

# Inform

pflege plus®  
pflege plus®

# rm

## MEDIZIN

- \* Doping im Freizeitsport
- \* Herzdiagnose vor der Geburt
- \* Ozontherapie

## PFLEGE

- \* Wenn Pflege allein nicht ausreicht
- \* pflege plus® – Pflegedienst und mehr...

## Gesundheit

- \* Hippotherapie...
- \* Nur die Ampel kann es

## KURZ INFORMIERT

Schweinegrippe: Apotheker gewährleisten Pandemieplan des Landes

393000 Pflegekräfte für 17,2 Millionen Krankenhauspatienten

Blinde Menschen dürfen nicht zu Analphabeten werden

Für Kinder nur die besten Linsen

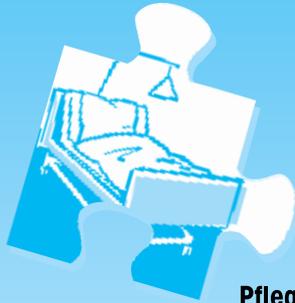
Tätowierfarben werden sicherer

Ausgabe 01/09 Juni 2009 \*Kostenlos für unsere Patienten\*

Unser Magazin für Patienten, Angehörige und Interessierte

# Das passende Hilfsmittel...

... ist der wichtige Baustein für mehr Lebensqualität. Mit Beratung und Betreuung begleiten wir Sie durch die Vielfalt der Möglichkeiten. Ihre individuelle Versorgung ermitteln wir per kostenfreiem Besuch, entweder bei Ihnen zu Hause oder bereits im Krankenhaus. Bei der Erledigung der Formalitäten sind wir Ihnen gerne behilflich.



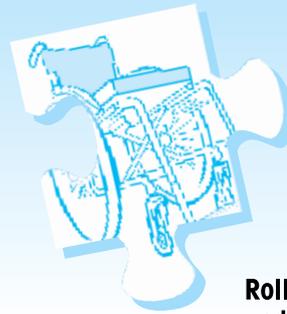
**Pflegebetten, Anti-Dekubitus-Matratzen, Wundmanagement, Enterale Ernährung**



**Rollatoren, Alltagshilfen und Therapieprodukte**



**Kompressions-therapie, Bandagen und Orthopädietechnik, Inkontinenz und Stoma-versorgung, Brustprothetik**



**Rollstühle, Scooter und Gehhilfen aller Art**



Rufen Sie uns an oder besuchen Sie uns (auch im Internet):



Brunnenstr. 101-103 · 41069 Mönchengladbach  
Tel. (0 21 61) 14 36 0 · [www.ot-kelz.de](http://www.ot-kelz.de)



**reha team West**  
Wir bringen Hilfen

Sandradstraße 16 · 41061 Mönchengladbach

**Außerdem in Düsseldorf · Krefeld · Duisburg · Jüchen**  
**[www.rtwest.de](http://www.rtwest.de) · Zentralruf 018 05 / 018 007**

**Das starke Team der Spezialisten**

Herausgeber: pflege plus Telefon: 02166 / 130980
Redaktion: pflege plus® GmbH Dahlener Str. 119 - 125 41239 Mönchengladbach & TEXTDOC Schulstr. 54 41372 Niederkrüchten Telefon: 02163 - 576733 Fax: 02163 - 579319 Mail: redaktion@text-doc.com
Verantwortlich für den Inhalt: Birgitt Stuckenberg
Layout, Grafik, Druck: pflege plus® Mönchengladbach Telefon: 0163 / 7353437
Erscheinungsweise: 4 x jährlich
Herstellung: Minolta CF 5001
Auflage: 4000
Erscheinungsgebiet: Mönchengladbach, Viersen, K`broich
Die Redaktion übernimmt für unverlangt eingesendete Bilder und Manuskripte keine Gewähr. Die Redaktion behält sich das Recht vor, die veröffentlichten Beiträge auch elektronisch zu verbreiten. Mit Namen gezeichnete Artikel geben die Meinung des Verfassers wieder, die nicht mit der Meinung der Redaktion identisch sein muss. Nachdruck, auch auszugsweise, sowie die Herstellung von fototechnischen Vervielfältigungen sind nur mit ausdrücklicher Genehmigung des Herausgebers und unter genauer Quellenangabe gestattet.  © 2008 pflege plus® GmbH. ™pflege plus® und das pflege plus® Logo sind eingetragene Markenzeichen von Achim R. Zweedijk, Mönchengladbach.
<b>HINWEIS:</b> Wir haben uns um korrekte Informationen bemüht. Diese ersetzen jedoch nicht den Rat oder die Behandlung eines Arztes, Therapeuten oder eines anderen Angehörigen der Heilberufe. pflege plus® lehnt jede Verantwortung für Schäden oder Verletzungen ab, die direkt oder indirekt durch die Anwendung von im InForm Magazin dargestellten Übungen, Therapien und / oder Behandlungsmethoden entstehen können. Es wird ausdrücklich bei Auftreten von Krankheitssymptomen und gesundheitlichen Beschwerden vor einer Selbstbehandlung auf der Grundlage der Inhalte des InForm Magazins ohne weitere ärztliche Konsultation gewarnt.

<b>Inhalt &amp; Impressum</b>	<b>3</b>
<b>Vorwort</b>	
Achim R. Zweedijk, pflege plus®	<b>4</b>
<b>Kurz InFormiert</b>	
* Schweinegrippe: Apotheker gewährleisten Pandemieplan des Landes.	
* 393000 Pflegekräfte für 17,2 Millionen Krankenhauspatienten	
* Frauen in NRW verdienen ein Fünftel weniger als Männer	
* Immer mehr Frauen sterben an Lungen- und Bronchialkrebs	<b>5</b>
* Ältere Menschen in NRW hinken bei der Handynutzung noch hinterher	<b>6</b>
* Blinde Menschen dürfen nicht zu Analphabeten werden	<b>7</b>
* Für Kinder nur die besten Linsen	<b>8</b>
* Wie man im Notfall rasch und sicher handelt	<b>9</b>
* Tätowierfarben werden sicherer	<b>10</b>
<b>Ernährung und Wellness:</b>	
* Allergien, Frühjahrsmüdigkeit, Winterspeck – wie Ayurveda helfen kann	<b>11</b>
* Vegetarische Ernährung	<b>19</b>
<b>Gesundheit:</b>	
* Hippotherapie...	<b>18</b>
* Nur die Ampel kann es	<b>20</b>
<b>Pflege:</b>	
* Wenn Pflege allein nicht ausreicht	<b>13</b>
* pflege plus® – Pflegedienst und mehr...	<b>14</b>
<b>Medizin:</b>	
* Doping im Freizeitsport – Gesundheitsrisiko mit Langzeitfolgen	<b>15</b>
* Herz – Diagnose vor der Geburt	<b>17</b>
* Ozontherapie – Was versteht man darunter	<b>22</b>



Liebe Leserinnen und Leser, so schnell vergeht die Zeit, schon wieder ist es Sommer. Die aktuelle Ausgabe der InForm

soll Sie durch die warme Jahreszeit begleiten, auch wenn unsere Beiträge nicht nur „sommerlicher“ Natur sind.

In dieser Ausgabe berichten wir ab Seite 14 über unseren Pflegedienst, dessen Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter neben den sogenannten herkömmlichen, viele besondere und zusätzliche Leistungen erbringen, die unseren Patienten zugute kommen. Wobei wir einen Schwerpunkt auf die zusätzlichen Leistungen für die Betreuung Demenzkranker beziehungsweise Menschen mit sogenannter „eingeschränkter Alltagskompetenz“ gelegt haben. Denn die Zahl an Demenz erkrankter Menschen in Deutschland wird auf 1,2 Millionen geschätzt, etwa 200.000 kommen jährlich neu hinzu.

So wie die Lebenserwartung steigt auch der Anteil alter Menschen an der Bevölkerung. Der Anteil der über 65-jährigen in Deutschland war vor 100 Jahren um das vierfache niedriger. Zehnmal höher ist mittlerweile sogar der Anteil bei den über 80-jährigen. Auch in Zukunft ist daher mit einer steigenden Anzahl von Demenzerkrankungen

zu rechnen. Eine gesellschaftliche Herausforderung, die auf uns zukommt, wobei es jeden treffen kann und das nicht nur im hohen Alter.

Uns war wichtig, in diesem Zusammenhang einmal zu beschreiben, wie die, mittlerweile mehr unterstützten Betreuungsleistungen praktisch aussehen können. Denn, so heißt es in unserem Beitrag: „Es ist nicht einfach, diese vergangene Welt zu erfassen, denn jedes Erleben und somit jede Erinnerung ist einzigartig“. Mehr dazu finden Sie auf Seite 13 dieser Ausgabe.

Lesen Sie auch über die vielfältigen Vorteile einer sogenannten Hippotherapie. Was genau sich dahinter verbirgt, können Sie ab Seite 18 lesen.

Ozontherapie – was man darunter versteht, bei welcher vielfältigen Krankheitsbildern sie zu erheblicher Besserung beiträgt, können Sie ab Seite 23 lesen.

Aber auch vegetarische Ernährung, Ampelkennzeichnung der Lebensmittel oder wie man mit einfachen Mitteln aus der ayurvedischen Lehre die warme Jahreszeit meistert, sind Teil dieser Ausgabe.

Und natürlich gibt es außerdem wieder vieles weitere Interessante und Informatives aus den Bereichen Soziales, Gesundheit und Medizin zu lesen.

Ihnen, unseren Leserinnen und Lesern wünschen wir, das Team von pflege plus®, dass Sie gut durch den Sommer kommen.

Es grüßt Sie herzlich

Ihr Achim R. Zweedijk



- ◇ Krankenpflege
- ◇ Altenpflege
- ◇ Kinderkrankenpflege
- ◇ Betreuung
- ◇ Nachtwache
- ◇ 24 Stunden Versorgung
- ◇ 24 Stunden Notdienst
- ◇ Hauswirtschaft
- ◇ Menüservice
- ◇ Hausnotruf
- ◇ Einkaufsdienst
- ◇ Seniorenurlaub
- ◇ Betreutes Wohnen



### Unsere Pflege - Ihr Plus

pflege plus®  
Pflegedienst und mehr...  
Dahlener Str. 119-125  
41239 Mönchengladbach  
Telefon: 02166 / 130980

#### Beratungsstellen:

Dahlener Str. 119-125  
41239 Mönchengladbach  
Telefon: 02166 / 130980

Gasstr. 14  
41751 Viersen - Dülken  
Telefon: 02162 / 571844

### **Schweinegrippe: Apotheker gewährleisten Pandemieplan des Landes**

**Apothekerin Nordrhein hat sich bevorratet**

Düsseldorf. Fälle von Schweinegrippe, mittlerweile als Neue Grippe bezeichnet, sind auch in Deutschland aufgetreten. Noch kann niemand sagen, ob sich die Krankheit zu einer weltweiten Epidemie (Pandemie) entwickelt, doch man sollte für den Ernstfall gewappnet sein. Nordrhein-Westfalen ist auf eine mögliche Pandemie gut vorbereitet: Das Land hat Wirkstoffe gegen die Influenza-Viren in großen Mengen bevorratet. Gemäß Pandemieplan werden aus diesen Wirksubstanzen im Notfall von den Apotheken antivirale Arzneimittel hergestellt und an die Patienten abgegeben. Auch die dazu benötigten Fläschchen und Dosierhilfen sind in den 2.517 Apotheken an Rhein und Ruhr bereits vorrätig. Das ergab eine aktuelle Abfrage der Apothekerkammer Nordrhein. In nur 72 Stunden haben rund 90 Prozent der Apothekenleiter bestätigt, die Abgabe der antiviralen Arzneimittel entsprechend des Pandemieplans des Landes gewährleisten zu können. Die Bevorratung der Verpackungsmaterialien leisten die Apotheken auf eigene Kosten. „Obwohl das mit einer nicht unerheblichen Investition verbunden ist, ist es für uns als freier Heilberufler selbstverständlich, die wohnortnahe Versorgung der Patienten sicherzustellen“, betont Lutz Engelen, Präsident der Apothekerkammer Nordrhein. Damit ist die Versorgung der NRW-Bevölkerung gemäß Pandemieplan durch die örtlichen Apotheken sicher gestellt. „Kein Versandhandel dieser Welt ist pan-

demietauglich“, betont Apotheker Lutz Engelen. Nur die inhabergeführte, mittelständische Apotheke kann in einem solchen Krisenfall die wohnortnahe Versorgung der Patienten sicherstellen, indem sie die benötigten Arzneimittel rezepturmäßig herstellt und zeitnah an die Patienten abgibt. Insgesamt lagern in den Apotheken in Nordrhein-Westfalen derzeit Verpackungsmaterialien für antivirale Arzneimittel für 4,85 Millionen Menschen.

Zur Information:

Bei der als Schweinegrippe bekannten Influenza-Epidemie, die in Mexiko begann, handelt es sich um die Ausbreitung einer Virusinfektion des Menschen mit einer neuen Variante von Grippeviren. Ende April warnte die Weltgesundheitsorganisation (WHO) vor einer weltweiten Verbreitung (Pandemie) dieser Krankheit. Bisher haben 40 Länder insgesamt fast 9.000 Fälle offiziell bestätigt.

*Quelle: Apothekerkammer Nordrhein*

### **393 000 Pflegekräfte für 17,2 Millionen Krankenhauspatienten**

Wiesbaden. Der Tag der Krankenpflege am 12. Mai erinnert an den Geburtstag der britischen Krankenschwester Florence Nightingale (1820-1910), die Pionierin der modernen Krankenpflege. In ihrem Sinne waren nach Mitteilung des Statistischen Bundesamtes (Destatis) im Jahr 2007 in Deutschland 393.000 Pflegekräfte für die Versorgung von 17,2 Millionen vollstationär behandelten Krankenhauspatienten und -patientinnen im Einsatz.

Dem Pflegedienst werden 46% des nichtärztlichen Krankenhaus-

personals zugerechnet. Zu den 393.000 Pflegekräften gehören unter anderem 318.000 Krankenpfleger und -pflegerinnen, 38.000 Kinderkrankenpfleger und -pflegerinnen und 18.000 Krankenpflegehelfer und -helferinnen.

In der Krankenpflege sind überwiegend Frauen beschäftigt. Der Frauenanteil an den Pflegekräften insgesamt betrug 2007 86,4%, bei den Kinderkrankenpflegern und -pflegerinnen waren es sogar 98,4%.

Annähernd jeder zweite Krankenhausmitarbeiter im Pflegedienst (46,7%) ist teilzeit- oder geringfügig beschäftigt. Umgerechnet auf die volle tarifliche Arbeitszeit entsprechen die 393.000 Pflegekräfte 298.000 Vollkräften in der Krankenpflege. Eine Vollkraft im Pflegedienst versorgte 2007 im Durchschnitt 58 Patienten und Patientinnen. Im regionalen Vergleich betreute eine Pflege-Vollkraft in Mecklenburg-Vorpommern die meisten Fälle (63), die wenigsten eine Vollkraft in Bremen (52) und Hamburg.

*Quelle: Destatis*

### **Frauen in NRW verdienen ein Fünftel weniger als Männer**

Düsseldorf (IT.NRW). Vollzeitbeschäftigte in NRW erzielten im dritten Quartal 2008 einen durchschnittlichen Bruttostundenverdienst von 19,11 Euro. Wie Information und Technik Nordrhein-Westfalen als Statistisches Landesamt anlässlich des internationalen Frauentags (8. März) mitteilt, verdienen Frauen ein Fünftel weniger als Männer. Die Verdienste vollzeitbeschäftigter Frauen lagen mit 16,30 Euro je Stunde um 19 Prozent unter denen der Männer (20,13 Euro). Teilzeitbeschäf-

tigte Frauen verdienten dagegen mit 14,62 Euro je Stunde sogar mehr als ihre männlichen Kollegen (14,44 Euro). Dieser knappe Verdienstvorsprung im Teilzeitbereich ist vor allem auf die im Schnitt höhere Qualifikation teilzeitbeschäftigter Frauen zurückzuführen.

Quelle: IT.NRW

## Immer mehr Frauen sterben an Lungen- und Bronchialkrebs

Wiesbaden. Wie das Statistische Bundesamt (Destatis) anlässlich des Weltnichtrauchertages am 31. Mai mitteilt, starben im Jahr 2007 bundesweit 43 005 Personen (30 406 Männer und 12 599 Frauen) an Krebserkrankungen der Lunge und der Bronchien, des Kehlkopfs oder der Luftröhre. Diese Erkrankungen können in engen Zusammenhang mit dem Konsum von Tabakprodukten gebracht werden. Das Risiko von Frauen, an einer dieser Krebsarten zu sterben, ist in den letzten Jahren sehr stark angestiegen: die Todesfälle verdoppelten sich in den letzten 20 Jahren nahezu von 6 367 im Jahr 1987 auf 12 599 im Jahr 2007. Bei den Männern war im selben Zeitraum dagegen ein leichter Rückgang von 8% zu verzeichnen.

Das Durchschnittssterbealter der Frauen für alle Todesursachen lag 2007 bei gut 80 Jahren. Frauen mit einer für das Rauchen symptomatischen Krebserkrankung starben im Durchschnitt rund zehn Jahre früher. Auch bei Männern mit diesen Krebserkrankungen lag das durchschnittliche Sterbealter bei 70 Jahren. Insgesamt starben Männer im Durchschnitt mit knapp 73 Jahren.

Bezogen auf je 100 000 Einwohner starben 2007 in Deutschland 52 Personen an Lungen- und Bron-

chial-, Kehlkopf- oder Luftröhrenkrebs. Im regionalen Vergleich war die Sterblichkeit im Saarland und in Sachsen-Anhalt mit 76 beziehungsweise 66 Sterbefällen je 100.000 Einwohner am höchsten. In Baden-Württemberg und Bayern starben mit jeweils 39 Personen je 100 000 Einwohner dagegen bundesweit die wenigsten Menschen.

Es muss davon ausgegangen werden, dass der Konsum von Tabak bei einer Vielzahl von Todesfällen – unter anderem auch bei den Herz-Kreislauf-Erkrankungen sowie der chronisch obstruktiven Lungenerkrankung (COPD) – negative Auswirkungen auf den Gesundheitszustand hatte und ebenfalls mit zum Tod beigetragen hat. Der Verbrauch von in Deutschland versteuerten Tabakwaren hat sich in den letzten Jahren je nach Tabakart gegensätzlich entwickelt. So ging der Konsum von Zigaretten von täglich 381 Millionen Stück im Jahr 2000 auf täglich nur noch 240 Millionen Stück im Jahr 2008 zurück. Dagegen stieg der Verbrauch von Zigarren und Zigarillos im gleichen Zeitraum von sieben Millionen Stück auf 14 Millionen Stück pro Tag. Der tägliche Konsum von Feinschnitt nahm von 35 Tonnen auf 60 Tonnen zu und der Konsum von Pfeifentabak stieg von zwei Tonnen auf fünf Tonnen pro Tag an. Datenbasis ist dabei die Zahl der versteuerten Tabakwaren im jeweiligen Kalenderjahr. Der tatsächliche Verbrauch insbesondere bei Zigaretten liegt noch höher, da in Deutschland unbesteuerte Tabakwaren in den Angaben der amtlichen Statistik nicht enthalten sind.

Quelle: Destatis

## Ältere Menschen in NRW hinken bei der Handynutzung noch hinterher

Düsseldorf (IT.NRW). Die Zahl der privaten Haushalte, die über mindestens ein funktionierendes Handy verfügen, steigt seit Jahren. Wie Information und Technik Nordrhein-Westfalen als Statistisches Landesamt mitteilt, besaßen im Jahr 2008 knapp 90 Prozent aller NRW-Haushalte mindestens einen Mobilfunkvertrag. Das heißt aber auch, dass noch etwa 900 000 Haushalte in NRW nicht mobil telefonieren. Von den 13,5 Millionen Handynutzern besitzen ca. 7,8 Millionen ein Handy mit einer Prepaidkarte. 6,3 Millionen Handynutzer telefonieren über einen Vertrag und etwa ein Prozent der Bevölkerung verfügt nur über einen Mobilfunkvertrag – ohne Festnetzanschluss.

Multimedia-Funktionen bieten Handybesitzern vielfältige Möglichkeiten: Download oder Versand von Fotos und Videos gehört häufig bereits zur Routine; 2,1 Millionen Handynutzer aus NRW haben das im Jahr 2008 mindestens einmal gemacht. Mehr als 500 000 Personen surfen mit ihrem Handy im Internet, verschickten oder empfangen E-Mails oder nutzen Online- Fernsehen. Vergleichsweise selten (300 000 Personen) wurden mit Handys Navigations- oder



Bezahlfunktionen genutzt.

## Handy-Nutzung in Nordrhein-Westfalen 2008

Alter	Anteil der Nutzer von Handy-Multimedia-Funktionen an den Handy-Nutzern insgesamt
10-15 Jahre	35 %
15-24 Jahre	36 %
25-44 Jahre	18 %
45-64 Jahre	9 %
65 Jahre und älter	3 %

Wie die Abbildung zeigt, sind bei der Handynutzung deutliche Unterschiede zwischen den Generationen festzustellen: Während mehr als ein Drittel der unter 25-jährigen Mobilfunknutzer schon einmal diese zusätzlichen Funktionen genutzt hatte, nimmt die Häufigkeit mit steigendem Alter ab.

Die vorliegenden Ergebnisse stammen aus der Einkommens- und Verbrauchsstichprobe 2008 (EVS 2008) bzw. aus einer europaweit harmonisierten Befragung zur Nutzung der Informations- und Kommunikationstechnik durch Privathaushalte und Personen im April 2008.

Quelle: IT. NRW

## Blinde Menschen dürfen nicht zu Analphabeten werden!

Computerprogramme zu nutzen und selbst zu programmieren. Auf



Vor 200 Jahren wurde der Erfinder der Blindenschrift geboren, Louis Braille. Die „Braille-Schrift“ war für blinde Menschen eine Revolution, vergleichbar dem Buchdruck für Sehende. Durch diese Innovation konnten blinde Menschen sich informieren, bilden und miteinander kommunizieren. In der Folge entstanden Blindenschulen, Blindenvereine und eine starke Selbsthilfebewegung.

Auch heute gibt es beispielsweise für blinde Berufstätige keine Alternative zur Blindenschrift. Die Braille-Schrift hat sogar den Sprung ins Computerzeitalter geschafft, spezielle Displays stellen die Buchstaben mit beweglichen Stiften dar, ermöglichen es blinden Menschen,

Verpackungen wiederum ermöglicht die Blindenschrift das sichere Erkennen von Medikamenten.

Trotzdem sind zahlreiche Blindenschriftangebote gefährdet, der Deutsche Blinden- und Sehbehindertenverband e. V. (DBSV) spricht von einem drohenden „Schriftkompetenzverlust blinder Menschen“. So fehlt es beispielsweise an qualifizierten Lehrkräften und geeigneten Materialien, häufig wird Blindenschrift an den Schulen durch Hörangebote verdrängt. Das führt dann unter anderem zu Rechtschreibfehlern („Augenlied“, „Reno“ statt „Renault“ etc.), die im Privatleben peinlich sind, die man sich aber im Berufsleben einfach nicht leisten kann.

Der DBSV wird deshalb in Mainz eine Erklärung verabschieden, um auf die große Bedeutung der Punktschrift für das private und berufliche Umfeld blinder Menschen hinzuweisen und Forderungen für deren Bestand und Förderung aufzustellen. Dazu DBSV-Präsidentin Renate Reymann: „Mainz, wo der Buchdruck erfunden wurde, ist genau der richtige Ort, um ein

So gut haben Sie noch nie gesehen!

*Jetzt testen!*

Eine revolutionär neue Brillenglas-technologie ermöglicht Ihnen jetzt ein Sehen mit höchster Präzision.

!ZON™ – individuelle Brillengläser

**BRILLEN DAHMEN** 

KONTAKTLINSEN · MODERNE AUGENOPTIK

Odenkirchener Str. 20 · 41236 Mönchengladbach Rheydt  
(Direkt neben der Hauptpost)  
Telefon (0 21 66) 4 49 95 · Telefax (0 21 66) 4 86 99  
info@brillen-dahmen.de · www.brillen-dahmen.de

*Qualität hat einen Namen*

deutliches Zeichen für die Blindenschrift zu setzen, der wir so viel verdanken. Selbst lesen und schreiben zu können, muss auch weiterhin für alle blinden Menschen selbstverständlich sein!“

Zu Ehren Louis Brailles hat der DBSV in diesem Jahr auch die „Tour de Braille“ mit Blindenschriftlesungen in ganz Deutschland gestartet. Über 200 Lesungen sind bereits unter [www.tour-de-braille.de](http://www.tour-de-braille.de) eingetragen.

Quelle/Foto: DBSV

### Für Kinder nur die besten Linsen

Wiesbaden, Mai 2009. Kontaktlinsen sind gerade auch für Kinder eine gute Möglichkeit, Sehfehler auszugleichen. Sie ermöglichen ein besonders gutes Sehvermögen und sind in vielen Punkten der Brille überlegen. Die Kontaktlinsen, die Kinder und Jugendliche tragen, müssen besonders sicher sein: Sie sollten möglichst selten Komplikationen verursachen, müssen präzise angepasst werden und von höchster Qualität sein.

In augenärztlichen Praxen ist seit Jahren eine steigende Nachfrage nach Kontaktlinsen für Kinder und Jugendliche zu beobachten. Dieser Trend ist positiv zu se-

hen – die Vorteile der Kontaktlinse, die in vielen Nachbarländern schon längst geschätzt werden, setzen sich nun auch in Deutschland durch. Doch leider steigt auch der Trend zu Billiglinsen aus weichen Materialien, die ohne fachärztliche Untersuchung der Augen und ohne fachgerechte Anpassung gekauft werden.

Gerade diese weichen Billiglinsen sind für mehr als drei Viertel der Komplikationen an den Augen verantwortlich. Das haben Untersuchungen des Ressorts Kontaktlinsen im Berufsverband der Augenärzte Deutschlands (BVA) ergeben. Nur drei Prozent der Patienten, die wegen Kontaktlinsen-Komplikationen zum Augenarzt kamen, trugen hingegen formstabile Kontaktlinsen. Sie sind besonders sicher.

Der BVA hat deshalb im Jahr 2005 das „Junior-Projekt“ ins Leben gerufen. Ziel war es, Kinder mit individuell angepassten, höchst sauerstoffdurchlässigen, formstabilen Kontaktlinsen zu versorgen. Eine bundesweite Studie, deren Ergebnisse Dr. med. Dorothea Kuhn beim BVA-Kongress „Kontaktlinsen und Trockenes Auge“ am 9. Mai in Wiesbaden vorstellte, untersuchte den Erfolg des Projekts.

Die Studie zeigte, dass die augenärztliche Kontaktlinsenanpassung bei Kindern dann erfolgreich ist, wenn die Betreuung stimmt. Neben der sorgfältigen Anpassung spielt die Aufklärung über die Handhabung und die Hygiene eine besonders große Rolle. Entscheidend für den Erfolg sind zudem konsequente Nachkontrollen, um Risiken frühzeitig zu erkennen und Probleme zu vermeiden.

Der „AHA-Effekt“, der sich einstellt, wenn die Kinder von einem Moment zum anderen gut sehen, verdrängt in den meisten Fällen das anfängliche Fremdkörpergefühl. Die Kinder gewöhnen sich schnell an den neuen Sehkomfort. Im Rahmen der Studie lernten sie unter exakter Anleitung schnell, die Linsen selbst einzusetzen und herauszunehmen sowie die erforderlichen Hygienemaßnahmen selbst auszuführen. Eine gewisse Reife ist allerdings Voraussetzung, um sicherzustellen, dass das Kind seine Kontaktlinsen nach dem Tragen selbstständig reinigt und desinfiziert. Zusätzlich beziehen Augenärzte immer die Eltern mit ein, wenn ihre Kinder Kontaktlinsen erhalten.

Quelle: BVA

**SDS**  
SDS Sicherheitsdienst Stade  
Tel.: 04148 - 616233  
Fax: 04148 - 616234

deutschlandweit

Wir verwenden Geräte der neuesten Generation von Attendo Systems

zuzahlungsfreier Hausnotruf ab Pflegestufe I

### Der Hausbesuch für Ihre Brille

- Augenglasbestimmung
- Fassungsberatung
- Brillenglasberatung
- Reparaturservice

**Optik Mobil**  
Tel.: 02161 / 9469779  
[www.optik-mobil.com](http://www.optik-mobil.com)  
Mobil: 0173 / 5407784

Glen Gloy  
staatlich geprüfter  
Augenoptikermeister  
Neusser Str. 212  
41065 MG/ Lürrip

### Wie man im Notfall rasch und sicher handelt

Verletzungen und Vergiftungen bei kleinen Kindern



Düsseldorf. Kinder stecken voller Entdeckerlust, Tatendrang und Neugierde. Das gilt gerade auch zur Frühlingszeit, wenn sie endlich wieder nach Herzenslust draußen herumtoben können. Doch beim Klettern, Roller oder Fahrrad fahren, kommt es schnell einmal zu Unfällen oder Stürzen. Auch Pflanzen üben auf Kinder eine nicht immer ungefährliche Anziehungskraft aus. Die Apotheker in Nordrhein erklären, was zu tun ist, damit man als Helfer richtig reagiert. „Wenn sich ein Kind verletzt hat, sollte man sich einen Überblick über die Situation und die Art der Verletzung verschaffen und möglichst rasch und sicher reagieren“,

sagt Martin Katzenbach, Pressesprecher der Apotheker in Nordrhein. „Bei vielen Wunden handelt es sich um Bagatellverletzungen,

bei denen kein Grund zur Aufregung besteht. In der Regel reicht es aus, die Wunde zu säubern und anschließend ein Pflaster als Wundauflage aufzukleben“, sagt Katzenbach. Großflächige Wunden sollten allerdings mit einer Kompresse versorgt werden, die mit einer Mullbinde abgedeckt wird. Bei Schwellungen oder Brandwunden eignet sich eine Kühlkomresse und ein Desinfektionsmittel zur Säuberung.

Die Apotheker in Nordrhein raten zudem, bei einem Sturz des Kindes auf den Kopf mit anschließenden Schmerzen und Schwindelgefühlen, tieferen Stich oder Schnittwunden sowie Verletzungen durch

Fremdkörper zur Sicherheit einen Arzt aufzusuchen.

Gefährlich wird es auch, wenn Kinder aus Neugierde Pflanzen probieren, die giftig sein können.

Dann ist es wichtig, die Anzeichen einer Vergiftung rechtzeitig zu erkennen. „Merkmale sind zum Beispiel Übelkeit, Kopfschmerzen, Magenkrämpfe, Durchfall oder Atemstörungen“, zählt der Apotheker auf. Zu den toxischen Pflanzen gehören Teile der Herbstzeitlosen, Nadeln und Samen der Eibe oder der Kirschlorbeer. Zu folgenschweren Vergiftungen kann es außerdem aus Unachtsamkeit kommen, wenn die Kinder beim Frühjahrsputz Putzmittel trinken.

In beiden Fällen sollten die Eltern sofort einen Arzt aufsuchen oder die Giftnotrufzentrale Bonn anrufen. Dort wird man rund um die Uhr unter der Telefonnummer 0228-19240 von Ärzten kostenfrei beraten. „Ist klar, dass ein Kind eine unbekannte Substanz verschluckt hat, sollte man zurückhaltend dabei sein, ihm etwas zu trinken zu geben. Auf keinen Fall darf das Kind Milch trinken, da dadurch in vielen Fällen die Giftaufnahme beschleunigt wird.“

Weitere Informationen zum Thema Vergiftungen: [www.meb.uni-bonn/giftrufzentrale](http://www.meb.uni-bonn/giftrufzentrale)

Checkliste vor dem Anruf bei der Giftnotrufzentrale:

- Die giftige Pflanze aufbewahren. Sollte die Giftnotrufzentrale den Rat geben, mit dem Kind ein Krankenhaus aufzusuchen, muss die Pflanze mitgenommen werden.
- Wann wurde die Pflanze verschluckt?
- Wie alt und schwer ist das Kind? Die Grenzen, ob das Verschlucken einer Pflanze gefährlich ist, hängt oft vom Alter und Gewicht des Kindes ab.

Quelle: Apothekerkammer Nordrhein



**KARL FRENTZEN & WINKELS**

Inh. Winkels  
**Bestattungshaus seit 1898**  
Tag + Nacht

Ry **4 10 33** Ry **8 88 88**  
Fr.-Ebert-Str. 91 - 93 + Konstantinplatz 11



Partner des Kuratoriums  
deutsche Bestattungskultur e.V.



Mitglied im Fachverband  
Deutscher Bestatter

Zu einem Gespräch zur Bestattungsvorsorge stehen wir jederzeit zur Verfügung.

### Tätowierfarben werden sicherer

Am 1. Mai 2009 tritt die Tätowiermittel-Verordnung in Kraft

Ob ein Schmetterling auf der Schulter oder eine Schlange auf dem Oberarm: Tattoos erfreuen sich nach wie vor großer Beliebtheit. Doch unter Umständen können aus schönen Bildern auf der Haut Entzündungen oder Allergien werden. Davor sind Verbraucher ab dem 1. Mai 2009 besser geschützt: Mit dem In-Kraft-Treten der deutschen Tätowiermittel-Verordnung werden erstmals besondere Regelungen für Mittel zum Tätowieren und für Permanent Make-up getroffen. Dazu zählen neben gesundheitlichen Anforderungen an die Mittel auch Kennzeichnungsvorschriften. „Um langfristig gesundheitlich unbedenkliche Tätowiermittel zu bekommen, müssen wissenschaftliche Prüfkriterien erarbeitet werden“, sagt BfR-Präsident Professor Dr. Dr. Andreas Hensel. Sie sind Voraussetzung dafür, dass in einem Zulassungsverfahren eine Positivliste von Substanzen für solche Produkte aufgestellt werden kann.

Bisher galten für die Sicherheit von Stoffen in Tätowiermitteln und Permanent Make-up nur allgemeine Regelungen, spezifische Regelungen gab es nicht. Die Tä-

towiermittel mit Farbstoffen, Lösungsmitteln und Konservierungsstoffen sowie möglichen Verunreinigungen werden im Gegensatz zu kosmetischen Mitteln nicht auf die Haut aufgetragen, sondern in die Haut eingebracht. Von dort können sie beispielsweise in den Blutkreislauf gelangen oder Immunreaktionen auslösen. Wie die Stoffe im Körper wirken, ist bislang kaum untersucht. Umso wichtiger ist es, dass Tätowiermittel und Permanent Make-up-Farben nur solche Stoffe enthalten, bei denen kein gesundheitliches Risiko besteht. Das BfR hatte daher empfohlen, bis zu einer gesetzlichen Regelung für die Inhaltsstoffe von Tätowiermitteln nur Farben zu verwenden, die den Anforderungen der europäischen Kosmetik-Richtlinie und der deutschen Kosmetik-Verordnung entsprechen und damit für eine Verwendung in kosmetischen Mitteln zugelassen sind.

Mit der Tätowiermittel-Verordnung gibt es nun ein verbindliches regulatorisches Gerüst für Tätowier- und Permanent Make-up-Mittel. Dazu ist die Verwendung vieler bedenklicher Stoffe verboten. So dürfen beispielsweise krebserzeugende Azofarbstoffe und das allergene p-Phenylendiamin nicht verwendet werden. Die

Verordnung sollte zukünftig nach Auffassung des BfR eine Positivliste mit zugelassenen Bestandteilen enthalten. Voraussetzung dafür sind Prüfkriterien für eine Risikobewertung der Stoffe. Dazu müsste zunächst erfasst werden, welche Farbstoffe und anderen Stoffe für Tattoos und Permanent Make-up verwendet werden. Forschungsbedarf besteht zu der Frage, wie sich die Stoffe im Körper verteilen und wie sie dort wirken. Hersteller von Tätowiermitteln müssten außerdem Sicherheitsdaten ihrer Produkte zur Verfügung stellen, darunter Angaben zur Reinheit der Stoffe, zu Hilfsstoffen und zur Stabilität. Erforderlich wären auch toxikologische Daten zur Genotoxizität, Reizung von Haut und Schleimhaut, zum Allergiepotenzial und zu möglichen Spaltprodukten, die entstehen können. Eine Risikobewertung der Stoffe sollte mindestens den Anforderungen an die Sicherheit von Farbstoffen für kosmetische Mittel und Haarfarben entsprechen. Studien zur Wirkung von Farbstoffen unter der Haut müssten durchgeführt und deren Ergebnisse in die Bewertung einbezogen werden.

Quelle: BfR (Bundesinstitut für Risikobewertung)

## BEERDIGUNGSINSTITUT RENNERS G. HACKEN

Hans-Gerd Hacken  
Geschäftsführer

Erd-, Feuer- und Urnenseebestattungen · Überführungen von und zu jedem Ort  
Bestattungsvorsorge · Beratung · Hausbesuche · Eigener Abschiedsraum  
Erledigung sämtlicher Formalitäten · Tag und Nacht dienstbereit

Dammer Straße 123 · 41066 Mönchengladbach  
Telefon 02161 - 66 28 24 und 66 14 10 · Telefax 02161 - 66 54 12  
www.bestattungen-renners.de · info@bestattungen-renners.de

## Jurgschat-Geer Beratung im Gesundheitswesen

Qualifizierte Hilfe  
für Pflegebedürftige  
und pflegende  
Angehörige  
durch unabhängige  
Fachberatung



J G

Fon: 021 66 - 21 70 736

www.jurgschat-geer.de

## Allergien, Frühjahrsmüdigkeit, Winterspeck – wie Ayurveda helfen kann

Aus ayurvedischer Sicht ist das Frühjahr die Kapha-Zeit. Was das ist?

Im Ayurveda besteht alles, was wir uns nur vorstellen können, auf allen Ebenen aus drei Prinzipien, in der vedischen Sprache DOSHAS genannt. Sie heißen auf Sanskrit VATA, PITTA und KAPHA. Sicher haben Sie diese Begriffe schon einmal gehört. Was bedeuten sie? Wenn man sie den Elementen zuordnet, korrespondiert VATA mit Wind/Raum, PITTA mit Feuer und KAPHA mit Erde/Wasser.

Immer sind alle drei Dosha, in unterschiedlichen Anteilen, zusammen wirksam. Auch die Jahreszeiten weisen jeweils Merkmale der einzelnen DOSHAS auf – so ist das Frühjahr zum Beispiel die KAPHA-Zeit.

Erde und Wasser zusammen bilden Lehm; der ist schwer, kalt, stabil, weich und verändert sich langsam. Diese Eigenschaften hat auch unter anderem das Prinzip KAPHA. Wir fühlen es besonders als Müdigkeit, Kälteempfindlichkeit, Schwere im

Kopf oder im ganzen Körper. Da im Winter der gesamte Stoffwechsel auf mehr Ruhe eingestellt ist, funktioniert er langsamer als beispielsweise im Sommer.

Wenn nun im Frühling die Lebensgeister wieder erwachen, alles sprießt und die Natur zeigt mit Macht ihren Willen zum Leben, fängt auch unser Körper mit der Umstellung an. Oft zeigt sich jetzt, dass unverdaute Stoffe, seien es nun Gefühle oder Altlasten falscher Ernährung, den Organismus belasten.

Es haben sich Schlackenstoffe, im ayurvedischen AMA genannt, vermehrt angesammelt und blockieren das Verdauungssystem. Überhaupt ist aus ayurvedischer Sicht die Ansammlung von AMA mit eine Hauptursache von Unwohlsein und Krankheit.



Auch Allergien, als Ausdruck von gestörtem Kontakt zwischen Körper und Umwelt, gehören in diesen Bereich. Aus ganzheitlicher Sicht ist die „feinstoffliche Schutzschicht, genannt OJAS, verletzt und will repariert werden. Man kann auch sagen, dass unser Immunsystem angeknackst ist.

Der Körper hat viel zu viel damit zu tun, alte Schlacken abzubauen und es bleibt ihm kaum noch genügend Kraft für seine aktuelle Aufgabe, nämlich die Umstellung auf eine neue Jahreszeit. Es gilt nun, diese Schla-

**Immer für Sie da!**  
pflege plus® GmbH

02166 130980  
0177 8180011

pflege plus®

**TEXTDOC**  
Inh. Birgitt Stuckenberg

- Texte
- Korrektur
- Flyer
- Broschüren
- Visitenkarten
- Plakate
- Slogans
- Webseiten
- PC-Support

Schulstraße 54  
41372 Niederkrüchten

Fest: 0 21 63 - 57 67 33  
Fax: 0 21 63 - 57 93 19  
Mobil: 0 17 4 - 37 38 157  
E-Mail: info@text-doc.com

www.text-doc.com Mo. - Fr.: 8.30 - 18.30 Uhr

ckenstoffe verstärkt abzubauen und den Körper von Giftstoffen zu befreien.

Auch in der westlichen Medizin kennen wir den Zusammenhang zwischen Körper und Seele – Allergien sind sehr häufig ein Ausdruck dafür.

Die Hauptzeit der Pollenallergien ist ebenfalls das Frühjahr. Die Symptome sind typische KAPHA-Symptome, allerdings wachsen jetzt auch viele Heilkräuter, gegen diese KAPHA-Störung.

Deshalb sollten Sie in dieser Zeit viele frische Küchenkräuter wie Kresse, Brunnenkresse, Bärlauch und Schnittlauch verwenden. Ebenso sind bittere Tees, wie Schafgarbe, Wermut, Tausengüldenkraut und Brennessel als KAPHA-reduzierende Maßnahmen sehr zu empfehlen.

Alle Maßnahmen zur AMA-Reduktion sind auch KAPHA-ableitend, also gut gegen Allergien, Winterspeck, Trübsinn und Frühjahrsmüdigkeit.

Wie sehen diese Maßnahmen aus?

Vorschläge:

- mild fasten, d.h. einen Flüssigkeitstag in der Woche
- tierisches Eiweiß reduzieren
- Ingwertee, bittere Tees wie oben beschrieben, vermehrt trinken
- Heißwasser-Trinkkur (Wasser 10 Minuten sprudelnd kochen lassen, in eine Thermoskanne füllen und über den Tag verteilt alle halbe Stunde einen Schluck trinken)
- Gewürzabkochung: ½ Tl Kreuzkümmel und ½ Tl Ingwer mit 50 ml Wasser auf die Hälfte herunterkochen und vor dem Mittag- und Abendessen trinken
- Gelbwurz-Honigwasser: ¼ Tl Gelbwurz und 1 Tl hochwertigen Honig in lauwarmem Wasser auflösen und mehrmals am Tag davon trinken
- Ayurvedisches Kräuteröl mit Minze oder Kapha-Aromaöl auf ein Taschentuch geben und öfter daran riechen (hilft bei schwerem Kopf und befreit die Atemwege)
- im akuten Stadium einer Allergie ist frischer Koriandersaft oft hilfreich (dreimal tägl. 1 Tl oder

bei Juckreiz äußerlich)

- Gewürzmischung KAPHA-Churna vermehrt anwenden
  - Rasayanas (ayurvedische Nahrungsergänzungen)
  - vermehrt Bewegung, vor allem an der frischen Luft
  - öfter warm essen (zum Beispiel Brot toasten), Kaltes, schwer Verdauliches meiden
  - frittiertes Essen reduzieren
- Natürlich kann nicht hier die gesamte Breite ayurvedischer Empfehlungen zu diesem Thema aufgeführt werden, aber diese Vorschläge sollen zeigen, dass es im Ayurveda recht einfache Maßnahmen gibt, die leicht zu handhaben und sehr effektiv sind – Probieren Sie es selbst aus.

*Text: Jutta Reibel, Düsseldorf/Wassenberg*

*Telefon: 0163-3040308*

*www.jutta-reibel.de*

*Bild: Tita Bayer, Frankfurt*

*Zur Autorin: Jutta Elisabeth Maria Reibel, ausgebildete Ayurveda Therapeutin und -Beraterin, arbeitet selbstständig als Ayurveda Coach. Sie bietet individuelle Beratung aus ayurvedischer Sicht zu allen Lebensfragen, verschiedene Seminare zur Vermittlung von ayurvedischem Wissen (Kochen, Pulsfühlen, Entschlacken) und Firmen-Coaching an. Örtlich ungebunden kann sie zu vielen Tagungsorten reisen und dort ihr Wissen weitergeben. Auch private Anleitung für eine ayurvedische Routine zu Hause (speziell nach einer Kur) kann erfragt werden.*

### Ihr Sanitätshaus empfiehlt sich Ihnen insbesondere für:

- Windeln, Einlagen – Fragen zur Inkontinenz
- Stützstrümpfe / Kompressionsstrümpfe
- Orthopädische Einlagen
- Stützmidler
- Pflegehilfsmittel (z.B. Handschuhe, Unterlagen, Desinfektion)
- Rehamittel (Pflegebetten, Badewannenlifter, Rollatoren)
- Medima Gesundheitswäsche
- Tempur: Matratzen und Kopfkissen
- Große Auswahl an Gehstöcken / Gehhilfen
- Enterale Ernährung (Beratung, Lieferung)
- Wunderberatung (Verbandsmittel aller Art)



**REHAZENTRUM**  
VIERSEN GmbH

Corneliusstraße 8 Tel. (02162) 51679  
41751 Viersen Fax (02162) 450331  
**ORTHOPÄDIE-TECHNIK • REHA-TECHNIK**

## Wenn Pflege allein nicht ausreicht

Wenn Pflege allein nicht ausreicht Deutschlandweit werden mehr als 1,5 Millionen Pflegebedürftige zu Hause gepflegt. Die meisten von ihnen werden ausschließlich von ihren Angehörigen versorgt. Oft wird diese Aufgabe für diese zum bestimmenden Faktor des Alltags, denn häusliche Pflege, insbesondere Demenzkranker, kann den eigenen Freiraum sehr einschränken. Neben den Leistungen im Rahmen einer Pflegestufe, werden daher seit 1.7.2008 die zusätzlichen Leistungen für die Betreuung Demenzkranker beziehungsweise Menschen mit sogenannter „eingeschränkter Alltagskompetenz“ stärker gefördert (§ 45 b, SGB XI).

Zwischen 100 Euro (Grundbetrag) und 200 Euro (erhöhter Betrag) monatlich können derzeit zweckgebunden für qualitätsgesicherte Betreuungsleistungen verwendet werden.

Liegt bereits ein Gutachten bereits vor, in dem ein erhöhter Betreuungsbedarf festgestellt wurde, reicht ein Anruf bei der jeweiligen Krankenkasse aus, um den Betreuungsaufwand festzulegen. Es ist dann keine erneute Beantragung notwendig. Ansonsten genügt ein formloser Antrag bei der entsprechenden Pflegekasse. Es folgt eine Begutachtung durch den MDK (Medizinischer Dienst der Krankenkassen), um den jeweiligen Betreuungsbedarf festzustellen.

Angehörige erfahren eine deutliche Entlastung. Erkrankte erhalten professionelle Betreuungsleistungen, wobei Aktivierung, Freizeitbeschäftigung und die Förderung von Ressourcen im Vordergrund stehen. Neu ist hier die sogenannte „Pflegestufe 0“ für Betroffene, die keine

den Pflegestufen entsprechenden Pflegeleistungen benötigen, aber durch Demenzerkrankung in ihrer Alltagskompetenz eingeschränkt sind.

Auch sie können die zusätzlichen Betreuungsleistungen in Anspruch nehmen.

Außerdem haben sie einen Anspruch auf die regelmäßigen Beratungsbesuche (§ 37.3, SGB XI) durch einen ambulanten Pflegedienst. Patienten mit Pflegestufe können die Beratungsbesuche in doppelter Häufigkeit nutzen.

Beratungsbesuche, die vor allem der Unterstützung der Angehörigen dienen, denn erfahrene Pflegekräfte können Ratschläge geben, die den Alltag erleichtern. Sie haben aber auch eine Kontroll- beziehungsweise Schutzfunktion für den Pflegebedürftigen.

Wie helfen die zusätzlichen Betreuungsleistungen?

Diese Angebote unterstützen pflegende Angehörige und entlasten sie. Einmal etwas Zeit für sich haben, das Haus verlassen können und zu wissen, dass gut für den Kranken gesorgt ist. Aber dies steht nicht im Vordergrund. Denn eine Fachkraft beschäftigt sich sinnvoll mit dem Erkrankten. Vielfältige, professionelle Methoden, die der Aktivierung dienen, kommen diesem zugute.

Es wird individuell gearbeitet, unter Berücksichtigung des Stadiums der Demenzerkrankung beziehungsweise der verbliebenen Fähigkeiten. Wichtig ist dabei, dass vertraute, auch alte Dinge gewählt wer-



den, um Wissen von früher abzurufen und Handlungen auszulösen. Einfache Tätigkeiten wie Wolle wickeln, Kaffee mahlen, Bilder anschauen können dabei unglaublich viel bewirken.

Vieles ist möglich, um die Sinne anzuregen, aber auch, um den Körper zu aktivieren. Unterstützen kann man dies mit Spielen und Bewegungsübungen, zusätzliche physiotherapeutische Anwendungen sind sinnvoll.

Oft fehlt einfach nur der Zugang in die Welt des Demenzkranken. Es ist nicht einfach, diese vergangene Welt zu erfassen, denn jedes Erleben und somit jede Erinnerung ist einzigartig. Die Beispiele zeigen, dass geschulten Pflegekräften, mit der entsprechenden Erfahrung und auch Distanz, dies leichter fallen mag als den Angehörigen der Patienten.

Betreuungsleistungen im Rahmen des § 45 b, SGB XI dürfen ausschließlich von anerkannten Pflegediensten erbracht werden. Der Pflegedienst *pflege plus*® ist einer der Anbieter dieser professionellen Betreuungsleistungen. Aber auch die entsprechende Beratung dazu sowie zu allen weiteren Bereichen der Pflegeversicherung und darüber hinausgehender Versorgung ist bei *pflege plus*® möglich.

bs

### ***pflege plus® – Pflegedienst und mehr...***

Dieses Motto steht für den ambulanten Pflegedienst pflege plus® auf der Dahlener Straße 119 – 125 in Mönchengladbach-Rheydt. Denn dessen Leistungen gehen weit über das hinaus, was häusliche Pflege üblicherweise beinhaltet. „Wir sehen den Menschen ganzheitlich und bieten daher – neben unserem Schwerpunkt, der Krankenpflege – zahlreiche Leistungen, die den Bedürfnissen unserer Patienten angepasst sind und ihnen das Leben erleichtern“, erklärt Pflegedienstinhaber Achim R. Zweedijk.

Dieser Grundgedanke brachte es wohl mit sich, dass pflege plus® in den letzten fünf Jahren zu einem der größten Leistungsanbieter der Region wurde. Mittlerweile sind 70 Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter an sieben Tagen in der Woche rund um die Uhr für ihre Patienten im Einsatz. Patienten, die es zu schätzen wissen, in ihrer häuslichen Umgebung möglichst lange ein eigenständiges Leben zu führen. „Wir sind zu Gast, nicht umgekehrt“, bringt es Achim R. Zweedijk auf den Punkt.

Doch welche besonderen Leistungen sind es, die, neben der Behandlungspflege und den Leistungen der Pflegeversicherung, erbracht werden und pflege plus® zu einem so außergewöhnlichen Pflegedienst machen? Das Spektrum innerhalb der pflegerischen Leistungen reicht bis in den Bereich der Intensivpflege. Möglich ist dies durch geschultes Fachpersonal. Gute Beispiele dafür stellen die Ausführung schmerztherapeutischer Maßnahmen und das interne Wundma-

nagement des Pflegedienstes dar. Auch hier bedarf es spezieller Qualifikationen, um, in Abstimmung mit dem behandelnden Arzt, Patienten mit chronischen und problematischen Wunden während der Heilungsphasen optimal zu versorgen. Es bezieht alle wichtigen Faktoren, die den Patienten betreffen, mit ein. Zusätzliche Sicherheit bietet das interne Qualitätsmanagement mit eigenem Controlling, welches bei pflege plus® bereits frühzeitig eingeführt wurde.

Als einer von wenigen Pflegediensten bietet pflege plus® Kinderkrankenpflege. Aber auch die Betreuung von Kindern im Rahmen der Familienpflege sowie entsprechende hauswirtschaftliche Betreuung sind Bestandteile des Leistungsangebotes. Sei es die Notlage bei plötzlicher Erkrankung der Mutter oder aber stundenweise Betreuung für eine notwendige „Auszeit“, die den Einsatz einer qualifizierten Familienpflegerin oder Hauswirtschafterin erforderlich machen. Sie ermöglichen, im Interesse der Kinder und in Absprache mit den Eltern, einen vertrauten Alltagsablauf. Individueller Bedarf und die familiären Gegebenheiten sind hier die entscheidenden Faktoren.

Die hauswirtschaftliche Betreuung ist natürlich nicht nur im Rahmen der Familienpflege zu sehen. Für pflege plus® gehört sie zu den wesentlichen Zusatzleistungen und beinhaltet mehr als Kochen, Waschen und Putzen. Um allen Bedürfnissen und Bereichen des täglichen Lebens gezielt entsprechen zu können, kooperiert pflege plus® außerdem mit bewährten



Anbietern verschiedenster Dienstleistungen, wie z. B. Hausnotruf; Menüdienst oder medizinische Fußpflege. Wesentlich ist auch hier der Mensch mit seinen unterschiedlichen Bedürfnissen und dass ihm schnell und unkompliziert in allen Bereichen der häuslichen Versorgung und sozialen Betreuung weitergeholfen wird.

Die zusätzlichen Leistungen für die Betreuung Demenzkranker bzw. Menschen mit sog. „eingeschränkter Alltagskompetenz“ erhalten zwar seit der Pflegeversicherungreform mehr Förderung, können jedoch nur von wenigen Anbietern erbracht werden. Auch hier ist pflege plus® erfolgreich tätig. Aktivierung, Freizeitbeschäftigung, Förderung von Ressourcen stehen dabei im Vordergrund. Aber auch die Angehörigen erfahren eine deutliche Entlastung, denn häusliche Pflege, insbesondere Demenzkranker, schränkt den eigenen Freiraum oftmals sehr ein. Krankheit, den damit einhergehenden körperlichen und oftmals geistigen Verfall zu erleben oder einen geliebten Angehörigen dabei begleiten zu müssen, gehört wohl zu den belastendsten Erfahrungen, die Menschen machen müssen. Daher ist bereits seit mehr als zwei Jahren André Kleinen, hauptberuflich Diakon, Ansprechpartner

für Patienten und Angehörige des Pflegedienstes. Er hat ein offenes Ohr für ihre Sorgen und Nöte, ist Seelsorger und auch Sterbebegleiter, unabhängig von Konfession oder Weltanschauung. Denn auch das gehört zum Menschsein dazu. Bei pflege plus® hat man das erkannt und dieses – kostenlose – Angebot ins Leben gerufen.

Es wurden Standards geschaffen, die pflege plus® zu einer Ausnahme machen und den Slogan „Unsere Pflege – Ihr Plus!“ mehr als rechtfertigen. Die sehr soziale Einstellung des Pflegedienstes wird auch mittels der hauseigenen Patientenzeitschrift deutlich. Ebenfalls kostenlos erhalten Patienten und Interessierte hier alle drei Monate Informationen zu Pflege, Gesundheit und Sozialem.

Patienten erreichen den Pflegedienst im Notfall rund um die Uhr. In der Zentrale von pflege plus® stehen kompetente Ansprechpartner von montags bis freitags innerhalb der Geschäftszeiten telefonisch unter 02166-130980 zur Verfügung. Die Beratungsstelle Viersen-Dülken erreicht man unter 02162-571844.

bs

## Doping im Freizeitsport - Gesundheitsrisiko mit Langzeitfolgen

Viele Hobbyathleten greifen zu verbotenen Substanzen

Düsseldorf. Im Leistungssport sind regelmäßige Dopingentwässerungen und -geständnisse fast schon



alltäglich. Was bisher aber nur unter den Profis im Radsport, in der Leichtathletik oder im Gewichtheben vorkam, greift inzwischen auch unter Hobbyathleten immer mehr um sich: Um ihre Leistungen zu steigern, nehmen sie Doping-Wirkstoffe wie Amphetamine, Schmerzmittel, Anabolika, Steroide und Hormone sowie Diuretika zu sich. Nicht selten stammen diese Präparate auch noch aus äußerst dubiosen Quellen. Eine gefährliche Entwicklung, auf die die Apotheker in Nordrhein jetzt aufmerksam machen.

„Studien zum Doping in Fitnessstudios haben ergeben, dass etwa jeder fünfte Besucher eines Fitnessstudios bereits Erfahrungen mit der Einnahme von verbotenen

Substanzen hatte“, berichtet Werner Heuking, Pressesprecher der Apotheker in Nordrhein. Die Zahl der Männer ist dabei deutlich höher, als die der Frauen. Am meisten werden anabole Ste-

roide eingenommen. Diese führen zu einer raschen Zunahme der Muskelmasse. „Nach Schätzungen der Gesundheitsberichterstattung des Bundes (GBE) nehmen in Deutschland rund 200.000 Hobby-Athleten Dopingmittel ein. Die Dunkelziffer ist dabei hoch“, sagt Werner Heuking.

„Sportler, die zu verbotenen Substanzen greifen, spielen mit ihrer Gesundheit und sind sich oft gar nicht bewusst, was sie ihrem Körper damit antun“, warnt der Apotheker. Die Langzeitfolgen durch den Missbrauch sind verheerend. „Zu den Nebenwirkungen von Anabolika, Amphetaminen oder anderen Dopingmitteln gehören Herz-Kreislauferkrankungen, Potenzstörungen, Leberkrebs bis hin zu psychischen Auswirkungen wie erhöhter Aggressivität.“ Vor allem das Zentrale Nervensystem wird angegriffen. Häufig wird auch von Sehnen- und Muskelabrissen sowie chronischen Schmerzen berichtet. Dagegen erscheinen die akuten Nebenwirkungen wie Akne und Haarausfall eher als ein Schönheitsproblem.

Trotz der Gefahren für Körper und Geist ist die Nachfrage bei Profi- und Freizeitsportlern nach Do-

### **Jurgschat-Geer** **Beratung im Gesundheitswesen**

Qualifizierte Hilfe  
für Pflegebedürftige  
und pflegende  
Angehörige  
durch unabhängige  
Fachberatung



Fon: 021 66 - 21 70 736  
[www.jurgschat-geer.de](http://www.jurgschat-geer.de)

**J G**

pingmitteln oder Arzneimitteln mit leistungssteigernder Wirkung groß. „Vor allem über das Internet ist es verhältnismäßig einfach, die gewünschten Substanzen zu erhalten“, weiß der Pressesprecher. „Wer über das Internet bei unseriösen Versandhändlern bestellt, muss zudem damit rechnen, gefälschte Präparate zu erhalten.“ Die Versendung rezeptpflichtiger Arzneimittel ohne Vorlage eines Rezeptes ist zudem illegal, so der Apotheker.

Nicht immer ist die Einnahme von Dopingpräparaten auch beabsichtigt. Besonders betroffen sind chronisch kranke Leistungssportler, die regelmäßig Arzneimittel einnehmen und darauf achten müssen, welche Arzneimittel auf der Dopingliste stehen. Der Apothekerverband Nordrhein e.V. hat daher eine Kooperation mit der Nationalen Anti Doping Agentur (NADA) gestartet. Sie wollen gemeinsam über die Dopingrelevanz von Arzneimitteln informieren. Auch die Apotheken in Nordrhein beteiligen sich. „Durch die persönliche Informations- und Aufklärungsarbeit von Sportlern können

wir einen Beitrag zur Vermeidung von Dopingvorfällen leisten, die oft auch aufgrund von Unwissenheit entstehen“, erklärt Heuking. Die Apotheken in Nordrhein haben von der NADA Exemplare der „Beispielliste zulässiger Medikamente“ erhalten. Diese Liste enthält eine Zusammenstellung von rund 400 Arzneimitteln zu verschiedenen Krankheitsbildern, die von Breiten- und Leistungssportlern ohne Risiko des Dopings eingenommen werden können.

Weitere Informationen unter [www.gbe-bund.de](http://www.gbe-bund.de), [www.nada-bonn.de](http://www.nada-bonn.de) und [www.koelnerliste.com](http://www.koelnerliste.com)

Dopingsubstanzen und ihre Wirkung:

- Amphetamine, Aufputzmittel, Koffein – Steigerung der Aktivität
- Starke Schmerzmittel – Schmerzunterdrückung
- Anabolika – Aufbau der Muskelmasse
- Diuretika – Gewichtsverringern durch vermehrte Wasserausscheidung

*Quelle: Apothekerkammer Nordrhein*



- ◇ Krankenpflege
- ◇ Altenpflege
- ◇ Kinderkrankenpflege
- ◇ Betreuung
- ◇ Nachtwache
- ◇ 24 Stunden Versorgung
- ◇ 24 Stunden Notdienst
- ◇ Hauswirtschaft
- ◇ Menüservice
- ◇ Hausnotruf
- ◇ Einkaufsdienst
- ◇ Seniorenurlaub
- ◇ Betreutes Wohnen



### Unsere Pflege - Ihr Plus

pflege plus®  
Pflegedienst und mehr...  
Dahlener Str. 119-125  
41239 Mönchengladbach  
Telefon: 02166 / 130980

#### Beratungsstellen:

Dahlener Str. 119-125  
41239 Mönchengladbach  
Telefon: 02166 / 130980

Gasstr. 14  
41751 Viersen - Dülken  
Telefon: 02162 / 571844

### Ihr Sanitätshaus empfiehlt sich Ihnen insbesondere für:

- Windeln, Einlagen – Fragen zur Inkontinenz
- Stützstrümpfe / Kompressionsstrümpfe
- Orthopädische Einlagen
- Stützmiuder
- Pflegehilfsmittel (z.B. Handschuhe, Unterlagen, Desinfektion)
- Rehamittel (Pflegebetten, Badewannenlifter, Rollatoren)
- Medima Gesundheitswäsche
- Tempur: Matratzen und Kopfkissen
- Große Auswahl an Gehstöcken / Gehhilfen
- Enterale Ernährung (Beratung, Lieferung)
- Wundberatung (Verbandsmittel aller Art)



REHAZENTRUM  
VIERSEN GmbH

Corneliusstraße 8 Tel. (02162) 51679  
41751 Viersen Fax (02162) 450331  
ORTHOPÄDIE-TECHNIK • REHA-TECHNIK

## Herz-Diagnose vor der Geburt:

Für Kind und Eltern von Vorteil  
Angeborene Herzfehler werden immer besser erkannt und behandelt

(Frankfurt am Main, April 2009)  
Angeborene Herzfehler werden dank moderner Ultraschalldiagnostik immer häufiger bereits vor der Geburt entdeckt. Für betroffene Kinder ermöglicht das oft eine besser planbare und damit optimale Behandlung. Denn Neugeborenenmedizin, Kinderkardiologie und Kinderherzchirurgie haben sich in den vergangenen Jahren erheblich weiterentwickelt. Für die Eltern ist die vorgeburtliche Diagnose eines Herzfehlers bei ihrem Kind zuerst meist ein Schock. Wenn sie von ihren Ärzten umfassend beraten werden, können sie sich jedoch frühzeitig besser auf die Situation nach der Geburt einstellen. Den Eltern sollte in diesen Gesprächen bewusst werden, wie groß der Fortschritt in der Behandlung von Kindern mit angeborenen Herzfehlern ist. Darauf weist die Deutsche Herzstiftung zum Tag des herzkranken Kindes am 5. Mai hin.

In Deutschland kommt etwa jedes hundertste Kind mit einem angeborenen Herzfehler zur Welt. Vor der Geburt wird dieser mittels Ultraschall zum Teil bei der üblichen Schwangerschaftsvorsorge festgestellt, zum Teil bei der gezielten Abklärung einer Risikoschwangerschaft. „Ein erhöhtes Risiko für einen angeborenen Herzfehler beim Kind besteht, wenn ein solcher bereits bei der Mutter, dem Vater oder

einem anderen Kind in der Familie vorgekommen ist“, erklärt Prof. Dr. med. Renate Oberhoffer, Kinderkardiologin im Deutschen Herzzentrum München und Mitglied des Wissenschaftlichen Beirats der Deutschen Herzstiftung. Weitere Risikofaktoren seitens der Mutter sind Diabetes (auch Schwangerschaftsdiabetes), Viruserkrankungen (wie Röteln) in der Frühschwangerschaft, bestimmte rheumatische Erkrankungen, die Einnahme von Medikamenten wie Lithium sowie Mehrlingsschwangerschaften.

Eine genauere Herzdiagnostik beim Ungeborenen ist auch angezeigt, wenn im Ultraschall eine erhöhte Nackentransparenz (Nackenverdickung) beim Kind sichtbar ist oder andere Auffälligkeiten wie etwa Chromosomenanomalien festgestellt wurden. „In der Mehrzahl der Fälle“, so Prof. Oberhoffer, „ermöglicht eine spezielle Ultraschalluntersuchung des kindlichen Herzens, die fetale Echokardiographie, entweder einen Herzfehler auszuschließen oder ihn zuverlässig zu erfassen.“ Wurde ein Herzfehler diagnostiziert, dann sollten der weitere Verlauf der Schwangerschaft, die Geburt und die unmittelbare Zeit danach von einem erfahrenen Team mit Ärzten aus verschiedenen Disziplinen begleitet werden.

### Interdisziplinäre Beratung der Eltern

Wenn werdende Eltern erfahren, dass ihr Kind mit einem Herzfehler zur Welt kommen wird,

bedeutet das in den meisten Fällen eine schwere seelische Belastung. „In dieser Situation ist es für die Eltern wichtig, möglichst bald ein ausführliches ärztliches Beratungsgespräch zu erhalten, um die Auswirkungen des Herzfehlers, die Prognose für das Kind und die Behandlungsmöglichkeiten besprechen zu können“, betont Prof. Dr. med. Michael Hofbeck, Kinderkardiologe an der Universitätsklinik Tübingen und ebenfalls Mitglied im Wissenschaftlichen Beirat der Deutschen Herzstiftung. Die Beratung sollte in einem spezialisierten Zentrum oder einer Schwerpunktpraxis stattfinden, damit sich Geburtshelfer, Kinderkardiologen und gegebenenfalls Neonatologen, Genetiker und Kinderherzchirurgen beteiligen können.

„Trotz der psychischen Belastung der Familie“, so Prof. Hofbeck, „hat die vorgeburtliche Diagnose eines Herzfehlers sehr viele Vorteile: Die Eltern können sich in Ruhe und frühzeitig informieren, Entscheidungen für die Zeit nach der Geburt treffen und z.B. auch Kontakt mit Elternorganisationen herzkranker Kinder aufnehmen. Vor allem aber kann durch eine entsprechende Planung das Kind vor, während und nach der Geburt optimal behandelt werden.“

Weitere Informationen im Internet unter: [www.herzstiftung.de/kinderkliniken.php](http://www.herzstiftung.de/kinderkliniken.php)

Quelle: Deutsche Herzstiftung e.V.

### Hipponotherapie...

...ein „Erleben“ mit allen Sinnen! Mit der einen Hand sicher festhaltend am Gurt, streckt das kleine Mädchen den Arm nach vorne aus, um Lisa, die brave Haflingerstute am Hals zu streicheln. Die Wärme des Pferdes kommt ihr entgegen, das Fell der Stute kitzelt die Kleine an der Hand. Ein kurzes Lächeln huscht über das Gesicht des Mädchens angesichts dieser Berührung. Ein kurzes „Schritt“ durchdringt die Ruhe in der Reitbahn und angetrieben durch den Pferdeführer setzt sich die kleine Truppe wieder in Bewegung. Die Therapeutin ist immer dicht neben dem Pferd, um dem Mädchen oben Sicherheit zu geben.

Lilly leidet an einer Infantilen Cerebralparese, das heißt, an einer frühkindlichen Hirnschädigung. Sie hat zu wenig Sauerstoff unter der Geburt bekommen, muss nun im Rollstuhl sitzen. Sie ist mittlerweile sechs Jahre alt, kann nicht laufen und sich sprachlich nur über Laute äußern. Einmal in der Woche kommt Lilly zur Hipponotherapie.

Die Hipponotherapie (lat. hippo: das Pferd) ist eine krankengymnastische Behandlungsmethode auf neurophysiologischer Basis mit und auf dem Pferd. Sie wird durch speziell ausgebildete Physiotherapeuten mit der Zusatzausbildung in der Hipponotherapie durchgeführt. Hierbei wird das Pferd im Schritt geführt und überträgt einen dreidimensionalen Bewegungsimpuls auf den Patienten, der auf diesen ununterbrochenen Bewegungsreiz reagieren muss.

Die Wirkungsweisen dieser speziellen Therapieform sind sehr viel-

schichtig. Durch den dreidimensionalen Bewegungsimpuls findet eine Muskeltonusregulierung statt. Spastik (zu hohe, pathologische Muskelspannung) wird gelöst, hypotone Muskulatur (zu schwache Muskulatur) wird gestärkt. Die Patienten erfahren ein intensives Rumpftaining und müssen die Balance halten, welche die Voraussetzung zur Aufrichtung ist. Das Bewegungsmuster „Gehen“ wird durch

den dreidimensionalen Bewegungsimpuls vom Pferd auf den Patienten induziert. Zudem werden Gleichgewicht, Reaktionsfähigkeit, Koordination und die Wahrnehmung mit allen Sinnen geschult. Die Übertragung der symmetrischen Bewegungen hilft, eingeschränkte Gelenke zu mobilisieren und zu zentrieren. Durch die rhythmischen, immer wiederkehrenden Bewegungen kommt es zu einer Regulierung der Atmung, zu einer Verbesserung der Mundmotorik und somit kann auch das Sprechen angebahnt und unterstützt werden.

Die Motivation, auch für therapieermüdete Kinder und Erwachsene, durch den Partner Pferd ist enorm. So bietet die Interaktion mit dem Pferd neue Möglichkeiten der



Kommunikation, der Wahrnehmung und der Aktivität. Die Aktivierung bestmöglicher physiologischer Bewegungen ist die Voraussetzung für motorisches Lernen. Emotionen werden geweckt, der Intellekt wird dadurch erreicht und Bewegungen stimuliert. Auf 100 dreidimensionale Bewegungsimpulse pro Minute müssen die Patienten reagieren. Viel wichtiger als dieses ist für Lilly aber sicherlich, dass sie auch mal von hoch oben nach unten blicken kann, die Perspektive wechseln darf und in der Lage ist, sich selbständig mit dem Pferd durch die Bahn zu bewegen.

Die vielseitig einwirkenden Mechanismen der Hipponotherapie können in kaum einer anderen physiotherapeutischen Behand-

lung erreicht werden. Typische Krankheitsbilder in der Hippotherapie sind zum Beispiel Frühkindliche Hirnschädigung (ICP) mit motorischen Entwicklungsverzögerungen, Down-Syndrom, Autismus, Schlaganfall, Multiple Sklerose, Schädel-Hirn-Trauma.

Da es sich bei der Hippotherapie um eine krankengymnastische Behandlungsmethode handelt, muss der Arzt ein Rezept über Hippotherapie sowie eine Unbedenklichkeitsbescheinigung ausstellen, damit sicher gestellt ist, dass keinerlei Kontraindikationen gegen eine solche Therapie sprechen.

Die Hippotherapie ist noch nicht in den Heilmittelkatalog der Krankenkassen aufgenommen worden, so dass diese privat bezahlt werden muss. Sie sollten aber Kontakt zu ihrer Krankenkasse aufnehmen, weil eine Kostenübernahme seitens der Beihilfe in Einzelfällen bewilligt wurde.

Das Pferd kommt am Ende der Therapieeinheit an der Rampe zum stehen. Lilly hat ein Lächeln im Gesicht, ihre Muskeln sind ganz weich und gelöst. Sie streichelt das weiche Fell des Pferdes noch einmal zum Abschied.

*Text: Annette van Geffen, Physiotherapeutin / Hippotherapeutin (DKThR)*

*Tel: 02163-888 44 80*

*www.hippotherapie-vangeffen.de*

*Zur Autorin: Annette van Geffen ist eine erfolgreiche Hippotherapeutin. Hier bringt sie ihre langjährigen Erfahrungen als Physiotherapeutin, ihre lebenslange Leidenschaft für den Reitsport und ihre Liebe zu Kindern in optimalen Einklang.*

## Vegetarische Ernährung

„Um des Fleisches willen rauben wir ihnen die Sonne, das Licht und die Lebensdauer, die ihnen von Geburt an zustehen.“ Diese flammenden Worte stammen von Plutarch (45–120 n. Chr.) und entsprechen in ihrer Bedeutung dem, was auch heute noch Vegetarier und Vegetarierinnen dem Fleischverzehr gegenüber empfinden. Denn Vegetarismus ist kein Phänomen unserer Gegenwart. Zu allen Zeiten haben Menschen aus moralischen Erwägungen, religiösen und gesundheitlichen Motiven auf Fleisch in der Ernährung verzichtet. Vegetarier halten es für ethisch nicht vertretbar, dass Tiere gequält und getötet werden, um Fleisch und Fisch konsumieren zu können.

Kritik an Massentierhaltung mit Medikamenteneinsatz, Gentechnik und auch Epidemien wie Vogelgrippe und BSE haben in letzter Zeit erheblich zur steigenden Popularität des vegetarischen Lebensstils beigetragen. Er erfährt eine zunehmende und breitere Akzeptanz, dies wird auch angesichts der mittlerweile ungeheuren Informationsvielfalt zum Thema Vegetarismus im Internet deutlich.

Sich vegetarisch zu ernähren, bedeutet, dass man keine Nahrungsmittel isst, die von getöteten Tieren stammen. Es bestehen verschiedene Formen und Ausprägungen innerhalb dieser Ernährungsweise:

Die populärste Form ist der Ovo-Lacto-Vegetarismus. Ovo-Lacto-VegetarierInnen essen kein Fleisch und keinen Fisch, nehmen aber wohl Eier und Milch zu sich.

Beim sogenannten Lacto-Vegeta-



rismus wird der Verzehr von Milch akzeptiert, aber neben Fisch und Fleisch auch der Verzehr von Eiern abgelehnt.

Die strengste Form des Vegetarismus stellt der Veganismus dar. Veganer nehmen ausschließlich pflanzliche Kost zu sich und lehnen auch Milch sowie Milchprodukte und sogar den Verzehr von Honig ab.

Um eine ausreichende Versorgung mit Nährstoffen zu erreichen, ist die richtige Zusammenstellung und die Qualität der Lebensmittel bei vegetarischer Ernährungsweise besonders wichtig.

Vor allem die letztgenannte Form der veganen Ernährung erfordert gute Kenntnisse über Lebensmittel und deren Inhaltsstoffe, damit der Nährstoffgehalt stimmt.

Einfacher ist es mit der ovo-lacto-vegetarischen Kost. Neben pflanzlichen Lebensmitteln ernährt man sich hier auch von Milch, Milchprodukten und Eiern. So lässt sich ein Ernährungsplan zusammenstellen, der kohlenhydratreich und

relativ fettarm sein kann. Diese Ernährungsweise beinhaltet weniger tierische Fette und somit weniger Cholesterin sowie weniger gesättigte und mehr ungesättigte Fettsäuren als fleischhaltige Kost. Gerade heutzutage, in Zeiten des Nahrungsüberflusses, gilt Ovo-Lacto-Vegetarismus grundsätzlich als die gesündere Ernährungsweise. Wer sich vegetarisch ernährt, sollte über ein gut fundiertes Wissen in Bezug auf Nahrungsmittel, deren Inhaltsstoffe und Wirkweise verfügen, um eine ausreichende Versorgung zu gewährleisten.

Besonders in Gemüse und in Obst kommt das Carotin vor, eine Vorstufe des Vitamin A, außerdem Vitamin C und Folsäure. Mit einer Kost, die Milchprodukte enthält, kann auch der Bedarf an Vitamin D, B2 und B12 gedeckt werden. Bei einer Ernährungsweise, die allein pflanzliche Nahrung bevorzugt, ist die Zufuhr dieser Vitamine sonst eher niedrig.

Unsicher ist die Aufnahme von Eisen, da der Körper das Eisen aus pflanzlicher Nahrung wesent-

lich schlechter verwerten kann als aus tierischen Nahrungsmitteln. Einem Eisenmangel vorbeugen kann man jedoch mit dem häufigen Verzehr von Getreide wie Hafer und Hirse, von Vollkornbrot und Hülsenfrüchten. Der gleichzeitige Genuß von Vitamin-C-haltigen Gemüse- und Obstsorten wie beispielsweise Paprika, Broccoli oder Kiwi und anderen Süßfrüchten verbessert die Verfügbarkeit von Eisen aus rein pflanzlicher Kost. Hier genügt oft ein Glas Fruchtsaft, zum Beispiel Orangensaft, zur Hauptmahlzeit.

Wenn kein Fisch verzehrt wird, sollte man auf die Aufnahme von Jod achten. Hier ist es ratsam, wenn schon Salz, dann jodiertes Speisesalz oder Brot und andere Produkte, die mit jodiertem Salz hergestellt wurden, zu bevorzugen. Aber auch hier gilt, Salz eher sparsam zu verwenden.

Reich an Vitaminen und Mineralstoffen sind die meisten Küchenkräuter. Sie sollten am besten frisch und meist erst zum Schluss an ein Gericht gegeben werden. Getrock-

nete und gefriergetrocknete Kräuter sind häufig in Geschmack und Gehalt nicht gleichwertig, aber immer noch besser, als gar keine Kräuter zu verwenden.

Auch für den Vegetarier gilt: regelmäßig Obst, Gemüse und Getreideprodukte in Kombination mit Milch und Milchprodukten sorgt für eine gesunde Ernährung. Der Nährstoffbedarf wird in der Regel gedeckt.

Problematisch wird es dann, wenn der Verzicht auf Fleisch und Fisch dazu führt, dass zu viele Süßigkeiten, beispielsweise in Form von Desserts und Puddings, Schokolade, Kuchen und Keksen gegessen werden. Zuviel Zucker ist nun mal ungesund, sorgt für Übergewicht und Karies und davor schützt auch fleischlose Ernährung nicht.

Die richtige Auswahl der Lebensmittel ist also bei der vegetarischen Ernährungsweise besonders wichtig, um die notwendige Versorgung mit allen benötigten Nährstoffen zu gewährleisten. Sehr wichtig und nicht zu vergessen ist auch hier die ausreichende Zufuhr von kalorienfreier oder kalorienarmer Flüssigkeit, am besten in Form von Wasser.

*Text: Gerdemarie Holtz / Ernährungsberaterin*

*Tel. 02182/ 82 38 61*

*www.ernaehrungsberatung-holtz.de*  
*Zur Autorin: Gerdemarie Holtz ist seit ? erfolgreich als Ernährungsberaterin und Verhaltenstrainerin tätig. Sie bietet sowohl Einzelberatungen als auch Gruppencoaching, außerdem leitet sie Seminare zu den Bereichen Diabetes mellitus, Fettstoffwechselstörungen, Hypertonie und ist BCM-Beraterin.*



**apetito**  
ZUHAUS

Mit Liebe gekocht.  
Mit Freude gebracht.

- täglich 7 Menüs zur Wahl auch an Sonn- und Feiertagen ohne vertragliche Bindung

... und der Genuss kommt ins Haus

Wir bringen Ihnen köstliche Menüs ins Haus. Auf Wunsch jeden Tag. Einfach anrufen und bestellen!

**PROBIER-ANGEBOT**  
Jetzt bestellen und selbst überzeugen!

0 21 61 - 46 03 17



## Ozontherapie – Was versteht man darunter?



Ohne Sauerstoff können Mensch und Tiere nicht existieren. Das Gas ist ein Bestandteil der Atemluft und wird über die Lunge ins Blut aufgenommen. Hier wird es gebunden an den roten Blutfarbstoff Hämoglobin zu den Organen und Geweben transportiert.

„Aufgrund der lebenswichtigen Eigenschaft wird dem Sauerstoff von vielen Seiten auch eine heilsame Wirkung gegen Krankheiten und sogar gegen Alterungsprozess zugesprochen. Neben dem gasförmigen Sauerstoff (chem. Kürzel O<sub>2</sub>) wird auch eine weitere Sauerstoffverbindung, das Ozon, zu medizinischen Zwecken verwendet. Ozon ist ein Molekül, das aus drei Sauerstoffatomen aufgebaut ist (chem. O<sub>3</sub>).“ (Quelle: [www.aok.de](http://www.aok.de))

Die Ozontherapie wird inzwischen seit ca. 80 Jahren weltweit an Millionen von Menschen durchgeführt. Die Entwicklung moderner sogenannter hyperbarer Geräte stellt einen Meilenstein in der Ozontherapie dar.

Was sind die Vorteile moderner hyperbarer Ozongeräte?

- Hyperbare Geräte sind sicherer und für den Patienten nahezu nebenwirkungsfrei.

- Hyperbare Geräte arbeiten mit einem geschlossenen System, dadurch entsteht keine Infektionsgefahr wie bei normobaren Verfahren mit Ozonspritze.

- Bei der hyperbaren Anwendung wird ein wesentlich höherer Sauerstoffpartialdruck in der Plasmaflasche erreicht.

- Die hyperbare Anwendung induziert ein höheres Redoxpotential unter gleichen Bedingungen und führt zu einer erheblich verbesserten O<sub>2</sub>-Sättigung im Arterienblut bei gleichzeitig verbesserter Sauerstoffabgabe ans Gewebe.

Für welche Krankheitsbilder ist eine Ozontherapie besonders sinnvoll?

- Arteriosklerose (Gefäßverkalkung)

- Durchblutungsstörungen an Beinen (AVK, offenes Bein, diabetischer Fuß), Gehirn und Auge

- Tinnitus

- Migräne

- Schwindel

- Allergien

- Akne, Ekzeme

- Chronische Erschöpfungszustände

- Rheuma und Arthrose

- Gicht und Fettstoffwechselstörungen

- chronische (wiederkehrende) Infektionen

- Krebstherapie (insbesondere nach Chemo- und/oder Strahlentherapie)

Wie eigene Erfahrungen zeigen und durch Studien belegt ist kommt es bei der arteriellen Verschlusskrankheit (Schaufenster-

krankheit) zu einer Verbesserung der Gehstrecke. Insbesondere beim diabetischen Fuß kann oft die Verbesserung der peripheren Durchblutung während oder nach der Ozontherapie durch sein rosiges Aussehen und Erwärmung aufgrund der Hyperämiereaktion beobachtet werden.

Wie wirkt Ozon in unserem Körper?

Ozon verbessert die Fließeigenschaften der roten Blutkörperchen, erhöht deren Sauerstoffaufnahme (Verschiebung der Sauerstoffsättigungskurve), kurbelt den Energiestoffwechsel der Zellen an und vernichtet Bakterien, Viren und Pilze. Bei der systemischen Anwendung erfolgt eine Reaktion mit den Doppelbindungen essentieller Fettsäuren der Phospholipide der Zellmembranen, was zur Peroxidbildung führt. Diese überwiegend kurzkettigen Peroxide haben eine ausgesprochene oxidationskatalytische (d.h. oxidationsanregende) Wirkung.

Durch die Reaktion des Ozons mit ungesättigten Fettsäuren der Erythrozytenmembran gelangen die dadurch gebildeten Peroxide in das Zellinnere des Erythrozyten und beeinflussen seinen Glukosemetabolismus (Zuckerstoffwechsel). Die sofort einsetzende Peroxidierung über das Glutathion-System bewirkt eine Ankurbelung des Penthosephosphatweges, um den höheren Bedarf der Redoxsubstanz NADPH zu decken, die zur Rückbildung des Glutathions erforderlich ist. Dies bedeutet gleichzeitig einen verstärkten Zuckerabbau.

Das wichtigste Produkt dieses beschleunigten Glukose-Stoffwechsels ist das im Nebenarm jetzt vermehrt auftretende 2,3-DPG, das als desoxygenierende Substanz eine Schlüsselsubstanz der Ozonwirkung darstellt. Jede Erhöhung des 2,3-DPG erleichtert die Sauerstoffabgabe durch Verschiebung des HbO<sub>2</sub>/Hb-Gleichgewichtes in Richtung des desoxygenierten Hämoglobins. Formel: HbO<sub>2</sub> + 2,3-DPG = Hb-2,3-DPG + O<sub>2</sub>.

Bei Infektionen führt das Einschleusen von Peroxiden in die Zelle zu einer Phagozytoseaktivierung und somit zur Erregerzerstörung.

Es erfolgt eine Aktivierung des Immunsystems durch Induktion von Interleukin-2, Gamma-Interferon und TNF (Tumornekrosefaktor). Dies erklärt die gute Wirkung der Ozontherapie bei rheumatoiden Arthritis und Arthrose. Ozontherapie führt zu einer Verringerung der so genannten freien Radikalen, die unter anderem bei der Entstehung von Krebs eine wichtige Rolle spielen.

Wie wird Ozon angewendet?

Dem Patienten wird Blut abgenommen und dieses mit Ozon aufgeschäumt. Bei der „Großen Eigenbluttherapie“ wird es (ca. 200 ml) anschließend durch ein hyperbares Ozon-Gerät über ein Transfusionsbesteck wieder in die Vene zurückgegeben. Schlecht durchblutete Körperteile werden wieder regeneriert. Das Immunsystem wird stark angeregt. Der Patient wird energiereicher und damit steigt seine Lebensqualität. Deswegen wird die Ozontherapie auch im Leistungssport angewendet.

Die Behandlung dauert ca. 10 - 15 Minuten.

Bei der „kleinen Eigenbluttherapie“ erfolgt stattdessen das anschließende Spritzen in den Gesäßmuskel. Hierbei werden die Mengen der Blutabnahme am besten wöchentlich bis auf maximal 5 – 10 ml gesteigert. Insbesondere bei Allergikern ließen sich im eigenen Patientengut massive Verbesserungen erreichen. Dies wurde inzwischen auch durch Studien wissenschaftlich bestätigt. Bei einem Jugendlichen mit massivem allergischem Asthma (er brauchte vor Therapie 4 Asthmasprays) sind die asthmatischen Beschwerden seit der Eigenbluttherapie nicht mehr aufgetreten. Da der eigene Körper das in den Gesäßmuskel eingespritzte Blut erst erkennen muss, kommt es zu einer Mobilisierung der Leukozyten (weiße Blutkörperchen) und zu einer Aktivierung der so genannten Killerzellen. Vermutlich wird das Immunsystem langfristig (ähnlich wie bei der Hyposensibilisierung) von der Immunglobulin E-(verantwortlich für die allergischen Symptome) auf die asymptomatischere IgG-Schiene (Immunreaktion wie bei einem Virusinfekt) umgelenkt.

*Dr. med. Dietmar Katholnigg  
Facharzt für Innere Medizin  
Arzt für Naturheilverfahren  
-Hausarzt-  
Dahlener Straße 131 – 133  
41239 Mönchengladbach  
Tel.: 02166-934094  
[www.doctip.de/katholnigg](http://www.doctip.de/katholnigg)*



- ◇ Krankenpflege
- ◇ Altenpflege
- ◇ Kinderkrankenpflege
- ◇ Betreuung
- ◇ Nachtwache
- ◇ 24 Stunden Versorgung
- ◇ 24 Stunden Notdienst
- ◇ Hauswirtschaft
- ◇ Menüservice
- ◇ Hausnotruf
- ◇ Einkaufsdienst
- ◇ Seniorenurlaub
- ◇ Betreutes Wohnen



### Unsere Pflege - Ihr Plus

pflege plus®  
Pflegedienst und mehr...  
Dahlener Str. 119-125  
41239 Mönchengladbach  
Telefon: 02166 / 130980

#### Beratungsstellen:

Dahlener Str. 119-125  
41239 Mönchengladbach  
Telefon: 02166 / 130980

Gasstr. 14  
41751 Viersen - Dülken  
Telefon: 02162 / 571844

## Polizei: 110

## Feuerwehr: 112

### Bitte machen Sie folgende Angaben

#### Wer ruft an?

Nennen Sie Ihren Namen und die Telefonnummer, unter der Sie erreichbar sind

#### Wo ist der Einsatzort?

Nennen Sie die Adresse und die Besonderheiten bei der Zufahrt

#### Was ist passiert?

Beschreiben Sie mit kurzen Worten, was passiert ist

#### Wie viele Verletzte?

Nennen Sie die Anzahl der Verletzten

#### Welcher Art sind die Verletzungen?

Nennen Sie die Art der Verletzungen

#### Warten auf Rückfragen! - Nicht auflegen!

Erst wenn keine Fragen mehr offen sind, beendet die Feuerwehr das Gespräch

#### Notruf unterwegs:

Handy  
in allen Mobilfunknetzen 112, ohne Vorwahl!

auch ohne gültige Karte und ohne PIN-Nummer

Telefonzelle  
112, auch ohne Telefonkarte oder Geld

## Giftnotruf Nordrhein-Westfalen 02 28 / 1 92 40

### Bitte machen Sie folgende Angaben

#### Wer ruft an?

Nennen Sie Ihren Namen und die Telefonnummer, unter der Sie erreichbar sind

#### Wem ist es passiert?

Nennen Sie Alter und Gewicht des Betroffenen

#### Was wurde eingenommen?

Geben Sie an, was eingenommen wurde: Medikament? Pflanze? Haushaltsmittel? Drogen?

#### Wie viel wurde eingenommen?

Geben Sie an, welche Menge eingenommen wurde

#### Wann ist es passiert?

Sagen Sie, wann sich der Vorfall ereignet hat

#### Wie wurde es eingenommen?

Sagen Sie, ob die Substanz getrunken/ gegessen oder eingeatmet wurde, bestand Hautkontakt?

#### Wie geht es dem Betroffenen jetzt?

Beschreiben Sie den Zustand des Betroffenen: Ist er bewusstlos? Welche anderen Symptome?

#### Wo ist es passiert?

Sagen Sie, wo sich der Vorfall ereignet hat

#### Was wurde bereits unternommen?

Geben Sie an, welche Maßnahmen Sie bereits vorgenommen haben

#### Warten auf Rückfragen! - Nicht auflegen!

Erst wenn keine Fragen mehr offen sind, beendet der Giftnotruf das Gespräch

#### Wichtig:

Bewahren Sie die giftige Substanz, Pflanze oder Verpackung auf.

Sollten Sie den Rat bekommen, eine Klinik aufzusuchen, bringen Sie alles in die Klinik mit.

**Telefonseelsorge**  
**08 00/ 11 10 11 1**  
**08 00/ 11 10 22 2**

**Ärztlicher Notdienst**  
**01805 / 044100**

**Zahnärztlicher Notdienst -MG-**  
**0 21 61 1 00 98**

**Tierärztlicher Notdienst -MG-**  
**0 21 61 52 00 3**

**Rufnummern der pflege plus® GmbH**  
**Zentrale:**  
**0 21 66 13 09 80**

**Pflegebereitschaft der pflege plus®**  
**Notrufnummer**  
**01 77 8 18 00 11**

**Apothekennotdienst**  
**Mobiltelefon:**  
**22 8 33**  
**Festnetz:**  
**0137 888 22 8 33**



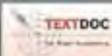
**Unsere Pflege - Ihr Plus**

pflege plus®  
Pflegedienst und mehr...  
Dahlener Str. 119-125  
41239 Mönchengladbach  
Telefon: 02166 / 130980

*Beratungsstellen:*

Dahlener Str. 119-125  
41239 Mönchengladbach  
Telefon: 02166 / 130980

Gasstr. 14  
41751 Viersen - Dülken  
Telefon: 02162 / 571844



02163-576733

Kompetente Hilfe bei  
PC-Problemen  
**0174-3738157**