

regio

Vital



✓ *Den richtigen BH finden*

✓ *Tabuthema: Hämorrhoiden*

✓ *Was hilft gegen das Schwindelgefühl*

Kind krank – und nun?

Wie Kinder Infekte und Krankheiten am besten überstehen

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,

Winterzeit ist Erkältungszeit. Wenn draußen die Temperaturen in den Keller wandern, drehen wir zuhause die Heizungen auf Hochtouren. Dass das nicht gesund sein kann, liegt auf der Hand. Denn die trockene Heizungsluft sorgt oftmals für ein unschönes Kratzen im Hals. Und auch Kinder sind vor der Grippewelle nicht geschützt. Doch wie verhalten sich die Eltern richtig, wenn es die Kleinen erwischt hat? Wann ist Bettruhe angesagt? Wie kann das Fieber gesenkt werden? Und wann sollte man erst zu Medikamenten greifen? Wichtige Fragen, mit denen wir uns für Sie beschäftigt haben, und deren Antworten Sie in dieser regioVital-Ausgabe nachlesen können.

Ein aktuelles Thema, das viele Menschen derzeit beschäftigt, ist das neue Pflegestärkungsgesetz, das mit dem 1. Januar 2017 wirksam wird. Durch die neue Definition des Pflegebedürftigkeitsbegriffs hat sich der Kreis der Pflegebedürftigen enorm ausgeweitet. Nicht nur körperliche Einschränkungen werden mehr berücksichtigt. Auch kognitive und psychische Beeinträchtigungen sind nun wichtig bei der Begutachtung. Was für Veränderungen erwarten Sie noch? Und können Probleme in der Umsetzung auftreten? Wir haben uns für Sie schlau gemacht und mit Experten aus dem Pflegebereich gesprochen.

Neben den spannenden Themen warten wieder viele wertvolle Tipps rund um Ihre Gesundheit auf Sie. Kommen Sie fit durch den Winter!

Ihr regioVital-Team



Seite 6

Kind krank – und nun?



Seite 24

Tabuthema: Hämorrhoiden



Seite 14

Wenn es sich dreht



Seite 20

Frühere Pflege

- 6 Wenn Kinder erkranken**
Wie verhält man sich richtig?
- 10 Vorsicht Histamin**
Meningokokkeninfektion erkennen
Windpocken können Spätfolgen mit sich bringen
- 14 Der Kreisel im Kopf**
Wenn der Schwindel nicht mehr aufhört
- 18 So wichtig ist ein gut sitzender BH**
Die regioVital im Gespräch mit zwei Wäscheexpertinnen
- 20 Pflegebedürftigkeit neu definiert**
Frühere Hilfe für Pflegebedürftige ab 2017
- 22 Familientag in der Geburtshilfe**
Beschwerdefrei sehen
- 24 Was hilft wirklich?**
Diese Therapien gegen Hämorrhoiden sind effektiv
- 28 Immunsystem stärken**
Zink kann dem Körper helfen Erkältungen vorzubeugen
- 30 Buch-Tipps**
- 31 Kreuzworträtsel/Impressum**



Seite 18
Der richtige BH

Anzeige

Immer da, immer nah.

PROVINZIAL
Die Versicherung der Sparkassen

Unsere Pflegeserie.
Gegen Sorgenfalten, für alle Pflegefälle.



Ihre Provinzial Geschäftsstelle
Claudia Fasselt
Marellenkämpfe 4, (neben Aldi), 46514 Schermbeck
Tel. 02853/5766
fasselt@provinzial.de
www.provinzial-online.de/fasselt

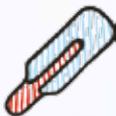


Kind krank – und nun?

*Wie Kinder Infekte und Krankheiten
am besten überstehen*

– Text von Katrin Kopatz –

Der Griff zum Taschentuch ist in diesen Tagen schon wieder zur Selbstverständlichkeit geworden. Husten, Schnupfen, Heiserkeit und Kopfschmerzen begleiten zahlreiche Menschen durch den Alltag. Erwachsene suchen dann häufig eine Apotheke auf, um mit Schmerzmitteln die lästigen Symptome zu lindern. Doch was ist, wenn das Kind erkrankt? Wann muss es Zuhause bleiben? Wie lässt sich Fieber senken und ab welcher Temperatur oder bei welchen Beschwerden sollten Eltern überhaupt Medikamente geben? regio Vital ist diesen Fragen auf den Grund gegangen und hat erfahren: Kinder brauchen im Krankheitsfall vor allem ausreichend Ruhephasen, Kita-freie Zeiten und ganz viel Zuwendung, um schnell wieder auf die Beine zu kommen.



Fieber: Natürlicher Abwehrmechanismus

Es liegt wohl in der Natur, dass Eltern schon auf den ersten Blick erkennen: Mit meinem Kind stimmt etwas nicht. Leerer Blick, gerötete Wangen, Lustlosigkeit oder die Suche nach viel Nähe sind häufige Anzeichen für Unwohlsein oder eine Krankheit. Routinierte Mamas messen dann meist erst einmal Fieber. Das tritt insbesondere bei Kleinkindern

relativ schnell auf und kann die unterschiedlichsten Ursachen haben. Da sich das Kind aber in dem jungen Alter selbst noch nicht wirklich gut artikulieren, bzw. eventuelle Schmerzen gar nicht lokalisieren kann, ist es schwierig, herauszufinden, was los ist. Die Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung (BZgA) hat sich des Themas auf dem Onlineportal www.kindergesundheit-info.de angenommen und fasst dort zusammen: „Auch wenn es für Eltern manchmal bedrohlich wirkt: Kinder fiebern häufig. Nicht selten entwickeln sie dabei sehr hohe Temperaturen.“ Doch Fieber selbst ist keine Krankheit. „Es zeigt vielmehr an, dass der Körper auf Krankheitserreger reagiert und seine Abwehrkräfte mobilisiert. Denn bei hohen Körpertemperaturen können sich Viren und Bakterien nicht so gut vermehren“, heißt es. Damit ist die erhöhte Körpertemperatur ein natürlicher Abwehrmechanismus gegen Infekte.

Fieber lässt sich bei Kleinkindern am besten im Po messen, um aussagekräftige Ergebnisse zu erhalten. Ältere Kinder können das Thermometer auch im Mund halten, sobald sie in der Lage sind, den Mund während des gesamten Messvorgangs geschlossen zu halten. Von Ohrthermometern raten Experten ab, da diese eine fachgerechte und routinierte Handhabung voraussetzen.



Von „normal“ bis „hoch“

Folgende Auflistung zeigt die verschiedenen Temperaturmöglichkeiten an:

- **36,5 bis 37,5° Celsius:** Hierbei handelt es sich um die normale Körpertemperatur, also keine Anzeichen von Fieber.
- **37,6 bis 38,5° Celsius:** In dem Rahmen spricht man von „erhöhter Temperatur“, das Kind kann sich bereits schwach fühlen, die Temperatur sollte weiter beobachtet werden.
- **Ab 38,5° Celsius:** Das Kind hat Fieber, (Bett-)Ruhe ist angesagt.
- **Ab 39° Celsius:** Ab dieser Temperatur spricht der Mediziner von „hohem Fieber“. Hält dieses länger als einen Tag an, sollte der Kinderarzt aufgesucht werden, um zu klären, welche Ursache dahinter steckt. Viele Ärzte raten außerdem dazu, ab einer Temperatur von 39 Grad fiebersenkende Mittel zu geben.

Die BZgA rät im Falle von Fieber außerdem dazu, auf ausreichende Flüssigkeitszufuhr zu achten, dem Kind – auch bei Appetitlosigkeit – regelmäßig etwas zu Essen anzubieten, auf Bettruhe zu bestehen, auch wenn sich die Kleinen selbst nicht so schlapp fühlen, und zudem Bettwäsche und Handtücher regelmäßig zu wechseln. „Es ist verständlich, dass Sie sich sorgen, wenn Ihr Baby oder Kind Fieber hat. Dennoch sollten Sie versuchen, nur in Ausnahmefällen – wenn Ihr Kind zum Beispiel sehr unter dem Fieber leidet und zunehmend erschöpft wirkt – und möglichst erst ab einer Körpertemperatur von mehr als 39 Grad Celsius (im Po gemessen) mit fiebersenkenden Maßnahmen zu beginnen“,

lautet der Leitfaden der Gesundheitsexperten. Helfen können außerdem erfrischende Umschläge und Wickel.



Wann besser zum Arzt?

Grundsätzlich gilt: Suchen Sie immer dann einen Arzt auf, wenn Sie sich unsicher oder überfordert fühlen. Manchmal ist Kontrolle eben besser. Auf jeden Fall aber zum Mediziner sollten Sie mit dem Kind bei folgenden Symptomen:

- Wenn Ihr Kind unter drei Monate alt ist und die Temperatur 38° Celsius und mehr beträgt.
- Wenn das Fieber bei älteren Babys und Kleinkindern bis zum Alter von zwei Jahren länger als einen Tag, bei älteren Kindern länger als drei Tage anhält.
- Wenn das Fieber trotz fiebersenkender Maßnahmen nicht zurückgeht.
- Wenn weitere Krankheitszeichen auftauchen, zum Beispiel Teilnahmslosigkeit, Kopfschmerzen, Durchfall, Erbrechen, Bauchschmerzen, Hautausschläge.
- Wenn Ihr Kind trotz fiebersenkender Maßnahmen und Rückgang der Temperatur teilnahmslos ist und nicht normal reagiert.
- Wenn das Fieber zwar zurückgeht, Ihr Kind aber immer noch deutlich beeinträchtigt ist.
- Wenn Ihr Kind bei Fieber überhaupt nicht trinken will.
- Wenn Ihr Kind einen Fieberkrampf hatte.

(Quelle: kindergesundheit-info.de)



Der richtige Umgang mit Medikamenten

Das Infoportal vertritt eine weitreichende Meinung: „Grundsätzlich sollten Sie Ihrem Kind nur nach Rücksprache mit Ihrem Kinderarzt oder Ihrer Kinderärztin Medikamente verabreichen.“ Auch die Ärzte raten Eltern immer häufiger dazu, nicht auf eigene Faust Hustensäfte, Nasentropfen oder Schmerzmittel aus der Apotheke zu besorgen und sie dem Kind zu geben. Denn auch Medikamente für Kinder haben Nebenwirkungen. Über die Wirksamkeit homöopathischer Arzneimittel scheiden sich auch noch immer die Geister. Fakt ist: „Nicht selten kommen schwerwiegende Wechselwirkungen mit anderen Mitteln vor, zum anderen ist auch hierbei nicht jedes Mittel für die Behandlung von Kindern geeignet.“ Von daher: Wer vorab seinen Kinderarzt um Rat fragt, ist sicher besser beraten. Insbesondere, da die Kleinen anders auf Wirkstoffe reagieren als Erwachsene. So warnt die Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung beispielsweise: „Der Wirkstoff Acetylsalicylsäure (ASS), der in gängigen Schmerzmitteln wie Aspirin enthalten ist, kann bei Kindern zu einer seltenen, aber sehr gefährlichen Hirn- und Lebererkrankung führen.“ Unter Zwölfjährige sollten deswegen auf keinen Fall damit in Berührung kommen.

Husten, Schnupfen, Heiserkeit: Lüften hilft

Auch die nachwachsende Generation ist nicht vor typischen Begleiterscheinungen der kalten Jahreszeit gefeit. In Kindergärten wird spätestens ab Oktober wieder nach Taschentuchspenden gefragt, um in den Kampf gegen triefende Nasen zu treten. Doch eine laufende Nase ist zunächst einfach nur zu putzen, weiter besteht kein Grund zu handeln

oder das Kind Zuhause zu lassen. Auch Husten darf nicht gleich überbewertet werden. Die Kleinen sollten vielmehr mit ausreichend Schlaf, gesunder Ernährung und viel Flüssigkeit versorgt werden. Husten kann sich oft auch einfach aus trockener Heizungsluft und einem schlechten Lüftungsverhalten ergeben, dem man mit viel Wasser entgegenwirken kann. Denn noch immer wird „Erkältung“ irreführend verstanden, doch erkältet sich niemand, weil es kalt ist, sondern weil Viren und Bakterien in den Körper eindringen. Deswegen ist regelmäßiges Lüften Zuhause, aber auch – oder insbesondere – in Schulen und Kindergärten notwendig. Auch vor dem Schlafenlegen des Kindes sollte noch einmal das Kinderzimmerfenster weit geöffnet und somit die abgestandene gegen frische Luft getauscht werden. Frei nach der alten Weisheit: „Frische Luft tut Wunder.“

Ansteckungsgefahr minimieren

Gerade grippale Infekte sind schnell übertragbar und doch macht man es den Keimen schwerer, wenn folgende Hygienevorschriften beachtet werden:

- Unabdingbar: regelmäßiges und gründliches Händewaschen
- regelmäßiges Wechseln von Bettwäsche, Schlafanzügen und Handtüchern
- penible Sauberkeit im Bad
- bei Krankheiten wie Röteln, Windpocken, Keuchhusten, Masern oder Mumps muss das erkrankte Kind von anderen Kindern ferngehalten und die Kita oder Schule informiert werden.
- Auch Magen-Darm-Infekte sind meldepflichtig, das Kind darf erst dann wieder in die Kita oder Schule, wenn es mindestens 24 Stunden durchfallfrei war.





Mein Kind muss Zuhause bleiben – was nun?

Heutzutage sind in der Regel beide Elternteile berufstätig. Kurzfristig der Arbeit fernbleiben zu müssen, kann schnell zu einem Problem werden, ist jedoch notwendig, wenn das Kind krank ist. Doch auch hierzu stellt die BZgA Informationen für Eltern bereit: „Berufstätige Mütter und Väter haben, wenn die Voraussetzungen gegeben sind, Anspruch auf Freistellung von der Arbeit und können zur Pflege eines kranken Kindes zu Hause bleiben.“ Das Recht ist also auf Seite der Eltern und sieht folgende Lösungen vor:

- Wenn Mutter und Vater berufstätig sind, haben beide Elternteile Anspruch darauf, pro Kalenderjahr jeweils zehn Arbeitstage für die Pflege ihres kranken Kindes unter zwölf Jahren freigestellt zu werden.
- Berufstätige alleinerziehende Mütter oder Väter haben pro Kalenderjahr Anspruch darauf, insgesamt 20 Arbeitstage für die Pflege ihres kranken Kindes unter zwölf Jahren von der Arbeit freigestellt zu werden.
- Bei mehreren Kindern unter zwölf Jahren erhöhen sich die möglichen Freistellungstage pro Elternteil auf maximal 25 Arbeitstage im Kalenderjahr.
- Für Alleinerziehende erhöht sich bei mehreren Kindern unter zwölf Jahren der Anspruch auf Freistellung auf maximal 50 Arbeitstage pro Kalenderjahr.

(Quelle und weitere Informationen zu Voraussetzungen und Gesetzeslagen: www.kindergesundheit-info.de)



Gut gerüstet für den Notfall

Krankheiten kommen immer überraschend und grundsätzlich ungelegen. Deswegen geben wir Ihnen eine kleine Checkliste für den Fall der Fälle an

die Hand, die Ihnen hilft, schnell zu reagieren:

- Bewahren Sie die Nummer des Kinderarztes stets griffbereit auf und informieren Sie sich schon vor einer ernsthaften Erkrankung über mögliche Kinderkliniken in Ihrem Umfeld
- Haben Sie ein paar Kräutertees (Anis, Fenchel, Kümmel, Salbei und Kamille) vorrätig, die bei Blähungen, Erkältungen und Magenschmerzen helfen können.
- Außerdem sollten fiebersenkende/schmerzstillende Zäpfchen im Haus sein. Hierbei immer mal wieder kontrollieren, ob die vorhandenen noch passend für Alter und Gewicht des Kindes/der Kinder sind.
- Nasentropfen oder -spray mit Meersalzlösung hilft bei trockenen Nasenschleimhäuten
- Wund- und Heilsalbe kann bedenkenlos bei kleinen Verletzungen angewendet werden
- Die Kinder-Hausapotheke sollte außerdem über ein digitales Fieberthermometer, eine Pinzette, eine Pipette, Einmalhandschuhe, Desinfektionsmittel zum Säubern von Wunden, Pflaster in verschiedenen Größen, sterile Wundschnellverbände in verschiedenen Größen, Mullbinden, eine Brandwundauflage und eine Wärmflasche verfügen.
- Weiterhin sollte alles an Medikamenten vorhanden sein, was das Kind zur Behandlung chronischer Erkrankungen oder von Allergien benötigt.

Ganz gleich, ob Ihr Kind schon den ersten Infekt aushalten musste oder dieser noch bevor steht: Ungefähr an zehn Infekten leidet jedes Kind jedes Jahr. Hinzu kommen – je nach Impfgrad – typische Kinderkrankheiten, die es auszustehen gilt. Das macht zwar auf Dauer abwehrstark, doch je jünger der kleine Patient, desto wichtiger ist bei jeder Krankheit vor allem eines: Die volle Aufmerksamkeit seiner Mama oder seines Papas. Viel Liebe, Geduld und Geborgenheit sind noch immer die beste Medizin.

Vorsicht, Histamin

(djd). Histamin entsteht entweder im Verlauf eines mikrobiellen Verderbs eiweißhaltiger Lebensmittel oder während der Verarbeitung von meist tierischen Nahrungsmitteln, die einem bakteriellen Gärungs- oder Reifungsprozess unterliegen. Junger Gouda enthält also deutlich weniger Histamin als alter. Nahrungsmittel wie Erdbeeren, Zitrusfrüchte, Tomaten und Meeresfrüchte sowie Alkohol fördern die Histaminfreisetzung im Körper. Medikamente wie Antirheumatika, Schleimlöser oder Antibiotika können das für den Histaminabbau zuständige Enzym Diaminoxidase blockieren.

Meningokokken-Infektionen rechtzeitig erkennen

(djd). Eine Infektion mit Meningokokken kann innerhalb von 24 Stunden tödlich enden. Besonders betroffen sind Säuglinge sowie Kleinkinder und Jugendliche. Aufgrund der unspezifischen, grippeähnlichen Symptome wird eine Erkrankung oft zu spät erkannt. Meningokokken-Bakterien übertragen sich als Tröpfchen von Mensch zu Mensch, etwa beim Atmen, Husten, Niesen oder Küssen. Etwa jeder Zehnte trägt die Erreger – ohne es zu wissen – im Nasen-Rachen-Raum. „Dabei besteht die Möglichkeit, Säuglinge oder Kleinkinder anzustecken. Ihr Immunsystem ist noch nicht ausgereift und besonders anfällig für Infektionen“, so der Kinderarzt Dr. Stephan von Landwüst aus Leverkusen. Aus einer Ansteckung mit Meningokokken kann eine Meningitis oder eine Sepsis resultieren. Die ersten Symptome bei einer Infektion treten nach etwa drei bis vier Tagen auf. Dr. von Landwüst erklärt: „In vielen Fällen kommt es zu Nackensteifheit, Krampfanfällen, Fieber, Lichtempfindlichkeit, Müdigkeit und Benommenheit. Meist reagieren Säuglinge teilnahmslos oder unruhig, verweigern die Nahrungsaufnahme und sind berührungsempfindlich. –

Manchmal zeige sich eine vorgewölbte oder harte Fontanelle. Auch Nierenversagen, Hirnschäden oder Hörverlust seien möglich. „Am besten schützt man seine Kinder durch eine Impfung“, rät Kinderarzt Dr. von Landwüst. Insgesamt gibt es zwölf verschiedene Unterstämme von Meningokokken-Bakterien. In Deutschland können Eltern ihre Kinder gegen die am häufigsten vorkommenden Serogruppen impfen lassen. Seitens der Ständigen Impfkommission (STIKO) wird derzeit eine Impfung gegen Meningokokken C für alle Kinder ab dem zwölften Lebensmonat empfohlen. Zu einer Impfung gegen Meningokokken B wird allen Personen mit eingeschränkter Immunfunktion geraten, aber auch Menschen, die in engen Kontakt mit einem Meningokokken-Erkrankten kommen. Für die nur selten vorkommenden Serogruppen A, W135 oder Y gibt es eine Impfeempfehlung, falls eine gesundheitliche Gefährdung vorliegt, zum Beispiel bei Reisen in Risikogebiete.



Gürtelrose als mögliche Spätfolge einer Windpockenerkrankung

(djd). Windpocken werden durch das Varizella-Zoster-Virus übertragen. Nach überstandener Krankheit überdauern die Windpocken-Viren in den Nervenzellen des Körpers. Jahre später kann bei abnehmender Immunität, zum Beispiel im Laufe des Alterns, durch Wiederaufflammen der Infektion eine Gürtelrose entstehen. Diese kann von starken Schmerzen begleitet sein, die monatelang anhalten können. An Gürtelrose erkrankt in Deutschland Schätzungen zufolge jeder fünfte Erwachsene im Laufe seines Lebens.



ichbindabeitrag

Weil jeder Euro hilft.

Du kannst sowieso nicht helfen?
Falsch! Such Dir einfach Deinen
monatlichen Beitrag aus und
unterstütze damit Not leidende
Kinder. Gemeinsam verändern
wir die Welt.

Alle Infos unter
www.ichbindabeitrag.de

**kinder
not
hilfe**



Foto: Jakob Studhar



Politik

Gesellschaft

Kultur

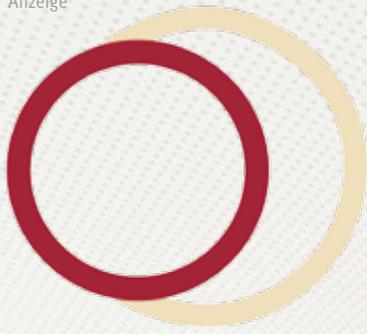
Lifestyle

Für Sie vor Ort

**Aktuelles & Allgemeines
rund um Kirchhellen.
Schauen Sie mal vorbei...**

Gerne informieren wir Sie über Ihre
Werbemöglichkeiten als Unternehmen.

www.kirchhellen.online



DR. SCHLOTMANN

GESUNDE, SCHÖNE ZÄHNE – EIN LEBEN LANG

PRAXISKLINIK DR. SCHLOTMANN: IMMER DIE PERFEKTE LÖSUNG FÜR IHRE ZÄHNE!

Der richtige Zahnarzt – alles Vertrauenssache: Am Ende geht es doch um diese eine Frage. Was erwarten SIE von Ihrem Zahnarzt, damit Sie sich gut behandelt fühlen und gerne wiederkommen? Wir sind davon überzeugt, dass wir die richtigen Antworten für Ihre Wünsche haben.

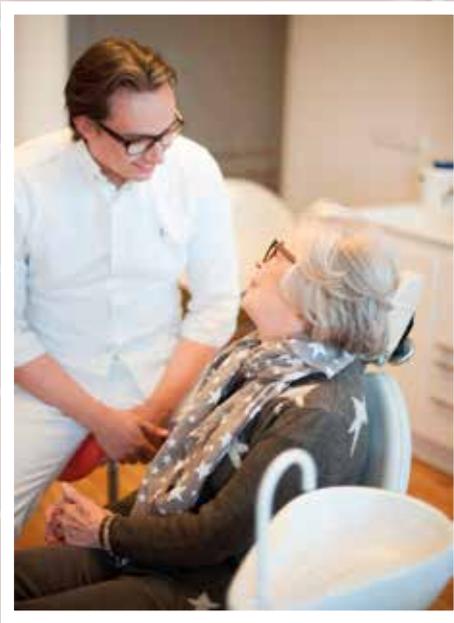
Es sind nicht die technischen Möglichkeiten oder die Ausstattung einer Praxis, die den Unterschied machen. Es ist die klare Philosophie unserer Praxisklinik: „Gesunde und schöne Zähne – ein Leben lang“ und das herzliche Hier-bist-Du-willkommen- und das verbindliche Wir-schaffen-das-zusammen-Gefühl. So etwas kommt von innen, das kann man nicht mit Geld kaufen.

Wir folgen in unserer Praxisklinik einem ganz einfachen Leitbild: Was können WIR tun, damit unsere Patienten wieder mit einem Lächeln nach Hause gehen? Und wieder kraftvoll reinbeißen können – spätestens, wenn das echte Gefühl nach einer kleinen Betäubung wieder zurückgekehrt ist.

VERTRAUEN SIE UNS, MACHEN SIE DEN ERSTEN SCHRITT!

Wir versprechen Ihnen nichts, was wir nicht auch halten können:

- Schöne und gesunde Zähne – ein Leben lang!



- Die perfekte Lösung für Ihre ganz persönlichen Wünsche und Bedürfnisse!
- Ein einzigartiges Patientenkonzept mit Wohlfühl-Garantie!

Wir reden nicht nur, wir handeln auch danach. Jeden Tag. Und das Beste: Sie als Patient sind aktiver Teil unseres gemeinsamen Projekts.

NEUE LEBENSQUALITÄT – FESTE DRITTE ZÄHNE AN EINEM TAG!

Das hört sich verlockend an – aber geht das wirklich? Das fragte sich auch Dirk Zagorski und ist heute ein sehr zufriedener Patient. „Ja, das geht wirklich“, bestätigt er. „Dank moderner Diagnostik

und erstklassigem fachlichem Know-How hat das ganze Praxisteam perfekte Arbeit geleistet. Angefangen von der Beratung, der Implantation unter Narkose im OP bis hin zum fertigen Zahnersatz, der im eigenen Labor hergestellt wurde. Und das alles tatsächlich in nur einer Sitzung.“

Möglich machen das Sofortimplantate – das heißt, das Implantat wird direkt in den Knochen eingesetzt und mit einer provisorischen Krone versorgt. Die ist gerade bei Verlust eines Zahnes im sichtbaren Frontbereich ideal.

Sind alle Zähne verloren gegangen, eignen sich Implantate ganz besonders, um die Lebensqualität sofort zu erhöhen. Herkömmliche Zahnprothesen erweisen sich hier leider oftmals als sehr unbefriedigende Lösung, weil sie nicht das Gefühl bieten, eigene, feste Zähne zu haben. Viele Prothesenträger können deshalb weder vernünftig kauen noch optimal sprechen. Auch Haftcremes sind da keine langfristige Lösung.

Früher erforderte eine Implantatversorgung bei zahnlosem Kiefer eine langwierige Prozedur, verbunden mit langen Behandlungszeiten und wenig zufriedenstellenden Provisorien. Das waren dann Vollprothesen.

Mithilfe von speziellen Implantaten können wir jetzt Patienten mit totalem Zahnverlust innerhalb von nur einem Tag

mit feststehendem Zahnersatz versorgen. Und das Allerbeste: Auf dem Computer kann sich der Patient vor der OP anschauen, wie es hinterher aussehen wird – dank „Digital Smile Design“.

Bei dieser sogenannten Fast-and-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. Dabei werden zwei Implantate mit einer speziellen OP-Technik schräg eingesetzt. Warum? Weil damit die Kontaktfläche größer ist, sitzen die Implantate stabiler.



Somit ist ein vorheriger Knochenaufbau nicht erforderlich. Der Patient, dem am Morgen die Implantate in lokaler Betäubung oder aber in leichter Narkose eingesetzt werden, kann bereits am Nachmittag unsere Praxisklinik verlassen – mit festen (noch provisorischen) Zähnen. Nach drei Monaten wird dann

die endgültige Versorgung aus Kunststoff oder Keramik eingesetzt, die sich wie eigene Zähne anfühlen.

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

wie Sie es seit vielen Jahren in unserer Praxisklinik in Dorsten vorfinden.

Machen Sie den ersten Schritt – rufen Sie uns an oder schicken uns eine Mail. Damit auch Sie gesunde, schöne Zähne haben – ein Leben lang...

Mehr Informationen:
www.dritte-zaehne-an-einem-tag.de



DR. SCHLOTMANN
GESUNDE, SCHÖNE ZÄHNE – EIN LEBEN LANG

FESTE, DRITTE ZÄHNE AN EINEM TAG

Nächster Info-Abend zu Sofortimplantaten am Mittwoch
30. NOVEMBER VON 19 BIS 21 UHR.

WIR SIND VON MONTAG BIS FREITAG VON 7 BIS 21 UHR FÜR SIE DA.

PLATZ DER DEUTSCHEN EINHEIT 8 | DORSTEN | T: 02362/61900 | WWW.DR-SCHLOTMANN.DE | WWW.DRITTE-ZAEHNE-AN-EINEM-TAG.DE



Vom Schwindelgefühl bis
zum Kreisel im Kopf –
Die regioVital hat die Ursachen
und Therapieformen zusam-
mengetragen

Wenn sich die Welt zu schnell dreht

– Text von Susanne Brzuska –

Die Angst kommt mit dem, was sich gerade im Kopf abspielt: Eigentlich alles normal, bis zu dem Moment, wenn die Umwelt scheinbar verrückt spielt. Sie wackelt, schwankt, dreht sich. Kopf hoch, langsamer jetzt und trotzdem wackelt alles. Dieses Gefühl, die Kontrolle zu verlieren. Über den eigenen Körper. Er reagiert nicht mehr, jedenfalls nicht so wie immer. Einmal den Kopf hoch, und schon gerät die eigene Welt ins Wanken. Diese Ohnmacht, nichts tun zu können gegen dieses Gefühl, dass alles außer Kontrolle gerät.

„Das Problem ist, Schwindel ist keine einheitliche Erkrankung, sondern beschreibt nur eine Symptomatik“, sagt Dagny Holle-Lee, Ärztin in der Klinik für Neurologie und Leiterin im Schwindel- und Kopfschmerzzentrum Essen. Immer ist er nur Symptom und keine eigenständige Erkrankung. Ob Drehschwindel, Schwankschwindel oder Benommenheitsschwindel – das Chaos der Wahrnehmungen kommt aus dem Ohr, den Augen, sogar den Beinen. Es ist wichtig, zu erkennen, wo genau es herkommt. Und ebenso schwierig. Patienten mit Schwindel haben häufig eine ganze Reihe von verschiedenen Arztbesuchen hinter sich, während sich die Beschwerden nicht selten über mehrere Jahre hinziehen. Durch mitunter kurze Konsultationszei-

ten und die überwiegend apparativ ausgerichtete und von Medikamenten bestimmte moderne Medizin werden die oft komplizierten und vielschichtigen Krankheitsgeschichten von Schwindelpatienten nicht richtig eingeordnet. Oder es wird ihnen zu wenig Beachtung geschenkt, sagen die Experten vom Schwindel-Zentrum Essen.

Diagnose: Schwindel

Dabei ist Schwindel, nach Kopfschmerzen, die zweithäufigste Diagnose in der Neurologie. Er tut nicht weh, aber er macht Angst. Die meisten Patienten werden aber erst nach Jahren der Erkrankung und verschiedensten Behandlungsversuchen anderer Ärzte und anderer medizinischer Berufe überhaupt zum Neurologen geschickt. Das Gleichgewichtsorgan ist dafür verantwortlich, dass der Mensch nicht aus der Balance gerät. Es liegt im Innenohr und besteht aus drei flüssigkeitsgefüllten Bogengängen, in denen sich Sinneszellen befinden. Bei jeder Bewegung werden diese aktiviert und liefern Informationen an das Gehirn. Dort findet ein Abgleich mit Informationen der Augen, der Stellung von Gelenken und der Muskulatur statt. Das Gehirn berechnet daraus die Position des Körpers im

Raum. Passen eine oder mehrere Informationen nicht zueinander, entsteht Schwindel. Die Diagnosemöglichkeiten sind so vielfältig wie die infrage kommenden Ursachen.

„Die ständige Angst vor der nächsten Schwindelattacke und auch die berechtigte Furcht vor Verletzungen durch Stürze veranlasst Betroffene dazu außerdem oft, ihren Aktionsradius drastisch einzuschränken“, sagt Dagny Holle-Lee. Viele Menschen verlassen dann nur noch ungern das Haus, schränken alltägliche Unternehmungen, soziale Kontakte ein und vereinsamen. Um aus dieser Isolation herauszukommen, sollte frühzeitig ein Arzt aufgesucht werden. Der kann Art und Ursache der Schwindelerkrankung klären und meist auch wirksam behandeln.

Die Ursachen

Was es sein kann? „Die häufigste Ursache ist in der Tat der gutartige Lagerungsschwindel,“ sagt Dagny Holle-Lee. Das geschieht dann, wenn sich ein Steinchen im Ohr verirrt. Die Patienten wachen zum Beispiel auf, drehen sich im Bett um, und ganz plötzlich befällt sie ein heftiger Schwindel, der sich nach mehreren Sekunden wieder legt. In diesem

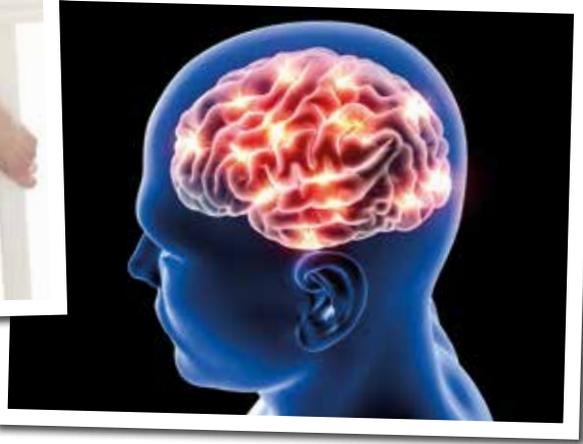
Fall stecken vermutlich kleine Kristalle dahinter, die sich in die Bogengänge des Innenohrs verirrt haben und die Sinneszellen dort reizen. Besonders bei älteren Menschen kann es öfter vorkommen, dass sich die Kristallsteinchen aus ihrer Position lösen. Sie verursachen so Fehlinformationen, als Folge tritt Schwindel auf. Besonders häufig äußert sich dieser Lagerungsschwindel nach dem morgendlichen Aufstehen oder bei sehr rascher Drehbewegung. Spezielle Übungen und Therapien können helfen, die Kristallsteinchen zurück aus ihrer ungewollten Position zu befördern und den Schwindel abzustellen. Der Lagerungsschwindel gilt im Prinzip als harmlos, ist jedoch äußerst unangenehm für alle Betroffenen. Als Ursache wird die Ablösung von Otolithen (auch Ohrensteine genannt) angesehen. Wenn sie sich lösen, reizen sie das Gleichgewichtsorgan bei Kopfbewegungen. In der Regel die harmloseste Variante des Schwindels.

Wenn der Schwindel gefährlich wird

Der karussellartige Drehschwindel dagegen kann durch eine Entzündung der Gleichgewichtsnerve verursacht werden. Überdruck im Innenohr, Migräne oder Durchblutungsstörungen im Gehirn können ebenfalls zu diesen Empfindungen führen. Schwank- oder Benommenheitsschwindel können dagegen psychische Ursachen haben. Tritt der

Dagny Holle-Lee ist Ärztin in der Klinik für Neurologie und Leiterin im Schwindel- und Kopfschmerzzentrum Essen.





Schwindel zusammen mit deutlichen Sprach-, Schluck- oder Sehstörungen oder Lähmungen auf, dann sind dies Alarmzeichen für einen Schlaganfall. Ältere Menschen haben zudem in der Regel mehrere Schwindelursachen. Eigentlich ist ein Schwindel immer ein Warnsignal. Immer aber verliert der Mensch die Kontrolle über sich selbst. Doch es gibt heute viele Möglichkeiten, die Ursachen zu erkunden und abzustellen. „Wichtig ist die richtige Diagnose, die dabei hilft, das Leben sprichwörtlich wieder ins Gleichgewicht zu bringen“, sagt die Spezialistin.

Die Zeit für eine ausführliche Anamnese und ganzheitliche Therapie, die sowohl die körperlichen als auch die psychischen Aspekte einer langjährigen Schwindelerkrankung berücksichtigt, ist meist nicht möglich. Durch die Zusammenarbeit mit ausgewählten Krankenkassen kann das Schwindelzentrum Essen die integrierte Versorgung Schwindel mit einem speziell angepassten Programm anbieten.

So wird beispielsweise während der ersten Vorstellung im Schwindel-Zentrum im ärztlichen Gespräch, der neurologischen Untersuchung und ggf. auch apparativen Zusatzuntersuchungen eine Diagnose gestellt.

Für weitergehende therapeutische Beratung und Übungsanleitungen

stehen Psychologen und Physiotherapeuten bereit. Schwindel ist ein Alarmzeichen des Gehirns, ein Hinweis darauf, dass etwas in dem System, das das Gleichgewicht regelt, gestört ist. Außergewöhnliche, aber an sich harmlose Reize wie etwa eine Fahrt im Karussell können das Gleichgewichtssystem kurzfristig irritieren. Krankheiten beeinträchtigen diese Funktion jedoch nachhaltig. „Schwindel ist nichts Normales“, sagt Dagny Holle-Lee. „Aber man kann ihn oft beheben und durch entsprechendes Training viel erreichen. Im Notfall gibt es keine Wunderpille, aber es gibt viele Möglichkeiten, Schwindelattacken entgegenzuwirken; durch ein maßgeschneidertes Training beispielsweise mit Psychologen und Physiotherapeuten können Erfolge erzielt und der Schwindel bekämpft werden.“

Als ein Teil des Universitätsklinikums Essen wird im Schwindel-Zentrum natürlich auch nach dem Ursprung und den verschiedenen Einflüssen unterschiedlicher Schwindelerkrankungen untersucht. Neben den strukturellen und funktionellen Veränderungen des Gehirns im Zusammenhang mit unterschiedlichen Arten von Schwindel, wird den psychologischen Faktoren die fast jede chronische Form des Schwindels auf die eine oder andere Weise begleitet, viel Aufmerksamkeit beigemessen.



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

© 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



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

Ihr Individualpaket von SEAT Bellendorf

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

Alles für den perfekten Sitz

> 80
tragen

Kaum eine Frau trägt ihn und doch ist DER RICHTIGE BH ein ausschlaggebender Aspekt im Kampf gegen Rücken- und Kopfschmerzen sowie Fehlstellungen der Halswirbelsäule.

— Text von Katrin Kopatz —

Liebe Damen, ich möchte Sie bitten, vor dem Weiterlesen kurz innezuhalten und sich vollkommen auf Ihren BH zu konzentrieren: Zwickt oder drückt etwas? Haben Sie das Gefühl, dass alles richtig sitzt? Dass die Brust umschlossen ist und gestützt wird? Denn die Wahrscheinlichkeit liegt sehr nahe, dass Sie zu den über 80 Prozent der Frauen gehören, die den falschen BH tragen. Falsch in Hinsicht auf Form, Halt und/oder Größe.

Das bestätigt auch Vera Meyer vom Fachgeschäft „Wäsche und mehr“ in Schermbeck: „Ich bin immer wieder erstaunt, was manche Frauen alles aushalten. Entweder sitzt alles viel zu locker, sodass praktisch überhaupt kein Halt erwartet werden darf und die Muskulatur komplett überbeansprucht wird, oder sie werden so eingeschnürt, dass sich tiefe Druckstellen auf der Haut bilden.“ Beides ist auf Dauer gesundheitsschädigend. Deswegen gilt: Bei jedem neuen BH-Kauf einmal ausmessen und beraten lassen, damit alles da sitzt, wo es hingehört – und zwar von Beginn an.

Die meisten greifen nach 75B

„Ein A-Körbchen braucht genauso guten Halt, wie ein F-Körbchen, wobei natürlich die Beschwerden bei großen Brüsten umgeben von falschen BHs schneller auftauchen als bei kleinen“, so Meyer. Zudem rät sie Eltern dazu, ihre Töchter schon beim ersten Kauf eines Büstenhalters dazu zu animieren,

sich ausmessen zu lassen, um das perfekte Modell zu finden. „Denn sobald die Brust zu wachsen beginnt, verändern sich Gewebe und Muskulatur. Wenn man von Beginn an die richtige Unterstützung trägt, beugt man Beschwerden dauerhaft vor.“ Zumal die körperliche Entwicklung bei jungen Frauen heutzutage deutlich früher und schneller vonstatten geht. Vera Meyer berichtet von Teenagern, die mit sehr schmalen Brustumfängen wie 60 oder 65 bereits sehr große Körbchen, wie D oder E, benötigen. „Mit dem Klassiker unter den Größen, 75B, kommen sie da wirklich nicht weit, spätere Fehlstellungen in der Körperhaltung sind fast vorprogrammiert.“

Mit Diskretion und Feingefühl

Natürlich ist der Kauf von Unterwäsche aber auch etwas Intimes. Von jemand Fremden mit einem Maßband umschlungen zu werden und dann auch noch die Kabine mit ihm zu teilen, um sich beraten zu lassen, ist nicht jedermanns Sache. „Außerdem“, weiß Marie-Christin Große-Venhaus, „Deutsche Frauen sind bei der Dessousauswahl sehr konservativ. Da braucht es auf jeden Fall Feingefühl bei der Beratung.“ Als Leiterin der Wäscheabteilung im Modehaus Mensing in Bottrop tastet sie sich täglich neu an die Kundinnen heran, um sie bei der richtigen Wahl zu unterstützen und somit mit einem guten Bauchgefühl wieder gehen lassen zu können. „Wir haben hier im Haus die Wäscheabtei-



lung bewusst vom Rest der Verkaufsfläche getrennt, sodass Diskretion auf jeden Fall gewährleistet ist.“ Denn wenn sich die Damen wohlfühlen, finden sie auch das, was sie brauchen.

Es gilt mehrere Auswahlkriterien zu beachten

Doch was macht ihn denn nun aus, den perfekt sitzenden BH? Da sind beide Fachfrauen einer Meinung: „Der richtige Brustumfang ist das A und O.“ Das bedeutet, das Kleidungsstück muss in den hinteren Ösen geschlossen werden können, um bei einer Ausweitung des BHs noch die Möglichkeit zu haben, diese zu regulieren. Zudem muss das Rückenteil parallel zum vorderen Bügel verlaufen. „Wenn hier etwas zu hoch rutscht, beweist das nur, dass der Umfang zu weit ist,“ so die Expertinnen. Vorne sollte der Stoff am Brustkorb anliegen und keine Lücken lassen oder einschneiden. Die Brust muss gänzlich im Körbchen liegen und darf an keiner Stelle herausquellen, während der Träger optimalerweise flach auf den Schultern liegt, aber eher verrutschen als einschneiden darf. Ob nun aber ein Bügel- oder bügelloser BH infrage kommt, hat nichts mit dem Halt zu tun und ist reine Geschmackssache.

In einem Sonderdruck der ANITA Dr. Helbig GmbH greift er die Gefahren auf, die sich insbesondere so darstellen: „Die BH-Träger belasten den freien Rand des Trapezmuskels sowie das Schlüsselbein und üben neben dem lokalen Druck Hebel- und Zugkräfte auf die komplexen Strukturen des Schultergelenkes und der Halswirbelsäule aus.“ Zudem könne es zu Schleimbeutelentzündungen, Sehnenreizungen und Halswirbelsäulenfehlstellungen kommen. Er plädiert bei Beschwerden im Schultergürtel, bei Problemen mit der Halswirbelsäule und bei chronischen Kopfschmerzen für einen kritischen Blick auf den BH der geplagten Frau.

Einfache Tricks: Ist mein BH der Richtige?

Sowohl Vera Meyer als auch Marie-Christin Große-Venhaus haben immer wieder mit Damen zu tun, die aufgrund von Beschwerden zu Ihnen kommen, um sich auf die Suche nach einem neuen, besser geeigneten Büstenhalter zu machen und damit Linderung zu erfahren. Sie wissen, dass es mehrere Aspekte zu beachten gilt. So erklärt Vera Meyer: „Die meisten Frauen sind sich nicht dessen bewusst, dass die Brust selbst praktisch kein Muskelgewebe besitzt, sondern es sich um einen Hautmantel handelt, der sich mit zunehmendem Alter oder Gewicht ausdehnt. Da ist eine optimale Stütze wichtig.“ Marie-Christin Große-Venhaus ergänzt: „Deswegen sind breite, gepolsterte Träger sinnvoll und eine Form, die die Brust vollkommen umschließt. Das Material sollte elastisch sein, mit einem breiten Unterbrustbund versehen und einem hohen Mittelsteg.“ Um selbst einmal für sich zu prüfen, ob der aktuelle BH eventuell ausgetauscht werden sollte, haben die Fachfrauen zwei Tipps: Zum einen kann man die Träger einfach einmal an den Schultern herunterhängen lassen und beobachten, wie sich die Brust verhält. Denn hier muss der Halt dennoch gewährleistet sein. Weiter kann man die Arme hoch über den Kopf heben und dann schauen, ob der BH mit nach oben rutscht, oder bleibt, wo er ist. Rutscht er, sollte über ein anderes Modell nachgedacht werden, das besseren Halt mit sich bringt.

Gut sitzende BHs sind mittlerweile in jeder Preisklasse und in verschiedener Optik zu finden, sodass jede Frau ihren Wünschen und Vorstellungen entsprechend das findet, was gefällt und gesundheitlich von Vorteil ist. Und auch, wenn Weihnachten nun gar nicht mehr so weit ist und Dessous gerne auf der Wunschliste stehen: Gehen Sie lieber selbst ins (Fach-)Geschäft und genießen eine umfassende Beratung, bevor es an den Kauf geht. Diese ist in der Regel kostenlos und kann auf keinen Fall schaden. Im Gegenteil.

(Chronischen) Schmerzen vorbeugen

Der Markt an guten Produkten im Dessousbereich hat sich in den vergangenen Jahren zugunsten der Gesundheit der Frauen gewandelt. Zunehmend rückt der Gesundheitsaspekt in den Mittelpunkt, wie auch Dr. med. Hans Ulrich Krüger, Chefarzt der Abteilung Innere Medizin/Oncologie im Reha Zentrum Klinik Bavaria in Freyung erfahren hat: „BHs können an der Entstehung zahlreicher Beschwerden am Bewegungsapparat mitbeteiligt sein. Auf der anderen Seite kann ein geeigneter BH ein wichtiges Hilfsmittel etwa bei der Vorbeugung und Behandlung von Rückenschmerzen bei Frauen mit einer sehr großen Brust darstellen.“

% den falschen BH

Vera Meyer eröffnete im Mai ihr eigenes Wäschegeschäft „Wäsche & Mehr“ in Schermbeck.



Marie-Christin Große-Venhaus ist Leiterin der Wäscheabteilung im Modehaus Mensing in Bottrop.

Neues Pflegestärkungsgesetz tritt in Kraft

Die regioVital informiert über die Neuerungen, die das Gesetz mitbringt – Neben vielen positiven Veränderungen gibt es auch einige kritische Stimmen zu Teilen des Gesetzes

– Text von Katharina Boll –

Am 1. Januar ist das Pflegestärkungsgesetz II in Kraft getreten. Mit diesem Gesetz wird der neue Pflegebedürftigkeitsbegriff in die Praxis umgesetzt. Das neue Begutachtungsverfahren und die Umstellung der Leistungsbeträge der Pflegeversicherung werden zum 1. Januar 2017 wirksam. Im Gespräch mit der regioVital erklärt Gabriele Holtkamp-Buchholz von der Caritas Gladbeck, warum die Pflegebedürftigkeit neu definiert werden musste und welche Auswirkung dies auf pflegebedürftige Menschen hat.

Bereits Anfang 2015 wurde mit dem Ersten Pflegestärkungsgesetz die Unterstützung für Pflegebedürftige spürbar ausgeweitet. Mit dem Pflegestärkungsgesetz II folgen nun weitere Verbesserungen. Insgesamt stehen ab 2017 jährlich fünf Milliarden Euro zusätzlich für die Pflege zur Verfügung. „Es ist die größte Reform in der Pflege-landschaft. Wir von der Caritas sehen es als unsere Aufgabe an, über die neuen Leistungen zu informieren“, erklärt Gabriele Holtkamp-Buchholz, die zuständig ist für die Stabstelle Netzwerkarbeit in der Abteilung Senioren- und Pflegedienst.

Pflegebedürftigkeit neu definiert

Das Pflegestärkungsgesetz II ist sehr komplex, bringt aber auch viele positive Veränderungen mit sich. Wie die Einführung des neuen Pflegebedürftigkeitsbegriffs. Das neue Leistungsrecht setzt das Ziel des neuen Pflegebedürftigkeitsbegriffs um. So soll es ab 2017 besser möglich sein, die Individualität in der Pflege, die Selbstständigkeit der Pflegebedürftigen und die Ansprüche von Menschen mit Demenz nachhaltig zu stärken. Bisher hat sich die Pflegebedürftigkeit vor allem auf körperliche Beeinträchtigungen bezogen und wurde deshalb pflegebedürftigen Menschen mit kognitiven oder psychischen Beeinträchtigungen nur zum Teil gerecht. „Das wird sich in Zukunft ändern“, betont Gabriele Holtkamp-Buchholz, denn der neue Pfl-

gebedürftigkeitsbegriff berücksichtigt nun alle für das Leben und die Alltagsbewältigung relevanten Beeinträchtigungen.

Die fünf Pflegegrade

„Die drei Pflegestufen und die zusätzliche Feststellung von erheblich eingeschränkter Alltagskompetenz (insbesondere Demenz) werden künftig ersetzt durch fünf Pflegegrade“, erklärt Gabriele Holtkamp-Buchholz. Die bisherigen Leistungen für Menschen mit erheblich eingeschränkter Alltagskompetenz werden in das reguläre Leistungsrecht integriert. Alle Pflegebedürftigen erhalten damit gleichberechtigten Zugang zu den Leistungen der Pflegeversicherung. In Zukunft werden körperliche, kognitive und psychische Einschränkungen gleichermaßen erfasst und in die Einstufung einbezogen. Mit der Begutachtung wird der Grad der Selbstständigkeit in sechs verschiedenen Bereichen gemessen und zu einer Gesamtbewertung zusammengeführt. Daraus ergibt sich die Einstufung in einen Pflegegrad.

Die sechs Bereiche sind:

1. Mobilität
2. Kognitive und kommunikative Fähigkeiten (z.B. Orientierung über Ort und Zeit)
3. Verhaltensweisen und psychische Problemlagen (z.B. Unruhe in der Nacht oder Ängste)
4. Selbstversorgung (z.B. selbstständig waschen und ankleiden)
5. Bewältigung von und selbstständiger Umgang mit krankheits- oder therapiebedingten Anforderungen und Belastungen (z.B. Medikamente selbst einnehmen)
6. Gestaltung des Alltagslebens und sozialer Kontakte (z.B. selbstständig mit anderen Kontakt aufnehmen)



„Die jeweiligen Module teilen sich in einzelne Bereiche auf. So gibt es beispielsweise bei der Mobilität noch fünf Unterpunkte.“ Bei der Bewertung werden Punkte von null bis drei vergeben. Null Punkte bedeutet selbstständig und drei unselbstständig. „Alleine für den ersten Bereich gibt es insgesamt 15 Punkte. Und mit nur 12,5 Punkten erreicht man den Pflegegrad 1.“

Mehr Unterstützung

Die Unterstützung setzt bei dem neuen System also deutlich früher an. In Pflegegrad I werden Menschen eingestuft, die noch keinen erheblichen Unterstützungsbedarf haben, aber zum Beispiel eine Pflegeberatung, eine Anpassung des Wohnumfeldes oder Leistungen der allgemeinen Betreuung benötigen. Somit wird der Kreis der Menschen, die erstmals Leistungen der Pflegeversicherung bekommen, deutlich erweitert. „Durch die frühe Unterstützung sollen Menschen länger selbstständig bleiben und länger ambulant betreut werden können“, erklärt Gabriele Holtkamp-Buchholz.

Überleitung erfolgt

Wer bereits Leistungen der Pflegeversicherung bezieht, wird per Gesetz automatisch in das neue System übergeleitet. „Niemand muss einen neuen Antrag auf Begutachtung stellen“, weiß Gabriele Holtkamp-Buchholz. So wird für die Betroffenen unnötiger zusätzlicher Aufwand vermieden. Dabei gilt, dass alle, die bereits Leistungen von der Pflegeversicherung erhalten, diese auch weiterhin mindestens im gleichen Umfang bekommen. Die Meisten erhalten sogar deutlich mehr. Es gilt: Menschen mit ausschließlich körperlichen Einschränkungen werden automatisch in den nächst höheren Pflegegrad übergeleitet (Pflegestufe 1 wird in Pflegegrad 2 übergeleitet), Menschen mit geistigen Einschränkungen kommen automatisch in den übernächsten Pflegegrad (Pflegestufe 0 wird in Pflegegrad 2 übergeleitet).

Umsetzung gestaltet sich teilweise schwierig

Die Unterstützung setzt bei dem neuen System deutlich früher an. Somit wird der Kreis der Menschen, die erstmals Leistungen der Pflegeversicherung bekommen, enorm erweitert. Außerdem sollen Menschen auch länger selbstständig bleiben und länger ambulant betreut werden.

Diese Änderungen klingen vielversprechend, doch ob dies auch in der Praxis umgesetzt werden kann, wird sich noch zeigen. Denn bei vielen Pflegediensten fehlt einfach der Nachwuchs, um mehr Anmeldungen auffangen zu können. Das Problem kennt auch Ivonne Müller vom Ambulanten Pflegedienst Altenpflege mit Herz in Kirchhellen. Sie erfährt in der täglichen Praxis vor allem eines: „Wir bekommen immer mehr Anfragen, können aber schon lange keine weiteren Patienten mehr aufnehmen und müssen diese bitten, sich anderweitig umzusehen.“

Doch vermutlich sieht es bei anderen Pflegediensten nicht viel besser aus.“

Die Altenpflege mit Herz beschäftigt zur Zeit fünf Azubildende, ist also sehr um qualifizierten Nachwuchs bemüht, doch „die sind besonders am Anfang kaum belastbar. Das aufzufangen ist eine enorme Anstrengung.“

Zudem ändern sich nicht nur Gesetze, es sinkt auch das Alter der Pflegebedürftigen: „Pflegebedürftigkeit tritt immer früher ein. Momentan begleiten wir viele Patienten, die zwischen 58 und 63 Jahre alt sind. Und damit kommen auch wieder ganz andere Anforderungen auf uns zu.“ Beispielsweise im Bereich der Körperpflege, denn das Bedürfnis, täglich duschen zu wollen, ist heute stärker als in der Generation davor, weil sich das Verständnis dafür anders entwickelt hat. „Aber jeder Duschvorgang benötigt eine Fachkraft an der Seite des Patienten.“

Familihtag in der Geburtshilfe

Die Geburt des eigenen Kindes ist wohl der schönste Tag im Leben von werdenden Eltern. Bereits im Vorfeld will vieles überlegt sein, unter anderem auch die Frage, in welchem Krankenhaus der Nachwuchs zur Welt kommen soll. Um sich in Ruhe über Leistungen und Angebote im St. Elisabeth-Krankenhaus zu informieren, lädt das Team der Geburtshilfe werdende Mütter und Väter, Angehörige, aber auch alle anderen Interessierten zu einem „Tag der Offenen Tür“ ein. Er findet am Samstag, 12. November, von 11 bis 16 Uhr statt.

Ein breites und abwechslungsreiches Programm erwartet große und kleine Besucherinnen und Besucher: Für werdende Eltern gibt es unter anderem Führungen durch die Kreißsäle, Vorträge „rund um die Geburt“, die Vorstellung der Elternschule sowie Entspannungsreisen. Etwas Glück braucht man beim Griff in den Lostopf, denn bei der Tombola gibt es interessante Preise zu gewinnen. Auch Geschwisterkinder sind herzlich willkommen: Auf sie wartet nicht nur eine Schmink- und Malecke, sie können darüber hinaus auch das Wickeldiplom erwerben. Und selbstverständlich freut sich Clown Beppo schon auf die die kleinen Gäste. Für das leibliche Wohl ist mit Kaffee, Waffeln und Kuchen bestens gesorgt.

„Wir hoffen, dass viele Menschen an diesem Tag bei uns vorbeischauen und eine große Portion Neugier mitbringen. Für alle Fragen rund um die Geburt, aber auch für die Zeit danach steht das geburtshilfliche Team gerne zur Verfügung“, sagt Dr. Stefan Wilhelms, Chefarzt der Klinik für Frauenheilkunde und Geburtshilfe.

Übrigens: Alle Einnahmen dieses Tages gehen anschließend als Spende an die „Aktion Lichtblicke“. Sie unterstützt Kinder, Jugendliche und ihre Familien, die materiell, finanziell oder seelisch in Not geraten sind.

www.geburtshilfe-kkm.de



Foto: KKRIN

Beschwerdefrei sehen

(djd). Es erscheint uns selbstverständlich, jeden Morgen die Augen aufzuschlagen und unsere Umgebung in Bildern wahrzunehmen. Durch die Augen erlangen wir etwa 80 Prozent der Informationen über die Umwelt. Doch so bedeutsam die Sehorgane sind, so empfindlich sind sie auch. 90 Prozent aller Beschäftigten in Deutschland arbeiten heute vor dem Bildschirm – was Augenerkrankungen nach sich ziehen kann. Zunehmend verbreitet ist das „Trockene Auge“. Der Berufsverband der Augenärzte geht von etwa 15 Millionen Betroffenen in Deutschland aus.

Beim „Trockenen Auge“ unterscheidet man zwei Formen: Die „hypovolämische“ führt durch zu geringe Tränenbildung zu müden Augen, Augenrötungen, -jucken oder -stechen, Fremdkörpergefühl und Lichtempfindlichkeit. Die zweite Form ist die „hyperevaporative“. Hier entstehen die Beschwerden durch einen zu geringen Fettanteil der Tränen, welche so schneller verdunsten. Wunde, brennende Lidsränder sind mögliche Folgen. Unbehandelt kann dies in einer Lidrandentzündung enden. Auch Schmerzen bei der Bildschirmarbeit, Tränen und Zugluftempfindlichkeit können auftreten. Zum Teil werden die Beschwerden so schlimm, dass Betroffene von einer Einschränkung der Lebensqualität und Belastung bei der Arbeit sprechen. Wer erste Anzeichen feststellt, sollte zügig einen Augenarzt aufsuchen. Denn ein früher Therapiebeginn ist wichtig. Zur Basistherapie gehören neuartige freiverkäufliche Tränenersatzmittel, die alle drei Schichten des Tränenfilms unterstützen, wie etwa Cationorm. Deren innovative Emulsionstechnologie kann schnelles Ausspülen verhindern und für eine langfristige Benetzung der Augenoberfläche sorgen.

Einer der häufigsten Gründe für das „Trockene Auge“ ist die Meibom-Drüsen-Dysfunktion, bei der nicht genügend ölige Substanz auf den Tränenfilm gelangt, was eine schnellere Verdunstung bewirkt. Zu weiteren Faktoren gehören das Alter, genetische Veränderungen, hormonelle Umstellungen, niedrige Lidschlagfrequenz bei der Bildschirmarbeit und trockene Büroluft.





www.Grübel © riving gschell - Fotolia.com

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

Wir sind
24 Stunden
für Sie da!

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

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

f

Es juckt am Po und jeder Toilettengang wird zur Qual – Hämorrhoiden sind verbreiteter, als viele denken

Worüber man **NICHT** gerne spricht!

– Text von Gundis Jansen-Garz –

Es brennt und sticht in der Körperzone, über die man nicht so gerne spricht! Wenn dann noch Blut am Toilettenpapier zu sehen ist, wird es ernst. Spätestens das kann ein Zeichen für Hämorrhoiden sein. Noch immer ein peinliches Thema, dennoch sollte man sich nicht scheuen, zügig einen Arzt aufzusuchen. Denn im Frühstadium reichen oftmals schon Salben, um dem lästigen Auswuchs ein Ende zu bereiten.

Erkrankungen des Enddarms und der Afterregion sind viel weiter verbreitet als allgemein angenommen wird. Etwa 25 Prozent der westeuropäischen Bevölkerung leidet nach Angaben des Berufsverbandes der Coloproktologen Deutschland e.V. im Laufe des Lebens an Beschwerden in dieser Körperregion. Da ist es verwunderlich, dass die Hämorrhoiden noch immer Tabu zu sein scheinen.



verursachen häufig
sich um röhrenartige
Schleimhaut des Afters u
Hämorrhoiden werd
nische Verstopfung, star
sowie durch den häuf
ausgelöst. A

Hämorrhoiden Grad I:

Die Hämorrhoidalpolster sind nur leicht vergrößert, treten beim Pressvorgang jedoch nicht durch den Analkanal nach außen.

Hämorrhoiden Grad II:

Die Hämorrhoiden gelangen während des Pressvorgangs bis zum After, schlupfen aber spontan sofort wieder zurück.

Hämorrhoiden Grad III:

Hier müssen die Hämorrhoiden nach dem Pressen mit dem Finger wieder in den Enddarm zurückgedrängt werden, weil ein spontanes Zurückgleiten nicht mehr möglich ist.

Hämorrhoiden Grad IV:

Hier sind vorgefallene Hämorrhoiden bereits durch Entzündungsvorgänge narbig im Bereich des Anus außen sichtbar fest verwachsen und ein Zurückdrängen ist nicht mehr möglich.

(Quelle: <http://www.coloproktologen.de>)

Was sind Hämorrhoiden überhaupt?

Als Hämorrhoiden (griechisch haimorrhoidos = Blutfluss) werden Gewebepolster am Abschluss des Enddarmes bezeichnet, die aus arteriellen und venösen Blutgefäßen gebildet werden. Somit sind sie zunächst einmal normal. Jeder Mensch hat diese Polster. Sie dichten den Enddarm nach außen ab und verhindern, dass Stuhlreste austreten. Krankhaft werden sie, wenn die ringförmigen Blutgefäßpolster am After vergrößert sind. Wenn auf die Blutgefäße längere Zeit Druck ausgeübt wird, kann das Blut nicht mehr abfließen, die Adern erweitern sich und ihr zartes Bindegewebe leiert aus. In der Folge dringt Flüssigkeit aus dem unteren Mastdarm nach außen, so dass die Haut am After juckt, brennt und blutet. Viele Betroffene verschweigen aus Schamgefühl ihre Beschwerden. Dabei können krankhafte Veränderungen im Enddarm- und Anusbereich auch chronisch werden. Das erschwert und verlängert in der Regel die Beschwerden und deren Behandlung.

Was ist die Ursache?

Die Gründe für die Entstehung von krankhaften Hämorrhoiden sind vielfältig. Offensichtlich besteht ein Zusammenhang mit der aufrechten Körperhaltung des Menschen und den damit einhergehenden Druckveränderungen im Bereich des Beckens. Neben der Ernährung und fehlender Bewegung kann auch ein heftiges Pressen beim Stuhlgang Auslöser sein. Dass Alkohol, Kaffee und das Sitzen auf kalter Fläche ursächlich sind, scheint jedoch weniger

der Fall. Experten raten eher vom ausgiebigen Zeitunglesen auf der Toilette ab. Langes Verweilen auf dem Klo belastet den Beckenboden. Wie die Autorin und Medizinerin Giulia Enders in ihrem Buch „Darm mit Charme“ schreibt, stellt ein großes Problem beim Toilettengang schon die Sitzhaltung dar. Fehler können zu Hämorrhoiden, Darmkrankheiten oder auch Verstopfungen führen.

Schmerzlose Behandlung ist möglich

Das Hämorrhoidalleiden, wie es medizinisch heißt, wird in den meisten Fällen „konservativ“ mit Salben oder Zäpfchen, durch Verödung oder Abbinden behandelt. Die Behandlung ist in der Regel schmerzlos. Für eine sichere Diagnose muss der Koloproktologe den Enddarm und gegebenenfalls den gesamten Dickdarm untersuchen. Ordentliche Mitglieder des Berufsverbandes der Coloproktologen haben eine zusätzliche Weiterbildung in der Proktologie absolviert und eine Prüfung vor der zuständigen Ärztekammer abgelegt und sind entsprechend fachkundig. Eine „operative“ Therapie wird nur in wenigen Fällen bei einem weiter fortgeschrittenen Hämorrhoidalleiden erforderlich. Dabei kommen unterschiedliche Operationsverfahren zum Einsatz, die individuell und bezogen auf den jeweiligen Befund ausgewählt werden. Vor allem weil die verschiedenen Erkrankungen oft mit identischen Beschwerden einhergehen, sind die Untersuchung und Behandlung durch einen erfahrenen Proktologen wichtig und können langwierige Verläufe vermeiden.

EINLADUNG

Liebe werdende Eltern, liebe Angehörige,

wir laden Sie herzlich ein zum „Tag der Offenen Tür“ unserer Frauenklinik im St. Elisabeth-Krankenhaus Dorsten. Wir freuen uns, Ihnen unsere Abteilung an diesem Tag präsentieren zu können.

Freuen Sie sich auf ein interessantes Programm: Vorträge, Kreißsaalführungen, interessantes Rahmenprogramm und den Austausch mit den Mitarbeiterinnen und Mitarbeitern der geburts-hilflichen Abteilung.

Wir freuen uns auf Sie!

Ihr Dr. med. Stefan Wilhems und das Team der Geburtshilfe am St. Elisabeth-Krankenhaus Dorsten



ge}urtshilfe
im KKRN Katholisches Klinikum
Ruhgebiet Nord

Die Klinik für Frauenheilkunde und Geburtshilfe der KKRN GmbH verfügt mit dem St. Elisabeth-Krankenhaus Dorsten und dem St. Sixtus-Hospital Haltern am See über zwei Standorte. Die familienorientierte und den individuellen Bedürfnissen von Frauen entgegenkommende GEBURTS-HILFE der Frauenklinik Dorsten und Haltern am See mit jährlich 800 - 900 Geburten sieht sich dem Konzept einer sanften und sicheren Geburt jedes Kindes verpflichtet.



Rahmenprogramm Für werdende Eltern und Angehörige

- Vorträge
- Kreißsaalführungen
- Besichtigungen der Räumlichkeiten
- Entspannungsreisen für Schwangere und Paare
- Tombola
- Elternschule
- Kaffee, Waffeln und Kuchen

Für werdende Geschwister

- Kinderschminken
- Wickeldiplom für Geschwister
- Malecke
- Clown Beppo

Alle Einnahmen an diesem Tag spenden wir der „Aktion Lichtblicke e.V.“: www.lichtblicke.de

Wir danken allen Helfern und Sponsoren für ihre Unterstützung!

Medizin
mit Menschlichkeit
KKRN

St. Elisabeth-Krankenhaus Dorsten
Pfr.-Wilhelm-Schmitz-Str. 1 · 46282 Dorsten
Klinik für Frauenheilkunde und Geburtshilfe –
Brustzentrum Dorsten und Haltern am See
Kreißaal: Telefon 02362 29-54212

www.geburtshilfe-kkrn.de



Tag der
ffenen
Tür

Samstag
12.11.2016
von 11.00 - 16.00 Uhr
im St. Elisabeth-
Krankenhaus Dorsten



Das Immunsystem stärken

(djd-p). Wenn in der nasskalten Jahreszeit wieder die Erkältungsviren umgehen, benötigt der Körper zur Abwehr ein starkes Immunsystem. Dabei spielen Vitalstoffe eine große Rolle - und ein Mangel daran kann dafür verantwortlich sein, dass die Viren sich ungehindert ausbreiten können. Zink gehört zu den Stoffen, die der Erkältung etwas entgegenzusetzen haben: Es kann die Schleimhaut des Atemtraktes schützen und außerdem dafür sorgen, dass verschiedene Abwehrzellen des Körpers ihre Arbeit so verrichten, wie sie sollen.

Stress kann für Mangel sorgen

Deshalb sollte man seinen Körper ausreichend mit Zink versorgen. Über die tägliche Nahrung erhält er oft weniger davon, als er verbraucht. Das gilt vor allem für Menschen, die wenig bis gar kein Fleisch essen, weil in tierischen Lebensmitteln eine größere Menge an Zink enthalten ist als in pflanzlichen. Krankheiten und Stress können außerdem für ein Zinkdefizit sorgen, weil dann der Bedarf an dem Spurenelement steigt. Ein Mangel lässt sich beispielsweise durch eine gut verträgliche organische Verbindung wie Zinkorotat ausgleichen, enthalten beispielsweise in Zinkorot 25, das es rezeptfrei in der Apotheke gibt. Darin ist das Zink in einer ausreichend hohen Dosierung enthalten und an die vitaminähnliche Substanz Orotsäure gebunden. In dieser Verbindung kann es gut vom Körper aufgenommen werden.



Händewaschen trägt dazu bei, dass Viren sich nicht weiter ausbreiten.

Studie: Erkältungsdauer verkürzt sich

Eine Studie in den Vereinigten Staaten mit gesunden älteren Menschen ergab, dass die Teilnehmer, die regelmäßig mit Zink versorgt wurden, während eines Jahres deutlich weniger Infekte bekamen als diejenigen, die lediglich ein Placebo erhielten. Auch gab es keine Fieberanfälle bei den Teilnehmern, die Zink bekamen. Experten verzeichnen zudem, dass die Erkältungsdauer sich um einen ganzen Tag verkürzen kann, wenn innerhalb der ersten 24 Stunden nach einer Infektion Zink eingenommen wird.



**Wenn Menschen
350 Kilometer zum Arzt
gehen, muss er gut sein.
Oder der einzige.**

Ärztmangel ist in Ländern wie Tschad
ein großes Problem.

brot-fuer-die-welt.de/gesundheit

Mitglied der **actalliance**

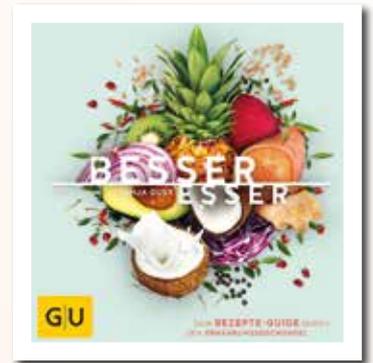


Würde für den Menschen.

Besser Essen

Mit Durchblick besser essen. Alle wichtigen Informationen zu den angesagtesten Food-Trends und wie man etwas einfach selber machen kann. Vegetarisch oder vegan allein genügt nicht mehr. Trendbewusste Genießer möchten sich gesund ernähren und insgesamt: einfach smarter essen. Keine Industrieprodukte mehr, sondern lieber „Do it yourself“: Aufstriche, Nussmilch, Frischkäse, cleane Basics zum Selbermachen, die sich gut kombinieren lassen. Überhaupt soll Kochen unkompliziert sein: No-need-to-cook-Rezepte für coole Suppen oder Bowls, Raw Food und Quick-and-easy-Rezepte sind angesagt. Doch zum Gesunden Essen gehört noch mehr: Tipps, Infos, fundierter Rat – das hilft, die richtigen Entscheidungen zu treffen: Was ist gesund, was nicht, was tut mir gut, was nicht? Das Buch "Besser Essen" hat auf all das eine Antwort und noch viel mehr: Einfache, kreative Rezepte für Snacks, Salate, Suppen, Frühstück, warme Gerichte und Süßes. Dazu Infos über alles Wissenswerte zu aktuellen Food-Trends: von Raw Food bis Zucker, von Gluten bis Low Carb. Bei Quinoa-Bowl, Zimt-Tomaten oder Speedy Wok wird besser Essen zum Vergnügen. Leicht und gesund!

Autor: Tanja Dusy
Verlag: GU
Preis: 19,99 Euro



Darm mit Charme

Ausgerechnet der Darm! Das schwarze Schaf unter den Organen, das einem doch bisher eher unangenehm war. Aber dieses Image wird sich ändern. Denn Übergewicht, Depressionen und Allergien hängen mit einem gestörten Gleichgewicht der Darmflora zusammen. Das heißt umgekehrt: Wenn wir uns in unserem Körper wohl fühlen, länger leben und glücklicher werden wollen, müssen wir unseren Darm pflegen. Das legen die neuesten Forschungen nahe. In dem Buch „Darm mit Charme“ erklärt die junge Wissenschaftlerin Giulia Enders vergnüglich, welch ein hochkomplexes und wunderbares Organ der Darm ist. Er ist der Schlüssel zu Körper und Geist und eröffnet uns einen ganz neuen Blick durch die Hintertür.

Autor: Giulia Enders
Verlag: Ullstein Buchverlag
Preis: 16,99 Euro



Rund um Kinderkrankheiten

In diesem Buch erfahren Eltern übersichtlich und verständlich alles, was sie zum Thema Kinderkrankheiten wissen müssen, denn kleine Patienten brauchen eine besondere Behandlung. Von Vorsorgeuntersuchungen über Impfen bis hin zu Erste Hilfe-Maßnahmen, von Husten bis zur Meningitis. Zu jeder Beschwerde werden die typischen Symptome und Ursachen aufgeführt, wann ein Arztbesuch notwendig ist, wie der Arzt behandelt und was Sie selbst tun können. Welche Hausmittel und Naturheilkunde helfen, damit ihr krankes Kind bald wieder gesund wird. Ausführliche Tabellen zu den typischen Krankheitssymptomen wie Fieber, Bauchschmerzen oder Hautausschlag ermöglichen die schnelle Suche nach der möglichen Erkrankung. Ein Extra-Kapitel widmet sich der Ersten Hilfe, damit man in einem Notfall schnell und sicher handelt.

Autor: Beate Nase, Jörg Nase
Verlag: GU
Preis: 19,99 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,
 Susanne Brzuska
 Namentlich und nicht mit einem
 Redaktionskürzel gekennzeichnete Arti-
 kel geben nicht unbedingt die Meinung
 der Redaktion wieder.

Produktion: Nicole Karger,
 Astrid Hochstrat

Medienberater: Oliver Mies,
 Christian Sklenak

Ausgabenbilder:
 Titelbild: © V&P Photo Studio - fotolia.de

Anzeigenpreisliste: 2013

Auflage: 18.000

Verbreitung:
 Bottrop, Dorsten, Gladbeck, Kirchhellen,
 Schermbeck

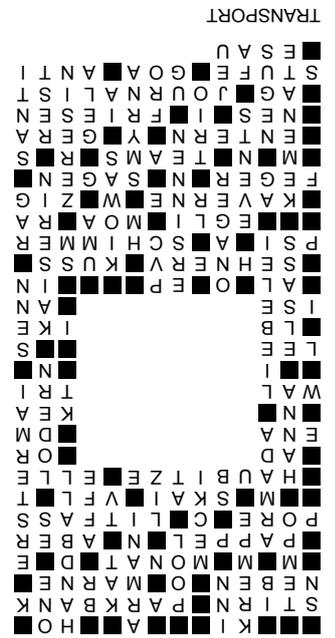
Copyright: aureus GmbH
 Alle Rechte vorbehalten. Nachdruck,
 Aufnahme in Onlinedienste und Internet,
 die Vervielfältigung auf Datenträger
 sowie die Übernahme und Nutzung der
 vom Verlag für Kunden gestalteten Wer-
 beanzeigen bedarf vorab der schrift-
 lichen Zustimmung des Verlages. Unver-
 langt 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.

Teil der Kopffront	Geschwindigkeit	Hutrand		englischer Gasthof	Bassin	italienischer Modeschöpfer	Kfz-Abgasentgifter (Kw.)	Mannschaftssportart		englisch: eins
				Sitzgelegenheit im Grünen					4	
				Igel als Comicfigur		französisches Département			3	Tag der Arbeit (2 W.)
seitlich	histor. spanische Flotte		Teil des Jahres					ein Klettertier		sächliches Fürwort
ein Laubbaum						Rufname der Taylor †		Widerspruch		
				chem. Zeichen für Antimon		Erfinder der Plakatsäule				
feine Hautöffnung	Vorname der Schygulla		ein Kunstleder				Fußballclub in Bochum			hell brennen
Arterie-waffe								Unterarmknochen		
Kose-name e. span. Königin									französisch: Gold	
										Kyk-laden-insel
großes Meerestier		Flirt								
										8
Wind-schatten-seite	französische Landschaft							Fremd-wortteil: drei		Hirt auf der Alm
								Spitz-name Eisen-howers	weibl. Herr-scher-titel	
Abk.: Lehr-buch										
										eingeschaltet
jap. Heilig-tum		asiatischer Halb-esei		aus-denken			ein Kunst-stoff (Abk.)	nord-ameri-kanische Indianer	Filmstar, ... Thurman	innerhalb
Teil des Auges							Aus-druck der Zu-neigung			alter Klavier-jazz (Kw.)
		Veranstaltungen (engl.)		schwa-cher Licht-schein						
griechi-scher Buch-stabe	Frauen-gemach in der Burg	Süß-wasser-barsch					ausgest. Riesen-lauf-vogel			Erd-wachs
Höhle, Hohl-raum							alter Name von Izmir		ugs.: sehr viele	
										'heilig' in ital. Städte-namen
Besen	äthiop. Herr-scher-titel		Arbeits-gruppen					Frauen-kurz-name		Über-bleib-sel
ein Schiff erobern							süd-germa-nischer Gott	Stadt an der Weißen Eister		
Ort auf Ameland (Niederlande)			Orgel-register				west-germa-nisches Volk			
Level, Ab-schnitt			Reporter							
							Tibet-gazelle		Fremd-wortteil: gegen	
Zwilling-bruder Jakobs										

60 JAHRE
Diakonie
Katastrophenhilfe

Weltweit hilfsbereit.

Soforthilfe, Wiederaufbau und Prävention.
Jeden Tag. Weltweit.
 Ihre Spende hilft. IBAN: DE26 2106 0237 0000 5025 02



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 