

Das Gesundheitsmagazin für Wuppertal

# Vitamin



Ausgabe 2.2017

Sanft und sicher  
Moderne Narkosen

## Vitamine für die Seele

Eine Auszeit im Kloster nehmen 10


## Plötzlicher Notfall

Hier finden Sie Ansprechpartner 12

## Geplagt vom Zipperlein

Was bei Gicht helfen kann 14

**Vitamin W jetzt auch online!**

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

**Cellitinnen**  
Der Mensch in guten Händen





# Leben. Sicher. Mit Freude.

## **Angebote für Senioren und Pflegebedürftige**

- Seniorentreffs
- Pflege und Hilfe zu Hause
- Tagespflege
- Demenzgruppen
- Service-Wohnen
- Kurzzeitpflege

## **Caritas-Altenzentren**

- Augustinusstift
- Paul-Hanisch-Haus
- St. Suitbertus

Info-Telefon 0202 3890389  
[www.caritas-wsg.de](http://www.caritas-wsg.de)

Caritasverband Wuppertal/Solingen e.V.



# Editorial

Liebe Leserin, lieber Leser,

pünktlich zum Herbstbeginn möchten wir Ihnen mit der aktuellen Ausgabe der **Vitamin W** Lektüre für gemütliche Stunden zu Hause bieten. Sollten Sie danach neugierig auf mehr sein, schauen Sie sich auch gerne die Filmbeiträge aus unseren Fachbereichen an und lernen Sie so unsere Ärzte und einige Patienten kennen. Sie finden sie auf unseren Websites unter [www.petrus-krankenhaus-wuppertal.de](http://www.petrus-krankenhaus-wuppertal.de) oder [www.krankenhaus-st-josef-wuppertal.de](http://www.krankenhaus-st-josef-wuppertal.de).

Ein Schwerpunkt in dieser Ausgabe ist das Thema Narkose. Unsere Experten erklären Ihnen, was moderne Anästhesie ausmacht und wie sich diese im Laufe der Zeit weiterentwickelt hat. Eines können wir Ihnen versichern: Wir setzen alles daran, dass Sie auch direkt nach einem Eingriff bei uns so wenig Schmerzen wie möglich haben.

Einen Blick hinter die Kulissen unserer Notaufnahme gewähren wir Ihnen auf den Seiten 12/13. Hier erfahren Sie auch, wo Sie mit welchen Beschwerden am besten aufgehoben sind und warum sich Wartezeiten in unserer Notaufnahme nicht immer vermeiden lassen.

Ich wünsche Ihnen viel Spaß beim Lesen der **Vitamin W** und beim Anschauen unserer Filme! Und natürlich eine schöne und gesunde Herbst- und Winterzeit.

Ihr  
**Michael Dohmann**

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



# In dieser Ausgabe

## Titelthema

- 4 Moderne Anästhesie heute
- 7 Die Geschichte der Narkose

## Fit werden, fit bleiben

- 8 Ein Leben als Einsiedler
- 10 Klosterauszeit – Vitamine für die Seele
- 11 Vorträge des Klinikverbundes

## Treffpunkt Gesundheit

- 12 Notfall – wo kann ich Hilfe finden?
- 14 Gicht hängt mit Ernährung zusammen
- 16 Die Leber – Chemiewerk im Körper
- 18 Bitteres ist gesund – Rezepte
- 20 Fußproblemen kann man vorbeugen
- 22 Passende Schuhe für schwierige Fälle

## Neues aus Medizin und Wissenschaft

- 24 Fritz Wepper hört jetzt 360 Grad ▶
- 26 Hexenschuss oder Bandscheibe?

## Service

- 28 Richtige Sturzprophylaxe ▶
- 29 Gewinnspiel
- 30 Blutegel helfen bei vielen Krankheiten

## Jetzt auch online

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

# Impressum

## Herausgeber und verantwortlich für den Inhalt:

Klinikverbund St. Antonius und St. Josef GmbH  
Bergstr. 6-12, 42105 Wuppertal  
Tel 0202 299-2021  
[gf.kaj@cellitinnen.de](mailto:gf.kaj@cellitinnen.de)

## Redaktion:

Wolfgang Peetz, Vanessa Kämper,  
Klinikverbund St. Antonius und St. Josef 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)



# Ein Pieks...

# ...und weg

## Narkosen werden heute ganz fein dosiert und variiert

Dr. Christian Adam ist neuer Chefarzt der Klinik für Anästhesie, Intensivmedizin und Schmerztherapie am Petrus-Krankenhaus. *Vitamin W* sprach mit ihm über die Möglichkeiten und Techniken moderner Narkose.

### Wie unterscheiden sich Sedierung, Regionalanästhesie und Vollnarkose voneinander?

**Dr. Christian Adam:** Nicht immer ist eine *Vollnarkose* das sinnvollste Verfahren für bestimmte Eingriffe oder Patientengruppen. Unsere Patienten werden in einem individuellen Aufklärungsgespräch mit dem Anästhesisten über die verschiedenen Möglichkeiten der Anästhesie und über die Schmerztherapie nach der Operation informiert. Gemeinsam mit dem Patienten wird das beste Vorgehen festgelegt.

Bei einer *Sedierung* bekommt der Patient ein Beruhigungsmittel über einen Venenzugang gespritzt. Er befindet sich dann in einem Dämmerzustand und atmet selbstständig.

Bei einer *Regionalanästhesie* ist es möglich, gezielt das komplette Schmerzempfinden eines Körperteils oder einer ganzen Körperregion während und auch nach einer Operation auszuschalten. Der Patient bleibt bei Bewusstsein. Bei der Regionalanästhesie unterscheidet man verschiedene Verfahren: Die *rückenmarksnahen Anästhesieverfahren*, beispielsweise eine *Spinalanästhesie*, bei der ein örtliches Betäubungsmittel in das Nervenwasser gespritzt wird und Operationen unterhalb des Bauchnabels in völliger Schmerzfreiheit durchgeführt werden können.

Bei der *Periduralanästhesie* wird ein Schmerzkatheter außerhalb des Nervenwasserraums eingebracht, der die Spinalnerven mit einem örtlichen Betäubungsmittel umspült. Durch

dieses Verfahren kann, insbesondere nach großen Operationen am Brustkorb oder Bauch, nahezu Schmerzfreiheit erreicht werden. Eine spannende Entwicklung der letzten Jahre ist die ultraschallgesteuerte Regionalanästhesie, bei der wir gezielt Nerven des Armes oder des Beins aufsuchen und betäuben können und somit Schmerzfreiheit während und nach der Operation gewährleisten können. Häufig legen wir einen Schmerzkatheter mit einer Pumpe an, mit der sich der Patient selbstständig durch Knopfdruck auf der Station ein örtliches Betäubungsmittel verabreichen kann. Regionalanästhesien werden aber auch häufig mit einer Sedierung oder einer Vollnarkose kombiniert. Hier spricht man dann von einer Kombinationsanästhesie.

Bei einer *Vollnarkose* werden das Bewusstsein und das Schmerzempfinden des gesamten Körpers durch die Verabreichung einer Kombination von Schmerz- und Schlafmittel ausgeschaltet. Regelmäßig werden zusätzlich Medikamente

### Steht bei Ihnen eine OP an?

Wenn Sie vor einem Eingriff stehen, haben Sie natürlich viele Fragen. Auf der Website [www.sichere-narkose.de](http://www.sichere-narkose.de) erfahren Sie alles über die verschiedenen Narkosen und über die Abläufe vor und nach der Operation. Die Informationen bereiten Sie umfassend auf das Gespräch mit Ihrem Anästhesisten vor.

zur Muskelausschlaffung und zur Beeinflussung des vegetativen Nervensystems verabreicht. Die Zufuhr dieser Medikamente erfolgt häufig kontinuierlich über einen Venenzugang oder diese werden der Atemluft zugemischt. In den meisten Fällen wird dem Patienten in Vollnarkose eine Kehlkopfmaske in den Rachen oder ein Beatmungsschlauch in die Luftröhre eingeführt. Der Patient bekommt hiervon jedoch nichts mit, da er bereits tief schläft. Mit dem Beenden der Medikamentenzufuhr erwachen die Patienten und mit Rückkehr der Schutzreflexe und Atmung des Patienten können Kehlkopfmaske oder Beatmungsschlauch entfernt werden.

### Was ist wichtig, wenn sich ältere Menschen einem operativen Eingriff unterziehen?

**Dr. Christian Adam:** Beim älteren Patienten achten wir als Anästhesisten besonders darauf, dass wir alle Körperfunktionen auch während der Operation möglichst konstant zur Ausgangssituation halten. Häufig ist für den älteren Patienten eine Regionalanästhesie das geeignetere Verfahren, um Nachwirkungen einer Narkose zu vermeiden.

### Was fasziniert Sie am Fachgebiet Anästhesiologie?

**Dr. Christian Adam:** Das Fach Anästhesiologie bildet mit seinen vier Säulen Anästhesie, Intensiv-, Notfall- und

Schmerzmedizin ein breites und spannendes Spektrum ab. Als Anästhesisten betreuen wir Patienten aller Altersklassen, vom Neugeborenen bis zum Hochbetagten, und in allen Lebenslagen. Wir sind in Wuppertal für unsere Patienten im OP, auf der Intensivstation und im Notarzteinsetz da.

### Warum sind Sie Anästhesist geworden?

**Dr. Christian Adam:** Mein Interesse an der Anästhesiologie entstand schon früh. Ich habe eine Zeit lang im Rettungsdienst gearbeitet. Hier bekam ich in den Krankenhäusern sehr viel Kontakt zur Anästhesie. Und durch diese Erfahrungen habe ich das Fach schnell kennen und lieben gelernt.



Chefarzt

**Dr. Christian Adam, MHBA, DESA**

Klinik für Anästhesie, Intensivmedizin und Schmerztherapie

Tel 0202 299-2500

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

**Petrus-Krankenhaus** | Carnaper Str. 48 | 42283 Wuppertal



## Die Gesichter des Petrus-Krankenhauses

Der ein oder andere von Ihnen hat vielleicht schon die Kampagne des Petrus-Krankenhauses an ausgewählten Standorten in Wuppertal gesehen. Wir möchten Ihnen damit einige besondere Geschichten und Gesichter unserer Ärzte und Patienten zeigen. Natürlich ist dies nur ein kleiner Ausschnitt, aber er gibt doch einen guten Einblick in unsere tägliche Arbeit und zeigt, wie wichtig es uns ist, dass die Wuppertaler bei uns in guten Händen sind.

Bis Ende des Jahres können Sie sich die aktuellen Motive anschauen, dann folgen weitere Geschichten aus unseren Fachbereichen.



Beim „Äthertag von Boston“ wagte der Zahnarzt William Morton am 16. Oktober 1846 die erste öffentliche Vollnarkose und demonstrierte, dass Äther das Schmerzempfinden ausschaltet und sich der Patient nicht an den chirurgischen Eingriff erinnern kann.



# Die Erfindung der Narkose

Schon im Altertum haben die Heilkundigen versucht, schmerzhaftige Eingriffe zu lindern. Für die Patienten von damals waren die Mischungen aus Alraune, pulversisierten Hanfsamen, Morphinderivaten oder Alkohol nicht ungefährlich.

Schmerzlinderung über Inhalation ist seit 1750 durch das Lachgas möglich. Mit der Verwendung von Äther wurde die erste Inhalationsanästhesie durchgeführt. Der 16. Oktober 1846 wird seitdem als Weltanästhesietag bezeichnet. Von jetzt an konnte man einen schmerzlosen und ruhig liegenden Patienten operieren. Bis dahin waren Operationen nur mit Fixierungen und unter Schreien und Qualen möglich gewesen.

William Thomas Morton war der Erste, der die Narkosegase aus dem Bereich der Jahrmarktbelustigung in die Medizin holte. Anfangs gab es viel Skepsis. Erst als Königin Viktoria 1856 ihr achtens Kind unter Vollnarkose bekam, folgte eine allgemeine Akzeptanz der Anästhesiologie. Überwiegend wurden Äther, Chloroform und Lachgas eingesetzt. Den richtigen Umgang damit musste die Medizin erst lernen. Viele Patienten überlebten die Dosierungen leider nicht. Meilensteine in der Entwicklung des Fachgebietes sind 1878 das erstmalige Einführen eines Intubationsschlauches in die Luftröhre, die Beatmung mit Sauerstoff sowie die Verwendung des Pfeilgiftes Curare zur Muskelrelaxation. Wichtige Entwicklungen im 20. Jahrhundert gab es bei der rückenmarksnahen Regionalanästhesie. Als Pionier dieser Methode gilt der Berliner Chirurg August Bier, der im Selbstversuch eine der ersten, dokumentierten Spinalanästhesien durchgeführt hat. Die gezielte Ausschaltung von regionalen Nervenbahnen im Bereich der Arme und Beine waren weitere Fortschritte. Seitdem ist viel geschehen. Den Facharzt für Anästhesiologie gibt es in Deutschland seit

1953. Das Fachgebiet besteht heute aus vier zentralen Säulen: der Anästhesiologie, der Intensiv-, der Notfall- und der Schmerzmedizin. Bedeutender Fortschritt der letzten Jahre ist die sogenannten Larynxmaske, die eine Vielzahl von Intubationen ersetzt hat. Seit 1981 ist Propofol als Hypnotikum zur Narkoseeinleitung üblich.

Heute ist es möglich, auch Patienten mit mehreren komplexen Erkrankungen zu narkotisieren und sicher durch eine Operation zu führen. Gerade den hochbetagten Patienten will die Anästhesie Operationen und Krankenhausaufenthalte möglichst ohne kognitive Störung ermöglichen. Für hohe Sicherheit sorgen eine gute Ausbildung, die verschiedene Facetten des Fachgebietes berücksichtigt und sich an Entwicklungen anpasst. Die modernen Möglichkeiten der intraoperativen Beatmung und Überwachung werden Narkosen noch sicherer machen. Den Anästhesisten werden sie jedoch niemals ersetzen können.

Seit dem 11.9.2017 befindet sich die Stationäre Schmerzbehandlung in der St. Anna-Klinik, Vogelsangstr. 106, 42109 Wuppertal. Das Sekretariat, Tagesklinik und Privatstation sind weiterhin im Krankenhaus St. Josef, Bergstr. 6-12, 42109 Wuppertal.



Chefarzt  
**Dr. Thomas Cegla**  
Facharzt für Anästhesiologie  
Tel 0202 485-2601

[ans.kh-josef@cellitinnen.de](mailto:ans.kh-josef@cellitinnen.de)  
[www.krankenhaus-st-josef-wuppertal.de](http://www.krankenhaus-st-josef-wuppertal.de)

**Krankenhaus St. Josef** | Bergstr. 6-12 | 42105 Wuppertal

# Auszeit oben am Berg

Weltweit war die Stelle ausgeschrieben worden: Für die 350 Jahre alte Einsiedelei bei Saalfelden im Salzburger Pinzgau wurde nach einem neuen Eremiten gesucht. Unter 50 Bewerbern konnten Pfarrer Alois Moser und Bürgermeister Erich Rohrmoser am Ende wählen. Eine gefestigte Persönlichkeit sollte es sein, die mit den kargen Lebensbedingungen der Saalfelder Eremitage – kein fließendes Wasser, kein Strom – auskommen kann. Mit dem 58-jährigen Belgier Stan Vanuytrecht hat man den richtigen Mann für die Einsiedelei gefunden.



Der Belgier Stan Vanuytrecht lebt seit diesem Sommer als Einsiedler in der Eremitage Saalfelden.



„Er strahlt Ruhe aus und er wirkt gefestigt“, begründet Bürgermeister Rohrmoser die Entscheidung für den gut Deutsch sprechenden Katholiken und Diakon. Außerdem wolle der neue Einsiedler für längere Zeit in der Saalfelder Eremitage leben. Sein Vorgänger, ein Wiener Pfarrer, hatte es nur eine Sommersaison in der Einsamkeit ausgehalten.

### Klaue in 1400 Metern Höhe

Die Klaue von Saalfelden mit ihrer grandiosen Aussicht liegt am Fels in einer Höhe von 1.400 Metern, sie kann nur von April bis Oktober bewohnt werden. In dieser Zeit kommen viele Einheimische, Gäste und Pilger, um die Stille hoch oben am Berg und den Blick in die Weite zu genießen. Sie kommen zum Gebet oder für ein Gespräch mit dem Eremiten über das, was sie bewegt und bedrückt.

Stan Vanuytrecht ist sich seiner verantwortungsvollen Aufgabe durchaus bewusst. „Ich möchte an diesem Ort für die Menschen da sein. Die Stille am Morgen und Abend und der intensive Kontakt mit den Besuchern sind für mich eine ideale Kombination“, sagt er. Sein eigener Lebensweg hat ihn durch manche Höhen und Tiefen geführt. Nach der Schule und einem abgebrochenen



In 1400 Metern Höhe wurde die Einsiedelei vor 350 Jahren in die Felswand gebaut.

Foto: © Saalfelder Erlegung Touristik GmbH

Studium trat er 1977 den Wehrdienst bei der belgischen Luftwaffe an. Dann absolvierte er die Ausbildung zum Artillerieoffizier und war zwei Jahre lang in Deutschland stationiert. Daher stammen auch seine guten Deutschkenntnisse. 1982 kehrte er an die Uni zurück und studierte Vermessungswesen. Als Vermessungstechniker war er dann bei privaten und öffentlichen Energieversorgern in Belgien tätig, auch im Management als Hauptverantwortlicher für ein Gasnetzwerk. Seit 2014 ist Vanuytrecht in Pension. Nebenberuflich engagierte sich der christliche Belgier im Sozialbereich und in der Kirche. Er absolvierte die Ausbildung zum freiwilligen Sanitäter und versah elf Jahre lang Nachtdienste in der Notaufnahme eines Krankenhauses. 2005 begann er mit der Ausbildung zum ständigen Diakon. Im Rahmen seines Praktikums betreute er Obdachlose, Alkoholranke und Drogenabhängige. 2015 wurde er zum

ständigen Diakon geweiht. In dieser Funktion unterstützt er seither den Pfarrer einer Dekanatskirche, besucht Häftlinge im Gefängnis und Patienten in einer Psychiatrie.

### Zuhören und nicht urteilen

Stan Vanuytrecht hat schon vielen Menschen in schwierigen Lebenssituationen geholfen. Nach seiner Scheidung begann für den zweifachen Vater eine sehr harte Zeit. „Ich musste mit wenig auskommen“, erinnert er sich. Heute ist Vanuytrecht finanziell abgesichert, Wert auf Luxus und materielle Annehmlichkeiten legt er aber nicht. „Diese Erfahrungen sind meiner Meinung nach für einen Einsiedler von Vorteil. Es ist wichtig, zuzuhören ohne selbst zu sprechen und ohne zu urteilen. Ich möchte mich nicht aufdrängen“, beschreibt der Belgier seinen Umgang mit Menschen, die sich ihm anvertrauen.

Wirtschaftlich,  
sozial und  
umweltbewusst



P0 16z Foto: Claudia Kempf

**Besser Barmenia.  
Besser leben.**

Barmenia Versicherungen | Barmenia-Allee 1 | 42119 Wuppertal  
Tel.: 0202 438-2250 | [www.barmenia.de](http://www.barmenia.de) | [info@barmenia.de](mailto:info@barmenia.de)

**Barmenia**  
Versicherungen

Leben | Kranken | Unfall | Sach



Fotos: © Kloster Steinfeld

# Klosterurlaub

## Vitamine für Leib und Seele

Im Labyrinth sinnbildlich zur Mitte finden. Auch Kloster Steinfeld hat im Abteigarten dieses meditative Element angelegt.

Ausgelaugt vom täglichen Alltagsstress? Sehnsucht nach einer Auszeit zum Durchatmen und neue Kräfte sammeln? Dann könnte es höchste Zeit sein für einen Urlaub, der der Seele gut tut.

Wenn man keine Lust auf den üblichen Ferienstress oder überfüllte Touristenhochburgen hat, ist ein Klosterurlaub vielleicht genau das Richtige. Inmitten der Natur können Sie hier ganz für sich sein und Leib und Seele in Einklang bringen. Das Konzept „Kloster auf Zeit“ existiert seit dem Jahr 2000 in Deutschland und hat sich seitdem für Viele immer mehr zum Trend entwickelt. Entgegen den Klischees muss man in einem Klosterhotel nicht in spartanisch eingerichteten, kleinen Zellen nächtigen, wie es Mönche und Ordensschwestern vor hundert Jahren gemacht haben. Vielmehr werden den Gästen heute komfortable Zimmer geboten, die absolut modern eingerichtet sind und keinen Komfort vermissen lassen. Auch ist es weder verpflichtend,



Meditativer Kreuzgang in Steinfeld. Als Gast ist jeder willkommen, die Glaubensrichtung spielt keine Rolle.

an den Gottesdiensten teilzunehmen oder frühmorgens um vier oder fünf Uhr zur Laudes, dem Frühgebet, aufzustehen. Viele Klöster bieten ihren Gästen inzwischen ein breitgefächertes Angebot.

### In Klöstern wird Gastfreundschaft groß geschrieben

Gastfreundschaft wird bei Klöstern seit dem Mittelalter großgeschrieben. Klösterliche Gastfreundschaft bedeutet, ein Lächeln für jeden zu haben, Ruhe und Geborgenheit zu bieten und mit leckerem Essen den Leib gut zu versorgen. In Kloster Steinfeld beispielsweise, das in der Nord-eifel direkt am Eifelsteig liegt, wohnen die Gäste in einem lebendigen Kloster und nehmen auch die Mahlzeiten im Refektorium gemeinsam mit den Mönchen und Schwestern der Abtei ein. Das Salvatorianer-Kloster blickt auf eine über 1000-jährige Geschichte zurück. Im letzten Jahrhundert war es lange ein Internat. Als die Schülerzahlen sanken, wurde 2015 der Internatstrakt zu einem modernen Gästehaus mit Zimmern im gehobenen Hotelstandard ausgebaut. "Wir verfügen heute insgesamt über 130 Gästezimmer", sagt Christoph Böhnke, Gästehausleiter des Klosters, stolz. "Bei uns kann man von klösterlich einfach bis sehr komfortabel wohnen." Als Klostergast ist jeder willkommen, die religiöse Glaubensrichtung spielt keine Rolle. Die Gäste können hier Ruhe und Entschleunigung finden, am klösterlichen Leben teilnehmen, im Labyrinth oder im Garten der Stille spazieren gehen und wieder zur eigenen Mitte gelangen.

### Kontakt Kloster Steinfeld

Hermann-Josef-Straße 4, Kall-Steinfeld  
Tel 02441-889131, Mail: [gaeste@kloster-steinfeld.de](mailto:gaeste@kloster-steinfeld.de)  
[www.kloster-steinfeld.com](http://www.kloster-steinfeld.com)



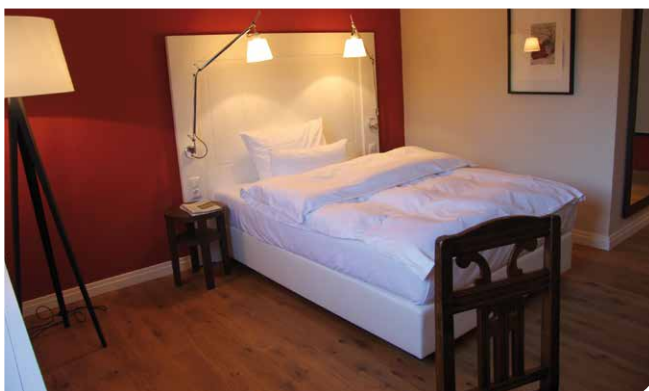
Spirituelle oder kreative Angebote wie hier in der Malakademie von Kloster Steinfeld ermöglichen neue Erfahrungen für Sinne und Seele.



### Persönliche Gesprächsbegleiter stehen bereit

Für persönliche Gespräche stehen seelsorglich geschulte Gesprächsbegleiter zur Verfügung. Mit ihnen haben die Gäste die Möglichkeit, über aktuelle Lebensfragen oder vielleicht Sorgen und Nöte zu sprechen. Für Besucher, die nach spirituellen oder geistigen Anregungen suchen, bietet die Akademie des Klosters ein vielfältiges Angebot. Neben Meditation, Entspannung oder Selbsterfahrung „wird besonders unsere Malakademie rege nachgefragt“, berichtet Böhnke. In großen, hellen Ateliers und einer professionellen Druckwerkstatt lernen die Gäste unterschiedliche Mal- und Zeichentechniken oder üben sich in Bildhauerei oder Grafik.

Ora et labora - beten und arbeiten lassen sich auch im modernen Klosteralltag vereinbaren. In Kloster Steinfeld stehen eine ganze Reihe an Tagungs- und Veranstaltungsräumen (mit moderner Technik) zur Verfügung. Und weil auf dem großzügigen Klostergelände alles nah beieinander liegt: romanische Basilika, Kreuzgang mit idyllischem Innenhof, Gewölbekeller oder Kapitelsaal und viele Gästezimmer,



Ganz und gar nicht spartanisch: Das ehemalige Internat von Kloster Steinfeld wurde zu komfortablen Gästezimmer umgebaut.

eignet sich Kloster Steinfeld gut als stimmungsvoller Ort, um hier den Bund fürs Leben zu schließen.

### Gast im Kloster - hier finden Sie mehr dazu:

[www.bayern.by/spirituelle-auszeiten](http://www.bayern.by/spirituelle-auszeiten)

[www.skr.de/klosterurlaub/](http://www.skr.de/klosterurlaub/)

[www.spiritueeller-tourismus.de/klosterurlaub/](http://www.spiritueeller-tourismus.de/klosterurlaub/)

Klinikverbund St. Antonius und St. Josef 

## Ihre Gesundheit im Gespräch

### Patientenveranstaltungen

**19. Oktober 2017, 18 – 19:30 Uhr**

"Der gesunde Fuß - Möglichkeiten der modernen Fußchirurgie"

Ort: Westdeutsche Zeitung Wuppertal

Anmeldungen bitte unter der Mailadresse:

[patientenveranstaltungen.wuppertal@cellitinnen.de](mailto:patientenveranstaltungen.wuppertal@cellitinnen.de)

**20. Oktober 2017, 10 – 14 Uhr**

„Vorbeugung und Behandlung von Osteoporose“

Ort: Alter Markt/ Barmen

**22. November 2017, 17 – 19:30 Uhr**

„Lebertag 2017. Vorträge und Untersuchungen“

Ort: Cafeteria im Petrus-Krankenhaus

**13. Dezember 2017, 18 – 19:30 Uhr**

„Herzgesund leben“

Ort: Westdeutsche Zeitung Wuppertal

Anmeldungen bitte unter der Mailadresse:

[patientenveranstaltungen.wuppertal@cellitinnen.de](mailto:patientenveranstaltungen.wuppertal@cellitinnen.de)



Foto: © spotmatikphoto/istolia.de

# Ein echter Notfall

Was passiert eigentlich hinter den Kulissen einer Notaufnahme? Werden hier nur Menschen nach einem schlimmen Unfall oder mit einer lebensbedrohlichen, akuten Erkrankung behandelt? Kann man in der Notaufnahme auch mit einer Lappalie auf schnelle Hilfe hoffen? *Vitamin W* hat darüber mit Phillip Schöllgen, Leitender Arzt der Notaufnahme am Wuppertaler Petrus-Krankenhaus, gesprochen.

## Herr Schöllgen, wie beurteilen Sie und Ihre Mitarbeiter, ob überhaupt ein echter Notfall vorliegt?

**Phillip Schöllgen:** Unsere Ersteinschätzung erfolgt nach dem so genannt-

ten Notfall-ABCDE. Hier werden folgende Punkte überprüft: A (Atemwege frei?); B (Belüftung/Ventilation ok? Atemfrequenz normal, hoch oder niedrig?); C (Circulation = Kreislauf =

Patient rosig oder blass, blau, marmoriert? Herzfrequenz oder Blutdruck normal/erhöht/erniedrigt?); D (Dysfunktion = orientierende neurologische Einschätzung); E (Entkleiden/Erwärmen = Wärmeerhalt/Temperaturmanagement).

## Wie wird festgelegt, nach welcher Dringlichkeit ein Patient behandelt werden muss?

**Phillip Schöllgen:** Die Manchester Triage ist ein zertifiziertes Raster (das in England entwickelt wurde), mit dem eine Pflegekraft anhand bestimmter Diagramme, spezifischer Fragen und Befunde prüfen kann, wie dringend der Patient behandelt werden muss und wie groß das Zeitfenster sein darf, bis er einen Arzt sieht. Deshalb geht es bei uns nicht der Reihe nach, sondern nach objektiv festgestellter, medizinischer Dringlichkeit.

## Warum lassen sich Wartezeiten in der Notaufnahme nicht vermeiden?

**Phillip Schöllgen:** Das liegt zum einen daran, dass viele Patienten gar nicht wissen, wohin sie sonst gehen sollen, oder daran, dass die Hausärzte heute schneller an die Notaufnahmen

## Hier finden Sie Hilfe

Bei akuten Beschwerden gibt es auch andere Möglichkeiten der medizinischen Hilfe:

- **Hausarzt:** Zu den angegebenen Öffnungszeiten besteht für den Hausarzt Behandlungspflicht, wenn sich ein Patient mit akuten Schmerzen vorstellt.
- **Telefon 116 117** – Kassenärztlicher Notdienst: Wenn der Hausarzt geschlossen hat, steht der Notdienst bereit.
- **KV-Praxis im Petrus-Krankenhaus**, Carnaper Straße 48. Notdienste: Mittwoch und Freitag von 16 bis 20 Uhr, Wochenende und Feiertage von 9 bis 19 Uhr.
- **Apotheke:** Bei kleineren Beschwerden hilft der Apothekennotdienst.

verweisen. Auch die zunehmende Überalterung der Bevölkerung und die dadurch bedingte Zunahme chronischer Erkrankungen sowie Zustände von Hilflosigkeit spielen eine Rolle. Alles in allem führt es zu einer jährlichen Steigerung der Patientenkontakte in den Notaufnahmen von rund sechs Prozent. Viele Notaufnahmen haben Probleme mit den steigenden Zahlen. Räume und Fachpersonal reichen nicht aus.

### Muss man unbedingt ins Krankenhaus oder gibt es auch andere Möglichkeiten der Hilfe?

**Phillip Schöllgen:** Nein, man muss nicht unbedingt sofort in die Notaufnahme. Grundsätzlich steht zu den jeweiligen Öffnungszeiten auch immer der Hausarzt zur Verfügung. Auch für diesen besteht eine Behandlungspflicht, wenn sich ein Patient beispielsweise mit akuten Schmerzen vorstellt.

Wenn der Hausarzt geschlossen hat, kann man über die Telefonnummer 116117 den kassenärztlichen Notdienst erreichen. Entweder bekommt man dort eine entsprechende Notfallpraxis genannt oder der Arzt kommt ins Haus und kann etwa Medikamente rezeptieren. Zu bestimmten Zeiten in der Woche steht im Petrus-Krankenhaus die KV-Praxis (KV = Kassenärztliche Vereinigung. Die KV ist für die vertragsärztliche Versorgung der Versicherten und der Gesetzlichen Krankenversicherungen zuständig) zur Verfügung, in der leichte allgemeinmedizinische Erkrankungen behandelt werden. Der Rettungsdienst, der die Patienten in die Notaufnahme bringt, sollte nur bei akut eingetretenen und schwereren Beschwerden in Anspruch genommen werden. Bei kleinen Bagatellverletzungen oder normalen Erkältungen reicht oft auch die eigene Hausapotheke aus.

### Was leisten der Kassenärztliche Notdienst, der Apothekennotdienst und die Beratung dort?

**Phillip Schöllgen:** Der Apothekennotdienst führt eine allgemeine Beratung zu Pharmaka im Rahmen einer allgemeinen Gesundheitsberatung durch. Diagnosen können durch den Apotheker aber nicht gestellt werden, da er kein Mediziner ist. Der KV-Dienst variiert in seiner Leistungsfähigkeit von Stadt zu Stadt.



Ärztliche Leitung  
**Phillip Schöllgen**  
Zentrale Notaufnahme Petrus Krankenhaus  
Tel 0202 299-2600

philipp.schoellgen@cellitinnen.de  
www.petrus-krankenhaus-wuppertal.de

Petrus-Krankenhaus | Carnaper Str. 48 | 42283 Wuppertal

## Immer für Sie im Einsatz!



Die Dienste der bergischen Johanniter sind vielseitig:

- Fahrdienst 0202 19214
- Hausnotruf 0202 28057-26
- Menüservice 0202 28057-28
- Alltagshilfen 0202 28057-50

Johanniter-Unfall-Hilfe e.V.  
Regionalverband Bergisch-Land  
Wittensteinstraße 53  
42285 Wuppertal  
info.bergisch-land@johanniter.de  
www.johanniter.de/bergisch-land

**DIE JOHANNITER**  
Aus Liebe zum Leben



Zuhause

ist es am schönsten!

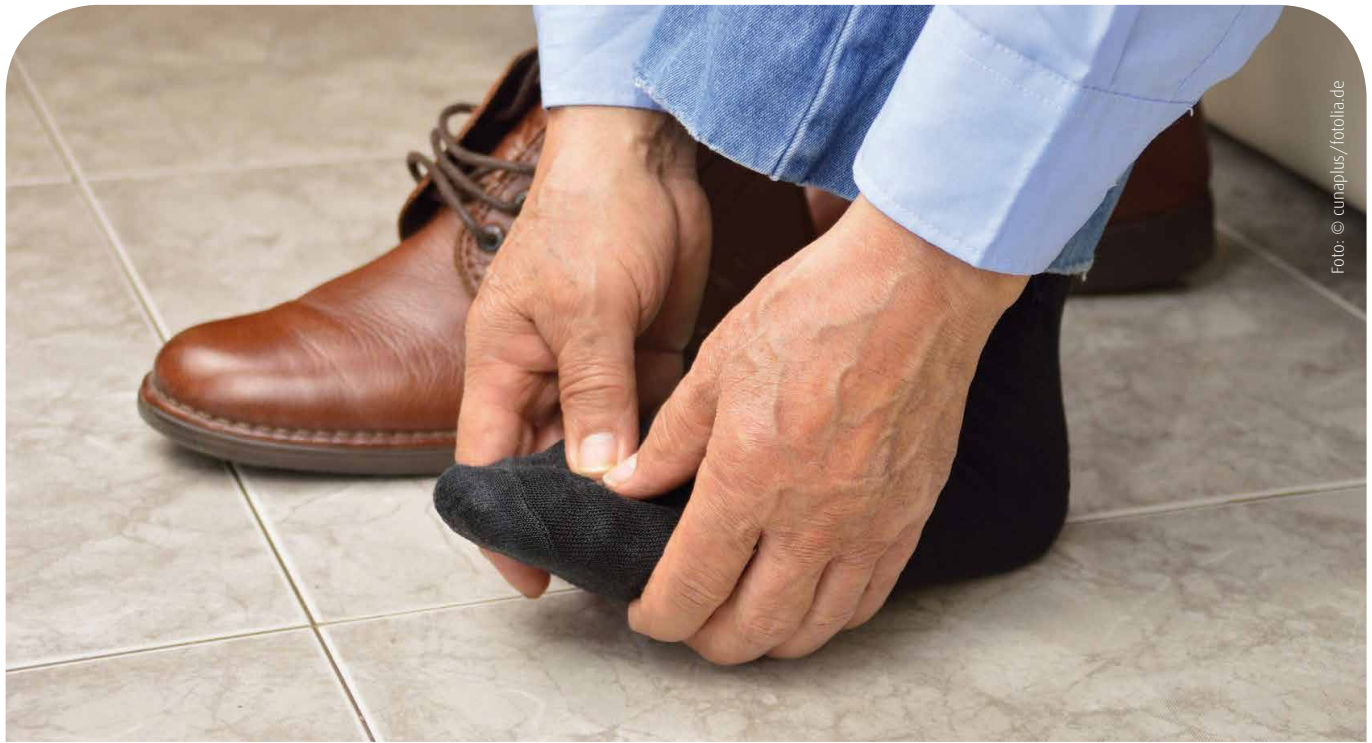


**BONITAS**  
Wir l(i)eben Pflege

**Ihr ambulanter Pflegedienst**

Bonitas Ravensberg GmbH & Co. KG  
Platz der Republik 42 · 42107 Wuppertal

Tel. (02 02) 44 18 49 · [www.bonitas.de](http://www.bonitas.de)



# Zipperlein in den Gelenken

Die Stoffwechselerkrankung Gicht hängt auch mit Ernährung zusammen. Neueste Diagnoseverfahren und Therapieansätze im Krankenhaus St. Josef.

Die Gicht plagt Menschen bereits seit Jahrtausenden. So berichteten schon die alten Ägypter von akuten, anfallsartigen Gelenkentzündungen und stellten einen Zusammenhang mit üppi- gen Speisen her. Hippokrates charakterisierte die Gicht als heftigste aller Gelenkerkrankungen und der griechische Arzt des Altertums benannte als wesentliche Ursachen „Ausschreitungen bei Tisch“ und körperliche Inaktivität.

Das Auftreten der Gicht ist eng an die Höhe des Harnsäurespiegels gekoppelt. Im Mittelalter galt Gicht als Krankheit der Wohlhabenden, die sich reichlich Alkohol, Fleisch und fettes Essen leisten konnten. Bedingt durch den trippelnden Gang der Erkrankten sprach man auch vom Zipperlein. Durch die Mangelernährung der Nachkriegszeit war Gicht in Europa nach 1945 zunächst selten.

Mit zunehmendem Wohlstand kam es wieder zu einem Anstieg. So haben aktuell 20 Prozent der Erwachsenen einen zu hohen Harnsäurespiegel im Blut. Etwa ein bis zwei Prozent sind von einer Gicht betroffen. Sie ist die häufigste, entzündliche Gelenkerkrankung, die zu einer Deformation der Gelenke führt und bevorzugt bei Männern im mittleren Alter, selten bei Frauen vor der Menopause auftritt. Typisch für die Gicht ist die anfallsartig

akute Gelenkentzündung, die plötzlich „wie aus heiterem Himmel“ im Fußbereich, meist im Großzehengelenk oder im Bereich des Vorfußes auftritt. Oft rötet sich an dieser

rotkreuzschwestern



**mobil**  
wuppertal



Ambulanter Dienst der  
DRK Schwesternschaft  
Wuppertal e.V.

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

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

Stelle die Haut, das Gelenk ist extrem berührungs- und druckempfindlich. Der Betroffene wird von einem Gichtanfall häufig in der Nacht oder den frühen Morgenstunden überrascht. In der Regel klingen die Beschwerden nach sieben bis 14 Tagen wieder ab. Im zeitlichen Verlauf folgt dann ein beschwerdefreies, unter Umständen mehrere Jahre anhaltendes Intervall. Ist der Harnsäurespiegel über Jahre dauerhaft erhöht, kann sich eine Arthritis an vielen Gelenken mit klinisch tast- und sichtbaren Knoten entwickeln. Nicht selten sind eine heftig schmerzende Schleimbeutelentzündung oder eine Sehnenscheidenentzündung als Begleiterscheinungen zu beobachten. Prinzipiell kann jedes Gelenk von einer Gicht betroffen sein. Harnsäurekristalle können sich aber auch im Auge, in der Hornhaut oder im HNO-Bereich in Verbindung mit Heiserkeit oder Schluckbeschwerden finden.

### Harnsäurekristalle werden sichtbar

Nicht immer sind Symptome und Beschwerden eindeutig als Gichtanfall zu erkennen. Eine Blutuntersuchung gibt Aufschluss über den Harnsäurewert, doch der kann nach einem Anfall auch schon wieder im Normalbereich sein und kein eindeutiges Ergebnis liefern. Eine klare Diagnose gibt die hochmoderne Powerdopplersonographie. Diese Technik der Klinik für Rheumatologie am Krankenhaus St. Josef kann mit hochempfindlichem Ultraschall die Gelenke und die Ablagerungen der Harnsäurekristalle



Chefärztin

**Dr. Astrid M. Thiele**

Klinik für Rheumatologie, Immunologie und Osteologie, Bergisches Rheumazentrum

Tel 0202 485-2201

irh.kh-josef@cellitinnen.de  
www.krankenhaus-st-josef-wuppertal.de

St. Josef Krankenhaus | Bergstr. 6-12 | 42105 Wuppertal

## Gicht: So kann man vorbeugen

Die Neigung zu erhöhtem Harnsäurespiegel ist erblich. Bei familiärer Vorbelastung sollte man sich kontrollieren lassen. Purine in der Nahrung erhöhen die Harnsäurewerte. Auf eine purinarmer Ernährung mit viel Obst, Gemüse und Milchprodukten achten. Alkohol meiden, gerade Bier enthält viele Purine. Täglich mindestens zwei Liter Wasser oder Tee trinken. Übergewicht reduzieren, aber langsam abbauen, Radikalkuren können Gichtanfälle auslösen.

sichtbar machen. Eine weitere hochmoderne Bildgebung ist die Dual-Energy-Computertomographie. Die Patientenvorteile liegen hier klar auf der Hand: Mit dieser Spezial-Computertomographie können Harnsäureablagerungen sowohl in allen Gelenken als auch dem umgebenden Weichteilgewebe bei Patienten mit vermuteter Gicht dargestellt werden. Die innovative Methode zeigt brillante Bilder der Harnsäuredepots, so lässt sich die Gicht von anderen Kristallerkrankungen scharf trennen.

### Biologica zur Behandlung einsetzen

In den letzten Jahren haben umfangreiche familiäre und genetische Untersuchungen neue Erkenntnisse über die Krankheitsentstehung erbracht. Die Ergebnisse führen im Krankenhaus St. Josef zu einem Umdenken bei der Behandlung von Gichtpatienten: Im Rahmen der Studienambulanz werden chronische Gichtpatienten, die auf die bisherigen Therapieformen nicht ausreichend angesprochen haben, mit Biologica behandelt und engmaschig überwacht. Ein schon im Altertum bekanntes Mittel zur Behandlung der Gicht ist das Colchicin, ein Gift der Herbstzeitlose, das auch heute noch den Gichtanfall effektiv stoppt. Das Team um Dr. Astrid Thiele wendet diese Medikamente erfolgreich und in bewährter Qualität an.

**SAPV**  
SAPV WUPPERTAL



### Was ist SAPV?

Die Spezialisierte Ambulante Palliativversorgung richtet sich an schwerstkranke Menschen mit einer unheilbaren Erkrankung und begrenzter Lebenserwartung. Sie soll ihre Lebensqualität und Selbstbestimmung so weit wie möglich erhalten, fördern und verbessern, um ihnen ein würdiges Leben bis zum Tod in ihrer vertrauten häuslichen Umgebung, in stationären Pflegeeinrichtungen und auch in Einrichtungen der Behindertenhilfe zu ermöglichen. Die SAPV arbeitet eng mit den betreuenden Haus- und Fachärzten vor Ort zusammen.



Kreuzstr. 51, 42277 Wuppertal, Tel.: 0202 76971620, Fax: 0202 76971621, Web: www.sapv-wuppertal.de



# Chemiewerk im Körper

## Die Leber ist für unseren Stoffwechsel lebenswichtig

Die Leber ist das größte innere Organ unseres Körpers und spielt für unseren Stoffwechsel eine lebenswichtige Rolle. Sie baut giftige Stoffe ab und andere, wie zum Beispiel Gallensäure, für die Verdauung auf. Neben unserem Herz ist sie als einziges Organ an zwei Blutkreisläufe angeschlossen. Da die Leber schmerzunempfindlich ist, werden ihre Erkrankungen leider oft erst spät entdeckt. Regelmäßige Checks können hier vorbeugen.

Prof. Dr. Andreas Erhardt, Chefarzt der Klinik für Gastroenterologie, Hepatologie und Diabetologie, hat für *Vitamin W* einige wichtige Fakten über die Leber zusammengestellt.

### Funktion der Leber

Die Leber ist das wichtigste Stoffwechselorgan und das Kraftwerk des Körpers. Die Leber spielt eine zentrale Rolle in der Produktion von Eiweißen im Kohlenhydrat- und im Fettstoffwechsel. Nährstoffe und Spurenelemente werden der Leber aus dem Darm über die Pfortader zugeführt. Eine oft unterschätzte und übersehene Funktion der Leber ist



Chefarzt

**Prof. Dr. Andreas Erhardt**

Facharzt für Innere Medizin und  
Gastroenterologie

Tel 0202 299-2322

[gastroenterologie.kh-petrus@cellitinnen.de](mailto:gastroenterologie.kh-petrus@cellitinnen.de)  
[www.petrus-krankenhaus-wuppertal.de](http://www.petrus-krankenhaus-wuppertal.de)

**Petrus-Krankenhaus** | Carnaper Str. 48 | 42283 Wuppertal



## Lebertag im Petrus-Krankenhaus

Am 22. November 2017 lädt das Petrus-Krankenhaus zum Lebertag für Patienten ein. In den Räumen der Cafeteria (gelbes Reha-Gebäude) können sich die Besucher durch Vorträge oder in persönlichen Gesprächen mit den Ärzten zu vielen Themen rund um die Leber informieren. Der Fokus liegt auf den modernen therapeutischen Möglichkeiten bei Lebererkrankungen, die von neuen Medikamenten bis hin zu interventionellen Möglichkeiten wie TIPS, Mikrowellenablation und Radiofrequenzablation reichen.

**Alle Interessierten sind herzlich eingeladen.**

ihre Aufgabe in der Immunabwehr und Blutreinigung.

### Hauptursache für Lebererkrankungen

Die drei häufigsten Ursachen für Lebererkrankungen in Deutschland sind ein erhöhter Alkoholkonsum, eine Fettleber (meist durch Übergewicht) und virusbedingte Lebererkrankungen wie die Hepatitis B und C. Daneben gibt es eine Vielzahl seltener Erkrankungen, die zur Erhöhung von Leberwerten und schließlich zur Leberzirrhose führen können, wie die Eisenspeicher-Erkrankung, die Kupferspeicher-Erkrankung, die Autoimmunhepatitis, Erkrankungen der Gallenwege und seltene Stoffwechselerkrankungen. Alle länger dauernden Leberentzündungen können zu einer Leberzirrhose führen. Bei längerem Bestehen einer Leberzirrhose kann es zu Komplikationen kommen, wie Krampfadern in der

Speiseröhre, Bauchwasser (Aszites), Leberzellkrebs oder Hirnleistungsstörungen (Enzephalopathie).

### Vorsorgeuntersuchungen

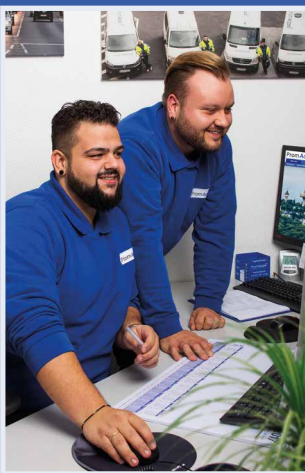
Es ist durchaus sinnvoll, die Leberwerte (GOT, GPT, Gamma-GT) einmal im Jahr überprüfen zu lassen.

### Fortschritte in der Medizin

Einer der wesentlichen Fortschritte der letzten Jahre war die Heilbarkeit der Hepatitis C-Virusinfektion durch neue, antivirale Medikamente. Wesentliche Fortschritte wurden durch bessere genetische Nachweismöglichkeiten auch bei der Diagnostik von Gallengangserkrankungen erzielt. Dies gilt auch für eine Vielzahl der Stoffwechselerkrankungen. Aktuell laufen neue Studien zur Therapie der nicht-alkoholischen Fettlebererkrankung, so dass hier in naher Zukunft ebenfalls wesentliche therapeutische Fortschritte zu erwarten sind.

# PromAccon

*Ihr Partner im Gesundheitswesen*



Unsere Leitstelle:

Tel.: 0202 2991131

PromAccon Wuppertal GmbH  
Carnaper Straße 48  
42283 Wuppertal

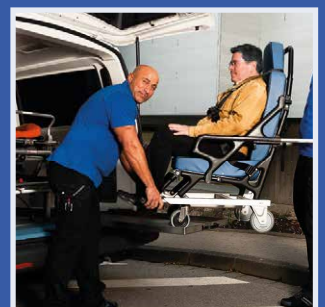
**Suchen Sie einen freundlichen und verlässlichen Patiententransport, der Sie sicher an Ihr Ziel bringt?**

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

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

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

Ihre PromAccon Wuppertal GmbH



**Bitter und gesund**

Artischocken, Berberitzen, Brokkoli, Chicorée, Endivie, Grapefruit, Löwenzahn, Radicchio, Rosenkohl, Rucola, Schafgarbe, Wermut, Zimt.

# Bitter tut der Leber gut

Foto: © Romile/pixabay.com

Bitterstoffe schützen davor, ungesunde Mengen an Süßigkeiten zu verdrücken. Oder können Sie sich vorstellen, mehr als ein paar Stückchen Zartbitterschokolade zu genießen? Mit einer Tafel Vollmilch kann man da schon eher sündigen. Bitterstoffe sind in vielen Pflanzen enthalten, in Obst, Gemüse, Kräutern und einigen Getreidesorten. Schon beim Kauen stimulieren die Bitterstoffe das gesamte Verdauungssystem und sorgen für eine bessere Aufnahme von Nährstoffen und Vitaminen.

Eine Tasse bitterer Tee vor dem Essen dämpft den Heißhunger auf Süßes, denn Bitterstoffe wirken wie eine Essbremse. Die Verbrennung der Fettzellen wird angekurbelt, das Abnehmen fällt leichter. Der regelmäßige Genuss von Bitterpflanzen oder Bitterpflanzenauszügen kräftigt aber auch das Immunsystem und klärt die Haut. Wer Artischocke, Löwenzahn, Rucola & Co. in seinen täglichen Speiseplan aufnimmt, schenkt sich Energie und Lebensfreude.

Kein anderes Organ erfüllt so viele Aufgaben im Körper wie die Leber: Sie ist Filter-, Entgiftungs-, Speicher- und

Ausscheidungsorgan, steuert die wichtigsten Stoffwechselprozesse und ist eine unermüdliche Hormonfabrik. Macht die Leber schlapp, ist auch der Mensch müde. Durch Bewegungsmangel und eine zu hohe Zufuhr an Kohlenhydraten kann sich eine Fettleber ausbilden, die Folgeerscheinungen reichen von Diabetes, Herz-Kreislauf-Erkrankungen über Leberzirrhose bis hin zu Leberkrebs. Wie aber kann man Leber und Galle bei ihrer umfangreichen Entgiftungsarbeit unterstützen? Das Problem lässt sich über die Ernährung gut in den Griff bekommen. Deshalb haben wir Ihnen hier ein paar Bücher zum Thema zusammengestellt:

## Diabetiker Selbsthilfegruppe seit 1984



Der Austausch mit Betroffenen ist uns wichtig. Aus diesem Grund ist das Sugar Team e. V. 1984 entstanden. Wir organisieren Informationsveranstaltungen, Vorträge oder einfach geselliges Zusammensein.

Jeden 3. Mittwoch im Monat treffen wir uns zum Plaudern und zum Erfahrungsaustausch im Wuppertaler Hof von 17-19 Uhr, Winklerstraße 5, 42283 Wuppertal-Barmen (Bierkeller).

Weitere Infos findest Du hier [www.sugar-team.de](http://www.sugar-team.de) oder auf [www.facebook.com/sugarteamwuppertal/](https://www.facebook.com/sugarteamwuppertal/) oder sprich mit Wolfgang Wäger (1. Vorsitzender), Tel 0202/3726448 bzw. mobil 0157/73175873.



**Sugar Team**  
e.V.

**Komm doch mal vorbei!  
Wir freuen uns auf Dich.**

Dein Sugar Team e.V.  
Elsternstraße 25  
42281 Wuppertal  
Mail: [info@sugar-team.de](mailto:info@sugar-team.de)



**Vital und schlank mit Bitterstoffen von Christiane Holler**  
Löwenzahn, Rucola, Grapefruit & Co., erweiterte Auflage mit vielen Rezepten.  
Kneipp-Verlag Wien  
ISBN: 978-3708806815

**Leber und Galle entgiften und natürlich stärken von Nicole Schanzler**

Gräfe und Unzer Verlag  
ISBN: 978-3833856471



**Neustart für die Leber von Kristin Kirkpatrick**  
Die einzigartige Kur, die den gesamten Stoffwechsel gesund macht.  
Goldmann Verlag  
ISBN: 978-3442221967

**Köstlich essen für Leber & Galle von Sven-David Müller, Christiane Weißenberger**

Mit über 130 Rezepten, schonend, bekömmlich und leicht.

Trias-Verlag

ISBN: 978-3432102061



## Psychotherapie



- » Prozessorientierte Psychologie
- » Atemtherapie
- » Kommunikations-Training
- » Krisenintervention
- » Bachblütentherapie
- » Traumaarbeit (EMDR)

**Bea Schönfeldt Naturheilpraxis**

Berglehne 33, 42281 Wuppertal  
Tel.: 0202 - 270 11 70  
E-Mail: info@beaschoenfeldt.de  
www.beaschoenfeldt.de

Von Patienten bewertet mit  
**Note 1,0**  
 jameda



## Gebratene Artischocken (2 Pers.)

**Zutaten:** Zitronensaft, 6 kleine Artischocken, 2 Knoblauchzehen, 1 EL Olivenöl, Salz, Pfeffer, 2 EL Balsamicoessig.

Zitronenwasser in einer Schüssel richten. Stiele der Artischocken knapp abschneiden. Äußere, harte Blätter entfernen. Ein Drittel der Blattspitzen kürzen. Artischocken vierteln, Heu herauszupfen. Sofort in Zitronenwasser legen, weil sie sich verfärben. Knoblauch in dünne Scheibchen schneiden. Olivenöl in einer Pfanne erhitzen. Artischocken aus dem Zitronenwasser nehmen, abtupfen, bei mittlerer Hitze von allen Seiten etwa 10 Minuten goldgelb braten. Knoblauch dazugeben, kurz weiterbraten. Salzen, pfeffern, mit Essig ablöschen und noch einmal kurz aufkochen lassen.

## Gegrilltes Obst (2 Pers.)

**Zutaten:** 1 EL Butter, 2 EL Honig, 1 Prise Lebkuchengewürz, ½ kleine Ananas, 1 Banane, 2 EL fettarmer Joghurt, Vanillearoma.

Butter und Honig erhitzen, Lebkuchengewürz dazugeben. Grill vorheizen. Ananas schälen, Strunk entfernen, Fruchtfleisch in Stücke schneiden. Banane schälen, längs halbieren. Früchte auf ein Backblech legen und mit Honigmasse bestreichen. Im Backofen etwa 3 bis 5 Minuten goldbraun grillen und mit Honigmischung bepinseln. Joghurt mit Vanillearoma mischen, zum Obst servieren.

## Haselnussbrot

**Zutaten:** 250 g Weizenvollkornmehl, 250 g Weizenbrotschrot Type 1700, 130 g Zucker, 1 Würfel Hefe (1 Pck. Trockenhefe), 2 EL Sonnenblumenöl, 2 EL Haselnussmus, 125 g ganze Haselnüsse, ½ TL Salz, 1 Msp. Kardamom, gemahlen, 1 EL Kakao, Diätmargarine für die Form, 2 EL Haselnüsse, gehackt, 80 g Butter.

Mehl und Schrot mischen. 275 ml lauwarmes Wasser mit 100 g Zucker und Hefe verrühren, zum Mehl geben. Öl, Haselnussmus, Haselnüsse, Salz, Kardamom und Kakao hinzufügen, alles zu einem glatten Teig verkneten.

An einem warmen Ort etwa 40 Minuten gehen lassen. Backofen auf 200 Grad (Umluft 180 Grad) vorheizen. Teig nochmals durchkneten, in eine gefettete Kastenform geben. Oberfläche längs einschneiden, etwa 40 Minuten backen. Danach in die Kerbe restlichen Zucker, gehackte Haselnüsse und flüssige Butter geben. Brot nochmals etwa 10 Minuten backen.

*Die Rezepte sind aus dem Buch: Köstlich essen für Leber & Galle von Sven-David Müller, Christiane Weißenberger. Trias-Verlag.*



Chefarzt Dr. Theodor Patsalis, Facharzt für spezielle orthopädische Chirurgie:  
„Wer schlecht zu Fuß ist, für den ist der Weg zur Fußsprechstunde der kürzeste Leidensweg.“

Foto: © André Berger/medicalimage.de

# Ach, du meine Füße

## Fehlstellungen können oft Probleme verursachen

Junge, elegante Businessfrauen sieht man heutzutage in der New Yorker U-Bahn mit sportlichen Sneakers. Ihre Pumps haben sie in einer Tasche dabei und ziehen sie erst im Büro an. Den Orthopäden freut so ein "gesunder" Schuhwechsel. Denn Schuhe spielen eine zentrale Rolle, wenn es um Fehlstellungen und Beschwerden im Vorfuß geht.

Vielen Menschen - besonders den Frauen - ist gar nicht klar, wieviel Einfluss die Schuhform langfristig auf ihre Füße hat. Mode ist natürlich ein Muss, und ein elegantes Outfit wirkt nicht mit plumpen Tretern. Doch Füße reagieren irgendwann auf zehn Zentimeter Absatzhöhe. Spreizfuß, Hammer- und Krallenzehen, Hühneraugen, sogenannte Überbeine, Hallux Valgus sind nur einige Stichworte rund um

geplagte Füße. In der Antike kannte man keine Fußprobleme, das Schuhwerk jener Zeit waren komfortable Sandalen. Auch Naturvölker haben keine Fußbeschwerden. Barfuß trainieren sie Muskeln und Sehnen, denn unser Fuß ist ein „lebendes“ Bewegungsorgan mit einem komplexen Muskel-



Chefarzt

**Dr. Theodor Patsalis**

Schulter-, Ellenbogen-, Hand- und  
Fusschirurgie, Rheumaorthopädie

Tel 0202 485-2101

[orh.kh-josef@cellitinnen.de](mailto:orh.kh-josef@cellitinnen.de)

[www.krankenhaus-st-josef-wuppertal.de](http://www.krankenhaus-st-josef-wuppertal.de)

**Krankenhaus St. Josef** | Bergstr. 6-12 | 42105 Wuppertal

## Was kann man tun?

Da viele Fußprobleme durch eine Muskelschwäche begünstigt werden, ist das Trainieren der Fußmuskulatur die beste Vorbeugung. Barfußlaufen und Schuhe mit weichen Sohlen helfen der Fußmuskulatur. Besonders wichtig ist es, öfters das Schuhwerk zu wechseln. Man sollte darauf achten, dass der Fuß ausreichend Platz hat. Und: Je höher der Absatz, desto größer der Druck auf die Zehengelenke! Tauchen erste Beschwerden auf, reicht oft eine Veränderung des Schuhwerkes. Beim Spreizfuß hilft eine Einlage. Auch das Auspolstern von Druckstellen mit weichem Material kann effektiv sein. Nachlagerungsschienen haben sich dagegen nicht bewährt. Wenn die konservativen Maßnahmen ausgeschöpft sind, jeder Schritt zur Qual wird, bleibt die Operation nicht aus.

system. Durch feste Schuhe bleibt die Fußmuskulatur ungeübt, der Fuß wird „schwach“. Schuhe mit Absätzen oder gar hochhackige Pumps verteilen das Gewicht zudem sehr ungünstig auf den Fuß. Bei High Heels beispielsweise wird die Belastung des Vorfußes verfünffacht. Das kann lange Zeit keine Beschwerden verursachen, bis das Gewölbe des Vorfußes so strapaziert ist, dass beim Gehen Schmerzen im Ballen- und Zehenbereich entstehen. Es macht also Sinn, es den New Yorkerinnen gleich zu tun und erst kurz vor der Bürotür in die schicken Businesspumps zu schlüpfen.

Doch nicht jeder Mensch entwickelt ein Fußproblem. Dafür sorgen die „guten Gene“. Dass Fußfehlstellungen mit einer Veranlagung verbunden sind, kann nicht bestritten werden. Frauen leiden häufiger darunter. Aber auch Männer sind von Fußproblemen nicht gänzlich befreit.

# Neue Korrekturkonzepte

Inzwischen haben Orthopäden in der Fußchirurgie Korrekturkonzepte entwickelt, die jedem Fuß gerecht werden.

Ziel ist es, ein Verfahren anzuwenden, das die Funktion des Fußes wiederherstellt. Dazu gehören fast immer die Kombination einer Knochenumstellung des ersten Mittelfußknochens sowie das Angleichen der Weichteile. Der Mittelfußknochen wird so verändert, dass eine Verkürzung vermieden und eine sofortige Belastung ermöglicht wird. Vorzugsweise werden kleine Titanschrauben eingesetzt. Bei größeren Fehlstellungen wird der Knochen mit einer Titanplatte fixiert. Titan ist biologisch gut verträglich und löst an den Flughafenkontrollen keinen Alarm aus.

### Wie lange dauert es?

Nach dem Eingriff ist der Fuß sofort wieder voll belastbar, deshalb kann man den Eingriff gleich an beiden Füßen vornehmen lassen. Um die Wunde zu schonen, kommen spezielle Schuhe zum Einsatz. Die Zehengelenke dürfen früh funktionell geübt werden. Nach vier Wochen kann man versuchen, ohne den Schuh zu laufen. Nach sechs Wochen darf man bereits wieder festes Schuhwerk tragen.

### Gibt es ein ideales Operationsalter?

Das Problem sollte dann beseitigt werden, wenn der Patient erheblich beeinträchtigt ist. Rein kosmetische Gründe zählen nicht. Bei ernsthaften Beschwerden sollte man den Eingriff nicht zu lange hinausschieben, das verlängert den Leidensweg nur unnötig. Es ist einfacher und erfolgversprechender, früh zu operieren – bevor Arthrosen entstehen und der gesamte Fuß entstellt ist. Das Alter des Patienten spielt dabei keine Rolle.

### Kommen Fehlstellungen wieder?

Es gibt eine weit verbreitete Angst, dass die Fehlstellung erneut auftritt. Dies hängt natürlich vom gewählten Operationsverfahren ab. Durch den Einsatz moderner Methoden wird die Anatomie so wiederhergestellt, dass eine normale Funktion entsteht. Gelingt dies bei der Operation, bleiben Form und Funktion des Fußes auf lange Sicht erhalten.

## Leben im Alter in Geborgenheit und Würde




### **CBT**-Wohnhaus Edith Stein

Meckelstr. 106

42287 Wuppertal-Barmen

Tel. 02 02 / 57 40-0 · Fax 02 02 / 57 40-5 09

 Caritas-Betriebsführungs- und Trägergesellschaft mbH

[www.cbt-gmbh.de](http://www.cbt-gmbh.de)

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



# Auf geht es

## Passgenaue und bequeme Schuhe schenken Lebensqualität

Gemeinsam mit der Wandergruppe eine Tour in die Natur unternehmen, mit den Enkeln auf dem Spielplatz heruntrollen oder im Fitnessstudio leichte Kraftübungen machen: Wer sich regelmäßig bewegt, erhält sich seine Mobilität und Selbstständigkeit auch im Alter und verbessert seine Lebensqualität. Doch was tun, wenn die Füße bei jedem Schritt schmerzen?

Vor allem im Alter sollte der Fuß im Schuh gut gestützt sein. Ratsam sind bequeme, flache Schuhe, wie es sie

beispielsweise von der Marke Florett gibt. Sie werden in verschiedenen Weiten angeboten, bei Bedarf lässt sich das Fußbett gegen eine maßangefertigte, orthopädische Einlage tauschen. Modelle mit stufenlos einstellbaren Klettverschlüssen oder Stretchmaterialien passen sich exakt an die Fußform an – etwa wenn der Fuß im Laufe des Tages an- und abschwilt. So werden Druckstellen und Blasen vermieden, Schmerzen können reduziert werden.

### Weiche Polster entlasten

Eine weiche Schaftpolsterung und ein gutes Sohlenprofil tragen zudem zur Bequemlichkeit und Trittsicherheit bei. Zusätzlich können orthopädische Einlagen helfen, den Fuß zu stützen oder durch gezielte Weichbettung überlastete Stellen zu entlasten. Fast 60 Prozent aller Erwachsenen leiden unter

 **Haus Vivo**



Pflegewohnzentrum der  
DRK Schwesternschaft Wuppertal

Qualifizierte Pflege und soziale Betreuung  
für intensivpflichtige Patienten mit

- Langzeitbeatmung
- Dialysepflicht
- neurologischen Einschränkungen

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



Fußproblemen. Aber auch eine entzündliche Erkrankung wie Rheuma kann zur Deformation des Fußes beitragen. Um dem entgegenzuwirken, sollten vor allem ältere Menschen auf passgenauen Halt und ein gutes Fußbett achten. Auch wer bereits unter alters- oder krankheitsbedingten Deformationen der Füße leidet, kann mit den richtigen Einlagen und Schuhen viel für eine bessere Mobilität tun. Weitere Informationen zur aktuellen Kollektion sowie ein Händlerverzeichnis gibt es unter [www.florett.de](http://www.florett.de). (djd)

### Fußtraining in den Alltag einbauen

1. Beim Zähneputzen aus dem Stand auf die Zehenspitzen, mehrmals wiederholen. Das ist eine gute Übung, die sich mühelos in den Tagesablauf integrieren lässt.
2. Legen Sie sich vors Sofa einen kleinen Ball. Ziehen Sie die Schuhe aus und rollen den Ball mit der Fußsohle hin und her.
3. Ziehen Sie auch zwischendurch öfter Mal die Schuhe aus und krallen Sie die Füße zusammen und entspannen sie wieder. Fortgeschrittene heben ein Taschentuch mit den Zehen auf.



## Zeitintensive Betreuung zuhause

Home Instead kümmert sich mit geschultem, deutschsprachigem Personal um eine bessere Lebensqualität und ein menschenwürdiges Leben seiner Kundinnen und Kunden.

**Wir stellen uns auf Ihre Bedürfnisse ein – nicht umgekehrt.** Ohne Zeitdruck, sehr persönlich und flexibel. Auch an Wochenenden und Feiertagen.

Durch unsere Pflegekassenzulassung ist die Übernahme der Kosten durch die Pflege- und Krankenkassen möglich. Wir beraten Sie gerne.

### Zu unseren Angeboten gehören:

- Grundpflege
- Betreuung nach Krankenhausaufenthalt möglich
- Tages- und Übernachtbetreuung zu Hause
- Langzeitbetreuung
- Haushaltsnahe Betreuung, Begleitung außer Haus
- Familienbetreuung
- Entlastung für pflegende Angehörige
- Betreuung von Menschen mit Behinderungen
- Demenzbetreuung

**Home Instead**  
Seniorenbetreuung

*Zuhause umsorgt*

Heinz Fangman Straße 2-4, 42287 Wuppertal

Tel.: 0202 / 317 337 - 70



# Wieder voll dabei

## Schauspieler Fritz Wepper will Mut zum Hörgerät machen

Seit Jahren liefert sich Schauspieler Fritz Wepper in der beliebten Serie „Um Himmels Willen“ als Bürgermeister Wolfgang Wöller mit Ordensschwester Hanna eine amüsante Dauerfehde um das Kloster Kaltenthal. Als ihm auffiel, dass für ihn gerade in Situationen mit vielen Personen und Hintergrundgeräuschen das Hören und Verstehen immer anstrengender wurde, ließ Wepper sein Hörverständnis testen.



**Nadine Hennig**

**HÖRGERÄTE**  
**STENEBERG** GMBH 

**Alter Markt 10 42275 • Wuppertal Barmen**

**Gesundheitszentrum 2. OG**

**☎ 02 02/49 59 32 73**

**wuppertal@hoergeraete-steneberg.de**

**Ihre persönlichen Hörberater**

**Wir liefern alle Hörsysteme –  
auch ohne privaten Eigenanteil!**



**Christian Hepp**

**Der Meisterbetrieb für Hörgeräteakustik in Wuppertal**





Er erzählt: „Der Test fand mit einem Akustiker statt – in Verbindung mit einem Geschäft, wo solche Geräte verkauft werden. Und das habe ich gemacht. In meinem Alter ist es ja so, dass die höheren Frequenzen absacken. Immer öfter musste ich die Hand hinter das Ohr legen, um besser zu verstehen. Die haben mich schon nachgemacht damit“, erinnert er sich schmunzelnd.

### Wieder hören wie früher

„Seit einiger Zeit trage ich jetzt Hörgeräte“, gesteht der mehrfache Bambipreisträger. Dadurch habe sich eine Menge für ihn verändert: „Die Hörgeräte helfen mir, wieder alles und alle zu verstehen“, sagt der 76-Jährige. Er sei froh über die technischen Möglichkeiten seines Hightech-Gerätes, das ihm ein 360 Grad-Hören ermögliche und ihm die natürliche Fähigkeit des selektiven Hörens zurückgebe.

Ein Freund habe ihn auf den Hörgerätehersteller Oticon aufmerksam gemacht. „Ich habe es ausprobiert und bin begeistert. So sind wir zusammgekommen. Ich bin keine Werbe-Ikone, eher ein authentischer Empfehler – ich sage nichts, was ich nicht empfinde. Aber wenn ich mit meiner positiven Erfahrung anderen helfen kann, dann stehe ich dafür gerne mit meinem Namen“, will Wepper auch anderen Menschen Mut zum Hörgerät machen.

Nach früheren Erfahrungen ist er jetzt zufrieden mit den Geräten im Ohr, die er überraschenderweise – wie er berichtet – nicht als Fremdkörper empfindet. „Ich vergesse sogar, die rauszunehmen. Das heißt mit anderen Worten: Ich



Dieses Modell mit der BrainHearing™ Technologie gibt es in acht verschiedenen Farben.

spüre die gar nicht. Ich fühle mich sehr wohl. Es ist auch ein ganz gesunder Ausgleich geschaffen, gerade wenn es um die höheren Frequenzen geht – die vernehme ich deutlich. Ich kann jetzt auch das hören, was ich früher nicht hören wollte. Also, ich kann alles hören!“, freut er sich. Er könne nur jeden, der bei sich Hördefizite feststelle, sehr ermutigen: „Das Gerät ist eine hörunterstützende Maßnahme, die mich entspannt agieren und reagieren lässt. Es bedeutet eine merkbliche Verbesserung meiner Lebensqualität.“ Fritz Wepper trägt das Modell Oticon Opn™ 1. Der integrierte OpenSound Navigator™ ahmt nach, wie das Gehirn natürlich versteht. Opn scannt die Umgebung, gewichtet Sprache und Nebengeräusche und senkt Lärm sogar zwischen Wörtern ab. Oticon Opn-Hörsysteme sind ausschließlich bei Hörakustikern erhältlich.



### Vitamin W-TV

Patientengeschichten zum Thema Hörimplantate: [www.st-anna-klinik-wuppertal.de](http://www.st-anna-klinik-wuppertal.de)



**Hörbar**  
Ihr Hörgeräte-Spezialist in Wuppertal-Elberfeld

Friedrich-Ebert-Straße 47 Tel. 0202-3727220  
[www.hoerbar-hoergeraete.de](http://www.hoerbar-hoergeraete.de)

Ihr Hörgeräte-Spezialist in Wuppertal-Elberfeld  
Ihr Hörgeräte-Spezialist in Wuppertal-Elberfeld

**Gutschein  
für einen  
kostenlosen  
Hörtest**

**Hörbar**

Friedrich-Ebert-Str. 47 · 42103 Wuppertal  
[www.hoerbar-hoergeraete.de](http://www.hoerbar-hoergeraete.de) · 0202-37 27 22 0

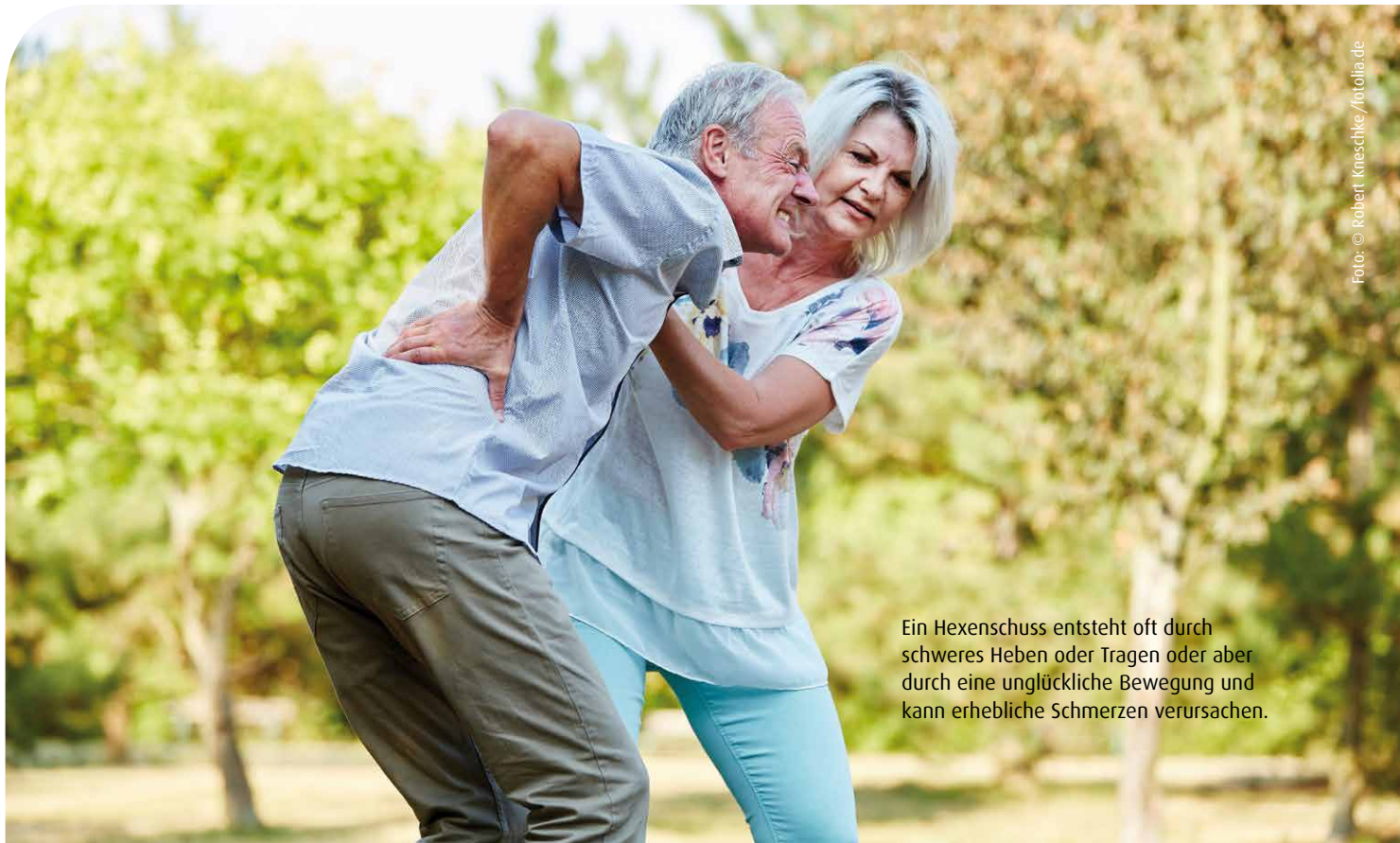


Foto: © Robert Kneschke / fotolia.de

Ein Hexenschuss entsteht oft durch schweres Heben oder Tragen oder aber durch eine unglückliche Bewegung und kann erhebliche Schmerzen verursachen.

# Hexenschuss oder doch Bandscheibenvorfall?

Rückenschmerz, gerade im Bereich der Lendenwirbelsäule, ist in Deutschland Volkskrankheit Nummer eins und führt die Krankenschreibungsstatistiken seit Jahren an. Aber woher wissen die Betroffenen, ob sie einen Bandscheibenvorfall oder nur einen Hexenschuss haben?

Dr. Rainer Kolorz, Facharzt für Orthopädie aus dem MVZ Medi-Wtal II Orthopädie (Zweigpraxis), erklärt die wichtigsten Merkmale und gibt Tipps zur Behandlung und Vorbeugung:

Ein **Hexenschuss** (Lumbago) macht sich durch plötzlich einschießende Schmerzen im Bereich der Lendenwirbelsäule bemerkbar. Oft wird er ausgelöst durch zu schweres

Heben oder Tragen. Beim **Bandscheibenvorfall** spürt man Schmerzen im Rücken, die in ein Bein oder selten in beide Beine ausstrahlen. Je nach Lokalisation des Vorfalls zieht der Schmerz bis in die Zehen. Auslöser kann auch hier schweres Heben und Tragen sein, wobei bei entsprechender Belastung



Facharzt

**Dr. Rainer Kolorz**

MVZ Medi-Wtal II Zweigpraxis (Orthopädie)

Tel. 0202 4459-770

[orthopaedie2.mvz-medi-wtal@cellitinnen.de](mailto:orthopaedie2.mvz-medi-wtal@cellitinnen.de)  
[www.mvz-medi-wtal.de](http://www.mvz-medi-wtal.de)

MVZ Medi-Wtal II | Bergstr. 9 | 42105 Wuppertal

Ärzt-Fotos: © Cellitinnen

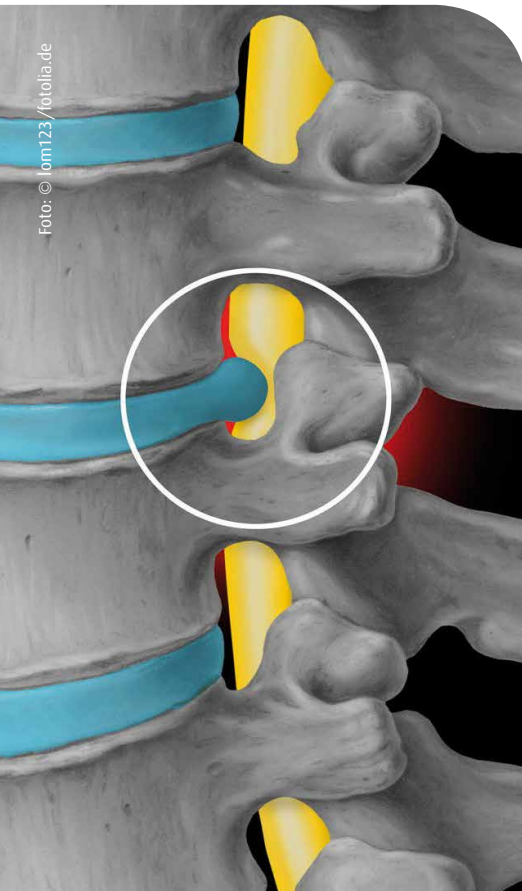


Foto: © iom123/fotolia.de

Bei einem Bandscheibenvorfall zerreißt der Faserring der Bandscheibe und die Gallertmasse kann austreten. Das drückt dann auf eine der Nervenwurzeln und sorgt für Irritationen im Nervensegment.

der Faserring der Bandscheibe zerreißt und die Gallertmasse austreten kann. Dieser Bandscheibenvorfall drückt dann auf eine der Nervenwurzeln und sorgt für Irritationen im Nervensegment.

Bei einem Bandscheibenvorfall ist dann Eile geboten, wenn die Be-

schwerden unbeherrschbar sind bzw. es zu motorischen und sensiblen Ausfallserscheinungen kommt. Bei manchen Betroffenen kann es sogar zu Störungen der Blasen- oder Darmfunktion kommen. Neben einer gründlichen Untersuchung wird im MVZ II Orthopädie auf bildgebende Diagnostik wie Röntgen, CT (Computertomografie) oder MRT (Magnetresonanztomografie) gesetzt.

Wenn sich ein Bandscheibenvorfall bestätigt, gibt es mehrere Therapiemöglichkeiten. Nur etwa fünf Prozent aller Bandscheibenvorfälle werden heutzutage noch operativ versorgt. Der weitaus größte Teil kann über konservative Methoden erfolgreich behandelt werden. Hierzu zählen eine adäquate Schmerztherapie oder Infiltrationstherapien wie Wurzelblockaden oder Periduralanästhesien, die ebenfalls im MVZ Medi-Wtal durchgeführt werden. Auch die Physiotherapie ist ein wichtiger Bestandteil nach erfolgreicher Akutbehandlung. Hier besteht eine enge Zusammenarbeit mit dem RTZ Regionales Therapiezentrum.

Nach einer erfolgreichen Behandlung gelingt es in der Regel, den Bandscheibenvorfall und die damit verbundenen Verquellungen und Wassereinlagerungen im direkten Umgebungsgebiet des Nerven zu verkleinern, den Schmerz zu reduzieren und

häufig auch vollständig zu beseitigen. Die Patienten sollten nun schweres Heben und Tragen vermeiden, regelmäßig Sport treiben und ihre Bauch-, Beckenboden- und Rückenmuskulatur gut und dauerhaft trainieren.

### Neu im Team

Seit April 2017 verstärkt Emilio Quiros Perea als Facharzt das Team um Dr. Rainer Kolorz. Durch seine mehrjährige orthopädische Erfahrung im Krankenhaus St. Josef wird er das Leistungsspektrum erweitern. Außerdem ist die Praxis künftig durchgehend für die Patienten geöffnet. Termine können jederzeit kurzfristig angeboten werden. Weitere Informationen: [www.mvz-medi-wtal.de](http://www.mvz-medi-wtal.de)



Seit April 2017 verstärkt Emilio Quiros Perea als Facharzt das Team um Dr. Rainer Kolorz.



Unser Lächeln hilft

**C. Beuthel**  
Das Sanitätshaus



### 4 x in Ihrer Nähe

**Erich-Hoepner-Ring 1**  
**42369 Wuppertal**  
Tel.: (0202) 430 46-800  
Fax: (0202) 430 46-899  
Mail: [info@beuthel.de](mailto:info@beuthel.de)

**Rathausplatz 4**  
**42349 Wuppertal**  
Tel.: (0202) 75 95 865  
Fax: (0202) 75 95 866  
Mail: [cronenberg@beuthel.de](mailto:cronenberg@beuthel.de)

**Höhne 21**  
**42275 Wuppertal**  
Tel.: (0202) 430 46-800  
Fax: (0202) 430 46-890  
Mail: [barmen@beuthel.de](mailto:barmen@beuthel.de)

**Bismarckstraße 23**  
**42853 Remscheid**  
Tel.: (02191) 27 452  
Fax: (02191) 29 49 98  
Mail: [remscheid@beuthel.de](mailto:remscheid@beuthel.de)

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

Gerade ältere Menschen, die allein leben, sollten sehr kritisch die eigene Wohnung auf mögliche Sturzrisiken hin untersuchen und überlegen, was im Fall der Fälle geschehen kann. Ein bei den Nachbarn hinterlegter Schlüssel und ein Hausnotruf geben (auch den Angehörigen) mehr Sicherheit.



Foto: © Picture-Factory - stock.adobe.com/fotolia.de

# Checkliste: Stürze vermeiden

Stürze gehören zu den häufigsten Unfällen, mit oft erheblichen Folgen. Das gilt gerade für ältere Menschen. Die Klinik für Geriatrie des Petrus-Krankenhauses hat zusammengefasst, was Sie zu Ihrer Sicherheit tun können:

## Stürze können durch folgende Dinge begünstigt werden:

- Schlechtes Sehen – tragen Sie immer Ihre Brille, wenn Sie eine benötigen
- Schwindel
- Medikamente wie beispielsweise Beruhigungsmittel, Schlafmittel, aber auch Medikamente, die den Blutdruck oder den Blutzucker senken
- Alkohol, besonders zusammen mit Medikamenten.

Viele Stürze ereignen sich in Küche und Bad. Falls Sie Treppen steigen, achten Sie besonders auf die erste und die letzte Stufe. Hier passieren die meisten Unfälle. Achten Sie auch auf Ihr Schuhwerk. Schlecht sitzende Schuhe erhöhen das Sturzrisiko.

## Falls Sie alleine leben, fragen Sie sich:

- Wer könnte mir helfen, wenn ich stürze?
- Wer hat einen Schlüssel für meine Wohnung?



Chefärztin  
**Prof. Dr. Annette Welz-Barth**  
Geriatrie und Geriatriische Rehabilitation  
Tel 0202 299-2403

[geriatrie.kh-petrus@cellitinnen.de](mailto:geriatrie.kh-petrus@cellitinnen.de)

[www.petrus-krankenhaus-wuppertal.de](http://www.petrus-krankenhaus-wuppertal.de)

**Petrus-Krankenhaus**, Carnaper Str. 48, 42283 Wuppertal

## Prüfen Sie folgende Dinge:

- ✓ Ist meine Wohnung überall ausgeleuchtet?
- ✓ Habe ich Teppiche, über die ich stolpern könnte?
- ✓ Wo gibt es Stufen oder Türschwellen?
- ✓ Liegen elektrische Kabel oder sonstige Dinge auf dem Boden?
- ✓ Habe ich im Bad und der Dusche eine rutschfeste Unterlage und genügend Halt, z.B. Griffe?
- ✓ Habe ich manchmal einen nassen Boden im Bad oder in der Küche?
- ✓ Hat mein Toilettensitz die richtige Höhe?
- ✓ Falls ich häufiger nachts die Toilette aufsuchen muss, ist der Weg dorthin frei von Stolperfallen?
- ✓ Ist das Telefon ohne Stolperfallen erreichbar?
- ✓ Habe ich hohe, stabile Stühle mit Armlehnen?
- ✓ Habe ich das richtige Fortbewegungs-Hilfsmittel?

## Wenn es trotz aller Vorsicht zum Sturz kommt:

- Ruhe bewahren
- Versuchen Sie, in den Vierfüßerstand zu kommen und so zum Telefon zu gelangen, um Hilfe zu rufen
- Wenn Sie alleine leben, legen Sie sich einen Hausnotruf zu.



## Vitamin W-TV

Einen Film zur Geriatrie finden Sie unter:  
[www.petrus-krankenhaus-wuppertal.de](http://www.petrus-krankenhaus-wuppertal.de)



# Gewinnspiel

Die Gewinnfrage lautet:

**Wer erfand in welchem Jahr die Narkose?**

Lösung: Jahr \_\_\_\_\_ Dr. \_\_\_\_\_

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

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

**Einsendeschluss ist der 30.11.2017**

Gewinnen Sie 4x je eine **entspannende Nackenmassage** im Haus der Schönheit, Cronenberger Straße 229, 42119 Wuppertal.



Im **Haus der Schönheit** gibt es vielseitige Angebote, um Körper, Geist und Seele in Balance zu bringen, von Massagen und spezieller Wirbelsäulenthherapie über Kosmetikbehandlungen bis hin zur Fußpflege.

## Hilfe auf Knopfdruck

### Johanniter-Hausnotruf erfüllt hohe Anforderungen an Service und Sicherheit

Mit dem Johanniter-Hausnotruf erhalten Sie im Notfall Hilfe: Bei Knopfdruck auf die Basisstation oder den Sender wird ein Sprechkontakt zur Johanniter-Zentrale hergestellt. Von dort benachrichtigt das qualifizierte Personal festgelegte Bezugspersonen (Angehörige, Nachbarn), den Rettungsdienst oder den Johanniter-Einsatzdienst.

Für den Johanniter-Einsatzdienst hat der Hausnotrufteilnehmer bei den Johannitern einen Schlüssel hinterlegt. Er liegt verplombt in einem gesicherten Schlüsselschrank und kann nur bei einem Notruf entnommen werden. Der Johanniter-Einsatzdienst ist in Wuppertal, Remscheid und Solingen rund um die Uhr in Bereitschaft. Alle Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter sind mindestens Sanitätshelfer. Der Johanniter-Hausnotruf wird jährlich vom TÜV Rheinland zertifiziert.

Mehr Informationen zum Johanniter-Hausnotruf: Johanniter-Unfall-Hilfe e. V., Regionalverband Bergisch-Land, Telefon 0800 28057-26, Mail: hausnotruf.bergisch-land@johanniter.de, www.johanniter.de/bergisch-land.



## Rettung aus der Dose

### Der Caritasverband initiiert neues Projekt

Ein roter SOS-Aufkleber innen an der Wohnungstüre, einer außen am Kühlschrank. Helferdienste, die in einer Wohnung diese deutlichen Zeichen sehen, wissen: Hier finden wir alle wichtigen Informationen in einer speziellen Dose, die im Kühlschrank aufbewahrt wird.

Die ursprünglich in England entstandene Idee der SOS-Rettungsdosen wurde nun in Wuppertal praktisch umgesetzt. 3.000 Dosen, die das Lions Hilfswerk "Bergischer Löwe Wuppertal" finanziert hat, wurden mit Formularen bestückt, die wichtige persönliche Angaben zu Erkrankungen, Medikationen und gewünschten Kontaktpersonen aufführen.

Die SOS-Dosen sind in verschiedenen Caritas-Einrichtungen in Wuppertal erhältlich (Info-Telefon 0202 3890389) und werden auch im Krankenhaus St. Josef an der Bergstraße angeboten. Beim Ausfüllen des Formulars bietet der Caritasverband bei Bedarf Hilfe an.



### Altenheim der DRK Schwesternschaft Wuppertal e.V.

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

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

# Heilsame Egel

## Medizinische Blutegel können bei vielen Krankheiten helfen

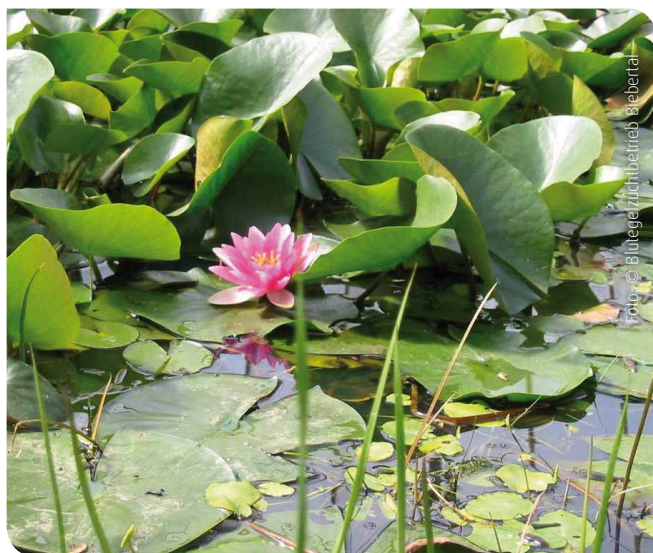
Die medizinische Blutegeltherapie gehört zu den ältesten Heilmethoden der Medizingeschichte. Durch die moderne Naturheilkunde erlebt die Therapie seit Jahren eine internationale Renaissance. Blutegel stehen in Deutschland unter Naturschutz. Medizinische Egel werden in speziell zugelassenen Blutegelfarmen gezüchtet. Sie unterliegen den gleichen Anforderungen an Sicherheit, Qualität und Wirksamkeit wie zulassungspflichtige Medikamente.

### Leichtes Stechen spürbar

Beim therapeutischen Einsatz werden Blutegel über dem betroffenen Körperteil oder an Akupunkturpunkten aufgesetzt. Der Biss ist schmerzarm. Für einige Minuten ist ein leichtes Stechen oder Brennen zu spüren (wie bei einem Mückenstich). Bevor der Blutegel mit dem Saugen beginnt, gibt er verschiedene Substanzen ab. Am bekanntesten ist Hirudin, ein weltweit anerkanntes Arzneimittel, das bei verschiedenen Blutgerinnungsstörungen Verwendung findet. Die Substanzen wirken entzündungs- und gerinnungshemmend, gefäßerweiternd, schmerzstillend, lymphstrombeschleunigend und sie straffen die Blutgefäße.

### Anhaltende Wirkung

Hat der Blutegel seine Mahlzeit beendet, fällt er von allein ab. Nach Ende des Saugvorganges blutet es noch für einige Stunden nach. Das dient der Wundreinigung und Ausleitung und ist wichtiger Bestandteil der Therapie („Ader-



In dem großen deutschen Blutegelzuchtbetrieb in Biebertal wachsen die nützlichen medizinischen Helfer in idyllischen Seerosenteichen für ihre Aufgaben heran.

### Übrigens

Tiere wissen instinktiv um die Heilkraft der Egel. So gehen Rinder, Wasserbüffel, Schafe und Pferde mit Gelenkproblemen ganz gezielt in Gewässer, in denen Blutegel leben, und lassen sich von den Egel „behandeln“.

lass“). Wegen der Infektionsgefahr werden Blutegel niemals nach einer Behandlung ein zweites Mal am Menschen eingesetzt. Die Blutegeltherapie ist nicht im Leistungskatalog der gesetzlichen Krankenversicherung enthalten und wird als privatärztliche Wahlleistung abgerechnet. Die Kosten der Therapie sind abhängig von der Anzahl der verwendeten Blutegel. Die Schmerzlinik des Krankenhauses St. Josef bietet im Rahmen ihrer multimodalen Schmerztherapie neben schulmedizinischen naturheilkundlichen Behandlungen dieses Verfahren an.

### Einsatzgebiete für Blutegel

Arthrose, Gelenkentzündungen, Rheuma, Nervenschmerzen, Gürtelrose, schlecht heilende Wunden, Venenentzündungen, Thrombosen u.a.



Chefarzt

**Dr. Thomas Cegla**

Facharzt für Anästhesiologie, anästhesiologische Intensivmedizin, Akupunktur

Tel 0202 485-2601

[ans.kh-josef@cellitinnen.de](mailto:ans.kh-josef@cellitinnen.de)

[www.krankenhaus-st-josef-wuppertal.de](http://www.krankenhaus-st-josef-wuppertal.de)

**Krankenhaus St. Josef** | Bergstr. 6-12 | 42105 Wuppertal



# Tagespflege für Senioren auf anthroposophischer Grundlage

Die meisten älteren Menschen möchten so lange wie möglich in ihrem vertrauten Zuhause leben. Dies führt oft dazu, dass sie dort allein sind und sich einsam fühlen. Eine Tagespflege sorgt für eine Belebung des Alltags, Gesellschaft und Unterstützung, wenn das Leben zuhause allein nicht mehr zufriedenstellend und sicher bewältigt werden kann.

Der Carmen-Sylva-Haus e. V. eröffnet daher zusätzlich zu den bestehenden Angeboten der ambulanten und stationären Pflege in der Schloßstraße 16 am 30.09.2017 eine Tagespflege. Der lichtdurchflutete, zweigeschossige Neubau mit 300 qm Wohnfläche und großem Balkon wird ein großzügiger, einladender Ort für 15 Tagesgäste sein, die dort selbstbestimmt, aber auch begleitet, betreut und unterstützt den Tag verbringen.

## Die Carmen-Sylva-Tagespflege

Der Tagesablauf in der Tagespflege orientiert sich am Rhythmus der Menschen, am Individuum und dem Menschenbild von Rudolf Steiner, welches die Grundlage der anthroposophischen Altenpflege ist. Die intensive Betrachtung und Begleitung des physischen, geistigen und spirituellen Menschen wird als zentrale Aufgabe gesehen. Die räumliche, personelle und sachliche Ausstattung der Ta-

*Ich wünsche  
mir einen Ort ...*

- ... wo ich mich wohl fühle*
- ... mit warmer Atmosphäre*
- ... wo ich umsorgt werde*
- ... an dem ich neue Bekanntschaften mache und mich austauschen kann mit anderen*
- ... wo mir mit Respekt begegnet wird und meine Individualität ernstgenommen wird*
- ... wo gut gegessen und viel gelacht wird*
- ... an dem Musik gespielt wird*

gespflege orientiert sich an den Bedürfnissen der Menschen, die sie besuchen.

Angehörige und Freunde sind bei uns herzlich willkommen. Gespräche, Austauschabende und Informationsveranstaltungen intensivieren und verbessern die Versorgung und Begleitung der unterstützungsbedürftigen Menschen.

## Weitere Informationen zum Projekt:

Telefon: 0202/89162  
kontakt@carmensylvahaus.de

**Carmen-Sylva-Haus e. V.**  
Schloßstraße 16, 42285 Wuppertal  
www.carmensylvahaus.de



## UNSER ANGEBOT:

ÜBER 30 KURSE PRO WOCHE

Yoga und Gesundheitsförderung

Seminare, Workshops

Aus- und Weiterbildungen

## UNSERE AUSBILDUNGEN:

Yogalehrerausbildung

Kursleiter Autogenes Training

Kursleiter Stressbewältigung

Kursleiter Progr. Muskelentspannung

Entspannungspädagoge

Pilates - Trainer

## FÜR IHREN BETRIEB

massgeschneiderte Angebote zur

betrieblichen Gesundheits-

förderung

SCHÖNE MODERNE

ÜBUNGSRÄUME

AUF 460 QM

DIREKT HINTER DEN

CITY ARKADEN!



## UNSERE KURSE:

Tripada - Yoga

Yoga sanft

Yoga für den Rücken

Yoga sportiv

Yoga im Flow

Yoga für Kinder

Yoga für Senioren

Yoga für Schwangere

Taijiquan und Qigong

Tiefenentspannung

Meditation

Autogenes Training

Wirbelsäulengymnastik

Nichtrauchertraining

Pilates

**BIS ZU 100% FÖRDERUNG**  
**DURCH DIE GESETZLICHEN KRANKENKASSEN!**

TRIPADA - Akademie für Gesundheit und Yoga

Hofaue 63 · 42103 Wuppertal

Tel.: 0202 - 979 85 40 · Fax: 0202 - 979 85 41

info@tripada.de · www.tripada.de

www.tripada-wuppertal.de