht zu werden, stellt Angehörige vor große Herausforderungen.

Die Last nicht alleine tragen

— Text von Jessica Hellmann —

„Nach ‚lieben‘ ist ‚helfen‘ das schönste Zeitwort der Welt“, so formulierte es einst Friedensnobelpreisträgerin Bertha von Suttner. Sich um andere zu kümmern, ist jedoch nicht immer leicht: Wer ein demenzkrankes Familienmitglied pflegt, ist beispielsweise einer kräftezehrenden Belastung ausgesetzt. Um den Alltag bewältigen zu können, sollten Angehörige bereit sein, sich selbst helfen zu lassen.

Die Brille verlegt, den Termin vergessen, die Worte verwechselt – eine beginnende Demenz äußert sich zunächst in fast unscheinbaren Symptomen. Nicht selten wird diese Vergesslichkeit von Betroffenen monate-, manchmal sogar jahreslang ignoriert.

„Dass etwas nicht stimmt, bemerkt ein Angehöriger oftmals eher als derjenige, der an Kurzzeitgedächtnisstörungen leidet“, sagt Elke Riedemann vom Demenz-Servicezentrum Westliches Ruhrgebiet. „Der Betroffene hat Schwierigkeiten, sich an Situationen zu erinnern, die nur wenige Minuten zurückliegen wie beispielsweise kürzlich beendete Telefonate. Oft vergisst er auffällig viele Termine oder schreibt Zettel, die er dann nicht mehr wiederfindet.“ Zudem seien alltägliche Handlungsabläufe plötzlich nicht mehr durchführbar: „Jemand, der gerne kocht, vergisst zum Beispiel, welche Zutaten in welcher Reihenfolge benötigt werden.“

Betroffene entwickeln dann in der Regel Vermeidungsstrategien und suchen nach Erklärungen. Sie verzichten komplett aufs Kochen oder sprechen ihr Gegenüber nicht mehr direkt an, wenn ihnen der Name entfällt. Oft begründen sie ihre Vergesslichkeit mit Stress oder ihrem Alter. Findet der Demenzerkrankte bestimmte Gegenstände nicht wieder, könnte es sogar sein, dass er Familienmitglieder beschuldigt, sie verlegt zu haben.



Elke Riedemann,
Demenz-Servicezentrum Westliches Ruhrgebiet



Helga Schneider-Schelte,
Deutsche Alzheimer Gesellschaft

Angst und Verunsicherung

„Nur wenige Menschen gehen bislang offen mit ihrer Demenz-Erkrankung um“, erklärt Helga Schneider-Schelte von der Deutschen Alzheimer Gesellschaft. Die meisten weigern sich, einen Arzt aufzusuchen, sind verunsichert oder haben Angst, für ‚verrückt‘ gehalten zu werden. Dabei ist eine Diagnose äußerst wichtig, um andere Erkrankungen ausschließen zu können: Depressionen, Schilddrüsendysfunktionen, Vergiftungen, Medikamentenunverträglichkeit, Delir oder Tumore können die Gedächtnisleistung zum Beispiel ebenfalls negativ beeinflussen.

Dennoch ist es für Angehörige oftmals schwierig, den Betroffenen zum Arztbesuch zu motivieren.

„Wenn der Partner anspricht, dass etwas nicht stimmt, fühlen sich viele Menschen gekränkt oder schämen sich. Deshalb sollten Angehörige dabei sehr sensibel vorgehen“, empfiehlt Elke Riedemann.

Nicht unter Druck setzen

Sich einzugestehen, dass eine Demenzerkrankung vorliegt, ist sowohl für die Betroffenen als auch für die Angehörigen eine Chance. „Durch den offenen Umgang mit der Erkrankung muss nichts verheimlicht werden; ständig neue Erklärungen oder Ausreden zu suchen, verursacht Stress und ist äußerst anstrengend.“ Der Alltag lasse sich letztendlich besser meistern, wenn man sich für Vorgänge Zeit nimmt und sich nicht unter Druck setzt. Sobald die Diagnose gestellt wurde, kann sich auch die Familie darauf einstellen und sich entsprechend verhalten. „Für den Partner ist diese Situation jedoch oft schwierig, weil der Betroffene nicht mehr alles rasch erfassen und umsetzen kann.“ Hier sei es wichtig, die Situation zu entspannen oder sie sogar mit Humor zu nehmen.

„Demenz bedeutet, dass die innere Struktur in Bezug auf Zeit, Ort und zur eigenen Person abnimmt, bis sie schließlich fast ganz verloren geht. Gegenüber dem Betroffenen zu argumentieren und an dessen Einsicht zu appellieren, führt meistens nicht zum Erfolg“, sagt Helga Schneider-Schelte. „Menschen mit Demenz können nicht verstehen, was der Gegenüber meint und fühlen sich eher bedrängt, wenn mit Nachdruck immer das Gleiche wiederholt wird.“ Am Anfang finden sich die Erkrankten in vertrauter Umgebung noch gut zurecht, später jedoch nicht mehr: Sie erkennen Personen dann nicht wieder; Vergangenheit und Gegenwart vermischen sich. Oft wissen Betroffene ihr reales Alter nicht mehr und fühlen sich 50 oder 60 Jahre jünger.

Von Angehörigen wird im Alltag somit viel Geduld und Anpassung verlangt, vor allem wenn Menschen mit einer Demenz etwas tun, das von außen betrachtet zunächst keinen Sinn ergibt. „Reißt die Ehepartnerin beispielsweise im Garten die frisch gepflanzten Tomatenstöcke aus dem Beet, ist es wichtig, dass Angehörige nicht wütend werden. Der Erkrankte hat es nicht mit Absicht getan oder um den anderen zu ärgern, sondern vielleicht weil er den Unterschied zwischen Pflanzen und Unkraut nicht mehr erkennt.“

Verlust des Partners

Erschwert wird die Situation dadurch, dass der Betroffene die Rolle, die er bisher in der Familie übernommen hat, nicht mehr erfüllen kann. „Angehörige verlieren letztendlich ihren Partner. Das ist sehr schmerzhaft“, gibt Elke Riedemann zu bedenken. „Obwohl er sich äußerlich nicht verändert, muss man sich von der Person, die er mal war, verabschieden; er reagiert und funktioniert nicht mehr wie gewohnt. Alles, was man vielleicht an ihm geliebt hat, verändert sich.“ Im Laufe der Zeit können Unterhaltungen zudem anstrengend werden, weil der Demenzerkrankte Gesagtes ständig vergisst. Unter Umständen stellt er immer wieder die gleichen Fragen. Angehörigen fällt es in diesen Situationen oft schwer, geduldig zu bleiben und immer wieder zu antworten ohne dem Gegenüber Vorwürfe zu machen. Allerdings werden Demenzerkrankte emotional sensibler: „Unsere Emotionen werden abgemildert und gesteuert durch unseren Intellekt, doch diese Steuerung fällt ein Stück weit weg, sodass Gefühle ungefilterter und ungebremster an die Oberfläche kommen.“ Deshalb sei es im Umgang mit Betroffenen hilfreich, ihnen auf emotionaler Ebene zu begegnen und Gefühle anzusprechen, anstatt etwas zu erklären oder zu argumentieren.



Aktiv bleiben

Vor allem sollten Angehörige das Verhalten der Erkrankten nie als Beleidigung oder Angriff verstehen. „Menschen mit Demenz tun Dinge aus ihrer Logik, aus ihrem Erleben heraus, auch wenn es für Außenstehende erstmal keinen Sinn ergibt“, so Helga Schneider-Schelte. Im Umgang mit Erkrankten ist es zudem wichtig, ihnen auf Augenhöhe zu begegnen und viele Aktivitäten gemeinsam durchzuführen: „Demenz bedeutet nicht, dass der andere nichts mehr kann. Erkrankte Menschen wollen immer noch Sinnvolles tun. Die Lösung kann nicht sein, dass man die Person auf das Sofa verbannt. Auch Menschen mit Demenz wollen aktiv bleiben und am Leben teilhaben.“ Sinnvoll ist es beispielsweise, etwas zu unternehmen, das man in der Vergangenheit gerne gemacht hat – nur vielleicht jetzt auf eine andere Art und Weise. Haben die Partner früher zum Beispiel regelmäßig große Opernhäuser besucht, können sie nun Vorstellungen in einem kleinen Theater anschauen. Hilfreich ist es auch, sich dann nicht den Platz ganz vorne in der Mitte auszusuchen, sondern am Rand, um im Notfall unauffällig rausgehen zu können.

Eigene Wünsche nicht vergessen

In dieser belastenden Situation sollten Angehörige wissen, dass sie die Last dank zahlreicher Unterstützungsangebote nicht alleine tragen müssen. Besucht das erkrankte Familienmitglied beispielsweise eine Betreuungsgruppe, hat der Angehörige die Möglichkeit, eigenen Interessen nachzugehen. „Er kann sich dann wieder einmal fragen: Was würde mir guttun? Oft vergessen Angehörige ihre Wünsche. Sie gehen ganz in der Pflege auf. Doch das ist auf Dauer nicht gesund.“ Eigenen Interessen nachzugehen heißt auch, Energie zu tanken. Diese ist dringend nötig, um sich der Herausforderung des Alltags stellen zu können.

Das Gefühl, dass die erkrankte Person die Hilfe des Angehörigen rund um die Uhr benötigt, wird ebenfalls oftmals als Belastung empfunden. „Einem anderen Menschen Vertrauen und Geborgenheit zu vermitteln und ihm gleichzeitig Struktur zu geben, ohne ihn zu bevormunden, ist eine hohe Kunst und alles andere als einfach“, fügt Schneider-Schelte hinzu. „Viele Angehörige haben das Gefühl, sie müssten permanent da sein und aufpassen, dass nichts passiert – das strengt sehr an. „Andererseits akzeptieren viele Erkrankte auch keine andere Person, weil sie sehr auf den Partner oder die Partnerin fixiert sind. Wenn man sich als Angehöriger davon bestimmen lässt, dann wird die Belastung immer größer, bis man selber krank wird.“

Experten empfehlen deshalb, so viele Entlastungsangebote wie möglich in Anspruch zu nehmen. „Je besser man sich selber pflegt, desto gestärkter ist man auch für die Situation“, sagt Elke Riedemann. Der Besuch von Angehörigen-Gruppen, in denen man sich mit Menschen austauschen kann, die sich in der gleichen Situation befinden, kann dabei besonders hilfreich sein. „Irgendwann können Freunde und Nachbarn die Geschichten über den Betroffenen nicht mehr hören. Es gibt aber viele Situationen, die einen beschäftigen und über die man sprechen möchte.“ Wer täglich Ähnliches erlebt, kann besser Verständnis dafür aufbringen.

Vielfältige Entlastungsangebote

Darüber hinaus finden Angehörige ein offenes Ohr in Selbsthilfegruppen oder bekommen Informationen zu Entlastungs- und Schulungsangeboten bei städtischen Beratungsstellen, in gerontopsychiatrischen Abteilungen in den Krankenhäusern, bei den Pflegeberatern der Krankenkassen und bei der Deutschen Alzheimer Gesellschaft. In einigen Städten gibt es beim Gesundheitsamt angesiedelte Demenzberatungen. Auch die Landesinitia-

1,5 Millionen
Menschen
sind in
Deutschland
an Demenz
erkrankt





tive Demenz NRW, die über 13 Demenzzentren in Nordrhein-Westfalen verfügt, hält Informationen zu Unterstützungsangeboten in der jeweiligen Region bereit. Außerdem gibt es kulturelle Angebote, die speziell auf Demenzkranke ausgerichtet sind. Dazu zählen beispielsweise Museumsführungen, bei denen das sinnliche Erleben im Fokus steht, oder Tanzveranstaltungen für Menschen mit Demenz.

„Grundsätzlich gibt es keine allgemeingültigen Lösungen“, gibt Helga Schneider-Schelte zu bedenken, „sondern nur individuelle.“ Daher ist die eigene Kreativität gefordert. „Manchmal fällt es im Gespräch mit anderen leichter, auf Lösungen zu kommen. Oft ist man in der eigenen Situation gefangen und sieht den Ausweg nicht. Wenn man aber mit jemandem redet, bekommt man neue Impulse.“

Dabei fällt es vielen Menschen schwer, sich einzugestehen, dass sie Unterstützung bei der Bewältigung der Situation benötigen. Auch das Vertrauen in einen Fremden, der seine Hilfe anbietet, fehlt oftmals. Helfen können dann Empfehlungen von anderen Angehörigen.

Jede Menge Informationsbedarf

Obwohl laut Demenz-Servicezentrum rund 1,5 Millionen Menschen in Deutschland – davon 300.000 in Nordrhein-Westfalen – an Demenz erkrankt sind, bleibt die Erkrankung in der Gesellschaft ein Tabu-Thema. Dass sich schon einige Prominente wie Rudi Assauer, Gerd Müller oder Walter Jens zu ihrer Demenzerkrankung geäußert haben, trägt zwar dazu bei, dass sich die Gesellschaft nicht mehr derart stark verschließt wie noch vor wenigen Jahren, trotzdem ist das Thema aber nach wie vor mit Angst und Scham besetzt: „In unsere sogenannte Leistungsgesellschaft passt es einfach nicht hinein, wenn jemand nicht mehr funktioniert und kognitiv beeinträchtigt ist. Insofern gibt es noch jede Menge Informationsbedarf“, sagt Elke Riedemann. „Wir leben noch nicht in einer Gesellschaft, in der an Demenz erkrankte Menschen vollkommen integriert sind. Allerdings sind wir vor allem durch viele neue Teilhabeangebote auf einem guten Weg.“





Psyche trifft Heuschnupfen

Auch die Seele nimmt Einfluss: Manchmal müssen Betroffene bereits beim Anblick eines Fotos von blühenden Bäumen niesen. Die Erklärung: Die Allergie hat sich zu einem Reflex entwickelt, für den das reine Betrachten von Blüten einen Schlüsselreiz darstellt. Forscher haben zudem herausgefunden, dass psychischer Stress wie Ärger im Job oder in der Beziehung Heuschnupfen verstärken kann. Daher sind bei Juckreiz und tränenden Augen neben lindernden Mitteln wie „Euphrasia D3 Augentropfen“ von Weleda auch oft Entspannungstechniken wie autogenes Training oder Meditation sinnvoll. (djd)

Wussten Sie, dass...

in 100 Gramm Gummibärchen 27 Stücke Würfelzucker stecken? Keine besonders appetitliche Vorstellung, wenn man bedenkt, was wir unserem Körper damit antun. Aber auch Schokoladenbrotaufstrich ist ein wahres No-Go, wenn es um gesunde Ernährung geht. 20 Stücke Würfelzucker verstecken sich hier in 100 Gramm. Doch ganz auf süße Verführungen verzichten müssen Sie auch nicht. Es gilt nur stets: Genießen in Maßen, nicht in Massen.



Clean Eating

Derzeit hört man „Clean Eating“ an jeder Ecke. Ob im Fernsehen, in Gesundheitszeitschriften oder in Bloggs, der Ernährungstrend hat einen wahren Hype ausgelöst. Oft wird versprochen, dass man durch das „reine“ Essen Gewicht verliert, die Haut reiner wird und man energiegeladener sei. Doch wissenschaftlich fundiert sind diese wagen Aussagen nicht. Der Hintergedanke bei Clean Eating ist auch ein anderer.

Der neue Ernährungstrend setzt auf frische, saisonale und regionale Produkte. Lebensmittel mit zusätzlichen Inhaltsstoffen werden dabei komplett von dem Ernährungsplan gestrichen. Bei Clean Eating geht es vor allem um das „reine“ Essen. Doch wer nun denkt, man dürfe von nun an nur Rohkost futtern, liegt falsch. Clean Eater beschäftigen sich mit dem Ursprung der Lebensmittel und möchten nur gesunde und frische, anstatt künstliche und fertige Produkte zu sich nehmen. Tiefkühlpizzen, Fast-Food-Burger oder auch Fischstäbchen sind für die Vertreter des Ernährungstrends ein absolutes No-Go. Die wichtigste Regel ist nämlich, dass die Lebensmittel naturbelassen, also unverarbeitet sind. Geschmacks-

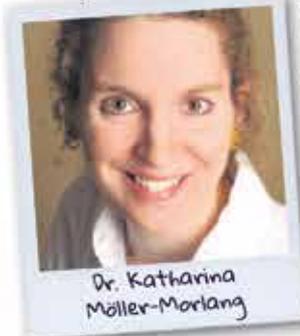
verstärker, Zucker, Aroma- und Farbstoffe sind hier verboten. Wer sich „rein“ ernähren möchte, sollte außerdem darauf achten, dass er sich weiterhin vollwertig ernährt. Eine gesunde Mischkost ist hier nur zu empfehlen, da bei einer einseitigen Ernährung Mängel auftreten können. Wer sich nicht vollkommen clean ernähren möchte, der kann auch mit kleinen Abwandlungen im Ernährungsplan viel verändern. Ein Anfang wäre es, über die Qualität seiner eigenen Nahrung nachzudenken und auf Hochverarbeitetes zu verzichten.

Das Gold der Inka

Klein, aber oho: Quinoa ist im Moment ein echter Essenstrend – und das zurecht. Denn das Getreide aus Südamerika ist nicht nur köstlich, sondern auch sehr gesund. Es zählt zu den besten pflanzlichen Eiweißquellen der Welt. In Sachen Mineralienreichtum schlägt Quinoa die üblichen Getreidearten um Längen. Ausserdem ist das leckere Inka-Korn glutenfrei und kann daher bei Getreideunverträglichkeiten problemlos gegessen werden.



BETREUUNG VON KINDERWUNSCHPAAREN UND PRÄNATALMEDIZIN IN DORSTEN



Dr. Katharina Möller-Morlang

Der Wunsch nach einem Kind ist der natürlichste Wunsch eines Paares. Für immer mehr Paare ist seine Erfüllung nicht selbstverständlich. Stellt sich die erwünschte Schwangerschaft nicht ein, führt das zu vielen Fragen, Sorgen und Zweifeln. Unsere Praxis für Kinderwunsch und Pränatalmedizin bietet die Diagnostik und Behandlung des unerfüllten Kinderwunsches* an. Dr. med. Katharina Möller-Morlang, Fachärztin für Frauenheilkunde und Geburtshilfe, gynäkologische Endokrinologie und Reproduktionsmedizin hat sich, auf diesen Fachbereich spezialisiert. In

einem Gesprächstermin wird sie alle zur Verfügung stehenden Behandlungsmöglichkeiten zum Thema erläutern und Ihnen Gelegenheit geben, alle für Sie wichtigen Fragen zu stellen und ausführlich zu besprechen.

Das Paar steht mit all seinen Wünschen und Vorstellungen im Mittelpunkt. Das Ärzte-Team strebt eine ständige Optimierung der Therapiemöglichkeiten unter Einbeziehung neuester wissenschaftlicher Erkenntnisse an, um dem Paar die größtmögliche Chance auf ein Kind zu sichern.

LEISTUNGEN IM BEREICH DER KINDERWUNSCHTHERAPIE*

Umfassende Beratung und Diagnostik bei Kinderwunsch sowie Kinderwunschbehandlungen:

- Hormon- und spezielle Laboruntersuchungen*
- Spermogramm (auch vor dem Erstgespräch möglich)
- Hormonbehandlung (z.B. Stimulationstherapie mit Gonadotropinen)
- homologe intrauterine Insemination (IUI)
- donogene Insemination (durch Samenspende)
- in-vitro-Fertilisation (IVF)*
- intrazytoplasmatische Spermieninjektion (ICSI)*
- Entnahme von Spermazellen aus Hodengewebe (TESE)**
- genetische Beratung***
- Einfrieren von Spermazellen- und Hodengewebe
- Beratung zu fertilitätserhaltenden Maßnahmen vor Chemo- oder Strahlentherapie Fruchtbarkeitsvorsorge

*Im Rahmen einer künstlichen Befruchtung (IVF/ICSI) finden Follikelpunktion und Embryotransfer am Standort Dortmund statt. Zusätzlich werden dort Blastozystenkultur, PICSI, Assisted Hatching (Schlupfhilfe durch Laserbehandlung) und EmbryoGlue angeboten. **In Kooperation mit Fachärzten für Urologie ***In Kooperation mit Fachärzten für Humangenetik

LEISTUNGEN IM BEREICH GYNÄKOLOGISCHE ENDOKRINOLOGIE (=LEHRE VON DEN HORMONEN)

Hormonstörungen können Frauen in allen Lebensphasen betreffen. Ein ausgeglichener weiblicher Hormonhaushalt ist die Voraussetzung für Wohlbefinden und gesundes Altern. In unserer gynäkologisch-endokrinologischen Sprechstunde beraten wir Frauen mit folgenden Störungen und Erkrankungen in besonders schwierigen oder risikobehafteten Situationen:

- Gynäkologisch-endokrinologische Sprechstunde für Frauen
- Störungen des Menstruationszyklus
- PCO-Syndrom
- Androgenisierungsserscheinungen (z.B. vermehrte Gesichtshaar- und Körperbehaarung, Haarausfall)
- Adrenogenitales Syndrom (AGS)
- Hormonstörungen im Zusammenhang mit der Pubertät
- Störungen der Hypophysenfunktion (z.B. Prolaktinome)
- Behandlungsresistente Blutungsstörungen
- Prämenstruelles Syndrom (PMS)
- Wechseljahresbeschwerden bei speziellen Fragestellungen, Altersendokrinologie
- Kontrazeption in Risikosituationen
- Habituelle Aborte
- Endometriose



Die Abteilung für Pränatalmedizin (vorgeburtliche Medizin) und Ultraschalldiagnostik der DEGUM-Stufe II ist auf Ultraschalluntersuchungen und andere weiterführende diagnostische und therapeutische Verfahren in der Schwangerschaft, wie z.B. die Fruchtwasseruntersuchung, spezialisiert. Geleitet wird der Bereich von Dr. Thomas von Ostrowski, Facharzt für Frauenheilkunde und Geburtshilfe, Tätigkeitsschwerpunkt Pränatalmedizin. Langjährige Berufserfahrung und besondere Qualifikationen in der vorgeburtlichen Medizin machen ihn zum kompetenten Ansprechpartner.

Neben kompetenter und umfassender Beratung um Störungen der kindlichen Entwicklung auszuschließen oder aber zuverlässig zu erkennen, legen wir besonderen Wert auf eine individuelle Betreuung.

Selbstverständlich erfolgen die Untersuchungen mit modernsten High End Ultraschallgeräten inklusive 3D-/4D-Sonographie.

In den meisten Fällen ergeben sich bei pränataldiagnostischen Untersuchungen unauffällige Ergebnisse, die Ängste nehmen und die werdenden Eltern beruhigen. Ergeben sich jedoch auffällige Befunde, verfügen wir über ein großes Netzwerk von Kooperationspartnern für eine umfassende Betreuung.



Dr. Thomas von Ostrowski

SCHWERPUNKTE DER PRÄNATALMEDIZIN:

Nicht invasive pränatale Diagnostik

- Frühe Organdiagnostik im ersten Trimenon
- Nackenfalten-, und Nasenbeinmessung zur Risikoabschätzung von Chromosomenstörungen (zertifiziert durch die Fetal Medicine Foundation London und Deutschland)
- Fetale Gendiagnostik aus mütterlichem Blut (nichtinvasiver molekulargenetischer pränataler Diagnostiktest)
- Differenzierte Fehlbildungsdiagnostik mit fetaler Echokardiographie (Herzulterschall des Ungeborenen)
- Dopplersonographie (Blutflussmessung)
- 3D und 4D Ultraschall

Invasive pränatale Diagnostik

- Chorionzottenbiopsie (Punktion des Mutterkuchens)
- Amniozentese (Fruchtwasserpunktion)
- Chordozentese (Nabelschnurpunktion)

Pränatale Therapie

- Fruchtwasserauffüllungen / Entlastungspunktionen
- Shuntelagen
- Medikamentöse Therapien

Gynäkologie

- Gynäkologischer Ultraschall und gynäkologische
- Dopplersonographie (Blutflussmessung)
- Eileiterdurchgängigkeitsprüfung bei Kinderwunsch (Ultraschall)

Als Kooperationspartner ihrer Frauenärztin oder ihres Frauenarztes für spezielle Fragestellungen bei besonderen Hormonproblemen oder Risikosituationen ist uns eine individuelle Beratung und Diagnostik sehr wichtig. Eine wissenschaftlich fundierte Behandlung erfolgt in enger Absprache mit ihrer Frauenärztin oder ihrem Frauenarzt.



KINDERWUNSCH DORTMUND, SIEGEN, DORSTEN, WUPPERTAL STANDORT DORSTEN UND PRÄNATALMEDIZIN DORSTEN*

Dr. med. Katharina Möller-Morlang
Dr. med. Thomas von Ostrowski

Fachärzte für Frauenheilkunde und Geburtshilfe
Gynäkologische Endokrinologie und Reproduktionsmedizin
Tätigkeitsschwerpunkt Pränatalmedizin (DEGUM II)

Südwall 15, 46282 Dorsten, Telefon 0 23 62 / 2 70 01,
Mail: info@kinderwunsch-dorsten.de
info@praenatal-dorsten.de

*Im Rahmen der vertragsärztlichen und Teilen der privatärztlichen Tätigkeit zusammengeschlossen mit der Kinderwunschzentrum Prof. Dr. Dieterle, Dr. Nauer, Prof. Dr. Greb/MZ Ärzte Partnerschaft, Fachärzte für Frauenheilkunde und Geburtshilfe, Dortmund, zur überörtlichen Berufsausübungsgemeinschaft Kinderwunsch Dortmund, Siegen, Dorsten, Wuppertal, GBR

Das St. Elisabeth-Krankenhaus baut eine Gefäßchirurgie auf – Die regioVital durfte nun mit den beiden etablierten Gefäßchirurgen Antony Burbank und Andreas Michalak über die neue Sektion sprechen

– Text von Katharina Boll –

Ein Kribbeln im Bein, ein stechender Schmerz im Arm, weiße und taube Fingerkuppen oder Zehen – diese Anzeichen deuten auf verengte Gefäße hin. Alarmsignale, die man ernstnehmen sollte, wenn sie regelmäßig auftreten. Denn nicht selten steckt eine Krankheit dahinter. Das wissen auch die etablierten Gefäßchirurgen Antony Burbank und Andreas Michalak. Sie komplettieren seit Februar 2016 das fachkundige Ärzteteam der Klinik für Allgemein- und Viszeralchirurgie im St. Elisabeth-Krankenhaus in Dorsten und übernehmen seit dem den Aufbau und die Etablierung der neuen Sektion. Die Gefäßchirurgie wird zukünftig für den gesamten Krankenhausverbund zuständig sein. Im Gespräch mit der regioVital klären sie über Risiken einer Durchblutungsstörung auf und geben Einblicke in das umfassende Therapiespektrum, das sie am St. Elisabeth-Krankenhaus anbieten können.

In vielen kleinen und wenigen großen Arterien und Venen fließt das Blut durch unseren Körper. Die Gefäße sind lebenswichtige Straßen, durch die unsere Organe mit Sauerstoff und Nährstoffen versorgt werden. Kommt es allerdings zu einer Gefäßverengung oder einem kompletten Verschluss, kann das Blut nicht frei im Körper zirkulieren und die Organe werden nicht ausreichend versorgt. Schlaganfall und Herzinfarkt sind die bekanntesten Folgen einer Durchblutungsstörung, denn empfindliche Organe wie Herz und Gehirn benötigen viel Sauerstoff. Nach Aussage der Deutschen Gesellschaft für Gefäßchirurgie und Gefäßmedizin leidet jeder dritte Deutsche über vierzig Jahren an einer Durchblutungsstörung. Häufig liegt dem Leiden eine Arteriosklerose, eine fortschreitende Arterien-

verkalkung, zu Grunde. Dabei lagern sich Fette und Kalke in die Arterienwand ein. Die Arterie wird so in einem schleichenden Prozess zunächst verengt und später komplett verschlossen.

Verschiedene Stadien

„Die häufigste Krankheit, die wir behandeln, ist die arterielle Verschlusskrankheit. Das ist eine Durchblutungsstörung der Extremitäten“, erklärt der Dorstener Facharzt Antony Burbank. „Die bekannteste hierbei ist die periphere Arterielle Verschlusskrankheit, im Volksmund auch als Schaufensterkrankheit bekannt. Die spezielle Durchblutungsstörung tritt im Bein auf. Patienten, die darunter leiden, können häufig nur wenige hundert Meter gehen und müssen dann wieder stehen bleiben.“ Bei der Schaufensterkrankheit können verschiedene Stadien des Krankheitsverlaufes erkannt werden. Zunächst tritt ein Schmerz im Bein nur bei Belastung auf. Doch in einem fortgeschrittenen Stadium spürt der Patient auch in einer Ruhephase Schmerzen, besonders wenn die Beine flachliegen.

Präzise Diagnostik

Eine zielgerichtete Therapie setzt zunächst eine ausgezeichnete Diagnostik voraus. So werden in der neuen Gefäßchirurgie im St. Elisabeth-Krankenhaus modernste Verfahren angewandt. „Wir raten bei ersten Anzeichen bereits den Hausarzt aufzusuchen“, sagt Andreas Michalak. „Der wird die Pulsation am Bein ertasten. Bei fehlendem oder

Gefäße die Straßen unserer

ße – aßen in n Körper



Antony Burbank (l.) und Andreas Michalak (r.) sind Fachärzte für Chirurgie mit dem Schwerpunkt Gefäßchirurgie und verfügen über die Zusatzqualifikation Phlebologie.

schwachem Puls führt der Behandlungsweg dann meist zum Facharzt.“ In der Dorstenerer Gefäßchirurgie wird dann zunächst eine Doppler-Sonografie durchgeführt. Das ist eine spezielle Ultraschall-Untersuchung, mit der die Fließgeschwindigkeit des Blutes in den Gefäßen gemessen wird. So lassen sich Gefäßverengungen aufdecken. Danach folgt eine präzise bildliche Darstellung der Gefäße mit Hilfe von Farbsensoren. „Hier können wir sehr gute Aufschlüsse über die Gefäße erlangen.“ Neben den ambulanten Diagnostikmethoden werden auch stationäre wie eine Kernspintomographie in der Dorstenerer Klinik angeboten.

Lebensqualität erhalten durch zielgerichtete Therapie

Wenn eine genaue Diagnostik getroffen wurde, hängt es vom jeweiligen Stadium ab, wie intensiv die Behandlung aussehen muss. „Wir wollen jeden Patienten individuell und gewissenhaft betreuen und in Zusammenarbeit mit den anderen behandelnden Kollegen eine Therapie finden, die auf die jeweilige Erkrankung und die persönliche Lebenssituation der Menschen zugeschnitten ist. Dazu gehört für uns auch, besonders bei älteren und multimorbiden Patienten sehr sorgsam die Risiken abzuwägen, die bei einer operativen Therapie auftreten können, und nur solche Behandlungen anzubieten, von denen die Patienten auch tatsächlich einen Nutzen und einen Gewinn an Lebensqualität haben“, betont Andreas Michalak. Zunächst wird versucht mit einer konservativen Behandlung mit Medikamenten die Durchblutungsstörung abzusch-

wächen. Je nach Befund ist aber auch eine Ballonerweiterung, eventuell mit zusätzlicher Stenteinlage notwendig. „Hierbei werden die betroffenen Gefäße gedehnt und in ihre ursprüngliche Form gebracht“, erklärt Antony Burbank. „Wenn die Gefäße zu stark verkalkt sind, wird eine Stentimplantation durchgeführt.“ Stents sind kleine, maschenartige Metallgitter. Sie verhindern, dass die Ablagerungen in das Gefäß zurückfallen, beziehungsweise dass das elastische Gefäß sich wieder zusammenzieht. Verschlüsse oder Engstellen, die nicht durch eine Ballondehnung behoben werden können, müssen operativ behandelt werden. Durch Kalkausschälung und Erweiterungsplastik (Erweiterungsflicken) werden die Gefäße korrigiert. „Zuletzt greifen wir auf eine Bypass-Operation zurück. Das ist die aufwendigste Methode und wird nur angewendet, wenn die Anwendung der anderen Methoden keinen Erfolg mehr versprechen“, erklärt der Gefäßchirurg Antony Burbank. „Wir wenden auch Hybrid-Verfahren an. Das bedeutet, wenn bereits mehrere Bereiche des Körpers von der Durchblutungsstörung betroffen sind, können wir während eines Eingriffes mehrere Methoden anwenden. So wird die Belastung des Patienten gering gehalten“, ergänzt Andreas Michalak.

Erhöhtes Risiko durch Diabetes

„Eine spezielle Gruppe, die wir betreuen, sind die Diabetiker. Viele von ihnen leiden an Gefäßstörungen, die zum sogenannten diabetischen Fuß führen können“, sagt Andreas Michalak. Meist können Schmerzen am Fuß nicht mehr bewusst wahrge-



nommen werden. So entstehen schnell kleine Wunden und Hautentzündungen. Durch Gefäßverengung kommt es zu Sauerstoff- und Nährstoffmangel im Wundbereich, welcher im schlimmsten Fall zum Absterben des Gewebes und einer Amputation führt. „Diabetiker sollten regelmäßig in einer gefäßchirurgischen Abteilung ihren Gefäßstatus prüfen lassen. Das können sie auch gerne bei uns tun.“

Prävention entscheidend

Prävention und Vorsorge ist nicht nur bei Diabetikern zentral. Denn Durchblutungsstörungen können durch verschiedene Risikofaktoren verursacht werden. Dazu zählen Bluthochdruck, Nikotinkonsum, Übergewicht und wenig Bewegung. Durchblutungsstörungen können nicht nur zu Schaufensterkrankheit oder zum Raucherbein mit Amputation führen. Auch Herzinfarkt und Schlaganfall können auftreten. „Eine wichtige Komponente ist auch die Veranlagung. Da ist es besonders wichtig, Vorsorge zu betreiben und sich untersuchen zu lassen. In frühen Stadien können wir schneller helfen“, betont Antony Burbank.

Weiters Behandlungsfeld

Das Behandlungsspektrum, das die beiden Gefäßchirurgen künftig abdecken werden, ist groß: Dazu gehören nicht nur die Diagnostik und Therapie von Durchblutungsstörungen, sondern auch die Behandlung von krankhaften Erweiterungen der

Arterien (Aneurysma) oder Venen (Krampfadern), die Zugangschirurgie zur Dialysebehandlung (das Anlegen und die Pflege von Dialyseshunt und die Einpflanzung von Dialysekathetern), die Behandlung von Venenerkrankungen und ihren Folgen sowie die Therapie des diabetischen Fußsyndroms, sofern dabei auch Gefäße in Mitleidenschaft gezogen sind.

Gefäßchirurgie ergänzt Leistungsspektrum

Von dem Angebot profitieren insbesondere Patienten des Klinikverbundes KKRN (Katholisches Klinikum Ruhrgebiet Nord GmbH). Denn bislang mussten Patienten immer verlegt werden, sobald für sie eine Behandlung durch einen Gefäßchirurgen erforderlich wurde. Nun wird ihnen die Therapie aus einer Hand angeboten. Der neue Fachbereich umfasst zunächst 14 Betten. Langfristig soll am Dorstener Standort des Klinikverbundes ein Gefäßzentrum entstehen. „Wir freuen uns sehr auf die neue Aufgabe“, betonen Antony Burbank und Andreas Michalak. „Es ist sehr selten, dass man die Chance bekommt, einen Fachbereich ganz neu aufzubauen und zu gestalten.“ Und der Verbund bietet mit seinen vielen chirurgischen und internistischen Kliniken, der Kardiologie und der Nephrologie beste Voraussetzungen, eine eigene Gefäßchirurgie zu etablieren.

Weitere Informationen erhalten Sie unter der Telefonnummer (02362) 2953205.



World Vision
Zukunft für Kinder!

DAS SCHÖNSTE GESCHENK FÜR KINDER: EINE ZUKUNFT.

Eine World Vision-Patenschaft ist die persönlichste Form der Unterstützung. Über ein eigenes Online-Portal können Sie an den Erfolgen Ihres Patenkindes und seines Umfelds teilhaben. Sie erhalten alle aktuellen Informationen, Fotos und Videos und können seine Entwicklung miterleben. So verändern Sie nicht nur das Leben eines hilfsbedürftigen Kindes, sondern auch Ihr eigenes.

Das ist die **KRAFT** der Patenschaft.

Jetzt Pate
werden:
worldvision.de

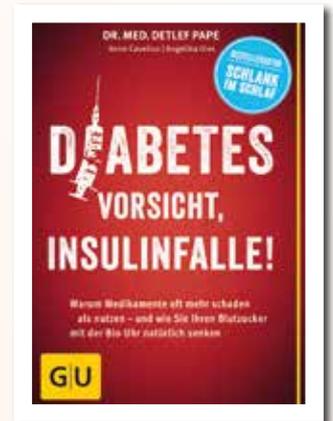
Diabetes: Vorsicht, Insulinfalle!

Diabetes gilt als die Volkskrankheit des 21. Jahrhunderts. Weltweit leiden rund 366 Millionen Menschen an der chronischen Stoffwechselerkrankung. Alarmierende Zahlen, die Mediziner und Ernährungswissenschaftler auf den Plan rufen. Bestsellerautor Dr. med. Detlef Pape klärt in seinem Buch Diabetes: Vorsicht, Insulinfalle! auf, über falsche Behandlungsmethoden, Krankheitsursachen, Risiken und zeigt anhand seiner Behandlungsalternative einen Weg aus dieser Blutzucker-Stoffwechsel-Störung. „Zuckerkrankte werden meist mit Arzneimitteln therapiert, die weder heilen noch die Verschlechterung aufhalten können. Sie brauchen jährlich höhere Dosen und leiden unter erheblichen Nebenwirkungen. Dabei ist bei keiner anderen Krankheit so deutlich erwiesen, dass ein veränderter Lebensstil enormes Heilpotenzial besitzt“, so Dr. Pape. Anlehnend an diese Erkenntnisse setzt der Bestsellerautor in seinem neuesten Buch auf eine gesunde, langfristige Gewichtabnahme. Dabei beruht sein langjähriger Erfolg in der Behandlung von Übergewichtigen und Diabetikern auf der Überzeugung, dass Genuss und Lebensfreude bessere Begleiter auf dem Weg der Heilung sind als Askese und Verbote. Das Ernährungsprogramm ist an den natürlichen, hormonell gesteuerten Stoffwechsel- und Biorhythmus angepasst und basiert auf einem Kohlenhydrat reduzierten Speiseplan. Viel gesundes und länger satt machendes Eiweiß aus tierischen und pflanzlichen Quellen sorgt für Energie und Genuss. In mehr als 60 köstlichen Rezepten macht Dr. Pape allen Betroffenen seine Erfolgsmethode schmackhaft. Ein einfaches Bewegungsprogramm bringt zusätzlich Schwung ins Leben und sorgt für eine schnelle Fettverbrennung. Jetzt heißt es für alle Zuckerkranken: Raus aus der Insulinfalle und wieder rein ins Leben!

Autor: Dr. med. Detlef Pape, Anna Caveluis, Angelika Ilies

Verlag: GU (Gräfe und Unzer Verlag)

Preis: 19,99 Euro



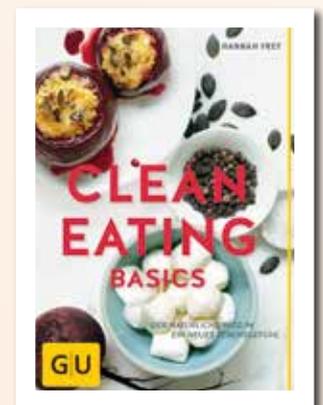
Clean Eating Basics

Clean Eating – das heißt nicht die Möhren vor dem Essen besonders sauber zu schrubben. Nein, es bedeutet sich zurückzubedenken auf den Ursprung der Lebensmittel und zu natürlichen, unverarbeiteten Produkten zu greifen. Denn während in diesen das „Leben“ mitschwingt und sie einen mit Nährstoffen und Energie versorgen, bewirken die Fertignahrungsmittel, die in der Tüte rascheln, eher das Gegenteil. Wie dieser neue Weg zu alten Wurzeln genau funktioniert erklärt Gesundheitswissenschaftlerin Hannah Frey in ihrem neuen Buch Clean Eating Basics. Die Grundregeln von Clean Eating sind schnell erklärt: Kein Weißmehl, kein Zucker und keine Lebensmittel mit mehr als fünf Zusatzstoffen auf der Zutatenliste. Außerdem sollten nachhaltig und ökologisch erzeugte, saisonale Produkte im Einkaufskorb landen, die bevorzugt aus der Region stammen. Wie lecker das sein kann, zeigen die zahlreichen, abwechslungsreichen und vegetarischen Rezepte. Quinoa-Birnen-Auflauf, Tiroler Gröstl, Bohnen Burger oder New-York-Cheesecake mit Chia-Himbeer-Marmelade machen Lust darauf sofort zu starten. Doch legt Gesundheitswissenschaftlerin Frey nicht nur Wert darauf, dass Achtsamkeit bei der Ernährung Einzug hält. Da sie zertifizierte Yogalehrerin ist, kommt bei Clean Eating Basics auch der sportive Aspekt nicht zu kurz. Power Yoga-Übungen unterstützen zusätzlich dabei wieder die richtige Balance zwischen Körper, Geist und Seele zu finden. Hannah Frey zeigt in Clean Eating Basics wie leicht es ist Clean Eating in den Alltag zu integrieren. Sie erklärt, welche gesundheitlichen Vorteile diese Lebensweise hat und motiviert mit schnellen, leckeren Rezepten und knackigen Power-Yoga-Übungen dazu, der eigenen Gesundheit eine Frischkur zu gönnen.

Autor: Hannah Frey

Verlag: GU (Gräfe und Unzer Verlag)

Preis: 16,99 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:
 Katharina Boll, Gundis Jansen-Garz,
 Katrin Kopatz, Jessica Hellmann
 Namentlich und nicht mit einem
 Redaktionskürzel gekennzeichnete Arti-
 kel geben nicht unbedingt die Meinung
 der Redaktion wieder.

Produktion: Nicole Karger,
 Astrid Hochstrat

Medienberater: Andrea Sauerbach,
 Christian Sklenak

Ausgabenbilder:
 Titelbild: © contrastwerkstatt - fotolia.de

Anzeigenpreisliste: 2013

Auflage: 18.000

Verbreitung:
 Bottrop, Dorsten, Gladbeck, Kirchhellen,
 Schermbeck

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

Verlobte	Film mit Sylvester Stallone	nervös		Felsstücke	zum Verzehr geeignet	leichter Luftstrom	Stockwerke	wehrhafter Wohnsitz im MA.	himmlicher Bote	priesterliches Gebet
				herstellen, produzieren						
				Elementarteilchen						
Sakrament	Roman von Colette				witziger Einfall			Gesetzgeber Spartas		
Hochstapler						sehr große Menge		Windschattenseite		
				Arktisvögel	Rufname von Filmstar Streep					Hörbarmachung
US-Filmstar (Demi)	mehrere	Stadt im südlichen Sauerland		asiat. Staatenverbund (Abk.)				franz. Mehrzahlartikel	französisch: ein wenig	
Dotter					Sprechweise einer dt. Ligatur		Vergrößerglas			
Jetzt-Zustand				Supermarktangebot						
persönliches Fürwort (3. Fall)			rein, echt gültig							
								arabisch: Sohn	Kinderspielzeug	
griech. Vorsilbe: Erd ...										
								chem. Zeichen für Gold (Aurum)		
griechischer Hirten-gott	Deckname							deutsche Vorsilbe		
								Unternehmensform		
dt. Normenzeichen (Abk.)		Stickstoffverbindung								kosbar
								bayrisch: nein		
Dreifingerfautier		vollständig, gänzlich			Vorname von Tennisprofi Korda	Frauenname		Düsenflugzeug		dt. Erfinder des Computers
					Gewässerrand					
das ‚Baltische Meer‘	Reptil der Vorzeit		politisches Gemeinwesen					ein Fest begehen		Teil der Bibel (Abk.)
indische Laute					Rohpetroleum	weibliches Zauberwesen				äsen
			russ. Arbeiterkollektiv	griechische Siegesgöttin				lateinisch: ich		
Wagen- teil	versunkene Insel (Sage)								Gezeitenstrom	
selten			Kosewort für Großvater			Winkelmaß		Geländevertiefung		
			Flüssigkeitsmaß (Abk.)	ein Binde- wort	hochbetagter Mann					englisch: von, aus
schädlicher Stoff	Gefühls- lage, Gefühl							Anti- transpi- rant (Kw.)		
Flug- zeug- piste							Kanton der Schweiz			

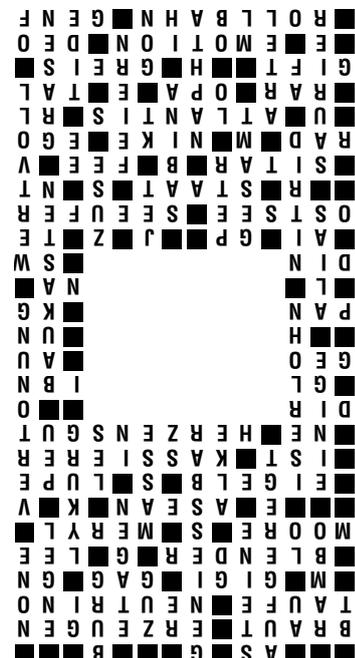
AKTUELL.
INFORMATIV.
LEBENDIG.

Kirchhellen.ONLINE

Aktuelles & Allgemeines
rund um Kirchhellen.

Schauen Sie mal vorbei...

www.kirchhellen.online



Unsere aktuellen Öffnungszeiten: Immer – Überall.



Online-Banking



VR-Banking App



19.600
Geldautomaten



Sicher online
bezahlen



Persönliche
Beratung vor Ort

Jeder Mensch hat etwas, das ihn antreibt.

Wir machen den Weg frei.

Wir sind für Sie da – wann, wo und wie Sie wollen. Profitieren Sie von unserem Service per Telefon, Online-Banking, über unsere VR-Banking App oder direkt in Ihrer Filiale.

Volksbank 