

Das Gesundheitsmagazin für Wuppertal

# Vitamin



Ausgabe 2.2018

Gute Medizin  
braucht auch  
das Gespräch

## Beine

Auch Thrombose kann man vorbeugen 8


## Wärme

Neue Methoden der Schmerztherapie 16

## Kissen

Kriterien für entspannten Schlaf 28

**Vitamin W jetzt auch online!**

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



# Leben. Sicher.

# Mit Freude.

## Angebote für Senioren und Pflegebedürftige

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

## Caritas-Altenzentren

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

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

Caritasverband Wuppertal/Solingen e.V.



Liebe Leserin, lieber Leser,

zur medizinischen Behandlung gehört immer auch das Gespräch: das Gespräch zwischen Arzt und Patient, zwischen Patient und Pflegenden. Neben dem medizinischen Personal gibt es in den Häusern des Klinikverbundes St. Antonius und St. Josef für die Wünsche und Sorgen der Menschen weitere Ansprechpartner. Nützliche Tipps zum Titelthema Arzt-Patientengespräch finden Sie ab Seite 4.

In unserem Department für Schmerztherapie am Krankenhaus St. Josef, dem Kompetenzzentrum für die Behandlung von Schmerzpatienten, bieten wir mit der Hyperthermie eine neue, innovative Behandlungsmethode zur Schmerzlinderung. Mehr zu dem Verfahren lesen Sie auf den Seiten 16/17.

Viel Neues hat das Jahr auch für das Petrus-Krankenhaus gebracht: Mit Dr. Marc Dammann verfügt der Standort in Barmen nun über einen Experten für Schilddrüsen-Operationen. Welche Bedeutung das kleine Organ für unseren Körper hat, erfahren Sie auf den Seiten 12/13. Auch die Gefäßchirurgie wird mit Said Al-Jundi von einem neuen Arzt geleitet. Er gibt in dieser Ausgabe Tipps zur Thromboseprophylaxe (Seiten 8/9).

Wir wünschen Ihnen eine angenehme Lektüre sowie eine entspannte und gesunde Herbst- und Winterzeit!

Ihr  
**Michael Dohmann**

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



## In dieser Ausgabe

### Titelthema

- 4 Das gute Gespräch zwischen Arzt und Patient
- 6 Zeit zum Zuhören
- 7 Seelsorge im Krankenhaus

### Neues aus Medizin und Wissenschaft

- 8 Vorbeugung hilft auch bei Thrombose ▶
- 10 Wie fit sind meine Beine? Mit Expertentipp
- 12 Schilddrüse – ein wundersames Organ
- 14 Parkinson wird häufig spät entdeckt

### Treffpunkt Gesundheit

- 16 Wärme oder Kälte bei Gelenkbeschwerden?
- 18 Badeskuren erleben eine Renaissance
- 19 Neues Kopf-Hals-Tumorzentrum an St. Anna
- 20 Symptome von Hörverlust selbst erkennen
- 22 So lassen sich Mittelohrentzündungen vermeiden
- 23 Naturheilmittel bei Schnupfen

### Service

- 24 Wie schützt man sich vor Ansteckung?
- 25 Antibiotika im Krankenhaus
- 26 Pflege für das Dekolletée
- 28 Kleine Kissenkunde – mit Expertentipp
- 30 Der neue Datenschutz im Krankenhaus
- 31 Gewinnspiel

### Die Vitamin W gibt es auch online:

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

## Impressum

### Herausgeber und verantwortlich für den Inhalt:

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

### Redaktion:

Vanessa Kämper, Anne Frankenberg-Freimann,  
Klinikverbund St. Antonius und St. Josef GmbH;  
Mitarbeit: Tanja Heil, Andrea Schorradt;  
Claudia Dechamps, Text&PR, [www.claudia-dechamps.de](http://www.claudia-dechamps.de)

### Konzept, Gestaltung und Anzeigenvertrieb:

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

Zuhören und Fragen stellen. Für Dr. Wolfgang Cordier ist das selbstverständlich.

Foto: © Tim Friesenhagen



# Mündige Patienten

## Zum Therapieerfolg gehören immer zwei

„Es hilft, die Wahrnehmungsbrille des Patienten aufzusetzen und die Dinge aus seiner individuellen Sicht zu betrachten“, beschreibt Dr. Wolfgang Cordier eine wichtige Voraussetzung für ein gutes Gespräch zwischen Arzt und Patient.

Der Chefarzt der Orthopädie, Endoprothetik, rekonstruktive Hüft- und Kniegelenkchirurgie und Kinderorthopädie am Krankenhaus St. Josef weiß aus seiner langjährigen Klinikerfahrung, dass das gute Gespräch mit dem Patienten eine wichtige Rolle für den Verlauf der Behandlung spielt. Ob der Patient seine Therapie treu befolgt, die Medikamente pünktlich ein- und zusätzliche Behandlungsangebote wahrnimmt, hängt nicht unwesentlich davon ab, wie gut sich Arzt und Patient verständigt haben.

*Vitamin W* wollte von dem erfahrenen Endoprothetiker mehr wissen über Reden und Zuhören im Sprechzimmer.

### Arzt und Patient. Ist die Chemie wichtig?

**Dr. Cordier:** Auf jeden Fall. Stimmt die Chemie zwischen beiden, gibt es ein vertrauensvolles Verhältnis. Dann werden u.a. Medikamente zuverlässiger eingenommen – das haben unterschiedliche Studien festgestellt. Verhaltensforscher sprechen von „Shared-Decision-Making“, das bedeutet übersetzt soviel wie: Gemeinsam treffen Arzt und Patient Entscheidungen. Man kann auch sagen, sie reden auf Augenhöhe miteinander.

### Was spielt neben der Augenhöhe noch eine wichtige Rolle?

**Dr. Wolfgang Cordier:** Ehrlichkeit. Ja, ich habe die Erfahrung gemacht, dass Ehrlichkeit sehr wichtig ist. Auch wenn die Wahrheit manchmal unbequem sein kann, ist sie in der Kommunikation zwischen Arzt und Patient doch oberstes Gebot. Nur wenn wir den Patienten gut und umfassend informieren, geht er zuverlässig mit uns Ärzten den Behandlungsweg. Und der kann weitaus länger sein als jetzt nur die Operation und ein stationärer Aufenthalt.

### Wie funktioniert gute Gesprächsführung im hektischen Klinikalltag?

**Dr. Wolfgang Cordier:** Das Patientengespräch ist unsere Kernaufgabe. Aber ja, ich gebe zu, im kurzlebigen Praxisalltag ist die Gesprächsführung oftmals nicht so einfach. Da ist es hilfreich, sich zu fokussieren, Fragen zu stellen und Fachbegriffe zu erklären. Zum Abschluss wende ich gern die Technik der offenen Fragen an, also Fragen, auf die man nicht nur mit Ja oder Nein antworten kann. Dadurch hat der Patient die Möglichkeit, Unklarheiten anzusprechen und Ängste zu artikulieren.

### Welche Rolle spielt die individuelle Situation des Patienten?

**Dr. Wolfgang Cordier:** Das ist unsere Herausforderung als Arzt. Wir sehen ja täglich zig verschiedene Patienten. Es ist wichtig, dass wir uns auf jeden Einzelnen individuell einstellen, ihm zuhören, ihn annehmen.

### Keine einfache Aufgabe!

**Dr. Wolfgang Cordier:** Klar, wir müssen uns anstrengen. Das ist unsere Aufgabe und wir schaffen das auch.

### Endoprothetik-Zentrum für Wuppertal

Rund 900 Knie- und Hüftgelenkoperationen werden jährlich im Endoprothetik-Zentrum Wuppertal im Krankenhaus St. Josef durchgeführt. Die hohe Qualität der Klinik bestätigten jetzt unabhängige Prüfer erneut. Damit ist das Krankenhaus St. Josef weiterhin das einzige Endoprothetik-Zentrum der Maximalversorgung in Wuppertal und Umgebung.



Foto: © Photographee.eu/fotolia.de

# Zeit zum Zuhören

Bereits seit 2001 gibt es am Petrus-Krankenhaus einen Palliativbereich. Die Patienten, die dort behandelt werden, leiden an unheilbaren Erkrankungen. Ute Rodriguez-Menendez ist Stationsleiterin des Palliativbereichs. Im Gespräch mit *Vitamin W* erklärt sie, was ihr in den Gesprächen mit ihren Patienten besonders wichtig ist.

## Wie gehen Sie mit Patienten um, von denen Sie wissen, dass sie unheilbar erkrankt sind?

**Ute Rodriguez-Menendez:** Die Krankheitsverarbeitung ist so individuell wie der Patient selbst. Für mich ist zunächst einmal wichtig, was den Patienten nach der Diagnose beschäftigt. Häufig geht es erst um Fragen wie: Wie sage ich es meiner Familie? Warum kommen meine Freunde nicht mehr? Oder: Mein Umfeld behandelt mich plötzlich wie einen Pflegefall, ich sage nichts, weil ich sie nicht verletzen möchte, aber eigentlich ist mir das zu viel. Oft fragen die Patienten auch, wieviel Zeit ihnen noch bleibt. Für uns Pflegende bedeutet das an erster Stelle gut zuzuhören, zu vermitteln, die Familie mit einzubeziehen und manchmal auch, einfach nur da zu sein.

## Bleibt in Ihrem Arbeitsalltag Zeit, wenn schwerkranke Patienten ein persönliches Gespräch suchen?

**Ute Rodriguez-Menendez:** Ja. Die Zeit muss es einfach geben, sie ist eines der wichtigsten Themen unserer Arbeit und das wird vom Team auch so getragen. Wenn ein Patient ein persönliches Gespräch braucht, dann führen wir es mit ihm. Auch, wenn dann andere Dinge, wie zum Beispiel Dokumentationen oder ähnliches, liegen bleiben oder an die Kollegen weiter gegeben werden müssen.

## Sind die Beziehungen zu den Patienten hier anders als auf den übrigen Stationen?

**Ute Rodriguez Menendez:** Ja. Erste Aufgabe im Palliativbereich ist es, die Beschwerden unserer Patienten soweit zu lindern, dass sie die verbleibende Zeit möglichst symptom-

und schmerzfrei erleben können. Oft sind es onkologische Patienten, aber auch andere, unheilbar erkrankte Patienten werden hier versorgt. Viele Patienten kennen wir Pflegenden schon über einen längeren Zeitraum. Wir können dadurch umso besser erraten, was ihnen gut tut.

## Wie können Sie Ihren Patienten Kraft geben?

**Ute Rodriguez-Menendez:** Es gibt vieles, was man den Patienten mitgeben kann. Wichtig ist, immer genau und sensibel zu schauen, wo sie gerade stehen. Wir sind bis zuletzt für unsere Patienten da. Gemeinsam mit den Angehörigen sollten sie besprechen, was ihnen wirklich wichtig ist, was sie noch erledigen möchten oder müssen und wer oder was ihnen dabei helfen kann. Wir ermutigen sie, zu planen und dabei den Faktor Zeit im Auge zu behalten.

## Wie schaffen Sie es, mit den oft schweren Schicksalen der onkologischen Patienten umzugehen?

**Ute Rodriguez-Menendez:** Neben einem stabilen privaten Umfeld, Hobbys und einer positiven Grundhaltung gibt mir die Arbeit sehr viel. Durch die regelmäßigen Aufenthalte der Patienten sind die Beziehungen zwischen ihnen und uns viel intensiver als in anderen Bereichen der Klinik. Und auch bei uns gibt es Raum für „Normalität“. Wir lachen gern auf der Station. Dass tut allen gut!

Ute Rodriguez-Menendez,  
Stationsleiterin Palliativbereich



# Seelsorge im Krankenhaus

## Im Klinikverbund sind Patientenfürsprecher und Seelsorgeteam in besonderer Weise für die Patienten da

Ein Krankenhausaufenthalt ist eine Ausnahmesituation für Körper und Seele. Beim Klinikverbund St. Antonius und St. Josef gibt es deshalb Ansprechpartner mit speziellen Aufgaben. *Vitamin W* stellt Sie Ihnen vor:

Seit acht Jahren arbeitet Gerhard Metzger als Patientenfürsprecher für den Klinikverbund St. Antonius und St. Josef. In seinem Amt setzt er sich für die Rechte von Patienten ein, er nimmt Wünsche entgegen ebenso wie Kritik oder Lob. Er wird nur auf ausdrücklichen Wunsch der Patienten oder Angehörigen tätig. Seine Aufgabe ist es, alle Anliegen der Patienten ernst zu nehmen und mit ihnen nach Wegen zu suchen, um angesprochene Probleme zu lösen. Angestellt ist Gerhard Metzger beim Caritasverband Wuppertal/Solingen. Das garantiert ihm Unabhängigkeit. Alle ihm zugetragenen Informationen behandelt er vertraulich. Denn als Patientenfürsprecher unterliegt er der Schweigepflicht.

Zum christlichen Selbstverständnis des Klinikverbundes gehört die Seelsorge. Schwester Ritty und Pastorin Dr. Christina Falkenroth verstehen sich als verlässliche Begleiterinnen für Patienten und Angehörige. „Wir machen Besuche im Krankenzimmer, wir begleiten unsere Patienten in schwierigen Lebenssituationen oder wir sind bei ihnen zum stillen Gebet“, beschreibt Pastorin Falkenroth das Aufgabenfeld. Jedem Menschen Wertschätzung entgegenzubringen, gerade wenn eine Krankheit die Lebenszuversicht gefährdet, ist den Seelgerinnen wichtig. Dabei spielt es für sie keine Rolle, welche Konfession, Religion oder Weltanschauung der Patient hat, der gerade ihre Zuwendung und Betreuung braucht.



**Gerhard Metzger**  
Patientenfürsprecher  
infozentrale  
@caritas-wsg.de



**Schwester Ritty**  
Katholische Seelsorge  
schwester.ritty  
@cellitinnen.de



**Pastorin Dr. Falkenroth**  
Evangelische Seelsorge  
christina.falkenroth  
@cellitinnen.de



Ambulanter Hospiz- & Palliativberatungsdienst

» Mitarbeit für den Vorstand gesucht!  
» Neue Ausbildungsgruppe geplant!

*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.



# Vorbeugung hilft auch bei Thrombose

Foto: © Halpoiny/fotolia.de



Foto: © Anna Schwartz

Blutgerinnsel sind gefährlich. Gefäßchirurg Said Al-Jundi zeigt am Modell, wie ein Thrombose-Propf entfernt werden kann.

Dass unser Blut gerinnt, ist grundsätzlich sehr wichtig – sonst würden wir an jedem kleinen Fingerschnitt verbluten. Doch manchmal verursacht die Blutgerinnung auch Beschwerden. Dann, wenn sie nicht in einer Wunde auftritt, sondern in einer Vene oder Arterie.

Thrombose heißen diese Blutgerinnsel. Dann verstopft ein Pfropf aus Blutplättchen die Vene und das Blut kann nicht mehr fließen. Besonders häufig sind die Beine davon betroffen. Sie fühlen sich schwer an, die Wade schmerzt – besonders, wenn die Fußspitze angehoben wird – und häufig schwillt auch das Bein an. Auch Krampfadern können ein Indiz für eine Thrombose sein. Wenn das Blut nicht mehr durch die Vene fließen kann, sucht es sich einen anderen Weg.

### Das sind die Risikofaktoren

„Eine Thrombose kann durch mehrere Faktoren entstehen“, erklärt Said Al-Jundi, Leitender Arzt für Gefäßchirurgie am Petrus-Krankenhaus. Einmal könne es an der Blutzusammensetzung liegen, wenn die Patienten zu wenig trinken und dadurch das Blut zu dickflüssig wird. „Auch die Blutströmung spielt

eine Rolle oder Schäden an der Gefäßwand, etwa durch Entzündungen“, sagt er. Gefährdet sind Menschen, die sich wenig bewegen – sei es aufgrund einer Krankheit, bei Flugreisen oder beruflich bedingt. Auch Medikamente wie die Anti-Baby-Pille erhöhen das Risiko, eine Thrombose zu erleiden. Weitere Risikofaktoren sind Arteriosklerose, Herzklappenerkrankungen und Krampfadern sowie bestimmte genetische Erkrankungen.

### Lebensbedrohliche Lungenembolie

Richtig gefährlich wird es, wenn sich ein Teil des Thrombose-Pfropfs ablöst und vom Blut in die Lunge getragen wird. Dann kommt es zu einer lebensbedrohlichen Lungenembolie. Warnzeichen sind plötzliche Atemnot, Husten, Brustschmerzen und manchmal auch eine Ohnmacht, verbunden mit Wadenschmerzen. In einem solchen Fall sollte schnellstens ein Arzt gerufen werden. Medikamente, die die Blutgerinnung hemmen, bremsen ein weiteres Wachstum des Thrombus. Bei starken Beschwerden operiert der Arzt das Gerinnsel heraus oder beseitigt es mit einem Katheter. Stents können den Blutfluss langfristig sichern. Wer schon einmal eine Thrombose hatte oder gefährdet ist, sollte Kompressionsstrümpfe tragen. Diese werden jedem Patienten individuell angepasst und pressen das Bein

zusammen. Durch den Druck fließt das Blut in den Venen besser und die Venenklappen schließen wieder. Besser ist es jedoch, rechtzeitig vorzubeugen. „Viel Wasser trinken und viel Bewegung hilft“, empfiehlt Al-Jundi.

### Pausen für Schreibtischtäter

Wer lange am Schreibtisch sitzen muss, sollte zwischendurch die Füße bewegen (wie beim Drücken auf das Gaspedal des Autos). Sitzende sollten auch nicht die Beine übereinander schlagen, das schnürt die Blutgefäße ab. Sportarten wie Schwimmen, Radfahren oder Wandern sorgen für einen guten Blutfluss. Rauchen und Übergewicht erhöhen die Thrombose-Gefahr. Wer lange im Bus oder Flugzeug sitzen muss, kann sich in der Apotheke oder im Sanitätshaus auch Stützstrümpfe besorgen. Dazu noch reichlich Apfelschorle, Wasser oder Tee und Sie haben gut vorgesorgt!



### Vitamin W-TV

Einblicke in unsere Gefäßchirurgie erhalten Sie auch im Film.



**FREIRAUM.  
KOMFORT.  
SICHERHEIT.**

**ALLES UNTER EINEM DACH!**  
INDIVIDUELLES WOHNEN IM ALTER AUF WUPPERTALS GRÜNEN NORDHÖHEN

Wir verstehen uns als Wuppertals Kompetenzzentrum für „Wohnen im Alter“ und bieten Ihnen ein abgestimmtes Wohnumfeld sowie perfekte Wohnbedingungen für Ihre individuellen Bedürfnisse im Alter. Bei uns sind Sie gut versorgt – ganz wie Sie es wünschen. Sie stehen im Mittelpunkt unseres Handelns! Wir freuen uns auf Sie.

- Pflege- & Betreuungseinrichtung
- Betreutes Wohnen
- Service-Wohnen

**NEU! Feuchter Mobil**  
Ambulanter Pflegedienst

[www.feuchter-stiftung.de](http://www.feuchter-stiftung.de)

Dr. Heinrich Feuchter-Stiftung  
Westfalenweg 210  
42111 Wuppertal  
Tel.: 0202 75 93-1

**Feuchter Stiftung**

Leiter der Sektion  
**Said Al-Jundi**  
Gefäßchirurgie  
Tel. 0202 299-2550

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

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

**Werbeck**

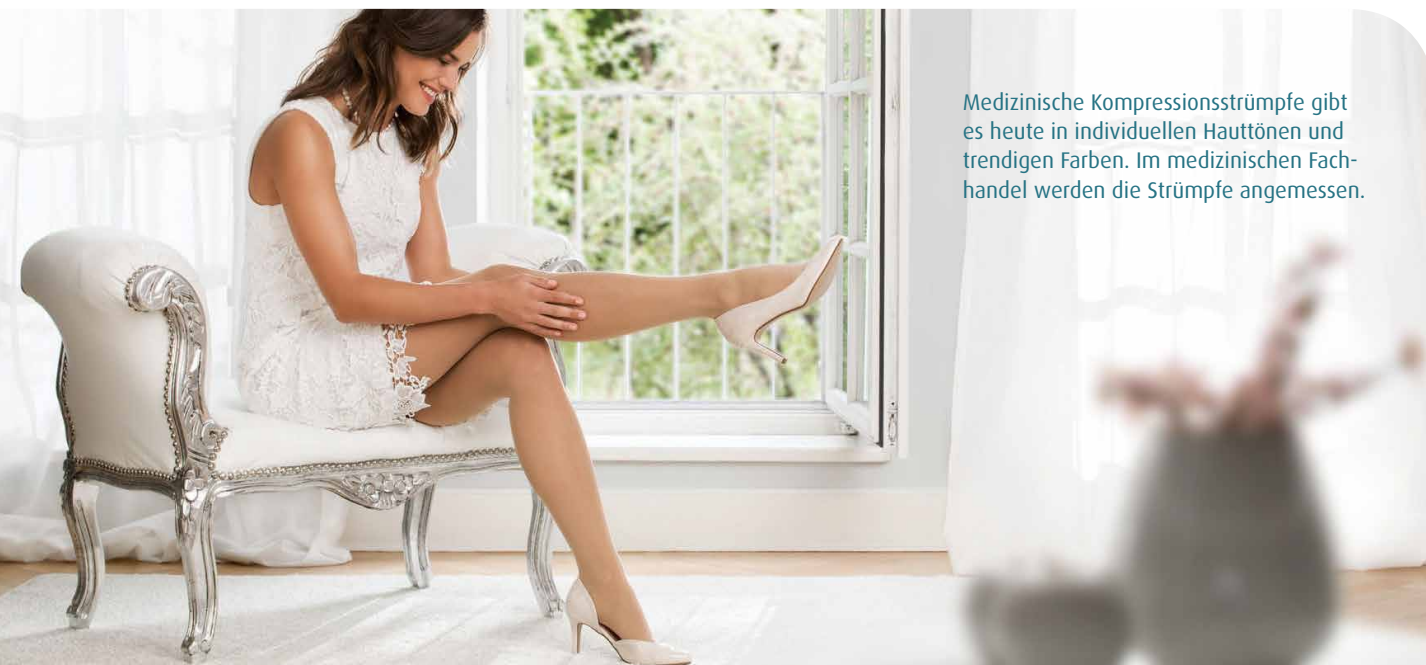
*Zuhause gut versorgt.*

**Ihr ambulanter Pflegedienst**  
seit 1987

**Wir reinigen Ihre Wohnung für Sie GRATIS, sofern Sie einen Pflegegrad haben.**

☎ 02 02 / 50 91 91  
✉ [info@pflege-werbeck.de](mailto:info@pflege-werbeck.de)  
[zuhause-gut-versorgt.de](http://zuhause-gut-versorgt.de)

Friedrich-Engels-Allee 364  
42283 Wuppertal



Medizinische Kompressionsstrümpfe gibt es heute in individuellen Hauttönen und trendigen Farben. Im medizinischen Fachhandel werden die Strümpfe angemessen.

Foto: © djid/medi.de/Mantfred Jahreis

# Wie fit sind meine Beine?

## Ein Test kann Aufschluss über den Zustand der Venen geben

Viele Menschen bewegen sich wenig und verbringen den Tag sitzend im Büro oder stehen viel, beispielsweise im Verkauf. Abends sind die Beine müde und schwer, die Knöchel häufig geschwollen, oder es werden Besenreiser und Krampfadern sichtbar. Das alles kann auf eine Venenschwäche hinweisen. Sie nimmt ihren Anfang, wenn die Venen sich weiten und die Venenklappen nicht mehr richtig schließen. Diese Klappen sorgen im intakten Zustand dafür, dass das Blut zurück zum Herzen fließt. Sind die Klappen nicht mehr voll funktionsfähig, sackt das Blut in den Beinen in Richtung Fuß ab.

**Kein Mensch ist ein Pflegefall!**

Für Ihre Zukunft: Die einzigartige Pflegeversicherung Pflege100

**Besser Barmenia. Besser leben.**

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

**Barmenia**  
Versicherungen

Ob eine Venenschwäche vorliegt, darüber kann eine Venenfunktionsmessung einen ersten Aufschluss geben, der Test ersetzt allerdings nicht die ärztliche Diagnose.

### Venenfunktionsmessung beim medizinischen Fachhändler

Viele medizinische Fachhändler bieten eine solche Venenfunktionsmessung an, sie wird im Sitzen vorgenommen. Etwa zehn Zentimeter oberhalb des Knöchels werden kleine Messsonden an der Innenseite des Unterschenkels angebracht. Nun aktiviert kraftvolles Wippen mit den Füßen die Muskelpumpen. Dadurch wird das venöse Blut nach oben gepumpt und die Venen entleeren sich. Die Sonden zeichnen auf, wie schnell sich die Venen wieder mit Blut füllen. Der Normalwert liegt bei etwa 25 Sekunden, eine kürzere Wiederauffüllzeit kann ein Hinweis auf eine Venenschwäche sein. Ob eine Schwäche vorliegt und ob eine Therapie notwendig ist, darüber entscheidet der Arzt.

### Bei Venenleiden sind Kompressionsstrümpfe die Basistherapie

Sollte eine Venenschwäche vorliegen, ist das Tragen von medizinischen Kompressionsstrümpfen die Basistherapie. Der Arzt kann diese bei medizinischer Notwendigkeit bis zu zweimal jährlich verordnen. Die atmungsaktiven Strümpfe aus elastischen Materialien sind in vielen Ausführungen, Seriengrößen und als Maßanfertigungen erhältlich. Inzwischen gibt es modische, elegante und strapazierfähige Ausführungen in vielen Farben für Frauen und Männer.

Die Strümpfe entfalten bei Venenpatienten ihre Wirkung besonders in Kombination mit Bewegung: Die Muskelpumpen werden aktiviert, die Venenklappen schließen besser, um das Blut zum Herzen zu transportieren. Schwellungen und Spannungsgefühle klingen ab, die Beine fühlen sich entspannter an. Das regelmäßige Tragen von Kompressionsstrümpfen kann das Fortschreiten der Venenerkrankung verhindern und Thrombosen vorbeugen. Im medizinischen Fachhandel gibt es eine kostenlose Broschüre zum Thema Kompressionsstrumpf, die unter der Telefonnummer 0921 912-750 oder per E-Mail unter [verbraucherservice@medi.de](mailto:verbraucherservice@medi.de) angefordert werden kann. (djd)

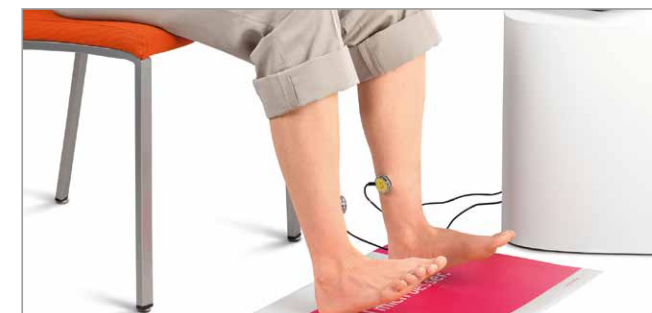


Foto: © djid/medi.de

Viele medizinische Fachhändler bieten eine Venenfunktionsmessung an. Dabei messen Sonden, wie schnell sich die Venen füllen und wieder leeren.



## Expertentipp

„Müde, geschwollene Beine und Füße, Besenreiser und Krampfadern, Thrombose und das offene Bein – unbehandelte Venenleiden haben viele Facetten. Die Basistherapie sind medizinische Kompressionsstrümpfe. Der Druck des Strumpfes auf die Beinvenen nimmt Richtung Herz definiert ab. Die in den Venen liegenden Klappen transportieren so das Blut Richtung Herz wieder besser und schneller. Schwellungen klingen ab, die Beine entspannen, das Venenleiden schreit nicht weiter fort, Thrombosen kann vorgebeugt werden.“



Frau Sylvia Neumann,  
Leitung des sani teams  
Sanitätshaus Beuthel



Rund um die Kompressionsversorgung gibt es viele verschiedene Produkte, die den Umgang mit den Hilfsmitteln vereinfachen. Anziehhilfen wie hier von der Firma Medi abgebildet, unterstützen zum Beispiel das Anziehen von Kompressionsstrümpfen.

Auch bezüglich der Farbauswahl wird Ihnen als Kunde eine große Vielfalt geboten. Strümpfe der Firma Juzo werden neben Farben wie Blaubeere und Zimt in vielen weiteren Nuancen angeboten. Kompressionsstrümpfe gibt es in vielen Qualitäten und Farben. Die Mitarbeiter im Sanitätshaus helfen gerne bei der Auswahl des Produkts.



© Juzo

### Individuelle Beratung rund um die Beingesundheit

Terminvereinbarung: Tel.: 0202 430 46 – 800,  
Fax: 0202 430 46 – 899 oder Mail: [info@beuthel.de](mailto:info@beuthel.de)  
Weitere Informationen: [www.beuthel.de](http://www.beuthel.de)





Allein durch Abtasten und Ultraschall kann man oft schon Veränderungen der Schilddrüse erkennen. Weitere Diagnoseverfahren sind Blutuntersuchung und Szintigraphie.

Foto: © RFBSIP/fotolia.de

## Schilddrüsen-Experte am Petrus-Krankenhaus

Dr. Marc Dammann ist Chefarzt der Klinik für Allgemein- und Visceralchirurgie am Petrus-Krankenhaus. Jahrelange Erfahrung in der Schilddrüsenchirurgie und mehrere hundert Operation machen ihn zu einem Experten auf dem Gebiet.

Vor einigen Jahren war er am Universitätsklinikum Essen verantwortlicher Oberarzt für die Endokrine Chirurgie, inklusiv der Schilddrüsenchirurgie, dort hat er mit der Klinik für Endokrinologie eng kooperiert und jegliche Schilddrüsenkarzinome operiert. Für *Vitamin W* hat er wichtige Fakten zu dem kleinen Organ zusammengestellt.

# Wundersames Organ

## Die Schilddrüse kann Ursache verschiedenster Symptome sein

Wussten Sie, dass Sie im unteren Bereich des Halses, direkt an der Luftröhre, ein kleines, aber unglaublich wichtiges Organ haben? Ein Organ, das für ganz verblüffende Krankheitssymptome sorgen kann? Oft kommen nur geschulte Mediziner darauf, dass Depressionen beispielsweise mit der Schilddrüse zusammenhängen können.

Die Schilddrüse gehört zu den sogenannten endokrinen Organen. Sie wiegt zwischen 18 und 60 Gramm. Endokrine Organe produzieren Hormone, die den ganzen Körper beeinflussen. Die Schilddrüse sorgt für die Entwicklung unseres Gehirns und das menschliche Wachstum. Sie treibt unseren Energie-Stoffwechsel an und aktiviert unseren Körper. Außerdem ist sie für den Calcium- und Phosphat Haushalt zuständig und senkt beide Stoffe in unserem Blutkreislauf. So verhindert sie eine Entkalkung der Knochen.

Bei Jodmangel vergrößert sich die Schilddrüse und kann Knoten ausbilden. Wird dadurch die Luftröhre eingeeengt, kann es zu Kloßgefühl, Schluckstörungen oder Luftnot kommen. Folge ist eine Vorwölbung im unteren Halsbe-

reich. Die Schilddrüse kann auch eine Über- oder eine Unterfunktion haben, mit entsprechenden Folgen für den Energiehaushalt.

### Gewichtsverlust bei Überfunktion

Bei einer Überfunktion entsteht ein ständig erhöhter Stoffwechsel. Gereiztheit, Aggressivität, Nervosität, Kopfschmerzen, Herzrasen oder gar Herzrhythmusstörungen können die Folge sein. Durch den erhöhten Stoffwechsel verliert der Patient Gewicht. Manchmal treten die Augen (Exophthalmus) hervor und es entstehen Sehstörungen. In dieser Situation kann eine Jodzufuhr die Probleme stark verschlimmern. Es besteht die Gefahr von schweren Herz-



Chefarzt

**Dr. Marc Dammann**

Klinik für Allgemein- und Visceralchirurgie

Tel 0202 299-2512

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

Petrus-Krankenhaus | Carnaper Str. 48 | 42283 Wuppertal

rhythmusstörungen bis hin zu Herzflimmern. Manchmal wird eine Schilddrüsenüberfunktion auch durch gutartige Tumore verursacht, die behandelt werden sollten. Als mögliche Therapie werden etwa Medikamente eingesetzt, die das Freisetzen von Schilddrüsenhormonen hemmen, jedoch keine dauerhafte Behandlung darstellen. Alternativen sind die operative Entfernung des Tumors oder die Radiojodtherapie. Dazu wird ein radioaktiver Stoff appliziert, der sich nur im Schilddrüsengewebe anreichert und dieses, als auch den Tumor, innerhalb von Monaten zerstört.

### Wenig Energie bei Unterfunktion

Bei einer Unterfunktion sinkt der Energiehaushalt, die Patienten fühlen sich schlapp, lustlos, inaktiv und depressiv. Außerdem nehmen sie eher an Gewicht zu. Seltener können sich bösartige Schilddrüsentumore bilden, von denen es vier verschiedene Arten gibt. Die beiden mit Abstand häufigsten, bösartigen Schilddrüsentumore sind sehr gut behandel- und heilbar. Eine Schilddrüsen-Operation ist ein filigraner Eingriff, da die Stimmbanderven, die für unsere kräftige Stimme zuständig sind, direkt an der Schilddrüse liegen. Um diesen wichtigen Nerv zu schützen und zu schonen, wird mit einer Lupenbrille operiert und während der OP die Funktion der Stimmbanderven mittels Neuromonitoring gemessen. Störungen der Schilddrüse lassen sich normalerweise in einer Blutuntersuchung nachweisen. Zur weiteren Diagnostik werden Ultraschall und Szintigraphie (ein nuklearmedizinisches Verfahren) eingesetzt, wobei die Ultraschalluntersuchung in geübten Händen heutzutage die wichtigste Untersuchung ist.

Zur Beratung jetzt neu:

**Endokrine Sprechstunde, mittwochs 14:00 - 15:00 Uhr.**

## Immer für Sie im Einsatz!



Die Dienste der bergischen Johanniter sind vielseitig:

- Erste-Hilfe-Kurse 0202 28057-18
- Fahrdienst 0202 19214
- Hausnotruf 0202 28057-26
- Menüservice 0202 28057-28

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

**DIE JOHANNITER**  
Aus Liebe zum Leben



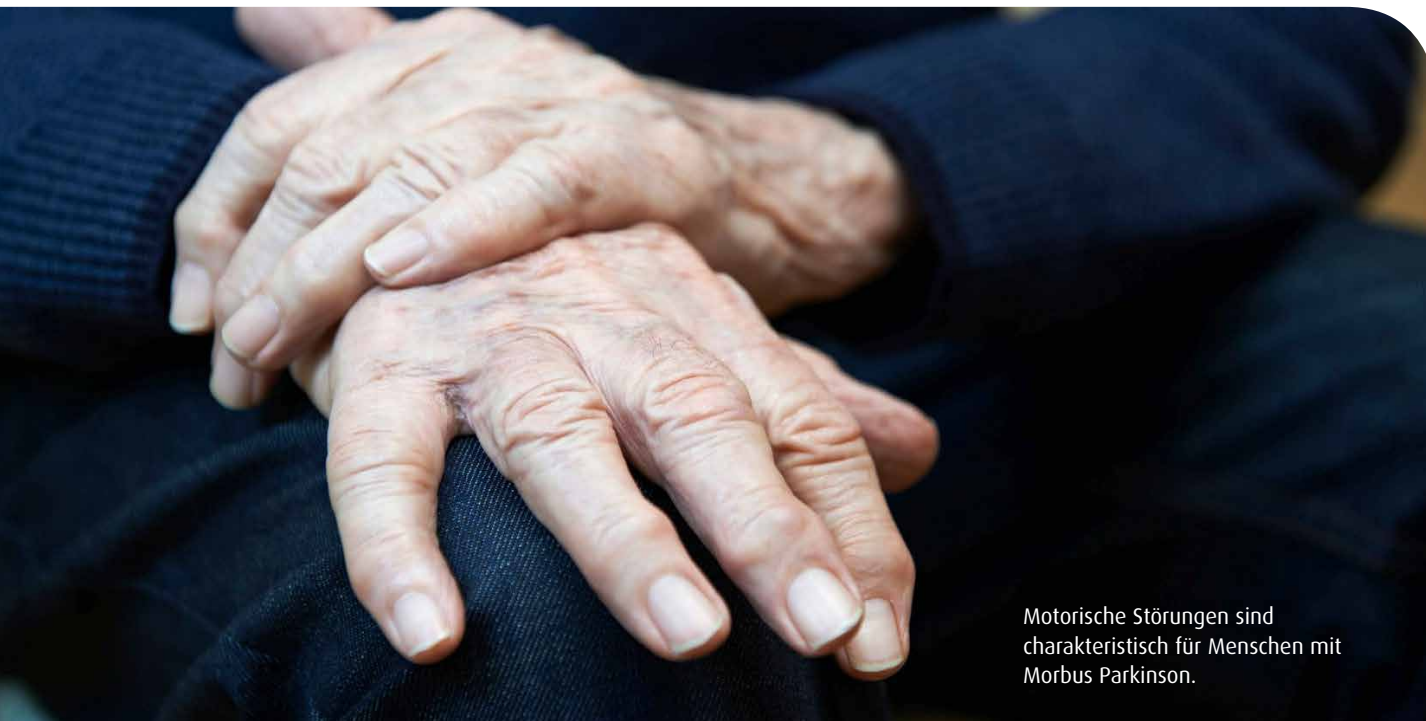
## DAS PFLEGETEAM

Gesellschaft für ambulante  
Kranken- und Altenpflege mbH



Häusliche Krankenpflege  
Seniorenpflege  
24-Stunden-Pflegenotruf  
Hauswirtschafts- und Einkaufsdienste  
Betreuungs- und Entlastungsleistungen

**(0202) 44 17 61 · www.diepflege.net**



Motorische Störungen sind charakteristisch für Menschen mit Morbus Parkinson.

Foto: © highwaystarz/pixabay.com

## Die schleichende Krankheit Morbus Parkinson wird häufig spät entdeckt

Die Parkinson-Erkrankung ist neben der Demenz eine der häufigsten Erkrankungen des zentralen Nervensystems im Alter. In Deutschland leiden insgesamt ca. 250 000 Menschen an Parkinson. In der Gruppe der über 80-jährigen sind rund fünf Prozent betroffen.

Die Ursache für die Erkrankung bleibt in den meisten Fällen unbekannt, selten ist sie erblich. „Wir wissen heute, dass es zu einer Fehlcodierung von Eiweißen im Hirn kommt und Dopamin als Überträgerstoff nicht mehr gebildet werden kann. Auch die Zellen, die Dopamin aufnehmen, werden zerstört. Wie es dazu kommt, ist aktuell noch nicht ausreichend erforscht“, erläutert Dr. Judith

Jeske, Neurologin aus dem MVZ Medi-Wtal Neurologie. Folgen des Dopaminmangels sind die charakteristischen Bewegungsstörungen der Erkrankung wie das Zittern und motorische Störungen.

### Allgemeine Symptome der Erkrankung

Häufig kündigt sich die Parkinson'sche Erkrankung durch allgemeine Symptome wie psychische Verlangsamung, Rückenschmerzen, Schlafstörungen und Einschränkungen des Riechvermögens an. „In dieser Phase wird die Diagnose selten gestellt“, so Dr. Jeske. Erst wenn im Verlauf – teilweise nach Jahren oder Jahrzehnten – motorische Symptome wie kleinschrittiger Gang, Gangunsicherheit, Zittern der Hände oder Beine in Ruhe oder auch Verlust der mimischen Ausdrucksfähigkeit auftreten, lassen sich die Betroffenen genauer untersuchen. Ein erfahrener Neurologe stellt die Diagnose dann in der Regel schnell. Ein sogenanntes DAT-SCAN kann im Zweifelsfall dabei helfen. Bessern sich die Symptome durch Dopamin, das man in Form von Levodopa gibt, bestätigt das die Diagnose. Bisher ist die Parkinson-



Dr. Judith Jeske

MVZ Medi-Wtal I Zweigpraxis (Neurologie)

Tel 0202 50 00 40

neurologie.mvz-medi-wtal@cellitinnen.de  
www.mvz-medi-wtal.de

MVZ Medi-Wtal | Carnaper St. 73 | 42283 Wuppertal

Erkrankung nicht heilbar, wohl aber können die Beschwerden immer besser behandelt werden. „Goldstandard in der Therapie ist die Gabe von Dopamin in Form von Levodopa, also die Substanz, die im Gehirn fehlt“, erklärt Dr. Jeske. Darüber hinaus gibt es seit vielen Jahren Präparate, welche die körpereigene, noch vorhandene Produktion verbessern können oder auch den Abbau von Dopamin bremsen. Bei Patienten mit ausgeprägten Symptomen, bei denen Medikamente nicht ausreichen, steht die tiefe Hirnstimulation, eine Art „Schrittmacher“ für das Gehirn, zur Verfügung.

Die zweite wichtige Therapieform ist das intensive körperliche Training, das möglichst täglich gemacht werden sollte. Studien belegen, dass es die Symptome ähnlich wirkungsvoll beeinflusst wie Medikamente.

### Frühd Diagnose an der Haut

Deutsche Neurowissenschaftler konnten bereits in frühen Phasen der Erkrankung den Biomarker Alpha-Synuklein in der Haut identifizieren und damit die Fehlsteuerung der Dopaminproduktion nachweisen, Jahre bevor die Erkrankung sichtbar ausbricht. Die Forscher aus Würzburg und Marburg sehen in der Methode Potenzial, um Parkinson-Patienten früh zu identifizieren und für klinische Studien zur weiteren Erforschung der Krankheit zu gewinnen.

## Prom Accon

Ihr Partner im Gesundheitswesen



Unsere Leitstelle:

Tel.: 0202 2991131

PromAccon Wuppertal GmbH  
Carnaper Straße 48  
42283 Wuppertal

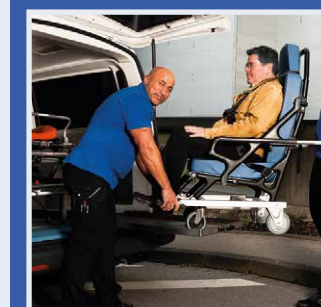
Suchen Sie einen freundlichen und verlässlichen Patiententransport, der Sie sicher an Ihr Ziel bringt?

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

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

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

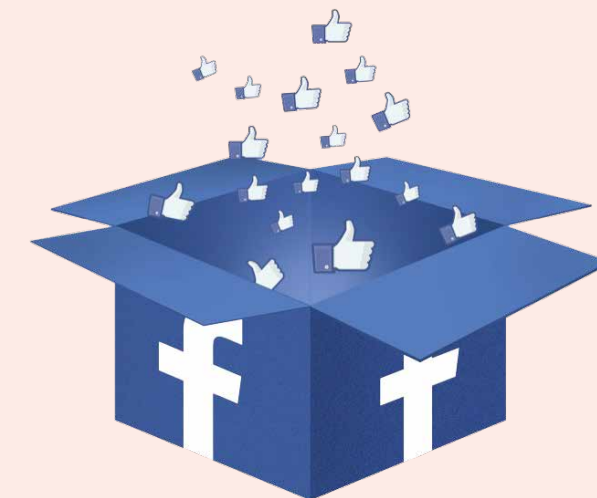
Ihre PromAccon Wuppertal GmbH



RTZ Regionales Therapie-Zentrum

Eine Einrichtung der Stiftung der Cellitinnen zur Hl. Maria

Wir sind auf Facebook!



Liken Sie unsere Seite und erhalten Sie aktuelle Infos zu unseren Standorten und Angeboten.



[www.facebook.com/rtzwuppertal/](http://www.facebook.com/rtzwuppertal/)

Cellitinnen  
Der Mensch in guten Händen





Foto: © korzrog/fotolia.de

# Wärme oder Kälte

## Was hilft gegen das Winterweh bei Rheuma und Arthrose?

Wenn es regnet und friert und das Thermometer sich um den Gefrierpunkt einpendelt, dann leiden Rheumatiker und Arthrose-Patienten unter der nasskalten Witterung. Der Grund: Die Durchblutung wird vermindert, die Muskulatur verspannt sich und das kann zu dumpfen Schmerzen führen. Dabei ist Kälte nicht grundsätzlich ein Problem.

Im Gegenteil: Die Kryotherapie (Kryo = Kälte) hat sich therapeutisch bei einigen rheumatischen Erkrankungen auf erstaunliche Weise bewährt. Schon die Griechen behandelten entzündliche Gelenkschwellungen mit Schnee vom Olymp. Und auch heute wird Kälte bei chronischen Gelenkentzündungen eingesetzt. So wie in der Kältekammer des Krankenhaus St. Josef in Wuppertal-Elberfeld.

Allein der Gedanke, für einige Minuten Temperaturen von bis zu minus 110 Grad Celsius ausgesetzt zu sein, ist für viele

Menschen wohl kaum vorstellbar. Für Besucher der Kältekammer im Krankenhaus St. Josef ist das therapeutischer Alltag.

### Kälte gegen die Schmerzen

In Badebekleidung betreten sie die Kammern. Lediglich Gesicht, Ohren, Hände und Füße werden durch Mütze, Handschuhe, Mundschutz und feste Schuhe vor der Kälte geschützt. Bis zu drei Minuten halten sich die Patienten in der Kammer auf. Während der Behandlung kühlt sich die Haut



Chefärztin  
**Dr. Astrid Thiele**

Klinik für Internistische Rheumatologie

Tel 0202 485 2201



Leitende Ärztin  
**Dr. Bachmann-Holdau**

Department für Schmerztherapie

Tel 0202 485 2601

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

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

ans.kg-josef@cellitinnen.de  
www.krankenhaus-st-josef-wuppertal.de

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

auf rund fünf Grad ab, die Körpertemperatur bleibt stabil. Durch die schnelle Abkühlung werden Schmerzprozesse blockiert, Schwellungen und Schmerzen reduziert. Gleichzeitig schüttet der Körper Hormone wie Cortison und Noradrenalin sowie schmerzlindernde Endorphine aus. Das Schmerzempfinden sinkt dadurch – eine optimale Voraussetzung für ergänzende krankengymnastische Einheiten.

Während sich die Ganzkörpertherapie in der Kältekammer besonders bei entzündlich-rheumatischen Erkrankungen bewährt hat, sollten sich Arthrose-Patienten vor Kälte schützen. Bei ihnen gilt die Devise „warm halten und in Bewegung bleiben“. Durch die niedrigen Temperaturen nimmt die Geschmeidigkeit der Gelenkflüssigkeit ab, die Gelenke sind weniger gut geschmiert, der Reibungsschmerz nimmt zu. Neben dem richtigen Kälteschutz gilt es aber – trotz Schmerz und Kälte – in Bewegung zu bleiben. Denn werden die Gelenke nicht oder nicht ausreichend bewegt, produzieren sie weniger Gelenkflüssigkeit und der Schmerz kann sich verstärken.

## Jetzt wird es heiß: Ganzkörperhyperthermie

Die Hyperthermie – die therapeutische Erwärmung des Körpers – kann als begleitende Therapie bei einer Vielzahl von Schmerzen im Bereich der Gelenke, Muskulatur und Weichteile eingesetzt werden. Im Department für Schmerztherapie, dem neuen Kompetenzzentrum für die Behandlung von Schmerzpatienten im Krankenhaus St. Josef in Elberfeld, nutzen die Mediziner die erhöhte Körpertemperatur zur Unterstützung des natürlichen Selbstheilungsmechanismus. Das Ziel der Schmerztherapie ist immer: Eine deutliche Senkung des Schmerzniveaus zu erreichen, Betroffenen den Umgang mit dem chronischen Schmerz zu erleichtern, die Beweglichkeit zu verbessern, die Aktivität zu erhöhen und die Teilhabe am „normalen“ Leben zu ermöglichen.

Bei der Ganzkörperhyperthermie liegt der Patient in einer speziellen Hängematte. Mit Infrarotstrahlern wird der Körper von außen auf rund 39 Grad erwärmt. Die Hyperthermie verbessert die Durchblutung nachhaltig. Im Unterschied zur Kältekammer werden dabei auch die tieferen Schichten erreicht. Die Behandlung dauert im Normalfall ca. eine Stunde, je nach Intensität, in Spezialfällen bis zu drei oder vier Stunden. Meist ist eine Serie von mehreren Behandlungen notwendig.



Anzeige

## Zeitintensive Betreuung zuhause

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

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

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

### Zu unseren Angeboten gehören:

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

**Home Instead**  
Seniorenbetreuung

*Zuhause umsorgt*

Heinz Fangman Straße 2-4, 42287 Wuppertal  
Tel.: 0202 / 317 337 - 70

# Starke Quellen und heilender Schlamm

## Badekuren wirken ganzheitlich und erleben eine Renaissance

Es klingt wie ein Segen für Menschen mit Schmerzen aller Art: Nach einem Kur- oder Gesundheitsaufenthalt mit Radontherapie können viele Betroffene über mehrere Monate hinweg von einer deutlichen Linderung profitieren. Neben der Aktivierung des Stoffwechsels und der Selbstheilungskräfte erhöht die Radontherapie die Ausschüttung von Endorphinen, die zur Schmerzlinderung und Verbesserung des gesamten Wohlbefindens beitragen.

Badekuren gibt es seit dem Mittelalter. Bad Kreuznach in Rheinland-Pfalz betreibt seit 1817 den Kurbetrieb, ebenfalls sehr bekannt sind Bad Schlema und Bad Brambach in Sachsen, die mit ihren Radon-Mineralheilquellen Kurgäste anziehen. Bei den ärztlich kontrollierten Anwendungen gelangt das Edelgas in kleinen anregenden Mengen in den Organismus und kann sogar zu einer längeren Schmerzlinderung beitragen. Das kommt zum Beispiel Patienten zugute, die Beschwerden des Bewegungsapparates und Rheuma haben, unter chronischer Gicht oder Neurodermitis leiden. Die Therapie kann von den Krankenkassen im Rahmen einer ambulanten Kur verschrieben oder als Privatkur in Anspruch genommen werden.

Ein anderes uraltes Heilmittel bei Bindegewebs- und Muskelrheumatismus, chronisch rheumatischen Gelenkerkrankungen, Rücken- und Nackenschmerzen ist Fangoschlamm, der, mit Thermalwasser aufgerührt und erhitzt, auf die betroffenen Körperpartien aufgetragen wird. Italien gilt als das Ursprungsland der Fangobehandlungen. Leider ist die Aufbereitung des Fangogesteinsschlammes sehr platz- und arbeitsintensiv, weshalb diese Art der Kur etwas aus der Mode geraten ist.

schlamm, der, mit Thermalwasser aufgerührt und erhitzt, auf die betroffenen Körperpartien aufgetragen wird. Italien gilt als das Ursprungsland der Fangobehandlungen. Leider ist die Aufbereitung des Fangogesteinsschlammes sehr platz- und arbeitsintensiv, weshalb diese Art der Kur etwas aus der Mode geraten ist.

### Thalassokuren mit heilemdem Naturschlick

An der Nord- und Ostseeküste helfen Thalassokuren mit Körperpackungen aus heilemdem Naturschlick, Haut- und Rheumabeschwerden zu lindern. Im Thalasso-Nordseeheilbad Neuharlingersiel beispielsweise wird der Schlick aus einer unterirdischen Schlickblase gewonnen, die seit 400 Jahren von der Außenwelt isoliert und daher besonders rein ist. Der angenehm leichte Geruch nach Meer, die Fülle an Mineralien und die schmeichelnde Konsistenz machen diesen Schlick besonders wohltuend. (djd)

### PflegeBeratung

Kevin W.H. Squarr

Hügelstraße 18  
42277 Wuppertal  
Tel: 0202 – 25 48 21 61  
Fax: 0202 – 25 48 21 65  
Mail: info@pflegeberatung-squarr.de



### Wer zu Hause pflegt, verdient Hochachtung!

„Die Gesellschaft braucht Menschen wie Sie, die pflegebedürftige Angehörige, Freunde oder Bekannte, ob jung oder alt, krank oder behindert, zuhause betreuen. Deshalb haben Sie als Pflegenden/r das Recht persönlich beraten und geschult zu werden, damit Sie die Pflege auch weiterhin gut leisten können. Meine Aufgabe ist es, Sie in allen Fragen, bei Ihren Sorgen und Nöten rund um die häusliche Pflege zu informieren und zu unterstützen.“

Ihr Kevin W.H. Squarr



Dr. Dogan freut sich auf neue Herausforderungen am Kopf-Hals-Tumor-Zentrum der St. Anna-Klinik.

Foto: © St. Anna-Klinik

## Neuer Spezialist für Kopf und Hals

Das neue Kopf-Hals-Tumor-Zentrum an der St. Anna-Klinik in Wuppertal hat sich auf die Behandlung von Tumoren im Hals-, Nasen-, Ohren-Bereich spezialisiert.

Als die entzündete Stelle an seiner Zunge auch nach zwei Wochen nicht verschwindet, wendet sich Jürgen K. an seinen Hausarzt. Der verschreibt Medikamente, doch auch diese helfen nicht, Schwellung und Schmerzen werden stärker. Er überweist Jürgen K. ins Kopf-Hals-Tumor-Zentrum der St. Anna Klinik in Wuppertal. „Dort haben wir viel mehr Möglichkeiten der Diagnostik“, sagt Dr. Zeynel Dogan, der das Department für plastische und rekonstruktive Kopf- und Halschirurgie seit August leitet. Bei Jürgen K. wird eine Probe der vermeintlich entzündeten Stelle genommen. „Das geschieht bei uns in der Regel in Vollnarkose“, erklärt der Chirurg, „so können wir auch umliegende Bereiche direkt überprüfen.“

Je nach Ergebnis – gutartige oder bösartige Veränderung des Gewebes – gestaltet sich die Therapie. „Uns ist sehr wichtig,

dass die Patienten von Anfang an einbezogen werden und über die Therapiemaßnahmen mitbestimmen dürfen“, sagt Dr. Dogan. Einfühlungsvermögen, eine gute Kommunikation und ein Vertrauensverhältnis zwischen Patient und Arzt seien dafür notwendig. „Es ist uns ein besonderes Anliegen, dass wir mit dem Patienten und seinen Angehörigen gemeinsam die beste Therapie finden.“

Dr. Zeynel Dogan war zuletzt als Chefarzt der Abteilung für Kopf-Hals-Chirurgie im Hamad-Medical Corporation in Katar an der Ostküste der Arabischen Halbinsel tätig. Dort gelang ihm die Implementierung und Weiterentwicklung der Kopf-Hals-Chirurgie in der HNO-Klinik. „In Katar haben wir Pionierarbeit geleistet, viele Eingriffe wurden zuvor gar nicht durchgeführt“, sagt Dr. Dogan. Er folgte schließlich dem Ruf von Prof. Dr. Götz Lehnerdt, Chefarzt der Klinik für Hals-, Nasen- und Ohrenheilkunde in der St. Anna Klinik. „Auch in Wuppertal warten noch viele Herausforderungen auf uns, das neue Kopf-Hals-Zentrum hat ein großes Entwicklungspotenzial“, freut sich Dr. Dogan. Die Einrichtung bietet Patienten mit Tumoren im Hals-, Nasen- oder Ohrenbereich die Möglichkeit, sich in Wuppertal behandeln zu lassen, statt auf vergleichbare Einrichtungen der Region ausweichen zu müssen. „Gerade Patienten mit besonders komplexen Krankheitsbildern werden bei uns bestens versorgt. Die interdisziplinäre Zusammenarbeit spielt hier eine wichtige Rolle“, betont Dr. Dogan. Sollte sich im Fall von Jürgen K. herausstellen, dass es sich um ein bösartiges Karzinom handelt, wird sein Fall im wöchentlichen „Tumorboard“ besprochen. Das ist der Ort, an dem alle Befunde gesammelt und interdisziplinär besprochen werden. Weil auch Kollegen anderer Fachbereiche – wie Onkologen, Strahlentherapeuten usw. – von Anfang an einbezogen werden, kann frühzeitig die bestmögliche Therapie entwickelt werden.



Leitender Arzt

**Dr. Zeynel Dogan**

Department für Plastische und rekonstruktive Kopf- und Hals-Chirurgie

Tel 0202 299 3901

hno.kh-anna@cellitinnen.de  
www.st-anna-klinik-wuppertal.de

St. Anna-Klinik | Vogelsangstraße 106 | 42109 Wuppertal



Ein gutes Gehör ist wichtig für das soziale Miteinander. Wer einem Gespräch akustisch nicht mehr gut folgen kann, sollte Rat beim Experten suchen.

Foto: © djd/audibene GmbH

# Ohren selbst checken

## Wie man schleichende Symptome des Hörverlustes erkennen kann

Ein Hörverlust kann viele Auslöser haben: Tinnitus, bestimmte Medikamente, starke Lärmbelastung oder schlichtweg das Alter. Mit einem einfachen Hörtest können Experten eine Hörminderung schnell feststellen. Dennoch vergehen im Schnitt etwa sieben Jahre von der Diagnose durch den HNO-Arzt oder Hörakustiker bis zur Entscheidung für eine Hörhilfe.

Manchen ist es peinlich, andere bemerken den Hörverlust anfangs nicht, weil er sich meist schleichend

entwickelt, und man sein Verhalten oft unbewusst an die neuen Lebensumstände anpasst. Wie kann man

einen Hörverlust bei sich selbst feststellen? Experten geben dazu klare Antworten, siehe dazu Seite 21.

 **PAUL RYBARSCH**  
HÖRSYSTEME

**Ihr kompetenter Partner für gutes Hören im Tal**

Wuppertal-Elberfeld  
Kipdorf 20  
Tel.: 0202 - 441880

Wuppertal-Barmen  
Rudolf-Herzog-Str.5  
Tel.: 0202 - 557272

[www.rybarsch.com](http://www.rybarsch.com)



### Kommen Ihnen diese Situationen bekannt vor?

**Lautstärke:** Drehen Sie in der letzten Zeit die Lautstärkeregler am Fernseher oder der Musikanlage häufiger nach oben? Dann sollten Sie zum Check gehen.

**Wie bitte?** Müssen Sie andere häufig bitten, Gesagtes zu wiederholen? Oder haben Sie das Gefühl, dass andere undeutlich sprechen?

**Hintergrundgeräusche:** Ist es für Sie anstrengend in einer unruhigen Umgebung dem Gespräch mit Ihrem direkten Gegenüber zu folgen?

**Telefonieren mit Lautsprecher:** Verstehen Sie auf einem Ohr das Gespräch über den Hörer besser als auf dem anderen? Oder stellen Sie beim Telefonieren am liebsten den Lautsprecher an? Beides deutet auf einen Hörverlust hin. Unter [www.audibene.de](http://www.audibene.de) gibt es dazu Tipps und Informationen.

**Gruppengespräche:** Berufliche Meetings, lebhafte Unterhaltungen in geselliger Runde – bekommen Sie dabei manches nicht ganz deutlich mit?

**Hörst Du schlecht?** Machen Freunde, Familienmitglieder oder Kollegen Sie darauf aufmerksam, dass Sie schlechter hören? Seien Sie nicht gekränkt. Nehmen Sie es zum Anlass, etwas für sich und Ihr Gehör zu tun.

**Rückzug und Niedergeschlagenheit:** Meiden Sie Situationen, die Sie früher genossen haben? Sind Sie in letzter Zeit reizbarer und verstimmt? Dann schieben Sie Ihren Gang zum HNO-Arzt oder zum Hörtest bei einem Hörakustiker nicht länger auf. (djd)

## Hörverlust Wer ist gefährdet?

Einer der häufigsten Gründe für Hörverlust ist Lärm. Geräusche mit mehr als 85 Dezibel (dB) schädigen das Gehör. Am Arbeitsplatz ist das Tragen von Gehörschutz ab 85 dB Pflicht. Ein startendes Flugzeug verursacht eine Lautstärke von 140 dB, Feuerwerkskörper und Luftschuttsirenen 125 dB, bei einem Rockkonzert entstehen 120 dB. Rasenmäher und Lkw-Verkehr erzeugen 90 dB, Staubsauger 70 und eine normale Unterhaltung hat 60 dB. Wenn das Gehör durch zu viel Lärm bereits gelitten hat, raten Experten – unabhängig vom Alter des Menschen – dringend zu einem Hörgerät. Denn schlecht hören strengt an und macht müde.

### Viele sind betroffen

Aktuell leidet laut Statistischem Bundesamt jeder sechste Deutsche unter einem nachlassenden Gehör, das entspricht etwa 14 Millionen Menschen. Wenn die Ohren nicht mehr mitspielen, bringt das große Einschränkungen der Lebensqualität mit sich.

Doch mit modernen Hörgeräten lässt sich hier viel erreichen. Sie lassen einen nicht nur besser hören, sondern haben weitere positive Effekte. So sind Träger von Geräten nachweislich aktiver, ausgeglichener und weniger müde. Sogar das Risiko, an Demenz zu erkranken, soll sich verringern, sagen verschiedene Forschergruppen in Deutschland, England und den USA. (djd)

 **KLANG**  
DREIKLANG · HÖRSYSTEME · SASCHA KELZ

**HÖREN  
NEU ERLEBEN**  
mit Dreiklang Hörsystemen  
& Implantat-Technik

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



Burgstrasse 11 · 42103 Wuppertal · T 0202 4784 4955

# Wenn der Schnupfen auf die Ohren geht



Foto: © contrastwerkstatt/fotolia.de

Nase zu? Dann sollten Sie unbedingt darauf achten, dass sie wieder „läuft“, denn dicker Schnupfen wird leicht zu einer unangenehmen Mittelohrentzündung. Bei einem Schnupfen sind zuerst einmal Nase und Schleimhäute betroffen. Viren und Bakterien haben sie angegriffen, sie schwellen an und produzieren vermehrt Flüssigkeit. Jetzt ist es wichtig, dafür zu sorgen, dass das Sekret gut abfließen kann. Wenn nämlich die Krankheitserreger aus dem Nasen-Rachenraum weiter aufsteigen, kann das zu einer Mittelohrentzündung führen.



Nadine Hennig

**HÖRGERÄTE**  
**STENEBERG**

Alter Markt 10 • 42275 Wuppertal  
Gesundheitszentrum 2. OG

☎ 02 02/49 59 32 73

wuppertal@hoergeraete-steneberg.de

**Sind Sie unzufrieden mit Ihrem Hörsystem?**



Christian Hepp

Wir erstellen eine Höranalyse, überprüfen die Einstellung und stellen Ihnen Ihr Hörsystem mit neuesten Anpassmethoden zu Ihrer Zufriedenheit ein – auch, wenn Sie Ihre Hörsysteme nicht bei uns erworben haben.

Gegen Vorlage dieses Coupons führen wir eine kostenfreie Höranalyse und Optimierung Ihres Hörsystemes durch.

**Der Meisterbetrieb für Hörgeräteakustik in Wuppertal**

Der Nasenrachenraum und das Mittelohr sind verbunden über die sogenannte Ohrtrompete oder Eustachische Röhre. Diesen Hohlraum brauchen wir, damit das Trommelfell des Ohres optimal schwingen und den Schall auf das Innenohr übertragen kann. Außerdem ist die Ohrtrompete für die Reinigung und die Belüftung des Mittelohres zuständig. Druck auf den Ohren spüren wir, wenn sich der äußere Druck verändert, beispielsweise bei Höhenunterschieden, beim Fliegen oder Tauchen. Das Gefühl, dass „die Ohren zu sind“ entsteht aber auch, wenn die Schleimhäute der Ohrtrompete anschwellen und die Sekrete nicht mehr abfließen können.

Gerade bei Kindern ist das Röhren der Ohrtrompete noch sehr kurz. Sie sind daher eher gefährdet, eine schmerzhafte Mittelohrentzündung zu bekommen. In der Regel heilt die Entzündung innerhalb einiger Tage von allein ab. Trotzdem sollte der Verlauf sehr gut beobachtet werden. Gerade wenn Mittelohrentzündungen mehrmals hintereinander auftreten, sollte man sicherheitshalber zum HNO-Arzt gehen. Das im Mittelohr angesammelte Sekret kann auf das Trommelfell drücken und kleine Risse verursachen, durch die Flüssigkeit abfließt. Der Riss verheilt meist von selbst. Bei häufigen Ohrentzündungen besteht allerdings die Gefahr von Narben auf dem Trommelfell, was wiederum zu einer dauerhaften Hörstörung führen kann.

**signia**

Life sounds brilliant.

## NATUR ALS VORBILD.

Testen Sie die neuen Hörgeräte Pure 312 von Signia.



Die kleinste Lösung für natürlichste Wahrnehmung der eigenen Stimme.

Hörsysteme

**SIEMENS**

Signia GmbH ist eine Markenlizenznehmerin der Siemens AG.

**Neugierig?** Dann rufen Sie uns noch heute an. Vereinbaren Sie einen Termin für einen Gratis-Hörtest und tragen Sie die Signia Hörgeräte in Ihrem Alltag Probe – kostenlos und unverbindlich. Oder besuchen Sie uns einfach. Wir freuen uns auf Sie!

**PIEPER** OHG

AUGENOPTIK - HÖRGERÄTE - KONTAKTLINSEN

Berliner Straße 148 | 42277 Wuppertal (Oberbarmen)

Tel.: 0202 - 66 07 39 | Fax.: 0202 - 66 28 52

[WWW.PIEPER-OPTIK.DE](http://WWW.PIEPER-OPTIK.DE)

## Naturheilmittel bei Schnupfen

Ein Schnupfen kann zu einer vorübergehenden Hörminderung führen. Der Nasenrachenraum und das Mittelohr sind verbunden über die Ohrtrompete oder Eustachische Röhre. Wenn die Schleimhäute der Ohrtrompete anschwellen und die Sekrete nicht mehr abfließen können, entsteht Druck auf den Ohren. Diese natürlichen Mittel halten Ihre Ohren frei:

**Schwarzer Holunder** ist ein gutes Mittel gegen Schnupfen. Seine Flavonoide hindern Schnupfenviren daran, sich zu vermehren. Es gibt Holunderextrakt, Holundersaft oder Holunderblütentee.

**Ingwer** stimuliert das Immunsystem und enthält Stoffe, die den Schleim in den Atemwegen verflüssigen. Zum Aufbrühen von Tee oder Ingwerwasser die frische Ingwerwurzel verwenden.

**Wärme** mögen Schnupfenviren gar nicht. Ein feuchter, warmer Wickel um den Hals, darüber ein Handtuch und dazu am besten noch ins warme Bett. Tut gut und tötet die Viren ab.

**Zwiebeln** besitzen viele heilende Inhaltsstoffe. Ihre antioxidativen Schwefelverbindungen und ätherischen Ölen wirken schleimlösend. Eine Zwiebel klein hacken, mit Zucker oder Honig mehrere Stunden ziehen lassen, den Sirup löffelweise einnehmen.

**Ätherische Öle** wie Eukalyptus, Menthol oder Kampfer zum Inhalieren oder Einreiben sind **nur etwas für Erwachsene**. Bei Kindern können sie Atemstillstand hervorrufen!

## Schon gehört?

### Musik machen trainiert das Hörzentrum

Wer ein Instrument spielt, trainiert aktiv sein Hörzentrum im Gehirn – und kann damit die Folgen eines altersbedingten Hörverlustes ausgleichen: Während bei „Nicht-Musikern“ im Durchschnitt mit 58 Jahren erstmals erste Symptome von Schwerhörigkeit auftreten, ist das bei aktiven Musikern erst im Alter von 63 Jahren der Fall. Musizieren trainiert das Gehirn. Musiker können verschiedene Klänge wesentlich besser aus einer Lärmkulisse herausfiltern, Geräusche besser einordnen, schneller verarbeiten und sich länger an sie erinnern. Diese Eigenschaften sind gerade im Alter hilfreich. (Studie von audibene)



# Aufforderung zum Unhöflichkeitsein

Um eine oder zwei Erkältungen im Jahr kommt man wohl nicht herum. Viren und Bakterien lauern überall. Was schützt am besten vor Ansteckung? Mit ein paar Tricks kann man verhindern, dass sie sich breit machen.

Der wichtigste Tipp: regelmäßig Hände waschen. Eigentlich möchte man es ja gar nicht so genau wissen, wo sie überall lauern, die Erreger. Aber wir zählen es Ihnen einmal auf: Türklinken, Treppengeländer, Haltegriffe in Bussen und Bahnen, Fahrstuhlknöpfe, Tasten am Geldautomaten, Geräte im Fitnessstudio, enge Räume mit vielen Menschen, Klimaanlage in Büroetagen, Zügen und Flugzeugen. Und natürlich sitzen die Keime auch auf unseren Händen. Deshalb ist häufiges Händewaschen die beste Vorbeugung vor Ansteckung. Nicht ohne Grund trägt die Queen Handschuhe, wenn sie ihrem Volk die Hand schüttelt.

Wir Nicht-Aristokraten täten gut daran, die Händeschüttelerei wenigstens im Winter zu reduzieren. So unhöflich will keiner sein. Sollte man aber, zumindest, wenn man selbst an einer Erkältung leidet. Erkältungsbakterien oder Viren werden durch Tröpfchen- und Schmierinfektion übertragen. Beim Husten oder Niesen, sogar beim Sprechen gelangen sie in die Luft. Um sich anzustecken, muss man sie nicht unbedingt einatmen, schon der Kontakt über die Hände reicht. Wenn man sich anschließend ins Gesicht fasst, gelangen die Erreger in die Schleimhäute und schon ist es passiert.

Pflichtbewusst, aber hustend und schniefend am Arbeitsplatz zu erscheinen, ist keine gute Tat, es sei denn, man möchte einen Pokal als Bazillenmutterschiff gewinnen. Wenn es gar nicht anders geht, gilt: Beim Husten und Niesen ein Taschentuch benutzen (und sofort entsorgen). Ansteckend ist man schon ein bis zwei Tage, bevor die Symptome ausbrechen und dann etwa eine Woche lang, sagen die Fachleute.

# Antibiotika im Krankenhaus

Der sorglose Umgang mit Antibiotika wird immer wieder kritisiert. Wie gehen die Häuser des Klinikverbundes St. Antonius und St. Josef mit dem Thema um? Simone Pillekamp, Apothekerin und Antibiotika-Expertin des Verbundes, erklärt es im Gespräch mit *Vitamin W*:

## Die Antibiotika-Richtlinie – was versteht man darunter?

**Simone Pillekamp:** Das deutsche Infektionsschutzgesetz für Krankenhäuser nennt Vorgaben und Richtlinien zur Antibiotika-Gabe. Bei uns ist es seit Jahren gelebter Alltag, dass die Ärzte mit den Antibiotika-Richtlinien arbeiten. Das ist eine Übersicht von Behandlungsmaßnahmen für bestimmte Krankheiten, die jeder Arzt in seiner Kitteltasche hat. Sie enthält Informationen zu Erregern, Diagnosen, Therapiemöglichkeiten und zur Therapiedauer.

## Gibt es weitere Richtlinien für die Gabe von Antibiotika?

**Simone Pillekamp:** Sowohl die Ärzte als auch wir Apotheker legen großen Wert darauf, Antibiotika nur zu geben, wenn es tatsächlich nötig ist. Oft erwarten die Patienten aber bei einer bestimmten Diagnose ein Antibiotikum. Da besteht Aufklärungsbedarf, denn auch wenn bei der Nachbarin die gleichen Symptome mit einem

Antibiotikum behandelt wurden, heißt das noch lange nicht, dass auch in diesem Fall eine Antibiotikum-Gabe erforderlich ist.

## Was fragen Patienten am häufigsten zum Thema Antibiotika?

**Simone Pillekamp:** Warum wirken Antibiotika nur bei bakteriellen Infektionen, nicht aber bei Virusinfektionen, ist die häufigste Frage. Bakterien sind eigene Lebewesen mit Zellwand und Stoffwechsel, darauf können Antibiotika einwirken. Viren haben keinen eigenen Stoffwechsel, somit fehlt für Antibiotika der Angriffspunkt.

## Heute gibt es die multiresistenten Keime, gegen die bekannte Antibiotika nicht mehr helfen. Welche Rolle spielen diese Keime im Krankenhaus-Alltag?

**Simone Pillekamp:** Resistenzen entstehen zum einen durch die unbedachte Gabe von Antibiotika, zum anderen nehmen wir Antibiotika-Rückstände auch über die Nahrung auf. Patienten,

die sich mit multiresistenten Keimen infiziert haben, bringen diese häufig bereits ohne es zu wissen mit ins Krankenhaus. Daher machen wir ein gezieltes Screening bei der Aufnahme. Wir fragen die Patienten beispielsweise, ob sie in den vergangenen Monaten bereits im Krankenhaus waren oder bestimmte Urlaubsländer besucht haben etc. Dann wird ein Abstrich gemacht, und betroffene Patienten werden gezielt behandelt.

## Welche Maßnahmen gibt es noch?

**Simone Pillekamp:** Wir bilden in allen Häusern sogenannte ABS-Teams. Das steht für „Antibiotic Stewardship“ und meint eine Fortbildung zum Antibiotika-Experten für Ärzte als auch Apotheker. Wir haben bereits in allen Häusern entsprechend fortgebildete Kollegen. Ziel ist es, für jede Fachabteilung einen Experten zu haben, so dass vor allem bei seltenen Infektionen Fachteams bereit stehen.



Simone Pillekamp, Apothekerin im Klinikverbund St. Antonius und St. Josef

**SAPV WUPPERTAL**

### Was ist SAPV?

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

Kreuzstr. 51, 42277 Wuppertal, Tel.: 0202 76971620, Fax: 0202 76971621, Web: [www.sapv-wuppertal.de](http://www.sapv-wuppertal.de)



Foto: © New Africa/fotolia.de

## Spezielle Cremes für besondere Haut

**Decollete Supreme von Dr. Eckstein**, reichhaltig, feuchtigkeitsspendend, fördert Elastizität und Spannkraft der Haut. Die Creme kann morgens und abends angewendet werden.

**Büsten und Dekolletee Creme von Hildegard Braukmann**, hochwirksame Thalasso-Aktivstoffe enthalten Vitamine, Mineralstoffe und Spurenelemente.

**Ideal Body Körperbalsam von Vichy**, ideal für trockene bis sehr trockene Haut. Zehn kostbare Öle sorgen für eine sichtbar strahlende, ebenmäßige, glattere und straffere Haut.

**Age Perfect Zell Renaissance von L'Oréal** stimuliert die Zell-Erneuerung, verlängert die Hautvitalität, mit goldschimmernden Pigmenten, die revitalisierte Haut erstrahlen lassen.

**Hyaluronsäure Pflegefluid von St. Bernhard**, kostbares, leichtes Fluid mit Hyaluronsäure, Sheabutter, Mandel- und Jojobaöl.

**Lifting Büstenpflege von Yves Rocher**, mit Centella asiatica-Extrakt für die Kollagen-Synthese. Ohne Mineralöl, Farbstoffe und Parabene. Inhaltsstoffe mehr als 91 Prozent natürlichen Ursprungs.

**Cellular Anti Aging Perlen von Nivea** (neu im Handel ab Oktober), mit einer besonders hohen Konzentration an Hyaluronsäure und Kollagen-Booster. Das Power-Serum verbessert die Zellerneuerung und polstert die Haut quasi von innen her auf.

**Busen Pflege Serum von Biotherm**, hautfestigendes Serum für das perfekte Dekolletee, mit strafendem Chondrus Crispus, aufpolsternder Hyaluronsäure und Silicium für Spannkraft.

# Mehr Pflege fürs Dekolletee

## Ein bisschen Verwöhnprogramm ist gar nicht so aufwendig

Die Haut von Hals und Brustansatz ist viel empfindlicher als die Gesichtshaut, trotzdem schenken die meisten Frauen ihrem Dekolletee wenig Beachtung. In das tägliche Ritual von Reinigen und Cremen wird diese Hautpartie selten mit einbezogen, mit entsprechenden Folgen: Fältchen, Trockenheit, Pickelchen und Flecken. Die Haut vom Hals bis zum Busenansatz ist dünn, sie besitzt kaum Fettpolster und wenig Talgdrüsen. Außerdem bekommt sie viele UV-Strahlen ab, weil Frauen eher Nase, Wangen und Stirn mit Sonnenmilch schützen als den Bereich des Ausschnitts. Feine Knitterfältchen und Elastizitätsverlust sind die Folge.

Dabei ist das Pflegeprogramm fürs Dekolletee gar nicht so aufwendig:

### Morgens beim Duschen

Morgens unter der Dusche das Dekolletee mit einem feinen Massage-Handschuh in kreisenden Bewegungen abreiben. Dann die Haut im Wechsel kalt und warm abbrausen,

mit einem kalten Guss enden. Sanft trockentupfen und gut eincremen (Pflegeprodukte siehe Kasten).

Einmal pro Woche freut sich die zarte Haut am Dekolletee über eine Extra-Portion Pflege, am besten in Form einer reichhaltigen Maske, einer Ampullenkur oder eines Serums.

Das Dekolletee braucht genau wie die Gesichtshaut abends vor dem Schlafengehen eine Reinigung. So verschwinden Ablagerungen des Tages und die Haut ist optimal vorbereitet auf die Nachtcreme. Feine Knitterfältchen kann man sich übrigens auch im Schlaf heranzüchten, mit zu weichen Kissen und seitlicher Schlafposition. Die Rückenlage ist am besten, um Knitterfalten zu vermeiden.

### Von innen helfen

Auch von innen kann man viel für eine glatte, schöne Haut tun, zum Beispiel mit Hafer- und Dinkelflocken. Hafer ist reich an Biotin, Dinkel enthält viel Kieselsäure. Beide Getreidesorten sorgen für mehr Elastizität der Haut und sind extrem reich an Vitaminen und Mineralstoffen, Hafer beruhigt dank seiner B-Vitamine sogar gestresste Nerven, Dinkel hat durch seinen Zink-Gehalt eine entzündliche Wirkung.

### Hau(p)tfrühstück für Eilige

Der Frühstücksbrei mit Hafer- und Dinkelflocken tut nicht nur der Haut, sondern auch dem Magen gut: Ge-

treide mit Saft, Milch, Buttermilch, Mandel-, Soja- oder Reismilch im Verhältnis 1:1 über Nacht einweichen. Am nächsten Morgen den Getreide-

brei nach Belieben mit Honig, Agavendicksaft oder Kokosblütenzucker süßen und mit frischen Früchten der Saison und Nüssen genießen.



*Wer sich attraktiv fühlt, wird schneller wieder gesund.*



## Onkologische Fachkosmetik

„Ich möchte Ihnen sanfte kosmetische Behandlungsmethoden, individuell und persönlich für Ihre Bedürfnisse zusammengestellt, zur Unterstützung während und nach der Krebserkrankung anbieten. Ich würde mich freuen Sie persönlich kennenzulernen. Termine nach telefonischer Absprache unter 0202/30 22 82.“

### „Sanfte Pflege in schweren Zeiten“

- Aufklärung und Beratung,
- Inhaltsstoffcheck,
- richtige Pflege finden,
- Fachspezifische kosmetische Behandlung der Haut,
- Teilkörperbehandlung (Hand-Fuß-Syndrom),
- Ernährungstipps,
- Brauen zeichnen,
- Rouge setzen etc. (Make-up),
- Permanent-Make-up

**Kosmetik am Brill**  
Ästhetik & Gesundheit  
Heilpraktikerin Kirsten Hofes  
Goebenstr.16, 42115 Wuppertal  
[www.kosmetik-am-brill-hofes.de](http://www.kosmetik-am-brill-hofes.de)





Fotos: © Jona-Sleep.com

Foto: © Malle Reiter

## Expertentipp

„Ein Kopfkissen muss man auf der eigenen Matratze ausprobieren. In jedem guten Fachgeschäft können Sie Kissen mitnehmen und vier bis fünf Nächte darauf Probe schlafen. Kissen und Matratze müssen aufeinander abgestimmt sein. Die Kissenstärke muss zur Matratzenhärte passen. Der Halswirbel soll perfekt gelagert sein. Deshalb rate ich: Nicht wie wild kaufen, sondern sich beraten lassen und testen.“



**Bjoern Steinbrink,**  
TÜV-zertifizierter Schlaf-  
berater, Der Schlafraum  
GmbH, Wuppertal

kuschelig, aber nicht sehr formstabil und haben daher wenig Stützwirkung. Synthetikkissen stellen eine gute Alternative dar für Menschen, die auf Daunen und Federn allergisch reagieren. Die Füllungen aus Hohlfaserkügelchen, Flocken oder Polyester-Sticks sind stabiler als Federn. Schlafkissen mit Synthetikfüllung können für Menschen mit Nackenschmerzen die richtige Wahl sein. Schaumstoffkissen sind weniger weich, aber auch sie haben eine gute Stützfunktion. Ist der Schaumstoff dazu noch viscoelastisch, entlastet er Nacken- und Halswirbel.

Naturhaarkissen sind mit Merinowolle, Schafschurwolle oder sogar Kamelhaar gefüllt. Naturhaarkissen verhindern, verglichen mit Federkissen, einen übermäßigen Wärmestau und sind gut geeignet für Menschen, die viel schwitzen. Körnerkissen werden mit Hirse oder Dinkel befüllt. Sie sind relativ fest, passen sich aber dem Körper gut an. Migräne-Anfällige bevorzugen diese Kissen, wenn sie auf das statische Feld von anderen Kissenfüllungen empfindlich reagieren. Körnerkissen speichern Wärme und geben sie langsam wieder an den Körper ab – ein angenehm wohlige Schlafgefühl entsteht. Ähnlich wie Matratzen und Decken verlieren auch Kissen mit der Zeit ihren Komfort und sollten ausgetauscht werden. Aus hygienischen Gründen sollte man auch darauf achten, dass zumindest der Bezug heiß gewaschen werden kann.

# Kleine Kissenkunde

## Die Schlafposition entscheidet über das perfekte Kopfkissen

Über Matratzen ist viel zu lesen, wenn es um das Thema „guter Schlaf“ geht, doch die Kopfkissen führen daneben fast ein Schattendasein. Dabei gilt auch hier: wie man sich bettet, so liegt man. Ein gutes Kopfkissen kann viel zur Nachtruhe beitragen.

Das Kopfkissen sorgt, dafür, dass Kopf und Hals entspannt liegen, damit man morgens nicht mit einem verkrampften Nacken aufwacht. Das gängige Modell ist immer noch das 80 mal 80 Zentimeter große, daunengefüllte Kissen. Es lässt sich so zurechtstopfen, wie man es gern hätte, aber wirklich optimal ist diese Kissenform nicht. Aus ergonomischer Sicht empfehlen Experten eine schmalere Variante und sie fragen auch erst einmal nach der bevorzugten Schlafposition. Es

macht nämlich einen erheblichen Unterschied, ob jemand bevorzugt auf der Seite schläft oder lieber auf dem Rücken liegt. In der Seitenlage muss der Kopf so gestützt werden, dass die Wirbelsäule eine gerade Linie bildet vom Hals bis zum Becken. Es gibt sogar spezielle Seitenschläfer-Kissen mit einer Aussparung für die Schulter. Wichtig ist, dass sich kein Hohlraum bildet zwischen Kissen und Nacken und dass der Kopf aufliegt und der Nacken gut abgestützt wird.

Rückenschläfer liegen auf einem Nackenstützkissen perfekt. An seine Form muss man sich vielleicht erst einmal gewöhnen: die erhöhten Ränder stabilisieren den Nacken, der Hinterkopf sinkt in der Mulde weich ein. Im Trend liegen weiche, höhenverstellbare Modelle zum Beispiel aus Latex, die sich individuell anpassen lassen.

Bei einem Nackenstützkissen muss die hohe Seite des Kissens unter den Nacken. Wenn das Kinn frei liegt, die Nasenspitze zur Decke zeigt und eine gerade Linie zu sehen ist, als wenn man steht, ist die ergonomisch richtige Liegeposition



Das Kissen von Jona Sleep besteht aus Naturlatex, umhüllt von Baumwolle und ist mittelfest. Der Hersteller empfiehlt Probe schlafen.

Matratzen - Bettsysteme - Oberbetten - Seniorenbetten - Pflegebetten - Kissen - Zubehör



Beratungstermine bei Ihnen  
Zuhause oder bei uns im Geschäft.  
Tel: 0202/442600

Der Schlafraum - Morianstrasse 45 - 42103 Wuppertal - [www.derschlafraum.de](http://www.derschlafraum.de)



# Auch im Krankenhaus gilt der neue Datenschutz

## Veränderte Form der Verarbeitung betrifft Patientendaten

Vitamin W hat für Sie die wichtigsten Informationen zum Datenschutz bei einem möglichen Krankenhausaufenthalt zusammengestellt:

### Datenverarbeitung im Krankenhaus

Diagnose und individuelle Behandlung erfordern Daten, die für die Mitarbeiter des Krankenhauses, aber auch für Krankenkassen, Ärzte oder

Angehörige zugänglich sein müssen. Diese Datenverarbeitung darf nur dann erfolgen, wenn der Gesetzgeber es erlaubt bzw. der Patient seine Einwilligung dazu erteilt hat.

liegt. Medizinische und pflegerische Informationen werden nur durch den behandelnden Arzt an beteiligte Personen weitergegeben.

### Zuständig für Fragen zum Datenschutz im Klinikverbund:



Daniela Finkensieper

daniela.finkensieper@cellitinnen.de



Franziska Driemeyer

franziska.driemeyer@cellitinnen.de

### War nicht auch bisher eine Einverständniserklärung nötig?

Auch vor Inkrafttreten der neuen Datenschutzverordnung musste ein Patient seine schriftliche Zustimmung bezüglich der Weitergabe seiner Daten erteilen. Die neue Verordnung umfasst jedoch weitere Personenkreise wie Mitarbeiter, Familie, Besucher oder beteiligte Firmen.

### Wie und wann erfolgt nun eine Patientenauskunft? Was hat sich geändert?

Hat der Patient seine Einverständniserklärung gegeben, läuft es wie bisher: An der Pforte wird Auskunft darüber gegeben, ob und wo ein Patient

Liegt die Einverständniserklärung **nicht** vor, gilt das als Auskunftsverweigerung. Der Patient muss diese erst widerrufen, damit die Mitarbeiter seine Angehörigen informieren dürfen. Es ist also wichtig, bei der Aufnahme schriftlich festzuhalten, ob eine Auskunft an Dritte erwünscht ist. Seine Einwilligung kann der Patient jederzeit widerrufen.

Eine Ausnahme bildet die Einlieferung eines nicht ansprechbaren oder nicht auskunftsfähigen Patienten. Hier geht man zunächst von einer Einwilligung des Patienten aus. Sobald möglich, wird die Einwilligung bzw. der Widerruf dann schriftlich eingeholt.

Foto: © pickup/fotolia.de

## St. Remigiushaus Haus Bonifatius

Aus Tradition gut aufgehoben

Alten- und Pflegeheim der  
Kath. Kirchengemeinde St. Remigius  
Garterlaie 29, 42327 Wuppertal  
Tel: 02 02 / 27 49 0  
Fax: 02 02 / 27 49 167  
altenheim@remigiushaus.de  
www.remigiushaus.de



## Deutsches Rotes Kreuz Aus Liebe zum Menschen.



### Rundum gut versorgt

- **Häusliche Krankenpflege**  
Qualifizierte Pflege in vertrauter Umgebung  
Tel. 02 02 / 89 06-112
- **Haus-Notrufdienst**  
Sicherheit rund um die Uhr zu günstigen Preisen  
Tel. 02 02 / 89 06-117
- **Menüservice**  
Menüs für zu Hause mit viel Geschmack und Abwechslung  
Tel. 02 02 / 87 02 980
- **Patientenfahrdienst**  
Freundlich – Sicher – Kompetent sitzend – liegend – im eigenen Rollstuhl  
Tel. 02 02 / 89 06-105

Kreisverband Wuppertal e.V. · Humboldtstraße 20 · 42283 Wuppertal  
info@drk-wuppertal.de · www.drk-wuppertal.de

Wir geben Ihnen Sicherheit – denn wir sind stets für Sie da

# GENUSSKUNST

★ Kochschule ★ Eventküche ★ Grillacademy ★



## Gewinnspiel

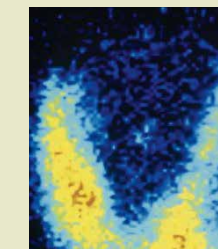
Die Kochschule Genusskunst in Wuppertal, Am Kohlgarten 11, bietet Koch- und Grillkurse, Küchenparties und Firmenevents.

In der Kochschule Genusskunst lernen Sie von Profiköchen, wie Sie exklusive Gerichte und Festtagsmenüs selber zubereiten und Gewürze miteinander so kombinieren, dass sie zu einem echten Erlebnis auf der Zunge werden.

Freuen Sie sich auf spannende Gerichte für den Alltag und auf viele Tipps und Tricks – entdecken Sie die Koch-, Back- und Grillkurse der Kochschule Genusskunst, [www.genusskunst.de](http://www.genusskunst.de)

Sie möchten nicht selbst kochen, sondern einfach genießen, während ein grandioser Koch aus der Genusskunst-Crew beim Show-Cooking live am Herd zaubert? Auch das bietet die Kochschule mit vielfältigen Kochevents.

**In dieser Ausgabe verlost die Kochschule Genusskunst zwei Plätze für den Kochkurs „Italienisch Kochen“ am 19. Februar 2019, Beginn 18.00 Uhr.**



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 Lösung und Ihren Angaben (Vorname, Name, Adresse und Telefonnummer) an folgende Adresse:  
per Mail: [kaj.gf@cellitinnen.de](mailto:kaj.gf@cellitinnen.de) oder auf einer Postkarte an:  
Klinikverbund St. Antonius und St. Josef,  
Bergstr. 6-12, 42105 Wuppertal

**Einsendeschluss ist der 01. Dezember 2018**



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

## 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](http://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](http://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](http://www.wisplinghoff.de)

Das Gesundheitsmagazin für Wuppertal

# Vitamin



Ausgabe 2.2018

Gute Medizin  
braucht auch  
das Gespräch

## Beine

Auch Thrombose kann man vorbeugen 8


## Wärme

Neue Methoden der Schmerztherapie 16

## Kissen

Kriterien für entspannten Schlaf 28

**Vitamin W jetzt auch online!**

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



# Leben. Sicher. Mit Freude.

## Angebote für Senioren und Pflegebedürftige

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

## Caritas-Altenzentren

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

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

Caritasverband Wuppertal/Solingen e.V.



Liebe Leserin, lieber Leser,

zur medizinischen Behandlung gehört immer auch das Gespräch: das Gespräch zwischen Arzt und Patient, zwischen Patient und Pflegenden. Neben dem medizinischen Personal gibt es in den Häusern des Klinikverbundes St. Antonius und St. Josef für die Wünsche und Sorgen der Menschen weitere Ansprechpartner. Nützliche Tipps zum Titelthema Arzt-Patientengespräch finden Sie ab Seite 4.

In unserem Department für Schmerztherapie am Krankenhaus St. Josef, dem Kompetenzzentrum für die Behandlung von Schmerzpatienten, bieten wir mit der Hyperthermie eine neue, innovative Behandlungsmethode zur Schmerzlinderung. Mehr zu dem Verfahren lesen Sie auf den Seiten 16/17.

Viel Neues hat das Jahr auch für das Petrus-Krankenhaus gebracht: Mit Dr. Marc Dammann verfügt der Standort in Barmen nun über einen Experten für Schilddrüsen-Operationen. Welche Bedeutung das kleine Organ für unseren Körper hat, erfahren Sie auf den Seiten 12/13. Auch die Gefäßchirurgie wird mit Said Al-Jundi von einem neuen Arzt geleitet. Er gibt in dieser Ausgabe Tipps zur Thromboseprophylaxe (Seiten 8/9).

Wir wünschen Ihnen eine angenehme Lektüre sowie eine entspannte und gesunde Herbst- und Winterzeit!

Ihr  
**Michael Dohmann**

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



## In dieser Ausgabe

### Titelthema

- 4 Das gute Gespräch zwischen Arzt und Patient
- 6 Zeit zum Zuhören
- 7 Seelsorge im Krankenhaus

### Neues aus Medizin und Wissenschaft

- 8 Vorbeugung hilft auch bei Thrombose ▶
- 10 Wie fit sind meine Beine? Mit Expertentipp
- 12 Schilddrüse – ein wundersames Organ
- 14 Parkinson wird häufig spät entdeckt

### Treffpunkt Gesundheit

- 16 Wärme oder Kälte bei Gelenkbeschwerden?
- 18 Badeskuren erleben eine Renaissance
- 19 Neues Kopf-Hals-Tumorzentrum an St. Anna
- 20 Symptome von Hörverlust selbst erkennen
- 22 So lassen sich Mittelohrentzündungen vermeiden
- 23 Naturheilmittel bei Schnupfen

### Service

- 24 Wie schützt man sich vor Ansteckung?
- 25 Antibiotika im Krankenhaus
- 26 Pflege für das Dekolletée
- 28 Kleine Kissenkunde – mit Expertentipp
- 30 Der neue Datenschutz im Krankenhaus
- 31 Gewinnspiel

### Die Vitamin W gibt es auch online:

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

## Impressum

### Herausgeber und verantwortlich für den Inhalt:

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

### Redaktion:

Vanessa Kämper, Anne Frankenberg-Freimann,  
Klinikverbund St. Antonius und St. Josef GmbH;  
Mitarbeit: Tanja Heil, Andrea Schorradt;  
Claudia Dechamps, Text&PR, [www.claudia-dechamps.de](http://www.claudia-dechamps.de)

### Konzept, Gestaltung und Anzeigenvertrieb:

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

Zuhören und Fragen stellen. Für Dr. Wolfgang Cordier ist das selbstverständlich.

Foto: © Tim Friesenhagen



# Mündige Patienten

## Zum Therapieerfolg gehören immer zwei

„Es hilft, die Wahrnehmungsbrille des Patienten aufzusetzen und die Dinge aus seiner individuellen Sicht zu betrachten“, beschreibt Dr. Wolfgang Cordier eine wichtige Voraussetzung für ein gutes Gespräch zwischen Arzt und Patient.

Der Chefarzt der Orthopädie, Endoprothetik, rekonstruktive Hüft- und Kniegelenkchirurgie und Kinderorthopädie am Krankenhaus St. Josef weiß aus seiner langjährigen Klinikerfahrung, dass das gute Gespräch mit dem Patienten eine wichtige Rolle für den Verlauf der Behandlung spielt. Ob der Patient seine Therapie treu befolgt, die Medikamente pünktlich ein- und zusätzliche Behandlungsangebote wahrnimmt, hängt nicht unwesentlich davon ab, wie gut sich Arzt und Patient verständigt haben.

*Vitamin W* wollte von dem erfahrenen Endoprothetiker mehr wissen über Reden und Zuhören im Sprechzimmer.

### Arzt und Patient. Ist die Chemie wichtig?

**Dr. Cordier:** Auf jeden Fall. Stimmt die Chemie zwischen beiden, gibt es ein vertrauensvolles Verhältnis. Dann werden u.a. Medikamente zuverlässiger eingenommen – das haben unterschiedliche Studien festgestellt. Verhaltensforscher sprechen von „Shared-Decision-Making“, das bedeutet übersetzt soviel wie: Gemeinsam treffen Arzt und Patient Entscheidungen. Man kann auch sagen, sie reden auf Augenhöhe miteinander.

### Was spielt neben der Augenhöhe noch eine wichtige Rolle?

**Dr. Wolfgang Cordier:** Ehrlichkeit. Ja, ich habe die Erfahrung gemacht, dass Ehrlichkeit sehr wichtig ist. Auch wenn die Wahrheit manchmal unbequem sein kann, ist sie in der Kommunikation zwischen Arzt und Patient doch oberstes Gebot. Nur wenn wir den Patienten gut und umfassend informieren, geht er zuverlässig mit uns Ärzten den Behandlungsweg. Und der kann weitaus länger sein als jetzt nur die Operation und ein stationärer Aufenthalt.

### Wie funktioniert gute Gesprächsführung im hektischen Klinikalltag?

**Dr. Wolfgang Cordier:** Das Patientengespräch ist unsere Kernaufgabe. Aber ja, ich gebe zu, im kurzlebigen Praxisalltag ist die Gesprächsführung oftmals nicht so einfach. Da ist es hilfreich, sich zu fokussieren, Fragen zu stellen und Fachbegriffe zu erklären. Zum Abschluss wende ich gern die Technik der offenen Fragen an, also Fragen, auf die man nicht nur mit Ja oder Nein antworten kann. Dadurch hat der Patient die Möglichkeit, Unklarheiten anzusprechen und Ängste zu artikulieren.

### Welche Rolle spielt die individuelle Situation des Patienten?

**Dr. Wolfgang Cordier:** Das ist unsere Herausforderung als Arzt. Wir sehen ja täglich zig verschiedene Patienten. Es ist wichtig, dass wir uns auf jeden Einzelnen individuell einstellen, ihm zuhören, ihn annehmen.

### Keine einfache Aufgabe!

**Dr. Wolfgang Cordier:** Klar, wir müssen uns anstrengen. Das ist unsere Aufgabe und wir schaffen das auch.

### Endoprothetik-Zentrum für Wuppertal

Rund 900 Knie- und Hüftgelenkoperationen werden jährlich im Endoprothetik-Zentrum Wuppertal im Krankenhaus St. Josef durchgeführt. Die hohe Qualität der Klinik bestätigten jetzt unabhängige Prüfer erneut. Damit ist das Krankenhaus St. Josef weiterhin das einzige Endoprothetik-Zentrum der Maximalversorgung in Wuppertal und Umgebung.



Foto: © Photographee.eu/fotolia.de

# Zeit zum Zuhören

Bereits seit 2001 gibt es am Petrus-Krankenhaus einen Palliativbereich. Die Patienten, die dort behandelt werden, leiden an unheilbaren Erkrankungen. Ute Rodriguez-Menendez ist Stationsleiterin des Palliativbereichs. Im Gespräch mit *Vitamin W* erklärt sie, was ihr in den Gesprächen mit ihren Patienten besonders wichtig ist.

## Wie gehen Sie mit Patienten um, von denen Sie wissen, dass sie unheilbar erkrankt sind?

**Ute Rodriguez-Menendez:** Die Krankheitsverarbeitung ist so individuell wie der Patient selbst. Für mich ist zunächst einmal wichtig, was den Patienten nach der Diagnose beschäftigt. Häufig geht es erst um Fragen wie: Wie sage ich es meiner Familie? Warum kommen meine Freunde nicht mehr? Oder: Mein Umfeld behandelt mich plötzlich wie einen Pflegefall, ich sage nichts, weil ich sie nicht verletzen möchte, aber eigentlich ist mir das zu viel. Oft fragen die Patienten auch, wieviel Zeit ihnen noch bleibt. Für uns Pflegende bedeutet das an erster Stelle gut zuzuhören, zu vermitteln, die Familie mit einzubeziehen und manchmal auch, einfach nur da zu sein.

## Bleibt in Ihrem Arbeitsalltag Zeit, wenn schwerkranke Patienten ein persönliches Gespräch suchen?

**Ute Rodriguez-Menendez:** Ja. Die Zeit muss es einfach geben, sie ist eines der wichtigsten Themen unserer Arbeit und das wird vom Team auch so getragen. Wenn ein Patient ein persönliches Gespräch braucht, dann führen wir es mit ihm. Auch, wenn dann andere Dinge, wie zum Beispiel Dokumentationen oder ähnliches, liegen bleiben oder an die Kollegen weiter gegeben werden müssen.

## Sind die Beziehungen zu den Patienten hier anders als auf den übrigen Stationen?

**Ute Rodriguez Menendez:** Ja. Erste Aufgabe im Palliativbereich ist es, die Beschwerden unserer Patienten soweit zu lindern, dass sie die verbleibende Zeit möglichst symptom-

und schmerzfrei erleben können. Oft sind es onkologische Patienten, aber auch andere, unheilbar erkrankte Patienten werden hier versorgt. Viele Patienten kennen wir Pflegenden schon über einen längeren Zeitraum. Wir können dadurch umso besser errahnen, was ihnen gut tut.

## Wie können Sie Ihren Patienten Kraft geben?

**Ute Rodriguez-Menendez:** Es gibt vieles, was man den Patienten mitgeben kann. Wichtig ist, immer genau und sensibel zu schauen, wo sie gerade stehen. Wir sind bis zuletzt für unsere Patienten da. Gemeinsam mit den Angehörigen sollten sie besprechen, was ihnen wirklich wichtig ist, was sie noch erledigen möchten oder müssen und wer oder was ihnen dabei helfen kann. Wir ermutigen sie, zu planen und dabei den Faktor Zeit im Auge zu behalten.

## Wie schaffen Sie es, mit den oft schweren Schicksalen der onkologischen Patienten umzugehen?

**Ute Rodriguez-Menendez:** Neben einem stabilen privaten Umfeld, Hobbys und einer positiven Grundhaltung gibt mir die Arbeit sehr viel. Durch die regelmäßigen Aufenthalte der Patienten sind die Beziehungen zwischen ihnen und uns viel intensiver als in anderen Bereichen der Klinik. Und auch bei uns gibt es Raum für „Normalität“. Wir lachen gern auf der Station. Dass tut allen gut!

Ute Rodriguez-Menendez,  
Stationsleiterin Palliativbereich



# Seelsorge im Krankenhaus

## Im Klinikverbund sind Patientenfürsprecher und Seelsorgeteam in besonderer Weise für die Patienten da

Ein Krankenhausaufenthalt ist eine Ausnahmesituation für Körper und Seele. Beim Klinikverbund St. Antonius und St. Josef gibt es deshalb Ansprechpartner mit speziellen Aufgaben. *Vitamin W* stellt Sie Ihnen vor:

Seit acht Jahren arbeitet Gerhard Metzger als Patientenfürsprecher für den Klinikverbund St. Antonius und St. Josef. In seinem Amt setzt er sich für die Rechte von Patienten ein, er nimmt Wünsche entgegen ebenso wie Kritik oder Lob. Er wird nur auf ausdrücklichen Wunsch der Patienten oder Angehörigen tätig. Seine Aufgabe ist es, alle Anliegen der Patienten ernst zu nehmen und mit ihnen nach Wegen zu suchen, um angesprochene Probleme zu lösen. Angestellt ist Gerhard Metzger beim Caritasverband Wuppertal/Solingen. Das garantiert ihm Unabhängigkeit. Alle ihm zugetragenen Informationen behandelt er vertraulich. Denn als Patientenfürsprecher unterliegt er der Schweigepflicht.

Zum christlichen Selbstverständnis des Klinikverbundes gehört die Seelsorge. Schwester Ritty und Pastorin Dr. Christina Falkenroth verstehen sich als verlässliche Begleiterinnen für Patienten und Angehörige. „Wir machen Besuche im Krankenzimmer, wir begleiten unsere Patienten in schwierigen Lebenssituationen oder wir sind bei ihnen zum stillen Gebet“, beschreibt Pastorin Falkenroth das Aufgabenfeld. Jedem Menschen Wertschätzung entgegenzubringen, gerade wenn eine Krankheit die Lebenszuversicht gefährdet, ist den Seelgerinnen wichtig. Dabei spielt es für sie keine Rolle, welche Konfession, Religion oder Weltanschauung der Patient hat, der gerade ihre Zuwendung und Betreuung braucht.



**Gerhard Metzger**  
Patientenfürsprecher  
infozentrale  
@caritas-wsg.de



**Schwester Ritty**  
Katholische Seelsorge  
schwester.ritty  
@cellitinnen.de



**Pastorin Dr. Falkenroth**  
Evangelische Seelsorge  
christina.falkenroth  
@cellitinnen.de



Ambulanter Hospiz- & Palliativberatungsdienst

» Mitarbeit für den Vorstand gesucht!  
» Neue Ausbildungsgruppe geplant!

*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.



# Vorbeugung hilft auch bei Thrombose

Foto: © Halfpoint/fotolia.de



Foto: © Anna Schwartz

Blutgerinnsel sind gefährlich. Gefäßchirurg Said Al-Jundi zeigt am Modell, wie ein Thrombose-Propf entfernt werden kann.

Dass unser Blut gerinnt, ist grundsätzlich sehr wichtig – sonst würden wir an jedem kleinen Fingerschnitt verbluten. Doch manchmal verursacht die Blutgerinnung auch Beschwerden. Dann, wenn sie nicht in einer Wunde auftritt, sondern in einer Vene oder Arterie.

Thrombose heißen diese Blutgerinnsel. Dann verstopft ein Pfropf aus Blutplättchen die Vene und das Blut kann nicht mehr fließen. Besonders häufig sind die Beine davon betroffen. Sie fühlen sich schwer an, die Wade schmerzt – besonders, wenn die Fußspitze angehoben wird – und häufig schwillt auch das Bein an. Auch Krampfadern können ein Indiz für eine Thrombose sein. Wenn das Blut nicht mehr durch die Vene fließen kann, sucht es sich einen anderen Weg.

### Das sind die Risikofaktoren

„Eine Thrombose kann durch mehrere Faktoren entstehen“, erklärt Said Al-Jundi, Leitender Arzt für Gefäßchirurgie am Petrus-Krankenhaus. Einmal könne es an der Blutzusammensetzung liegen, wenn die Patienten zu wenig trinken und dadurch das Blut zu dickflüssig wird. „Auch die Blutströmung spielt

eine Rolle oder Schäden an der Gefäßwand, etwa durch Entzündungen“, sagt er. Gefährdet sind Menschen, die sich wenig bewegen – sei es aufgrund einer Krankheit, bei Flugreisen oder beruflich bedingt. Auch Medikamente wie die Anti-Baby-Pille erhöhen das Risiko, eine Thrombose zu erleiden. Weitere Risikofaktoren sind Arteriosklerose, Herzklappenerkrankungen und Krampfadern sowie bestimmte genetische Erkrankungen.

### Lebensbedrohliche Lungenembolie

Richtig gefährlich wird es, wenn sich ein Teil des Thrombose-Pfropfs ablöst und vom Blut in die Lunge getragen wird. Dann kommt es zu einer lebensbedrohlichen Lungenembolie. Warnzeichen sind plötzliche Atemnot, Husten, Brustschmerzen und manchmal auch eine Ohnmacht, verbunden mit Wadenschmerzen. In einem solchen Fall sollte schnellstens ein Arzt gerufen werden. Medikamente, die die Blutgerinnung hemmen, bremsen ein weiteres Wachstum des Thrombus. Bei starken Beschwerden operiert der Arzt das Gerinnsel heraus oder beseitigt es mit einem Katheter. Stents können den Blutfluss langfristig sichern. Wer schon einmal eine Thrombose hatte oder gefährdet ist, sollte Kompressionsstrümpfe tragen. Diese werden jedem Patienten individuell angepasst und pressen das Bein

zusammen. Durch den Druck fließt das Blut in den Venen besser und die Venenklappen schließen wieder. Besser ist es jedoch, rechtzeitig vorzubeugen. „Viel Wasser trinken und viel Bewegung hilft“, empfiehlt Al-Jundi.

### Pausen für Schreibtischtäter

Wer lange am Schreibtisch sitzen muss, sollte zwischendurch die Füße bewegen (wie beim Drücken auf das Gaspedal des Autos). Sitzende sollten auch nicht die Beine übereinander schlagen, das schnürt die Blutgefäße ab. Sportarten wie Schwimmen, Radfahren oder Wandern sorgen für einen guten Blutfluss. Rauchen und Übergewicht erhöhen die Thrombose-Gefahr. Wer lange im Bus oder Flugzeug sitzen muss, kann sich in der Apotheke oder im Sanitätshaus auch Stützstrümpfe besorgen. Dazu noch reichlich Apfelschorle, Wasser oder Tee und Sie haben gut vorgesorgt!



### Vitamin W-TV

Einblicke in unsere Gefäßchirurgie erhalten Sie auch im Film.



**FREIRAUM.  
KOMFORT.  
SICHERHEIT.**

**ALLES UNTER EINEM DACH!**  
INDIVIDUELLES WOHNEN IM ALTER AUF WUPPERTALS GRÜNEN NORDHÖHEN

Wir verstehen uns als Wuppertals Kompetenzzentrum für „Wohnen im Alter“ und bieten Ihnen ein abgestimmtes Wohnumfeld sowie perfekte Wohnbedingungen für Ihre individuellen Bedürfnisse im Alter. Bei uns sind Sie gut versorgt – ganz wie Sie es wünschen. Sie stehen im Mittelpunkt unseres Handelns! Wir freuen uns auf Sie.

- Pflege- & Betreuungseinrichtung
- Betreutes Wohnen
- Service-Wohnen

**NEU! Feuchter Mobil**  
Ambulanter Pflegedienst

[www.feuchter-stiftung.de](http://www.feuchter-stiftung.de)

Dr. Heinrich Feuchter-Stiftung  
Westfalenweg 210  
42111 Wuppertal  
Tel.: 0202 75 93-1

**Feuchter Stiftung**



Leiter der Sektion  
**Said Al-Jundi**  
Gefäßchirurgie  
Tel. 0202 299-2550

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

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

**Werbeck**

*Zuhause gut versorgt.*

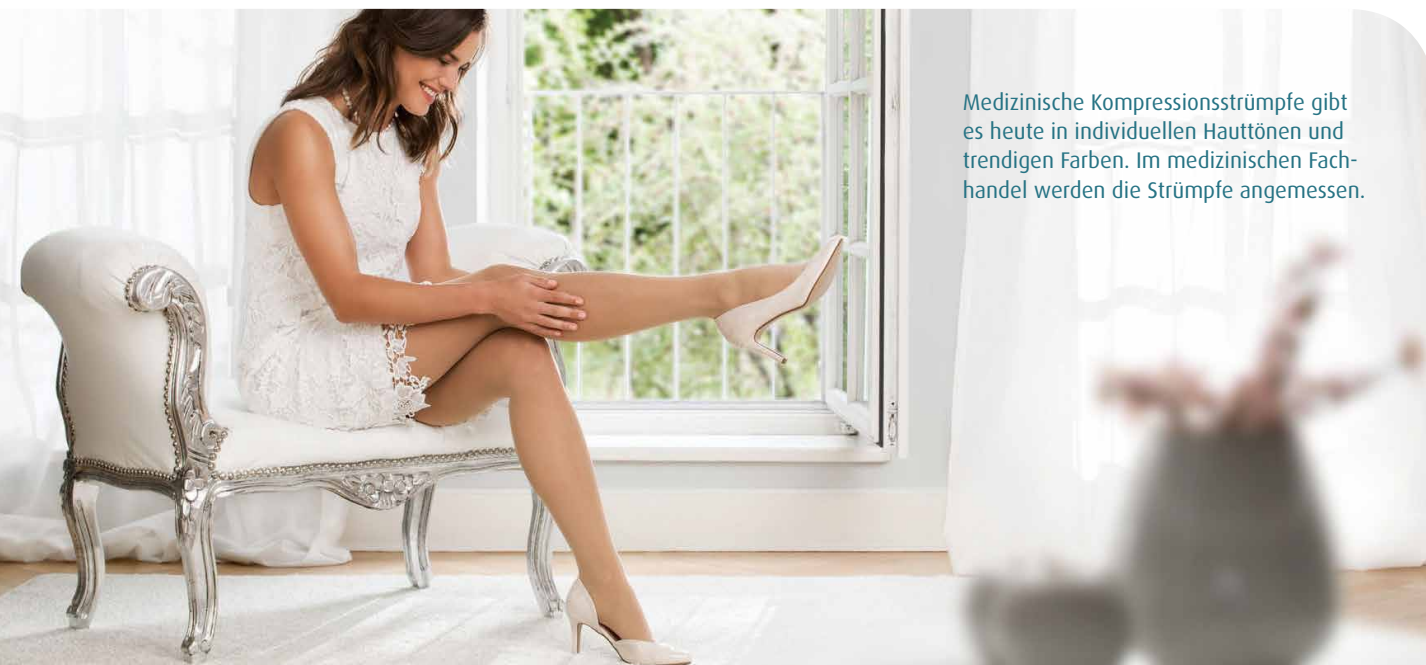
**Ihr ambulanter Pflegedienst**  
seit 1987



**Wir reinigen Ihre Wohnung für Sie GRATIS, sofern Sie einen Pflegegrad haben.**

☎ 02 02 / 50 91 91  
✉ [info@pflege-werbeck.de](mailto:info@pflege-werbeck.de)  
[zuhause-gut-versorgt.de](http://zuhause-gut-versorgt.de)

Friedrich-Engels-Allee 364  
42283 Wuppertal



Medizinische Kompressionsstrümpfe gibt es heute in individuellen Hauttönen und trendigen Farben. Im medizinischen Fachhandel werden die Strümpfe angemessen.

Foto: © djd/medi.de/Mantfred Jahreis

# Wie fit sind meine Beine?

## Ein Test kann Aufschluss über den Zustand der Venen geben

Viele Menschen bewegen sich wenig und verbringen den Tag sitzend im Büro oder stehen viel, beispielsweise im Verkauf. Abends sind die Beine müde und schwer, die Knöchel häufig geschwollen, oder es werden Besenreiser und Krampfadern sichtbar. Das alles kann auf eine Venenschwäche hinweisen. Sie nimmt ihren Anfang, wenn die Venen sich weiten und die Venenklappen nicht mehr richtig schließen. Diese Klappen sorgen im intakten Zustand dafür, dass das Blut zurück zum Herzen fließt. Sind die Klappen nicht mehr voll funktionsfähig, sackt das Blut in den Beinen in Richtung Fuß ab.

**Kein Mensch ist ein Pflegefall!**

Für Ihre Zukunft: Die einzigartige Pflegeversicherung Pflege100

**Besser Barmenia. Besser leben.**

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

**Barmenia**  
Versicherungen

Ob eine Venenschwäche vorliegt, darüber kann eine Venenfunktionsmessung einen ersten Aufschluss geben, der Test ersetzt allerdings nicht die ärztliche Diagnose.

### Venenfunktionsmessung beim medizinischen Fachhändler

Viele medizinische Fachhändler bieten eine solche Venenfunktionsmessung an, sie wird im Sitzen vorgenommen. Etwa zehn Zentimeter oberhalb des Knöchels werden kleine Messsonden an der Innenseite des Unterschenkels angebracht. Nun aktiviert kraftvolles Wippen mit den Füßen die Muskelpumpen. Dadurch wird das venöse Blut nach oben gepumpt und die Venen entleeren sich. Die Sonden zeichnen auf, wie schnell sich die Venen wieder mit Blut füllen. Der Normalwert liegt bei etwa 25 Sekunden, eine kürzere Wiederauffüllzeit kann ein Hinweis auf eine Venenschwäche sein. Ob eine Schwäche vorliegt und ob eine Therapie notwendig ist, darüber entscheidet der Arzt.

### Bei Venenleiden sind Kompressionsstrümpfe die Basistherapie

Sollte eine Venenschwäche vorliegen, ist das Tragen von medizinischen Kompressionsstrümpfen die Basistherapie. Der Arzt kann diese bei medizinischer Notwendigkeit bis zu zweimal jährlich verordnen. Die atmungsaktiven Strümpfe aus elastischen Materialien sind in vielen Ausführungen, Seriengrößen und als Maßanfertigungen erhältlich. Inzwischen gibt es modische, elegante und strapazierfähige Ausführungen in vielen Farben für Frauen und Männer.

Die Strümpfe entfalten bei Venenpatienten ihre Wirkung besonders in Kombination mit Bewegung: Die Muskelpumpen werden aktiviert, die Venenklappen schließen besser, um das Blut zum Herzen zu transportieren. Schwellungen und Spannungsgefühle klingen ab, die Beine fühlen sich entspannter an. Das regelmäßige Tragen von Kompressionsstrümpfen kann das Fortschreiten der Venenerkrankung verhindern und Thrombosen vorbeugen. Im medizinischen Fachhandel gibt es eine kostenlose Broschüre zum Thema Kompressionsstrumpf, die unter der Telefonnummer 0921 912-750 oder per E-Mail unter [verbraucherservice@medi.de](mailto:verbraucherservice@medi.de) angefordert werden kann. (djd)



Foto: © djd/medi.de

Viele medizinische Fachhändler bieten eine Venenfunktionsmessung an. Dabei messen Sonden, wie schnell sich die Venen füllen und wieder leeren.



## Expertentipp

„Müde, geschwollene Beine und Füße, Besenreiser und Krampfadern, Thrombose und das offene Bein – unbehandelte Venenleiden haben viele Facetten. Die Basistherapie sind medizinische Kompressionsstrümpfe. Der Druck des Strumpfes auf die Beinvenen nimmt Richtung Herz definiert ab. Die in den Venen liegenden Klappen transportieren so das Blut Richtung Herz wieder besser und schneller. Schwellungen klingen ab, die Beine entspannen, das Venenleiden schreit nicht weiter fort, Thrombosen kann vorgebeugt werden.“



Frau Sylvia Neumann,  
Leitung des sani teams  
Sanitätshaus Beuthel



Rund um die Kompressionsversorgung gibt es viele verschiedene Produkte, die den Umgang mit den Hilfsmitteln vereinfachen. Anziehhilfen wie hier von der Firma Medi abgebildet, unterstützen zum Beispiel das Anziehen von Kompressionsstrümpfen.

Auch bezüglich der Farbauswahl wird Ihnen als Kunde eine große Vielfalt geboten. Strümpfe der Firma Juzo werden neben Farben wie Blaubeere und Zimt in vielen weiteren Nuancen angeboten. Kompressionsstrümpfe gibt es in vielen Qualitäten und Farben. Die Mitarbeiter im Sanitätshaus helfen gerne bei der Auswahl des Produkts.



### Individuelle Beratung rund um die Beingesundheit

Terminvereinbarung: Tel.: 0202 430 46 – 800,  
Fax: 0202 430 46 – 899 oder Mail: [info@beuthel.de](mailto:info@beuthel.de)  
Weitere Informationen: [www.beuthel.de](http://www.beuthel.de)





Allein durch Abtasten und Ultraschall kann man oft schon Veränderungen der Schilddrüse erkennen. Weitere Diagnoseverfahren sind Blutuntersuchung und Szintigraphie.

Foto: © RFBSIP/fotolia.de

## Schilddrüsen-Experte am Petrus-Krankenhaus

Dr. Marc Dammann ist Chefarzt der Klinik für Allgemein- und Visceralchirurgie am Petrus-Krankenhaus. Jahrelange Erfahrung in der Schilddrüsenchirurgie und mehrere hundert Operation machen ihn zu einem Experten auf dem Gebiet.

Vor einigen Jahren war er am Universitätsklinikum Essen verantwortlicher Oberarzt für die Endokrine Chirurgie, inklusiv der Schilddrüsenchirurgie, dort hat er mit der Klinik für Endokrinologie eng kooperiert und jegliche Schilddrüsenkarzinome operiert. Für *Vitamin W* hat er wichtige Fakten zu dem kleinen Organ zusammengestellt.

# Wundersames Organ

Die Schilddrüse kann Ursache verschiedenster Symptome sein

Wussten Sie, dass Sie im unteren Bereich des Halses, direkt an der Luftröhre, ein kleines, aber unglaublich wichtiges Organ haben? Ein Organ, das für ganz verblüffende Krankheitssymptome sorgen kann? Oft kommen nur geschulte Mediziner darauf, dass Depressionen beispielsweise mit der Schilddrüse zusammenhängen können.

Die Schilddrüse gehört zu den sogenannten endokrinen Organen. Sie wiegt zwischen 18 und 60 Gramm. Endokrine Organe produzieren Hormone, die den ganzen Körper beeinflussen. Die Schilddrüse sorgt für die Entwicklung unseres Gehirns und das menschliche Wachstum. Sie treibt unseren Energie-Stoffwechsel an und aktiviert unseren Körper. Außerdem ist sie für den Calcium- und Phosphat Haushalt zuständig und senkt beide Stoffe in unserem Blutkreislauf. So verhindert sie eine Entkalkung der Knochen.

Bei Jodmangel vergrößert sich die Schilddrüse und kann Knoten ausbilden. Wird dadurch die Luftröhre eingeengt, kann es zu Kloßgefühl, Schluckstörungen oder Luftnot kommen. Folge ist eine Vorwölbung im unteren Halsbe-

reich. Die Schilddrüse kann auch eine Über- oder eine Unterfunktion haben, mit entsprechenden Folgen für den Energiehaushalt.

### Gewichtsverlust bei Überfunktion

Bei einer Überfunktion entsteht ein ständig erhöhter Stoffwechsel. Gereiztheit, Aggressivität, Nervosität, Kopfschmerzen, Herzrasen oder gar Herzrhythmusstörungen können die Folge sein. Durch den erhöhten Stoffwechsel verliert der Patient Gewicht. Manchmal treten die Augen (Exophthalmus) hervor und es entstehen Sehstörungen. In dieser Situation kann eine Jodzufuhr die Probleme stark verschlimmern. Es besteht die Gefahr von schweren Herz-



Chefarzt

**Dr. Marc Dammann**

Klinik für Allgemein- und Visceralchirurgie

Tel 0202 299-2512

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

Petrus-Krankenhaus | Carnaper Str. 48 | 42283 Wuppertal

rhythmusstörungen bis hin zu Herzflimmern. Manchmal wird eine Schilddrüsenüberfunktion auch durch gutartige Tumore verursacht, die behandelt werden sollten. Als mögliche Therapie werden etwa Medikamente eingesetzt, die das Freisetzen von Schilddrüsenhormonen hemmen, jedoch keine dauerhafte Behandlung darstellen. Alternativen sind die operative Entfernung des Tumors oder die Radiojodtherapie. Dazu wird ein radioaktiver Stoff appliziert, der sich nur im Schilddrüsengewebe anreichert und dieses, als auch den Tumor, innerhalb von Monaten zerstört.

### Wenig Energie bei Unterfunktion

Bei einer Unterfunktion sinkt der Energiehaushalt, die Patienten fühlen sich schlapp, lustlos, inaktiv und depressiv. Außerdem nehmen sie eher an Gewicht zu. Seltener können sich bösartige Schilddrüsentumore bilden, von denen es vier verschiedene Arten gibt. Die beiden mit Abstand häufigsten, bösartigen Schilddrüsentumore sind sehr gut behandel- und heilbar. Eine Schilddrüsen-Operation ist ein filigraner Eingriff, da die Stimmbandnerve, die für unsere kräftige Stimme zuständig sind, direkt an der Schilddrüse liegen. Um diesen wichtigen Nerv zu schützen und zu schonen, wird mit einer Lupenbrille operiert und während der OP die Funktion der Stimmbandnerve mittels Neuromonitoring gemessen. Störungen der Schilddrüse lassen sich normalerweise in einer Blutuntersuchung nachweisen. Zur weiteren Diagnostik werden Ultraschall und Szintigraphie (ein nuklearmedizinisches Verfahren) eingesetzt, wobei die Ultraschalluntersuchung in geübten Händen heutzutage die wichtigste Untersuchung ist.

Zur Beratung jetzt neu:

**Endokrine Sprechstunde, mittwochs 14:00 - 15:00 Uhr.**

## Immer für Sie im Einsatz!



Die Dienste der bergischen Johanniter sind vielseitig:

- Erste-Hilfe-Kurse 0202 28057-18
- Fahrdienst 0202 19214
- Hausnotruf 0202 28057-26
- Menüservice 0202 28057-28

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

**DIE JOHANNITER**  
Aus Liebe zum Leben



## DAS PFLEGETEAM

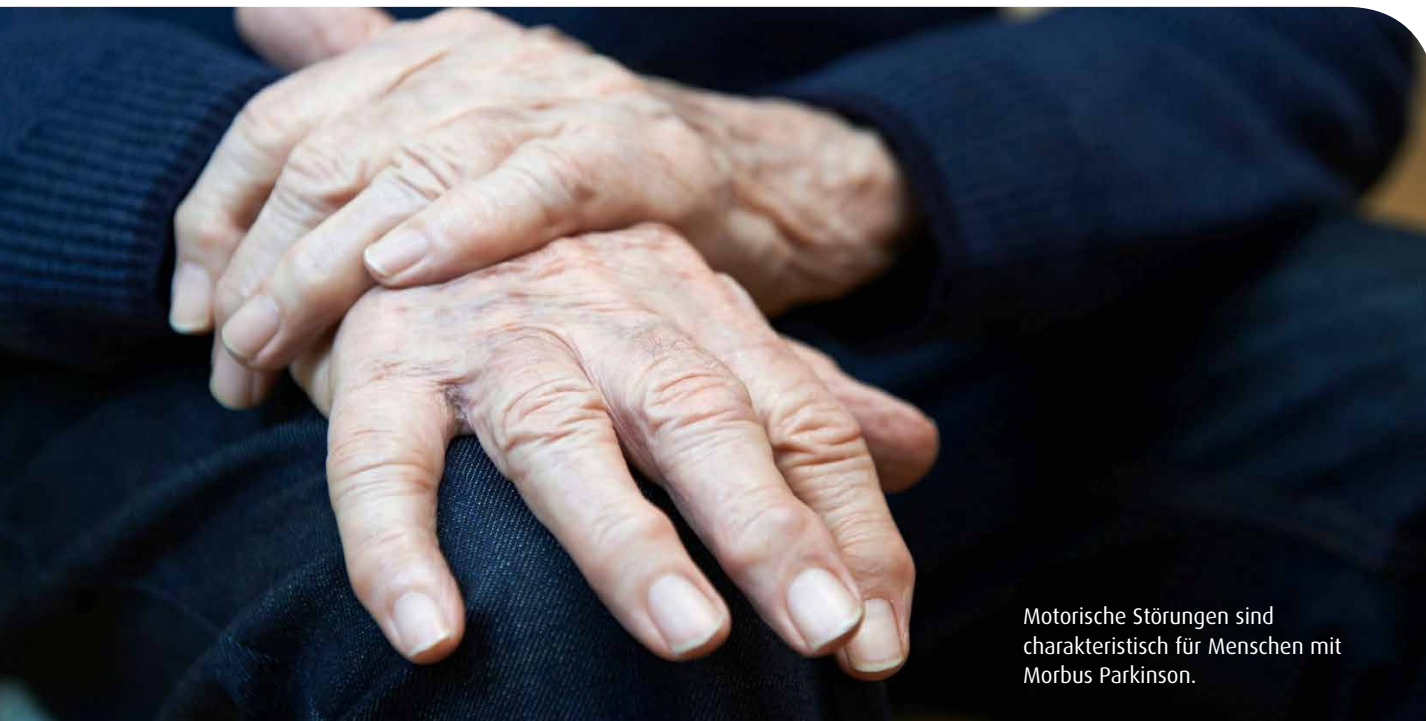
Gesellschaft für ambulante  
Kranken- und Altenpflege mbH



Häusliche Krankenpflege  
Seniorenpflege  
24-Stunden-Pflegenotruf  
Hauswirtschafts- und Einkaufsdienste  
Betreuungs- und Entlastungsleistungen

**(0202) 44 17 61 · www.diepflege.net**





Motorische Störungen sind charakteristisch für Menschen mit Morbus Parkinson.

Foto: © highwaystarz/pixabay.com

# Die schleichende Krankheit

## Morbus Parkinson wird häufig spät entdeckt

Die Parkinson-Erkrankung ist neben der Demenz eine der häufigsten Erkrankungen des zentralen Nervensystems im Alter. In Deutschland leiden insgesamt ca. 250 000 Menschen an Parkinson. In der Gruppe der über 80-jährigen sind rund fünf Prozent betroffen.

Die Ursache für die Erkrankung bleibt in den meisten Fällen unbekannt, selten ist sie erblich. „Wir wissen heute, dass es zu einer Fehlcodierung von Eiweißen im Hirn kommt und Dopamin als Überträgerstoff nicht mehr gebildet werden kann. Auch die Zellen, die Dopamin aufnehmen, werden zerstört. Wie es dazu kommt, ist aktuell noch nicht ausreichend erforscht“, erläutert Dr. Judith

Jeske, Neurologin aus dem MVZ Medi-Wtal Neurologie. Folgen des Dopaminmangels sind die charakteristischen Bewegungsstörungen der Erkrankung wie das Zittern und motorische Störungen.

### Allgemeine Symptome der Erkrankung

Häufig kündigt sich die Parkinson'sche Erkrankung durch allgemeine Symptome wie psychische Verlangsamung, Rückenschmerzen, Schlafstörungen und Einschränkungen des Riechvermögens an. „In dieser Phase wird die Diagnose selten gestellt“, so Dr. Jeske. Erst wenn im Verlauf – teilweise nach Jahren oder Jahrzehnten – motorische Symptome wie kleinschrittiger Gang, Gangunsicherheit, Zittern der Hände oder Beine in Ruhe oder auch Verlust der mimischen Ausdrucksfähigkeit auftreten, lassen sich die Betroffenen genauer untersuchen. Ein erfahrener Neurologe stellt die Diagnose dann in der Regel schnell. Ein sogenanntes DAT-SCAN kann im Zweifelsfall dabei helfen. Bessern sich die Symptome durch Dopamin, das man in Form von Levodopa gibt, bestätigt das die Diagnose. Bisher ist die Parkinson-



**Dr. Judith Jeske**

MVZ Medi-Wtal I Zweigpraxis (Neurologie)

Tel 0202 50 00 40

neurologie.mvz-medi-wtal@cellitinnen.de  
www.mvz-medi-wtal.de

MVZ Medi-Wtal | Carnaper St. 73 | 42283 Wuppertal

Erkrankung nicht heilbar, wohl aber können die Beschwerden immer besser behandelt werden. „Goldstandard in der Therapie ist die Gabe von Dopamin in Form von Levodopa, also die Substanz, die im Gehirn fehlt“, erklärt Dr. Jeske. Darüber hinaus gibt es seit vielen Jahren Präparate, welche die körpereigene, noch vorhandene Produktion verbessern können oder auch den Abbau von Dopamin bremsen. Bei Patienten mit ausgeprägten Symptomen, bei denen Medikamente nicht ausreichen, steht die tiefe Hirnstimulation, eine Art „Schrittmacher“ für das Gehirn, zur Verfügung.

Die zweite wichtige Therapieform ist das intensive körperliche Training, das möglichst täglich gemacht werden sollte. Studien belegen, dass es die Symptome ähnlich wirkungsvoll beeinflusst wie Medikamente.

### Frühd Diagnose an der Haut

Deutsche Neurowissenschaftler konnten bereits in frühen Phasen der Erkrankung den Biomarker Alpha-Synuklein in der Haut identifizieren und damit die Fehlsteuerung der Dopaminproduktion nachweisen, Jahre bevor die Erkrankung sichtbar ausbricht. Die Forscher aus Würzburg und Marburg sehen in der Methode Potenzial, um Parkinson-Patienten früh zu identifizieren und für klinische Studien zur weiteren Erforschung der Krankheit zu gewinnen.

# Prom Accon

Ihr Partner im Gesundheitswesen



Unsere Leitstelle:

**Tel.: 0202 2991131**

PromAccon Wuppertal GmbH  
Carnaper Straße 48  
42283 Wuppertal

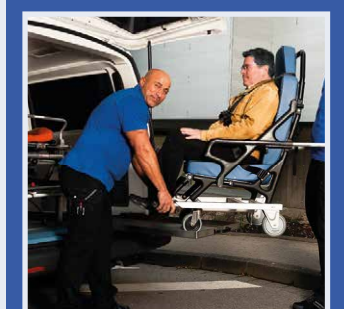
**Suchen Sie einen freundlichen und verlässlichen Patiententransport, der Sie sicher an Ihr Ziel bringt?**

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

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

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

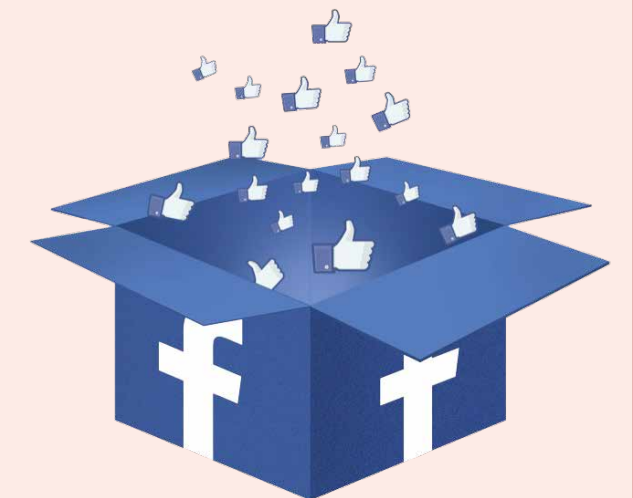
Ihre PromAccon Wuppertal GmbH



RTZ Regionales Therapie-Zentrum

Eine Einrichtung der Stiftung der Cellitinnen zur Hl. Maria

**Wir sind auf Facebook!**



Liken Sie unsere Seite und erhalten Sie aktuelle Infos zu unseren Standorten und Angeboten.



[www.facebook.com/rtzwuppertal/](http://www.facebook.com/rtzwuppertal/)

**Cellitinnen**  
Der Mensch in guten Händen



# Wärme oder Kälte

## Was hilft gegen das Winterweh bei Rheuma und Arthrose?

Wenn es regnet und friert und das Thermometer sich um den Gefrierpunkt einpendelt, dann leiden Rheumatiker und Arthrose-Patienten unter der nasskalten Witterung. Der Grund: Die Durchblutung wird vermindert, die Muskulatur verspannt sich und das kann zu dumpfen Schmerzen führen. Dabei ist Kälte nicht grundsätzlich ein Problem.

Im Gegenteil: Die Kryotherapie (Kryo = Kälte) hat sich therapeutisch bei einigen rheumatischen Erkrankungen auf erstaunliche Weise bewährt. Schon die Griechen behandelten entzündliche Gelenkschwellungen mit Schnee vom Olymp. Und auch heute wird Kälte bei chronischen Gelenkentzündungen eingesetzt. So wie in der Kältekammer des Krankenhaus St. Josef in Wuppertal-Elberfeld.

Allein der Gedanke, für einige Minuten Temperaturen von bis zu minus 110 Grad Celsius ausgesetzt zu sein, ist für viele

Menschen wohl kaum vorstellbar. Für Besucher der Kältekammer im Krankenhaus St. Josef ist das therapeutischer Alltag.

### Kälte gegen die Schmerzen

In Badebekleidung betreten sie die Kammern. Lediglich Gesicht, Ohren, Hände und Füße werden durch Mütze, Handschuhe, Mundschutz und feste Schuhe vor der Kälte geschützt. Bis zu drei Minuten halten sich die Patienten in der Kammer auf. Während der Behandlung kühlt sich die Haut



Chefärztin  
**Dr. Astrid Thiele**

Klinik für Internistische Rheumatologie

Tel 0202 485 2201



Leitende Ärztin  
**Dr. Bachmann-Holdau**

Department für Schmerztherapie

Tel 0202 485 2601

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

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

ans.kg-josef@cellitinnen.de  
www.krankenhaus-st-josef-wuppertal.de

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

auf rund fünf Grad ab, die Körpertemperatur bleibt stabil. Durch die schnelle Abkühlung werden Schmerzprozesse blockiert, Schwellungen und Schmerzen reduziert. Gleichzeitig schüttet der Körper Hormone wie Cortison und Noradrenalin sowie schmerzlindernde Endorphine aus. Das Schmerzempfinden sinkt dadurch – eine optimale Voraussetzung für ergänzende krankengymnastische Einheiten.

Während sich die Ganzkörpertherapie in der Kältekammer besonders bei entzündlich-rheumatischen Erkrankungen bewährt hat, sollten sich Arthrose-Patienten vor Kälte schützen. Bei ihnen gilt die Devise „warm halten und in Bewegung bleiben“. Durch die niedrigen Temperaturen nimmt die Geschmeidigkeit der Gelenkflüssigkeit ab, die Gelenke sind weniger gut geschmiert, der Reibungsschmerz nimmt zu. Neben dem richtigen Kälteschutz gilt es aber – trotz Schmerz und Kälte – in Bewegung zu bleiben. Denn werden die Gelenke nicht oder nicht ausreichend bewegt, produzieren sie weniger Gelenkflüssigkeit und der Schmerz kann sich verstärken.

## Jetzt wird es heiß: Ganzkörperhyperthermie

Die Hyperthermie – die therapeutische Erwärmung des Körpers – kann als begleitende Therapie bei einer Vielzahl von Schmerzen im Bereich der Gelenke, Muskulatur und Weichteile eingesetzt werden. Im Department für Schmerztherapie, dem neuen Kompetenzzentrum für die Behandlung von Schmerzpatienten im Krankenhaus St. Josef in Elberfeld, nutzen die Mediziner die erhöhte Körpertemperatur zur Unterstützung des natürlichen Selbstheilungsmechanismus. Das Ziel der Schmerztherapie ist immer: Eine deutliche Senkung des Schmerzniveaus zu erreichen, Betroffenen den Umgang mit dem chronischen Schmerz zu erleichtern, die Beweglichkeit zu verbessern, die Aktivität zu erhöhen und die Teilhabe am „normalen“ Leben zu ermöglichen.

Bei der Ganzkörperhyperthermie liegt der Patient in einer speziellen Hängematte. Mit Infrarotstrahlern wird der Körper von außen auf rund 39 Grad erwärmt. Die Hyperthermie verbessert die Durchblutung nachhaltig. Im Unterschied zur Kältekammer werden dabei auch die tieferen Schichten erreicht. Die Behandlung dauert im Normalfall ca. eine Stunde, je nach Intensität, in Spezialfällen bis zu drei oder vier Stunden. Meist ist eine Serie von mehreren Behandlungen notwendig.



## Zeitintensive Betreuung zuhause

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

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

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

### Zu unseren Angeboten gehören:

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

**Home Instead**  
Seniorenbetreuung

*Zuhause umsorgt*

Heinz Fangman Straße 2-4, 42287 Wuppertal

Tel.: 0202 / 317 337 - 70

# Starke Quellen und heilender Schlamm

## Badekuren wirken ganzheitlich und erleben eine Renaissance

Es klingt wie ein Segen für Menschen mit Schmerzen aller Art: Nach einem Kur- oder Gesundheitsaufenthalt mit Radontherapie können viele Betroffene über mehrere Monate hinweg von einer deutlichen Linderung profitieren. Neben der Aktivierung des Stoffwechsels und der Selbstheilungskräfte erhöht die Radontherapie die Ausschüttung von Endorphinen, die zur Schmerzlinderung und Verbesserung des gesamten Wohlbefindens beitragen.

Badekuren gibt es seit dem Mittelalter. Bad Kreuznach in Rheinland-Pfalz betreibt seit 1817 den Kurbetrieb, ebenfalls sehr bekannt sind Bad Schlema und Bad Brambach in Sachsen, die mit ihren Radon-Mineralheilquellen Kurgäste anziehen. Bei den ärztlich kontrollierten Anwendungen gelangt das Edelgas in kleinen anregenden Mengen in den Organismus und kann sogar zu einer längeren Schmerzlinderung beitragen. Das kommt zum Beispiel Patienten zugute, die Beschwerden des Bewegungsapparates und Rheuma haben, unter chronischer Gicht oder Neurodermitis leiden. Die Therapie kann von den Krankenkassen im Rahmen einer ambulanten Kur verschrieben oder als Privatkur in Anspruch genommen werden.

Ein anderes uraltes Heilmittel bei Bindegewebs- und Muskelrheumatismus, chronisch rheumatischen Gelenkerkrankungen, Rücken- und Nackenschmerzen ist Fangoschlamm, der, mit Thermalwasser aufgerührt und erhitzt, auf die betroffenen Körperpartien aufgetragen wird. Italien gilt als das Ursprungsland der Fangobehandlungen. Leider ist die Aufbereitung des Fangogesteinsschlammes sehr platz- und arbeitsintensiv, weshalb diese Art der Kur etwas aus der Mode geraten ist.

schlamm, der, mit Thermalwasser aufgerührt und erhitzt, auf die betroffenen Körperpartien aufgetragen wird. Italien gilt als das Ursprungsland der Fangobehandlungen. Leider ist die Aufbereitung des Fangogesteinsschlammes sehr platz- und arbeitsintensiv, weshalb diese Art der Kur etwas aus der Mode geraten ist.

### Thalassokuren mit heilemdem Naturschlick

An der Nord- und Ostseeküste helfen Thalassokuren mit Körperpackungen aus heilemdem Naturschlick, Haut- und Rheumabeschwerden zu lindern. Im Thalasso-Nordseeheilbad Neuharlingersiel beispielsweise wird der Schlick aus einer unterirdischen Schlickblase gewonnen, die seit 400 Jahren von der Außenwelt isoliert und daher besonders rein ist. Der angenehm leichte Geruch nach Meer, die Fülle an Mineralien und die schmeichelnde Konsistenz machen diesen Schlick besonders wohltuend. (djd)

### PflegeBeratung

Kevin W.H. Squarr

Hügelstraße 18  
42277 Wuppertal  
Tel: 0202 – 25 48 21 61  
Fax: 0202 – 25 48 21 65  
Mail: info@pflegeberatung-squarr.de



### Wer zu Hause pflegt, verdient Hochachtung!

„Die Gesellschaft braucht Menschen wie Sie, die pflegebedürftige Angehörige, Freunde oder Bekannte, ob jung oder alt, krank oder behindert, zuhause betreuen. Deshalb haben Sie als Pflegenden/r das Recht persönlich beraten und geschult zu werden, damit Sie die Pflege auch weiterhin gut leisten können. Meine Aufgabe ist es, Sie in allen Fragen, bei Ihren Sorgen und Nöten rund um die häusliche Pflege zu informieren und zu unterstützen.“

Ihr Kevin W.H. Squarr



Foto: © St. Anna-Klinik

Dr. Dogan freut sich auf neue Herausforderungen am Kopf-Hals-Tumor-Zentrum der St. Anna-Klinik.

## Neuer Spezialist für Kopf und Hals

Das neue Kopf-Hals-Tumor-Zentrum an der St. Anna-Klinik in Wuppertal hat sich auf die Behandlung von Tumoren im Hals-, Nasen-, Ohren-Bereich spezialisiert.

Als die entzündete Stelle an seiner Zunge auch nach zwei Wochen nicht verschwindet, wendet sich Jürgen K. an seinen Hausarzt. Der verschreibt Medikamente, doch auch diese helfen nicht, Schwellung und Schmerzen werden stärker. Er überweist Jürgen K. ins Kopf-Hals-Tumor-Zentrum der St. Anna Klinik in Wuppertal. „Dort haben wir viel mehr Möglichkeiten der Diagnostik“, sagt Dr. Zeynel Dogan, der das Department für plastische und rekonstruktive Kopf- und Halschirurgie seit August leitet. Bei Jürgen K. wird eine Probe der vermeintlich entzündeten Stelle genommen. „Das geschieht bei uns in der Regel in Vollnarkose“, erklärt der Chirurg, „so können wir auch umliegende Bereiche direkt überprüfen.“

Je nach Ergebnis – gutartige oder bösartige Veränderung des Gewebes – gestaltet sich die Therapie. „Uns ist sehr wichtig,

dass die Patienten von Anfang an einbezogen werden und über die Therapiemaßnahmen mitbestimmen dürfen“, sagt Dr. Dogan. Einfühlungsvermögen, eine gute Kommunikation und ein Vertrauensverhältnis zwischen Patient und Arzt seien dafür notwendig. „Es ist uns ein besonderes Anliegen, dass wir mit dem Patienten und seinen Angehörigen gemeinsam die beste Therapie finden.“

Dr. Zeynel Dogan war zuletzt als Chefarzt der Abteilung für Kopf-Hals-Chirurgie im Hamad-Medical Corporation in Katar an der Ostküste der Arabischen Halbinsel tätig. Dort gelang ihm die Implementierung und Weiterentwicklung der Kopf-Hals-Chirurgie in der HNO-Klinik. „In Katar haben wir Pionierarbeit geleistet, viele Eingriffe wurden zuvor gar nicht durchgeführt“, sagt Dr. Dogan. Er folgte schließlich dem Ruf von Prof. Dr. Götz Lehnerdt, Chefarzt der Klinik für Hals-, Nasen- und Ohrenheilkunde in der St. Anna Klinik. „Auch in Wuppertal warten noch viele Herausforderungen auf uns, das neue Kopf-Hals-Zentrum hat ein großes Entwicklungspotenzial“, freut sich Dr. Dogan. Die Einrichtung bietet Patienten mit Tumoren im Hals-, Nasen- oder Ohrenbereich die Möglichkeit, sich in Wuppertal behandeln zu lassen, statt auf vergleichbare Einrichtungen der Region ausweichen zu müssen. „Gerade Patienten mit besonders komplexen Krankheitsbildern werden bei uns bestens versorgt. Die interdisziplinäre Zusammenarbeit spielt hier eine wichtige Rolle“, betont Dr. Dogan. Sollte sich im Fall von Jürgen K. herausstellen, dass es sich um ein bösartiges Karzinom handelt, wird sein Fall im wöchentlichen „Tumorboard“ besprochen. Das ist der Ort, an dem alle Befunde gesammelt und interdisziplinär besprochen werden. Weil auch Kollegen anderer Fachbereiche – wie Onkologen, Strahlentherapeuten usw. – von Anfang an einbezogen werden, kann frühzeitig die bestmögliche Therapie entwickelt werden.



Leitender Arzt

**Dr. Zeynel Dogan**

Department für Plastische und rekonstruktive Kopf- und Hals-Chirurgie

Tel 0202 299 3901

hno.kh-anna@cellitinnen.de  
www.st-anna-klinik-wuppertal.de

St. Anna-Klinik | Vogelsangstraße 106 | 42109 Wuppertal



Ein gutes Gehör ist wichtig für das soziale Miteinander. Wer einem Gespräch akustisch nicht mehr gut folgen kann, sollte Rat beim Experten suchen.

Foto: © djd/audibene GmbH

# Ohren selbst checken

## Wie man schleichende Symptome des Hörverlustes erkennen kann

Ein Hörverlust kann viele Auslöser haben: Tinnitus, bestimmte Medikamente, starke Lärmbelastung oder schlichtweg das Alter. Mit einem einfachen Hörtest können Experten eine Hörminderung schnell feststellen. Dennoch vergehen im Schnitt etwa sieben Jahre von der Diagnose durch den HNO-Arzt oder Hörakustiker bis zur Entscheidung für eine Hörhilfe.

Manchen ist es peinlich, andere bemerken den Hörverlust anfangs nicht, weil er sich meist schleichend

entwickelt, und man sein Verhalten oft unbewusst an die neuen Lebensumstände anpasst. Wie kann man

einen Hörverlust bei sich selbst feststellen? Experten geben dazu klare Antworten, siehe dazu Seite 21.



**Ihr kompetenter Partner für gutes Hören im Tal**

Wuppertal-Elberfeld  
Kipdorf 20  
Tel.: 0202 - 441880

Wuppertal-Barmen  
Rudolf-Herzog-Str.5  
Tel.: 0202 - 557272

[www.rybarsch.com](http://www.rybarsch.com)



### Kommen Ihnen diese Situationen bekannt vor?

**Lautstärke:** Drehen Sie in der letzten Zeit die Lautstärkeregel am Fernseher oder der Musikanlage häufiger nach oben? Dann sollten Sie zum Check gehen.

**Wie bitte?** Müssen Sie andere häufig bitten, Gesagtes zu wiederholen? Oder haben Sie das Gefühl, dass andere undeutlich sprechen?

**Hintergrundgeräusche:** Ist es für Sie anstrengend in einer unruhigen Umgebung dem Gespräch mit Ihrem direkten Gegenüber zu folgen?

**Telefonieren mit Lautsprecher:** Verstehen Sie auf einem Ohr das Gespräch über den Hörer besser als auf dem anderen? Oder stellen Sie beim Telefonieren am liebsten den Lautsprecher an? Beides deutet auf einen Hörverlust hin. Unter [www.audibene.de](http://www.audibene.de) gibt es dazu Tipps und Informationen.

**Gruppengespräche:** Berufliche Meetings, lebhafte Unterhaltungen in geselliger Runde – bekommen Sie dabei manches nicht ganz deutlich mit?

**Hörst Du schlecht?** Machen Freunde, Familienmitglieder oder Kollegen Sie darauf aufmerksam, dass Sie schlechter hören? Seien Sie nicht gekränkt. Nehmen Sie es zum Anlass, etwas für sich und Ihr Gehör zu tun.

**Rückzug und Niedergeschlagenheit:** Meiden Sie Situationen, die Sie früher genossen haben? Sind Sie in letzter Zeit reizbarer und verstimmt? Dann schieben Sie Ihren Gang zum HNO-Arzt oder zum Hörtest bei einem Hörakustiker nicht länger auf. (djd)

## Hörverlust Wer ist gefährdet?

Einer der häufigsten Gründe für Hörverlust ist Lärm. Geräusche mit mehr als 85 Dezibel (dB) schädigen das Gehör. Am Arbeitsplatz ist das Tragen von Gehörschutz ab 85 dB Pflicht. Ein startendes Flugzeug verursacht eine Lautstärke von 140 dB, Feuerwerkskörper und Luftschuttsirenen 125 dB, bei einem Rockkonzert entstehen 120 dB. Rasenmäher und Lkw-Verkehr erzeugen 90 dB, Staubsauger 70 und eine normale Unterhaltung hat 60 dB. Wenn das Gehör durch zu viel Lärm bereits gelitten hat, raten Experten – unabhängig vom Alter des Menschen – dringend zu einem Hörgerät. Denn schlecht hören strengt an und macht müde.

### Viele sind betroffen

Aktuell leidet laut Statistischem Bundesamt jeder sechste Deutsche unter einem nachlassenden Gehör, das entspricht etwa 14 Millionen Menschen. Wenn die Ohren nicht mehr mitspielen, bringt das große Einschränkungen der Lebensqualität mit sich.

Doch mit modernen Hörgeräten lässt sich hier viel erreichen. Sie lassen einen nicht nur besser hören, sondern haben weitere positive Effekte. So sind Träger von Geräten nachweislich aktiver, ausgeglichener und weniger müde. Sogar das Risiko, an Demenz zu erkranken, soll sich verringern, sagen verschiedene Forschergruppen in Deutschland, England und den USA. (djd)

**KLANG**  
DREIKLANG · HÖRSYSTEME · SASCHA KELZ

**HÖREN  
NEU ERLEBEN**  
mit Dreiklang Hörsystemen  
& Implantat-Technik

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



Burgstrasse 11 · 42103 Wuppertal · T 0202 4784 4955

# Wenn der Schnupfen auf die Ohren geht



Foto: © contrastwerkstatt/fotolia.de

Nase zu? Dann sollten Sie unbedingt darauf achten, dass sie wieder „läuft“, denn dicker Schnupfen wird leicht zu einer unangenehmen Mittelohrentzündung. Bei einem Schnupfen sind zuerst einmal Nase und Schleimhäute betroffen. Viren und Bakterien haben sie angegriffen, sie schwellen an und produzieren vermehrt Flüssigkeit. Jetzt ist es wichtig, dafür zu sorgen, dass das Sekret gut abfließen kann. Wenn nämlich die Krankheitserreger aus dem Nasen-Rachenraum weiter aufsteigen, kann das zu einer Mittelohrentzündung führen.



Nadine Hennig

**HÖRGERÄTE**  
**STENEBERG**

Alter Markt 10 • 42275 Wuppertal  
Gesundheitszentrum 2. OG

☎ 02 02/49 59 32 73

wuppertal@hoergeraete-steneberg.de

**Sind Sie unzufrieden mit Ihrem Hörsystem?**



Christian Hepp

Wir erstellen eine Höranalyse, überprüfen die Einstellung und stellen Ihnen Ihr Hörsystem mit neuesten Anpassmethoden zu Ihrer Zufriedenheit ein – auch, wenn Sie Ihre Hörsysteme nicht bei uns erworben haben.

Gegen Vorlage dieses Coupons führen wir eine kostenfreie Höranalyse und Optimierung Ihres Hörsystemes durch.

**Der Meisterbetrieb für Hörgeräteakustik in Wuppertal**

Der Nasenrachenraum und das Mittelohr sind verbunden über die sogenannte Ohrtrompete oder Eustachische Röhre. Diesen Hohlraum brauchen wir, damit das Trommelfell des Ohres optimal schwingen und den Schall auf das Innenohr übertragen kann. Außerdem ist die Ohrtrompete für die Reinigung und die Belüftung des Mittelohres zuständig. Druck auf den Ohren spüren wir, wenn sich der äußere Druck verändert, beispielsweise bei Höhenunterschieden, beim Fliegen oder Tauchen. Das Gefühl, dass „die Ohren zu sind“ entsteht aber auch, wenn die Schleimhäute der Ohrtrompete anschwellen und die Sekrete nicht mehr abfließen können.

Gerade bei Kindern ist das Röhren der Ohrtrompete noch sehr kurz. Sie sind daher eher gefährdet, eine schmerzhafte Mittelohrentzündung zu bekommen. In der Regel heilt die Entzündung innerhalb einiger Tage von allein ab. Trotzdem sollte der Verlauf sehr gut beobachtet werden. Gerade wenn Mittelohrentzündungen mehrmals hintereinander auftreten, sollte man sicherheitshalber zum HNO-Arzt gehen. Das im Mittelohr angesammelte Sekret kann auf das Trommelfell drücken und kleine Risse verursachen, durch die Flüssigkeit abfließt. Der Riss verheilt meist von selbst. Bei häufigen Ohrentzündungen besteht allerdings die Gefahr von Narben auf dem Trommelfell, was wiederum zu einer dauerhaften Hörstörung führen kann.

**signia**

Life sounds brilliant.

## NATUR ALS VORBILD.

Testen Sie die neuen Hörgeräte Pure 312 von Signia.



Die kleinste Lösung für natürlichste Wahrnehmung der eigenen Stimme.

Hörsysteme

**SIEMENS**

Signia GmbH ist eine Markenlizenznehmerin der Siemens AG.

**Neugierig?** Dann rufen Sie uns noch heute an. Vereinbaren Sie einen Termin für einen Gratis-Hörtest und tragen Sie die Signia Hörgeräte in Ihrem Alltag Probe – kostenlos und unverbindlich. Oder besuchen Sie uns einfach. Wir freuen uns auf Sie!

**PIEPER OHG**

AUGENOPTIK - HÖRGERÄTE - KONTAKTLINSEN

Berliner Straße 148 | 42277 Wuppertal (Oberbarmen)

Tel.: 0202 - 66 07 39 | Fax.: 0202 - 66 28 52

[WWW.PIEPER-OPTIK.DE](http://WWW.PIEPER-OPTIK.DE)

## Naturheilmittel bei Schnupfen

Ein Schnupfen kann zu einer vorübergehenden Hörminderung führen. Der Nasenrachenraum und das Mittelohr sind verbunden über die Ohrtrompete oder Eustachische Röhre. Wenn die Schleimhäute der Ohrtrompete anschwellen und die Sekrete nicht mehr abfließen können, entsteht Druck auf den Ohren. Diese natürlichen Mittel halten Ihre Ohren frei:

**Schwarzer Holunder** ist ein gutes Mittel gegen Schnupfen. Seine Flavonoide hindern Schnupfenviren daran, sich zu vermehren. Es gibt Holunderextrakt, Holundersaft oder Holunderblütentee.

**Ingwer** stimuliert das Immunsystem und enthält Stoffe, die den Schleim in den Atemwegen verflüssigen. Zum Aufbrühen von Tee oder Ingwerwasser die frische Ingwerwurzel verwenden.

**Wärme** mögen Schnupfenviren gar nicht. Ein feuchter, warmer Wickel um den Hals, darüber ein Handtuch und dazu am besten noch ins warme Bett. Tut gut und tötet die Viren ab.

**Zwiebeln** besitzen viele heilende Inhaltsstoffe. Ihre antioxidativen Schwefelverbindungen und ätherischen Ölen wirken schleimlösend. Eine Zwiebel klein hacken, mit Zucker oder Honig mehrere Stunden ziehen lassen, den Sirup löffelweise einnehmen.

**Ätherische Öle** wie Eukalyptus, Menthol oder Kampfer zum Inhalieren oder Einreiben sind **nur etwas für Erwachsene**. Bei Kindern können sie Atemstillstand hervorrufen!

## Schon gehört?

### Musik machen trainiert das Hörzentrum

Wer ein Instrument spielt, trainiert aktiv sein Hörzentrum im Gehirn – und kann damit die Folgen eines altersbedingten Hörverlustes ausgleichen: Während bei „Nicht-Musikern“ im Durchschnitt mit 58 Jahren erstmals erste Symptome von Schwerhörigkeit auftreten, ist das bei aktiven Musikern erst im Alter von 63 Jahren der Fall. Musizieren trainiert das Gehirn. Musiker können verschiedene Klänge wesentlich besser aus einer Lärmkulisse herausfiltern, Geräusche besser einordnen, schneller verarbeiten und sich länger an sie erinnern. Diese Eigenschaften sind gerade im Alter hilfreich. (Studie von audibene)



# Aufforderung zum Unhöflichkeitsein

Um eine oder zwei Erkältungen im Jahr kommt man wohl nicht herum. Viren und Bakterien lauern überall. Was schützt am besten vor Ansteckung? Mit ein paar Tricks kann man verhindern, dass sie sich breit machen.

Der wichtigste Tipp: regelmäßig Hände waschen. Eigentlich möchte man es ja gar nicht so genau wissen, wo sie überall lauern, die Erreger. Aber wir zählen es Ihnen einmal auf: Türklinken, Treppengeländer, Haltegriffe in Bussen und Bahnen, Fahrstuhlknöpfe, Tasten am Geldautomaten, Geräte im Fitnessstudio, enge Räume mit vielen Menschen, Klimaanlage in Büroetagen, Zügen und Flugzeugen. Und natürlich sitzen die Keime auch auf unseren Händen. Deshalb ist häufiges Händewaschen die beste Vorbeugung vor Ansteckung. Nicht ohne Grund trägt die Queen Handschuhe, wenn sie ihrem Volk die Hand schüttelt.

Wir Nicht-Aristokraten täten gut daran, die Händeschüttelerei wenigstens im Winter zu reduzieren. So unhöflich will keiner sein. Sollte man aber, zumindest, wenn man selbst an einer Erkältung leidet. Erkältungsbakterien oder Viren werden durch Tröpfchen- und Schmierinfektion übertragen. Beim Husten oder Niesen, sogar beim Sprechen gelangen sie in die Luft. Um sich anzustecken, muss man sie nicht unbedingt einatmen, schon der Kontakt über die Hände reicht. Wenn man sich anschließend ins Gesicht fasst, gelangen die Erreger in die Schleimhäute und schon ist es passiert.

Pflichtbewusst, aber hustend und schniefend am Arbeitsplatz zu erscheinen, ist keine gute Tat, es sei denn, man möchte einen Pokal als Bazillenmutterschiff gewinnen. Wenn es gar nicht anders geht, gilt: Beim Husten und Niesen ein Taschentuch benutzen (und sofort entsorgen). Ansteckend ist man schon ein bis zwei Tage, bevor die Symptome ausbrechen und dann etwa eine Woche lang, sagen die Fachleute.

# Antibiotika im Krankenhaus

Der sorglose Umgang mit Antibiotika wird immer wieder kritisiert. Wie gehen die Häuser des Klinikverbundes St. Antonius und St. Josef mit dem Thema um? Simone Pillekamp, Apothekerin und Antibiotika-Expertin des Verbundes, erklärt es im Gespräch mit *Vitamin W*:

## Die Antibiotika-Richtlinie – was versteht man darunter?

**Simone Pillekamp:** Das deutsche Infektionsschutzgesetz für Krankenhäuser nennt Vorgaben und Richtlinien zur Antibiotika-Gabe. Bei uns ist es seit Jahren gelebter Alltag, dass die Ärzte mit den Antibiotika-Richtlinien arbeiten. Das ist eine Übersicht von Behandlungsmaßnahmen für bestimmte Krankheiten, die jeder Arzt in seiner Kitteltasche hat. Sie enthält Informationen zu Erregern, Diagnosen, Therapiemöglichkeiten und zur Therapiedauer.

## Gibt es weitere Richtlinien für die Gabe von Antibiotika?

**Simone Pillekamp:** Sowohl die Ärzte als auch wir Apotheker legen großen Wert darauf, Antibiotika nur zu geben, wenn es tatsächlich nötig ist. Oft erwarten die Patienten aber bei einer bestimmten Diagnose ein Antibiotikum. Da besteht Aufklärungsbedarf, denn auch wenn bei der Nachbarin die gleichen Symptome mit einem

Antibiotikum behandelt wurden, heißt das noch lange nicht, dass auch in diesem Fall eine Antibiotikum-Gabe erforderlich ist.

## Was fragen Patienten am häufigsten zum Thema Antibiotika?

**Simone Pillekamp:** Warum wirken Antibiotika nur bei bakteriellen Infektionen, nicht aber bei Virusinfektionen, ist die häufigste Frage. Bakterien sind eigene Lebewesen mit Zellwand und Stoffwechsel, darauf können Antibiotika einwirken. Viren haben keinen eigenen Stoffwechsel, somit fehlt für Antibiotika der Angriffspunkt.

## Heute gibt es die multiresistenten Keime, gegen die bekannte Antibiotika nicht mehr helfen. Welche Rolle spielen diese Keime im Krankenhaus-Alltag?

**Simone Pillekamp:** Resistenzen entstehen zum einen durch die unbedachte Gabe von Antibiotika, zum anderen nehmen wir Antibiotika-Rückstände auch über die Nahrung auf. Patienten,

die sich mit multiresistenten Keimen infiziert haben, bringen diese häufig bereits ohne es zu wissen mit ins Krankenhaus. Daher machen wir ein gezieltes Screening bei der Aufnahme. Wir fragen die Patienten beispielsweise, ob sie in den vergangenen Monaten bereits im Krankenhaus waren oder bestimmte Urlaubsländer besucht haben etc. Dann wird ein Abstrich gemacht, und betroffene Patienten werden gezielt behandelt.

## Welche Maßnahmen gibt es noch?

**Simone Pillekamp:** Wir bilden in allen Häusern sogenannte ABS-Teams. Das steht für „Antibiotic Stewardship“ und meint eine Fortbildung zum Antibiotika-Experten für Ärzte als auch Apotheker. Wir haben bereits in allen Häusern entsprechend fortgebildete Kollegen. Ziel ist es, für jede Fachabteilung einen Experten zu haben, so dass vor allem bei seltenen Infektionen Fachteams bereit stehen.



Simone Pillekamp, Apothekerin im Klinikverbund St. Antonius und St. Josef

**SAPV WUPPERTAL**

### Was ist SAPV?

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

Kreuzstr. 51, 42277 Wuppertal, Tel.: 0202 76971620, Fax: 0202 76971621, Web: [www.sapv-wuppertal.de](http://www.sapv-wuppertal.de)



Foto: © New Africa/fotolia.de

## Spezielle Cremes für besondere Haut

**Decollete Supreme von Dr. Eckstein**, reichhaltig, feuchtigkeitsspendend, fördert Elastizität und Spannkraft der Haut. Die Creme kann morgens und abends angewendet werden.

**Büsten und Dekolletee Creme von Hildegard Braukmann**, hochwirksame Thalasso-Aktivstoffe enthalten Vitamine, Mineralstoffe und Spurenelemente.

**Ideal Body Körperbalsam von Vichy**, ideal für trockene bis sehr trockene Haut. Zehn kostbare Öle sorgen für eine sichtbar strahlende, ebenmäßige, glattere und straffere Haut.

**Age Perfect Zell Renaissance von L'Oreal** stimuliert die Zell-Erneuerung, verlängert die Hautvitalität, mit goldschimmernden Pigmenten, die revitalisierte Haut erstrahlen lassen.

**Hyaluronsäure Pflegefluid von St. Bernhard**, kostbares, leichtes Fluid mit Hyaluronsäure, Sheabutter, Mandel- und Jojobaöl.

**Lifting Büstenpflege von Yves Rocher**, mit Centella asiatica-Extrakt für die Kollagen-Synthese. Ohne Mineralöl, Farbstoffe und Parabene. Inhaltsstoffe mehr als 91 Prozent natürlichen Ursprungs.

**Cellular Anti Aging Perlen von Nivea** (neu im Handel ab Oktober), mit einer besonders hohen Konzentration an Hyaluronsäure und Kollagen-Booster. Das Power-Serum verbessert die Zellerneuerung und polstert die Haut quasi von innen her auf.

**Busen Pflege Serum von Biotherm**, hautfestigendes Serum für das perfekte Dekolletee, mit strafendem Chondrus Crispus, aufpolsternder Hyaluronsäure und Silicium für Spannkraft.

# Mehr Pflege fürs Dekolletee

## Ein bisschen Verwöhnprogramm ist gar nicht so aufwendig

Die Haut von Hals und Brustansatz ist viel empfindlicher als die Gesichtshaut, trotzdem schenken die meisten Frauen ihrem Dekolletee wenig Beachtung. In das tägliche Ritual von Reinigen und Cremen wird diese Hautpartie selten mit einbezogen, mit entsprechenden Folgen: Fältchen, Trockenheit, Pickelchen und Flecken. Die Haut vom Hals bis zum Busenansatz ist dünn, sie besitzt kaum Fettpolster und wenig Talgdrüsen. Außerdem bekommt sie viele UV-Strahlen ab, weil Frauen eher Nase, Wangen und Stirn mit Sonnenmilch schützen als den Bereich des Ausschnitts. Feine Knitterfältchen und Elastizitätsverlust sind die Folge.

Dabei ist das Pflegeprogramm fürs Dekolletee gar nicht so aufwendig:

### Morgens beim Duschen

Morgens unter der Dusche das Dekolletee mit einem feinen Massage-Handschuh in kreisenden Bewegungen abreiben. Dann die Haut im Wechsel kalt und warm abbrausen,

mit einem kalten Guss enden. Sanft trockentupfen und gut eincremen (Pflegeprodukte siehe Kasten).

Einmal pro Woche freut sich die zarte Haut am Dekolletee über eine Extra-Portion Pflege, am besten in Form einer reichhaltigen Maske, einer Ampullenkur oder eines Serums.

Das Dekolletee braucht genau wie die Gesichtshaut abends vor dem Schlafengehen eine Reinigung. So verschwinden Ablagerungen des Tages und die Haut ist optimal vorbereitet auf die Nachtcreme. Feine Knitterfältchen kann man sich übrigens auch im Schlaf heranzüchten, mit zu weichen Kissen und seitlicher Schlafposition. Die Rückenlage ist am besten, um Knitterfalten zu vermeiden.

### Von innen helfen

Auch von innen kann man viel für eine glatte, schöne Haut tun, zum Beispiel mit Hafer- und Dinkelflocken. Hafer ist reich an Biotin, Dinkel enthält viel Kieselsäure. Beide Getreidesorten sorgen für mehr Elastizität der Haut und sind extrem reich an Vitaminen und Mineralstoffen, Hafer beruhigt dank seiner B-Vitamine sogar gestresste Nerven, Dinkel hat durch seinen Zink-Gehalt eine entzündliche Wirkung.

### Hau(p)tfrühstück für Eilige

Der Frühstücksbrei mit Hafer- und Dinkelflocken tut nicht nur der Haut, sondern auch dem Magen gut: Ge-

treide mit Saft, Milch, Buttermilch, Mandel-, Soja- oder Reismilch im Verhältnis 1:1 über Nacht einweichen. Am nächsten Morgen den Getreide-

brei nach Belieben mit Honig, Agavendicksaft oder Kokosblütenzucker süßen und mit frischen Früchten der Saison und Nüssen genießen.



*Wer sich attraktiv fühlt, wird schneller wieder gesund.*



## Onkologische Fachkosmetik

„Ich möchte Ihnen sanfte kosmetische Behandlungsmethoden, individuell und persönlich für Ihre Bedürfnisse zusammengestellt, zur Unterstützung während und nach der Krebserkrankung anbieten. Ich würde mich freuen Sie persönlich kennenzulernen. Termine nach telefonischer Absprache unter 0202/30 22 82.“

### „Sanfte Pflege in schweren Zeiten“

- Aufklärung und Beratung,
- Inhaltsstoffcheck,
- richtige Pflege finden,
- Fachspezifische kosmetische Behandlung der Haut,
- Teilkörperbehandlung (Hand-Fuß-Syndrom),
- Ernährungstipps,
- Brauen zeichnen,
- Rouge setzen etc. (Make-up),
- Permanent-Make-up

**Kosmetik am Brill**  
Ästhetik & Gesundheit  
Heilpraktikerin Kirsten Hofes  
Goebenstr.16, 42115 Wuppertal  
[www.kosmetik-am-brill-hofes.de](http://www.kosmetik-am-brill-hofes.de)





Fotos: © Jona-Sleep.com

Foto: © Malle Reiter

## Expertentipp

„Ein Kopfkissen muss man auf der eigenen Matratze ausprobieren. In jedem guten Fachgeschäft können Sie Kissen mitnehmen und vier bis fünf Nächte darauf Probe schlafen. Kissen und Matratze müssen aufeinander abgestimmt sein. Die Kissenstärke muss zur Matratzenhärte passen. Der Halswirbel soll perfekt gelagert sein. Deshalb rate ich: Nicht wie wild kaufen, sondern sich beraten lassen und testen.“



**Bjoern Steinbrink,**  
TÜV-zertifizierter Schlaf-  
berater, Der Schlafraum  
GmbH, Wuppertal

kuschelig, aber nicht sehr formstabil und haben daher wenig Stützwirkung. Synthetikkissen stellen eine gute Alternative dar für Menschen, die auf Daunen und Federn allergisch reagieren. Die Füllungen aus Hohlfaserkügelchen, Flocken oder Polyester-Sticks sind stabiler als Federn. Schlafkissen mit Synthetikfüllung können für Menschen mit Nackenschmerzen die richtige Wahl sein. Schaumstoffkissen sind weniger weich, aber auch sie haben eine gute Stützfunktion. Ist der Schaumstoff dazu noch viscoelastisch, entlastet er Nacken- und Halswirbel.

Naturhaarkissen sind mit Merinowolle, Schafschurwolle oder sogar Kamelhaar gefüllt. Naturhaarkissen verhindern, verglichen mit Federkissen, einen übermäßigen Wärmestau und sind gut geeignet für Menschen, die viel schwitzen. Körnerkissen werden mit Hirse oder Dinkel befüllt. Sie sind relativ fest, passen sich aber dem Körper gut an. Migräne-Anfällige bevorzugen diese Kissen, wenn sie auf das statische Feld von anderen Kissenfüllungen empfindlich reagieren. Körnerkissen speichern Wärme und geben sie langsam wieder an den Körper ab – ein angenehm wohlige Schlafgefühl entsteht. Ähnlich wie Matratzen und Decken verlieren auch Kissen mit der Zeit ihren Komfort und sollten ausgetauscht werden. Aus hygienischen Gründen sollte man auch darauf achten, dass zumindest der Bezug heiß gewaschen werden kann.

# Kleine Kissenkunde

## Die Schlafposition entscheidet über das perfekte Kopfkissen

Über Matratzen ist viel zu lesen, wenn es um das Thema „guter Schlaf“ geht, doch die Kopfkissen führen daneben fast ein Schattendasein. Dabei gilt auch hier: wie man sich bettet, so liegt man. Ein gutes Kopfkissen kann viel zur Nachtruhe beitragen.

Das Kopfkissen sorgt, dafür, dass Kopf und Hals entspannt liegen, damit man morgens nicht mit einem verkrampften Nacken aufwacht. Das gängige Modell ist immer noch das 80 mal 80 Zentimeter große, daunengefüllte Kissen. Es lässt sich so zurechtstopfen, wie man es gern hätte, aber wirklich optimal ist diese Kissenform nicht. Aus ergonomischer Sicht empfehlen Experten eine schmalere Variante und sie fragen auch erst einmal nach der bevorzugten Schlafposition. Es

macht nämlich einen erheblichen Unterschied, ob jemand bevorzugt auf der Seite schläft oder lieber auf dem Rücken liegt. In der Seitenlage muss der Kopf so gestützt werden, dass die Wirbelsäule eine gerade Linie bildet vom Hals bis zum Becken. Es gibt sogar spezielle Seitenschläfer-Kissen mit einer Aussparung für die Schulter. Wichtig ist, dass sich kein Hohlraum bildet zwischen Kissen und Nacken und dass der Kopf aufliegt und der Nacken gut abgestützt wird.

Rückenschläfer liegen auf einem Nackenstützkissen perfekt. An seine Form muss man sich vielleicht erst einmal gewöhnen: die erhöhten Ränder stabilisieren den Nacken, der Hinterkopf sinkt in der Mulde weich ein. Im Trend liegen weiche, höhenverstellbare Modelle zum Beispiel aus Latex, die sich individuell anpassen lassen.

Bei einem Nackenstützkissen muss die hohe Seite des Kissens unter den Nacken. Wenn das Kinn frei liegt, die Nasenspitze zur Decke zeigt und eine gerade Linie zu sehen ist, als wenn man steht, ist die ergonomisch richtige Liegeposition



Das Kissen von Jona Sleep besteht aus Naturlatex, umhüllt von Baumwolle und ist mittelfest. Der Hersteller empfiehlt Probe schlafen.

Matratzen - Bettsysteme - Oberbetten - Seniorenbetten - Pflegebetten - Kissen - Zubehör



Beratungstermine bei Ihnen  
Zuhause oder bei uns im Geschäft.  
Tel: 0202/442600

Der Schlafraum - Morianstrasse 45 - 42103 Wuppertal - [www.derschlafraum.de](http://www.derschlafraum.de)





# Auch im Krankenhaus gilt der neue Datenschutz

## Veränderte Form der Verarbeitung betrifft Patientendaten

Vitamin W hat für Sie die wichtigsten Informationen zum Datenschutz bei einem möglichen Krankenhausaufenthalt zusammengestellt:

### Datenverarbeitung im Krankenhaus

Diagnose und individuelle Behandlung erfordern Daten, die für die Mitarbeiter des Krankenhauses, aber auch für Krankenkassen, Ärzte oder

Angehörige zugänglich sein müssen. Diese Datenverarbeitung darf nur dann erfolgen, wenn der Gesetzgeber es erlaubt bzw. der Patient seine Einwilligung dazu erteilt hat.

### Zuständig für Fragen zum Datenschutz im Klinikverbund:



Daniela Finkensieper

daniela.finkensieper@cellitinnen.de



Franziska Driemeyer

franziska.driemeyer@cellitinnen.de

### War nicht auch bisher eine Einverständniserklärung nötig?

Auch vor Inkrafttreten der neuen Datenschutzverordnung musste ein Patient seine schriftliche Zustimmung bezüglich der Weitergabe seiner Daten erteilen. Die neue Verordnung umfasst jedoch weitere Personenkreise wie Mitarbeiter, Familie, Besucher oder beteiligte Firmen.

### Wie und wann erfolgt nun eine Patientenauskunft? Was hat sich geändert?

Hat der Patient seine Einverständniserklärung gegeben, läuft es wie bisher: An der Pforte wird Auskunft darüber gegeben, ob und wo ein Patient

liegt. Medizinische und pflegerische Informationen werden nur durch den behandelnden Arzt an beteiligte Personen weitergegeben.

Liegt die Einverständniserklärung **nicht** vor, gilt das als Auskunftsverweigerung. Der Patient muss diese erst widerrufen, damit die Mitarbeiter seine Angehörigen informieren dürfen. Es ist also wichtig, bei der Aufnahme schriftlich festzuhalten, ob eine Auskunft an Dritte erwünscht ist. Seine Einwilligung kann der Patient jederzeit widerrufen.

Eine Ausnahme bildet die Einlieferung eines nicht ansprechbaren oder nicht auskunftsfähigen Patienten. Hier geht man zunächst von einer Einwilligung des Patienten aus. Sobald möglich, wird die Einwilligung bzw. der Widerruf dann schriftlich eingeholt.

Foto: © pickup/fotolia.de

St. Remigiushaus

Haus Bonifatius

Aus Tradition gut aufgehoben

Alten- und Pflegeheim der  
Kath. Kirchengemeinde St. Remigius  
Garterlaie 29, 42327 Wuppertal  
Tel: 02 02 / 27 49 0  
Fax: 02 02 / 27 49 167  
altenheim@remigiushaus.de  
www.remigiushaus.de



Deutsches  
Rotes  
Kreuz

Aus Liebe zum Menschen.



### Rundum gut versorgt

- **Häusliche Krankenpflege**  
Qualifizierte Pflege in vertrauter Umgebung  
Tel. 02 02 / 89 06-112
- **Haus-Notrufdienst**  
Sicherheit rund um die Uhr zu günstigen Preisen  
Tel. 02 02 / 89 06-117
- **Menüservice**  
Menüs für zu Hause mit viel Geschmack und Abwechslung  
Tel. 02 02 / 87 02 980
- **Patientenfahrdienst**  
Freundlich – Sicher – Kompetent sitzend – liegend – im eigenen Rollstuhl  
Tel. 02 02 / 89 06-105



Kreisverband Wuppertal e.V. · Humboldtstraße 20 · 42283 Wuppertal  
info@drk-wuppertal.de · www.drk-wuppertal.de

Wir geben Ihnen Sicherheit – denn wir sind stets für Sie da

# GENUSSKUNST

★ Kochschule ★ Eventküche ★ Grillacademy ★



## Gewinnspiel

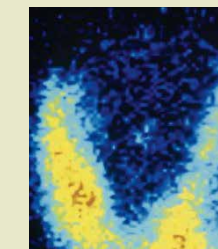
Die Kochschule Genusskunst in Wuppertal, Am Kohlgarten 11, bietet Koch- und Grillkurse, Küchenparties und Firmenevents.

In der Kochschule Genusskunst lernen Sie von Profiköchen, wie Sie exklusive Gerichte und Festtagsmenüs selber zubereiten und Gewürze miteinander so kombinieren, dass sie zu einem echten Erlebnis auf der Zunge werden.

Freuen Sie sich auf spannende Gerichte für den Alltag und auf viele Tipps und Tricks – entdecken Sie die Koch-, Back- und Grillkurse der Kochschule Genusskunst, [www.genusskunst.de](http://www.genusskunst.de)

Sie möchten nicht selbst kochen, sondern einfach genießen, während ein grandioser Koch aus der Genusskunst-Crew beim Show-Cooking live am Herd zaubert? Auch das bietet die Kochschule mit vielfältigen Kochevents.

**In dieser Ausgabe verlost die Kochschule Genusskunst zwei Plätze für den Kochkurs „Italienisch Kochen“ am 19. Februar 2019, Beginn 18.00 Uhr.**



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 Lösung und Ihren Angaben (Vorname, Name, Adresse und Telefonnummer) an folgende Adresse:  
per Mail: [kaj.gf@cellitinnen.de](mailto:kaj.gf@cellitinnen.de) oder auf einer Postkarte an:  
Klinikverbund St. Antonius und St. Josef,  
Bergstr. 6-12, 42105 Wuppertal

**Einsendeschluss ist der 01. Dezember 2018**

# Labor Dr. Wisplinghoff

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

## 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](http://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](http://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](http://www.wisplinghoff.de)