

Das Gesundheitsmagazin für Köln und Umgebung

Vitamin K

Ausgabe 01.2019

Die beste
Zeit ist
immer
jetzt

Anti-Aging

Das sind die neuesten Methoden

6

Feinstaub

Lungenärzte für saubere Luft

18

Science Fiction

Roboter sind im OP heute Alltag

26

Vitamin K jetzt auch online!

www.vitamin-koeln.de



Cellitinnen
Der Mensch in guten Händen





© carede/josh Estey

Nothilfe Zyklon Idai Jetzt spenden!

Wirbelsturm Idai hat in Afrika eine Spur der Verwüstung hinterlassen. In Mosambik, Simbabwe und Malawi haben Hunderttausende Menschen alles verloren. Aktion Deutschland Hilft leistet Nothilfe vor Ort. Mit Lebensmitteln, Trinkwasser, Medikamenten und Notunterkünften. **Helfen Sie den Menschen jetzt – mit Ihrer Spende!**



Spendenkonto: DE62 3702 0500 0000 1020 30

Stichwort: Zyklon Idai

Online spenden unter: www.Aktion-Deutschland-Hilft.de



Editorial

Liebe Leserinnen und Leser,

erinnern Sie sich noch an Ihre Großeltern und daran, wie alt Sie Ihnen erschienen, als Sie noch ein Kind waren? Vieles hat sich seitdem geändert. Die Generation 60+ ist aktiver und informierter denn je, viele nutzen völlig selbstverständlich das Internet und die sozialen Medien, vielleicht gehören Sie auch dazu. In unserem Titelartikel berichten wir über Greta Silver, die mit 60 Jahren angefangen hat, als Model zu arbeiten und heute mit über 70 auf ihrem Youtube-Kanal zwei Millionen Menschen erreicht.

Im Alter aktiv zu bleiben und sich die Lebensfreude zu erhalten ist jedoch nicht immer einfach, vor allem dann nicht, wenn Erkrankungen zu Einschränkungen führen. Wie es trotzdem gelingen kann, erklären unsere Experten. Zum Beispiel, wie sich das Schlafverhalten im Alter verändert, wie Sie Ihren Kreislauf mit einfachen Übungen in Schwung bringen können und was Ihnen bei verschleißbedingten Hüftbeschwerden hilft.

Ich wünsche Ihnen eine interessante Lektüre unserer neuen Ausgabe von **Vitamin K**. Erleben Sie einen möglichst gesunden und freudvollen Frühling und Sommer.

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 Lebensfreude kann man lernen
- 6 Anti-Aging – die neuesten Methoden

Fit werden, fit bleiben

- 8 Bringen Sie Ihren Kreislauf in Schwung
- 10 Grenzenlos wandern in Ostbelgien

Treffpunkt Gesundheit

- 12 Kämpfen für das Leben – Patientengeschichte
- 14 Hüftschmerz ist nicht gleich Arthrose
- 18 Feinstaub – weniger Schadstoffe für die Luft
- 20 Wenn sich der Schlaf verändert

Service

- 22 Autoreninterview: Wie entstehen Romanfiguren?
- 24 Blüten für Bienen und Menschen

Neues aus der Medizin

- 26 Da Vinci-Roboter in der Chirurgie ▶
- 28 Modernes Schmerzmanagement
- 31 Forum Gesundheit – Veranstaltungen

Impressum

Herausgeber und verantwortlich für den Inhalt:

Hospitalvereinigung St. Marien GmbH
Graseggerstraße 105
50737 Köln

Tel 0221 974514-8661

E-Mail info@cellitinnen.de

Redaktion:

Susanne Bieber, Nicole Hundt, Katrin Meyer,
Johanna Protschka, Bianca Streiter,
Hospitalvereinigung St. Marien GmbH;
Claudia Dechamps, Text&PR, www.claudia-dechamps.de

Konzept, Gestaltung und Anzeigenvertrieb:

Drei K Kommunikation, www.drei-k.de



Die beste Zeit ist immer jetzt

Lebensfreude kann man lernen – von Youtuberin Greta Silver

Mit 60 Jahren, einem Alter, in dem andere ans Aufhören denken, hat sie mit ihrer zweiten Karriere als Silver-Modell begonnen. Davor zog sie drei Kinder groß, arbeitete als Inneneinrichterin und PR-Frau und organisierte große Kongresse. Mit Anfang 60 gab sie die großen Projekte ab und widmete sich dem Schreiben. Bis ihre Tochter sie zu einem Mutter-Tochter-Shooting überredete. Seitdem wird die inzwischen 71-Jährige mit dem fröhlichen Lachen und den silberweißen Haaren regelmäßig als Modell gebucht.

Mit 66 Jahren betrat Greta Silver dann noch einmal Neuland – auf Youtube startete sie ihren Kanal „Zu jung fürs Alter“. Sie habe so viel Lebensfreude und solle anderen davon weitergeben, habe eine Freundin sie aufgefordert. Inzwischen ist ihre Schatzkiste, wie sie selbst sagt, im Netz auf über 400 kurze Filme angewachsen. „Schon mit kleinen Gedankenänderungen kann man erreichen, dass das Leben dauerhaft glücklicher und leichter wird“, sagt Greta Silver. Deren Name übrigens ein Künstlernaam ist, denn ein wenig Schutz möchte sie bei aller Prominenz im Netz doch haben.

Mit Titeln wie „Begeisterung hält jung“, „Raus aus den negativen Gedanken“, „Liebe leben ohne Partner“, „Entrümpeln befreit die Seele“ erreicht sie inzwischen fast zwei Millionen Klicks. Zu unzähligen Lebensthemen hat Greta Silver einen

Beitrag gemacht. Und man hört ihr gern zu, weil sie keine So-wirst-du-glücklich-Theorien von sich gibt, sondern von den Erfahrungen einer Frau erzählt, die ihr Leben bis hierher gelebt, ihre Erfahrungen gemacht hat und dadurch reicher und reifer geworden ist. Von diesem Reichtum will sie anderen abgeben. Das Alter gebe es einfach nicht, findet sie und rechnet vor: „Von 60 bis 90 sind es 30 Jahre, genauso viel wie von 30 bis 60. Und warum sollen die Jahre zwischen 60 und 90 weniger wichtig sein als die davor?“ Das Alter vom Grauschleier befreien möchte sie. Mit weißen Haaren könne man doch endlich alle Farben tragen, das Leben fühle sich leichter und freier an, man habe seine Erfahrungen gemacht. Mit dem Stress der Jugend möchte sie jedenfalls nicht mehr tauschen, sondern das Heute mit den Erfahrungen von gestern in vollen Zügen genießen.



Foto: © Sofia Zhuravets/Fotolia

Wer schön sein will,
muss nicht leiden

Neue Anti-Aging Therapien kommen ohne operative Eingriffe aus

Kaum eine Branche boomt so stark wie die Kosmetikindustrie. Dabei ist der Kult um die Schönheit so alt wie die Menschheit selbst. Die wohl bekannteste „Beauty-Queen“ der Antike war die ägyptische Herrscherin Kleopatra. Und auch sie hat damals schon nachgeholfen. Denn Funde alter Papyrusrollen überliefern, dass die Ägypter zahlreiche Rezepturen kannten, die Falten reduzieren sollten.

Die Herausforderung ist bis heute die Gleiche geblieben. Jeder Mensch bekommt sie im Laufe seines Lebens: Altersfalten. Natürliche Alterungsprozesse und Umwelteinflüsse sorgen dafür, dass die Haut mit der Zeit an Elastizität und Volumen verliert. Wie schnell die Haut altert, hängt sowohl von inneren als auch von äußeren Faktoren ab. Zu ersteren zählen eine schlechte Durchblutung sowie die genetische Veranlagung. Dagegen sind UV-Strahlung, Nikotin und Luftverschmutzung äußere Faktoren, auf die jeder selbst Einfluss nehmen kann. Für die Meisten ist jedoch der Griff zum Cremetiegel die einfachste Möglichkeit, den Falten zu Leibe zu rücken. „Wirkstoffe, die außen auf die Haut aufgebracht werden, erreichen nur selten tiefere Schichten und erzielen daher auch nur kurzfristige Effekte“, erklärt Dr. Lijo Mannil, Chefarzt für Plastische und Ästhetische Chirurgie, Klinik für Chirurgie V am St. Vinzenz-Hospital Köln. Wem die äußere Pflege irgendwann nicht mehr reicht, der muss sich heute nicht mehr direkt unters Messer legen. Um einen langfristigen Erfolg zu erzielen, gibt es eine Reihe schonender, minimalinvasiver Therapien, die ganz ohne operativen Eingriff auskommen.

Ein viel gelobter Wirkstoff ist die Hyaluronsäure. Sie ist ein körpereigener Bestandteil und eignet sich vor allem, um ungeliebte Falten an Stirn, Mundwinkeln und Augen zu behandeln. Mithilfe dieses „Füllstoffes“, der in die Haut injiziert wird, lässt sich die Faltentiefe verringern und die Haut wirkt praller und glatter. Die Ergebnisse halten in der Regel zwölf bis 18 Monate.

Ein weiteres bewährtes Verfahren ist die Nanofett-Behandlung. Dem Patienten wird aus Unterbauch oder Oberschenkel Eigenfett entnommen, das dann speziell aufbereitet wird. Anschließend erfolgt die Injektion des Eigenfettes, um so Falten zu reduzieren.

Man kann den Körper aber auch dazu stimulieren, Falten aktiv zu bekämpfen. Nach diesem Prinzip arbeitet das

Microneedling. Hier kommt ein Roller zum Einsatz, der Hunderte von feinen, kurzen Nadeln hat. Diese piksen in die oberste Hautschicht und verletzen sie damit leicht. Der Körper registriert das und setzt einen natürlichen Regenerationsprozess in Gang. Die Haut sieht wieder frischer und elastischer aus. Die Ergebnisse unterscheiden sich jedoch in Abhängigkeit von der Tiefe der Einstiche. „Bei einer kosmetischen Behandlung dringen die Nadeln maximal 0,3 Millimeter tief in die Haut ein, während beim medizinischen Microneedling Einstiche von bis zu drei Millimetern erfolgen. So lassen sich sogar Aknenarben mindern“, erläutert Chefarzt Dr. Mannil.

Alternativ zum operativen Lifting lassen sich auch mit Hilfe eines Fadenliftings sehr natürliche Ergebnisse erzielen. Es wird zur Behandlung von hängenden Mundwinkeln sowie Nasolabial- und Stirnfalten eingesetzt. Unter örtlicher Betäubung werden hauchdünne Fäden unter die Haut eingebracht, die sich nach etwa 18 bis 24 Monaten wieder auflösen. Diese Therapie wirkt zweifach – sie hat einen sofortigen Liftingeffekt und eine langfristige Regeneration der Haut zur Folge. Die Möglichkeiten sind heute also so vielfältig wie nie, letztlich liegt Schönheit aber natürlich im Auge des Betrachters.



Chefarzt
Dr. Lijo Mannil

Klinik für Chirurgie V – Plastische und
Ästhetische Chirurgie

Tel. 0221 7712-369

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

St. Vinzenz-Hospital | Köln-Nippes

Bringen Sie Ihren Kreislauf in Schwung!

Damit Sie fit in den Tag starten können, zeigt Ihnen die Physiotherapie aus dem St. Vinzenz-Hospital ein paar einfache Übungen, die den Kreislauf anregen. Fünf Minuten jeden Morgen reichen schon aus.

1

Ausgangsposition: Mit geschlossenen Füßen stehen. Gehen Sie auf die Zehenspitzen und senken die Füße langsam wieder ab. 30 Sekunden lang wiederholen. Wenn Sie können, die Arme dazu nehmen und bei der Bewegung abwechselnd nach oben strecken.



Fotos: © Bianca Streiter

2



Ausgangsposition: Füße parallel etwa hüftbreit aufstellen. Arme vor den Körper strecken und mit geradem Rücken langsam in die Kniebeuge gehen. Sie können variieren, indem Sie die Arme seitwärts und nach oben strecken. 5 x wiederholen.

3

Ausgangsposition: Füße hüftbreit aufstellen. Kreisen Sie langsam mit dem Becken links herum. Wechseln Sie nach ca. 15 Sekunden die Richtung. Abschließend kreisen Sie das Becken in Form einer Acht.



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 Mitarbeiterinnen 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

Unsere Physiotherapie-Angebote

Heilig Geist-Krankenhaus, Köln-Longerich

- Physiotherapie und Physiotherapie für den Beckenboden mit Biofeedback, auf neurophysiologischer Grundlage zur Behandlung von zentralen Bewegungsstörungen, gerätegestützt/im Bewegungsbad
- Kinesiotaping
- Stochastische Resonanz-Therapie/Vibrations-training
- Klassische Massagetherapie
- Manuelle Lymphdrainage
- Bindegewebsmassage/Fußreflexzonenmassage
- Elektrotherapie, Wärme und Kälte
- Onkologische Trainingstherapie

Interdisziplinäre Zusammenarbeit mit der Sportwissenschaft bei: Präventionskursen/Gruppen- und Funktionstraining/Aquafitness und Schwimmen

ProPhysio GmbH, Leitung Petra Rother
Graseggerstraße 105 c, 50737 Köln
Tel 0221 7491-8371, physio@prophysio-koeln.de

St. Franziskus-Hospital, Köln-Ehrenfeld

Stationäre Physiotherapie

- Krankengymnastik, Manuelle Therapie, Lymphdrainage, Elektrotherapie, Gangschule/Gehstützentraining, Atemtherapie etc.

Ambulante Physiotherapie für Privatpatienten und auf Selbstzahlerbasis

- Klassische und gerätegestützte Krankengymnastik
- Manuelle Therapie
- Bobath, PNF
- Lymphdrainage
- Klassische Massagetherapie
- Kälte-/Wärmeanwendung
- Elektrotherapie etc.

Schmerzklinik: Spezielle physiotherapeutische Schmerzbehandlung bei chronischen Schmerzpatienten im multimodalen Konzept, interdisziplinäres Team von Ärzten, Psychologen, Entspannungs- und Schmerzphysiotherapeuten

St. Franziskus-Hospital, Leitung Nicole Dransfeld
Schönsteinstraße 63, 50825 Köln
Tel 0221 5591-0, info.kh-franziskus@cellitinnen.de

St. Marien-Hospital, Köln-Innenstadt

Das Neurologische Therapiezentrum (NTC) am St. Marien-Hospital ist eine Einrichtung zur Behandlung neurologischer, geriatrischer und internistischer Erkrankungen. Zum umfassenden Rehabilitationsangebot gehört auch die Physiotherapie.

- Funktionelle Bewegungslehre, Rückenschule
- Ganganalyse/Gangschule/Koordinationstraining
- Behandlungen auf neurophysiologischer Grundlage
- Taping
- Physikalische Therapie (Lymphdrainage, Massage etc.)
- Schlingentisch-Therapie
- Manuelle Therapie
- Transkutane elektrische Nervenstimulation (TENS)
- Medizinische Trainingstherapie an Geräten/Laufbandtraining
- Elektrische Muskelstimulation (EMS)
- Nordic Walking
- Beckenbodentraining

Zum Therapiekonzept des NTC gehören auch Sprachtherapie, Logopädie und Ergotherapie sowie klinische Neuropsychologie. Weitere Informationen: www.ntc-koeln.de/patienten/therapieangebot/

NTC Köln am St. Marien-Hospital Köln
Leitende Ärztin Dr. Pantea Pape
Kuniberts kloster 11-13, 50668 Köln
Tel 0221 1629-7000, info.ntc@cellitinnen.de

St. Vinzenz-Hospital, Köln-Nippes

- Ambulante und stationäre Physiotherapie, auch auf neurophysiologischer Basis
- spezielle Handtherapie
- Prothesengangschule
- Manuelle Therapie/Massageangebote
- Wärme-/Kältetherapie
- Galileo-Training (Vibrations-Gerät)
- Spiegeltherapie
- Kinesiotaping
- Bewegungsbad

St. Vinzenz-Hospital, Leitung Cornelia Schubert
Merheimer Straße 221-223, 50733 Köln
Tel 0221 7712-323, cornelia.schubert@cellitinnen.de



Foto © Ostbelgien.eu/Dominik Ketz

Der GR 56

Grenzenlos wandern zwischen Eifel und Ostbelgien



Foto © Lex van den Bosch

Das Wanderwegenetz in Ostbelgien mit dem GR 56 wird von Hotels und Pensionen in regelmäßigen Abständen gesäumt, so dass ein Wanderurlaub kein Problem ist.



Foto © Ostbelgien.eu/Dominik Ketz



Foto © Lex van den Bosch



Foto © Ostbelgien.eu/Dominik Ketz



Foto © Ostbelgien.eu/Dominik Ketz

Die GR-Fernwanderwege (französisch: Sentier de Grande Randonnée, niederländisch: Grote Routepaden, spanisch: Gran Recorrido) sind ein Netzwerk von Groß- oder Weitwanderwegen in Frankreich, Belgien, den Niederlanden und Spanien. Von Köln aus bequem erreichbar ist die Region zwischen Eifel, Ardennen und dem Hohen Venn. Im Gegensatz zum Wandern auf Rundwegen führen die GR-Touren über längere Strecken. Mehrtagestouren oder ganze Wanderurlaube lassen sich hier leicht planen.

In Ostbelgien besteht ein besonders dichtes Netz an GR-Wanderwegen, die mit einer weiß-roten Markierung gekennzeichnet sind. Die GR-Wanderwege durchqueren die schönsten Gegenden mit den beeindruckendsten Aussichtspunkten der Region. Wenn Sie die besondere Landschaft Ostbelgiens bewundern möchten, sollten Sie den GR 56 ausprobieren. Das Wanderwegenetz wird von Hotels und Pensionen in regelmäßigem Abstand (alle 15 bis 25 Kilometer) gesäumt, sodass die Planung von Tagesetappen zum Kinderspiel wird. Und Sprachprobleme gibt es hier auch nicht, denn Ostbelgien gehört

zur deutschsprachigen Gemeinschaft (DG) Belgiens. Die Liebe der Belgier für gutes Essen und Trinken prägt auch die Gastronomie in der Region Eifel und Ardennen.

Der GR 56, einer der ältesten Fernwanderwege in ganz Belgien, erschließt auf gut 280 Kilometern den größten Teil Ostbelgiens und bietet dank seiner Varianten eine Fülle an Kombinationsmöglichkeiten. Er führt durch den Naturpark Hohes Venn, ein Hochmoorgelände von beeindruckender Schönheit, zieht sich durch die belgische Eifel, wagt aber auch einen Abstecher ins deutsche Monschau.

Die Route führt durch Wälder, Felder und Wiesen, entlang verschiedener Flüsse und munter plätschernder Bäche. Zwischendurch geht es durch schöne kleine Städte und Dörfer mit prächtigen Häusern, Kirchen und Kapellen. Sogar einige mittelalterliche Burgen befinden sich auf der Route. Es ist die Summe vieler Kleinigkeiten, die den Charme des GR 56 ausmachen.

Mehr zur Wanderroute des GR 56 finden Sie unter: www.ostbelgien.eu/de/wandern. Hotels und Übernachtungsmöglichkeiten gibt es unter: www.ostbelgien.eu/de/essen-schlafen.



Kämpfen für dieses eine Leben

Wer Dirk Rohde in voller Montur auf seinem Polizeimotorrad durch die Kölner Innenstadt kurven sieht, ahnt nicht, dass dies für den 54-jährigen tagtäglich sein eigenes kleines Wunder ist: 2015 hatte er die Diagnose Mundbodenkrebs bekommen.

Dirk Rohdes Überlebenschancen wurden damals bei 60 Prozent innerhalb der nächsten fünf Jahre eingestuft. Sein Leben war komplett auf den Kopf gestellt: „Ich war total geschockt – und fühlte mich erst einmal sehr allein mit meinen Gefühlen und Gedanken“, sagt er rückblickend.

„Mundbodenkrebs ist eine eher seltene Erkrankung“, erläutert Dr. Christoph Möckel, Chefarzt der Klinik für Hals-Nasen-Ohren-Heilkunde, Kopf- und Hals-Chirurgie am St. Franziskus-Hospital. „Neuerkrankte sind durchschnittlich 60 bis 70 Jahre alt. Männer werden zur Zeit noch häufiger betroffen als Frauen – allerdings steigt auch hier die Zahl aufgrund eines veränderten Konsumverhaltens immer weiter an“, führt Dr. Möckel weiter aus. 90 Prozent der bösartigen Erkrankungen im Kopf-Hals-Bereich treten bei Menschen

auf, die verstärkt Nikotin und Alkohol zu sich nehmen. Bei den übrigen zehn Prozent lässt sich die Erkrankung auf eine Infektion durch Humane Papillomaviren (HPV) zurückführen. Eine Impfung gegen HPV kann also ebenso Schutz bieten, wie der weitestgehende Verzicht auf Nikotin und Alkohol.

Nach der Diagnosestellung wurde Dirk Rohde in der Folgezeit insgesamt drei Mal operiert: Neben den Halslymphknoten wurden auch der Tumor und ein Teil seiner Zunge entfernt. Wenn eine Verdachtsdiagnose eindeutig bestätigt ist, besprechen die beteiligten Mediziner in einer Tumorkonferenz die Therapie. In einem frühen Stadium und bei günstiger Lage des Tumors reicht oft eine Operation. Ansonsten wird zusätzlich eine Chemo- und / oder

hochdosierte Strahlentherapie verordnet. Hierzu erklärt Dr. Christoph Möckel: „Die Therapie wird immer individuell auf den jeweiligen Patienten abgestimmt. Falls erforderlich, können die einzelnen Therapiebausteine auch miteinander kombiniert werden.“

Auf die Angst um sein Leben folgte bei Dirk Rohde die Wut – und daraus entwickelte sich ein ungeahnter Lebenswille: „Ich beschloss, zu überleben und wieder als Motorradpolizist meinen Dienst anzutreten.“ In der Zeit nach der Operation und während der anschließenden Chemo- und Strahlentherapien erfuhr er große Unterstützung durch seine Kollegen. Sie motivierten ihn, sein Ziel der Rückkehr in den Beruf nicht aus den Augen zu verlieren – schließlich warte sein Motorrad auf ihn und die neue Motorrad-Kombi sei auch schon bestellt. Gewichtsverlust und Schmerzen, Erschöpfung und Appetitlosigkeit ließen Dirk Rohde zwar mehr als einmal ans Aufgeben denken, dennoch verlor er sein Ziel nie aus den Augen. So kämpfte er sich im wahrsten Sinne des Wortes durch die Therapie und die anschließende



Dirk Rohde (links) und Chefarzt Dr. Christoph Möckel freuen sich sehr darüber, dass der Motorradpolizist seine Erkrankung überwunden hat.

Reha, um im Juni 2016 wirklich wieder als Polizist auf seinem Motorrad zu sitzen. Hierfür waren körperliche Fitness und Kraft die wichtigsten Voraussetzungen. „Ich bin immer an meine Grenzen gegangen, damit ich stark und fit genug wurde, um die schwere Maschine zu steuern und unter Kontrolle zu haben“, erinnert sich Dirk Rohde. Mit eiserner Disziplin habe er Tag für Tag trainiert. Bevor er grünes Licht bekam, absolvierte er mit einem Kollegen eine dreistündige Motorradausfahrt in der Stadt und über Land – dann war der Polizist Rohde endlich wieder im Dienst. Und dort ist er bis heute aktiv.

Neben den körperlichen Einschränkungen – fehlender Geschmackssinn, Sprechprobleme, Appetitlosigkeit u. a. – ist er laut eigener Aussage „weicher“ geworden, verständnisvoller, empathischer im Umgang mit Menschen, denen er in seinem Beruf begegnet. Oft belasse er es dann auch einmal bei einer mündlichen Verwarnung, wenn es die Situation herbeigebe, und appelliere an die Vernunft seines Gegenübers. „Ich setze die Dinge anders in Relation, tröste auch, wenn es sein muss, oder gebe einen Rat. Wir haben nur dieses eine Leben – und das sollten wir schätzen, pflegen und dafür kämpfen“, sagt Dirk Rohde über seine Einstellung heute.



Chefarzt
Dr. Christoph Möckel
Klinik für Hals-Nasen-Ohren-Heilkunde,
Kopf- und Hals-Chirurgie
Tel. 0221 5591-1110 (Ambulanz)
oder -1111 (Privatsekretariat)

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

St. Franziskus-Hospital | Köln-Ehrenfeld

Hüftschmerz – nicht immer ist es eine Arthrose

Uncharakteristische Schmerzen nach körperlicher Anstrengung und längerem Sitzen, die in die Leiste oder den unteren Rücken ausstrahlen können, sind oft Anzeichen eines beginnenden Verschleißes im Bereich des Hüftgelenkes – oft, aber nicht immer. Gerade bei jüngeren Patienten liegen häufig andere Erkrankungen vor, weiß Dr. Fabian Ritz, Chefarzt der Klinik für Orthopädie III – Arthroskopische Chirurgie und Sporttraumatologie am St. Franziskus-Hospital.



Fotos: © Tim Friesenhagen

Herr Dr. Ritz, wie ist eine gesunde Hüfte aufgebaut?

Dr. Ritz: Das Hüftgelenk ist das größte Gelenk des menschlichen Körpers. Es setzt sich aus der Gelenkpfanne und dem Hüftkopf zusammen. Beide Gelenkteile sind von elastischem, gleitfähigem Knorpel überzogen, der wie ein Stoßdämpfer vor Druck- und Schleifkräften schützt.

Was kann bei jüngeren Patienten Ursache für den charakteristischen Leistenschmerz sein?

Dr. Ritz: Liegt der Hüftkopf zu tief in der Gelenkpfanne, kommt es häufig zu Knorpelschäden im Pfannenbereich. Man spricht dann von einem Kneifzangenphänomen, dem sogenannten Pincer-Impingement. Ein anderer Fall liegt vor, wenn es im Bereich des Übergangs vom Hüftkopf zum Oberschenkelhals zu Verknöcherungen kommt. Hier entstehen dann durch Bewegung und ständiges Anschlagen dieser Knochenvorsprünge am Pfannenrand Schäden im Bereich der Gelenkklappe und am Knorpel. Dies nennen wir in der Fachsprache CAM-Impingement. Und oft ist es so, dass eine Kombination beider Erkrankungen auftritt. Unsere gute Nachricht an den Patienten ist dann immer: „Sie brauchen kein neues Hüftgelenk, wir können Ihnen anders helfen!“

Und wie machen Sie das genau?

Dr. Ritz: Die meisten Gelenkprobleme lassen sich heute durch Schlüssellochoperationen sehr erfolgreich behandeln. Dabei steht der Gelenkerhalt im Vordergrund. Bei einer Gelenkspiegelung (Arthroskopie) können wir mit hochauflösenden Mini-Kameras einen gezielten Blick in den geschädigten Innenraum des Gelenkes werfen – der erforderliche Hautschnitt ist hierbei weniger als einen Zentimeter lang. Mit speziellen Instrumenten können wir dann auch direkt die notwendigen Eingriffe vornehmen. Hierbei gilt für uns immer: So viel wie nötig – so wenig wie möglich!



Chefarzt

Dr. Fabian Ritz

Klinik für Orthopädie III – Arthroskopische Chirurgie und Sporttraumatologie

Tel 0221 5591-1131

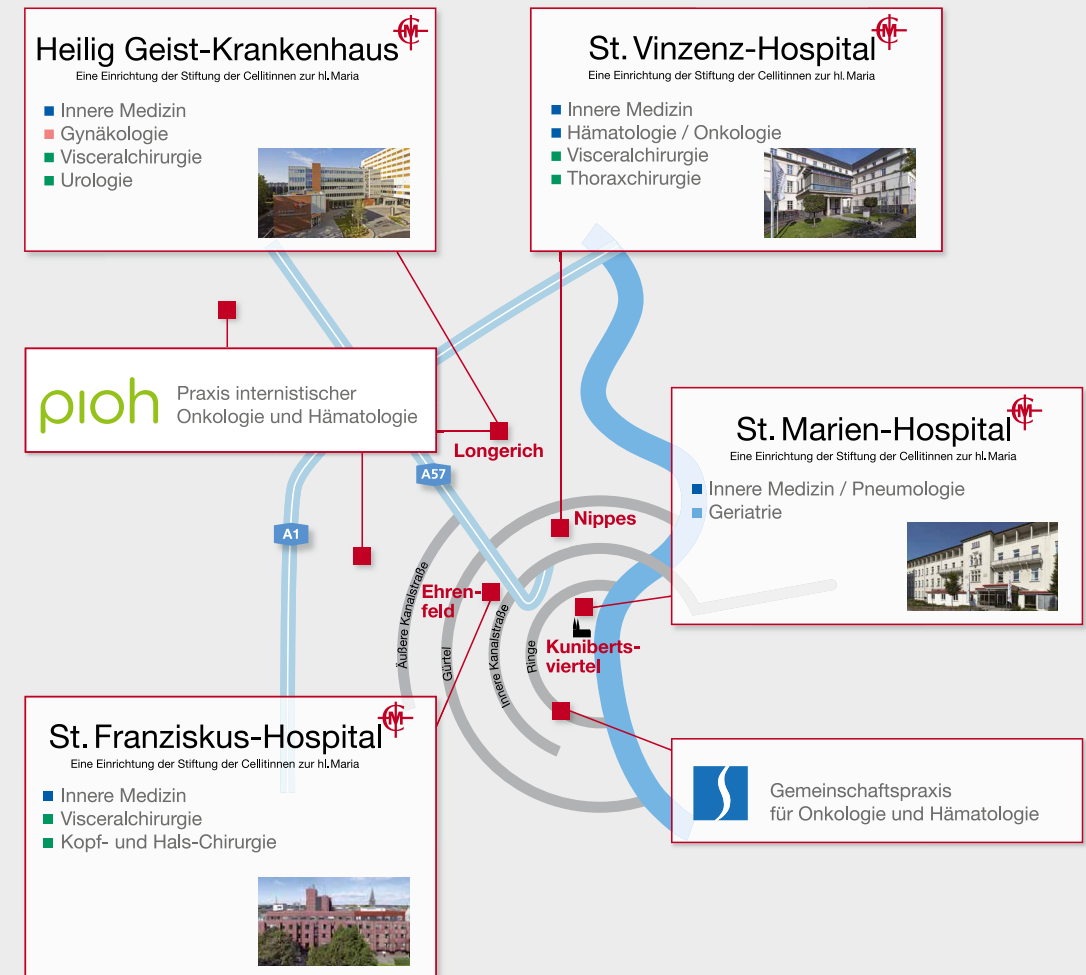
orthopaedie.kh-franziskus@cellitinnen.de
www.stfranziskus.de

St. Franziskus-Hospital | Köln-Ehrenfeld



ONKOLOGISCHES ZENTRUM KÖLN NORD-WEST

DER KRANKENHÄUSER DER STIFTUNG DER CELLITINNEN ZUR HL. MARIA



Interdisziplinär, standort- und sektorenübergreifend

Mit unseren sechs Krankenhaus- und Praxisstandorten verbessern wir nachhaltig die onkologische Versorgung im Kölner Nordwesten.

www.onkologisches-zentrum-koeln.de · oz-koeln@cellitinnen.de



Für Fragen und weitere Informationen stehe ich Ihnen gern zur Verfügung.

Sabine Kettermann
Onkologisches Zentrum Köln Nord-West
Tel 0221 974514-8664 · oz-koeln@cellitinnen.de

SANITÄTSHAUS STORTZ: DER PATIENTENVERSTEHER



Seit vielen Jahrzehnten ist das Sanitätshaus Stortz nicht nur Kölnern ein Begriff. Das markante Eckhaus am Neumarkt ist der lokale Fixpunkt für Patienten und deren Angehörige, die nach Orientierung im komplexen, deutschen Gesundheitssystem suchen. „Aktiv für Ihre Gesundheit“ - dieser Devise hat sich das Kölner Unternehmen verpflichtet.

Ausführliche Beratungsgespräche

Um dem Anspruch gerecht zu werden, ist neben der fachlichen Qualifikation eine permanente Schulung der Mitarbeiter notwendig. Eingeschränkt von wirtschaftlichen Zwängen durch Administration und Krankenkassen, versuchen sie in ausführlichen Beratungsgesprächen mit den Patienten individuelle und praktikable Lösungen für die unterschiedlichsten Probleme zu finden. Eigene Werkstätten, ein Lieferservice und ein umfangreiches Lager sind die Basis für den Service, den Stortz bietet. In den Ausstellungsräumen stehen alle gängigen Produkte zum Testen zur Verfügung. In Koordination mit allen medizinischen Netzwerkpartnern, wie Ärzten, Therapeuten und sozialen Einrichtungen wird ein Maximum für das Patientenwohl erreicht.

Ästhetische Prothetik nach Brust-Operationen

Die ästhetische Prothetik hat sich in den letzten Jahren immer mehr zu einem Schwerpunkt in der Patientenbetreuung entwickelt. Brustkrebs ist mittlerweile die häufigste Krebsart, die bei Frauen auftritt. Neben der Heilung ist der Erhalt der betroffenen Brust erklärtes Ziel der medizinischen Behandlung. Trotz Aufklärungskampagnen und Vorsorge ist



Stortz

AKTIV FÜR IHRE GESUNDHEIT

oft eine Amputation nicht zu vermeiden. Nach Brustoperationen ist neben der körperlichen Beeinträchtigung auch die Minderung des Selbstwertgefühls eine starke psychische Belastung für die Betroffenen. Die Mitarbeiterinnen des Sanitätshauses verfügen über einen reichen Erfahrungsschatz bei diesem sensiblen Thema und bemühen sich um eine ganzheitliche Betreuung. Der Einsatz von Perücken und Hinweise zu kosmetischen Feinheiten gehören ebenso dazu wie der erbetene Besuch im Krankenhaus, um eine schnelle und persönliche Versorgung sicher zu stellen. Brustprothesen bieten durch eine Vielfalt in Form, Größe und Technologie einen individuellen Brustausgleich – für eine schöne Silhouette und mehr Selbstbewusstsein.



Alle Prothesen kommen in Aussehen, Haptik und Bewegungsverhalten der weiblichen Brust sehr nahe. Selbst bei engem Körperkontakt wird niemand bemerken, dass hier eine Brustprothese oder Ausgleichsform getragen wird. Für jeden Zweck und Anlass bieten die Hersteller passende Produkte. Die Stortz-Fachberaterin kann der Patientin für jede Lebenssituation die passende Hilfe anbieten.

Stortz Köln GmbH

Fleischmengergasse 49-51, 50676 Köln, Telefon 0221/949755-0, Fax 0221/949755-209
info@stortz-koeln.de, www.stortz-koeln.de

Häusliche Pflege – Daheim statt Pflegeheim

Die demographische Entwicklung stellt neue Herausforderungen an das Gemeinwesen. Durch temporäre oder permanente Handicaps ist es vielen älteren Menschen nicht möglich, problemlos ihren Alltag zu bewältigen. Oft bedürfen sie sogar der häuslichen Pflege. In zwei Drittel aller Fälle wird diese Pflege von Angehörigen oder Bekannten übernommen. Personen, die für diese anspruchsvolle Aufgabe weder vorbereitet noch ausgebildet sind. Durch sach- und fachgerechte Leistungen und mit viel Erfahrung suchen hier die Stortz-Mitarbeiter, in enger Abstimmung mit allen Beteiligten, nach Lösungen. Sie helfen schnell, zuverlässig und unbürokratisch.



Hier beherzigt das Sanitätshaus konsequent die Erkenntnis: „Einen alten Baum verpflanzt man nicht.“ Das vornehmste Ziel der häuslichen Pflege muss sein, über die medizinische Notwendigkeit hinaus, das soziale und emotionale Umfeld zu erhalten. Die gewohnte Umgebung und die Gesellschaft vertrauter Menschen fördert die Genesung und ein weitgehend selbstbestimmtes Leben.



Zum Hintergrund der Debatte

Der seit 2010 verbindliche EU-Grenzwert für Stickstoffdioxid (NO₂) von 40 Mikrogramm pro Kubikmeter Luft ist in die Kritik geraten. Er beruht auf der Empfehlung der Weltgesundheitsorganisation (WHO) und bildet die Grundlage für gerichtlich verhängte Dieselfahrverbote.

Eine Gruppe von Lungenärzten hat Anfang des Jahres den gesundheitlichen Nutzen der Grenzwerte angezweifelt und diese mit der Stickoxidgehalt verglichen, die ein Raucher regelmäßig einatmet.

Dagegen gibt es jedoch breiten Widerspruch unter Experten. Die Deutsche Gesellschaft für Pneumologie und Beatmungsmedizin (DGP) e.V. sieht die Gefahr, dass in dieser Debatte den gesundheitlichen Auswirkungen der Luftschadstoffe nicht ausreichend Rechnung getragen wird. Es sollen daher weitere Daten erhoben und ausgewertet werden, um das Risiko besser einschätzen zu können.

Das Kind muss an die frische Luft! Jeder kennt diesen Spruch. Kinder müssen raus ins Freie. Denn frische Luft ist gesund. Soweit die Annahme. Doch frisch und unbelastet ist die Luft, gerade in unseren Städten, schon lange nicht mehr. Damit das wieder besser wird, gibt es EU-weit geltende Höchstwerte für den Schadstoffgehalt in der Luft. Eine Gruppe von Lungenärzten hat diese Grenzwerte und die daraus resultierenden Dieselfahrverbote in Frage gestellt.

In der Luft, die wir einatmen, befinden sich eine Vielzahl von Schadstoffen, die über die Lunge bis ins Blut gelangen können. Als Feinstaub gelten Partikel, die nicht größer sind als zehn Mikrometer, also gerade mal ein Zehntel der Dicke eines menschlichen Haares. Während größere Partikel schon in der Nase oder den Bronchien durch feine Härchen und klebrigen Schleim herausgefiltert werden, gehen die für unsere Gesundheit gefährlichsten Stäube dem natürlichen Reinigungssystem einfach durch die Maschen.

Grenzwertdiskussion führt in die falsche Richtung

Sie dringen bis tief in die Lungenbläschen vor und können dort als Fremdkörper Entzündungen und Krankheiten auslösen. Feinstaub kann ganz unterschiedlichen Ursprungs sein, ist jedoch in erster Linie ein Produkt unserer Industriegesellschaft. Einen großen Teil davon erzeugen Diesel- und Benzinmotoren, aber auch der Abrieb von Autoreifen, Bremsen und Straßenbelag sowie Industrieabgase und der Schiffs- und Luftverkehr tragen ihren Anteil zur Kon-

zentration dieser ultrafeinen Stäube in der Luft bei. „Die Diskussion über die Höhe der Grenzwerte führt in eine falsche Richtung“, ist Dr. Andreas Schlesinger, Chefarzt für Innere Medizin und Pneumologie des St. Marien-Hospitals in Köln, überzeugt. „Unbestreitbar beeinträchtigen Stickoxide in der Luft die Lungengesundheit. Bei der Festlegung der Grenzwerte müssen auch Asthmatiker, Kleinkinder und ältere Menschen berücksichtigt werden, da sie besonders gefährdet sind.“ Für die Entstehung einer Lungenerkrankung wie Lungenkrebs, COPD oder Asthma sind unterschiedliche Faktoren verantwortlich, viel hängt darüber hinaus von der jeweiligen gesundheitlichen Disposition des Einzelnen ab.

Reduzierung der Schadstoffe ist zu begrüßen

Grundsätzlich sei eine weitere Reduzierung des Schadstoffgehalts in der Luft in jedem Fall zu begrüßen, so Schlesinger. Er schließt sich damit dem Statement der Deutschen Gesellschaft für Pneumologie und Beatmungsmedizin (DGP) e.V. an, die beim Pneumologenkongress im März

noch einmal bekräftigt hat, dass sich gerade Lungenfachärzte als „Advokaten der sauberen Luft“ für eine Verbesserung der Luftqualität einsetzen sollten.

Jenseits der Diskussion um Grenzwerte kann aber auch jeder Einzelne seinen Beitrag für eine bessere Luft leisten, indem er manche Strecken zu Fuß läuft oder häufiger mal auf das Fahrrad oder den Öffentlichen Personennahverkehr umsteigt, anstatt mit dem Auto in die Stadt zu fahren.



Chefarzt
Dr. Andreas Schlesinger

Klinik für Innere Medizin - Pneumologie
und Allg. Innere Medizin / Lungenklinik
Köln-Nord

Tel 0221 1629-2002

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

St. Marien-Hospital | Köln-Innenstadt

Appelrath Kemper
Das Sanitätshaus



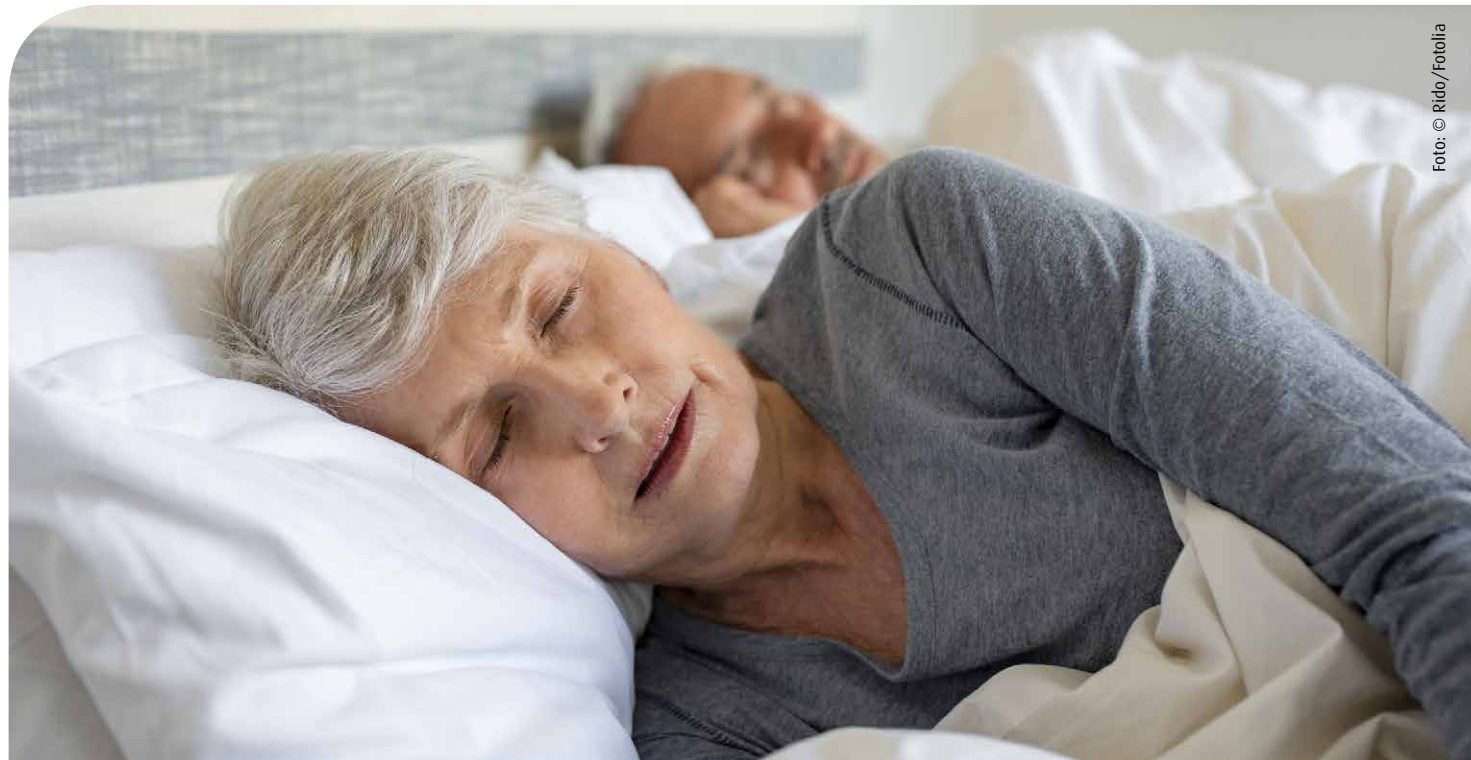
Gesundheit für Köln

Bandagen und Orthesen für die Wirbelsäule

- Persönliche, kompetente Beratung durch erfahrene Orthopädietechniker
- Individuelle Versorgung bei unterschiedlichen Diagnosen, z.B. Skoliose, Kyphose, Frakturen, Osteoporose ...
- Hoher Tragekomfort durch innovative Materialien und optimierte Funktionalitäten
- Regelmäßige Überprüfung im Behandlungsverlauf

Vertrauen Sie unseren Experten!

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



Dos und don'ts für besseren Schlaf

- Ein gut strukturierter Tag mit festen Ritualen hilft, abends zur Ruhe zu kommen.
- Bleiben Sie tagsüber aktiv (körperlich und geistig).
- Verwenden Sie mindestens 30 Minuten vor dem Schlafengehen keine elektronischen Geräte mehr (auch kein TV).
- Verzichten Sie nach 17 Uhr auf Koffein, Zigaretten und Alkohol.
- Nutzen Sie das Bett nur zum Schlafen.
- Nehmen Sie abends nur eine leichte Mahlzeit und wenig Flüssigkeit zu sich.
- Schlafen Sie mittags nicht länger als 30 Minuten.
- Eine Raumtemperatur von ca. 16 bis 18 Grad im Schlafzimmer ist ideal.
- Stehen Sie auf, wenn Sie nicht schlafen können.

Wenn sich die Art des Schlafes verändert

Tabletten sollten nur Ultima Ratio sein – Tipps von Fachmedizinerinnen

Schlafen ist für den Menschen so wichtig wie Essen und Trinken. Während des Schlafs finden sowohl im Körper als auch im Gehirn wichtige Regenerationsprozesse statt. Gerade ältere Menschen leiden jedoch häufig unter anhaltenden Ein- und Durchschlafstörungen. Es gibt viele Möglichkeiten, diese zu beheben. Zuletzt bleibt der Weg in ein Schlaflabor, um dort Erkrankungen wie zum Beispiel die Schlafapnoe erkennen und behandeln zu können.

„Bei Einschlafstörungen sollte man nichts erzwingen. Man kann aber gute Voraussetzungen schaffen.“ Das sagt Dr. Marc Johnsen, Facharzt für Innere Medizin, Pneumologie und Notfallmedizin, der in der geriatrischen Abteilung (Altersmedizin) im St. Marien-Hospital in Köln tätig ist. Etwa die Hälfte aller älteren Menschen leidet unter Ein- oder Durchschlafstörungen. Die Menge des benötigten Schlafs ändert sich im Erwachsenenalter nicht, wohl aber die Art des Schlafs. Das kann dazu führen, dass man leichter aufwacht und sich tagsüber müde und abgeschlagen fühlt. Wer dann einen Teil des benötigten Schlafs in die Mittagszeit verlegt, vor dem Fernseher einschläft oder sehr früh zu

Bett geht, gerät leicht in einen Kreislauf, der zu längeren Wachphasen während der Nacht oder zu sehr frühem Erwachen führen kann. Einfache Verhaltensänderungen (siehe Infokasten) können helfen, besser in den Schlaf zu finden. „Der Griff zu einer Schlaftablette sollte immer nur die letzte Möglichkeit sein“, betont Dr. Johnsen. „Die nötige Erholung erreicht man dadurch nicht. Schlaftabletten führen leicht in die Abhängigkeit und erhöhen die Sterblichkeitsrate, wenn sie über einen längeren Zeitraum eingenommen werden. Unter Schlafmitteleinfluss kommt es außerdem häufiger tagsüber zu Stürzen, die der erste Schritt in eine Pflegeabhängigkeit sein können“, warnt der Mediziner. Ein

gut strukturierter, aktiver Tagesablauf, Verzicht auf stimulierende Genussmittel am Abend sowie ein kurzer Spaziergang vor dem Schlafengehen können schon viel bewirken. Darüber hinaus sei es wichtig, so Johnsen, das Bett wirklich nur zum Schlafen aufzusuchen: „Stehen Sie nach etwa 30 Minuten lieber noch einmal auf, statt im Bett verzweifelt auf den Schlaf zu warten.“ Auf die Benutzung elektronischer Geräte sollte man dann allerdings dabei, wie auch kurz vor dem Zubettgehen, verzichten. Das in den Geräten verwendete Licht mit einem hohen „Blauanteil“ hemmt den Ausstoß des Schlafhormons Melatonin und sorgt dafür, dass wir nicht müde werden.

Aufwachen während der Nacht ist normal

Nach etwa vier Wochen sollte sich die Schlafqualität deutlich verbessern. Kommt es dennoch tagsüber zu starken Beeinträchtigungen wie Konzentrationsschwäche, ungewolltes Einschlafen, Gemütsschwankungen oder extreme Antriebs-

losigkeit, sollte man das Gespräch mit einem Schlafmediziner suchen. „In einem Schlaflabor erfolgt dann die weitere Diagnostik und wenn nötig die Behandlung des Schlafproblems“, erläutert Dr. Peter Liesegang, Facharzt für Innere Medizin, Pneumologie und Schlafmedizin (Somnologie DGSM) im St. Marien-Hospital, dessen Fachbereich eng mit der altersmedizinischen Abteilung zusammenarbeitet.

Medikamentenmix auf Wechselwirkungen prüfen

Oft kann die vorübergehende Einnahme pflanzlicher Wirkstoffe dabei helfen, den ersehnten Schlaf zu finden. Nicht selten nehmen ältere Menschen ohnehin eine Vielzahl verschiedener Medikamente ein. In diesem Fall lohnt sich ein Blick auf die Dosierung, den Zeitpunkt der Einnahme oder mögliche Wechselwirkungen. Regelmäßiges Erwachen vor fünf Uhr morgens kann auch ein Zeichen für eine Depression sein. In diesem Fall ist der Hausarzt der erste Ansprechpartner.



Oberarzt
Dr. Marc Johnsen
Klinik für Innere Medizin / Geriatrie
Tel 0221 1629-2303

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

St. Marien-Hospital | Köln-Innenstadt



Oberarzt
Dr. Peter Liesegang
Klinik für Innere Medizin und Pneumologie
Tel 0221 1629-2002

pneumologie.kh-marien@cellitinnen.de
www.st-marienen-hospital.de

St. Marien-Hospital | Köln-Innenstadt

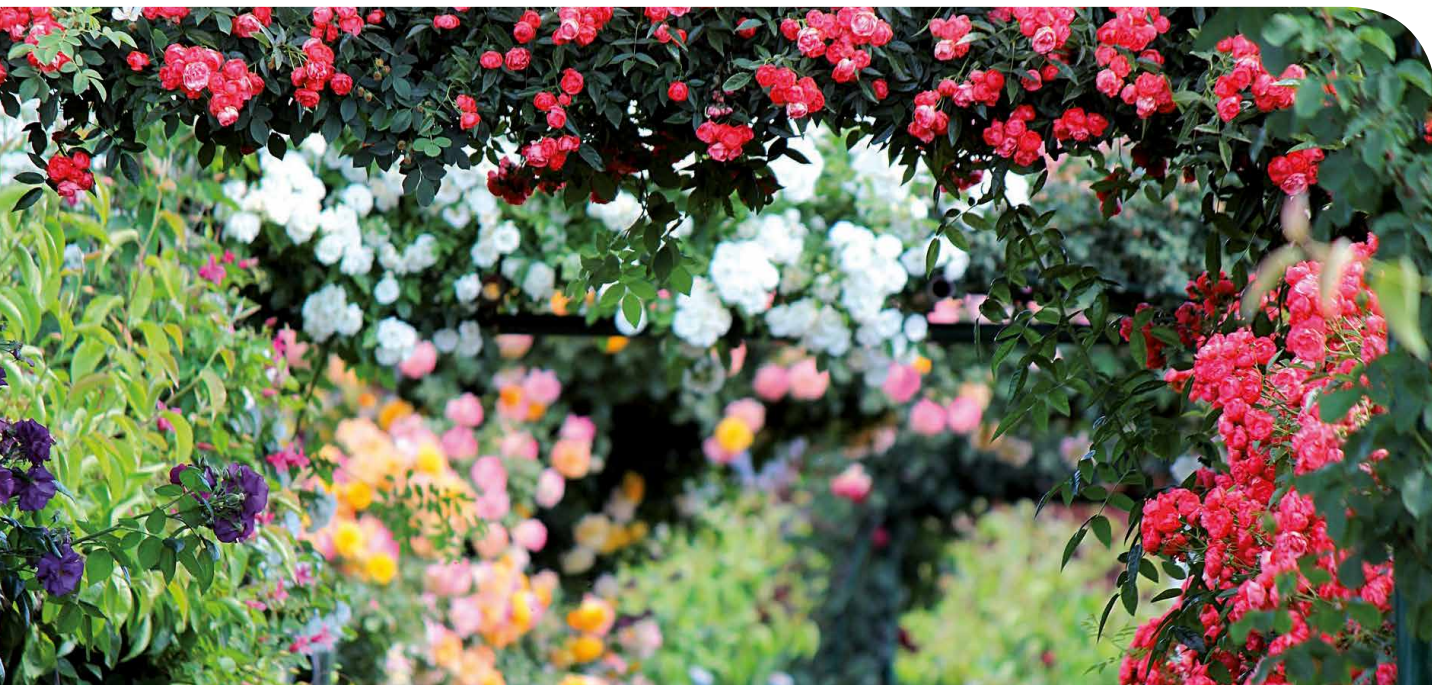


Foto: © punch_ra/pixabay.com

Garten-Liebe

Wie entstehen eigentlich Romanfiguren, wollte Vitamin K von der Autorin Ulrike Hartmann wissen. Ihr Buch „Liebe geht durch den Garten“ ist gerade im Frühjahr erschienen.



Foto: © javallima/pixabay.com

Frau Hartmann, Sie sind selbst Kleingärtnerin. Gräbt man in der Erde und plötzlich ist da die Idee zu einem Roman? Oder haben Ihre Gartennachbarn Sie zu der Geschichte inspiriert?

Ulrike Hartmann: Meine Gartennachbarn sind prima, da kann ich nichts Aufregendes erzählen. Das würde für einen Roman nicht taugen. Aber bei der Gartenarbeit habe ich tatsächlich immerzu Ideen. Es hat ja etwas Meditatives, mit den Händen in der Erde zu buddeln, die frische Luft zu atmen und die Vögel singen zu hören. Da kommen mir die besten Eingebungen. An manchen Tagen renne ich ständig zwischen Gartenbeet und Schreibtisch hin und her.

Wie ist beispielsweise die Hauptfigur entstanden? Ist etwas Autobiografisches dabei?

Ulrike Hartmann: Was die Hauptfigur Anna und ich gemeinsam haben, ist die Liebe zum Schrebergarten. Mir ist vor Jahren ein Grundstück angeboten worden, das Annas Garten sehr ähnlich ist. Es war völlig verwildert, über und über mit Rosen bewachsen. Ich verliebte mich sofort – und war sehr unglücklich, als ich Tage später die Laube von innen besichtigen konnte. Sie war völlig verkommen. Ich habe diesen Garten nicht gepachtet und mich für einen anderen entschieden. Ich habe mich aber immer gefragt, was passiert wäre, wenn die Laube nicht so verfallen gewesen wäre.

Wie entstehen Ihre Romanfiguren?

Ulrike Hartmann: Ich habe ein Thema, das mich fasziniert – und dann überlege ich, mit wem ich gerne Zeit verbringen möchte. Schließlich lebe ich viele Stunden mit den Figuren und finde es deprimierend, täglich an den Schreibtisch zu kommen und auf Gestalten zu treffen, die extrem unangenehm sind. Wenn ich liebenswerte Figuren gefunden habe, gehe ich systematisch an die Sache heran. Ich unterziehe sie einem Persönlichkeitstest. Dazu habe ich einen Fragebogen entwickelt. Stellen Sie sich vor, Sie suchen einen Mitbewohner für Ihre WG und möchten ein paar wichtige Punkte unbedingt klären ... So etwas in der Art veranstalte ich mit meinen Romanfiguren. Wenn die Figuren diese Runde überstanden haben, lege ich ihre Vergangenheit detailliert fest. Jede Figur muss in sich stimmig sein, ihr Verhalten nachvollziehbar. Da bin ich pingelig. Und dann – während ich das hier erzähle, fühle ich mich gerade wie die Chefin einer Castingshow – muss die Figur natürlich die Geschichte voranbringen. Sonst wird sie wieder rausgeschmissen, die Arme, Sympathie hin oder her. Da muss ich mich manchmal schweren Herzens von liebgewonnenen Figuren verabschieden. Aber das ist ja bei einer WG auch nicht anders.

Wie gehen Sie mit den Figuren um, die Sie nicht mögen?

Ulrike Hartmann: Ich suche nach dem Schönen. Jeder Mensch und jede Figur hat irgendetwas Liebenswertes,



Ulrike Hartmann
Liebe geht durch den Garten
Februar 2019, Diana Verlag
ISBN 978-3-453-35991-8;
9,99 Euro

auch wenn es manchmal tief vergraben ist. Das macht eine Geschichte doch gerade spannend!

Wenn der Roman fertig ist, muss man sich auch von den Figuren trennen. Fällt das schwer? Es gibt ja Maler, die verkaufen manche Bilder nicht.

Ulrike Hartmann: Ich bin tatsächlich wehmütig geworden, als „Liebe geht durch den Garten“ fertig war, weil mir die Figuren so ans Herz gewachsen sind. Es war wie ein Abschied von guten Freunden. Aber ich habe das Gefühl, gut für sie gesorgt zu haben. Sie haben eine Entwicklung gemacht, etwas verstanden im Leben, das macht es mir leichter. Und jetzt können sie anderen Menschen Freude bereiten und sie vielleicht auch zum Lachen bringen.

Der Frühling ist da. Haben Sie noch einen Tipp als Hobbygärtnerin für unsere Leserinnen und Leser?

Ulrike Hartmann: Im Frühjahr können Sie wunderbar Wildblumen aussäen. Wildblumen sind schön und wichtig für Insekten. Vieles in unseren Gärten heute ist für Bienen nutzlos, viele Blumen haben zwar wunderschön leuchtende Farben, sind aber nektarlos. Und lesen Sie ein gutes Buch im Garten! Im Frühling ist es nicht zu kalt und nicht zu heiß. Ein schönes Buch in frischer warmer Luft ist solch ein Genuss.



Foto: © Ruth Frobeen

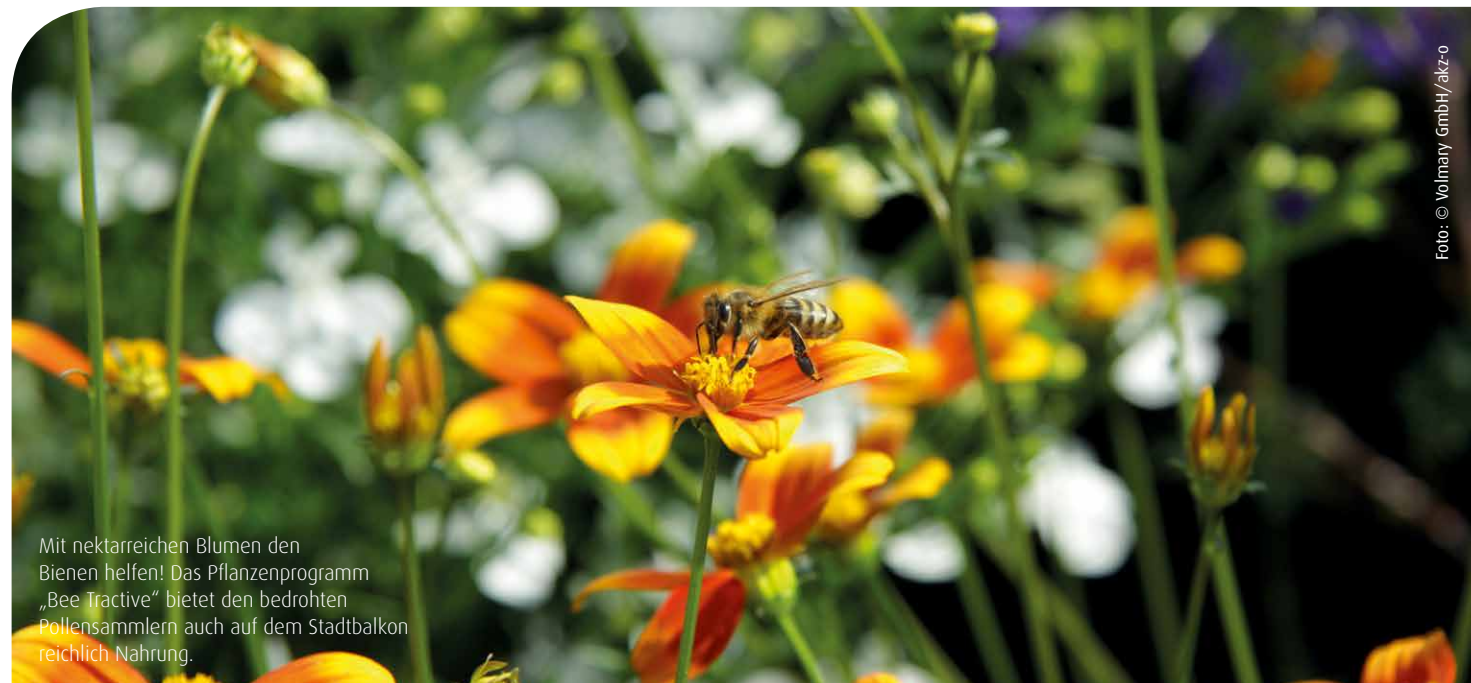


Foto: © Volmary GmbH/akz-o

Mit nektarreichen Blumen den Bienen helfen! Das Pflanzenprogramm „Bee Tractive“ bietet den bedrohten Pollensammlern auch auf dem Stadtbalkon reichlich Nahrung.

Bienen-Futter auf dem Balkon

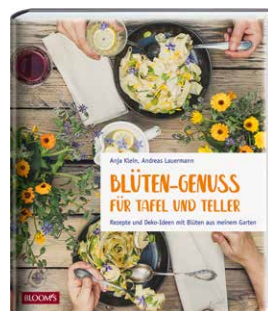
Auch auf dem Stadtbalkon kann man Bienen mit den richtigen Pflanzen „füttern“. Sie fliegen zum Beispiel auf die Vanilleblume Nautilus Blue oder auf die Strauchmargerite Aramis mit ihren großen, weißen Blüten, deren gelbe Mitte viele Pollen bereithält. Auch das reich blühende Wandelröschen Esperanta ist bei Bienen heiß begehrt. Für die Bepflanzung von Schalen oder Balkonkästen eignen sich der früh blühende Balkon-Salbei Farina, der Blüten-Salbei April Night oder das Gänseblümchen Balou Blue Colours. Ab Juli öffnen sich die blauen Blüten des Storchschnabels Rozanne. Die robusten Stauden blühen noch bis spät in den Herbst. Zu bekommen sind die bienenfreundlichen Balkonpflanzen im Bee-Tractive-Sortiment im Gartenfachhandel. (akz-o)

Blüten für Bienen und Menschen

Viele Blumen bezaubern mit schönen Blüten, sind aber nur für den Menschen eine Augenweide – Bienen und Hummeln gehen bei ihnen leer aus. Beim Bepflanzen des Gartens sollte man daher darauf achten, den fleißigen Nektarsammlern Nahrungsangebote zu machen. Mit Bienenweiden bietet man Bienen und Hummeln einen idealen Lebensraum.

Als Bienenweide bezeichnet man Pflanzen, die sehr viel Pollen und Nektar erzeugen und deshalb von den Insekten besonders gerne angefliegen werden. Gerade Bienen benötigen für die Ernährung ihrer Nachzucht eine Vielfalt an Pollen und einen abwechslungsreichen Speiseplan. Wer in seinem Garten eine Bienenweide anlegen möchte, kann sich in den Baumschulen vor Ort umfassend über die geeigneten Bäume, Sträucher, Kräuter und Blumen beraten lassen oder unter www.gruen-ist-leben.de weitere Infos finden. Obstbäume, aber auch Ahorn, Kastanie oder die Apfelrose sind besonders blütenreiche Gehölze und damit für Bienen ideale Pollen- und Nektarlieferanten. Bei den Sträuchern stehen Weißdorn, Berberitze oder verschiedene Beerensträucher ganz oben als Nektarlieferanten. Wer genau wissen möchte, welche Bäume, Sträucher und Blumen nicht nur ein Paradies für Insekten sind, sondern welche Gehölze und Pflanzen auch optisch besonders gut harmonieren, kann die Fachberater in den Baumschulen befragen. Blüten, die

auch für uns Menschen essbar sind, beschreibt die Gartenbloggerin Anja Klein in ihrem neuen Buch „Blüten-Genuss für Tafel und Teller“. Mit vielen Bildern erklärt sie genau, was beim Kultivieren, Pflegen und Ernten beachtet werden muss. Köstlich sind dazu die Rezepte, die inmitten schöner Tischdekorationen serviert werden. Das Buch stellt zehn Blütenjuwelen durchs Jahr vor, die alle essbar sind: vom Hornveilchen über die Tulpe oder Studentenblume bis zur Dahlie. (red/akz-o)



Anja Klein,
Andreas Laueremann (Fotos)
Blüten-Genuss für
Tafel und Teller,
Rezepte und Deko-Ideen
aus meinem Garten
ISBN 978-3-945429-36-5,
Verlag Bloom's GmbH; 24,90 Euro



Foto: © Ferdinand Graf Luckner



Dina Sahi ist Leitende Oberärztin und Fachärztin für Urologie und arbeitet seit acht Jahren mit dem

Da Vinci-Operationssystem. Sie lobt die Präzision des Roboters: „Mit dem Da Vinci können wir millimetergenau auf ganz kleinem Feld arbeiten. Das System führt nur die Bewegungen aus, die ihm vom Operateur vorgegeben werden. Es ist daher ungemein sicher.“



Fotos: Kai Funck Fotografie

Science Fiction ist heute Alltag im Operationssaal

Mit dem Da Vinci-Roboter sind höchst präzise Eingriffe möglich

Operieren mit einem Roboter! Was sich vor über 20 Jahren noch wie Science Fiction angehört hatte, hält mittlerweile mehr und mehr Einzug in moderne Operationssäle. Konkret geht es um das Da Vinci-Roboter-System, mit dem verschiedenste chirurgische Eingriffe möglich sind. Der Vorläufer des heutigen Systems wurde im Jahr 2000 in den USA zugelassen und zunächst für Operationen am Herzen verwendet. Danach fand es vermehrt Anwendung in der Urologie. Spätestens seit der Politiker Oskar Lafontaine 2009 seinen Prostata-Krebs mit einem Da Vinci-Roboter operieren ließ, ist das High Tech-System einer breiteren Öffentlichkeit bekannt.

Der Da Vinci unterstützt bei laparoskopischen, also minimalinvasiven Operationen, und ermöglicht einen äußerst präzisen Eingriff. Das System besteht aus zwei Hauptkomponenten: Einmal der Kontrollkonsole, an der der Operateur während des Eingriffs sitzt und die Roboterarme unter visueller Kontrolle über den 3-D-Monitor steuert. Dann aus einem fahrbaren Stativ mit vier Armen: Drei Arme werden mit Spezialinstrumenten bestückt, der vierte Arm hält die dreidimensionale Kamera, deren Bild in die Konsole übertragen wird (siehe Bild).

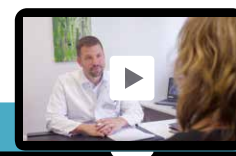
Das zertifizierte Prostata-Zentrum im Heilig Geist-Krankenhaus setzt die roboterassistierte Operation mit dem Da

Vinci X-System seit 2011 ein. Das Krankenhaus war das erste in Köln, das dieses System angeschafft hat. Neben radikalen Prostatakrebsoperationen werden in Longerich zudem Operationen an der Niere und dem Nierenbecken mit dem Roboter durchgeführt.

Manche Patienten haben aber auch etwas Angst vor dem Gerät. „Es gibt Patienten, die denken vor einer roboterassistierten Operation: Was passiert eigentlich wenn der Roboter sich verselbstständigt?“, weiß Dina Sahi, Leitende Oberärztin in der Klinik für Urologie. Sie kann ihre Patienten aber in dieser Hinsicht vollkommen beruhigen. Das System ist extrem sicher und führt keine einzige Bewegung

aus, ohne, dass ein zugelassener Operateur an der Konsole sitzt. Jeder, der mit dem Da Vinci operiert, muss wiederholt mehrtägige Trainingsphasen an einem Testmodell durchlaufen haben. Nach über zehn Lehr-Eingriffen, die durch einen Supervisor überwacht werden, kann erst die eigene Operationspraxis beginnen.

Seit 2018 wird das System auch vermehrt bei Rektum- und Kolonkarzinomen eingesetzt, also bei Krebserkrankungen des Mast- und des Dickdarms. Die Ärzte am zertifizierten Darmzentrum führen die Eingriffe durch. „Mit Hilfe des Roboters können wir sehr feine Präparationsschritte mit sehr großer Präzision und in einem sehr kleinen Opera-



Vitamin K-TV

Katja Rettberg hatte sich die Gebärmutter aufgrund einer Krebserkrankung mit dem Da Vinci entfernen lassen und war überrascht, wie schnell der Heilungsprozess voranschritt. „Ich würde mich jederzeit wieder mit dem Da Vinci operieren lassen. Das ist gar keine Frage für mich“, sagt sie dazu.

Die Geschichte von Katja Rettberg und dem Da Vinci-Einsatz im Heilig Geist-Krankenhaus gibt es hier zu sehen.



Chefärztin
Dr. Petra Stamm
Leiterin Prostatakrebszentrum
Tel 0221 7491-8264

urologie.kh-heiliggeist@cellitinnen.de
www.hgk-koeln.de

Heilig Geist-Krankenhaus | Köln-Longerich



Chefarzt
Dr. Claudius Fridrich
Leiter Gynäkologisches Krebszentrum
Tel 0221 7491-8288

gynaekologie.kh-heiliggeist@cellitinnen.de
www.die-frauenklinik.koeln

Heilig Geist-Krankenhaus | Köln-Longerich



Chefarzt
Prof. Dr. Ernst Eypasch
Leiter Darmkrebszentrum
Tel 0221 7491-8258

chirurgie.kh-heiliggeist@cellitinnen.de
www.hgk-koeln.de

Heilig Geist-Krankenhaus | Köln-Longerich



Fotos: © Heilig Geist-Krankenhaus

Professor Weber demonstriert hier eine Schmerztherapiepumpe. Mit ihrer Hilfe kann der Patient seine Dosierung des Schmerzmittels selbst bestimmen. Vor einer Übermedikation schaltet das Gerät automatisch ab.

Keine Angst vor Schmerzen

Im Heilig Geist-Krankenhaus ist ein zertifiziertes Schmerzmanagement etabliert, bei dem alle Berufsgruppen zusammenarbeiten.

Niemand möchte Schmerzen empfinden – doch sie haben eine ganz wichtige Funktion: Sie signalisieren, dass etwas nicht stimmt. Fehlt dieses Signal, kann das mitunter lebensbedrohliche Folgen haben – wenn beispielsweise eine innere Blutung nach einem Unfall nicht entdeckt wird. Schmerzen können grob in akute und chronische Schmerzen eingeteilt werden.

Ein akuter Schmerz tritt plötzlich auf und ist zeitlich begrenzt. Er wird häufig durch Schäden in Geweben, Knochen, Muskeln und inneren Organen verursacht. Dagegen bleibt ein chronischer Schmerz länger bestehen und ist in der Regel schwerer zu behandeln. Oft ist er verbunden mit chronischen Erkrankungen wie Schäden der Wirbelsäule oder neurologischen Erkrankungen. Meist sind dabei die Nerven selbst geschädigt und die Schmerzwahrnehmung im Gehirn ist gestört.

Patienten können selbst viel beitragen

Gerade vor einem Krankenhausaufenthalt fürchten viele Patienten die akuten Schmerzen nach einer Operation. Deshalb ist das Schmerzmanagement ein besonders wichtiger Bestandteil der gesamten Behandlung. Das fängt schon vor einem Eingriff an. Die Patienten können selbst viel dazu



Auf der Schmerzskala können Patienten die Intensität ihrer Schmerzen anhand der Ziffern 1 bis 10 deutlich beschreiben.

beitragen, dass ihre Schmerzen richtig behandelt werden. Es beginnt damit, dass sie bei ihrem Aufnahmegespräch im Krankenhaus offen über ihre Ängste sowie Vorerkrankungen sprechen. Beispielsweise beeinflusst die regelmäßige Einnahme von Schmerzmedikamenten das Schmerzempfinden. „Im Grunde ist die Schmerzanamnese beim Aufnahmegespräch des Patienten die wichtigste Basis für ein erfolgreiches Schmerzmanagement“, sagt Prof. Dr. Stefan Weber, Chefarzt der Klinik für Anästhesie, Intensivmedizin und Schmerztherapie.

Einsatz von Schmerzmitteln nach einer Operation

Während einer Operation sind die Schmerzen unter der Vollnarkose ganz ausgeschaltet. Doch was passiert nach der OP? – Dann hängt die Entscheidung für die Schmerzbehandlung von individuellen Faktoren wie Alter, Konstitution, Vormedikation und der Art des Eingriffes ab. Im Krankenhaus kümmern sich sowohl Anästhesisten als auch Pflegefachkräfte und Ärzte der behandelnden Fachabteilung um den Patienten. Im Heilig Geist-Krankenhaus sind darüber hinaus alle Beteiligten im Umgang mit Schmerzen besonders geschult und in ein berufsgruppenübergreifendes Schmerzmanagement eingebunden. Das ist eine Besonderheit des Hauses und das Heilig Geist-Krankenhaus wurde dafür im letzten Jahr mit dem DioCert-Siegel „Qualifiziertes Schmerzmanagement“ ausgezeichnet.

Abfrage mithilfe der Schmerzskala von 1 bis 10

Mehrmals am Tag werden von den Mitarbeitern anhand einer Schmerzskala von 1 bis 10 die empfundenen Schmerzen abgefragt. Anhand eines Stufenplans kann die Schmerzmedikation dann „eskaliert“, also bei Bedarf gesteigert werden. Kann sich ein Patient selbst nicht äußern, wird sein Verhalten ganz genau beobachtet und dokumentiert

und daraufhin reagiert. Ein weiterer wichtiger Baustein des Schmerzmanagements ist das sogenannte Patientenkontrollierte Verfahren (PCA): Das Krankenhaus verfügt über computergesteuerte Schmerztherapie-Pumpen, mit deren Hilfe der Patient sich selbst nach Bedarf ein Medikament zuführen kann. Dabei sind die Geräte so programmiert, dass eine Überdosierung nicht möglich ist. Ist ein definiertes Limit erreicht, wird es angezeigt und die Zufuhr wird gesperrt. „Wir haben mit diesen Schmerzpumpen sehr gute Erfahrungen gemacht“, erläutert Prof. Weber, „der Patient kann aktiv auf die Schmerzlinderung einwirken.“

Manchmal helfen schon Wärme oder Kühlung

Manchmal wirkt aber auch einfach nur etwas Wärme über ein Kirschkernkissen oder eine Kühlung mit Kühlpad – das klingt einfach, kann aber tatsächlich je nach Empfindungsgrad Schmerzen nehmen. „Letztlich versuchen wir immer, mit den Patienten gemeinsam die bestmögliche Schmerzlinderung herauszufinden“, erklärt Prof. Weber abschließend.



Chefarzt

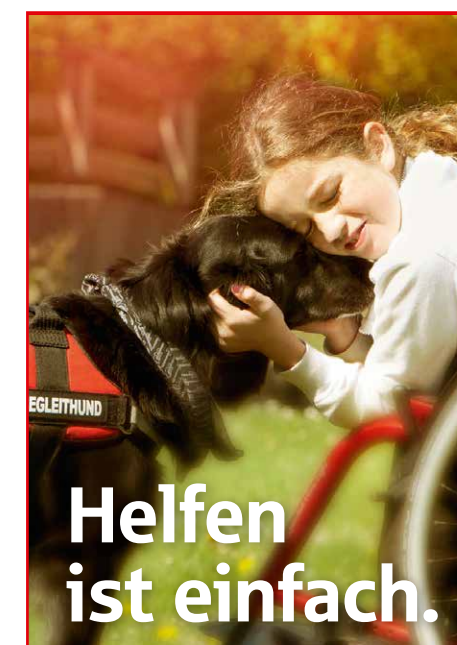
Prof. Dr. Stefan Weber

Klinik für Anästhesie, Intensivmedizin und Schmerztherapie

Tel 0221 7491-8280

anaesthesie.kh-heiliggeist@cellitinnen.de
www.hgk-koeln.de

Heilig Geist-Krankenhaus | Köln-Langerich



gut.sparkasse-koelnbonn.de

Unser soziales Engagement.

Soziales Engagement ist für uns selbstverständlich. Wir setzen uns dafür ein, dass die Bürger in der Region am wirtschaftlichen und gesellschaftlichen Leben teilhaben können. Ob Pavillon fürs Seniorenheim, Anschaffung von Kindersportrollstühlen für einen Verein, Förderung der AIDS-Stiftung oder eine „Überlebensstation“ für Obdachlose: Wir engagieren uns. Jährlich fördern wir rund 500 soziale Projekte in der Region.

Wenn's um Geld geht

**Sparkasse
KölnBonn**

Rätseln und gewinnen

Angeh. einer christl. Sekte	Schlimmes	antikes Schreibgerät		so weit, so lange		Stockwerk	unsere Erde	Mutter Marias	Zufluchtsorte		franz. Name d. Genfer Sees	Tibetgazelle	necken	konstant, andauernd	
			3			Trinkgefäß				4					
				Abk.: Editor		Ferment					Kfz-Z. Steinfurt		franz., lateinisch: und		
Gegenwert		wiederkehrende Reihenfolge		Stadt an der Bode					italienisches Nudelgericht					7	
musikalisches Übungsstück						besondere Begabung				10		starker Zweig			
				Schlechteste im Wettkampf								abgezogene Tierhaut	Informationsaussage		
Rechtsbrauch	Haftmittel		Insel vor Marseille												
Bein-gelenk												Abk.: nomen novum		Hochwasser zur Zeit Noahs	
erdumgebendes Gasgemisch												islamischer Richter	lateinische Vorsilbe: weg		
				Wasserfälle in Brasilien											
rote Filzkappe		engl. Fürwort: es													
Ackergerät						südamerik. Tee-pflanze	deutsche Airline (Abk.)	Erzbergwerk		bildender Künstler	überlieferte Erzählung	Lagebezeichnung		ganz, sehr	Stadt im Norden Chiles
Wüste in Nordafrika		Knorpelfisch	Annahme											Initialen von Fontane	
							kirgis. Strom zum Aralsee				lateinisch: damit	die Nase betreffend			14
zu sehr später Stunde								Wissensdurst						Moment	
indische Insel				erklären											1
															ge-wollte Handlung

Foto: © Claudius Therme



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

CLAUDIUS
THERME
Gesundheit, Erholung, Genuss. Mitten im Rheinpark.

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----	----	----	----	----	----

Einsendeschluss:
30. Juli 2019

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

Vitamin K – Das Gesundheitsmagazin für Köln – Ausgabe 1.2019

Seniorenhaus GmbH der Cellitinnen zur hl. Maria

Eine Einrichtung der Stiftung der Cellitinnen zur hl. Maria

FORUM Gesundheit – Begegnung und Dialog: Herzlich willkommen zu unseren kostenfreien Infoveranstaltungen



www.cellitinnen.de

Freitag, 10.05. · 15:00 Uhr
„Krambambuli im Farbenrausch des Expressionismus“
Haugemeinschaften St. Augustinus, Köln-Nippes

Dienstag, 14.05. · 18:00 Uhr
„BVP – Behandlung im Voraus planen“
Seniorenhaus St. Anna, Köln-Lindenthal

Dienstag, 25.06. · 18:00 Uhr
„Lust, dran zu bleiben? Ehrenamtliches Engagement als Einstieg in den beruflichen Ausstieg.“
Seniorenhaus St. Anna, Köln-Lindenthal

Freitag, 23.08. · 15:00 Uhr
Vernissage: „Formen des Unbekannten – Emotionaler Ausdruck von Menschen mit Demenz“
Haugemeinschaften St. Augustinus, Köln-Nippes

Donnerstag, 12.09. · 18:00 Uhr
„Wenn die Verständigung nicht mehr klappt. Die Methode Marte Meo“
Seniorenhaus St. Maria, Köln-Innenstadt

Auxilia Ambulante Pflege
www.auxilia-pflege.de

Seniorenhaus St. Maria
www.sh-st-maria.de

Seniorenhaus Heilige Drei Könige
www.sh-heilige-drei-koenige.de

Haugemeinschaften St. Augustinus
www.sh-st-augustinus.de

Seniorenhaus St. Anna
www.sh-st-anna.de

Wohnstift St. Anna
www.wohnstift-st-anna.de



Cellitinnen
Der Mensch in guten Händen



Hilfe suchen *Vertrauen finden*

AHLBACH BESTATTUNGEN

Tag und Nacht
0221 - 9 58 45 90

Im Trauerfall begleitet Sie AHLBACH, das Familienunternehmen. Es steht seit 1932 für die Einhaltung anspruchsvoller ethischer und technischer Standards, für geprüfte Qualität, Kompetenz in einer sich stetig verändernden Bestattungskultur.



Das Ahlbach-Columbarium:
Urnenfriedhof auf eigenem Grund

Kundenparkplätze vorhanden



Venloer Straße 685 | 50827 Köln

info@ahlbach.com | www.ahlbach.com