



pflege plus® InForm



Schwerpunkt Themen



Preis Ausschreiben

**Gewinnen Sie mit pflege plus®
ein original Nokia 6020 Handy**

Interview

- Hospiz Mönchengladbach

Medizin

- Zahnprophylaxe
- Gesund macht Schule

Ratgeber - Urlaub

- Sicherheit im Urlaub
- Fernreiseimpfung

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 Kinder-versorgung, 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: 02163 - 576733
eMail: info@text-doc.com

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.

© 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

Kurz InFormiert
diesmal mit Gewinnspiel 5

Gesundheit
MaxMo Gesundclub 7

Gesundheit
Weg mit dem Speck 8
Gesund macht Schule 9

Information
Hochschule Niederrhein 11

Medizin
Reiseimpfung
Homöopathie bei Kindern 12

Medizin
Prophylaxebedarf in
Deutschland 13

Medizin
Die Gründe für das Altern 15

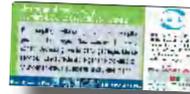
Interview
Hospiz St. Christophorus 16

Ratgeber
Was tun bei Spreizfüßen? 18

Ernährung
Tiefkühlkost und Mikrowelle 19

Ratgeber Urlaub
Sicherheit im Urlaub 20

Rätsel
Kinderrätsel und Preisrätsel 23



Vorwort



Liebe Leserinnen und Leser,

Sommer, Sonne, gute Laune und Urlaubsstimmung allerorten. Auch unser Team, das ich Ihnen – wenigstens zum Teil – auf dem Titelbild vorstellen darf, ist offensichtlich gut gelaunt.

Gute Laune haben wir auch, weil endlich unsere Homepage www.pflege-plus.com online ist. Dort finden Sie alles Wissenswerte zu unserem Pflegedienst und noch vieles mehr. Klicken Sie doch mal hinein und schauen sich an, was wir alles zu bieten haben.

Die aktuellen Themen dieser Ausgabe sind breitgefächert wie immer, diesmal sogar teilweise gegensätzlich, doch durchweg lohnenswert zu lesen. Ausgewogen nennt man das wohl, denn wir berichten über das Altern, Projekte für adipöse Kinder, über die Mundgesundheit sowie über Fußerkrankungen, Figurprobleme junger Mütter und vieles mehr.

Auch das Thema Urlaub kommt, jahreszeitlich passend, nicht zu kurz. Welche Impfungen sind notwendig, bevor es in ferne Länder geht und vor allem, was ist - im Urlaubsort angekommen - zu beachten, um nicht nur sich, sondern auch sein Hab und Gut zu schützen? Auch zu Hause möchte man dann alles wieder vorfinden wie gehabt. Nützliches dazu finden Sie in dieser Ausgabe.

Unser Preisausschreiben ist natürlich wieder dabei. Zahlreiche Einsendungen zu unserem letzten Rätsel haben uns gezeigt, dass InForm auch über die Grenzen Mönchengladbachs und Viersens hinaus gelesen wird. Das freut uns natürlich sehr und wir bemühen uns, auch weiterhin Interessantes aus den umliegenden Regionen zu berichten.

Einen angenehmen Sommer mit viel Erholung wünsche ich Ihnen!

Ihr Andreas Roth



Genuss voll Leben ohne Rauch

**Lassen Sie Ihre Sinne wieder spüren!
Ohne Rauch geht's besser**

Als beste Entwöhnungsmethode empfahl die Weltgesundheitsbehörde und das Deutsche Krebsforschungszentrum eine Kombination aus Verhaltenstherapie und Verwendung von Nikotinersatzpräparaten. Dieser Kurs soll dazu beitragen das Grundverhalten eines Rauchers zu verändern.

Referenten: Dr. Gerd Leidig, Apotheker u. zertifizierter NLP-Trainer
Dr. med. V.M. Kroll, Internist, Facharzt für Lungen- und Bronchialheilkunde, Allergologie- Umweltmedizin
Mechtild Thull, Dipl. Oecotrophologin

Termine:

Kurs I : Beginn am 24.08.

Kurs II: Beginn am 19.10.

Gebühr: 190,00 €

145,00 € (für Clubmitglieder)

Uhrzeit jeweils 19.00 - 20.30 Uhr

„Alters orsorge“

Hier geht's nicht um Geld, sondern um Ihr Herz

KHK: Was ist das?

Risikofaktoren: Welche kann ich beeinflussen? Wie soll ich das machen? Wie belaste ich mich richtig und worauf muß ich achten? Welche Sportarten werden empfohlen? Vermittlung von Lebensmittelekunde und praktische Tipps im Alltag.

Wege aus dem Stress:

Wie man Stress in den Griff bekommt - praktische Übungen der verschiedenen Entspannungsverfahren.

Referenten: Dr. Christian Haacker, Oberarzt St. Irmgardis-Krankenhaus, Süchteln, Internist, Kardiologe
Stefanie Eilert, Dipl. Sportlehrerin
Mechtild Thull, Dipl. Oecotrophologin
Dr. Eric Ender, Psychologe

Termine:

Kursbeginn am 30.08.

Gebühr: 50,00 €

35,00 € (für Clubmitglieder)

Uhrzeit jeweils 18.30 - 19.30 Uhr

Anmeldungen und weitere Informationen unter:



Anschrift: Max & Moritz Gesunthaus
Albertusstraße 10
41061 Mönchengladbach

Telefon: 0 21 61 - 29 32 26
Telefax: 0 21 61 - 29 33 12
www: www.maxmo-gesund.de
email: info@maxmo-gesund.de



- ◇ 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

„FC Medici“ seit 38 Jahren aktiv



Seit 38 Jahren gibt es ihn bereits: den FC Medici, einen Verein, in dem anfangs ausschließlich Ärzte Fußball spielten. Der geneigte Leser wähnt die Gründe in der Vorbildfunktion der Mediziner, dies stimmt jedoch nur bedingt, denn Spaß am Spiel und die Konkurrenz Maria Hilf I gegen Maria Hilf II (Franziskushaus) brachten damals potentielle Spieler in ausreichender Zahl zusammen. „Einziges Problem dabei war, dass wir zum regelmäßigen Training und Austragen der Spiele eine Halle sowie einen Fußballplatz benötigten. Das war letztendlich Grund für die Gründung unseres Fußballvereins“, so Dr. Gerd Aretz, einer der Mitbegründer. Er ist übrigens als einziger Spieler der ersten Stunde noch aktiv dabei und zwar in der Position des Kapitäns.

Der FC Medici tritt regelmäßig gegen andere Freizeit- oder Betriebsportmannschaften an und schlägt sich bisher gut. Kein Wunder, treffen sich die Kicker doch einmal in der Woche zum Trainingsspiel. Dies findet, je nach Wetterlage, in der Halle oder auf einem Rasenplatz des GHTC (Gladbacher Hockey- und Tennis-Club) in Mönchengladbach statt. Dort finden die Spieler stets gute Trainingsmöglich-

keiten. Insgesamt sind es mittlerweile 30 aktive und passive Mitglie-

der, die nicht nur die Leidenschaft zum Spiel teilen, sondern auch miteinander freundschaftlich verbunden sind. Dies sind auch gleichzeitig die Voraussetzungen, um dem Verein beitreten zu können, in dem längst nicht mehr nur Ärzte kicken. Libero Andreas Roth sorgte unlängst für die neuen Trikots der ‚Medicis‘. Originell dabei ist: er sponsert seinen Verein selber, denn er ist Mitinhaber und Geschäftsführer des Pflegedienstes pflege plus® und dessen Schriftzug zierte neuerdings die Shirts der Spieler.

Doch nicht nur Fußball wird zusammen gespielt - einmal im Jahr geht der ganze Verein mit samt Familien ‚auf Tour‘. „Wir versuchen, uns dieses eine Mal im Jahr die Zeit freizuhalten, um alle gemeinsam etwas zu unternehmen. Auch in diesem Jahr war die Fahrt ein voller Erfolg“, so Andreas Roth, der sich bereits aufs nächste Jahr freut.

Info unter www.fc-medici.de

Zweite Qualitätsbeauftragte

Wie für die stationäre, gelten auch für die ambulante Pflege gesetzliche Vorschriften und Richtlinien zur Qualitätssiche-

rung. Diese zu erfüllen, macht sich jeder Pflegedienst zur Aufgabe, doch wenige verfügen über spezielle Qualitätsbeauftragte, die für ein entsprechendes Controlling bzw. Qualitätsmanagement ausgebildet sind.



Mit Katja Will gibt es jetzt beim Pflegedienst pflege plus®, neben Sabine Magon bereits die zweite Qualitätsbeauftragte, mit der entsprechenden Qualifikation zum internen sowie externen Controlling. „Die Aufgaben für einen Pflegedienst unserer Größe können nicht allein auf einer Mitarbeiterin lasten. Wir freuen uns, dass Frau Will neben ihren Aufgaben als Teamleiterin nun als Qualitätsbeauftragte tätig ist“, so Sabine Magon, ebenfalls Teamleiterin bei pflege plus®.

Internes Controlling bezieht alles die Patienten und Mitarbeiter betreffende, wie z.B. Pflegevisiten, Sozialberatung oder auch Fortbildungen und Teambesprechungen mit ein. Beim externen Controlling geht es um z.B. die Teilnahme an Qualitätszirkeln und Zertifizierungsprogrammen. Viel Arbeit also, die in Zukunft von zwei engagierten Mitarbeiterinnen bewältigt wird.

Eigener Kindergarten

an der Hochschule zum 1. August geplant

Eine gute Nachricht hatte Sozialdezernent Dr. Michael

Schmitz im Juni in einer Sitzung des Jugendhilfeausschusses zu verkünden: Bereits seit längerer Zeit plant die Hochschule Niederrhein in Mönchengladbach eine Kindertageseinrichtung insbesondere für ihre Studentinnen und Studenten zu errichten. Nun stehen die Zeichen gut, dass zum August zwei altersgemischte Gruppen (sowohl für Kinder unter drei Jahren als auch für Drei- bis Sechsjährige) mit insgesamt 30 Plätzen starten können. Hauptausschuss und Rat müssen noch zustimmen. Die Nachfrage ist besonders groß bei den Plätzen für Kinder unter drei.

Die Hochschule wird den Neubau finanzieren. Wenn sich das Land NRW an den Kosten der Erstausrüstung von knapp 90.000 Euro mit 44.500 Euro beteiligt, sichert die Stadt 36.000 Euro zu. Der Träger, das Studentenwerk Düsseldorf, muss 9.000 Euro aufbringen. Von den jährlichen Betriebskosten - geschätzt rund 340.000 Euro - übernehmen Stadt und Land 91 Prozent. Die Stadt Mönchengladbach spart an anderer Stelle Zuschüsse zu verschiedenen konfessionellen Gruppen ein, die schließen. „Auch die Tageseinrichtung der Evangelischen Pfarre in Hardt am Vossenbäumchen gehört dazu. Wir können die Schließung trotz verschiedener Gespräche mit der Kirche leider nicht verhindern“, so Schmitz.

Quelle: pmg

Erste Milch „ohne Gentechnik“ im Regal

Greenpeace begrüßt Markteinführung

Hamburg 20. 6. 2005 - Die erste Milch mit der Kennzeichnung „ohne Gentechnik“ wird ab heute in Deutschland ange-

boten. Greenpeace begrüßt die Markteinführung, da sie Verbrauchern eine Alternative bietet und sich gegen die Ausbreitung von Gentechnik wendet. Das Prädikat garantiert eine Milchproduktion ohne den Einsatz von genmanipulierten Futterpflanzen für die Milchkühe. Eine verbraucherfreundliche Kennzeichnung von gentechnikfreien Milchprodukten gibt es bisher nur in Österreich und Italien.

Quelle: Greenpeace

Abschlussbericht „Suchtfaktor weiblich“

Positive Impulse und konkrete Maßnahmen.

Die Arbeitsgruppe „Suchtfaktor weiblich“ der Kommunalen Gesundheitskonferenz legte im Juni in einer Sitzung des Ausschusses für Soziales, Gesundheit und Senioren ihren Abschlussbericht mit zehn Handlungsempfehlungen vor. Angetreten war die Arbeitsgruppe vor rund fünf Jahren, um im Auftrag der Kommunalen Gesundheitskonferenz die Versorgungssituation suchtfährdeter und abhängiger Frauen in Mönchengladbach näher zu analysieren und zu verbessern. Ausgehend von der Erkenntnis, dass es keine geschlechtsneutrale Suchtpersonlichkeit gibt, haben sich die Arbeitsgruppenmitglieder mit den weiblichen Faktoren in der Alkohol-, Medikamenten- und Drogensucht bzw. bei Ess-Störungen befasst. Die Gruppe hat Befragungen durchgeführt und die Hochschule Niederrhein mit eingebunden, außerdem hat sie die Öffentlichkeit unterrichtet sowie konkrete Beratungs- und Versorgungsangebote neu gestaltet. Viel Resonanz erhielten die Themen Ess-Störungen und Medikamentensucht, sicherlich aufgrund ihrer besonders ver-

heerenden Verläufe. Mit den unterschiedlichen Handlungsempfehlungen konnte eine große Breitenwirkung in die allgemeine Öffentlichkeit und Fachöffentlichkeit hinein erzielt werden.

Als konkretes Ergebnis wurden u. a. zwei Anlauf- und Kontaktstellen für Betroffene, Interessierte, Angehörige etc. eingerichtet: die Beratungsstelle für essgestörte Mädchen und Frauen im Gesundheitsamt und die Ansprechpartnerinnen Frau und Gesundheit. Diese beiden Angebotsformen werden gut angenommen. Die Arbeitsgruppe beendet mit dem Abschlussbericht ihre Arbeit, sie erhofft sich jedoch gerade auch durch ein künftig regelmäßig durchzuführendes Forum Frauengesundheit, die positiven Impulse fortzusetzen. Letztlich zeigt die Kommunale Gesundheitskonferenz mit ihrem Bericht beispielhaft auf, wie sie ihr erstes Arbeitsthema - Suchtfaktor weiblich - erfolgreich und kontinuierlich bearbeitet hat. Hierzu bedankte sich der Vorsitzende der Gesundheitskonferenz, Beigeordneter Dr. Michael Schmitz, in der Ausschusssitzung für die gute Mitarbeit, denn, „nur im gezielten Miteinander liegt der Erfolg“.

Quelle: pmg

„Flugpaten“ gesucht

Die ‚Tierhilfe Fuerteventura‘ bittet Reisende, sich als „Flugpaten“ zu Verfügung zu stellen. In vielen südeuropäischen Urlaubsländern suchen Hilfsorganisationen Urlauber, die einen Mitnahmeplatz für Hund oder Katze zu Verfügung zu stellen. Denn mehr, außer sich ca. zwei Wochen vor Urlaubsantritt mit der entsprechenden Organisation in Verbindung zu setzen, ist nicht notwendig. Für die Tiere bedeutet es ein neues Le-

ben bei Menschen, die sie haben wollen. Das Ein- und Auschecken übernehmen die Helfer, ohne dass für die Reisenden irgendeine Verpflichtung oder ein Aufwand entsteht. Informationen, auch zu anderen Reisezielen, erhält man telefonisch unter 06472-911444 bei Anja Griesand, ‚Tierhilfe Fuerteventura‘.

pflege plus® jetzt online

Seit Mai diesen Jahres ist die Homepage der pflege plus® GmbH online. Interessierte finden unter www.pflege-plus.com alles Wissenswerte über den Pflegedienst, seine Leistungen und vieles mehr. „Mir war wichtig, wirklich jeden Bereich, der für Patienten und Angehörige interessant sein könnte, mit Informationen zu füllen“, so Birgitt Stuckenberg, PR-Frau bei pflege plus und für den Inhalt der Homepage zuständig. Die Seiten werden regelmäßig aktualisiert und erweitert, um so den Bedürfnissen aller Besucher zu entsprechen.

So findet man außer den Leistungen auch eine Fotogalerie und Kommentare der Teamleiter. Gesetzestexte, Themen aus der Pflege und vieles mehr finden Berücksichtigung. Alles in allem, ein Klick, der sich lohnt.

„Glückwunsch“ zum Gewinn!

Der Gewinnerin des Preisrät-



sels in der InForm 1/05 gratuliert pflege plus ganz herzlich. Helene Wolters aus Mönchengladbach fand alle 20 Fehler im Bilderrästel und freute sich über die CD-Boom-Box, die ihr von Geschäftsführer Andreas Roth persönlich überreicht wurde.

Gewinnen Sie mit pflege plus®



Auch diesmal gibt es wieder etwas zu gewinnen. Wer alle Fehler im Rästel auf Seite 23 (Original und Fälschung) findet, kann das Nokia 6020 Handy gewinnen. Schreiben Sie die richtige Lösungszahl auf eine Postkarte unter dem Stichwort ‚InForm 2/05‘ und senden Sie diese an: pflege plus® GmbH, Dahlener Straße 119 – 125, 41239 Mönchengladbach. Einsendeschluss ist der 31.08.2005 (Datum des Poststempels). Bei mehreren richtigen Einsendungen entscheidet das Los. Der Rechtsweg ist ausgeschlossen. Die Teilnahme ist für Mitarbeiter der pflege plus® GmbH und deren Angehörige ausgeschlossen. Der Gewinner erklärt sich einverstanden, namentlich in der nächsten Ausgabe veröffentlicht zu werden.

Viel Glück!

Neu in Mönchengladbach – Max & Moritz GesundClub

Das Angebot für gesundheitsbewusste Menschen in Mönchengladbach und Umgebung ist um eine interessante Neuerung reicher: den ‚Max & Moritz GesundClub‘. Seit Mai diesen Jahres werden hier jedem, der bereit ist, aktiv etwas für seine Gesundheit zu tun, Vorträge, Seminare und Workshops zu aktuellen Gesundheitsthemen geboten. Das Spektrum ist breitgefächert und hat einiges zu bieten: von Abnehm-Methoden über Raucherentwöhnung bis hin zum Zeckenschutz werden nahezu alle Themen aus Gesundheit und Wellness für jede Altersgruppe berücksichtigt.

„Wir freuen uns, dass wir für die Veranstaltungen hochqualifizierte Experten wie Ärzte, Psychologen, Apotheker, Oecotrophologen sowie auch Sportlehrer, Musik- und Sozialtherapeuten gewinnen konnten“, sagt Hartmut Busch, Geschäftsführer des GesundClubs. Gemeinsam mit Oliver Dienst, dem Inhaber des Unternehmens, ist er einer der Initiatoren, die bereits 2004 die Idee ins Leben riefen. „Wir sind stolz darauf, nach einem Jahr sorgfältiger Vorbereitungen, mit dem GesundClub einer der ersten exklusiven Anbieter bundesweit zu sein“, erklärt Oliver Dienst kurz nach der Eröffnung. „In der Bevölkerung ist ein neues Gesundheitsbewusstsein

Fortbildungscharakter bekommen. Die Teilnehmer sind aufgefordert, sich aktiv einzubringen und müssen die entsprechende Erlebnislust und Neugier mitbringen. Die räumlichen Voraussetzungen könnten nicht besser sein: helle Seminarräume, die mit modernster Technik ausgestattet sind, garantieren optimale Voraussetzungen für die interaktiven Konzepte.

Dies alles sichert dem Veranstaltungsteilnehmer ein hohes Niveau mit optimalem Nutzen. Kostenlos sind die Veranstaltungen daher nicht, doch jeder, der dauerhaft an ihnen teilnehmen möchte, kann durch eine Mitgliedschaft im GesundClub die Teilnahmegebühren senken. Für monatlich acht Euro profitieren Mitglieder außerdem von einer Menge weiterer Vorteile, denn der GesundClub hat namhafte Partner. So erhalten Besitzer einer GesundClub-Karte in den Partnerapotheken ‚Max & Moritz‘, ‚Wilhelm Busch‘ und ‚Lehrer Lämpel‘ unter anderem einen fünfprozentigen Rabatt auf alle Einkäufe.

Auch die weiteren Partnerunternehmen, qualifizierte Anbieter unterschiedlicher Branchen, bieten GesundClub-



Mitgliedern außergewöhnliche Vorteile. So hat beispielsweise das ‚First Reisebüro‘ spezielle Wellness-Reise-Angebote für sie kombiniert und bei ‚Return Sport & Wellness‘ erhalten sie besondere Vergünstigungen und Angebote. Auch ‚Hörgeräte Müller‘, ‚Sanitäts-haus Winterberg‘, ‚Pleines Fashion Optik‘, ‚Kunstakademie Lisa von Kannen‘, ‚Sport-Shop Gross‘ aus Brüggen und - nicht zu vergessen – ‚pflege plus‘ gehören seit der Eröffnung des GesundClubs dazu. Die Partner bieten somit Professionalität und Kompetenz aus nahezu jedem Bereich der Gesundheit und Wellness.

Mit öffentlichen Verkehrsmitteln bestens erreichbar, ist die Lage des ‚Gesundhauses‘, dem Sitz des GesundClubs auf der Albertusstraße in Mönchengladbach, optimal. Weitere Informationen über das umfangreiche Angebot und alle Vorteile sind direkt im Max & Moritz GesundClub unter der Rufnummer 02161-293226 erhältlich.



entstanden. Wir haben dies erkannt und entsprechen dem daraus resultierenden Bedarf an Informationen in bisher einmaliger Weise“, fügt er hinzu.

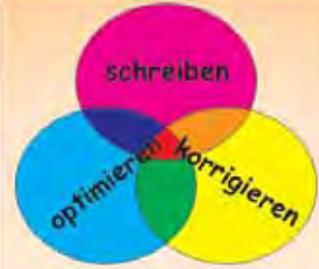
Innovative Konzepte tragen dazu bei, dass die Veranstaltungen keinen verstaubten

 <p>Klüttermann Orthopädie - Schuhtechnik</p>	Öffnungszeiten:
	<p>Marktstraße 40 (direkt neben Karstadt) 41236 Mönchengladbach - Rheydt Telefon: 0 21 66 - 13 10 90</p>



pflege plus®

Unsere Pflege - Ihr Plus
02166 / 130980



**Flyer
Broschüren
Webtexte
Anzeigen
Slogans
Visitenkarten
Plakate ...**

TEXTDOC
Tel. Birgitt Stuckenberg



**Internetauftritt
individuell + günstig
www.text-doc.com**

**- schnelle Hilfe -
bei PC-Problemen**

Tel.: 02163-576733

e-Mail: info@text-doc.com

Schulstraße 54
41372 Niederkrüchten

Weg mit dem Speck

Buggy Walking – schnell wieder schlank mit Spaß

Seit November 2004 gibt es etwas Neues im Naherholungsgebiet Schwalm-Nette. Zweimal in der Woche treffen sich dort junge Mütter zum sogenannten ‚Buggy Walking‘. Im Gegensatz zum Power und Nordic Walking sind dabei die Kinder im Buggy in das Training integriert und mit viel Spaß wird dabei unter Anleitung eines professionellen Trainers den überflüssigen Pfunden der Kampf angesagt. Wie kommt man auf eine solche Idee? „Eine meiner Kundinnen konnte ihr ‚Personal Training‘ nicht mehr nutzen, da sie, gerade entbunden und alleinerziehend, sich schlichtweg für diese Zeit keinen zusätzlichen Babysitter leisten konnte. So kam ich dazu, ein Angebot zu entwickeln, das beides beinhaltet, ‚Training plus Baby‘, sagt dazu der Initiator des Ganzen, Shane Close aus Niederkrüchten. Der erfahrene Sport- und Fitness-Kaufmann freut sich über die überaus positive Resonanz auf sein Projekt, die sich jedoch nicht nur auf den Spareffekt bezieht. Die Kurse bieten wesentlich mehr, als anfangs erwartet: Mutter und Kind erleben gemeinsam mit anderen etwas Neues, das in der freien Natur stattfindet. Dies erweitert die Erlebniswelt der Kleinen und ist positiv für die Mutter-Kind-Bindung. Außerdem – und natürlich die eigentliche Motivation fürs Walking – reduzieren die jungen Mütter das nach der Schwangerschaft zu hohe Gewicht.

Und der Erfolg? „Etwa vier bis zehn Kilo haben die Buggy Walkerinnen bis jetzt abgenommen. Einige sind bereits von Anfang an dabei und mittlerweile sind richtige Freundschaften entstanden. Solch ein

Training ist sozusagen die ‚gesündere Krabbelgruppe‘ für Mutter und Kind“, sagt Shane Close. „Möglich ist ‚Buggy Walking‘ bereits ab der sechsten Woche, jedoch immer erst nach vorheriger Rücksprache mit dem behandelnden Arzt und dessen Okay“, so der Trainer weiter. Und so ist während des Laufens auch das Tragen eines Herzfrequenzmessers Pflicht, um Komplikationen zu vermeiden. Denn das Training muss individuell und nicht zu extrem erfolgen, da dies unangenehme Folgen bis hin zum Versiegen der Muttermilch haben kann. Jede Teilnehmerin muss außerdem vor Beginn des Kurses einen entsprechenden Fragebogen ausfüllen, wird vorab gewogen und es erfolgt eine Körperfettanalyse.

Jeder Kurs besteht aus zehn Einheiten, an denen idealerweise zweimal wöchentlich teilgenommen wird. Insgesamt gibt Shane Close den Teilnehmerinnen ein halbes Jahr Zeit, die Einheiten zu nutzen. Bisher finden die Kurse vormittags statt, können aber bei Interesse auch nachmittags durchgeführt werden. Es sollten mindestens sechs Teilnehmerinnen aus einer Region sein, dann kann das Training auch problemlos außerhalb, z.B. in Mönchengladbach oder Viersen stattfinden. Neuss oder Düsseldorf sind ebenfalls möglich, denn auch dort ist der 31-jährige bereits erfolgreich tätig.

Kids‘ Camp – Flitzen statt Sitzen

Nicht nur Erwachsene, auch immer mehr Kinder und Jugendliche leiden mittlerweile unter Übergewicht. Innerhalb der letzten zehn Jahre konnte eine weltweite Zunahme der Fettleibigkeit (Adipositas)



um etwa 50 % registriert werden. Viele der Adipositaspatienten sind Kinder. Gründe für die „Überfettung“ sind in erster Linie mangelnde Bewegung, verursacht durch äußere Einflüsse wie Computerspiele und Fernsehen, hinzu kommt die Ernährung mit Fast-Food-Produkten. Die Ursachen sind vielfältig, die Folgen dramatisch, da Körper und Seele leiden.

„Übergewichtige Kinder haben häufig bereits gesundheitliche Probleme und sind außerdem oft Hänseleien ausgesetzt, z.B. in der Schule. Hier setze ich mit meinem Motto an: ‚Flitzen statt Sitzen‘ im ‚Kids‘ Camp‘. Abenteuerwochenenden in der Natur mit jeder Menge Action und Bewegung“, sagt Shane Close, der sich intensiv mit der Problematik ‚adipöse Kinder‘ auseinandergesetzt hat. Auch hier hat sich der innovative Sport- und Fitnesskaufmann für die Sommermonate ein Projekt ausgedacht: das bei Eltern und Kindern immer beliebter werdende ‚Kids‘ Camp‘.

Alle zwei bis drei Wochen, von Freitag Nachmittag bis Sonntag Mittag wird am historischen ‚Schloss Dillborn‘ gezeltet und gegrillt. Handy und Gameboy sind verboten, dafür gibt es Angeln, Wandern, Spiele und Lagerfeuer. Notwendig sind Fahrrad und Helm, da auch Ausflüge, z.B. zum ‚Na-

tur- und Tierpark Brüggen‘ stattfinden. Sieben bis vierzehn Jahre alt sollten die Kids sein und „dieses Angebot richtet sich in gleicher Weise an englischsprachige Familien, denn das Kids‘ Camp ist zweisprachig. Die Kinder können Freundschaften schließen und gleichzeitig ihre Sprachkenntnisse erweitern“, betont Shane Close.

Betreut werden die Kinder von zwei bewährten Expertinnen, einer englischen sowie einer deutschen Pädagogin, so dass die Zweisprachigkeit auch hier in optimaler Weise gegeben ist. Natürlich ist die Teilnahme am Kids‘ Camp nicht nur Übergewichtigen Kindern möglich, da jedoch die meisten Kinder dort dieselbe Problematik haben, bewegen sie sich wesentlich freier und entspannter, denn es gibt keine Hänseleien. Der soziale Faktor findet hier also neben dem gesundheitlichen Aspekt ausreichende Berücksichtigung.

In den Sommerferien sind – außer den Kids‘ Camps – auch während der Woche verschiedene Tagestouren geplant. Eine gute Alternative zur Sommerreise also; allerdings gibt es jeweils eine Mindestteilnehmerzahl von sechs Kindern. Ausführlichere Informationen zu allen Angeboten sind bei Shane Close telefonisch unter 02163 - 990882 oder 0177 - 4347319 erhältlich.

Gesund macht Schule

Die Zahl der übergewichtigen Kinder ist in den letzten Jahren dramatisch gestiegen. Eine gefährliche Entwicklung, denn adipöse (fettleibige) Kinder haben nicht nur ein erhöhtes Risiko für spätere Herz-Kreislaufkomplikationen wie Herzinfarkt und Schlaganfall. Erste Gefäßveränderungen am Herzen und Gefäßen zeigen sich bereits im Kindesalter.

Die auf dem kürzlich durchgeführten Kongress der ‚American Heart Association‘ vorgelegten Zahlen sind alarmierend: So zeigt sich bei Kindern eine massive Zunahme der Schädigung der innersten Gefäßschicht (Endothel) und ein Anstieg der Muskelmasse der linken Herzkammer infolge von zu hohem Blutdruck (Hypertonus).

Zu diesen organischen Veränderungen kommen oft bereits erhöhte Blutfette hinzu, die sogar häufig schon im Kleinkindalter einen Typ 2 Diabetes (früher nur bekannt als „Alterszucker“, da fast nur ältere Menschen daran erkranken) nach sich zieht. Außer der Gewichtszunahme zeigen die Kinder zunehmend Haltung- und Muskelschwäche sowie Ausdauerprobleme. Wie neueste Statistiken zeigen, ereignen sich die meisten Unfälle



und Hänseleien ertragen, was zu einer zunehmenden Isolation bei Sport und Spiel führt. Die dadurch entstehende Frustration und die Verminderung des Selbstwertgefühls triggern dann häufig die ohnehin schon bestehende Ess-Störung.

wie das Projekt für Grundschulen ‚Gesund macht Schule‘ der Ärztekammer Nordrhein und der AOK Rheinland, an dem sich leider erst wenige Grundschulen beteiligen.

Dr. med. Dietmar Katholnigg ist hausärztlicher Internist und Patenarzt für mehrere Grundschulen in Mönchengladbach-Rheydt, die am Projekt ‚Gesund macht Schule‘ teilnehmen. Die Rheydter ‚Hermann-Gmeiner-Schule‘ (Pongs) und

die ‚Katholische Grundschule Am Schmölderpark‘ sind zwei der Schulen, die sich das Thema „Bewegung und Entspannung, Ernährung“ ausgewählt haben. Regelmäßige Elternabende gehören für Dr. Katholnigg ebenso dazu wie der entsprechende Schulunterricht. Diesen gestaltet er erlebnisorientiert und praxisbezogen. Zum Erlernen der richtigen Ernährung und der Folgen der Adipositas verkleidet er sich z.B. regelmäßig mit einem



der Kinder durch zunehmende „motorische Ungeschicklichkeit“.

Gerade übergewichtige Kinder müssen viele Beleidigungen

Erst langsam reagiert und begreift die Gesellschaft, welche Lawine, auch kostenmäßiger Probleme, im Gesundheitswesen auf sie zurollt. Die einzige Lösung lautet „Prävention“, so

Fettleibigkeit vortäuschenden 25-Kilo-Anzug. Schwerpunkt seiner Arbeit sind jedoch Bewegungs- und Entspannungsübungen für Kinder.

Dabei spielt die Entspannung (s.u.) eine wichtige Rolle, beugt sie doch Hyperaktivität und Konzentrationsstörungen, die wiederum zu Lernschwächen führen, vor. Diese mindern - ebenso wie die Übergewichtigkeit selber - die späteren Berufschancen. Wie alle Projekte von Kommunen in der Vergangenheit zeigen, bringen nur langfristige, kontinuierliche Projekte wirkliche Veränderungen. Kürzlich konnte bereits anhand einer Studie gezeigt werden, dass Kinder, die an ‚Gesund macht Schule‘ teilnahmen, sowohl ihre Beweglichkeit als auch ihre schulischen Leistungen verbesserten. Erst als Erwachsener Entspannung zu erlernen, dann vielleicht bereits mit psychosomatischen Stress-Erkrankungen belastet, ist meist schwierig, denn „was Hänschen nicht lernt,“.

Entspannung für Kinder

Gerade in der heutigen Zeit, während wir zunehmend mit hyperaktiven Kindern konfrontiert werden, gewinnt kindgerechte Entspannung zunehmend an Bedeutung. Durch die Reizüberflutung von Gameboy, Playstation, Computer und Fernsehen, die wie Drogen unsere Kinder verinnahmen, stehen Eltern und Pädagogen zunehmend machtlos vor unruhigen und konzentrationsgestörten Kindern.

Sicherlich gibt es vielfältige Gründe für die durch die

PISA-Studie belegte Lernschwäche und Antriebsarmut unserer Kinder, die nicht nur schlechte Schulleistungen zur Folge haben, sondern häufig auch - getriggert durch Aggression und Frustration - zu Kriminalität und Drogenabhängigkeit führen.

Entspannung für Kinder stellt daher eine wichtige gesamtgesellschaftliche Aufgabe dar. Sie zu erlernen, ist aber auch eine wichtige Prophylaxe für spätere Entwicklungs- und Gesundheitsstörungen wie Herz-Kreislaufkrankheiten.

Neben einem Herunterdosieren der o.g. Reizüberflutungsquellen und Reduzierung der überfüllten kindlichen Terminkalender sollten Eltern und Pädagogen aber auch für sich selbst und für die Kinder Entspannungstechniken erlernen. Eine gute Alternative hierzu stellt die ‚Muskelrelaxation nach Jacobsen‘ dar. Hierbei werden Muskelgruppen langsam angespannt und langsam wieder entspannt.

Auch für Erwachsene ist dieses Entspannungsverfahren wesentlich leichter erlernbar und auch in die Praxis umsetzbar, als z.B. autogenes Training. Erst in letzter Zeit wurden die positiven Effekte von „Jacobsen“ für die kindliche Entwicklung entdeckt.

Für ihre kindgerechte Anwendung sind kindgemäße Ausdrücke wie „Kaugummi kauen“ für Kiefermuskulatur oder „Zitrone auspressen“ für die Hand hilfreich und in eigenen Kursen, insbesondere im süddeutschen Raum, erlernbar. Oft ist auch eine Rahmen-



handlung wie „Zirkusgeschichte“ bei Kindern hilfreich. Auch wenn an sich eine eher kleinere Anzahl zur Durchführung empfohlen wird, kann dies, bisherigen Erfahrungen nach, auch sehr gut ab dem dritten Schuljahr mit 20 Kindern gelingen.

Auch Yoga mit Kindern stellt eine gute Entspannungsalternative dar. Im Gegensatz zur Gymnastik werden langsame und bewusste Bewegungen durchgeführt. Hierbei hat die Verbindung von Atmung und Bewegung eine wichtige Bedeutung. Alle Elemente des klassischen Yoga, von der Einstimmung im aufrechten Sitz bis zur Schlusspannung, sind enthalten.

Als Beispiel ist das Thema „Wasser“ gut geeignet mit Fragen wie „Woher kommt das Wasser?“, „Wozu brauchen Lebewesen Wasser?“ oder Themen wie „Erfahrungen beim Wasser eingießen und Trinken“ sowie „Stilleübungen“ (Vorstellung Bach wird Fluss etc.).

Am leichtesten durchführbar sind ‚Traumreisen für Kinder‘, die auch für Eltern anhand von Literatur gut erlernbar sind.

Als Beispiel hierfür sei aus der Reihe ‚Mit Kindern leben‘ von Friebel und Friedrich ‚Entspannung für Kinder‘ (mit CD) aus dem Rowohlt-Verlag oder von Dorothee Kreuzsch-Jacob ‚Lieder aus der Stille‘ aus dem Patmos-Verlag genannt.



Dr. med. Dietmar Katholnigg
Facharzt für Innere Medizin
Dahlener Straße 131 – 133
41239 Mönchengladbach
Tel.: 02166-934094
www.doctip.de/katholnigg



Krankengymnastische Hausbesuche

Seit
1996
für Sie da



Ihr Spezialist für orthopädische Erkrankungen

L on Quix Telefon: 02161 - 20 59 56

Die Hochschule Niederrhein

Direkt an der „Grenze“ zwischen Mönchengladbach und Rheydt liegt die Hochschule Niederrhein. Genauer gesagt, ein Teil davon, denn ein weiterer Teil der Hochschule befindet sich in Krefeld. Doch welcher Gladbacher käme auf die Idee, unter den Studentenstädten Deutschlands, Mönchengladbach aufzuzählen?

Die Hochschule Niederrhein wurde 1971 als Zusammenschluss einzelner höherer Fachschulen gegründet. Inzwischen zählt sie mit knapp 10.000 Studenten zu den 10 größten Fachhochschulen in Deutschland. 249 Professoren und Fachlehrer, 130 Lehrbeauftragte und 300 weitere Mitarbeiter sorgen für einen reibungslosen Ablauf des Lehrbetriebs. In Mönchengladbach sind die Fachbereiche Oecotrophologie, Sozialwesen, Textil- und Bekleidungstechnik, Wirtschaft und Wirtschaftsingenieurwesen angesiedelt.

Wie profitieren die Menschen in Mönchengladbach von ihrer Hochschule?

Die Hochschule pflegt einen intensiven Austausch mit Institutionen und Unternehmen der Stadt. Zum Beispiel durch die Angebote für Senioren.

Der Forschungsschwerpunkt „Kompetenz im Alter“ des Fachbereichs Sozialwesen untersucht gezielt die Bedürfnisse und Wünsche älterer Menschen. Ein Angebot der Hochschule für ältere Menschen in Mönchengladbach ist das Gasthörerprogramm „Faust“. „Faust“ ist eine Abkürzung und bedeutet ‚Für Alte und Studierende‘. Die Hochschule bietet damit auch älteren Menschen die Möglichkeit, gemeinsam mit jungen Stu-

dierenden an Vorlesungen teilzunehmen. Das breite Spektrum der angebotenen Vorlesungen reicht von so bizarren Themen wie Strömungs- und Wärmelehre bis hin zum Zivilrecht. Auch für den täglichen Alltag bietet Faust interessante Informationen an, wie beispielsweise Vorlesungen zu den Themen „Leben im Alter“ oder „Technik im Haushalt“. Richtig spannend wird es im ‚Faust plus‘. Dort bietet sich die Möglichkeit, an einer Theaterwerkstatt teilzunehmen oder an der Zeitschrift „Zwischentöne“ mitzuarbeiten. Internetcafé, Zukunftswerkstatt und das Mönchengladbacher Erzählcafé e.V. runden die Palette ab. In jedem Halbjahr besuchen 350 Mönchengladbacher Bürger als Gasthörer die Hochschule, um Abwechslung und persönliche Bereicherung zu erfahren.

Persönliche Information und Beratung zu Faust gibt es unter der Telefonnummer 02161 - 18 66 20.

Der Fachbereich Oecotrophologie hilft mit einem Einkaufsführer für Bio-Lebensmittel in Mönchengladbach unnötige Wege sparen. Darüber hinaus erarbeitet und veröffentlicht der Fachbereich zusammen mit dem Amt für Altenhilfe jährlich den Seniorenkalender für Mönchengladbach. Auf der

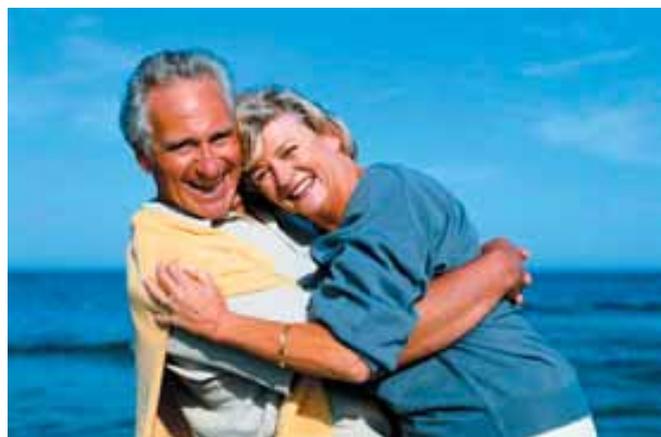


Bild: www.seniorenkalender-mg.de

Seite www.seniorenkalender-mg.de im Internet finden sich zahlreiche interessante Informationen und Veranstaltungstipps. So wurde beispielsweise in einem Projekt zusammen mit der Polizei die Sicherheit für ältere Menschen verbessert. Im Fachbereich Bekleidungstechnik haben kreative Studenten und Studentinnen spezielle Kleidung für ältere und behinderte Menschen entwickelt. Gemeinsame Aktivitäten mit Altenclubs, Ausstellungen biographischer Arbeiten, Wettbewerbe zum Zusammenleben von Alt und Jung sind nur einige der zahlreichen Aktivitäten, mit denen die Hochschule das Leben der älteren Menschen in dieser Stadt bereichert.

Hätten Sie das gewusst?

Wer sich über die einzelnen Angebote und Möglichkeiten näher informieren möchten,

kann die Internet Seite <http://www.hs-niederrhein.de/fb06/dozenten/kerkhoff/index-2.shtml> besuchen und/oder sich telefonisch beraten lassen unter:

Kerkhoff / Verleysdonk-Simons: 02161 / 186 5661 oder FAUST: 02161 / 186 5637



Heike Jurgschat-Geer*

* Die Autorin ist mit Ihrem Unternehmen Jurgschat-Geer Beratung im Gesundheitswesen aktives Mitglied im Förderverein Wirtschaftswissenschaften der Hochschule Niederrhein e.V. (www.fwhn.de)

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>

Reiseimpfungen für den Urlaub, auch das noch!!

Also, die Impfwut der Ärzte in Ehren, aber für meinen lang ersehnten Türkeiurlaub auch noch zusätzlich gegen infektiöse Reise-Gelbsucht impfen lassen? Das muss doch nicht sein, oder? Tja, so denken viele. Das Reisebüro empfiehlt gern Last-Minute, ist ja auch preiswerter, und Beratungen zu Erkrankungen im Ausland - da fragen Sie doch bitte Ihren Arzt oder Apotheker!

Wer weiß auch schon, dass es auch in Ägypten und der Türkei Malaria gibt, dass der letzte Polio- (Kinderlähmung) fall in Griechenland noch gar nicht sooo lange her ist und dass die WHO wie auch die deutschen Gesundheitsdienste klare Empfehlungen für Auslandsreisen parat haben!

Es macht auch nicht viel Spaß, an Krankheit statt Kokosnuss und Vorsorge statt Volleyball zu denken, abgesehen davon, dass Reise-Schutzimpfungen nicht von der Krankenkasse bezahlt werden und fast immer zu Lasten des Reisenden gehen, also auch noch die Reisekasse schmälern!!

ABER, ist Vorbeugen nicht besser als nachher krank nach Hause zu kommen?

Ihr Arzt berät Sie sicher gern, doch gerade im Kleinkindalter können Sie getrost alle Empfehlungen an Ihr Kind wie „Iss und trink das nicht, fass' das nicht an, lass' das bitte liegen“, komplett vergessen. Ehe Sie es sich versehen, ist alles, was zur Ansteckung nötig ist, schon passiert - und Mücken und andere Überträger von ansteckenden Erkrankungen verkehren nicht nur in Slums, sondern auch in 5-Sterne-Hotels!

Wichtig ist ein ausreichender zeitlicher Vorlauf für die Planung und Durchführung von

Schutzimpfungen, für den Urlaub in Bayern empfiehlt Ihr Arzt wahrscheinlich die Virus-Zecken-Schutzimpfung FSME (gegen eine langfristig schwelende und dann nach Ausbruch nicht mehr zu stoppende Hirnhautentzündung), hier benötigen wir für eine Grundimpfung zwei Injektionen im Abstand von vier Wochen. Es wäre gut und ganz im Sinne Ihres Arztes, wenn Sie sich ca. acht Wochen vor der Reise nach eventuell nötigen und sinnvollen Schutzimpfungen bzw. anderen Maßnahmen erkundigen würden.

Auf diese Weise kommen Sie dann nicht nur gut und sicher hin, sondern vor allem gut erholt und gesund wieder nach Hause! Selbst bei den Last-Minute-Angeboten lässt sich zumindest für einige Probleme ein kurzfristig wirksamer Passiv-Schutz herstellen. Eine Nachfrage bei Ihrem Arzt macht auch dann noch Sinn und die Mehrausgaben für die Impfungen sind im Vergleich zu allen andern Folgekosten und Problemen sicher äußerst gering.

Also: Fernreisen ja, aber mit der entsprechenden Vorsicht und der qualifizierten (Fern-) Reiseberatung durch den Arzt.

Homöopathie bei Kindern

Was ist das, wann und wo hilft das?

HOMÖOPATHIE ist nicht so schwierig wie das Wort, nach dem diese Art von Medizin heißt. Der Begründer, der Arzt Dr. Samuel Hahnemann, war Anfang des 19. Jahrhunderts ziemlich unzufrieden mit dem, was die damalige Schulmedizin zu bieten hatte und suchte nach neuen Ansätzen und Alternativen. Durch Selbstversuche mit pflanzlichen Substanzen stellte er fest, dass „Ähnliches Ähnliches heile...“, - dass also bestimmte pflanzliche, tierische und aus der unbelebten Um-

welt stammende Substanzen bei der Einnahme, klinische Symptome hervorrufen, die auch als Krankheitsbild vorkommen. Er stellte fest, dass solche Substanzen, bei der passenden Krankheit gegeben, die Krankheit bessern oder heilen können.

Über viele Jahre veränderte und verbesserte er die medizinischen Arzneien und verdünnte (der Homöopath nennt das Potenzieren) sie, um so Nebenwirkungen zu beseitigen und die Wirksamkeit zu verbessern. Überraschenderweise zeigte sich, dass durch diese „Verdünnungen“ die Wirkstärke nicht ab-, sondern zunahm. An dieser Thematik reibt sich die Schulmedizin noch heute und grübelt, warum das so sein könnte!

Wir betrachten die Homöopathie heute als medizinisches Regulationsverfahren, das heißt, wir behandeln vor allem Funktionsstörungen und Regelungsprobleme. Da, wo etwas organisch zerstört und kaputt ist, hat die Homöopathie ihre klaren Grenzen.

Gerade bei den Kindern finden wir häufig funktionelle Störungen und Erkrankungen, die sich homöopathisch oft rasch und gut lindern oder gar beseitigen lassen. Es braucht natürlich ein wenig Erfahrung und das richtige Medikament in einer möglichst passenden Wirkstärke, um rasche und gute Erfolge zu erzielen. Es gibt aber kleine Helfer, die interessierten Laien einen Einstieg in das Thema ermöglichen und den Start in eine homöopathische Hausapotheke erleichtern.

Markus Wiesnauer hat ein sehr kleines und überschaubares Büchlein verfasst und beim Hippokrates-Verlag veröffentlicht mit dem Titel: „Homöopathie bei Kindern“, was sehr zu empfehlen ist. Hier werden sehr kurz und übersichtlich führende Symptome (Leitsymptome) von Medikamenten und Krankheitsbildern dargestellt und Vorschläge für eine homö-



opathische Erstbehandlung gemacht. Es geht um das übliche Spektrum, von akutem plötzlichen hohem Fieber über Halsweh, Ohrschmerzen, Bauchweh bis hin zu Warzen und Hautausschlägen. Die Auswahl des homöopathischen Medikaments wird durch die Symptome und die Empfehlungen im Buch eingegrenzt und erleichtert, die wichtigsten Vergleichsmedikamente sind mit aufgelistet.

Wenn eine akute Erkrankung auftritt, kann die richtige Mittelgabe eine sehr rasche Besserung bewirken. Und wenn nicht?? Dann tröstet uns die Erkenntnis, dass die Schulmedizin ja Gott sei Dank nicht im Jahr 1810 stehen geblieben ist und wir heute neben Schröpfen und Aderlässen auch viele gute moderne Diagnostik- und Therapieverfahren haben!

Bei anhaltenden Beschwerden oder einer Verschlechterung sollte aber auf jeden Fall der/ die behandelnde Kinderarzt/-ärztin nach dem Kind schauen und auch die Heilung darf ruhig vom Arzt bestätigt und bescheinigt werden. Aber - einen Versuch ist es schon wert und wer einmal einige positive Erfahrungen mit homöopathischer Behandlung gemacht hat, der wird sich sicher gern wieder damit helfen lassen.

Dr. U. Umpfenbach
Arzt für Kinderheilkunde und Jugendmedizin
Venloer Straße 67
41751 Viersen
Tel.: 02162-42767
www.Kinderarzt-umpfenbach.de

Zahnprophylaxebedarf in Deutschland

Gesunde Zähne ein Leben lang! Zahnverlust ist heute kein unausweichliches Schicksal mehr. Bei entsprechender Zusammenarbeit zwischen einer auf Prophylaxe, also „Erhalt naturgesunder Zähne“ ausgerichteten Zahnarztpraxis und dem Patienten, hat jeder die Chance, mit den eigenen Zähnen das Leben zu genießen.

Für die Mundpflege inklusive Zahnbürsten geben die Bundesbürger pro Jahr rund eine Milliarde Euro aus. Fast die Hälfte des großen Umsatzkuchens entfällt auf Zahncreme. 69 % der Bundesbürger putzen nach eigener Auskunft wenigstens zweimal am Tag die Zähne, weitere 25 % immerhin einmal.

Trotzdem leiden fast alle an Karies und ein großer Prozentsatz an „Parodontitis“. Dies erlaubt den Schluss, dass entweder die Selbsteinschätzungen über eine richtige Mundhygiene nicht stimmen oder eine falsche Zahnpflichtechnik ausgeübt wird oder das Ernährungsverhalten falsch ist.

Wie sieht die tägliche Zahnpflege der Deutschen aus?



Laut einer Umfrage bei niedergelassenen Zahnärzten glaubt der Großteil der Bevölkerung, je länger und fester die Zähne geputzt würden, desto besser stünde es um die Mundhygiene. Neueste Studien beweisen anderes. Notwendig ist eine angepasste Mundhygiene. Das heißt: angepasst an das Lebensalter, die Ernährung (Häufigkeit und Menge süßer Speisen, den Konsum von Nikotin, Koffein, Tee

und Rotwein), die Zahnstellung, die Anzahl der Kronen, Brücken oder anderem Zahnersatz und die motorischen Fähigkeiten. Weg vom obligaten „3 Minuten Zähneputzen“.

Veraltete Ratschläge und Behauptungen, die in unseren Regionen noch weit verbreitet sind (z.B. „nach jedem Essen Zähneputzen nicht vergessen“) sind in diesen Empfehlungen nicht zu finden. Wenn also diese Empfehlungen modifiziert worden sind, so soll das nicht heißen, dass das Zähneputzen nicht mehr so wichtig sei. Im Gegenteil: Eine richtige und regelmäßige Mundhygiene ist das A und O für gesunde Zähne bis in hohe Lebensalter!

Prophylaxe – von Profis in der Zahnarztpraxis

Ein sauberer Zahn wird nicht krank. Diese alte Regel gilt nach wie vor. Doch was heißt sauber, wenn wir es mit Mikroorganismen zu tun haben? Es geht sicher nicht nur um die Entfernung schon mit bloßem Auge erkennbarer Zahnbeläge oder Nahrungsreste, wie viele glauben.

Wichtig ist, dass auch der nicht sichtbare ‚Biofilm‘ aus Bakterien und Zellresten entfernt wird, der die ökologische Basis für die Keime auf Zahnfleisch und Zähnen bildet. Dieser lässt sich nur aus einer Kombination von Ultraschallenergie und sanfter Chemie entfernen, wofür in der modernen Zahnarztpraxis heute entsprechende Geräte zur Verfügung stehen. Diese professionelle Zahnreinigung bildet die Grundlage für die weitere Behandlung, falls die Entzündung bereits auf andere Gewebe des Zahnhalteapparates als nur dem Zahnfleisch übergreifen hat und aus der Gingivitis eine Parodontitis (oft fachlich falsch auch als Parodontose bezeichnet) ge-

worden ist.

Professionelle Zahnreinigung

Eine der wohl wirksamsten Vorbeugungsmaßnahmen für die Zähne und das Zahnfleisch ist nur in einer zahnärztlichen Praxis durch einen „Profi“ möglich: Nach einer gründlichen Untersuchung des Gebisses werden die Beläge auf den Zahnoberflächen, in den Zahnzwischenräumen und in den Zahnfleischtaschen mit speziellen Instrumenten entfernt, die Zahnoberflächen anschließend poliert und fluoridiert.

Die PZR ist weder in der amtlichen (privaten) Gebührenordnung noch im Leistungskatalog der Gesetzlichen Krankenkassen erwähnt, geschweige denn definiert.

Allgemein versteht man jedoch darunter:

- Überprüfung und/oder Unterweisung in der häuslichen Mundhygiene mit speziellen Maßnahmen (z.B. Anfärben),
- Inspektion der Zunge, der Zähne und des Zahnfleisches, gründliche Zahnreinigung (Zahnstein, Beläge, Verfärbungen) und der Zahnzwischenräume,
- Politur der Zähne (mit Pulverstrahlgeräten und speziellen Polierern),
- der Füllungen und Kronenränder, damit sich für eine gewisse Zeit auf der glatten Oberfläche keine Bakterien mehr festsetzen können.

-Fluoridierung der Zähne mit konzentrierten Präparaten, bei Bedarf Nachkontrolle/Nachbearbeitung in einer weiteren Sitzung.

Die PZR gewinnt in Deutschland zunehmend an Bedeutung und so verlassen sich immer mehr Menschen bei der Zahnpflege und -reinigung nicht nur auf ihre Zahnbürste, sondern setzen zusätzlich auf die professionelle Zahnpflege beim Zahnarzt.



Dies belegt auch eine repräsentative Emnid-Umfrage im Auftrag von Colgate (2003), bei der 55% aller Befragten angab, schon einmal eine professionelle Zahnreinigung in Anspruch genommen zu haben. Wissenschaftliche Untersuchungen haben ergeben, dass die PZR im Abstand von sechs Monaten die ideale Ergänzung zum gründlichen Putzen ist, um Zähne und Zahnfleisch gesund zu erhalten. Je nach individuellem Erkrankungsrisiko sind jedoch andere Zeitintervalle sinnvoll.

Die Schätzungen des Arbeitsaufwandes an PZR als Prophylaxe muss risikoabhängig erfolgen. Die heutige Situation ist die, dass Patienten bezüglich der Prophylaxebetreuung und Mundhygiene sich selbst überlassen bleiben und somit zahnmedizinisch als schlecht einzustufen sind. Ein Ausweg aus dieser Misere stellt der Einsatz von qualifiziertem Fachpersonal in der Prophylaxe dar.

So ist z.B. die ausgebildete und staatlich geprüfte Prophylaxeassistentin befähigt, Handlungsverantwortung nach Delegation des Zahnarztes zu übernehmen. Dazu gehören unter anderem die Gewinnung, Übernahme und Interpretation von Befunden, die Durchführung präventiver (vorbeugender) Maßnahmen und die Vermittlung fachli-

cher Grundlagen im Bereich der Gesundheitserziehung, -vorsorge und -aufklärung.

Seit den Zahnärzten klar geworden ist, dass man Prophylaxeleistungen delegieren kann und muss, „boomt“ in Deutschland die Ausbildung von so genannten „Prophylaxehilfskräften“. Zahnärztekammern, Zahnärzte und von der Industrie getragene Institutionen bieten Schnellkurse an, in denen der unmögliche Versuch unternommen wird, in wenigen Stunden aus einer Helferin eine Prophylaxeassistentin zu machen. Die Analyse der Lehrpläne solcher Kurse zeigt aber immer wieder, dass entweder die Kursabsolventinnen bezüglich des Tempos überfordert sein müssen, oder aber das Niveau der Ausbildung sowohl in der Theorie als auch in der Praxis derart oberflächlich angesetzt ist, dass eine spätere verantwortungsvolle Tätigkeit nicht gegeben sein kann.

Kaffee-, Tee-, Rotwein- und Raucherbeläge

Derartige Beläge sind zwar nicht unbedingt für Zähne und Zahnfleisch schädlich, aber sie sind kosmetisch sehr störend und wenn es gilt, diese bei der täglichen häuslichen Zahnpflege zu entfernen, sehr hartnäckig. Um einem Laien-Irrglauben zu widersprechen: Derartige Beläge sind kein Zahnstein, sondern Verfärbungen, deren Entfernung nicht zum Leistungskatalog der gesetzlichen Krankenkassen gehört.

„Weißmacher-Zahnpasten“ oder wie immer sich diese Zauberpasten nennen, sind meist wirkungslos oder sie enthalten starke Schmirgelstoffe bzw. Säuren, welche den Zahn angreifen und das Zahnfleisch schädigen. Hände weg davon! Eine professionelle Zahnreinigung (s.o.) ist auf Dauer billiger.

Pulverstrahlgeräte, „Air-Flow“ o.ä. – angewandt von einer qualifizierten Prophylaxeassistentin in einer Zahnarztpraxis – entfernen die Beläge auch in versteckten Winkeln zuverlässig und schonend, werden aber i.d.R. von

den Gesetzlichen Krankenkassen nicht bezahlt.

Eine noch besseres Langzeitergebnis wird im Rahmen einer professionellen Zahnreinigung (s.u.) erzielt, da hierbei noch eine zusätzliche Politur der Zahnoberfläche stattfindet - auf glatten und polierten Oberflächen bleiben Beläge sehr viel schwerer haften.

Zahnfleischbluten!

Neue wissenschaftliche Erkenntnisse beweisen, dass dieses Thema ernster genommen werden muss, als gemeinhin angenommen.

Wer kennt nicht das mit dem „Biss in den Apfel“ einhergehende Zahnfleischbluten! Muss man sich darüber Gedanken machen? Wenn ja - welche Folgen sind zu befürchten? Was kann dagegen unternommen werden? Niemand würde es einfach hinnehmen, wenn irgendeine andere Stelle des Körpers ständig bluten würde. „Normal“ ist Zahnfleischbluten wohl doch nicht, auch wenn keine Schmerzen spürbar sind.

Ein gesundes Zahnfleisch erfüllt viele wichtige Funktionen...

Das Zahnfleisch (Gingiva) umschließt den sichtbaren Zahn dicht. Da die Mundhöhle und die Zähne von einer Vielzahl Bakterien und Keimen besiedelt sind, bildet dieser Anschluss einen wichtigen Schutz des Körperinneren vor Infektionen. Dabei spielt in hohem Maße auch die biologische Funktions- und Reaktionsfähigkeit des Bindegewebes und der Blutversorgung eine Rolle, denn hierüber können Körper und Immunsystem auf bakterielle Angriffe antworten.

Voraussetzung für die Aufrechterhaltung dieser Schutzfunktion des Zahnfleisches ist, dass die bakterielle Belastung an dieser sensiblen Grenzfläche zwischen Zahn- und Zahnfleisch nicht zu groß wird.

Ursachen für Zahnfleischbluten

Zunächst ist an einer solchen Stelle bei genauer Betrachtung ein weißlicher Belag zu erkennen (Plaque). In diesem Belag sammeln sich immer mehr Bakterien

an, die zu einer ersten entzündlichen Reaktion des Gewebes führen, um den Körper vor diesem Angriff zu schützen. Jede Entzündung löst vermehrte Durchblutung des Gewebes aus, erkennbar an der stärkeren rötlichen Farbe. Zweck dieser Reaktion ist, mehr Abwehrzellen des Immunsystems an die Stelle des Angriffs zu bringen. Zahnfleischbluten ist die sichtbare Folge und muss als deutliches Warnsignal verstanden werden!

Folgen für Zähne und Körper

Ist der Zellverbund zwischen Zahnfleisch und Zahn erst einmal geschwächt oder gar zerstört, können die gefährlichen Bakterien aus der Plaque in die Blutbahn des Körpers gelangen. Es kommt zu einer so genannten Bakteriämie, d.h. einer zeitweisen Überschwemmung des Blutes mit Bakterien. Dort können diese in negativer Weise zur Auslösung oder Verschlimmerung einer Reihe von Krankheiten, wie Herzinfarkt, Schlaganfall, bakterielle Lungenentzündung, Diabetes mellitus, aber auch zu Frühgeburtenrisiko und geringem Geburtsgewicht beitragen. Es geht mit der Zahngesundheit und dem Warnsignal Zahnfleischbluten um viel mehr als „nur“ die Zähne. Wenn das Zahnfleisch blutet, ist also dringend der Besuch bei einem Zahnarzt nötig, der das „Parodont“ (Zahnhalteapparat) mit dem Patienten gemeinsam wieder zur Heilung bringt, so dass auch diese gefährliche Eintrittspforte für lebensbedrohliche Keime in den Organismus geschlossen wird.

Professionelle Zahnreinigung durch Profihand

Besser ist die rechtzeitige Verwendung von Antikaries-Bürsten mit Chlorhexidin-Gel, als späteres „Bohren“. Es gibt Polierpasten, die den Zahnschmelz nicht angreifen. Der Zahnarzt trägt sie mit einem kleinen rotierenden Gummikelch auf und reinigt somit die Zähne besonders gründlich und sanft. Diese Basismaßnahme sollte mehrmals jährlich durchgeführt werden.

Backenzähne versiegeln



In den kleinen Grübchen (Fissuren) der Backenzähne sammeln sich Bakterien an, die Karies verursachen können. Deshalb versiegelt der Zahnarzt die Grübchen mit einem speziellen Material. Mit dieser ergänzenden Maßnahme werden den Bakterien Schlupfwinkel entzogen, in denen sie sich ungestört hätten vermehren können.

Karies-Prophylaxe natürlich mit Fluoriden



Fluoride schützen den Zahn vor Mineralverlust. Eine kontinuierliche Fluoridzufuhr macht die Zähne besonders widerstandsfähig gegen die Säureangriffe der Bakterien. Diese Zufuhr geschieht durch die Nahrung, Trinkwasser und besonders durch die regelmäßige Anwendung fluoridhaltiger Zahnpaste. In der Zahnarztpraxis werden die Zähne mit einem Fluoridlack bestrichen, um das Fluoriddepot zu verbessern. So werden die Zähne über Wochen mit zusätzlichem Fluorid versorgt. Zweimal im Jahr sollte diese „Lackierung“ der Zähne mindestens erfolgen. Bei besonders kariesgefährdeten Patienten kann dies auch gefahrlos häufiger erfolgen, um den Schutz zu erhöhen.

Kerstin Ulbrich, Prophylaxe-Verwaltungsassistentin
Peter Kalin, Zahnarzt
Zahnarztpraxis Kalin
Hochstraße 36
41379 Brüggen
Tel.: 02163/578046
p.kalin@t-online.de

Die Gründe für das Altern

Fühlen Sie sich so alt, wie Sie sind? Die Vorgänge der zweiten Lebenshälfte, allgemein das Altern genannt, rücken zunehmend in den Mittelpunkt der medizinischen Forschung. Dabei zeigt sich sehr deutlich, dass es zwei verschiedene Strömungen gibt.

Zum einen sind die älteren Menschen natürlich auch häufiger krank und Krankheiten müssen nach den Regeln der Schulmedizin behandelt werden. Zum anderen ist das Altern natürlich auch aus dem Blickwinkel der Gesundheit ein ganz entscheidender Faktor, denn alleine das Alter ist ein Risikofaktor. Aber die Kunst besteht immer darin, die Gesundheit, die ein Wert an sich ist, nicht nur nicht zu verlieren, sondern sogar so zu fördern, dass sie möglichst lange erhalten bleibt.

Aber woran liegt es, dass sich einige Menschen bis ins hohe Alter jung fühlen und auch die Vitalität und Lebensfreude eines Junggebliebenen bewahren? Die medizinische Forschung hat in den letzten Jahren einige Antworten auf diese Frage gefunden. Sie hat erkannt, welche Vorgänge im Körper den Alterungsprozess steuern. Somit kann vorzeitiges Altern heute diagnostiziert und verzögert werden.

In dieser und den nächsten Ausgaben werden die wesentlichen Gründe für das Altern beschrieben. Diese sind:

1. Hormonmangel
 2. Schäden durch Sauerstoff-Radikale
 3. Nachlassende Abwehrkräfte
 4. Verzuckerung der Zellmembranen
 5. Schäden am Erbgut
- Vitalität bis ins hohe Alter ist

die Kunst des optimalen Einsatzes der Energien, die in jedem Menschen stecken.

Alterungsgrund Nummer 1: Hormonmangel

Sie fühlen sich müde und abgespannt, schlafen nachts nicht mehr richtig durch, merken, dass Ihr Gedächtnis nachlässt? Die Lust auf schöne Dinge hat deutlich nachgelassen, die Stimmung meistens eher trübe? Diese Signale können auf einen Hormonmangel hindeuten.

Hormone dienen der Kommunikation im gesamten Organismus, über weite Strecken, zwischen verschiedenen Körperteilen. Sie werden von Drüsen, Organen oder Geweben produziert, über das Blut im ganzen Körper verteilt und an die Körperzellen weitergeleitet. Mit zunehmendem Alter verringert sich jedoch die Produktion vieler Hormone in Ihrem Körper: Die Kommunikation gerät ins Stocken.

Am bekanntesten ist dieser Prozess bei dem Sexualhormon Östrogen, dessen Rückgang in erster Linie mit den Wechseljahren der Frau einhergeht. Zu den Folgen gehören ein beschleunigter Abbau der Knochenmasse (Osteoporose) sowie ein erhöhtes Risiko für Herz-Kreislauf-Erkrankungen. Auch das Hormon Testosteron spielt eine wesentliche Rolle bei der Erhaltung der Mus-

kelkraft und Vitalität. Dabei ist es nicht richtig, dass Östrogen nur bei der Frau und Testosteron nur beim Mann vorkommt. Beide Hormone spielen bei beiden Geschlechtern eine wesentliche Rolle und müssen u.U. ergänzt werden. Es sind noch weitere Hormone am Alterungsprozess beteiligt wie das Sexualhormon Testosteron, das Schlafhormon Melatonin, das Wachstumshormon und das Nebennierenhormon DHEA (Dehydroepiandrosteron). Die meisten dieser genannten Hormone haben übrigens eine gemeinsame Vorstufe, die Sie alle kennen: Cholesterin!!!! Ohne Cholesterin, einem wesentlichen und guten Baustein des Körpers (wer hätte das gedacht!), können Sie gar nicht leben!

Diagnose und Therapie eines Hormonmangels:

Die moderne Labordiagnostik kann die Konzentration verschiedener Hormone messen. Benötigt werden Blut-, Urin- oder auch Speichelproben. Anhand der Testergebnisse wird ein individuelles Hormon- bzw. Anti-Aging-Profil erstellt. Dieses gibt Auskunft darüber, ob der Hormonschutz noch ausreichend ist. Nur durch diese Analyse kann der Arzt entscheiden, ob ein Hormonmangel vorliegt oder nicht. Sollte ein Mangel festgestellt worden sein, lässt sich dieses Defi-



zit durch Hormon- oder Nahrungsergänzungspräparate ausgleichen. Die Hormonergänzung ist am sinnvollsten mit natürlichen, d.h. nicht-synthetischen Produkten in einer individuellen Dosierung unter regelmäßiger Kontrolle. Eine solche Therapie empfiehlt sich vor allem bei Frauen in und nach den Wechseljahren. Sie kann aber auch viele Beschwerden des alternden Mannes lindern helfen. Durch eine gezielte Therapie kann man seine Leistungsfähigkeit und Vitalität zurückgewinnen und sich noch viele Lebensjahre fit und jung fühlen.

Dr. Rudolf M. Bolzhus
 prakt. Arzt - Sportmediziner
 Roermonder Str. 421
 41068 Mönchengladbach
 Tel.: 02161.95 33 00
 Fax: 02161.53 04 05
 Mobil: 0179.47 42 701
 rudolf@bolzhus.de
 www.bolzhus.de

euphony

Ihre Telefonrechnung ist zu hoch! Wollen Sie sparen???

Schauen Sie auf www.euphony-mg.com. Dort finden Sie weitere Informationen, wie auch Sie fair und einfach erheblich Ihre Telefonkosten dauerhaft senken können! Rufen Sie uns an (02161 - 308 308 4), wir beraten Sie unverbindlich gerne. Ohne Vertragslaufzeiten, bis zu 1000 Frei-/Bonus-Minuten im Festnetz und Vieles mehr – Sparen Sie jetzt!

Nutzen Sie jetzt die ielen Vorteile, richtig zu sparen!!!

PHYSIOTHERAPIE
 Außerhalb Ihrer Arbeitszeit - Keine Warteliste
 die ANDERE praxis

ferdi kramer
 physiotherapeut (nfl)

monschauer str. 44
 41068 mönchengladbach
 tel. 0 21 61 - 308 308 4

P Eigene Parkplätze

behandlungszeiten n. vereinb.: mo-fr 6-23 uhr - sa 8-13 uhr - zugelassen für alle kassen

Interview Hospiz St. Christophorus

Jährlich sterben in Deutschland ca. 850.000 Menschen. Von der Gesellschaft wird dies gern verdrängt, Sterben und Tod sind Themen, mit denen sich die meisten Menschen nicht gern näher beschäftigen. Vor dem körperlichen steht dabei oftmals der soziale Tod und trauernde Angehörige werden häufig aus Unsicherheit allein gelassen. Die Vereinigung der Betroffenen und ihrer Angehörigen nimmt dabei immer mehr zu.

Dem entgegenzuwirken, ist Teil der Arbeit, die in einem Hospiz erfolgt. In einer solchen Einrichtung hat man es sich zur Aufgabe gemacht, todkranken Patienten ein würdiges Sterben zu ermöglichen und ihren Angehörigen Trost und Hoffnung zu geben. Leider wissen immer noch zu wenig Menschen, was Hospizarbeit ist. Laut Statistik der ‚Deutschen Hospizstiftung‘, ist die Bekanntheit des Begriffs ‚Hospiz‘ in der Bevölkerung von 1996 bis 2003 um 23% (von 9% auf 32%) gestiegen. In Mönchengladbach gibt es mit dem ‚Hospiz St. Christophorus‘ eines von dreien überhaupt in NRW bestehenden Hospizen. Maike Andersen, dortige Hospiz- und Pflegedienstleiterin, Bettina Eggert, stellvertretende Pflegedienstleiterin sowie Elvira Bialas, stellvertretende Hospizleiterin, beantworteten für ‚pflege plus InForm‘ Fragen zu ihrer Arbeit.

Seit wann gibt es Hospize bzw. seit wann gibt es das Hospiz St. Christophorus?

Die Geschichte der Hospize reicht bis ins 16. Jahrhundert zurück. Etwa zu dieser Zeit entstanden die sog. Hospitallorden. Das erste Hospiz, wie wir es heute kennen, wurde 1967 in England gegründet. Seitdem verbreitete sich die Hospizbewegung zunächst in England und sehr rasch auch in Deutschland.

Unser Hospiz ist eines der drei ersten in NRW gegründeten Einrichtungen. Die beiden anderen befinden sich in Aachen und Recklinghausen. Seit Oktober 1991 gibt es unser stati-

onäres und seit April 1994 unser ambulantes Hospiz. Dies war das Ziel des 1987 in Mönchengladbach gegründeten ‚Vereins zur Förderung einer palliativen Einheit e.V.‘, der dem ‚Hospiz St. Christophorus‘ vorausging.

Was ist die Zielsetzung Ihrer Arbeit?

Organisch unheilbar erkrankte Menschen, hauptsächlich Karzinom- und Aids-Patienten, entsprechend ihren individuellen Bedürfnissen, meist bis zu ihrem Tod pflegerisch, medizinisch und sozial zu betreuen. Es geht dabei um die Idee einer menschenwürdigen Sterbebegleitung. Kurz gesagt, ist unser Ziel die palliative Betreuung schwerstkranker Menschen mit einer auf Wochen oder Monate begrenzten Lebenserwartung. Dies geschieht unabhängig von Rasse, Sprache, Herkunft, Glauben, religiöser und politischer Anschauung. Wir sehen den Patienten ganzheitlich und berücksichtigen seine Lebensgewohnheiten sowie seine Lebenswelt bei unserer pflegerischen Arbeit. Wir streben dabei auch ein Zusammenwirken mit Familie und Freunden an. Dieses Prinzip nennt sich ‚Palliative Care‘ und umfasst zum einen die medizinische Versorgung, zum anderen die pflegerische, psychosoziale und spirituelle Betreuung.

Was versteht man unter Palliativmedizin bzw. -pflege?

Grundsätzlich unterscheidet man palliative von kurativer Versorgung. Während man unter kurativ all die Maßnahmen versteht, die die Gesundung des Patienten zum Ziel haben,



beinhaltet die palliative Versorgung vorwiegend die Symptomkontrolle und Schmerzbehandlung. Wobei wir um Schmerzfreiheit bei wachem Verstand bemüht sind. Wir gehen mit dem bereits genannten ‚Palliativ Care‘-Konzept über die reine Palliativmedizin oder -pflege hinaus, die aber grundsätzliche Bestandteile darstellen. Eine gute palliative Betreuung setzt außerdem Vertrauen und Respekt innerhalb des ganzen Teams voraus. Wobei der Patient schließlich entscheidet, wann, wo und von wem er welches Hilfsangebot annimmt.

Übrigens gibt es bundesweit nur zwei Lehrstühle für Palliativmedizin! Was zeigt, wie sehr das menschenwürdige, schmerzfreie Sterben Schwerstkranker in unserer Gesellschaft im Hintergrund steht. Trotzdem, immerhin gibt es diese beiden Lehrstühle seit 1999 in Bonn und seit 2003 in Aachen. Eine Verbesserung der palliativmedizinischen Fortbildung der Ärzte sowie der pflegerischen, therapeutischen und seelsorgerischen Berufe wäre insgesamt wünschenswert.

Wie viele Mitarbeiter arbeiten hier? Wie viele Patienten können von Ihnen stationär versorgt werden?

In unserem stationären Hospiz haben wir die Möglichkeit, 10 Patienten zu versorgen. Wir sind 27 festangestellte Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter und kommen aus den Bereichen Pflege und Hauswirtschaft. Wir arbeiten in kleinen Pflegeeinheiten und sichern dem Patienten die Kontinuität eines vertrauten Teams. Außerdem arbeiten wir mit 10 ehrenamtlichen Kräften zusammen, die vorwiegend die ambulante soziale und seelische Betreuung übernehmen. Dass dort der Anteil der Pädagogen überwiegt, ist aber eher dem Zufall zuzuschreiben.

Benötigt man eine spezielle Zusatzausbildung für Ihre Arbeit?

Wir verfügen über die klassische Pflegeausbildung, nehmen aber, genau wie z.B. Ihre Kolleginnen und Kollegen, regelmäßig an Fortbildungen teil. Diese beziehen sich natürlich vorwiegend auf die Bereiche, in denen wir arbeiten. Besonders erwähnenswert ist die

Arbeit unserer hauswirtschaftlichen Abteilung. Die dortigen Mitarbeiterinnen gehen stets detailliert und zuverlässig auf die Wünsche bzw. Möglichkeiten der Patienten ein, was für unsere Arbeit ein absolutes Muss darstellt.

Ist es ist nicht angemessener, zu Hause zu sterben?

Spontan sagt man „Selbstverständlich“, in manchen Fällen ist es das jedoch ganz und gar nicht. Teilweise trifft man Patienten in Situationen an, die wirklich würdelos sind und oftmals Angehörige, die mit der Situation restlos überfordert sind. Das sind dann extreme Fälle, in denen wir Hilfe und auch Entlastung bieten. Zudem kommt es auch vor, wenn sich z.B. die häusliche Situation stabilisiert hat oder der Patient wieder in entsprechender Verfassung ist, dass der Hospizaufenthalt unterbrochen bzw. beendet werden kann, um eben die letzten Tage zu Hause zu verbringen.

Wird diese Unterbringung verordnet? Treffen Patienten selber die Entscheidung?

Man kann sie empfehlen, doch die entsprechende Entscheidung treffen Menschen selber. Jeder Mensch hat das Recht auf Selbstbestimmung in seinem Leben. Auch wenn diese eingeschränkt sein sollte, muss ein größtmögliches Maß an Selbstständigkeit erhalten bleiben oder wiedergewonnen werden.

Wir ermutigen unsere Patienten sogar zu selbständiger Entscheidungsfindung.



Arbeiten Sie kooperativ mit anderen Einrichtungen, wie z.B. ambulanten Pflegediensten zusammen?

Natürlich tun wir das. Unsere ambulante Versorgung bezieht sich dann auf die Schmerzbehandlung sowie die begleitenden Gespräche und seelische Unterstützung durch unsere Mitarbeiter. Die weitere pflegerische Betreuung wird dann durch einen Pflegedienst, den der Patient wählt, durchgeführt.

Außerdem können auch Maßnahmen aus der medizinischen Rehabilitation, wie Ergo- oder Physiotherapie und Logopädie zur Erhaltung der Lebensqualität und Förderung des Wohlbefindens unserer Patienten beitragen. Dies wird bei unserer Pflegeplanung berücksichtigt.

Eine Zumutung für viele Kranke sind die Richtlinien, aus denen die oftmals viel zu frühzeitige Entlassung von

Patienten aus dem Krankenhaus resultiert. Unabhängig von ihrem Zustand durchlaufen sie erst diverse Reha- und Kurzzeitpflegeeinrichtungen, bevor sie endlich bei uns ankommen. Diese Situation sollte geändert werden. Es müsste möglich sein, Patienten so lange im Krankenhaus verbleiben zu lassen, bis ein Platz bei uns frei ist.

Unterstützen Sie die Angehörigen oder Freunde Ihrer Patienten?

Die Angehörigen und Freunde der Patienten werden, wie bereits erwähnt, mit einbezogen in die ganzheitliche Versorgung und Betreuung. Das soziale Umfeld ist enorm wichtig. Darüber hinaus bieten wir begleitende Maßnahmen an. Wir versuchen, beim Abschiednehmen zu helfen und leisten Unterstützung in der Trauer. Wir bieten dies auch Patienten und Angehörigen an, die nicht stationär oder ambulant von uns versorgt werden wollen.

Wer finanziert den Hospizaufenthalt? Wird die Unterbringung bedürftiger Patienten finanziell gesondert unterstützt?

Der Hospizaufenthalt wird durch die in der Krankenpflege üblichen Kostenträger, die Pflege- bzw. Krankenkassen, getragen. Wir wären allerdings froh, wenn die Verwaltungswege nicht so umständlich wären und so mancher Patient nicht erst eine wahre Odyssee mit-

machen müsste, bevor er bei uns ankommt. Wir sind, auf die Patienten bezogen, immer um einen möglichst geringen verwalterischen Aufwand bemüht. Wenn der Hauptnährer nicht mehr da ist, gerät so manche Familie ins soziale Aus, was meist mit vielen Ämtergängen und Anträgen einher geht, die zeigen, dass sich die ganze Lebenssituation einschneidend geändert hat. Wir versuchen daher Dinge, wie Antragstellung, Finanzierung usw. den Angehörigen nicht auch noch zuzumuten. Für solche Fälle verwenden wir beispielsweise die Gelder, die wir aus Spenden erhalten.

Apropos Spenden: Inwiefern sind diese wichtig?

Es treten die üblichen Kostenträger für die Behandlung ein. In unserem Fall werden damit etwa 90% der Kosten abgedeckt. Da das selbstverständlich bei weitem nicht ausreicht, sind wir auf Spenden wirklich angewiesen und diese sind daher natürlich wichtig für uns.

Danke für dieses informative Gespräch – es wäre schön, würde Ihre Arbeit den Menschen bewusster werden.

**Spendenkonto:
Stadtparkasse
Mönchgladbach
BLZ 31050000
Konto: 229 617**

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

deutschlandweit

zahlungsfreier Hausnotruf ab Pflegestufe I

Wir verwenden Geräte der neuesten Generation von Attendo Systems

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**



Was tun bei Spreizfüßen?

Gründe, warum Patienten zum Orthopädienschuhtechniker gehen, gibt es viele: Fußschmerz, deformierte Füße, statische Beschwerden, Lähmungen usw.. Oft ist es der sog. ‚Spreizfuß‘ (lat. Pes transverso-planus), der den Schmerz verursacht. Der Spreizfuß ist die häufigste erworbene Fußdeformität. Er entsteht fast immer anlagebedingt und tritt bei Frauen öfter auf als bei Männern.

Der normale Fuß wird in seinem Vorderteil am 1. und 5. Mittelfußköpfchen (Metatarsalköpfchen) belastet, während die anderen Mittelfußknochen im Querschnitt betrachtet, ein nach fußrückenwärts (dorsal) gelegenes Gewölbe bilden. Das zweite bis vierte Mittelfußköpfchen steht praktisch in der Luft. Hierdurch und auch noch durch die Fußwurzelknochen in Verbindung mit dem Bandapparat wird das Quergewölbe des normalen Fußes gebildet.

Dagegen verschwindet beim Spreizfuß die Quergewölbung des Vorfußes. Hierdurch erfährt der 2. bis 4. Mittelfußknochen eine verstärkte Belastung. Es kommt unter zunehmender Vorfußbelastung zu einer allmählichen Vorfußverbreiterung, d.h. einem allmählichen Auseinanderweichen der Metatarsalköpfchen, insbesondere zu einer Stellungsverlagerung der Metatarsale (Mittelfußknochen) 1 und 5 bis zum „Zusammenbruch“ des vorderen Quergewölbes. Das heißt, die Hauptbelastung des Fußes wird nicht mehr über die druckgewohnten Stellen des 1. und 5. Metatarsalköpfchens belastet, sondern die druckungewohnten 2. und 3. Mittelfußköpfchen haben den Druck mit auszuhalten. In der Folge kommt es zu einer Verbreiterung des Vorfußes mit Verschwinden der Quergewölbung.

Durch die erhöhte Druckbelastung kommt es zu einer vermehrten Hornhautbildung (Verschwielen) an der Fußsohle über den Köpfchen, die stark druckschmerzhaft

ist. Weitere Folgen sind, dass sich nicht nur das Metatarsalköpfchen, sondern der gesamte Metatarsalknochen absenkt. Die Gefahr von Mittelfußknochenbrüchen steigt, weiterhin nimmt die Belastung auf die Fußwurzelknochen zu. Teilweise kann es - als Folge des Spreizfußes - zu einer Arthrosebildung in den Fußwurzelgelenken kommen.

Außerdem ist die häufigste Belastungsdeformität des Fußes meist mit einer Senkung des Längsgewölbes (Senk-Spreizfuß), seltener mit einer Hohlfußkomponente (Hohl-Spreizfuß), verbunden. Der Vorfuß wird in der Folge mehr oder weniger starr. In den Zwischenräumen 2 und 3, 3 und 4 bzw. 4 und 5 treten plantar (an der Fußsohle) in Höhe der Metatarsalköpfchen, neuralgieforme, oft stechende Schmerzen auf, die sich bei manueller Kompression des Vorfußes verstärken und auf eine Reizung der Intermetatarsalnerven zurückzuführen sind und bedeuten, dass eine sog. Metatarsalgie oder Morton-Neuralgie besteht.

Der Spreizfuß kann vielfältige Ursachen haben: angeborene Veranlagung, Überlastung des Fußes durch langes Stehen und Gehen ohne Gewöhnung oder durch Tragen und Heben schwerer Lasten. Auch eine schnelle Zunahme des Körpergewichtes (Adipositas, Schwangerschaft usw.) kann zur Überlastung führen. Modische Schuhvarianten mit zu engem Vorfußbereich, Muskelungleichgewicht, Eine Ermüdungsfraktur des Mittelfußes oder die angeborene Ver-

kürzung des Mittelfußknochens 1 können ebenfalls zu den Ursachen gehören. Auch Polyarthrit, Lähmungen und andere Knochenerkrankungen können zum Entstehen des Spreizfußes führen.

Helfen kann der Arzt. Er diagnostiziert die Erkrankung und ordnet die weiteren Maßnahmen an. Entsprechende Möglichkeiten, den meist schmerzhaften Krankheitsverlauf positiv zu beeinflussen, bietet dann der Orthopädienschuhtechniker. Er führt die vom Arzt angeordneten oder empfohlenen Maßnahmen professionell und kompetent durch.

„Schuhzurichtungen“ lautet der Sammelbegriff für orthopädische Maßnahmen am Konfektionsschuh: Je nach ärztlichem Befund können Absatz-, Mittelfuß-, Ballen-, Zehen- und Schmetterlingsrollen verordnet und angefertigt werden. Diese Abrollsohlen bewirken eine Entlastung der Sprung- oder Zehengelenke, Schmetterlingsrollen erlauben zusätzlich eine Weichbettung der Metatarsale 2 bis 4, wenn diese bei einem Spreiz- oder Hohl-/Spitzfuß überlastet sind.

Zur Anhebung des Quergewölbes können auch sog. ‚Pelotten‘ eingearbeitet werden. Dies sind Formen aus Weichkunststoff oder auch Kork, die „unsichtbar“ in den Schuh hi-



neingearbeitet, dem Mittelfuß die notwendige Stabilität geben.

Eine weitere Maßnahme, die ärztlich verordnet werden kann, sind sog. ‚Einlagen‘. Diese entlasten den Spreizfuß, müssen aber nach Maß angefertigt werden. Sollte die Erkrankung jedoch zu schwerwiegend sein, ist die Maßschuhversorgung notwendig. Übrigens: Rund 80% der Bevölkerung hat zivilisationsbedingte Fußprobleme. 40% aller Deutschen wäre mit Einlagen geholfen - nur ca. 15% sind ausreichend informiert. So kommt es dazu, das nur etwa 10% der Menschen mit Fußproblemen zu den Einlagenträgern gehören und schmerzfrei und gesund laufen können.

Jochen Klüttermann
Orthopädienschuhtechniker
Marktstraße 40
41236 Mönchengladbach
Tel.: 02166- 131090

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 Besteller ice
08 00 - 423 00 00
durchgehend geöffnet!

Tiefkühlkost und Mikrowelle

Die idealen Partner für eine abwechslungsreiche Ernährung im Alter

Nicht nur Übergewicht macht krank. Die meisten der zu Hause lebenden älteren Menschen weisen mehrere „suboptimale Ernährungsparameter“ auf, das heißt, es besteht ein Mangel an Vitaminen, Mineralstoffen und Eiweiß. Alte Menschen essen weniger, so dass der Bedarf an essentiellen Nährstoffen nur durch Verwendung von Lebensmitteln mit einer hohen Nährstoffdichte gedeckt werden kann.

Die altersgerechte Ernährung bedeutet, insbesondere auf fette Lebensmittel zu verzichten, allerdings bei der Zufuhr von pflanzlichen Lebensmitteln, wie Gemüse, Getreideprodukte und Obst keine Abstriche zu machen. Bei einer ausgewogenen Ernährung kommt es nicht darauf an, all diese Lebensmittel täglich zu verzehren, wichtig ist die Bilanz der Woche und eine ausreichende Zufuhr von Wasser. Wer dies beachtet, kann einen großen Beitrag zu Wohlbefinden und Leistungssteigerung beitragen. Viele Menschen vergessen, genügend Flüssigkeit in Form von Wasser zu sich zu nehmen. Wasser ist Baustoff, Lösungs-, Transport- und Kühlmittel für unseren Körper. Der Körper verliert über Schweiß, Atemluft, Stuhl und Harn ca. 2 Liter Flüssigkeit. Dieses Flüssigkeitsdefizit muss durch eine Wasseraufnahme von ca. 2,25 Litern ausgeglichen werden. Das bedeutet, es kann 0,75 Liter über die Nahrung aufgenommen werden, der Rest erfolgt über die Flüssigkeitszufuhr. Neben einer abwechslungsreichen Ernährung sollte man es sich zur Gewohnheit machen, ein Glas Wasser nach jedem Essen zu trinken. Richtig einkaufen! Für Senioren, die sich Daheim versorgen, ist es wichtig, Ihr Essen leicht, gesund und auch abwechslungsreich zubereiten zu können. Die Immobilität älterer Menschen beeinflusst das Kaufverhalten bezüglich der Auswahl von Lebensmitteln und somit auch die tägliche Ernährung. Oft sind große Lebensmittel-

verpackungen schwer zu transportieren und eine fast unüberwindbare Hürde. Tiefkühlkost und Mikrowelle sind bei der gesunden, abwechslungsreichen Ernährung für ältere Menschen die idealen Partner. Bei einer richtigen Zubereitung der Lebensmittel steigt nicht nur die Qualität bezüglich der Nährwerte, sondern steigen auch die sensorischen Eigenschaften (Merkmale, die mit den Sinnen wahrgenommen werden), die den Genusswert verbessern. Zubereitungszeiten können mit Hilfe der Mikrowelle auf 30% reduziert werden. Für die Zubereitung von Lebensmitteln gilt als Faustformel: 100 g Lebensmittel 1-2 Minuten bei 600 Watt garen / pro 100 g Lebensmittel 2 EL Wasser zufügen.

Hier einige Beispiele:

Seelachs neben buntem Gemüse

Zutaten: 400 g Seelachsfilet (gefroren), 1 Zwiebel, 1 gelbe Paprika, 1 rote Paprika, 2 Tomaten, eine kleines Glas Maiskörner (150 g), 3 EL Öl, Salz, weißer Pfeffer, Saft einer Zitrone, 100 g Sahne oder saure Sahne zum Verfeinern. Das Fischfilet auftauen. Zwiebeln in Ringe schneiden, Paprika säubern und würfeln. Beides in eine Glasschüssel geben und mit 2 EL Öl 5 Minuten bei 600 Watt garen. Fischfilet mit dem Saft der Zitrone säuern und salzen. Das Filet zu dem Gemüse geben. Tomaten würfeln und zusammen mit den Maiskörnern über den Fi-

lets verteilen. Zugedeckt 10 Minuten bei 600 Watt garen. Vor dem Servieren mit etwas Sahne verfeinern, nach Belieben würzen.

Gemüse-Schinken-Ragout

Zutaten: 300 g Tiefkühlgemüse (Erbsen, Karotten, Mais), 150 g Crème fraîche, 100 g gekochter Schinken, 1 Esslöffel gehackte Petersilie (aus dem Tiefkühlfach), 1 EL 8-Kräuter, 2 Frühlingszwiebeln, Salz, Pfeffer, Paprikapulver

Die gesäuberten Frühlingszwiebeln in feine Ringe schneiden. Zusammen mit dem restlichen Gemüse in eine Schüssel geben. 6 EL Wasser zufügen und zugedeckt 6 Minuten bei 600 Watt garen. Währenddessen gekochten Schinken in Würfel schneiden. Nach Ende der Garzeit Schinken, Crème fraîche und Kräuter unterrühren und weitere 2 Minuten garen. Das fertige Ragout kann nun mit Salz, Pfeffer und Paprika abgeschmeckt werden. Dazu 1 - 2 Scheiben Vollkornbrot reichen.

Kartoffelrahmsuppe mit Lauch

Zutaten: 200 g Kartoffeln, 2 EL Gemüsebrühe, 200 g Lauch, 50 g Butter, 2 Bund



Petersilie oder 1 Päckchen TK Petersilie, 250 g Sahne, Salz, Pfeffer

Kartoffeln schälen, in Würfel schneiden. 2 EL Gemüsebrühe in 200 ml Wasser auflösen und zusammen mit den Kartoffeln in eine Glasschüssel füllen. Bei 600 Watt 8 Minuten im Mikrowellengerät garen, anschließend mit dem Pürierstab pürieren. Lauch putzen, waschen und in feine Ringe schneiden. Die restlichen Zutaten mit der Kartoffelmasse vermengen und weitere 6 Minuten garen. Die fertige Suppe kann mit einigen Löffeln Sahnekäse (Brotaufstrich) verfeinert werden.

Dipl. oec. troph. (FH)
Tanja Nellen-Krampitz
tanja.krampitz@t-online.de

VERWALTUNG D. SENIENRESIDENZ HALS LÄNDE HAUS- U. GRIEBESTVERWALTUNG OBJEKTMANAGEMENT VERMIETUNG - VERKAUF	ULRICH EVERTZ IMMOBILIENSERVICE
ULRICH EVERTZ Dipl.-Kfm.	Gartenstraße 111 Telefon: 0 21 88 / 24 84 03 Telefax: 0 21 88 / 24 84 33 E-mail: info@immoevertz.de Internet: www.immoevertz.de
<small>MITGLIED DER BUNDESREPUBLIK WÄHRUNGSGEMEINSCHAFT</small>	



Sicherheit im Urlaub

Vor der Reise: Viele Urlauber sorgen sich vor der Reise vor allem um die Sicherung ihres Wohnraums, obwohl Wohnungs- oder Einfamilienhauseinbrüche in der Sommerurlaubszeit eher unterdurchschnittlich häufig vorkommen. Kurz vor einem Urlaub lassen sich umfangreichere Sicherungsmaßnahmen im Wohnbereich kaum noch realisieren; Sie aber können jedenfalls Zeichen längerer Abwesenheit vermeiden und mit Hilfe von Freunden oder Nachbarn Ihr Haus oder Ihre Wohnung ständig bewohnt erscheinen lassen.

Unsere Tipps:

Wenn Sie verreisen, vermeiden Sie alle Hinweise auf Ihre Abwesenheit: Ihr ungeleertter Briefkasten, ständig heruntergelassene Rollläden, zugezogene Vorhänge oder Ihre entsprechende Mitteilung auf dem Anrufbeantworter sind für ausspähende Einbrecher sichere Zeichen; auch der ungemähte Rasen im Garten könnte signalisieren: Hier ist niemand zu Hause.

Lassen Sie Ihre Wohnung oder Ihr Haus durch Freunde, Verwandte, Bekannte, Nachbarn oder „Haushüter“-Unternehmen bewohnen (oder wenigstens bewohnt erscheinen), die Ihren Briefkasten leeren sowie Rollläden, Vorhänge, Beleuchtung, Radio und Fernseher zu unregelmäßigen Zeiten betätigen.

Informieren Sie Ihre Nachbarn über die Funktion einer vorhandenen Alarmanlage und auch darüber, dass Sie Ihre Beleuchtung, Ihr Radio oder ähnliche Einrichtungen über Schaltautomaten steuern.

Ziehen Sie Türen nicht nur ins Schloss, sondern schließen Sie diese immer zweifach ab. Verschießen Sie Fenster, Balkon- und Terrassentüren. Lassen Sie Fenster nicht gekippt.

Schließen Sie Leitern, Gartenmöbel und andere Gegenstände, die sich als Aufstieghilfen eignen, weg oder sichern Sie diese z. B. mit einer Kette. Schalten Sie Außensteckdosen ab.

Über weitere sicherungstechnische Maßnahmen informiert Sie Ihre (Kriminal-) Polizeiliche Beratungsstelle individuell



und kostenlos am Objekt.

Unterwegs

Auf der Urlaubsreise signalisieren voll beladene Fahrzeuge von Autoreisenden, die am Kennzeichen leicht als Touristen zu erkennen sind, rasche Beute für Diebe, Einbrecher und Räuber. Dieben oder Autoeinbrechern genügt schon die kürzeste Abwesenheit vom Auto, etwa ein Tank- oder Raststättenaufenthalt. Gelegentlich locken Tätergruppen die Reisenden sogar mit List aus dem Fahrzeug und nutzen die Ablenkung zum Diebstahl: Sie weisen etwa aus einem vorbeifahrenden Auto oder bei einem Halt durch aufgeregtes Gestikulieren auf einen angeblichen Defekt am Fahrzeug hin, sorgen mit einem brennenden Öllappen unter dem Auto für beeindruckende Qualmwolken oder fragen

mit vorgehaltener Straßenkarte nach dem Weg. Manchmal zerschrammt oder beschmutzt auch ein Kind beim Halt an einer Ampel den Lack und provoziert die Verfolgung, oder aufdringliche Autowäscher bieten ihre Dienste an. Als Reisende in öffentlichen Verkehrsmitteln, auf dem Bahnhof oder im Flughafen – kurz, überall dort, wo Gedränge herrscht – müssen Sie vor allem mit Taschendieben rechnen.

Unsere Tipps:

Ziehen Sie als Autofahrer beim Parken immer den Zündschlüssel ab und lassen Sie Ihr Lenkradschloss hörbar einrasten, auch wenn Sie Ihr Auto „nur ganz kurz“ abstellen – etwa um an der Tankstelle zu zahlen, um eine Zeitung zu kaufen, eine Rast einzulegen ... Wenn möglich sollte in diesen Fällen immer jemand am Auto

bleiben.

Verschließen Sie auch bei kürzester Abwesenheit alle Fenster und Türen, das Schiebedach und den Tankdeckel sorgfältig – den Kofferraum am besten separat und nicht nur über die Zentralverriegelung. Vergessen Sie nicht, mitgeführte Fahrräder, Surfbretter, Boote, Ski ... ebenfalls gegen Wegnahme zu sichern.

Lassen Sie keine Wertsachen (Handtaschen, Bekleidung, Schecks, Geld, Schlüssel, Handy ...) im Auto, auch nicht „versteckt“ oder im Kofferraum: „Räumen Sie Ihr Auto aus, ehe es andere tun!“

Tragen Sie zum Schutz vor Taschendieben Geld, Schecks, Kreditkarten und Papiere auf verschlossene Innentaschen der Kleidung verteilt, im Brustbeutel oder in einer Gürtelinnentasche dicht am Körper.

Sind Sie mit einem Wohn-

wagen oder Wohnmobil unterwegs, sollten Sie noch bei Tageslicht einen Campingplatz oder einen anderen belebten Platz für die Übernachtung wählen. Verschließen Sie nachts Türen und Fenster. Sichern Sie Ihr Fahrzeug mit einer Alarmanlage.

Werden Sie überfallen, provozieren Sie die Täter nie. Geben Sie im Ernstfall lieber Ihre Wertsachen oder Ihr Fahrzeug heraus.



Am Urlaubsort

Am Urlaubsort müssen Sie im Hotel, im Restaurant, in Läden und überall, wo Gedränge herrscht, mit Taschendieben rechnen. Handtaschenräuber entreißen ihre Beute hier besonders oft vom fahrenden Moped oder Motorrad aus, was zu gefährlichen Stürzen führen kann. Eintrittskarten, Geldwechsel, echte Antiquitäten und besonders billige Markenwaren wie Uhren, Schmuck, Kleidung oder Parfum von „fliegenden“ oder „Flüsterhändlern“ sind immer riskant. Als Tourist werden Sie oft betrogen: Fahrscheine, Eintrittskarten oder Geld könnten ungültig sein, „Antiquitäten“ sind üblicherweise billige Imitationen und „Markenerzeugnisse“ falsche „Blenderware“. In Urlaubsgebieten treten auch immer wieder Deutsche auf, die

von Landsleuten mit falschen Personalien unter dem Vorwand einer Notlage (Überfall, Diebstahl, Autopanne, Unfall) Darlehen erschwindeln.

Unsere Tipps:

Geben Sie Zahlungsmittel, Papiere und Wertsachen zum Schutz vor Dieben schon aus Haftungsgründen stets in die Verwahrung des Hotels oder Campingplatzes.

Behalten Sie Ihre Handtasche und Kameras zum Schutz vor Dieben immer bei sich, vermeiden Sie es, sie auch im Hotelrestaurant, im Straßencafé oder im Geschäft irgendwo abzulegen oder an die Stuhllehne zu hängen.

Tragen Sie Ihre Handtasche zum Schutz vor Dieben und Räubern mit dem Verschluss zum Körper unter den Arm geklemmt und nicht zur Straßenseite hin. Sollte Ihnen dennoch von vorbeifahrenden Tätern die Tasche entrissen werden, so halten Sie diese nicht am Riemen oder Bügel fest. Ein Mitschleifen führt in der Regel zu schwer wiegenden Verletzungen.

Achten Sie auf Ihre Wohnungsschlüssel! Diebe könnten sie zusammen mit Ihren Ausweispapieren nach Hause senden. Ein Komplize kann sich dann ungehinderten Zutritt zu Ihrer Wohnung verschaffen. Informieren Sie bei Diebstahl Ihres Wohnungsschlüssels umgehend eine Vertrauensperson, bei der Sie vor Urlaubsbeginn einen Zweit Schlüssel deponiert haben und veranlassen Sie das Auswechseln des Schließzylinders.

Kaufen Sie nichts von „flie-



genden Händlern“ oder „Flüsterhändlern“. Sie werden dort höchstwahrscheinlich betrogen.

Fallen Sie nicht auf Mitleid erregende Geschichten von Landsleuten herein, denen Sie mit Geld aus einer angeblichen Notlage helfen sollen: In echten Notfällen helfen Auto-

mobilclubs und die deutschen Auslandsvertretungen weiter.

Weitere wichtige Informationen erhalten Sie im Internet unter www.polizei-beratung.de. Darüber hinaus hat die Polizei zu den Themen „Time-sharing“ und „Nachbarschaftshilfe“ Faltblätter kostenlos für Sie aufgelegt.

Bürgerservice des Auswärtigen Amtes:

Telefon: 01888 1744444

Internet: www.auswaertiges-amt.de

Notfallnummer für deutsche Staatsangehörige im Ausland: +49 30 50002000

Bei Verlust von ec-/Kreditkarten sollten Sie sofort Ihre Karte sperren lassen. Hier die wichtigsten Telefonnummern:

ec-Karten und Bankkundenkarten: 01805 021021

American Express: 069 97 971000

Eurocard/Mastercard: 069 79 33 19 10

Diners Club: 0180 2345454 (weltweit)

Visa: 0800 8149100

Minicar - Behindertentransporte

WASSEN

Tel.: (0 21 61) 67 00 40

Personenbeförderung im Nah- und Fernverkehr

Krankenfahrten aller Kassen

Reha-, Dialyse- und Kurfahrten

Flughafentransfer

Kurierdienste

Rollstuhlfahrdienst



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

LETTERMIX

IN DIESEM GEBÜSCH VERSTECKT SICH EIN KLEINES TIER. WENN DU ALLE BUCHSTABEN ZUSAMMENSUCHST UND IN DIE RICHTIGE REIHENFOLGE BRINGST, BEKOMMST DU HERAUS, UM WELCHES BUNTE TIER ES SICH HANDELT.



© Reguigne / Hägele / Nr. 68

SCHMETTERLING

WAS IST RICHTIG? FINDE DIE RICHTIGE BEDEUTUNG

RIGOROS

- A. GEFÄHRLICH
- B. RÜCKSICHTSLOS
- C. LÄNDLICH
- D. HUNGRIG

PARADOX

- A. EINFACH
- B. GRÜNGLICH
- C. ANGENEHM
- D. WIDERSINNIC

ANTWORT: RIGOROS - RÜCKSICHTSLOS, PARADOX - WIDERSINNIC

© www.reguigne.de 01

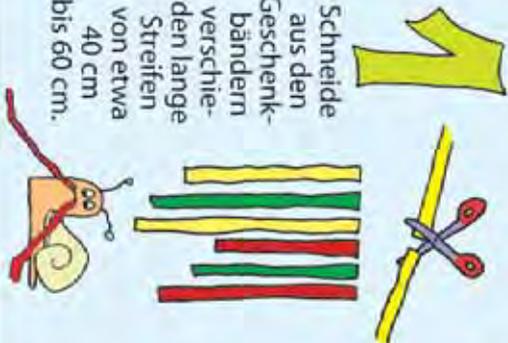
MIT RUDI RINGELHAUS BASTELSCHULE STELLSCHULE

RUDIS TIPP:

Wenn du deinen Windtopf regen- geschützt aufhängst, zum Beispiel unter ein Vordach, dann hält er viel länger.

BUNTER WIND- TOPF

Schneide aus den Geschenk- bändern verschieden- lange Streifen von etwa 40 cm bis 60 cm.



Du brauchst:
Kleber
Schere



Klebe die Streifen in bunter Reihen- folge innen in den Topf. Lasse alles gut trocknen.



Mache einen sehr dicken Knoten in das Ende deiner Kordel. Schiebe sie von unten durch das Loch des Blumentopfes.



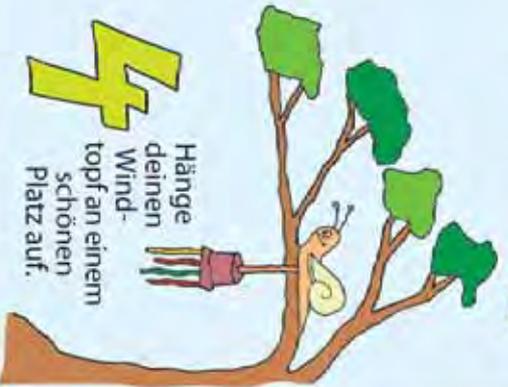
Blumentopf



Geschenkband in bunten Farben



Hänge deinen Wind- topf an einem schönen platz auf.



InForm - Preisrätsel

Wieviele Fehler sind in dem unteren Bild versteckt? Schreiben Sie die richtige Lösung auf eine Postkarte und senden diese bis zum 31.08.2005 an pflege plus®. Dann nehmen Sie an der Verlosung des original Nokia Handys teil. Mitarbeiter und Angehörigen der pflege plus® dürfen nicht teilnehmen. Der Rechtsweg ist ausgeschlossen! Viel Glück!!!



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

TEXTDOC 02163-576733
Zsh. Bngftr Dülkenberg

Schnelle Hilfe bei
PC-Problemen
0174-3738157