

Das Gesundheitsmagazin für Wuppertal

Vitamin



Ausgabe 1.2016

Wo kriegen Sie Herzklopfen?

Doppelspitze

Neue Kardiologie in Wuppertal

8

Eiskalt

Kneipen in Wuppertal

10

Laserscharf

Neue Hämorrhoidentherapie

26



Vitamin W-TV - Beiträge jetzt mit Video

Cellitinnen
Der Mensch in guten Händen



Veranstaltungen 2016

Krankenhaus St. Josef



Alle Veranstaltungen finden statt im Vortragsraum des Krankenhauses St. Josef, Bergstraße 6-12, 42105 Wuppertal.

- 21. April 2016, 18:00 Uhr**
Schulterschmerzen – Was tun?
- 19. Mai 2016, 18:00 Uhr**
Innovative Verfahren in der Wirbelsäulen-Chirurgie
- 09. Juni 2016, 15:00 Uhr**
Genuss ist ein Muss – Achtsamkeit mit der eigenen Ernährung
- 23. Juni 2016, 18:00 Uhr**
Möglichkeiten der minimal-invasiven Kniechirurgie
- 22. September 2016, 17:00 Uhr**
Haut und Rheuma, 5. Wuppertaler Rheumawoche

Petrus-Krankenhaus



- 21. April 2016, 15:00 Uhr**
Altern lernen – Wie kann ich mich vorbereiten?
Ort: Hörsaal Reha, Petrus-Krankenhaus
- 17. September 2016**
Lungentag 2016,
Ort: Petrus-Krankenhaus
- 20. Oktober 2016**
Osteoporosetag,
Ort: Petrus-Krankenhaus
- 20. November 2016, 11:00 Uhr**
25. Adventbasar des Vereins Hilfe für Krebskranke
Ort: Cafeteria im Petrus-Krankenhaus
- 23. November 2016, 16:00 Uhr**
Lebertag 2016,
Ort: Cafeteria im Petrus-Krankenhaus

St. Anna Klinik



- 18. Juni 2016**
Hörmobil in Wuppertal – Hörtests
Ort: "Alter Markt" in Barmen und "von-der-Heydt-Platz" in Elberfeld



Editorial

Liebe Leserin, lieber Leser,

passend zur Jahreszeit widmen wir die neue Ausgabe von **Vitamin W** dem Thema Herzensdinge. Zwei unserer Mitarbeiter erzählen, wofür ihr Herz in ihrer Heimatstadt Wuppertal schlägt und geben Einblicke in ihr Leben. Und dazu passend lesen Sie, wie sich Glück auf unseren Körper auswirkt.

Auch im Petrus-Krankenhaus kümmern wir uns um Ihr Herz – natürlich im medizinischen Sinne. In der neuen Klinik für Kardiologie tun unsere engagierten Ärzte alles, damit es Ihnen schnell wieder besser geht. Davon können Sie sich nicht nur im Magazin, sondern auch in einem Filmbeitrag ein Bild machen.

Wie gewohnt geben wir Ihnen auch wieder viele Tipps für Ihre Gesundheit. Erfahren Sie zum Beispiel von unseren Experten, was für eine positive Wirkung das Kneippen auf Ihre Gesundheit hat oder was man bei einer Fehlfunktion der Schilddrüse tun kann. Einen Einblick in unser überregionales Zentrum für Endoprothetik und die dortigen Behandlungsmöglichkeiten erhalten Sie auf Seite 24 sowie in unserem zweiten Film.

Ich wünsche Ihnen viel Spaß beim Lesen und beim Anschauen unserer Filme! Und eine schöne und gesunde Frühlings- und Sommerzeit.

Ihr
Michael Dohmann

Sprecher der Geschäftsführung
des Klinikverbundes St. Antonius und St. Josef



In dieser Ausgabe

Titelthema

- 4 Herzklopfen
- 8 Neue Kardiologie am Petrus-Krankenhaus ▶

Fit werden, fit bleiben

- 10 Kneipen in Wuppertal
- 12 Run Walk Run®-Methode
- 13 Uraltes Heilverfahren Schröpfen
- 14 Radtouren im Sauerland
- 16 Vater-Kind-Wochenende am Biggensee

Treffpunkt Gesundheit

- 17 Lunch in der Cafeteria des Petrus-Krankenhaus
- 18 Warm frühstücken

Neues aus Medizin und Wissenschaft

- 20 Die Schilddrüse steuert den Stoffwechsel
- 22 Implantate – innovativer Zahnersatz
- 24 Wann machen Gelenk-Prothesen Sinn? ▶
- 26 Tabuthema Hämorrhoiden

Service

- 28 EPL-Training kann Beziehungen retten
- 30 Lerntipps für gestresste Eltern
- 31 Gewinnspiel

Impressum

Herausgeber und verantwortlich für den Inhalt:

Klinikverbund St. Antonius und St. Josef GmbH
Bergstr. 6-12, 42105 Wuppertal
Tel 0202 299-2021
gf.kaj@cellitinnen.de

Redaktion:

Wolfgang Peetz, Vanessa Kämper,
Klinikverbund St. Antonius und St. Josef GmbH;
Claudia Dechamps, Text&PR, www.claudia-dechamps.de

Konzept, Gestaltung und Anzeigenvertrieb:

Drei K Kommunikation, www.drei-k.de



Viele Redensarten scheinen es zu bestätigen. Da geht uns das Herz über, hüpfet das Herz vor Freude, wird es uns warm ums Herz. Etwa 60 Mal pro Minute schlägt das menschliche Herz in Ruhe. Unseren normalen Herzschlag nehmen wir kaum wahr, das Herzklopfen dann schon. Durch körperliche oder auch seelische Belastung kann die Herzschlagfrequenz auf 160 bis 200 Schläge pro Minute ansteigen. Dann schlägt das Herz gefühlt wirklich höher, weil wir das Klopfen im Brustraum und den Pulsschlag am Hals deutlich spüren.

Ist Glück also eine reine Herzensangelegenheit? Finnische Forscher wollten es genauer wissen. Also haben sie untersucht, in welchen Regionen des Körpers wir die

verschiedensten Gefühle verorten. In der Studie sollten die Probanden auf Körpersilhouetten markieren, wo sie eine angesprochene Emotion ansiedeln. Liebe verspüren wir demnach wirklich in der Gegend, wo das Herz sitzt. Traurigkeit zieht sich bis in den Magen hinunter. Ekel fühlen wir im Mund, Neid eher im Kopf. Das Gefühl von Freude allerdings findet im ganzen Körper statt, die Testteilnehmer kreuzten zu diesem Stichwort nicht nur die Körpermitte an, sondern auch Arme und Beine. Fröhlichkeit geht also bis in Finger- und Zehenspitzen, breitet sich im ganzen Körper aus.

Aus biochemischer Sicht lässt sich dieses Ergebnis bestätigen. Wenn wir uns wohlfühlen, flutet unser Gehirn das Blutsystem mit lauter Wohlfühlhormonen wie Endorphinen, Oxytocin, Dopamin und Serotonin. Jetzt im Frühling verstärken das zunehmende Sonnenlicht und die länger werdenden Tage die Produktion von Gute-Laune-Botenstoffen. Also raus an die frische Luft und ab ins Grüne, damit der körpereigene Chemiecocktail in Schwung kommt und das Herz höher schlägt.

Frühlingsluft und Frühlingssonne

machen munter und lassen das Herz höher schlagen.

Aber kann es das wirklich?
Fühlen wir Glück dort, wo das Herz sitzt?

Unser Herz – ein kleiner Wundermuskel

Etwa so groß wie eine Männerfaust und im Schnitt 300 Gramm schwer ist der lebenswichtigste Muskel unseres Körpers: das Herz. Der Hohlmuskel besteht aus zwei Herzhälften mit je einem Vorhof und einer Herzkammer. Das Herz erfüllt seine Pumpfunktion durch rhythmisches Zusammenziehen und Erschlaffen. Die Anspannungsphase wird als Systole, die Erschlaffungsphase als Diastole bezeichnet. Beim Anspannen wird das Blut in den Lungenkreislauf und den Körper gepumpt, beim Erschlaffen füllen sich die Herzkammern wieder mit Blut.

Abweichungen und Unregelmäßigkeiten des Herzschlags bezeichnet man als Herzrhythmusstörungen. Das Vorhofflimmern ist die häufigste Rhythmusstörung, fast 1,8 Millionen Betroffene gibt es in Deutschland. Unbehandelt erhöht ein Vorhofflimmern das Schlaganfallrisiko.

Versorgt wird das Herz von den Herzerarterien oder Herzkranzgefäßen. Sie zweigen als zwei große Blutgefäße aus der Hauptschlagader (Aorta) ab, spalten sich auf und

überziehen den Herzmuskel als Netz von feinen Blutgefäßen. Ihre gute Durchblutung ist für eine normale Herzfunktion besonders wichtig. Sind die Herzkranzgefäße durch artherosklerotische Veränderungen verengt oder sogar verschlossen, kommt es zur Koronaren Herzkrankheit. Das Risiko für einen Herzinfarkt steigt.



Mein Herz schlägt höher...

...wenn ich draußen in der Natur bin. Das war für mich schon als Kind ein besonderes Erlebnis. Mit meinem Vater und meinem Bruder bin ich am Wochenende in aller Frühe aufgestanden und zum Ehrenberg gegangen, um die Wildtiere zu beobachten. In Nächstebreck, wo meine Großeltern lebten, gibt es einen kleinen Wald, der auf den ungewöhnlichen Namen „Der dicke Hain“ hört. Heute verläuft dort die Wuppertaler Nordbahntrasse. Als Kinder haben wir oft in dem Wald gespielt oder gepicknickt. Als Jugendliche habe ich mich dort mit meinen ersten Freunden getroffen.

Heute bin ich gern in den Barmer Anlagen. Ich liebe die uralten Bäume dort und den Kontrast von Natur und Kunst, den man hier bewundern kann. Und an Wuppertal mag ich besonders, dass man in fünf Minuten von fast jedem Ort der Stadt aus im Grünen ist, ohne dafür ins Auto steigen zu müssen.

Anke Brandenburger, Qualitätsmanagement im Petrus-Krankenhaus

Freude, Glück, Herzklopfen – es gibt viele Anlässe, die uns beschwingt und fröhlich machen. Zwei Mitarbeiter des Klinikverbundes St. Antonius und St. Josef erzählen von besonderen Orten in Wuppertal, die ihr Herz höher schlagen lassen. Vielleicht ist ja auch für Sie der eine oder andere Ausflugstipp dabei?

Mein Herz schlägt höher...

...wenn ich beispielsweise nach einem anstrengenden Tag abends im Luisenviertel das „Alaturka“ besuche. Mein absoluter Geheimtipp. Sie finden es in einer kleinen Gasse, umgeben von vielen kleinen Läden. Dort bekommen Sie ein gemütliches Ambiente geboten und das Essen ist unschlagbar.

Mir geht auch das Herz auf, wenn ich in der Dämmerung von den Barmer Anlagen über die Stadt schaue. Wuppertal verwandelt sich dann in ein Lichterfest. Der Ausblick ist unvergesslich, und mir kommen Erinnerungen an meine Studienzeit im italienischen Perugia.

An Wuppertal liebe ich besonders die Schwebbahn. Als Kind bin ich jedes Jahr mit meinem Großvater damit gefahren. Das mühelose Schweben fasziniert mich bis heute.

Dr. Thorsten Riethmann, Facharzt für Neurochirurgie und Spezialist im Bereich der Neuromodulation zur Behandlung chronischer Schmerzen. Seit Mai 2015 Oberarzt in der Klinik für Schmerzmedizin am Krankenhaus St. Josef.

Und wo kriegen Sie Herzklopfen?

Schwebebahn

Echte Wuppertaler Brautpaare geben sich im nostalgischen Kaiserwagen das Jawort. Kaiser Wilhelm II. und seine Frau Auguste Viktoria sind dereinst in diesem Waggon gefahren. Nach sorgfältiger Restaurierung schicken die Wuppertaler Stadtwerke ihn heute für Festgesellschaften auf Kurs.



Barmer Anlagen

Die Barmer Anlagen bieten 100 Hektar Grün mitten in Wuppertal: Wälder und Wiesen, Parks und Teiche, Spazier- und Wanderwege, Spiel- und Ruhezonen. Ehrenamtliche engagieren sich für Erhalt und Pflege des zweitgrößten, privaten Erholungsparks in Deutschland. Mehr dazu hier: www.barmer-anlagen.de.



Elfringhauser Schweiz

Zwischen Hattingen, Wuppertal und Velbert erstreckt sich die Elfringhauser Schweiz. In der hügeligen Landschaft gibt es zahlreiche Wanderwege und Mountain-Bike-Touren. Beliebtes Ausflugsziel ist der Bergerhof mit vielen Tieren und Bauernhofcafé. Mehr dazu hier: www.bergerhof.de, wanderwege-nrw.de.



Baumwipfelpfad

Bei Waldbröl liegt der neue Naturerlebnispark „Panarbora“ mit Nordrhein-Westfalens längstem Baumwipfelpfad. In Höhen zwischen 20 und 40 Metern führt der Pfad barrierefrei über die Baumwipfel und bietet atemberaubende Ausblicke auf das Bergische Land. Mehr dazu hier: panarbora.de.*



Altenberger Dom

Der Altenberger Dom bietet gigantische Akustik und tolle Atmosphäre. Stimmungsvolle Konzerte und musikalische Highlights bewegen das Herz. Mehr dazu hier: www.altenberg-dommusik.de.



Unterwasserwelten

Abtauchen in den Seen und Talsperren rund um Wuppertal und faszinierende Welten unter Wasser entdecken – bei der Tauchabteilung des Polizei-Sportvereins Wuppertal 1921 e.V. kann man das Tauchen von Grund auf lernen. Mehr dazu hier: www.tauchen-wuppertal.de



Fotos: © (linke Seite) eyelonic/fotolia.de, (rechte Seite v. o. n. u.) Stefan Tesche-Hasenbach, Kerstin Boß/prosem.net, Klemann - Wanderwege NRW, panarbora.de, altenberger-dom.de, unsplash.com

Champions League für's Herz



Foto: © gromovataya/fotolia.de

Eva Fries wirkt entspannt. Sie hat soeben eine Linksherzkatheteruntersuchung gut überstanden. „Ich hatte schon Angst vor dem Termin heute“, erzählt sie, „zum Glück war diese aber unbegründet und ich habe keine Schmerzen.“

Wegen hohen Blutdrucks und zu niedrigem Puls hatte sie eine Woche zuvor einen Termin im MVZ Medi-Wtal II / Kardiologie (ehemalige Kardiologische Gemeinschaftspraxis Wuppertal-Barmen).^{*} Wenn eine Symptomatik nicht ambulant geklärt werden kann, wie im Fall von Eva Fries, überweist das MVZ ins Krankenhaus. Eva Fries entschied sich für eine Aufnahme in die Klinik für Kardiologie des Petrus-Krankenhauses. Sie ist zufrieden mit ihrer Entscheidung: „Ich wurde wirklich herzlich durch das Team aufgenommen und würde es jedem weiterempfehlen. Nach nur vier Stunden kann ich sogar schon wieder von meinen Angehörigen abgeholt werden.“

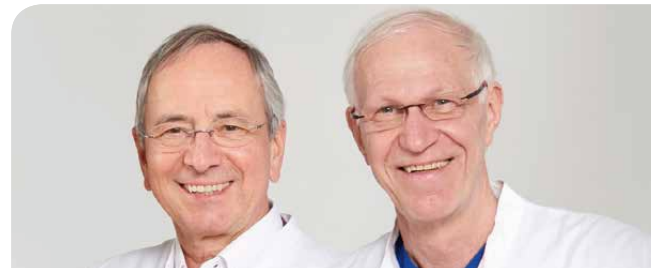
Im Doppel an die Spitze

Zufrieden sind auch die beiden renommierten Chefärzte mit dem Start der neuen Klinik. „Es ist sehr schnell und sehr gut losgegangen. Unser Team arbeitet auf hohem Niveau zusammen, auch wenn wir es künftig noch erweitern müssen und es räumlich noch kleine Baustellen gibt“, so Professor

^{*} Das MVZ ist seit Oktober 2015 eine Tochtergesellschaft des Wuppertaler Klinikverbunds St. Antonius und St. Josef, zu dem auch das Petrus-Krankenhaus gehört.

Dr. Hubertus Heuer, der zuvor als langjähriger Chefarzt für Kardiologie am Dortmunder St.-Johannes-Hospital tätig war. „Als Dortmunder bin ich Bundesliganiveau gewöhnt, aber hier in Wuppertal haben wir mit unserer Kardiologie die Voraussetzungen, um in der Champions League zu spielen“.

Das Haus hat sich daher bewusst für eine Doppelspitze entschieden: „Wir haben beide bereits erfolgreich kardiologische Abteilungen etabliert und ergänzen uns durch unsere



Klinik für Innere IV – Kardiologie
 Chefarzt Prof. Dr. Nicolaus Reifart
 Chefarzt Prof. Dr. Hubertus Heuer (v. l. n. r.)

Petrus-Krankenhaus
 Carnaper Str. 48
 42283 Wuppertal

Tel 0202 299-2674

kardiologie.kh-petrus@cellitinnen.de
 www.petrus-krankenhaus-wuppertal.de



Gut zu wissen

Risikant fürs Herz

Hoher Blutdruck (Hypertonie) tut nicht weh, Betroffene merken oft lange Zeit nichts von der Gefahr. Der ständig erhöhte Druck schädigt die Gefäßwände, das Herz wird auf Dauer belastet.

Herzkatheteruntersuchung

Die Herzkatheteruntersuchung ist eine minimal-invasive Untersuchung. Ein dünner Kunststoffschlauch wird über eine Arterie oder Vene eingeführt, um das Herz und die Herzkranzgefäße zu untersuchen und krankhafte Veränderungen festzustellen. Die Untersuchung dauert ca. 15 Minuten, eine Narkose ist nicht erforderlich.

unterschiedlichen fachlichen Schwerpunkte. Zusammen mit unserem Team aus jungen, aber ebenfalls erfahrenen Oberärzten, ist das eine gute Kombination“, ergänzt Professor Dr. Nicolaus Reifart, der unter anderem eine der weltweit größten interventionellen Abteilungen für Kardiologie im Raum Frankfurt aufgebaut hat.

Keine unnötigen Eingriffe

Wichtigstes Ziel der neuen Klinik ist eine leitliniengerechte Diagnostik und Therapie. Das bedeutet, dass unnötige Eingriffe, wie Herzkatheter-Aufweitung oder Bypassoperation, möglichst vermieden werden. Modernste Untersuchungsgeräte – etwa

Interventionelle Eingriffe

Darunter versteht man alle „eingreifenden“ Operationen mit Instrumenten am Herzen. Dazu zählen beispielsweise Stents, Ballons und Herzkatheteruntersuchungen.

Koronaraufweitungen

Fließt das Blut wegen Arterienverkalkung nicht mehr gut durch die Herzkranzgefäße, werden die Koronargefäße mechanisch geweitet. Folgende Methoden stehen zur Verfügung:

- Ballonkatheter – weitet Arterien.
- Stent (Gefäßstütze) – hält das Gefäß offen.

ein 4D-Ultraschallgerät und ein hochauflösendes Cardio-CT mit sehr geringer Strahlenbelastung – unterstützen dies. Andererseits besteht das Team aus erfahrenen interventionellen Operateuren, die zusammen mehr als 50.000 Koronaraufweitungen vorgenommen haben und auch dann noch eine schonende Behandlung finden, wenn dies woanders nicht mehr möglich ist. Um den Patienten das gesamte kardiologische Behandlungsspektrum anzubieten, besteht zusätzlich eine Kooperation mit der Klinik für Herzchirurgie am Helios Klinikum Wuppertal sowie der Klinik für Herzchirurgie des St.-Johannes-Hospitals Dortmund.



Neue Kardiologie am Petrus-Krankenhaus

Die neue Klinik für Kardiologie am Petrus-Krankenhaus wird geleitet von den erfahrenen Herzspezialisten Professor Dr. Nicolaus Reifart und Professor Dr. Hubertus Heuer. Wichtigstes Ziel der neuen Klinik ist eine leitliniengerechte Diagnostik und Therapie. Das bedeutet, so schonend wie möglich zu behandeln. Durch die Kooperation mit dem MVZ Medi-Wtal profitieren die Patienten von kurzen Abstimmungswegen.



Vitamin W-TV

Wollen Sie mehr über die neue Kardiologie wissen? Hier geben Ihnen Prof. Dr. Reifart und Prof. Dr. Heuer Einblicke: www.petrus-krankenhaus-wuppertal.de



RTZ Regionales Therapie-Zentrum

Eine Einrichtung der Stiftung der Cellitinnen zur hl. Maria



Herzsportgruppen und Kardiotraining

Für alle Patienten mit Herzerkrankungen im Raum Wuppertal
 Weitere Informationen erhalten Sie gerne unter Tel 0202 299-2801.

RTZ am Petrus-Krankenhaus

Carnaper Str. 48, 42883 Wuppertal, info@rtz-online.de

Cellitinnen
 Der Mensch in guten Händen



Kneipp-Espresso

Wer tagsüber mit Müdigkeit zu kämpfen hat, kann auf die Anwendungen von Pfarrer Kneipp zurückgreifen: Das kalte Armbad, auch der "kneippsche Espresso" genannt, belebt Körper und Geist.

Eiskalt macht frisch Wasser ist eine gute Medizin

Nicht umsonst wird Sebastian Kneipp (1821-1897) auch der „Wasser-Doktor“ genannt. Der bayrische Priester und Namensgeber der Kneipp-Medizin behandelte in jungen Jahren seine Tuberkulose, indem er eiskalte Bäder in der Donau nahm. Er wurde gesund und begann, sich intensiv mit der gesundheitsfördernden Kraft des Wassers und der heilenden Wirkung von Pflanzen zu beschäftigen.

Als Hausgeistlicher des Dominikanerinnen-Klosters in Wörishofen machte er seine Wasseranwendungen weltweit bekannt. Jährlich kamen mehr Kurgäste in den Ort, der 1920 das Prädikat „Bad“ erhielt. Kneipps ganzheitliches Denken gilt noch heute als wegweisend für naturheilkundliche Heilmethoden und eine zeitgemäße Präventivmedizin.

Die Wasseranwendungen setzen durch ihren Temperaturunterschied zur Körpertemperatur einen gezielten Reiz und sorgen für eine stärkere Durchblutung der Gefäße. Das

revitalisiert den Organismus und fördert die Immunabwehr. Therapieanwendungen nach Kneipp umfassen jedoch mehr als den bekannten Storchengang durch kaltes Wasser:

Der Kneipp-Verein Wuppertal e.V. wurde nach dem persönlichen Besuch von Pfarrer Kneipp im Jahre 1893 in Barmen gegründet. Der Verein versteht sich heute als Selbsthilfegruppe, die Erfahrungen austauscht, gemeinsam etwas zur Stärkung des Immunsystems tut und Hilfestellung bei Erkrankungen gibt.

Im Garten des Krankenhauses St. Josef an der Bergstraße befindet sich die Wasser-Tretanlage des Kneipp-Vereins Wuppertal mit Armbecken für verschiedene Wasseranwendungen. Die Anlage ist von April bis Oktober geöffnet und steht der Öffentlichkeit täglich von 9 bis 18 Uhr zur Verfügung.

Washungen, Abreibungen, Güsse, Wickel, Tau- und Wasertreten, Schneelaufen, Bäder und Teilbäder. Viele dieser Anwendungen können gut zu Hause durchgeführt werden.

Die Wirkung der Anwendung variiert je nach Temperatur, Dauer, Tageszeit der Anwendung und Körperteil. Das Wassertreten bei einer Temperatur von 18 bis 20 Grad regt den Stoffwechsel an und ist erfrischend am Tag, aber schlaffördernd am Abend. Wohlbefinden nach der Anwendung ist in jedem Fall das Ziel. Es tritt immer ein, wenn die Wasseranwendung im Hinblick auf Temperatur und Dauer richtig dosiert wurde. Jeglicher Kältereiz darf nur am warmen Körper und auf warmer Haut verabreicht werden. Kalte Haut sollte immer vorher erwärmt werden, entweder aktiv durch Bewegung oder passiv durch warmes Wasser.

Risiko Bluthochdruck

Wenn Sie an Bluthochdruck- oder Herzerkrankungen leiden, sprechen Sie mit Ihrem Arzt, bevor Sie mit einer Wasseranwendung nach Kneipp beginnen.

Der Knieguss – so geht es

Regelmäßige kalte Kniegüsse wirken gegen kalte Füße, stärken das Immunsystem und helfen bei schweren Beinen und Krampfadern. Hier sehen Sie, wie der Knieguss richtig angewendet wird: www.youtube.com/watch?v=wnvNUtoC8a4

DAS PFLEGETEAM

Gesellschaft für ambulante
Kranken- und Altenpflege mbH

*Gut gepflegt
zuhause leben*



Telefon (0202) 44 17 61

24-Stunden-Pflegenotruf

0172-260 70 50

www.das-pflegeteam-gmbh.de

Ambulante und häusliche Krankenpflege

Seniorenpflege

Beratung und Anleitung

Pfleges Schulungen für Angehörige

Veranstaltungen des Kneipp-Vereins

18. Mai 2016, 18 bis 20 Uhr

Infotreff Krankenhaus St. Josef, Bergstraße: Gemeinsames Wassertreten, anschl. Filmdokumentation und Vortrag über Heilkräuter. Kostenfrei.

15. Juni 2016, 18 bis 20 Uhr

Infotreff Krankenhaus St. Josef, Bergstraße: Gemeinsames Wassertreten, Filmdokumentation und Vortrag über Verdauungsstörungen. Kostenfrei.

Wanderungen mit Mittagseinkehr

7. Mai 2016, 9.45 bis 17 Uhr

Wanderung durch Wuppertaler Kleingärten. Treffpunkt: Bushaltestelle Oligsmühle, Bahnsteig 3, Bus 613.

18. Juni 2016, 9.30 bis 18 Uhr

Wir entdecken das Mettmanner Bachtal. Treffpunkt: Bushaltestelle Oligsmühle, Bahnsteig 1, Bus SB 68.

Mehr zum Kneipp-Verein Wuppertal hier:
kneippverein-wuppertal.de.

Wenn Pausen zum Erfolg führen



Foto: © kaboompics.com

Trainieren durch Pausen? Was seltsam klingt, hat Methode und ist weltweit erfolgreich – sowohl beim Hobbyläufer als auch beim Profisportler.

Die sogenannte Run Walk Run®-Methode wurde 1978 von dem weltbekannten Lauf- und Marathon-Pionier Jeff Galloway entwickelt. Das Konzept ist im Grunde einfach: Man läuft eine Strecke und gönnt sich dann eine kurze Gehpause, bevor man wieder weiter läuft. Das gezielte Abwechseln von Laufen und Gehen ermöglicht jedem Sportler, seine Lauferfolge individuell zu steigern.

Die Trainingsmethode sorgt dafür, dass selbst nach langen Läufen keine Ermüdungserscheinungen auftreten. Anfänger können die Laufintervalle ganz nach ihrer Kondition steigern. Gehpausen sind also nicht zu belächeln, sondern Teil des Trainings. Selbst untrainierte Menschen können ohne zu ermüden mehrere Kilometer gehen. Unterbrechen sie das Lauftraining immer dann, wenn sie angestrengt sind, durch

eine erholsame Schrittpause, steigern sie auf einfache Weise ihre Kondition und Leistungsfähigkeit.

Mehr als eine Million Läufer und Walker trainieren erfolgreich nach der Run Walk Run®-Methode. Sie wurde von Galloway entwickelt, damit Menschen, egal welchen Alters oder welchen Trainingsstandes, verletzungsfrei laufen können. Die Grundlage seiner Philosophie ist, dass der Mensch zum Laufen und Gehen geboren wurde. Es geht nicht darum, irgendwann beim Laufen ohne Gehpausen auszukommen.

Mit Run Walk Run® kann man einfach mehr Spaß am Laufen haben, weil man danach nicht völlig erschöpft ist.

Die Run Walk Run®-Methode
Jeder kann laufen
Von Jeff Galloway
Meyer&Meyer Verlag
ISBN 978-3-89899-939-7



Service, für den Sie nicht kämpfen müssen!

Wir bieten Ihnen bessere Lösungen für ein besseres Leben ...

**Besser Barmenia.
Besser leben.**

Barmenia Versicherungen | Barmenia-Allee 1 | 42119 Wuppertal
Tel.: 0202 438-2250 | www.barmenia.de | E-Mail: info@barmenia.de

Barmenia
Versicherungen
Leben | Kranken | Unfall | Sach



Foto: © Ilhedghogly/fotolia.de

Schröpfen

Eine uralte Heilmethode

Schröpfen ist eine Heilkunst, die schon bei den Griechen des Altertums bekannt war. In ähnlicher Form wenden auch die Chinesen seit Jahrtausenden diese Heilmethode an. Beim Schröpfen wird mit Saugglocken ein Unterdruck auf bestimmte Körperbereiche erzeugt.

Dieser Druck regt die Durchblutung in dem behandelten Areal an, die Gefäße erweitern sich, und durch den Reiz können Blockaden und Spannungen aufgelöst und Schmerzen gelindert werden.

Die klassische Schröpfmethode wird mit runden, bauchigen Gläsern praktiziert. Diese werden erwärmt, damit ein Unterdruck zustande kommt. Dann werden sie auf die gewünschten Körperpartien aufgesetzt. Wenn die Luft in den Gläsern sich abkühlt, wird die Haut angesogen, der gewünschte Druck entsteht und entfaltet seine therapeutische Wirkung.

In früheren Zeiten verwendeten die Heilkundigen Kuhhörner, Bambus-, Metall- oder Glasgefäße. Heute sind neben den Glaskugeln auch Silikon-Saugglocken mit Pumpköpfen oder Matten mit Saugnäpfen in Gebrauch. Angewendet wird das Schröpfen bei Muskelverspannungen, Arthroseschmerzen und chronischen Beschwerden wie Rheuma oder Migräne.

Energiefluss wird angeregt

In erster Linie wird auf der Rückenpartie geschröpft, weil hier die Reflexzonen der Organe liegen, die so gezielt

angesprochen werden können. Beim trockenen Schröpfen werden die Saugglocken auf die Haut aufgesetzt, der mechanische Reiz wirkt auf Blut- und Lymphfähigkeit, der Energiefluss im Körper wird angeregt. Beim blutigen Schröpfen wird die Haut unter Saugglocke vorher angeritzt, so können Schadstoffe ausgeleitet werden. Bei der Schröpfmassage wird die Haut vor der Behandlung eingeeilt, so dass der Schröpfkopf leichter über ein größeres Hautareal gezogen werden kann.

Naturheilverfahren in der Schmerzlinik

Die Schmerzlinik im Krankenhaus St. Josef bietet eine Vielzahl von Naturheilverfahren als Ergänzung zu schulmedizinischen Maßnahmen an. Weitere Informationen dazu erhalten Sie in der Klinik.



Chefarzt
Dr. Thomas Cegla
Klinik für Schmerzmedizin

Krankenhaus St. Josef
Bergstraße 6-12
42105 Wuppertal-Elberfeld

Tel. 0202 485-2601
ans.kh-josef@cellitinnen.de
www.krankenhaus-st-josef-wuppertal.de

Der Ruhr-Sieg-Radweg führt auch am Skywalk Biggeblick entlang, der außergewöhnlichen Aussichtsplattform am Biggensee in der Nähe von Attendorn.

Radtouren im Sauerland

Fotos: © Dennis Stralmann, Sauerland-Radwelt e. V.

Immer wieder Rastplätze am See bietet der MöhnetalRadweg.

Ausgedehnte Wälder, glasklare Bäche, saftige grüne Wiesen und hübsche Fachwerkdörfer sind nur einige Merkmale der Urlaubsidylle im Sauerland.

Für Radfahrer gibt es auf vielen Touren einiges mehr zu entdecken: zum Beispiel Bergwerke, Klöster und mittelalterliche Ruinen, ebenso wie hochmoderne Sportstätten und mutige Architektur.

Ladestationen für E-Bikes

Doch wenn der Akku unterwegs aufgibt, kann aus einer mühelosen Fahrt schnell eine schweißtreibende Angelegenheit werden. Deshalb hat Sauerland-Radwelt das E-Bike-Konzept um mehr als 120 Auflade-Stationen ergänzt, wo Tourenradler ihren Bike-Akku garantiert kostenlos aufladen können. Mehr dazu gibt es hier www.sauerland.com/ebike

Ganz ohne Steigungen durchs Sauerland

Ganz ohne Steigungen geht es über den MöhnetalRadweg durchs Sauerland. Landschaftliches Highlight der Tour ist der Möhnesee. Die Route folgt immer dem Fluss Möhne. Sie verbindet auf 65 Kilometern die alte Hansestadt Brilon mit den Orten Rüthen, Warstein, Möhnesee, Ense und

schließlich Arnsberg-Neheim. Dort mündet der Fluss in die Ruhr, hier trifft der MöhnetalRadweg auf den beliebten RuhrtalRadweg. Mehr dazu hier www.moehtalradweg.de



Der MöhnetalRadweg führt entlang des Flusses. Dadurch hat er keine Steigungen und ist auch für untrainiertere Radfahrer sehr zu empfehlen.

Radeln durch die Erdgeschichte

Auf der 210 Kilometer langen GeoRadroute Ruhr-Eder gibt es die geologische, historische und kulturelle Entwicklung am Ostrand des Rothaargebirges mit dem Fahrrad zu entdecken. Die Route verbindet nicht nur zwei Regionen, sondern auch zwei Bundesländer miteinander. Tourenradler erleben von den Gipfelregionen des Sauerlands und Kellerwalds bis hinunter in die Täler und Becken der Hessischen Senke spannende Einblicke auf die besondere Art: Sie gehen auf eine Entdeckungsreise durch 400 Millionen Jahre Erdgeschichte dieser beiden Regionen. Mehr dazu finden Sie hier www.georadroute.de

Panoramaradwege verbinden mit dem Bergischen Land

Auf dem Ruhr-Sieg-Radweg von Meschede an der Ruhr bis Kirchen an der Sieg laden neben dem Biggensee mit seiner eindrucksvollen Staumauer zahlreiche attraktive Orte und Bauwerke zu einem Zwischenstopp ein. Der Ruhr-Sieg-Radweg ist einer der „Panoramaradwege“. Dazu gehören alle zentralen Bahntrassenwege des Bergischen Landes gemeinsam mit Radwanderwegen auf stillgelegten Eisenbahnstrecken im Oberbergischen Land und im Sauerland. Zusammen kommen sie auf mehr als 300 Kilometer steigungsarmen und reizvollen Radfahrernuss. Mehr dazu gibt es hier www.ruhr-sieg-radweg.de

KAMPERMANN GmbH
Ambulanter Pflege & Betreuungsdienst

- Grundpflege
- Behandlungspflege
- Wundmanagement
- Hauswirtschaftliche Versorgung
- Pflegeberatung
- Urlaubs- und Verhinderungspflege
- Betreuungsleistung bei z.B. Demenzerkrankungen
- Betreuung körperlich behinderter Menschen

0202/2521 200

Schragberg 11 · 42279 Wuppertal
www.kampermann-pflege.de

Wuppertal



Mit Papa auf Abenteuerfahrt

An diesem Wochenende ist alles anders, vom Lagerfeuer geht es abends ohne zu duschen direkt ins Bett oder besser ins Zelt. Beim Vater-Kind-Wochenende in der Jugendherberge Biggesee im Sauerland ist Männerzeit!

„Im Alltag können Kinder heute nicht wild sein, im Wald spielen, sich dreckig machen. Da wir das wichtig finden, kommen wir mindestens einmal im Jahr hierher“, erzählt Vater Stefan. „Die Jugendherberge ist dafür ideal, mit der großen Wiese, dem Wald. Wir können Holz sammeln, Schnitzen, Feuer machen, spielen.“



Die moderne Schatzsuche heißt Geocaching: Während Fin die Anleitung studiert, gibt sein Papa die ersten Koordinaten ins GPS-Gerät ein.

Alle versammeln sich um die Feuerstelle. Stefan Lamers von „Bigge Elements“ erzählt, dass dort, wo heute der Biggesee ist, einmal Dörfer waren. Und irgendwo soll es noch einen Schatz geben. Den gilt es, mit einer Schatzkarte zu finden. Gut, dass man heute GPS-Geräte zu Hilfe nehmen kann.

„Wie gibt man die Koordinaten ein?“ Gar nicht so einfach, aber gemeinsam klappt es. Die Schatzsuche beginnt: Der Kompass zeigt direkt in den Wald. Ob das richtig ist? Johann ist vorgerannt und ruft: „Wir können auf dem Weg bleiben. Der macht einen Bogen!“ Schon ist der erste Hinweis gefunden: A=6. „Ich schreibe es auf meinen Arm“, erklärt Linus. Weiter geht der Weg bis hinunter zum Ufer. Dort steht Stefan mit dem Bootsanhänger. Je zwei Väter tragen ein Boot ans Wasser. Schwimmwesten an, Tonnen packen, Probesitzen, alle Mann an Bord!

Am Ende eines aufregenden Tages ist der Schatz gefunden, alle sitzen müde und zufrieden um das Lagerfeuer. Wie gut, dass von der Jugendherberge schon alles vorbereitet wurde. „Wir brauchen nur noch den Grill anzuschmeißen. Alles andere steht schon bereit: Salate, Geschirr, Getränke und das Grillfleisch. Für die Väter gibt es ein Bier zur Belohnung, im Feuerschein erzählen alle noch lange vom Tag, bevor sie in die Zelte krabbeln und sich in ihre Schlafsäcke kuscheln. Ungeduscht natürlich.“



Haus Vivo

 **Pflegewohnzentrum der DRK Schwesternschaft Wuppertal**

Qualifizierte Pflege und soziale Betreuung für intensivpflichtige Patienten mit

- Langzeitbeatmung
- Dialysepflicht
- neurologischen Einschränkungen

Brändströmstraße 13, 42289 Wuppertal, Telefon: 0202-69550-0
r.yalcin@haus-vivo.de, www.haus-vivo.de

Zum Lunch ins Petrus-Krankenhaus Cafeteria bietet täglich Menüs auch für Gäste

Die Cafeteria im Erdgeschoss der Klinik für geriatrische Rehabilitation des Petrus-Krankenhauses ist ein zentraler Treffpunkt für Patienten, Angehörige, Besucher, Mitarbeiter und Anwohner.

Das Mittagsangebot bietet an Werktagen auch externen Gästen drei verschiedene Menüs (davon ein vegetarisches), ein Salatbuffet und Desserts. Für den kleinen Hunger zwischendurch gibt es Snacks, Joghurt, Obst und nachmittags ein reichhaltiges Kuchen- und Tortenbuffet. An den Wochenenden erfreuen sich die frisch gebackenen Waffeln großer Beliebtheit.

Der Kioskverkauf mit Zeitschriften, Süßwaren, Geschenkartikeln und vielem mehr lädt Patienten und Besucher

zum Stöbern ein. Die schöne Außenterrasse der Cafeteria können die Besucher an warmen Tagen während der Öffnungszeiten nutzen oder im Reha-Garten spazieren gehen.

Öffnungszeiten der Cafeteria:

Montag bis Freitag von 8 bis 17 Uhr, Samstag, Sonntag, Feiertage von 11 bis 17 Uhr.

Außerhalb der Öffnungszeiten erhalten Besucher verschiedene Getränke und Snacks an den Automaten rechts neben dem Empfang des Petrus-Krankenhauses.



Angebot an Werktagen:

Frühstücksbuffet mit verschiedenen Brötchensorten und Croissants, belegte Brötchen und Laugenbrezel, Mittagstisch mit drei verschiedenen Menüs, Salatbuffet, täglich ein vegetarisches Gericht, Zwischenmahlzeiten, Kaffee, Kuchen und Torten

GEWINNEN SIE EINEN GUTSCHEIN

für ein Mittagessen in der Cafeteria des Petrus-Krankenhauses, S. 31

Rezepte zum Nachmachen

TOMATEN-ZUCCHINI-AUFLAUF

VEGETARISCH

Zutaten für 3 Portionen:

300 Gramm Tomaten, 500 Gramm Zucchini, je 1 TL Oregano und Thymian, 15 schwarze und 10 grüne Oliven ohne Kern, 2-3 Knoblauchzehen in kleinen Würfeln, 250 Gramm Fetakäse zerbröselt, Salz u. Pfeffer, 5 EL Olivenöl

Die Knoblauchzehen klein schneiden/hacken oder durch eine Knoblauchpresse geben. Oliven in Scheiben schneiden. Feta zerbröseln. Eine flache Auflaufform mit Olivenöl einfetten. Das gewaschene Gemüse in Scheiben schneiden, abwechselnd in eine flache Auflaufform schichten, jede Lage mit Salz und Pfeffer würzen und darauf die Kräuter, Knoblauch und Oliven verteilen. Das Olivenöl darüber geben und zuletzt mit dem Schafskäse bestreuen.

Im vorgeheizten Backofen bei 180 Grad ca. 20 bis 25 Minuten backen.

Schmeckt mit Reis oder Baguette, für Nicht-Vegetarier gibt es dazu Hähnchenbrustfilet natur.

WAFFELN

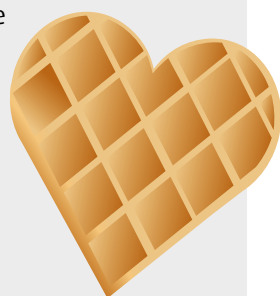
MIT PUDERZUCKER

Zutaten für 8 Waffeln:

5 ganze Eier, 1 Kaffeebecher Zucker, 1 Päckchen Vanillezucker, je 1 Kaffeebecher neutrales Öl (z. B. Rapsöl), Mineralwasser (mit Kohlensäure), saure Sahne 12 %, 1 Päckchen Backpulver, ca. 2-3 Kaffeebecher Mehl

Eier und Zucker in eine Rührschüssel geben und ca. 5 Minuten miteinander verrühren (elektr. Küchenmaschine oder elektr. Handrührgerät).

Öl, Mineralwasser und saure Sahne unter Rühren hinzufügen, bis ein geschmeidiger Teig entsteht. Backpulver und Mehl unterrühren, bis der Teig die richtige Konsistenz hat. Waffelteig im Waffeleisen abbacken und mit Puderzucker bestreuen.



Morgens was Warmes

Experten empfehlen Getreidebrei

Ein warmer Getreidebrei – das war jahrhundertlang das übliche Frühstück. In England und Schottland nannte man es Porridge, bei uns hieß es Grütze. Hafer- oder Getreideschrot wurde ausgiebig gekocht und kam in einer dampfenden Schüssel auf den Tisch. Später wurden Marmeladebrot, Brötchen oder Toast zu den gängigen Frühstücksfavoriten. Gesundheitsbewusste kauen morgens lieber Müsli.

Und jetzt entdecken Viele die Vorteile eines warmen Breies zum Start in den Tag. Ein warmer Getreidebrei schmeckt nicht nur gut, sondern liegt voll im Gesundheitstrend.

In Asien isst man traditionell warm am Morgen. Die ayurvedische Lehre sagt, dass unser Verdauungsfeuer (Agni) morgens noch nicht richtig gezündet ist. Kalte Speisen kosten dann den Körper zusätzlich Energie, eine warme Mahlzeit dagegen wird viel besser vertragen. Deshalb empfehlen auch westliche Ernährungsexperten warme Körnerkost. Sie ist bekömm-

lich und für das Verdauungssystem leichter zu verwerten. Getreide versorgt den Körper mit Eiweiß, Fett, Kohlenhydraten, B-Vitaminen, Ballast- und Mineralstoffen. Es sättigt angenehm, ohne zu belasten, und die Getreidemahlzeit hält lange vor. Der Blutzucker bleibt stabil, Heißhungerattacken am Vormittag fallen aus, die Energiebilanz kann sich sehen lassen. Als Getreideflocken sind Reis, Dinkel, Weizen oder Hafer empfehlenswert, aber auch Hirse, Quinoa oder Amaranth kommen in Frage. Dazu gibt es gedünstetes Obst. Wer es gern süßer hat, gönnt sich

noch etwas Honig oder Ahornsirup. Die Haferbrei-Variante mit Wasser gekocht und ohne Zucker kann man ja ruhig den Schotten überlassen.

Für die eiligen Frühstückler, die immer einen Blick zur Uhr werfen müssen, haben die Hersteller inzwischen eine ganze Reihe von leckeren und vielseitigen Fertigbreimischungen entwickelt. Sie müssen oft nur mit heißem Wasser oder heißer Milch angerührt werden. Mit etwas Obst und ein paar Nüssen ist das vollwertige, bekömmliche und leicht verdauliche Frühstück in wenigen Minuten fertig.

Foto Hintergrund: © Karolina Grabowska/kaboompics.com, Getreidesorten: © marilyn barbone/fotolande



Quinoa

Uraltes Getreide der Inkas, reich an Aminosäuren, Vitaminen und Mineralien. Kann auch bei Getreideunverträglichkeiten problemlos gegessen werden.



Hafer

Powergetreide, das neben dem unvergleichlichen Geschmack sehr viel Zink, Biotin, Eisen und Vitamin B hat.



Hirse

Enthält kein Gluten, daher leicht verdaulich. Mit vielen Mineralstoffen und Spurenelementen, gut für Haut, Haare und Nägel.



Buchweizen

Superfood, eigentlich ein Gras, senkt den Blutzuckerspiegel und sorgt mit Rutin für starke Blutgefäßwände.



Amaranth

Südamerikanisches Kraftkorn mit wenig Kohlenhydraten und vielen ungesättigten Fettsäuren. Reich an Eisen, Zink und Lysin.



Dinkel

Hat mehr Mineralstoffe und Vitamine als Weizen. Sehr gute Quelle für Tryptophan, wichtig für die Bildung von Serotonin ("Gute Laune-Hormon").



Kamut

Wie Dinkel ein Urgetreide, größer als normaler Weizen. Viel Magnesium, Zink und Selen, das als effektiver Krebschutz gilt.



Foto: © nerthuz/fotolia.de

Schilddrüse – kleines Organ, große Wirkung

Die Hormondrüse steuert unseren Stoffwechsel

Die Schilddrüse ist ein kleines Organ mit großer Bedeutung. Sie steuert als Hormondrüse unseren Stoffwechsel und bildet die Schilddrüsenhormone Trijodthyronin (T3), Thyroxin (T4) und Kalzitinin. Ist die Schilddrüsenfunktion gestört, kann es zum Beispiel zu einer Über- oder Unterfunktion kommen.

„Bei einer Überfunktion arbeitet die Schilddrüse zu viel und produziert unkontrolliert Hormone, und bei einer Unterfunktion zu wenig“, erläutert Dr. Simal Bilgen, Oberärztin der Klinik



Dr. Simal Bilgen ist Expertin, wenn es um die Schilddrüse geht.

für Gastroenterologie, Diabetologie und Hepatologie am Wuppertaler Petrus-Krankenhaus.

Wert bei Verdacht kontrollieren lassen

Symptome der Überfunktion sind etwa Gewichtsabnahme, innere Unruhe oder schnelle Erregbarkeit. Eine Unterfunktion kann sich durch depressive Verstimmung, wenig Stuhlgang und Frieren bemerkbar machen. „Normalerweise werden die Schilddrüsenwerte bei einer Blutuntersuchung standardmäßig erfasst. Bei einem begründeten Verdacht kann der Wert aber auch

extra bestimmt werden“, erläutert Simal Bilgen. Ändert sich die Größe der Schilddrüse oder bildet sie Knoten, sollte das Organ per Ultraschall und gegebenenfalls durch eine Szintigrafie untersucht werden.

„In Deutschland führt zum Beispiel der Jodmangel zu Knotenbildung an der Schilddrüse“, so Simal Bilgen, „durch eine entsprechende Ernährung kann dem Mangel vorgebeugt werden.“

Frauen sind häufiger betroffen

Im Falle einer Schilddrüsenüber- oder -unterfunktion sollten die Patienten nach der Diagnose entsprechend medikamentös eingestellt werden. „Die korrekte Dosierung sollte zu Beginn engmaschig kontrolliert werden. Wenn sich der Wert normalisiert und stabilisiert hat, reichen jährliche Kontrollen“, so Simal Bilgen. Bleibt die

Fehlfunktion unbehandelt, können Betroffene im schlimmsten Fall auch ins Koma fallen. Gründe hierfür sind, dass der Stoffwechsel entweder zu schnell oder zu langsam arbeitet und davon der gesamte Organismus betroffen ist. Insgesamt leiden mehr Frauen als Männer unter einer Über- oder Unterfunktion der Schilddrüse.



Chefarzt
Prof. Dr. Andreas Erhardt

Klinik für Innere Medizin II
Gastroenterologie, Hepatologie und Diabetologie

Petrus-Krankenhaus
Carnaper Str. 48
42283 Wuppertal

Tel 0202 299-2322
Fax 0202 299-2339
gastroenterologie.kh-petrus@cellitinnen.de
www.petrus-krankenhaus-wuppertal.de



Kleines Lexikon

Nur 25 Gramm Gewicht

Nicht mehr als 25 Gramm wiegt die Schilddrüse. Sie produziert die Schilddrüsenhormone T3 (Trijodthyronin) und T4 (Tetraiodthyronin oder Thyroxin), die wichtig sind für den Stoffwechsel und zahlreiche Körperfunktionen.

Erkrankungen der Schilddrüse

Knoten sowie Kropfbildung sind die häufigsten Erkrankungen der Schilddrüse. Die meisten Knoten sind gutartige Gewebeveränderungen, die allerdings genau beobachtet werden müssen.

Kalter Knoten

Ein „kalter Knoten“ in der Schilddrüse produziert wenig oder keine Schilddrüsenhormone. Ein „heißer Knoten“ dagegen erzeugt mehr Hormone als gesundes Schilddrüsenewebe. Im Gegensatz zum kalten Knoten ist er fast immer gutartig.



PromAccon

Ihr Partner im Gesundheitswesen

Suchen Sie einen freundlichen und verlässlichen Patiententransport, der Sie sicher an Ihr Ziel bringt?

Vielleicht kennen Sie uns bereits durch den Klinikverbund St. Antonius und St. Josef. Hier übernimmt die **PromAccon Wuppertal GmbH** als kompetenter Partner sämtliche Patiententransporte.

Gerne können Sie uns auch privat beauftragen – wir kümmern uns um Ihren Transport und unterstützen Sie auf Ihrem Weg durch den Alltag.

Weitere Informationen erhalten Sie über unsere Leitstelle. Wir beraten Sie gern!

Ihre PromAccon Wuppertal GmbH



Unsere Leitstelle:

Tel.: 0202 2991131

PromAccon Wuppertal GmbH
Carnaper Straße 48
42283 Wuppertal



Fotos: © Initiative ProDente

So gut wie echt

Implantate - innovativer Zahnersatz

Es klingt so verlockend: Dort, wo ein Zahn fehlt, wird ein neuer eingepflanzt. Die gesunden Zähne daneben müssen nicht abgeschliffen werden. Der implantierte Zahnersatz sitzt fest und steht einem echten Zahn vom Aussehen und der Belastbarkeit her in nichts nach.

Doch sind Implantate wirklich etwas für jeden? Experten sind sich einig: „Nach oben gibt es eigentlich keine Altersbegrenzung.“ Solange Patienten gesund sind, können bis

ins hohe Alter Implantate gesetzt werden. Nicht wenige der Implantat-Patienten sind über 80 Jahre alt und mit ihrer Implantat-Versorgung sehr zufrieden, da sie endlich wieder richtig kauen können. Die untere Altersgrenze liegt, je nach Entwicklungsstand der Patienten, bei circa 16 bis 18 Jahren, da das Wachstum weitestgehend abgeschlossen sein sollte. Implantate können nur in einen ausgewachsenen Kiefer eingesetzt werden.

Wer sich dazu entscheidet, ein Implantat einsetzen zu lassen, sollte zuvor mögliche Risiken abwägen und die Erfolgsaussichten für ein gutes Einheilen realistisch einschätzen. Es gibt eine Reihe von Krankheiten, die gegen ein Implantat sprechen können, zum Beispiel ausgeprägte Stoffwechselerkrankungen, Knochenleiden, Herz-/Kreislauf- und Bluterkrankungen. Studien, wie zum Beispiel eine über fünf Jahre dauernde Untersuchung der Universität von Murcia, belegen außerdem, dass das Rauchen die Haltbarkeit von Implantaten erheblich beeinträchtigt.



Der Kieferknochen spielt eine entscheidende Rolle bei der Implantation: Wenn nicht genügend Knochensubstanz vorhanden ist, kann die künstliche Zahnwurzel nicht fest verankert werden.

Im Falle von chronischen Erkrankungen sollte vor einem Eingriff geklärt werden, ob der Patient durch eine gute Medikation stabil genug für das Setzen von Implantaten ist. Viele gut eingestellte Bluthochdruckpatienten oder Zuckerkrankte konnten schon bestens mit Implantaten versorgt werden. Auch gibt es nur wenige Medikamente, deren Einnahme eine Implantation unmöglich machen. Wichtig ist aber auch eine gute Mundhygiene, denn langfristig kann nur ein entzündungsfreies Implantat den Zahnersatz tragen.

Häufig gestellte Fragen zu Implantaten

Ist der Eingriff schmerzhaft?

Eine lokale Betäubung verhindert Schmerzen während des operativen Eingriffs. Danach reichen in den meisten Fällen übliche Schmerzmittel aus.

Werden sich die neuen Zähne so anfühlen wie meine eigenen?

Ja – sie funktionieren wie Ihre natürlichen Zähne, wenn Sie kauen, sprechen oder lachen. Die meisten Patienten spüren keinerlei Unterschied.

Blieben meine natürlichen Zähne unversehrt?

Ja – mit dem Zahnimplantat müssen Sie keine gesunden



Zahnimplantate funktionieren wie natürliche Zähne. Gesunde Nachbarzähne bleiben intakt und müssen nicht abgeschliffen werden. Bei der Beratung helfen bildhafte Darstellungen.

Zähne opfern, um die fehlenden zu restaurieren.

Spielt mein Alter eine Rolle? Nein – Ihre Gesundheit ist entscheidend. Wenn Sie unter 18 sind, muss sichergestellt sein, dass das Knochenwachstum abgeschlossen ist.

Wie sicher sind Zahnimplantate? Zahnimplantate zeigten in weltweiten

klinischen Studien hervorragende Ergebnisse im Hinblick auf Ästhetik und Haltbarkeit.

Muss ich das Rauchen einstellen? Es ist sehr empfehlenswert, das Rauchen einzustellen. Rauchen stört den Heilungsprozess und kann die Langzeitprognose verringern.

(Initiative pro Dente)



Ambulanter Hospiz- & Palliativberatungsdienst

Die Tage, die bleiben, mit Leben füllen: Diesem Anliegen verpflichtet sich der ambulante Hospizdienst „Lebenszeiten Wuppertal e.V.“ und unterstützt kostenfrei Menschen mit einer lebensverkürzenden Krankheit sowie ihre Zugehörigen. Angebote für Trauernde wie ein Trauercafé und Spaziergänge auf der Hardt runden das Tätigkeitsspektrum ab.

Unser kostenfreies und überkonfessionelles Angebot umfasst u.a.:

- Beratung und Begleitung zu Hause und in Einrichtungen der Altenhilfe, u.a. Beratung zu Ernährungsfragen am Lebensende
- Unterstützung von Angehörigen
- Beratung zur Patientenverfügung
- Trauerbegleitung
- Offene Trauerangebote in Gruppen z.B. Café Lebenszeiten - Trauercafé, Spaziergänge mit trauernden Menschen

LEBENSZEITEN WUPPERTAL e.V. Ambulanter Hospiz- & Palliativberatungsdienst
Schusterstraße 1, 42105 Wuppertal • Telefon: 0202/459 88 19 • Fax: 0202/ 758 55 45
info@hospizwuppertal.de • www.hospizwuppertal.de oder folgen Sie uns auf Facebook.



Foto: © Photographee.eu/fotolia.de

"Fehlgeformte Gelenke führen zu Bewegungseinschränkungen und Gelenkverschleiß. Hier gilt es, Gelenkfehlstellungen früh zu erkennen und zu korrigieren, um die Gelenkdegeneration zu verhindern."

Dr. Wolfgang Cordier

Knackpunkt Gelenke

Nicht immer ist eine Prothese die richtige Lösung

Immer wieder wird der Vorwurf laut, dass zu schnell ein künstliches Gelenk eingesetzt werde. Vitamin W sprach mit Dr. Cordier, Chefarzt der Klinik für Orthopädie am Krankenhaus St. Josef, überregionales Zentrum für Endoprothetik (Maximalversorgungszentrum), über das Thema.

Vitamin W: Werden bei Gelenkproblemen zu oft Prothesen eingesetzt?

Dr. Cordier: Nein, tatsächlich ist es so, dass in den letzten zwei Jahren in Deutschland die Zahl der implantierten Hüft- und



Vitamin W: Wieviele Patienten versorgen Sie durchschnittlich in Wuppertal?

Dr. Cordier: Wir versorgen jährlich etwa 1000 Patienten mit Hüft-, Knie- und Schultergelenk-Endoprothesen. Unsere große Routine in allen Abläufen kommt der Qualität der endoprothetischen Eingriffe und damit der Sicherheit unserer Patienten messbar zugute. Wenn man qualitativ eine überdurchschnittliche Leistung bieten möchte, dann muss man diese auch entsprechend routiniert erbringen. Nur so kann man den notwendigen Erfahrungsschatz als operatives überregionales Zentrum aufbauen.

Vitamin W: Wie kann man erkennen, ob eine Prothese benötigt wird oder nicht?

Dr. Cordier: Ob eine endoprothetische Versorgung notwen-

dig ist, hängt vom Grad des Verschleißes ab. Häufig sind nur bestimmte Bereiche des Gelenknorpels abgenutzt, besonders bei Patienten mit Kniearthrose durch ausgeprägte Fehlstellungen, also X- oder O-Beine.

Vitamin W: Was passiert medizinisch in diesen Fällen?
Dr. Cordier: In vielen Fällen können wir mit einer Begradigung der Beinachse dafür sorgen, dass die bislang stark belasteten Bereiche des Gelenks entlastet werden und die Arthrose weniger schnell fortschreitet. Durch eine solche Umstellungsoperation kann der Einsatz einer Knieprothese hinausgezögert und manchmal sogar gänzlich vermieden werden.



Chefarzt
Dr. Wolfgang Cordier

Klinik für Endoprothetik, rekonstruktive Hüft- und Kniegelenkchirurgie, Kinderorthopädie

Krankenhaus St. Josef
Bergstraße 6-12
42105 Wuppertal

Tel 0202 485-2501
Fax 0202 485-2509
ort.kh-josef@cellitinnen.de
www.krankenhaus-st-josef-wuppertal.de



Vitamin W: Gibt es diese Art der OP auch für andere Gelenke?

Dr. Cordier: Einen ganz ähnlichen Eingriff führen wir als eines der wenigen hochspezialisierten Gelenkzentren in Europa auch an der Hüfte durch. Bei der 3-fach-Beckenosteotomie wird das Hüftpfannendach operativ so umgestellt, dass eine mangelhafte Überdachung des Hüftkopfes korrigiert wird. Eine unerkannte oder unbehandelte Hüftdysplasie gilt heute als eine der Hauptursachen für eine Hüftarthrose, insbesondere bei Frauen.

Vitamin W: Ersetzt dieser Eingriff die Hüftprothese?

Dr. Cordier: Mit der 3-fach-Beckenosteotomie können wir viele Hüftprothesen langfristig verhindern. Natürlich beherrschen wir neben diesen Eingriffen, die Fehlstellungen korrigieren, auch alle minimal-invasiven Techniken der Endoprothetik. Wie zum Beispiel den minimal-invasiven Hüftzugang zur Behebung eines Hüftimpingements (Bewegungseinschränkung) sowie verschiedene weitere muskel-schonende OP-Techniken zum Protheseneinbau.

Vitamin W: Wenn doch einmal eine Prothese eingesetzt werden muss, welche würden Sie Ihren Patienten empfehlen?

Dr. Cordier: Die „beste“ Prothese gibt es nicht. Wir schauen immer auf die individuelle Situation des Patienten, das Ausmaß der Erkrankung, seinen Allgemeinzustand und sein Alter. Eine wichtige Rolle spielen auch seine persönlichen Ansprüche an die Mobilität. Die Qualität der Versorgung hängt letztlich nicht von einem bestimmten Prothesenmodell ab, sondern von der Erfahrung und dem Können des orthopädischen Chirurgen.



Vitamin W-TV

Wollen Sie mehr über das Thema „Knie-Endoprothetik“ wissen? Hier erklärt Ihnen Dr. Cordier medizinische Details: www.krankenhaus-st-josef-wuppertal.de





C. Beuthel
Das Sanitätshaus

Unser Lächeln hilft

4 x in Ihrer Nähe

Erich-Hoepner-Ring 1 42369 Wuppertal	Höhe 21 42275 Wuppertal	Rathausplatz 4 42349 Wuppertal	Bismarckstraße 23 42853 Remscheid
Tel.: 0202 / 4 30 46-800	Tel.: 0202 / 4 30 46-800	Tel.: 0202 / 75 95 865	Tel.: 02191 / 2 74 52
Fax: 0202 / 4 30 46-899	Fax: 0202 / 4 30 46-890	Fax: 0202 / 75 95 866	Fax: 02191 / 29 49 98
Mail: info@beuthel.de	Mail: info@beuthel.de	Mail: cronenberg@beuthel.de	Mail: remscheid@beuthel.de



Foto: © CLIPAREA.com/fotolia.de



Foto: © cook_inspire/fotolia.de

Nach wie vor ein Tabuthema

Betroffene gehen bei Hämorrhoiden oft zu spät zum Arzt

Hämorrhoiden sind für viele ein Tabuthema. „Die Betroffenen empfinden Scham, wenn sie Beschwerden in dieser Körperregion haben und suchen erst nach einem langen Leidensweg den Arzt auf“, erläutert Dr. Thomas Kuruc, der die Sektion Koloproktologie am Wuppertaler Petrus-Krankenhaus leitet. Dabei hat zunächst einmal jeder Mensch Hämorrhoiden.

Es handelt sich nämlich in dieser Körperregion um ganz natürliche Schwellkörper. Zu Beschwerden wie Brennen, Juckreiz oder Blutungen kommt es erst, wenn sich die Hämorrhoiden erweitern und nach unten sinken. Gründe hierfür sind zum Beispiel eine Bindegewebsschwäche,

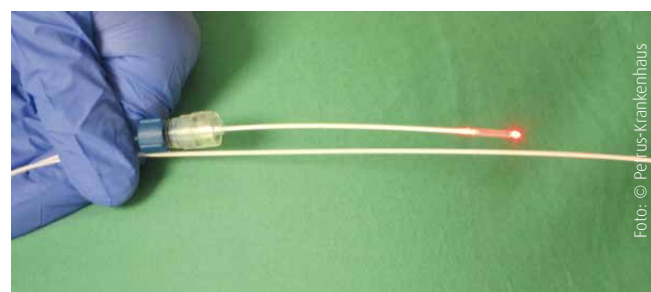


Foto: © Petrus-Krankenhaus

Mit Laser gegen Hämorrhoiden

Mit der modernen Lasermethode zur Behandlung von Hämorrhoiden gibt es keine OP-Wunde und es bilden sich keine Narben. Geeignet ist diese Methode daher besonders für Patienten, die unter einer fortgeschrittenen Hämorrhoidalerkrankung leiden oder blutgerinnende Medikamente nehmen. Das Petrus-Krankenhaus setzt die Lasermethode seit letztem Jahr ein.

Experten empfehlen eine ballastreiche Ernährung mit viel Obst, Gemüse, Vollkornzeugnissen oder Weizenkleie.

große körperliche Beanspruchung (extremes Krafttraining), eine ballaststoffarme Ernährung, häufiger Stuhlgang oder zu starkes Pressen beim Stuhlgang. Männer sind häufiger betroffen als Frauen, die zum Beispiel nach einer Geburt Probleme mit Hämorrhoiden bekommen können.

Gesunde Ernährung und Bewegung helfen

Für die Erkrankung gibt es kein Durchschnittsalter, mit steigendem Alter nimmt die Häufigkeit jedoch zu. In Mitteleuropa leidet jeder zweite Erwachsene früher oder später unter Beschwerden des Enddarmes. „Früh genug erkannt, lässt sich die Erkrankung gut behandeln“, erläutert Thomas Kuruc, „je eher die Betroffenen therapiert werden, desto eher werden die Beschwerden gelindert.“

Vorbeugend und zur Unterstützung der Enddarmbehandlung empfiehlt der Experte eine ballastreiche Ernährung aus Obst, Gemüse, Vollkornzeugnissen oder Weizenkleie, sowie ausreichend Flüssigkeit. Sport, der den Beckenboden nicht belastet, wie Schwimmen oder Radfahren, sollte ergänzend betrieben werden.

Schonende Behandlung durch Laser

Im Wuppertaler Petrus-Krankenhaus setzt die Sektion Koloproktologie neben schonenden OP-Methoden seit letztem Sommer Laser für die Behandlung von Hämorrhoiden ein. „Vorteile dieser minimal-invasiven Methode sind, dass es keine OP-Wunde gibt, sich keine Narben bilden, und sie meist schmerzfreier ist als die chirurgische

Entfernung“, erklärt Thomas Kuruc. Auch die Gefahr von postoperativen Komplikationen sei gering. Geeignet ist die Lasermethode daher besonders für Patienten, die unter einer fortgeschrittenen Hämorrhoidalerkrankung leiden oder blutgerinnende Medikamente nehmen, da das Blutungsrisiko bei der Behandlung gering ist. „In Wuppertal sind wir mit dieser Methode Vorreiter“, so Kuruc. Auch bei der Behandlung von Anal- und Steißbeinfisteln wird die Lasermethode im Petrus-Krankenhaus bereits erfolgreich eingesetzt.



Leiter der Sektion
Dr. Thomas Kuruc
Koloproktologie

Petrus-Krankenhaus
Carnaper Straße 48
42283 Wuppertal

Tel 0202 299-2522
Fax 0202 299-2529

koloproktologie.kh-petrus@cellitinnen.de
www.petrus-krankenhaus-wuppertal.de



Sie schreit?

Dann droht die Trennung.



Je emotionaler die Konflikte in einer Beziehung ausgetragen werden, desto höher ist das Scheidungsrisiko.

Sehr emotional ausgetragene Konflikte mit erhobener Stimme können in einer Partnerschaft auf eine baldige Trennung oder Scheidung hindeuten. Das gilt jedenfalls für Frauen. Bei Männern ist ein erhöhter Spiegel des Stresshormons Cortisol während des Ehestreits ein möglicher Hinweis auf ein bevorstehendes Scheitern der Beziehung. Dies ergab eine aktuelle Langzeitstudie, in welcher Wissenschaftler untersuchten, inwieweit Parameter wie Stimmfrequenz, Blutdruck oder Cortisolspiegel Trennungen vorhersagen können.

Professor em. Dr. phil. habil. Kurt Hahlweg, Professor für Klinische Psychologie, Psychotherapie und Diagnostik an der Technischen Universität Braunschweig und seine Mitautoren werteten für die Untersuchung eine Reihe von Parametern im Hinblick auf ihre Vorhersagekraft von Trennung und Scheidung aus. Dazu gehörten unter anderem physiologische Werte wie Blutdruck, Puls, Cortisolspiegel und Sprachgrundfrequenz. Diese waren in den 1990er Jahren bei Paaren, die an einem partnerschaftlichen Lernprogramm teilnahmen, erhoben worden. Außerdem mussten die Paare Fragebögen zu ihrem Konflikt- und Kommunikationsverhalten

ausfüllen. Auch Videoaufzeichnungen von Streitsituationen wurden angefertigt.

Sachliche Konflikte stabilisieren

Elf Jahre später hatten sich von den 68 Paaren etwa ein Drittel (32,5 Prozent) scheiden lassen. Als einzig signifikanter Prädiktor, also Vorhersagefaktor für Trennung oder Scheidung, zeigte sich in der Studie bei Frauen die Sprachgrundfrequenz und bei Männern eine erhöhte Cortisol-Ausschüttung in Konfliktsituationen. „Parameter wie Sprachgrundfrequenz und Cortisol-Ausschüttung sind wichtige Indizes emotionaler Erregung“, erklärt Hahlweg. Erhöhte Werte bei diesen

Parametern deuten darauf hin, dass Konflikte emotional ausgetragen werden, so der Experte. „Die Ergebnisse bestätigen, wie wichtig es für die Stabilität einer Beziehung ist, dass Konflikte nicht zu häufig zu emotional ausgetragen werden.“

Erste Studie zu Kommunikation bei Paaren

Die Studie ist die weltweit erste, die sowohl physiologische Parameter als auch das Kommunikationsverhalten über einen so langen Zeitraum hinsichtlich ihrer Vorhersagekraft bezüglich Scheidung und Trennung untersuchte. Weitere Forschungen müssen diese Erkenntnisse nun

erweitern. In Deutschland scheitern etwa 35 Prozent der Ehen. „Dies belastet nicht nur die unmittelbar Betroffenen und ihre Kinder“, so Hahlweg. „Betrachtet man allein die gesundheitlichen Auswirkungen familiärer Konflikte, hat dies auch soziale und ökonomische Folgen.“ Einer frühzeitigen Prävention kommt daher große Bedeutung zu. Ein Angebot in dieser Richtung ist beispielsweise das sogenannte EPL-Programm – das „Partnerschaftliche Lernprogramm“. Darin üben Paare unter anderem den Umgang mit Konflikten und eine auf Problemlösung ausgerichtete Kommunikation.

Längere Ehen mit EPL-Training

Hahlweg hat den Erfolg des Programms untersucht. Ergebnis: Die Wahrscheinlichkeit, zusammenzubleiben, ist bei Paaren, die das Training absolviert haben, doppelt so hoch wie bei Paaren ohne ein solches Training. Verschiedene Studien mit Paaren, die zwischen elf und 25 Jahre lang verheiratet waren, bestätigen dies.

Keine signifikanten Unterschiede gab es allerdings bei Langzeitpaaren mit und ohne EPL-Erfahrung in Bezug auf die Zufriedenheit mit der Beziehung: Zwischen 75 und 81 Prozent derjenigen, deren Partnerschaft mehr als 20 Jahre Bestand hatte, äußerten sich zufrieden mit ihrer Beziehung – auch unter denjenigen, die nicht an einem EPL-Programm teilgenommen hatten. Hahlweg zieht daraus

Kann Ehen retten: das EPL-Training

Beziehung geht nicht ohne Kommunikation. Doch bei heiklen Themen kann es schnell sehr emotional werden. Ein Wort gibt das andere und schon hängt der Haussegen schief.

In guten Beziehungen sprechen Paare viel miteinander und sie tun es auf eine konstruktive Art. Diese gelungene Form der Gesprächsführung kann man üben. EPL (Ein Partnerschaftliches Lernprogramm) ist ein effizientes Training, das leicht erlernbar ist und Paaren hilft, Meinungsverschiedenheiten fair auszutragen und für beide Seiten zufriedenstellend zu lösen. Von den Lerninhalten profitieren Paare auch noch nach Jahren. Wer sich für EPL-Angebote in Wuppertal interessiert, wende sich bitte an die Katholische Ehe-, Familien- und Lebensberatung Wuppertal-Solingen-Remscheid, Alte Freiheit 1, Wuppertal, Tel. 02 02 - 45 61 11, Email: info@efl-wuppertal.de. Mehr zu den Angeboten der Ehe-, Familien- und Lebensberatung gibt es hier: www.efl-wuppertal.de.

den Schluss: „Paare, die es mehr als 20 Jahre miteinander ausgehalten haben, sind zum Großteil auch glücklich miteinander.“

EPL wurde Anfang der 1990er Jahre in München entwickelt und wird heute in ganz Deutschland, meist von kirchlichen Trägern, angeboten. Das Gesprächstraining umfasst sechs Einheiten, die jeweils zwei Stunden dauern und an Wochenenden stattfinden. Zunächst werden grundlegende Gesprächs- und Problemlösefertigkeiten geübt. Mit diesen Techniken sprechen die Paare dann über Themen ihrer Partnerschaft. Meinungsverschiedenheiten und Probleme können fairer ausgetragen werden, neue Erfahrungen im Gespräch werden möglich. (idw)

rotkreuzschwestern mobil
wuppertal



Ambulanter Dienst der
DRK Schwesternschaft
Wuppertal e.V.

- Ambulante Pflege durch qualifiziertes Pflegepersonal
- Unterstützung bei hauswirtschaftlichen Tätigkeiten
- Beratung und Schulung von Pflegebedürftigen

Waisenstraße 55, 42281 Wuppertal, Telefon: 0202-26480-600
kontakt@rotkreuzschwestern-mobil.de, www.rotkreuzschwestern-mobil.de



Ein gutes Nachhilfeeinstitut kann die Familie beim Lernen entlasten.

Foto: © djd/Studienkreis

Lerntipps für gestresste Familien

Zeiten für Lernen, Nachhilfe und Pausen sollten gut geplant werden.

Kinder und Jugendliche zum Lernen zu motivieren, ist eine der größten Herausforderungen im Elternalltag – ganz besonders, wenn die Noten schlechter werden. In dieser Situation sind gute Tipps gefragt, die den Schüler zurück auf die Erfolgsspur bringen. An erster Stelle geht es um Disziplin – und zwar von den Eltern.

Denn genau wie es später im Job einen Feierabend gibt, sollte es auch für die Schulzeit heißen: Ist die letzte Stunde herum und sind die Hausaufgaben gemacht, dann haben die Kids für den Rest des Tages Freizeit. Diese ist auch bitter notwendig, denn Schüler bringen es heutzutage mit Unterricht und Hausaufgaben locker auf einen Achtstundentag.

Humor und Disziplin

Um derart lange Tage gut motiviert durchzustehen, hilft Humor. Lerntipps in Form eines unterhaltsamen Cartoons hält beispielsweise das Verbraucherportal Ratgeberzentrale unter www.rgz24.de/Nachhilfe bereit. Einfach ausdrucken und als pfliffige Erinnerung an den Kühlschrank oder über den Schreibtisch hängen.

Und wer seine Familie stärker entlasten möchte, der kann ein Nachhilfeeinstitut hinzuziehen. "Der entscheidende Vorteil ist, dass durch professionelle Nachhilfe die Lernzeit

der Kinder zwangsläufig intensiviert wird", erklärt Thomas Momotow vom Nachhilfeeinstitut Studienkreis.

Handy und Social Media aus

Doch auch die Lernzeit daheim sollte dem ungestörten Lernen vorbehalten sein. Am besten wird erst einmal das Handy ausgeschaltet. Und am Computer sollte der Internetbrowser nicht aktiv sein – oder nur so lange, wie man ihn zum Vokabeltraining, für die Online-Nachhilfe oder zum Nachschlagen von Mathe-Formeln benötigt. Social-Media-Plattformen sollten entweder ausgeblendet oder zumindest nicht für private Themen genutzt werden.

Gegen das Lernen in Gruppen hat sicher niemand etwas einzuwenden. Doch beim Austausch der fertigen Hausaufgaben hört der Spaß auf. Denn damit vergibt man sich eine wichtige Chance, den Unterrichtsstoff zu vertiefen. (djd)



Altenheim der DRK Schwesternschaft Wuppertal e.V.

- 75 Plätze für die stationäre und Kurzzeitpflege
- Qualifiziertes Pflegepersonal
- Familiäre Atmosphäre
- Eigene Küche und Wäscherei
- Abwechslungsreiche Aktivitäten

Rudolfstraße 86, 42285 Wuppertal, Telefon: 0202-280 66 0
info@drk-schwesterenschaft-wuppertal.de, www.drk-schwesterenschaft-wuppertal.de



Foto: © Panarbora.de

Gewinnspiel

1. Preis: Über den Baumwipfeln

2 Familien Tagestickets für den Naturerlebnispark mit dem längsten Baumwipfelpfad in NRW

Einen atemberaubenden Rundblick über das Bergische Land genießt man vom Wipfelpfad und dem 40 Meter hohen Aussichtsturm im Naturerlebnispark Panarbora. Der Park bietet viele Attraktionen, wie den Heckenirrgarten, den Sinnesparcours und den unterirdischen Spieltunnel. Dazu gibt es ungewöhnliche Übernachtungsmöglichkeiten wie die ab Juni geöffneten Baumhäuser. Mehr dazu finden Sie hier: panarbora.de.

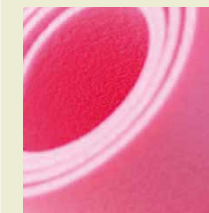
Unser Tagesticket gilt für 2 Erwachsene und bis zu 3 Kinder. Sie können sich den ganzen Tag im Naturerlebnispark Panarbora aufhalten und alle Attraktionen nutzen.

2. Preis: Fitness-Probemonat

Ein Fitness-Probemonat im Regionalen Therapiezentrum (RTZ) an einem Standort Ihrer Wahl (Infos unter www.rtz-online.de)

2. Preis: Mittagessen

Ein Gutschein für ein Mittagessen in der Cafeteria des Petrus-Krankenhauses (Salat, Hauptgericht, Nachtisch, Getränk)



Die Gewinnfrage lautet:
Auf welcher Seite ist das komplette Foto zu finden, von dem wir hier einen Ausschnitt abbilden?

Lösung: Seite _____

Bitte schicken Sie uns Ihre Antwort mit der Lösungszahl und Ihren Angaben (Vorname, Name, Adresse und Telefonnummer) an folgende Adresse:

per Mail: kaj.gf@cellitinnen.de
 oder auf einer Postkarte an:
 Klinikverbund St. Antonius und St. Josef,
 Bergstr. 6-12, 42105 Wuppertal

Einsendeschluss ist der 30.06.2016

Beim letzten Gewinnspiel hat gewonnen:

Bärbel Tessmer aus Wuppertal

Leben im Alter in Geborgenheit und Würde



CBT-Wohnhaus Edith Stein

Meckelstr. 106
 42287 Wuppertal-Barmen
 Tel. 02 02 / 57 40-0 · Fax 02 02 / 57 40-5 09
 Caritas-Betriebsführungs- und Trägergesellschaft mbH
www.cbt-gmbh.de



- *Alten- und Pflegeheim*
- *Wohnen mit Service*
- *Kurzzeitpflege vorübergehendes Wohnen*
- *Hausgemeinschaften*



**Na, liest
du gerne?**



Hasenschule.de
Lesen lernen. Versprochen!