

Das Gesundheitsmagazin für Köln und Umgebung

Vitamin

K

Ausgabe 02.2018

Mut machen

Multiple Sklerose

Neue Therapien für mehr Lebensqualität 8

Naturheilkunde

Brustkrebspatientinnen können profitieren 14

Gleichgewicht

Einfache Übungen für jeden Tag 22

Vitamin K jetzt auch online!

www.vitamin-koeln.de



Cellitinnen
Der Mensch in guten Händen



Seniorenhaus GmbH der Cellitinnen zur hl. Maria

Eine Einrichtung der Stiftung der Cellitinnen zur hl. Maria

In guten Händen in Köln - unsere Angebote und Wohnformen



Seniorenhaus St. Maria
Köln-Innenstadt

Seniorenhaus St. Anna
Köln-Lindenthal

Wohnstift St. Anna
Köln-Lindenthal

Hausgemeinschaften St. Augustinus
Köln-Nippes

Seniorenhaus Heilige Drei Könige
Köln-Ehrenfeld

Auxilia Ambulante Pflege
Köln-Lindenthal

www.cellitinnen.de

Unsere Angebote auf einen Blick:

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



Cellitinnen
Der Mensch in guten Händen



Editorial

Liebe Leserinnen und Leser,

manchmal verlangt das Leben uns Dinge ab, die nicht leichtfallen. Wir müssen uns Situationen stellen, die uns fordern oder die wir sogar fürchten.

Da hilft es, wenn wir Menschen an unserer Seite haben, die uns Mut machen und unterstützen. So wie die beiden Seelsorger in unserer Titelgeschichte, die mit großem persönlichem Einsatz den Menschen in ihren Gemeinden Zuversicht und positives Denken vermitteln möchten, gerade auch in schwierigen Zeiten.

Auch in unseren Krankenhäusern müssen sich die Patienten täglich auf vielfältige Weise ihren Befürchtungen oder Ängsten stellen. Eine schwere Erkrankung oder eine große Operation verlangt den Betroffenen viel persönliche Stärke ab, manchmal auch Überwindung und Mut. Sie dabei bestmöglich zu unterstützen und ihnen „Mut zu machen“ ist unseren Ärzten und Pflegenden ein besonderes Anliegen.

Ich wünsche Ihnen wieder viel Freude bei der Lektüre unserer neuen Ausgabe von **Vitamin K**, kommen Sie gut und gesund durch Herbst und Winter.

Ihr



Stefan Dombert

Geschäftsführer der Hospitalvereinigung St. Marien GmbH*

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

In dieser Ausgabe

Titelthema

- 4 Mut machen zum Leben
- 8 Ministerpräsidentin trotz MS

Neues aus der Medizin

- 10 MitraClip® verbessert Herzklappenfunktion
- 12 Vorsicht bei verschleppter Grippe
- 13 So schützt man sich vor Ansteckung
- 14 Naturheilkunde und Co. bei Brustkrebs

Treffpunkt Gesundheit

- 16 Mehr Pflege fürs Dekolleté
- 18 Lipödeme sind keine Orangenhaut
- 20 Wenn die Hüfte schmerzt

Fit werden – fit bleiben

- 22 Gleichgewicht und Koordination trainieren
- 23 Früherkennung ist ein Problem bei Rheuma
- 24 Krankheit mit vielen Gesichtern

Service

- 26 Ohne Wenn und Abfall – ein Leben ohne Plastik
- 28 Psychologische Hilfe für Schmerzpatienten ▶
- 29 Placeboeffekte können Schmerzen lindern
- 30 Badesuren wirken ganzheitlich
- 31 Gewinnspiel

Impressum

Herausgeber und verantwortlich für den Inhalt:

Hospitalvereinigung St. Marien GmbH
Graseggerstraße 105
50737 Köln

Tel 0221 974514-8661

E-Mail info@cellitinnen.de

Redaktion:

Susanne Bieber, Katrin Meyer, Johanna Protschka,
Astrid Rose, Nicola Uhlig
Hospitalvereinigung St. Marien GmbH;
Claudia Dechamps, Text&PR, www.claudia-dechamps.de

Konzept, Gestaltung und Anzeigenvertrieb:

Drei K Kommunikation, www.drei-k.de



Mutmachen

Krise, Krankheit, Mutlosigkeit – diese Phasen gibt es im Leben. Was hilft dann am besten, was gibt wieder Mut, neuen Lebensmut? Vitamin K hat bei zwei großen Mutmachern Kölns nachgefragt, dem evangelischen Pastor Hans Mörter und dem katholischen Priester Franz Meurer.



Eine echte Mutmach-Geschichte: Im MenschenSinfonieOrchester machen Menschen jeder Herkunft und Nationalität miteinander Musik.

Wenn Sie Projekte von Pfarrer Mörrtter und Pfarrer Meurer unterstützen möchten:

MenschenSinfonieOrchester:
Südstadt-Leben e.V., Bank für Kirche und Diakonie, IBAN: DE18 3506 0190 1013 4760 51, Stichwort: MSO Patenschaft

Förderverein Pro HöVi:
Sparkasse KölnBonn, IBAN: DE54 3705 0198 0012 3025 35

Die Initiative Pro HöVi fördert Menschen im sozialen Brennpunkt Höhenberg-Vingst.

tionalität, mit Handicap oder ohne, machen hier zusammen Musik. „Das Orchester ist der beste Beweis dafür, dass man nie aufgeben soll!“, sagt Mörrtter ermunternd.

Nicht aufgeben, das kommt auch für Pfarrer Franz Meurer in Höhenberg und Vingst nicht in Frage. Der „Erzbischof der Herzen“, wie ihn der Express einmal nannte, ist in den Medien und Talkshows kein Unbekannter. Seit 26 Jahren bündelt er im Osten Kölns Kräfte für Menschen, die es nicht leicht haben. Unzählige Initiativen hat er dazu angestoßen, im Laufe der Jahre sicher tausenden von Menschen Mut zum Leben gemacht. Immer geht es ihm darum, Hilfe zur Selbsthilfe zu leisten und Selbstachtung und Eigenverantwortung zu stärken. „Es ist vieles möglich“, sagt er, „auch wenn die Ressourcen knapp sind. Wo alle zusammenstehen und gemeinsam handeln, entstehen neue Perspektiven.“ Höhenberg-Vingst ist ein im wahrsten Sinne blühendes Beispiel dafür. Weil ein armes Viertel nicht arm aussehen soll, bepflanzen die Bürger ihre Blumenbeete selbst, stellen Weihnachtsbäume auf und sorgen für stimmungsvolle Beleuchtung im Winter. „Zusammenhalt macht Mut“, sagt Meurer.

„Lachen ist das Wichtigste“, sagt Hans Mörrtter, Pfarrer an der evangelischen Lutherkirche in der Kölner Südstadt. „Den Humor zu behalten, das trägt auch über dunkle Zeiten hinweg. Wenn ich lache, dann kann ich gar nicht gebeugt gehen“, findet er. Wer lächle, der lasse sich eben nicht klein kriegen von den Umständen. Am besten spiegelt das Mörrtters Lieblingsfigur Charly Chaplin – der vermeintliche Loser, der am Ende doch immer menschlich siegt und augenzwinkernd mit dem schönen Mädchen am Horizont verschwindet. Nicht jedem Menschen ist das Lachen so gegeben wie dem enga-

gierten Südstadt-Pastor, der von sich sagt, dass ihm das Elternhaus eine rheinische Frohnatur und ein festes Urvertrauen mitgegeben habe. „Den Anderen sehen, hören, wahrnehmen“, beschreibt er eine wichtige Grundhaltung, um anderen Mut zu machen. „Es gibt Menschen mit einer Lebenstraurigkeit. Da ist es wichtig, aufmerksam zu sein, zu überlegen, was ihnen gut tut, ihrer Geschichte zuzuhören, an ihrer Seite zu stehen und zu sagen, das kriegen wir wieder hin.“

Ein Mutloser braucht die Zuversicht und das positive Denken anderer und das Gefühl, nicht allein zu sein. Auch



Foto: © Digitalfotografie Fischer

„Lachen ist das Wichtigste“

Hans Mörrtter, Pfarrer an der evangelischen Lutherkirche in der Kölner Südstadt.

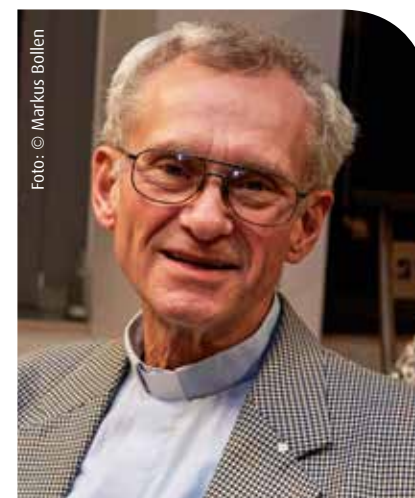


Foto: © Markus Bollen

„Zusammenhalt macht Mut“

Franz Meurer, katholischer Pfarrer in Köln Höhenberg und Vingst.

ein Mutmacher wie Mörrtter braucht Kraft. Die ständig steigende Zahl von Geflüchteten, die Kirchenasyl suchen, belastet. „Es ist anstrengend, die Verzweiflung der Menschen auszuhalten“, gesteht er. Energie geben ihm Frau, Familie und Freunde und natürlich sein Gottvertrauen. „Da bin ich ein bisschen wie Don Camillo“, schmunzelt der engagierte Pfarrer. „Von oben“ bekomme er unglaublich viel Energie – die ihm hilft, seine zahlreichen Projekte zu stemmen. Von denen ihm besonders das MenschenSinfonieOrchester am Herzen liegt, „eine echte Mutmach-Geschichte.“ Menschen jeder Herkunft und Na-



Foto: © SPD

Ministerpräsidentin Malu Dreyer (SPD) ist ein Mut machendes Vorbild für jeden, der die Diagnose Multiple Sklerose erhält.

Ministerpräsidentin trotz MS

Für die Multiple Sklerose gibt es heute sehr vielseitige Therapien

2013 nahm Malu Dreyer (SPD) das Ministerpräsidentenamt von Rheinland-Pfalz an, obwohl die heute 57-jährige schon damals an Multipler Sklerose (MS) erkrankt war. Schnell kam die Frage auf: Kann sie sich dieses Amt überhaupt zumuten? – Sie kann, bereits seit fünf Jahren. Malu Dreyer zeigt als prominentes Beispiel, dass eine MS-Erkrankung heute oft so behandelbar ist, dass die Betroffenen ein Leben mit wenigen Einschränkungen und hoher Lebensqualität führen können.

Multiple Sklerose gilt als eine Krankheit mit vielen Gesichtern. Die chronisch-entzündliche Erkrankung des zentralen Nervensystems zeigt sich in verschiedensten Symptomen und betrifft Gehirn und Rückenmark. Allein in Deutschland leben nach Zahlen des Bundesversicherungsamtes mehr als 200.000 Menschen mit der Krankheit. Eine der größten Ängste von Betroffenen ist es, durch körperliche Einschränkungen oder Bewegungsunfähigkeit nicht mehr am alltäglichen Leben teilnehmen zu können. Die Medizin unterscheidet grob zwei Formen der Multiple Sklerose: Den

schubförmigen und den voranschreitenden (progredienten) Verlauf. Bei Ersterem treten die Symptome, wie beispielsweise Lähmungen, in Schüben auf. Sie halten Tage bis Wochen an und bilden sich zunächst wieder zurück. Beim chronisch-progredienten Verlauf kommt es über Monate oder Jahre zu einer Zunahme der Symptome, die sich mehr oder weniger stetig verschlechtern. Vor allem für die schubförmigen Verlaufsformen gibt es mittlerweile sehr gute Therapien. Gerade eine frühzeitige Behandlung kann den Krankheitsverlauf langfristig positiv beeinflussen. Aber auch

bei der Therapie der progredienten MS gibt es Fortschritte. „Die Behandlungsmöglichkeiten einer Multiplen Sklerose haben sich über die Jahre stark verbessert“, sagt Dr. Lothar Burghaus, Chefarzt der Klinik für Neurologie am Heilig Geist-Krankenhaus. In Anbetracht der sehr individuellen Krankheitsverläufe und der immer komplexer werdenden Therapieoptionen bedarf es aber auch sehr erfahrener Ärzte und speziell geschulten Fachpersonal.

Monoklonale Antikörper wirken gezielt

In der Tagesklinik am Heilig Geist-Krankenhaus können beispielsweise Infusionstherapien wie Cortisonstoßbehandlungen oder regelmäßige Infusionen mit monoklonalen Antikörpern verabreicht werden. Diese werden seit einigen Jahren, vor allem bei der Therapie einer schubförmigen Multiplen Sklerose, eingesetzt. Sie können einen Krankheitsverlauf stark verbessern, da sie gezielt in den entzündlichen Krankheitsprozess eingreifen.

Es werde gerade viel geforscht im Bereich der Therapie für Multiple Sklerose, berichtet auch Carola Hagedorn, Leiterin der zertifizierten MS-Ambulanz am Heilig Geist-Krankenhaus. Heute gibt es deutlich wirksamere Medikamente, die ganz individuell für jeden Patienten und seinen Krankheitsverlauf ausgesucht werden. Um die unerwünschten Nebenwirkungen im Griff zu haben, ist eine engmaschige Betreuung sehr wichtig. Die Behandlung in einer Ambulanz mit Spezialisten sei deshalb unbedingt zu empfehlen, so Hagedorn.

Begleitendes Sportprogramm

Neben der medikamentösen Therapie ist ein begleitendes Sportprogramm ebenfalls ein wichtiger Baustein. Menschen mit MS, die gezielt an ihrer Beweglichkeit arbeiten, haben bessere Aussichten, länger mobil zu bleiben, sagt Carola

Hagedorn. Am besten solle man versuchen, sich so wenig als möglich einschränken zu lassen und trotzdem gut auf sich zu achten. Malu Dreyer ist ein gutes Beispiel dafür, dass auch ein aktives, sehr erfolgreiches Berufsleben mit MS möglich ist. Vor allem, wenn man einen guten Umgang mit sich und der Erkrankung gefunden hat. Die Ministerpräsidentin macht es vor und damit sicher vielen anderen Mut, die die Diagnose Multiple Sklerose erhalten.



Chefarzt
Priv.-Doz. Dr. Lothar Burghaus
Klinik für Neurologie
Tel 0221 7491-8421

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

Heilig Geist-Krankenhaus | Köln-Longerich



Oberärztin
Carola Hagedorn
Klinik für Neurologie
Tel 0221 7491-8421

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

Heilig Geist-Krankenhaus | Köln-Longerich

BeKaMed
Reha- und Medizinprodukte

Wir kümmern uns

BeKaMed ist ein überregionaler Dienstleister im Gesundheitswesen mit langjähriger Erfahrung in der Versorgung von Patienten mit Medizinprodukten.

Als Partner fast aller Krankenkassen liefern wir alles aus einer Hand, ob Rollstuhl, Pflegebett oder andere Hilfsmittel.

Wir bieten Ihnen das Komplettsortiment einer Vielzahl von Lieferanten aus praktisch allen Therapiebereichen und organisieren sämtliche Vorgänge rund um die Versorgung.

BeKaMed GmbH
Ettore-Bugatti-Straße 13
51149 Köln
www.bekamed.de

Wir möchten Ihnen unseren Fachmann für den Bereich häusliche Versorgung mit Hilfsmitteln vorstellen:

Uwe Röttgen

In ihm haben Sie einen zentralen, kompetenten Ansprechpartner für alle Beratungen und Leistungen zu diesem Thema.

0178 5109590
02203 6999280
info@u-roettgen.de



Kleiner Eingriff mit großer Wirkung

Neues MitraClip®-Verfahren verbessert Herzklappenfunktion

Wenn die Herzklappen nicht mehr richtig öffnen und schließen, entsteht häufig eine Herzschwäche. Das Herz muss viel stärker arbeiten, um alle Organe ausreichend mit Blut zu versorgen. Die Herzklappeninsuffizienz sollte daher behandelt werden. Ein neues Verfahren erspart den Betroffenen die aufwendige Herzoperation.



Guter Start mit Baby

Unterstützung für Familien nach der Geburt eines Kindes

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

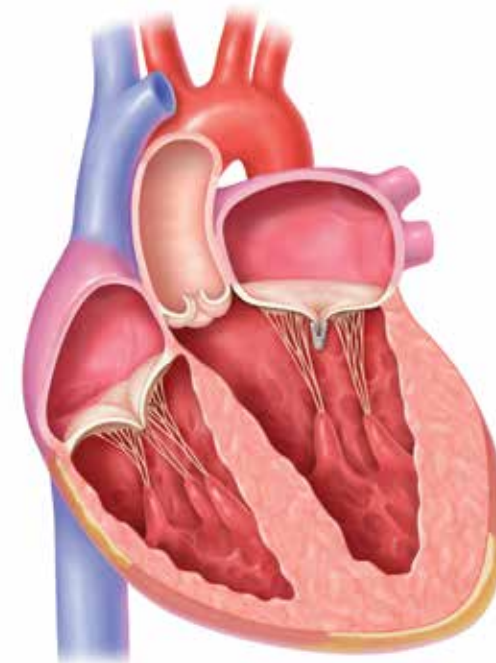
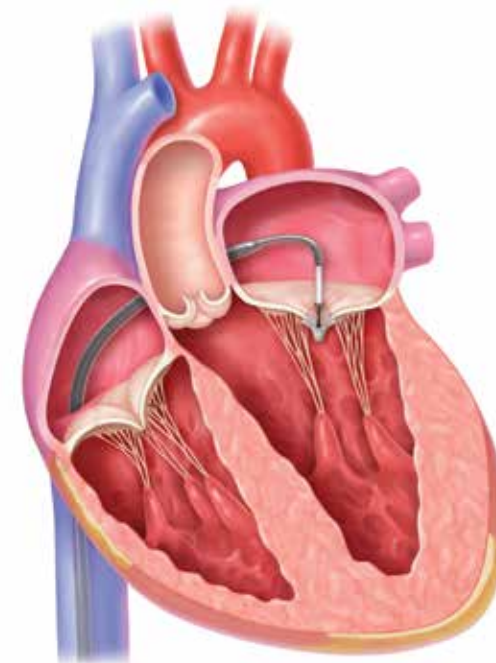
Wir vermitteln ehrenamtliche Mitarbeiterinnen an suchende Familien und gestalten so eine organisierte Nachbarschaftshilfe. Wenn Sie Unterstützung suchen oder aber ehrenamtlich mitarbeiten wollen, melden Sie sich unter 0221-77 53 464. Träger der Initiative ist die Katholische Familienbildung Köln.
www.guter-start-mit-baby.de

Die Hauptaufgabe des menschlichen Herzens besteht darin, ungefähr 7.000 bis 10.000 Liter Blut pro Tag durch den Körper zu pumpen und die Zellen mit Sauerstoff und Nährstoffen zu versorgen. Das Herz besteht aus vier Kammern, die vier Herzklappen trennen diese voneinander. Sie öffnen und schließen sich mit jedem Herzschlag und regulieren so den Blutfluss zwischen den Kammern. Liegt jedoch ein Herzklappenfehler vor, funktioniert dieser Öffnungs- beziehungs-

weise Schlussmechanismus nicht mehr richtig. Das Blut kann dann teilweise in die falsche Richtung fließen.

Neues minimalinvasives Verfahren

Dieser Herzklappenfehler wird als Mitralklappeninsuffizienz bezeichnet. Bleibt diese unbehandelt, entsteht daraus häufig eine Herzschwäche, da das Herz viel stärker arbeiten muss, um die Blutversorgung der Organe aufrechtzuerhalten. „Für viele Betroffene ist in diesem Fall ein herzchir-



Bei dem schonenden neuen Verfahren wird ein Katheter über die Leistenvene bis zur Mitralklappe geführt. Dann bringen die Operateure an der undichten Stelle eine Art Klammer, den MitraClip®, an.

urgischer Eingriff die beste Möglichkeit einer Korrektur“, erklärt Priv.-Doz. Dr. Wolfgang Fehske, Chefarzt der Klinik für Innere Medizin III – Kardiologie im St. Vinzenz-Hospital in Köln. Der Herzspezialist weiß aber auch, dass es zunehmend mehr Patienten gibt, für die das Risiko einer Herzoperation mit geöffnetem Brustkorb und Einsatz einer Herz-Lungen-Maschine wegen ihrer körperlichen Verfassung zu hoch ist. Innovationen in der Medizintechnik eröffnen auch in der Kardiologie neue Möglichkeiten. „Wir können jetzt ein neues minimalinvasives Verfahren anwenden, mit dem wir Patienten bei Mitralklappeninsuffizienz

Foto: ©Abbott Vascular

Abbildungen: © 2012 Abbott

behandeln“, berichtet Dr. Fehske. Die sogenannte perkutane Mitralklappenrekonstruktion eignet sich für alle Herzpatienten, bei denen ein erhöhtes Operationsrisiko besteht. Die Herzspezialisten im St. Vinzenz-Hospital arbeiten dabei eng zusammen mit den Ärzten der Herzchirurgischen und der Kardiologischen Klinik des Herzzentrums der Universität zu Köln. In einer gemeinsamen Herzkonferenz werden unter Beteiligung des Patienten die Behandlungsoptionen besprochen und gemeinsam festgelegt. Auch beim Eingriff, dem sogenannten MitraClip®-Verfahren, arbeiten die Mediziner zusammen: „Prof. Pfister, der leitende Oberarzt der Klinik für Kardiologie im Herzzentrum der Uniklinik Köln, unterstützt uns im Katheterlabor im St. Vinzenz-Hospital“, erklärt Dr. Fehske.

Blutfluss normalisiert sich

Das MitraClip®-Verfahren stellt für ältere oder sehr kranke Patienten eine sehr effektive Alternative zur Herzoperation dar. Bei dem vergleichsweise schonenden Eingriff wird ein langer Katheter über die rechte Leistenvene in den rechten Vorhof des Herzens und von dort in den linken Vorhof direkt über der Mitralklappe eingeführt. Mithilfe dieses Katheters bringen die Operateure an der undichten Stelle eine Art Klammer, den MitraClip®, an. Dieser heftet die Ränder der Klappe aneinander und sorgt so dafür, dass sie wieder besser schließt. Der Blutfluss im Herzen normalisiert sich.

Überwachung mit 3D-Ultraschall

Der Eingriff wird mithilfe der 3D-Ultraschalldarstellung des Herzens überwacht, so lässt sich die Reduktion der Undichtigkeit bereits während des Eingriffs kontrollieren und die richtige Position des Clips sicherstellen. Nach dem Eingriff merken Patienten oft eine unmittelbare Verbesserung. Meistens müssen die Medikamente zur Blutverdünnung weiter eingenommen werden, aber häufig können sie deutlich reduziert werden. „Wir sind froh, dass wir unseren Patienten die Behandlung mit dem MitraClip®-Verfahren anbieten und auf eine belastende Herz-OP verzichten können“, resümiert Dr. Fehske.



Chefarzt
Priv.-Doz. Dr. Wolfgang Fehske
Klinik für Innere Medizin III - Kardiologie
Tel 0221 7712-351

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

St. Vinzenz-Hospital | Köln-Nippes

Vorsicht bei verschleppter Grippe!

Bei einem Virusinfekt kann sich leicht der Herzmuskel entzünden. Um schwerwiegende oder gar tödliche Folgen zu verhindern, sollte man daher einiges beachten:

Wer viel Sport treibt oder im Job sehr beansprucht ist, tut sich oft schwer mit Schonung nach einer Grippe. Doch für das Herz kann es schnell gefährlich werden, wenn man krank oder noch geschwächt von einer Krankheit Sport treibt oder sich anderen körperlichen Belastungen aussetzt. Auch bei vermeintlich banalen Erkrankungen wie einem Virusinfekt der Atemwege oder des Magen-Darm-Traktes kann der Herzmuskel in Mitleidenschaft gezogen werden.

Die Herzmuskelentzündung ist schmerzlos

Ob sich der Herzmuskel entzündet hat, spürt man nicht. Doch bei der sogenannten Myokarditis ist körperliche Anstrengung eine schwere Belastung für das Herz. „Eine massive Herzschwäche kann die Folge sein, im schlimmsten Fall droht der plötzliche Herztod“, warnt Herzspezialist Prof. Michael Böhm vom Wissenschaftlichen Beirat der Deutschen Herzstiftung. „Grundsätzlich sollte man bei einer viralen oder bakteriellen Infektion mit Sport und körperlichen Belastungen auf jeden Fall warten, bis Fieber und Symptome wie Husten, Abgeschlagenheit und Gliederschmerzen abgeklungen sind und man sich wieder wohlfühlt.“

Auch bei fieberlosen Infekte sollte man aufpassen

Die Gefahr einer Myokarditis gilt auch für Infekte ohne oder mit nur geringem Fieber, auch dann sollte man sich schonen. Statistischen Erhebungen zufolge werden in Deutschland jedes Jahr ca. 3.500 Myokarditis-Patienten mit

schwerem Verlauf in Kliniken behandelt. Davon versterben etwa 150 Betroffene aus allen Altersgruppen. Bei einer Virusinfektion der Atemwege oder des Magen-Darm-Traktes können die Viren auch den Herzmuskel infizieren. Virusinfektionen sind in Europa die häufigste Ursache einer Myokarditis. Auch andere Erreger und Erkrankungen kommen als Auslöser in Frage (z. B. Bakterien oder Pilze sowie Autoimmunerkrankungen). Wenn Sie sich nach einer Grippe oder Erkältung allgemein schwach fühlen, Herzrhythmusstörungen (z. B. vermehrtes Herzstolpern) spüren, Luftnot oder Schmerzen in der Brust haben, wie sie auch bei einem Herzinfarkt auftreten können, dann sollten Sie umgehend den Hausarzt oder einen Kardiologen aufsuchen. Er kann im frühen Stadium feststellen, ob das Herz angegriffen ist und entsprechende Behandlungsschritte einleiten.

Ein halbes Jahr Schonung muss sein

Leider gibt es kein einzelnes Symptom, das spezifisch für eine Myokarditis ist. Wurde die Herzmuskelentzündung festgestellt, müssen sich die Patienten auf alle Fälle sechs Monate konsequent schonen: viel Ruhe, keine körperliche Belastung, keinerlei Sport oder Ausdauertraining, wenn möglich Fahrstuhl statt Treppe. Dies gilt selbstverständlich auch für schwere körperliche Arbeit im Beruf. Sport ist erst wieder nach einem halben Jahr möglich, wenn sich die Herzfunktion komplett erholt hat. (Quelle: Deutsche Herzstiftung)



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: auf Türklinken, Treppengeländern, Haltegriffen in Bussen und Bahnen, Fahrstuhlknöpfen, Tasten am Geldautomaten, Geräten im Fitnessstudio, in engen Räumen 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 Händeschüttlei wenigstens im Winter zu reduzieren. So unhöflich will zwar 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) oder aber in die Ellenbogenbeuge niesen, möglichst nicht in die Hand und wenn, diese sofort gut waschen. Ansteckend ist man schon ein bis zwei Tage, bevor die Symptome ausbrechen und dann etwa eine Woche lang, sagen die Fachleute.



Foto: © RFBSIP/fotolia.de

Naturheilkunde und Co. bei Brustkrebs

Gerade Brustkrebspatientinnen wollen häufig den Behandlungs- und Heilungsprozess selbst mit unterstützen. Absprachen sind wichtig, sonst kann mehr Schaden als Nutzen entstehen.

Operation, Chemotherapie, Strahlentherapie – das sind die schulmedizinisch notwendigen Behandlungsoptionen bei nahezu jeder Krebserkrankung. Sie bilden die Basis einer erfolgreichen Therapie im Kampf gegen diese tückische Krankheit. Viele Erkrankte möchten sich diesen Behandlungen aber nicht einfach „ergeben“, sondern selbst etwas zum Heilungsprozess beitragen.

Komplementärmedizin richtig einsetzen

Brustkrebs ist die am häufigsten vorkommende Tumorart bei Frauen, daher ist es nicht verwunderlich, dass sich gerade bei Brustkrebspatientinnen besonders viele für unterstützende Angebote beispielsweise im Sportbereich oder aus der Naturheilkunde interessieren. „Selbst etwas zur Genesung beizutragen, ist ein absolut nachvollziehbarer Wunsch“, sagt Priv.-Doz. Dr. Verena Kirn, Leiterin des Department Senologie (Brustheilkunde) an der Klinik für Gynäkologie und Geburtshilfe des Heilig Geist-Krankenhauses. Der Impuls, den Körper und die Psyche während und nach einer Behandlung zu unterstützen, sei in jedem Fall richtig, so die Senologin. Die sogenannte Komplementärmedizin kann viel Gutes bewirken, wenn sie richtig eingesetzt wird.

Unter diesen Begriff fallen in der Regel Behandlungsmethoden, die nicht zu den konventionellen medizinischen Therapien gehören, diese jedoch ergänzen können. „Ergänzen

ist dabei das Stichwort“, sagt Kirn dazu. „Die Schulmedizin bildet die unabdingbare Basis bei einer Krebsbehandlung. Eine Operation und/oder eine Chemotherapie sowie eine Bestrahlung sind für unsere Patientinnen sicher immer auch eine Belastung, doch ohne diese Maßnahmen geht es nicht im Kampf gegen den Krebs.“ Mittlerweile werden alle schulmedizinischen Therapien auch so schonend als irgend möglich durchgeführt. Gerade bei Brustkrebs kann zudem je nach Tumor-Art ein individueller Therapieplan erstellt werden. Da habe sich in den letzten Jahren sehr viel getan, so Kirn. Die Komplementärmedizin komme vor allem zum Zug, wenn es um das Management der Nebenwirkungen gehe.

Wechselwirkungen beachten

So können beispielsweise mögliche Begleiterscheinungen einer Chemotherapie wie Übelkeit oder Müdigkeit mit komplementärmedizinischen Maßnahmen gelindert werden. Ob sich die Patientin dabei für Naturheilkunde, TCM (Traditionelle Chinesische Medizin), spezielle Entspannungsverfahren wie Meditation oder ein besonderes Sportprogramm entscheidet, ist eine individuelle Typenfrage und muss schlichtweg ausprobiert werden. Es gibt nicht die eine Maßnahme, die für jede Frau das passende Ergebnis bringt. Im Fall der Naturheilkunde und bei der TCM ist unter Umständen auch Vorsicht geboten. Es gibt Präparate, die

sich mit einigen Krebsmedikamenten nicht vertragen. Eine Beratung vor der Einnahme ist daher sehr wichtig. Dr. Jutta Bender-Fuxius arbeitet als selbstständige Heilpraktikerin sowie Apothekerin in der Heilig Geist-Apotheke auf dem Campus des Heilig Geist-Krankenhauses in Köln-Longerich und kann in diesem Zusammenhang vorab beraten: „Wir können nicht davon ausgehen, dass eine Patientin sich bewusst ist, dass auch Arzneimittel aus der Naturheilkunde, wie zum Beispiel ein Johanniskrautpräparat, mit den Medikamenten der onkologischen Therapie in Wechselwirkung treten können. Die Wirkung der Medikamente kann abgeschwächt oder verstärkt werden.“ Insgesamt beobachtet die Heilpraktikerin und Apothekerin, dass die Naturheilkunde zur Unterstützung einer Krebstherapie einen immer höheren Stellenwert bekommt.

Sport ist heute selbstverständlich

Auch Sport und Bewegung gewinnen bei der Krebstherapie immer mehr an Bedeutung. Noch vor einigen Jahren waren Experten der Ansicht, dass eine Patientin unter der Chemotherapie sehr viel Ruhe brauche und sich nach Möglichkeit nicht körperlich betätigen solle. Diese Zeiten sind jedoch vorbei, bestätigt Verena Kirn. Es sei wissenschaftlich belegt, dass ein angepasstes Kraft- und Ausdauertraining während eines Therapiezyklus und auch als Nachsorge helfen kann, gesund zu werden und zu bleiben.

Individueller Trainingsplan

Allerdings gelte auch hier: Die Absprache mit dem Arzt und ein individuell zugeschnittener Trainingsplan sind Pflicht. „Wir begleiten und steuern das Training, damit die Beanspruchung passt“, weiß auch Sportwissenschaftlerin Corinne Bender von der ProPhysio GmbH, die auf dem Campus des Heilig Geist-Krankenhauses die Onkologische Trainingstherapie (OTT) anbietet. Grundsätzlich sei Sport aber heute ein fester Baustein des Therapieprogramms und der Nachsorge. „Das kommt auch dem Wunsch der Patienten, bei einer Krebserkrankung Eigeninitiative zu zeigen, sehr entgegen.“

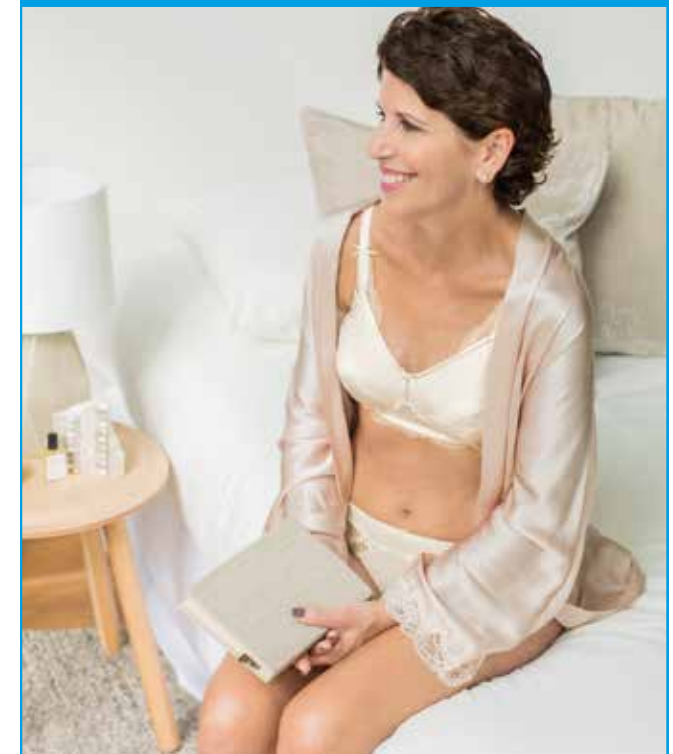


Leiterin Department Senologie
Priv.-Doz. Dr. Verena Kirn
Klinik für Gynäkologie und Geburtshilfe
Tel. 0221 7491-8289

senologie.kh-heiliggeist@cellitinnen.de
www.hgk-koeln.de
www.die-frauenklinik.koeln

Heilig Geist-Krankenhaus | Köln-Longerich

Appelrath Kemper
Das Sanitätshaus



Gesundheit für Köln

Wenn Brustkrebs ihr Leben berührt hat, wissen Sie, dass der Weg zur Genesung viele Herausforderungen hat. Wir als Sanitätshaus unterstützen Sie gerne mit unserem geschulten Fachpersonal und zeigen Ihnen die verschiedenen Optionen im Anschluss an Ihre Brustoperation.

Wir bieten Ihnen

- Individuelle persönliche Beratung
- Das Neueste an Brustprothesen und Ausgleichsprothesen
- Modische BHs, Dessous und Bademoden

Hahnenstraße 19 · 50667 Köln · Tel.: (02 21) 92 15 40-0
www.appelrath-kemper.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 Dekolleté, mit straffendem Chondrus Crispus, aufpolstern der Hyaluronsäure und Silicium für mehr Spannkraft.

Mehr Pflege fürs Dekolleté

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 Dekolleté 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 Dekolleté gar nicht so aufwendig:

Morgens beim Duschen

Morgens unter der Dusche das Dekolleté 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 Dekolleté über eine Extra-Portion Pflege, am besten in Form einer reichhaltigen Maske, einer Ampullenkur oder eines Serums.

Das Dekolleté 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.



Anzeige

Wege zum Abschied finden

Tröstende Worte, Beistand zu jeder Zeit und den letzten Weg bis ins kleinste Detail planen und begleiten. Im Trauerfall, aber auch schon zu Lebzeiten, steht das Team von Ahlbach Bestattungen mit Rat und Tat bereit. „Uns ist wichtig, den Wünschen gerecht zu werden und einfühlsam zu unterstützen“, betont Inhaberin Anni Ahlbach. Das Familienunternehmen an der Venloer Straße bietet das Ahlbach Forum als Veranstaltungshalle, die beiden hauseigenen separaten Verabschiedungsräume

und eine Trauerhalle. Engagiert setzt sich das Familienunternehmen für die Vielfalt der Bestattungskultur ein und schuf auf dem eigenen Gelände ein konfessionsunabhängiges Columbarium. Die als erste in dieser besonderen Art geschaffene Urnen-Ruhestätte für Köln greift das Bedürfnis nach einer neuen Form der letzten Ruhe auf, die für die Angehörigen wenig Arbeit beansprucht und möglichst unabhängig von Friedhofsöffnungszeiten zu erreichen ist - eine wahre Oase der Ruhe. Wer sich über die vielfältigen Veran-

staltungen im Ahlbach-Forum informieren möchte, kann den Kalender telefonisch anfordern oder einsehen unter www.ahlbach-forum.de.



Tel 0221 9 58 45 90
Venloer Straße 685 | 50827 Köln
ahlbach@koelner-bestatter.de
www.koelner-bestatter.de

Filiale Innenstadt:
Zülpicher Platz 8-10 | Tel 9 21 65 00



Lipödeme sind keine Orangenhaut

Lipödeme sind schmerzhafte Fetteinlagerungen an den Beinen oder auch Armen. Vitamin K sprach mit Dr. Lijo Mannil, Chefarzt der Klinik für Chirurgie V – Plastische und Ästhetische Chirurgie, über ein Phänomen, das in erster Linie Frauen betrifft.

In den letzten Jahren hört man verstärkt von der Frauenkrankheit Lipödem. Was ist ein Lipödem und wer bekommt es?

Dr. Lijo Mannil: Ein Lipödem ist eine schmerzhafte Fetteinlagerung an den Beinen und in selteneren Fällen an den Armen. Ursachen scheinen hormonelle Veränderungen bei der Frau zu sein. Meist treten erste Symptome nach der Pubertät auf, weniger häufig nach Schwangerschaften und den Wechseljahren. Auch eine genetische Vorbelastung der Patientinnen ist sehr wahrscheinlich. Wissenschaftlich ist das aber noch nicht genau geklärt.

Was sind die typischen Symptome eines Lipödems?

Dr. Lijo Mannil: Das auffälligste Symptom ist die symmetrische, relativ spontane Volumenzunahme an den Beinen oder auch an den Armen.

Dort tritt das Unterhautfettgewebe verdickt hervor. Füße und Zehen sind nicht betroffen. Der Körper wirkt disproportional, weil sich das Volumen erst ab der Hüfte abwärts bemerkbar macht und der Rumpf schlank bleibt. Beine oder Arme sind sehr druckempfindlich und schmerzen. Es entstehen schneller blaue Flecken, weil die Wände kleinster Blutgefäße beim Lipödem sehr brüchig sind. Weitere Symptome sind Spannungsgefühle in den Beinen durch Wassereinlagerungen oder harte Knoten oder (im späteren Stadium) Fettwülste im Unterhautfettgewebe, die die Haut permanent unebener machen.

Welche Therapiemöglichkeiten gibt es beim Lipödem?

Dr. Lijo Mannil: Es gibt diverse Stadien des Lipödems, die in verschiedenen Ausmaßen vorkommen können.

Danach richtet sich auch die Therapieform. Zu Beginn ist die gängigste Therapieform die Kompressionstherapie. Durch den Druck der Kompressionsstrümpfe auf die Gefäße wird versucht, den Blutfluss zu verbessern, die Lymphflüssigkeit staut sich nicht so leicht an und die Beine bleiben länger schmerzfrei.

Welche Möglichkeiten der Behandlung gibt es noch?

Dr. Lijo Mannil: Eine weitere Möglichkeit ist die Komplexe Physikalische Entstauungstherapie (KPE). Bei dieser Therapie werden die Wassereinlagerungen, sogenannte Ödeme, aus den betroffenen Körperregionen massiert. Speziell ausgebildete Physiotherapeuten arbeiten sich mit Hilfe der manuellen Lymphdrainage vom Rumpf bis zu den Ödemen in Beinen oder Armen vor. Mit besonderen

Was kann zusätzlich bei Lipödem noch helfen?

- Gesundes Essen: Abwechslungsreiche Kost mit vielen Vitaminen! Übergewicht vermeiden!
- Viel Bewegung: Besonders in der Frühphase kann regelmäßiger Sport ein weiteres Voranschreiten des Lipödems verhindern. Geeignet sind Spazieren gehen, Walking, Wandern, Aerobic, Schwimmen, Aquajogging
- Kein langes Stehen oder Sitzen.

Mehr zu diesem Thema auf:
www.infomedizin.de/krankheiten/lipoedem/#vorbeugung



Schöpf-, Dreh- und Pumpgriffen wird über die Haut und das Unterhautfettgewebe die Lymphe aktiviert. Die im Gewebe eingelagerte Lymphflüssigkeit wird dadurch zum Herz transportiert und staut sich nicht mehr in den Gliedmaßen. Danach werden wieder die Kompressionsstrümpfe angelegt, um den Effekt der Lymphdrainage möglichst lange zu erhalten, denn die Entstauung verringert zwar die Schmerzen und verbessert das Spannungsgefühl, aber eine Therapie zur Heilung ist sie leider nicht!

Was kann man tun, wenn die physikalischen Therapien nicht ausreichen?

Dr. Lijo Mannil: Die dritte und meist letzte Möglichkeit ist die Fettabsaugung, die Liposuktion. Das kann medizinisch notwendig werden, wenn man beispielsweise vor Schmerzen nicht mehr gehen kann. Diese Therapie wird nur in Ausnahmefällen von der Krankenkasse übernommen, weil sie bislang nicht im Leistungskatalog der Kassen aufgeführt ist.

Wie läuft so eine Operation ab?

Dr. Lijo Mannil: Mit einer Mikrokanüle werden alle erkrankten Fettzellen parallel zu den Lymphgefäßen entfernt, damit die Lymphgefäße nicht verletzt werden. Unter Anwendung



Chefarzt
Dr. Lijo Mannil
Klinik für Chirurgie V – Plastische und Ästhetische Chirurgie
Tel. 0221 7712-369

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

St. Vinzenz-Hospital | Köln-Nippes

LYMPH-Schuhe

- spezielle Lösungen für Ödeme
- flexible Passform

FLORETT
germany

Varomed
DER PERFERTE SPEZIALSCHUH

Bestellmöglichkeit unter www.florettshoes.de

eines Wasserstrahls werden die Fettzellen aus dem Gewebeverband herausgespült und im gleichen Arbeitsgang abgesaugt. Dieses Verfahren ist um ein Vielfaches schonender geworden, da die umliegenden Gefäße und Nerven bei der Methode nicht angesaugt werden. Der Eingriff sollte nur von erfahrenen Ärzten ausgeführt werden. Nach der OP kommen wieder die manuelle Lymphdrainage und die Kompression zum Einsatz, um die Schwellungen schnell abklingen zu lassen.

Langes Stehen im Beruf, dazu abends schwere, geschwollene Beine und Krampfadern?



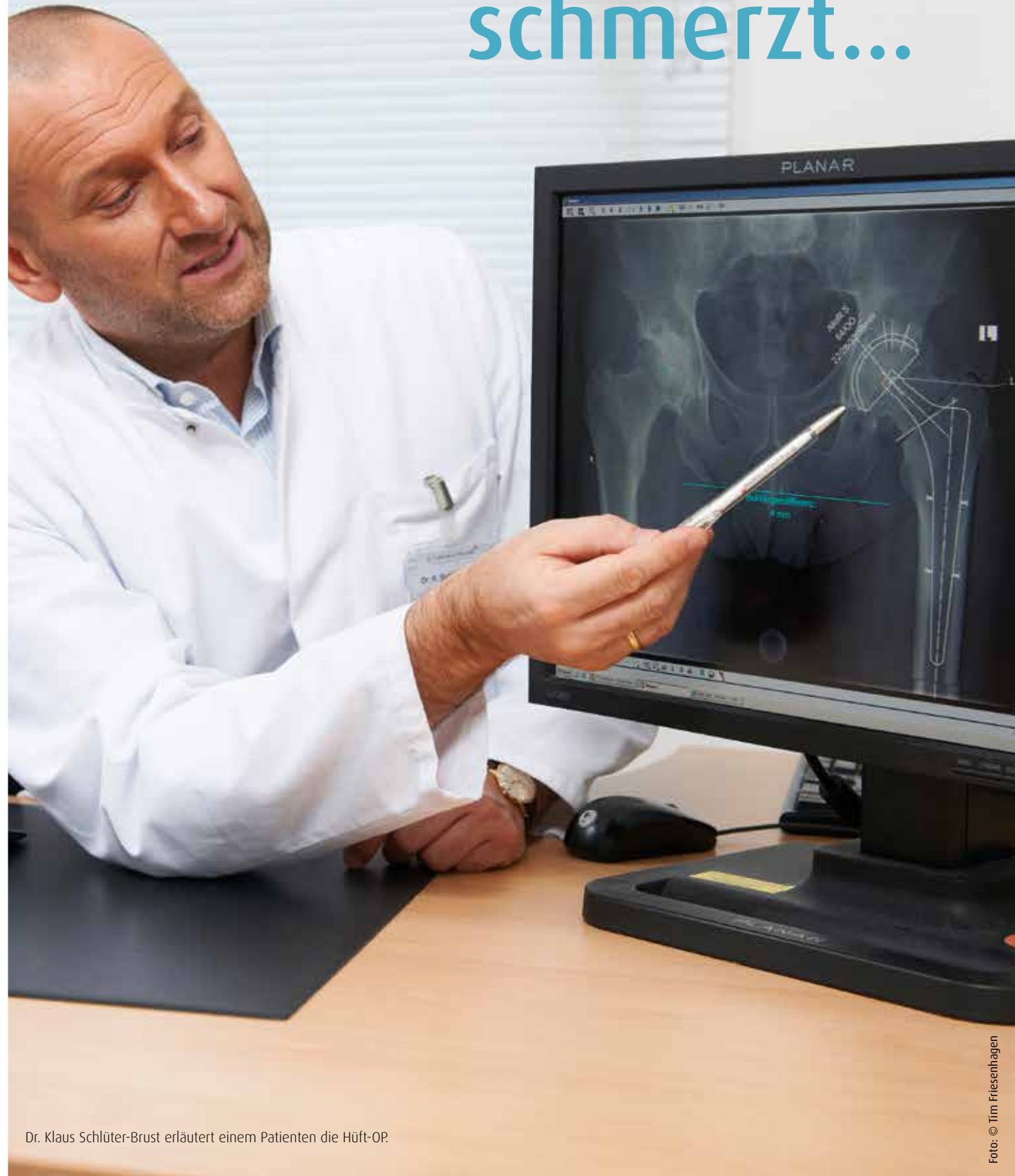
Lernen Sie den täglichen Begleiter für Leichtigkeit kennen!

Vierbaum
Orthopädie

SIGVARIS

Gürzenichstr. 6-16 • Eingang über „Große Sandkaul 2“
50667 Köln • Tel: (0221) 271 210 40 • info@vierbaum.com
www.vierbaum.com

Wenn die Hüfte schmerzt...



Dr. Klaus Schlüter-Brust erläutert einem Patienten die Hüft-OP.

Foto: © Tim Friesenhagen

Bei einer schmerzhaften Hüftgelenkarthrose ist die umfassende Therapie Gold wert und bringt wieder neue Lebensqualität

Immer war Ilse Meyer* ein sportlich aktiver Mensch gewesen. Kunstturnen und Leichtathletik waren in frühen Jahren ihre große Leidenschaft, mit der Geburt ihrer Kinder wurden es dann mehr leichtere, sportliche Alltagsaktivitäten, die ihr Freude machten. „Ich bin immer gerne Rad gefahren und wandern gegangen, auch im Garten zu arbeiten und auf allen Vieren meine Blumenbeete zu pflegen, war ein geliebtes Hobby“, berichtet die inzwischen 67-Jährige. Irgendwann aber setzten die Schmerzen ein: „Erst tat es nur leicht beim Gehen weh. Irgendwann konnte ich mich kaum noch vorwärtsbewegen und meine Gehstrecken wurden immer kürzer. Auch in Ruhephasen – besonders nachts – hatte ich dann mit der Zeit starke Schmerzen.“

Dieser Schmerzverlauf ist klassisch, weiß Dr. Klaus Schlüter-Brust, Chefarzt der Klinik für Orthopädie und allgemeine orthopädische Chirurgie am St. Franziskus-Hospital in Köln-Ehrenfeld: „Der Schmerz zieht sich wie ein Gürtel über den Hüftbereich bis hin in die Leistengegend. Die Beugung und die Beindrehung nach innen werden stark eingeschränkt.“

Abnehmen entlastet die Hüftgelenke

Meist ist eine Hüftgelenk-Arthrose Ursache der Schmerzen. Das große Hüftgelenk wird durch Verschleiß beeinträchtigt, schmerzt und ist irgendwann nicht mehr richtig funktionsfähig. Zuerst greifen konservative Therapiemethoden wie Krankengymnastik, (gleich)mäßige Bewegung wie Radfahren oder Schwimmen und Gewichtsreduktion. „Eine Faustregel besagt, dass man pro verlorenem Kilo Körpergewicht ungefähr fünf Kilo Belastung von den Hüftgelenken nimmt“, verdeutlicht Dr. Klaus Schlüter-Brust die Vorteile einer Gewichtsabnahme. Auch eine gut eingestellte Schmerztherapie sowie Infiltrationen ins Gelenk können eine Zeit lang helfen gegen die Beschwerden. „Irgendwann kommt man aber um eine Operation nicht mehr herum“, weiß der renommierte Orthopäde. „Die konservativen Maßnahmen können einen operativen Eingriff nur hinauszögern – eine Heilung ist auf diesem Weg nicht möglich.“ Der Einsatz einer Hüft-Totalendoprothese – eines künstlichen

Hüftgelenkes – ist ein großer Eingriff. „Hier verwenden wir ausschließlich modernste Titan- und Keramikendoprothesen, die eine lange Lebensdauer haben“, betont Dr. Schlüter-Brust.

Spezielle Hygienemaßnahmen bei der OP

Ein besonderes Augenmerk wird bei solchen Eingriffen auf Patientensicherheit und Hygiene gelegt, denn bei großen Gelenk-Operationen ist das Infektionsrisiko immer zu beachten. Spezielle Hygienemaßnahmen – wie Körperwaschungen vor der Operation und eine Reinigung der Nase mit speziellen Salben – reduzieren die natürliche Keimbeseidlung auf der Haut und den Schleimhäuten der Patienten und senken das Infektionsrisiko.

Auch Ilse Meyer hat sich, als die konservativen Behandlungsmethoden ausgereizt waren, nacheinander beide Hüften operieren lassen. Sie hat damit ein großes Stück Lebensqualität gewonnen und kann wieder viele Dinge machen, auf die sie lange verzichtet hat. Heute fährt sie wieder große Strecken mit dem Fahrrad, geht Nordic Walken und Schwimmen. Am liebsten aber tobt sie mit ihrem kleinen Enkel durch die Gegend. „Das ist heute meine größte Freude!“, verrät sie lachend.

*Name von der Redaktion geändert



Chefarzt
Dr. Klaus Schlüter-Brust
 Klinik für Orthopädie I - Allgemeine
 Orthopädie und spezielle orthopädische
 Chirurgie
 Tel 0221 5591-1131

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

St. Franziskus-Hospital | Köln-Ehrenfeld

Gleichgewicht und Koordination trainieren!

Einfache Übungen jeden Morgen können helfen, das Gleichgewicht zu trainieren. Das ist der beste Schutz bei Gangunsicherheiten. Physiotherapeutin Annette Schröder von der Praxisgemeinschaft Physiotherapie am St. Marien-Hospital zeigt vier einfache Übungen, mit denen Sie täglich kurz Koordination und Gleichgewicht trainieren können.



1.

Stellen Sie sich bequem und sicher hin. Beginnen Sie dann 30 Sekunden auf den Fersen auf der Stelle zu treten.



2.

Stehen Sie bequem und sicher. Nun zeigen Sie mit dem rechten Fuß erst nach vorne, dann zur Seite und nach hinten. Gegenstände auf dem Boden wie Becher oder (wie auf dem Foto) Ringe können als Markierung und Hilfestellung dienen. Dasselbe mit dem linken Fuß wiederholen.



3.

Stellen Sie die Füße nebeneinander, die Arme an die Seite. Machen Sie einen Schritt seitwärts und strecken Sie beide Arme seitlich nach oben. Wiederholen Sie diese Übung 10 bis 15 Mal nach jeder Seite.



4.

Stellen Sie sich eine gerade Linie am Boden vor oder suchen Sie sich eine Teppich- oder Dielenkante. Balancieren Sie langsam entlang dieser Linie. Setzen Sie dabei einen Fuß vor den anderen und halten Sie einen Ball oder ein Kissen in den Händen. Bewegen Sie die Arme zur Seite, während Sie auf den Ball schauen. Gehen Sie nach vorn, indem Sie einen Fuß direkt vor den anderen setzen. Gehen Sie so insgesamt zehn Meter.



Fachliche Leitung
Annette Schröder

Praxisgemeinschaft Physiotherapie,
Ergotherapie, Logopädie am St. Marien
Hospital

Tel 0221 5591-1131

info.ntc@cellitinnen.de
www.ntc-koeln.de

Praxis für Physiotherapie | Köln-Innenstadt

Fotos: © NTC



Früherkennung ist ein Problem bei Rheuma

Es dauert im Durchschnitt 13 Monate, bis jemand mit rheumatischen Beschwerden zum internistischen Rheumatologen überwiesen wird. So geht wertvolle Zeit verloren. Denn am besten kann man die Krankheit in den ersten drei bis sechs Monaten günstig beeinflussen.

Entzündliche rheumatische Erkrankungen sind Autoimmunerkrankungen, bei denen sich das Abwehrsystem plötzlich gegen den eigenen Körper richtet. Manche Rheumaerkrankungen betreffen nicht nur Gelenke, die Wirbelsäule oder innere Organe, sie können auch Haut, Blutgefäße, Drüsen und Bindegewebe schädigen. Darüber hinaus führt die chronische Entzündung zu schweren Erschöpfungszuständen – Betroffenen fällt es schwer, ihren Alltag zu bewältigen. „Rheuma“ ist kein eigenständiges Krankheitsbild, sondern vielmehr ein Oberbegriff für über 100 rheumatische Erkrankungen. Eine Diagnosestellung ist deshalb für Mediziner sehr schwierig – und damit für die Patienten sehr langwierig.

Werden die Symptome jedoch früh und richtig behandelt, können sie gestoppt, zumindest aber in ihrer Aktivität deutlich gesenkt werden. Folgeschäden (Gelenkzerstörung, Herzschäden u.v.a.) und Begleiterkrankungen können oft ganz vermieden werden, fallen zumindest aber deutlich schwächer aus. Rheuma verläuft meist in Schüben: Zwischen akuten Krankheitsphasen, in denen Betroffene massive Schmerzen haben, können nahezu beschwerdefreie Intervalle liegen. Diese Tatsache führt häufig zu Missverständnissen und Ausgrenzungen, etwa, wenn Freunde oder Arbeitskollegen an einem Tag gesund erscheinen und schon am nächsten Tag arbeitsunfähig sind.

Auf den folgenden Seiten erklärt Ihnen Sami Zeglam, Facharzt für Innere Medizin und Rheumatologie im Medizinischen Versorgungszentrum (MVZ) St. Marien, moderne Behandlungsmethoden. Informationen bietet auch die Deutsche Rheumaliga auf ihrer Internetseite www.rheuma-liga.de.

Die Übungen können ein Einstieg in ein besseres Körpergefühl sein. Schwerwiegendere Gleichgewichtsprobleme sollten immer beim Hausarzt abgeklärt werden. Dieser kann – wenn es medizinisch notwendig ist – auch eine spezielle Physiotherapie verordnen.



Die Gelenke sind bei der rheumatoiden Arthritis geschwollen und schmerzen.



Nordic Walking kann bei Rheuma förderlich sein und gehört zum individuellen Therapieplan im St. Marien-Hospital.

Eine Krankheit mit vielen Gesichtern

Rheumatologische Komplexbehandlung im St. Marien-Hospital

Sein Spezialgebiet hat ein breites Spektrum. Sami Zeglam ist Facharzt für die „Krankheiten des rheumatischen Formenkreises“. Die Formulierung lässt ahnen, dass darunter eine ganze Reihe von Erkrankungsformen fallen. Das Wort Rheuma kommt ursprünglich aus dem Griechischen und bedeutet fließende und reißende Schmerzen. Unter diesem Begriff werden eine Vielzahl von Krankheiten zusammengefasst, die durch Entzündungen im Körper hervorgerufen werden. Die rheumatoide Arthritis mit den typischen geschwollenen Gelenken ist sicher die am meisten bekannte und häufigste. In Deutschland sind ca. eine halbe Million Menschen unterschiedlichsten Alters davon betroffen. Ältere Menschen und Frauen erkranken deutlich häufiger.

„Rheuma ist nicht heilbar, aber gut zu behandeln“, erklärt Sami Zeglam, Facharzt für Innere Medizin und Rheumatologie im Medizinischen Versorgungszentrum (MVZ) St. Marien. Die entzündete Innenhaut der Gelenke und Sehnscheiden sorgt bei Betroffenen für starke Schmerzen

und Schwellungen. Die genauen Ursachen sind nicht vollständig erforscht. Bisherige Untersuchungen gehen davon aus, dass rheumatoide Arthritis eine Autoimmunerkrankung ist. Das Abwehrsystem des Körpers greift das eigene Bindegewebe an und dieses entzündet sich. Bei der Erkrankung

spielen wahrscheinlich Umwelteinflüsse und Erbanlagen gleichermaßen eine Rolle. Als erste Symptome der Krankheit nehmen Betroffene häufig Müdigkeit oder leichtes Fieber wahr. Später kommen dann eine gewisse Steifigkeit am Morgen und die typischerweise symmetrisch betroffenen, gereizten Gelenke wie beispielsweise beide Handgelenke hinzu. Bleibt die Krankheit unbehandelt, schmerzen und verformen sich die Gelenke und die Beweglichkeit wird eingeschränkt.

Behandlung mit einer Komplextherapie

Inzwischen kann die rheumatoide Arthritis mit Medikamenten, die das Immunsystem unterdrücken, und mit Schmerz- und Entzündungshemmern behandelt werden. Essentiell sind außerdem regelmäßige Physio- und Ergotherapie, um die Gelenke beweglich zu halten und Muskeln aufzubauen. Bei starken Schmerzen und massiven Bewegungseinschränkungen kann, nach der Erfahrung von Zeglam, die rheumatologische Komplextherapie Besserung bringen. Die Patienten verbringen dann zwei bis drei Wochen im Krankenhaus und erhalten dort intensive Physio- und Ergotherapie von mindestens elf Stunden in der Woche, wie es im ambulanten Bereich kaum möglich ist. Hinzu kommen die psychotherapeutische Betreuung, Injektionen in die Gelenke und gegebenenfalls eine engmaschig überwachte Umstellung der Medikamente. Für den Rheumatologen Zeglam hat dabei das Umfeld einen großen Einfluss auf das Wohl- und damit Schmerzempfinden. Er

begleitet und betreut seine Patienten auch auf Station als Oberarzt im St. Marien-Hospital und steht damit in der Behandlung durchgehend als Ansprechpartner zur Verfügung. Zeglam behandelt noch weitere Erkrankungen, die unter den Oberbegriff Rheuma fallen wie Gicht und Lupus erythematoses. Nicht immer ist nur der Bewegungsapparat betroffen. Rheumatische Entzündungen von Organen wie Nieren, Lunge, Darm oder auch Gefäße und Nerven können ebenfalls auftreten. In diesem Zusammenhang schätzt Zeglam den kurzen Weg zu den Ärzten der Klinik für Innere Medizin und Pneumologie im St. Marien-Hospital. Ist die Lunge mitbetroffen, hat sich die regelmäßige multidisziplinäre Konferenz für Interstitielle Lungenerkrankungen (ILD-Board) mit erfahrenen Pneumologen, Radiologen, Pathologen und Rheumatologen bewährt.



Verantwortlicher Arzt
Sami Zeglam
MVZ St. Marien, Rheumatologie
Tel 0221 1629-6000

info.mvz@cellitinnen.de
www.mvz-marien-koeln.de

MVZ St. Marien | Köln-Innenstadt



Foto: © Dr. Mike Meyer/Pulheim



Foto: © Presse Unverpackt

Katrin Meyer ist Unternehmenssprecherin im St. Franziskus-Hospital in Köln-Ehrenfeld. Mit ihrer Familie versucht sie seit einiger Zeit, ein möglichst plastikarmes Einkaufsleben zu führen. Man müsse einfach mal anfangen, sagt sie und präsentiert hier ihren „unverpackten“ Wocheneinkauf.

Bei Gemüse und Obst sind die Verbraucher schon gewohnt, dass sie die Ware lose mitnehmen. Bei vielen anderen Produkten erfordert es Disziplin. Oder man geht in einen der Kölner Unverpackt-Läden.

Ohne Wenn und Abfall

„Plastik ist an sich nicht das Problem, sondern unsere eigene Gemütlichkeit“, sagt Milena Glimbovski. Acht Millionen Tonnen Plastikmüll landen jährlich in den Ozeanen. Damit wollte die junge Russin, die seit ihrem fünften Lebensjahr in Deutschland lebt, Schluss machen. Vor sechs Jahren hatte die damals 22-jährige bei einem guten Essen und viel Wein die Idee, einen Unverpackt-Supermarkt zu gründen. Weil sie am nächsten Morgen den Gedanken immer noch gut fand, öffneten sich zwei Jahre später in Berlin-Kreuzberg wirklich die Türen zu ihrem ersten Unverpackt-Laden. 600 Lebensmittel gibt es hier, die ohne Umverpackungen oder in Pfandgefäßen abgegeben werden.

Mit ihrem inzwischen sechsköpfigen Team hat Milena Glimbovski eine Vision: „Wir wollen eine nachhaltige Alternative für alltäglichen Konsum sein; kleine Veränderungen im Alltag unserer Kunden anstoßen, aber auch globale Unternehmen zum Umdenken und Handeln bringen.“ Ihre Idee hat Fahrt aufgenommen, über 70 Unverpackt-Läden gibt es inzwischen in Deutschland, mindestens acht sind in Planung. Das Konzept wird auch in

der Schweiz und Österreich umgesetzt. Mit Vorträgen und Seminaren sorgt Milena Glimbovski für die Verbreitung ihrer Idee. Ein Buch hat sie inzwischen auch geschrieben, in dem sie in lockerer Sprache erklärt, wie man dem Verpackungswahn entkommt. „Man muss dem Zero-Waste-Lebensstil eine Chance geben“, sagt die Aktivistin. Natürlich bedeute es auch für sie immer noch, im Alltag kleine Kämpfe auszutragen gegen

die eigene Bequemlichkeit. Aber wo solle man anfangen, wenn nicht bei sich selbst? „Und wenn wir nur lange genug nerven, dann arbeiten die Ladeninhaber vielleicht doch an einer Lösung für uns“, sagt sie zuversichtlich. Unverpackt-Läden finden die Deutschen gut, laut einer Umfrage des Marktforschungsinstituts Splendid Research. Allerdings haben aber nur acht Prozent der Befragten tatsächlich schon in so einem Laden eingekauft.

Die Herausforderungen eines plastikarmen Familienlebens

Katrin Meyer, Unternehmenssprecherin im St. Franziskus-Hospital in Köln-Ehrenfeld, erzählt von den Klippen und Herausforderungen eines plastikarmen Familienlebens:

„Für die Abfallbeseitigung ist bei uns zu Hause mein Mann zuständig. Als er mal einige Zeit ausfiel, merkte ich, wie viel Verpackungsmüll wir eigentlich tagtäglich produzieren. Ich fing an, mich mit dem Thema Müllreduzierung zu beschäftigen und wusste anfangs gar nicht so recht, wo ich anfangen sollte. Aber genau das ist der entscheidende Schritt: Man muss einfach mal anfangen. Nicht immer nur darüber reden, wie umständlich das alles ist, dass es eh nichts bringt und man es dann schließlich auch ganz sein lassen kann. Unperfekt ist besser als gar nicht!“

Im Alltag bedeutet das für uns: Wir kaufen Milch, Saft und Joghurt im Mehrweg-Pfandglas. Trinkwasser nehmen wir aus der Leitung und

sprudeln es bei Bedarf mit einem CO₂-Gerät auf. Trockene Lebensmittel wie Zucker, Müsli & Co. kaufe ich im Unverpackt-Laden.

Obst und Gemüse erhalten wir in einem Abo-System, größtenteils unverpackt von einem regionalen Erzeuger geliefert. Bei Kosmetik- und Reinigungsprodukten schauen wir auf umweltfreundlichere Alternativen ohne Mikroplastik. Ich benutze unverpacktes, festes Shampoo und Seifenstücke statt Flüssigseife, waschbare Stoff- statt Wattepad und Waschpulver in Pappverpackungen.

Auch Küchenrollen und Papierservietten haben wir weitestgehend verbannt. Stattdessen wählen wir waschbare Stoff-Alternativen. Wenn wir Dinge wie Vorratsdosen neu kaufen, wählen wir die Edelstahl- oder Glas-Ausführung statt Plastik oder Aluminium. Und dennoch gibt es einige Dinge, auf die wir (momentan) noch nicht verzichten wollen. Unsere Lieblings-Nudeln zum Beispiel gibt es leider noch nicht unverpackt...“



Das Buch von Milena Glimbovski:

Ohne Wenn und Abfall
Wie ich dem Verpackungswahn entkam
KiWi-Taschenbuch
ISBN: 978-3-462-05019-6

Die Unverpackt-Läden in Köln:

Tante Olga

Di bis Fr 10 - 19 Uhr;
Mo und Sa 10 - 15 Uhr.
Berrenrather Straße 406
www.tante-olga.de

Veedelskrämer

Ehrenfeld unverpackt

Mo bis Fr 10 - 9 Uhr
Sa 10 - 16 Uhr
Venloer Straße 270
(Eingang in der Körnerstraße)

Markthalle unverpackt

Di bis Frei 10 - 20 Uhr
Sa 10 - 19 Uhr
Maastrichter Straße 45
www.veedelskraemer.de

migori

Mo bis Fr 10 - 19 Uhr
Sa 10 - 16 Uhr
Bonner Straße 66
www.migori.de



Psychologin Rebecca Rothärmel erarbeitet mit den Schmerzpatienten individuelle Strategien um mehr Lebensqualität zu erreichen.

Foto: © St. Franziskus-Hospital

Körper und Seele schwingen im selben Takt

Die psychologische Betreuung spielt bei der Behandlung chronischer Schmerzerkrankungen eine wichtige Rolle

„Ich bin doch kein Psycho!“ – so oder so ähnlich bekommen es die Psychologen der Schmerzlinik am St. Franziskus-Hospital durchaus mal zu hören, wenn sie mit ihrem Programm starten. Psychologische Betreuung gehört zur multimodalen Schmerztherapie im St. Franziskus-Hospital.

„Inzwischen ist es aber wirklich meistens so, dass unsere Patienten sehr offen für die psychotherapeutischen Aspekte der Therapie sind und sich gesehen und verstanden

fühlen“, weiß Rebecca Rothärmel vom Psychologen-Team der Schmerzlinik. Ihr Kollege Dr. Gil Mulhaupt ergänzt: „Körper und Psyche lassen sich nicht trennen – und das



Vitamin K-TV

Einblicke in unsere Schmerzlinik erhalten Sie auch im Film.



haben die meisten Patienten schon selbst erkannt.“ Nur das Ausmaß dieses Einklangs ist vielen nicht unmittelbar bewusst. „Jeder Schmerz wird im Gehirn gebildet, verarbeitet und bewertet – jeder Schmerz hat damit körperliche und seelische Auswirkungen“, erklärt Dr. Mulhaupt. Aus diesem Grund ist die Psychotherapie eine der gleichberechtigten Säulen im multimodalen stationären Therapiekonzept.

Dem Schmerz nicht ausgeliefert

„Wie alle anderen Therapeuten starten wir mit einer eigenen Anamnese“, erklärt Burak Baskin, der Dritte im Bunde der Psychologen. Worauf legt der Patient seinen Fokus? Wie nimmt er seine Schmerzen und die damit verbundenen Beeinträchtigungen wahr? Wie geht er damit um? In Einzel- und Gruppenstunden geht es dann in den drei Behandlungswochen ans „Eingemachte“: Neben der Erarbeitung konkreter individueller Strategien und typischer Probleme geht es vor allem um Information und Aufklärung sowie den Austausch mit anderen Schmerzpatienten. „Wir wollen unseren Patienten zeigen, dass sie ihrer Erkrankung, ihren Schmerzen nicht ausgeliefert sind. Sie können aktive Strategien erlernen und anwenden, um wieder mehr Lebensqualität zu erlangen, aktiver und achtsamer zu werden“, betont Rothärmel.

Das Neinsagen lernen

Wichtige Aspekte sind dabei das Erkennen und Annähern an die eigenen altersgerechten Leistungsgrenzen, das Formulieren realistischer Behandlungsziele, das Erlernen von Achtsamkeit und Selbstfürsorge. Für viele Patienten besonders interessant ist das Thema Schmerzen und Kommunikation. „Hier lernen unsere Patienten, typische Reaktionen der Mitmenschen auf Schmerzen einzuordnen, sich abzugrenzen und auch mal bewusst ‚nein‘ zu sagen“, erläutert Baskin. Besonders wichtig ist die Nachhaltigkeit der erlernten Strategien im Alltag. Denn nur wer seine Ressourcen kennt und sie achtsam wahr nimmt, kann sie gezielt einsetzen und nutzen und so dem Schmerz ein großes Stück entgegenwirken.



Leitende Ärztin
Dr. Katrin Empt

Klinik für Anästhesie, Intensivmedizin und Schmerztherapie

Tel. 0221 5591-1760

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

St. Franziskus-Hospital | Köln-Ehrenfeld



Plazeboeffekte können Schmerzen lindern

Wie wirken Scheinarzneimittel und was passiert bei der Einnahme im Gehirn?

Plazeboeffekte können Schmerzen lindern. Was dabei im Gehirn passiert, untersuchten Wissenschaftler der Medizinischen Fakultät der Universität Duisburg-Essen (UDE) gemeinsam mit US-Kollegen. Sie analysierten rund 600 MRT-Bilder, um zu verstehen, wie Scheinarzneimittel den Schmerz reduzieren. Ihre Ergebnisse wurden jetzt im Journal *Jama Neurology* veröffentlicht. Der Plazeboeffekt verändert die Schmerzleitung im Gehirn. „Dies konnten wir tatsächlich nachweisen; allerdings ist der Effekt sehr klein“, so Prof. Dr. Ulrike Bingel vom Uniklinikum Essen, „er allein kann nicht für das Ausmaß des schmerzlindernden Effektes verantwortlich sein.“ Es müssen auch die Gehirnetzwerke betrachtet werden, die an der kognitiven und emotionalen Schmerzverarbeitung beteiligt sind. Die Mediziner konnten zeigen, dass der Plazeboeffekt deutlich anders wirkt als echte Schmerzmittel, etwa Opioide. Diese beeinflussen die Schmerzleitung im Gehirn zehnmal stärker als die Plazebobehandlungen und zwar bei gleichem analgetischen – also schmerzlinderndem – Effekt. (Quelle: idw)

HEILIG GEIST APOTHEKE
Zeit für Ihre Gesundheit



Unsere Leistungen:

- Beteiligung an Ihren Parkhaus-Kosten bei Kauf von Nicht-verschreibungspflichtigen Arzneimitteln
- Messung von Knochendichte, Venenfunktion, Cholesterin, Blutzucker und Blutdruck,
- Vermessen von Kompressionsstrümpfen,
- Verleih von Medela-Milchpumpen, Babywaagen und Pari-Inhalationsgeräten,
- Arzneimittel-Vorbestellung per Telefon oder Mail,
- Annahme der Payback-Karte und der Abocard

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

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



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





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 Fango-

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)

Rätseln und gewinnen

Foto: © Daria Shevtsova / pexels.com

franz. Märchenheldin			religiöses Lied	ein Nadelbaum	Lebensbund	Futterstoff			Bewohner des Kantons Uri		Volksstamm in Ruanda	Abflugsteig (engl.)	Kurzform von Elisabeth	ein Verkehrszeichen	anduten	engl. Männerkurzname	Kfz-Z. Düren	
								krankmachend										
Mitgift			Laubbaum				6		Kfz-Z. Bamberg		US-Regisseur (Robert)			8				
	2					Herkunftsstätte											Gegenteil von Arbeitszeit	
Salzgewinnungsanlage			geschnittenes Holz		Stadt an der Weißen Elster			10	Schiffstaue								Buch der Bibel	
poetisch: helle Flamme		männlicher franz. Artikel			Düsseldorfer Flaniermeile										verrückt			
							7										9	
Sittenlehre	Autor von „Der Geizige“	Widerspruch															Stadt in Piemont	Bergkamm
süd-amerikanischer Tee																	3	
					Filmschauspieler (Raquel)										Platzmangel	„Dach der Welt“		
Amtskleidung des Richters		Fremdwortteil: doppelt		chilen. Muschelart	hinterbliebene Ehefrau				Ruinengruppe in Kleinasien			verblüht	Vorname des Musikers Terenzi	US-Bundesstaat			Filmpartner des Patachon	
												König von Neapel						französisch: Seele
Tiergroszkategorie	Hafenstadt im Süden Perus					Abk.: hohl		Salz der Ölsäure					5		vertraute Anrede		Abk.: United Kingdom	
					Romanfigur von Hašek							radioaktives Element						
langschwänziger Papagei		Infektionskrankheit									Bandit							

Foto: © Claudius Therme



1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----	----

Einsendeschluss: 07. Januar 2019

Vitamin K verlost 5 x 2 Tageskarten für die Claudius Therme

Tauchen Sie ein in ein einzigartiges Baderlebnis: Die vielseitige Thermalbadelandschaft der Claudius Therme verfügt über einen großen Zentralpool sowie diverse Innen- und Außenbecken. Ob Heilwasser-, Bade- und Sitzbecken, Whirlpools, Trinkbrunnen, Heiß-Kalt-Grotte, Massagedüsen, Sprudelliegen, Nackenduschen oder Strömungskanal: Sie baden in Gesundheit, denn die heilsame Wirkung des warmen Thermalwassers ist staatlich anerkannt. Die Claudius Therme ist der ideale Ort, um der Hektik des Alltags zu entfliehen, abzuschalten und in aller Ruhe neue Kräfte zu sammeln.

Bitte schicken Sie uns Ihr Lösungswort unter Angabe von Vorname, Name, Adresse und Telefonnummer an folgende Adresse:

per Mail: Vitamin-K@cellitinnen.de oder auf einer Postkarte an: Hospitalvereinigung St. Marien GmbH, Unternehmenskommunikation, Graseggerstraße 105, 50737 Köln-Longerich

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

Labor Dr. Wisplinghoff

KLINISCHE UND FORENSISCHE TOXIKOLOGIE



Rund um MPU und Fahreignung

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

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

mpu.wisplinghoff.de

HCT Hygieneconsult



Wir tauchen ein!

Hygiene im Fokus – unsere Leistungen:

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

www.wisplinghoff.de