

Das Gesundheitsmagazin für Wuppertal

Vitamin



Ausgabe 2.2015

Bühne frei für Wuppertal!

Vegan

Interview mit Christoph M. Herbst 10

OP-Navi

Millimetergenaue Arbeit 12

Hören

Raus aus der Stille 24



Vitamin W-TV - Beiträge jetzt mit Video

Cellitinnen
Der Mensch in guten Händen





Leben. Mit Freude.

Angebote für Senioren und Pflegebedürftige

- Seniorenreisen
- Seniorentreffs
- Pflege und Hilfe zu Hause
- Tagespflege
- Demenzgruppen
- Demenzwohngemeinschaft
- Service-Wohnen
- Kurzzeitpflege
- Caritas-Altzentren**
- Augustinusstift
- Paul-Hanisch-Haus
- St. Suitbertus

Info-Telefon 0202 3890389
www.caritas-wsg.de

Caritasverband Wuppertal/Solingen e.V.



Foto: © Sergey Dzyuba/fotolia.de

Liebe Leserin, lieber Leser,

die kalte Jahreszeit liegt vor uns und lädt zu gemütlichen Abenden mit Familie und Freunden ein. Warum nicht mal wieder ins Theater oder Museum gehen? In unserer dritten Ausgabe von **Vitamin W** zeigen wir Ihnen, was die Wuppertaler Kulturlandschaft zu bieten hat. Drei Mitarbeiter unseres Klinikverbundes engagieren sich zum Beispiel neben ihrem Beruf beim Theater. Mit dem Besuch ihrer Stücke tun Sie als Besucher sogar etwas Gutes: Ein Großteil des Erlöses durch den Ticketverkauf geht an gemeinnützige Organisationen.

Natürlich geben wir Ihnen auch wieder viele wertvolle Hinweise zum Thema Gesundheit. Erfahren Sie zum Beispiel, wie wir Ihnen in unseren Häusern bei chronischen Schmerzen helfen oder mit welcher Behandlungsmöglichkeit wir Schwerhörigen einen Weg aus der Stille bieten. Und um das Ganze noch anschaulicher für Sie zu machen, haben wir erstmalig auch zwei Filme zu diesen Themen produziert, die Sie auf unseren Internetseiten finden.

Ich wünsche Ihnen viel Spaß beim Lesen des Heftes und Anschauen unserer Filme! Und natürlich eine entspannende und gesunde Herbst- und Winterzeit.

Ihr

Michael Dohmann

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



Foto: © Klinikverbund/Friesenhagen

In dieser Ausgabe

Titelthema

- 4 Bühne frei - für Laienschauspieler
- 7 Die inklusive Theatergruppe Glanzstoff
- 8 Auszug aus dem Spielplan der Wuppertaler Bühnen
- 10 Interview mit C.M. Herbst

Neues aus Medizin und Wissenschaft

- 12 Neues Navi im OP
- 14 Individuelle Konzepte zur Schmerzbehandlung ▶

Fit werden, fit bleiben

- 16 Das RTZ ist umgezogen
- 18 Faszien - was ist das?
- 19 Sauer kann gesund sein

Treffpunkt Gesundheit

- 20 Das neue MVZ Medi-Wtal
- 22 Hören muss trainiert werden
- 24 Zurück ins Leben mit einem Cochlea Implantat ▶
- 26 Junge Forscher am Krankenhaus St. Josef

Service

- 28 Gesundes Brot aus vollem Korn
- 30 Das Ja zum Nein
- 31 Gewinnspiel

Impressum

Herausgeber und verantwortlich für den Inhalt:

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

Redaktion

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

Konzept, Gestaltung und Anzeigenvertrieb

Drei K Kommunikation, www.drei-k.de



Fotos: © Theater Truppe Am Eckbusch

Susanne Eulberg-Schlesing (hinten rechts) und Jan Köhler (am Tisch) lieben Lampenfieber und Bühnenluft. Hier sieht man sie in der Komödie „Wer einmal lügt...“.

Vorhang auf für den guten Zweck

Ein Kontrastprogramm zum Beruf ist das Hobby von Jan Köhler, Birgit Gonsior und Susanne Eulberg-Schlesing. Die drei arbeiten beim Wuppertaler Klinikverbund St. Antonius und St. Josef und engagieren sich in ihrer Freizeit bei der Wuppertaler „Theater Truppe Eckbusch“ (TTE). Das alles tun sie nicht nur aus Spaß, sondern auch für den guten Zweck, denn ein Großteil der Erlöse geht an gemeinnützige Organisationen.

Jan Köhler arbeitet beim Klinikverbund als Leiter im Controlling, Birgit Gonsior ist Physiotherapeutin im Krankenhaus St. Josef und Susanne Eulberg-Schlesing ist ebenfalls dort als Sekretärin der Geschäftsführung tätig. Auch wenn sie beruflich in ganz unterschiedlichen Bereichen arbeiten, verbindet sie doch ihr gemeinsames Hobby, das Theater. Alle drei engagieren sich in der Laienschauspielgruppe „Theater Truppe Eckbusch“.

Die Gruppe entstand 1993 aus einer Elterninitiative der Grundschule Birkenhöhe. Dort sammelten die Spielerinnen und Spieler erste Bühnenerfahrungen. Als die eigenen Kinder schließlich die Grundschulzeit beendet hatten, wollten die Eltern ihr Hobby nicht aufgeben und schloss sich der evangelischen Kirchengemeinde im Gemeindezentrum „Am Eckbusch“ an. Seither führt die Truppe überwiegend klassische Boulevardkomödien, wie zum Beispiel „Charleys Tante“ oder „Pension Schöller“ auf. 2003 wurde die TTE schließlich ein eingetragener Verein. Seit der Gründung inszenierte sie 21 Komödien, über 20.000 Besucher schauten sich die Stücke an. Derzeit engagieren sich 22 Mitglieder als Darsteller, Bühnenbauer, in der Regie, als Souffleusen oder in der Requisite. Alle sind Autodidakten, haben sich ihr Wissen mit der Zeit selbst angeeignet.

Produktion in Eigenregie

Birgit Gonsior gehört schon von Beginn an zur TTE und ist dort Regisseurin. Wenn Not am Mann ist, schlüpft sie aber auch schon mal spontan in eine Rolle. „Langweilig wird es bei uns nie, da wir alles selber machen, vom Aussuchen des jährlichen Stücks, über den Bühnenbau bis zum Ticketmanagement. Umso spannender ist es, wenn die Saison dann beginnt und man mit der Begeisterung des Publikums ein Lob erhält.“ Susanne Eulberg-Schlesing und Jan Köhler stießen 2013 zu der Truppe. „Ich wohnte zu der Zeit noch nicht lange in Wuppertal und war daher auf der Suche nach einem Hobby. Als Birgit Gonsior mir von der Schauspielgruppe erzählte, war ich direkt begeistert und wollte testen, ob mir das liegt“, erzählt Jan Köhler. Offensichtlich hat er das Richtige getroffen, denn seitdem gehört er zum Ensemble und hat das Publikum unter anderem



mit dem Stück „Wer einmal lügt...“ in der letzten Saison begeistert.

Mit Lampenfieber hat Jan Köhler zum Glück kaum Probleme: „Ich freue mich immer, wenn die Saison los geht und ich wieder in eine neue Rolle schlüpfen kann. Das ist natürlich jedes Mal eine Herausforderung, der ich mich aber gerne stelle.“ Dabei hilft ihm sicher, dass er schon in seiner Jugend als Showtänzer die Bretter der Welt entdeckt hat. „Offensichtlich zieht es mich ins Rampenlicht“, lacht er. Susanne Eulberg-Schlesings Motivation, sich der Truppe anzuschließen, war vor allem ihrer Leidenschaft für Gesellschaftsspiele geschuldet: „Das Theater ist natürlich noch mal eine ganz andere Form des Spielens, aber gerade das hat mich gereizt“, erzählt sie. Für zwei Stücke hat sie mittlerweile auf der Bühne gestanden, unter anderem ist sie für „Charleys Tante“ in die Rolle der Minna geschlüpft. „Grundsätzlich gefallen mir Rollen, die das Publikum zum Lachen bringen. Das können schwungvolle, bewegungsreiche, aber auch Rollen mit trockenem Humor sein.“

Für die Mitglieder der TTE stand schnell fest, dass sie sich nicht nur für ihr Freizeitvergnügen engagieren, sondern auch einen sozialen Beitrag leisten möchten. Daher werden mit den Einnahmen des Ticketverkaufs auch gemeinnützige Or-



Birgit Gonsior sorgt als Regisseurin bei der „Theater Truppe Eckbusch“ für einen geregelten Ablauf.

ganisationen unterstützt (siehe Kasten). Pro Saison kommt dabei ein Betrag von rund 6.000 Euro zusammen. „Dass wir unsere Einnahmen zum Großteil an gemeinnützige Einrichtungen spenden, motiviert mich zusätzlich“, so Jan Köhler.

Nächste Saison gibt es „Alles auf Krankenschein“

Mit dem Beruf lässt sich die Schauspielerei gut vereinbaren. Pro Saison wird von Januar bis März ein Stück aufgeführt. Geprobt wird dafür ab Herbst zunächst einmal wöchentlich und – je näher die Premiere rückt – drei- bis viermal in der Woche. „Da wir schon immer weit im Voraus alle Termine planen, kann sich jeder zeitlich darauf einstellen“, erläutert Birgit Gonsior. Das Stück der kommenden Saison wird dann sogar mit dem Beruf der drei Kollegen zu tun haben, wie der Name „Alles auf Krankenschein“ schon verrät. „Für uns ist das natürlich gut, da wir uns so noch viel besser in das Stück und die Charaktere einfühlen können“, freut sich Gonsior.

In der Komödie geht es um den zwielichtigen Arzt Dr. Mückenberg, der sich mit einer plötzlich wieder auftauchenden Geliebten und einer unehelichen Tochter konfrontiert sieht und nun versucht, seine Eskapaden und ihre Folgen zu vertuschen. Das Krankenhaus steht schließlich Kopf. „Das spiegelt unseren Berufsalltag natürlich nicht wieder“, schließt Gonsior lachend, „aber einen lustigen Abend werden die Besucher garantiert haben.“

"Alles auf Krankenschein":

Termine im Gemeindezentrum Sonnborn,
Kirchhofstraße 20:

22.1.2016 um 19.30 Uhr, 23.01.2016 um 15.00 Uhr,
24.01.2016 um 15.00 Uhr, 29.01.2016 um 19.30 Uhr,
30.01.2016 um 15.00 Uhr, 31.01.2016 um 15.00 Uhr

Termine in der Färberei, Stennert 8:

19.02.2016 um 19.30 Uhr, 20.02.2016 um 19.30 Uhr,
21.02.2016 um 15.00 Uhr.

Zwei Termine sollen Anfang März zudem im Klinikverbund St. Antonius und St. Josef stattfinden.

Ende November beginnt der Kartenverkauf.

Alle Termine der Saison unter
www.theatertruppeeckbusch.de.

Die „Theater Truppe Eckbusch“ unterstützt u.a.:

- Interplast Germany e.V.
- Kinder-Notaufnahme Kinderheim am Jagdhaus
- Förderverein des Jugendzentrums im evangelischen Gemeindezentrum „Am Eckbusch“
- Färberei Barmen
- Evangelische Gemeinde Sonnborn



Unterhalten, mitreißen, berühren.
„Wir können das, was andere Theatergruppen auch können“, sagt Markus Höller, Regisseur und Spielleiter des Glanzstoff-Theaterensembles der Akademie der inklusiven Künste e.V., selbstbewusst.

Seit neun Jahren leitet er die Wuppertaler Theatergruppe mit 17 behinderten und nicht behinderten Spielerinnen und Spielern. Auf den Proben herrscht



Wir können das, was andere auch können!

Die inklusive Theatergruppe Glanzstoff probt den nächsten großen Auftritt

eine offene, kreative Atmosphäre, jeder hilft jedem, die Behinderung der Spieler tritt in den Hintergrund. „Es ist für das Spiel auch völlig unerheblich“, betont Höller. „Sie sind begabt, sie haben Fantasie, sie haben Humor und sie reißen die Zuschauer mit.“ Und ihm macht es sehr viel Freude, mit dieser Gruppe zu arbeiten. „Mit der inklusiven Theatergruppe fügen wir Menschen in ein gesellschaftliches Bild ein, das ohne sie einfach nicht komplett ist“, sagt er.

Im letzten Jahr trat die Truppe mit der „Bürgerschaft“ von Schiller im Wuppertaler Opernhaus auf, die vier Aufführungen wurden ein großer Erfolg. Jetzt haben die Proben für „Leonce und Lena“ von Büchner begonnen, das Stück wird im April 2016 auf der Bühne im Theater im Engelsgarten gezeigt.

Jeden Mittwoch treffen sich die Spielerinnen und Spieler im Haus der Jugend Elberfeld in Wuppertal und entwickeln miteinander das Stück. Mit tänzerischen Impulsübungen und lebhaften Diskussionen entsteht so eine eigene „Fassung“ des Theaterstückes mit den passenden Bühnenbildern und Kostümen. „Von den Wuppertaler Bühnen bekommen wir hier einen tollen technischen Support“, ist Höller dankbar. Der Theaterpädagoge und ausgebildete Regisseur weiß, dass das gemeinsame Entwickeln der Stücke das

Selbstvertrauen der Spieler stärkt, sich auf der Bühne in ihrer Rolle zu präsentieren.

Glanzstoff – Akademie der inklusiven Künste e.V.
www.wirsindglanzstoff.de

Laienspielgruppen in Wuppertal:

Laienspielgruppe Katernberg: Gemeinnütziger Zusammenschluss von Privatpersonen mit Spaß am Theaterspielen, www.laienspielgruppe-katernberg.de

Theatergruppe Himmel und Erde: Leichte Unterhaltung, gepaart mit Geselligkeit und viel Spaß – einfach lecker Theater, www.theatergruppe-himmelunderde.de

Lampenfieber CVJM: Amateurtheatergruppe im Tal der Wupper, <http://cvjm-oberbarmen.de/lampenfieber>

Theater Truppe Eckbusch: Erlöse aus den Aufführungen werden als Spenden weitergegeben, www.theatertruppeeckbusch.de

TIC Theater hautnah: Unter professioneller Anleitung spielen hier talentierte Menschen Theater, www.tic-theater.de

Spielzeit 2015/2016

Auszug aus dem Spielplan der Wuppertaler Bühnen

PREMIEREN

HIOB

nach dem Roman von Joseph Roth
Fassung von Koen Tachelet
Inszenierung: Patrick Schlösser

Premiere: 21.11.2015, Theater am Engelsgarten

West Side Story

nach einer Idee von Jerome Robbins
Buch von Arthur Laurents – Musik von Leonard Bernstein, Songtexte von Stephen Sondheim – Deutsche Fassung von Frank Tannhäuser und Nico Rabenald
Die Uraufführung wurde inszeniert und choreografiert von Jerome Robbins – Original Broadway Produktion von Robert E. Griffith und Harold S. Prince nach Übernahme mit Roger L. Stevens mit englischen Songs und deutschen Dialogen

Premiere: 02.12.2015, Opernhaus

Eugen Onegin

Oper von Peter Tschaikowski

Premiere: 24.01.2016, Opernhaus

GIFT

Eine Ehegeschichte
von Lot Vekemans
Inszenierung von Jos van Kan

Premiere: 19.02.2016, Theater am Engelsgarten

Der Goldmacher

Oper für Kinder und Jugendliche
Auftragskomposition der Wuppertaler Bühnen
Libretto von Pia von Hildebrandt nach Gustav Meyrink
Musik von Ralf Soiron
Aufführung in deutscher Sprache mit Übertiteln

Premiere: 11.03.2016, Opernhaus

Leonce und Lena

nach der Komödie von Georg Büchner
Glanzstoff – Akademie der inklusiven Künste in Kooperation mit dem Verein Mit-Menschen-Wuppertal e.V. und den Wuppertaler Bühnen

Premiere: 07.04.2016, Theater am Engelsgarten



Foto: © Uwe Schinkel

Tartuffe

Komödie von Molière
Deutsch von Wolfgang Wiens

Premiere: 09.04.2016, Opernhaus

Lulu

Oper von Alban Berg

Premiere: 14.05.2016, Opernhaus

Kinder der Sonne

von Maxim Gorkij
Deutsch von Ulrike Zemme

Premiere: 03.06.2016, Theater am Engelsgarten

VISITENKARTEN

Soloabende inszeniert von Helene Vogel. Szenen, Stücke, selbst kreierte musikalische Abende – am Klavier, mit Gesang, mit Freude.

Tinka Fürst

Das kunstseidene Mädchen von Irmgard Keun



Foto: © Sebastian Eichhorn

Philippine Pacht
Und jetzt: Die Welt! oder es sagt mir nichts, das sogenannte Draußen
von Sibylle Berg

Alexander Peiler

Steilwand (sea wall)
von Simon Stephens
Deutsch von Barbara Christ

Konstantin Shklyar

Theater!
von Daniil Charms

Supergute Tage oder die sonderbare Welt des Christopher Boone
von Mark Haddon/Simon Stephens

Mondlicht und Magnolien
Komödie von Ron Hutchinson

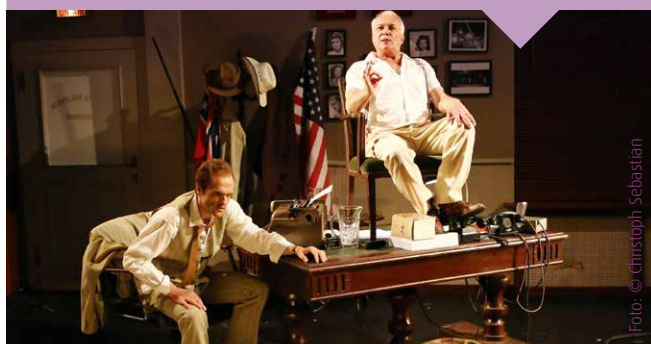


Foto: © Christoph Sebastian

Uwe Dreysel

Kaffee & Vodka – Ein Liederabend

Stefan Walz

Nightradio



Foto: © Sebastian Eichhorn

Thomas Braus

Tagebuch eines Wahnsinnigen
von Nikolai Gogol



Foto: © Sebastian Eichhorn

EXTRAS

In unserer Mitte – Wir erzählen um unser Leben

Syrische Flüchtlinge in Wuppertal
Ein Jahresprojekt des Schauspiels der Wuppertaler Bühnen

Weitere Extras sowie Informationen zum Spielplan unter www.wuppertaler-buehnen.de

Vegan fühlt sich richtig an

Vitamin W spricht mit Christoph Maria Herbst über gesundes Essen

Christoph M. Herbst hat schon mit der Schauspielerei begonnen, als er noch in Wuppertal-Elberfeld zur Schule ging. Während der Ausbildung zum Bankkaufmann war er dort in der freien Theaterszene aktiv. Eine staatliche Schauspielschule besuchte er nie, doch das Theater ließ den heute 48-jährigen nicht mehr los. Im Kino ist er jetzt zu sehen als Sozialarbeiter Benno in dem Film „Die Kleinen und die Bösen“. Der Schauspieler und Synchronsprecher lebt inzwischen in Köln.

Herr Herbst, vor ein paar Jahren wurden Sie zum Vegetarier, jetzt sind Sie überzeugter Veganer. Gehen Sie mit der Mode?

Christoph Maria Herbst: Nein, nicht grundsätzlich. Aber ich prüfe, was sich für mich richtig und gut anfühlt, bin neugierig.

Denken wir alle zu wenig darüber nach, was wir essen?

Christoph Maria Herbst: Die meisten bestimmt. Ich gehöre mittlerweile zu einer Minderheit, denn neue Zahlen sagen, dass in Deutschland zwei Drittel der Männer übergewichtig sind. Falsch essen, zu wenig bewegen – das wird zum Bumerang.

Sie haben sogar ein Hörbuch über die wissenschaftliche Begründung zur veganen Ernährung eingelefen. Warum ist Ihnen das Thema so wichtig?

Christoph Maria Herbst: Die „China Study“ hat mich fasziniert, daher wollte ich ihr meine Stimme geben. Damit bin ich gleichsam der Rufer in der Wüste, in der Limonaden, Fast Food und tierische Nahrungsmittel lautstark beworben werden.

Verraten Sie uns Ihr neues Lieblingsessen? Was kochen Sie heute am liebsten? Bzw. wer kocht eigentlich im Hause Herbst?

Christoph Maria Herbst: Es kocht immer der, der grade Zeit, Lust und eine leckere Idee hat. Immer sind Zwiebeln, Knoblauch und Chili dabei; dann kann es schon gar nicht mehr schlecht werden.

Wenn Sie an Wuppertal denken, welches Essen fällt Ihnen spontan dazu ein?

Christoph Maria Herbst: Das meiner Mama. Gut bürgerlich, mit Liebe gemacht und alles andere als vegetarisch.

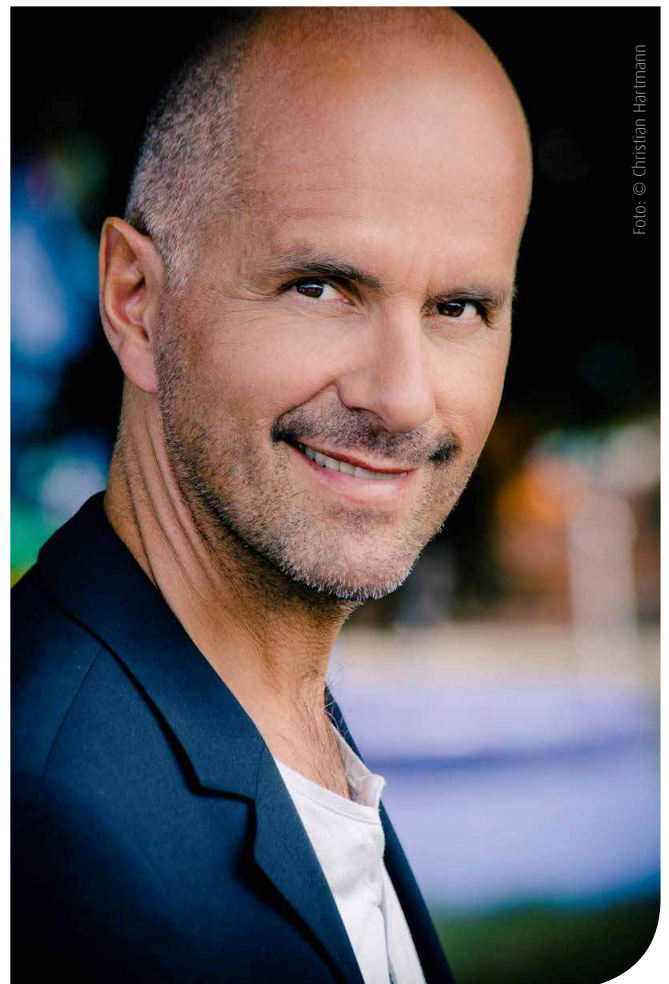


Foto: © Christian Hartmann



WEINTRAUBEN ROTKOHL SMOOTHIE

Zutaten für 2 Portionen:

- 200 ml Mineralwasser ohne Kohlensäure
- 1 Birne
- 1 Handvoll rote Weintrauben
- 2 Rotkohlblätter
- 1 EL Dinkelkörner
- Saft von 1 Zitrone

Birne und Rotkohlblätter grob zerkleinern und mit den restlichen Zutaten im Standmixer pürieren, dann durch ein Sieb in Gläser streichen.



APFEL WACHOLDER BOOST

Zutaten für 2 Portionen:

- 2 Äpfel
- 6 getrocknete Wacholderbeeren
- 3 cm Ingwer
- 250 ml Mineralwasser mit Kohlensäure

Den Ingwer schälen, mit allen Zutaten, außer dem Mineralwasser, im Standmixer glatt pürieren. Den Smoothie in Gläser geben, mit Mineralwasser auffüllen und kurz umrühren.

Alle Rezepte hat Cocktail-Meister Stephan Hinz für die Informationszentrale Deutsches Mineralwasser (IDM) gemixt.



FRUCHTIGER BANANE SMOOTHIE

Zutaten für 2 Portionen:

- 2 große Bananen
- 400 ml Karottensaft
- 200 ml frisch gepresster Orangensaft
- Mineralwasser mit Kohlensäure zum Auffüllen
- Saft einer Limette
- 6 EL Instant-Haferflocken
- 4 EL Ahornsirup
- 40 g gemahlene Haselnüsse
- 2 EL Distelöl

Die Bananen mit der Gabel zerdrücken. Karotten und Orangen auspressen oder fertig gekaufte Säfte verwenden. Alle Zutaten – außer dem Mineralwasser – in den Mixer geben und sehr fein pürieren. Auf Gläser verteilen und nach Geschmack mit Mineralwasser auffüllen.

Die Dienste der 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
www.johanniter.de/bergisch-land

DIE JOHANNITER
Aus Liebe zum Leben





Foto: © Anita Altenfanger

Das Navi im OP

Wirbelsäulenchirurgie: Neue, hochpräzise 3-D-Einblicke und Livebilder während der Operation machen millimetergenaues Arbeiten möglich. Für ein entscheidendes Plus an Sicherheit.

Eines der modernsten, mobilen Bildgebungs-Systeme mit integrierter Navigation hat das Krankenhaus St. Josef in Wuppertal in Betrieb genommen. Dem Ärzteteam um Chefarzt Dr. Marcel Prymka ermöglicht das neue Gerät „O-Arm“ Eingriffe an der Wirbelsäule mit ungeahnter Präzision.

„Den Nutzen davon hat der Patient“, sagt Dr. Prymka. „Mit dem neuen Navigationssystem stehen uns nun auch optimale Möglichkeiten bei schwierigsten anatomischen Verhältnissen zur Verfügung. Wir haben zu jedem Zeitpunkt den absoluten Überblick und können jetzt das Einsetzen von Implantaten millimetergenau kontrollieren.“

Komplexe Eingriffe

Das Krankenhaus St. Josef spielt damit in der ersten Liga der Wirbelsäulenchirurgie. Komplexe Eingriffe sind nun mit noch mehr Sicherheit möglich. Der O-Arm ist ein mobiles Bildgebungssystem für die Wirbelsäulenchirurgie und die operative Orthopädie, eine Art mobiler Computertomograph. Er erlaubt zwei- und dreidimensionale Aufnahmen während der Operation. Der ringförmige Teil des O-Arms

mit seiner hoch auflösenden Röntgenkamera wird dabei von einer patentierten Schwenkvorrichtung immer wieder genau in Position gebracht. Nach einer Aufnahme schwenkt der Ring beiseite, um dem operierenden Arzt Platz zu machen. Die besondere Stärke des O-Arms sind dreidimensionale Aufnahmen vom Operationsgebiet in genau der Position, in der die Patienten auf dem Operationstisch gelagert sind. Der Operateur ist damit nicht mehr von Computertomo-



Chefarzt
Dr. Marcel Prymka
 Klinik für Orthopädie II
 Wirbelsäulenchirurgie Wuppertal

Krankenhaus St. Josef

Bergstraße 6-12
 42105 Wuppertal

Tel 0202 485-2701

Fax 0202 485-2709

ws.kh-josef@cellitinnen.de

www.krankenhaus-st-josef-wuppertal.de



graphien abhängig, die vor dem Eingriff in einer anderen Position von den betroffenen Körperpartien des Patienten gemacht wurden.

Die Bilder lassen sich in ein Operationsnavigationssystem einspielen. Damit kann der Operateur die Bewegungen seiner Instrumente anhand von 3-D-Röntgenbildern koordinieren, die nahezu in Echtzeit während des Eingriffs gemacht werden.

Schnelle Bildgebung

Die Bildgebung mit dem O-Arm ist schnell. Die Kamera macht mit ihrem 30 mal 40 Zentimeter großen Flachbild-Detektor eine 360 Grad-Bildfolge aus 391 Einzelaufnahmen in 13 Sekunden. Anschließend braucht das System rund 20 Sekunden, um die Aufnahmen zu dreidimensionalen Bildern von der Körperpartie des Patienten zu rekonstruieren und diese auf einem Bildschirm mit 30 Zoll Bildschirmdiagonale zu projizieren. Alle Bewegungen des Gerätes lassen sich mit einer sterilen Computermaus

steuern. Das neue System erlaubt, im Gegensatz zu vielen halboffenen Systemen („C-Bogen“), dreidimensionale Aufnahmen, die während der OP über eine kreisförmige Kameraschiene aufgenommen werden können und direkt mit dem Navigationssystem abgeglichen werden. So kann der Operateur zu jedem Zeitpunkt der Operation den Verlauf des Eingriffs überprüfen und notfalls direkt korrigierend tätig werden. Außerdem lassen sich mit dem O-Arm Aufnahmen zur Qualitätskontrolle machen, noch bevor ein operativer Eingriff endgültig abgeschlossen wird. Bisher wurden die abschließenden Kontrollaufnahme erst nach Ende der Operation gemacht.

Die Kombination aus Navigationssystem und O-Arm macht eine minimale Strahlenbelastung für Patient und Operateur möglich. Das Navigationssystem kann dabei Bilder, die vor der Operation aufgenommen wurden, mit Live-Bildern während der Operation kombinieren. Das ermöglicht dem Operateur eine optimale OP-Planung und -Kontrolle.

Schädeloperationen mit Computernavigation

Auch bei der Schädelbasischirurgie in der HNO-Klinik der St. Anna-Klinik wird künftig computernavigiert operiert. Bei Eingriffen an der Schädelbasis und den Nasenebenhöhlen wird eine Technik eingesetzt, die während der Operation Aufnahmen macht und sie mit CT-Bildern vor der OP abgleicht.

„So hat der Chirurg jederzeit die Möglichkeit, die entsprechende Stelle auf dem CT direkt mit der OP-Situation in Verbindung zu bringen“, erklärt Prof. Götz Lehnerdt, Chefarzt der HNO-Klinik. „Dies bedeutet für unsere Patienten einen expliziten Gewinn an Sicherheit.“



Chefarzt

Prof. Dr. Götz Lehnerdt

Klinik für Hals-Nasen-Ohrenheilkunde,
Kopf- und Hals-Chirurgie

St. Anna-Klinik

Vogelsangstraße 106
42109 Wuppertal

Tel 0202 299-3901

Fax 0202 299-3911

hno.kh-anna@cellitinnen.de

www.st-anna-klinik-wuppertal.de



C.Beuthel
Das Sanitätshaus



Unser Lächeln hilft

4 x in Ihrer Nähe

Erich-Hoepner-Ring 1
42369 Wuppertal

Tel.: 0202 / 4 30 46-800

Fax: 0202 / 4 30 46-899

Mail: info@beuthel.de

Höhne 21

42275 Wuppertal

Tel.: 0202 / 4 30 46-800

Fax: 0202 / 4 30 46-890

Mail: info@beuthel.de

Rathausplatz 4

42349 Wuppertal

Tel.: 0202 / 75 95 865

Fax: 0202 / 75 95 866

Mail: cronenberg@beuthel.de

Bismarckstraße 23

42853 Remscheid

Tel.: 02191 / 2 74 52

Fax: 02191 / 29 49 98

Mail: remscheid@beuthel.de

Breit gefächert und vielfältig

Konzepte zur Schmerzbehandlung
sind heute immer individuell

Foto: ©Stefan Redel/fotolia

Akute Schmerzen haben die Funktion, den Körper zu warnen. Wenn die Schmerzen aber über einen längeren Zeitraum anhalten, dann werden sie chronisch. Die Mediziner sprechen dann von einer Schmerzkrankheit.

Die Schmerzmedizin und das Wissen um die vielfältigen therapeutischen Ansätze, Schmerzen zu lindern oder ganz zu heilen, haben in den letzten Jahrzehnten erhebliche Fortschritte gemacht. Doch erst ab dem nächsten Jahr gehört die Schmerzmedizin zu den Pflichtfächern im Medizinstudium. Schmerzen sind ein höchst komplexes Phänomen. Gegen chronische Schmerzen gibt es kein Allheilmittel, aber es gibt inzwischen eine ganze Bandbreite von Therapien. Welches Verfahren zur Behandlung einer speziellen Schmerzform geeignet ist, muss individuell und nach umfassender Untersuchung entschieden werden.

Ein Therapieplan wird individuell aus einzelnen Therapiebausteinen zusammengestellt. Die Interventionen reichen von der naturheilkundlichen Medizin bis hin zum schmerzmedizinisch operativen Verfahren. Entscheidend ist die patientenorientierte Zusammenarbeit eines Teams aus unterschiedlichen Spezialisten. Psychologen, Physiotherapeuten, Ergotherapeuten, Orthopäden, Rheumatologen, Neurologen, Neurochirurgen, Naturheilkundler und Schmerzmediziner arbeiten am Wuppertaler Krankenhaus St Josef eng zusammen. Die Philosophie: Schmerzen müssen nicht sein. Die Patienten werden individuell und mit



Foto: © Tim Friesenhagen

Teamwork: Der individuelle Behandlungsplan eines Schmerzpatienten entsteht immer in der Zusammenarbeit verschiedener Fachbereiche.



Chefarzt
Dr. Thomas Cegla
Klinik für Schmerzmedizin

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

Tel 0202 485-2601
Fax 0202 485-2609
ans.kh-josef@cellitinnen.de
www.krankenhaus-st-josef-wuppertal.de



vielfältigen Methoden behandelt. Eigene Ressourcen sollen wiederentdeckt, Mobilität und Aktivität zurückgewonnen werden. Die Schmerzklinik am Krankenhaus St. Josef ist zertifiziertes Schmerzzentrum der Deutschen Gesellschaft für Schmerzmedizin e.V. Einzugsbereich und Ruf gehen

weit über Wuppertal hinaus. Chefarzt Dr. Thomas Cegla wird von der Zeitschrift Focus Deutschland regelmäßig in der Liste der Top-Mediziner geführt. Diese Einschätzung teilen auch die Patienten, denn die Akutschmerztherapie des Krankenhauses ist mit dem PatientenSiegel zertifiziert.



Neue Wege in der Schmerzbehandlung

Sanft: Akupunktur und Naturheilkunde

Mit naturheilkundlichen Methoden und Akupunktur werden die körpereigenen Fähigkeiten zur Schmerzlinderung aktiviert. Die Behandlung kombiniert individuelle Therapieansätze der Schulmedizin mit dem breiten Spektrum der naturheilkundlichen Behandlungen. Bei einer ganzen Reihe von unterschiedlichen Schmerzen erzielt man mit der Akupunktur beispielsweise gute Erfolge.



Kräftig: Physiotherapie

Chronisch kranke Schmerzpatienten sind häufig in ihrer Mobilität eingeschränkt. Die Physiotherapie ist deshalb ein notwendiger Bestandteil der Gesamtbehandlung. Es geht darum, die Funktionalität wiederherzustellen und neue Mobilität zu gewinnen. Auch wenn für viele Patienten ähnliche Behandlungsbestandteile in Frage kommen, wird die Therapie immer individuell gestaltet.



Seelisch: Schmerzpsychologie

Psychotherapeuten sind unverzichtbare Mitglieder des Behandlungsteams. Körperlicher Schmerz verändert zunehmend das ganze Leben. Gedanken, Gefühle und Verhalten werden durch den Schmerz ebenso beeinflusst wie Berufs- und Sozialleben. Die psychologische Schmerztherapie basiert auf der kognitiven Verhaltenstherapie. Angepasst an die individuellen Bedürfnisse des Patienten werden u. a. Einzel- und Gruppentherapie, Entspannungs-, Aktivierungs- und Stressbewältigungsstrategien kombiniert.



Technisch: Neuromodulation

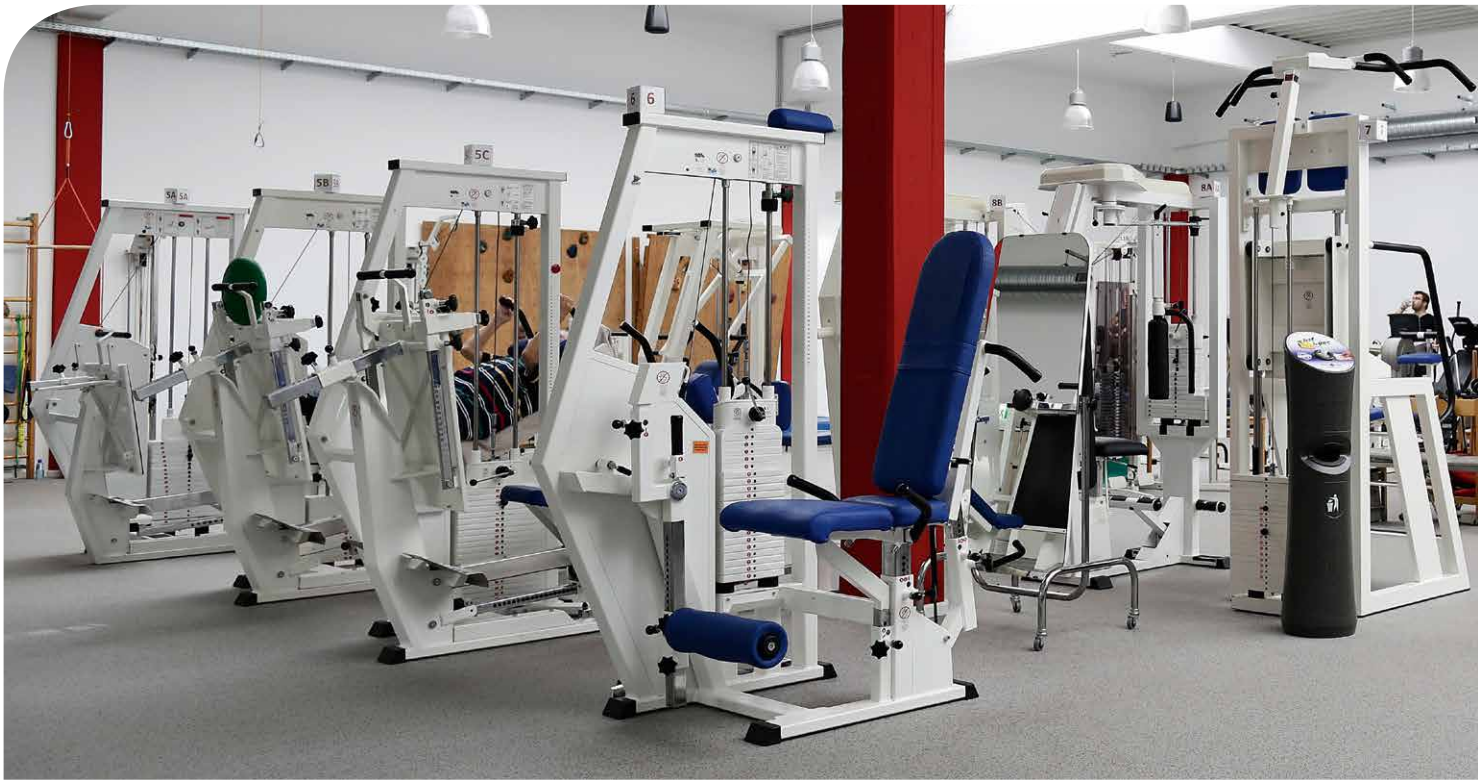
Seit Mai 2015 wird das Spektrum der Klinik für Schmerzmedizin am Krankenhaus St. Josef um die Funktionelle Neurochirurgie erweitert. Dr. med. Thorsten Riethmann, Facharzt für Neurochirurgie mit internationalem Renommee, verstärkt das Team von Chefarzt Dr. Cegla. Patienten mit chronischen Schmerzen können vermehrt von modernen Therapien profitieren. Bei der Neuromodulation sorgt eine implantierte Stimulationselektrode für angenehme Kribbelempfindungen im Schmerzareal. Vorhandene Schmerzen werden unterdrückt und gelindert.



Vitamin W-TV

Den Film zum Thema "Schmerz" finden Sie auf der Homepage des Krankenhaus St. Josef: www.krankenhaus-st-josef-wuppertal.de





Therapie und Fitness in historischer Atmosphäre

Das Regionale Therapie-Zentrum am Petrus-Krankenhaus ist umgezogen. Patienten und Mitglieder können sich jetzt über eine besondere Trainingsatmosphäre in einem umgebauten Wuppertaler Fabrikgebäude freuen.

Gut besucht wird der große Trainingsraum in dem neugestalteten Fabrikgebäude, wo das Regionale Therapie-Zentrum am Petrus-Krankenhaus (RTZ) inzwischen beheimatet ist. „Wir freuen uns, dass wir den alten Fabrikcharme auch nach der umfassenden Sanierung des Gebäudes erhalten konnten“, sagt Claudia Sonntag, fachliche Leiterin des RTZ. Von Patienten und Mitgliedern gebe es durchweg positive Resonanz, freut sie sich. Kein Wunder, denn die großen hellen Räume in dem ehemaligen Produktionsbau laden regelrecht zum Sporttreiben ein. Und ausreichend Parkplätze auf dem Gelände des Petrus-Krankenhauses direkt am RTZ gewährleisten eine bequeme und stressfreie Anreise. Das Gebäude selbst blickt auf eine lange Historie

zurück und war seit den 1930er Jahren Sitz des traditionsreichen Bekleidungsunternehmens Tacke.

Training nach Maß

Die Besonderheit des RTZ liegt darin, dass die Teilnehmer nicht Sport „von der Stange“ machen, sondern die Therapeuten und Trainer für sie ein „maßgeschneidertes“ Programm entwickeln. Auch eine kontinuierliche Betreuung auf der Trainingsfläche ist garantiert. „Wir therapieren sowohl Patienten, die nach ihrem Krankenhausaufenthalt

RTZ Regionales Therapie-Zentrum 
Eine Einrichtung der Stiftung der Cellitinnen zur hl. Maria

- RTZ am Petrus-Krankenhaus
- RTZ am Krankenhaus St. Josef
- RTZ an der St. Anna-Klinik
- RTZ an der Wupper
- RTZ Reha Wuppertal
- RTZ Schwelm

info@rtz-online.de
www.rtz-online.de

Cellitinnen 
Der Mensch in guten Händen



Foto: © Anna Schwarz

oder ihrer Reha ein Training benötigen, als auch Teilnehmer, die gezielte Fitness zur Verbesserung ihres körperlichen und seelischen Wohlbefindens wünschen“, so Sonntag. Neben der großen Trainingsfläche mit modernen Geräten gibt es dazu am RTZ ein breites Kursangebot. Es richtet sich an Teilnehmer aller Altersklassen. Mitglieder können die Trainingsmöglichkeiten an allen Wochentagen nutzen. Zusätzlich gibt es zahlreiche Kursangebote, die zum Teil von der Krankenkasse bezuschusst werden.

Auswahl aus dem Fitnessangebot im RTZ

- Physiotherapie
- Ambulante Rehabilitation
- Rehabilitationssport
- Gesundheitsorientiertes Fitnesstraining
- Aqua Fitness
- Computergestützte Wirbelsäulentherapie
- u.v.m.

Kontakt

RTZ am Petrus-Krankenhaus
Carnaper Str. 48
42883 Wuppertal
Tel 0202 - 299 2801
Fax 0202 - 299 2809
info@rtz-online.de



DAS PFLEGETEAM

Gesellschaft für ambulante
Kranken- und Altenpflege mbH

*Gut gepflegt
zu Hause leben*



Telefon (0202) 44 17 61
24-Stunden-Pflegenotruf
0172-260 70 50
www.das-pflegeteam-gmbh.de

Ambulante und häusliche Krankenpflege
Seniorenpflege
Beratung und Anleitung
Pflegeschulungen für Angehörige



Hilfe für Flüchtlinge Jetzt spenden!

Millionen Menschen sind weltweit auf der Flucht vor Krieg, Hunger, Gewalt und Verfolgung. Die Hilfsorganisationen von Aktion Deutschland Hilft lassen die Menschen nicht im Stich und helfen dort, wo Flüchtlinge dringend Hilfe brauchen.
Helfen auch Sie - mit Ihrer Spende!



Spendenkonto (IBAN): DE62 3702 0500 0000 1020 30
Stichwort: Hilfe für Flüchtlinge
Online spenden unter: www.Aktion-Deutschland-Hilft.de



Faszien

Alle reden davon, aber was ist das genau?

Alle reden von Faszien und Faszientraining, aber was sind die Faszien denn genau? In einem kurzen Satz lässt es sich nicht erklären. Faszien ist ein anderes Wort für Bindegewebe, das sich im Körper in verschiedenen Formen findet.

Die Anatomie hat die Faszien lange Zeit nur als „Verpackungs- und Füllmaterial“ betrachtet. Heute weiß man, dass unser Faszienetz eine ungeahnt wichtige Rolle spielt – bei der muskulären Kraftübertragung, bei der eigenen Körperwahrnehmung, bei vielen Arten von Weichteilschmerzen und auch in der Sportmedizin, wenn es um Beweglichkeit, Schnellkraft und Energieeffizienz geht.

Wer rastet, rostet

Jeder, der schon einmal Fleisch zubereitet hat, kennt die dünnen, weißlichen Hüllen, die an manchen Stellen ein Bratenstück oder ein Steak umgeben. Dieses faserige kollagene Bindegewebe umhüllt die Muskeln

und trennt sie voneinander. Doch nicht nur die Muskeln werden davon überzogen, auch die Knochen, die Organe und sogar die Nerven. Das umhüllende Bindegewebe, die Faszien, ist je nach Belastung hauchdünn oder millimeterdick. Faszienewebe ist sehr elastisch und mit vielen Nervenzellen durchsetzt. Diese nehmen Kälte und Wärme, Anspannung und Stress wahr. Inzwischen weiß man, dass die Faszien auf unser vegetatives Nervensystem wirken.

Durch Stress, falsche Körperhaltung und Bewegungsmangel verhärten sich die Faszien und verkürzen. Ihre elastischen Anteile nehmen ab und werden durch wenig dehnbare Kollagen



Das Dehnen steigert die Beweglichkeit.

ersetzt. Muskeln und Gelenke werden in der Bewegung eingeschränkt und steif. Faszien lieben daher Bewegung, genauso wie sie ein gesundes Verhältnis von Säuren und Basen im Körper wünschen. Das Faszienewebe lässt sich ausgezeichnet trainieren. Ein Faszien-Training sollte immer aus weichen, dynamischen Dehnübungen bestehen, gut eignen sich daher Yoga, Pilates, Tai Chi und Qi Gong. Das Faszienewebe verändert sich zwar nur langsam, dann aber dauerhaft. Aus diesem Grund ist regelmäßiges Training ratsam.



Seilchenspringen ist gut für die Faszien, denn das Hüpfen fordert und fördert die elastischen Eigenschaften des Bindegewebes.



„Faszien - kompakt: Training für das Bindegewebe“ von Gunda Slomka
Broschiert, 160 Seiten,
Meyer & Meyer Verlag
ISBN-13: 978-3898999953

Sauer macht nicht sauer

Foto: © Radius Masterfile/
basica - panthermedia / djd

Faszien lieben ein gesundes Verhältnis von Säuren und Basen im Körper. Stress, Bewegungsmangel sowie eine Ernährung mit eiweißreichen, säurebildenden Lebensmitteln wie Fleisch, Fisch, Wurst, Milchprodukten oder Backwaren können zu einer Übersäuerung beitragen.

Nachlassende Leistungsfähigkeit ebenso wie Muskel- und Gelenksbeschwerden können ein Hinweis auf die sogenannte latente Azidose sein. Mit dem reichlichen Verzehr von Gemüse, Obst und Salaten ist es möglich, die Säure-Basen-Balance wiederherzustellen. Zusätzlich können Basenpräparate aus der Apotheke wie etwa Basica den aktiven Säureabbau unterstützen. Zur Wiederherstellung der Leistungsfähigkeit kann eine Energie-Kur sinnvoll sein. Wer sich säurearm ernähren möchte, weiß oft gar nicht, was er essen soll. Denn der Geschmack ist nicht entscheidend.

So gelten saure Äpfel oder Zitrusfrüchte als Basenlieferanten, da sie einen hohen Anteil an entsäuernden basischen Mineralstoffen enthalten. Auch Kaffee ist besser als sein Ruf und sorgt für einen leichten Basenüberschuss.

Wer eiweißreiche und damit säurebildende Nahrungsmittel wie Fleisch und Fisch reduzieren möchte, sollte genau hinschauen: Denn Nudeln, Reis oder Hirse verbessern die Säure-Basen-Balance wider Erwarten nicht. Auf www.basica.de gibt ein Säure-Basen-Rechner weitere Tipps. (djd/pt)

Labor Dr. Wisplinghoff

Moderne Labordiagnostik für Arztpraxen und Krankenhäuser –
hochwertige Gesundheits-Dienstleistungen für Bürgerinnen und Bürger

Das Labor an Ihrer Seite

Zentrum für Mykologie Köln

Die Schimmelpilzexperten



Unsere Fachärzte und Mikrobiologen helfen bei Schimmelpilzbefall:

- Service für Privatpersonen, Mieter, Vermieter, Sachverständige, Sanierer
- fachgerechte Probennahme
- Probenuntersuchung
- gesundheitliche Bewertung
- individuelle Beratung

www.mykologie-koeln.de

Labor Dr. Wisplinghoff

KLINISCHE UND FORENSISCHE TOXIKOLOGIE

Rund um MPU und Fahreignung



Führerschein verloren und auf eine MPU angewiesen? Besuchen Sie unser MPU-Portal!

- Infos zu MPU-Test und MPU-Kosten
- Tipps für die MPU-Vorbereitung
- alles über Urinprobe, Haaranalyse & Co.
- FAQ

mpu.wisplinghoff.de

HCT Hygieneconsult

Wir tauchen ein!



Hygiene im Fokus – unsere Leistungen:

- Legionellen-Check
- Wasseruntersuchung nach Trinkwasserverordnung
- Analyse von Schwimm- und Badebeckenwasser
- Abdruckuntersuchungen von Haut und Gegenständen inkl. Auswertung

www.wisplinghoff.de



Foto: © everythingpossible / fotolia

Integrierte Versorgung im neuen MVZ Medi-Wtal

Damit Patienten in Wuppertal aus einer Hand versorgt werden, hat der Klinikverbund St. Antonius und St. Josef das Medizinische Versorgungszentrum MVZ Medi-Wtal gegründet.

Zum MVZ Medi-Wtal gehören die ehemalige Kardiologische Gemeinschaftspraxis Wuppertal-Barmen und die Chirurgisch-berufsgenossenschaftliche Gemeinschaftspraxis in Wuppertal-Barmen.

„Für die Patienten der beiden Praxen wird sich nicht viel ändern. Die exzellente Versorgung wird fortgeführt und die Praxisteams bleiben bestehen wie bisher. Positiver Effekt ist jedoch, dass sich die Verwaltungswege für Ärzte und Patienten durch die enge Kooperation mit dem Klinikverbund deutlich verkürzen. So können wir schneller und effizienter auf die Bedürfnisse der Patienten eingehen“, sagt Antonia Gans-Karcz, die das MVZ Medi-Wtal leitet.

Das sind auch die wichtigsten Ziele des MVZ – die Vernetzung zwischen Praxen und Krankenhaus, ein schneller

Informationsfluss zwischen den Ärzten sowie eine fachübergreifende Behandlung durch verschiedene medizinische Schwerpunkte. „Für das Ärzteteam der beiden Praxen waren die vernetzte Patientenversorgung und die dadurch optimierten Patientenpfade die größte Motivation, sich dem MVZ Medi-Wtal anzuschließen“, bestätigt Gans-Karcz.

Verbesserter Dialog

Mit der Gründung des MVZ Medi-Wtal möchte der Klinikverbund St. Antonius und St. Josef den Patienten eine unkomplizierte Versorgung aus einer Hand anbieten. Neben den beiden Standorten werden auch die Räumlichkeiten und medizinischen Geräte des Petrus-Krankenhauses genutzt, etwa für Herz-Katheteruntersuchungen. Dafür wurde im Petrus-Krankenhaus eigens ein neuer Linksherzkathetermessplatz geschaffen. Damit ist das MVZ Medi-Wtal als Bindeglied zwischen der ambulanten und der stationären Versorgung in Wuppertal zu sehen.

Die Standorte des MVZ Medi-Wtal



Chirurgie – Medi-Wtal I

Dr. Christian Fuhrmann und Kai Sievers (v. l.)



Kardiologie – Medi-Wtal II

Dr. Hubertus von Krogh, Dr. Marion Linnartz, Dr. Enrico Busse, Dr. Petra Pfeiffer, Dr. Andreas Lauber (v. l.)

MVZ Medi-Wtal I

der MVZ Medi-Wtal gGmbH
Widukindstraße 4
42289 Wuppertal

Tel 0202 281-5840

Fax 0202 281-5841

chirurgie.mvz-medi-wtal@cellitinnen.de

MVZ Medi-Wtal II

der MVZ Medi-Wtal gGmbH
Bleicherstraße 3
42283 Wuppertal

Tel 0202 255-230

Fax 0202 255-2424

kardiologie.mvz-medi-wtal@cellitinnen.de



PromAccon

Ihr Partner im Gesundheitswesen

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

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

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

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

Ihre PromAccon Wuppertal GmbH



Unsere Leitstelle:

Tel.: 0202 2991131

PromAccon Wuppertal GmbH
Carnaper Straße 48
42283 Wuppertal



Sieht aus wie ein Ohrclip: Dieser Eora-Hörschmuck vereint technologisches Know How mit den Anforderungen eines eleganten Schmuckstücks.

Foto: © Fräulein Fotograf/Obst/Eora Hörschmuck

Wie bitte? Nein danke!

Wer anfängt schlechter zu hören, trainiert sein Gehör nicht, indem er die Hörminderung ignoriert. Eher das Gegenteil ist der Fall. Schlecht hören ist anstrengend. Für diejenigen, die alles zwei Mal sagen müssen. Und für den, der sich beim Hören übermäßig anstrengen muss. Ständig konzentriert hinhören bereitet Stress und macht müde. Das Verstehen passiert nämlich nicht im Ohr, sondern im Hörzentrum des Gehirns.

Die Sinneszellen im Ohr nehmen die Schallwellen auf und leiten sie weiter ins Gehirn. Wenn ihre Leistung nachlässt, geben sie auch entsprechend weniger Impulse ans Hörzentrum weiter. Dort sorgt Unterbeschäftigung sozusagen für Stilllegung. Die Fähigkeit, Impulse zu verarbeiten lässt nach. Das Zauberwort des Hörzentrums heißt Verstehen beziehungsweise Interpretieren. Im Hörzentrum wird die Geräuschflut, die über das Ohr hineinkommt, sortiert und eingeordnet. Das geschieht unbewusst und basiert auf Erfahrung und Lernen.

Als Kleinkind lernt man Sprache zu verstehen

Die Hörentwicklung beginnt schon vor der Geburt. Ungefähr ab der 23. Schwangerschaftswoche reagieren Ungeborene auf Geräusche, im letzten Schwangerschaftsdrittel hören und „kennen“ sie die Stimme der Mutter. Mit Fußstritten können sie sich auch durchaus schon zu ihrem Musikgeschmack äußern. Während der ersten beiden Lebensjahre

entwickelt das menschliche Gehirn die Fähigkeit, Schall zu verarbeiten und Sprache zu verstehen.

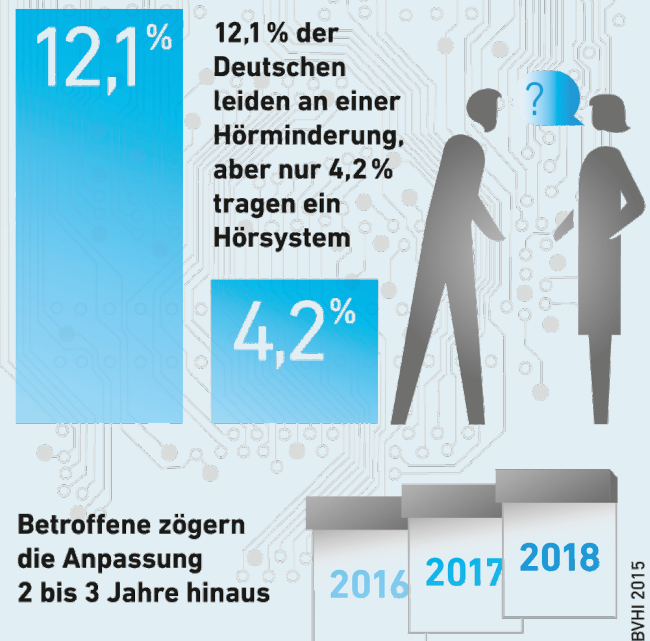
Hören muss regelmäßig trainiert werden

Das zentrale Hören geschieht auf zwei Ebenen, auf der unbewussten wird verarbeitet, auf der bewussten Ebene wird wahrgenommen. Geräusche verarbeiten wir ständig, auch im Schlaf. Wovon wir dann beispielsweise aufwachen, ist erlernt. Das Piepsen eines Babys, das Miauen der Katze nimmt nur der wahr (und wacht auf), der gelernt hat, dass diese Geräusche für ihn wichtig sind.

Hören kann man verlernen

Klänge, die nicht mehr bis zu unserem Gehirn vordringen, geraten dort im Laufe der Zeit in Vergessenheit. Bei Hörminderungen sollte man daher sehr bald zum Arzt gehen und sich untersuchen lassen. Denn die zentralen Fähigkeiten des Gehirns bleiben nur erhalten, wenn sie regelmäßig

Versorgungslücke bei Hörsystemen in Deutschland immer noch groß



trainiert werden. Und die Fähigkeit, Sprache zu erkennen, lässt nach, wenn die Reize ausbleiben. Wenn dann endlich dank eines Hörgerätes die volle Klangwelt wieder da ist, muss das Gehirn neu lernen, diese zu verarbeiten und zu interpretieren.

Schwerhörigkeit als unterschätzte Gefahr im Straßenverkehr

„Schlecht hören ist gerade beim Autofahren ein Sicherheitsrisiko“, weiß Marco Faltus, Leiter der Abteilung Audiologie beim Hörgeräte-Hersteller Phonak. Wer aktiv am Straßenverkehr teilnehme, müsse nicht nur Warnungen wie Martinshorn, Bremsenquietschen oder Hupen sicher

Hörbar
Ihr Hörgeräte-Spezialist in Wuppertal-Elberfeld

Friedrich-Ebert-Straße 47 Tel. 0202-3727220
www.hoerbar-hoergeraete.de

Gutschein für einen kostenlosen Hörtest

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

Hörbar

Friedrich-Ebert-Str. 47 · 42103 Wuppertal
www.hoerbar-hoergeraete.de · 0202-37 27 22 0

wahrnehmen können, sondern auch die Stimme des Navis, der Freisprecheinrichtung oder der Beifahrer. Moderne Hörgeräte haben beim Autofahren entscheidende Vorteile: Sie filtern störende Geräusche wie Motor- oder Reifengeräusche heraus, sorgen für entspanntes Hören und erleichtern so die Konzentration. Systeme wie beispielsweise das „Audeo V“ von Phonak registrieren außerdem automatisch, woher eine Stimme kommt, ob vom Beifahrersitz oder von der Rückbank, und „zoomen“ sie heran. Darüber hinaus gibt es auch Navigationssysteme für das Auto, die drahtlos mit dem Hörgerät verbunden werden können. So können die Anweisungen des Navigationsgerätes auch bei offenem Fenster oder im Cabrio mühelos verstanden werden.



Wir verstehen uns wieder.



PAUL RYBARSCH
HÖRSYSTEME

Burgstrasse 11, Wuppertal - Elberfeld, Tel. 0202-441880
Rudolf Herzog Strasse, 5, Wuppertal - Barmen, Tel. 0202-557272

weitere Filialen finden Sie unter rybarsch.com



Udo Dülme: „Ich hörte vor der Operation die Welt nur noch mit einem Ohr.“

Raus aus der Stille und zurück ins Leben

Ein Leben in fast völliger Stille, so beschreiben vier Patienten der St. Anna-Klinik ihr Leben, bevor sie ein Cochlea Implantat erhielten. Wegen ihrer Hörschwierigkeiten hatten sie sich aus dem sozialen Leben zurückgezogen. Auch wenn es ein gutes Stück Arbeit bedeutet – denn wieder zu hören will gelernt sein – sie alle würden den Eingriff weiterempfehlen.



Chefarzt

Prof. Dr. Götz Lehnerdt

Klinik für Hals-Nasen-Ohrenheilkunde,
Kopf- und Hals-Chirurgie

Vor 19 Jahren begann Udo Dülme's (66) Leidensweg. „Nach einem Hörsturz war mein linkes Ohr taub“, erzählt er, „die ganze Welt kam nur noch in meinen rechten Ohr an, auf dem ich aber auch nur eingeschränkt hören konnte.“ Udo Dülme zog sich immer mehr aus seinem Sozialleben zurück. „Wenn man am Telefon kaum noch etwas versteht und Stimmengewirr bei Familientreffen zur Qual wird, dann meidet man es irgendwann“, sagt er.

Die OP ist mittlerweile ein Routineeingriff

Lange überlegen musste er daher nicht, als er von der Möglichkeit eines Cochlea Implantats erfuhr. „Natürlich wollte ich die Chance auf ein normales Leben nutzen“, so Dülme. Vom Eingriff selbst war er überrascht, weil er danach keine Schmerzen hatte. Prof. Götz Lehnerdt, Chefarzt der Klinik für Hals-Nasen-Ohrenheilkunde an der St. Anna-Klinik, erläutert dazu: „Die Operation dauert zwei bis drei Stunden. Da es das Verfahren bereits seit den 1980er

St. Anna-Klinik

Vogelsangstraße 106
42109 Wuppertal

Tel 0202 299-3901

Fax 0202 299-3911

hno.kh-anna@cellitinnen.de

www.st-anna-klinik-wuppertal.de



Jahren gibt und weltweit schon hunderttausende Patienten ein Implantat erhalten haben, ist es mittlerweile ein Routineeingriff. Die Patienten, die wir hier in unserer Klinik operiert haben, sind mit dem Ergebnis durchweg zufrieden.“ So auch Udo Dülme.

Rund vier Wochen nach der Operation wurde sein Implantat zum ersten Mal eingeschaltet, für Dülme ein Gefühl wie „Ostern und Weihnachten zusammen“. Plötzlich hörte er wieder auf beiden Ohren. „Als ich mit meinem Sohn im Restaurant essen war, bemerkte ich, dass ich ihm wie selbstverständlich das Ohr mit dem Implantat zudrehte, anstelle meiner gesünderen Seite“, freut er sich.

Das Cochlea Implantat eignet sich nicht für jede Art der Hörbehinderung, sondern vorrangig bei einer Schwerhörigkeit im Innenohr. Voraussetzung ist ein funktionierender Hörnerv. Das Alter spielt keine Rolle, die Patienten sollten

aber hören und sprechen gelernt haben und erst im Laufe ihres Lebens erblaubt sein.

Hören muss wieder erlernt werden

„Bei der Operation wird ein Elektrodenbündel in die Hörschnecke geschoben und dadurch der Hörnerv gereizt“, erläutert Prof. Götz Lehnerdt, „am Kopf der Patienten wird noch ein Hörgerät angebracht, das die Geräusche übermittelt.“ Die OP ist der erste Schritt auf dem Weg zu mehr Hörqualität. Die Patienten müssen anschließend in einer ambulanten oder stationären Reha das Hören wieder erlernen. Dies geschieht in Kooperation mit den HNO-Ärzten und einem Sprachtherapeuten.

Cochlea-Implantat-Erfahrungen im Blog nachlesen

Seine Erfahrungen vor und mit dem Cochlea-Implantat hat Udo Dülme für andere Hörgeschädigte in seinem Blog udo2ci.wordpress.com zusammengetragen.

Patienten berichten von ihren Erfahrungen



Durch einen Hörsturz stark hörgeschädigt

Durch einen Hörsturz war Maria Breuer (75) beidseitig stark hörgeschädigt. „Zu den Ärzten der HNO-Klinik hatte ich sofort großes Vertrauen.“ Sie freute sich sehr, als sie schon am Tag nach dem Einsetzen des Cochlea Implantats wieder erste Geräusche wahrnehmen konnte. „Es ist eine deutliche Verbesserung meiner Hör- und Lebensqualität“, berichtet sie.



Über 30 Jahre Taubheit auf einem Ohr

Gerda Wagner (85) litt seit über 30 Jahren an Taubheit auf dem rechten Ohr. Telefonieren war kaum noch möglich. Der behandelnde HNO-Arzt empfahl ihr schließlich das Cochlea Implantat. Seit der Reha merkt sie deutliche Fortschritte und nimmt wieder mehr am Leben teil. „Ich bin sehr zufrieden mit dem Ergebnis der Cochlea Implantation“, sagt sie.



Hörprobleme durch Berufsärm

Christian Volkerts (69) Hörprobleme sind berufsbedingt: „Ich habe als Fliesenleger gearbeitet – ein sehr lauter Job, bei dem es hektisch zu geht. Dabei habe ich es leider versäumt, für richtigen Hörschutz zu sorgen.“ Durch eine Patientenveranstaltung von Prof. Götz Lehnerdt wurde er auf das Cochlea Implantat aufmerksam und entschloss sich zu dem Eingriff. Nun nimmt er wieder am Leben teil und spielt sogar wieder Fußball.

Fotos: © Anna Schwartz



Vitamin W-TV

Die Geschichten unserer Patienten können Sie auch als Video anschauen. Dazu erklärt Prof. Götz Lehnerdt Wichtiges zum Cochlea Implantat. Den Film finden Sie unter www.st-anna-klinik-wuppertal.de und www.petrus-krankenhaus-wuppertal.de.





Farbenfroh ist der Campus der Junior Uni nahe dem Schwebebahn Loher Brücke.

Foto: © Wilfried Kuhn

Warum werden wir eigentlich krank?

Junge Forscher am Krankenhaus St. Josef – Kooperation mit der Junior Uni

Was hat die Junior Uni mit der Schwebebahn gemeinsam? Nun – sie ist auch auf ihre Art in Deutschland einzigartig. Die Junior Uni ist die einzige Kinder- und Jugenduniversität in Deutschland mit eigenem Lehr- und Verwaltungspersonal und eigenem Campus. Eine weitere Besonderheit: Ausschließlich finanziert aus privaten Mitteln, ist sie ein weiteres großartiges Beispiel für bürgerschaftliches Engagement in Wuppertal.



Foto: © Wilfried Kuhn

Der vollständige Name dieser Bildungseinrichtung lautet „Junior Uni – Forscherplattform Bergisches Land“. Ihr Ziel ist es, ohne straffe Lehrpläne und ohne Leistungsdruck junge Menschen an naturwissenschaftliche und technische Themen heranzuführen und ihre Freude am Lernen und Entdecken zu wecken. Kinder und Jugendliche sollen so technische und naturwissenschaftliche Berufe näher kennen lernen und die Erfahrungen aus der Junior Uni in ihre Berufswahlentscheidung miteinfließen lassen.

Vielleicht sorgt der Kurs, den das Arztehepaar Stefanie und Tim Schmeiser im Herbst anbietet, ja für medizinischen Nachwuchs. Das Thema des Kurses, der sich an Kinder im Alter von elf bis 14 Jahre richtet, lautet „Schnupfen & Co. – den Krankheitserregern auf der Spur“. Dabei geht es um die Fragen: Was passiert da im menschlichen Körper? Warum

Mehr als 3.700 Mädchen und Jungen haben allein im Sommersemester 2015 an den Kursen der Junior Uni teilgenommen.



Foto: Uwe Schinkel

werden wir eigentlich krank? Was wirft uns aus der Bahn? Und wie werden wir wieder gesund?

Um das herauszufinden, begeben sich die Nachwuchsforscher auf eine spannende Reise in die Welt der Medizin. Die Kinder erfahren dabei einiges über den menschlichen Körper und werden auf der Suche nach den Ursachen von Krankheiten auch in die Rolle eines Arztes schlüpfen. Vom Gespräch mit dem Patienten bis zur Laboruntersuchung ist detektivische Arbeit gefragt. Erst wenn viele Details zusammengetragen sind, lässt sich die richtige Diagnose stellen. Die Kinder erfahren, wie man Krankheitserreger bekämpfen kann und nehmen dabei klassische Medikamente und Impfstoffe, aber auch Hausmittel unter die Lupe. Ergänzt wird der Kurs durch einen Ausflug ins Krankenhaus St. Josef, wo die Teilnehmer einen Blick hinter die Kulissen eines Krankenhausbetriebes werfen können. Die Chefärztin der Rheumaklinik, Dr. Astrid. M. Thiele, wird für Fragen zur Verfügung stehen. Vielleicht können gemeinsam schon die ersten Diagnosen gestellt werden?

Die Junior Uni – privat finanziert

Der ehemalige Presseamtsleiter der Stadt Wuppertal, Prof. Ernst-Andreas Ziegler, hat dieses Bildungsprojekt mit zahlreichen Fachleuten und Beratern 2008 gegründet. Seither hat die ganzjährig geöffnete Kinder- und Jugenduniversität für das Bergische Land mehr als 35.000 Kursplätze an vier- bis 20-jährige Studierende vergeben. Im Sommersemester 2015 haben mehr als 3.700 Mädchen und Jungen 330 Kurse besucht. Die Junior Uni macht den Nachwuchs fit für die Themen der Zukunft: Klimawandel, Verknappung der Ressourcen, zukünftige Energiestrukturen und Nachhaltigkeit. Das 2013 bezogene eigene Gebäude der Junior Uni wurde mit privaten Spendengeldern finanziert. Auf

einer Nettogeschosfläche von 1992 Quadratmetern bietet es 18 Seminarräume, darunter einen Computer-, einen Werk- und einen Wasserforschungsraum, ein Chemie- und ein Biologie-Physik-Labor und zwei Minilabore, in denen kleine Studentengruppen eigenständige Forschungsarbeiten durchführen können.



Da ist viel für Sie drin!

Besser Barmenia.
Besser leben.

Die B-Smart-Tarife sichern Ihnen einen lebensbegleitenden Rundum-Schutz als ideale Ergänzung zu den Leistungen Ihrer gesetzlichen Krankenversicherung. Für Sie selbst, Ihre Kinder oder die ganze Familie.

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

Barmenia
Versicherungen

Leben | Kranken | Unfall | Sach



Gesundes Brot besteht aus vollem Korn

Ungefähr in der Mitte des 17. Jahrhunderts entstand die Mahltechnik, mit der man die Schale vom Getreidekorn entfernen konnte. Das weiße Mehl war viel feiner, sah edler aus und eignete sich für feine Biskuits und edle Torten. Kein Wunder also, dass die vornehme Gesellschaft nur noch Weißmehl essen wollte und das grobe Mehl dem Volk zudachte. Doch das ernährte sich mit dem Vollkornmehl wesentlich gesünder als die Oberschicht.

Vollkorn enthält alle Bestandteile des kompletten Getreidekorns: den Keimling, den Mehlkörper und die Randschichten. Das garantiert Vitamine, Mineralien, ungesättigte Fettsäuren, sekundäre Pflanzenstoffe und Ballaststoffe. Bei industriell verarbeitetem Mehl, Weißmehl oder Auszugsmehl werden im Mahlvorgang Keimling und Randschichten entfernt und damit die wertvollsten Inhaltsstoffe entzogen.

Beim Vollkornmehl wird das Getreidekorn komplett gemahlen. Dabei ist es egal, aus welchem Korn das Mehl entsteht, ob es sich nun um Weizen, Roggen, Dinkel oder Gerste handelt. Das volle Korn enthält Vitamine, wie B1 und B2, und Mineralstoffe, wie Kalzium, Kalium, Magnesium, Eisen und Zink. Frisch gemahlene Vollkornmehl ist nicht sehr lange haltbar. Der Keimling enthält Fett und das wird nach kurzer Zeit ranzig. Man sollte Vollkornmehl daher nur kühl und trocken und auch nur kurze Zeit aufbewahren. Oder portionsweise selbst mahlen.

Ein Brot darf als Vollkornbrot bezeichnet werden, wenn es zu mindestens 90 Prozent aus einem Mehl besteht, in dem ganze Getreidekörner verarbeitet wurden. Dabei spielt es keine Rolle, ob es sich nun um Weizen- oder Roggenvollkornmehl handelt. In der Regel werden die beiden Getreidearten in unterschiedlichen Verhältnissen gemischt. Körner auf dem Brotlaib und eine mit Malz dunkel gefärbte Krume

Gesundheit ist nicht alles, aber ohne Gesundheit ist alles nichts

**Gesundheits- und Ernährungsberatung
Pflegeberatung**

Königsberger Str. 37
42277 Wuppertal

Tel. 0202 5152058
Mobil 0178 21 23 251

E-Mail:
regine.wunsch@gmx.de
www.regine-wunsch.de

Regine Wunsch

freiberufliche Krankenschwester



Kann man sich gesund essen und trinken? - Sind Zivilisationskrankheiten heilbar? - Was uns wirklich (er)nährt...

“Hauptsache satt werden!” Über Generationen bestimmte dieser Leitsatz, was auf den Tisch kam und was gegessen wurde. Heute weiß man, dass Hippokrates, der berühmte Arzt des Altertums, mit seiner Forderung, das Essen Medizin sein sollte, recht hatte. Hippokrates schrieb: “Die Nahrung sollte unsere Medizin sein.” Denn die richtige Auswahl an Lebensmitteln, so scheint es, kann uns schützen vor dem, was uns Angst macht - Zivilisationskrankheiten.

machen noch kein Vollkornbrot aus. Ein Vollkornmehl kann im Übrigen genauso fein gemahlen sein wie übliche Haushaltsmehle. Der Unterschied besteht nur darin, dass das Mehl alle Bestandteile des Korns (Schale, Mehlkörper, Keimling) enthält.

Zum Aufbewahren gehört Brot in einen luftdurchlässigen, aber geschlossenen Brotkasten oder Brottopf. Um Schimmel zu vermeiden, sollte der Brotkasten regelmäßig mit einer zehnprozentigen Essiglösung ausgewaschen werden. Hart gewordenes Brot kann man mit der Küchenmaschine zu Bröseln reiben und zum Panieren verwenden oder eine Brotsuppe daraus machen.

Bäckerei
Scharrenberg

Seit über 50 Jahren.
Backtradition in Wuppertal.

Fröbelstr. 4
42117 Wuppertal

7x in Wuppertal:

Calvinstr. 3 42103 Wuppertal	Düsseldorfer Str. 38 42103 Wuppertal	Friedrich-Ebert-Str. 70 42103 Wuppertal
Donarstr. 1 42117 Wuppertal	Uellendahler Str. 385 42103 Wuppertal	Friedrichstr. 31 42105 Wuppertal

Das klare Ja zum Nein fällt vielen schwer

Vielen Menschen kommt ein „Nein“ zu Mehrarbeit oder Gefälligkeiten nur schwer über die Lippen. Warum das Nein-Sagen so schwer ist, darüber sprach Vitamin W mit der Wirtschaftsmediatorin Kirstin Nickelsen.

Kleine Kinder sagen dauernd Nein, Pubertierende auch. Warum fällt den Erwachsenen dieses Wort so schwer?

Kirstin Nickelsen: Leider werden wir zum Nein-Sagen nicht erzogen. Ein Nein ist unbequem. Wenn der andere funktioniert, habe ich es als Erzieher leichter.

Also muss man sich das Nein-Sagen selbst beibringen?

Kirstin Nickelsen: Wir haben eigentlich ein ganz gutes Gefühl dafür, wann wir Nein sagen wollen. Nur wird es oft ein Ja, weil wir uns nicht trauen. Vielen fällt es schwer, eine klare Haltung einzunehmen, für sich selbst Verantwortung zu übernehmen.

Was sind die Voraussetzungen für ein klares Nein?

Kirstin Nickelsen: Ein deutliches Nein setzt eine klare Abgrenzung voraus.

Dazu gehört: Eigene Bedürfnisse klären und Ängsten auf den Grund gehen.

Ist das nicht Nein sagen können vielleicht ein typisches Frauenproblem?

Kirstin Nickelsen: Nach meiner Erfahrung nicht, auch Männer haben das Problem. Es hat eher mit dem Selbstwertgefühl zu tun. Menschen, die nicht Nein sagen, nehmen sich selbst nicht so wichtig. Sie achten ihre Grenzen und Bedürfnisse nicht. Aber warum sollten es dann andere tun?

Wo liegt die Ursache dafür?

Kirstin Nickelsen: Es ist die Angst vor Verlust, die uns ein halbherziges Ja abzwängt. Die Angst, den Job, den Partner, die Sympathie der Nachbarin zu verlieren, wenn ich also in den Augen anderer nicht funktioniere. Aber gesunde Beziehungen gefährdet man nicht mit einem Nein.

Gibt es Strategien, wie man Nein sagen sollte?

Kirstin Nickelsen: Das Nein ist ein ganzer Satz, da braucht man keine Entschuldigungen. Beim Ja sind wir doch auch knapp, da reichen die zwei Buchstaben, oder?

Nun ist das Nein gelungen. Wie schafft man es, auch dabei zu bleiben und nicht einzuknicken?

Kirstin Nickelsen: Natürlich gibt es ein paar Fallen, in die der Nein-Sager tappen soll. Deshalb gilt: Sich nicht in Diskussionen verwickeln lassen. Bei einem Ja diskutiere ich auch nicht. Sich nicht mit Lob, Appell, Verantwortungsgefühl oder Gewohnheitsrechten erpressen lassen.

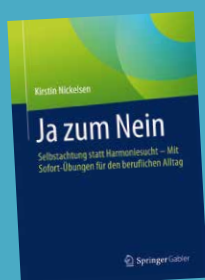
Es gibt aber Menschen, bei denen fällt einem das Nein schwerer als bei anderen.

Kirstin Nickelsen: Ja-Sager fühlen sich oft als Opfer und sind damit schnell in einer der Fallen drin. Es ist hilfreich, die eigene Rolle zu überprüfen und zu klären, ob man sich nicht in einer anderen Rolle als der ewig altruistischen wohler fühlt.

Ist das ein Lernprozess?

Kirstin Nickelsen: Es geht um die eigene Verantwortung. Darum, zu klären, was ich will, was meine Ziele sind. Mich damit auseinanderzusetzen, wie denn mein Leben aussieht, wenn ich ab sofort Nein sage. Wozu will ich aufrichtig Ja sagen?

Kirstin Nickelsen ist Wirtschaftsmediatorin in Hamburg und berät Menschen und Unternehmen bei der Lösung von Konflikten. Ihr neues Buch „Ja zum Nein“ ist gerade erschienen.



Ja zum Nein

Selbstachtung statt Harmoniesucht
von Kirstin Nickelsen
Springer Gabler Verlag
eBook ISBN 978-3-658-06833-2
Softcover ISBN 978-3-658-06832-5



Foto: © privat

Gewinnspiel

Vitamin W verlost zwei Theaterkarten

der 1. Kategorie mit Sitzplätzen in der 2. Reihe für die Aufführung „Tartuffe“, Komödie von Molière, **10. April 2016 um 18 Uhr**, Wuppertaler Opernhaus.



Die Gewinnfrage lautet:

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

Lösung: Seite _____

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

per Mail: kaj.gf@cellitinnen.de

oder auf einer Postkarte an:

Klinikverbund St. Antonius und St. Josef,
Bergstr. 6-12, 42105 Wuppertal

Einsendeschluss ist der 15.12.2015



Beim letzten Gewinnspiel haben gewonnen:

Über ein Kochbuch von Volker Mehl freuten sich Petra Wachsender und Jürgen Fritzler. Benjamin Koch, Geschäftsführer des Klinikverbundes St. Antonius und St. Josef (l.) überreichte ihnen die Preise.



Nach dem Notruf über das Hausnotrufsystem betreut eine Rettungskraft die Notrufkundin und misst den Blutdruck.

Schutzengel auf Knopfdruck

Jeder Dritte hat Sorge, im Alter in den eigenen vier Wänden zu verunglücken, fand das Meinungsforschungsinstitut Forsa heraus.

Der Hausnotruf der Johanniter kann diese Angst nehmen – er ist der moderne Schutzengel der Senioren. Der Hausnotruf arbeitet mit zwei Komponenten: Das Standgerät ist mit Lautsprecher, Mikrofon und Notruftaste ausgestattet. Zusätzlich erhält der Kunde einen kleinen Sender mit Notrufknopf, der als Armband, Halskette oder Clip an der Kleidung getragen wird. Im Notfall wird per Knopfdruck die Verbindung zur Notrufzentrale hergestellt, die umgehend Hilfsmaßnahmen veranlasst und auf Wunsch die Angehörigen benachrichtigt. Eine Umfrage der Johanniter zur Zufriedenheit mit dieser Dienstleistung zeigte: 97,4 Prozent der Befragten fühlten sich dank des Gerätes tatsächlich sicherer. Fast die Hälfte der Befragten hatte bereits die Hilfe der Johanniter im Notfall in Anspruch genommen und war mit den Helfern sehr zufrieden (Note 1,38).



**Lebenszeiten
Wuppertal e.V.**

Ambulanter Hospiz- & Palliativberatungsdienst

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

Unser kostenfreies und überkonfessionelles Angebot umfasst u.a.:

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

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

SIE ERWARTEN
SICHERHEIT IN
DER RADIOLOGISCHEN
DIAGNOSTIK.
KEINE VERMUTUNGEN.




radprax

SEIT 19 JAHREN PARTNER
DES KLINIKVERBUNDS
ST. ANTONIUS UND ST. JOSEF

radprax Wuppertal

Bergstrasse 7-9 · 42105 Wuppertal · Fon: 02 02/24 89-0
www.radprax.de