

Das Gesundheitsmagazin für Köln und Umgebung

# Vitamin

# K

Ausgabe 02.2019

Nicht drücken:  
**Wann  
Männer  
zum TÜV  
müssen**

## AltersTraumaZentrum

Spezielle Behandlung für Patienten ab 70 8

## Jammern erlaubt

Neue Konzepte in der Schmerztherapie 11

## Gute Ökobilanz

Urlabsziele mit zwei Stunden Anreise 26

**Vitamin K jetzt auch online!**

[www.vitamin-koeln.de](http://www.vitamin-koeln.de)



**Cellitinnen**  
Der Mensch in guten Händen



# WILLST DU EIN HELD SEIN?

Echte Helden tragen keinen Umhang – sie retten Leben!  
Registrier' Dich jetzt als Stammzellspender, denn noch immer findet jeder 10. Blutkrebspatient in Deutschland keinen geeigneten Spender.

**Mund auf. Stäbchen rein. Spender sein.**

Registrier' Dich jetzt auf [dkms.de](http://dkms.de)

## Editorial

Liebe Leserinnen und Leser,

schon wieder ist ein halbes Jahr vergangen und ich darf Sie in unserer Herbstausgabe der **Vitamin K** begrüßen. Haben Sie auch das Gefühl, dass die Zeit immer schneller vergeht, je älter man wird? Ob das an der Alterung unseres Gehirns liegt? Mit Fragen wie dieser beschäftigt sich die spannende Disziplin der Hirnforschung. Neueste Forschungsergebnisse zeigen, dass wir selber einiges dafür tun können, auf welche Weise wir altern. Dazu gehört auch, dass wir auf unsere Gesundheit achten und regelmäßig die Vorsorgeuntersuchungen wahrnehmen, das gilt natürlich für Männer und Frauen gleichermaßen.

Wenn Sie dennoch erkranken, vielleicht sogar ins Krankenhaus müssen, möchten wir Sie dabei unterstützen, schnell wieder auf die Beine zu kommen. So sorgen beispielsweise die Experten in unserem AltersTraumaZentrum dafür, dass Sie nach einer Bruchverletzung im Alter die bestmögliche Versorgung erhalten, um wieder in Ihre gewohnte Selbstständigkeit zurückkehren zu können. Und besonders schonende OP-Verfahren, wie minimalinvasive Eingriffe bei Darmkrebs und Lungenoperationen ohne künstliche Beatmung, erleichtern heute die schnelle Genesung auch bei älteren Patienten.

Am besten wird man gar nicht erst krank. In diesem Sinne wünsche ich Ihnen einen möglichst gesunden Herbst und Winter.

Ihr



**Stefan Dombert**

Geschäftsführer der Hospitalvereinigung St. Marien GmbH\*

\* Die Krankenhäuser der Stiftung der Cellitinnen sind zusammengeschlossen in der Hospitalvereinigung St. Marien GmbH. Dazu gehören in Köln das Heilig Geist-Krankenhaus, das St. Franziskus-Hospital, das St. Marien-Hospital und das St. Vinzenz-Hospital mit den dazu gehörigen Einrichtungen.

## In dieser Ausgabe

### Titelthema

- 4 Auch Männer sollten regelmäßig zum „TÜV“
- 6 Frauengesundheit ab 50

### Treffpunkt Gesundheit

- 8 AltersTraumaZentrum der Krankenhäuser
- 10 Biofeedback in der Schmerztherapie
- 11 Jammern erlaubt - neue Behandlungskonzepte
- 12 Weniger ist mehr - Medikamenteneinnahme
- 13 Regelmäßiger Check für die Hausapotheke

### Neues aus der Medizin

- 14 Bewusster Umgang mit der Ressource Blut
- 16 Osteoporose – die unterschätzte Volkskrankheit
- 18 Neue Erkenntnisse aus der Hirnforschung
- 20 Es geht auch ohne Vollnarkose
- 22 Minimalinvasive Verfahren bei Darmkrebs

### Service

- 24 Psychologische Hilfe im Netz
- 25 Selbsthilfe-Gruppen der Cellitinnen-Häuser

### Fit werden, fit bleiben

- 26 Urlaubsziele im Umkreis von zwei Stunden
- 28 Wärmende Lebensmittel
- 30 Badezusätze selbst herstellen
- 31 Kreuzworträtsel und Gewinnspiel

### Impressum

#### Herausgeber und verantwortlich für den Inhalt:

Hospitalvereinigung St. Marien GmbH  
Graseggerstraße 105  
50737 Köln

Tel 0221 974514-8661

E-Mail [info@cellitinnen.de](mailto:info@cellitinnen.de)

#### Redaktion:

Susanne Bieber, Iris Gehrke, Nicole Hundt,  
Katrin Meyer, Johanna Protschka,  
Hospitalvereinigung St. Marien GmbH;  
Claudia Dechamps, Text&PR, [www.claudia-dechamps.de](http://www.claudia-dechamps.de)

#### Konzept, Gestaltung und Anzeigenvertrieb:

Drei K Kommunikation, [www.drei-k.de](http://www.drei-k.de)



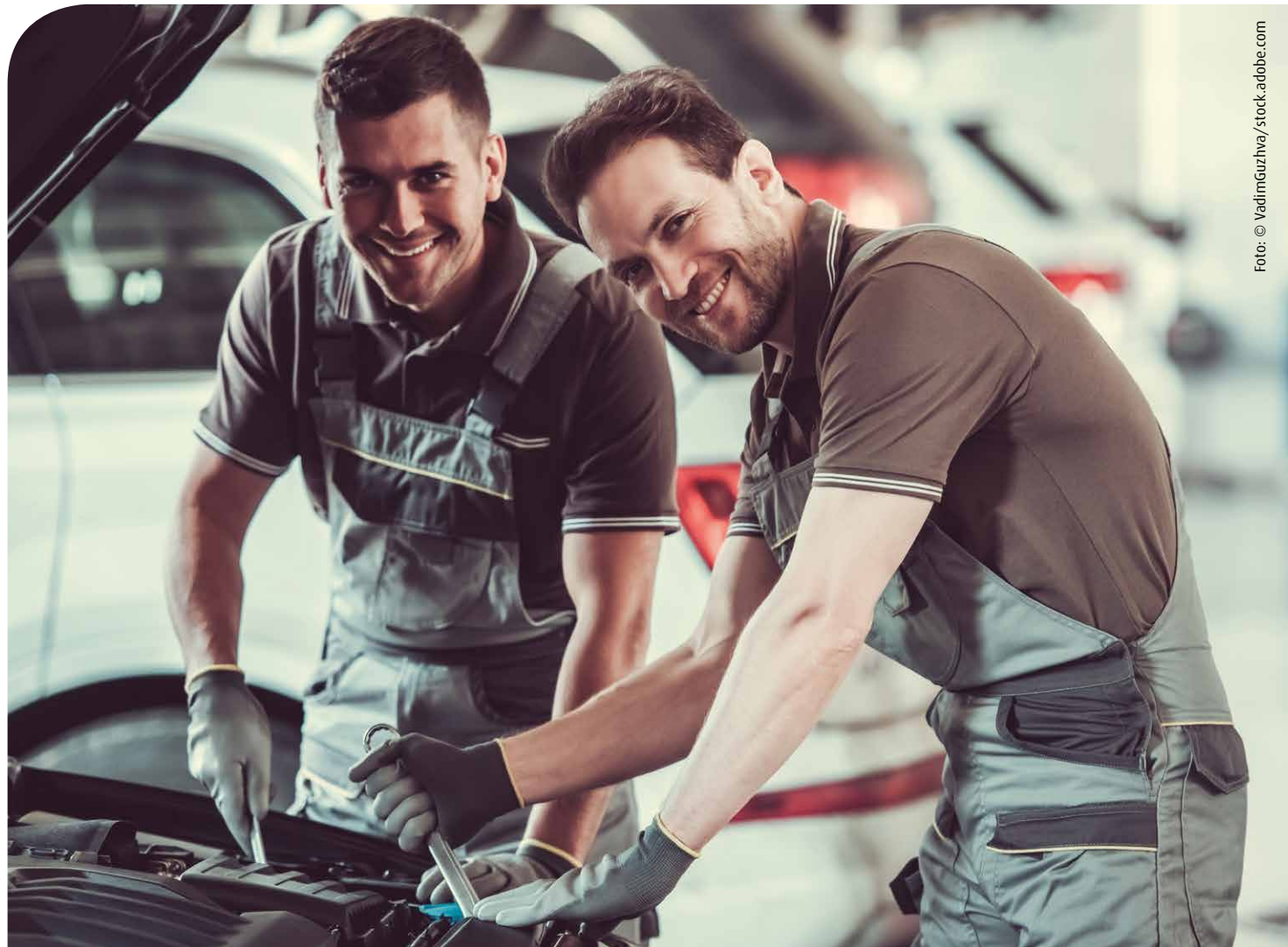


Foto: © VadimGuzhva/stock.adobe.com

## Wenn Sie mehr wissen wollen

### Buchtipps

- **Gesunde Prostata – von Vorbeugung bis Heilung** von Peter Düweke, Reihe Stiftung Warentest, 1. Auflage 2011, ISBN 978-3-86851-118-5
- **Prostata – was Männer wissen sollten** von Rainer Hofmann, Verlag Hirzel, 8. Auflage 2010, ISBN 978-3-7776-2117-3

### [www.prostata-hilfe-deutschland.de](http://www.prostata-hilfe-deutschland.de)

Die Initiatoren des Ratgeber-Angebots „Prostata Hilfe Deutschland“ sind Männer in den Fünfzigern. Sie waren selbst Betroffene einer Krebs-Diagnose oder sind seit Jahrzehnten in der Urologie tätig wie Chefarzt Dr. Frank Schiefelbein. Aus Erfahrung wissen sie, dass Männer sich häufig scheuen, zur Vorsorge zu gehen oder nicht über das Wissen verfügen, sich frühzeitig und ausreichend zu informieren – ob über Möglichkeiten der Früherkennung, alternative Diagnosetechniken, Klinik- und Artauswahl oder Behandlungsmöglichkeiten.

Männer mit den Jahren. Die altersbedingte Abnahme des Testosteronspiegels im Körper kann Auswirkungen auf das Wohlbefinden haben. Es sind also nicht nur Frauen, die in der Mitte des Lebens eine hormonelle Umstellung durchleben.

Letztlich sind diese Veränderungen aber ganz natürlich und in den meisten Fällen auch nicht stark ausgeprägt. Eine gesunde Ernährung, Auszeiten und ausreichend Bewegung sind ab dem 50. Lebensjahr generell zu empfehlen, um sich weiterhin fit und agil zu fühlen. Die größte Hürde ist wohl, über eventuelle Beschwerden offen zu sprechen und einen Arztbesuch nicht auf die lange Bank zu schieben. Dieser ist in jedem Fall eine lohnende Investition in die eigene Gesundheitsvorsorge.



Chefärztin  
**Dr. Petra Stamm**  
Klinik für Urologie / Prostatazentrum  
Tel 0221 7491-8264

[urologie.kh-heiligegeist@cellitinnen.de](mailto:urologie.kh-heiligegeist@cellitinnen.de)  
[www.hgk-koeln.de](http://www.hgk-koeln.de)

Heilig Geist-Krankenhaus | Köln-Langerich

# Auch Männer müssen regelmäßig zum „TÜV“

## Prostata: Vorsorge und Früherkennung ernst nehmen

Während Frauen durch die jahrelangen und regelmäßigen Besuche bei ihrem Frauenarzt für das Thema Krebsfrüherkennung eher sensibilisiert sind, besuchen Männer bis zu ihrem 50. Lebensjahr viel weniger häufig einen Hausarzt, geschweige denn regelmäßig einen Facharzt. Eher werde das Auto jährlich zur Inspektion gebracht, als daran gedacht, den eigenen Körper durchchecken zu lassen, so die gängige Haltung.

Mit 50+ stehen die meisten Männer noch voll im Berufsleben. „Mann“ hat eventuell gerade eine weitere Stufe auf der Karriereleiter erklommen und das persönliche Zeitbudget ist durch Familie und Hobbys mitunter gering. Zu-

dem fühlen sich Männer in diesem Alter häufig noch sehr gesund und kraftvoll und der Gedanke, dass das Risiko für bestimmte Krebserkrankungen oder andere Erkrankungen mit zunehmendem Alter wächst, kommt erst gar nicht auf.

Erst, wenn Beschwerden akut auftreten und ein Arztbesuch unausweichlich scheint, geben sich viele einen Ruck und suchen ärztliche Hilfe.

### Im frühen Stadium gut behandelbar

„Wir erleben leider immer wieder, dass Männer zu uns kommen, die nie daran gedacht haben, dass eine Erkrankung, wie beispielweise der Prostatakrebs, sie selbst betreffen könnte“ sagt Dr. Petra Stamm, Chefärztin der Klinik für Urologie am Heilig Geist-Krankenhaus in Köln. Dabei ist es die häufigste Krebserkrankung bei Männern. Jährlich erkranken in Deutschland rund 57.370 Männer neu daran. Ebenso wie bei vielen anderen Krebserkrankungen kann diese Krebsart in einem frühen Stadium in der Regel aber sehr gut behandelt werden. Eine Beratung beim Hausarzt oder Urologen des Vertrauens zu diesem Thema ist sicherlich sinnvoll.

Genau wie bei Frauen steigt das Risiko für vielerlei Krebserkrankungen mit zunehmendem Alter auch beim Mann an. Dazu können Probleme in Form einer nachlassenden Harnkontinenz oder einer erektilen Dysfunktion auftreten. Darüber hinaus ändert sich der Hormonhaushalt der



Eine Ernährungsweise mit viel Obst und Gemüse, Vollkornprodukten und wenig Fleisch kann einen gewissen Krebschutz bieten, so vermuten neuere Studien.





Foto: © Aaron Amat/stock.adobe.com

# Frauengesundheit ab 50

## Jetzt noch regelmäßig zum Frauenarzt? Muss das sein?

Die meisten Frauen stehen mit 50+ vor einem ganz neuen Lebensabschnitt. Die Familienplanung ist in der Regel vollständig abgeschlossen, eine Schwangerschaft unwahrscheinlich und um das Thema Verhütung müssen sie sich zunehmend keine Gedanken mehr machen. Waren Wechseljahrsbeschwerden bis Mitte 50 noch ein Grund, den Frauenarzt aufzusuchen, wird ein regelmäßiger Besuch beim Gynäkologen nach der Menopause immer unwichtiger.

„Diese Auffassung ist jedoch mit Risiken verbunden“, sagt Dr. Claudius Fridrich, Chefarzt der Frauenklinik und Leiter des von der DKG (Deutsche Krebsgesellschaft) zertifizierten Gynäkologischen Krebszentrums am Heilig Geist-Krankenhaus. „Gynäkologische Krebserkrankungen sind mit zunehmendem Alter ein Thema. Und nach wie vor ist der regelmäßige Besuch bei der Frauenärztin oder dem Frauenarzt ein wichtiger Baustein, um eine mögliche Erkrankung zu erkennen“, mahnt er. Vor allem Krebsarten wie Gebärmutter- oder Eierstockkrebs treten nach den Wechseljahren häufiger auf. Mittlerweile können Frauen auch für

die Darmkrebsfrüherkennung zur Gynäkologin bzw. zum Gynäkologen gehen. Das Risiko für diese Krebsart steigt ebenfalls mit zunehmendem Alter.

### Früherkennung von Brustkrebs

Schließlich erhalten Frauen ab dem 50. Lebensjahr die Aufforderung, an einem Mammografie-Screening teilzunehmen. Die radiologische Untersuchung der Brust hilft, Brustkrebs in einem sehr frühen Stadium zu erkennen. „In diesem Alter steigt die Wahrscheinlichkeit deutlich an, eine bösartige Veränderung in den Brustdrüsen zu entwickeln“, weiß Dr.

Verena Kirn, Leiterin des Brustzentrums am Heilig Geist-Krankenhaus. Hier gilt wie bei den gynäkologischen Krebserkrankungen: Je eher erkannt, desto besser zu behandeln. Der Frauenarzt ist bei Fragen zu diesem Thema oder bei Bedenken in jedem Fall der richtige Ansprechpartner.

### Harninkontinenz kann zunehmen

Abgesehen von Krebserkrankungen gibt es weitere Themen, die beim Gynäkologen angesprochen werden können und sollten: Eine auftretende Harninkontinenz beispielsweise, die vor allem Frauen mit zunehmenden Lebensjahren betreffen kann. Der weibliche Beckenboden ist etwas breiter als jener der Männer und allein deshalb stärker beansprucht. Auch Geburten können die Stütz- und Haltefunktion in diesem Bereich im Nachgang beeinträchtigen – Gebärmutter, Scheide und Blase können sich senken. Grundsätzlich ist das nicht dramatisch und eine leichte Absenkung verursacht in der Regel auch keine Symptome.

### Gezieltes Beckenbodentraining und gesunder Lebensstil

Ist die Senkung jedoch gravierend, wird sie oftmals von einem Druckgefühl, Rückenschmerzen und plötzlichem unwillkürlichem Urinverlust begleitet. Viele betroffene Frauen leiden beim Husten, Lachen, Niesen oder bei körperlicher Belastung darunter und verschweigen dies aus Schamgefühl. Durch die ständige Angst, Urin zu verlieren, ist der Alltag stark beeinträchtigt. „Gezieltes Beckenbodentraining kann bei einer leichten Harninkontinenz schon gut helfen“, sagt Fridrich. Der Facharzt muss aber zunächst einschätzen, wie gravierend eine Senkung ist und kann daraufhin eine geeignete Therapie empfehlen.



Chefarzt

**Dr. Claudius Fridrich**

Klinik für Gynäkologie und Geburtshilfe /  
Gynäkologisches Krebszentrum

Tel 0221 7491-8288



Oberärztin

**Priv.-Doz. Dr. Verena Kirn**

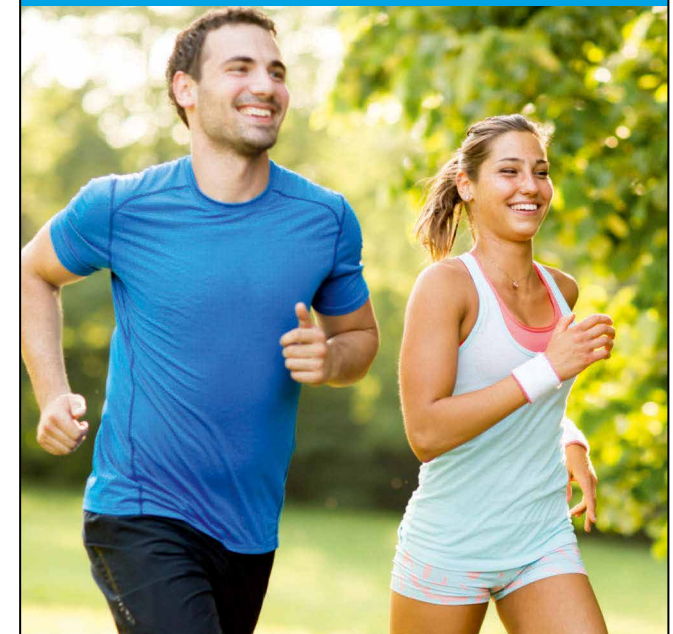
Klinik für Gynäkologie und Geburtshilfe /  
Brustzentrum

Tel 0221 7491-8288

[gynaekologie.kh-heiliggeist@cellitinnen.de](mailto:gynaekologie.kh-heiliggeist@cellitinnen.de)  
[www.die-frauenklinik.koeln](http://www.die-frauenklinik.koeln)

Heilig Geist-Krankenhaus | Köln-Longerich

**Appelrath Kemper**  
Das Sanitätshaus



## Gesundheit für Köln

### sani team

Kompressionsstrümpfe  
Lymphologische Versorgung  
Bandagen  
Brustprothesen  
Spezialdessous u. Bademoden

### ortho team

Bein- u. Armprothesen  
Orthesen  
Wirbelsäulenkorsette  
Orthopädische Schuhe  
Schuhzurichtungen  
Einlagen nach Maß

### care team

Stoma- u. Inkontinenzversorgung  
Wundversorgungen

Hahnenstraße 19 · 50667 Köln · Tel.: (02 21) 92 15 40 - 0  
[www.appelrath-kemper.de](http://www.appelrath-kemper.de)





Foto: © Robert Kneschke/stock.adobe.com

Foto: © Tim Friesenhagen/St. Marien-Hospital

## Im Krankenhaus: einige Tipps für ältere Patienten

- Toilette: Klingeln Sie und lassen Sie sich bei Unsicherheit und Schwindel von einer Pflegekraft begleiten.
- Schalten Sie das Licht ein, wenn Sie aufstehen wollen.
- Stehen Sie langsam auf und bleiben Sie einen Moment auf der Bettkante sitzen.
- Bevor Sie aufstehen, verschaffen Sie sich mit den Füßen Bodenkontakt und tragen Sie Schuhe, in denen Sie Halt haben.
- Tragen Sie einen Schlafanzug mit dreiviertel Beinen, die eng anliegen.
- Nutzen Sie Ihre Hilfsmittel wie Rollator, Gehstock, Unterarmgehstützen.
- Sichern Sie sich im Rollstuhl.
- Benutzen Sie stets Ihre Sehhilfen.

# Gute Prognosen

## Vier Kölner Krankenhäuser bieten verbundsübergreifend besonders hochwertige Versorgung für Patienten ab 70

Das neue AltersTraumaZentrum der vier Kölner Krankenhäuser der Stiftung der Cellitinnen zur hl. Maria sichert eine spezielle Behandlung für ältere Menschen, die mit Knochenbrüchen ins Krankenhaus kommen. Eine Rückkehr in die vertraute Umgebung und größtmögliche Selbstständigkeit sind die Ziele des Krankenhausaufenthaltes.

Ältere Menschen kennen das Problem: Bei schlechtem Licht fühlt man sich auf den eigenen Beinen plötzlich nicht mehr so sicher. Ohne Brille oder mit locker sitzenden Schuhen nimmt die Unsicherheit zu. Dieses weit verbreitete, altersbedingte Phänomen führt u. a. dazu, dass jährlich rund fünf Millionen Menschen stürzen. Eine der häufigsten Folgen ist dann der gefürchtete Hüft- oder Oberschenkelhalsbruch. Früher bedeutete diese Diagnose für einen älteren Patienten häufig das Ende seiner Selbstständigkeit und war nicht selten der Auslöser für eine kontinuierliche Verschlechterung des Allgemeinzustands. Das muss aber längst nicht mehr so sein! So bieten vier Kölner Krankenhäuser, die alle zum Krankenhausverbund der Stiftung der Cellitinnen

zur hl. Maria gehören, eine besonders hohe Versorgungsqualität gerade für Patienten ab 70 Jahren, die mit Knochenbrüchen in die Klinik kommen: Das St. Franziskus-Hospital in Ehrenfeld, das Heilig Geist-Krankenhaus in Longerich, das St. Vinzenz-Hospital in Nippes und das St. Marien-Hospital im Kunibertsviertel in der Innenstadt.

Dafür wurden sie als erster Verbund in NRW über vier Standorte hinweg erfolgreich von der Deutschen Gesellschaft für Unfallchirurgie (DGU) als „AltersTraumaZentrum Köln, Verbund Nord-West“, kurz ATZK, zertifiziert. Das Konzept des Zentrums sieht vor, dass besonders ältere Patienten direkt bei der Aufnahme ein sogenanntes Scree-

ning durchlaufen, bei dem altersbedingte Risikofaktoren geprüft werden. Dazu gehört zum Beispiel die Gefahr eines postoperativen Delirs, eines Verwirrungszustandes, der vermehrt bei älteren Patienten nach einer Operation auftreten kann. Aber auch andere Faktoren, wie bestehende Herz-Kreislauf- oder Gefäßerkrankungen, Diabetes oder eine bereits vorhandene Altersverwirrung oder Demenz, können den Behandlungsverlauf negativ beeinflussen. Um diese Risikofaktoren frühestmöglich zu erkennen und altersbedingten Komplikationen vorzubeugen, arbeiten im ATZK die Unfallchirurgen direkt ab dem Zeitpunkt der Einlieferung eng mit den Fachärzten für Altersmedizin, den Geriatern, zusammen. Ebenso gehören Physio- und Ergotherapeuten zum Team des ATZK. Die Mobilisierung nach einem Unfall

ist bei älteren Patienten ganz besonders wichtig. Ziel ist, die größtmögliche Selbstständigkeit zu erhalten bzw. wiederherzustellen, um nach dem Krankenhausaufenthalt und einer anschließenden Rehabilitationsmaßnahme eine Rückkehr in die vertraute Umgebung zu ermöglichen. Diesen Übergang vom Krankenhausaufenthalt in Anschlussmaßnahmen und zurück ins private Umfeld unterstützen zusätzlich die Sozialdienste und die familiäre Pflege in den Krankenhäusern, die ebenfalls direkt in den Behandlungsverlauf eingebunden werden.

Das AltersTraumaZentrum leistet so einen wichtigen Beitrag, um den gefürchteten Sturzverletzungen im fortgeschrittenen Alter viel von ihrem Schrecken zu nehmen.



Chefarzt | Sprecher ATZK

**Prof. Dr. Dietmar Pennig**

Klinik für Chirurgie I – Unfall- und Wiederherstellungschirurgie, Handchirurgie und Orthopädie

Tel 0221 7712-172

unfallchirurgie.kh-vinzenz@cellitinnen.de  
www.vinzenz-hospital.de

St. Vinzenz-Hospital | Köln-Nippes



Chefarzt | Stv. Sprecher ATZK

**Prof. Dr. Ralf-Joachim Schulz**

Klinik für Geriatrie

Tel 0221 1629-2303

geriatrie.kh-marien@cellitinnen.de  
www.st-marien-hospital.de

St. Marien-Hospital | Köln-Innenstadt





### Was versteht man unter Biofeedback?

Einzigartig im multimodalen Schmerztherapie-Konzept ist das Biofeedback-Verfahren, das am St. Franziskus-Hospital seit 2013 erfolgreich eingesetzt wird. Die Wenigsten können sich sicher unter diesem Begriff etwas vorstellen. „Biofeedback ist ein wissenschaftlich fundiertes Verfahren, das körperliche Zustände sichtbar macht“, erläutert die Leiterin der Schmerzlinik Dr. Katrin Empt.

### Anspannung sichtbar machen

Dazu werden an bestimmten Punkten des Körpers Elektroden angebracht, um Parameter wie Muskeltonus, Hautleitfähigkeit und Temperatur zu messen. Das Gerät macht die elektrischen Signale am Bildschirm in Diagrammen oder einem Schema sichtbar (siehe Foto links). „Physische Prozesse wie An- oder Entspannung sind so für den Patienten unmittelbar erkennbar“, erklärt Dr. Empt. Auch der Erfolg bestimmter physiotherapeutischer Übungen zeigt sich beim Biofeedback sehr anschaulich. Im Laufe des dreiwöchigen

# Sichtbar entspannt

## Schmerzlinik setzt erfolgreich auf Biofeedback

Wie fühlt sich eigentlich Entspannung an? Viele Menschen mit chronischen Schmerzen tun sich mit dieser Frage extrem schwer. Wenn der Schmerz selbst zur Krankheit geworden ist, sind Betroffene oft in einem Teufelskreis von Stress und Schmerzen gefangen. Diesen zu durchbrechen, lernen sie in der multimodalen Therapie in der Schmerzlinik am St. Franziskus-Hospital.

Therapieprogramms können die Fortschritte optisch sichtbar gemacht und positive Veränderungen dokumentiert werden. Aha-Erlebnisse liefert Biofeedback meist schon in der ersten Sitzung. „Bei manchen Patienten wird regelrecht ein Schalter umgelegt“, erlebt Dr. Katrin Empt immer wieder. „Beispielsweise sehen sie auf diese Weise deutlich, welche Partien sie einseitig belasten und wo Fehlhaltungen sind, die ihnen vorher nicht bewusst waren.“ Gleichzeitig realisiert der Patient, dass er seinen Körper positiv beeinflussen kann – mithilfe von Entspannungstechniken, Dehnungsübungen oder indem er Gewohnheiten verändert.

### Transfer in den Alltag

Diese Selbstwirksamkeit zu erfahren, sei enorm motivierend, stellt Dr. Empt fest. Von Beginn der Behandlung an gehört Pain Nurse und Biofeedbacktrainerin Ute Lohmer zum Therapie-Team. Sie arbeitet sehr alltagsnah mit den Patienten und gibt ihnen immer wieder wichtige Impulse. „Wenn eine Patientin beispielsweise bei bestimmten Tätigkeiten am Arbeitsplatz oder im Haushalt über Schmerzen klagt“, erzählt Ute Lohmer, „dann probieren wir Bewegungsabläufe, die weniger belastend sind.“ Eine entspannte und aufrechte Haltung hilft, dem Schmerz kompetenter zu begegnen. Dies ist ein wichtiger Schritt für einen weitgehend schmerzfreien Alltag.



Oberärztin  
**Dr. Katrin Empt**

Klinik für Anästhesie, Intensivmedizin und Schmerztherapie / Schmerzlinik

Tel 0221 5591-1760

[schmerzlinik.kh-franziskus@cellitinnen.de](mailto:schmerzlinik.kh-franziskus@cellitinnen.de)  
[www.stfranziskus.de](http://www.stfranziskus.de)

St. Franziskus-Hospital | Köln-Ehrenfeld

# Jammern erlaubt

## Neue Konzepte bei der Schmerzbehandlung für Ältere

Warum ist es besser, deutlich zu sagen, wo der Schmerz sitzt? Welche Medikamente sollte man lieber meiden? Wie kann man Schmerzen vorbeugen? Tanja Pianta, Fachärztin für Innere Medizin, Geriatrie und Palliativmedizin am St. Marien-Hospital, gibt Antworten.

„Die ältere Generation hat gelernt, die Zähne zusammen zu beißen. Häufig sagen sie daher nicht, wenn ihnen etwas weh tut“, stellt Schmerzmedizinerin Tanja Pianta immer wieder fest. „Schmerz gehört im Alter dazu, meint man. Das stimmt nur bedingt“, sagt sie. Die Schmerzwahrnehmung verändert sich, sie wird aber nicht weniger. Dazu kommen natürliche körperliche Verschleißerscheinungen an den Gelenken. Aber auch Nieren, Lunge, Herz und andere innere Organe sind nicht mehr so funktionsfähig wie die eines jungen Menschen.

### Schmerzen sind kein Zeichen von Schwäche

„Schmerzen werden häufig als ein Zeichen von Schwäche gewertet. Sie sind mit Ängsten verbunden und werden daher oft verschwiegen. Als Ärzte müssen wir auch den Einfluss von Trauer, Einsamkeit, Depression oder nichtverarbeiteten Kriegs- und Nachkriegstraumata auf das Schmerzempfinden einbeziehen und ebenfalls behandeln“, ist Tanja Piantas Erfahrung.

### Bewegung und soziale Kontakte sind beste Schmerzmittel

Solange der Schmerz es zulässt, ist Bewegung in Kombination mit einer guten Ernährung immer die erste Wahl bei der Behandlung. Die Bewegung macht man idealerweise in Gruppen, denn dort trifft man Gleichgesinnte und soziale Kontakte entstehen quasi von selbst.

### Keine Experimente bei der Eigenmedikation

Greift man doch einmal zur Tablette, muss das zwingend mit einem Arzt besprochen werden. Frei erhältliche Schmerzmittel sind für ältere Patienten in den meisten Fällen ungeeignet, da sie zu akutem Nierenversagen und Schleimhautreizungen bis hin zu Magen-Darm-Blutungen führen können. Hierzu gehören vor allem die Wirkstoffe Ibuprofen und Diclofenac.

Richtig dosiert sind Paracetamol und Novalgin gute Alternativen. Deutlich besser als ihr Ruf sind die sogenannten Opiate, die bei langsam angepasster Dosierung und Verlaufskontrolle gute Erfolge erzielen und entgegen landläufiger Meinung nicht zwangsläufig abhängig machen müssen.



Schwierig wird es, wenn demenziell erkrankte Menschen den Schmerz nicht mehr selbst verorten können oder nicht mehr in der Lage sind, ihn zu benennen. In diesen Fällen ist Einfühlungsvermögen gefragt, denn dann gilt es, die Körpersprache richtig zu interpretieren. Mit einer am Verhalten orientierten Schmerzdokumentation und ganz genauer Beobachtung von Körperhaltung und Mimik wird dann die Therapie festgelegt.



Oberärztin  
**Tanja Pianta**

Klinik für Geriatrie

Tel 0221 1629-2303

[geriatrie.kh-marien@cellitinnen.de](mailto:geriatrie.kh-marien@cellitinnen.de)  
[www.st-marien-hospital.de](http://www.st-marien-hospital.de)

St. Marien-Hospital | Köln-Innenstadt



# Darf es ein bisschen weniger sein?

„Der Medikamenten-Cocktail älterer Menschen erinnert häufig an ein Glückspiel“, sagt Professor Dr. Ralf-Joachim Schulz, Chefarzt der Klinik für Geriatrie (Altersheilkunde) am St. Marien-Hospital. Im Gespräch mit *Vitamin K* erklärt er, warum weniger manchmal mehr ist, und worauf die Patienten oder ihre Angehörigen achten sollten.

## Was muss bei der Medikation im Alter besonders beachtet werden?

**Prof. Dr. Schulz:** Bei älteren Menschen lässt die Funktion der Nieren nach, die unter anderem für den Abbau medizinischer Wirkstoffe im Körper zuständig ist. Außerdem verändert sich im Alter das Verhältnis von Muskelmasse und Körperfett und auch das hat Einfluss auf die Wirksamkeit der Medikamente. Werden Schmerzmittel, Beruhigungsmittel, Kortison oder bestimmte Antibiotika verschrieben, die aufgrund einer verschlechterten Nierenleistung nicht vollständig im Körper abgebaut werden können, besteht die Gefahr einer Überdosierung. Es kann zu Verwirrungs Zuständen (Delir ohne vorbestehende Demenz), Schwindel und Benommenheit kommen.

## Ist es denn immer notwendig, dass ältere Menschen so viele verschiedene Medikamente bekommen?

**Prof. Dr. Schulz:** Das sollte regelmäßig überprüft werden. Ein etwa 85-jähriger Patient hat im Durchschnitt bis zu zwölf verschiedene Krankheitsbilder, von Bluthochdruck über Diabetes Typ 2 bis zu verschiedenen Herz-Kreislauf-Erkrankungen oder chronischen Harnwegsinfekten. Diese Patienten nehmen teilweise bis zu neun verschiedene Me-

dikamente am Tag ein. Nicht selten dient ein Medikament dazu, die Nebenwirkungen eines anderen aufzuheben oder abzuschwächen.

## Wie behalten ältere Menschen da den Überblick?

**Prof. Dr. Schulz:** Studien zufolge ist es tatsächlich so, dass viele ältere Menschen damit überfordert sind. Je mehr Medikamente eingenommen werden, desto mehr sinkt die Wahrscheinlichkeit, dass die Einnahme korrekt erfolgt. Häufig werden Medikamente auch weiter genommen, obwohl die Indikation nach einem gewissen Zeitraum gar nicht mehr besteht. Wechselnde Preise führen dazu, dass Apotheker den Anbieter wechseln. Dann hat der Patient zwar den gleichen Wirkstoff in der gleichen Dosierung, aber die Tablette ist nicht mehr klein und gelb, sondern weiß und groß. Eine Herausforderung für ältere Patienten.

Nutzen Sie Hilfsmittel, zum Beispiel Dosierungshilfen wie die „Anabox“. 2x im Jahr sollte man mit dem Hausarzt den Medikamentenplan prüfen.



## Was kann man als Patient tun, wenn man das Gefühl hat, zu viel einzunehmen?

**Prof. Dr. Schulz:** Zweimal im Jahr kann man den Hausarzt um eine sogenannte „Medikamententour“ bitten. Dabei wird überprüft, ob alle Medikamente noch notwendig sind, ob eine geringere Dosierung ausreicht usw. In sehr komplexen Fällen kann der Hausarzt einen Patienten für ein paar Tage in die Geriatrie Tagesklinik überweisen. Hier wird er beobachtet und optimal eingestellt und kann abends wieder in sein häusliches Umfeld zurückkehren.



Chefarzt  
**Prof. Dr. Ralf-Joachim Schulz**  
Klinik für Geriatrie  
Tel 0221 1629-2303

geriatrie.kh-marien@cellitinnen.de  
www.st-marien-hospital.de

St. Marien-Hospital | Köln-Innenstadt



## Check-up für die Hausapotheke

Eine gut sortierte Hausapotheke sollte in keinem Haushalt fehlen. Wenn sich mit der Zeit jedoch immer mehr angebrochene Tuben und Pillenpackungen ansammeln, kann der Inhalt des Medikamentenschränkchens zum gesundheitlichen Risikofaktor werden.

Selten gebrauchte Mittel haben häufig ihr Verfallsdatum überschritten und dürfen nicht mehr eingenommen werden. Mindestens einmal jährlich sollte man daher die Hausapotheke überprüfen, unbrauchbar Gewordenes entfernen und Fehlendes ergänzen. Obwohl Medikamente kein Sondermüll sind und in die Restmülltonne geworfen werden dürfen, ist es sicherer, sie in der Apotheke oder in einem Recyclinghof abzugeben, denn so geraten sie nicht in die Hände von Kindern.

### Nicht im Badezimmer aufbewahren

Für die Erste-Hilfe-Ausrüstung im Arzneischränk ist es wichtig, den Überblick zu behalten. Neben Pflastern, Mullbinden, Verbandpäckchen, sterilen Kompressen, Einweghandschuhen, einem Dreieckstuch und einer Verbandsschere gehört immer auch ein wirksames rezeptfreies Desinfektionsmittel wie Betaisodona in die Hausapotheke. Der enthaltene Wirkstoff Povidon-Iod bietet ein breites Wirkspektrum gegen Erreger von Wundinfektionen wie Bakterien, Viren, Pilze oder bestimmte Einzeller. Praktisch: Ein verblassender Farbindikator zeigt an, ob der Wirkstoff verbraucht ist, dann sollte nachbehandelt werden. Viele Menschen bewahren ihre Medikamente im Badezimmer auf, doch davon raten Apotheker ab. Grund ist die hohe

Luftfeuchtigkeit, die Tabletten, Salben und Pulvern zu setzt. Geeigneter sind trockene und kühle Orte wie etwa ein abschließbarer Schrank im Wohn- oder Schlafzimmer. Grundsätzlich sollten auch bereits angebrochene Medikamente immer in ihrer Originalverpackung einschließlich (!) Beipackzettel aufbewahrt werden. Ist dieser nicht mehr auffindbar, kann das Fachpersonal in der Apotheke weiterhelfen.

### Nur für eine Person verwenden

Prinzipiell sind Augentropfen und -salben ebenso wie Nasenspray oder -tropfen nur eine begrenzte Zeit anwendbar, denn nur so kann die Keimfreiheit der sterilen Arzneimittel gewährleistet werden. Achten Sie daher unbedingt auf die angegebene Haltbarkeit in der Packungsbeilage. Um das besser nachhalten zu können, sollte man das Öffnungsdatum auf der Verpackung notieren.

Jedes Nasen- oder Augenfläschchen darf nur von einer Person genutzt werden, um Keimübertragung zu vermeiden. Keinesfalls dürfen die Fläschchen innerhalb der Familie die Runde machen. Sauber gewaschene Hände und möglichst keine Berührung der Pipette oder des Spraykopfes sind wichtig. Die Dosierhilfe nach Gebrauch reinigen. (djd/red)





Foto: © angellodera/stock.adobe.com

# Sicherheitsfaktor Blut

Verantwortungsvoller Umgang im St. Vinzenz-Hospital

Sehr viele Patienten, die operiert werden müssen, leiden zum Zeitpunkt des Eingriffs an einer Blutarmut. Dies kann dramatische Auswirkungen auf den Allgemeinzustand nach der Operation haben. Dabei sind die Möglichkeiten der Einflussnahme denkbar einfach. *Vitamin K* sprach mit Dr. Johanna Weiland, Oberärztin der Klinik für Anästhesie, Intensivmedizin und Schmerztherapie am St. Vinzenz-Hospital in Köln-Nippes, über das „Patient Blood Management“, das zu mehr Patientensicherheit führt.

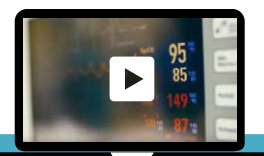
## Frau Dr. Weiland, was genau bedeutet Patient Blood Management (PBM)?

**Dr. Weiland:** Während und nach einer Operation kann eine Blutarmut ein großer Risikofaktor sein. Wirklich viele Patienten kommen schon mit einer Blutarmut ins Krankenhaus. Wenn dann noch für die Untersuchungen viel Blut abgenommen werden muss und auch die Operation ihren Blutverlust einfordert, muss schnell auf Fremdblutkonserven zurückgegriffen werden. Das wollen wir vermeiden.

## Wie genau machen Sie das?

**Dr. Weiland:** Wir schauen genau und frühzeitig hin: Liegt eine Blutarmut vor – und können wir die Blutbildung durch Gabe von Eisenpräparaten anregen? Funktioniert die Blutgerinnung? Können wir das Blut, das während der Operation verlorengeht, dem Körper wieder zuführen? Können wir die Menge der diagnostischen Blutabnahme verringern?

Patient Blood Management ist ein medizinisches Behandlungskonzept, um Blutarmut, Blutverlust und Transfusion zu vermeiden.



### Vitamin K-TV

Mehr fundierte Informationen finden Sie im DocCheck-Film „Patient Blood Management“

## Gibt es ein Schema, nach dem Sie vorgehen oder ist das ein patientenindividuelles Verfahren?

**Dr. Weiland:** Sowohl als auch: Wir überprüfen anhand eines Schemas, ob eine Blutarmut vorliegt, wie wir Blutverluste minimieren können und ob ein rationaler Fremdbluteinsatz notwendig ist. Das Maßnahmenpaket ist dann auf jeden Patienten individuell zugeschnitten, so dass er den optimalen Nutzen – und vor allem die optimale Sicherheit daraus ziehen kann.

## Was bedeutet das im Ergebnis?

**Dr. Weiland:** Wir wollen unsere Patienten mit bestmöglichen Startbedingungen in eine Operation schicken und den Blutverlust so gering wie möglich halten. Der Patient soll sein eigenes Blut behalten. So kann sich der Körper aus eigener Kraft besser erholen, das Infektions- und Immunschwächerisiko ist geringer. Wir wollen verantwortungsvoll mit der wertvollen Ressource Fremdblut umgehen und genau hinterfragen, wo und wann eine Gabe wirklich notwendig ist.

## Ist Fremdblut also generell eine schlechte Alternative?

**Dr. Weiland:** Nein, nicht generell! Blutkonserven sind in Ausnahmesituationen sehr wichtig – nach schweren Unfällen, bei unaufschiebbaren (Notfall-)Operationen und in verschiedenen anderen Situationen. Wir wollen nur sen-



Oberärztin  
**Dr. Johanna Weiland**  
Klinik für Anästhesie, Intensivmedizin  
und Schmerztherapie  
Tel 0221 7712-122

anaesthesie.kh-vinzenz@cellitinnen.de  
www.vinzenz-hospital.de

St. Vinzenz-Hospital | Köln-Nippes

sibler sein: Fremdblut ist wie ein Medikament oder wie die „Transplantation eines flüssigen Organs“ zu betrachten, es können erhebliche Nebenwirkungen auftreten. Wenn sich diese vermeiden lassen – zum Beispiel, indem man die Gabe durch andere Maßnahmen unnötig macht – dient das der Sicherheit des Patienten.

## Das Patient Blood Management in drei Stichworten – was fällt Ihnen dazu ein?

**Dr. Weiland:** Das ist einfach: Schonung der Patientenressourcen, Steigerung der Patientensicherheit und schließlich auch eine Reduktion der Kosten für Blutpräparate.

Ihr Fortbildungs-  
anbieter in Köln!

Döpfer Akademie

Fort- und Weiterbildung

## Fort- und Weiterbildungen im Therapie- und Gesundheitswesen

Unsere Empfehlungen am Standort Köln	Kursstart
Gruppentraining Sozialer Kompetenzen (GSK)	02.11.19
NLP – Kommunikation und Positive Psychologie	15.11.19
CMD Fortbildung	25.01.20
Fachwirt im Gesundheits- und Sozialwesen (IHK)	31.03.20
Handtherapeut (DAHTH): laufende Modulreihe	
Fachtherapeut für neurokognitive Rehabilitation	23.04.20

Vereinbaren Sie ein unverbindliches Beratungsgespräch:  
Döpfer Akademie Köln · Custodisstraße 3-17 · 50679 Köln  
(0221) 27 72 85 17 · koeln@doepfer-akademie.de

7x in Deutschland: Köln · Hamburg · Rheine  
München · Nürnberg · Regensburg · Schwandorf
Gesamtes Kursangebot und Anmeldung: [www.doepfer-akademie.de](http://www.doepfer-akademie.de)





Fotos: © goodluz/stock.adobe.com

## Risikofaktoren für Osteoporose

- fortgeschrittenes Alter
- Bewegungsmangel, ggf. mit länger andauernder Bettruhe
- Tabak- und Alkoholkonsum
- osteoporotische Knochenbrüche an Wirbelsäule oder Oberschenkelknochen in der blutsverwandten Familie
- Untergewicht und Mangelernährung (Mangel an Kalzium und Vitamin D)
- Arzneimittel wie z. B. Kortison, Magensäureblocker, Antidepressiva und Antiepileptika
- weitere Erkrankungen wie Diabetes, Rheuma, Morbus Parkinson

Liegt bei Ihnen ein Osteoporoserisiko vor? Der Online-Rechner [www.qfracture.org](http://www.qfracture.org) gibt erste Hinweise.

# Unterschätzte Volkskrankheit

## Osteoporose ist keine unabänderliche Erkrankung

Knochenbrüche können zu chronischen Schmerzen und Bewegungseinschränkungen bis hin zum Verlust der Selbstständigkeit führen. Häufig brechen die Knochen, weil deren Dichte abgenommen hat. Diese verringerte Knochendichte bezeichnet man als Osteoporose. Von Osteoporose sind besonders Frauen ab der Menopause betroffen, aber auch Männer können daran erkranken.

Die Knochendichte verringert sich im Laufe des Lebens bei jedem Menschen. Von einer krankhaften Abnahme der Knochensubstanz spricht man, wenn der natürliche Abbau deutlich überschritten wird und damit die Wahrscheinlichkeit für Knochenbrüche steigt. Typische Stellen für osteoporotische Brüche sind Oberschenkelhals, Wirbelkörper, Oberarm und Handgelenk. Studien zeigen, dass ab dem

50. Lebensjahr jede fünfte Frau von Osteoporose betroffen ist. Im Alter von 75 Jahren ist es bereits jede zweite. „Doch die Krankheit muss nicht als unabänderlich hingenommen werden“, sagt Dr. Marc Johnsen, Facharzt für Innere Medizin und Geriatrie am St. Marien-Hospital. „Man kann zum einen vorbeugend aktiv werden und zum anderen auch bei diagnostizierter Erkrankung noch bis ins hohe Alter

den weiteren Knochenabbau medikamentös stoppen und sogar Knochensubstanz wiederaufbauen“, beruhigt er alle Betroffenen. Wenn Risikofaktoren oder Knochenbrüche identifiziert wurden, veranlasst der behandelnde Arzt eine Röntgenuntersuchung (DXA), um die Knochendichte exakt auszumessen. Bei dieser Untersuchung wird die Knochenqualität abgeschätzt und die Entscheidung für oder gegen eine medikamentöse Therapie getroffen.

### Rechtzeitig gegensteuern

Die wichtigste vorbeugende Maßnahme ist tägliche körperliche Betätigung. Besonders gut wirkt Muskeltraining, aber auch ein Spaziergang ist besser als keine Bewegung. Auf Alkohol und Zigaretten sollten Mann und Frau verzichten. Dies gilt gerade für Patienten, die bereits eine Osteoporose haben. Darüber hinaus ist eine ausreichende Versorgung mit Vitamin D und Kalzium entscheidend. Beides ist vor allem in Milchprodukten und fettem Fisch enthalten.

### Osteoporose sollte adäquat behandelt werden

Vitamin D wird bei ausreichender Lichteinwirkung auch vom Körper selbst gebildet. Aber: „In Mitteleuropa reicht die Sonnenbestrahlung höchstens in den Sommermonaten. In den Herbst- und Wintermonaten entleeren sich die Vitamin-D-Speicher im Körper stark“, erklärt Dr. Marc Johnsen. Zusätzlich rät er daher zu einer Nahrungsergänzung mit Vitamin-D-Präparaten und Kalzium für alle Risikogruppen

und empfiehlt das spätestens ab dem 70. Lebensjahr für jeden. Bei Vorliegen einer Osteoporose werden Medikamente (sogenannte Biphosphonate) in Tablettenform oder als Infusion verabreicht. Sie vermindern bereits nach einigen Monaten Einnahme die Gefahr von (erneuten) Knochenbrüchen bis ins hohe Lebensalter. Vor dem Hintergrund sinnvoller Therapiemöglichkeiten ist es um so weniger verständlich, warum die Erkrankung „Osteoporose“ häufig bagatellisiert, hingenommen und nicht richtig behandelt wird.

Noch mehr Informationen und hilfreiche Tipps zu Ernährung und Arztbesuch finden Sie hier: [www.osteoporose.de](http://www.osteoporose.de)



Oberarzt  
**Dr. Marc Johnsen**  
Klinik für Geriatrie  
Tel 0221 1629-2303

[geriatrie.kh-marien@cellitinnen.de](mailto:geriatrie.kh-marien@cellitinnen.de)  
[www.st-marien-hospital.de](http://www.st-marien-hospital.de)

St. Marien-Hospital | Köln-Innenstadt



# Wir haben es selbst in der Hand

## Wie schaut man als Forscher anderen in den Kopf?

**Prof. Caspers:** Die moderne Hirnforschung hat die Möglichkeit, mithilfe der Kernspintomographie den Menschen in den Kopf zu schauen. Dabei liegt der Proband in einer langen Röhre, in der ein Magnetfeld genutzt wird, um Bilder vom Gehirn zu erzeugen. Das ist die gleiche Technik wie bei Untersuchungen im Krankenhaus. Man kann damit anschauen, welche Stellen im Gehirn bei bestimmten Aufgaben aktiv sind und wie die großen Verbindungen zwischen den Gehirnbereichen, die Faserbahnen, aussehen.

## Können Sie Gedanken lesen, wenn Sie Aufnahmen vom Gehirn sehen?

**Prof. Caspers:** Wir können sehen, welche Bereiche des Gehirns aktiv sind, wenn wir z. B. unsere Hand bewegen, Sätze lesen oder Gesichter erkennen. Da unser Gehirn, auch wenn wir nichts Konkretes tun, niemals ausgeschaltet ist, können wir tatsächlich ähnliche Aktivitäten bereits im Ruhezustand erkennen. Man kann sich das so vorstellen, dass sich das Gehirn auf die nächste Aufgabe vorbereitet und deswegen schon einmal die verschiedenen Bereiche aktiviert. Wie der Fußballtorwart, der von einem Bein auf das andere hüpf, wenn er den Elfmeterschuss erwartet.

## Welche Erkenntnis im Rahmen der Studie hat Sie besonders überrascht?

**Prof. Caspers:** Wir haben uns nicht nur Veränderungen der Gehirnstruktur, sondern auch der Kommunikation der Gehirnregionen untereinander, also deren funktionelle Konnektivität (von engl. connect - verbinden) angeschaut. Somit scheinen sich die Lebensstilfaktoren unterschiedlich auf das alternde Gehirn auszuwirken.

## Was haben Sie über die graue Substanz im Gehirn herausgefunden?

**Prof. Caspers:** In unserer aktuellen Studie haben wir herausgefunden, dass die graue Substanz an einigen Stellen im Gehirn im höheren Lebensalter besser erhalten zu sein scheint, wenn man einen gesünderen Lebensstil pflegt. In unserer Studie bedeutete dies, wenn man weniger raucht und Alkohol trinkt und gleichzeitig körperlich aktiver und besser sozial integriert ist. Betroffen waren hier zwei Regionen des Gehirns, eine im motorischen Teil und eine im Bereich des

vorderen Stirnlappens. Hierbei wurde die Assoziation mit gesünderem Lebensstil im motorischen Teil insbesondere durch die Faktoren Alkoholkonsum und körperliche Aktivität sowie im Bereich des vorderen Stirnlappens durch die soziale Integration getrieben.

## Welche Auswirkungen haben Fitness, Ernährung und soziales Leben auf die Alterung unseres Gehirns?

**Prof. Caspers:** Grundsätzlich scheinen sich diese Faktoren eher positiv auf das alternde Gehirn auszuwirken. Aufgrund von früheren Studien in kleineren Gruppen von Personen war das schon zu vermuten. Wir konnten es aber zum ersten Mal in einem Gesamtkonzept in einer sehr großen Stichprobe älterer Personen untersuchen. Der Faktor Ernährung ist ebenfalls sehr interessant und wird sicherlich in zukünftigen Studien Gegenstand der Untersuchung werden.

## Denken Raucher langsamer?

**Prof. Caspers:** Der Effekt des Rauchens scheint, zumindest basierend auf unseren Ergebnissen, eher in die Richtung zu gehen, dass das Gehirn nicht mehr soviel Reserven hat. Wir haben den Effekt durch Rauchen bei der funktionellen Kommunikation der Gehirnregionen gesehen, und zwar im Ruhezustand. Wenn hier bereits die Interaktion der Regionen erhöht ist, wie es bei Personen der Fall war, die viel rauchen, bleibt nicht mehr viel Reserve übrig, um die Kommunikation im Falle einer spezifischen Aufgabe zu steigern. Das ist so, als solle man nach einem Marathon noch einen Weltrekord-Sprint absolvieren.

## Kann man beispielsweise mit Ginseng oder Vitaminen wirklich etwas für die Gedächtnisleistung tun?

**Prof. Caspers:** Es ergeben sich viele spannende Fragestellungen zur Alterung des Gehirns und den darauf einwirkenden Einflüssen, da wir hier noch zu wenig wissen. Erst solche Großstudien wie die 1000-Gehirne-Studie liefern ausreichend Daten. Zum Einfluss von B-Vitaminen haben wir bereits eine Studie durchgeführt, in der wir für verschiedene B-Vitamine unterschiedliche Einflüsse auf die Gehirnstruktur und -funktion nachweisen konnten, was bisher nicht systematisch gezeigt werden konnte. Spezifische Zusammenhänge mit der Gedächtnisleistung haben wir hier nicht gesehen.

Die junge Jülicher Wissenschaftlerin Prof. Dr. Dr. Svenja Caspers erforscht seit Jahren mit einem großen Team das menschliche Gehirn. Sie leitet die 1000-Gehirne-Studie am Forschungszentrum Jülich, die auf der 2001 begonnenen Heinz-Nixdorf-Recall-Studie sowie der Mehrgenerationenstudie der Universität Duisburg-Essen beruht. In zwei Jahrzehnten sind eine Unmenge an Daten von über 1000 Probanden zusammengekommen, die nach und nach analysiert und ausgewertet werden. *Vitamin K* sprach mit der jungen Wissenschaftlerin über das Neueste, was man jetzt über das Gehirn weiß.



# Lungen-OP ohne klassische Vollnarkose

Mit steigendem Alter sind große Eingriffe – zum Beispiel an der Lunge – mit einem hohen Risiko behaftet. Die Vollnarkose kann einen komplizierten Verlauf nach der Operation provozieren und eine besondere Belastung für den Patienten darstellen. Im St. Vinzenz-Hospital können Patienten, die bestimmte Kriterien erfüllen, auch ohne Vollnarkose an der Lunge operiert werden.

Ein bösartiger Pleuraerguss macht Erna Sieper das Leben schwer: Zwischen Rippenfell und Lunge hat sich Flüssigkeit angesammelt, die Lunge wird zusammengedrückt, die Atmung zunehmend erschwert. Die 89-Jährige muss operiert werden – und das mit allen Risiken, die eine solche Operation unter Vollnarkose und Beatmung mit sich bringt.

Am St. Vinzenz-Hospital in Köln-Nippes sind die Thoraxchirurgen und Anästhesisten jedoch seit gut einem Jahr ein Stück weiter: Sie operieren, unter Beachtung wichtiger Ausschlusskriterien, ohne das Einführen eines Beatmungsschlauches und ohne die klassische Vollnarkose (völliges Ausschalten des Bewusstseins und medikamentöse Muskelentspannung). „Thoraxchirurgische Eingriffe in Spontanatmung (NI-VATS – nonintubated video-assisted thoracic surgery) gewinnen seit einigen Jahren an Popularität“, erklärt Frank Beckers, Chefarzt der Thoraxchirurgie. „So können wir den Patienten das Risiko und die Belastung einer künstlichen Beatmung ersparen ebenso wie die Nachwirkungen einer medikamentösen Muskelentspannung und Vollnarkose“, ergänzt Prof. Dr. Jürgen Lutz, Chefarzt der Anästhesie, Intensivmedizin und Schmerztherapie.

Und dieses Vorgehen ist beachtenswert: Die Patienten sind schneller fit und mobil und haben keine Nachwirkungen durch die, gerade bei älteren Menschen, oft belastende Vollnarkose. Besonders im Hinblick auf eine Delir- und Demenzprophylaxe ist ein solches Vorgehen Gold wert: „Wir machen häufig die Beobachtung, dass gerade bei alten Patienten eine beginnende Demenz durch einen Krankenhausaufenthalt und ganz besonders durch eine Vollnarkose massiv beeinflusst wird“, weiß Prof. Dr. Jürgen Lutz. Auch die Gefahr eines Delirs – einer akuten Veränderung in Verhalten, Bewusstsein und Aufmerksamkeit nach einer Narkose – könne so deutlich vermindert werden, erläutert der Mediziner.

Aber wie kann eine Operation ohne künstliche Beatmung überhaupt gelingen? Üblicherweise wird dem Patienten für eine solche Operation ein spezieller Beatmungsschlauch eingeführt – ein Schenkel des Beatmungsschlauches in den rechten, einer in den linken Lungenflügel. Frank Beckers erläutert: „Der gesunde Flügel wird normal beatmet, während man die andere Lungenseite künstlich zusammenfallen lässt, um Platz für die notwendigen Operationsschritte zu haben.



Foto: © natali\_mis/stock.adobe.com

Erst nach Abschluss des Eingriffes wird auch diese Seite wieder normal beatmet und ‚aufgerichtet‘.“

Bei einem sogenannten NI-VATS-Eingriff wird der Patient mit entsprechenden Medikamenten in einen tiefen Schlaf versetzt, bei dem das Schmerzempfinden komplett ausgeschaltet ist. Er atmet aber normal weiter. Die zu operierende Lunge fällt nach Öffnen des Rippenfells zusammen, so dass ein ausreichend großer Raum für den Eingriff entsteht. Die Operation kann nun genau so stattfinden wie sonst auch. Allerdings gebe es ausschließende Faktoren, berichtet Prof. Dr. Jürgen Lutz. Starkes Übergewicht und spezielle Atemstörungen sowie besonders große und komplizierte Eingriffe sprechen gegen das schonende Verfahren.

Es bedarf einer genauen Risiko-Abwägung durch die Ärzte und umfangreicher Erfahrung – sowohl bei den Anästhesisten als auch den Thoraxchirurgen. „Alles in allem bedeutet ein solcher Eingriff natürlich mehr Aufwand als einer mit künstlicher Beatmung“, weiß Frank Beckers. „Aber die Ergebnisse im Hinblick auf die Erholung des Patienten und die Auswirkungen bei Demenz und Delir sprechen für dieses Verfahren – wenn alle begrenzenden Faktoren berücksichtigt werden. Die Patienten sind bei und nach der Operation weitestgehend beschwerdefrei.“

Das St. Vinzenz-Hospital hat im gerade vollendeten ersten Jahr mit diesem Verfahren über 40 Patienten erfolgreich behandeln können. Die Daten dieser Erfahrungen werden wissenschaftlich aufgearbeitet.



Chefarzt  
**Frank Beckers**  
Klinik für Chirurgie IV - Thoraxchirurgie  
Tel 0221 7712-292

thoraxchirurgie.kh-vinzenz@cellitinnen.de  
www.vinzenz-hospital.de

St. Vinzenz-Hospital | Köln-Nippes



Chefarzt  
**Prof. Dr. Jürgen Lutz**  
Klinik für Anästhesie, Intensivmedizin  
und Schmerztherapie  
Tel 0221 7712-122

anaesthesie.kh-vinzenz@cellitinnen.de  
www.vinzenz-hospital.de

St. Vinzenz-Hospital | Köln-Nippes

## Studium im Gesundheitsbereich

**Ohne NC**  
**Ohne Wartezeit**

### B.Sc. Physician Assistance

Arztassistent/in, auch ohne Abitur

Für Interessenten mit Abschluss in einem Gesundheitsfachberuf

**Dauer** 6 Semester, berufsbegleitend  
**Beginn** jeweils zum Winter- und Sommersemester  
**Abschluss** Bachelor of Science (B.Sc.)

#### Ihre Vorteile an der HSD:

- ▶ Kleine Studienkohorten
- ▶ Enger Praxisbezug
- ▶ Individuelle und intensive Beratung
- ▶ Flexible Studienformen

#### Weitere Studiengänge an der HSD:

- ▶ B.Sc. Angewandte Therapiewissenschaften
- ▶ B.A. Medizinpädagogik
- ▶ B.Sc. Angewandte Psychologie

**Jetzt Infomaterial  
bestellen!**

**HSD Hochschule Döpper**  
Waidmarkt 3 und 9 · 50676 Köln  
Tel.: (0221) 126 125-0 · kontakt@hs-doepper.de



[www.hs-doepper.de](http://www.hs-doepper.de)



# Es geht auch schonend

## St. Franziskus-Hospital ist Vorreiter für minimalinvasive und sanftere Operationsverfahren bei Darmkrebs

Die Diagnose Darmkrebs ist immer noch ein Schock für die Betroffenen. Nicht zuletzt die Angst, sich einem großen Eingriff unterziehen zu müssen, belastet Patienten und deren Angehörige. Dass es heute durchaus schonende Operationsverfahren gibt, die weniger Schmerzen und Komplikationen mit sich bringen als oft befürchtet, ist für Patienten mit Darmtumor eine gute Nachricht. Am St. Franziskus-Hospital werden rund 80 Prozent aller Darmkrebs-OPs minimalinvasiv durchgeführt. Das von der Deutschen Krebsgesellschaft seit 2009 zertifizierte Darmkrebszentrum unter der Leitung von Chefarzt Dr. Elmar Kleimann ist damit führend in Köln. Neue Studien belegen, dass kleine Schnitte auch auf lange Sicht erfolgreich sind.



Das Darmkrebszentrum unter Leitung von Dr. Kleimann ist in Bezug auf minimalinvasive Darmkrebs-Operationen führend in Köln.

Schonende Operationsverfahren mit Schlüsselloch-Technologie finden immer mehr Verbreitung. Eingriffe, bei denen feine Präzisionsschnitte mit Hilfe hochauflösender Kamertechnik durchgeführt werden, sind in vielen medizinischen Fachbereichen längst Standard. Anders sieht es noch auf dem Feld der Bauchchirurgie aus.

Tumorerkrankungen des Darms zum Beispiel werden in Deutschland, entgegen dem internationalen Trend, immer noch zu 70 Prozent herkömmlich operiert. Hierbei wird die Bauchdecke mit einem bis zu 30 Zentimeter langen Schnitt geöffnet und die Tumore werden offen entfernt. Am St. Franziskus-Hospital setzt man dagegen seit langem auf kleine Schnitte.

### Präzise Schnitte statt offener Operation

Bestätigt werden die sehr guten Behandlungserfolge durch neuere Studien. In einer jüngst in der renommierten Fachzeitschrift Nature veröffentlichten und im Ärzteblatt zitierten Untersuchung wurden 345.913 Behandlungsfälle ausgewertet. Die Daten wurden zwischen 2005 und 2015 in Deutschland erhoben. Nach dieser Auswertung haben Darmkrebspatienten, die sich einem minimalinvasiven Eingriff unterzogen haben, nicht nur kurzfristige Vorteile.



Fotos: © Irm Friesenhagen

Sie hatten auch fünf bis zehn Jahre nach dem Eingriff erkennbare Überlebensvorteile, weil der Krebs in dieser Gruppe seltener zurückgekommen ist.

### Langjährige chirurgische Expertise

„Wir machen seit vielen Jahren sehr gute Erfahrungen mit minimalinvasiven Operationen von Darmkrebs“, erläutert Dr. Elmar Kleimann, Chefarzt am St. Franziskus-Hospital. Dort behandelt er Tumorpatienten nach den Qualitätsstandards der Deutschen Krebsgesellschaft. Am St. Franziskus-Hospital werden vier Fünftel aller Operationen minimalinvasiv durchgeführt.

### Weniger Schmerzen, weniger Komplikationen

Bei dem Verfahren werden die Instrumente mit spezieller Kamertechnik und mehreren kleinen Schnitten in den Bauchraum eingebracht, um so das Krebsgewebe zu entfernen. Damit das Operationsfeld gut einsehbar ist, wird zunächst Kohlendioxid in den Bauchraum geleitet. Dann lässt sich das befallene Darmstück präzise und sicher entnehmen. „Es bleibt natürlich ein gravierender Eingriff, denn der Tumor und das dazu gehörende Lymphabstromgebiet müssen genauso konsequent entfernt werden wie bei einer offenen Operation“, betont Dr. Kleimann. Schonender ist die

Methode aber allemal. Der Eingriff wird durch die kleinen Schnitte deutlich sanfter und weniger schmerzhaft. Die Wundheilung verläuft schneller, die Patienten sind zügig wieder auf den Beinen, entwickeln seltener Narbenbrüche, Thrombosen und Lungenentzündungen. Auch die Narkose hat weniger Nebenwirkungen. „In der Regel verlassen die Patienten das Krankenhaus nach fünf bis acht Tagen“, beschreibt Dr. Kleimann den Verlauf. Auch psychosozial hat das große Vorteile, weil die Patienten schnell wieder in ihrem Alltagsleben ankommen.



Chefarzt  
**Dr. Elmar Kleimann**  
Klinik für Chirurgie I - Allgemein- und  
Visceralchirurgie / Darmzentrum  
Tel 0221 5591-1031

chirurgie.kh-franziskus@cellitinnen.de  
www.stfranziskus.de

St. Franziskus-Hospital | Köln-Ehrenfeld





Foto: © firzkes/stock.adobe.com

# Beratung im Netz

Psychologische Hilfe zu bekommen, ist durch das Internet viel einfacher geworden. Oft ein erster Schritt aus der Krise.

Für Menschen in Krisensituationen oder bei akuten psychischen Problemen kann die Anonymität im Netz helfen, den schwierigen ersten Schritt zu tun und sich Hilfe zu suchen. Nach Sicht der Experten kann die Beratung per E-Mail oder Chat allerdings keine richtige Therapie ersetzen. Wohl aber vermag sie eine Form der Beratung darzustellen, die in vielen Fällen aus der akuten Krise hilft.

Verständlich ist die Sorge der Fachleute, dass Hilfesuchende an Scharlatane und Gurus geraten, die die Situation nutzen und sich für ihre Unterstützung gut bezahlen lassen. Aufpassen sollte man daher bei den unzähligen spirituellen und esoterischen Portalen, die alle möglichen Formen von Lebensberatung anbieten.

Der Bundesverband Deutscher Psychologinnen und Psychologen hat eine Liste mit zertifizierten psychologischen Online-Beraterinnen und -Beratern zusammengestellt. Alle verfügen über eine Hochschulausbildung in Psychologie, nachgewiesene Beratungskompetenz, sind auf ethische Grundsätze verpflichtet und erfüllen die Kriterien für die Vergabe des Gütezeichens. Mehr dazu finden Sie hier: [www.bdp-verband.de](http://www.bdp-verband.de) – Onlineberatung.

Dass eine vom Therapeuten begleitete Internet-Beratung leichte bis mittelschwere Depressionen wirksam bekämpfen

kann, haben Ergebnisse eines Pilotprojekts gezeigt, das die Techniker Krankenkasse (TKK) gemeinsam mit der Freien Universität (FU) Berlin durchgeführt hat. Auf ihrer Online-Seite bietet die TKK neben dem Depressionscoach auch ein Tinnitus-Coaching und eine Online-Therapie bei Stottern an. Betreuung durch Experten per Internet hat auch die Deutsche Angestellten Krankenkasse (DAK) inzwischen im Programm. Sie unterstützt mit einem Online-Coaching bei der Raucherentwöhnung.

Kostenlose Beratung in akuten Krisensituationen gibt es bei der Telefonseelsorge – entweder wie gehabt unter den Rufnummern 0800 1110111, 0800 1110222 und 116123 oder per Mail oder Chat unter [online.telefonseelsorge.de](http://online.telefonseelsorge.de).

Für Angehörige von pflegebedürftigen Menschen steht die anonyme und kostenlose Online-Beratung im Hilfeportal [www.pflegen-und-leben.de](http://www.pflegen-und-leben.de) bereit.

## Selbsthilfegruppen Krankenhäuser der Stiftung der Cellitinnen

### St. Franziskus-Hospital Schönsteinstr. 63, 50825 Köln

- **Macumar Selbsthilfegruppe.** Infos bei Margit Seimel, Tel 0221 5591 4190, E-Mail: [margarete.seimel@cellitinnen.de](mailto:margarete.seimel@cellitinnen.de)
- **SchmerzLOS e.V. – Selbsthilfegruppe für (chronische) Schmerzpatienten.** Infos bei Ulrich Klee, Tel 0152 216 52717, E-Mail: [kleeu@web.de](mailto:kleeu@web.de)
- **WHO SHG (Wiederherstellung nach extremer Abnahme)** Infos bei Christel Scharfenort, Tel 0178 474 6580, E-Mail: [adipositasshg@aol.de](mailto:adipositasshg@aol.de).
- **Adipositas SHG.** Treffen: 3x im Monat 19:00 Uhr. Infos bei Christel Scharfenort, Tel 0178 474 6580, E-Mail: [adipositasshg@aol.de](mailto:adipositasshg@aol.de), [www.selbsthilfegruppe-adipositas.de](http://www.selbsthilfegruppe-adipositas.de)
- **Adipositas SHG.** Treffen: 1x im Monat 17:30 Uhr Antragsbesprechung; ab 18:30 Austausch mit operierten Teilnehmern. Infos bei Bettina Surray und Jens Gerstenberger, E-Mail: [kontakt@adipositas.cologne](mailto:kontakt@adipositas.cologne), [www.adipositas.cologne](http://www.adipositas.cologne)
- **Türkisch sprachige SHG.** Infos bei D. Aysun Tas-Ciftci und Serap Cobra, E-Mail: [tuerkisch.shg@gmail.com](mailto:tuerkisch.shg@gmail.com)

### St. Marien-Hospital Kuniberts kloster 11-13, 50668 Köln

- **Anonyme Alkoholiker.** Infos bei Jürgen Wickert, Tel 0221 912 3254
- **Selbsthilfegruppe für Herzranke.** Jeden letzten Donnerstag im Monat um 16:30 Uhr, Blauer Salon (3. OG), für Herzranke und ihre Angehörigen.
- **Selbsthilfegruppe – Sarkoidose.** Infos bei Bernd Stachetzki, Tel 0228 471108, E-Mail: [koeln@sarkoidose-netzwerk.de](mailto:koeln@sarkoidose-netzwerk.de)
- **Jung & Hirnverletzt.** Infos bei Herrn Steves, Tel 0221 323 002.
- **Lebenskünstler** (Selbsthilfegruppe für Menschen mit Schädel-/Hirnverletzungen). Infos bei Herrn Lutz / Herrn Siegburg, Tel 02203 67939 oder 0177 386 0022.
- **Chorea Huntington.** Treffen: ca. 1 x pro Jahr, bitte Termin erfragen. Infos bei Richard Hegewaldt, E-Mail: [lv.nrw@dhh-ev.de](mailto:lv.nrw@dhh-ev.de).

- **Das Mundwerk – Aphasikergruppe.** Infos bei Herrn Reichling, Tel 0221 240 2837.
- **AKK MS Kontaktgruppe.** Infos bei Frau Überhofen, Tel 0221 3402346.
- **Deutsche Multiple Sklerose Gesellschaft Köln** Treffen der Kontaktkreisprecher. Termin erfragen. Infos bei Frau Esser, Tel 0221 6909954.

### St. Vinzenz-Hospital, Merheimer Str. 221-223, 50733 Köln

- **Anonyme Alkoholiker.** Jeden Mittwoch 19:00 Uhr, Raum 4.69 im 4. OG. Infos Tel 0221 7712 0.
- **Arbeitskreis der Pankreatektomierten e.V. (AdP).** Infos unter [www.adp-bonn.de](http://www.adp-bonn.de)
- **Deutsche ILCO - Selbsthilfvereinigung für Stomaträger und Menschen mit Darmkrebs.** Infos bei Erich Grohmann, Tel 0228 3774 9117 oder E-Mail: [ilco.rheinerftsieg@t-online.de](mailto:ilco.rheinerftsieg@t-online.de)
- **Gefäßsportgruppe.** Infos bei Sarah Pytel, Tel 0221 7712 366.
- **Herzsportgruppe.** Anmeldung erforderlich. Infos im Sekretariat der Kardiologie, Tel 0221 7712 351.
- **Marcumar-Schulung.** Schulungen zur Selbstbestimmung der Marcumardosis und zur Gerinnungskontrolle Anmeldung: Sekretariat der Kardiologie, Tel 0221 7712 351.

### Heilig Geist-Krankenhaus Graseggerstraße 105, 50737 Köln

- **Zuckerpuppen - Selbsthilfegruppe bei Diabetes mellitus.** Infos Tel 0221 7491 8271.
- **Selbsthilfegruppe für Frauen nach oder während einer Krebserkrankung.** Infos Tel 0221 7491 1581.
- **Selbsthilfe Blasenkrebs Köln-Nord.** Infos Tel 02133 45365 (AB).
- **Deutsche ILCO - Selbsthilfvereinigung für Stomaträger und Menschen mit Darmkrebs.** Infos bei Erich Grohmann, Tel 0228 3774 9117 oder E-Mail: [ilco.rheinerftsieg@t-online.de](mailto:ilco.rheinerftsieg@t-online.de).
- **Anonyme Alkoholiker.** Jeden Dienstag 19:15 Uhr im Heilig Geist-Krankenhaus. Infos Tel 0221 7491 0.
- **Prostatakrebs Selbsthilfe Köln Nord.** Infos Tel 0221 737721 oder 7201136.





Foto: © Bergdorf Liebesgruen

# Urlaub ganz nah

## Ungewöhnliche Ziele im Umkreis von zwei Stunden

Urlaub ganz in der Nähe machen? Das geht und man muss nicht einmal mit Drahtesel oder Wanderschuhen losziehen. Vitamin K hat hier ein paar Urlaubsziele für Sie, die knapp zwei Stunden von Köln entfernt liegen. Das schont die Benzinkasse und tut der Ökobilanz gut.

### Bergdorf im Sauerland

Viele kennen sie aus den Alpen: male-riche Bergdörfer, die als komfortable Feriendomizile dienen. Bis in die Ber-ge ist es weit. Seit einigen Jahren gibt es am Fuße des Rothaarkammes im Sauerland, unweit der Stadt Schmal-lenberg, das Bergdorf Liebesgrün. Es bietet für Naturfreunde einen schnell erreichbaren Rückzugsort, der den Feriendörfern in den Alpen in nichts nachsteht. Das Dorf besteht aus zehn typisch sauerländischen Hütten, jede bietet Platz für bis zu sechs Personen. Die Vollholzmöblierung ist schlicht, aber gemütlich. Zwei Wohlfühlbade-zimmer, eines mit Badewanne und Infrarot-Kabine, laden zum Ent-spannen ein. Das Liebesgrün ist kein

Selbstversorger-Dorf. Die tägliche Hüttenreinigung sorgt für Ordnung und das Team der Handweiser Hütte bringt das Frühstück und bietet wei-tere kulinarische Genüsse. Die direkte Anbindung an Skilift, Wanderwege und Mountainbikerouten ist für aktive Naturfreunde ein Highlight. Hier geht es zum Dorf: [www.liebesgruen.de](http://www.liebesgruen.de)

### Fünf-Sterne Landschaft in Limburg

Hinter Aachen liegt in den Nie-derlanden Südlimburg mit einer prächtigen Hügellandschaft. Hier gibt es malerische Dörfer und Höfe, schöne Hotels und stilvoll einge-richtete Ferienwohnungen. Es ist eine Gegend, auf die die Niederlän-der besonders stolz sind, denn hier

befinden sich mit 300 Metern über dem Meeresspiegel die holländischen „Berge“. Ein gut organisiertes Wan-der- und Radwegenez durchzieht die Fünf-Sterne-Landschaft, die wegen ihrer kulinarischen Genüsse auch „Toskana an der Geul“ genannt wird. Geschichte, Kultur, Shopping oder Wellness – hier kommt jeder Gast auf seine Kosten. Schauen Sie sich einfach mal um: [www.visitzuidlimburg.de](http://www.visitzuidlimburg.de)

### Wellnes im Chateau St. Gerlach

Hätten Sie es gern edel und vor-nehm? Dann ist vielleicht Chateau St. Gerlach die richtige Adresse. Das prachtvolle Schloss, authenti-sche Nebengebäude, viele geheime Ecken, große Parks, Barockgärten,



Foto: © VisitZuidLimburg

Rosengarten, Gemüse- und Kräuter-garten, Obstbäume und Weingärten werden Sie überwältigen. Mit dem Auto erreichen Sie das Anwesen von Maastricht aus in etwa zehn Minuten. Chateau St. Gerlach bietet verschie-dene stilvolle Restaurants und einen großzügigen Wellness-Bereich: [www.oostwegelcollection.nl/de/chateau-st-gerlach/](http://www.oostwegelcollection.nl/de/chateau-st-gerlach/)

### Französische Küche im Kasteel

In einer hügeligen Ardennen-Land-schaft liegt Kasteel Altembrouck, ein Schloss aus dem 17. Jahrhundert, das heute ein komfortables Hotel ist. Die Umgebung ist ide-al zum Wandern,

Radfahren, für kulturelle Touren – das Hotel bietet ein spezielles Andre Rieu-Programm im Sommer. Mehr zu sehen gibt es hier: [www.kasteelaltembrouck.com](http://www.kasteelaltembrouck.com).

### Niederländisch Klein Zwitserland

In Niederländisch-Limburg lockt das Hotel Klein Zwitserland mit einer engagierten Küchenmannschaft, die frische Zutaten aus der

Region zu anspruchsvollen Gerichten verarbeitet.

Ein großer Well-nessbereich und ein Panorama-Schwimmbad mit atemberaubender Aussicht auf die Hügelland-schaft laden zum Entspannen ein. [www.kleinzwits-erland.com](http://www.kleinzwits-erland.com).



Foto: © VisitZuidLimburg

Gutes kann so nah sein wie beispielsweise Liebesgrün, das Bergdorf im Sauerland oder St. Gerlach, das herrschaftliche Chateau nahe Maastricht, mit Gourmet-Restaurant und Wellnessbereich (rechtes Foto).



### Guter Start mit Baby

Unterstützung für Familien nach der Geburt eines Kindes

Wenn nach der Geburt Ihres Kindes zwei Hände plötzlich zu wenig sind.....

Wir vermitteln ehrenamtliche Mitarbeite-rinnen an suchende Familien und gestalten so eine organisierte Nachbarschaftshilfe. Wenn Sie Unterstützung suchen oder aber ehrenamtlich mitarbeiten wollen, melden Sie sich unter 0221—77 53 464 Träger der Initiative ist die Katholische Familienbildung Köln. [www.guter-start-mit-baby.de](http://www.guter-start-mit-baby.de)





# Wärmendes Futter

Gute Nachrichten für Frostbeulen und leicht frierende Frauen: Essen Sie sich warm. Nicht nur der bekannte Ingwer-Tee heizt gut ein. Es gibt eine ganze Reihe von leckeren Lebensmitteln, die so richtig schön von innen wärmen.

Aus der Traditionellen Chinesischen Medizin stammt das Wissen um die wärmende und kühlende Wirkung von Obst und Gemüse. Nach dieser ganzheitlichen Gesundheitslehre werden Lebensmittel entsprechend ihrer Wirkung eingeteilt. Die Zubereitung spielt dabei keine Rolle, denn auch ein heißer Pfefferminz-Tee behält seine kühlende Wirkung – was ihn in arabischen Ländern zum beliebten Getränk an warmen Tagen macht.

In unseren Breitengraden liegen wir mit den heimischen Sorten schon ganz richtig in Sachen Einheizen: Kürbis und Rote Beete wärmen innerlich, ebenso Lauch, Kohl, Fenchel, Zwiebel und Rotkraut. Zwetschgen und Granatäpfel, Rosinen und Walnüsse ergänzen den Speisezettel in dieser Richtung. Auch Fleisch vom Rind, Schwein, Lamm und Wild (in Maßen genossen) ebenso wie Kabeljau, Hering, Scholle und alle geräucherten Fischarten tun der Wärmebilanz gut.

Kühlend dagegen wirken alle Südfrüchte wie Bananen, Orangen, Zitronen oder Ananas. Auch Milch, Joghurt und Frischkäse sind eher etwas für den Sommer wegen der abkühlenden Wirkung. Rohe Tomaten erfrischen – wenn man sie zu einer heißen Suppe verarbeitet, haben sie allenfalls eine neutrale Wirkung, aber keine wärmende. Sogar Äpfel sagt man eine kühlende Wirkung nach. Vielleicht lässt die nördliche Küche sie daher im Winter als köstlichen Bratpfel mit Rosinen, Nüssen und anderen leckeren Zutaten auf den Tisch kommen? Etwas Zimtzucker dazu fördert die Durchblutung und entkrampft die Darmmuskulatur.

## Da wird dir warm ums Herz

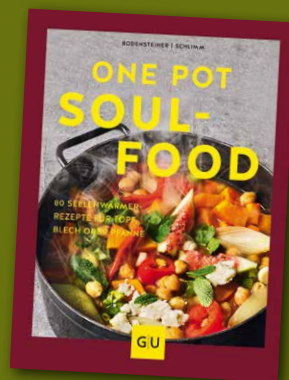
Genussvolles Seelenfutter gelingt garantiert mit diesem Rezeptbuch:

### One Pot Soulfood

Kann man Glück essen? Aber ja: Butterweich geschmortes Rindfleisch, knusprig-würziger Chili-Cheese-Auflauf oder saftig-süßer Aprikosencrumble sind wahre Gute-Laune-Garanten. Diese und über 80 weitere essbare Therapeutika – mal herzhaft, mal süß – sind nun in einem Buch versammelt.

Die Rezepte helfen gegen Winterblues, Arbeitsärgere, Liebeskummer und sämtlichen Alltagsungemach. Und was haben sie außerdem gemeinsam? Die Zubereitung kann einfacher nicht sein! Nur ein Topf, eine Pfanne, ein Blech – alles drauf oder hinein – ab in den Ofen oder auf den Herd – fertig! Und während Pasta, Eintopf, Auflauf & Co. so ganz von allein fertiggöcheln und -schmurgeln, können Sie sich bequem zurücklehnen und lesen, Musik hören oder Tee trinken.

One Pot Soulfood  
von Sabine Schlimm und  
Susanne Bodensteiner  
Gräfe und Unzer Verlag,  
ISBN 9783833867637,  
auch als e-book



# Bestattungstrends im Praxistest

Auch bei der Bestattung von Verstorbenen gibt es Trends und Veränderungen. Das Kölner Familienunternehmen AHLBACH möchte Trauernde und Vorsorgende in alle Richtungen profunde beraten und ist Wegweiser in der Vielfalt moderner Möglichkeiten.

Aus seiner über achtzigjährigen Firmengeschichte heraus wissen die Mitarbeiter von AHLBACH Bestattungen, dass der Tod ein fundamentaler Bestandteil der menschlichen Kultur ist. „Ein Volk wird nach dem beurteilt, wie es seine Toten bestattet“, zitiert Oliver Wirthmann, Diplom-Theologe und Geschäftsführer von AHLBACH Bestattungen in Köln den antiken Staatsmann Perikles.

Zunächst ist es anzuraten, sich bereits zu Lebzeiten mit der Frage zu befassen, wie die eigene Bestattung einmal aussehen soll: Wird eine Erd- oder eine Feuerbestattung gewünscht? Soll die Trauerfeier kirchlich gestaltet werden oder durch einen Redner? Wo soll das Grab einmal sein? In einem Familiengrab auf einem der 55 Kölner Friedhöfe, in einer pflegefreien Gemeinschaftsgrabanlage, an den Wurzeln von Bäumen oder in Form einer Seebestattung?

Experten raten zum Abschluss einer Bestattungsvorsorge, um die eigenen Wünsche festzulegen und die



Angehörigen in Zeiten der Trauer finanziell und emotional zu entlasten. Einen Beratungstermin kann man bei AHLBACH Bestattungen telefonisch vereinbaren, die Beratung dazu ist kostenfrei und unverbindlich.

Bei einem solchen persönlichen Gespräch klären die Mitarbeiter von AHLBACH Bestattungen auch über manche weitverbreitete Irrtümer auf,

etwa über die irriige Meinung, eine Feuerbestattung sei grundsätzlich günstiger als eine Erdbestattung.

Es ist ein gutes Gefühl, Entscheidungen rechtzeitig getroffen zu haben, die man bisher immer wieder hinausgezögert hat. AHLBACH Bestattungen begleitet mit höchstem Qualitätsanspruch und unbedingter Seriosität.

Hilfe suchen  
Vertrauen finden

AHLBACH  
BESTATTUNGEN

AHLBACH Bestattungen  
Venloer Straße 685  
50827 Köln  
Telefon 0221 – 9 58 45 90  
www.ahlbach.com  
E-Mail: info@ahlbach.com

Filiale Innenstadt:  
Zülpicher Platz 8  
50674 Köln





Liebevolle Geschenkidee:  
Ein zart duftendes und pflegendes  
Badesalz mit Rosenblüten  
kann man auch selbst  
zusammenmischen.

**Naturseife selber machen**  
von Barbara Freyberger  
Reine Pflege aus natür-  
lichen Ölen und Kräutern  
Rezepte, Anleitungen,  
Tipps & Tricks  
Christian Verlag 2017  
ISBN 978-3-95961-111-4



**Feine Seifen und Badeöle selbst gemacht**  
von Brigitte Bräutigam  
Eigene Pflegeprodukte  
mit Spaß und Erfolg selbst  
herstellen  
Anaconda Verlag 2015  
ISBN 978-3-86647-819-0

**Natürlich pflegen & verwöhnen**  
von Karen Gilbert  
Naturkosmetik selber  
herstellen  
Thorbecke Verlag 2013  
ISBN 978-3-7995-0738-7



# In Rosenduft schwelgen

## Feine Badeszusätze und besondere Seifen selbst herstellen

Kleopatra soll in Eselsmilch gebadet haben, um ihre Haut unwiderstehlich zart zu machen. Nun ist Eselsmilch schwer zu bekommen. Doch feine Badeszusätze oder naturreine Seifen selbst herzustellen, ist kein großes Kunstwerk. Die Zubereitung macht Spaß. Man weiß genau, was an Inhaltsstoffen drin ist und vielleicht wäre es sogar eine nette Geschenkidee für Weihnachten?

Sich abends in ein duftendes Wannenbad sinken lassen – was gibt es Schöneres an nassen und kalten Tagen? Die ätherischen Öle wirken dabei zweifach, einmal direkt auf das Gewebe und zusätzlich gelangen sie beim Einatmen

auf die Schleimhäute. Lavendel kann so beispielweise seine entspannende Wirkung noch besser entfalten, Thymian, Eukalyptus oder Rosmarin die Durchblutung anregen und schleimlösend wirken.

Wannenbäder verwöhnen, entspannen und pflegen auf besondere Weise. Zarte Düfte und pflegende Essenzen tun Leib und Seele gut. Rosenöl ist Luxus pur, Limettenöl sorgt für gute Laune und Muskatellersalbei entspannt und beruhigt. Beim Selbstmischen der Badeszusätze sollte man allerdings auf naturreine Zutaten achten. Die bekommt man im Bioladen, in der Apotheke oder über einen entsprechenden Online-Versand.

Weil in den handgemachten Badeszusätzen oder Seifen keine Konservierungsmittel oder haltbarkeitsverlängernde Zusätze enthalten sind, müssen sie entsprechend gelagert und rasch aufgebraucht werden.

# Rätseln und gewinnen

Foto: © Claudius Therme

derzeitiger Aufenthaltsort	Kurier	Richtung wechseln (Auto)	Augenschließfalte	bei Vorlage zahlbar (a...)		Bedeutung schmälern	französischer Schriftsteller †	Apostel der Eskimos	harzloser Nadelbaum	Beginn des bäuerl. Anbaus	sechzig Minuten	verzerrtes Gesicht, Fratze
flüssig	gefährliches Tier			sittliche Haltung, Anstand		hinterhältig, tückisch	Kfz-Z. Gießen	Bauherr			3	
Ergebnis	französisches Département	die Gesundheit betreffend						10	niederländisch: eins		Grund	
chinesisches Goldgewicht									holländische Käsestadt			
weil	Erfinderschutzurkunden	angrenzend	Kreuzesinschrift							8		
engl. Quäkerführer † 1718											deutsche Popsängerin	Wortwechsel, Redestreit
Jäger-rucksack											sächlicher Artikel	
betriebsam	chem. Zeichen für Wismut			heimlicher Zorn	11	Berg der „Zehn Gebote“		Gedicht	altes dt. Kartenspiel	antike Stadt an der Po-Mündung	span., italienisch: eins	9
			wüstes Gelage					nicht jetzt, nachher				
			englisch, span.: mich, mir	Flächenmaß		Pull-over-art				Kfz-Z. Ennepe	Musik-träger (Abk.)	Titel-figur bei Milne (Bär)
biblische Männergestalt	künstliche Zahnfüllung							Ärger erregen				
egal, gleichermaßen							Normalmaß					
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11		

Sachsenbergstraße 1, 50679 Köln-Deutz, www.claudius-therme.de

Einsendeschluss:  
06. Januar 2020

## Vitamin K verlost 5 x 2 Tageskarten für die Claudius Therme

Tauchen Sie ein in ein einzigartiges Baderlebnis: Die vielseitige Thermalbadelandschaft der Claudius Therme verfügt über einen großen Zentralpool sowie diverse Innen- und Außenbecken. Ob Heilwasser-, Bade- und Sitzbecken, Whirlpools, Trinkbrunnen, Heiß-Kalt-Grotte, Massagedüsen, Sprudelliegen, Nackenduschen oder Strömungskanal: Sie baden in Gesundheit, denn die heilsame Wirkung des warmen Thermalwassers ist staatlich anerkannt. Die Claudius Therme ist der ideale Ort, um der Hektik des Alltags zu entfliehen, abzuschalten und in aller Ruhe neue Kräfte zu sammeln.

Bitte schicken Sie uns Ihr Lösungswort unter Angabe von Vorname, Name, Adresse und Telefonnummer an folgende Adresse:

Per Mail: Vitamin-K@cellitinnen.de oder auf einer Postkarte an: Hospitalvereinigung St. Marien GmbH, Unternehmenskommunikation, Graseggerstraße 105, 50737 Köln-Longerich



## Herzlich willkommen zu unseren kostenfreien Infoveranstaltungen



**Mittwoch, 06.11. · 15:00 Uhr - 16:30 Uhr**  
**„Opjepass! – Mehr Sicherheit zu Hause  
und unterwegs“**

Nützliche Tipps zu Themen wie Schutz vor Betrügern und Trickdieben, Gefahren am Telefon und im Internet.

Seniorenhaus St. Maria  
Schwalbengasse 3-5, 50667 Köln-Innenstadt  
[www.sh-st-maria.de](http://www.sh-st-maria.de)

**Mittwoch, 13.11. · 18:00 Uhr - 19:30 Uhr**  
**„Fürsorge am Lebensende“ –**

Palliative Begleitung und Zuwendung für schwerkranke/alte Personen und deren Angehörige.

Vortrag über Palliativmedizin und -pflege und deren gesetzliche Grundlagen als wichtige Ergänzungen bei allen Therapien für schwerkranke Menschen.

Seniorenhaus Hermann-Josef-Lascheid  
Asselbachstraße 14, 53842 Troisdorf-Spich  
[www.sh-spich.de](http://www.sh-spich.de)

**Auxilia Ambulante Pflege**  
[www.auxilia-pflege.de](http://www.auxilia-pflege.de)

**Seniorenhaus St. Maria**  
[www.sh-st-maria.de](http://www.sh-st-maria.de)

**Seniorenhaus Heilige Drei Könige**  
[www.sh-heilige-drei-koenige.de](http://www.sh-heilige-drei-koenige.de)

**Hausgemeinschaften St. Augustinus**  
[www.sh-st-augustinus.de](http://www.sh-st-augustinus.de)

**Seniorenhaus St. Anna**  
[www.sh-st-anna.de](http://www.sh-st-anna.de)

**Wohnstift St. Anna**  
[www.wohnstift-st-anna.de](http://www.wohnstift-st-anna.de)

**Seniorenhaus GmbH  
der Cellitinnen zur hl. Maria**  
Graseggerstraße 105  
50737 Köln-Longerich  
Tel 0221 974514-35  
[info@cellitinnen.de](mailto:info@cellitinnen.de)

