

regio

# Vital



✓ *Grippevirus im Check*

✓ *Für Ihr Hollywood-Lächeln*

✓ *Physiotherapie für die Kleinsten*

## Stoßdämpfer fürs Kreuz

*Die Bandscheiben dienen als Puffer zwischen den Wirbeln*

# 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,*

beim Gehen, Stehen und Sitzen wirken starke Kräfte auf unseren Rücken. Um das abzufedern haben wir unsere Bandscheiben, die als Puffer zwischen den einzelnen Wirbeln sitzen. Doch kündigt eine von den 23 Bandscheiben ihren Job, kommt es zu dem gefürchteten Bandscheibenvorfall. Das Versagen hat durchaus auch etwas mit dem Alter zu tun, da diese über die Jahre verschleifen. Doch auch im jungen Alter kann es schon zu einem Bandscheibenvorfall kommen. Wir von der regioVital haben mit Privatdozent Dr. med. Mike H. Baums, Chefarzt der Orthopädie, Unfallchirurgie und Sporttraumatologie im Dorstener St. Elisabeth-Krankenhaus gesprochen und gefragt, was genau ein Bandscheibenvorfall ist, wie es zu einem kommt und wann ein operativer Eingriff sinnvoll ist.

Außerdem haben wir uns für Sie auch mit dem Thema „Hollywood-Lächeln“ beschäftigt. Jeder träumt wohl von einem strahlend weißen Lächeln. Und auch die Werbung ist voll von Hilfsmitteln, die angeblich die Zähne aufhellen. Doch welches davon hilft wirklich? Oder ist am Ende doch nur eine professionelle Zahnaufhellung die Lösung?

Freuen Sie sich außerdem wieder auf viele weitere spannende Berichte rund um das Thema Gesundheit. Wir wünschen Ihnen viel Spaß beim Durchlesen. Kommen Sie gesund durch die kalte Jahreszeit.

Ihr regioVital-Team



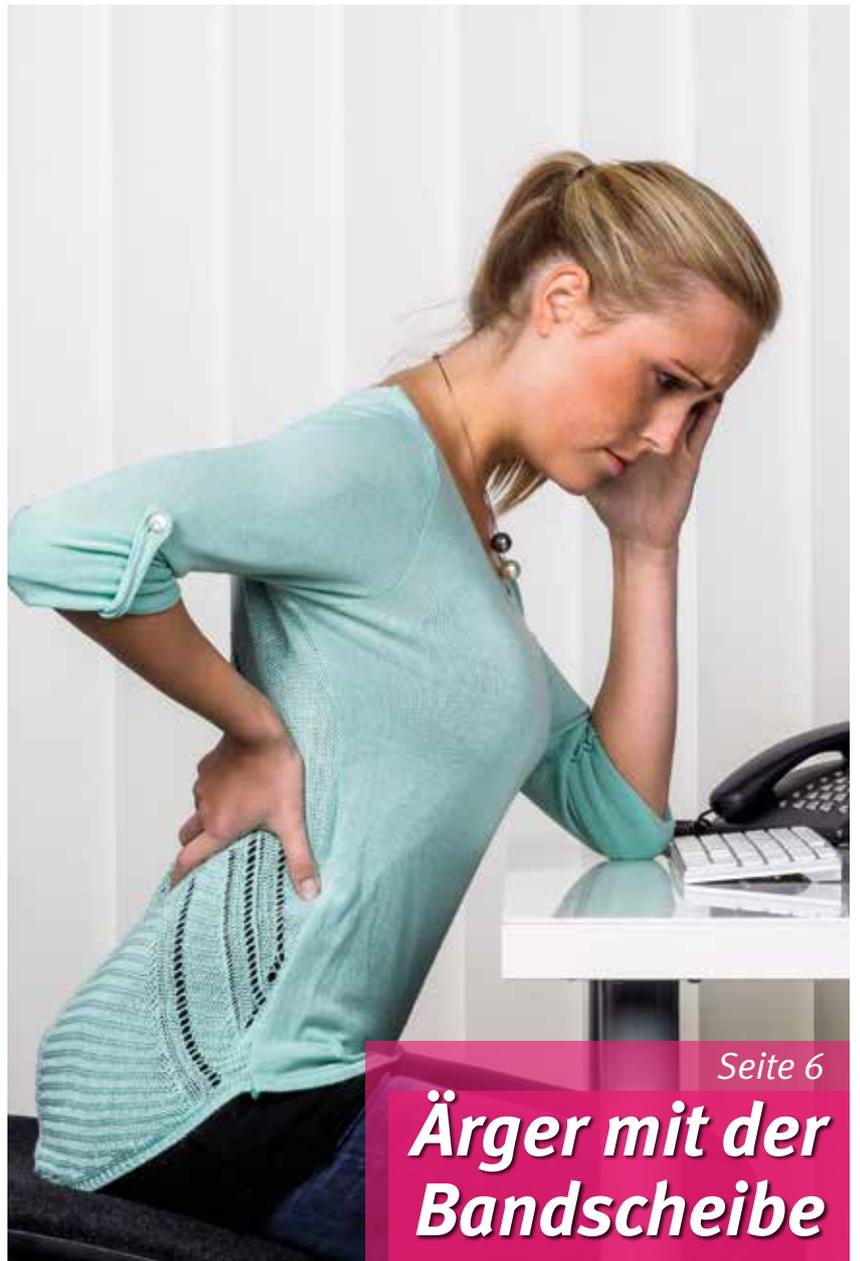
Seite 14  
**Physio für Kids**



Seite 16  
**Für weiße Zähne**



Seite 12  
**Schuppenflechte  
im Blick**



Seite 6  
**Ärger mit der  
Bandscheibe**

- 6 Wenn der Stoßdämpfer ausfällt**  
*Was Sie bei einem Bandscheibenvorfall tun können*
- 10 Kurz und Knapp**  
*Vorsicht vor „Doktor Internet“  
Voraussetzungen für eine Haartransplantation*
- 12 Mehr als eine Hautkrankheit**  
*Schuppenflechte kann auch psychische Folgen haben*
- 14 Physiotherapie für die Kleinen**  
*Unterstützung in der Entwicklung*
- 16 Strahlend weiße Zähne**  
*Verschiedene Bleaching-Methoden im Blick*
- 19 Kurz und Knapp**  
*Fünf Ernährungstipps für Schwangere  
Entspannte Haut im Winter*
- 22 Strom an, Fett weg**  
*XBody Club bietet EMS-Training an*
- 23 Kurz und Knapp**  
*Hepatitis C: Was jeder wissen sollte*
- 24 Die Grippewelle rollt an**  
*Wie man sich am besten schützen kann*
- 26 Tangotherapie in der KKRN**  
*Warum die besondere Therapie so gut angenommen wird*
- 28 Entspannte Tage vor den Tagen**  
*Die besten Tipps gegen das Prämenstruelle Syndrom*
- 29 Kurz und Knapp**  
*Worauf Rosacea-Patienten bei der Ernährung achten sollten*
- 30 Buch-Tipps**
- 31 Kreuzworträtsel / Impressum**



A woman with long brown hair in a ponytail, wearing a grey sports bra with pink trim, grey shorts with pink trim, and pink and white running shoes, is captured in a dynamic running pose. She is running from left to right against a blue, textured wall. The lighting is dramatic, highlighting her form.

# Stoßdämpfer unter Druck

*Bandscheibenvorfall im Blick –  
Wir haben mit dem Facharzt  
PD Dr. med. Mike H. Baums  
über Symptome, Diagnose und  
Therapieformen gesprochen*

*– Text von Katharina Boll –*

Hüpfen, tanzen, laufen – alles Dinge, die wir gerne und viel machen. Unser Rücken dagegen wird bei all diesen Bewegungen zusammengestaucht. Doch Dank unserer Bandscheiben, die als Stoßdämpfer zwischen den Wirbeln dienen, kann unser Rücken das ab. Erst wenn eine der 23 Bandscheiben ausfällt, droht der gefürchtete Bandscheibenvorfall. Und davon sind nicht nur ältere Menschen betroffen. Im Gespräch mit der regioVital erklärt Privatdozent Dr. med. Mike H. Baums, Chefarzt der Orthopädie, Unfallchirurgie und Sporttraumatologie im St. Elisabeth-Krankenhaus, was genau ein Bandscheibenvorfall ist, wie es zu einem kommt und wann ein operativer Eingriff sinnvoll ist.

*regioVital: Wie sind die Bandscheiben aufgebaut und welche Aufgaben (Funktionen) erfüllen sie?*

**PD Dr. med. Mike H. Baums:** Die Bandscheibe als flexible Verbindung zwischen den Knochen der Wirbelsäule besteht aus einer festen Hülle und einem flüssigkeitshaltigen Kern. Die Hülle aus straffem Bindegewebe und Faserknorpel ist fest mit dem Wirbelkörper verbunden. Der flüssigkeitshaltige Kern enthält bis zu 85 Prozent Wasser und wirkt wie ein Stoßdämpfer. Bei Druck auf die Bandscheibe verliert sie Flüssig-



keit. Dadurch „schrumpft“ der Mensch über den Verlauf des Tages um etwa 1,5 bis 2 Zentimeter seiner Körpergröße. Im Liegen hingegen saugen die Bandscheiben die Flüssigkeit wieder wie ein Schwamm auf. Durch dieses Auspressen und Aufsaugen von Flüssigkeit wird die Bandscheibe mit Nährstoffen versorgt.

Obwohl die Bandscheibe auch eine stoßdämpfende Funktion hat, muss sie in erster Linie Druckbelastungen standhalten. Sie ermöglicht außerdem die Beweglichkeit der Wirbelsäule. Wenn man einen „krummen Rücken“ macht, resultiert eine enorme Zugkraft durch die Rückenmuskulatur. Dadurch kommt es besonders in den hinteren Teilen der Bandscheibe zu einer Druckbelastung. Tritt dies immer wieder auf, entstehen Risse im äußeren Faserring. Dadurch wird der Flüssigkeitsgehalt der Bandscheiben dauerhaft vermindert und ein Bandscheibenvorfall kann entstehen.

### *RegioVital: Was führt zu einem Bandscheibenvorfall?*

**PD Dr. med. Mike H. Baums:** Bei einem Bandscheibenvorfall treten durch eine Zerreißung des äußeren Faserrings Teile der Bandscheibe in den Kanal ein, in dem das Rückenmark verläuft. Ursache ist oft eine Überlastung der Bandscheibe bei einer Vorschädigung.

Scherkräfte (auf die Bandscheibe einwirkende seitliche Versatzbewegungen) sorgen dafür, dass der äußere Faserring einreißt. Dadurch verliert die Bandscheibe dauerhaft Flüssigkeit; sie trocknet aus. Dies kann dazu führen, dass Bandscheibengewebe herausgedrückt wird und in den Rückenmarkskanal gelangt. Dort kann es auf das Rückenmark oder dort abgehende Nerven drücken. Bewegungsmangel und Fehlhaltungen begünstigen diesen Verschleiß. Gerade Menschen mit geringer körperlicher Belastung leiden oft an Bandscheibenvorfällen. Studien konnten zeigen, dass auch Übergewicht diesen Verschleiß beschleunigt. Druckbelastungen, z. B. bei einem Sturz, führen selten zu einem Bandscheibenvorfall; wahrscheinlicher ist ein Einbruch angrenzender Wirbelknochen.

Bandscheiben der Lendenwirbelsäule sind oft betroffen, seltener die der Halswirbelsäule. Sehr selten sind Bandscheibenvorfälle der Brustwirbelsäule.



Privatdozent Dr. med. Mike H. Baums ist Chefarzt der Klinik für Orthopädie, Unfallchirurgie und Sporttraumatologie.

## *RegioVital: Wie stellt ein Arzt einen Bandscheibenvorfall fest?*

**PD Dr. med. Mike H. Baums:** Viele Bandscheibenvorfälle machen keine Beschwerden und werden zufällig durch ein MRT festgestellt. Ein symptomatischer Bandscheibenvorfall kann mit einem lokalen Rückenschmerz einhergehen. Eine Ausstrahlung des Schmerzes in Arme oder Beine ist typisch, jedoch nicht immer vorhanden. Je nach Schwere des Problems können Missempfindungen (Kribbelgefühl) oder Taubheit auftreten. Kommt es zu einem massiven Druck des Gewebes auf eine Nervenwurzel, kann eine Lähmung auftreten. Schlimmstenfalls, jedoch sehr selten, tritt ein sogenanntes Querschnittssyndrom auf, bei dem eine Stuhl- und/oder Harninkontinenz auftreten kann. Der Bandscheibenvorfall wird mit einer Magnetresonanztomographie (MRT) festgestellt. Bei Patienten, bei denen ein MRT nicht möglich ist (z.B. bei gewissen Herzschrittmachern), kann auch eine Computertomographie (CT) durchgeführt werden. Diese kann ohne oder mit Kontrastmittel durchgeführt werden, das dann in den Rückenmarkkanal gespritzt wird.

Ein erfahrener Orthopäde kann feststellen, ob die geschilderten Probleme auf den im MRT sichtbaren Bandscheibenvorfall zurückzuführen sind oder nicht.

## *RegioVital: Wie sieht eine konservative Behandlung aus?*

**PD Dr. med. Mike H. Baums:** Viele Bandscheibenvorfälle machen keine Beschwerden und benötigen deshalb auch keine Therapie. Kommt es zu Rückenschmerzen mit oder ohne Ausstrahlung in Arme oder Beine, sollte zunächst immer eine konservative Therapie eingeleitet werden.

Konservativ wird versucht, dem Patienten mit Medikamenten den Schmerz zu nehmen. Dies kann bei leichten Fällen in Tablettenform, in schweren Fällen mit der Gabe von Schmerzmitteln über die Venen als Infusion erfolgen.

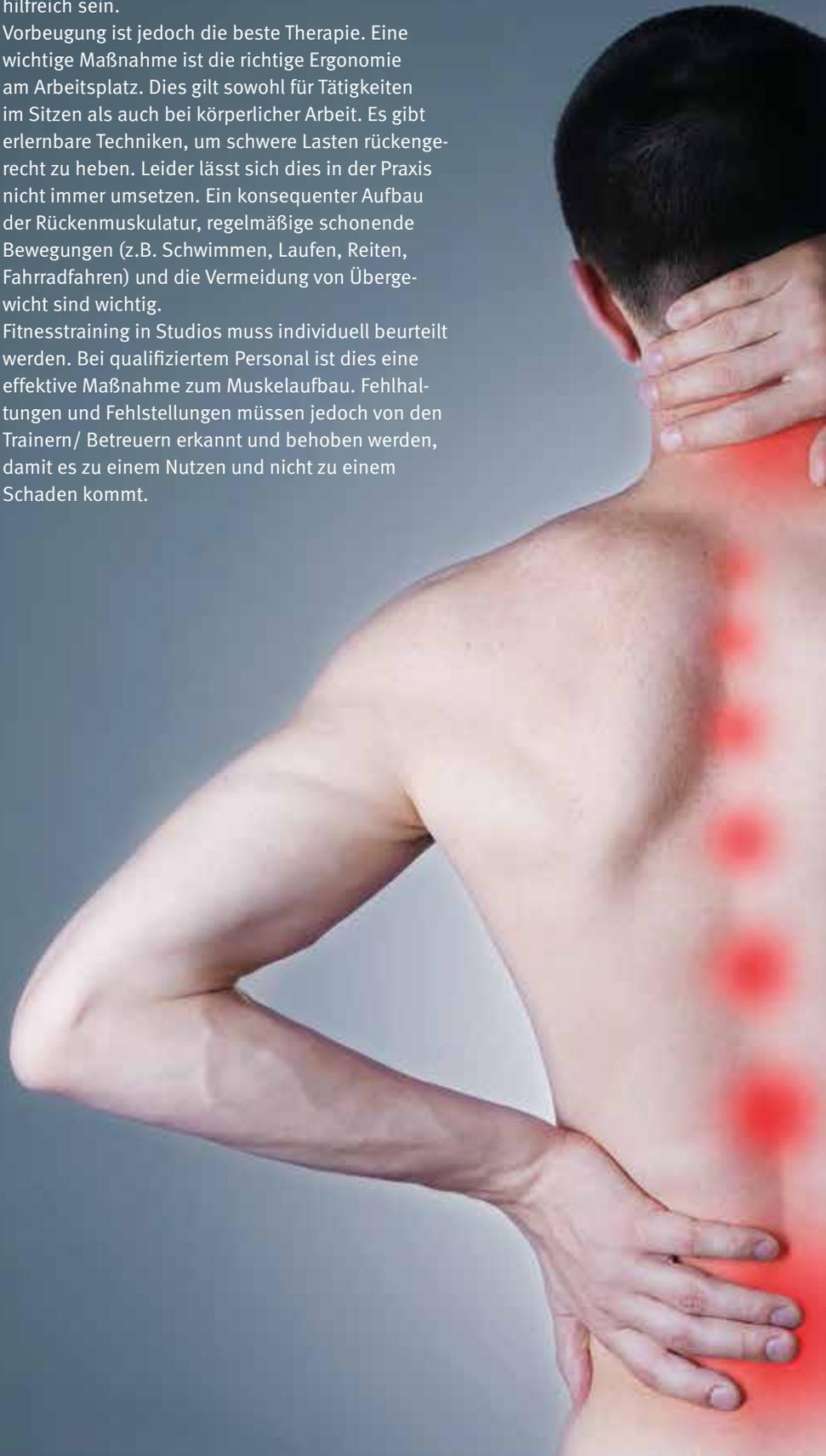
Im schmerzarmen Intervall, insbesondere bei chronischen Schmerzen, ist Krankengymnastik hilfreich. Dies sollte mittelfristig mit eigenständiger Rückengymnastik einhergehen. Empfehlenswert ist die Rückenschule, bei der Patienten rücken- und bandscheibengerechtes Heben und Tragen von Gegenständen lernen und im Alltag umsetzen können. Sie erlernen eine richtige Haltung einzunehmen (z.B. am Schreibtisch).

Der Erfolg der Therapie basiert auch auf der Eigenverantwortung jedes Patienten, denn ohne eine wesentliche Änderung der Fehlbelastung wird es nicht zu einer durchgreifenden Besserung kommen. Ergänzende Maßnahmen können Massagen, Wärme-, Bewegungs- oder Elektrotherapie sein. Deren Nutzen ist wissenschaftlich jedoch nicht eindeutig belegt.

Auch eine lokale Spritzen Therapie, bei der Medikamente direkt an die Nervenwurzel gespritzt werden, auf die der Bandscheibenvorfall drückt, kann hilfreich sein.

Vorbeugung ist jedoch die beste Therapie. Eine wichtige Maßnahme ist die richtige Ergonomie am Arbeitsplatz. Dies gilt sowohl für Tätigkeiten im Sitzen als auch bei körperlicher Arbeit. Es gibt erlernbare Techniken, um schwere Lasten rückengerecht zu heben. Leider lässt sich dies in der Praxis nicht immer umsetzen. Ein konsequenter Aufbau der Rückenmuskulatur, regelmäßige schonende Bewegungen (z.B. Schwimmen, Laufen, Reiten, Fahrradfahren) und die Vermeidung von Übergewicht sind wichtig.

Fitnessstraining in Studios muss individuell beurteilt werden. Bei qualifiziertem Personal ist dies eine effektive Maßnahme zum Muskelaufbau. Fehlhaltungen und Fehlstellungen müssen jedoch von den Trainern/ Betreuern erkannt und behoben werden, damit es zu einem Nutzen und nicht zu einem Schaden kommt.



## *RegioVital: Wann ist eine Operation nötig, wie häufig kommt das vor und welche Risiken birgt diese?*

**PD Dr. med. Mike H. Baums:** Viele Bandscheibenprobleme lassen sich konservativ effektiv behandeln. Die Indikation zu einer Operation sollte streng gestellt werden.

Eine Operation muss bei einer Blasen- oder Mastdarmlähmung, bei einem zunehmenden oder akut aufgetretenen Muskelausfall (Lähmung) oder einer Querschnittssymptomatik (Lähmung beider Beine) durchgeführt werden.

Wenn bei einer reinen Schmerzproblematik alle konservativen Maßnahmen intensiv angewendet wurden, jedoch nicht zu einer Besserung beigetragen haben, kann auch eine operative Maßnahme in Erwägung gezogen werden.

Oft kommt es zu Vernarbungen nach einer Operation, die wiederum die Nervenwurzel im Rückenmarkkanal reizen und ähnliche Probleme hervorrufen können wie der Bandscheibenvorfall, auch bei sog. Mikrochirurgie.

Darüber hinaus kann ein Bandscheibenvorfall wieder auftreten. Das Risiko eines erneuten Bandscheibenvorfalles nach sogenannten mikrochirurgischen Operationen wird in Studien mit bis zu 10 Prozent angegeben.

Eine Verletzung der Rückenmarkshaut mit Austreten von Flüssigkeit kann zu kurzfristig sehr starken Kopfschmerzen führen. Das Risiko einer Infektion besteht bei einem operativen Eingriff prinzipiell immer.

## *RegioVital: Dankeschön für das Gespräch.*



Weitere Informationen erhalten Interessierte auf der Webseite [www.kkrn.de](http://www.kkrn.de). Sollten Sie Fragen zu operativen Eingriffen haben, die dort nicht beantwortet werden, oder möchten Sie eine Zweitmeinung einholen, können Sie gerne einen Termin vereinbaren. Chefarztsekretärin Monika Saborrosch (Bild) steht Ihnen für Terminabsprachen unter der Durchwahl (02362) 29 – 53202 gern zur Verfügung.



## Vorsicht vor „Doktor Internet“

(djd). Das Internet hat unser Leben stark verändert. In fast allen Bereichen suchen wir Rat und Informationen mittels Google und Co. Das gilt auch für das Thema Gesundheit. So hat eine große Studie der Central Krankenversicherung ergeben, dass das Suchvolumen der Deutschen zu Gesundheitsthemen hoch ist, insbesondere zu chronischen, psychischen und tabuisierten Krankheiten, aber auch zu Alltagsleiden wie Schnupfen oder Bronchitis. Mehr als 41,2 Millionen Suchanfragen wurden hierzu innerhalb eines Jahres gestellt.

### *Patienten fordern oft die falschen Medikamente*

Die Qualität der meisten Gesundheitswebsites konnte bei der Untersuchung allerdings durchschnittlich nur mit „ausreichend“ bewertet werden. Umso wichtiger ist fachkundige und persönliche Beratung. Auch Linda Apotheker Dr. Peter Leukel aus Regensburg bestätigt: „Es kommen nicht selten Kunden zu mir, die ihre Symptome gegoogelt haben und mir daraufhin sagen, welches Medikament sie benötigen.“ Das könne problematisch sein, weil Empfehlungen aus dem Internet eben die individuellen Besonderheiten nicht berücksichtigen. In einer guten Apotheke werden dagegen auch bei Alltagserkrankungen wie Erkältungen, deren Saison nun beginnt, bestimmte Fakten abgefragt.

Etwa wie lange beispielsweise ein Husten besteht, ob er trocken oder produktiv ist, und auch welche Medikamente der Kunde ansonsten einnimmt. Denn manchmal können Symptome auch Nebenwirkungen anderer Mittel sein. „Bei produktivem Husten ist oft ein Schleimlöser mit Efeuextrakt oder Acetylcystein hilfreich, bei quälendem Reizhusten kann ein Hustenstiller beruhigen“, so Dr. Leukel.

### *Mittel für leichte oder starke Beschwerden*

Gegen leichte Halsschmerzen wiederum empfehle er Lutschpastillen etwa mit Eibisch, stärkere Beschwerden sollte man mit antibakteriellen Gurgellösungen oder Lutschtabletten bekämpfen. Auch ein pflanzliches Kombipräparat zum Gurgeln mit Nelkenöl, das antivirale Eigenschaften besitzt, habe sich bewährt. Eine Apotheke in der Nähe, die fachkundige Beratung bietet, findet man zum Beispiel unter [www.linda.de](http://www.linda.de). Vor Ort gibt es zudem wertvolle Tipps zur Vorbeugung von Erkältungskrankheiten und zur Stärkung des Immunsystems. Dazu gehören etwa häufiges Händewaschen, das Meiden großer Menschenansammlungen und der Verzicht aufs Händeschütteln während grassierender Erkältungswellen. „Auch abwehrstärkende Mittel mit Zink, Vitamin C oder Echinacea können sinnvoll sein“, meint Dr. Peter Leukel.

## Voraussetzungen für eine Haartransplantation

(djd). Für eine Haartransplantation bei erblich bedingtem Haarausfall sollte die Hinterkopfregion ausreichend dicht sein für die Entnahme der Follikel. Zudem sollte der Patient eine realistische Erwartungshaltung haben, das Endresultat wird nach etwa zehn bis zwölf Monaten sichtbar. „Seltene Erkrankungen schließen eine Haartransplantation aus, daher sind genaue diesbezügliche Informationen von großer Bedeutung“, sagt Dr. med. Hanieh Erdmann, Fachärztin für Dermatologie an der Kosmed-Klinik mit Standorten in Hamburg und Kiel. Die Kopfhaut sollte im Übrigen vom zweiten Tag nach der Transplantation an mit einem Shampoo für sensitive Kopfhaut gereinigt werden. Mehr Informationen gibt es unter [www.kosmed-klinik.de](http://www.kosmed-klinik.de).





**World Vision**  
Zukunft für Kinder!

## DAS SCHÖNSTE GESCHENK FÜR KINDER: EINE ZUKUNFT.

Das ist die **KRAFT**  
der Patenschaft.

Jetzt Pate  
werden:  
worldvision.de

## TENNIS SPIELEN, AUCH IM WINTER - JETZT ABO SICHERN!

### ATTRAKTIVE HALLENSTUNDEN IN UNSERER TENNISHALLE:

- +++ renovierte und moderne Tennishalle
- +++ optimale Beleuchtung
- +++ gelenkschonendes Granulat
- +++ gemütliche Gastronomie



**WEITERE** Hallenbuchung und -abo: Thorsten Polnik +++ tennishalle@blau-gelb-eigen.de  
**INFOS:** Tennistraining: Anton Radev +++ 0 172 / 2 85 22 15

 **Pflegedienst**  
*Am Park*  
Sabine Voßbeck



**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

# Wenn die Haut ein Problem hat

*Schuppenflechte ist eine nicht ansteckende, aber auch nicht heilbare Hauterkrankung, unter der die Betroffenen auch seelisch leiden*

*– Text von Gundis Jansen-Garz –*

**Wussten Sie es? Am 29. Oktober war der Welt-Psoriasisstag! Psoriasis ist besser bekannt unter dem Begriff Schuppenflechte. Dabei handelt es sich um eine chronische Erkrankung, die sich langsam entwickelt. Sie ist keineswegs exotisch, schließlich sind in Deutschland etwa zwei Millionen Kinder und Erwachsene von der Schuppenflechte betroffen. Man kann sagen, dass sie eine der häufigsten chronisch entzündlichen Hauterkrankungen in den Industrieländern ist.**

In ihrer typischen Erscheinungsform führt die Schuppenflechte zu roten, entzündeten Hautstellen, die mit silbrigen Schuppen bedeckt sind. Diese Flecken sind zwar weder ansteckend noch lebensbedrohlich, werden aber in der Regel von starkem Juckreiz begleitet oder fühlen sich wund an. Sie treten meist an Körperstellen auf, an denen die Haut entweder durch Beugen und Strecken häufig gedehnt wird oder anderen Beanspruchungen wie Witterung oder Reibung ausgesetzt sind. Das sind die Außenseiten von Knie und Ellenbogen, die Kreuzbeinregion sowie die behaarte Kopfhaut und die Haut hinter und in den Ohren. Aber auch an Nägeln und Gelenken können Schuppenflechte-Symptome auftreten. Dabei variieren die Hautareale im Schweregrad: das Spektrum reicht von kleineren, örtlich begrenzten Stellen bis hin zu Erscheinungen am ganzen Körper.

## *Der Leidensdruck ist hoch*

Der Deutsche Psoriasis Bund (DPB) mit Sitz in Hamburg ist Sprachrohr der Betroffenen. In 36 Regionalgruppen ist die Selbsthilfeorganisation in allen Bundesländern vertreten. Sie bieten Information, Beratung und Vermittlung von Erfahrungen. Die Zusammenarbeit mit den kommunalen Einrichtungen und Vertretern der Selbsthilfe sowie die Kooperation mit Krankenkassen und Einrichtungen zur Rehabilitation erleichtern den Umgang mit der Krankheit. „Menschen mit Schuppenflechte leiden

erheblich – nicht nur unter der Erkrankung selbst, sondern auch unter Stigmatisierung und Ausgrenzung. Unwissenheit und Vorurteile über die Erkrankung sind in der Bevölkerung immer noch weit verbreitet. Viele Menschen glauben nach wie vor, dass Schuppenflechte ansteckend sei, dabei ist das völliger Unsinn“, heißt es von Seiten der DPB. Fast alle Erkrankten haben bereits Diskriminierung und Erniedrigungen im Alltag erlebt: Sie werden entsetzt angestarrt und mit abfälligen Bemerkungen überzogen. Ihnen wird das Händeschütteln verweigert und man will nicht gemeinsam mit ihnen an einem Tisch essen. Nicht zuletzt auch aufgrund dieser Erfahrungen leiden viele Menschen mit Schuppenflechte an depressiven Störungen oder anderen psychischen Erkrankungen. Wichtig zu wissen ist, dass die Krankheit nicht ansteckend ist, also nicht durch Kontakt mit einem Betroffenen übertragen werden kann. Eine Heilung der Schuppenflechte ist nach derzeitigem Stand der Medizin zwar nicht möglich, sie ist jedoch gut behandelbar.

## *So entsteht Psoriasis:*

Die schuppigen Hautveränderungen entstehen dadurch, dass Hautzellen beschleunigt aus tieferen Hautschichten an die Oberfläche transportiert werden. Dies passiert deshalb, weil eine bestimmte Art von weißen Blutzellen (T-Zellen) bei der Psoriasis übermäßig aktiv ist, was zu einem schnelleren Umsatz von Hautzellen führt. Normalerweise dauert dieser Vorgang etwa einen Monat, bei Psoriasis-Erkrankten kann sich dies auf wenige Tage verkürzen. Zu den möglichen Auslösern gehören bestimmte Umwelteinflüsse, die Psoriasis begünstigen können, wie Stress, Alkohol, Rauchen, Infektionen, Übergewicht, Hautverletzungen, hormonelle Umstellungen oder bestimmte Medikamente. Diese Auslöser werden auch „Trigger“ genannt. Sie können nicht nur zum erstmaligen Auftreten der Krankheit selbst beitragen, sondern auch einen neuen Schub auslösen. Ein weiterer Faktor ist die erbliche





Veranlagung. Sind andere Familienmitglieder, etwa ein Elternteil, an Schuppenflechte erkrankt, ist die Wahrscheinlichkeit, auch zu erkranken, erhöht. Eine weitere wichtige Rolle bei der Entstehung spielt das Immunsystem.

### Was hilft?

Welche Behandlungsmethode erfolgreich ist, ist von Patient zu Patient unterschiedlich. Im Allgemeinen können Hausmittel und sanfte Pflegemaßnahmen wie Salben und Cremes sowie Öl- und Solebäder die Symptome deutlich lindern. Die Schuppen werden dadurch entfernt, die Hautreizungen gehen zurück und die Haut wirkt glatter und geschmeidiger. Oft helfen jedoch noch Mittel mit Kortisonzugabe, die jedoch nicht dauerhaft angewandt werden sollten. Auch mit Kombinationstherapien aus Medikamenten und Lichttherapie werden bisweilen gute Ergebnisse erzielt. Zunehmend finden alternativmedizinische Ansätze wie Akkupunktur oder homöopathische Mittel Anwendung. Bei einzelnen Patienten schlagen diese Methoden gut an, breitere Studien zur Wirksamkeit liegen jedoch nicht vor.

Dr. Ralph von Kiedrowski, Spezialist für Schuppenflechte und Mitglied des Berufsverbands der Deutschen Dermatologen (BVDD): „Der Welt-Psoriasistag macht rund um den Globus auf Schuppenflechte aufmerksam und verleiht den Millionen von Betroffenen eine Stimme. Zahlreiche deutsche und internationale Organisationen unterstützen den Aktionstag, darunter die Weltgesundheitsorganisation (WHO) und natürlich auch wir mit unserer Kampagne ‚Bitte berühren‘.“ Unter dem Motto „Haut bekennen“ klären die Unterstützer des Welt-Psoriasis-Tages rund um den 29. Oktober 2017 über die nicht ansteckende Hauterkrankung auf und setzen sich dafür ein, Defizite abzubauen.

Die Psoriasis ist eine chronische entzündliche Hauterkrankung, von der in Deutschland ca. zwei Millionen Menschen betroffen sind. Der weitaus größte Teil von rund 85 Prozent leidet unter der Form „Plaque-Psoriasis“. Zirka 75 Prozent der Patienten erkranken in jungen Jahren zwischen 15 und 25, das andere Viertel erst zwischen 50 und 60 Jahren. Die genauen Ursachen sind bis heute nicht bekannt. Man geht jedoch davon aus, dass verschiedene Faktoren zusammenkommen müssen, die eine Psoriasis auslösen. Sicher ist, dass eine Art Fehlsteuerung des Immunsystems hauptsächlich für die entzündlichen Prozesse im Körper verantwortlich ist. Die Psoriasis ist nicht heilbar, aber gut behandelbar. Die typischen Beschwerden lassen sich deutlich lindern, manchmal verschwinden sie sogar komplett.



*Physiotherapie ist nicht nur was für Erwachsene. Auch für Kinder gibt es Therapie-Konzepte, um Säuglinge, Kinder und Jugendliche durch gezielte Maßnahmen in ihrer Entwicklung zu unterstützen und zu fördern. Die Dorstenerin Luisa Vornbrock hat sich auf die Physiotherapie für Kinder spezialisiert und erzählt in der regioVital, wie sie helfen kann...*



# Unterstützung in der Entwicklung

*– Text von Julian Schäpertöns –*

**Die kleine Lina ist gerade mal 15 Monate alt. Regelmäßig besucht sie Physiotherapeutin Luisa Vornbrock. Mit Ball, Schaukel oder Trampolin gestaltet Luisa spielerisch ihre Therapiestunden, denn Lina soll Spaß an der Bewegung entwickeln. Hinter den lustigen Spielen steht ein physiotherapeutisches Konzept mit dem Ziel, die motorischen Fähigkeiten zu fördern und die Eigenregulation des Kindes in Bezug auf Haltung und Bewegung zu unterstützen. „Zu mir kommen Eltern mit ihren Kindern, die in ihrer Entwicklung etwas langsamer sind oder Schwierigkeiten haben“, erzählt Luisa Vornbrock, die nach ihrer Ausbildung zur Physiotherapeutin sich auf Kinder spezialisiert hat. „Wenn Kinder zum Beispiel nicht krabbeln, nicht laufen oder mit Gleichgewichtsproblemen zu kämpfen haben, kann ich ihnen helfen.“**

Luisa Vornbrock, die in der Dorstener Praxisgemeinschaft Sabrina Moche und Jürgen Watanabe arbeitet, beruft sich auf das sogenannte Bobath-Konzept. Dieses wurde ab 1943 von Berta Bobath und ihrem Ehemann entwickelt und ist eine spezielle Form der krankengymnastischen Behandlung. Anwendbar ist sie bei angeborenen beziehungsweise frühkindlich erworbenen zerebralen Bewegungsstörungen, bei Entwicklungsverzögerungen, sensomotorischen Störungen oder anderen neurologischen Erkrankungen. Mit der Therapie sollte möglichst früh begonnen werden, um die Hirnreifung positiv zu beeinflussen. In der Regel diagnostiziert der Kinderarzt eine Entwicklungsstörung und verordnet daraufhin Physiotherapie. Diese Behandlung ist eine Kassenleistung und wird komplett von den Krankenkassen bezahlt.





Bei einem ersten ausführlichen Gespräch mit der Physiotherapeutin wird zunächst geschaut, wo die Defizite des Kindes liegen. Luisa Vornbrock holt das Kind an der Stelle ab, an der es sich entwicklungs-motorisch befindet. Dann werden in den Therapie-sitzungen die nächsten Entwicklungsschritte geför- dert und ökonomisiert. Dies findet in kindgerechter, gemütlicher Atmosphäre statt. In Einzelfällen ist ein Hausbesuch möglich. Die Häufigkeit und Länge der Behandlungsperioden ist von Art und Umfang der Beschwerden abhängig. Frühchen werden zum Beispiel häufig begleitet bis sie laufen können. Haben ältere Kinder Rückenprobleme oder eine Sportverletzung, werden diese solange behandelt bis das Problem behoben ist.

Ein intensiver Austausch zwischen Ärzten, Ergothe- rapeuten, Logopäden und der Frühförderstelle ist Luisa Vornbrock wichtig. Da in der Praxis Moche/ Watanabe Physiotherapeuten und Ergotherapeuten Hand in Hand arbeiten, sind optimale Vorausset- zungen für gute Therapieerfolge geschaffen.

Bei Fragen zur Bobath-Kindertherapie, steht Ihnen Luisa Vornbrock gerne zur Verfügung.  
Tel. (02362) 7957110





# Zähne wie die Hollywoodstars

*Verschiedene Bleaching-Methoden für weiße Beißerchen*

*– Text von Julian Schäpertöns & Johannes Kierdorf –*

**Sie stehen für Attraktivität, Jugend und Gesundheit – zumindest, wenn sie strahlend weiß sind: Unsere Zähne! Andersherum kann ein gelbliches Gebiss den ersten Eindruck nachhaltig trüben. Doch es gibt verschiedene Möglichkeiten für ein strahlendes Hollywood-Lächeln. Zahlreiche Produkte in den Regalen der Drogerien versprechen sichtbare Ergebnisse – sogar schon nach der ersten Anwendung. Doch was bringen diese Aufheller? Und wie funktioniert ein richtiges Bleaching beim Zahnarzt. Die RegioVital sprach mit Prophylaxeassistentin Kerstin Otte vom Dr. Schlotmann Team...**

*Günstig, aber nicht gut: Finger weg von Backpulver und Co.*

Wer seine Zähne aufhellen möchte, dafür aber nicht zu tief in die Geldbörse greifen will, kann auf den Gedanken kommen, einfache Zutaten aus der Küche zu nehmen. Das wohl bekannteste Hausmittel

ist Backpulver. Zusammen mit Wasser entsteht eine Paste, die wie eine Zahncreme verwendet werden kann und die Zähne abschleift. Das Backpulver ist vom Geschmack nicht nur sehr bitter und unangenehm, der gewünschte Effekt ist auch nur minimal sichtbar, so Kerstin Otte. Und das ist noch nicht mal das Schlimmste. „Die mehrmalige Anwendung ist sogar schädlich für die Zähne, da das Natriumhydrogencarbonat im Backpulver den Zahnschmelz angreift“, erklärt die Prophylaxeassistentin. Die Zähne werden schmerzempfindlicher, aufgerauter und undicht. Zunächst werden die Zähne zwar weißer, doch wenn die Zähne irgendwann keinen Schmelz mehr haben, kommt das Zahnbein zum Vorschein. Dieses hat eine gelbliche Farbe. Somit hat das Putzen mit Backpulver dann sogar einen gegenteiligen Effekt. Auch andere Hausmittel wie Zitronensaft, Salz, Kokosöl oder Zigarrenasche kann Kerstin Otte nicht empfehlen. „Zitronensäure sollte auf keinen Fall verwendet werden. Die Säure greift die Zähne stark an. Das geht nach hinten los“, so die Expertin.

*Wunderzahnpasten gibt es nicht*

Viele Zahnpastahersteller werben mit deutlich helleren Zähnen schon nach wenigen Anwendungen. Doch meistens können diese Werbeversprechen nicht ganz eingehalten werden. Wunder dürfen die Anwender nicht erwarten. Verfärbte Belege zum Beispiel durch Nikotin oder Kaffee können meistens gut entfernt werden. Doch weißer als die Zähne





Prophylaxeassistentin Kerstin Otte verrät, welche Bleaching-Methoden funktionieren.

von Natur aus sind, werden sie nicht. Zahnpasten können grobe und feine Schleifkörper enthalten. Dadurch wird der Zahnschmelz dementsprechend auch mehr oder weniger belastet. „Ich würde nicht empfehlen, Zahnpasten zu kaufen, die besonders grobe Schleifkörper enthalten, weil diese den Zahnschmelz angreifen. Das ist so als wenn man sich mit einer Drahtbürste die Zähne putzt“, erklärt uns Kerstin Otte. Wichtig bei Zahnpasten sei darauf zu achten, dass diese einen Flouridanteil haben und den Zahnschmelz so schützen. Die Expertin rät zu Zahnpasten, die auch vom Zahnarzt empfohlen werden und nicht zu günstigen Drogerieprodukten.

### *Sanfte Aufhellung für Menschen mit kleinem Budget*

Neben den zahlreichen Zahnpasten findet man sogenannte Zahnaufhellungsstreifen von verschiedenen Herstellern im Regal. Diese versprechen nach zwei Wochen deutlich hellere Zähne. Ab knapp zehn Euro kriegt man diese Bleachingstreifen bereits. Morgens und abends muss man jeweils die in einem Gel getränkten Streifen auf die oberen und unteren Zähne kleben. Eine halbe Stunde sollte das Gel einwirken. „Hierfür muss der Mund trocken sein und man braucht etwas Fingergeschick um die Streifen vernünftig anzubringen“, sagt Kerstin Otte. Durch die kurzen Streifen wird nur der sichtbare Bereich der Zähne aufgehellt. „Die Stripes sind

relativ günstig, aber das verwendete Bleaching-Gel ist nicht allzu stark“, so die Expertin. „Der Aufhellungseffekt hält meistens nur wenige Wochen, je nachdem wie sehr man die Zähne danach pflegt.“ Mit einem professionellen Bleaching beim Zahnarzt können die Streifen nicht mithalten. Die meisten Hersteller verzichten auf aggressive Wirkstoffe. Bei Zahnproblemen sollte auf die Anwendung aber verzichtet werden. Für eine leichte Aufhellung innerhalb weniger Tage für Menschen mit kleinem Budget können diese Streifen eine Alternative sein.

### *Die Zähne einfach weiß pinseln*

Nach einem ähnlichen Prinzip wie die Zahnaufhellungsstreifen funktionieren die sogenannten Bleaching Stifte. Mit diesen Stiften kann man sich quasi die Zähne weiß malen. Auf die vorher geputzten Zähne wird mit einer Art Pinsel ein Gel aufgetragen, das einige Sekunden trocknen muss. Eine halbe Stunde sollte nichts gegessen werden. Durch das Natriumhydrogencarbonat, welches das Hauptwirkungsmittel in diesen Stiften ist, werden sofort hellere Zähne versprochen. Die Vorteile: Eine schnelle und einfache Anwendung, sie sind kostengünstig und der kleine Stift kann überall mit hingenommen werden. Bleaching Stifte gibt es von verschiedenen Herstellern, wobei es aber in Sachen Qualität Unterschiede gibt. Manche Stifte gibt es bereits ab 10 Euro.





### *Gute Ergebnisse durch Home Bleaching*

Home Bleaching ist ein Verfahren, das man nur beim Zahnarzt erwerben kann, aber Zuhause selbst anwenden muss. Die Ergebnisse sind laut der Expertin schon deutlich besser als bei den kosmetischen Produkten. Dabei gibt es zwei unterschiedliche Methoden. Die Home Bleaching Stripes funktioniert ähnlich wie die Bleachingstreifen. Anders ist nur, dass man eine Art Schiene bekommt, die sich an den Zahn ansaugt. „Diese Methode ist eher für einen kurzen Zeitraum. Wenn man zum Beispiel an einem Abend schöne weiße Zähne haben möchte, weil man jemanden besonderen trifft“, berichtet Kerstin Otte. Diese Methode beläuft sich auf einen Preis von 60 Euro für vier Anwendungen. Die individuelle Home Bleaching Methode funktioniert ähnlich. Man lässt sich von seinem Zahnarzt eine eigene Schiene anfertigen und füllt in diese ein spezielles Gel. Die Schiene kann man am besten in der Nacht tragen, da man sie mindestens drei bis vier Stunden tragen muss. Für etwa acht Tage macht man diese Zahnkur. „In dieser Zeit wird empfohlen keine farblichen Lebensmittel zu sich zu nehmen, da diese das Endergebnis deutlich verschlechtern“, erklärt Kerstin Otte. Die Behandlung hält jedoch deutlich länger an und hat einen besseren Effekt. Diese individuelle Methode ist etwas teurer, da man die Schiene braucht, welche auf das Gebiss angefertigt werden muss. Dadurch kostet die Erstbehandlung dieser Methode etwa 250 Euro. Wenn man diese Kur ein Jahr später nochmal machen möchte, ist es deutlich günstiger, da man nur noch das Gel braucht. Die Kosten hierfür liegen bei ungefähr 75 Euro für acht Tage. Bei beiden Produkten handelt es sich um medizinische Produkte, wodurch sie nicht frei verkäuflich sind.

### *Hollywood-Lächeln vom Profi*

Die teuerste, aber auch wirkungsvollste Variante ist ein Bleaching beim Zahnarzt. Dabei gibt es zwei verschiedene Methoden: das interne und das externe Bleaching. Bei der internen Methode werden „tote Zähne“ von innen aufgehell. Fehlerhafte Wurzelbehandlungen oder abgestorbene Zahnnerven können Gründe für eine Verfärbung sein. Ein Teil des Wurzelfüllmaterials wird entfernt, um anschließend die Kanäle zu versiegeln. Der Hohlraum wird durch ein Bleichmittel bestehend aus Wasserstoffperoxid gefüllt. Die Kosten hierfür: circa 50 bis 70 Euro pro Zahn.

Bei der anderen Methode werden die Zähne von außen mit einem hochdosierten Gel und durch Wärme aufgehell. Dafür müssen Zähne und Zahnfleisch aber gesund sein. Gibt der Zahnarzt grünes Licht für die Behandlung, sollte vorher eine professionelle Reinigung stattfinden, um Fremdreize wie Zahnstein zu entfernen. Zur Vorbereitung der Behandlung werden Wangenhalter eingesetzt. Diese verhindern, dass während der Prozedur Speichel an die Zähne gelangt. Die Wangen, das Wangengewebe und auch die Lippen werden abgedeckt, um diese vor dem UV-Licht zu schützen. Eine UV-Schutzbrille wird aufgesetzt und dann kann es losgehen. Ein Gel wird auf die Zähne aufgetragen und 15 Minuten mit UV-Licht bestrahlt, um dieses Gel zu aktivieren. Dieser Vorgang kann je nach gewünschtem Ergebnis zwei bis dreimal wiederholt werden. Eine Aufhellung um bis zu sieben Stufen ist so möglich. „48 Stunden nach dem Bleaching sollte man keine farbigen Lebensmittel konsumieren“, rät Kerstin Otte. Die strahlend-weißen Beißerchen können bis zu fünf Jahre erhalten bleiben, solange man sie vernünftig pflegt. Knapp 400 Euro kostet so eine Aufhellung.





## Fünf Ernährungstipps für Schwangere

(djd). Fällt der Schwangerschaftstest positiv aus, beginnt für die werdende Mutter eine aufregende Zeit, in der neben der Vorfreude auch viele Fragen aufkommen – zum Beispiel rund um die richtige Ernährung. Muss ich auf Kaffee verzichten? Wie sieht es mit rohen Lebensmitteln aus? Benötige ich nun mehr Flüssigkeit? Die Antworten auf diese und weitere Fragen liefern diese Tipps.

- Vielseitig und vollwertig essen: Während der Schwangerschaft versorgt die Mutter ihr ungeborenes Kind über ihren eigenen Stoffwechsel. Eine vollwertige und vielseitige Ernährung ist daher wichtig für die Gesundheit des Babys. Experten empfehlen ballaststoff- und kohlenhydratreiche Lebensmittel wie Gemüse, Salat, Obst und Vollkornprodukte in Kombination mit eiweißhaltigen Lebensmitteln - etwa fettarme Milchprodukte, mageres Fleisch und fettreicher Fisch, der wertvolle Omega-3-Fettsäuren und Jod liefert.

- Auf die Kalorien achten: Der Körper braucht jetzt zwar mehr Vitamine und Mineralstoffe als sonst, aber am Anfang der Schwangerschaft noch keine Extra-Kalorien. In den letzten Schwangerschaftsmonaten dürfen es dann rund 250 Kilokalorien pro Tag mehr sein.

- Ausreichend trinken: Werdende Mütter haben einen erhöhten Bedarf an Flüssigkeit, zwei bis drei

Liter sollten es am Tag sein. Um auf diese Menge zu kommen, ist es sinnvoll, immer eine Trinkflasche mit sich zu führen, etwa beim Stadtbummel oder der Arbeit im Büro. Gut geeignet sind Mehrwegflaschen aus Glas, die aufgefüllt werden können. „Emil die Flasche“ etwa steckt in einem stabilen Thermobecher, wodurch die Getränke lange Zeit ihre Temperatur behalten. Nach der Reinigung kann die Flasche, die im Onlineshop unter [www.emil-dieflasche.de](http://www.emil-dieflasche.de) bestellt werden kann, mit unterschiedlichen Flüssigkeiten befüllt werden. Glas ist lebensmittelecht, geschmacksneutral und schadstofffrei.

- Die richtigen Getränke: Empfehlenswert sind vor allem Wasser und ungesüßte Kräutertees. Oberste Priorität hat der Verzicht auf Alkohol. Chininhaltige Getränke wie Bitter Lemon, die in großen Mengen wehenanregend wirken, sollte man vermeiden. Koffeinhaltige Getränke hingegen sind nicht komplett verboten - ein bis zwei Tassen Kaffee am Tag dürfen es sein.

- Vorsicht bei einigen Lebensmitteln: Tabu sind alle Produkte, die roh, nicht ausreichend erhitzt oder nur kaltgeräuchert sind - etwa Tatar und Sushi sowie Räucherlachs, Rohwurstwaren und auch Rohmilchprodukte. Diese Lebensmittel können gefährliche Erreger enthalten, die dem Kind schaden können. Obst und Salat sollten immer gut gewaschen werden.

## Entspannte Haut im Winter

(djd). Duschen statt Vollbad: Je länger die Haut in warmem Wasser verbleibt, umso mehr trocknet sie aus.

Täglich cremen: Nach dem Baden oder Duschen sollte Cremen mit der LR Aloe Via Winterpflege Zarten Hautcreme zur Routine gehören - abends nimmt die Haut Pflege am besten auf.

Kopfhaut nicht vergessen: Mildes Shampoo und lauwarmes Föhnen beugen juckender Kopfhaut vor.

Smoothies genießen: Vitamin C aus Zitrusfrüchten unterstützt die Kollagenproduktion, Biotin, Zink, Jod, Niacin, Riboflavin und Vitamin A aus Obst und Rohkost tragen zur Erhaltung der Hautfunktion bei.





DR. SCHLOTMANN

GESUNDE, SCHÖNE ZÄHNE – EIN LEBEN LANG

## „KLEIDER MACHEN LEUTE, ZÄHNE MACHEN GESICHTER!“

Für immer mehr Menschen hat das Aussehen ihrer Zähne eine große Bedeutung. Wer unbefangenen lachen kann, wirkt überzeugender - privat und beruflich. Beim berühmten ersten Eindruck entscheiden die ersten drei Sekunden, ob man den anderen sympathisch, interessant oder attraktiv findet. In der Praxisklinik Dr. Schlotmann wird großer Wert darauf gelegt, dass die Patienten sich mit ihren Zähnen richtig wohl fühlen und immer beherzt lachen können. Sandra Sartory erzählt ihre ganz persönliche Geschichte von ihrem Weg zu schönen, geraden Zähnen und einem perfekten Lächeln.

„In meinem Beruf ist ein perfektes und gepflegtes äußeres Erscheinungsbild extrem wichtig. Ich war mit meinen Zähnen, vor allem mit meiner Zahnfarbe und der Zahnstellung nicht zufrieden. Da ich schon lange Patientin in der Praxisklinik Dr. Schlotmann bin, wusste ich, dass die Praxisklinik alle Möglichkeiten anbietet, um Zähne gesund und schön zu machen. Nach einem ausgiebigen Beratungsgespräch mit Zahnarzt Luca Schlotmann habe ich mich dann für sogenannte Veneers entschieden. Und heute weiß ich – es war die richtige Entscheidung!“

Bei Veneers handelt es sich um hauchdünne Keramikschalen, die dauerhaft auf den Zähnen befestigt werden. „Veneers sind leicht durchscheinend, sodass sie eine sehr natürliche Wirkung haben“, erklärt Zahnarzt Luca Schlotmann, Leiter der Praxisklinik Dr. Schlotmann. Diese Methode ist perfekt geeignet für Patienten, die Schönheitsfehler wie verfärbte und schiefe Zähne, sowie große Lücken zwischen den Frontzähnen kaschieren möchten.

Bei kleineren Korrekturen besteht sogar die Möglichkeit ganz auf das Beschleifen der Zähne zu verzichten und die Zähne mit sogenannten additional Veneers zu verschönern.

„Auf dem Weg zu meinem strahlend weißen Lächeln konnte ich schon vorher sehen, wie meine Zähne später aussehen werden. Mit einem Programm namens „Digital Smile Design“ hat mir Laborleiter und Zahntechnikermeister Lutz Lehmann auf dem Computer haargenau meine neuen Zähne zeigen können. Und ich konnte natürlich noch Veränderungen vornehmen, so wie es mir passte“, schwärmt Sandra Sartory. „Es ist uns sehr wichtig, vorab mit unseren Patienten das genaue Ergebnis anzuschauen und zu besprechen – bevor wir etwas verändern. Dadurch wird ihnen die Entscheidung für eine Behandlung erleichtert und die Vorfreude auf das Ergebnis der ästhetischen Behandlung zaubert ihnen bereits dann ein Lächeln ins Gesicht. Das Zusammenspiel von traditioneller Handarbeit und moderner Technologie ermöglicht uns, einen ästhetisch und funktionell perfekten und maßgeschneiderten Zahnersatz zu schaffen“, sagt Luca Schlotmann.

„Es hat sich wirklich gelohnt. Wenn ich nun auf andere Menschen und Kunden in meinem Friseursalon zugehe, sind sie direkt begeistert von meinem Lachen mit meinen neuen, perfekten und natürlich wirkenden Zähnen. Es ist der Wahnsinn, wie grandios man sich dadurch fühlt. Eine neue Lebensqualität, über die ich mich sehr freue.“

Erfahren Sie mehr über unsere Behandlungsmöglichkeiten und begeben Sie sich mit uns auf Ihren Weg zu mehr Selbstbewusstsein und mehr Lebensqualität!

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

T: 02362/61900 | PRAXIS@DR-SCHLOTMANN.DE | WWW.DR-SCHLOTMANN.DE

EIN LÄCHELN  
IST DAS  
SCHÖNSTE,  
WAS SIE  
TRAGEN  
KÖNNEN



DR. SCHLOTMANN  
GESUNDE, SCHÖNE ZÄHNE – EIN LEBEN LANG

IHRE ZÄHNE SIND IHR SCHÖNSTER SCHMUCK!  
WIR KÜMMERN UNS UM IHR PERFEKTES LÄCHELN.



20 Minuten Sport in der Woche statt sich stundenlang im Fitnessstudio zu quälen? Hört sich zu gut an, um wahr zu sein, doch dies ist in den neuen XBody-Clubs in Schermbeck und Dorsten möglich. Durch EMS-Training (elektrische Muskelstimulation) ist der Traumkörper mit wenig Zeitaufwand möglich.

# STROM AN, FETT WEG!

– Text von Katharina Boll und Julian Schäpertöns –

**Motivation und schnelle Erfolge – Das sind die Dinge, die sich jeder wünscht, wenn er an das „perfekte Training“ denkt. Am liebsten möchte man spielend leicht und mit möglichst wenig Aufwand die überflüssigen Pfunde verlieren, die Figur optimieren und seinen Gelenken endlich die gewünschte Schmerzfreiheit verschaffen. Im normalen Fitnessstudio-Alltag kommt das leider oftmals zu kurz.**

Anders ist es im revolutionären Konzept des Xbody-Clubs. In diesem Club trainiert man mit einem Personaltrainer in einem besonderen Anzug. Dieser ist ausgestattet mit vielen Elektroden, die direkt über den Muskelbereichen sitzen und kleine Impulse senden. Dadurch wird die Muskulatur für wenige Sekunden angespannt. Das tut nicht weh. Viel mehr fühlt es sich an wie ein starkes Handyvibrieren – nur eben am ganzen Körper. Die Intensität und Länge dieser Impulse kann der Trainer ganz individuell anpassen. Diese Impulse unterstützen die Muskelanspannung extern. So kann ein viel größerer Anteil der eigenen Muskulatur angespannt und trainiert werden. Das EMS-Training ist nicht nur gelenkschonend, da ohne jegliche Gewichte gear-

beitet wird, sondern auch effektiv und zeitsparend. Nach 20 Minuten ist das Training vorbei –und soll erst in der nächsten Woche wiederholt werden. Besonders für Menschen, die keine Zeit oder Lust haben, mehrmals in der Woche ins Fitnessstudio zu gehen, ist EMS-Training die perfekte Alternative.

Nicole Beßler und Mareike Westermann sind so begeistert von dem EMS-Konzept, dass sie nun die ersten Clubs in Schermbeck (Mittelstraße 43) und Dorsten (Vestische Allee 18) eröffnet haben. „Wir sind kein klassisches Fitnessstudio und haben auch keine regulären Öffnungszeiten“, erklärt Nicole Beßler. Die Termine müssen vorher gebucht werden. Ein Trainer kümmert sich dann individuell um die Bedürfnisse und Ziele des Kunden. Zu Zweit kann man auch trainieren, doch voller wird es nicht auf der Trainingsfläche. Ein Abo gibt es bereits ab 19,90 Euro pro Einheit.

*Weitere Informationen über die neuen Xbody-Clubs: Club Dorsten: Vestische Allee 18, Club Schermbeck: Mittelstraße 43, Mail: [info@xbody-club.de](mailto:info@xbody-club.de), Tel. (02362) 2016 779 [www.xbody-club.de](http://www.xbody-club.de)*

# Hepatitis C: Was jeder wissen sollte

(djd). Hepatitis C zählt zu den weltweit häufigsten viralen Infektionskrankheiten. Die oft chronisch verlaufende Lebererkrankung kann zu Organschäden bis hin zum Leberzellkrebs führen. Doch Hepatitis C hat inzwischen viel von ihrem Schrecken verloren, denn sie kann heute dank moderner Medikamente meist vollständig geheilt werden. Doch die Öffentlichkeit ist immer noch zu wenig über die Krankheit informiert. Zudem zeigt Hepatitis C oft lange Zeit nur unklare Symptome wie Müdigkeit und Appetitlosigkeit. Daher wissen von den etwa 250.000 Infizierten in Deutschland etwa 40 Prozent gar nicht, dass sie mit dem Hepatitis-C-Virus (HCV) infiziert sind. Um das zu ändern, will die bundesweite Aufklärungskampagne „Bist du Chris?“ informieren und ermutigen, sich auf HCV testen zu lassen.

## Hepatitis C kann jeden treffen

Häufig wird angenommen, dass Hepatitis C nur auf Risikogruppen wie Drogenabhängige und Homosexuelle beschränkt ist. Dem widerspricht Prof. Dr. med. Markus Cornberg, Medizinischer Geschäftsführer der Deutschen Leberstiftung und Oberarzt in der Gastroenterologie der Medizinischen Hochschule Hannover, ganz deutlich: „Eine Infektion mit dem Hepatitis-C-Virus kann grundsätzlich jeden treffen. Die Übertragung erfolgt über Blut-zu-Blut-Kontakt. Es gibt zahlreiche Ansteckungsmöglichkeiten und Risikofaktoren, die nicht auf spezifische Gruppen beschränkt sind.“ Zu den Risikofaktoren gehören etwa Bluttransfusionen vor 1992, medizinische Behandlungen und Piercings oder Tätowierungen unter nicht sterilen Bedingungen, die Ausübung eines medizinischen Berufs, Sexualpraktiken mit der Gefahr der Blut-zu-Blut-Übertragung, aktiver und vergangener Drogenkonsum sowie längere Aufenthalte in Ländern mit hoher Infektionsrate. Unter [bist-du-chris.de](http://bist-du-chris.de) gibt es eine ausführliche Risiko-Checkliste. Falls man ein erhöhtes Hepatitis-C-Risiko bei sich vermutet, sollte man mit seinem Arzt über einen Test sprechen.

## Impfung nicht möglich

Ein sicherer Schutz vor einer HCV-Infektion ist nach wie vor nicht möglich: „Anders als bei der Hepatitis A und B gibt es gegen Hepatitis C keine Impfung“, erläutert Prof. Dr. med. Claus Nie-



© dj/d/Gilead Sciences

derau, Vorsitzender des Vorstands der Deutschen Leberhilfe und Direktor der Klinik für Innere Medizin im Oberhausener St. Josef-Hospital. Auch bei einer bereits durchgemachten Erkrankung stelle sich keine Immunität ein, sodass man sich erneut infizieren könne. Menschen in medizinischen Berufen rät der Professor, sich in regelmäßigen Abständen und speziell nach Nadelverletzungen kostenlos vom Betriebsarzt testen zu lassen. Vor dem Test selbst braucht sich niemand zu fürchten. „Der Hepatitis-C-Test ist ein unkomplizierter Bluttest. Der erste Test untersucht die Leber-Blutwerte und dient zunächst der Orientierung, ob ein krankhafter Prozess abläuft. Bei Verdacht wird danach noch ein weiterer Bluttest durchgeführt. Eine Punktion der Leber ist heutzutage meist nicht mehr notwendig“, so Prof. Cornberg.

## Behandlung besser verträglich

Bei einem positiven Befund ist die Behandlung heute nicht nur deutlich wirksamer, sondern auch viel weniger belastend als die frühere langwierige Therapie. „Die modernen Medikamente sind nur wenige Wochen einzunehmen und führen bei den meisten Patienten zur Heilung. Keine Angst also vor der Behandlung, diese Furcht ist unbegründet“, kann Prof. Cornberg beruhigen. Mithilfe der neuen Therapiemöglichkeiten und einer besseren Aufklärung der Bevölkerung könnte Hepatitis C in Deutschland bis zum Jahr 2030 ganz eingedämmt werden – so auch die Zielvorgabe von Bundesregierung und WHO. Jeder möglicherweise Betroffene sollte sich also testen und gegebenenfalls behandeln lassen.

# Grippevirus im Check

— Text von Johannes Kierdorf —

**Die Grippe, im Fachjargon auch Influenza Virus genannt, ist eine Virusinfektion. In den Monaten Januar, Februar und März hält sie unser Land häufig in der Hand und schwächt dadurch auch unsere Wirtschaft, da viele Menschen in dieser Zeit erkranken und so nicht zur Arbeit gehen können. Pro Jahr sterben mehrere hundert Menschen, weshalb die Krankheit sehr ernst zu nehmen ist.**

## Was ist eine Grippewelle?

In den gemäßigten Zonen der nördlichen und südlichen Hemisphäre kommt es fast regelmäßig in den jeweiligen Wintermonaten zu Grippewellen. In tropischen Ländern tritt die Influenza ganzjährig auf, wobei es dort häufig zu wellenförmigem Auftreten im Jahresverlauf kommt (insbesondere während der Regenzeiten). In Deutschland tritt die saisonale Grippe im Winterhalbjahr (zwischen Dezember und April) meist erst nach dem Jahreswechsel auf. Die Influenza-Aktivität steigt typischerweise im Januar oder Februar deutlich an und erstreckt sich durchschnittlich über acht bis zehn Wochen. Sie kann in einzelnen Jahren aber auch deutlich länger andauern.

Das die Grippewelle bei uns in den kalten Monaten auftritt, hat damit zu tun, dass die Influenza Viren bei niedrigen Temperaturen länger überleben. Zudem halten sich an kalten Tagen mehr Menschen in Räumen auf, sodass es schneller zur Tröpfcheninfektionen kommen kann. In beheizten Räumen bleiben die Influenzaviren außerdem durch die niedrige Luftfeuchtigkeit länger infektiös. Da zur Winterzeit auch mehr Menschen eine Erkältung haben als im Sommer, sind die Immunsysteme der Menschen in dieser Jahreszeit anfälliger für andere Viren und Bakterien.

## Influenzaviren — Die großen Verwandlungskünstler

In der Grobbestimmung gibt es drei Arten von Influenzaviren: die Influenza A, B und C Viren. Die A und B Viren verbreiten sich schneller und haben meistens einen gefährlicheren Verlauf, wohingegen die Influenza C Viren einen nicht so schwerwiegenden Verlauf haben und sich auch nicht schnell verbreiten.

Der Grund dafür, dass wir in jedem Jahr eine Grippewelle haben, ist der, dass insbesondere

Die meisten unter uns kennen es: die Nase läuft, der Hals kratzt und die Glieder schmerzen.

Mit der kalten Jahreszeit beginnt auch wieder eine neue Grippewelle im Land. Wir sprachen mit der niedergelassenen Internistin Birgit Kierdorf und informieren sie über alles Wichtige zur Grippezeit und der Erkrankung selbst.



Influenza A Viren Verwandlungskünstler sind. Normalerweise merkt sich das Immunsystem die Viren, die es einmal krank gemacht haben und bildet Gedächtniszellen, welche die Viren ein weiteres Mal vor dem Ausbruch der Krankheit hindern würden. Da sich die Influenzaviren jedoch so schnell bei ihrer Vermehrung durch Punktmutationen verändern, spricht für diese Oberflächenproteine kodierenden Erbsubstanz den Virus so verändern, dass immer wieder neue Virusvarianten mit veränderter Oberfläche auftreten (sog. Antigendrift). Das ist unter anderem der Grund, weshalb man sich jedes Jahr neu impfen lassen sollte, um sich möglichst wirksam zu schützen.

### *Was ist zu tun, um der Grippeperiode möglichst zu entgehen?*

„Grundsätzlich ist wie auch zu jeder Jahreszeit die gesunde Ernährung eine Grundvoraussetzung, um fit zu bleiben“, erklärt die Gelsenkirchener Internistin Birgit Kierdorf, die gerade jetzt in ihrer Praxis viel mit Grippepatienten zu tun hat. Jetzt in der Saison der Grippeperiode ist es jedoch besonders wichtig, dass man sich oft die Hände wäscht und desinfiziert, erklärt die Fachärztin. Da sich der Virus über Tröpfcheninfektion verbreitet und dadurch hoch ansteckend ist, sollte man in der Grippephase Menschenansammlungen meiden. In öffentlichen Gebäuden ist es ratsam Türklinken und andere Gegenstände nicht anzufassen.

### *Der Schrecken der Impfung!*

Vielen Menschen graut es immer noch vor der Grippeimpfung, weil Gerüchte, dass die Impfung krank machen würde, noch weit verbreitet sind. „Die Geschichten, dass jemand durch den Impfstoff krank geworden ist und wochenlang nur im Bett liegen musste, stimmen auf keinen Fall, da bei einer Grippeimpfung ausschließlich abgestorbene Erreger geimpft werden, die nicht mehr zur Krankheit führen können“, berichtet Birgit Kierdorf. Es kann jedoch sein, dass sich der Patient unmittelbar nach der Impfung ansteckt und dadurch krank wird. Der Impfstoff braucht nämlich eine gewisse Zeit, etwa zwei Wochen, um zu wirken, ergänzt die Ärztin. Es ist zur heutigen Zeit sehr ratsam sich impfen zu lassen, da es in allen Fällen die Krankenkassen übernehmen und es im Normalfall keine negativen Folgen geben kann. Allergien gegen Impfstoffe treten sehr selten auf und haben meist keinen schwerwiegenden Verlauf, erklärt Birgit Kierdorf. Meistens kommt es dabei nur zu Rötungen oder Schwellungen der lokalen Stelle, an welcher geimpft wurde. Inzwischen gibt das Robert Koch Institut Impfempfehlungen für Menschen im Alter von über 60 Jahren, für Menschen mit chronischen Erkrankungen,

für medizinisches Personal und für Menschen, die viel Kontakt zu anderen Personen haben, heraus. Die Impfempfehlung gilt entsprechend für nahezu die gesamte Bevölkerung.

Die beste Zeit sich impfen zu lassen, ist laut der Expertin Ende Oktober, beziehungsweise Anfang November, da der Schutz von dem Zeitpunkt an durch die komplette Saison reicht und der Körper genug Zeit hat, sich gegen die Erreger zu immunisieren. Die Impfung bietet jedoch keinen einhundertprozentigen Schutz, da sich die Viren sehr schnell verändern. In der normalen Grippeimpfung wird jedes Jahr gegen drei Erreger geimpft, welche jährlich variieren. Die WHO (Weltgesundheitsorganisation) setzt den Impfstoff jedes Jahr fest. Dabei gibt es auch Unterschiede für die nördliche und südliche Hemisphäre, da die klimatischen Bedingungen andere Erreger hervorrufen.

### *Was tun bei Grippeerkrankung?*

Wenn auch die Impfung nichts genutzt hat und man trotz gesunder Ernährung und aller Umsicht erkrankt ist, fühlt man sich sehr schlapp und will sich kaum aus dem Bett bewegen. Doch auch bei der Behandlung der Erkrankung kann man einiges falsch machen. Meistens merkt man an den Symptomen, ob man nur eine Erkältung hat oder sich tatsächlich mit einer Grippe infiziert hat. „Die Symptome einer Grippe sind zum einen ein sehr starkes Krankheitsgefühl, das deutlich stärker als bei einer normalen Erkältung ist“, sagt Birgit Kierdorf. Zum anderen spielt oft auch hohes Fieber eine Rolle. Dieses ist jedoch gut zu behandeln.

„Während der Erkrankung sind einige Dinge zu beachten. Zum einen sollte man möglichst Kontakt mit anderen Menschen vermeiden, da die Krankheit hoch ansteckend ist. Zum anderen sollte man am besten einen Arzt aufsuchen. Da viele Patienten jedoch so geschwächt sind, empfehlen sich oft auch Hausbesuche“, erklärt die Internistin. Die Erkrankten sollten viel Flüssigkeit zu sich nehmen und im Bett liegen bleiben, um die Krankheit auszukurieren.

„Aus eigener Erfahrung weiß ich, dass grippekranken Patienten oft wichtige Termine haben und nach Antibiotika fragen. Es ist jedoch so, dass diese bei einer Grippe nicht helfen, da es sich um eine Virusinfektion handelt. Lediglich die Erkrankungen, die oft auf eine Grippe folgen, wie zum Beispiel eine Lungenentzündung, können mit Antibiotika behandelt werden“, erläutert Birgit Kierdorf. Lungenentzündungen sind auch der Grund, weshalb Menschen jedes Jahr an der Grippe sterben. Die Grippe selbst schwächt das Immunsystem so sehr, dass der Körper anfällig für andere bakterielle Erreger wird, die dann für gravierende Folgen sorgen.

# TANGO



Subline

## Tangothérapie in der KKRN

– Text von Katharina Boll –

**Mit sehr großem Erfolg startete in diesem Jahr die Neurotangothérapie am St. Elisabeth-Krankenhaus Dorsten und am St. Sixtus-Hospital Haltern am See. Warum die besondere Therapieform so gut angenommen wird, was eine Tangothérapie überhaupt ist und für wen diese sich eignet, haben uns die beiden Psychoonkologinnen und Neurotangothérapeutinnen Gilda Bachora und Stefanie Riegert im Gespräch erklärt.**

Gilda Bachora,  
Psychoonkologin,  
Neurotangothérapeutin

Mit dem Wort „Tango“ verbinden viele wohl eher Emotionen, Leidenschaft und zackige Schrittfolgen als eine Therapieform. Dabei eignet sich gerade der Tango besonders gut in der ergänzenden Behandlung neurologischer Erkrankungen und verbessert Motorik, geistige Fähigkeiten und das psychische Befinden. Das weiß auch die Psychoonkologin Gilda Bachora, die am St. Sixtus-Hospital die Neurotangothérapie anbietet: „Ich bin selbst begeisterte Tango-Tänzerin und merke immer wieder, wie gut Tango mir persönlich tut. So kam mir der Gedanke, dass

er auch meinen Patienten positive Impulse geben kann.“ Bereits seit längerer Zeit lässt Gilda Bachora Tangoelemente in ihre Therapien mit einfließen. Und auch Stefanie Riegert, die gleichzeitig die Psychoonkologie im KKRN leitet und eine eigene Praxis für Psychoonkologie führt, nutzt die Vorteile des Tanzes für ihre Therapien.

Um ihr Wissen im Bereich Neurotangothérapie auszuweiten und auch Kurse im KKRN anbieten zu dürfen, haben die Psychoonkologinnen im vergangenen Jahr die Ausbildung zur Neurotangothérapeutin absolviert.

„Zentral bei der Tangothérapie ist, dass die Bewegungsabläufe, die Koordination und das Gedächtnistraining geschult werden“, weiß Stefanie Riegert. Die Therapie richtet sich deshalb insbesondere an Patienten mit neurologischen Erkrankungen wie MS, Schlaganfall und Parkinson. Zudem profitieren auch Patienten mit Bewegungseinschränkungen und chronischen Schmerzen sowie Patienten mit psychosomatischen und psychischen Erkrankungen von der Tangothérapie. Auch Personen, die im Rollstuhl sitzen oder einen Rollator benötigen, können teilnehmen. „Es können auch gerne die Angehörigen mitmachen. So kann man das Erlernte gemeinsam zuhause umsetzen“, erklärt die Psychoonkologin. Die Gruppengröße bleibt jedoch stets klein.





Stefanie Riegert,  
Leiterin der Psychoonkologie  
der KKRN, Psychoonkologin,  
Neurotangotherapeutin

*Weitere Informationen erhalten Sie für Dorsten unter der Telefonnummer (0 23 62) 67 56 85 und für Haltern unter der Telefonnummer (0 23 64) 10 42 08 00.*



Nur so können beide Therapeutinnen sich auf die individuellen Bedürfnisse konzentrieren. Besonders wirksam ist die Tangothérapie für Parkinson-Patienten. Das liegt daran, weil man beim Tango oft anhalten und wieder losgehen muss. Für Parkinson-Patienten ist das eine echte Herausforderung. Rhythmus und Koordination sind für sie schwierig, weil ihnen die Kontrolle über ihre Glieder entgleitet. Vor allem weitestgehend automatisierte Bewegungen wie Gehen oder Treppensteigen, sind problematisch. Das Ziel jeder Art von Bewegungstherapie ist daher, aus automatischen Bewegungen bewusste Bewegungen zu machen. Musik und Tanz kann diesen Vorgang unterstützen.

### *Schritt für Schritt*

„Doch die Tangothérapie darf man nicht mit einer Tanztherapie verwechseln. Wir tanzen nicht die ganze Zeit durch. Das wäre auch viel zu anstrengend für die Patienten“, betont Gilda Bachora. „Zunächst beginnen wir unsere Stunde mit einem Gehirnleistungstraining. Danach machen wir alle zusammen Klatschtraining, um den Rhythmus der Musik zu erfassen.“ Erst nach dieser Aufwärmzeit wird mit dem eigentlichen Tango-Tanz begonnen. Dabei müssen die Patienten sich nicht nur ihre Schrittfolge merken, sondern auch im Takt mitzählen. „Das fordert den Körper natürlich, aber es macht auch sehr viel Spaß“, weiß die Psychoonkologin.

So kommt es oftmals dazu, dass die Patienten während dem Tango-Workshop immer weniger daran denken, dass sie krank sind und vergessen auch ihre Schmerzen für einen Moment.

### *Tolle Erfolge*

„Die Patienten fühlen sich stabiler und sicherer. Sie bekommen ein besseres Gefühl für ihr Gleichgewicht“, erklärt Stefanie Riegert. Da kann sich Gilda Bachora nur anschließen und ergänzt: „Diese bewusste Kontrolle über ihren Körper wiederzuerlangen macht sie außerdem viel selbstbewusster. Sie bekommen ihr Selbstvertrauen in sich zurück.“ Dank der bewussten Ich-Erfahrung trauen sich die Patienten mehr zu als zuvor. Das können sie auch in Alltagssituationen mitnehmen.

Die Neurotangothérapie wird derzeit in beiden Krankenhäusern für die stationären Patienten angeboten. Doch beide Psychoonkologinnen würden sich freuen, wenn sich zusätzlich auch ambulante Gruppen zusammenfinden würden. So kann auf den ersten Erfolgen aufgebaut und diese ausgeweitet werden.



# Entspannte Tage vor den Tagen

*Die besten Tipps gegen das Prämenstruelle Syndrom*

**(rgz). Bauchkrämpfe, Reizbarkeit, Brustspannen, Migräne, Schlafstörungen, unerklärliche Antriebslosigkeit oder Traurigkeit - fast 95 Prozent der Frauen leiden im Laufe ihres Lebens unter den typischen Symptomen des Prämenstruellen Syndroms. Dysbalancen im Hormon- und Stoffwechselhaushalt sowie eine Unterversorgung mit Nährstoffen machen den Frauen das Leben schwer - und sorgen jeden Monat vor den Tagen für Beschwerden. Doch mit einer optimal abgestimmten Kombination von hormonfreien Nährstoffen, die umfassend auf den vielfältigen Symptomkomplex abzielt, können Ungleichgewicht und Mangel wieder ausgeglichen werden. Zusammen mit weiteren Maßnahmen lässt sich die regelmäßige Quälerei so deutlich lindern:**

✓ **Bewegung:** Sport wie Joggen, Schwimmen oder Zumba kann die Hormonausschüttung regulieren, schlechte Laune vertreiben und das gesamte Körpergefühl verbessern. Das Wohlbefinden wird gestärkt. Ein guter Tipp ist es auch, zwischendurch ein paar Minuten die Hüften kreisen zu lassen – etwa mit einem Hula Hoop-Reifen –, das löst Verkrampfungen im Unterleib.

✓ **Selbstmassage:** Sanftes Kreisen mit der flachen Hand im Uhrzeigersinn um den Bauchnabel herum aktiviert laut chinesischer Heilslehre das körpereigene Energiezentrum, während das Massieren der gesamten Ohrmuschel zwischen Daumen und Zeigefinger die Stimmung heben soll.

✓ **Ernährung:** Zum einen sollten Salz und Koffein reduziert werden, da sie Wassereinlagerungen in der kritischen Zeit zusätzlich fördern. Zum anderen kann eine moderne ernährungsmedizinische Therapie direkt auf alle bedeutenden Symptome von PMS abzielen. Das diätische Lebensmittel Bonasanitplus beispielsweise vereint sieben PMS-Behandlungsansätze. Es enthält unter anderem das Zyklus-Vitamin B6, das den Hormon- und Nervstoffwechsel regulieren sowie Brustschmerzen und Verstimmungen beeinflussen kann. Weiterhin können Inhaltsstoffe wie Flavonoide und sekundäre Pflanzenstoffe der Passionsblume beruhigen, Stress abbauen und den Schlaf fördern. Mehr dazu unter [www.bonasanit-plus.de](http://www.bonasanit-plus.de).

✓ **Entspannung:** Stress und Schlafmangel sind typische Begleiterscheinung des Prämenstruellen Syndroms, da das Stresshormon Cortisol den Hormonhaushalt aus dem Gleichgewicht bringen kann. Entspannungstechniken wie Autogenes Training, Yoga, Qi Gong oder Meditation wirken hier oft ausgleichend und sind Balsam für die Seele.

**Wärme und Kälte:** Wenn Unterleibskrämpfe wieder einmal plagen, kann eine Wärmflasche auf dem Bauch wohl tun und Schmerzen lindern. Bei unangenehmem Brustspannen helfen dagegen eher kühlende Quarkwickel oder fertige Kühlpacks.



# Nicht zu heiß und nicht zu scharf



(djd). Schlemmen und genießen bedeutet für viele Menschen Lebensqualität – doch wenn schon ein scharfes Curry-Gericht oder ein prickelnder Sekt dazu führen, dass das Gesicht plötzlich rot wird und die Haut brennt und spannt, dann ist es damit nicht mehr weit her. Rosacea-Patienten beispielsweise kennen das meist nur zu gut. Denn neben UV-Strahlung, Hitze, Kälte und Stress gehören bestimmte Lebensmittel zu den häufigsten Auslösern für akute Schübe der Hautkrankheit.

## Scharf und heiß – besser nicht

Es sind vor allem sehr heiße, scharfe oder alkoholische Speisen und Getränke, die nicht gut vertragen werden. Welche davon es bei einem selbst sind, kann man mithilfe eines Tagebuches genau beobachten und feststellen. Auf der Website [www.rosacea-info.de](http://www.rosacea-info.de) beispielsweise gibt es die mobile interaktive Smartphone-App „Rosacea-Ta-

gebuch“, mit der man den eigenen Hautzustand über einen längeren Zeitraum dokumentieren und kritische Einflussfaktoren ausmachen kann – etwa den Konsum bestimmter Nahrungsmittel oder Gewürze. Anhand dieser Notizen können Betroffene ihre Ernährungsgewohnheiten entsprechend anpassen. Die App kann unter [www.rosacea-info.de/rosacea-app](http://www.rosacea-info.de/rosacea-app) kostenfrei heruntergeladen werden.

So haben es etwa frittierte Speisen, Suppen und schwere Aufläufe oft in sich, da sie meist sehr heiß serviert werden, was Menschen mit Rosacea oft direkt die Röte ins Gesicht schießen lässt. Besser sind leichte Gerichte wie Salate, Geflügel, Gemüsevariationen oder leckere Pastagerichte, die auch lauwarm prima schmecken. Vorsicht ist zudem bei pikanten Mahlzeiten geboten. Scharfe Gewürze fördern die Durchblutung. Das kann bei Betroffenen zu langanhaltenden Gesichtsrötungen führen – denn die Rosacea-Haut ist sehr dünn, sodass geweitete Äderchen besonders schnell sichtbar werden. Gute Alternativen zu Chili, Curry und Co. sind weißer Pfeffer, milde rote Zwiebeln und würzige Kräuter wie Basilikum, Thymian oder Oregano.

## Alkoholfrei genießen

Auf Alkohol reagieren Rosacea-Patienten sehr unterschiedlich – manche vertragen ein Gläschen Wein oder Bier ohne größere Probleme, bei anderen zeigt sich schnell eine anhaltende Gesichtsrötung. Hier ist es empfehlenswert, auf alkoholfreie Cocktails, sogenannte Mocktails, oder alkoholfreies Bier zurückzugreifen. Unter der oben genannten Webadresse findet man weitere Experten-Tipps, Pflege-Maßnahmen, eine Patientenbroschüre sowie einen Blog.

Anzeige

## Ihre Gesundheit in guten Händen



- Bindegewebsmassage
- Bobath
- Gymnastikgruppen
- Hausbesuche
- KG-Geräte
- Kiefergelenksbehandlung
- Kranio-Sakrale Therapie
- Krankengymnastik
- Lymphdrainage
- Manuelle Therapie
- Massage
- Medizin. Muskeltraining
- Osteopathie
- Skoliosebehandlung
- Sportphysiobehandlung

### KIRCHHELLENER THERAPIEZENTRUM

Praxis für  
Physiotherapie



Praxis für  
Osteopathie

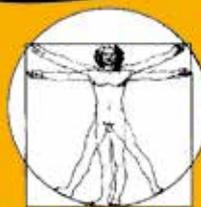
Kirchhellener Ring 76 46244 Bot.-Kirchhellen  
FON 0 20 45 23 73

[www.kirchhellener-therapiezentrum.de](http://www.kirchhellener-therapiezentrum.de)

© Foto: fotolia.com

## 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. 0 23 62 / 22 800  
Fax 0 23 62 / 97 00 62 · [info@sanitaetshaus-schwanz.de](mailto:info@sanitaetshaus-schwanz.de)

## Den Rücken selbst heilen

60 bis 80 Prozent aller Rückenschmerzen sind unspezifisch. Das Krankheitsbild zeigt keine Veränderungen am Skelett und passt einfach nicht in die Schubladen des herkömmlichen schulmedizinischen Ansatzes, der die körperliche Struktur, nicht aber den gesamten Menschen in den Vordergrund stellt. Das Credo des international anerkannten Rückenexperten Dr. Martin Marianowicz lautet deshalb: Am Rücken hat alles recht, was hilft. Eine erfolgreiche Rückentherapie betrachtet alle Einflussfaktoren, die Schmerzen verursachen können. Sein fundiertes 3-Stufen-Programm erklärt anhand der neuesten wissenschaftlichen Erkenntnisse aus der Neurologie, Physiotherapie oder der Schmerzforschung die psychischen und physischen Einflussfaktoren und zeigt, welche Rolle das Schmerzgedächtnis dabei spielt. Alltagstaugliche Übungen helfen, Schmerzen vorzubeugen, sie akut zu lindern und den Rücken langfristig beweglich und stark zu machen.

**Verlag:** GU

**Preis:** 16,99 Euro



## Fit im Alter

Mit diesem Ratgeber kann jeder Mensch ab 60 effektiv sein körperliches und mentales Potenzial bis ins hohe Alter erhalten und verbessern. Vier Säulen aus seniorengerechter Bewegung – auch für Späteinsteiger –, Ernährung, Gehirntraining und Anregungen für einen sozial aktiven Lebensstil bilden die Basis für persönliche Weiterentwicklung und eine hohe Lebensqualität im Alter. Ein kurzer Theorieteil führt in jedes Kapitel ein und zeigt, wie sich die unterschiedlichen Lebensstilaspekte positiv ergänzen. Anschaulich und Schritt für Schritt erklärte Trainingsprogramme, Rezepte und Mentalübungen sowie Anregungen für ein aktives Miteinander und gesunde Beziehungen runden dieses umfassende Handbuch für Senioren ab. So kann jeder seinen Körper fit halten, Verletzungen und Altersbeschwerden vorbeugen, die geistige Beweglichkeit erhalten und dem Alter seinen Schrecken nehmen.

**Verlag:** GU

**Preis:** 12,99 Euro



## Fitness-Minis

Gesund, vital und schlank werden oder bleiben – wer möchte das nicht? Doch bei steigendem Leistungsdruck in Kombination mit Zeitmangel und innerem Schweinehund kommt der sportliche Ausgleich oft zu kurz. So halten sich Stress, Unzufriedenheit und Problemzonen manchmal hartnäckig. Doch gegen das Gefühl, sich nach einem stressigen Tag noch im Fitnessstudio „selbstoptimieren“ zu müssen, gibt es eine ebenso einfache wie effektive Lösung: Stretching während des Zähneputzens, Bauchmuskeltraining an der Bushaltestelle, oder eine Yogaübung abends auf der Couch – indem man seine täglichen Routinen aktiver gestaltet und kleine Bewegungseinheiten in den Alltag integriert, kommt das ganze Leben in Schwung. Dabei ist es völlig egal, was man während des Sports trägt oder wo man sich befindet. Die Fitness-Minis steigern das eigene Wohlbefinden fast nebenbei, helfen die Gesundheit zu erhalten, Stress abzubauen, Körperfett zu reduzieren und beweglich zu bleiben – körperlich und geistig, dauerhaft.

**Verlag:** GU

**Preis:** 16,99 Euro





# Was uns auszeichnet:



Als selbständige Bank verstehen wir das mittelständische Geschäftsmodell. Das macht uns zu einem verlässlichen Partner für den Mittelstand.



Unsere genossenschaftliche Idee beruht auf Werten wie Fairness, Transparenz und Vertrauen. Allein in Deutschland zählen die Genossenschaftsbanken über 18 Mio. Mitglieder. Bei uns in der Region sind es bereits über 11.000.



Mit unseren Partnern der Genossenschaftlichen Finanzgruppe Volksbanken Raiffeisenbanken finden wir jederzeit die passende Finanzlösung.



Wir bieten 75 Mitarbeitern vielfältige Entwicklungschancen und ermöglichen jährlich rund 3 Auszubildenden den Einstieg in die Finanzwelt.



Die Finanzberatung, die erst zuhört und dann berät: Mit der Genossenschaftlichen Beratung machen wir genau das – ehrlich, glaubwürdig und verständlich.



Mit mehr als 12.200 Filialen und 19.500 Geldautomaten bundesweit sind wir dort, wo Sie sind: hier bei Ihnen vor Ort.



Jeder fünfte Deutsche ist Mitglied einer Genossenschaftsbank und bestimmt den Kurs seiner Bank demokratisch mit.



Jedes Jahr spenden wir rund 80.000 Euro für soziale und gemeinnützige Zwecke.

Jeder Mensch hat etwas, das ihn antreibt.

Wir machen den Weg frei.

Erfahren Sie mehr über unser einzigartiges Geschäftsmodell und wie Sie als Mitglied profitieren können. Besuchen Sie uns auf [volksbank-schermbeck.de](http://volksbank-schermbeck.de) oder in einer Filiale in Ihrer Nähe.

Volksbank  
Schermbeck eG