

INFORM pflege plus®

MEDIZIN

- * Vorsorge ist besser als Nachsorge
- * Die Dorn-Methode

ERNÄHRUNG

- * Typisches vom Niederrhein

WISSENSWERTES

- * Gauner verhökern Billig-Pillen
- * Basisinformation Schilddrüsen-Erkrankungen

GESUNDHEIT

- * Durchblick trotz Diabetes
- * BARMER und LfK bauen Kursangebot aus
- * Weltherztag: Herzgesund am Arbeitsplatz
- * Mikronährstoffe in der Schmerztherapie

KURZ INFORMIERT

- ◇ Mehr Raum für Beratung bei pflege plus®
- ◇ Hygiene ist der beste Schutz gegen die Neue Grippe
- ◇ *Campylobacter*: Der häufigste Erreger von bakteriellen Durchfallerkrankungen

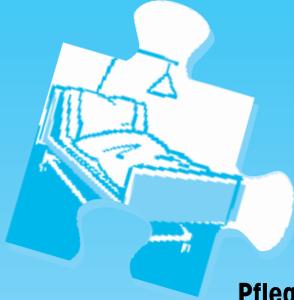
Ausgabe 2/2009

Kostenlos für unsere Patienten

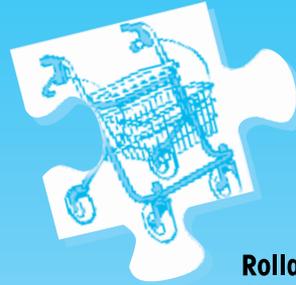
Unser Magazin für Patienten, Angehörige und Interessierte

Das passende Hilfsmittel...

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



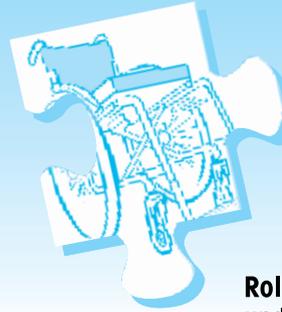
Pflegebetten, Anti-Dekubitus-Matratzen, Wundmanagement, Enterale Ernährung



Rollatoren, Alltagshilfen und Therapieprodukte



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



Rollstühle, Scooter und Gehhilfen aller Art



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



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



reha team West
Wir bringen Hilfen

Sandradstraße 16 · 41061 Mönchengladbach

Außerdem in **Düsseldorf · Krefeld · Duisburg · Jüchen**
www.rtwest.de · Zentralruf 018 05 / 018 007

Das starke Team der Spezialisten

Herausgeber: pflege plus Telefon: 02166 / 130980
Redaktion, Layout, Grafik: 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: TEXTDOC Telefon: 02163 - 576733
Erscheinungsweise: 4 x jährlich
Herstellung / Druck: pflege plus auf Minolta CF 5001
Auflage: 4000
Erscheinungsgebiet: Mönchengladbach, Viersen, K`broich
Die Redaktion übernimmt für unverlangt eingesendete Bilder und Manuskripte keine Gewähr. Die Redaktion behält sich das Recht vor, die veröffentlichten Beiträge auch elektronisch zu verbreiten. Mit Namen gezeichnete Artikel geben die Meinung des Verfassers wieder, die nicht mit der Meinung der Redaktion identisch sein muss. Nachdruck, auch auszugsweise, sowie die Herstellung von fototechnischen Vervielfältigungen sind nur mit ausdrücklicher Genehmigung des Herausgebers und unter genauer Quellenangabe gestattet. © 2008 pflege plus® GmbH. ™pflege plus® und das pflege plus® Logo sind eingetragene Markenzeichen von Achim R. Zweedijk, Mönchengladbach.
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 & Impressum	3
Vorwort	
Achim R. Zweedijk, pflege plus®	4
Kurz InFormiert	
* Mehr Raum für Beratung bei pflege plus®	
* Apotheker in Nordrhein informieren: Hygiene bester Schutz gegen die Neue Influenza	5
* Campylobacter: Der häufigste Erreger von bakteriellen Durchfallerkrankungen	6
* Allergene in Lebensmitteln innerhalb von Minuten nachweisen	7
* 3,8% weniger Schwangerschaftsabbrüche im ersten Quartal 2009	8
* Kinderlosigkeit nimmt zu	9
* Kinder ganz stark	10
Gesundheit:	
* Durchblick trotz Diabetes	11
* BARMER und LfK bauen Kursangebot aus	12
* Weltherztag: Herzgesund am Arbeitsplatz	14
* Mikronährstoffe in der Schmerztherapie	15
Wissenswertes:	
* Gauner verhökern fragwürdige Billig-Pillen ...	16
* Basisinfo – Schilddrüsen-Erkrankungen	17
Medizin:	
* Vorsorge ist besser als Nachsorge	19
* Dorn-Methode – Eine sanfte Gelenk- und Wirbelsäulentherapie	21
Ernährung:	
* Typisches vom Niederrhein	23



Liebe Leserinnen und Leser, wieder geht ein Jahr zur Neige. Nur noch wenige Tage und die ersten 10 Jahre unseres

neuen Jahrtausends sind vergangen. Wo ist nur die Zeit geblieben? Mit der aktuellen Ausgabe der InForm gehen wir nun schon ins "verflixte siebte Jahr". Schön, dass Sie uns dabei begleiten. Die Zeit vergeht nicht schneller, es kommt uns nur so vor. Ein Begleitumstand des Älterwerdens? Je weniger Zeit einem bleibt, desto rascher scheint sie zu verfliegen, was sich wohl noch verstärkt, glaubt man den Älteren. Könnte es nicht sein, dass wir einfach zu viel um „die Ohren“ haben? Stress, Arbeitsalltag, der „Schornstein“ muss rauchen, sind dies die Gründe, warum das Zeitempfinden sich ändert? Eine Woche vergeht wie früher ein Tag. Und täglich grüßt das Murmeltier.

Darum sind uns die Anlässe, wie das nahende Weihnachtsfest, wohl so willkommen, die uns ermöglichen, einmal in-nehalten, zu spüren, dass die Zeit doch nicht rast, wenn wir sie mit unseren Lieben verbringen können. Abgesehen

von allem Kommerz, mit dem mittlerweile jeder Feiertag behaftet ist, allen Pflichten, all den Alltagsorgen, können und sollten wir uns zumindest einmal im Jahr diese kurze Auszeit gönnen.

Vielleicht bekommen Sie Lust auf die typisch nieder-rheinische Küche, aus der wir Ihnen einige jahreszeitgemäße Rezepte präsentieren. Diese sind mündlich überliefert und stammen aus der Region um Dülken. Sie sind einfach, trotzdem raffiniert und äußerst vielfältig. Weitere Rezepte werden wir Ihnen in den nächsten Ausgaben der InForm vorstellen.

Außerdem finden Sie in dieser Ausgabe wieder Interessantes und Wissenswertes zu vielen Themen aus Medizin und Gesundheit. Viel Spaß beim Lesen!

Unseren Leserinnen und Lesern wünschen wir, das Team von pflege plus®, frohe Festtage und ein gesundes Jahr 2010!

Es grüßt Sie herzlich

Ihr Achim R. Zweedijk



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



Unsere Pflege - Ihr Plus

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

Beratungsstellen:

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

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

Mehr Raum für Beratung bei pflege plus®



Der ambulante Pflegedienst pflege plus® mit Sitz auf der Dahlemer Straße 119 – 125 in Mönchengladbach-Rheydt ist umgezogen.

Mit seinen rund 70 Mitarbeiterinnen und Mitarbeitern gilt pflege plus® als einer der größten Anbieter der Region. Das Angebot umfasst die Leistungen der Pflegeversicherung sowie der Behandlungspflege bis in den Bereich der Intensivpflege. „Allerdings sehen wir den Menschen ganzheitlich und bieten daher zusätzlich zahlreiche Leistungen, die den Bedürfnissen unserer Patienten angepasst sind und ihnen das Leben erleichtern“, sagt Pflegedienstinhaber Achim R. Zweedijk.

Dies ist sicher einer der Gründe, die dazu führten, dass pflege plus® in den letzten sieben Jahren mit steigender Nachfrage arbeitet. „Außerdem ist auch der Bedarf an Beratung deutlich gestiegen, nur ein Grund von vielen, die einen Umzug in größere Räumlichkeiten erforderlich machten“, so Zweedijk. Die Renovierungen befinden sich in der Endphase, so dass pflege plus® seit 1. Oktober 2009 of-

fiziell in der neuen Zentrale erreichbar ist. Diese befindet sich

im bisherigen Gebäudekomplex, die Adresse ändert sich also nicht. Man darf aber gespannt sein auf die Neuerungen, die mit den vielfältigen Nutzungsmöglichkeiten verwirklicht werden können.

Denn große, helle Büros, Schulungsräume und ein Atrium ermöglichen nun komfortable Arbeitsbedingungen, optimierte Fortbildungsmöglichkeiten und ein erweitertes Beratungsangebot. Achim R. Zweedijk erklärt: „Es wurden gesetzliche Anforderungen vor Inkrafttreten derselben erfüllt, somit sind wir der Zeit voraus.“ Zukunftsweisend sind daher auch der verbesserte Datenschutz sowie die Vorschriften hinsichtlich der Ergonomie, Beleuchtung und Sicherheit, die umgesetzt wurden.

Der Pflegedienst ist innerhalb der Öffnungszeiten telefonisch unter 02166-130980 erreichbar.

Foto: pflege plus® GmbH

Apotheker in Nordrhein informieren: Hygiene bester Schutz gegen die Neue Influenza

Hoher Informationsbedarf bei den Menschen

Düsseldorf. Interessierte Fragen nach dem Arzneimittel Tamiflu, dem Zeitpunkt, wann der Impfstoff auf den Markt kommt und vor allem welche weiteren Möglichkeiten es gibt, sich zu schützen: Die Apotheken in Nordrhein dienen als erste Anlaufstelle für Menschen, die Fragen zur Neuen Influenza, der so genannten Schweinegrippe, haben. „Der Großteil unserer Kunden ist gelassen, auch wenn sich viele nicht ausreichend informiert fühlen und diesen Informationsbedarf bei uns stillen und sich beraten lassen“, sagt Martin Katzenbach, Pressesprecher der Apotheker in Nordrhein.

Es bestehe kein Grund zur Panik, auch wenn die Erkrankungszahlen auch in Nordrhein weiter ansteigen. „Die Schweinegrippe verläuft bislang sehr mild. Das vermitteln wir fast täglich. Gerade bei einem so emotionalen Thema ist es wichtig, sachlich und praxisbezogen zu beraten und zu informieren. Außerdem erklären wir, an welchen Krankheitssymptomen man die Neue Influenza erkennt und benennen die Ansteckungsquellen“, berichtet Katzenbach. Vereinzelt werde auch nach einem Mundschutz gefragt und wie sinnvoll es sei, diesen zu nutzen. In erster Linie raten die Apotheker in Nordrhein aber dazu, ganz einfache Hygieneregeln einzuhalten. „Es ist zum Beispiel ratsam, sich regelmäßig die Hände zu waschen. Denn die Viren werden sehr häufig über die Hände aufgenommen und dann weiter getragen.“ Aus diesem Grund sei es besser, in die Armbeuge zu niesen und nicht in die Hand oder ganz einfach Papiertaschentücher zu benutzen, die man nach einmaligem Gebrauch weg wirft. Diese und weitere ein-

fache Regeln gegen das Ansteckungsrisiko finden sich auch in einem Informationsflyer des Landesgesundheitsministeriums. Dieser liegt in allen Apotheken in ganz Nord-rhein aus und kann zudem im Internet unter www.mags.nrw.de abgerufen werden.

Ausdrücklich warnen die Apotheker in Nordrhein davor, Arzneimittel im Internet zu ordern. „Wer im Internet Arzneimittel gegen Schweinegrippe bestellt, geht ein erhebliches gesundheitliches Risiko ein, denn dabei handelt es sich mit großer Wahrscheinlichkeit um Fälschungen“, sagt Martin Katzenbach. Auch das Bundesinstitut für Arzneimittel und Medizinprodukte (BfArM) warnte bereits davor. „Es gibt Anbieter, die verschreibungspflichtige Arzneimittel wie Tamiflu ohne Vorlage eines Rezeptes über das Internet vertreiben. In diesen Fällen kann man davon ausgehen, dass die Arzneimittel gefälscht sind.“ Diese Fälschungen enthalten häufig keinen Wirkstoff, im schlimmsten Fall können sie sogar schädlich sein oder zu einer Virus-Resistenz führen.

Hygienemaßnahmen (Empfehlungen des Robert-Koch-Institutes und der Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung):

- Regelmäßig Hände waschen und vom Gesicht fernhalten
- Hygienisch husten (Abstand halten, in Ärmel oder Papiertaschentuch husten)
- Auf erste Anzeichen wie plötzlich hohes Fieber oder Gliederschmerzen achten
- Krankheit zu Hause auskurieren und weiteres Vorgehen mit dem Arzt absprechen
- Familienmitglieder schützen, das heißt, Körperkontakt meiden und sich in einem separaten Raum auf-

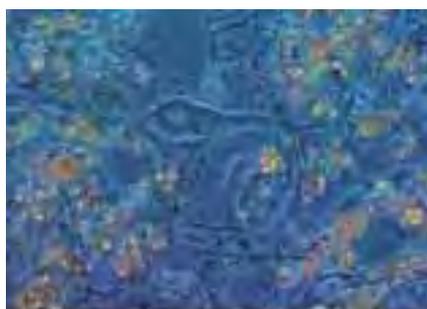
halten

- Geschlossene Räume regelmäßig lüften

- Im Falle einer Pandemie zur Sicherheit Hygienemaßnahmen verwenden

Quelle: *Apothekerkammer Nordrhein*

Campylobacter: Der häufigste Erreger von bakteriellen Durchfallerkrankungen



© Dr.-Karl-HERRMANN / PIXELIO

Neues BfR-Merkblatt zum Schutz vor Infektionen

Über den Schutz vor Campylobacter-Infektionen durch Lebensmittel informiert ein neues Verbrauchermerkblatt des Bundesinstituts für Risikobewertung (BfR). Infektionen mit diesen Bakterien werden in Europa besonders häufig gemeldet. In Deutschland werden pro Jahr mehr als 60.000 Fälle registriert. Besonders häufig infizieren sich Kinder unter fünf Jahren und junge Erwachsene. Die Folge sind Durchfallerkrankungen, in Einzelfällen aber auch schwerwiegende Nervenerkrankungen oder Gelenkentzündungen. „Weil Campylobacter vor allem in rohem Geflügelfleisch vorkommt, muss jeder, der selber kocht, bei dessen Verarbeitung besonders auf die Küchenhygiene achten“, sagt Professor Dr. Dr. Andreas Hensel, Präsident des BfR. Infektionen mit Campylobacter, die Campylobacteriosen, lassen sich so mit ein-

fachen Mitteln vermeiden.

Campylobacter kommen weltweit bei Haus- und Nutztieren sowie in der Umwelt vor. Sie gelangen häufig bereits beim Melken oder Schlachten auf die Lebensmittel. Besonders häufig kommen Campylobacter in rohem Geflügelfleisch vor. Sehr viel seltener wird der Erreger in Rohmilch und in Rind- und Schweinefleisch gefunden. Durch mangelnde Küchenhygiene kann der Keim aber auch in andere Lebensmittel gelangen.

Um dem vorzubeugen, sollte in der Küche darauf geachtet werden, dass es nicht zu Kreuzkontaminationen kommt. Als Kreuzkontamination wird die Keimübertragung von einem meist rohen Lebensmittel auf ein anderes Lebensmittel bezeichnet, so etwa, wenn das rohe Hähnchenschnitzel auf der Arbeitsplatte direkt neben dem Salat liegt. Möglich ist aber auch die indirekte Übertragung der Keime über Hände, Arbeitsflächen, Messer oder andere Küchenutensilien. Auch Verpackungen von Geflügelfleisch kommen als Quelle für Kreuzkontaminationen in Frage.

Campylobacter können in Lebensmitteln einen gewissen Zeitraum überleben, sich darin jedoch nicht vermehren. Wie die meisten Lebensmittelinfektionserreger lässt



© zwergdesign / PIXELIO

sich auch Campylobacter durch Erhitzen abtöten, also durch Kochen, Braten oder Pasteurisieren.

Darüber hinaus ist *Campylobacter* empfindlich gegenüber Sauerstoff, Trocknung, Salz und Säure. Das Tiefgefrieren von Lebensmitteln kann *Campylobacter* hingegen nicht vollständig abtöten, sondern nur die Anzahl der Keime reduzieren.

Schon geringe Mengen an *Campylobacter* können bei Menschen Darminfektionen verursachen, die typischerweise mit Bauchschmerzen und Durchfall einhergehen. Als seltene Komplikationen können aber auch Nervenerkrankungen (Guillain-Barré-Syndrom) und Gelenkentzündungen auftreten.

Um diese Infektionen zu vermeiden, empfiehlt das BfR Verbrauchern:

- Hände vor und während der Speisenzubereitung regelmäßig mit warmem Wasser und Seife waschen
- Flächen, Geräte und Hände nach jedem Kontakt mit rohem Geflügelfleisch, deren Verpackungen oder Tauwasser gründlich reinigen
- Erst die Gerichte zubereiten, die nicht mehr erhitzt werden oder ein

geringes Keimrisiko haben, etwa Salate und Gemüse, dann erst Gerichte mit Fleisch zubereiten

- Beim Grillen getrennte Zangen für das rohe und das gegarte Fleisch verwenden
- Geflügelfleisch gründlich durchgaren bis es überall eine weißliche Farbe angenommen hat
- Rohmilch vor dem Verzehr abkochen

Das Merkblatt „Schutz vor lebensmittelbedingten Infektionen mit *Campylobacter*“ richtet sich an Verbraucher und Multiplikatoren. Es ist kostenlos und kann schriftlich im BfR angefordert werden (publikationen@bfr.bund.de oder Fax 030-18412-4970). Es steht auch im Internet zum Download zur Verfügung.

Quelle: BfR

Allergene in Lebensmitteln innerhalb von Minuten nachweisen

BfR-Forschungsprojekt zur Entwicklung innovativer Analysemethoden

In der Abteilung Lebensmittelsicherheit des Bundesinstituts für

Risikobewertung (BfR) wird an der Entwicklung von Schnelltests zum Nachweis Allergie auslösender Stoffe in Lebensmitteln gearbeitet. Im Rahmen eines vom Bundesministerium für Ernährung, Landwirtschaft und Verbraucherschutz (BMELV) ge-

förderten Forschungsprojektes sollen bis Anfang 2012 Analysemethoden für die amtliche Lebensmittelüberwachung und die Lebensmittelindustrie entwickelt werden, mit Hilfe derer sich innerhalb von Minuten auch geringste Spuren von Allergenen in Lebensmitteln nachweisen lassen. „Wir schließen damit eine Lücke bei den wissenschaftlichen Methoden zur Kontrolle von Lebensmitteln“, sagt BfR-Präsident Professor Dr. Dr. Andreas Hensel. Denn die



© Michael-Bührke / PIXELIO

wichtigsten Allergene müssen seit 2005 zwar auf Lebensmitteln gekennzeichnet werden, doch gibt es bisher nur zwei offizielle Methoden, um sie im Labor nachzuweisen. Sie sind zeitaufwändig und können nur mit entsprechenden Analysegeräten erfolgen.

Für Erdnussallergiker können schon Spuren von Erdnüssen lebensbedrohlich sein. Deswegen müssen auch geringe Erdnussmengen in verpackten Lebensmitteln gekennzeichnet werden, wenn sie zur Rezeptur gehören - wie auch alle anderen Zutaten, die bekanntermaßen Allergien auslösen können. Gelangen jedoch Spuren beispielsweise von Erdnüssen unbeabsichtigt in ein Lebensmittel, bleibt die Kennzeichnung dem Hersteller überlassen und ist nicht gesetzlich geregelt. Lebensmittel tragen dann Hinweise wie „Kann Spuren von Erdnüssen enthalten“ oder

So gut haben Sie noch nie gesehen!

Jetzt testen!

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

!ZON™ – individuelle Brillengläser

BRILLEN DAHMEN 
KONTAKTLINSEN · MODERNE AUGENOPTIK

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

Qualität hat einen Namen

„In unserem Betrieb werden auch Erdnüsse verarbeitet“ auf der Verpackung. Verbraucher wissen dann aber nicht, ob das Produkt tatsächlich Erdnüsse enthält oder der Hinweis vorsorglich angebracht wurde. Für Allergiker kann das eine erhebliche Einschränkung in der Produktauswahl bedeuten. Damit Hersteller ihre Produkte schnell und zuverlässig auf Allergie auslösende Bestandteile testen und entsprechend kennzeichnen können, müssen sie bisher Analysen durchführen, die mitunter zeitaufwändig sind und für die nicht jedes Labor die geeigneten Geräte besitzt.

Ein Ziel des vom BfR koordinierten Projektes besteht darin, ein Verfahren zu entwickeln, bei dem Extrakte des zu untersuchenden Lebensmittels auf einen Teststreifen aufgebracht werden, der innerhalb von zehn Minuten anzeigt, ob ein Allergen enthalten ist und wenn ja, welches. Ein speziell ausgestattetes Labor für ein erstes schnelles Ergebnis („screening“) ist nicht notwendig, der Test kann vor Ort erfolgen.

Zusätzlich werden neue, moderne Analyseverfahren erarbeitet, die das Erbgut der Allergie auslösenden Stoffe sicher und auch

noch in stark verarbeiteten Lebensmitteln erkennen. Dazu wird in der Real-Time-Polymerasekettenreaktion (PCR) spezifisch das Erbgut millionenfach kopiert. Vorteil: Alle dazu benötigten Reagenzien sind überall erhältlich, die Methoden können somit von Herstellern und Kontrolleuren weltweit eingesetzt werden. Die Methoden sollen darüber hinaus so empfindlich messen, dass Allergene auch im Spurenbereich von ppm (parts per million) nachgewiesen werden können. Außerdem können verschiedene Allergene parallel analysiert werden, darunter auch solche, die bisher nur schwer festzustellen waren. Die Nachweismethoden sollen Lebensmittelherstellern dazu dienen, im Rahmen ihrer Qualitätskontrolle unbeabsichtigt in das Lebensmittel gelangte Allergie auslösende Bestandteile zu reduzieren oder ganz zu vermeiden. Verbraucher können somit zuverlässiger über den Gehalt an Allergie auslösenden Bestandteilen in einem Lebensmittel informiert werden. Die amtliche Lebensmittelüberwachung kann mit geringerem Zeit- und Materialaufwand zuverlässig Lebensmittel auch auf geringste Mengen an Allergenen überprüfen. *Quelle: BfR*

3,8% weniger Schwangerschaftsabbrüche im ersten Quartal 2009



Wiesbaden. Im ersten Quartal 2009 wurden dem Statistischen Bundesamt (Destatis) rund 29 400 Schwangerschaftsabbrüche in Deutschland gemeldet und damit 1 200 Abbrüche weniger als im ersten Quartal 2008 (- 3,8%).

Knapp drei Viertel (73%) der Frauen, die Schwangerschaftsabbrüche durchführen ließen, waren zwischen 18 und 34 Jahren alt, 15% zwischen 35 und 39 Jahren. Fast 8% der Frauen waren 40 Jahre und älter. Bei den unter 18-Jährigen (Anteil von gut 4%) ging die Zahl der Schwangerschaftsabbrüche um 12% (- 177) im Vergleich zum entsprechenden Vorjahresquartal zurück. 41% der Schwangeren aller Altersgruppen hatten vor dem Eingriff noch keine Lebendgeburt.

Fast 98% der gemeldeten Schwan-



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

zahlungsfreier
Hausnotruf
ab Pflegestufe I

deutschlandweit



Wir verwenden Geräte der neuesten Generation von Attendo Systems

Der Hausbesuch für Ihre Brille

- Augenglasbestimmung
- Fassungsberatung
- Brillenglasberatung
- Reparaturservice





Optik-Mobil
Tel.: 02161 / 9469779
www.optik-mobil.com
Mobil: **0173 / 5407784**



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

gerschaftsabbrüche wurden nach der Beratungsregelung vorgenommen. Medizinische und kriminologische Indikationen waren in gut 2% der Fälle die Begründung für den Abbruch. Die meisten Schwangerschaftsabbrüche (73%) wurden mit der Absaugmethode (Vakuumaspiration) durchgeführt. Bei knapp 14% der Schwangerschaftsabbrüche wurde das Mittel Mifegyne® verwendet. Die Eingriffe erfolgten überwiegend ambulant (97%), und zwar zu 79% in gynäkologischen Praxen und zu 18% ambulant im Krankenhaus. Rund 6% der Frauen ließen den Eingriff in einem Bundesland vornehmen, in dem sie nicht wohnten.

Quelle: Destatis

Kinderlosigkeit nimmt zu

Wiesbaden. In Deutschland bleiben immer mehr Frauen ohne Kinder. 2008 hatten nach Angaben des Statistischen Bundesamtes (Destatis) 21% der 40- bis 44-jährigen Frauen keine Kinder zur Welt gebracht. Dagegen waren unter den zehn Jahre älteren Frauen (Jahrgänge 1954 bis 1958) 16% und unter den zwanzig Jahre älteren (Jahrgänge 1944 bis 1948) nur 12% kinderlos. Von den Frauen zwischen 35 und 39 Jahren hatten 2008 26% noch keine Kinder, al-



© Melanie-Miaske / PIXELIO

lerdings wird sich in dieser Altersgruppe der Anteil der kinderlosen Frauen noch vermindern.

Diese und weitere zentrale Ergebnisse des Mikrozensus 2008 zur Kinderlosigkeit und zu Geburten in Deutschland hat Roderich Eger, Präsident des Statistischen Bundesamtes, heute auf einer Pressekonferenz in Berlin vorgestellt.

Im Osten Deutschlands gibt es deutlich weniger kinderlose Frauen als im Westen. Während von den 40- bis 75-jährigen Frauen in den alten Ländern 16% keine Kinder haben, sind es in den neuen nur 8%. Auch bei den jüngeren Frauen bestehen deutliche Unterschiede. Von den 35- bis 39-Jährigen (Jahrgänge 1969 bis 1973) in den alten Ländern haben bisher 28% keine Kinder, in den neuen Ländern sind lediglich 16% kinderlos.

Die Ergebnisse zeigen darüber hinaus Zusammenhänge zwischen Bildungsstand und Kinderlosigkeit. Für Westdeutschland gilt: je höher der Bildungsstand, desto häufiger ist eine Frau kinderlos. Betrachtet man Frauen ab 40 Jahre, die ihre Familienplanung größtenteils abgeschlossen haben, hatten 26% der Frauen mit hoher Bildung keine Kinder. Dieser Anteil ist deutlich höher als bei den Frauen mit mittlerer Bildung (16%) und mehr als doppelt so hoch wie bei den Frauen mit niedriger Bildung (11%). Für Ostdeutschland trifft dieser Zusammenhang dagegen nicht zu.

Vor allem Akademikerinnen aus dem Westen Deutschlands sind überdurchschnittlich häufig kinderlos. 2008 hatten 28% der westdeutschen Akademikerinnen im Alter von 40 bis 75 Jahren keine Kinder. Bei den ostdeutschen Frauen mit akademischem Grad

betrug dieser Anteil lediglich 11%. Akademikerinnen aus dem Westen Deutschlands waren damit nicht nur häufiger kinderlos als im Os-



© Mikhael-Timofeev / PIXELIO

ten, sie hatten auch deutlich häufiger keine Kinder als der Durchschnitt aller Frauen zwischen 40 und 75 Jahren. Zu den Akademikerinnen zählen Frauen mit Abschluss einer Hochschule, einer Fachhochschule und einer Verwaltungsfachhochschule sowie Frauen mit Promotion.

Die im Ausland geborenen und nach Deutschland zugewanderten Frauen sind seltener kinderlos als die hier geborenen Frauen. So haben von den 35- bis 44-jährigen Zuwanderinnen (Jahrgänge 1964 bis 1973) 13% keine Kinder, bei den in Deutschland geborenen Frauen sind es 25%. Unter den 25- bis 34-Jährigen haben 39% der Frauen mit Migrationserfahrung bisher noch keine Kinder, bei den Frauen ohne Migrationserfahrung sind es mit 61% erheblich mehr. Bei diesen jüngeren Frauen wird der Anteil der Kinderlosen noch sinken.

Diese und weitere Angaben zur Kinderlosigkeit und zu Geburten konnten erstmals aus dem Mikrozensus gewonnen werden. Grundlage dafür war, dass im Jahr 2008 zum ersten Mal alle Frauen zwischen 15 und 75 Jahren gefragt wurden, ob sie Kinder geboren haben und wenn ja, wie viele. Der Mikrozensus ist die größte jähr-

liche Haushaltsbefragung in Europa.

Quelle: Destatis

Kinder ganz stark

Geburtskliniken werden mit Elternbegleitbuch der Stadt ausgestattet: junge Eltern und Alleinerziehende erhalten nützliche Hilfen und Informationen zur Entwicklung ihres Nachwuchses

pmg. Die Betreuung und Erziehung eines Kindes ist eine verantwortungsvolle Aufgabe, die Eltern tagsüber, aber häufig auch in den Nachtstunden fordert. Das gilt vor allem für frisch „gebackene“ El-



tern, die durch die Geburt eines Kindes einer völlig neuen Lebenssituation gegenüber stehen. Neben vielen schönen Erlebnissen wer-

den auch viele Fragen auf die Eltern zukommen, die nun in einem so genannten „Elternbegleitbuch“ mit dem Titel „Kinder ganz stark“ beantwortet werden, das der städtische Fachbereich Kinder, Jugend und Familie in Kooperation mit dem Land herausgibt und den drei Geburtskliniken in Mönchengladbach – dem Elisabeth-Krankenhaus, dem Krankenhaus Bethesda und dem Neuwerker Krankenhaus – zur Verfügung stellt.

Das Elternbegleitbuch soll zukünftig die frisch gebackenen Eltern sowie Alleinerziehenden in den ersten Lebenswochen ihres Nachwuchses durch den „Behörden-dschungel“ führen und Auskunft über mögliche wirtschaftliche Hilfen geben. Darüber hinaus erhalten die Eltern eine Fülle von konkreten Angeboten für Kinder, Familien, Betreuungsmöglichkeiten sowie Beratungs- und Hilfestellungen. Die hilfreichen Informationen reichen von wirtschaftlichen Hilfen wie Kindergeld, Elterngeld, Arbeitslosengeld und Schuldnerberatung über Kontakte zu Kinderärzten und Kinderkliniken, Frühförderzentrum, Hebammen und Kinder- und Jugendpsychiatrie bis zu den Themenkomplexen Kinderbetreuung, Beratungsstellen, Familienbildung sowie Ange-

bote im Bereich der Freizeit und Kultur.

„Behandelt werden wichtige Hilfestellungen und Informationen zur Entwicklung des Kindes in den ersten zwölf Lebensmonaten. Die gute und gesunde Entwicklung des Neugeborenen liegt uns am Her-



zen. Daher erhalten alle Mütter in den drei Geburtskliniken das Elternbegleitbuch“, erläutert der zuständige Beigeordnete Dr. Michael Schmitz. Darüber hinaus versendet der Fachbereich weitere Elternbriefe, die über das erste Lebensjahr hinausgehen und in ähnlicher Weise Kernfragen zur Entwicklung des Kindes beantworten.

Quelle: pmg

BEERDIGUNGSINSTITUT RENNERS G. HACKEN

Hans-Gerd Hacken
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 02161 - 66 28 24 und 66 14 10 · Telefax 02161 - 66 54 12
www.bestattungen-renners.de · info@bestattungen-renners.de

Jurgschat-Geer Beratung im Gesundheitswesen

Qualifizierte Hilfe
für Pflegebedürftige
und pflegende
Angehörige
durch unabhängige
Fachberatung



JAG

Fon: 021 66 - 21 70 736
www.jurgschat-geer.de

Durchblick trotz Diabetes



Folgeschäden am Auge lassen sich vermeiden und kontrollieren

Düsseldorf. Diabetische Augenkrankheiten gehören zu den häufigsten Folgeschäden der Zuckerkrankheit. Unbehandelt führen sie zur Erblindung. Mit modernen Untersuchungsmethoden können Augenärzte erste Anzeichen der gefährlichen Gefäßveränderungen am Auge entdecken, lange bevor das Sehvermögen der Patienten nachlässt. Dann besteht die Chance, den Krankheitsprozess unter Kontrolle zu bekommen. Anlässlich des Weltdiabetestags am 14. November raten Augenärzte Diabetikern daher zu besonderer Aufmerksamkeit und regelmäßigen Vorsorgeuntersuchungen.

Prof. Dr. med. Bernd Bertram, 1. Vorsitzender des Berufsverbands der Augenärzte und Generalsekretär der Initiativgruppe „Früherkennung diabetischer Augenerkrankungen“ rät allen Diabetikern: „Heutzutage können die meisten Patienten mit Diabetes bei guter Diabetesbehandlung und augenärztlicher Versorgung bis ins hohe Alter ein gutes Sehen behalten. Ein sehr wichtiger Baustein ist dabei die jährliche Netzhaut-

kontrolle bei allen Diabetikern.“

Unter einer zu hohen Zuckerkonzentration im Blut leiden insbesondere feine Blutgefäße, wie jene, die die Netzhaut (Retina) mit Sauerstoff und Nährstoffen versorgen. Viele Diabetiker

entwickeln daher im Verlauf der Krankheit eine so genannte diabetische Retinopathie. Bei manchen Typ-II-Diabetikern ist die Netzhaut schon betroffen, wenn die Krankheit erkannt wird.

Leider gehört die diabetische Retinopathie zu den Haupterblindungsursachen in Deutschland – sie ist für die meisten Erblindungen von Menschen im erwerbsfähigen Alter verantwortlich. Augenärzte tragen mit moderner Diagnostik und Therapie dazu bei, die Zahl dieser Erblindungen so gering wie möglich zu halten.

Wenn der Augenarzt mit seinem Spezialmikroskop ins Auge des Patienten schaut, kann er am Augenhintergrund die Gefäße der Netzhaut genau betrachten. Nicht selten ist er es, der aufgrund von auffälligen Veränderungen als erster die Diagnose „Diabetes mellitus“ stellt. Denn nirgends sonst im Körper können Ärzte Blutgefäße so direkt betrachten, ohne den Patienten auch nur zu berühren. Moderne, computergestützte Verfahren verschärfen den diagnostischen Blick noch zusätzlich, so dass die Netzhautschäden noch besser erkannt und der Verlauf der Krank-

heit genauestens kontrolliert werden kann.

Eine optimale Blutdruck- und Blutzuckerkontrolle ist die beste Methode, um diabetesbedingte Augenschäden zu vermeiden. Wenn sich doch eine diabetische Retinopathie entwickelt, können Laserbehandlungen oder – im fortgeschrittenen Stadium – operative Eingriffe den Patienten das Augenlicht erhalten. Prof. Bertram betont: „Die Lasertherapie kann oft eine Sehverschlechterung verhindern, kann aber meist keine Besserung erreichen. Deswegen muss auch bei Beschwerdefreiheit jährlich der Netzhautbefund kontrolliert werden, um für die Lasertherapie den richtigen Zeitpunkt zu erkennen: wenn bestimmte Netzhautveränderungen vorliegen und die Sehfunktion noch gut ist.“ Medikamente direkt ins Auge zu injizieren, ist eine neue Methode, die den Betroffenen in bestimmten Stadien helfen kann.

Wichtig ist jedoch, dass Diabetiker ihre Augen regelmäßig untersuchen lassen. Sobald die Zuckerkrankheit erkannt wurde, sollten sie zum Augenarzt gehen. Ist die Netzhaut noch nicht erkrankt, reicht eine Kontrolluntersuchung pro Jahr aus. Erkennt der Augenarzt erste Veränderungen, dann wird er die Abstände, in denen der Patient wieder kommen soll, mit ihm besprechen – in der Regel erfolgen die Untersuchungen dann alle drei bis sechs Monate.

Fakten zur diabetischen Retinopathie:

- Von der diabetischen Retinopathie sind Männer und Frauen gleich-

chermaßen betroffen.

- Jedes Jahr erblinden rund 2.000 Mensch an der diabetischen Retinopathie.

- Etwa 30.000 Menschen in Deutschland sind gegenwärtig blind durch diabetische Retinopathie.

- Die Diabetische Retinopathie ist die häufigste Erblindungsursache im erwerbsfähigen Alter.

Weltdiabetestag am 14. November

Seit 1991 macht der Weltdiabetestag auf die Risiken des Diabetes mellitus aufmerksam. Als Datum für diesen Aktionstag wählten die International Diabetes Federation und die Weltgesundheitsorganisation den 14. November, den Geburtstag von Sir Frederick Banting, der gemeinsam mit Charles Best 1922 das Insulin entdeckte. Seit 2007 unterstützen auch die Vereinten Nationen des Weltdiabetestag. Die Prävention des Diabetes und die Schulung der Patienten steht in den Jahren 2009 bis 2013 im Mittelpunkt der Aktionen zum Weltdiabetestag.

Quelle: BVA / Berufsverband der Augenärzte Deutschlands e.V.
Foto: www.fotoanddesign.de

BARMER und LfK bauen Kursangebot für Ehrenamtliche aus



Köln/Düsseldorf. Die Betreuung demenziell Erkrankter im Rahmen der Nachbarschaftshilfe und die Unterstützung pflegender Angehöriger will die BARMER ausdrücklich fördern. Um das bestehende Angebot von kostenfreien Pflegekursen mit namhaften bundesweit tätigen - meist caritativen - Verbänden auszuweiten, haben die BARMER und der landesweit größte Verband privater Pflegedienste LfK einen Vertrag geschlossen.

Zielsetzung der Kooperation ist es, durch ein flächendeckendes Angebot an Pflegekursen und indivi-

duellen häuslichen Schulungen, Ehrenamtliche, Nachbarn und Angehörige zu motivieren, die Pflege auch weiterhin durchzuführen. „Wir wissen aus Untersu-

chungen und eigenem Erleben, dass Menschen so lange wie möglich in ihrer häuslichen Umgebung betreut, versorgt und gepflegt werden wollen. Die Schulungen sind ein hervorragendes Mittel, um die häusliche Versorgungssituation zu unterstützen. Sie vermitteln pflegenden Angehörigen wichtige Kenntnisse, wirken dadurch entlastend und leisten einen wesentlichen Beitrag zur Qualitätssicherung“, sagt Christoph Treiß, Geschäftsführer des Landesverbandes freie ambulante Krankenpflege NRW e.V. (LfK), dem landesweit rund 580 Pflegedienste angehören. In Nordrhein-Westfalen leben etwa 300.000 Menschen, die an Demenz erkrankt sind. Etwa zwei Drittel der Erkrankten werden in der Familie betreut und versorgt. „Eine wichtige Aufgabe ist es daher, die entstehenden psychischen, physischen, sozialen und finanziellen Belastungen der Pflegenden aufzufangen. Genauso wichtig ist es aber auch, die Demenzerkrankten in ihrer eigenen Welt zu verstehen“, so Bernd Kuß, Landesge-

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

J G

schäftsführer der BARMER NRW. Privat Pflegende werden in diesen Kursen auf die besonderen Herausforderungen zur Betreuung demenziell Erkrankter vorbereitet und psycho-sozial unterstützt. Das Miterleben des Krankheitsverlaufs, die emotionalen Schwankungen und die Unsicherheiten des Erkrankten führen zu einer starken Belastung des Angehörigen oder Pflegenden. Die Kurse sollen die Angehörigen im Umgang mit dem Patienten stärken und das Verständnis für den Erkrankten fördern. Als Dozenten stellen die LfK-Pflegedienste examinierte Pflegefachkräfte zur Verfügung, die sich während ihrer langjährigen Berufstätigkeit mit der Betreuung von Menschen mit Demenz fachlich auseinandergesetzt haben und so den neusten Stand der pflegerischen Erkenntnisse vermitteln können.

Darüber hinaus qualifizieren die Spezialpflegekurse des LfK Ehrenamtliche und Personen, die im Rahmen der Nachbarschaftshilfe Menschen mit eingeschränkter Alltagskompetenz betreuen. Demenzkranke, die im Rahmen der Nachbarschaftshilfe oder durch

Pflegedienste betreut werden, haben auf Antrag unter bestimmten Voraussetzungen Anspruch auf ergänzende Leistungen der Pflegekasse aufgrund ihrer Erkrankung. Dies kann auch für Betroffene gelten, denen bisher noch keine Pflegestufe zugesprochen wurde. Der Betreuungsbetrag für Personen mit eingeschränkter Alltagskompetenz wurde bereits im vergangenen Jahr von 460 Euro jährlich auf bis zu 100 Euro (Grundbetrag) bzw. 200 Euro (erhöhter Betrag) monatlich angehoben.

Auskünfte zu den Leistungen der Pflegekasse und zu den Kursangeboten des Landesverbandes freie ambulante Krankenpflege NRW e.V. gibt es in jeder BARMER Geschäftsstelle oder unter www.barmmer.de. Ehrenamtlich Pflegende, die bei der BARMER versichert sind, haben zusätzlich die Möglichkeit, sich in ihrer häuslichen pflegerischen Situation beraten zu lassen: Mithilfe von speziell qualifizierten Fachkräften werden Lösungen für die individuellen Anforderungen zu Hause erarbeitet.

Quelle: LfK NRW

Foto: BARMER



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



Unsere Pflege - Ihr Plus

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

Beratungsstellen:

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

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

Ihr Sanitätshaus empfiehlt sich Ihnen insbesondere für:

- Windeln, Einlagen – Fragen zur Inkontinenz
- Stützstrümpfe / Kompressionsstrümpfe
- Orthopädische Einlagen
- 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)



REHA ZENTRUM
VIERSEN GmbH

Corneliusstraße 8 Tel. (02162) 516 79
41751 Viersen Fax (02162) 45 03 31
ORTHOPÄDIE-TECHNIK • REHA-TECHNIK

Weltherztag: Herzgesund am Arbeitsplatz

Deutsche Herzstiftung informiert über Vorsorge im Berufsalltag

Frankfurt am Main, September 2009. Ob im Büro, in der Fabrik oder anderswo im Dienst: Unser Arbeitsalltag bestimmt mit, wie gesund wir sind – oder in einigen Jahren noch sein werden. So senkt gesundheitsbewusstes Verhalten am Arbeitsplatz das Risiko für viele Krankheiten – wie Herz-Kreislauf-Erkrankungen als die weltweit häufigste Todesursache. Unter dem Motto „Herzgesund am Arbeitsplatz“ möchte die Deutsche Herzstiftung anlässlich des diesjährigen Weltherztags am 27. September Arbeitnehmer zu kleinen Veränderungen in ihrem Alltag ermutigen, die Gesundheit und Leistungsfähigkeit deutlich verbessern können.



© Rainer-Sturm / PIXELIO

Fast die Hälfte aller Menschen rund um den Globus, die an chronischen Krankheiten wie Herz-Kreislauf-Erkrankungen sterben, sind in der produktiven Phase ihres Lebens. „Dabei handelt es sich bei vielen Ursachen

dieser Krankheiten um Faktoren, die jeder Einzelne sehr gut beeinflussen kann“, betont Prof. Dr. med. Helmut Gohlke, Vorstandsmitglied der Deutschen Herzstiftung: „So sind Rauchen, ungesunde Ernährung und Bewegungsmangel zusammengekommen für rund 80 Prozent der jährlich weltweit mehr als 17 Millionen Todesfälle verantwortlich, die in Folge von Herzkrankheiten und Schlaganfällen auftreten. Mit erfolgreicher Vorsorge und Verhaltensänderung – gerade auch am Arbeitsplatz – wären sehr viele dieser Todesfälle vermeidbar.“

Bewegung in den Tagesablauf einbauen – bewusst ernähren

In zahlreichen Unternehmen existieren Angebote zur betrieblichen Gesundheitsförderung, letztendlich muss aber jeder selbst die Initiative für seine Gesundheit ergreifen und aktiv werden. Zu einem gesünderen Arbeitsplatz gehört, körperliche Bewegung in den Tagesablauf einzubauen – etwa, indem man Pausen auch zum Laufen nutzt, den Weg zur Arbeit teilweise zu Fuß zurücklegt (z.B. eine oder zwei Haltestellen früher aussteigen) oder häufiger mit dem Fahrrad zur Arbeit fährt. Mit Kollegen kann man eine Sport- oder Fitnessgruppe gründen oder sich einer bestehenden Gruppe anschließen. Körperlich Aktive haben mehr Freude an ihrer Arbeit, sind konzentrierter und gleichzeitig entspannter.

Arbeitnehmer sollten zudem unbedingt auf einer rauchfreien

Umgebung bestehen, denn auch Passivraucher haben ein erhöhtes Risiko für Herz-Kreislauf-Erkrankungen. Ebenso sinnvoll ist es, sich für ein gesundes Essensangebot in der Kantine – zum Beispiel mit Gerichten aus der Mittelmeerküche – einzusetzen. Weitere Empfehlungen für ein herzgesundes Arbeitsplatz-Programm sind, mindestens fünf Mal am Tag Obst oder Gemüse zu essen, weniger Salz zu konsumieren und auf sein Gewicht zu achten. Außerdem sollte man regelmäßig seine Werte für Blutdruck, Cholesterin und Blutzucker kontrollieren lassen.

Kostenloses Faltblatt „Herzgesund am Arbeitsplatz“

Weitere Informationen und Vorsorge-Tipps für den Arbeitsalltag enthält das von der Deutschen Herzstiftung herausgegebene Faltblatt „Herzgesund am Arbeitsplatz“. Es kann kostenlos angefordert werden bei: Deutsche Herzstiftung e.V., Vogtstr. 50, 60322 Frankfurt am Main, per E-Mail info@herzstiftung.de oder online über www.herzstiftung.de

Über den Weltherztag

Der Weltherztag ist eine Initiative der World Heart Federation (WHF), in der sich die Herzstiftungen und kardiologischen Fachgesellschaften von mehr als 100 Ländern zusammengeschlossen haben. Die Interessen von Deutschland werden von der Deutschen Herzstiftung e. V. vertreten.

Quelle: Deutsche Herzstiftung e. V.

Mikronährstoffe in der Schmerztherapie

Ganzheitliches Therapiekonzept erhöht die Chancen auf Linderung



Bei der Therapie von Schmerzen stehen Analgetika, also schmerzstillende Arzneimittel, im Vordergrund. Doch gibt es zahlreiche nicht-medikamentöse Verfahren, die erfolgreich Schmerzen lindern und zu einer Verminderung des Arzneimittelbedarfs beitragen. Physiotherapie, physikalische Methoden, wie Wärme, Kälte und elektrische Reize, sowie Akupunktur und Verhaltenstherapie stehen dabei im Vordergrund. Zu einem ganzheitlichen Konzept zählt aber auch zunehmend die Behandlung mit Mikronährstoffen.



„Zu den Mikronährstoffen zählen Vitamine und Vitaminoide, Mineralstoffe, Aminosäuren, bestimmte Fettsäuren und sekundäre Pflanzenstoffe“, erläutert Dr. Dietmar

Krause, Biologe und Schmerzexperte beim Deutschen Grünen Kreuz e. V. in Marburg. Jeder Mikronährstoff hat im Körper eine ganz besondere Funktion. Die Vitamine des B-Komplexes spielen eine große Rolle beim Stoffwechsel der Nerven. „Sie kommen daher bei der Behandlung von Nervenschmerzen in Betracht“, so Krause.

Vitamin B1, beziehungsweise sein Vorläufer Benfothiamin, ist besonders wirksam bei alkoholischer oder diabetischer Neuropathie. Migränepatienten sprechen besonders gut auf hoch dosiertes Vitamin B2 an. Beim Karpaltunnelsyndrom kommt ebenso wie beim prämenstruellen Syndrom meist Vitamin B6 zum Einsatz. „Die durch das Vitamin erzielte Schmerzlinderung und Stimmungsverbesserung lässt sich auf die Rolle des Vitamin B6 bei der Serotoninsynthese zurückführen“, erläutert der Marburger Experte. Serotonin, das auch in Schokolade mit hohem Kakaoanteil enthalten ist, ist für das Glücksgefühl verantwortlich.



Die Therapie mit Vitamin E hat sich vor allem bei entzündlichen und degenerativen Gelenkbeschwerden bewährt. „Vitamin E verfügt über einen antientzündlichen Effekt“, weiß Krause. Auch Vitamin C wirkt antioxidativ und spielt daher eine Rolle bei der Schmerzlinderung von Arthrosen der Knie und der Hüfte. Der Mineralstoff Magnesium spielt

in der Schmerzbehandlung vieler Erkrankungen eine große Rolle. „Magnesium entspannt die Muskulatur und ist auch an der Bildung und Regulierung verschiedener Neurotransmitter, also an der Reizweiterleitung, beteiligt“, erklärt der Marburger Schmerzexperte. Die entkrampfenden und entspannenden Eigenschaften des Magnesiums werden daher bei vielen Schmerzerkrankungen genutzt. Auch Zink und Selen, zwei Spurenelemente, sind bei Schmerzerkrankungen beteiligt. Zink ist beispielsweise ein Mangel элемент bei Fibromyalgie. Selen spielt bei Entzündungen eine wichtige Rolle.

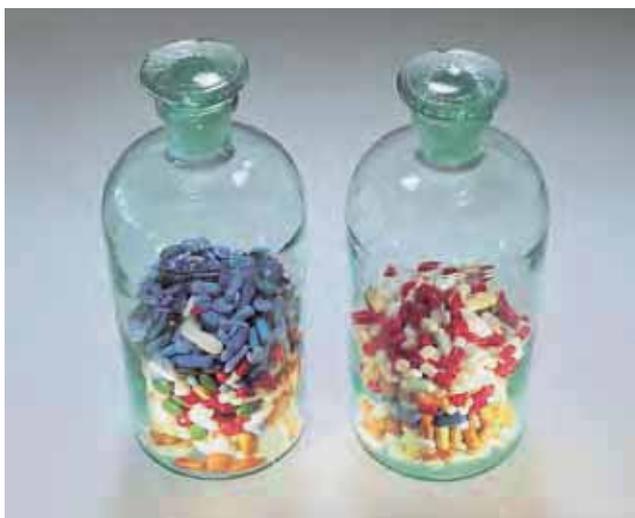
Auch Aminosäuren, wie Glycin, Tryptophan als Vorläufer des Serotonins und Arginin werden in der Schmerztherapie erfolgreich eingesetzt. „Glycin wirkt krampflösend und beruhigend“, so Krause. Arginin ist Bestandteil eines schmerzlindernden Peptids, das als körpereigene Schmerzbremse gilt.

Die Möglichkeiten der Mikronährstofftherapie stecken noch in den Kinderschuhen. „Die Option auf eine nebenwirkungsfreie Ergänzung der Schmerztherapie ist aber so interessant, dass sich die Erkenntnisse hierzu schnell vermehren werden“, hofft der Marburger Experte.

Quelle: sra (Schmerzreport aktuell)

Gauner verhökern fragwürdige Billig-Pillen im Internet

Über Gefahren im Internet klärt die Polizei künftig auch in ihrer Broschüre „*Der goldene Herbst. Sicherheitstipps für Seniorinnen und Senioren*“ auf. Dabei warnt sie unter anderem vor gefälschten Arzneimitteln und unseriösen Anbietern.



Stuttgart. Das Internet ist heute aus dem Alltag nicht mehr wegzudenken. Leider wird jedoch jede nutzbringende Errungenschaft auch für kriminelle Zwecke missbraucht. So gibt es beim Medikamentenhandel im Internet neben seriösen Anbietern auch schwarze Schafe, die die Anonymität des World Wide Web ausnutzen, um minderwertige oder gefälschte Arzneimittel zu veräußern. Neben Tipps, wie sich Bürger vor windigen Geschäftemachern an der Haustür, am Telefon und bei Kaffeefahrten schützen können, enthält die Broschüre „*Der goldene Herbst. Sicherheitstipps für Seniorinnen und Senioren*“ der Polizeilichen Kriminalprävention der Länder und des Bundes nun auch zahlreiche Ratschläge, die vor Be-

trügereien beim Online-Handel schützen. Zudem erhält der Leser Informationen über den Erwerb von Arzneimitteln, Nahrungsergänzungsmitteln und Vitaminpräparaten über das Internet.

Die Betrugsdelikte im Internet sind laut Polizeilicher Kriminalstatistik 2008 gegenüber dem Vorjahr zwar um 1,2 Prozent auf 128.426 Fälle zurückgegangen, die Fälle des Warenbetrugs über das Internet haben sich jedoch in diesem Zeitraum um 1,0 Prozent auf rund 72.625 Delikte erhöht. Um Kosten zu sparen, kaufen

zahlreiche Bürger Arzneimittel über das Internet, da sie dort meist günstiger zu erwerben sind. Doch hier ist Vorsicht geboten: Viele Verbraucher bewegen sich zu unbedarft im Netz und geraten dabei auch an Betrüger, die dort gefälschte oder minderwertige Arzneimittel veräußern. Die gesundheitlichen Risiken für den Konsumenten sind bei Einnahme dieser Fälschungen häufig nicht abschätzbar. Um auf Nummer sicher zu gehen, helfen folgende Tipps der Polizei:

- Beziehen Sie keine Medikamente von Anbietern im Internet, wenn diese verschreibungspflichtige Arzneimittel ohne Rezept verkaufen oder Arzneimittel anbieten, die in Deutschland nicht zugelassen sind. Vorsicht vor Internetsei-

ten, auf denen kein gelernter Apotheker Ihre Fragen beantworten kann.

- Prüfen Sie, ob auf der Internetseite eine Telefonnummer angegeben ist, unter der Sie eine Bestellung aufgeben können. Achten Sie dabei immer auf die Angabe der Telefongebühren.

- Angebote auf der Internetseite mit dem Hinweis „Mengenrabatt“, „Probepackungen“ oder „neue Heilmittel“ können ein Trick sein, um Sie als Kunde zum Kauf zu bewegen.

- Vorsicht ist geboten, wenn es auf der Internetseite „Onlineberatungen“ zu Gesundheitsfragen gibt, die die ärztliche Verordnung ersetzen sollen.

- Hände weg von Arzneimitteln, die Sie ohne Originalschachtel geliefert bekommen. Wenn Packung oder Tabletten ungewöhnlich aussehen oder riechen, dürfen die Medikamente nicht eingenommen werden.

Quelle / Foto: *Polizeiliche Kriminalprävention der Länder und des Bundes*



Basisinformation – Schilddrüsen-Erkrankungen

Rund die Hälfte der Deutschen hat Probleme mit der Schilddrüse. Diese sind entweder auf Veränderungen des Schilddrüsengewebes, Störungen der Schilddrüsenfunktion oder beides zurückzuführen. Der Kropf (vergrößerte Schilddrüse) ist die häufigste Schilddrüsenkrankheit in Deutschland.

Schilddrüsenunterfunktion (Hypothyreose)

Bei einer Unterfunktion werden in der Schilddrüse zu wenig Schilddrüsenhormone gebildet und der Körper ist unzureichend damit versorgt. Dieser Mangel führt zu einer Verlangsamung der Körperfunktionen – der gesamte Stoffwechsel läuft auf „Sparflamme“. Eine Unterfunktion kann als Folge einer Schilddrüsenentzündung, Operation oder Radiojodbehandlung auftreten, aber auch angeboren sein.

Die Betroffenen sind extrem kälteempfindlich und frieren leicht, leiden unter dauernder Müdigkeit

und Antriebsschwäche, Konzentrationsschwierigkeiten, nachlassender Leistungsfähigkeit, einem verlangsamten Herzschlag und Wassereinlagerungen an verschiedenen Stellen des Körpers z.B. Lidschwellungen. Sie nehmen häufig an Gewicht zu, obwohl sie nicht anders essen als vorher. Eine Schilddrüsenunterfunktion kann eine gestörte Sexualhormonbildung zur Folge haben und somit Libidostörungen hervorrufen, bei Frauen außerdem Zyklusstörungen und Unfruchtbarkeit, bei Männern eine Verminderung der Potenz.

Eine besondere Gefahr stellt die unerkannte (latente) Hypothyreose dar. Denn selbst wenn die Unterfunktion nur leicht ausgeprägt ist, kann sie doch langfristige Folgen haben. Da sich durch den Hormonmangel der ganze Stoffwechsel verlangsamt, wird auch Fett langsamer verbrannt; die Blutfettwerte steigen und damit

auch das Risiko von Gefäßablagerungen (Atherosklerose) und entsprechenden Folgeerkrankungen wie z.B. Herzinfarkt.

Diese leichte Unterfunktion ist besonders bei Frauen und bei älteren Menschen ein häufiges Krankheitsbild und wird aufgrund der unspezifischen Beschwerden und des schleichenden Verlaufs oft erst spät erkannt. Experten empfehlen daher Frauen über 35 und Männern über 65, sich mit der Bestimmung des TSH-Wertes alle fünf Jahre auf eine mögliche Unterfunktion hin untersuchen zu lassen.

Schilddrüsenüberfunktion (Hyperthyreose)

Bei einer Überfunktion der Schilddrüse werden zu viele Schilddrüsenhormone gebildet, die den Körper „überschwemmen“. Dieser Überschuss bewirkt, dass der Körper ständig „auf Hochtouren läuft“. Eine Überfunktion tritt meistens bei heißen Knoten (autonomen Adenomen) und der Basedowschen Krankheit auf. Die Betroffenen sind unruhig, reizbar, nervös, leiden unter Konzentrationsschwäche, nachlassender Leistungsfähigkeit, Schlafstörungen, Gewichtsverlust, Schwitzen, Wärmeunverträglichkeit, Haarausfall und Herzbeschwerden. Als unangenehm wird besonders ein dauerhaft erhöhter Pulsschlag empfunden. Manchmal sind auch eine zum Kropf vergrößerte Schilddrüse oder das Auftreten von Augensymptomen der Anlass für einen Arztbesuch.

Eine Überfunktion der Schilddrüse ist ebenfalls gefährlich für das Herz: Das Zuviel an Schilddrüsenhormonen treibt das Herz zu stän-



apetito
ZUHAUS

... und der Genuss kommt ins Haus

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

PROBIER-ANGEBOT
Jetzt bestellen und selbst überzeugen!



Mit Liebe gekocht.
Mit Freude gebracht.

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

0 21 61 - 46 03 17

diger Höchstleistung an, Vorhofflimmern und Herzschwäche können die Folge sein.

Kropf (Struma) und Knoten der Schilddrüse

Eine vergrößerte Schilddrüse (Kropf) entsteht am häufigsten durch unzureichende Jodaufnahme mit der Nahrung. Bei dem Versuch den Mangel an Jod und damit an Schilddrüsenhormonen auszugleichen, vermehrt der Körper das Hormon bildende Gewebe und vergrößert die Schilddrüse zum Kropf. Unbehandelt kann dies langfristig zur Entstehung von heißen oder kalten Knoten und verschiedenen Funktionsstörungen der Schilddrüse führen.

Knoten können sich zwar auch in einer normal großen Schilddrüse bilden, sie finden sich jedoch häufiger in einer zur Struma vergrößerten Drüse. Je nach ihrer Aktivität unterscheidet man heiße und kalte Knoten.

Heiße Knoten sind Gewebsveränderungen in der Schilddrüse, die Jod aufnehmen, unkontrolliert Hormone bilden und ausschütten. So kommt es zum Hormonüberschuss und somit zu den körperlichen Erscheinungen einer Schilddrüsen-Überfunktion. Da diese Knoten sich sozusagen „selbstständig gemacht“ haben und unabhängig vom eigentlichen Bedarf des Körpers aktiv sind, werden sie autonome Adenome genannt. Autonome Knoten sind in Deutschland für etwa 50 Prozent der Schilddrüsenüberfunktionen (Hyperthyreosen) verantwortlich.

Kalte Knoten sind funktionslose, inaktive Gewebsveränderungen innerhalb der Schilddrüse. Sie können kein Jod aufnehmen und bilden somit auch keine Schilddrüsenhormone. Hinter kalten Knoten

können sich verschiedene Krankheitsprozesse verbergen. Dazu gehören Zysten, degenerative Veränderungen sowie gutartige und bösartige Tumoren. In seltenen Fällen, etwa bei ein bis fünf Prozent der Fälle können sie krebsartig verändert sein. Dies kann der Arzt durch die Entnahme einer Gewebeprobe feststellen.

Schilddrüsenentzündungen

Eine Schilddrüsenentzündung kann akut oder chronisch auftreten. Die akute Entzündung tritt unvermutet, mit heftigen Schmerzen auf und wird durch Bakterien (akute Thyreoiditis) oder als Reaktion auf eine vorangegangene Virusinfektion (subakute Thyreoiditis de Quervain) ausgelöst.

Die chronische Schilddrüsenentzündung wird dagegen vom körpereigenen Immunsystem ausgelöst (Hashimoto-Thyreoiditis, Autoimmunthyreoiditis). Bei dieser Erkrankung richtet sich der Immunprozess nicht gegen einen „Eindringling“ von außen, sondern gegen ein eigenes Organ, nämlich die Schilddrüse. Der Körper setzt dann alle Abwehrmechanismen in Gang: so genannte Entzündungszellen wandern ein, eine entzündliche, schmerzhaft überwärmte Schwellung an der Schilddrüse entsteht.

Diese Entzündung kann plötzlich und akut auftreten, begleitet von Gliederschmerzen, Fieber, Abgeschlagenheit und Schmerzen bzw. Druckempfindlichkeit in der oberen Halsregion. Die Entzündungen können auch chronisch, immer wiederkehrend in Schüben verlaufen und langfristig zur Zerstörung des Schilddrüsenorgans führen.

Die Autoimmunkrankheit Hashimoto-Thyreoiditis entwickelt sich

schleichend, setzt sich lebenslang fort und führt nach einiger Zeit zu einer Unterfunktion der Schilddrüse mit den dafür typischen Anzeichen. Da bei der Erkrankung lokale Beschwerden am Hals sehr selten sind, wird die Krankheit oft erst an der entstehenden Schilddrüsenunterfunktion erkannt. In der Regel ist wegen dieser Unterfunktion die lebenslange Einnahme von Schilddrüsenhormon-Tabletten erforderlich.

Basedowsche Krankheit (Autoimmunhyperthyreose)

Auch bei der Basedowschen Krankheit handelt es sich um eine Autoimmunkrankheit, die spontan, also schicksalhaft auftritt. Der Körper bildet ebenfalls speziell gegen die Schilddrüse gerichtete Antikörper, die diese jedoch zu einer gesteigerten Produktion von Schilddrüsenhormonen anregen, also zu einer Schilddrüsenüberfunktion führen. Im typischen Fall der Krankheit, bei etwa 60 Prozent der Betroffenen, werden neben den Beschwerden der Überfunktion auch stark hervortretende Augäpfel (endokrine Orbitopathie) oder Reizungsercheinungen des Auges beobachtet.

Schilddrüsenzyste

Eine Zyste ist ein mit Flüssigkeit gefüllter Hohlraum, der unterschiedlich groß sein kann. Eine Zyste in der Schilddrüse wird durch eine oder mehrere schmerzlose Punktionen – ähnlich einer Blutentnahme – entleert. Bei großen Zysten oder dem Verdacht auf bösartiges Gewebe wird eine operative Entfernung durchgeführt.

Quelle: Forum Schilddrüse e.V.

Vorsorge ist besser als Nachsorge



Wir Menschen werden immer älter und das ist prinzipiell eine gute Sache. Wir können unser Leben länger genießen, wenn nicht, ja wenn uns da nicht die Gesundheit bzw. eine Krankheit auf einmal einen dicken Strich durch die Rechnung macht. Unter diesem Aspekt gewinnt die so genannte Gesundheitsprävention bzw. Gesundheitsvorsorge einen immer größeren Stellenwert. Vorsorge bedeutet, medizinische und so genannte „Lifestyle“ (Lebensgewohnheiten)-Maßnahmen zu ergreifen, damit eine Erkrankung möglichst nicht auftritt. Als häufigster Todesursache in Deutschland, sind es die Herz-Kreislauf-Erkrankungen, also Herzinfarkt, Schlaganfall und die Durchblutungsstörungen der Beine, gegen die es sich möglichst zu schützen gilt.

Um diese Erkrankungen zu verhindern, müssen wir uns zunächst an die eigene Nase fassen, denn es ist durch viele Studien belegt, dass

unsere Lebensgewohnheiten (Rauchen, Bewegungsmangel, unausgewogenes Essen) die häufigsten Ursachen für Herzinfarkt, Schlaganfall und Durchblutungsstörungen der Beine (so genannte periphere arterielle Verschlusskrankung = pAVK) sind. Kommt dann noch eine häufig bestehende erbliche Vorbelastung hinzu, steigt das Risiko natürlich weiter an.

Mussten die Menschen in den fünfziger Jahren noch durchschnittlich 15 – 20 km pro Woche zu Fuß zurücklegen, so beträgt der Bewegungsaufwand heute – der modernen Technik sei es „gedankt“ – höchstens 8 km pro Woche.

Damit ist unser Körper absolut unterfordert, wir neigen zu Gewichtszunahme, hohen Blutfetten und oft entwickelt sich ein hoher Blutdruck (arterielle Hypertonie) und ein hoher Blutzucker (Diabetes mellitus). Dadurch nehmen die Blutgefäße (Arterien), die die Organe mit Sauerstoff versorgen, Schaden: sie verkalken regelrecht,

der Durchmesser der Blutgefäße nimmt ab, es kommt also weniger Blut in die lebenswichtigen Organe wie Herz und Gehirn. Reißen die Verkalkungen in den Blutgefäßen auf, versucht der Körper, diese Risse wieder zu flicken, indem er die Gefäße abdichtet. Das Dichtmaterial braucht jedoch eine Weile, um wirklich fest zu werden. Da aber das Blut weiterhin an diesen abgedichteten Stellen vorbeifließt, können Teile der Dichtungsmasse (so genannte Thromben) abreißen und werden mit dem Blutstrom weiter getragen, was zu Gefäßverschlüssen führt. Findet ein solcher Gefäßverschluss in den Blutgefäßen des Herzens statt, spricht man von einem Herzinfarkt; finden die Vorgänge im Gehirn statt, spricht man von einem Schlaganfall (Apoplex). Dabei geht unwiederbringlich Gewebe zu Grunde, was die weitere Funktionsfähigkeit des Herzens oder Gehirns teilweise massiv einschränkt.

An den Beinen zeigt sich die Durchblutungsstörung schmerzhaft an einer immer geringer werdenden Gehstrecke. Die so genannte „Schaufenster-Krankheit“ tritt auf: bleibt man stehen (z.B. vor einem Schaufenster), gehen die Beschwerden wieder zurück.

Wie kann man all dem vorbeugen?

Gesundheitsvorsorge fängt immer bei uns selber an. Alle angebotenen Vorsorgeuntersuchungen sind sicher sinnvoll und notwendig und wir sollten sie nutzen. Sie sind jedoch nur „Schall und Rauch“, wenn wir uns die Ursachen der eben geschilderten Mechanismen nicht vor Augen führen, und bezüg-

lich unserer Lebensweise ehrlicher mit uns selbst sind. Folgende Ratschläge sollten daher beherzigt und vor allem dauerhaft und konsequent umgesetzt werden:



© Dieter-Schütz / PIXELIO

Bewegen Sie sich mehr! Gehen Sie regelmäßig spazieren, wenn Sie Gelenkprobleme haben, sollten Sie schwimmen und Fahrrad fahren. Optimal ist eine körperliche Belastung für 30 Minuten dreimal pro Woche. Beherzigen sie den Ausdaueraspekt ihrer Betätigung: Sie sollten bei körperlicher Bewegung noch mit dem Nachbarn sprechen können, sonst überlasten Sie ihren Körper. Fangen Sie langsam an und steigern Sie langsam ihre Belastung um Minuten, z.B. im wöchentlichen Rhythmus. Sollten Sie herzkrank sein oder an Durchblutungsstörungen der Beine leiden, sprechen Sie ihr Vorgehen unbedingt mit ihrem Hausarzt ab!



© M.E. / PIXELIO

Ernähren Sie sich ausgewogener! Achten Sie darauf, ausreichende

Mengen Obst, Salat und Gemüse zu essen. Essen Sie langsamer und in kleineren Mengen, dafür eher öfter am Tag. Auch abends können sie ruhig Ihre Hauptmahlzeit einnehmen, wenn Ihr Tagesablauf dies nicht anders zulässt. Vermeiden Sie aber zu fettes Essen (ersetzen Sie z.B. das amerikanische Salatdressing durch Essig & Öl). Achten Sie weiterhin auf eine ausreichende Trinkmenge von ca. 2 Litern pro Tag (ohne Kaffee). Für Herzranke gilt je nach Ausmaß der Herzerkrankung eine Trinkmenge von ca. 1,5 Litern pro Tag (ohne Kaffee).

Vielleicht vermitteln Ihnen die geschilderten Vorgänge des Körpers ein gewisses Verständnis für die Ursache der Herz-Kreislaufferkrankungen. Nur wenn man Dinge versteht, kann man sie auch wirklich angehen.

In diesem Sinne viel Erfolg und denken Sie daran, bei allem auch nicht den Spaßfaktor aus den Augen zu verlieren: körperliche Bewegung und gegebenenfalls Umstellung der Ernährung soll Freude machen und die Gemeinschaftlichkeit stärken. Suchen Sie also Gleichgesinnte, motivieren Sie Ihre Familie und Freunde!

*Text: Dr. Bernhard Cremer, Internist und Angiologe
Hausärztliche Praxis für Innere Medizin und Gefäßmedizin
Hugo-Preuss-Str.16
41236 Mönchengladbach
Tel.: 02166-47054*



- ◇ 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

Dorn-Methode – Eine sanfte Gelenk- und Wirbelsäulen-therapie



Alternative zu anderen darstellt, um Schmerzpatienten dauerhaft schmerzfrei oder zumindest schmerzfreier zu machen, ist seit ca. 30 Jahren die sog. ‚Dorn-Therapie‘. Benannt wurde sie nach Dieter Dorn, einem Sägewerksbesitzer und Landwirt aus Lautrach im Allgäu. Er hatte gehört, wie man sich am Stammtisch über einen alten Mann aus seinem Dorf lustig machte, der sich als ‚Knocheneinrenker‘ betätigte. Selber von einem Hexenschuss geplagt, ging Dieter Dorn zu diesem Mann. Nach nur einer Behandlung war er wieder schmerzfrei und konnte seine Tätigkeit wieder aufnehmen.

Davon angetan, wollte er mehr darüber erfahren und ging zu dem alten Mann. Der bereits Neunundachtzigjährige bat ihn, die Methode weiterzuführen, da er sicher nicht mehr all zu lange leben würde. Tatsächlich starb der ‚Knocheneinrenker‘ nur zwei Monate später und ließ Dieter Dorn mit nur wenigen Informationen zurück. Dieser baute das Erlernte aus und konnte vie-

Das Kreuz mit dem Kreuz – fast jeder kennt sie, die reißenden, bohrenden, stechenden und einen manchmal bis zum Wahnsinn treibenden Rückenschmerzen. Es gibt Betroffene, die seit ihrer Kindheit daran leiden. Vielleicht trifft das den Punkt, denn bereits dort werden die Weichen für unsere Haltung gestellt. Kleinkinder bewegen sich noch zu fast 100 Prozent rückengerecht. Dies wird

aus vielfältigsten Gründen mit den Jahren abgelegt. Während des sechsten Lebensjahres, wenn der Bewegungsdrang am größten ist, sich Muskeln, Sehnen, Bänder und der gesamte Bewegungsapparat ausbilden und festigen, wird das Kind eingeschult und zum Stillsitzen erzogen. Nur einer der vielen Auslöser von Haltungsschäden und -störungen, derer es zahllose gibt.

Eine Therapiemethode, die eine

Immer für Sie da!
pflege plus® GmbH

02166 130980
 0177 8180011

TEXTDOC
 Inh. Birgitt Stuckenberg

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

Schulstraße 54
 41372 Niederkrüchten

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

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



len Kranken helfen. Er erkannte, welche segensreiche Heilmethode ihm in die Hände gelegt worden war. Inzwischen haben mehrere Tausend Therapeuten diese Methode von Dieter Dorn und seinen Schülern gelernt.

Wie funktioniert diese Methode?

Mit der Dorn-Methode ist uns etwas sehr Wertvolles an die Hand gegeben worden. Eine einfache zu erlernende und anzuwendende manuelle Methode des gefühlvollen Abtastens der Gelenke und Wirbel. „Millimetergenau“ können Fehlstellungen wieder in die richtige Position gebracht werden. Der Patient hilft immer aktiv durch Bewegung mit. Diese aktive Mithilfe verhindert ein

Zuviel an Verschiebung und das Richten der Gelenke und Wirbel ist immer eine sanfte Korrektur. Durch die korrekte Gelenkdynamik kann die Körperenergie wieder fließen (siehe Meridiane aus der Akupunkturlehre).

Mit der Dorn-Methode wird der Patient ganzheitlich behandelt. Angefangen bei den Fußgelenken geht es über die Knie- und Hüftgelenke, die Wirbelsäule bis hin zu den Kopfgelenken, sogar Finger-, Hand-, Ellenbogen- und Schultergelenke werden mitbehandelt. Es wird nach den Ursachen gesucht. Liegt vielleicht eine muskuläre Schwäche vor oder eine muskuläre Strukturveränderung (verhärtete oder „verkürzte“ Muskulatur)? Bei Kopfschmerzen beispielsweise, werden also nicht nur die Halswirbelsäule und der Nacken behandelt, sondern es wird an der Basis, den Füßen, angefangen. Ganzheitlich bedeutet aber auch, dass Organstörungen durch die Wirbelsäule verursacht werden können. Aus der Akupunktur kennt man z.B. den Milzmeri-

dian, dessen Lage dem achten Brustwirbel, oder den Magenmeridian, dessen Lage dem sechsten Brustwirbel entspricht. Dorntherapeuten wollen ein Stück weit Mut machen, wo andere aufgeben. Sie glauben an das Heilende im Menschen. Die Dorn-Methode darf jedoch nicht als Allheilmittel angewendet werden. Dem verantwortungsbewussten Therapeuten sollte nicht der Blick darauf verloren gehen, dass verschiedene Krankheitsbilder nicht mit der Dorn-Methode zu therapieren sind. Mit der Dorn-Methode gibt man dem Patienten Selbsthilfeübungen an die Hand, die ihn nicht von einer Behandlung abhängig, sondern ihn selbstständig machen und ihm Eigenverantwortung vermitteln.

Lang andauernde Wirbelsäulen- und Gelenkprobleme werden, wenn klassische Therapien nicht mehr helfen, mit sog. Abnutzung begründet. Eine Maschine nutzt ab, doch der Mensch regeneriert sich, solange er lebt. Wir unterliegen mit allen Organen, Geweben (Knochen) und Gelenken einem dauernden Auf- und Abbauprozess und sind dadurch bis ins hohe Alter anpassungsfähig. Dies ist jedoch bei einer Wirbel- und Gelenkfehlstellung nicht mehr möglich. Und hier hilft die Dorn-Methode mit einer sanften Vorgehensweise, den Weg zur Mitte wieder zu finden.

*Text: Holger Mekle
Praxis für Physiotherapie und Krankengymnastik
Klosterstraße 25
41189 Mönchengladbach
Tel.: 02166-1465955*

Ihr Sanitätshaus empfiehlt sich Ihnen insbesondere für:

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



**REHAZENTRUM
VIERSEN GmbH**

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

Typisches vom Niederrhein

Äpfel, Ölker, Kappes on Schenk

Wer kennt sie noch, die typisch niederrheinischen Gerichte? Einfach und trotzdem raffiniert, mal deftig und kräftig, auch als Arme-Leute-Essen bezeichnet, weil die Zutaten für jedermann erschwinglich, sind sie doch köstlich und nahrhaft. Die Zutaten stammen aus der Region und so stehen die Gerichte auch für die Jahreszeiten. Hier stellen wir einige der typischen Gerichte vor, die Rezepte sind größtenteils mündlich überliefert und stammen aus der Region Dülken. Vielleicht erkennen Sie ja einiges wieder oder fühlen sich inspiriert, einmal typisch niederrheinisch zu kochen.



Schieve en de Pann

Zutaten: 1 kg Kartoffeln, 1 Zwiebel, Öl, Pfeffer und Salz
Zubereitung: Die geschälten, rohen Kartoffeln in feine Scheiben schneiden. In einer mit Öl erhitzten Pfanne goldgelb anbraten. Die feingehackte Zwiebel dazugeben und alles vorsichtig wenden.

Bottermelksäepel

Zutaten: 100g Speck, 125 g Zwie-

beln, ½ l Buttermilch, 1 EL Mehl, 1 kg gekochte Kartoffeln, Salz und Pfeffer

Zubereitung: Zwiebeln und Speck glasig dünsten, mit Mehl bestäuben. Die kalte Buttermilch darüber gießen und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Die in grobe Scheiben geschnittenen Kartoffeln dazu geben und ziehen lassen.

Kappes Schlodder

Zutaten: 1 kg Kartoffeln, 1 kg Weißkohl, 700 g Schweinefleisch, etwas Bouillon, Salz und Pfeffer
Zubereitung: Die rohen, geschälten Kartoffeln und die von Rippen gelösten Kohlblätter grob zerkleinern. Schweinefleisch in mundgerechte Stücke zerschneiden und alles abwechselnd in einem feuerfesten Topf schichten. Salzen, Pfeffern und mit Bouillon übergießen. Bei mittlerer Hitze zwei Stunden lang gar kochen.

Jäel Muere möt Panhas

Zutaten: 1 kg gelbe Feldmöhren, 500 g Kartoffeln, 100 g fetter Speck, 1 Zwiebel, etwas Bouillon, Muskat, Salz und Pfeffer
Zubereitung: Den gewürfelten Speck auslassen und die Zwiebel glasig dünsten. Die klein gewürfelten Möhren und Kartoffeln dazugeben und würzen. Mit Bouillon übergießen und würzen. Eine ¾ Stunde lang gerdünsten und mit

dem Kartoffelstampfer grob zerstampfen. Dazu wird in Scheiben gebratener Panhas gereicht.

Fietschbonnejemöss

Zutaten: 750 g Stangenbohnen, 500 g Kartoffeln, 100 g fetter Speck, 2 Zwiebeln, Bratwurst oder hohe Rippe, etwas Bouillon, Liebstöckl, Bohnenkraut, Salz und Pfeffer

Zubereitung: Die geschnippten und abgewallten Bohnen wärmen, mit Brühe übergießen und zusammen mit dem Fleisch anlassen. Die Kartoffeln separat kochen, stampfen und mit den Bohnen vermischen. Den gewürfelten Speck mit den zerkleinerten Zwiebeln in einer Pfanne leicht anbraten und mit dem Gemüse vermengen.



Rievkook

Zutaten: Kartoffeln, Eier, Zwiebeln, Mehl, Pfeffer und Salz
Zubereitung: Die Kartoffeln schälen und fein raspeln. Die Eier hinzufügen, mit Salz und Pfeffer abschmecken und den Teig mit Mehl binden. In einer mit Öl erhitzten Pfanne Rievkooke ausbacken.


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!

Polizei: 110

Feuerwehr: 112

Bitte machen Sie folgende Angaben

Wer ruft an?

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

Wo ist der Einsatzort?

Nennen Sie die Adresse und die Besonderheiten bei der Zufahrt

Was ist passiert?

Beschreiben Sie mit kurzen Worten, was passiert ist

Wie viele Verletzte?

Nennen Sie die Anzahl der Verletzten

Welcher Art sind die Verletzungen?

Nennen Sie die Art der Verletzungen

Warten auf Rückfragen! - Nicht auflegen!

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

Notruf unterwegs:

Handy
in allen Mobilfunknetzen 112, ohne Vorwahl!

auch ohne gültige Karte und ohne PIN-Nummer

Telefonzelle
112, auch ohne Telefonkarte oder Geld

Giftnotruf Nordrhein-Westfalen 02 28 / 1 92 40

Bitte machen Sie folgende Angaben

Wer ruft an?

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

Wem ist es passiert?

Nennen Sie Alter und Gewicht des Betroffenen

Was wurde eingenommen?

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

Wie viel wurde eingenommen?

Geben Sie an, welche Menge eingenommen wurde

Wann ist es passiert?

Sagen Sie, wann sich der Vorfall ereignet hat

Wie wurde es eingenommen?

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

Wie geht es dem Betroffenen jetzt?

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

Wo ist es passiert?

Sagen Sie, wo sich der Vorfall ereignet hat

Was wurde bereits unternommen?

Geben Sie an, welche Maßnahmen Sie bereits vorgenommen haben

Warten auf Rückfragen! - Nicht auflegen!

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

Wichtig:

Bewahren Sie die giftige Substanz, Pflanze oder Verpackung auf.

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

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

Ärztlicher Notdienst 01805 / 044100

Zahnärztlicher Notdienst -MG- 0 21 61 1 00 98

Tierärztlicher Notdienst -MG- 0 21 61 52 00 3

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

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

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



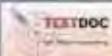
Unsere Pflege - Ihr Plus

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

Beratungsstellen:

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

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



02163-576733

Kompetente Hilfe bei
PC-Problemen
0174-3738157