



# pflege plus® InForm



## Schwerpunkt Themen

### Interview

Deutsche Multiple Sklerose Gesellschaft

### Medizin

Mit der Pestwurz gegen Allergien und Asthma

### Wellness

Massagen – Wellness für Mutter und Kind

FÜR UNSERE PATIENTEN

# Das passende Hilfsmittel...

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



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



**Kompressions-  
strümpfe, Bandagen  
und Orthopädie-  
technik, Inkontinenz-  
und Stomaversorgung,  
Brustprothetik**



**Hilfen für  
Bad und Toilette,  
Kinder- und Schwerstbe-  
hindertenversorgung**



**Rollstühle, Rollatoren,  
Scooter und  
Gehhilfen aller Art**



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



**reha team West**  
Wir bringen Hilfen

Sandradstr. 16 · 41061 Mönchengladbach

Tel. (0 21 61) 58 93 0

[www.reha-team-west.de](http://www.reha-team-west.de)



Brunnenstr. 101-103 · 41069 Mönchengladbach

Tel. (0 21 61) 14 36 0

**Das starke Team der Spezialisten**

# Impressum

Herausgeber:  
Competenz Center  
Andreas Roth  
Telefon: 0163 / 7587530

Redaktion:  
pflege plus® GmbH  
Dahlener Str. 119 - 125  
41239 Mönchengladbach &  
TEXTDOC  
Schulstr. 54  
41372 Niederkrüchten  
Telefon: 02163 - 576733  
Fax: 02163 - 579319  
Mail: redaktion@text-doc.com

Verantwortlich für den Inhalt:  
Birgitt Stuckenberg

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

Erscheinungsweise:  
4 x jährlich

Anzeigenverkauf und Vertrieb:  
Competenz Center der pflege plus  
Andreas Roth  
Telefon: 0163 / 7587530

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.

© 2006 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

<b>Inhalt und Impressum</b>	<b>3</b>
-----------------------------	----------

<b>Vorwort</b> Andreas Roth pflege plus®	<b>4</b>
--	----------

<b>Kurz InFormiert</b>	<b>5</b>
*Keine weiteren Belastungen für Rentnerinnen und Rentner	
*Rente mit 67 spätestens 2010 auf den Prüfstand	
*Heimpflege in Pflegeklasse III kostet mtl. 2706 Euro	
*Kapuzineräffchen geboren	
*Drogenbeauftragte der Bundesregierung besucht die Stiftung Synanon	

<b>Information</b>	
*Sonnenschutz fürs Auge	<b>8</b>
*Woher stammen unsere Ostersymbole?	<b>10</b>
*Erster Gesundheitstag in Viersen ein voller Erfolg	<b>12</b>

<b>Interview</b>	
*Deutsche Multiple Sklerose Gesellschaft e.V. OV Mgl.	<b>13</b>

<b>Medizin &amp; Gesundheit</b>	
*Bobath - Zurück in den Alltag	<b>16</b>
*Erkältungswelle	<b>17</b>
*Gesundheitsreform Punkt für Punkt	<b>18</b>
*Mit der Pestwurz gegen Allergien und Asthma	<b>19</b>
*Psychiatrische Erkrankungen im persönlichen Umfeld	<b>20</b>

<b>Wellness</b>	
*Massagen - Wellness für Mutter und Kind	<b>21</b>
*Bewegung tut not	<b>22</b>



Liebe Leserinnen und Leser,

erfreuen auch Sie sich am zarten Grün, das, wie ein pastellener Schleier über allem liegt, sprießenden Blumen und den ersten wärmenden Strahlen der Sonne? Dann geht es Ihnen wie mir. Frühling – für mich die schönste Zeit des Jahres. Gleichzeitig leider auch der Beginn des Pollenfluges und somit zahlreicher Allergien.

Gut daher, Ihnen den Bericht eines erfahrenen Spezialisten über ein wirksames Naturheilmittel gegen Allergien und Asthma vorstellen zu können. Gleichzeitig beginnt in dieser Ausgabe eine jahreszeitlich angepasste Reihe über Pflanzenmedizin mit erwiesenem Nutzen.

Noch ein Thema, das aktuell viele Menschen betrifft, findet in dieser Ausgabe als Serie seinen Auftakt. Es geht um die Gesundheitsreform, die ab 1. April dieses Jahres in Kraft tritt. Punkt für Punkt soll diese erläutert werden. Auf Seite 18 finden Sie daher im ersten Teil alles zum „Anspruch auf Versorgungsmanagement“.

Unser Interview bietet umfangreiche Informationen zum Thema Multiple Sklerose. Über die Arbeit und zahlreichen Aktivitäten der Ortsvereinigung Mönchengladbach der DMSG berichteten uns der erste Vorsitzende und die Geschäftsführerin dieser Selbsthilfegruppe.

Wie immer finden Sie außerdem vielfältigste Berichte weiterer Spezialisten. Von „sich etwas Gutes tun“ bis hin zu ernstesten Themen wie „psychiatrische Erkrankungen“ bieten wir Ihnen Lesenswertes zu vielen Bereichen des Lebens.

Angesichts der sich nähernden Feiertage bleibt noch die Frage: Ostern – wer hat's erfunden? Nicht die Schweizer, wie unsere Redakteurin feststellte. Auch dies und weitere Informationen rund um unsere beliebten Osterbräuche finden Sie in dieser Ausgabe.

Ein frohes Osterfest, ein beschwerdefreies Frühjahr und viel Vergnügen beim Lesen wünscht Ihnen

Ihr Andreas Roth



- ◇ 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

### SoVD: Keine weiteren Belastungen für Rentnerinnen und Rentner

Berlin. Der SoVD warnt alle verantwortlichen Politiker davor, die Rentnerinnen und Rentner weiter zu belasten. Gegen eine noch höhere Beteiligung der Rentner an der Pflegeversicherung wird der SoVD auf breiter Ebene Widerstand organisieren.

Die Rentnerinnen und Rentner haben in den vergangenen Jahren Rentenkürzungen hinnehmen müssen, die dazu geführt haben, dass die Gefahr einer neuen Altersarmut rasant und dramatisch wächst. Jede weitere Belastung würde für die rund 18 Millionen Rentner das Fass zum Überlaufen bringen.

Für die geplante Pflegeversicherungsreform fordert der SoVD eine Trendwende in der Pflegepolitik mit dem Ziel einer durchgreifenden Stärkung der häuslichen Pflege. Die Stärkung der häuslichen Pflege und die Unterstützung alternativer Wohnformen für pflegebedürftige Menschen wür-

den nicht nur dem Wunsch der Betroffenen entsprechen, in privater Atmosphäre selbstbestimmt leben zu wollen. Vielmehr ist eine klare grundsätzliche Entscheidung für eine qualitativ hochwertige Versorgung pflegebedürftiger Menschen im häuslichen Bereich auch aus langfristigen finanziellen Überlegungen erforderlich.

Quelle: SoVD

### SoVD: Die Rente mit 67 muss spätestens 2010 auf den Prüfstand

Berlin. Zur Verabschiedung der Rente mit 67 im Deutschen Bundestag erklärt SoVD-Präsident Adolf Bauer:

Bei der Rente mit 67 ist das letzte Wort noch nicht gesprochen. Die Rente mit 67 muss spätestens 2010 auf den Prüfstand. Wenn sich bis dahin die Beschäftigungssituation der über 55-Jährigen nicht ganz erheblich verbessert hat, muss die Rente mit 67 ausgesetzt werden.

Im Jahr 2010 wird die Bundesregierung einen Bericht über die Erwerbstätigenquote der über 55-

Jährigen vorlegen. Dieser Bericht darf nicht folgenlos bleiben. Solange viele ältere Beschäftigte gar nicht die Chance haben, bis zum Alter von 67 Jahren zu arbeiten, darf die Rente mit 67 nicht eingeführt werden. Derzeit haben nur 45 Prozent der über 55-Jährigen einen Job. Wer die Rente mit 67 einführt, ohne dass sich das grundlegend verbessert hat, macht den ersten vor dem zweiten Schritt.

Der SoVD hält an seinen schweren Bedenken gegen weitere Regelungen des Altersgrenzenanpassungsgesetzes fest. Die Regelung, wonach Arbeitnehmer nach 45 Beitragsjahren weiterhin mit 65 Jahren in Rente gehen können, führt zu einer sehr problematischen Ungleichbehandlung von Versicherten und benachteiligt Frauen massiv. Es ist alarmierend, dass sich die Große Koalition über die Bedenken, die in der Expertenanhörung hierzu vorgebracht wurden, einfach hinwegsetzt.

Mit dem Altersgrenzenanpassungsgesetz ist heute auch die modifizierte Schutzklausel (Nachholfaktor) verabschiedet worden. Damit werden Rentenkürzungen, die durch die jetzige Schutzklausel verhindert werden, zu einem späteren Zeitpunkt nachgeholt. Der SoVD lehnt den Nachholfaktor entschieden ab. Weitere Einbußen können den Rentnerinnen und Rentnern nicht zugemutet werden.

Quelle: SoVD

### Heimpflege in Pflegeklasse III kostet monatlich über 2.706 Euro

Wiesbaden. Nach der aktuellen Pflegestatistik des Statistischen



Praxis für  
Physiotherapie/Krankengymnastik

**Holger Mekle**

Klosterstraße 25  
41189 Mönchengladbach

Tel.: 0 21 66 - 14 65 955  
Fax: 0 21 66 - 14 65 956

Termine nach Vereinbarung

- Krankengymnastik
- Bobath für Erwachsene
- Hausbesuche
- Sportphysiotherapie
- Orthopädische Rückenschule
- Massage/Heißluft/Kältetherapie
- Brüggertherapie
- Dorn- u. Breusstherapie
- Fußreflexzonenmassage
- Atemtherapie
- Beckenbodengymnastik

Bundesamtes waren Ende 2005 in der höchsten Pflegeklasse (III) für vollstationäre Pflege und Unterbringung im Mittel monatlich 2.706 Euro an das Pflegeheim zu entrichten. In der Pflegeklasse II betrug der durchschnittliche monatliche Vergütungssatz 2.280 Euro und in der Pflegeklasse I 1.854 Euro.

Die Vergütung der Heime ist in allen neuen Ländern unterdurchschnittlich: Die geringste Vergütung für Pflege, Unterkunft und Verpflegung in der Pflegeklasse III errechnet sich für Sachsen und Sachsen-Anhalt mit monatlich 2.250 Euro. Die höchsten Heimkosten in der Pflegeklasse III sind in Nordrhein-Westfalen (3.101 Euro) und Hamburg (3.010 Euro) zu entrichten. Die monatliche Vergütung für Pflegeheime wird seit 1999 alle zwei Jahre ermittelt. Die aktuellen Daten wurden zum Stichtag 15. Dezember 2005 erhoben und berechnen sich einheitlich aus 30,4 Tagessätzen. Zusätzlich zu den Ausgaben für Pflege, Unterkunft und Verpflegung können weitere Ausgaben für die Bewohner/-innen, insbesondere für gesondert berechenbare Investitionsaufwendungen, entstehen. Diese werden in der Pflegestatistik allerdings nicht erfasst. Nach den Ergebnissen der Repräsentativerhebung „Hilfe- und Pflegebedürftige in Alteneinrichtungen 2005“ wurden in 89% der Heime zusätzliche Investitionskosten im Schnitt von 376 Euro (399 Euro in den alten und 244 Euro in den neuen Bundesländern) den Pflegebedürftigen in Rechnung gestellt (die Repräsentativerhebung wurde von TNS-Infratest im Auftrag des Bundesministeriums für Familie, Senioren, Frauen und Ju-

gend durchgeführt).

Die Pflegeversicherung zahlt für vollstationäre Dauerpflege bundesweit zurzeit monatlich in der Pflegestufe III (ohne Härtefallregelungen) 1.432 Euro, in der Pflegestufe II 1.279 Euro und in der Pflegestufe I 1.023 Euro. Zur Finanzierung der darüber hinausgehenden Pflegeheimkosten müssen die Pflegebedürftigen eigene finanzielle Mittel aufwenden oder auf Sozialleistungen, wie die Hilfe zur Pflege im Rahmen der Sozialhilfe, zurückgreifen.

Quelle: Statistisches Bundesamt

### **89% der 3- bis 5-Jährigen in Kindertagesbetreuung**

Wiesbaden. Nach vorläufigen Ergebnissen des Statistischen Bundesamtes haben im März 2006 die Eltern von rund 2 Millionen Kindern zwischen drei und fünf Jahren Angebote zur Erziehung, Bildung und Betreuung in Kindertagesstätten oder in Kindertagespflege in Anspruch genommen. Die Besuchsquote (Anteil der Kinder in Tagesbetreuung an allen Kindern derselben Altersgruppe) belief sich in Deutschland auf rund 89%. Im früheren Bundesgebiet (ohne Berlin) fiel die Inanspruchnahme mit 89% etwas niedriger aus als in den neuen Ländern (ohne Berlin) mit 93%. Tagesmütter oder Tagesväter werden für Kinder in dieser Altersgruppe kaum mehr gewählt. Lediglich 12.140 der Kinder in Kindertagesbetreuung (0,6%) waren am Stichtag 15. März 2006 in Kindertagespflege. Dies war das erste Mal, dass die amtliche Statistik die mit öffentlichen Mitteln durch die Jugendämter geförderten Tagespflegeverhältnisse erfasst hat. Tagespflegeverhältnisse auf rein privater Basis, bei denen

kein Jugendamt in die Vermittlung oder Förderung eingeschaltet war, werden in dieser Statistik nicht erhoben.

Das Angebot der Kindertagesstätten scheint nicht immer ausreichend für den Betreuungsbedarf der Kinder zwischen drei und fünf Jahren. Insbesondere in Westdeutschland wird Kindertagespflege häufiger zusätzlich zu einer Betreuung in Kindertagesstätten benötigt: Hier besuchten von den 9.800 Kindern in Kindertagespflege 5.450 Kinder (55%) auch noch eine Kindertagesstätte.

Die Ergebnisse sind noch vorläufig, da die Daten über Kinder in Kindertagesstätten erst aus 13 Bundesländern vollständig vorliegen.

In einigen Ländern besuchen Kinder dieser Altersgruppe auch vorschulische Einrichtungen oder bereits die Schule. Nach den Ergebnissen der Schulstatistik traf dies im Schuljahr 2005/2006 bundesweit für 12.800 Kinder zu. Dies entspricht einer Quote von 0,6% für Deutschland. In Ländern mit Vorschulwesen beziehungsweise frühem Einschulungsalter liegt diese Quote aber höher, beispielsweise in Berlin (1,1%) und Baden-Württemberg (1,3%); in Hamburg erreichte sie sogar 7,7%.

Damit erhöht sich die Quote der Kinder dieser Altersgruppe, die Einrichtungen der Bildung, Erziehung und Betreuung besuchen. In Hamburg steigt die Betreuungsquote von 79% (in Kindertagesstätten) auf 87% (einschließlich der Kinder in Vorschulen).

Quelle: Statistisches Bundesamt

### **Kapuzineräffchen geboren**

*Nachwuchs im Tiergarten Mönchengladbach*

Noch krallt sich das neu geborene Kapuzineräffchen in Mamas Nacken fest und lässt sich von ihr gemütlich herumtragen. Bald wird es die ersten Klettertouren selbst unternehmen. Außerdem gibt es im Tiergarten Mönchengladbach bei den Bergziegen und den Kamerunschafen Nachwuchs. Davon konnten sich die rund 5.000 Besucher am Sonntag überzeugen.

Nachdem vor kurzem erst ein „Besucherrekord“ in der Geschichte des Tiergartens gemessen wurde, konnten die großen und kleinen Tierfreunde jetzt noch etwas zulegen. „Die Schallgrenze von 5.000 haben wir noch nie erreicht“, freut sich Tiergartenleiter Norbert Oellers - und ist schon gespannt, „ob das Ergebnis noch zu toppen ist“. Vielleicht ja am 4. August, wenn die Anlage Am Pixbusch in Odenkirchen ihr 50-jähriges Bestehen feiert – mit Musik, Clowns, Kinderattraktionen und einem ganz besonderen Pferd. Doch mehr will Oellers noch nicht verraten. Weitere Informationen unter [www.tiergarten-moenchengladbach.de](http://www.tiergarten-moenchengladbach.de)

Quelle: pmg

### **Stadt beteiligt sich an der Aktion „Einer von uns“ für Alexander Lutter**

*Rathaus bietet ausgemusterte Ortseingangsschilder gegen Spende an*  
Das Schicksal von Alexander Lutter, dem 16-jährigen Jungen aus Mönchengladbach, der sich nach schwerer Erkrankung und monatelangem Wachkoma in einer Spezialklinik auf die Rückkehr nach Hause vorbereitet, hat in der Virtusstadt eine Welle der Solidarität und Hilfsbereitschaft ausgelöst. Auch die Stadt Mönchengladbach will einen Beitrag dazu leisten,

dass Alexanders Eltern ihre Wohnung behindertengerecht umbauen können, bis er aus der Reha zurückkehrt.

„Wir bieten einen Teil der vor kurzem ausgemusterten Ortseingangsschilder gegen eine Spende für Alexander an. Wer eines der rund 70 Schilder erwerben möchte, die gut erhalten und gereinigt im Rathaus Abtei auf einen neuen Besitzer warten, kann sich an die Pressestelle wenden“, erklärt Oberbürgermeister Norbert Bude, und ergänzt: „Interessenten sollte ein Schild mindestens 20 Euro wert sein. Gerne darf für den guten Zweck natürlich auch mehr gespendet werden.“ Alle Einnahmen aus dem Verkauf der Schilder werden an das von Alexanders Sportkameraden für die Aktion „Einer von uns“ eingerichtete Spendenkonto überwiesen.

Im Angebot sind neben Schildern, die den Verkehrsteilnehmer bisher schlicht darauf hingewiesen haben, dass er jetzt nach Mönchengladbach kommt, auch solche, die der ausgeprägten Zuneigung der Gladbacher zu ihren Stadt- und Ortsteilen Rechnung tragen: Von Beckrath über Hilderath bis Wanlo reicht die Palette der Ortseingangsschilder. Und auch für eingefleischte Rheydter hat die Verwaltung einige Schilder aufgehoben.

Eine Übersicht der Schilder, die gegen eine Spende für Alexander Lutter abgegeben werden, findet sich auf [www.moenchengladbach.de](http://www.moenchengladbach.de). Interessenten wenden sich an die Pressestelle im Rathaus Abtei, Tel. 02161/252080, oder schicken eine E-Mail an [pressestelle@moenchengladbach.de](mailto:pressestelle@moenchengladbach.de)

Quelle: pmg

### **Die Drogenbeauftragte der Bundesregierung besucht die Stiftung Synanon**

*– Suchtselbsthilfegemeinschaft seit 33 Jahren rauchfrei*

Berlin. Anlässlich ihres heutigen Besuches bei der Stiftung Synanon erklärt die Drogenbeauftragte Sabine Bätzing: „Das Beispiel Synanon zeigt, dass es auch in Suchthilfeeinrichtungen möglich ist, Rauchverbote erfolgreich durchzusetzen.“

Bisher ist es in Suchthilfeeinrichtungen nicht üblich, die Nikotinabhängigkeit in die Suchttherapie mit einzubeziehen. Die Einrichtungen konzentrieren sich in der Regel auf die Behandlung der ursächlichen Abhängigkeitserkrankung. Ein Umdenken setzt aber auch in diesen Bereichen ein, wie die Diskussion um rauchfreie Rehabilitationseinrichtungen oder um die Einführung von Tabakentwöhnungsprogrammen in einigen Einrichtungen zeigt.

„Das Bundesmodellprojekt ‚Netzwerk rauchfreie Krankenhäuser‘ zeigt seit 2005, wie Rauchverbote in Krankenhäusern und Rehabilitationseinrichtungen umgesetzt werden können und Patienten und Mitarbeiter bei einem Rauchstopp unterstützt werden“, sagt Sabine Bätzing.

Mehr als 100 Krankenhäuser und Rehabilitationseinrichtungen gehören dem Netzwerk an und setzen vorbildliche Standards für den Nichtraucherschutz in Krankenhäusern. „Immer mehr Kliniken geben ein klares Zeichen zum Schutz vor Passivrauchen und nutzen die Unterstützung des Netzwerkes. Die aktuellen Bemühungen des Bundes und in den Ländern für ein Rauchverbot in öff-

fentlichen Einrichtungen bleiben eine wichtige Voraussetzung für den Nichtraucherenschutz. Für die Umsetzung vor Ort ist das Modellprojekt aber eine wesentliche Ergänzung. Es bietet gute Erfahrungen, wie der Weg gemeinsam mit den Mitarbeitern und Patienten realisiert werden kann. Diese Unterstützung leistet das Projekt auf vorbildliche Weise“, so Sabine Bätzing.

Quelle: BMG

### **Mosambik: Einen Monat nach den Überschwemmungen**

*Tausende noch immer ohne jede Hilfe*

Berlin/Mopeia, 8. März 2007. Gut einen Monat nach den verheerenden Überschwemmungen in Mozambik sind mehr als 25.000 Betroffene noch immer ohne jede Hilfe. Die auf lokaler Ebene schnell angelaufene Soforthilfe ist inzwischen an ihre Grenzen gelangt: In den Distrikten Mopeia und Morrumbala haben die von den Wassermassen Vertriebenen bislang weder Nahrungsmittel noch andere Hilfsgüter erhalten. Ärzte ohne Grenzen versorgt derzeit rund 50.000 Menschen mit Hilfsgütern und fordert die mosambikanische Regierung sowie andere Organisationen auf, ihre Aktivitäten zu verstärken.

„Das tatsächliche Ausmaß der Krise ist noch unklar“, so Bruno Lab, Landeskoordinator von Ärzten ohne Grenzen in Mosambik. „Dank der gemeinsamen Anstrengungen von Regierung sowie lokalen und internationalen Organisationen konnte das Schlimmste zunächst verhindert werden. Durch den Teufelskreis aus Dürre, Wirbelstürmen und Überschwemmungen stoßen die Einsatzkräf-

te aber mittlerweile an ihre Grenzen.“ Die Überflutungen machen den Zugang zu den Betroffenen auf dem Landweg fast unmöglich. Um sie zu versorgen, sind Hilfseinsätze auf dem See- und Luftweg notwendig.

Der Mangel an Nahrungsmitteln hat in den Lagern von Nowere, Braz, Valette und Calangana bereits zu Spannungen unter den Vertriebenen geführt. „Die Menschen mussten auf ihrer Flucht vor dem Wasser alles zurücklassen“, sagt Véronique Mulloni, auf Probleme der Wasserversorgung und Hygiene spezialisierte Logistikerin bei Ärzten ohne Grenzen. „Alles was sie besitzen, sind einige Benzinkanister und Kochutensilien. Sie leben in Grashütten und haben kaum Zugang zu medizinischer Versorgung. Bis heute haben sie nur überlebt, weil sie fischen konnten.“

Nach sintflutartigen Regenfällen kam es seit Ende Januar zu Überschwemmungen im Delta des Sambesi, des größten Flusses in Mosambik. Rund 136.000 Menschen mussten vor den sich ausbreitenden Wassermassen fliehen. Ärzte ohne Grenzen leistet vor allem in den Provinzen Sambesia und Tete Hilfe. Zurzeit verteilt die Organisation an rund 50.000 Menschen Hilfsgüter, Trinkwasser und Plastikplanen. Außerdem unterstützt Ärzte ohne Grenzen die mosambikanischen Behörden bei der medizinischen Grundversorgung und epidemiologischen Überwachung.

Quelle: Ärzte ohne Grenzen

### **Sonnenschutz fürs Auge**



Mafiabosse, Rapper und Showstars müssen sie natürlich immer tragen, sommers wie winters, Tag und Nacht. Die Sonnenbrille. Aber neben dem coolen Image, das die Sonnenbrille noch immer gerne transportiert, ist sie auch ein Schutz für die empfindlichen Augen vor schädlichen UV-Strahlen. Aber Sonnenbrille ist nicht gleich Sonnenbrille. Insbesondere bei Billigmodellen ist Vorsicht geboten: Ihre Augen können ernsthaft Schaden nehmen. Zudem lassen sich einfache Modelle nicht oder nur eingeschränkt auf den eigenen Kopf anpassen – unschöne Druckstellen auf der Nase machen jeden modischen Eindruck zunichte. Deshalb sollten Sie sich vor dem Kauf einer Sonnenbrille eingehend von Ihrem Augenoptiker beraten lassen. Sagen Sie ihm, für welchen Einsatzzweck Sie eine Sonnenbrille benötigen, damit er Ihnen bei der Auswahl



eines geeigneten Modells helfen und vor allem eine fachgerechte



Anpassung vornehmen kann.  
**Warum ist Sonnenschutz fürs Auge notwendig?**

### **Schutz vor Blendung**

Von Natur aus kann sich das Auge auf unterschiedliche Helligkeiten einstellen. Das gesunde Auge zieht bei zu viel Lichteinstrahlung die Pupille zusammen und reduziert so die Blendung. Dies geht jedoch nur bis zu einem gewissen Grad: Ist die Umgebung zu hell, wird das Auge geblendet und kann – unabhängig vom Sehvermögen – nichts erkennen. Die Blendung lässt sich durch ein Sonnenschutzglas mit einer genügend hohen Lichtdämpfung senken.

### **Schutz vor UV-Strahlen**

Beim Sonnenschutz für die Augen geht es nicht nur um die Dämpfung des sichtbaren Lichtes und damit um den Schutz vor Blendung, sondern auch um den Schutz vor der kurzwelligen ultravioletten Strahlung. Denn ultraviolette Strahlung ist zwar unsichtbar, führt aber bei hoher Intensität oder langer Dauer zu schmerzhaften Entzündungen der Binde- und Hornhaut – und können diese auch dauerhaft schädigen. Wenn sich Ihre Augen nach einem ausgiebigen Sonnentag angestrengt anfüh-

len, gerötet oder verspannt sind oder gar tränen, sind das Alarmzeichen. Leider spürt man diesen „Augen-Sonnenbrand“ erst dann, wenn die Augen bereits gereizt oder angegriffen sind. Dann sollten Sie Ihren Augen unbedingt ein paar Tage Sonnenpause gönnen – und nach einer neuen Sonnenbrille Ausschau halten. Achten Sie dabei unbedingt auf das CE-Zeichen.  
**Worauf muss man beim Kauf einer Sonnenbrille achten?**

### **UV-Schutz**

Die wichtigste Aufgabe einer Sonnenbrille ist der Schutz der Augen vor der schädlichen UV-400-Strahlung. Kaufen Sie nur Brillen mit einem CE-Zeichen und der Aufschrift EN 1836:1997 auf der Innenseite des Brillenbügels. Diese Markierungen belegen, dass die Brille in Sachen UV-Schutz grundlegende Sicherheitsforderungen aus europäischen Richtlinien erfüllt.

### **Farbe der Gläser**

Die Farbe der Gläser hat nichts mit dem UV-Schutz zu tun. Die Intensität der Tönungsfarbe beeinflusst den Blendschutz. Braune, graue und grüne Gläser verfälschen Farben am wenigsten. Das heißt, die Farben werden vom Brillenträger als Originalfarben wahrgenommen. Bei allen anderen, vor allem den modischen Glästönungen, braucht das Auge eine gewisse Reaktionszeit, um die Farbe – wenigstens teilweise – wieder „neutralisieren“ zu können. Gelbe und orange Gläser wirken kontrast-

steigernd und werden deshalb gerne beim Autofahren oder Sport eingesetzt.

### **Qualität der Gläser**

Eine Sonnenschutzbrille sollte, wie jede andere Brille auch, gute, geschliffene Gläser haben. Mineralglas und Kunststoff eignen sich gleichermaßen. Hochwertige Gläser der „Optischen Kategorie 1“ weisen keine Schlieren, Blasen oder Einschlüsse auf, die zu Kopfschmerzen und müden Augen führen können. Auf einen leichten Fingerdruck hin darf das Glas nicht in sich nachgeben. Ein durch ein Sonnenschutzglas fixierter Gegenstand sollte sich beim Hin- und Herdrehen der Brille nicht verziehen oder verzerren.

### **Phototrope Gläser**

Hell oder dunkel – Sie können sich nicht entscheiden?

Phototrope Gläser nehmen Ihnen die Entscheidung ab. Wie durch Zauberei und in Sekundenschnelle wird das Glas im Hellen dunkel und im Dunkeln hell.

Haben Sie lichtempfindliche Augen?

Mit selbsttönenden Gläsern ersparen Sie sich den Wechsel zwischen Standard- und Sonnenbrille. Tipp: Lassen Sie sich bei der Auswahl professionell beraten, um die für Sie passende Sonnenbrille zu finden.

Text: Carsten Dahmen, Augenoptikermeister & Optometrist  
Kontaktlinsen – Modernste Augenoptik  
Odenkirchener Straße 20  
41236 Mönchengladbach  
Tel. 02166 / 44995  
[www.brillen-dahmen.de](http://www.brillen-dahmen.de)

### *Woher stammen unsere Ostersymbole?*

Ostern – das bedeutet für viele Menschen Familienfest, langes Wochenende, Osterhase, Eiersuchen, den Frühling begrüßen. Eben ein zeitgenössisches Fest, mehr für die Kinder und zur Erholung gedacht. Viele wissen um die Bedeutung des Festes. Doch die wenigsten wissen, woher die vertrauten Rituale stammen, was z.B. Osterei und Osterhase eigentlich bedeuten und warum es sie gibt. Die folgende Auswahl der gängigsten Thesen soll dies erklären – und vor allem die Tatsache, dass diese sich nicht zwangsläufig widersprechen müssen.

#### ***Bedeutung des Osterfestes***

Für gläubige Christen liegt die Bedeutung im Ende der vierzig-tägigen Fastenzeit, der Kreuzigung und Auferstehung Jesu und somit der Überwindung des Todes. Ostern gilt demnach als ältestes christliches Fest mit 2000 Jahre alter Geschichte und dem Karfreitag als höchstem Feiertag. Seitens der Kirche streitet man nicht ab, dass vorchristliche Rituale in christliche Feiertage übernommen wurden – im Gegenteil: detailliertere und vielfältigere Informationen lassen sich kaum sonst wo finden.

Denn es gibt auch jene Menschen, die Ostern als ein noch älteres als das christliche, nämlich keltisches Brauchtum mit von der Kirche annektierten Ritualen sehen. Doch nicht nur die Kelten dienen der Herkunftsklä- rung, auch die Angeln, Sachsen,

Germanen und Teutonen werden bemüht bei der Erforschung der Bedeutung des Osterfestes. Alle diese Volkstämme begingen bereits in vorchristlicher Zeit rituelle Frühlingsfeste. Wie man sieht, ein durchaus weites Feld. Selbst Experten, namentlich Historiker und Sprachwissenschaftler, streiten noch heute um Herkunft, Namen und Bedeutungen dieses Festes. Es existieren Thesen, die unterschiedlicher, aber auch ähnlicher nicht sein können, vor allem die Herkunft des Namens betreffend. Vielleicht stellen sie aber zumindest Teile der Wahrheit dar, denn sie alle beinhalten die Sehnsucht des Menschen nach Erneuerung, Fruchtbarkeit und Überwindung des Todes.

#### ***Herkunft des Namens***

Aus christlicher Sicht wird der Name „Ostern“ erklärt mit der Entwicklung des Wortes aus dem lateinischen „Ostarum“ für Morgenröte oder Osten. Denn die Frauen am leeren Grab Christi blickten zuerst nach Osten, da sie glaubten, Jesus komme von dort auf die Erde zurück. Was viele nicht wissen – aus diesem Grund wurden auch die Kirchen nach Osten ausgerichtet gebaut. Einzig die früheren Germanen und Angelsachsen, also Menschen des heutigen deutschen und englischen Sprachraums, verwenden den Begriff „Ostern“ bzw. „Easter“. Interessanterweise wird diese Tatsache auch von bereits erwähnten Anhängern



der „keltischen Theorie“ zur Begründung herangezogen.

Umstritten ist der Namensbezug zu einer germanischen Göttin namens Ostara, die Fruchtbarkeit, Morgenröte und Frühling symbolisierte. Auch hier bestehen unterschiedliche Erklärungsansätze. Die Namen Aostra, Austro oder auch Eostrae tauchen in diesem Zusammenhang auf, so dass die Herkunft nicht eindeutig zugewiesen werden kann. Für die einen ist Ostara eine Schwester Thors und nimmt in der germanischen Mythologie einen hohen Rang ein, für andere ist Aostra lediglich eine Untergöttin, die den Wechsel von Winter zu Frühjahr begleitete. Vom englischen Kleriker Bede Venerabilis stammt vom Anfang des 8. Jahrhunderts eine der wenigen, überlieferten, zeitgenössischen Erwähnungen einer Göttin namens Eostrae. Er berichtet von einem heidnischen Fest, welches ihr zu Ehren stattfand und von den nunmehr Bekehrten in das Osterfest übernommen wurde.

#### ***Wann ist Ostern?***

Das christliche Osterfest leitet

sich aus dem jüdischen Passahfest ab, das am ersten Frühlingsvollmond beginnt. Dieser Tag kann auf einen beliebigen Wochentag fallen, Ostern dagegen beginnt immer an einem Sonntag. Im 1. Konzil von Nicäa im Jahre 325 n. Chr. einigte man sich daher auf eine Formel: Ostern fällt auf den ersten Sonntag nach dem ersten Frühlingsvollmond, der am Tag der Frühjahrstagundnachtgleiche oder danach stattfindet. So erklärt sich, dass Ostern zwischen dem 22. März und dem 25. April gefeiert wird. Die Termine vieler anderer sog. beweglicher Feste, wie z.B. Christi Himmelfahrt oder Pfingsten, sind somit außerdem vom Zeitpunkt des Osterfestes abhängig.

Übrigens: der Ostersonntag ist der Samstag nach Ostern und nicht der Karsamstag vor dem Ostersonntag, mit dem er oft verwechselt bzw. gleich gesetzt wird.

### **Woher stammt die Eiersuche?**

Auch für die Entstehung des Brauchs des Eiersuchens gibt es unterschiedliche Erklärungsansätze, die weit in die Zeit zurückreichen. Einer geht davon aus,

daß, da Vögel während der Winterzeit keine Eier legen, der Beginn des neuen Eierlegens als ein sicheres Zeichen für den Frühling galt. Die früher nicht eingesperrten Hühner legten diese ersten Eier natürlich irgendwo in der Gegend ab. Den Menschen blieb nichts anderes übrig, als danach zu suchen, was sie dann gern den Kindern überließen.

Eine andere Theorie wiederum geht davon aus, dass, da während der Fastenzeit zum einen keine Eier gegessen wurden, zum anderen die Hühner gerade dann besonders viele Eier legten, diese mit Kochen haltbar gemacht werden mussten. Um die gekochten von den rohen Eiern unterscheiden zu können, malte man sie an. Ursprünglich ausschließlich in rot, später dann in den vielen Farben des Frühlings, um sie schließlich an Ostern zu verschenken.

Auch, dass Eier als Opfergabe vergraben wurden, woraus sich dann das Verstecken entwickelt haben soll, ist eine von vielen Erklärungen. Denn grundsätzlich ist das Ei das Fruchtbarkeitssymbol schlechthin und steht

für neues Leben in seiner ursprünglichsten Form. Verstärkt wurde dies mit dem ursprünglich in rot, der Farbe des Blutes (Christi) oder aber auch der Farbe der Morgenröte, des

Ostern, gefärbten Eiern.

### **Bekanntestes Symbol – der Osterhase**

Auch der für seine Fruchtbarkeit bekannte Hase ist ein eines der Symbole, die für Erneuerung und Leben stehen. Die Verbindung zu den sog. „heidnischen“ Frühlingsfesten vorchristlicher Zeit besteht darin, dass er das Lieblingstier und der Begleiter der Göttin Ostara gewesen sein soll.

Neuzeitlichere Erklärungen besagen, dass der Hase im Frühling stets auf großer Nahrungssuche und deshalb oft in der Nähe der Gärten und Häuser zu sehen war. So auch dann, wenn die Eltern die Eier versteckten. Da Hühner keine bunten Eier legen, wurden dem Hasen, als bekannterweises flinkem Sprinter, das Bemalen und Verstecken der Eier angedichtet. Seitdem ihn darüber hinaus auch die Schokoladen- und Spielzeugindustrie für sich entdeckte, ist er als Ostersymbol nicht mehr wegzudenken.

### **Fazit**

Gemein ist allen Theorien, dass die Menschen immer schon das Ende des Winters herbeisehnten und dieses auch gebührend feierten. Stets war es ein Fest des Neubeginns, des Sieges des Lebens über den Tod. So scheint es nur natürlich, dass auch das höchste christliche Fest nicht im Widerspruch zu „heidnischen“ Riten steht – im Gegenteil, diese begleiten Ostern aufs Vortrefflichste.

bs

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

deutschlandweit

Wir verwenden Geräte der neuesten Generation von Attendo Systems

zuzahlungsfreier Hausnotruf ab Pflegestufe I

## Erster Gesundheitstag in Viersen ein voller Erfolg

Insgesamt 43 Anbieter aus dem Gesundheitswesen nutzten am Sonntag, den 25. Februar 2007 die Gelegenheit, im Dülkener Bürgerhaus über ihre Arbeit zu informieren und berichten. Ergänzt wurde die Veranstaltung mit 7 Vorträgen, u. a. von Herrn Priv. Dozent Dr. W. J. Fassbender (Chefarzt der Inneren Abteilung am Kempener Krankenhaus) zum Thema „Volkskrankheit Osteoporose – Prävention & Therapie“. Organisiert wurde das Event vom Extra-Tipp und dem Verein Gesundheitsplan Kempen, dessen Vorsitzender J. Peter Kuhler auch die Idee für den Gesundheitstag hatte.

Als Inhaber der RZV RehaZentrum Viersen GmbH mit allen Belangen kranker und pflegebedürftiger Menschen vertraut, hatte er bereits seit längerem die Notwendigkeit erkannt, Betroffenen und Interessierten Informationen aus „erster Hand“ zu bieten. Er begrüßt daher das professionelle Miteinander der verschiedenen Anbieter, welches diese Veranstaltung so erfolgreich machte und sagt dazu: „Nachdem im Vorfeld viel organisatorische Arbeit und

Logistik notwendig war, freue mich um so mehr über die gute Zusammenarbeit und die Resonanz, die wir erfahren durften.“

Denn allein angesichts der Gesundheitsreform war das Interesse der Bevölkerung groß und so war der Gesundheitstag eine willkommene Gelegenheit, sich umfassend zu informieren. Dabei standen Themen wie Prävention, Patientenverfügung und Pflegeversicherung im Vordergrund. Aber auch zu den typischen „Volkskrankheiten“ wie Allergien, Rückenleiden oder Bewegungsmangel konnten an allen Ständen Experten aus dem Gesundheitswesen persönlich befragt werden. Bei so viel geballter Kompetenz war das Bürgerhaus an diesem Tag entsprechend gut besucht. Für die teilnehmenden Aussteller bedeutete dies, einen zwar anstrengenden, aber auch sehr erfolgreichen Tag zu bestreiten.

Auch der Pflegedienst pflege plus® war mit einem Informationsstand vertreten. Außerdem hielt Teamleiter Tom Riemer einen Vortrag zum Thema „Pflegeversicherung“. Er, genau wie viele andere Teilneh-



mer, konnte diese Veranstaltung als Erfolg verbuchen. „Wir haben großes Interesse in der Bevölkerung feststellen können. Gerade das Thema Pflegeversicherung ist in der heutigen Zeit enorm wichtig, viele Dinge sind den Betroffenen unklar“, kommentiert er seinen Einsatz. Mit der ihm eigenen Freundlichkeit und Kompetenz beantwortete er daher die vielen Fragen der Besucher.



Äußerst erfreut über die positive Resonanz zeigte sich auch Initiator J. Peter Kuhler, er sagt: „Der nächste Gesundheitstag ist bereits in Planung, er wird wieder an einem Sonntag, nämlich am 10. Februar 2008 stattfinden.“ Diesen Termin sollte man sich merken, denn wie notwendig der Dialog zwischen Besuchern und Experten ist, hat sich bereits in diesem Jahr gezeigt.

bs



### Das 3-Tasten-Handy

**Der schnelle Weg zu mehr Sicherheit**

**Ihre Vorteile:**

- Einschalten ohne PIN
- Sehr einfache Bedienung
- Jederzeit erreichbar, die wichtigsten Personen sind nur einen Tastendruck entfernt

**Vitaphone 1100:**

- 3 große beleuchtete Kurzwahl-tasten
- Maße 115 x 49 x 22 mm
- Stand-by: bis zu 250 Std.
- Sprechzeit: bis zu 120 Min.
- Akku: 680 mAh Lithium-Ion

**Sicherheit für nur 18 €\* im Monat.**

\* Beinhaltet den monatl. Basispreis inkl. der Vitaphone-Dienstleistungen und den monatl. Mindestumsatz von 5,13 €. Einmal. Anschlusspreis 24,95 € bei 24-monat. Vertragslaufzeit.

**Wir kommen auch zu Ihnen. Rufen Sie an oder kommen einfach ins Geschäft.**

**Wir freuen uns auf Ihren Besuch. Vodafone-Shop Jakobs:**

**Wegberg 0 24 34 - 99 21 41 · Hauptstraße 48**

Herr Jakobs 01 73 - 5 78 85 99

### *Seit 25 Jahren aktiv: die Ortsvereinigung Mönchengladbach und Umgebung der Deutschen Multiple Sklerose Gesellschaft e.V.*

„Multiple Sklerose“ (MS), auch die „Krankheit mit den tausend Gesichtern“ genannt, welche so unterschiedliche, vielfältige Ursachen als auch Erscheinungs- und Verlaufsformen hat, dass diese im Einzelfall nicht vorhergesagt werden können. Aus Unwissenheit begegnen viele Menschen ihr mit Verallgemeinerungen. So ist MS jedoch nicht ansteckend, nicht tödlich, nicht vererbbar, kein Muskelschwund und auch keine Geisteskrankheit. Auch, dass MS in jedem Fall zwangsläufig zu einem Leben im Rollstuhl führt, stimmt so nicht.

Wahr ist: MS ist unheilbar und bricht meist im frühen Erwachsenenalter aus. Sie ist darüber hinaus die häufigste neurologische Erkrankung des jungen Erwachsenenalters in Europa und Nordamerika. Deutschlandweit sind etwa 130.000 Menschen an MS erkrankt. Auch wenn die Zahl der Betroffenen, deren Krankheitsverlauf zu schwerer Behinderung

führt, unter 5 % liegt, so bedeutet die Diagnose doch für jeden einen tiefen Einschnitt in sein Leben, denn Freizeit und Berufsleben sind gleichermaßen betroffen.

Eine der führenden Dachorganisationen für die Belange an MS Erkrankter ist der 1952 gegründete ‚Deutsche Multiple Sklerose Gesellschaft Bundesverband e.V.‘ mit Sitz in Hannover. In den einzelnen Bundesländern mit Landesverbänden vertreten, gliedern sich diese wiederum in Ortsvereinigungen und Kontaktkreise, die von Betroffenen persönlich aufgesucht werden können.

Auch die Umsetzung der Ziele erfolgt strukturiert bzw. wird so erst in optimaler Weise realisiert. Dies und mehr Wissenswertes erläutern im Interview Dr. Helmut Wolters, Vorsitzender und Hildegard Zahn, Geschäftsführerin der „DMSG Ortsvereinigung Mönchengladbach und Umgebung e.V.“, die in diesem Jahr ihr 25jähriges Bestehen feiert.



#### *Was führte vor 25 Jahren zur Gründung Ihrer Ortsvereinigung?*

Der ‚Deutsche Multiple Sklerose Gesellschaft Landesverband Nordrhein-Westfalen e.V.‘, dem unsere Ortsvereinigung angehört, entstand 1980 auf Initiative des Bundesverbandes. Bereits kurze Zeit später gründete der damalige Präsident des Landgerichts Mönchengladbach, Dr. Ulrich Firnhaber, die ‚DMSG Ortsvereinigung Mönchengladbach und Umgebung‘. Als ein sozial sehr engagierter Mensch hatte er die Notwendigkeit dieser Hilfe zur Selbsthilfe erkannt und realisiert. Heute sind wir mit 200 Mitgliedern eine von etwa 30 Ortsvereinigungen, die dem Landesverband NRW angehören.

#### *Was ist MS?*

Sozusagen eine Entgleisung des Immunsystems mit Entzündungen im Hirn und Rückenmark, wobei in der Folge die Isolierung der Nervenbahnen irreparabel geschädigt wird. Es kommt zu Einschrän-

#### **Ihr Sanitätshaus empfiehlt sich Ihnen insbesondere für:**

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



**REHAZENTRUM  
VIERSEN GmbH**

Corneliusstraße 8 Tel. (02162) 51679  
41751 Viersen Fax (02162) 45 03 31  
**ORTHOPÄDIE-TECHNIK • REHA-TECHNIK**

kungen in der Koordination der Motorik. Alle Organe können betroffen sein; sehr häufig sind Seh-, Gang- und Sprachstörungen, wobei besonders das Sehen gefährdet ist. Bei den Erkrankten treten die Entzündungen meistens schubweise auf und dies wiederum mit unterschiedlichen Auswirkungen. Mit Schub bezeichnet man das Auftreten von einem oder mehreren, d.h. multiplen Entzündungsherden mit entsprechenden körperlichen Störungen und Ausfällen. Dieser hat nichts mit einem plötzlichen Anfall zu tun – meist entwickelt er sich innerhalb von Stunden oder Tagen und klingt nach einiger Zeit wieder ab. Der Schub kann nur wirksam mit hohen Dosen Cortison behandelt werden. Nach dem Schub kann eine Rückkehr zur normalen Funktion eintreten oder das entzündete Nervengewebe vernarbt, d.h. sklerosiert. Der Verlauf und die Intensität der Symptomatik von MS sind individuell sehr unterschiedlich und nicht vorhersehbar. Einige Betroffene können gut mit der Krankheit leben und ihnen helfen Medikamente, wie z.B. Interferone. Stetige Verschlimmerung ist aber genauso die Realität. Es bieten sich also nur bedingt allgemeingültige Aussagen. Gerade im Bereich Therapie ist der Erfahrungsaustausch daher umso wichtiger. Gemeinsam weiß man mehr.

### *Welche Ziele verfolgen die ‚DMSG Ortsvereinigung Mönchengladbach und Umgebung‘ und ihr Dachverband?*

Die Aufgaben und Ziele des Bundesverbandes bestehen in der Interessenvertretung für MS-Erkrankte, dazu gehören insbesondere die Initiierung und Finanzierung von Forschungsprojekten sowie die Ko-

ordination von Forschungsvorhaben im Bereich von MS. Auch die Erarbeitung von Konzepten für die sozialmedizinische Nachsorge und die Vertretung gegenüber Gesetz-

geber und Behörden erfolgt vom Bundesverband aus. Hinzu kommen die Veröffentlichung von MS-Infos, Büchern und Broschüren sowie die Herausgabe der vierteljährlich erscheinenden Zeitschrift ‚aktiv‘.

Das Ziel des Landesverbandes NRW ist, den MS-Erkrankten dabei zu helfen, die Folgen der Krankheit auf verschiedenen Ebenen zu bewältigen, damit sie trotz Behinderung ein weitgehend selbst bestimmtes Leben führen können, die Erforschung der Krankheit Multiple Sklerose zu unterstützen und die Interessen der MS-Erkrankten gesellschaftspolitisch zu vertreten.

Unsere Ortsvereinigung ist eine Selbsthilfegruppe mit dem Ziel, Betroffenen und Angehörigen persönliche Beratung und Hilfestellungen zu bieten. Mit Fortschreiten der Krankheit verlieren sehr viele Betroffene ihren Freundes- und Bekanntenkreis. Ein Beispiel: Freizeitaktivitäten sind nicht mehr gemeinsam möglich. Nach und nach lösen sich Kontakte, wie sie z.B. beim Sport entstehen, da die Gemeinsamkeiten nicht mehr vorhanden sind. So verhält es sich auch mit anderen Lebensbereichen. An MS Erkrankte erleben ein Abdriften in die Isolation und Depression, welches wir verhindern möchten. In unse-



rer Gruppe sind mittlerweile echte Freundschaften entstanden. Hinzu kommt der Erfahrungsaustausch, der allen Betroffenen hilft und einen äußerst wichtigen Teil unserer Arbeit darstellt. Dieser wird übrigens auch von ärztlicher Seite empfohlen.

### *Was bieten Sie für wen? Wo liegen Ihre Schwerpunkte?*

Unsere Mitglieder zahlen einen Jahresbeitrag von 30 Euro an den Landesverband. Das Angebot besteht, kurz gesagt, aus Beratungsleistungen, Informationen und Veranstaltungen. Auch die Zeitschriften ‚aktiv‘ des Bundesverbandes und das MS-Magazin des Landesverbandes erhalten Mitglieder kostenlos. Unsere Treffen finden monatlich einmal statt, aber wir gestalten viele Freizeit- und Therapiemaßnahmen gemeinsam. Einige Mitglieder treffen sich zum Schwimmen oder auch zum Reiten. Wir organisieren seit 15 Jahren regelmäßig Sommerfeste, die äußerst beliebt sind. So konnten wir in den letzten Jahren den bekannten Jazzmusiker Walter Maaßen für unser Unterhaltungsprogramm gewinnen, das natürlich unentgeltlich. Wir veranstalten an Wochenenden Städtereisen sowie einmal jährlich unsere dreiwöchige Ferienfreizeit auf Borkum. Die Insel hat sich für unsere Reisen be-

währt, bietet sie doch für die Belange aller – auch der schwerstpflegebedürftigen – Mitreisenden alles, was sie benötigen. Zu unserem allseits großen Bedauern musste diese Reise im letzten Jahr ausfallen, da uns einfach die Mittel fehlten. Denn wir legen großen Wert darauf, den freiwilligen, ehrenamtlichen Pflegepersonen und den pflegenden Angehörigen den Urlaub kostenlos zu ermöglichen.

### *Begegnen die Erkrankten Vorurteilen?*

Wir sind mittlerweile dazu übergegangen, bewährte Hotels zu buchen, da wir tatsächlich einer gewissen Skepsis begegnet sind, die wohl allen Menschen mit Handicap bzw. Rollstuhlfahrern bekannt ist. Das Misstrauen verschwindet aber schnell, wenn die Hotels erleben, welch angenehme Gäste wir sind. Es ruft auch eine gewisse Irritation hervor, wenn offensichtlich kranke Menschen fröhlich und unbeschwert sind und dies auch zeigen. Nebenbei gesagt: MS-Kranke neigen tatsächlich zu Fröhlichkeit, da es bei ihnen zu einer vermehrten Ausschüttung sog. Glückshormone kommt.

### *Mit welchen Einrichtungen/Institutionen arbeiten Sie zusammen?*

Hier ist zuallererst Prof. Dr. Jean

Haan, Chefarzt der Neurologie der Kliniken Maria Hilf, zu nennen. Wir sind froh, mit ihm als Vorstandsmitglied der Ortsvereinigung einen kompetenten Ansprechpartner zu haben. Darüber hinaus informiert er unsere Mitglieder durch regelmäßig stattfindende Vorträge. Als Selbsthilfeeinrichtung arbeiten wir natürlich mit dem DPWV (Deutscher Paritätischer Wohlfahrtsverband) zusammen. Hinzu kommen der Verein SmB e.V. (Schwimmen mit Behinderten e.V.) und die Reitschule Klinken, wo auch die von uns u.a. angebotene Hippo-Therapie stattfindet.

### *Wie finanziert sich eine so engagierte Selbsthilfegruppe?*

Wir alle arbeiten ehrenamtlich in unserer Selbsthilfegruppe. Ansonsten sind wir angewiesen auf private Spenden und Bußgelder, die man uns zukommen lässt. Dass die Spendentendenz rückläufig ist, spüren wir deutlich. Wie gesagt, konnte unsere Ferienfreizeit im letzten Jahr erstmalig nicht stattfinden. Wir freuen uns daher sehr über die Hilfe verschiedener Organisationen, die Gelder aus Sammlungen, Tombolas und ähnlichen Veranstaltungen an uns weiterleiten. Besonderer Dank gebührt dabei auch

dem Engagement des ‚Rotary Club Mönchengladbach-Niers‘.

### *Welche Ziele und Wünsche haben Sie für die Zukunft?*

Wir arbeiten an einem Modell der integrierten Versorgung, welches Neurologen, Krankenhäuser und Physiotherapeuten gleichermaßen einbezieht und eine Versorgung außerhalb des Budgets vorsieht. Der Landesverband hat hier bereits sehr viel erreicht.

Wir wünschen uns, auch in Zukunft unsere Arbeit auf gewohnt hohem Niveau weiter führen zu können.

*Dem schließen wir uns an. Wir wünschen Ihnen zum Jubiläum alles Gute, weiterhin viel Erfolg bei Ihrer wichtigen Arbeit und danken für das Interview.*

Weitere Informationen im

Internet unter:

[www.dsmg.de](http://www.dsmg.de)

[www.dsmg-nrw.de](http://www.dsmg-nrw.de)

Spendenkonto der DSMG Ortsvereinigung Mönchengladbach

und Umgebung:

Empfänger:

DSMG OV Mönchengladbach

Konto: 22 40 14

SSK Mönchengladbach

BLZ: 310 500 00

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

Qualifizierte Hilfe  
für Pflegebedürftige  
und pflegende  
Angehörige  
durch unabhängige  
Fachberatung



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

**J G**



Mit Liebe gekocht.  
Mit Freude gebracht.

**apetito**  
zuhaus

Tel. 0 21 61 - 46 03 17

### Bobath – Zurück in den Alltag!



Was ist Behandlung nach Bobath? Entwickelt wurde diese Behandlungsmethode in den 40er Jahren des 20. Jahrhunderts von der Physiotherapeutin Berta Bobath und ihrem Mann Karel Bobath, einem Neurologen. Ihren Ursprung fand dieses Konzept in der Kinderphysiotherapie. Heute wird es auch für die Behandlung von erwachsenen Patienten genutzt.

Zunächst wurden nach dem Bobath-Behandlungskonzept Kinder behandelt, die aufgrund einer frühen Hirnschädigung bewegungsgestört waren. Das Kind sollte mit Hilfe des Therapeuten/der Therapeutin wieder normale Bewegungsabläufe spüren und erlernen. Die durch die Schädigung vorhandenen abnormen Haltung- und Bewegungsmuster müssen gehemmt werden, damit willkürliche, koordinierte Bewegungen ausge-

führt werden können. Im Vordergrund der Behandlung stehen die Kopf- und Rumpfkontrolle, die Gleichgewichtsreaktionen, Gleichgewichtsübertragungen von einer auf die andere Körperseite. Als Orientierung dienen die normalen Entwicklungsstufen des Säuglings und Kleinkindes. Den Eltern wird eine wichtige Aufgabe zugetragen. Sie gestalten die Haltung und die Lagerung des Kindes so, dass abnormale Bewegungen gehemmt werden und normale Bewegungen gebahnt werden. Bei Kindern und Erwachsenen wird der Behandlungsbeginn möglichst frühzeitig angestrebt, um die Hirnfunktion günstig zu beeinflussen.

Das Bobath-Behandlungskonzept für Erwachsene mit einer erworbenen Störung im Zentralnervensystem nach Abschluss der Hirnreife, ist für Patienten mit einer Halbseitenlähmung, mit Hirntumoren, -verletzungen, -blutungen o.ä. aus der Kinderphysiotherapie modifiziert worden.

Hauptaufgaben der Physiotherapie sind das Wiedererlernen verloren gegangener motorischer (die Bewegung betreffend) Fähigkeiten, die Rückbildung von Störungen des Gleichgewichtes sowie die Vermeidung abnormaler

Bewegungsmuster und die Normalisierung des Muskeltonus. Es muss ein Zuviel und ein Zuwenig an Muskelspannung korrigiert werden, da beide Formen die Bewegungsökonomie stören. Um diese Ziele zu

erreichen, arbeiten die Therapeutinnen / Therapeuten mit dem Bobath-Behandlungskonzept.

Man spricht hier von einem Konzept, da es sich nicht um eine starre Technik handelt, sondern um ein sich weiterentwickelndes, auf den Patienten individuell abgestimmtes Behandlungsfeld. Es ist variabel und veränderbar. Überwiegend finden die Behandlungen in Einzeltherapien statt. Zum weiteren Therapiebereich der Physiotherapie gehören die Behandlung von Wahrnehmungsstörungen, die Durchführung von Entspannungstechniken sowie Atemtherapie, Rollstuhltraining und Sensibilitätsschulungen.

Der betroffene Patient muss wieder neu lernen, sich optimal zu bewegen. Er lernt wieder sitzen, stehen, sich hinsetzen, aufstehen, laufen, trinken, tragen, greifen u.v.m. Zusätzlich werden Verhaltensstrategien für die Bewältigung des Alltags und den Umgang mit den Fähigkeiten vermittelt, die sich beim Patienten verändert haben. Dabei werden die erhaltenen Fähigkeiten des Patienten sichtbar gemacht und seine Reserven aktiv genutzt.

Dem Ehepaar Berta und Karel Bobath ist mit ihrem Behandlungskonzept etwas Großartiges gelungen. Sicherlich nutzten sie auch die berufliche Konstellation – Physiotherapeutin und Neurologe – für ein lohnendes Miteinander statt für ein blockierendes Gegeneinander. Ihnen ist es zu verdanken, dass betroffene Patienten ein Stück in ihren Alltag zurück finden.

Text: Holger Mекle  
Praxis für Physiotherapie  
Klosterstraße 25  
41189 Mönchengladbach  
Tel.: 02166-1465955



**RENAULT**  
Autohaus Keplerstraße  
Telefon: 02166 41037

**Reparatur aller Fabrikate**

Keplerstr. 30 \* 41236 Mönchengladbach

**Schnell & Zuverlässig**



## Erkältungswelle: Schnupfen, Husten, Heiserkeit

**Tipp: Vorbeugen besser als anstecken**

Düsseldorf. Die Nase läuft, der Hals kratzt, Kopf und Glieder schmerzen. Die Wartezimmer bei den Ärzten sind überfüllt, in Pendlerzügen sind plötzlich Sitzplätze frei und in der Schule bleiben viele Klassen leer. Derzeit werden unsere Abwehrkräfte auf eine harte Probe gestellt. Denn während der Norovirus, ein Magen-Darm-Erreger, gerade abklingt, grassiert nun eine große Erkältungswelle. Die Apotheker in Nordrhein geben Tipps, wie man sich schützen kann.

„Wichtig ist es jetzt, das Immunsystem zu stärken“, sagt Martin Katzenbach, Pressesprecher der Apotheker in Nordrhein. Dazu tragen positive Klimareize wie zum Beispiel Saunabesuche oder regelmäßige Spaziergänge bei. Keinesfalls sollte man seine Zeit nur zu Hause verbringen. „Gerade die trockene Heizungsluft, die derzeit in Büros und Wohnzimmern vorherrscht, begünstigt das Austrocknen der Nasenschleimhaut“, so Katzenbach. Dies erleichtere den Erkältungsviren den Eintritt. Deshalb sollte man mehrmals am Tag durchlüften und so frische Luft ins Haus lassen.

Die Abwehrkräfte werden zudem durch Vitamin C gestärkt, hat Katzenbach einen weiteren Tipp parat. „Vitamin C aktiviert die

Abwehrzellen gegen Erkältungen. Neben speziellen Vitamin C-Präparaten ist auch in Obstsorten wie zum Beispiel Orangen, Kiwi oder Grapefruit sowie vielen Gemüsesorten wie Broccoli, Paprika oder Weißkohl Vitamin C enthalten.“ Ganz wichtig sei es, ausreichend zu trinken, vor allem Wasser oder Tee. „Das hält die Schleimhäute feucht und sie sind damit widerstandsfähiger.“ Beim ersten Anzeichen eines Schnupfens sei außerdem die Einnahme von zinkhaltigen Präparaten denkbar.

Doch was tun, wenn es einen dann doch erwischt? „Die Dauer der Erkältung ist kaum zu beeinflussen, aber die Symptome lassen sich lindern“, weiß der Pressesprecher. Dabei seien Mittel, die alle Beschwerden gleichzeitig behandeln, weniger zu empfehlen. Sinnvoller als der Einsatz solcher Kombipräparate sei eine gezielte Therapie, das heißt Arzneimittel dort einsetzen, wo die Beschwerden wirklich auftreten: Bei Schnupfen ein Spray, bei Beschwerden im Hals Lutschtabletten oder eine Gurgellösung.

Bei Präparaten der Selbstmedikation sollte auf den Rat des Apothekers und seine Fachkompetenz nicht verzichtet werden. So wird zur Fiebersenkung häu-

fig Paracetamol oder Acetylsalicylsäure (ASS) genommen. „Bei Kindern und Jugendlichen kann ASS aber eine akute, schwere Folgeerkrankung, das so genannte ‚Reye-Syndrom‘ hervorrufen.“ Bei einer Erkältung sollte man aber vor allen Dingen nicht den Helden spielen und denken, man könne sein Tagespensum auch so erledigen. „Wer sich nicht richtig auskuriert, nimmt das Risiko von Folgeerkrankungen wie Lungenentzündung oder Entzündungen der Nasennebenhöhlen und des Mittelohres auf sich“, sagt Katzenbach. Deshalb heißt es: In Ruhe im Bett erholen und sich gesund schlafen. Die Erkältung sei nicht zu verwechseln mit der Virusgrippe, bei der man innerhalb von wenigen Stunden unter hohem Fieber leidet. „In diesem Fall hilft nur noch der Gang zum Arzt.“

Tipps zum Schutz vor Erkältung:  
– viel Wasser oder Tee trinken  
– Vitamin C zu sich nehmen  
– mehrmals täglich Durchlüften  
– positive Klimareize schaffen (Saunabesuche, Spaziergänge)

Quelle: Apothekerkammer Nordrhein  
Apothekerverband Nordrhein e.V.

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

**Kostenloser Bestellservice**  
08 00 - 423 00 00  
durchgehend geöffnet!



**BEERDIGUNGSINSTITUT  
RENNERS  
G. HACKEN**

Hans-Gerd Hucken  
Geschäftsführer

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

Dammer Straße 123 · 41066 Mönchengladbach  
Telefon 0 21 61 - 66 28 24 und 66 14 10 · Telefax 0 21 61 - 66 54 12  
www.bestattungen-renners.de · info@bestattungen-renners.de

### *Neue Serie: Die Gesundheitsreform Punkt für Punkt*

#### *Anspruch auf Versorgungsmanagement*

Die Gesundheitsreform wurde im Februar dieses Jahres beschlossen und tritt mit einer Vielzahl von Änderungen ab dem 1.4.2007 in Kraft. In einer kleinen Serie werden wir Ihnen wichtige Neuerungen vorstellen und erläutern. In der heutigen Ausgabe erfahren Sie alles über den Anspruch auf Versorgungsmanagement.

Als Mitglied der gesetzlichen Krankenversicherung haben Sie einen Anspruch darauf, bei Krankheit behandelt zu werden. Dies kann im häuslichen Umfeld durch Ihre behandelnden Ärzte oder auch im Krankenhaus stattfinden. Neben der Therapie im Krankheitsfall muss die Krankenkasse aber auch für Vorsorgeleistungen zur Verhütung einer Krankheit oder für Maßnahmen der Rehabilitation sorgen, damit zum Beispiel keine Pflegebedürftigkeit eintritt oder sich diese nicht verschlimmert.

In der Vergangenheit hat es sich oft als problematisch herausgestellt, dass die einzelnen Maßnahmen von unterschiedlichen Einrichtungen erbracht wurden und diese sich untereinander schlecht abgestimmt haben. So kam es vor, dass ein Patient nach Hause entlassen wurde und der Hausarzt darüber nicht informiert war. Oder eine Entlassung aus dem Krankenhaus erfolgte ungeplant an einem Freitagmittag und der betreuende Pflegedienst war nicht informiert, der Hausarzt bereits im Feierabend und es konnten wichtige Medikamente nicht mehr vor dem Wochenende besorgt werden. Noch schlimmer jedoch waren Mißverständnis-

se, wenn es zu Verzögerungen kam, weil eine erforderliche Anschlussbehandlung in einer Rehabilitationsklinik nicht möglich war oder diese im Anschluss keine geeignete Pflegesituation schaffen konnte. In allen Fällen hatten Angehörige und Betroffene darunter zu leiden und der Gesundungsprozess wurde verzögert, wenn nicht sogar verhindert. In manchen Fällen kam es sogar zu einer Wiedereinweisung ins Krankenhaus. Neben dem Schaden für den Patienten werden mit solchen „Pannen“ auch unnötige Kosten verursacht.

#### *Zusammenarbeit verbessern*

Mit der Gesundheitsreform hat der Gesetzgeber jetzt hier Abhilfe geschaffen. Alle Versicherten haben einen Anspruch auf ein sogenanntes Versorgungsmanagement, d.h. die Leistungserbringer und die Krankenkassen müssen dafür Sorge tragen, dass der Übergang von der akuten Versorgung im Krankenhaus, einer möglichen Anschlussbehandlung und der Pflege reibungslos abläuft. Ärzte, Krankenhäuser, Rehakliniken und Pflegeeinrichtungen sind verpflichtet, Informationen auszutauschen, den Patienten zu beraten und alle erforderlichen Hilfen zu vermitteln.

#### *Der Patient bestimmt selbst*

Informationen austauschen hat immer auch etwas mit persönlichen Daten zu tun und berührt die Schweigepflicht der behandelnden Ärzte und Therapeuten. Deshalb ist eine Teilnahme am Versorgungsmanagement für den Patienten freiwillig und bedarf seiner ausdrücklichen Zustimmung. Sie bestimmen also selbst, ob Ihre Behandlungsdaten weitergegeben werden dürfen.

Um die Zusammenarbeit zu verbessern, haben sich bereits viele Krankenhäuser mit niedergelassenen Ärzten, Pflegediensten und anderen Anbietern zu bestimmten Krankheitsbildern zusammengesetzt und ein gemeinsames Vorgehen vertraglich mit einzelnen Krankenkassen vereinbart (Integrierte Versorgung). Derartige Verträge können jetzt auch von Pflegeeinrichtungen abgeschlossen werden. Diese integrierte Versorgung beinhaltet regelmäßig auch ein Versorgungsmanagement. Auch bei diesen neuen vernetzten Behandlungsformen ist es erforderlich, dass Sie, als Patient, vorab über die Weitergabe der Daten informiert werden und ausdrücklich Ihre Zustimmung geben. Damit bleiben Ihre Wahlfreiheit und die Selbstbestimmung über Ihre persönlichen Daten stets gewahrt.

#### *Fazit*

Während Sie als Versicherte/r früher auf eine reibungslose Versorgung hoffen durften, haben Sie ab dem 1.4.2007 einen Rechtsanspruch darauf. Das bedeutet, dass Krankenhäuser, Ärzte, Pflegeeinrichtungen und Krankenkassen nicht mehr nur darüber nachdenken können, wie sie besser zusammenarbeiten können, sondern sie sind jetzt in der gesetzlichen Pflicht, für einen nahtlosen Übergang von der Krankenhausbehandlung in andere Versorgungsformen Sorge zu tragen.

Text: Heike Jurgschat-Geer  
Jurgschat-Geer – Beratung im Gesundheitswesen  
Mathildenstraße 68  
41239 Mönchengladbach  
[www.jurgschat-geer.de](http://www.jurgschat-geer.de)

## ***Mit der Pestwurz (*Petasites hybridus*) gegen Allergien und Asthma***



Seit Jahrhunderten ist die in Europa, Nordamerika und Asien vorkommende Pestwurz ein bekanntes Naturheilmittel. Wie der Name bereits verrät, wurden ihrer Wurzel Abwehrkräfte gegen die Pest im Mittelalter nachgesagt. Im 18. Jahrhundert produzierte man aus ihr sogar Duftwässerchen für Damen.

In der Naturheilkunde wird die Pestwurz aufgrund ihrer krampflösenden Wirkung (Spasmolyse) schon seit langem gegen Husten und Asthma eingesetzt.

Die Wirksamkeit der an sich giftigen Pestwurz (*Petasites hybridus*) gegen allergische Rhinitis (Heuschnupfen) und Asthma wurde in Deutschland und der Schweiz bereits in mehreren kleineren Studien seit dem Jahre 2000 nachgewiesen. Nun verglichen die Wissenschaftler die Wirksamkeit des Pestwurzpräparates mit der des häufig ver-

wendeten Wirkstoffes Fexofenadin. Dabei untersuchten die Forscher an insgesamt 330 Patienten aus 11 Gesundheitszentren die Auswirkungen der Medikamente auf Symptome wie eine laufende Nase, Niesen sowie Juckreiz in Augen und Nase. Das Ergebnis: Der aus den Blättern der Pestwurz gewonnene Extrakt war nicht nur genauso effektiv wie das Antihistaminikum, sondern es führte im Gegensatz zum althergebrachten Medikament auch nicht zu Benommenheit und Müdigkeit. Der Pestwurzextrakt Ze339 ist deshalb eine alternative Behandlungsmöglichkeit für Heuschnupfen. Die antiallergische Wirkung der Pestwurz basiert auf den so genannten Pestasinen, welche die Produktion von Leukotrienen verhindern – Botenstoffen, die bei der Entzündungsreaktion gegen Allergene eine große Rolle spielen. Zusätzlich stimulieren sie die Herstellung von Prostaglandinen, die wichtig sind für die Abschwächung der Entzündung.

Ab dem 6. Lebensjahr ist die Pestwurz als Arzneimittel in Kapselform in Deutschland zugelassen. Als Tee sollte sie wegen Krebsgefahr und Vergiftungserscheinungen nicht eingesetzt werden, ebenso nicht in der Schwangerschaft oder Stillzeit. Auch bei Allergien gegen Korbblütler ist Vorsicht geboten. Aufgrund der beschriebenen Einzelfälle von Leberschädigungen sollte die Einnahme der Pestwurz



auf 4 – 6 Wochen pro Jahr (vergleiche Rote Liste, die eine Einnahme sogar bis 6 Monate empfiehlt) beschränkt bleiben.

Am besten nimmt jeder Patient vor der ersten Einnahme der Pestwurz mit seinem naturheilkundigen Arzt Rücksprache, auch wenn die Pestwurz insgesamt als hervorragend verträglich gilt.

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

# **Krankengymnastische Hausbesuche**

seit  
**1996**  
für Sie da



Ihr Spezialist für **orthopädische** Erkrankungen

**Léon Quix** Telefon: **02161 - 20 59 56**

## ***Psychiatrische Erkrankungen im persönlichen Umfeld***

### ***– Vorurteile, Probleme und Behandlungsmöglichkeiten –***

Frau M., 70 Jahre, verwitwet, irgendwo in Ihrer Nachbarschaft, vielleicht auch in Ihrem Bekanntenkreis oder in Ihrer Familie. Frau M. tritt nachts auf ihren Balkon und stößt laute Schreie aus, schimpft laut. Nachbarn rufen die Polizei zur Hilfe, Frau M. wird in eine psychiatrische Klinik eingewiesen. In der Nachbarschaft wird vielleicht getuschelt, am Kiosk hört man: „Was ist denn mit der Frau M. aus dem Haus gegenüber?“ „Ach, die ist geisteskrank, kennt man doch aus dem Fernsehen, irgendwie durchgeknallt. Also meine Kinder dürfen für die nichts mehr einkaufen gehen, wer weiß, was die mit denen macht. Mir ist das zu gefährlich!“

Vielleicht kommt Ihnen dieses Szenario übertrieben vor. Aber ist es nicht immer noch so, dass es beim Auftreten von psychiatrischen Erkrankungen eine gewisse Verunsicherung gibt? Viele Menschen, die an einer psychischen Erkrankung leiden, haben mit Vorurteilen zu kämpfen, gelten eben als „geisteskrank“ oder sogar als „gemeingefährlich“. Dabei ist ein Mensch mit psychiatrischer Erkrankung „einfach“ nur krank und braucht Hilfe. Mit einem grippalen Infekt geht man zum Arzt, lässt sich krankschreiben und keiner im persönlichen Umfeld ist verunsichert. Es wird nicht getuschelt, krank werden kann schließlich jeder.

Betrachtet man zum Beispiel die Häufigkeit, mit der Schizophrenie auftritt, stellt man fest, dass diese Krankheit so häufig vorkommt wie Diabetes, statistisch ist also jeder Hundertste von dieser Krankheit direkt betroffen. Aufklärung über psychiatrische Erkrankungen scheint notwendig zu sein, um Unsicherheiten, Missverständnisse und Vorurteile abzubauen.

Was ist also zu tun, wenn man merkt, dass ein Mensch in seinem Umfeld plötzlich in irgendeiner Weise anders ist als gewohnt? An wen kann man sich wenden, wenn Veränderungen im Denken, Reden und Verhalten auffallen? Wie verhält man sich richtig? Warnsignale einer psychischen Krankheit können soziale Probleme sein, die plötzlich oder auch schleichend auftreten. Beispielsweise ungewohnt heftige Konflikte zwischen dem Kranken und seinen Angehörigen, sozialer Rückzug, Abbrechen von Freundschaften u.v.m. können einen Hinweis geben. Ebenso Ideen und geäußerte Gedanken, die offensichtlich mit der Realität nichts zu tun haben. Problematisch ist, dass diese Schwierigkeiten, die der Kranke selbst meist nicht wahrnimmt, die sozialen Beziehungen in Gefahr bringen. Dadurch, dass der Kranke seine Krankheit in einer akuten Phase nicht wahrnimmt, wird er in der Regel auch von sich aus keinen Arzt aufsuchen oder sich anderweitig um Hilfe bemühen. Hier

ist die Unterstützung durch das persönliche Umfeld des Kranken notwendig. Anlaufstellen sind die niedergelassenen Psychiater und die Ambulanz des psychiatrischen Landeskrankenhauses in Viersen-Süchteln (Tel. 0 21 62 / 9 63-1).

An Behandlungsmöglichkeiten psychischer Erkrankungen stehen zum einen die medikamentöse Therapie, zum anderen die Psychotherapie zur Verfügung. Sollte es notwendig werden, eine Begleitung in den Bereichen alltägliche Lebensführung, Arbeit, Freizeit etc. in Anspruch zu nehmen, stehen Anbieter von stationären sozialtherapeutischen Wohnangeboten oder ambulant arbeitende Dienste zur Verfügung. Adressen von Anbietern in Ihrer Nähe erfahren Sie u.a. beim für Sie zuständigen Sozialamt oder beim überörtlichen Sozialhilfeträger, dem „Landchaftsverband Rheinland“ (Tel. 02 21 – 8 09-0).

Wenn Sie oder ein Angehöriger von einer psychischen Erkrankung betroffen sind, holen Sie sich bitte rechtzeitig Hilfe und denken Sie daran: eine psychische Erkrankung ist auch „nur“ eine Erkrankung, für die Sie nichts können und für die Sie sich nicht schämen brauchen.

Text: Michael Scheidler  
Einrichtungsleiter Haus Dülken, Viersen  
(Wohngemeinschaft der Eingliederungshilfe und Ambulant betreutes Wohnen)

### *Massagen – Wellness für Mutter und Kind*

Im fernen Indien gehören Massagen zum tagtäglichen Leben für jedermann. Das gegenseitige Massieren in der Familie hat dort eine Jahrtausende lange Tradition, weil Massagen die Lebenskräfte der Menschen aktivieren, durch die der gesamte Organismus und das Immunsystem Stärkung erlangen, die Muskeln und Gelenke geschmeidig bleiben, der Körper, der Geist und die Seele harmonisiert werden. Kinder erlernen die nötige Technik von ihren Großeltern, indem sie diese nach deren Anleitung massieren. Mittlerweile suchen aber auch immer mehr Menschen in der westlichen Welt Entspannung vom stressreichen Alltag durch die zahlreichen Arten asiatischer Massagen.

Im Ayurveda, der uralten ganzheitlichen indischen Heilslehre, spielen Massagen eine besonders wichtige Rolle. Wie beispielsweise die Chinesen mit der Akupunktur und die Japaner mit Shiatsu (Druckmassagen), so bringen ayurvedische Massagen die „Prana“ genannte Lebensenergie wieder zum Fließen und lösen Blockaden. Die verwendeten warmen Öle sind dabei besonders wohltuend. Einerseits werden die Selbstheilungskräfte des Menschen aktiviert und andererseits sind derartige Massagen eine wunderbar wohltuende Vorbeugungsmaßnahme gegen die verschiedensten Altersbeschwerden.

Das Lymphsystem wird stimuliert, wodurch wiederum die körpereigenen Ressourcen angeregt werden. Der Organismus wird besser durchblutet, was die eminent wichtige Sauerstoffversorgung verbessert. Durch die feinmolekulare Struktur der Öle dringen diese tief ins Gewebe ein, wo sie fettlösliche Giftstoffe binden und ausschwemmen. Durch sanfte Massagetechnik wird über das Nervensystem die Hormonproduktion angeregt und damit der Chemiehaushalt des Körpers verändert, was sich auf das Wohlbefinden auswirkt und eine tiefe Entspannung bewirkt.

Besonders der Massage von schwangeren Frauen und Kleinkindern wird in Indien große Bedeutung beigemessen. Die werdende Mutter soll sich entspannen, was sich gleichzeitig auf das heranwachsende Kind überträgt, und durch die optimierte Durchblutung wird auch das Baby besser mit Nährstoffen und Sauerstoff versorgt. Diese wohltuende Massage ist sorgfältig abgestimmt auf die Bedürfnisse der schwangeren Frau. Sie ist eine optimale Vorbereitung auf die Geburt – für beide, Mutter und Kind. Bereits im Mutter-



leib kann dadurch die Entwicklung des heranwachsenden Babys gefördert werden. Ruhe und Gelassenheit übertragen sich auf das werdende Kind. Das durch die Schwangerschaft strapazierte Gewebe bleibt durch die besonderen ayurvedischen Öle elastisch und die Gelenke beweglich. Die Massage beugt aber auch den unliebsamen Schwangerschaftsstreifen vor. Bei problemlosem Schwangerschaftsverlauf kann ab Anfang des vierten bis zum Ende des sechsten Monats massiert werden.

Nach der Geburt tragen Massagen körperlich dazu bei, dass sich das strapazierte Gewebe schneller wieder zusammenziehen kann. Und die positive Wirkung auf die Psyche hilft der Mutter, besser mit der neuen Lebenssituation zurechtzukommen.

Doch auch für Kleinkinder sind Massagen überaus wertvoll. In Indien ist es Tradition, dass bereits nach etwa vier bis sechs Wochen die Neugeborenen regelmäßig nach ayurvedischen Prinzipien massiert werden. Liebevoller Zuwendung und Berüh-

rung sind für die Entwicklung des Säuglings genauso wichtig wie Nahrung und die Luft zum Atmen. Damit vermittelt man dem Baby ein tiefes Gefühl von Zufriedenheit und Geborgenheit. Der Stoffwechsel des Kindes wird angeregt und dadurch sein Immunsystem gestärkt. Öle unterstützen die Gelenkigkeit. Langsames, rhythmisches Streichen und kreisende Handbewegungen beruhigen das Baby. Es wird sanftmütig und friedlich, schläft tiefer und besser. Regelmäßiges Massieren fördert jedes Kleinkind in seiner körperlichen und geistigen Entwicklung.



Text: Hilde Laumanns

Fotos: Karin Poltoraczyk

Hilde Laumanns (BYAT), Ayurveda-Therapeutin aus Niederkrüchten-Overhofeld, bietet unter anderem Frauen authentische indische Schwangeren-Massagen („Garbhini Abhyanga“) an und vermittelt Müttern oder Elternpaaren in Kursen ihr Wissen und ihre Technik zu Baby- und Kinder-Massagen („Kumara Abhyanga“; im Westen auch als „Leboyer-Massage“ bekannt).

Namasté

Hilde Laumanns

Irisstr. 23, 41372 Niederkrüchten-Overhofeld, Tel.: 02163-89252  
[www.ayurveda-elmpt.de](http://www.ayurveda-elmpt.de)

### ***Bewegung tut not!***



***Wie ich Bewegung erfolgreich in den Alltag integriere***

Wir hören und lesen es immer wieder: „Bewegung ist gesund!“ Sportliche Menschen sind weniger krank, bleiben schlank, fühlen sich fitter und leben unter Umständen länger. Zahlreiche Aufforderungen wollen uns dazu anregen, gesünder zu leben – uns zu bewegen. Bewegung ist wichtig für unseren Stoffwechsel und Kreislauf, für unsere Kondition und Fitness, für unsere Muskeln und Knochen, um nur einige Beispiele zu nennen. Was also ist zu tun? Fragen wir uns zunächst: Was macht einen gesunden Lebensstil aus? Orientieren wir uns an wissenschaftlicher und ärztlicher Sicht, bedeutet das: die Säulen der Gesundheit sind Entspannung – Bewegung – gute Ernährung.

Wenden wir uns heute den beiden ersten zu. Möglicherweise haben Sie sich über verschiedene Programme und Sportarten informiert, ausprobiert und erfolgreich in Ihren Wochenplan integriert. Vielleicht aber gehören Sie zu den Menschen, die einen dermaßen ausgefüllten Tag haben, dass Sie keine Zeit für Sport haben und abends froh sind, die Beine hochlegen zu können. Oder es ist einfach zu spät, draußen zu dunkel, zu nass, zu kalt, zu heiß, der Baby-

sitter hat abgesagt... Es gibt viele Gründe, die uns im Weg stehen können. Wenn man aber ein gesundheitsbewusster Mensch ist und sich trotzdem bewegen möchte, sollte man eine lebbare, realistische Lösung finden, die zum individuellen Alltag passt. Hierauf habe ich eine einfache, plausible Antwort: Wir müssen unseren Lebensstil ändern. Wir sollten sportliche Tätigkeiten auf eine Weise in unser Leben integrieren, dass sie für uns selbstverständlich werden – wie die Morgentoilette und die Mahlzeiten. Dann haben wir Gesundheit durch Bewegung auf natürliche Art in unser Leben integriert. Es gibt zwei leicht gangbare Wege, dies zu erreichen.

Der erste Weg: Wir haben unseren Lieblingssport gefunden und haben uns, wenn nötig, zu einem Kurs angemeldet oder verabredet. Ein gut durchdachter Zeitplan für die Woche unterstützt uns darin, die Sportart regelmäßig auszuführen. Wenn wir das bereits einmal in der Woche tun, halten wir unser Niveau. Müssen wir allerdings feststellen, dass uns immer wieder etwas dazwischen kommt, dann können wir einen anderen Weg wählen. Dieser hat im Übrigen den Vorteil, dass wir uns jeden Tag frischer fühlen, denn einzelne kleine Übungssequenzen bauen wir in unseren Tagesablauf mit ein. Eine erfolgreiche Möglichkeit für gestresste Menschen oder Ältere, für die ausgiebige Sportarten nicht in Frage kommen. Wie gelingt es?

Erstens: Entspannung. Wir erlernen eine Entspannungstechnik, die zu uns passt, die uns gefällt, auf die wir ansprechen. Das können beispielsweise Autogenes Training, Progressive Muskelrelaxation oder Yoga sein. Diese Techniken sind bei uns sehr verbreitet. Man kann sie in Kursen erlernen und danach alleine anwenden. Autogenes Training ist eine Technik, die im westlichen Abendland entstanden ist, vom Kopf gesteuert wird, ohne „Spuk“. Progressive Muskelrelaxation kommt aus Amerika und geht davon aus, dass uns Stress nicht schaden kann, wenn wir uns danach immer wieder ausreichend entspannen. Bei den Übungen lernen wir, nach Phasen der gezielten Anspannung wieder loszulassen und zur Ruhe zu kommen. Yoga kommt aus Asien und führt uns mittels passender (je nach Richtung der Methode auch meditativer) Dehnübungen zur inneren Ruhe. Aber auch Bewegung entspannt und fördert gleichzeitig die Kondition, den Muskelaufbau und die Beweglichkeit. Gymnastik, Walken, Joggen u.v.m. Rhythmische Bewegung zur

Musik oder Tanzen hat den zusätzlichen Effekt, dass die Musik uns auf andere Gedanken bringt und zur Bewegung anregt. Stellen Sie einfach einmal das Radio an oder legen Sie Ihre Lieblingsmusik auf und tanzen Sie nach Herzenslust los, allein, mit Ihrem Partner oder Ihrer Familie! Einfach zwischendurch. Nach drei Minuten sieht die Welt schon ganz anders aus.

Wenn Sie meinen, die Arbeit will Ihnen über den Kopf wachsen oder sie werden müde, der Rücken tut weh oder der Stress verspannt Sie, dann legen Sie sich in Ihren Lieblingssessel und machen Sie eine Übung aus dem Autogenen Training. Im Büro am Schreibtisch oder in der Küche neben dem Herd lässt sich wunderbar eine Übung aus der Progressiven Muskelrelaxation machen. Kleine Übungen aus verschiedenen gymnastischen Richtungen lassen sich den Tag über verteilt immer wieder ohne Aufwand durchführen. Seilchen, die wir immer griffbereit haben, verhelfen uns zum Lospowern. Dehnübungen für die Schulter, die Arme und Hände lassen sich gut vor dem Fernseher oder

Computer ausführen. Wenn wir das Auto nach Möglichkeit ab und zu bewusst stehen lassen und laufen, haben wir weniger Rückenschmerzen, viel frische Luft und bessere Laune.

Ein Teilnehmer meiner Kurse erzählte mir, er ziehe sich in seiner Firma einfach zwischendurch in die Waschräume zurück, um sich schnell durch eine Entspannungsübung zu regenerieren. Eine Dame aus einer meiner Entspannungsgruppen sagte allerdings: „Das macht mir ja noch mehr Stress, wenn ich noch an die vielen Übungen tagsüber denken muss!“ Als ich antwortete: „Dann lassen Sie doch das Zähneputzen weg!“, mussten alle lachen, weil Sie verstanden hatten: Ein persönliches kleines Übungsprogramm, sinnvoll in den Alltag eingebaut, wird mit der Zeit selbstverständlich und unersetzlich! So bleiben wir fit, gesund und glücklich.

Text: Ida Küttner-Funke,  
Diplom-Rhythmikerin  
IMPULS Institut für Rhythmik und Persönlichkeitsentfaltung  
Lindenstraße 118  
41063 Mönchengladbach  
Telefon: 02161/85242  
www.institutimpuls.de



**TEXTDOC**  
Inh. Birgitt Stuckenberg

Schulstraße 54  
41372 Niederkrüchten

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

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

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

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



02166 130980  
0177 8180011



**Polizei: 110**

**Feuerwehr: 112**

**Bitte machen Sie folgende Angaben**

**Wer ruft an?**

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

**Wo ist der Einsatzort?**

Nennen Sie die Adresse und die Besonderheiten bei der Zufahrt

**Was ist passiert?**

Beschreiben Sie mit kurzen Worten, was passiert ist

**Wie viele Verletzte?**

Nennen Sie die Anzahl der Verletzten

**Welcher Art sind die Verletzungen?**

Nennen Sie die Art der Verletzungen

**Warten auf Rückfragen! - Nicht auflegen!**

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

**Notruf unterwegs:**

Handy  
in allen Mobilfunknetzen 112, ohne Vorwahl!

auch ohne gültige Karte und ohne PIN-Nummer

Telefonzelle  
112, auch ohne Telefonkarte oder Geld

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

**Bitte machen Sie folgende Angaben**

**Wer ruft an?**

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

**Wem ist es passiert?**

Nennen Sie Alter und Gewicht des Betroffenen

**Was wurde eingenommen?**

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

**Wie viel wurde eingenommen?**

Geben Sie an, welche Menge eingenommen wurde

**Wann ist es passiert?**

Sagen Sie, wann sich der Vorfall ereignet hat

**Wie wurde es eingenommen?**

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

**Wie geht es dem Betroffenen jetzt?**

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

**Wo ist es passiert?**

Sagen Sie, wo sich der Vorfall ereignet hat

**Was wurde bereits unternommen?**

Geben Sie an, welche Maßnahmen Sie bereits vorgenommen haben

**Warten auf Rückfragen! - Nicht auflegen!**

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

**Wichtig:**

Bewahren Sie die giftige Substanz, Pflanze oder Verpackung auf.

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

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

**Ärztlicher Notdienst  
01805 / 044100**

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

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

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

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



**Unsere Pflege - Ihr Plus**

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

*Beratungsstellen:*

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

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



02163-576733

Kompetente Hilfe bei  
PC-Problemen  
0174-3738157