

Das Gesundheitsmagazin für Köln und Umgebung

Vitamin

K

Ausgabe 02.2016



Senta Berger

spricht übers Älterwerden
und ihren neuen Film
"Willkommen bei den Hartmanns"

Rauchfrei

mit professioneller Hilfe 12

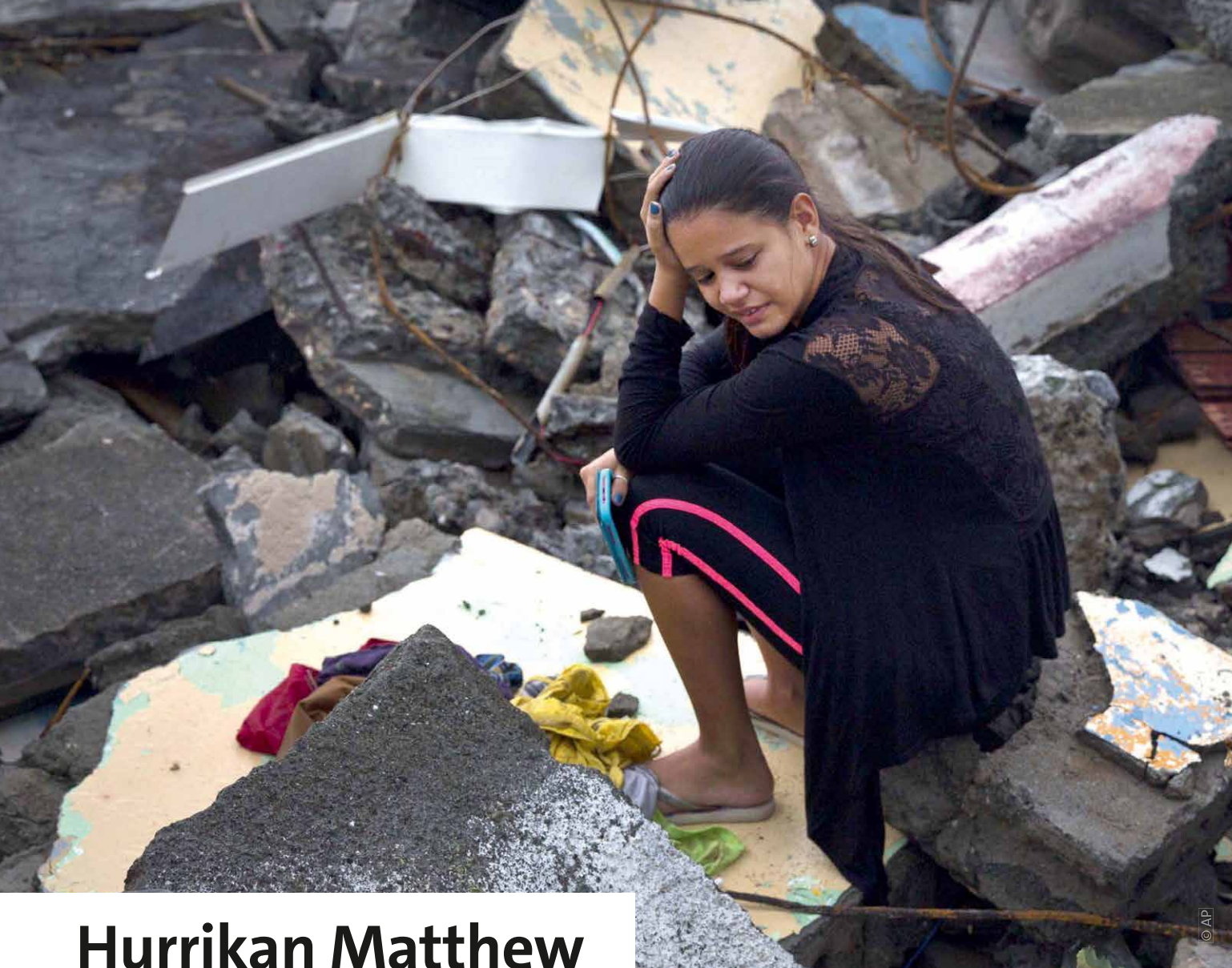
Hausapotheke

und was alles hineingehört 17

Italien

hat mehr zu bieten als Kunst 24





Hurrikan Matthew Jetzt spenden!

Hurrikan Matthew traf Kuba und das völlig verarmte Haiti mit voller Wucht. Hunderttausende Menschen sind dringend auf Hilfe angewiesen. Aktion Deutschland Hilft leistet Nothilfe mit Trinkwasser, Nahrungsmitteln und medizinischer Hilfe. **Helfen Sie jetzt – mit Ihrer Spende!**



Spendenkonto (IBAN): DE62 3702 0500 0000 1020 30
Stichwort: Hurrikan Matthew Karibik
Online spenden unter: www.Aktion-Deutschland-Hilft.de



Editorial

Liebe Leserinnen und Leser,

viele Menschen schenken uns ihr Vertrauen, wenn sie sich zur Behandlung in eines unserer Krankenhäuser begeben. Im letzten Jahr waren es knapp 52.000 stationäre Patienten allein hier in Köln. Die allermeisten von ihnen kehren genesen wieder nach Hause zurück. Aber es gibt auch Situationen, in denen eine Heilung nicht möglich ist. Auch diese Patienten liegen uns am Herzen, ganz besonders sogar.

Und damit auch die letzten Lebensstage erfüllt und in Würde verbracht werden können, gehört auch ein Hospiz zu unserem Krankenhausverbund. Das bekommt jetzt einen modernen Neubau mit eigenem Garten, zentral gelegen in Köln-Nippes. Mehr dazu finden Sie in dieser Ausgabe der **Vitamin K**.

Neben diesem ernsten Thema gibt es aber auch wieder jede Menge Tipps für Ihre Gesundheit und Ihr Wohlergehen hier im Magazin, oder ganz neu auch online unter www.vitamin-koeln.de.

Kommen Sie gesund durch die kalte Jahreszeit!

Ihr

Stefan Dombert

Geschäftsführer der Hospitalvereinigung St. Marien GmbH*



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

In dieser Ausgabe

Titelthema

- 4 Frauengesundheit: Senta Berger spricht übers Älterwerden
- 8 Minimale Schnitte bei gynäkologischen Operationen

Neues aus Medizin und Wissenschaft

- 10 Neurologie in neuem Licht
- 12 Endlich erfolgreich rauchfrei
- 14 Operation Wirbelsäule

Treffpunkt Gesundheit

- 16 Blick in die Notaufnahme
- 17 Was gehört in die Hausapotheke?
- 18 Risiko "Fuß" bei Diabetes
- 20 Das Besondere einer Palliativstation
- 22 Spatenstich für neues Hospiz
- 23 Intensivmedizin: Besuch ist wichtig

Fit werden, fit bleiben

- 24 Italien hat mehr zu bieten als Kunst
- 26 Gesunde Küche mit Kastanien

Service

- 28 Neue Leichtigkeit des Hörens
- 30 Fitness zur Sturzprophylaxe
- 31 Gewinnspiel

Impressum

Herausgeber und verantwortlich für den Inhalt:

Hospitalvereinigung St. Marien GmbH
Graseggerstraße 105
50737 Köln
Tel 0221 974514-922
E-mail info@cellitinnen.de

Redaktion

Susanne Bieber, Astrid Rose, Bianca Streiter, Doris Vogel,
Hospitalvereinigung St. Marien GmbH;
Claudia Dechamps, Text&PR, www.claudia-dechamps.de

Konzept, Gestaltung und Anzeigenvertrieb

Drei K Kommunikation, www.drei-k.de



"Ich brauche als Spiegel nur die Augen meines Mannes"

Das Lächeln ist strahlend, das Gesicht immer noch schön – Senta Berger ist eine attraktive Frau und sie steht zu ihrem Alter. In diesem Frühjahr wurde die bekannte Schauspielerin 75 Jahre, im September feierte sie ihren 50. Hochzeitstag. Natürlich ist die Zeit auch an ihr nicht spurlos vorübergegangen. Doch glücklicherweise habe man ja Zeit, sich langsam an das Altern zu gewöhnen, findet Senta Berger.

Krähenfüße, Falten, Arthrose und sogar zwei künstliche Hüftgelenke – der Weltstar ist eine ganz normale Frau im fortgeschrittenen Alter. „Aber ich habe nie mein Spiegelbild gebraucht, um mich meines Aussehens zu vergewissern. Eher schon die Augen meines Mannes“, meint sie.

Mit den glatten Jungen ihrer Branche hat sie kein Problem: „Ich freue mich an Schönheit.“ Sie ist ein Star ohne Allüren und, trotz ihres Ruhmes, freundlich, warmherzig und mit beiden Beinen fest auf dem Boden geblieben.

Die Kindheit in einem Wiener Gemeindebau – hierzulande würde man sozialer Wohnungsbau sagen – hat sie geprägt. „Es war eine glückliche Kindheit“, hat sie immer wieder in Interviews betont. Und etwas Entscheidendes habe sie davon mitgenommen: sich von Materiellem und von Äußerlichkeiten nicht beeindruckt zu lassen. Dabei spielt das Äußere gerade bei einer Schauspielerin eine wichtige Rolle. „In meinem Beruf wird man ständig mit sich selbst konfrontiert“, gesteht sie, „im Fernsehen laufen Filme von mir und ich staune über mein ‚Kindergesicht‘, das ich noch vor zehn Jahren hatte, damals, als ich doch schon recht ‚alt‘ war.“ Ihr Lächeln bei diesen Sätzen ist charmant. Gerade jetzt im Alter achtet sie sehr auf ihre Zähne, das hat sie schon verraten, und sie freut sich über das Erbe ihrer Eltern: „Meine Vorfahren waren Slawen, mit hohen Backenknochen, keine Hängebäckchen. Diese Knochenstruktur hilft einem im Alter – ganz offensichtlich.“

Frau Berger, ...

... was tun Sie für Ihre Gesundheit?

„Mein Mann und ich lassen uns einmal im Jahr auf Herz und Nieren prüfen, durchchecken sagt man heute. Ich achte auf mein Gewicht. Nicht übermäßig, aber doch. Ich messe, auf Anraten meines Arztes, täglich den Blutdruck. Also gut, manchmal vergesse ich es. In unserer Familie hat es Schlaganfallpatienten gegeben. Ich kontrolliere das Cholesterin. Ich habe mit dem Rauchen aufgehört. Ich lebe einigermassen gesund, bewege mich gerne. Mit meinen künstlichen Hüftgelenken fahre ich Rad oder Ski, ich kann wandern, ich kann tanzen. Also, Sie sehen, ich tue schon eine ganze Menge.“

...was ist für Sie Glück?

„Ich habe jedes Kapitel meines Lebens voll auskostet. Ich habe geliebt und ich bin geliebt worden. Meine Kinder waren und sind ein großes Glück für mich. Meine Familie hat mich gebraucht und mir dennoch genügend Raum als Schauspielerin gelassen, so dass ich arbeiten konnte und mich in meinem Beruf weiter entwickelt habe. Ich bin zufrieden. Natürlich nicht immer, wie jeder erwachsene Mensch. Ich finde, Glück ist, seinen Anlagen gemäß, gebraucht zu werden. Den Satz borge ich mir von dem Dichter Frank Wedekind, er trifft das Wesen des Glücklichseins genau.“



Starbesetzung: Senta Berger's neuer Kinofilm.

Fotos: © Jürgen Olczyk / Warner Bros. Pictures Germany



Senta Berger über den Film „Willkommen bei den Hartmanns“:

„Der Film handelt von einer Familie, die sich entschließt, einen Flüchtling aufzunehmen. Es entsteht für alle eine neue und auch verwirrende Situation, die die Hartmanns mit Humor versuchen zu bewältigen. Das kann natürlich nicht immer gelingen. Es gibt nicht auf alle Fragen Antworten und Rezepte, aber die Hartmanns versuchen es.“

Senta Berger war sich ihrer Ausstrahlung immer sehr wohl bewusst. Kaum zu glauben, dass auch sie kritisch mit ihrem Aussehen ist. „Bei alten Kinofilmen sehe ich erst jetzt, dass ich ein hübsches Mädchen war – obwohl ich damals immer etwas an mir auszusetzen hatte. Man ist doch nie zufrieden mit sich selbst“, spricht sie einen Satz aus, den sicher alle Frauen denken. Ihr privates Schönheitsrezept ist nicht sonderlich umfangreich, es sind gut gekämmte Haare und sorgfältig getuschelte Wimpern. Das reiche, denn sie müsse schon beruflich viele Stunden vor dem großen Masken-

spiegel zubringen: „Ich drehe ja noch drei bis vier Filme im Jahr.“

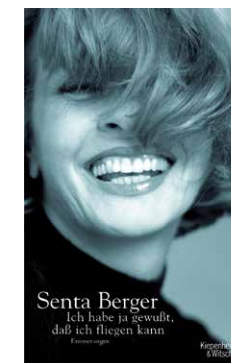
Mit dem Mediziner und Regisseur Michael Verhoeven ist sie seit 53 Jahren zusammen, 1966 haben die beiden geheiratet. „Das scheint nur eine lange Zeit her zu sein“, findet die Schauspielerin. „Mir kommen die 50 Jahre sehr kurz vor. Es geht alles so schnell, unser Polterabend auf dem Oktoberfest scheint erst gestern gewesen zu sein.“ Und auf die Frage, wie man es schafft, so lange beieinander zu bleiben und dabei auch noch glücklich zu sein, sagt sie: „Wir

lieben uns. Wie soll man Liebe erklären?“ Und dann verrät sie doch ein paar Rezepte ihrer Ehe: „Mein Mann und ich wollten immer zusammen sein und zusammen bleiben. Wenn wir uns verloren haben, haben wir uns gesucht. Wenn wir verstummt sind, haben wir die Gabe gehabt, miteinander zu reden und offen zu sprechen.“

1965 gründeten die beiden ihre Filmproduktionsgesellschaft Sentana. Gemeinsam produzierten sie etliche, auch international erfolgreiche Filme wie „Die weiße Rose“ oder „Mutter Courage“. Unvergessen auch ihre Fernsehserie „Die schnelle Gerdi“ mit Senta Berger in der Titelrolle. Ihre gemeinsamen Söhne Simon (*1972) und Luca (*1979) sind beim Fach geblieben, Luca ist Schauspieler, während Drehbuchautor und Regisseur Simon (Männerherzen 2009) jetzt zum ersten Mal Regie geführt hat bei einem Film, in dem seine Mutter

die Hauptrolle spielt. „Ich kannte das Drehbuch zu ‚Willkommen bei den Hartmanns‘ schon seit der ersten Fassung und wollte sehr gern Angelika, die Mutter in der Familiengeschichte, spielen. Simon wollte das auch. Wir haben sehr gut zusammen gearbeitet, ganz selbstverständlich, als hätten wir nie etwas anderes getan“, freut sie sich über die gemeinsamen Dreharbeiten. Die digitale Technik habe hier manches erleichtert: „Filmmaterial war immer teuer, heute ist in der Kamera ein Chip. Man kann schon die Probe mit der digitalen Kamera aufnehmen, sich die Szene gleich auf einem Monitor ansehen und dieses oder jenes verbessern“, sagt die Schauspielerin mit Erfahrung aus mehr als 100 Filmen, ausgezeichnet mit drei Bambi und über 30 Preisen und Ehrungen. „Die Technik hat sich völlig geändert, das Handwerk selbst ist gleich geblieben und die Hingabe an das Metier auch.“

Ich habe ja gewusst, dass ich fliegen kann.
Erinnerungen von Senta Berger.
Verlag Kiepenheuer & Witsch,
ISBN: 978-3-462-03679-4.



Glucolin 9

Das Nahrungsergänzungsmittel



Entwickelt mit dem Ziel der natürlichen Regulierung des Blutzuckerspiegels



Vita Natura B.V.
Telefon 00800 33221130 (kostenfrei)
www.glucolin9.com



Durch einen kleinen Schnitt schnell wieder fit

Gerade Frauen möchten vor einem Eingriff im Bauchraum genau informiert werden über die Operationsmethode, denn die kosmetische Sorge, eine hässliche Narbe zurückzubehalten, ist groß. Minimal-invasive Verfahren, auch unter dem Begriff „Schlüssellochoperation“ bekannt, sind die moderne Alternative. Die Narben sind klein, in der Regel kann die Patientin nach drei Tagen das Krankenhaus verlassen.

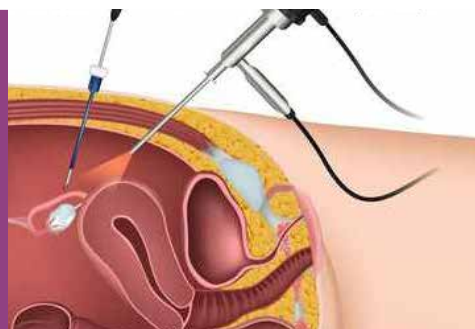
In der operativen Gynäkologie wird heute häufig die Laparoskopie eingesetzt. Die Laparoskopie ist eine Bauchspiegelung. Mit Hilfe eines Laparoscops – das ist ein kleines, röh-

renförmiges Untersuchungsgerät mit Lichtquelle und Kamera – kann der Blick durch die Bauchdecke gelingen. Hierbei können einerseits Beschwerden im Bauch- und Beckenraum abgeklärt

oder behandelt werden. Andererseits können mittlerweile auch komplexe Eingriffe, unter anderem bei Krebserkrankungen, mit diesem schonenden Verfahren vorgenommen werden. Bei

Gynäkologische Einsatzbereiche für die Laparoskopie

- Abklärung von wiederkehrenden Bauchschmerzen
- Eierstock-, Eileiter- und Gebärmuttererkrankungen
- Endometriose
- Harninkontinenz und Gebärmutter senkung
- Gynäkologische Krebserkrankungen
- u.v.m.



der Laparoskopie führt der Operateur unter Vollnarkose einen etwa 0,5 bis 1 Zentimeter großen Schnitt in den Bauchnabel aus und ein bis drei Einstiche in die Bauchdecke. Über den Schnitt im Nabel bringt er das Laparoskop in den Bauchraum ein. Mit Hilfe eines Bildschirms kann er nun die Organe beurteilen, Gewebeproben entnehmen und bei Bedarf auch in einem Arbeitsgang operieren. Die feinen, chirurgischen Instrumente werden dabei über die zusätzlichen Einstiche am Unterbauch eingeführt.

Viele Patientinnen sorgen sich um die Zeit nach der Operation: „Wie lange muss ich im Krankenhaus bleiben? Wie lange muss ich mich schonen? Habe ich starke Schmerzen?“, lauten die

Fragen und sie sind nur allzu normal. Denn in der heutigen Zeit sind die Betroffenen darauf angewiesen, schnell wieder fit und einsatzfähig zu sein.

Die Vorteile der Laparoskopie liegen auf der Hand. Im Vergleich zu einer offenen Bauchoperation ist der Eingriff deutlich schonender. Die kleineren Schnitte verheilen in der Regel gut, schnell und verursachen weniger Schmerzen. Das führt dazu, dass die Patientin rascher wieder mobil ist. Und es kommt der Darmtätigkeit zugute, so dass rasch wieder eine normale Ernährung möglich ist. Damit ist nicht nur der Aufenthalt im Krankenhaus kürzer, sondern auch die Gefahr von Komplikationen geringer. Je nach Eingriff kann die Patientin

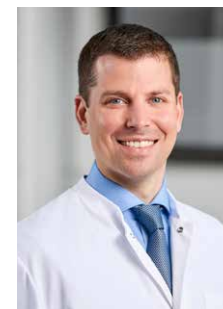
mit minimal-invasivem Bauchschnitt statt nach zehn Tagen nun schon nach drei Tagen das Krankenhaus verlassen. Teilweise sind Bauchspiegelungen sogar ambulant möglich, zum Beispiel zur Entfernung kleinerer Zysten. Auch Spätfolgen wie z.B. Narbenbrüche sind seltener.

Dr. Fridrich, Facharzt für Frauenheilkunde und Geburtshilfe mit Schwerpunkt Gynäkologische Onkologie, führt an der Frauenklinik von Heilig Geist-Krankenhaus und St. Vinzenz-Hospital auch Eingriffe mit dem innovativen „DaVinci“-System durch. Diese Methode ist eine Ergänzung zur klassischen Laparoskopie. Hier wird ein vierarmiger Roboterassistent vom Operateur manuell gesteuert. Die Bewegungsmöglichkeiten der Instrumente werden somit verfeinert, und es ist möglich, den OP-Bereich zehnfach vergrößert und dreidimensional darzustellen. „Mit diesen Techniken haben wir die Möglichkeit, jeder Patientin ein individuelles, sicheres und schonendes Verfahren anzubieten, das den besten Behandlungserfolg erzielt“, so Dr. Fridrich.

In den USA ist die Technik in der Gynäkologie bereits seit langem etabliert, in Deutschland sind es bisher wenige Kliniken, die diese OP-Methode anbieten – das Heilig Geist-Krankenhaus gehörte in Köln als erste Klinik zu den Vorreitern.

„Die Frauenklinik“

Das Heilig Geist-Krankenhaus in Köln-Longerich und das St. Vinzenz-Hospital in Nippes betreiben seit Jahren erfolgreich die Kliniken für Gynäkologie und Geburtshilfe. An beiden Standorten wird standardmäßig die Laparoskopie durchgeführt. Jetzt wollen die Häuser noch enger zusammenarbeiten und haben „Die Frauenklinik“ gegründet. Als neuen Chefarzt konnten sie Dr. Claudius Fridrich für beide Standorte gewinnen. Dr. Fridrich ist Facharzt für Frauenheilkunde und Geburtshilfe mit Schwerpunkt Gynäkologische Onkologie. Er war bisher Oberarzt und stellvertretender Leiter des gynäkologischen Krebszentrums in der Klinik für Frauenheilkunde und des Brustzentrums an der Uniklinik Köln.



DIE FRAUENKLINIK
Heilig Geist-Krankenhaus
St. Vinzenz-Hospital

Chefarzt
Dr. Claudius Fridrich
Klinik für Gynäkologie und Geburtshilfe

St. Vinzenz-Hospital
Merheimer Straße 221-223
50733 Köln-Nippes

Tel 0221 7712-305
Fax 0221 7712-278

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

Heilig Geist-Krankenhaus
Graseggerstraße 105
50737 Köln-Longerich

Tel 0221-7491-8289
Fax 0221-7491-8052

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



Guter Start mit Baby

Unterstützung für Familien nach der Geburt eines Kindes

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

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



Neurologie in neuem Licht

Von dem Beleuchtungskonzept auf der Neurologischen Station ist Stationsleiterin Steffi Hanika richtig begeistert: „Das ist wirklich mein persönliches Highlight“, sagt sie. Die gesamte neurologische Station des Heilig Geist-Krankenhauses ist mit einem durchdachten Raumkonzept neu gestaltet worden.

Im neuen „Lichtflur“ sind nun entlang der gesamten Wand Leuchten eingebaut, deren Licht- und Schattenspiel immer wieder verändert werden kann. Die Lichtreize der Installation bieten neurologisch erkrankten Menschen wechselnde optische Sinneseindrücke. Der „Musikflur“ auf der anderen Seite ist ausgestattet mit Fotografien von Musikinstrumenten. Im Deckenbereich wurden Lautsprecher installiert, so dass im Flur Musik eingespielt werden kann.

Über die wohnliche Atmosphäre der Neurologischen Station ist auch der Chefarzt Privatdozent Dr. Lothar Burghaus sehr glücklich: „Das ist jetzt die modernste neurologische Station in Köln“, sagt er und beschreibt die Besonderheiten: „Bei uns befinden sich die Normalstation, die

Schlaganfall-Einheit (Stroke Unit) und die Funktionsstationen alle auf einer Etage. Das heißt, wir bieten eine Neurologie aus einer Hand. Unsere Patienten bleiben während ihres Aufenthalts in einem Umfeld. Und das ist schon fast familiär.“ Alle Patienten dieser Station haben kurze Wege

und müssen nicht an Fahrstühlen warten, wenn sie zu neurologischen Untersuchungen oder zur Therapie müssen. Das Raumkonzept auf einer Ebene und die Innengestaltung helfen neurologisch erkrankten Patienten, sich besser zu orientieren. Das Architekturbüro Töpfer und Wahlen hat nach zahlreichen Gesprächen mit den Mitarbeitern ein innovatives Konzept für den Altbau mit dem Titel „Einblick – Ausblicke / Anregung der Sinne“ entwickelt. Dabei spielt die „Beschäftigung auf den Fluren“ eine große Rolle: Schlaganfall-Patienten oder Patienten, bei denen eine Demenz diagnostiziert wurde, sollen sich

Musik als Medizin

In vielen Bereichen der Medizin lassen sich mit Musik gesundheitsfördernde Effekte erzielen: In der Schmerztherapie, bei Tinnitus, Schlaganfall, Depression, Parkinson und Demenz. Fröhliche Musikstücke verringern bei Patienten die Konzentration des Stresshormons Cortisol im Blut. Während einer Operation benötigen sie weniger Narkosemittel, belegt eine englische Studie. Der Einsatz von Musik oder Gesang zu Heilzwecken ist so alt wie die Menschheit selbst. Zur wissenschaftlichen Disziplin wurde die Musiktherapie allerdings erst im 20. Jahrhundert. Die klinische Forschung zur Wirkung von Musiktherapie bei Demenz begann im Wesentlichen in den 80er Jahren des vorigen Jahrhunderts im anglo-amerikanischen Raum.

Die Deckenschiene im Musikflur macht hier auch Bewegungstherapien möglich.

gern in den Bereichen aufhalten, wo sie therapiert werden. Jeder Flur hat einen eigenen gestalterischen Schwerpunkt: Großformatige Fotografien von Kölner Kiosken laden zum Verweilen ein. Auch auf den Zimmern gibt es Kölner Ansichten zu sehen. Sie vermitteln gerade den kognitiv eingeschränkten Patienten vielfältige, alle Sinne anregende Blicke auf alltägliche und vertraute Orte.

Auch die technische Ausstattung der Station ist modern. Stationsleiterin Steffi Hanika freut sich über technisches Equipment, das ihr und dem Team den Alltag erleichtert: „Aus pflegerischer Sicht sind die Deckenlifter in jedem Zimmer hilfreich. Damit kann jeder Patient mobilisiert werden und man kann rückschonend arbeiten.“ Im „Musikflur“ gibt es dazu eine Deckenschiene, die hier Bewegungstherapie-Einheiten möglich macht. „Nur weil wir einen Musikflur und einen Lichtflur haben, wird ein

Schlaganfall-Patient noch nicht schneller gesund“, meint Chefarzt Dr. Lothar Burghaus. „Aber die Tatsache, dass man Flure nicht mehr mit Nummern versieht, sondern mit einem audiovisuellen Wiedererkennungswert, schafft ein klares Umfeld. Unsere Patienten fühlen sich darin besser aufgehoben. Und das ist wiederum für die Genesung gut.“

Die alte Dame, die erst seit wenigen Stunden auf der Station ist, kann das nur bestätigen: „Durch die Lampen und Fotos finde ich mich gut zurecht und kann auch ohne Hilfe in mein Zimmer zurückfinden“, sagt sie zufrieden.



Chefarzt
**Priv.-Doz. Dr.
Lothar Burghaus**
Klinik für Neurologie



Der Empfang der neu angebauten Schlaganfall-Einheit (Stroke Unit)

Heilig Geist-Krankenhaus

Graseggerstr. 105
50737 Köln

Tel 0221 7491-8421
Fax 0221 7491-8912

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





Test: Wie stark bin ich körperlich abhängig von Nikotin?

Vitamin K hat für Sie einen Test zusammengestellt, mit dem Sie Ihre Abhängigkeit prüfen können.

Wann rauchen Sie morgens

nach dem Aufwachen Ihre erste Zigarette?

- Innerhalb von 5 Minuten (3 Punkte)
- nach 6 bis 30 Minuten (2 Punkte)
- nach 31 bis 60 Minuten (1 Punkt)
- nach mehr als 60 Minuten (0 Punkte)

Rauchen Sie am Morgen mehr als am Rest des Tages?

- ja (1 Punkt)
- nein (0 Punkte)

Auf welche Zigarette würden Sie nicht verzichten wollen?

- die erste am Morgen (1 Punkt)
- andere (0 Punkte)

Wie viele Zigaretten rauchen Sie am Tag?

- 31 und mehr (3 Punkte)
- 21 bis 30 (2 Punkte)
- 11 bis 20 (1 Punkt)
- bis 10 (0 Punkte)

Finden Sie es schwer, auf das Rauchen zu verzichten, wenn es verboten ist (z. B. im Büro, in Gaststätten, in öffentlichen Verkehrsmitteln)?

- ja (1 Punkt)
- nein (0 Punkte)

Kommt es vor, dass Sie rauchen, wenn Sie krank sind und tagsüber im Bett bleiben müssen?

- ja (1 Punkt)
- nein (0 Punkte)

Erfolgreich rauchfrei – geht das?

Jeder vierte Deutsche greift – trotz Schockbildern und Rauchverbot in Gaststätten – weiter zum Glimmstengel. Die gesundheitsschädlichen Wirkungen sind den meisten Menschen dabei durchaus bewusst. Dennoch enden mehr als die Hälfte aller Versuche, mit dem Rauchen aufzuhören, wieder mit dem Griff zur Zigarette.

Warum Rauchstopp?

Man kann es drehen und wenden: Rauchen ist gesundheitsschädlich und kann zu Lungenkrebs und chronischer Luftnot (COPD) führen. Persönliche Beweggründe für das Aufhören reichen vom allgemeinen Wunsch nach mehr Gesundheit, der Luftnot beim Treppensteigen bis hin zum Rauchverbot an öffentlichen Plätzen. Ihre eigene Motivation ist ein wichtiger Begleiter beim Weg in die Rauchfreiheit.

Wie schnell erholt sich der Körper?

Bereits 24 Stunden nach der letzten Zigarette verbessern sich Ihre Geschmacks- und Geruchsnerve. Nach zwei bis 12 Wochen stabilisiert sich Ihr Blutkreislauf, das Gehen fällt leichter und die Funktion der Lunge verbessert sich um bis zu 30 Prozent. Nach einem bis neun Monaten bemerken die meisten ehemaligen Raucher einen Rückgang der Hustenanfälle und der Kurzatmigkeit. Bis sich das Risiko eines Herzinfarktes halbiert, dauert es ungefähr ein Jahr und nach zehn Jahren ist das Risiko, an Lungenkrebs zu erkranken, wieder genauso hoch wie bei einem Nichtraucher.

Welche Tipps helfen?

- Wenn Sie bisher in Stresssituationen geraucht haben, suchen Sie sich andere Möglichkeiten zum Stressabbau. Bewegung tut immer gut. Schon ein kurzer Spaziergang kann helfen, das Verlangen nach einer Zigarette zu unterdrücken.
- Suchen Sie sich Alternativen wie zuckerfreie Bonbons oder Kaugummis, wenn der Drang zur Zigarette besonders groß wird.

Auswertung des Tests

- 0 bis 2 Punkte** Sie sind nur gering körperlich abhängig
- 3 bis 4 Punkte** Sie weisen eine mittlere körperliche Abhängigkeit auf
- 5 bis 6 Punkte** Sie sind stark körperlich abhängig
- 7 bis 10 Punkte** Sie sind sehr stark körperlich abhängig

- Entsorgen Sie Zigaretten, Aschenbecher und Feuerzeuge, damit Sie gar nicht erst in Versuchung kommen.
- Belohnen Sie sich selbst für Ihren Erfolg. Wie wäre es mal wieder mit einem Shopping-Ausflug oder einem guten Essen? Schließlich sparen Sie als Nichtraucher bares Geld.

Ich schaffe es nicht allein!

Allein mit dem Rauchen aufzuhören, gelingt den wenigsten Menschen. In speziellen Rauchfrei-Kursen im St. Marien-Hospital und im St. Vinzenz-Hospital unterstützen

Experten Sie dabei. Während der Verhaltenstherapie zur Änderung eingefahrener Gewohnheiten können manchmal auch Nikotinkaugummis und -pflaster helfen. In kleinen Gruppen gehen Sie, gemeinsam mit Gleichgesinnten, den Weg in die Rauchfreiheit. Die Krankenkasse übernimmt einen Teil der Kursgebühren.

Nach §20 SGB V muss sie Maßnahmen fördern, die den von den Krankenkassen bestimmten Qualitätsstandards genügen. Dazu zählen Kurse zur Rauchentwöhnung, die von qualifiziertem Personal geleitet werden.



Chefarzt
Frank Beckers
Klinik für Chirurgie IV -
Thoraxchirurgie / Lungenklinik
Köln-Nord



Chefarzt
Dr. Andreas Schlesinger
Klinik für Innere Medizin -
Pneumologie und Allg. Innere
Medizin / Lungenklinik Köln-Nord

St. Vinzenz-Hospital
Merheimer Straße 221-223
50733 Köln

Tel 0221 7712-292
Fax 0221 7712-247

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



St. Marien-Hospital
Kunibertskloster 11-13
50668 Köln

Tel 0221 1629-2008
Fax 0221 1629-2037

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



Ulrich Boll litt an einer Spinalkanalstenose.

Operation Wirbelsäule

Wie man sich als Patient über Qualität informieren kann

„Keinen Kilometer habe ich mehr zu Fuß geschafft!“ Ulrich Boll, Hygieniker am St. Franziskus-Hospital, erinnert sich nur ungern an die Zeit vor seiner Operation. Er litt unter einer Verengung des Wirbelsäulenkanals. Eine solche „Spinalkanalstenose“ verursacht Taubheitsgefühle in Armen und Beinen, starke Schmerzen und verringert die Mobilität.

„Da ich kaum noch gehen konnte, blieb nur noch das Fahrradfahren, aber auch das wurde wegen der Schmerzen immer schwieriger. Irgendwann war klar, ich komme um eine Operation nicht herum“, erzählt Ulrich Boll. Und dann habe er sich, genau wie jeder andere Patient, informiert: Welche Möglichkeiten gibt es und wo finde ich die beste Klinik? „Obwohl ich unser Krankenhaus ja gut kenne, hätte ich mich auch woanders operieren lassen. Als Mitarbeiter ist man halt besonders kritisch“, betont der Krankenhaus-Hygieniker. Die Arbeit der Klinik für Wirbelsäulenchirurgie des St. Franziskus-Hospitals überzeugte Ulrich Boll letztendlich, und er ließ sich hier vor gut zwei Jahren operieren. Qualität war das für ihn entscheidende Argument.

Aber wie sieht es grundsätzlich aus, wenn es um das Thema Qualität im Krankenhaus geht, wie können Patienten sich informieren? Seit 2005 gilt die gesetzliche Pflicht zur Qualitätsberichterstattung für Krankenhäuser. Ziel ist es, die Transparenz über die Qualität der Versorgung in Krankenhäusern zu verbessern und den Patienten unabhängige und aussagekräftige Informationen zu geben. Das interne Qualitätsmanagement der Krankenhäuser profitiert von diesem Prozess ebenfalls: Es erhält durch die Zertifizierungen objektive Impulse, die zur kontinuierlichen Verbesserung der Leistungsfähigkeit genutzt werden können.

Prof. Dr. Viola Bullmann durchläuft mit ihrer Klinik gerade als eines der ersten Häuser in Deutschland die Zertifizierung der Wirbelsäulenchirurgie durch die Deutsche Wirbelsäulengesellschaft DWG. Vitamin K fragte nach:

Diese Zertifizierung geht über den gesetzlich vorgeschriebenen Rahmen hinaus. Warum lassen Sie die Klinik zusätzlich, durch die für Ihre Klinik zuständige Fachgesellschaft, prüfen?

Prof. Dr. Bullmann: „Die DWG hat mit dem Zertifizierungsprogramm einen konsequenten Schritt getan. Bisher wurden nur einzelne Wirbelsäulenchirurgen zertifiziert. Diese persönlichen Zertifikate geben dem Patienten die Sicherheit, dass er von einem erfahrenen Chirurgen behandelt wird – eine wichtige Information. Die neue Zertifizierung der DWG greift weiter: Sie zertifiziert die Krankenhäuser beziehungsweise die Behandlungseinrichtungen und strebt eine Steigerung der Behandlungsqualität an. Denn es müssen eine ganze Reihe von Kriterien in der Struktur- und Prozessqualität erfüllt werden, um das Siegel „Wirbelsäulenzentrum der DWG“ zu erhalten.“

Welche Vorgaben macht die DWG?

Prof. Dr. Bullmann: „Drei Level sind bei der Zertifizierung möglich. Sie spiegeln die Unterschiede in Ausstattung, Behandlungsspektrum, Verfügbarkeit und Leistungsfähigkeit der

Einrichtung wieder. Wichtiges Kriterium für ein zertifiziertes Zentrum ist zum Beispiel, dass es eine sogenannte „24/7 Versorgung“ einschließlich eines kompetenten Notfallbetriebes auf dem Gebiet der Wirbelsäulenchirurgie gibt. Diese stellt sicher, dass immer, rund um die Uhr, schnell gehandelt werden kann.“

Welche weiteren Qualitätskriterien sind wichtig?

Prof. Dr. Bullmann: „Für die diagnostischen, therapeutischen und interdisziplinären Einrichtungen müssen bestimmte Ausstattungsmerkmale stimmen. Als Stichworte seien hier Intensivstation, MRT, Schmerz- und Physiotherapie sowie neurologischer Konsildienst genannt. Ohne sie gibt es kein Zertifikat.“

Aber auch Hygienestandards und die fachliche Qualifikation der Mitarbeiter spielen eine große Rolle. Nachweislich gut ausgebildetes und erfahrenes medizinisches Personal muss da sein. So müssen wir Fortbildungen, aber auch eine bestimmte Anzahl an Wirbelsäulen-Operationen nachweisen. Hier spielen zudem die Schwere und Größe der Operationen eine Rolle. Denn Expertise wird auch durch Erfahrung erlangt.

Nicht nur die DWG macht sich für die Qualitätssicherung und verbesserte Patientenversorgung stark, andere medizinische Fachgesellschaften tun dies ebenso. Alle Zertifizierungen haben eines gemeinsam: Im Mittelpunkt steht der Patient und seine sichere Behandlung.“

Ulrich Boll ist übrigens seit seiner Operation im St. Franziskus-Hospital schmerzfrei. „Nach sechs oder sieben Kilometern mache ich beim Wandern auch gern mal ein Päuschen“, schmunzelt er. „Aber dann kann ich die gleiche Entfernung locker noch einmal gehen. Langes Fahrradfahren ist auch kein Problem mehr.“



Chefärztin
Prof. Dr. Viola Bullmann
Klinik für Orthopädie und
Wirbelsäulenchirurgie

St. Franziskus-Hospital
Orthopädie II, Wirbelsäulenchirurgie

Tel 0221 5591-1213
Fax 0221 5591-1214

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



Appelrath Kemper
Das Sanitätshaus



Gesundheit für Köln

sani team
Kompressionsstrümpfe
Lymphologische Versorgung
Bandagen
Brustprothesen
Spezialdessous u. Bademoden

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

care team
Stoma- u. Inkontinenzversorgung
Wundversorgungen

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



Sekundenentscheidungen

In der Notaufnahme läuft alles wie in einer gut einstudierten Choreographie

„Letztendlich ist die Geschichte noch gut ausgegangen, die Polizei hat die Eltern des Jungen gefunden“, erinnert sich Schwester Maria.

Sie hat schon viel in der Notfallambulanz des St. Franziskus-Hospitals in Köln-Ehrenfeld erlebt, aber die Geschichte des zehnjährigen, syrischen Flüchtlingsjungen ist dann doch eine ganz besondere gewesen. Der Junge war auf der Straße gestürzt und hatte sich am Knie verletzt. Schnell war ein Rettungswagen vor Ort und brachte ihn in die Notaufnahme. „Mit Verletzungen kennen wir uns bestens aus, ohne viele Worte können wir diese versorgen. Schwierig wurde es erst, als wir den Namen des Jungen wissen wollten“, erzählt Schwester Maria. „Er sprach nur syrisch-arabisch und hatte auch keine Papiere bei sich. Wir hatten also keine Ahnung, wie er heißt, wo er wohnt oder wie wir seine Eltern erreichen können.“ Ein hinzugerufener Dolmetscher konnte dann alles in Erfahrung bringen, und der Junge wurde gut verarztet bei seinen Eltern abgeliefert.

In der Notaufnahme werden innerhalb von Sekunden Entscheidungen getroffen: Wie in einer gut einstudierten Choreographie arbeiten Ärzte und Pflegekräfte Hand in Hand. „Sorgfältig geplante Abläufe, detaillierte Behandlungspfade und die gewissenhafte Koordination aller Fachdisziplinen ergeben das reibungslose Zusammenspiel in der Notfallaufnahme“ erläutert Prof. Dr. Claus Doberauer, Chefarzt der Klinik für Innere Medizin und ärztlicher Leiter der Notaufnahme. In der Notaufnahme stehen Notfallmediziner und Pflegekräfte rund um die Uhr bereit, um Erste Hilfe zu leisten. Viele Patienten könnten allerdings auch vom Hausarzt oder dem Ärztlichen Bereitschaftsdienst versorgt werden. „Rund jeder vierte Patient kommt mit leichten Beschwerden, die er schon länger hat, einem Magen-Darm-Infekt oder Husten

– hierfür sind wir eigentlich nicht die richtige Anlaufstelle“ erklärt Prof. Doberauer. „Da wir nach der Schwere der Verletzungen behandeln, haben die echten Notfallpatienten immer Vorrang.“ Die genaue Reihenfolge zur Abschätzung der Behandlungsdringlichkeit kann mit dem „Manchester-Triage-System“ bestimmt werden. In der neu gebauten Notfallambulanz des St. Franziskus-Hospitals wird man zukünftig mit diesem Verfahren zur Ersteinschätzung von Notfällen arbeiten.

Triage – was ist das?

Ersteinschätzung oder Triage beschreibt ein strukturiertes Instrument zur Abschätzung der Behandlungsdringlichkeit. Das Manchester Triage System (MTS) ist ein standardisiertes Verfahren zur systematischen Ersteinschätzung bzw. Triage der Behandlungsdringlichkeit von Patienten in Rettungsstellen bzw. Notaufnahmen, mit dem qualifiziert eine Reihenfolge in der Notaufnahme festgelegt wird.



Chefarzt
Prof. Dr. Claus Doberauer
Klinik für Innere Medizin

St. Franziskus-Hospital
Schönsteinstr. 63
50825 Köln-Ehrenfeld

Tel 0221 5591-1101
Fax 0221 5591-1103
inneremedizin.kh-franziskus@cellitinnen.de
www.stfranziskus.de



Was gehört in die Hausapotheke?



Immerhin zwei Drittel der Bevölkerung halten eine Hausapotheke für wichtig, stellte das Marktforschungsunternehmen GfK bei einer Umfrage fest.

In erster Linie kümmern sich die Frauen um die Inhalte der Hausapotheke und mehr als die Hälfte von ihnen kontrolliert auch mindestens einmal im Jahr, was sie da nun hortet. Meistens wird eine Hausapotheke dann gut sortiert, wenn Nachwuchs im Haus ist. In Sachen „kindersicherer Aufbewahrungsort“ können viele Eltern allerdings noch Nachhilfe gebrauchen.

Folgendes sollten Sie bei der Aufbewahrung von Medikamenten beachten:

- Arzneimittel kühl, trocken, dunkel und für Kinder unerreikbaar lagern. Am besten in einem verschließbaren Arzneimischränk. Im Badezimmer ist es zu feucht.
- Medikamente in der Originalverpackung, mit Packungsbeilage aufbewahren.
- Auf jeder Packung das Datum des Anbruchs notieren. Augentropfen beispielsweise sind in der Regel nur vier Wochen nach Anbruch haltbar.
- Aufgrund einer möglichen Verunreinigung mit Bakterien auch keine Reste von Nasensprays und Augensalben aufbewahren.

Notfallzettel für die Hausapotheke

Wichtige Rufnummern:

Rettungsdienst 112 (gilt in ganz Europa)
Hausarzt
Kinderarzt
Klinik
Giftnotrufzentrale 0228/ 19 240 (rund um die Uhr)

Apothekennotdienstkalender:
www.akwl.de/notdienstkalender

Fragen an den Apotheker

Was gehört in die Hausapotheke?

- Jetzt zum Winter: Erkältungsmittel gegen Husten, Halsweh, Schnupfen, Ohrenschmerzen und Taschentücher!
- Auf Vorrat: Eigene Dauermedikamente, Mittel gegen Kopfschmerzen, Durchfall, Erbrechen und Verstopfung.
- Dazu: Pflaster, Kompressen, Wundspray, Schere, Pinzette.
- Achtung: Immer Verfallsdatum beachten, keine Antibiotika horten!

Wie entsorge ich am besten abgelaufene Medikamente?

In Köln dürfen sie in den Hausmüll. Besser ist es, sie in die Apotheke zu bringen, was aus der Apotheke kommt, sollte auch dorthin wieder zurück.

Dr. Till Fuxius,
Heilig Geist Apotheke

HEILIG GEIST APOTHEKE
Zeit für Ihre Gesundheit



Unsere Leistungen:

- (Reise-)Impfberatung,
- Messung von Knochendichte, Venenfunktion, Cholesterin, Blutzucker und Blutdruck,
- Anmessen von Kompressionsstrümpfen,
- Verleih von Medela-Milchpumpen, Babywaagen und Pari-Inhalationsgeräten,
- Arzneimittel-Vorbestellung per Telefon oder Mail,
- Annahme der Payback-Karte und der Abocard

Graseggerstr. 105, 50737 Köln-Longerich
Tel.: 0221/20 04 68 0
Mail: info@apo-hg.de
Web: www.apo-hg.de

Öffnungszeiten: Mo - Fr durchgehend 8:00 – 19:00 Uhr, Sa 10:00 – 14:00 Uhr





Foto: © Robert Przybysz/fotolia.de

Fuß-Kontrolle

Die Zahl der Menschen, die in Deutschland an Diabetes mellitus erkranken, nimmt kontinuierlich zu. Damit wächst das Risiko für folgenschwere Komplikationen wie das diabetische Fußsyndrom.

Das diabetische Fußsyndrom ist ein Krankheitsbild, das im Spätstadium des Diabetes auftritt. Die Ursache sind Nervenschädigungen und Durchblutungsstörungen, die durch den Diabetes entstehen: Die sogenannten Polyneuropathien und die periphere arterielle Verschlusskrankheit, im Volksmund auch als „Schaufensterkrankheit“ bekannt.

Beim diabetischen Fußsyndrom liegt die Herausforderung darin, die Symptome möglichst frühzeitig zu erkennen und zu behandeln. Denn die Nervenschädigungen führen dazu, dass die Betroffenen Schmerzen kaum oder gar nicht spüren und infolgedessen Wunden häufig erst spät bemerken. Meist gehen sie erst im fortgeschrittenen Stadium zum Arzt, wenn sich die Wundheilung schon schwierig gestaltet und unter Umständen sehr lange dauert. Eine nicht rechtzeitige oder falsche Behandlung kann im schlimmsten Fall zum Verlust der Zehen, des Fußes oder gar des Beines führen.

Gemeinsam zum Ziel

Schätzungsweise mehr als 40.000 Amputationen als Folge des diabetischen Fußsyndroms werden jährlich in Deutsch-

Täglich nach Veränderungen schauen

Bei Diabetes heilen Wunden meist schlechter. Diabetiker nehmen wegen der geschädigten Nerven Schmerzen oft schlechter wahr, so dass sie kleine Wunden nicht entdecken. Banale Hautschäden an den Füßen – durch Druckstellen, Risse, kleinste Verletzungen oder Fußpilz – können sich dann ungestört infizieren und ausbreiten. Jeder Diabetiker sollte daher täglich seine Füße kontrollieren.

land vorgenommen. Experten gehen davon aus, dass ein Großteil dieser Eingriffe vermeidbar wäre. Wegen der komplexen Behandlung ist die Versorgung des diabetischen Fußes zu einem Spezialgebiet der

ambulanten und stationären Diabetologie geworden. Der ganzheitliche Blick auf den Patienten ist hier sehr entscheidend. Nur durch einen interdisziplinären Ansatz, also die Zusammenarbeit verschiedener Fachabteilungen, lässt sich bei diesem komplizierten Krankheitsbild eine Besserung erzielen und oft eine Amputation verhindern.

Die Klinik für Innere Medizin II - Diabetologie und Endokrinologie des St. Vinzenz-Hospitals verfügt über eine sehr hohe Kompetenz und viel Erfahrung bei der Versorgung des diabetischen Fußsyndroms. Sie ist von der „Deutschen Diabetes Gesellschaft (DDG)“ als Fußbehandlungseinrichtung zertifiziert und Mitglied im "Netzwerk Diabetischer Fuß - Köln und Umgebung e.V.". Studien belegen sogar, dass innerhalb

der Versorgung im Netzwerk die Wahrscheinlichkeit, ein Bein oberhalb des Knöchels zu verlieren, um 75 Prozent sinkt.

Vorbeugen statt heilen

Natürlich muss man nicht tatenlos zusehen, bis einen im Laufe der Erkrankung eine solche Komplikation ereilt. Um keine Verletzung zu übersehen, sollte deshalb jeder Patient, der bereits seit mehreren Jahren an Diabetes erkrankt ist, täglich seine Füße auf Veränderungen kontrollieren. Solange die Füße unauffällig sind, sollte zusätzlich ein Mal im Jahr beim behandelnden Arzt eine Kontrolle erfolgen. Wenn bereits Nerven- oder Gefäßveränderungen bestehen, ist eine engmaschigere Untersuchung, und bei Wunden oder Knochenbrüchen eine spezialisierte Behandlung, erforderlich.



Leitender Arzt Wundchirurgie
Dr. Gerald Engels
Klinik für Innere Medizin II
Diabetologie und Endokrinologie



Chefarzt
Prof. Dr. Stephan Schneider
Klinik für Innere Medizin II
Diabetologie und Endokrinologie

St. Vinzenz-Hospital
Merheimer Straße 221-223
50733 Köln

Tel 0221 7712-362
Fax 0221 7712-272

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



St. Vinzenz-Hospital
Merheimer Straße 221-223
50733 Köln

Tel 0221 7712-362
Fax 0221 7712-272

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



DIABETOLOGIE EHRENFELD

Dr. med. Christian Krüger & Dr. med. Nele Schumacher,
Fachärzte für Innere Medizin und Diabetologie
Dr. med. Roderick Dedekind, Facharzt für Allgemeinmedizin

Mit neuer Besetzung nehmen wir Fahrt auf!

Vom Aufnahmegespräch bis zur Zielwerterreichung stehen wir Ihnen kompetent und hilfsbereit zur Seite. Wir begleiten Sie auf dem Weg zur Verbesserung Ihrer Lebensqualität durch Therapieoptimierung und Schulung. An bekanntem Ort sind wir für Sie da und bieten Ihnen einen schnellen Service für die qualitätsgesicherte Klärung aller diabetologischen Fragestellungen.

Sie finden uns im Barthonia Forum
an der Venloer Str. 247 zwischen Körner-
und Piusstrasse, in Köln Ehrenfeld.

Tel. 0221/9524610
Fax: 0221 9524611

www.diabetologie-ehrenfeld.de
dr.krueger@diabetologie-ehrenfeld.de





Foto: © contrastwerkstatt/fotolia.de

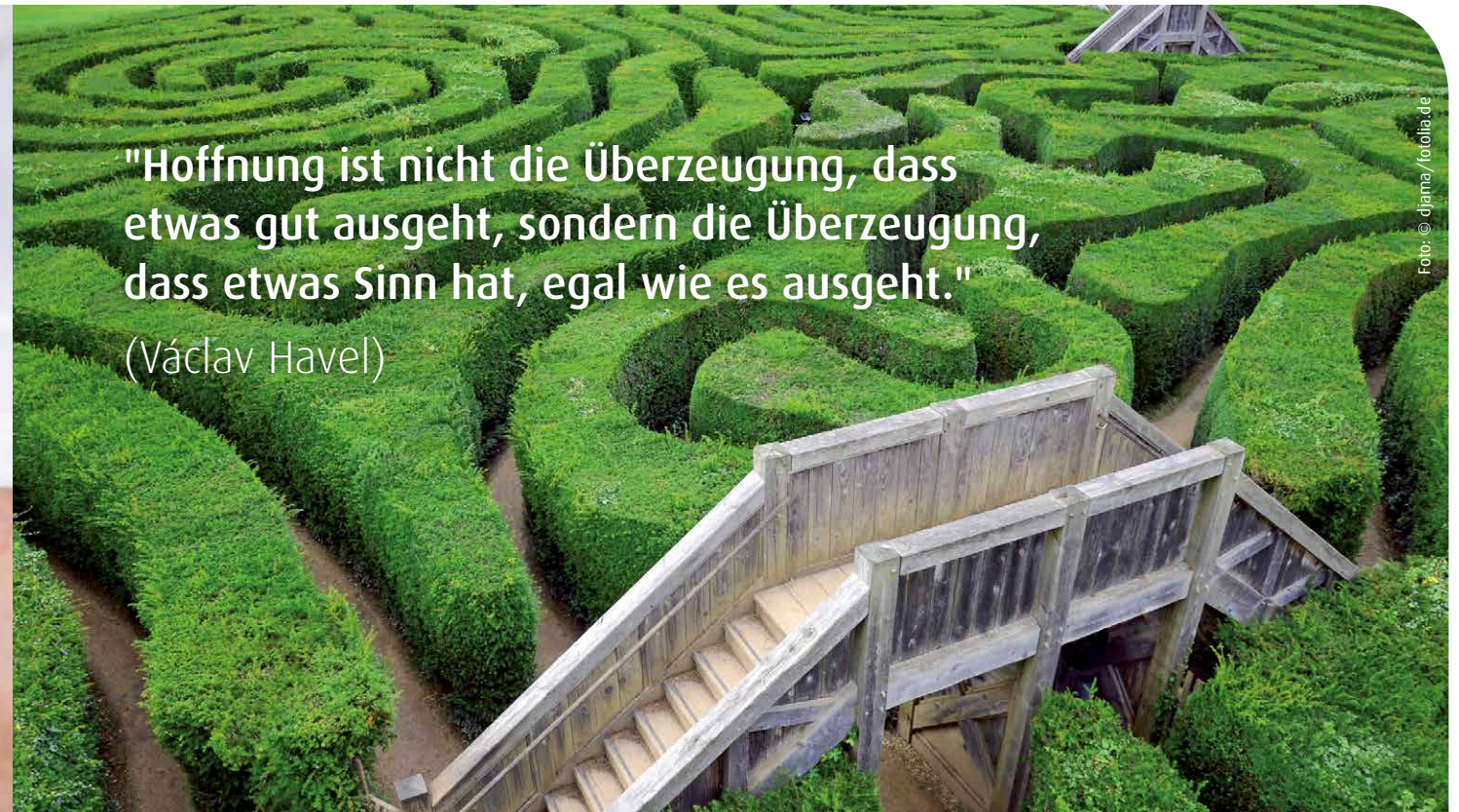


Foto: © djama/fotolia.de

"Hoffnung ist nicht die Überzeugung, dass etwas gut ausgeht, sondern die Überzeugung, dass etwas Sinn hat, egal wie es ausgeht."

(Václav Havel)

Weit mehr als nur kümmern

Das Besondere einer Palliativstation

Der Aufenthalt auf einer Palliativstation wird erst einmal zeitlich begrenzt geplant. Viele Patientinnen und Patienten kehren, dank der Linderung ihrer Beschwerden, mit einer verbesserten Lebensqualität in ihr häusliches Umfeld zurück.

Auf einer Palliativstation geht es darum, unheilbar Kranke dabei zu unterstützen, dass sie die ihnen verbleibende Zeit mit einer möglichst hohen Lebensqualität verbringen können, selbstbestimmt und ohne unnötiges Leiden. Die Palliativmedizin lebt von der engen Zusammenarbeit vieler Spezialisten aus verschiedenen Bereichen. Die Patienten werden betreut von einem professionellen Team aus Ärzten, Krankenschwestern, Physiotherapeuten, Pflegekräften, Psy-

chologen, Seelsorgern und Sozialarbeitern. Schmerzbehandlung ist ein sehr komplexes Thema, denn Schmerzen lassen sich auf vielfältige Art behandeln, mit speziellen Therapien

Neue Ansätze

„Moderne Konzepte wie der Einsatz von Aroma-Ölen durch eine ausgebildete Aromatherapeutin oder auch das Training von Angehörigen in häuslicher Pflege gehören zu den Leistungen des Palliativteams.“

Durch medizinische, pflegerische und andere Maßnahmen wird versucht, eine weitgehende Linderung der belastenden Symptome zu erreichen. Ziel ist, den Patienten anschließend zurück in das häusliche Umfeld zu entlassen.“

Oliver Blaurock, Oberarzt Palliativstation

oder Medikamenten, mit Bewegungsübungen oder auch mit psychotherapeutischer Betreuung. Auch Begleitscheinungen wie Appetitlosigkeit, Übelkeit, Atemprobleme oder Schwäche werden auf der Palliativstation fachkundig therapiert. Das medizinische und physiotherapeutische Personal ist speziell ausgebildet und dafür verantwortlich, die Symptome der Betroffenen zu lindern.

Patienten und Angehörige haben viele Fragen, Ängste und Sorgen

Mit der Behandlung der körperlichen Beschwerden allein ist es aber nicht getan. Palliativmedizin bedeutet nicht nur hochspezialisierte Schmerzmedizin, zur palliativen Therapie gehören ebenso Nähe und Menschlichkeit. Patienten und ihre Angehörigen haben in dieser Situation ganz individuelle Fragen, Ängste und Sorgen. Dafür stehen ihnen Psychologen und Seelsorger zur Seite. Eigens geschulte Sozialarbeiter helfen, die Versorgung zu Hause entsprechend zu planen oder unterstützen bei der Anmeldung in geeignete Versorgungseinrichtungen. Sie geben Antwort und Unterstützung zu vielfältigen sozialen Fragen. Das Team berät zudem inhaltlich und fachlich, wenn es um Patientenverfügungen und Vorsorgevollmachten geht.

Fürsorge, Nähe und Menschlichkeit

Eine sehr wichtige Rolle spielen auf der Palliativstation die zahlreichen, wertvollen, ehrenamtlichen Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter, die viele Patienten fürsorglich begleiten und den Familien auch außerhalb des normalen Klinikablaufs mit Rat und Tat zur Seite stehen. Im St. Vinzenz-

Hospital gibt es seit 2008 eine Palliativstation, die seit Mitte des Jahres von Oberarzt Oliver Blaurock geleitet wird. Die individuelle Schmerztherapie hat hier einen besonders hohen Stellenwert, daneben wird das Konzept ständig erweitert. Das Palliativteam tauscht sich fortwährend mit anderen medizinischen Abteilungen des Hauses aus. Für Oliver Blaurock ein befriedigendes Gefühl: „Es ist schön, dass Zusammenarbeit hier nicht nur auf dem Papier existiert. Jeden Tag verfolgen alle gemeinsam das gleiche Ziel – das Beste für jeden einzelnen Patienten zu erreichen.“



Leitender Oberarzt Palliativstation
Oliver Blaurock

Facharzt für Anästhesiologie, Spezielle Schmerztherapie und Palliativmedizin

St. Vinzenz-Hospital

Merheimer Straße 221-223
50733 Köln

Tel 0221 7712-252
Fax 0221 7712-1280

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





Spatenstich für neues Hospiz

Großzügige Gestaltung mit Garten und Terrassen

Sterbende Menschen benötigen auf besondere Weise Begleitung und Beistand. Der Verbund der Krankenhäuser der Stiftung der Cellitinnen zur hl. Maria hat daher bereits 1999 mit dem Hospiz St. Vinzenz in Köln-Nippes einen Ort der Ruhe und Begegnung für Sterbende, deren Familien und Freunde geschaffen.

Hier können Menschen ihre verbleibende Lebenszeit friedlich und würdevoll erleben. Dabei bemühen sich die haupt- und ehrenamtlichen Mitarbeiter, den letzten Lebensabschnitt für die Bewohner so lebendig und erfüllt wie möglich zu gestalten. Manchmal gehört dazu nicht viel: Noch einmal die frische Luft im Freien zu genießen, ist für die meisten Hospizbewohner schon ein großes Geschenk.

Bislang ist das Hospiz auf zwei Etagen im St. Vinzenz-Hospital untergebracht. Der Weg in den grünen Innenhof des Krankenhauses ist für bettlägerige Hospizbewohner jedoch unmöglich. Aber auch für diejenigen, die noch mobiler sind, ist er sehr anstrengend. Daher existierte schon seit vielen Jahren der Wunsch, ein neues Hospiz bauen zu können.

Und in diesem September konnte nun tatsächlich der erste Spatenstich gesetzt werden. Auf dem Gelände neben dem St. Vinzenz-Hospital entsteht bis 2018 auf knapp 1.000 Quadratmetern

ein hochmodernes, dreigeschossiges Gebäude für 13 Bewohnerplätze mit Einzelzimmern, die teilweise mit Terrassen oder bodentiefen Fenstern ausgestattet sind. Ein Raum der Stille und eine Kapelle bieten einen Ort für Gebet oder stille Einkehr. Großzügige Aufenthalts- und Wohnbereiche, eine gemeinsame Wohnküche, eine große Dachterrasse und natürlich ein schön gestalteter Garten schaffen dann jedem Bewohner und Gast seinen ganz individuellen Raum. Das neue Hospiz hält auch zusätzlich eine eigene Küche vor, in der nach den individuellen

Bedürfnissen der Bewohner wie zu Hause gekocht werden kann.

3,3 Millionen Euro kostet das Projekt. 500.000 Euro hat der Förderverein dazu beigetragen, der bereits seit 2004 unermüdlich und mit großem, rein ehrenamtlichem Engagement Spenden für das Hospiz sammelt. Und das wird der Verein auch weiter tun. Denn auch wenn der Neubau fertiggestellt sein wird, fünf Prozent seiner Betriebskosten muss das Hospiz auch weiterhin selbst über Spenden finanzieren.

Das Hospiz freut sich über jede Spende!

Förderverein Hospiz St. Vinzenz e.V.

Bank für Sozialwirtschaft BIC: BFSWDE33XXX (Köln),
IBAN: DE96 3702 0500 0001 0623 00
oder Kreissparkasse Köln, BIC: COKSDE33XXX (Köln),
IBAN: DE02 3705 0299 0000 3124 26

Sie möchten Mitglied im Förderverein werden? Mit nur 15 Euro im Jahr helfen Sie dauerhaft! Weitere Informationen im Internet unter st-vinzenz-hospiz.de, per Telefon 0221 7712-208 oder per Mail hospiz.kh-vinzenz@cellitinnen.de



Auf der Intensivstation wird jedem Patienten eine feste Pflegekraft zugewiesen.

Als Angehöriger auf der Intensivstation

Besuch ist wichtig für die Patienten – Leitfaden hilft

Viele Geräte, unbekannte Geräusche und dazu die Sorge um einen lieben Menschen – ein Besuch auf der Intensivstation ist für Angehörige nicht einfach. Für die Patienten ist Besuch wichtig, er gibt ihnen Sicherheit.

Es ist eine Situation, vor der viele Menschen Angst haben: Einem geliebten Menschen geht es so schlecht, dass er intensive, medizinische Pflege benötigt. Er oder sie liegt auf der Intensivstation. Für die Angehörigen kann das sehr belastend sein. Gleichzeitig vermittelt der Besuch einer vertrauten Person dem Patienten Sicherheit und Geborgenheit. Das wissen auch die Mitarbeiter der Intensivstation des St. Marien-Hospitals. Den Angehörigen ihre Ängste zu nehmen, ist daher ein erklärtes Ziel des ganzen Teams. Einen Aushang mit klassischen Besuchszeiten sucht man auf der Intensivstation vergeblich, Angehörige können rund um die Uhr kommen. Aus Rücksicht auf andere Patienten wird allerdings darum gebeten, sich auf zwei Besucher pro Patient zu beschränken. Als Besucher bekommt man die Broschüre "Angehörigenfreundliche Intensivstation" an die Hand gegeben. Darin ist alles Wissenswerte über die Abläufe auf der Station leicht verständlich erklärt. Eine Ecke mit bequemen Stühlen und verschiedenen Getränken lädt zum Ausruhen und Durchatmen ein. Dabei fällt der Blick auf ein Plakat mit einem Mann, der ähnlich „verkabelt“ ist

wie der eigene Angehörige. Unter dem Foto werden alle Kabel, Apparate und das Pieps-Geräusch erklärt. Da erfährt man zum Beispiel, dass der Clip am Finger dazu dient, den Sauerstoffgehalt des Blutes zu messen.

Auf dem Weg in das Patientenzimmer wundert man sich vielleicht über die Namen der Pflegekräfte an den hellen Schiebetüren. Der Pflegedirektor des Krankenhauses, Lorenz Auweiler, erklärt dies für Vitamin K: „Seit einigen Jahren arbeiten wir im St. Marien-Hospital mit dem System der Primären Pflege. Jeder Patient bekommt bei der Aufnahme eine feste Pflegekraft zugewiesen. Diese plant die Pflege und ist über alle Belange informiert, die die Betreuung und Therapie des Patienten betreffen.“

In den Zimmern stehen auf dem Nachttisch oft Fotos oder selbst gemalte Bilder. Solche persönlichen Dinge bringen Farbe in die hellen Zimmer und dienen den Pflegekräften oft als guter Einstieg für ein Gespräch mit dem Patienten.



Kletterseile statt Uffizien

Italien hat mehr zu bieten als Kunst und Cappuccino



Foto: © IDM Südtirol/Heimuth Rier



Foto: © Gino Landi

Italien mal anders

Die Toskana ist eine Landschaft der Schwefelquellen und reich an natürlichen, heißen Thermalquellen, die Körper und Geist regenerieren. Die natürlichen Seen und Wasserfälle stehen jedem frei zu Verfügung. Wer mehr wissen möchte: www.turismo.intoscana.it; www.thermen.org; <http://reisespatz.de/toskana-mit-kindern>. Und hier, passend zu unserem Geheimtipp, das Thermenhotel in San Filippo: www.termesanfilippo.com

In Italien gibt es eine Vielzahl großartiger Fels- und Sportklettergegenden, vor allem in den Bergen und Alpen Norditaliens. Wer mehr wissen möchte: www.climb-europe.com; www.alpinsportzentrale.de; www.kletterarena.info; www.klettern.de



Foto: © Sandro Bedessi

Italien, der Stiefel im Mittelmeer, hat wesentlich mehr zu bieten als Dolce Vita, Kunst und Cappuccino. Felskletterer kommen hier beispielsweise voll auf ihre Kosten, die Südtiroler Dolomiten bieten schönste Klettermöglichkeiten in wirklich malerischer Umgebung. Eine Vielzahl klassischer Routen aller Schwierigkeitsgrade steht zur Auswahl, von denen viele mit einer relativ kurzen Wanderung von der Straße aus erreichbar sind. Setzt man die Routenlänge ins Verhältnis zur Anreisezeit, bieten die Dolomiten weltweit die besten Kletterlocations überhaupt.

Aber auch die Toskana, sonst eher berühmt für wunderschöne Landschaft, pittoreske mittelalterliche Dörfer und ein reiches, künstlerisches Erbe, hat Felskletterern einiges zu bieten. In der herrlichen Landschaft stehen fantastische Wände für eine Unmenge von Klettervarianten, von sportlichen Einseillängenrouten bis zu erschlossenen Mehrseillängenrouten in Kalkstein.

Auf Elba kann man gut das Klettern mit einem Urlaub mit Familie und Freunden verbinden. Die Insel Elba ist zusammen mit sechs anderen Teil des Nationalparks Toskanisches Archipel und bietet alles, von erschlossenen Meeresklippenrouten bis zu Mehrseillängenrouten. Der Rest der Familie kann derweil tauchen, segeln oder am Strand liegen.

Wer statt Nervenkitzel und sportlichen Herausforderungen lieber Entspannung sucht, sollte sich auf eine Rundreise durch die Thermallandschaft der Toskana machen. Es gibt in der freien Natur zahlreiche Seen, Wasserfälle und Bäche mit Thermalwasser, in die man einfach eintauchen kann. So lernt man die wilde und natürliche Seite der Heilbäder kennen und kann nachempfinden, wie vor Jahrhunderten die Etrusker gebadet haben, die als erste die Heilkraft des Thermalwassers in der Toskana zu schätzen wussten.

Am bekanntesten sind zweifellos die Cascade del Mulino in Saturnia in der Maremma. Die Wasserfälle liegen etwas außerhalb der Ortschaft. Ihr schwefelhaltiges Thermalwasser hat im Laufe der Zeit Kalksteinbecken aus-

gewaschen, in denen man sogar im Winter baden kann – völlig kostenlos und „open air“.

Ebenso bekannt sind die Thermen von Petriolo in der Nähe von Siena, deren Wasser eine Temperatur von 42 Grad erreicht und zu den schwefelhaltigsten Italiens gehört. Die Warmwasser-Seen liegen mitten im Wald, in einer beinahe magischen Landschaft.

Ganz in der Nähe, und ebenfalls einen Besuch wert, ist Bagno Vignoni, das vor allem wegen seines großen, aus dem sechzehnten Jahrhundert stammenden Wasserbeckens mit warmem Wasser mitten im Ort berühmt ist. Außerhalb der Ortschaft wurde im Parco dei Mulini ein rechteckiges Schwimmbad erbaut, zu dem jedermann freien Zutritt hat.

Ein echter Geheimtipp ist das kleine Thermalbad Bagni San Filippo im Val d'Orcia, etwa 50 Kilometer südlich von Siena, mitten in den Kastanienwäldern des Monte Amiata. Es gilt als das älteste natürliche, von Menschen genutzte Heilbad der Welt, das direkt aus einer heißen Quelle gespeist wird. Hier taucht man in die Wasserfälle und die natürlichen Wasserbecken mit warmem Thermalwasser aus dem Fosso Bianco ein. Traditionelle Kuren werden in den

renommierten Thermalorten wie Montecatini Terme oder Chianciano Terme angeboten. Eingebettet in eine herrliche Landschaft bieten diese Thermen neben ihren Kuranlagen in historischen Bauten optimale Möglichkeiten für Freiluftaufenthalte und Erkundungstouren. Mehr dazu gibt es hier: www.italien.com



Foto: © IDM Südtirol/Alex Filz



Foto: © IDM Südtirol/Alex Filz

Delikatesse im Stachelkleid

Kastanien haben wenig Fett und viele Mineralien

Früher waren Kastanien ein Arme-Leute-Essen, heute sind sie eine Delikatesse. Und eine sehr gesunde dazu, denn Kastanien haben nur wenig Fett, dafür sind sie reich an Mineralstoffen und Spurenelementen. Sie enthalten viele wertvolle B-Vitamine, Linolsäuren, essentielle Aminosäuren, Kalzium und Phosphor, Kalium und Magnesium.

Viele kennen nur die gerösteten Maroni, doch kulinarisch gesehen ist diese Nuss mit ihrem milden, leicht süßlichen Aroma ein wahres Multitalent. Man unterscheidet zwischen den herzförmigen Maroni und den kleineren, dunkleren und runden Esskastanien. Esskastanienbäume werden mehrere hundert Jahre alt, in Deutschland wachsen sie vor allem in den Weinanbaugebieten entlang des Rheins. In Südeuropa wird ihr Anbau systematisch betrieben.

Törggelen in Südtirol

Das Törggelen ist in Südtirol ein alter Brauch der Bauern und Weinhändler, wenn der junge Wein verkostet wird. Typisch für eine Törggelen-Mahlzeit sind der süße Most (Siaßer) und junger Wein (Nuier) als Getränk sowie der Abschluss mit gerösteten Kastanien. Mehr dazu hier: www.suedtirol.info oder www.suedtirolerland.it

Drei Methoden fürs Zubereiten

1. Methode: Kastanien mit einem scharfen Messer auf der flachen Seite kreuzweise einschneiden und nebeneinander auf ein Backblech setzen. Bei ca. 200 Grad 30 Minuten rösten; Kastanien sofort schälen. Wenn sie abgekühlt sind, geht es schwerer. Anschließend Kastanien mit Wasser oder Milch weichkochen und mit dem Mixstab pürieren oder der flotten Lotte passieren.

2. Methode: Kastanien ohne einzuschneiden in kochendes Wasser geben und eine Weile kochen lassen. Heiß schälen.

3. Methode: Die äußere Schale der Kastanien entfernen, in kochendes Wasser geben, ca. fünf Minuten ziehen lassen. Die innere Haut löst sich, wenn man die Kastanien mit einem Tuch abreibt.

Kastanien aufbewahren

Kastanien lassen sich auch gut einfrieren. Hierfür im Herbst gute Kastanien kaufen, im heißen Ofen nur so lange rösten, bis sie sich schälen lassen. Abkühlen, in Portionen abpacken und einfrieren.

Nicht verwechseln

Essbar sind die Edelkastanien, die in einer Hülle mit vielen, feinen, spitzen Stacheln stecken. Die Rosskastanien, die eine Schale mit wenigen, stumpfen Stacheln haben, sind ungenießbar, sie eignen sich nur als Tierfutter.

In diesem Kochbuch finden Sie Rezepte für schmackhafte Vorspeisen, süße und pikante Hauptgerichte, Naschereien und Desserts. Aber auch für Brote, Marmeladen und Liköre sind Kastanien ein Genuss.



Kastanien, Die besten Rezepte
von Karin Longariva
Edition Löwenzahn 2011
ISBN 978-3-7066-2498-5



Kastanienpudding

Zutaten: 200 g gekochte, geschälte Kastanien, 2 EL Rum, 160 g Zucker, 4 Eigelb, 40 g geriebene Schokolade, 40 g Brösel, 4 Eiweiß, Butter und Zucker für die Form, Schokosauce zum Verzieren.

Eidotter und Zucker schaumig rühren, die geriebene Schokolade, passierte Kastanien und Rum dazugeben und verrühren. Ganz zum Schluss vorsichtig die Brösel und das steifgeschlagene Eiweiß unterheben. Die Masse in eine gefettete und mit Zucker ausgestreute Puddingform füllen und im Wasserbad garen (ca. 45 Minuten), aus der Form stürzen, mit Schokosauce garnieren. (Das Rezept ist dem Buch "Kastanien" entnommen.)



Wege zum Abschied finden

Tröstende Worte, Beistand zu jeder Zeit und den letzten Weg bis ins kleinste Detail planen und begleiten. Im Trauerfall, aber auch schon zu Lebzeiten, steht das Team von Ahlbach Bestattungen mit Rat und Tat bereit. „Uns ist wichtig, den Wünschen gerecht zu werden und einfühlsam zu unterstützen“, betont Inhaberin Anni Ahlbach. So bieten das Ahlbach Forum als

Veranstaltungshalle, die beiden hauseigenen Verabschiedungsräume und die großzügige Trauerhalle mit Orgel den Raum, um sich ohne Zeitdruck ein letztes Mal von dem Verstorbenen zu verabschieden.

Engagiert setzt sich das Familienunternehmen für die Vielfalt der Bestattungskultur ein und schuf auf dem eigenen Gelände

ein konfessionsunabhängiges Columbarium. Die als erste in dieser besonderen Art geschaffene Urnen-Ruhestätte für Köln greift das Bedürfnis nach einer neuen Form der letzten Ruhe auf, die für die Angehörigen wenig Arbeit beansprucht und möglichst unabhängig von Friedhofsöffnungszeiten zu erreichen ist – eine wahre Oase der Ruhe.

Ahlbach Bestattungen GmbH Venloer Str. 685 | 50827 Köln | Tel.: 0221 9584590 | www.koelner-bestatter.de
Filiale Innenstadt | Zülpicher Platz 8-10 | Tel.: 0221 9 21 65 00



Foto: © Sivantos-Pressbild

Neue Leichtigkeit des Hörens

Im Büro eine Klangkulisse aus klingelnden Telefonen und klappernden Tastaturen. Im Café eine laute Diskussion am Nebentisch, flankiert vom Verkehrslärm. Selbst Normalhörende tun sich hier schwer. Noch anstrengender sind solche Situationen für Menschen mit Hörminderung. Die bislang gebräuchlichen Hörgeräte verbessern zwar die Situation der Betroffenen, doch die Technik stößt mitunter an ihre Grenzen.

Das liegt daran, dass die meisten Hörgeräte darauf ausgelegt sind, nur ein einzelnes Ohr zu versorgen. Deutsche Wissenschaftler der Universität Oldenburg haben dieses Problem gelöst. Sie schufen die Voraussetzungen für Systeme, die Betroffenen ein fast natürliches Hören ermöglichen. Grundlage ist ein digitales Verfahren, das die Hörgeräte an beiden Ohren zu einem binaural arbeitenden Hörsystem verbindet.

Binaurale Hörsysteme bewirken eine deutlich bessere Hörqualität: Die Systeme mit Hörgeräten am linken und

rechten Ohr koppeln die räumlichen Eigenschaften eines Schallfeldes und machen sie optimal für den Hörgeschädigten nutzbar. Dazu haben die Forscher unter anderem ein Verfahren geschaffen, mit dem Daten per Funk zwischen den beiden Hörgeräten ausgetauscht werden können.

Hörgeräte der neuen Generation mit e2e-wireless 3.0 gehen nun sogar einen entscheidenden Schritt weiter und tauschen zusätzlich auch die Audio-Signale der Mikrofone in den Hörgeräten untereinander aus. Damit kennt jedes Hörgerät

nicht nur die akustische Situation auf der eigenen Seite, sondern dazu auch die des anderen Ohres. Neue Rechenverfahren nutzen – wie das Gehirn – die Tatsache, dass Sprachsignale nicht an beiden Ohren gleich laut und gleich schnell ankommen. Damit ergibt sich ein genauerer und vollständigerer Eindruck der akustischen Umgebung. Diese hohe Auflösung, genannt HDSR (High Definition Sound Resolution), trägt erheblich dazu bei, dass sich der Nutzer besser auf einen Gesprächspartner fokussieren und ihn damit leichter aus den Umgebungsgeräuschen heraushören kann. So reagiert beispielsweise beim Autofahren der Ziel-

detektor auf den dominanten Sprecher und hebt ihn hervor. In großen Räumen mit Nachhall wird das Echo von den Wänden abgeschwächt und das direkt Gesprochene hervorgehoben. Für das Musikhören gibt es drei unterschiedliche Einstellungsmöglichkeiten, die für ein satteres und volleres Klangerlebnis sorgen: Konzert-, CD-Musik- oder Musiker-Programm. Die fast unsichtbaren Hörgeräte lassen sich bequem und diskret per Smartphone-App bedienen. Auch drahtloses Audiostreaming direkt in die Hörgeräte ist möglich. Mehr dazu finden Sie hier: www.bestsound-technologie.de oder www.signia-pro.de

AktivBonus

Gesundheit lohnt sich doppelt

AktivBonus.

Die Knappschaft hat ihr Bonusprogramm zum Jahresanfang rund erneuert. Bereits seit vielen Jahren können Kunden der Knappschaft ganz individuell vom attraktiven Bonusprogramm profitieren. Je aktiver und vorsorgebewusster man ist, desto höher fällt der Bonus aus. Daran ändert sich auch 2016 nichts. Dennoch gibt es einige grundlegende Veränderungen. Vieles wird einfacher und übersichtlicher.

Der Bonus wächst zusammen:

Es gibt nun einen AktivBonus für alle. Die Unterscheidung nach Kindern/Jugendlichen sowie Erwachsenen fällt weg. Dies vereinfacht den Bonus und bedeutet vor allem

für die typischen Kindermaßnahmen eine Verdoppelung des Wertes. So erhalten Kinder zum Beispiel für jede Impfung nun 10 Euro. Der AktivBonus wird auch nicht mehr in Punkten, sondern in Eurobeträgen dargestellt. Ab der zweiten bonusfähigen Maßnahme innerhalb von 24 Monaten wird der Bonus überwiesen. Und das mehrmals im Jahr.

Höherer Bonus:

Nicht nur für die Vorsorge bei Kindern erhöht sich der Bonus. Auch Aktivitäten im Sportverein oder im Fitnessstudio werden noch stärker gefördert. Für qualitätsgesicherte Bewegungsangebote im Sportverein gibt es nun einmal jährlich 25 Euro und im Fitnessstudio sogar 50 Euro. Das heißt, immer wenn

man dort an einem qualifiziert angeleiteten Bewegungsangebot teilnimmt, reicht die Bestätigung im Nachweisbogen aus, um sich diese Beträge zu sichern. Für das Ablegen eines Sportabzeichens gibt es noch einmal 15 Euro im Jahr. Gleich hoch geblieben ist der Bonus für die wichtige Krebsfrüherkennung und den Check-up. Hier werden wie bisher 15 Euro je Maßnahme gezahlt. Aufgrund gesetzlicher Vorgaben musste der Bonus für Zahnvorsorge, professionelle Zahnreinigung, Gesundheitsvorträge und Bundesjugendspiele eingestellt werden. Bei Gesundheitskursen zahlt die Knappschaft oft bis zu zweimal im Jahr den vollständigen Kursbetrag ohne jede Vorleistung oder gewährt einen Zuschuss von bis zu 80 Euro je Kurs. Ein zusätzlicher Bonus kann nicht mehr gegeben werden. Geblieben ist der Nachweisbogen, mit dem die Maßnahmen nachgewiesen werden. Er wird in den drei Varianten Kinder/Jugendliche, Frauen und Männer ausgegeben. Neben dem Nachweisbogen sollten keine weiteren Belege eingereicht werden.

Noch Fragen?

Mehr über den AktivBonus erfährt man in den Geschäftsstellen, am Service-Telefon unter 0800 200 501, in der Bonusbroschüre, die auch zugeschickt wird, oder unter www.knappschaft.de, Stichwort: AktivBonus.

Der AktivBonus im Überblick:

Wert: 50 Euro

Qualitätsgesichertes Bewegungsangebot im Fitnessstudio (einmal im Kalenderjahr)

Wert: 25 Euro

Qualitätsgesichertes Bewegungsangebot im Sportverein (einmal im Kalenderjahr)

Wert: je 15 Euro

- Check-up Untersuchung (alle zwei Jahre)
- Krebsfrüherkennung unterteilt nach
 - klassischer Krebsfrüherkennung (einmal im Kalenderjahr)

- Darmspiegelung (für zwei Untersuchungen im Abstand von 10 Jahren)

- Mammographie-Screening (alle zwei Jahre)

- Hautkrebsvorsorge (alle zwei Jahre)

• Erwerb eines anerkannten Sportabzeichens (einmal im Kalenderjahr)

Wert: je 10 Euro

- Schutzimpfungen
- Kinder- und Jugendgesundheitsuntersuchungen



Fotos: © René Schwerdtel/Wissner-Bosserhoff

Weiter Informationen zum Thema Sturzprophylaxe erhalten Sie auch beim **Bürgerforum Sturz** am 23.11.2016 um 18 Uhr im St. Marien-Hospital

Johanna Quaas (geb. 1925)

ist die älteste Turnerin der Welt. Im Jahr 2012 wurde sie in das Guinnessbuch der Rekorde aufgenommen. Ihre Fitness auch noch im hohen Alter zu haben, ist schwer. Aber ihre Gymnastik kann man gut nachmachen. Auf Youtube zeigt sie 12 Übungen, die man leicht im Bett ausführen kann, um beweglich zu bleiben.

Die Videos findet man auf Youtube, Stichwort: Johanna Quaas/wi bo



Gewinnspiel

Die Gewinnfrage lautet:

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



Lösung: Seite _____

Einsendeschluss ist der **15.12.2016**

Bitte schicken Sie uns Ihre Antwort mit der Lösungszahl und unter Angabe von Vorname, Name, Adresse und Telefonnummer an folgende Adresse:
per **Mail**:
Vitamin-K@cellitinnen.de

oder auf einer **Postkarte** an:
Hospitalvereinigung
St. Marien GmbH
Unternehmenskommunikation
Graseggerstraße 105,
50737 Köln-Longerich

Vitamin K verlost Candle Light Dinner



Bei unserem Gewinnspiel können Sie ein veganes Candle Light Dinner für zwei Personen im BioGourmetClub gewinnen. Bei romantischem Kerzenschein und leckerem Wein bereiten die BioGourmet-Köche live köstliche vegane Gerichte zu, die Sie dann entspannt genießen können. Termine 2017 sind frei wählbar.

BioGourmetClub Kochschule & Event GmbH

Venloer Str. 59, 50672 Köln
Tel.: 0221 95299622
www.biogourmetclub.de
www.facebook.com/BioGourmetClub

Gewinnerinnen des letzten

Gewinnspiels: Helga Njoku aus Köln-Weiden und Gisela Schmitz aus Köln Ehrenfeld. Wir gratulieren herzlich!

Aufstehen, Krönchen richten Fitness ist die beste Sturzprophylaxe im Alter

Hinfallen, aufstehen, Krönchen richten, weitergehen – mit diesem humorvollen Aufdruck gibt es T-Shirts oder Frühstücksbrettchen. Was in jungen Jahren als witzige Lebensmaxime gelten kann, wird im Alter zur echten Herausforderung.

Und wenn man es genau nimmt, dann sollten Stürze bei älteren Menschen auch tunlichst vermieden werden. Denn sie sind eine der Hauptursachen für Pflegebedürftigkeit.

Stürze lassen sich vermeiden, wenn man für etwas körperliche Fitness sorgt und die häusliche Umgebung hinsichtlich der Sturzgefahr kritisch unter die Lupe nimmt. Ältere Menschen können selbst viel dazu beitragen, die eigene Sicherheit zu erhöhen. Ein paar Dinge sind einfach und fast selbstverständlich, werden aber gerade von Älteren doch gern ignoriert. Dazu gehört beispielsweise, die Brille vor dem Aufstehen aufzusetzen, sie gründlich sauber zu halten, ein verbogenes Teil sofort reparieren zu lassen und regelmäßig die Sehkraft zu kontrollieren. Auch zu lange Hosen, herunterbaumelnde Hosenträger, offene Schuhe mit langen

Schnürsenkeln, unpassende Hausschuhe, in denen man keinen festen Halt hat, können das Sturzrisiko erhöhen.

Umherliegende Kabel, Teppiche ohne Rutschbremse und erhöhte Türschwellen sind Hindernisse mit hohem Stolperpotential für einen älteren Menschen. Haltegriffe, Rast-

möglichkeiten im Flur, ein erhöhtes Bett und der ergonomisch angepasste Toilettensitz erleichtern den Alltag und machen Bewegungsabläufe risikoärmer. Auch Rollator oder Gehstock sollten regelmäßig gecheckt werden. Funktionieren die Bremsen noch einwandfrei? Sind die Gummipollen intakt?

Schlechte Beleuchtung, große Schatten, schwer erreichbare Lichtschalter machen das Leben unnötig schwer.

Dazu speichert jeder für seine Bewegungsabläufe einen Plan seiner vertrauten Umgebung ab. Auf Veränderungen reagiert ein junger Mensch flexibel, für Ältere können umgestellte Möbel oder Gegenstände, die vorher an einem anderen Platz gestanden haben, zum Problem und zur Stolperfalle werden. Bei Stürzen älterer Menschen sind auch häufig Medikamente im Spiel. Man sollte sich darüber im Klaren sein, dass die Einnahme von Antidepressiva, Beruhigungs- und Schlafmitteln das Sturzrisiko erhöht. Auch Hektik und Eile können dazu führen, dass man sich unaufmerksam und unvorsichtiger bewegt.



Chefarzt
Prof. Dr. Ralf-Joachim Schulz
Klinik für Geriatrie

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

Tel 0221 1629-2303
Fax 0221 1629-2306

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



Vitamin K – jetzt auch online!

Das neue Portal liefert umfassende Beiträge zu aktuellen Gesundheitsthemen. Ergänzt wird es durch persönliche Erfahrungen und Patientengeschichten, Gesundheitstipps und Expertenrat. Außerdem umfasst das Portal die wichtigsten Artikel aus allen bislang erschienen Heften von Vitamin K. Damit wird es zum Ratgeber und zur Datenbank rund um alle Fragen von Prophylaxe, Diagnose und Therapie. Nutzen Sie die Möglichkeit, sich umfassend über unsere vielfältigen Angebote und unsere Region zu informieren. Die übersichtliche Kacheloptik sorgt dabei für eine leichte Navigation.



Seniorenhaus GmbH

der Cellitinnen zur hl. Maria

Eine Einrichtung der Stiftung der Cellitinnen zur hl. Maria

**In guten Händen in Köln -
unsere Angebote und Wohnformen**



Pflegeberatung
Tel 0221 940523-942

Seniorenhaus St. Maria
Köln-Innenstadt

Seniorenhaus St. Anna
Köln-Lindenthal

Wohnstift St. Anna
Köln-Lindenthal

Hausgemeinschaften St. Augustinus
Köln-Nippes

Seniorenhaus Heilige Drei Könige
Köln-Ehrenfeld

Auxilia Ambulante Pflege
Köln-Lindenthal

www.cellitinnen.de

Unsere Angebote auf einen Blick:

- Vollzeitpflege
- Kurzzeitpflege
- Tagespflege
- Appartements
- Premium-Seniorenwohnen
- Ambulante Pflege
- Pflegeberatung



Cellitinnen 
Der Mensch in guten Händen