



pflege plus® InForm



Schwerpunkt Themen

Medizin

- Diabetes mellitus
- Hörsturz und Tinnitus
- Akkupunktur

Gesundheitspartner

- Ernährung bei Diabetes
- Reha-Technik bei Kindern

Interview

- Zornröschen e.V.

GRATIS FÜR UNSERE PATIENTEN

Mit einem Service, der passt...



.... möchten wir Ihre Lebensqualität fördern und erhalten. Bei uns finden Sie die breite Angebotspalette medizinischer Hilfsmittel auf dem neuesten Stand der Technik. Rollstühle, Pflegebetten, Gehhilfen, Hilfen für Bad und Toilette, Bandagen, Kompressionsstrümpfe, Orthetik, Wund- und Stomaversorgung etc. bis hin zur Schwerstbehinderten- und Kinderversorgung, inkl. Werkstattservice direkt vor Ort.

Wir sind Ansprechpartner der gesamten Pflegeszene, ob im stationären oder ambulanten Bereich. Per kostenfreiem Hausbesuch ermitteln wir Ihren individuellen Bedarf und sind bei der Erledigung der Formalitäten gerne behilflich.

Rufen Sie uns an, oder besuchen Sie uns:



reha team West

Wir bringen Hilfen

Sandradstr. 16 · 41061 Mönchengladbach
Tel. (0 21 61) 58 93 0



Brunnenstr. 101-103 · 41069 Mönchengladbach
Tel. (0 21 61) 14 36 0

Das starke Team der Spezialisten.

Impressum

Herausgeber:
TEXTDOC (Inh. B. Stuckenberg)
Schulstr. 54
41372 Niederkrüchten

Redaktion:
pflege plus® GmbH
Dahlener Str. 119-125
41239 Mönchengladbach
und
TEXTDOC
Schulstr. 54
41372 Niederkrüchten

Verantwortlich für den Inhalt:
Birgitt Stuckenberg

Layout, Grafik, Druck:
pflege plus® Mönchengladbach
Telefon: 0163 / 7353437

Erscheinungsweise:
4 x jährlich

Anzeigenverkauf und Vertrieb:
TEXTDOC
Schulstr. 54
41372 Niederkrüchten
Telefon: 0174 / 3738157
eMail: stuckenberg@pflege-plus.com

Herstellung:
Minolta CF 5001

Auflage:
4000

Erscheinungsgebiet:
Mönchengladbach, Viersen, Heinsberg

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.

© 2004 pflege plus® GmbH.
™ pflege plus® und das pflege plus® Logo sind eingetragene Markenzeichen von Achim R. Zweedijk, Mönchengladbach.

HINWEIS: 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.

Inhalt

Inhalt und Impressum 3

Vorwort
von Andreas Roth
(pflege plus®) 4

Buchtipps
zu den Schwerpunktthemen
Diabetes, Kindesmissbrauch 5

Kurz InFormiert 8

Gesundheit
Apotheker in MG warnen
vor Vergiftungen 9

Gesundheit
Zweiter Tag der Akkupunktur
ein voller Erfolg 10

Titelthema
Diabetes mellitus - eine oft
unterschätzte Volkskrankheit 11

Interview
Zörnroschen - sexueller
Missbrauch an Kindern 13

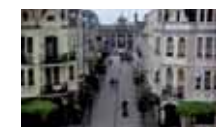
Rätselseite
Original und Fälschung 16

Medizin
Der akute Hörsturz
Tinnitus 18

Ernährung & Rezepte
Tipps für den Alltag
Diabetesgerechte Ernährung 20

Gesundheitspartner
Reha-Technische Versorgung
bei Kindern mit Behinderung 23

Service Seite
Notrufnummern 24



Vorwort



Liebe Leserinnen und Leser,

mein Name ist Andreas Roth - seit Oktober 2004 bin ich als neuer Geschäftsführer für unseren Pflegedienst tätig. Ich freue mich, in Zukunft in einem Bereich zu arbeiten, in dem man etwas bewegen und aktiv helfen kann. Besonders in diesen Zeiten finde ich es wichtig, für Menschen da zu sein.

Das Jahr 2004 mit allen Freuden und Sorgen liegt hinter uns. Vieles hat sich geändert, doch Bewährtes bleibt und so finden Sie auch in dieser Ausgabe von pflege plus InForm wieder Beiträge rund um Ihre Gesundheit sowie Kurzweiliges zu Ihrer Unterhaltung.

Unser Schwerpunktthema Diabetes ist sicher nicht nur für Betroffene von Interesse. Genauso wie das Thema Hörsturz, das Ihnen in dieser Ausgabe sehr anschaulich erläutert wird. Vielen Dank allen VerfasserInnen der Beiträge rund um die Gesundheit.

Kinder sind unsere Zukunft und unser kostbarstes Gut. Leider sieht das nicht jeder so und daher haben wir uns mit einer traurigen Realität auseinandergesetzt: dem sexuellen Missbrauch an Kindern. In Mönchengladbach gibt es mit der Beratungsstelle ‚Zornröschen‘ eine Organisation, die Betroffenen hilft und ihnen zur Seite steht. Wir haben dort nachgefragt und hoffen, Ihnen damit die Brisanz und Aktualität dieser Thematik bewusster zu machen.

Im Namen von pflege plus wünsche ich Ihnen ein gesundes und erfolgreiches Jahr 2005!

Andreas Roth

TEXTDOC

Inh. Birgitt Stuckenberg

...wirkt

Beratung
Konzeption
Erstellung
Redaktion

- Flyer

- Broschüren

- Anzeigen

- Plakate

branchen- und
zielgruppenorientiert

- Pressemitteilungen

- Artikel

- Mailingaktionen

- Kataloge

individuell und
effektiv

TEXTDOC

Inh. Birgitt Stuckenberg

...für den besseren Eindruck

Schulstraße 54
41372 Niederkrüchten

Tel.: 0174/3738157



- ◇ 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

Buchtipp für Diabetiker

Gut leben mit Typ-1-Diabetes

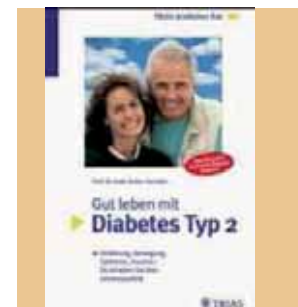
von Renate Jäckle, Axel Hirsch, Manfred Dreyer



Kurzbeschreibung:
Dieses Buch beschreibt die praktischen Probleme, mit denen der Diabetiker im Alltag konfrontiert wird. Gezeigt wird, wie man mit Hilfe mehrfacher täglicher Blutzuckerkontrollen und Insulininjektionen („Basis-Bolus-Therapie“) gut leben kann. Berücksichtigt werden auch Risikosituationen wie Stoffwechselentgleisungen, Reisen, Sport und Schwangerschaft.

Gut leben mit Diabetes Typ 2

von Arthur Teuscher



Kurzbeschreibung:
Mit Eigeninitiative zu einem aktiven Alltag. So hilft Ihnen Wissen zu mehr Lebensqualität.
Mit einem gut ausbalancierten Blutzucker genießen Sie Ihr Leben auch mit Diabetes in vollen Zügen. Dieser neue Ratgeber für Menschen mit Diabetes Typ 2 zeigt Ihnen,

wie das möglich ist. Entwickeln Sie Selbstverantwortung und Eigeninitiative, um durch ein möglichst großen Wissen über den Diabetes mellitus allgemeine Ratschläge und Empfehlungen für sich persönlich gestalten und umsetzen. Vom Wissen zum Handeln.

Mit den ausführlichen und leicht verständlichen Informationen in diesem Ratgeber werden Sie Ihren Diabetes leicht in den Griff bekommen. Sie erfahren alles über altbewährte und neue Therapien, wählen Ihre individuellen Schwerpunkte und bestimmen selbst, welchen Stellenwert Sie dem Diabetes in Ihrem täglichen Leben einräumen wollen.

Über den Autor:

Prof. Dr. med. Arthur Teuscher ist Leiter des Diabetes-Zentrums Lindenhof in Bern. Er ist emeritierter Professor für Diabetologie der Universität Bern und Präsident der Schweizer Stiftung Ernährung und Diabetes.

Fit wie ein Diabetiker

von Hans Lauber



Idealgewicht und mentale Stärke erreichen. Hans Lauber zeigt auf verständliche und nachvollziehbare Art und Weise, wie es geht.

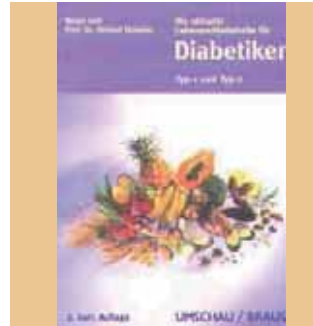
Diabetes- und Sportfibel

von Ulrike Thurm, Bernhard Gehr

Sport und Fitness möglich gemacht - speziell für Diabetiker mit und ohne Folgeerkrankungen.

Die aktuelle Lebensmitteltabelle für Diabetiker Typ 1 und Typ 2

von Beate Hesecker, Helmut Hesecker



Alle gängigen Lebensmittel – schnell und übersichtlich zu finden. Praktische Hilfe, die funktioniert.

BE- bequem berechnet, Tabelle für 530 Fertigprodukte, Süßigkeiten und Getränke

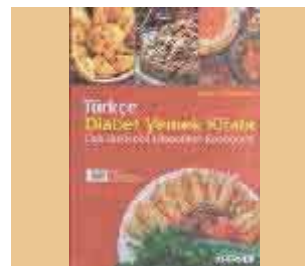
von Margarete Heusch, Anja Lemloh



Fertigmahlzeiten- sicher voraus berechnet. Eine ideale Ergänzung zu üblichen Lebensmitteltabellen.

Das türkische Diabetiker-Kochbuch

von Sevda Aktas, Birgit Ranacher



Kurzbeschreibung:
Ein zweisprachiges Kochbuch für Diabetiker mit leckeren

Rezepten aus der Türkei.

Unter diabetischer Kost wird landläufig nicht unbedingt ein Höhenflug in Sachen Gastronomie verstanden. Das muss aber nicht sein, denn auch für Diabetiker gibt es jede Menge schmackhafte Rezepte. Mit dem neuen Diabetiker-Kochbuch mit Rezepten aus der Türkei ist auf jeden Fall für gehörig Abwechslung am Speiseplan gesorgt. Bislang war es für Liebhaber von türkischer Kost nicht gerade leicht, sich diabetesgerecht zu ernähren. Die Rezepte werden in der Türkei traditionellerweise mündlich überliefert. Aufgrund der fehlenden schriftlichen Aufzeichnungen gibt es daher auch kaum exakte Angaben über die Nährwerte der einzelnen Gerichte. Um diesem Mangel ein Ende zu bereiten, haben sich die beiden Diabetesberaterinnen Sevda Aktas und Birgit Ranacher dazu entschlossen, dieses türkische Diabetiker-Kochbuch zu verfassen. Enthalten sind nicht nur schmackhafte Rezepte für Suppen, Fleisch- und Fischgerichte, Gemüsespeisen, Kebabs, Süßes und Brot, sondern auch jede Menge allgemeine Tipps zum Thema Ernährung für Diabetiker. Sie finden eine Anleitung zur Errechnung des täglichen Energiebedarfs und Hinweise zur Verträglichkeit von einzelnen Lebensmittelgruppen. Über die Autorinnen: Sevda Aktas, geboren und aufgewachsen in Vorarlberg, ist diplomierte Krankenschwester und Diabetesberaterin. Birgit Ranacher ist Dipl. Diätassistentin, Diabetesberaterin und mehrfache Buchautorin.

Buchtipp zum Thema sexueller Missbrauch

Sexueller Missbrauch an Kindern

von Dirk Bange, Günther Degener



Klappentext:

Dieses Buch soll dazu beitragen, die sehr emotional geführte Diskussion über sexuellen Missbrauch an Kindern zu versachlichen. Der erste Teil liefert einen Überblick über die Geschichte des sexuellen Missbrauchs, über Ausmaß, Umstände und Hintergründe sowie die Folgen sexueller Gewalt gegen Kinder. Im zweiten Teil werden die Ergebnisse zweier großer Dunkelfelduntersuchungen zum Ausmaß, den Hintergründen und den Folgen sexueller Ausbeutung an Kindern präsentiert.

Aus dem Vorwort:

Die Diskussion über den sexuellen Missbrauch an Mädchen und Jungen ist in den letzten Jahren in vielerlei Hinsicht zu einem Schlagabtausch verkommen. Oft genug zählen bei hitzigen Streitgesprächen nicht die besseren Sachargumente, sondern die am lautes-ten vorgetragenen Meinungen. So werfen einige AutorInnen den Frauen und Männern, die sich gegen den sexuellen Kin-

desmissbrauch einsetzen, vor, sie förderten ein repressives Sexualklima und würden das Problem aus eigenem Interesse übertreiben. Diese unterstellen ihren KritikerInnen daraufhin häufig, dass diese den sexuellen Missbrauch verharmlosten oder selbst Interesse an sexuellen Kontakten mit Kindern hätten. In Berlin kam es auf einer Veranstaltung sogar zu tätlichen Angriffen. Eine Versachlichung des Diskurses ist im Sinne der betroffenen Mädchen und Jungen, Frauen und Männer deshalb dringend erforderlich. Mit diesem Buch möchten wir dazu beitragen.

Zart war ich, bitter war's

von Ursula Enders



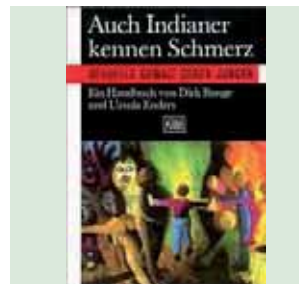
Kurzbeschreibung:

„Zart war ich, bitter war's“ ist das Standardwerk für den Umgang mit sexueller Gewalt gegen Kinder. Das Buch verbindet Praxiserfahrungen verschiedener Beratungsstellen und Institutionen, fundierte Auswertungen des Forschungsstands und konkrete Hilfen für Betroffene und alle, die mit Kindern zu tun haben. Auf dem Hintergrund aktueller Forschungsergebnisse werden - oftmals schmerzhaft - Fakten und Hintergründe vermittelt, die zeigen, welche Ursachen, welchen Umfang und welche Folgen sexueller

Missbrauch hat. Auf der Basis zahlreicher Erfahrungsberichte entsteht ein differenziertes Bild des gesamten Spektrums, das eindringlich das Ausmaß der Gewalt vor Augen führt. Zu den Schwerpunkten gehören: Jugendliche Täter / Hilfe für Eltern, deren Kinder sexuell missbraucht wurden / Sexueller Missbrauch und Internet - die Online-Opfer / Missbrauch und Medien. In diesem kompetenten und verständlich geschriebenen Ratgeber werden Wege aufgezeigt, wie Kinder und Jugendliche sexuelle Gewalterfahrungen verarbeiten können und wie Eltern, Erzieher, Psychologen, Sozialarbeiter, Therapeuten und Juristen ihnen dabei helfen können. „Zart war ich, bitter war's“ ist der unentbehrliche Leit-faden für alle, die mit Kindern und Jugendlichen arbeiten.

Auch Indianer kennen Schmerz

von Dirk Bange, Ursula Enders



Klappentext:

Mit diesem Buch wird ein weiterer Beitrag zur öffentlichen Diskussion um sexuellen Mißbrauch geleistet. Allen, die mit Kindern leben und arbeiten, soll dieses praxisnahe Handbuch Mut machen und Hintergrundwissen geben. Nach dem Erfolg von „Zart war ich,

bitter wars“ jetzt das Handbuch zum Problemfeld Missbrauch an Jungen.

Über die Autorin:

Ursula Enders, geboren 1953 im Sauerland, ist Mitbegründerin und Leiterin von „Zart-bitter Köln, Kontakt- und Informationsstelle gegen sexuellen Missbrauch an Mädchen und Jungen“. Sie ist Autorin von zahlreichen Fachpublikationen und Kinderbüchern.

Kleine Mädchen, starke Mädchen

von Sabine Seyffert



Kurzbeschreibung:

Kleine Mädchen lernen NEIN sagen.

Für Mädchen ab 4 Jahren. Spielaktionen, die Mädchen Mut machen und sie stärken. Mit vielen pfiffigen Illustrationen.

Über die Autorin:

Sabine Seyffert, geb. 1970, ist staatlich anerkannte Erzieherin, Entspannungspädagogin, Psychologische Beraterin und Autorin vieler erfolgreicher Bücher für Eltern und Kinder. Sie ist verheiratet, hat drei Töchter und lebt mit ihrer Familie in Wuppertal.

Tipps für Kids

Auch geeignet für Erwachsene, die mit Kindern über sexuellen Missbrauch sprechen wollen.

SPEZIALISIERT AUF
KINDERVERSORGUNG

- ORTHESEN
- KINDERROLLSTÜHLE
- SITZSCHALEN

SANITÄTSHAUS
Siepe
GmbH

Corneliusstraße 8
41751 Viersen
Tel. 0 21 62 / 5 16 79
Fax 0 21 62 / 45 03 31
<http://www.sanitaetshaus-siepe.de>

Broschüre zu beziehen über:
Zartbitter Köln e.V.
Kontakt- und Informations-
stelle gegen
sexuellen Missbrauch an Mäd-
chen und Jungen
Sachsenring 2 – 4, 50677
Köln,
Gegen sexuellen Missbrauch
an Mädchen und Jungen – ein
Ratgeber für Mütter und Väter.
Von Gisela Braun, Zu beziehen
über:
AJS (Arbeitsgemeinschaft Kinder- und Jugendschutz, Landesstelle NRW e.V.), Hohenzollernring 85 – 87, 50672 Köln, Tel.: 0221-9515380

Früher war vieles anders!

von Charlotte Coenen



Früher war vieles anders – oder sind es doch eher wir, die sich geändert haben? Unsere Erwartungen und Notwendigkeiten sind andere geworden. Früher rannten wir mit der Menge über die Straße, wenn die Ampel auf ‚grün‘ sprang. Heutzutage fürchten wir, umgerannt zu werden. In jungen Jahren mussten Schuhe absolut schick und möglichst billig sein. Rückenschmerzen wegen zu hoher Absätze gab es nicht. Heute als reife Frau sind meine Schuhe noch immer modisch, jedoch dezenter. Passform und Material haben mittlerweile mehr Bedeutung für mich bekommen. Auch gibt es nicht mehr monatlich ein neues Paar, da Qualität bekanntlich ihren Preis hat.

Die Änderung unseres Blickwinkels und unserer Bedürfnisse zeigt sich auch beim Thema Reisen: Waren uns mit 20 Jahren Zeltplatz oder Jugendherberge komfortabel genug, zieht es uns mit 40 oder 50 Jahren in ferne Länder, wo wir mittlerweile aber auf westlichen Komfort und Standard nicht verzichten möchten. Weitere 20 Jahre später bevorzugen wir Wellness-Reisen, möglichst mit Betreuung und kombiniert mit Hilfe oder Arztpräsenz im Hotel. Das Kolorit des Abenteuers ist für uns nicht mehr das wichtigste bei einer Reise. Zimmer, Verpflegung, An- und Abreise möchten wir gesichert haben.

Zum Glück haben nicht nur wir uns geändert, sondern auch die Zeiten. Mittlerweile gibt es auch für Menschen mit gesundheitlichen Problemen und Pflegebedürftige sowie ihre Angehörigen, Reiseanbieter, wie z.B. ‚Charlotte Coenen‘, die einen erholsamen Urlaub und Abstand vom täglichen Einerlei ermöglichen. Allerdings muss auch das beste Angebot bereits frühzeitig gebucht werden.

Also ist doch heute vieles besser als früher, da wir bis ins hohe Alter unseren Bedürfnissen entsprechend leben und sogar unsere Freizeit verbringen können. Das ist echte Lebensqualität.

Gratulation

Gleich mehrfach Grund zur Freude gibt es derzeit bei pflege plus. Zum Start ins Jahr 2005 wurde Andreas Roth als neuer Geschäftsführer für den Pflegedienst tätig. „Alte Zöpfe mussten abgeschnitten werden, bevor wir mit pflege plus in das dritte Jahr unseres Bestehens gehen“, so Achim R. Zweedijk, Inhaber des Pflegedienstes. Anlass zum Feiern ist daher auch der zweite ‚Geburtstag‘ von pflege plus. Be-

glückwünschen konnte man auch Teamleiterin Renate Riemer zu ihrer sehr erfolgreich abgeschlossenen Prüfung zur Pflegedienstleiterin.



Als regional einer der größten Anbieter ambulanter Pflege- und Betreuungsleistungen wurde pflege plus Anfang 2003 gegründet. Mittlerweile sind für pflege plus mehr als 60 Mitarbeiter tätig. „Dass ein Unternehmen dieser Größe ein vernünftiges Marketingkonzept erfordert, ist wohl klar. Ich sehe meine Mitarbeiter als eine große Familie, mit der wir viel erreichen können“ kommentierte Andreas Roth seinen Dienstantritt. Er wird zukünftig insbesondere für den Bereich des Marketing zuständig sein.

Kunst aus dem Artomaten



Mönchengladbachs erster Kunstautomat steht im Museum Schloss Rheydt
pmg. Original Kunstwerke

müssen nicht unbedingt teuer sein. Zum erschwinglichen Preis von nur drei Euro gibt es im Museum Schloss Rheydt jetzt kleine Kunstwerke zum kleinen Preis. Und damit möglichst viele in den Genuss der kleinen Werke kommen, gibt's die Kunst aus dem Automaten zu ziehen. Ulrike Houben und Anke Michels haben sich die Idee eines so genannten ‚Artomaten‘ einfallen lassen, der insgesamt sieben ‚Produkte‘ aus den Bereichen Kunst, Literatur und Musik anbietet. „Der Artomat soll neugierig machen auf das, was in den kleinen Schachteln angeboten wird, wobei Überraschungen nicht auszuschließen sind“, schmunzelt Ulrike Houben, die mit dem ungewöhnlichen Artomaten auch Künstlerförderung betreibt, schließlich gehen 1,50 Euro direkt an den Künstler.

So zum Beispiel die Kurzgeschichte „Alles normal“ des Mönchengladbacher Literaten Frank Zimmermann oder das kuriose Geburtshilfe-Set, das die nötigsten Utensilien für eine plötzliche Niederkunft bereit hält. „Der Artomat lebt von der Vielfalt. Je größer der Umsatz, um so eher besteht die Chance auf einen Sortimentwechsel. Wir wollen natürlich möglichst oft das Programm wechseln und weitere Künstler mit ins Boot holen“, ruft Anke Michels Kunstfreunde auf, von dem Angebot Gebrauch zu machen. Der Artomat ist im Eingangsbereich zur Museumskasse aufgestellt. Quelle: pmg

24-Stunden-Betreuung kurzfristig möglich!

Was tun als Mutter, wenn ein Krankenhausaufenthalt erforderlich ist? Wer kümmert sich um Kinder und Haushalt? Was tun als Tochter, die ih-

ren bettlägerigen Vater pflegt, aber am Wochenende ausfällt? In beiden Fällen ist eine sogenannte 24-Stunden-Betreuung die Lösung. Fällt die Mutter von unter 12-jährigen Kindern aus, kann eine hauswirtschaftliche Versorgung ärztlich verordnet werden. Diese beinhaltet gleichzeitig die Familienbetreuung, Pflegebedürftige, die eine Rund-um-die-Uhr-Betreuung benötigen, können diese im Rahmen der sogenannten Verhinderungs- bzw. Kurzzeitpflege erhalten. Finanziell wird eine solche Leistung durch die Pflegeversicherung getragen.



Ebenfalls im Rahmen der Pflegeversicherung gibt es das sogenannte Pflegeleistungsergänzungsgesetz. Auch hier ist bei Patienten mit zusätzlichem Betreuungsbedarf, wie z.B. bei Demenzerkrankungen, eine zeitweise 24-stündige Betreuung möglich.

Kompetenz und Sachverstand des Personals, enge Zusammenarbeit mit Ärzten, Therapeuten und natürlich Familienangehörigen sind Voraussetzung. Außerdem müssen für ein solches Angebot einsatzbereite Fachkräfte in ausreichender Zahl vorhanden sein. Nicht verwunderlich daher, dass entsprechende Anbieter in NRW, die dies leisten können, rar sind. Derzeit ist

pflege plus regional der einzige ambulante Pflegedienst, bei dem 24-Stunden-Betreuungen möglich sind. Erwähnenswert dabei ist vor allem die rasche Einsetzbarkeit der MitarbeiterInnen vor Ort.

ProService Niederrhein e.V.

Am 11.11.2004 wurde der gemeinnützige und mildtätige Verein 'ProService Niederrhein' in Mönchengladbach gegründet. Ziel des Vereins ist es, durch ein branchenübergreifendes Netzwerk einen aktiven Beitrag zum Erhalt der Sozialkultur in der Region zu leisten. Dazu sollen allein stehende, ältere oder hilfebedürftige Menschen in besonderen Lebenslagen unentgeltlich eine individuelle Beratung, Vermittlung und Organisation aller benötigten Dienstleistungen erhalten. Der Klient soll durch einen persönlichen Ansprechpartner alle gewünschten Hilfen aus 'einer Hand' beziehen können. Ferner ist vorgesehen, im Rahmen einer individuellen Förderung durch die Übernahme von Patenschaften soziale Härten zu mildern bzw. zu vermeiden. Die Geschäftsstelle befindet sich auf der Limitenstraße 161 in Mönchengladbach. Die kostenlose Service-Nummer 0800-8855666 ist rund um die Uhr erreichbar.

Existenz gefährdet

Mehr als 80 Prozent der am-

bulanten Pflegedienste sehen sich in ihrer unternehmerischen Existenz gefährdet, wenn sich die Rahmenbedingungen in der häuslichen Pflege



ge nicht bald ändern. Zu diesem Ergebnis kommt die Studie des in Köln ansässigen Deutschen Instituts für angewandte Pflegeforschung (DIP) 'Pflegethermometer 2004'. Die jährliche Messung wurde erstmals im ambulanten Bereich vorgenommen.

Zahl der HIV-Infizierten weltweit auf Höchststand

Die Zahl der HIV-Infektionen hat weltweit einen neuen Höchststand erreicht. Einer Studie der Vereinten Nationen und der Weltgesundheitsorganisation (WHO) zufolge leben derzeit 39,4 Millionen Menschen mit dem Aids-Virus. Fast fünf Millionen Menschen infizierten sich in diesem Jahr neu mit HIV – darunter auch viele Frauen. Trotz breiter Aufklärungskampagnen wird die Aids-Gefahr

in Deutschland immer noch verkannt. Krisenregion Nummer eins ist nach wie vor das südliche Afrika. Hier leben mehr als 25 Millionen Menschen mit dem Immunschwäche-Virus. Diese dramatischen Zahlen sollten jedoch nicht dazu führen, die Gefahr in weiter Entfernung zu wähen. In Deutschland leben heute rund 44.000 mit dem HI-Virus infizierte oder an Aids erkrankte Menschen, davon rund 9.500 Frauen. Im Jahr 2004 haben sich rund 2000 Menschen neu mit dem Aids-erregende HIV infiziert. Darunter waren 1600 Männer, 400 Frauen und 20 Kinder – also über 20 Prozent Frauen. Der Grund für die Ausbreitung von Aids ist in



vielen Fällen Armut und das fehlende Wissen über Verhütungsmethoden. Präventionsmaßnahmen noch mehr auszuweiten und die zur Verfügung stehenden Therapien möglichst vielen Betroffenen zugänglich zu machen, sind derzeit die einzigen Möglichkeiten im Kampf gegen das tödliche Virus.



NEVIN
AKS607
FRiseurmeisterin

KANALSTR.10 • 41334 NETTETAL • TEL.02157-874954 • MOBIL 0173/29 42 152
WWW.NEVINMOBIL.DE

MÖNCHENGLDB. & KORSCHENBROICH

mobil
NEU!



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

deutschlandweit

zuzahlungsfreier
Hausnotruf
ab Pflegestufe I



Wir verwenden Geräte der neuesten Generation von Attendo Systems

Apotheker in MG warnen vor Vergiftungen

Schönheit von Pflanzen kann für Kleinkinder gefährlich werden

Im Notfall Giftinformationszentrum in Bonn anrufen

Mönchengladbach - Pflanzen im Haus, Garten oder in der freien Natur bereiten viel Freude. Doch wer weiß schon, welche Blumen oder Sträucher harmlos und welche giftig sind. Besonders Kleinkinder sind jetzt im Herbst gefährdet. Für sie ist es verlockend, die Früchte und Beeren in den Mund zu nehmen und zu verschlucken. Daher warnen die Apotheker in Mönchengladbach vor der türkischen Schönheit vieler giftiger Pflanzen.

„Während man im Haushalt noch relativ einfach vorbeugen kann, indem man die gefährlichen Produkte für Kinder unzugänglich aufbewahrt, kann man Pflanzen natürlich nicht so einfach wegschließen“, erklärt Apotheker Manfred Lünzner, Pressesprecher der Apotheker in Mönchengladbach. Hier seien vor allem die Eltern gefragt, die ihren Kindern so früh wie möglich beibringen müssen, unbekannte Beeren und Pflanzen nicht in den Mund zu stecken. Zu den toxischen Pflanzen zählen unter anderem Teile der lilarosa Herbstzeitlo-

sen, Nadeln und Samen der Eibe, die Tollkirsche oder der Kirschlorbeer. Auch die oberirdischen Pflanzenteile der Kartoffel oder rohe Gartenbohnen verursachen schwere Magen-Darm-Probleme.

Hat ein Kind doch einmal eine Pflanze oder nicht genießbare Beeren probiert, ist es wichtig, die Anzeichen einer Vergiftung rechtzeitig zu erkennen. „Merkmale sind zum Beispiel Übelkeit, Kopfschmerzen, Magenkrämpfe, Durchfall oder Atemstörungen“, zählt Lünzner auf. Ganz wichtig: Die Pflanze muss aufbewahrt werden, damit die Ärzte sehen können, ob sie tatsächlich gefährlich ist. „Die Eltern sollten zudem sofort einen Arzt aufsuchen oder die Giftnotrufzentrale anrufen. Dort werden sie rund um die Uhr von Ärzten kostenlos beraten.“ Die in Mönchengladbach zuständige Giftnotrufzentrale ist in Bonn unter der Telefonnummer 0228-19240 zu erreichen. Ebenso müssen alle Apotheken die aktuellen Rufnummern der Giftnotrufzentralen parat haben. Das Wichtigste im Notfall ist, Ruhe und Nerven zu bewahren, denn in den meisten Fällen besteht keine Lebensgefahr. „Ist



So manches was da im Herbst sprießt, ist zwar schön anzusehen, aber auch giftig, warnen die Apotheker in Mönchengladbach. Besonders Kinder sind gefährdet, wenn sie die Beeren oder Blätter in den Mund nehmen und verschlucken. Um dieser Gefahr vorzubeugen, sind vor allem Eltern gefragt: Sie müssen ihren Kindern so früh wie möglich beibringen, unbekannte Beeren und Pflanzen nicht zu essen.

Foto: Kaspar Müller-Bringmann

klar, dass ein Kind eine unbekannte Substanz verschluckt hat, sollte es lauwarmes Wasser, Tee oder Saft in kleinen Schlucken trinken“, empfiehlt der Apotheker. Das Gift wird dadurch von den empfindlichen Schleimhäuten des Rachens gespült und verdünnt. In keinem Fall soll-

te Milch zu trinken gegeben werden, da dadurch in vielen Fällen die Giftaufnahme beschleunigt werden kann. Ebenso unsinnig ist es, das Kind zum Erbrechen zu bringen. Dies sollte nur von einem Arzt mit einem speziellen Medikament ausgeführt werden.

Ring Apotheke

Apothekerin und
Dipl. Chem. L. Lackner
Moselstraße 14
41751 Viersen - Dülken
Telefon 0 21 62 - 4 23 00
Telefax 4 56 77

Kostenloser Bestellservice
08 00 - 423 00 00
durchgehend geöffnet!

apetito
zuhaus

Mit Liebe gekocht.
Mit Freude gebracht.

Tel. 021 61 - 46 03 17

2. Tag der Akupunktur ein voller Erfolg!

Viele Patienten nutzten den 2. Tag der Akupunktur am 10.11.2004 in der Praxis von Dr. Mortesa Rasawieh und Birgit Caston in Glehn bei Korschenbroich, um sich kostenlos über Akupunktur zu informieren.

Diese Aktion wurde ins Leben gerufen von der Stiftung für Akupunktur und unterstützt von der Deutschen Akademie für Akupunktur und Aurikulo Medizin gemeinsam mit der Europäischen Akademie für Traditionelle Chinesische Medizin.

Die Patienten nahmen die Möglichkeit wahr und hörten gespannt und staunend zu, bei welchen unterschiedlichen Erkrankungen Akupunktur eingesetzt werden kann. Dies sind in der Hauptsache Gewichtsabnahme, Migräne, Raucherentwöhnung, Gürtelrose und Schmerzbekämpfung.



Viele Fragen der Patienten veranlassten Dr. Rasawieh immer wieder, über seine eigenen Erfahrungen zu berichten und die Erkenntnisse aus China aufzuzeigen. Fallbeispiele der Krankheiten räumten bei den Patienten letzte Zweifel beiseite, die bislang der Meinung waren, man müsse an Akupunktur glauben. Dr. Rasawieh aber erklärte, dass der

Erfolg der Akupunktur mit der ganzheitlichen Behandlung des Menschen einhergehe. Mit Hilfe der 'Traditionellen Chinesischen Medizin' (TCM) wird der Typ eines Jeden erkennbar und man kann somit die Schwächen bei Yin und Yang ausgleichen. Auch hängt der Erfolg damit zusammen, dass man die Meridiane mit der Akupunkturnadel exakt trifft und die richtigen Punkte auswählt. Er ist der Meinung, dass der Patient jede Nadel beim Treffen der Meridiane spüren können müsse, sonst sei die Wirkung verfehlt. Patienten, die Angst vor Nadeln haben, werden deshalb bei ihm mittels Laser akupunktiert.

Dr. Rasawieh berichtete außerdem über seine letzte China-Reise im Oktober 2004, die er anlässlich des 50. Jahrestages der Gründung der Nanjing Universität gemeinsam mit seiner Ehefrau Christel unternahm. Beim dortigen internationalen Kongress hielten berühmte und erfahrene Spezialisten aus der ganzen Welt ihre Vorträge und so konnte des weiteren ein Erfahrungsaustausch auf sehr hohem Niveau stattfinden. Die Nanjing Universität ist die größte und renom-



mierteste TCM-Universität in der VR China (mit spezieller Anerkennung durch die Weltgesundheitsorganisation) und sehr westlich eingestellt. Trotzdem gab es viel Traditionelles zu sehen und zu erleben. So umschließen Kulturelles und die alte Stadtmauer Nanjing wie einen Mittelpunkt. Auch Christel Rasawieh war fasziniert von diesem Land. Für sie am beeindruckendsten waren der Fleiß und die Präsenz der Menschen dort. Während seines Aufenthaltes in China hospitierte Dr. Rasawieh im Bai Xia TCM Hospital, Herbal Hospital und TCM Research Institut. Wie hier die Akupunktur eingesetzt wird, hat Dr. Rasawieh in Bildern festgehalten, die er am 2. Tag der Akupunktur präsentierte. Die Patienten waren begeistert beim Anschauen der

Fotos und konnten kaum glauben, dass sogar Operationen mit Akupunktur durchgeführt werden. Für ihn selber ist es immer ein Highlight, die chinesische Medizin, die auf jahrtausendelanger Erfahrung beruht, hautnah miterleben zu können und er ist dankbar für jede Erfahrung, die er von dort mit nach Deutschland bringen kann, um hier den Patienten zu helfen. Im nächsten Jahr wird Dr. Rasawieh wiederum die Möglichkeit wahrnehmen und nach China reisen. Er rät jedem seiner Kollegen zu dieser Reise.

Christel Rasawieh

Bachstraße 5

41352 Korschenbroich-

Glehn

Tel.: 02182-4425 u. 50030

www.akupunktur-arzt.de/

Dr. Rasawieh

Dr.Rasawieh@gmx.de

Krankengymnastische Hausbesuche

Seit
1996
für Sie da



Ihr Spezialist für **orthopädische** Erkrankungen

Léon Quix Telefon: 02161 - 20 59 56

Diabetes mellitus - eine oft unterschätzte Volkskrankheit

von Dr. med. M. Partl



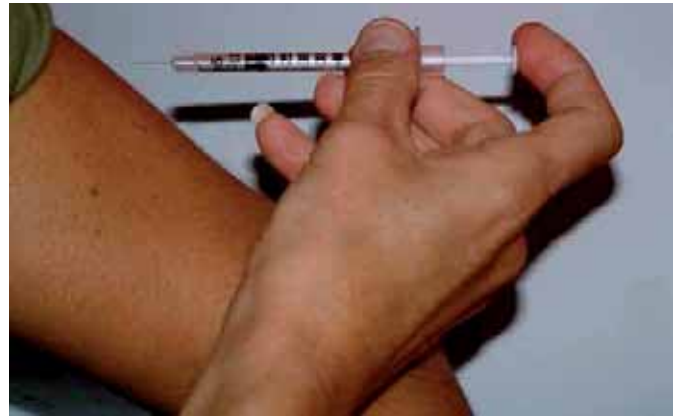
Diabetes und wie er festgestellt werden kann

Bereits im Mittelalter sprachen die Heilkundigen von Diabetes mellitus, was soviel wie ‚honigsüßer Durchfluss‘ bedeutet. Damit war der süßliche Geschmack des Urins gemeint, an dem sie die Krankheit erkannten. Der Diabetes mellitus, auch Zuckerkrankheit genannt, ist eine Stoffwechselerkrankung, die zu erhöhten Blutzuckerwerten führt. Ein Diabetes liegt vor, wenn an zwei verschiedenen Tagen die Nüchternblutzuckerwerte, aus der Armvene gemessen, über 126 mg/dl liegen oder wenn bei zwei Messungen der Blutzuckerwert zu irgendeinem Zeitpunkt vor oder nach dem Essen über 200mg/dl liegt. Zur Diagnosestellung sind Labormessgeräte erforderlich. Manche Diabetiker werden nicht frühzeitig entdeckt, weil nur die Nüchternblutzuckerwerte bestimmt werden.

Häufigkeit und Formen des Diabetes

Diabetes kommt bei ca. 4 – 5 % der Bevölkerung in Deutschland, also ungefähr 4 Millionen Menschen vor. Die Dunkelziffer ist ca. 3 % höher. Der Diabetes wird hierzulande im Schnitt 8 Jahre zu spät entdeckt. Bis zum Jahre 2015 wird sich die Diabetikerzahl bei uns verdoppeln.

10 - 20 % der Betroffenen sind Typ I Diabetiker. Der Typ I Diabetes kann in jedem Lebensalter auftreten. Ursache ist meist eine Autoimmunerkrankung, bei der im Körper die insulinproduzierenden Zellen der Bauchspeicheldrüsen aus noch unbekannte Gründen zerstört werden. Es kommt zu einem absoluten Insulinmangel. Insulin ist ein zentraler Botenstoff (Hormon) im Körper, der den Blutzucker senkt und Fettgewebe sowie Muskulatur aufbaut. Typ I Diabetiker benötigen immer Insulin. Hier steht nicht die Ernährungstherapie im Vordergrund, sondern eine passende Insulintherapie, die häufige Über- und Unterzuckerungen vermeiden soll. Viele schlanke Typ II Diabetiker sind in Wirklichkeit Typ I Diabetiker, deren Diabetes schleichend verläuft, und die fälschlicherweise mit Tabletten behandelt werden, auch wenn dies zum Teil eine gewisse Zeit funktioniert. Eine frühzeitige Insulintherapie kann bei Typ I Diabetikern eine Restfunktion der insulinproduzierenden Zellen erhalten und so die Therapie erheblich vereinfachen. Typ I Diabetiker sind meistens schlank, aber nicht immer. Sie neigen häufig nachts zu Unterzuckerungen und weisen oft stark schwankende Blutzuckerwerte auf. Dies ist bei Typ II Diabetikern weniger ausgeprägt der Fall. Es gibt auch übergewichtige Typ I Diabetiker. Sollte ein übergewichtiger Patient rasch ungewollt an Gewicht verlieren bei hohen Blutzuckerwerten und Keton im Urin haben, deutet dies auf einen Insulinmangel und somit auf einen Typ I Diabetes hin. Dieser Patient sollte Insulin bekommen, das heißt ent-



sprechend behandelt werden. Ca. 80 – 90 % aller Diabetiker sind Typ II-Diabetiker. Diabetes Typ II tritt meist nach dem 40. Lebensjahr auf, kann aber auch deutlich früher auftreten, inzwischen sogar schon bei übergewichtigen Kindern und Jugendlichen. Die Patienten produzieren noch Insulin, anfangs sogar zum Teil vermehrt im Vergleich zum Gesunden. Das Insulin wirkt bei Ihnen aber nicht ausreichend. Es besteht eine sogenannte Insulinresistenz, eine Unempfindlichkeit des Gewebes gegenüber Insulin und es wird zu langsam und verspätet ausgeschüttet, so dass der rasche Anstieg des Blutzuckers nach dem Essen nicht rechtzeitig abgefangen wird. Der Typ II Diabetes tritt häufig im Rahmen des Metabolischen Syndroms auf. Die Patienten haben dann gleichzeitig Bluthochdruck, Übergewicht und zu hohe LDL-Cholesterin- und Fettspiegel. Zum natürlichen Verlauf des Typ-II-Diabetes gehört es, dass im Laufe der Zeit irgendwann der Körper immer weniger Insulin produziert und Tabletten zur Behandlung nicht mehr ausreichen. Dann muss Insulin gegeben werden. Bei vielen Patienten ist das im Mittel nach 8 – 10 Jahren der Fall.

Hauptursachen für Typ II

Diabetes

Hauptursachen für Diabetes sind Übergewicht und Bewegungsmangel in Verbindung mit entsprechenden Erbanlagen. Ohne die entsprechenden Erbanlagen verursacht Übergewicht keinen Diabetes. Eine vernünftige Lebensweise, ausreichende Bewegung und das Vermeiden oder die Reduktion von Übergewicht sind die besten Methoden, um einen Diabetes trotz vorhandener Erbanlagen zu verhindern oder lange hinauszuzögern. Der Typ I Diabetes wird zu ca. 3 - 5 % von einem Elternteil auf die Kinder, der Typ II Diabetes zu ca. 38 % von einem Elternteil auf die Kinder vererbt. Enge Verwandte von Typ II Diabetikern sollten sich ab dem 35 Lebensjahr, bei Risikofaktoren ggf. auch früher, einmal jährlich auf Diabetes hin untersuchen lassen.

Mögliche Folgeerkrankungen und notwendige Untersuchungen

Von der Natur bei gesunden Menschen in engen Grenzen gehalten, schädigt erhöhter Zucker verschiedene Organsysteme.

So können Schäden an den kleinen Gefäßen der Augen auftreten, eine sogenannte Retinopathie. Bei zu später oder unzureichender Behandlung kann dies zur Erblindung füh-

ren. Diabetiker sollten sich daher mindestens alle 6 – 12 Monate augenärztlich untersuchen lassen. Mit einer Lasertherapie lassen sich in den meisten Fällen heutzutage Einschränkungen der Sehfähigkeit oder Erblindung verhindern.

Bei 40 % der Diabetiker tritt eine Schädigung der kleinen Gefäße der Niere auf, eine sogenannte Nephropathie. Ohne Behandlung kann dies bis zur Dialysepflichtigkeit führen.

Eine der häufigsten Schädigungen bei Diabetikern ist eine Nervenschädigung, eine sogenannte Polyneuropathie. Diabetiker mit Polyneuropathie klagen oft über Missempfindungen, Kribbeln, Taubheit und Schmerzen an Händen und Füßen. Verletzungen an den Füßen werden nicht mehr rechtzeitig bemerkt. Diabetiker mit Polyneuropathie sind daher Risikopatienten für einen diabetischen Fuß mit offenen Geschwüren (Ulcer) an den druckbelasteten Stellen, die nicht mehr richtig gespürt werden. Hauptursache für Fußgeschwüre bei Diabetikern sind falsches Schuhwerk und Verletzungen durch unqualifizierte Fußpflege. Diabetiker mit Polyneuropathie haben ein bis zu 20 – 40-fach erhöhtes Amputationsrisiko. Weitgehend vermeiden lässt sich dieses durch eine professionelle diabetische Fußpflege und geeignetes weiches Schuhwerk und durch sofortige fachgerechte Behandlung von Fußgeschwüren, idealerweise beim Diabetologen. Ob eine relevante höhergradige Polyneuropathie vorliegt, lässt sich mit einfachen Mitteln feststellen. Diese Untersuchung sollte mindestens 1 – 2 x im Jahr durchgeführt werden. Die Füße sollten mindestens alle 3 Monate vom Arzt inspiziert werden.

25 % der diabetischen Füße sind durch eine arterielle Ver-

schlusskrankheit verursacht, bzw. mitverursacht. Hier steht eine Behandlung durch einen qualifizierten Gefäßchirurgen im Vordergrund. Diese Patienten klagen über Schmerzen beim Gehen (Schaufensterkrankheit). Die Fußpulse sind nicht mehr tastbar und der Blutdruck in den Beinen ist oft unzureichend. Bei manchen Patienten ist auch eine Ultraschalluntersuchung oder Kontrastmitteluntersuchung der Beingefäße erforderlich.

Schäden treten aber nicht nur an den großen Gefäßen der Beine auf. Diabetiker sind Hochrisikopatienten für eine koronare Herzerkrankung, für Herzinfarkte und Schlaganfälle. Einmal im Jahr sollte ein EKG, ggf. ein Belastungs-EKG durchgeführt werden; bei Risikopatienten auch eine Untersuchung der Halsgefäße und/oder Beingefäße. Da nicht alle Diabetiker das gleiche Risiko für Folgeerkrankungen tragen, gilt es durch Untersuchungen besonders die Hochrisikopatienten herauszufiltern, die besonders aggressiv behandelt werden müssen.

Möglichkeiten zur Vermeidung von Folgeerkrankungen

Diabetische Folgeerkrankungen treten bei unzureichender Stoffwechseleinstellung im Mittel nach ca. 10 Jahren ein, oft aber auch viel früher oder später. 30 % der Diabetiker haben bereits Folgeerkrankungen bei der Diagnosestellung. Diese können vermieden oder lange hinausgezögert werden und abgeschwächt auftreten, wenn der Zucker möglichst niedrig eingestellt ist und die im folgenden genannten Faktoren mitbehandelt werden.

Ein sehr wichtiger fördernder Faktor für Folgeerkrankungen ist das Rauchen. Lange Zeit hat man sich gewundert, warum trotz Senkung der Blutzuckerwerte die Zahl der Herzinfarkte bei Diabetikern nicht

abnahm. Man weiß heute, dass nicht nur eine gute Blutzuckereinstellung wichtig ist, sondern auch die Behandlung des Blutdrucks. Welche Sorte von Medikamenten der Arzt aussucht, hängt von den Begleiterkrankungen, dem Nebenwirkungsprofil der Medikamente und dem Alter des Patienten ab. Weiterhin sehr wichtig ist eine gute Behandlung auch leicht erhöhter LDL-Cholesterinwerte. Diätetisch lassen sich ca. 15 % des Cholesterins senken. Diabetiker profitieren besonders von der Gabe von Cholesterinsenkern, auch bei kaum erhöhten Cholesterinwerten. Gleiches gilt auch für die Gabe von Acetylsalicylsäure (ASS100®) bei Patienten mit mehreren Risikofaktoren. Die Herzinfarkt- und Schlaganfallrate lässt sich dadurch besonders gut senken.

Die optimale Diabetestherapie

Die Therapieziele müssen bei jedem Patienten individuell mit dem Arzt abgesprochen werden, da Begleiterkrankungen und Lebensalter auch eine Rolle spielen. Unterzuckerungen sollten möglichst vermieden werden.

50 % der Typ II Diabetiker benötigen zu Beginn der Behandlung keine Tabletten und kein Insulin. Die Insulinresistenz kann durch körperliche Bewegung und mittels entsprechender Ernährung ausreichend verbessert werden, so dass die Blutzuckerwerte sich wieder normalisieren. Reicht das nicht aus, stehen eine Reihe von Medikamenten zur Verfügung, die die Blutzuckerwerte senken und die Insulinausschüttung steigern oder

die Insulinunempfindlichkeit verbessern. Lassen sich innerhalb von drei Monaten, trotz entsprechender Änderung der Lebensweise und Medikation nicht die gewünschten Werte erreichen, sollte über eine Insulintherapie nachgedacht werden. Welche Therapieform ausgewählt wird, hängt von den individuellen Wünschen des Patienten, den Diabetesformen, den Begleiterkrankungen und den beruflichen und häuslichen Verhältnissen ab. Man weiß heute, dass eine Insulintherapie frühzeitig beginnen sollte, um Folgeerkrankungen zu vermeiden. Insulin wirkt auch in höheren Dosen nicht schädigend auf den Körper, wie früher gedacht. Liegen Folgeerkrankungen vor, sollte immer eine Insulintherapie eingeleitet werden. Es hat sich gezeigt, dass bei übergewichtigen Diabetikern eine Kombination mit Tabletten günstiger ist als eine alleinige Insulintherapie.

Der Diabetes ist eine Erkrankung, die oft unterschätzt und als Alterszucker abgetan wird. Durch eine frühzeitige Behandlung, nicht nur des Zuckers, sondern auch des Blutdrucks und anderer Faktoren, lassen sich viele Folgeerkrankungen verhindern. Die Lebenserwartung und die Lebensqualität des Patienten müssen heute nicht mehr eingeschränkt sein.

Dr. med. M. Partl
Facharzt für Allgemeinmedizin / Diabetologe DDG
Marktstraße 31, 41236
Mönchengladbach
Tel: 02166/295516

 Klittermann Orthopädie - Schuhtechnik	Öffnungszeiten:
	Montag-Freitag
	8.30 - 18.30 Uhr
	Samstag
Marktstraße 40 (direkt neben Karstadt) 41236 Mönchengladbach - Rheydt Telefon: 0 21 66 - 13 10 90	9.00 - 14.00 Uhr

Zornröschen – Hilfe bei sexuellem Missbrauch von Kindern

Die Vorstellung, dass es Dinge wie sexuellen Missbrauch an Kindern gibt, empört, ekelt und macht Angst. Aber auch Berührungsängste und Wegschauen gehören leider zum Thema.

Immer wieder wird in den Medien von verschwundenen Kindern und dramatischen Suchaktionen berichtet. Fakt ist jedoch: Sexueller Missbrauch an Kindern ist kein Phänomen des fremden Mannes von der Straße oder des ‚Buschspringers‘.

Jährlich werden in Deutschland etwa 19.000 Fälle von sexuellem Missbrauch an Kindern erfasst, die Dunkelziffer ist leider weitaus höher. Bei etwa 60% handelt es sich um innerfamiliären Inzest (davon etwa die Hälfte durch Väter), bei ca. 30% um Bekannte und nur bei ca. 6 - 8% um Fremdtäter.

In Mönchengladbach gibt es mit Zornröschen e.V. eine Kontakt- und Informationsstelle gegen sexuellen Missbrauch an Mädchen und Jungen. Hier finden Betroffene bereits seit 1991 Hilfe und Fachberatung. Seit 2001 befindet sich die Beratungsstelle auf der Kaiserstraße 35. Zum Team gehören vier Mitarbeiterinnen mit entsprechender Fachausbildung und Erfahrung. Das Gespräch mit der InForm-Redaktion führten Brigitte Bialojahn, Diplom-Heilpädagogin und Fachberaterin für Psychotraumatologie und Monika Schiffer aus dem Vorstand.

Warum der Name ‚Zornröschen‘?

Der wurde von den Gründungsmitgliedern irdacht. Dornröschen blieb 100 Jahre hinter der Dornenhecke, bis Hilfe kam und es sich befreien konnte. Das Zornröschen holt sich bei uns frühzeitig Hil-

fe. Es muss nicht mehr ausharren, aus Scham schweigen und in ‚Tiefschlaf fallen‘.

Was ist sexueller Missbrauch?

Sexueller Missbrauch ist die Ausbeutung eines Kindes durch eine erwachsene Person, Jugendliche oder ein älteres Kind, indem das Mädchen / der Junge zur Befriedigung eigener sexueller Bedürfnisse benutzt wird. Dabei wird fast immer ein Macht-, Abhängigkeits- oder Vertrauensverhältnis ausgenutzt. Überwiegend ist der Missbraucher / die Missbraucherin ein Mensch, der dem Kind bekannt ist, dem es vertraut oder den es lieb hat z.B. Vater, Mutter, Onkel, Tante, Lehrer, Pastor, Nachbarin. Meistens sind es Männer, die Kinder missbrauchen, obwohl mittlerweile der Anteil der Frauen, die sexuelle Übergriffe verüben, bei 20% liegt. Nach Dunkelzifferuntersuchungen ist etwa jedes 3. Mädchen und jeder 8. Junge betroffen, was bedeutet, dass sie bis zum Erwachsensein mindestens einmal Opfer eines Missbrauchs wurden. Dazu gehören auch ‚verbale Anmache‘ und das ‚Ansehen müssen‘ sexueller Handlungen.

Wer kommt zu Ihnen? Wie können Sie helfen?

Kinder und Jugendliche, die sexuell missbraucht wurden, Menschen, die mit Kindern leben und arbeiten. Zornröschen tritt ein für das Recht auf körperliche und seelische Unversehrtheit von Kindern und Jugendlichen sowie ihre sexu-



elle Selbstbestimmung und wir wenden uns gegen sexuellen Missbrauch. Unser Ziel ist es, betroffene Kinder zu unterstützen und Bezugs- und Vertrauenspersonen zu beraten. Wir halten das Thema in der Öffentlichkeit wach und setzen uns für präventive Maßnahmen und besseren Schutz ein. Wir bieten ein umfassendes Angebot aus Beratung, Diagnostik und auch Weiterbildungen. Angefangen mit der telefonischen Erstberatung bieten wir Beratungsgespräche sowie Fachberatung, Gruppenangebote sowie Fortbildungen, Informationsveranstaltungen und Elternabende. Außerdem bieten wir Rechtsinformation und Zeugenbegleitung im Strafverfahren. Beratung und Begleitung sind für Mädchen und Jungen bis zum vollendeten 18. Lebensjahr möglich.

Wenn Kinder den Missbrauch von klein auf als ‚normal‘ erleben, wie können sie diesen als solchen erkennen?

Wenn Kinder Außenkontakte bekommen, erleben wie Freunde oder Schulkameraden

in der Familie leben. Sie merken mit der Zeit, dass da etwas nicht stimmt. Allerdings gibt es tatsächlich Missbrauch, der über Generationen geht. Wird dieser nicht therapiert, ist die Gefahr sehr groß, dass sich das Opfer – wohlgemerkt unbewusst - einen missbrauchenden Partner suchen. Auch deshalb ist die therapeutische Hilfe enorm wichtig. Manche Opfer sind so traumatisiert, dass sie bis an ihr Lebensende belastet sind, ohne ein glückliches Leben führen zu können.

Was tun bei einem Verdacht, z.B. bei der Arbeit mit Kindern?

Jeder, der feststellt, dass ein Kind typische Verletzungen aufweist, die keine normalen Ursachen haben können, bzw. entsprechende Beobachtungen bzgl. des Verhaltens macht, sollte die Hilfe von Fachleuten suchen. Nichts in Panik überstürzen! Man kann sich sofort an uns wenden, um im Gespräch erst einmal die Situation einzuschätzen und festzustellen, welche Hilfsmöglichkeiten bestehen. Wir sind in der Lage, angemessen zu helfen

und die entsprechenden Maßnahmen einzuleiten, sei es von der familiären Seite aus bis hin zur Einschaltung des Jugendamtes. Auch Ihre Kolleginnen aus der Kinderkrankenpflege können sich direkt mit uns in Verbindung setzen, sollte die Notwendigkeit bestehen. Für Außenstehende ist das Ganze schwer. Wichtig ist, dass die Personen, die mit den Kindern arbeiten, auch ernst nehmen, was sie beobachten und den Gedanken zulassen, es könnte Gewalt im Spiel sein.

Stimmt es, dass behinderte Kinder besonders gefährdet sind?

Tatsächlich gibt es Täter, die sich bevorzugt auf behinderte Kinder oder auch Frauen ‚spezialisiert‘ haben und diese gezielt auswählen. Es wird immer abnormer und es ‚gibt wirklich nichts, was es nicht gibt‘. Je nach Grad der Behinderung ist es dem Kind nicht möglich, darüber zu sprechen bzw. jemanden zu informieren. Hier sind die Bezugspersonen besonders gefordert.

Wie kann man sein Kind schützen? Kann man vorbeugen?

Kinder müssen stark gemacht werden. Dazu gehört, das Kind als Persönlichkeit zu sehen, der es auch erlaubt ist ‚Nein‘ zu sagen und dieses zu akzeptieren. Wenn ein Kind z.B. der Tante kein Küsschen geben will, dann sollte man es auch nicht dazu zwingen. Es muss mit dem Bewusstsein aufwachsen, dass es ‚Nein‘ sagen kann, zu allem, was ihm nicht behagt bzw. ein unangenehmes Gefühl verursacht. Es muss wissen, dass da jemand ist, dem es vertrauen kann, der ihm glaubt und für das Kind da ist. Vertrauen zum eigenen Kind zu haben, ihm zuhören ist wichtig. Kinder, die dieses Umfeld

nicht haben, werden sich freiwillig nicht öffnen, da sie nur verlieren können. Häufig werden sie verstoßen, da sie die Familie und das soziale Ansehen zerstört haben. Das Kind und auch die Person von außerhalb, die dafür sorgt, dass der Missbrauch ans Tageslicht kommt, werden oft angefeindet.

Gibt es ein typisches Täterprofil? Was treibt zu derartigen Übergriffen?

Nein das gibt es nicht. Es ist auch nicht so, dass alle Täter einmal Opfer waren. Sie kommen aus allen Klassen, aus jeder Berufsgruppe, wobei es eine deutliche Zunahme gibt in den in den Berufsgruppen, die mit Kindern arbeiten. Viele Täter leben in einer ‚erwachsenen‘ Beziehung, finden dort nicht die Erfüllung und richten sich auf ein anders ‚Klientel‘ aus. Suchen den Kontakt über entsprechende Stellen, wie z.B. Sportvereine, Kinderfreizeiteinrichtungen u.s.w.. Aktuell dieses Jahr hat gezeigt, dass es darüber hinaus eine Entwicklung gibt, die schockiert: eine schlagartige Zunahme sexueller Übergriffe nicht strafmündiger Jugendlicher auf junge Kinder. Dies ist auch in Mönchengladbach zu beobachten und wir installieren derzeit neue Hilfsangebote, denn es greift ja noch keine Strafe im Sinne des Gesetzbuches bei diesen Tätern. Es geht nur der therapeutische Weg, das heißt, die eigene Geschichte aufzuarbeiten, um herauszufinden, wie es zu einer derartigen Gewaltanwendung von älteren Kindern an jungen Kindern kommen kann. Momentan sind hier in NRW einige Pilotprojekte in der Probephase, über deren Erfolg sich noch nichts sagen lässt. Machtlosigkeit und Möglichkeiten, Macht auszuüben, sind Gründe für diese Entwicklung.

Es findet außerdem ein Werteverfall in unserer Gesellschaft statt, mit dem die Kinder aufwachsen. Sofortige Befriedigung sämtlicher Bedürfnisse und Wegwerfmentalität greifen in alle Lebensbereiche. Sex als Konsumartikel, mit dem man ständig konfrontiert wird. Wie soll man da noch lernen, dass zum Thema Sex auch Liebe, Verantwortung und Partnerschaft gehören? Ein gesamtgesellschaftliches Problem, das sich aber im Moment in dieser Form an den Jugendlichen am deutlichsten zeigt. Hier haben sich die Beziehungen untereinander am drastischsten verändert, was auch am Beispiel der wachsenden Brutalität an Schulen erkennbar ist.

Sind die Täter krank und evtl. heilbar?

Wir wehren uns vehement dagegen, sexuellen Missbrauch als Krankheit zu sehen. Sexueller Missbrauch ist eine Perversion, derer sich die erwachsenen Täter bewusst sind. Sie gehen gezielt vor, ‚können was dafür‘ und sind verantwortlich. Das Ganze als Krankheit zu sehen, ist Tätersichtweise und macht das Ganze schön einfach. Dem Kind wird die Verantwortung übertragen und es gerät meist für lange Zeit in eine Spirale aus Schuld und Scham. Diejenigen, die seelisch durch das Geschehene erkranken und Schaden nehmen, sind immer

die Kinder.

Suchen potentielle Täter Hilfe?

Da gibt es keine Untersuchungen. Auch nicht darüber, ob therapierte Täter rückfällig werden und wenn, in welchem Rahmen. Es gibt Stellen, die für solche Fälle da sind. Wir jedoch nicht - wir sehen uns als Schutzstelle für die Opfer und sind ausschließlich für diese da. Wir haben außerdem noch nie von einem Fall gehört, wo auf freiwilliger Basis jemand Hilfe gesucht hätte. Im Gegenteil ist überhaupt keine Einsicht bzw. kein Schuldbewusstsein vorhanden. Viele Täter bilden sich ein, den Kindern etwas Gutes zu tun – sie bilden sich ein, emotional mit ihnen auf einer Ebene zu sein und sie zu verstehen, ihnen Wärme zu geben. Schlimmer noch, sie behaupten, „das Kind wollte das“. Ein normaler Mensch kann mit den unterschiedlichen Entwicklungsphasen seines Kindes umgehen, ohne sie für irgendwelche Zwecke umzudeuten und auszunutzen. Die ‚kleine Lolita‘ gibt es nicht! Das ist erwünschtes Verhalten.

Was raten Sie jemandem, der fälschlicherweise beschuldigt wird?

Auch das haben wir noch nicht erlebt. Kinder lügen im Normalfall nicht, was diese Dinge



Reisen für Unternehmungslustige
für Gesellige
für Gesundheitsbewusste
für Teilnehmer mit Pflegebedarf

für alle, die mit netten Leuten etwas erleben möchten und
Gemeinsamkeit suchen. **Osterangebot:** 2 Wochen
Bodensee ab 958 €.

Klinkenbergstr. 7
41199 Mönchengladbach

Telefon:
02166 - 13 61 52

Charlotte
Coenen

betrifft. Diffamierungen erfolgen nur durch Erwachsene.

Kontaktaufnahme, Veröffentlichung entsprechender Fotos oder Filme im Internet; was lässt sich dazu sagen?

Die Tendenz ist auch hier: immer perverser, immer brutaler. Es gibt regelrechte Pädophilenvereine, wo sich Gleichgesinnte austauschen können. Das Internet wird genutzt, um sich trickreich Kindern zu nähern, z.B. in Chatforen, richtig. Das Bildmaterial, von regelrechten Organisationen hergestellt, zeigt zunehmend mehr unglaubliche Brutalitäten bis hin zum durch Missbrauch vollzogenen Mord an Kindern und sogar Säuglingen. Diese Dinge kann sich kein normaler Mensch vorstellen! Finanziell leisten können sich derartige Veröffentlichungen nur diejenigen, die über ein entsprechendes Einkommen verfügen. Diese Täter finden sich nicht in der sozialen Unterschicht.

Was lässt sich zur Rechtslage sagen?

In der letzten Zeit hat sich einiges geändert. Die Mindeststrafe beträgt mittlerweile drei Monate Strafvollzug und liegt nicht mehr bei einem Bußgeld. Auch bei einer Bewährungsstrafe ist man somit vorbestraft. Europaweit gibt es keine einheitliche Rechtssprechung. So handhaben die Niederlande einerseits das Ganze sehr liberal, was die Altersgrenze betrifft, sind aber sensibler bezüglich der Vernehmungen. In England ist man sehr weit, Verfahren werden dort nicht

unnötig erschwert. Dann gibt es Länder wie die Türkei, wo offiziell sexueller Missbrauch gar nicht existiert. Strafverfolgungen im Ausland werden dadurch natürlich erschwert.

Glauben Sie, dass jemals eine Besserung der Lage eintreten wird?

Die Situation verschlimmert sich, da unsere Gesellschaft verroht. Die letzten zehn Jahre haben aber gezeigt, dass immer mehr Menschen den Mut haben, sexuellen Missbrauch anzuzeigen und sich helfen zu lassen. Das kann man als Besserung betrachten. Und natürlich, dass es Stellen gibt wie unsere, wo Betroffene Hilfe finden. Das Thema ist öffentlicher geworden. Im Jahr 2004 hat sich gezeigt, dass die Zahl der Menschen, die sich an uns wenden, stetig steigt.

Wer finanziert ihre Arbeit? Wie kann man Sie unterstützen?

Neben der kontinuierlichen städtischen Förderung muss der Verein etwa Zweidrittel des Gesamtetats selber aufbringen. Wir sind daher dringend auf Spenden und Mitgliedsbeiträge angewiesen, wobei uns wirklich auch jede kleine Spende hilft, unsere Arbeit fortzusetzen bzw. zu erweitern und wir bedanken uns bei all jenen, die uns unterstützen.

Danke für dieses informative Gespräch zu einem bewegenden Thema. Viel Erfolg weiterhin bei Ihrer wichtigen und notwendigen Arbeit.

**Zornröschen
Kontakt- und Informationsstelle gegen sexuellen
Missbrauch an Mädchen und Jungen e.V.**

Tel.: 02161-208886

www.zornroeschen.de

Spendenkonto:

Stadtparkasse

Mönchengladbach

Konto 73254

BLZ 31050000

Übrigens:

- Während der gesamten Geschichte hat es sexuellen Missbrauch an Kindern gegeben. Zumeist mittels religiöser Argumente gerechtfertigt, wurde er, anders als heute, gesellschaftlich akzeptiert. Eine staatliche Reglementierung entwickelte sich erst im 18. Jahrhundert, wobei die Sichtweise des Kindes bis in die Neuzeit vollkommen außer Acht gelassen wurde. Ausgehend von einem gegenseitigen Einverständnis, galt lediglich die inzestuöse Beziehung selber als verwerflich.
- 80% der drogenabhängigen Frauen und Mädchen geben an, als Kind missbraucht worden zu sein.
- Neben den polizeilich angezeigten sexuellen Missbrauchsfällen werden jährlich offiziell etwa 15000 Fälle körperlicher Misshandlung an Kindern offiziell zur Anzeige gebracht. Inoffiziell beträgt diese Zahl das Dreifache.
- Im vergangenen Jahr wurden in Deutschland rund 58 000 Jugendliche im Alter zwischen 14 und 18 Jahren allein unter dem Verdacht eines Körperverletzungsdelikts angezeigt, so das LKA Hessen. Im Vergleich zum Vorjahr entspricht dies einem Anstieg von 4% und das, obwohl die Jugendkriminalität insgesamt im Vorjahresvergleich 2003 um 1,3% gesunken ist.
- Jedes Jahr sterben in den Industrieländern rund 3.500 Kinder an den Folgen von Misshandlungen und Vernachlässigung. Jede Woche sind dies in Deutschland und England mindestens zwei Todesfälle, in Frankreich drei, in Japan vier und in den USA 27. Dies ist das Ergebnis einer internationalen UNICEF-Studie zu Kindestötungen in den OECD-Ländern. Todesfälle sind jedoch nach Einschätzung von UNICEF nur die Spitze eines Eisbergs alltäglicher Gewalt gegen Kinder.



**Bandagen + Orthopädie GmbH
Georg Winkes**

Sanitätshaus van der Wouw

**Lange Straße 86a
41751 Viersen - Dülken
Telefon: 0 21 62/5 52 01
Telefax: 0 21 62/ 4 18 41**

Original und Fälschung. Finden Sie im unteren Bild alle 16 Fehler?





Der akute Hörsturz

von Dr. Gerd Aretz



Der Hörsturz ist eine Erkrankung des Innenohres und kann bei allen Altersstufen auftreten. Am häufigsten betroffen sind berufstätige Erwachsene zwischen 40 und 50 Jahren. Die Geschlechteraufteilung ist nicht auffällig.

Charakterisiert ist der Hörsturz durch eine plötzliche, meist einseitige, mehr oder weniger umfangreiche Hörverschlechterung. Ein Hörsturz beiderseits ist eher selten. Ein Hörsturz kann sich auch in unterschiedlichen Abständen wiederholen, was man dann ein Rezidiv nennt.

Der Hörsturzpatient bemerkt plötzlich, meist tagsüber, einen auffälligen Hörverlust, das heißt, eine Schwerhörigkeit. Diese kann gering-, mittel- oder hochgradig sein. Dazu kommt oft ein dumpfer Druck im Ohr und eine unklare Missempfindung kann die ganze Kopfhälfte durchziehen. Zusätzliche Symptome können sein: Ohrgeräusche und Schwindel. Ist eine Beeinträchtigung der räumlichen Orientierung dabei, so ist zusätzlich zum Hörorgan das Gleichgewichtsorgan erkrankt.

Für einen Patienten, der plötzlich einen Hörverlust erleidet, ist es wichtig, sich in kurzer Zeit beim HNO-Arzt vorzustellen, damit eine spezifische Therapie eingesetzt werden kann. Deshalb wird heutzuta-

ge diese Erkrankung als „Eilfall“ definiert. Das heißt, dass die Behandlung möglichst in den ersten drei Tagen stattfinden soll. Andererseits ist der Hörsturz kein solcher echter Notfall, dass er, z.B. bei nächtlichem Auftreten, noch in der gleichen Nacht behandelt werden müsste.

Als Ursache des Hörsturzes nimmt man heute seit einiger Zeit an, dass eine Durchblutungsstörung im Innenohr, in der sogenannten Hörschnecke, vorliegt. Praktisch ist dies jedoch lediglich eine Vermutung, da man im Stadium des Hörsturzes ein menschliches Ohr nicht sezieren oder feingeweblich, das heißt, mikroskopisch untersuchen kann! Tiermodellversuche sind nur annähernd vergleichbar, da der Aufbau des menschlichen Ohres sich nicht exakt mit dem irgendeiner Tierart vergleichen lässt. Weitere Ursachen, die zum Hörsturz führen können, sind vielfältiger Natur. Die häufigsten Gründe sind: nämlich virale Erkrankungen, Tumoren des Innenohres, Überdruckerkrankungen des Innenohres, z.B. beim Tieftauchen, und heutzutage sehr häufig: nervliche und Stress-Belastung!

Die klassischen Symptome des Hörverlustes, der dabei möglicherweise auftretenden Ohrgeräusche, des Druckgefühls im Ohr, der zusätzlich möglichen Schwindelveränderungen sowie des pelzigen Gefühls um die Ohrmuschel, können heutzutage leider sehr häufig mit zusätzlichen unspezifischen anderen Krankheitssymptomen verbunden sein, wie zum Beispiel Angst oder andere psychosomatische Beeinträchtigungen. Die Diagnostik beim Hals-Nasen-Ohrenarzt umfasst spezifische Untersuchungsmethoden. Notwendig sind natürlich die üblichen normalen Untersuchungen von Ohr, Nase, Rachen, Nasenrachen, Kehlkopf

und Hals. Die Ohren selbst sollten dabei tunlichst mit einem sogenannten Ohrmikroskop untersucht werden. Als grob orientierende Prüfungen sind heutzutage immer noch Untersuchungen mit der althergebrachten Stimmgabel sinnvoll und notwendig. Anschließend sollte als Hauptuntersuchungspunkt ein Tonschwellenaudiogramm (Hörtest) durchgeführt werden. Die Messung der Trommelfellbeweglichkeit ist ebenfalls sinnvoll.

Da die Diagnose des akuten Hörsturzes beim Patienten, der über eine Hörverschlechterung klagt, nicht immer sofort sicher feststellbar ist, muss man bei solchen Symptomen auch an andere Krankheiten denken. In erster Linie kommen dabei virale Infektionen, wie zum Beispiel die Gürtelrose oder diverse Erkrankungen des zentralen Nervensystems in Frage. Nicht selten können zum Beispiel auch Funktionsstörungen

randständig auszuschließen, sind natürlich wesentlich weitere umfangreichere Maßnahmen, insbesondere bluttechnische Untersuchungen notwendig und sinnvoll. Schließlich ist sogar an eine Untersuchung im Sinne einer Computertomographie oder Kernspintomographie zu denken, wenn die Diagnose des akuten Hörsturzes nicht eindeutig sicher ist.

Die Behandlung (Therapie) des Hörsturzes ist heutzutage nach den sogenannten Leitlinien der Deutschen Gesellschaft für Hals- Nasen- Ohrenheilkunde, Kopf- und Halschirurgie eindeutig empfohlen und festgelegt. Diese Leitlinien sind in Zusammenarbeit von anerkannten HNO-Spezialisten aus den deutschen Universitätskliniken zusammengestellt worden. Um diese Therapie möglichst spezifisch zu gestalten, unterscheidet man den Hörsturz in einer bestimmten Klassifikation: Es gibt die



der Halswirbelsäule, erblich bedingte Innenohrerkrankungen, Erkrankungen des blutbildenden Systems oder sogar des Herz- Kreislaufsystems als auslösende Faktoren in Frage kommen. Schließlich und endlich sind sogar psychogene Hörstörungen nicht ausgeschlossen. Um bei uns Sicherheit in der Diagnostik all dieser anderen Krankheiten zumindest

Hochton- Tiefton- sowie Mittelfrequenz- Innenohrschwerhörigkeit, und die Innenohrschwerhörigkeit für alle Frequenzen sowie die Taubheit, beziehungsweise an Taubheit grenzende Innenohrschwerhörigkeit. Die Therapie erfolgt in Abhängigkeit vom Schweregrad der Symptome. Die Therapieprinzipien beruhen auf Erfahrungswerten. Grundsätz-

lich versucht man im Sinne von durchblutungsfördernden Maßnahmen den Befund im Innenohr zu verbessern. Dies erfolgt meistens medikamentös. Bewährt haben sich dabei seit Jahren bestimmte Substanzen, die man in Infusionsform in die Vene des Patienten einleitet. Zusätzlich ist heute Standard, den Heilungsprozess durch Nebennierenrindenhormone (Cortison) zu beschleunigen. Man versucht also insgesamt durch Blutverdünnung, durch Ausschwemmen von überschüssiger Innenohrflüssigkeit sowie durch Veränderungen der im Blut vorhandenen Blutplättchen oder auch in seltenen Fällen, da nicht unumstritten, Sauerstoffüberdruckbehandlung, zu therapieren.

Insgesamt ist die heutige, moderne Infusionstherapie in hohem Maße erfolgreich. Sie wird überwiegend ambulant in den dafür ausgerüsteten Hals- Nasen- Ohrenfacharztpraxen durchgeführt. Zusätzlich muss man natürlich grundsätzlich auf eine Kreislaufstabilisierung sowie ausreichende Flüssigkeitszufuhr beim Patienten achten. Manchmal ist auch bei psychischer Komponente eine psychotherapeutische Unterstützung hilfreich und notwendig. Auch wenn man den Verdacht hat, dass vielleicht zusätzlich Erkrankungsprozesse im Halswirbelsäulenbereich, im Bereich der Kiefergelenke oder der Zahnreihen sowie im Bereich des Nervensystems vorhanden sein können, dann ist natürlich eine zusätzliche Untersuchung aus den Fachbereichen Neurologie, Orthopädie sowie Innere Medizin notwendig. Eine stationäre Behandlung ist heutzutage nur noch in seltenen Fällen notwendig. Grund ist zum Ersten insbesondere der fast die akus-

tische Kommunikation vollständig beeinflussende Hörsturz sowie ein fortschreitender Krankheitsverlauf trotz ambulanter intensiver Therapie. Natürlich ist auch eine stationäre Behandlung dann notwendig, wenn ein akuter Hörverlust auf einem Ohr besteht bei schon vorbestehender hochgradiger Schwerhörigkeit oder sogar Taubheit auf dem anderen. Auch sollte ein Hörsturzpatient mit starken Schwindelbeschwerden zur stationären Behandlung eingewiesen werden. Begleiterkrankungen wie zum Beispiel eine

Zuckerkrankheit (Diabetes) sowie Gerinnungsstörungen oder starke Herzleistungsminderungen mit nicht einstellbarem Bluthochdruck sind ebenfalls Gründe für eine stationäre Behandlung. Die Hauptverbesserung in der stationären Behandlung besteht darin, dass der Patient durch eine intensive 24-stündige Infusionstherapie und vor allen Dingen durch Herausnahme aus dem möglicherweise stressbelasteten Umfeld wesentlich höhere Erfolgchancen zur Rückbildung seines Hörverlustes hat.

Insgesamt hängt die Prognose der Rückbildung der Schwerhörigkeit natürlich absolut vom Schweregrad der Innenohrschwerhörigkeit ab. Je geringgradiger der Hörverlust beim Hörsturz ist, um so größer ist natürlich die Rückbildungschance durch eine intensive Therapie. Eine ungünstige Prognose besteht bei einem Hörsturz mit objektivierbaren Gleichgewichtsstörungen sowie bei solchen Patienten, die in entsprechenden unregelmäßigen Abständen mehrfach über Hörsturzerkrankungen klagen.

Tinnitus

Der Tinnitus (Ohrgeräusch) ist aufgrund einer Innenohr-

durchblutungsstörung mit dem Hörsturz sehr eng verwandt. Ohrgeräusche können ebenfalls plötzlich oder auch langsam auftreten und sowohl einseitig als auch beidseits sein. Diese Ohrgeräusche betreffen heutzutage alle Altersstufen und werden teilweise schon im Kindesalter bemerkt! Als auslösende Faktoren sind genauso wie beim Hörsturz Durchblutungsstörungen oder andere Erkrankungen des Innenohres anzunehmen. In der heutigen Zeit sind Tinnitusserkrankungen, insbesondere bei Jugendlichen, hauptsächlich als durch Stress (Schule, Ausbildung) oder als durch Lärm (Disco und ähnliches) verursacht, anzusehen. Intensive Befragungen der Patienten führen häufig zum Aufklären der auslösenden Ursache. Grundsätzlich unterscheiden wir zwischen einem kompensierten Tinnitus und einem dekompenzierten Tinnitus. Der kompensierte zeichnet sich dadurch aus, dass der Patient in seiner täglichen Lebensqualität nicht negativ beeinflusst wird und diese Geräusche praktisch nur bei völlig ruhigem Umfeld wahrnimmt (zum Beispiel beim Einschlafen). Der dekompenzierte Tinnitus belastet den Patienten dauernd und stört ihn in seiner beruflichen und privaten Aktivität oftmals nicht unerheblich. Die Behandlungsmöglichkeiten des Tinnitus ähneln in hohem Umfang den Therapiemöglichkeiten beim akuten Hörsturz. Natürlich versucht man im aufklärenden Gespräch dem Patienten klar zu machen, wenn man die Ursache erkannt hat, diese Ursache möglichst auszuschalten (kausale Therapie). Dazu ist, je nach Umfang des Tinnitus natürlich, die ganze Bandbreite der durchblutungsfördernden Maßnahmen möglich. Auch hier ist wiederum die Erfolgsquote sehr unterschiedlich. Sie

hängt in großem Maße davon ab, wie stark die Ohrgeräusche des Patienten subjektiv sind und seit wann sie bestehen. Wenn diese Ohrgeräusche durch die üblichen schulmedizinischen Maßnahmen wie Infusionen und andere durchblutungsfördernde Therapieeinheiten nicht wesentlich zu verbessern sind, kommen heutzutage noch zusätzlich diverse andere Therapieansätze in Frage. Dies sind insbesondere umfangreiche und länger dauernde kurartige Prozesse, die in den heutzutage in Deutschland weit vertretenen speziellen Tinnituskliniken als Kur durchgeführt werden. Bei diesen zeitintensiven, oftmals mehrwöchigen Behandlungsmaßnahmen wird sehr viel Wert auf psychosomatische Diagnostik und Therapie gelegt, weil nachgewiesenermaßen oft unmittelbare Zusammenhänge zwischen Ohrgeräuschen und der psychischen Konstellation von Patienten bestehen.

Selbstverständlich ist auch in diesem Bereich die Erfolgswahrscheinlichkeit von vielen Faktoren abhängig, in erster Linie vom Auftreten der Erkrankung, vom Umfang der Erkrankung und vom Einsetzen sowie Umfang der Therapiemaßnahmen.

Zusammenfassend ist festzuhalten, dass es sich sowohl beim akuten Hörsturz als auch beim Tinnitus um eine spezifische Erkrankung des Innenohres handelt, die möglichst zügig, nach Bemerken durch den Patienten, vom Hals- Nasen- Ohrenfacharzt als dafür zuständigem Spezialisten behandelt werden muss.

*Dr. med Gerd Aretz
Facharzt für HNO
Albertusstraße 50
41061 Mönchengladbach
Telefon: 02161 / 13325*

Ernährung bei Diabetes mellitus - Tipps für den Alltag

Was kann ich für mich tun, um Folgeerkrankungen zu vermeiden? Wo finde ich Hilfe und Unterstützung? Heute zum Thema

Essen und Trinken ...

... hält Leib und Seele zusammen, sagt der Volksmund. Leider sieht unser Körper das manchmal ganz anders und es sammeln sich nach und nach kleine Pfunde an diversen Körperstellen und plötzlich stellen wir fest, wir haben Übergewicht. Besonders für den Diabetiker ist Übergewicht ein Faktor, der sich negativ auf die Gesundheit auswirkt. Was kann ich also tun, um das eine oder andere Pfund abzunehmen oder wenigstens nicht mehr zuzunehmen?

1. Oberstes Gebot: Setzen Sie sich kleine, realistische Ziele.

Es ist besser langsam, aber beständig etwas zu verändern als sich zuviel auf einmal vorzunehmen.

2. Essen Sie möglichst wenig Fett.

Wie wäre es mit einer Halbfett-Margarine anstatt der „guten Butter“ auf dem Brot? Ein Magerjoghurt schmeckt auch gut. In Zeiten der teflonbeschichteten Bratpfannen lässt sich Kurzgebratenes auch ohne Fett in der Pfanne braten. Versuchen Sie einmal die unzähligen Sorten an Geflügelabschnitt. Es wird sicher etwas dabei sein, das Ihnen gut schmeckt. Nur durch den etwas anderen Einkauf können Sie schon viel für sich tun, ohne auf etwas verzichten zu müssen.

3. Süßen Sie möglichst mit Süßstoff,

denn dieser hat keine Kalorien und beeinflusst auch ihren Blutzucker nicht. Er ist also ideal, wenn Sie ein paar Gramm abnehmen möchten. Geschmacklich lässt sich der Süßstoff praktisch nicht vom Zucker unterscheiden. Obwohl

künstlich hergestellt, zeigen die heutigen Forschungsergebnisse, dass der Genuss von Süßstoff vollkommen unbedenklich ist (sofern Sie ihn nicht in rauen Mengen verzehren).

4. Wählen Sie Ihre Kohlenhydrate mit Bedacht aus.

Am besten geeignet sind Milch (möglichst mit niedriger Fettstufe), Joghurt, Brot aus ganzen Körnern, Obst, Nudeln aus Hartweizen, Hülsenfrüchte (Erbsen, Bohnen, Linsen) und Blattgemüse. Auf Instant-Kartoffelpüree, Minuteneis, Weißbrot oder Cornflakes sollten Sie verzichten, da diese einen raschen Anstieg des Blutzuckerspiegels verursachen. Und natürlich gilt das, was wir alle schon von klein an wissen: viel frisches Gemüse und Obst, mal öfter Fisch anstatt Fleisch ... ist gesund und schmeckt. Damit Sie gleich ausprobieren können, wie gut es schmeckt, gesund zu essen, testen Sie folgendes Rezept:

Spitzkohl gefüllt mit Hähnchenbrust, dazu Möhrchen und Kartoffelpüree Für 2 Portionen

300 g Kartoffeln
Jodsalz, 1/2 TL Kümmel
100 ml fettarme Milch
Pfeffer, frisch geriebene Muskatnuss
6 junge Möhrchen mit Grün
4 Lauchzwiebeln, 8 Spitzkohlblätter
220 g Hähnchenbrust (ohne Haut)
100 g Paprikaschoten (rot, gelb)
1 TL Maiskeimöl, 80 g Magerquark



Dill und Rauke zum Garnieren

1. Kartoffeln waschen und mit Schale in Salzwasser mit wenig Kümmel garen. Abschütten, ausdampfen lassen, pellen und durch die Kartoffelpresse in eine Schüssel drücken. Die Milch erhitzen und nach und nach mit einem Schneebesen unter die Kartoffeln rühren. Das Püree mit Jodsalz, Pfeffer und Muskat abschmecken und warm stellen.

2. Die Möhrchen putzen und schälen, Lauchzwiebeln putzen und beides der Länge nach halbieren. Die Spitzkohlblätter kalt abbrausen und in reichlich kochendem Salzwasser erhitzen. Herausnehmen, kalt abschrecken und auf einem Küchentuch trocknen.

3. Nun die Möhrchen und die Lauchzwiebeln darin bissfest garen und herausnehmen. Die Hähnchenbrust in Streifen schneiden. Paprikaschoten putzen und ebenfalls in Streifen schneiden. Eine beschichtete Pfanne mit Maiskeimöl erhitzen und die Hähnchenbruststreifen sowie die Paprikaschoten darin braten. Mit Jodsalz und Pfeffer würzen.

4. Je zwei Spitzkohlblätter auf-

einander legen und mit Magerquark bestreichen. Darauf Hähnchenbrust und Paprika verteilen, einrollen und in die Pfanne setzen. Mit wenig Wasser angießen, Möhrchen und Lauchzwiebeln zufügen und erhitzen. Kartoffelpüree anrichten, Spitzkohl, Möhrchen und Lauchzwiebeln dazugeben und mit Dill und etwas Rauke garnieren.

Nährwerte pro Portion
1739 kJ/416 kcal, 38 g Eiweiß, 6 g Fett, 11 g Ballaststoffe, 61 mg Cholesterin, 44 g Kohlenhydrate, 4 BE Zubereitungszeit: 45 Minuten

Sie sollten Ihr Vorhaben ein paar Pfund abzunehmen, mit Ihrem Arzt ausführlich besprechen. Er wird Sie ausführlich beraten. Darüber hinaus bieten drei Selbsthilfegruppen in Mönchengladbach Hilfe und Unterstützung für Menschen mit Diabetes mellitus an.

Heike Jurgschat-Geer
Jurgschat-Geer Beratung im Gesundheitswesen
Tel.: 02166 - 21 70 736
beratung@jurgschat-geer.de
www.jurgschat-geer.de

Diabetesgerechte Ernährung

Die Ernährungsempfehlungen für Menschen mit Diabetes mellitus haben sich in den letzten Jahren verändert. Heute kann der Diabetiker essen, was auch dem Nichtdiabetiker schmeckt und umgekehrt.

Die richtige Ernährung bei Diabetes mellitus ist eine gesunde und ausgewogene Mischkost, die auch allen anderen Menschen nur empfohlen werden kann. Diese Kost enthält alle Nährstoffe, die der Körper benötigt, um leistungsfähig und fit zu bleiben und dabei optimal versorgt zu sein.

Neben den drei Hauptnährstoffen Kohlenhydrate, Fett und Eiweiß enthält unsere Nahrung Wasser, Vitamine, Spurenelemente und Mineralstoffe sowie Ballaststoffe.

Vollwertige Mischkost bedeutet, dass ca. 60 % der Gesamtkalorienzahl und damit der größte Anteil aus kohlenhydrathaltigen Lebensmitteln bestehen sollte. 10 – 15 % eiweißhaltige Nahrung wird am Tag benötigt und der Fettanteil sollte 30- 35 % nicht überschreiten. Eine ausreichende Versorgung mit Vitaminen, Mineralstoffen und Spurenelementen ist dabei ebenfalls sicherzustellen.

Außerdem notwendig und sinnvoll: auf eine Flüssigkeitszufuhr von täglich mindestens 2 l in Form von Wasser oder anderen kalorienfreien Getränken zu achten.

In unterschiedlichen Mengen kommen die o.g. Nährstoffe in den Lebensmitteln vor, so dass es sinnvoll ist, vielschichtig zu essen. Wer übergewichtig ist, sollte auf zuviel Fett und möglichst auf Alkohol verzichten. Zudem kann Alkohol zu einem starken Abfall des Blutzuckers führen; hier ist Vorsicht geboten.

Kohlenhydrate sind in allen stärke- und zuckerhaltigen Nahrungsmitteln enthalten, die jeder Mensch für die Energiebereitstellung benötigt. Beim Diabetiker ist der Kohlenhydratstoffwechsel gestört. Deshalb steigt bei ihm nach dem Verzehr von stärke- und zuckerhaltigen Nahrungsmitteln wie Zucker, Brot und Kartoffeln der Blutzucker übermäßig an. Dieser Anstieg verläuft schnell oder langsam. Es kommt auf die richtige Menge und die Auswahl an.

Traubenzucker, Haushaltszucker und Malzzucker erhöhen den Blutzucker sehr rasch, sie „schießen ins Blut“. Milchsücker und Fruchtzucker bewirken einen langsameren Blutzuckeranstieg und sehr langsamer Blutzuckeranstieg wird hervorgerufen durch stärkehaltige Nahrungsmittel wie Brot, Teigwaren, Haferflocken und Reis. Alle zucker- und stärkehaltigen Nahrungsmittel werden im Körper zu Traubenzucker umgewandelt. Je mehr und schneller sie in die Blutbahn gelangen, desto höher kann der Blutzucker ansteigen! Jeder Diabetiker, der mit Insulin behandelt wird, sollte seine Kohlenhydrate nach der Berechnungseinheit BE (früher auch Broteinheit genannt) oder KE (Kohlenhydrateinheit) ermitteln: 1 BE = 12 g Kohlenhydrate oder 1 KE = 10 g Kohlenhydrate.

Einige Beispiele: in einem Apfel von etwa 200 g sind 24 g verdauliche Kohlenhydrate enthalten (also entsprechend 2 BE), genauso wie in zwei eigroßen Kartoffeln oder einer Scheibe Brot von etwa 50 g. Um die einzelnen Nahrungsmittel richtig berechnen zu können, sollten insulinbedürftige Diabetiker eine entsprechende Kohlenhydrat- oder BE-Tabelle zur Erstellung eines Diätplanes verwenden. Achtung: Die BE oder KE sagen nur etwas über den Kohlenhydratgehalt eines Nahrungsmittels aus und nichts über den Gehalt an Fett, Eiweiß und Kalorien! Vor allem bei bestehendem Übergewicht sollte jedoch genau darauf sehr geachtet werden. Auch um Gewicht zu reduzieren, gilt deshalb: sparsam mit Fett umgehen! Sollten Zwischenmahlzeiten benötigt werden, um z.B. Unterzuckerungen vorzubeugen - besonders wichtig bei Diabetikern, die Insulin spritzen oder bestimmte blutzuckersenkende

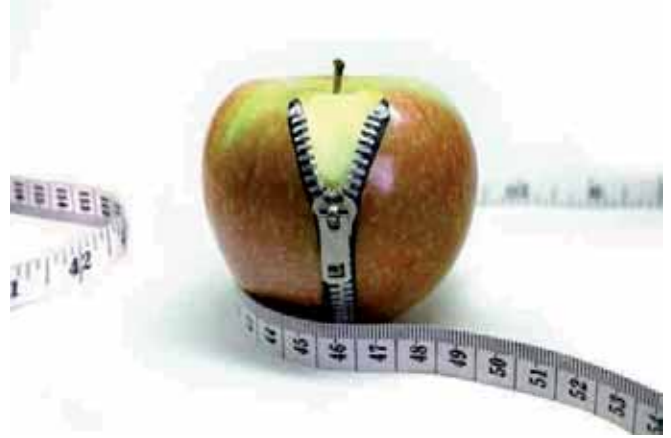
Medikamente nehmen müssen - sind folgende Vorschläge sinnvoll:

1 Apfel oder 1 Orange (2 BE)
1 Fruchtjoghurt (1 BE)
2 Kekse (1 BE)
1 Obsttörtchen (2 BE)

Ausreichend Bewegung - am besten an der frischen Luft - und viel Trinken kalorienfreier Flüssigkeit sorgen dann zusätzlich für das körperliche und seelische Wohlbefinden!

Beispiel für einen Tagesplan mit einer Kohlenhydratverteilung von 14 - 16 BE:

Frühstück
2 Brötchen, am besten Körnerbrötchen (4 BE)
2 TL Streichfett
Quark und (Diabetiker-) Marmelade
Kaffee oder Tee
oder
2 Scheiben Vollkornbrot (4 BE)
2 TL Streichfett
1 Scheibe magere Wurst
1 Scheibe fettarmer Käse
Kaffee oder Tee
oder
4 EL Müsli mit Milch (3 BE)



VERWALTUNG D. SENIORENRESIDENZ HAUS LINDE HAUS- U. GRUNDBESITZVERWALTUNG OBJEKTMANAGEMENT VERMIETUNG · VERKAUF	ULRICH EVERTZ IMMOBILIENSERVICE Gartenstraße 111 Telefon: 0 21 66 / 24 84 03 Telefax: 0 21 66 / 24 84 33 E-mail: info@immoevertz.de Internet: www.immoevertz.de
ULRICH EVERTZ Dipl.-Kfm.	MITGLIED IM BUNDESFACHVERBAND WOHNUNGS- U. IMMOBILIENVERWALTER

Pflege · Gesundheit · Wellness <i>Wir sind für Sie da:</i> Umfeldberatung Verleih Notdienst	Giesenkirchener Sanitätshaus Inh. Inka Böhmer Am Alten Friedhof 2 41238 Mönchengladbach Telefon: 0 21 66 / 12 39 19-0 Telefax: 0 21 66 / 12 39 19-20
--	---

Mittagessen:

3 - 4 EL (Vollkorn-) Reis (5 BE)

1 Portion Putengeschnetzeltes

1 große Portion gemischter Salat

1 fettarmer Joghurt (1 BE) oder

1 Portion Kartoffelpüree (4 BE)

1 Scheibe Kasselerbraten

1 Portion Sauerkraut

2 Mandarinen (1 BE)

Abendessen:

2 Scheiben Vollkornbrot (4 BE)

2 TL Streichfett

Tomaten, Gurken, Radieschen

Magere Wurst oder Käse

1 Fruchtjoghurt (2 BE)

oder

Salat aus 150 g gekochten Nudeln Gewürzgurke und Fleischwurst (2 BE)

Dressing aus 1 - 2 TL Mayonnaise und Naturjoghurt (1 BE)

2 Wiener Würstchen

Folgende ausgewählte Rezepte, die auch Menschen mit Diabetes schmecken, tragen ebenfalls zu einer vernünftigen und ausgewogenen Ernährung bei:

Spaghetti mit Champignonsauce (521 kcal / 6 BE pro Person)

Zutaten für 2 Personen:

1 Zwiebel

2 Knoblauchzehen

½ TL Salz

1 Teel. Olivenöl

200 g frische Champignons

Saft von 1 Zitrone

1 Tasse Gemüsebrühe

75 ml Sahne mit 10 % Fett

20 g geriebener Hartkäse (Parmesan mit 35 % Fett)

170 g Vollkornspaghetti

200 g Kirschtomaten

Salz, Pfeffer u. Cayennepfeffer

½ Bund frisches Basilikum

Zubereitung:

Zwiebel schälen, fein hacken, Knoblauchzehen schä-

len und mit Salz zu einer Paste verreiben. Das Olivenöl in einer Pfanne erhitzen, die Zwiebeln und die Knoblauchpaste darin anschwitzen. Champignons putzen, waschen, gut abtropfen lassen, halbieren mit Zitronensaft beträufeln und zu den Zwiebeln geben. Das Ganze mit Gemüsebrühe auffüllen und 6 - 8 Minuten dünsten. Die Sahne und den Käse untermischen, die gekochten Vollkornspaghetti dazugeben und kurz ziehen lassen. Die Tomaten waschen, halbieren und unter die Nudeln heben. Das Ganze mit den Gewürzen und dem frisch gehackten Basilikum würzen und servieren. Spinat-Kartoffel-Auflauf (390 kcal. / 4 BE pro Person)

Zutaten für 2 Personen:

400 g Blattspinat

1 Zwiebel

2 Knoblauchzehen

½ TL Salz

Pfeffer, Muskat

500 g Pellkartoffeln

150 g Dickmilch (3.5 % Fett)

1 Ei

20 g Käse mit 45 % Fett

30 g geräucherter Rinderschinken

1 TL Margarine

Zubereitung:

Den Spinat waschen, abtropfen lassen und in wenig Wasser blanchieren (natürlich auch mit TK-Spinat möglich) Zwiebel schälen, fein hacken. Knoblauchzehen mit Salz zu einer Paste zerreiben. Spinat, Zwiebeln und die Paste in eine Schüssel geben und würzen. Die Kartoffeln pellen und in Scheiben schneiden. Die Dickmilch mit dem Ei in einer Schüssel verschlagen. Den Käse und den Schinken in feine Würfel oder Streifen schneiden und unter den Spinat heben. Eine Auflaufform ausfetten. Die Kartoffelscheiben und den Spinat schichtweise einfüllen und mit der Eier-Dickmilch überziehen. Das Ganze im auf 180-200

Grad vorgeheizten Backofen 15 - 20 Minuten backen. Herausnehmen und servieren.

Pikantes Frischkäsebrot (6 BE)

Zutaten für 2 Personen:

100g Frischkäse mit Kräutern

100 ml fettarme Milch 1,5 %

100 g Magerquark

1 Zwiebel

2 Cornichons (Konserven)

je 1 kleine rote und gelbe Paprikaschote

½ Tasse gemischte Kräuter

Zitronensaft, Worcestersauce,

Salz, Pfeffer

Paprikapulver, Cayennepfeffer

4 Scheiben Bauernbrot (à ca. 60 g)

Zubereitung:

Den Frischkäse mit dem Quark in eine Schüssel geben und mit der Milch glatt rühren. Die geschälte und feingehackte Zwiebel mit den gehackten Cornichons in eine andere Schüssel geben. Die Paprikaschoten putzen, in feine Würfel schneiden, mit den verlesenen, ge-

waschenen Kräutern und der Zwiebel-Gurkenmasse verrühren. 2/3 des Gemüses unter den Frischkäse ziehen, mit Zitronensaft, Worcestersauce, Salz, Pfeffer, Paprika und Cayennepfeffer abschmecken. Die Bauernbrotscheiben mit der Frischkäsezubereitung bestreichen, mit der restlichen Gemüsemischung bestreuen und servieren.

Guten Appetit!

Gerdemarie Holtz

Ernährungsberaterin,

Königstr. 43

41236 Mönchengladbach

Tel. 0173/2913071

gerdemarie@freenet.de

Jurgschat-Geer Beratung im Gesundheitswesen

Qualifizierte Hilfe für Pflegebedürftige



Viele Menschen sind mit der stark belastenden Situation einen Angehörigen zu pflegen überfordert. Welche Pflegestufe ist angemessen? Welche Hilfen kann ich in Anspruch nehmen? Dies sind nur einige von unzähligen Fragen.

Hier schafft eine unabhängige, qualifizierte Pflegeberatung Abhilfe. Unser Team besteht aus erfahrenen Pflegeberaterinnen, die mit Ihnen individuelle Lösungen erarbeiten.

Wir sind Mitglied im Bundesverband unabhängiger Pflegesachverständiger und PflegeberaterInnen und Gründungsmitglied des gemeinnützigen Dienstleistungsnetzwerks ProService Niederrhein.

Fon: 021 66 - 21 70 736

www.jurgschat-geer.de



Reha-Technische Versorgung von Kindern mit Körperbehinderungen

Schon seit über 40 Jahren bietet das Sanitätshaus K. Siepe GmbH seinen Kunden eine optimale Rundumversorgung mit orthopädischen, medizinischen und rehathechnischen Produkten.

Seit Anfang 2001 die Geschäftsführung von J. Peter Kuhler übernommen wurde, entstand - neben dem Tätigkeitsschwerpunkt Ernährung - mit der orthetischen und prothetischen Versorgung von Kindern ein weiteres Spezialangebot. Unser Team von derzeit acht Mitarbeitern ist stets bemüht, die Versorgung der Kunden, auf die individuellen Bedürfnisse des einzelnen abgestimmt, umzusetzen. Dies gilt in besonderer Weise für Kinder, die von Krankheiten und/oder Behinderungen betroffen sind.

Prothesen dienen dazu, einen komplett fehlenden Gliedmaßenteil zu ersetzen. Dies geschieht aus funktionalen und in bestimmten Fällen aus kosmetischen Gründen.

Orthoprothesen kommen bei Gliedmaßenfehlbildungen zum Einsatz. Ihre Aufgabe ist es, die vorhandene aber nicht vollständig ausgebildete Gliedmaße zu stützen, ihr Wachstum in die richtige Richtung zu lenken und eine evtl. Verkürzung auszugleichen.

Orthesen (Ferrarischiene, Einlagen, Innenschuhe u.a.) stabilisieren Gliedmaßen,

die beispielsweise von Lähmungen oder einer mangelhaften Ausbildung der Gelenke betroffen sind. Weiterhin benutzt man sie, wie die Orthoprothesen, um das Wachstum der betreffenden Gliedmaße in die richtige Richtung zu lenken.

Rollstühle geben den Patienten die Möglichkeit zur Fortbewegung, deren Beine so schwer von Fehlbildungen betroffen sind, dass sie nicht mit den oben genannten Hilfsmitteln versorgt werden können.

Weiterhin gibt es eine Vielzahl von Hilfsmitteln für die Bedürfnisse des täglichen Lebens, wie eine Toilettenhilfe, die selbständige Toilettenhygiene ermöglicht, eine Badewannenhilfe, die das Einsteigen in die Badewanne erleichtert, einen Fahrradadapter, der bei Fehlen der Hände eine Verbindung zwischen Armstumpf und Fahrradlenker schafft und so das Steuern ermöglicht u.v.a.m..

Bereits seit 1992 liegt der Schwerpunkt meiner Tätigkeit als Orthopädie-Techniker im Bereich 'Rehabilitations-Technik für Kinder'. Meine Erfahrung und mein Können setze ich seit 2001 für das Sanitätshaus Siepe

GmbH ein. In diesen Jahren meiner Tätigkeit konnte ich gute und weniger gute Erfahrung bzgl. der Umsetzung und Zusammenarbeit im Bereich der Rehabilitations-Technik für Kinder machen. Im Sanitätshaus Siepe verfahren wir daher mittlerweile nach einem umfassenden Prinzip, das uns ermöglicht, jeden Bereich eines Versorgungsteams einzubinden, um die bestmögliche Versorgung sicherzustellen.

Vor allem bei Kindern muss eine technisch bedachte Versorgung mit individuellen Anfertigungen gewährleistet sein. Diese Versorgung mit allen notwendigen Entscheidungen findet nicht nur durch ein Sanitätshaus bzw. einen Orthopädie-Mechaniker allein statt, sondern ist Teamarbeit. Obste Priorität ist dabei immer das zu versorgende Kind mit seiner Behinderung/Erkrankung und dem Bedürfnis, durch Hilfsmittel Erleichterungen zu erhalten.

Zum Team gehören für uns natürlich die Eltern, die Ihr Kind in allen Lebensphasen kennen. Sie sind wichtige Personen im Versorgungsteam, genauso wie die behandelnden Ärzte und



Therapeuten, die uns über das Krankheitsbild umfassend informieren. Wir informieren das Team im Gegenzug über die Schritte und Ergebnisse unserer Arbeit, um einen optimalen Informationsaustausch zu ermöglichen. Wir nennen diesen 'geschlossenen Kreis des Versorgungsteams'.

Hierbei werden keine Verantwortlichkeiten verschoben, sondern Möglichkeiten geschaffen, vielfältige, unterschiedliche Erfahrungen und Meinungen in eine Versorgung einzubringen und deren Ziel sicherzustellen. So werden Erleichterung, Förderung und Integration ermöglicht.

*Rüdiger Zilske / Sanitätshaus K. Siepe GmbH
Corneliusstraße 8,
41751 Viersen-Dülken
Tel.: 02162-51679,
siepe-gmbh@t-online.de*

Praxis für Podologie	Eva Bähren
Med. Fußpflege	-staatlich geprüfte Podologin-
Dahlener Str. 101, 41239 Mönchengladbach	
Telefon: 02166 935366	
Privat und alle Kassen	

Minicar - Behindertentransporte	
WASSEN	
Tel.: (0 21 61) 67 00 40	
Personenbeförderung im Nah- und Fernverkehr	Flughafentransfer
Krankenfahrten aller Kassen	Kurierdienste
Reha-, Dialyse- und Kurfahrten	Rollstuhlfahrdienst

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 92 60 20

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

Notrufnummer pflege plus®
01 77 8 18 00 11

Pflegebereitschaft Mönchengladbach
0 18 05 / 05 55 60



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


Inh. Inka Böhmer
Am Alten Friedhof 2
41238 Mönchengladbach
Telefon: 0 21 66 / 12 39 19-0
24 Stunden Notdienst