

Das Gesundheitsmagazin für Köln und Umgebung

Vitamin

K

Ausgabe 01-2015

Mein Lieblingsplatz im Veedel

Übergewicht

Sinnvolle Drei-Säulen-Therapie 10

Epilepsie

Spezialambulanz hilft 12

Mütterkuren


Kostenlose Beratungsangebote 16



©dpa

Erdbeben Nepal Jetzt spenden!

Ein verheerendes Erdbeben hinterließ in Nepal ein unvorstellbares Ausmaß der Zerstörung. Hunderttausende Menschen stehen vor dem Nichts! Aktion Deutschland Hilft leistet den Menschen Nothilfe – mit Nahrungsmitteln, Trinkwasser und medizinischer Hilfe.
Helfen Sie jetzt – mit Ihrer Spende!

 Spendenkonto (IBAN):
DE62 3702 0500 0000 1020 30
Stichwort: Erdbeben Nepal

Online spenden unter:
www.Aktion-Deutschland-Hilft.de



Offene Veranstaltungen

in den Häusern der Stiftung der Cellitinnen zur hl. Maria

Aktionstag gegen den Schmerz

2. Juni, 18 Uhr; Referentin: Dr. Katrin Empt, St. Franziskus-Hospital, Schönsteinstr. 63, 50825 Köln

Ausstellungseröffnung

„Märtyrer des Erzbistums Köln im 20. Jahrhundert“
8. Juni, 16 Uhr (bis 30. Juni 2015); Heilig Geist-Krankenhaus, Graseggerstr. 105, 50737 Köln-Longerich

Beschwerden in der Hüfte

10. Juni, 18 Uhr; Referent: Dr. Klaus Schlüter-Brust, St. Franziskus-Hospital, Schönsteinstr. 63, 50825 Köln

Nacht der Technik

12. Juni, 18-24 Uhr; das St. Marien-Hospital beteiligt sich an der Nacht der Technik. Infos und Tickets unter www.nacht-der-technik.de

Parkinson-Infotage

13. Juni, 11 bis 13 Uhr; Referentin: Dr. Pantea Pape, Neurologisches Therapiezentrum, Kuniberts kloster 11-13, Köln-Innenstadt; Anmeldung bitte per Mail an pantea.pape@cellitinnen.de

Tag der Offenen Kreißaaltür

20. Juni, 11 bis 15 Uhr; das Team der Geburtshilfe stellt sich vor, St. Vinzenz-Hospital, Merheimer Straße 221-223, Köln-Nippes

Demenz in der Familie Früherkennung - Versorgung - Begleitung

23. Juni, 19 Uhr; Patientenveranstaltung Studio DuMont, Breite Str. 72, 50667 Köln. Bitte telefonische Voranmeldung, Tel 0221 224-2586, Frau Claudia Effer

Inkontinenz

25. Juni, 19 Uhr; Referentin: Dr. Wencke Ruhwedel, St. Vinzenz-Hospital, Merheimer Straße 221-223, Köln-Nippes

* Alle Veranstaltungen sind kostenfrei. Anmeldung nicht erforderlich (außer Studio DuMont und Parkinson-Infotage).

Editorial

Liebe Leserinnen und Leser,

noch nie waren so viele Menschen wie heute gesundheitsbewusst und bis ins hohe Alter aktiv. Das Interesse an Medizin, Therapie-, Fitness- und Wellnessangeboten ist hoch. Mit unserem neuen Gesundheitsmagazin **VitaminK** möchten wir unseren Teil dazu beitragen und Sie kompetent und unterhaltsam über vielfältige Gesundheitsthemen informieren.

Die Krankenhäuser der Stiftung der Cellitinnen zur hl. Maria sind seit über einem Jahrhundert fest in unserer schönen Heimatstadt Köln verwurzelt, jedes in seinem Veedel. Und wie schön gerade der Sommer in unseren Stadtteilen sein kann, zeigen die Lieblingsplätze, die Ihnen unsere Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter in diesem ersten Heft vorstellen möchten. Und was Sie ansonsten beachten sollten, um gesund und fit durch die warme Jahreszeit zu kommen, erfahren Sie ebenfalls auf den nächsten Seiten.

Ich wünsche Ihnen eine sehr schöne Sommerzeit und viel Spaß bei der Lektüre!

Ihr

Stefan Dombert

Geschäftsführer der Hospitalvereinigung St. Marien GmbH*



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

In dieser Ausgabe

Titelthema

- 4 Lieblingsplätze im Veedel
- 7 Ernährung im Sommer
- 8 Sommer, Sonne und der Kreislauf

Neues aus Medizin und Wissenschaft

- 10 Adipositas-Zentrum
- 12 Spezialambulanz für Epilepsie

Treffpunkt Gesundheit

- 14 Geburt im Hebammenkreißsaal
- 15 Krankenhausführungen für Kinder
- 16 Mutter-Kind-Kuren
- 18 Wildgans-Qigong

Fit werden – fit bleiben

- 20 Weit wandern entschleunigt
- 22 OPs für Fuß- und Sprunggelenke

Service

- 24 Unsichtbare Hörgeräte
- 26 Blumen im Bauerngarten
- 28 An den Krankenhäusern wird gebaut
- 30 Atemnot bei Sommersmog
- 31 Gewinnspiel

Impressum

Herausgeber und verantwortlich für den Inhalt:

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

Redaktion

Gudrun Kinzel, Nicola Scherzer,
Hospitalvereinigung St. Marien GmbH;
Claudia Dechamps, Text&PR, www.claudia-dechamps.de

Konzept, Gestaltung und Anzeigenvertrieb

Drei K Kommunikation, www.drei-k.de

Auf FSC-zertifiziertem Papier gedruckt

Titelfoto: Aachener Weiher © KoelnTourismus GmbH, Dieter Jacobi

Lieblingsplätze im Veedel



Das „Gasthaus Rennbahn“ wurde vor über 100 Jahren im Fachwerkstil als Jockey-Waage erbaut und erfreut heute mit seinem Biergarten im Weidenpescher Park zahlreiche Gäste.

Foto: © FreyGastronomie - markeking.de

Wo ist es in Köln am schönsten? Vitamin K hat bei Mitarbeiterinnen und Mitarbeitern in den Krankenhäusern der Stiftung der Cellitinnen zur hl. Maria nachgefragt. Hier sind Lieblingsplätze, von denen Sie vielleicht schon einige kennen oder die Sie jetzt im Frühsommer neu entdecken könnten:

Biergartenidylle unter alten Linden

Besonders im Sommer schätzt Longericherin Karin Schlimkowski das „Gasthaus Rennbahn“ im Kölner Norden: Der große urige Biergarten am Rande der Pferderennbahn verspricht entspannte Stunden. „Das Gasthaus ist nah beim Heilig Geist-Krankenhaus, ich bin draußen, die Leute sind einfach nett und die Atmosphäre ist einmalig“, schwärmt Karin Schlimkowski. Vor 36 Jahren hat sie im Heilig Geist-Krankenhaus in Longerich als Funktionsassistentin auf der Chirurgischen Station angefangen und ist inzwischen für die Hauswirtschaftsleitung zuständig. Das heutige Gasthaus wurde vor über hundert Jahren für die Jockey- und Zaumzeug-Waage gebaut. Auf dem Gelände des ehemaligen Pferde-Führings entstand später der idyllische Biergarten mit den uralten Linden. Eine Ahnung von der Spannung beim Galopprennen bekommt man am Sonntagmorgen: Dann findet ein öffentliches Training der Pferde statt. Gut, dass man sich anschließend beim Brunch stärken kann!

Freigelassene Bücher in Köln-Ehrenfeld

Im Literaturcafé Goldmund erlebt man sie in ihrer natürlichen Umgebung: freigelassene BookCrossing Bücher. Ungelesen, vielgelesen, weit und weniger weit gereist. Die



Im Juni gibt es wieder ein Open-Air-Konzert im Altenberger Hof.

Bücher erzählen immer zwei Geschichten. Die Geschichte, die auf ihren Seiten steht und die Geschichte von ihrer Reise und ihren Besitzern, denn sie werden von Hand zu Hand weitergereicht.

Weitaus weniger unstedet ist Jose Ribas. Vor 27 Jahren kam er aus Spanien nach Deutschland. Seit 22 Jahren arbeitet er im St. Franziskus-Hospital in Ehrenfeld. Als Teamleiter des Empfangs ist er ein bekanntes Gesicht und ein geschätzter Mitarbeiter des Hauses. Wenn ihn das Fernweh packt oder er einfach ein wenig ausspannen möchte, geht Jose Ribas ins Café Goldmund. Und trifft dort auf weitgereiste Bücher und gute Freunde aus nah und fern.

Altenberger Hof in Nippes

„Mein Lieblingsplatz in Köln-Nippes ist der Altenberger Hof“, verrät Privat-Dozent Dr. Tobias Achenbach, Chefarzt der Radiologie am St. Vinzenz-Hospital in Nippes. Dr. Achenbach arbeitet seit rund fünf Jahren im St. Vinzenz-Hospital, das ganz in der Nähe des Altenberger Hofes liegt. Ursprünglich stammt er aus dem Taunus und ist eher ein Land- als ein Stadtmensch. Weil es am Altenberger Hof so idyllisch ist, kommt er gerne hierher.



In der Bookcrossing-Zone im Café Goldmund stehen immer ca. 150 Bücher zur Verfügung, die sich die Gäste mit nach Hause nehmen und nach dem Auslesen weitergeben können. Diese Bücher werden im Internet registriert, damit man ihren Weg verfolgen kann. Mehr Infos unter www.bookcrossers.de.



Lieblingsplatz Bastey mit Blick auf den Rhein.

„Das ist ein schönes, historisches Gebäude mit einem tollen Berggarten und es liegt direkt am Nippeser Tälchen. Hier genießen meine Frau und ich gerne die Sonne und unsere Kinder können auf dem angrenzenden Spielplatz toben und Spaß haben.“

Das Bürgerzentrum Altenberger Hof an der Mauener Straße 92 in Nippes entstand vor über 25 Jahren durch bürgerschaftliches Engagement und befindet sich heute in der Trägerschaft des Vereins Zug um Zug e.V. Das Bürgerzentrum bietet eine breite Palette an Veranstaltungen, angefangen von Konzerten, Opern, Theater, Gesang und Tanz über Diskussionsforen bis hin zu Kunstausstellungen. Vereine, Initiativen und Gruppen organisieren hier Beratung und Kurse zu verschiedensten Themen und Lebenslagen. Dazu ist das Zentrum ein beliebter Treffpunkt für Alt und Jung. Die gut ausgestatteten Räume können für Familienfeste und Veranstaltungen gemietet werden.

Mit dem Rad durchs Kunibertsviertel

Jeden Morgen fährt Lorenz Auweiler mit dem Rad zur Arbeit und das seit 28 Jahren. Im St. Marien-Hospital in der Kölner Innenstadt ist er als Pflegedirektor – unterstützt von vielen Mitarbeiterinnen und Mitarbeitern – dafür zuständig, dass es den Patienten so gut wie möglich geht und sie sich im Hause wohlfühlen. Auweilers persönlicher Lieblingsplatz liegt an der Bastey am Rheinufer: „Hier fahre ich immer morgens auf dem Weg zur Arbeit vorbei. Von hier aus ist der Blick auf den Dom, den Rhein und in das Kunibertsviertel am schönsten.“

Noch mehr Lieblingsplätze gibt es hier

Lauschige Orte in Köln – der romantische Stadtführer. Autorin: Sabine Olschner. Der Stadtführer zeigt lauschige Parks und idyllische Gärten, stille Winkel und romantische Ecken der Domstadt. via reise Verlag 2011
ISBN-10: 3935029462
ISBN-13: 978-3935029469



Renntermine in Weidenpesch

- **Mittwoch, 20. Mai 2015**, ab 17.25 Uhr
After Work-Renntag,
Tag der Rennbahn-Gastronomie
- **Pfingstmontag, 25. Mai 2015**, ab 13.30 Uhr
30. Mehl-Mülhens-Rennen
- **Sonntag, 14. Juni 2015**, ab 13.30 Uhr
180. Oppenheim-Union-Rennen,
Weidenpescher Stutenpreis
- **Freitag, 17. Juli 2015**, ab 11.30 Uhr
Sommer-Matinee, Kölner Zweijährigen-Trophy
- **Mittwoch, 5. August 2015**, ab 17.25 Uhr
After Work-Renntag, BBAG Auktionsrennen
- **Samstag, 26. September 2015**, ab 13.30 Uhr Preis
des Verlages M. DuMont Schauberg - Winterkönigin-Trial, Boxenstopp Autoshow & Pferderennen
- **Sonntag, 27. September 2015**, ab 13.30 Uhr
53. Preis von Europa, Stutenpreis des Gestüts Winterhauch.

Galopprennbahn Köln Weidenpesch,
Scheibenstraße/Rennbahnstraße 152.
www.koeln-galopp.de

Sinfonie unter freiem Himmel

Am Wochenende 20./21. Juni 2015 jeweils um 20 Uhr gibt das Flora Sinfonie Orchester unter Leitung von Thomas Jung zwei Konzerte im Innenhof des Altenberger Hofes. Zu hören sind das Violinkonzert von Peter Tschaikowsky und die Sinfonie Nr. 7 von Ludwig van Beethoven. Bei schlechtem Wetter finden die Konzerte im Saal statt. Eintrittskarten zu 17 Euro sind bei koelnticket.de und im Altenberger Hof erhältlich.

Altenberger Hof
Mauener Straße 92, Köln-Nippes
Tel 0221-97658743
www.buergerezentrum-nippes.de

Jazzabend im Goldmund

Jazzsängerin Barbara Barth singt am Sonntag, 31. Mai 2015, um 20 Uhr im Café Goldmund aus ihrem Debutalbum „This is...“.

Café Goldmund
Glasstr. 2, Köln
Tel 0221-5341584
www.goldmundkoeln.de



Kein Appetit an heißen Tagen

Ernährung im Sommer – worauf ältere Menschen achten sollten

Wenn die Temperaturen im Sommer steigen, lässt der Appetit oft nach. Dabei ist es gerade für ältere Menschen wichtig, auf ihre Ernährung zu achten. Denn oft essen sie das Falsche oder nicht genug und leiden unter Mangel- oder Fehlernährung. Dann ist höchste Zeit einzugreifen und mit der richtigen Ernährung gegenzusteuern.

Bei Menschen mit Mangelernährung gilt folgende Faustregel für den Speiseplan: 50 Prozent Kohlenhydrate, 30 Prozent Fett und 20 Prozent Aminosäuren, und das am besten verteilt auf vier Mahlzeiten am Tag. Im Alter braucht der Körper mehr Proteine. Fisch mit einem hohen Anteil an Omega-3-Fettsäuren eignet sich hier besonders. Da Zink und Selen bei älteren Menschen tendenziell Mangelware im Körper sind, sollten Sonnenblumenkerne, Rindfleisch, Gouda, Edamer oder Emmentaler auf dem Essensplan stehen. Als gute Selenlieferanten eignen sich Fleisch, Fisch, Milch und Eier.

Neben einer ausgewogenen Ernährung ist das Trinken sehr wichtig. Zwar nimmt das Durstgefühl mit zunehmendem Alter ab. Doch gerade ältere Menschen müssen, über den Tag verteilt, ausreichend Flüssigkeit zu sich nehmen. Als

geeignete Getränke bieten sich jede Art von Mineralwasser an, aber auch verdünnte Obstsafts (Schorlen) sowie Früchte- oder Grüntee. Zwischen verschiedenen Kalt- und Heißgetränken sollte abgewechselt werden. Wichtig ist es, den täglichen Flüssigkeitsbedarf zu kennen und mithilfe der Faustformel „30 Milliliter pro Kilogramm Körpergewicht“ als tägliches Ziel festzulegen. Auch Suppen, Milch- und Buttermilchgetränke sowie Obst-, Gemüse- und Multivitaminpräparate leisten einen Beitrag zur Flüssigkeitsversorgung.

„In unserer Ernährungsambulanz sind wir darauf spezialisiert, ältere Patienten mit Mangelernährung zu beraten und zu behandeln. Hier können wir gezielt ermitteln, wo die Gründe für die Mangelernährung liegen. Mit speziellen Tests wie der Indirekten Kalorimetrie stellen wir fest, welche Mängel bestehen und erarbeiten dann sinnvolle Maßnahmen“, erklärt Prof. Dr. Schulz, der als Chefarzt der Geriatrie im St. Marien-Hospital am Kunibertskloster auch die Patienten in der Ernährungsambulanz betreut.



Chefarzt
Prof. Dr. Ralf-Joachim Schulz

Klinik für Geriatrie
Ernährungsambulanz
St. Marien-Hospital

St. Marien-Hospital
Kunibertskloster 11-13
50668 Köln

Tel 0221 1629-2303
Fax 0221 1629-2306

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





Foto: © drubig-photo/fotolia.de

Sommer, Sonne und der Kreislauf

Für viele Menschen ist der Sommer die schönste Jahreszeit, doch wenn es draußen warm wird, spielt oft der Kreislauf verrückt. Der Chefarzt der Kardiologie am St. Vinzenz-Hospital in Köln-Nippes, Privat-Dozent Dr. Wolfgang Fehske, erklärt, was man jetzt bei Herz-Kreislaufbeschwerden beachten sollte:

Im Sommer klagen viele Menschen über Müdigkeit, Schwindel oder Muskelkrämpfe. Woher kommt das?
Dr. Wolfgang Fehske: Bei den warmen Sommertemperaturen weiten sich die Gefäße. Um den Kreislauf aber stabil und

aufrecht zu erhalten, muss das Herz mehr pumpen, weil das Blut in den geweiteten Gefäßen versackt. Für Menschen mit Herz-Kreislauf-Problemen ist das schnell zu viel und ihnen wird schwarz vor Augen oder sie fallen sogar in Ohnmacht.

Was kann jemand mit Herz-Kreislauf-Problemen aktiv dagegen tun?

Dr. Wolfgang Fehske: Es gibt ein paar Dinge, die jedermann im Sommer beachten sollte, aber ganz besonders Menschen mit Herz-Kreislauf-Problemen. Die erste Regel ist ausreichend zu trinken. Das ist das A und O. Normalerweise benötigt ein Mensch mindestens 1,5 Liter Flüssigkeit. An heißen Sommertagen verträgt der Körper die drei- bis vierfache Menge. Wichtig ist aber, das Richtige zu trinken, am besten Wasser oder Fruchtsäfte. Denn beim Schwitzen gehen große Mengen an Kochsalz, Magnesium und anderen Salzen verloren. Auf alkoholische Getränke sollte man besser verzichten.

Was ist neben dem Trinken noch wichtig?

Dr. Wolfgang Fehske: Natürlich das Essen. Die Essgewohnheiten muss man an die Sommerhitze anpassen: Kleine Portionen, viel frisches Obst und Gemüse statt üppige



Foto: © Tim Friesenhagen 2015

Hightech in Diagnostik und Therapie: Einer der drei Herzkathedermessplätze im St. Vinzenz-Hospital.

haben wir im St. Vinzenz-Hospital verschiedene diagnostische Methoden wie z.B. die Echokardiographie, mit der ein Ultraschallbild vom Herz gemacht wird.

Aber natürlich gehören auch alle anderen klassischen Untersuchungsmethoden wie Langzeit-EKG, Langzeit-Blutdruckmessung und in Ausnahmefällen sogar eine Kipp-tisch-Untersuchung zum Standardprogramm bei Kreislaufsymptomen.

Bei Symptomen wie Schwindel oder Ohnmachtsanfällen sollten alle Untersuchungsmethoden bis hin zur Implantation eines Mini-Eventrecorders eingesetzt werden, um über die passende und notwendige Therapie zu entscheiden.

Mahlzeiten. Und auf den Grill sollten lieber Geflügel oder Fisch statt Bauchspeck und Bratwurst.

Darf man bei Hitze Sport treiben?

Dr. Wolfgang Fehske: Natürlich, Sport ist auch im Sommer wichtig, denn er bringt den Kreislauf in Schwung. Man sollte dabei aber beachten, dass die sportlichen Aktivitäten auf die frühen Morgenstunden oder den späten Abend verschoben werden und keinen anstrengenden Sport in der

Mittagshitze machen. Spaziergänge im Wald oder eine kleine Fahrradtour sind empfehlenswert.

Was mache ich, wenn sich die Herz- oder Kreislaufbeschwerden verschlimmern?

Dr. Wolfgang Fehske: Dann in jedem Fall den Hausarzt aufsuchen oder sogar zu einem Spezialisten gehen, um schlimmere Herzerkrankungen ausschließen zu können. Zur Abklärung von Herzerkrankungen



Chefarzt
Priv.-Doz. Dr. Wolfgang Fehske
 Klinik für Innere Medizin I - Gastroenterologie und Allg. Innere Medizin / Klinik für Innere Medizin III - Kardiologie



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

Tel 0221 7712-351
 Fax 0221 7712-285

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



Foto: © psdesign/istockphoto.de

Schematische Darstellung des Herzens



Foto: © Tim Friesenhagen 2013

Das Ärzteteam der Kardiologie des St. Vinzenz-Hospitals in Köln-Nippes



Neben einer Ernährungsumstellung und einer Verhaltenstherapie ist ein sportliches Bewegungsprogramm Teil der Adipositas-Therapie

Weniger Übergewicht bringt mehr Lebensqualität

Sinnvolle Adipositas-Therapie basiert auf drei Säulen

Diäten und Hungerkuren sind Alltag für krankhaft übergewichtige Menschen. Genauso wie der Frust, trotz Verzicht nur wenig Erfolg auf der Waage zu sehen. Weltweit forscht man nach den Gründen für Übergewicht.

Denn die Ursachen sind vielschichtig und können nicht einfach mit „zu viel Essen“ erklärt werden. Jan war bereits in der Grundschule ein „moppeliges Kind“. Hänseleien gehörten zum Schulalltag und beim Fußballspielen lief er meistens weit abgeschlagen hinterher. Im Alter von 12 Jahren wog er über 80 Kilogramm. Ein vierwöchiger Kur-aufenthalt blieb erfolglos. Ständig quälte ihn ein Hungergefühl. Mit 14 Jahren wog er bereits 100 Kilogramm. Später findet er keinen Ausbildungsplatz, keine Arbeit, Depressionen und soziale Isolation folgen.

Schicksale wie das von Jan sind nicht selten. Zwei Drittel der Deutschen sind übergewichtig oder leiden sogar unter morbider Adipositas, d. h. sie haben einen Body-Mass-Index über 40. Weltweit leiden mehr Menschen unter den Folgen von krankhaftem Übergewicht als unter denen

von Unterernährung. Das St. Franziskus-Hospital in Köln-Ehrenfeld hat sich mit einem Team aus Chirurgen, Ernährungsberatern, Internisten, Sporttherapeuten und Psychologen auf die Adipositas-Therapie spezialisiert. Zentrumsleiter Dr. Karl-Peter Rheinwalt wurde vor kurzem vom Magazin „Focus“ als Top-Mediziner Deutschlands ausgezeichnet.



Adipositas-Zentrum
Leitender Oberarzt
Dr. Karl-Peter Rheinwalt
Department für Adipositaschirurgie
und Metabolische Chirurgie

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

Tel 0221 5591-1050
Fax 0221 5591-1049

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



Seit zehn Jahren gibt es im St. Franziskus-Hospital das „Adipositas-Zentrum“. Hier finden Patienten wie Jan kompetente Hilfe. „Seit meiner Operation habe ich 65 Kilogramm an Gewicht verloren“, erzählt er und ergänzt: „Die Zahl sagt jedoch nichts aus über die Lebensqualität und die Lebensfreude, die ich seitdem gewonnen habe.“

Adipositas ist eine chronische Krankheit, die Folgeerkrankungen wie Diabetes Mellitus, Herzinfarkt, Schlaganfall und Krebs verursachen kann. Besonders in der zweiten Lebenshälfte verringert sich die Lebensqualität der Betroffenen oft dramatisch: Treppensteigen und Fußwege werden zur Qual, Rücken und Gelenke schmerzen. Solch ein Schicksal muss niemand hinnehmen. „Unser multimodales konservatives Adipositas-Therapiekonzept (MMK) beruht auf drei Säulen“, erklärt Dr. Rheinwalt, der Leiter des Adipositaszentrums. Das ist einmal die Umstellung

der Ernährung, begleitet durch eine professionelle Ernährungsberatung, zum Zweiten eine Verhaltenstherapie und zum Dritten ein sportliches Bewegungsprogramm. „In ihrem Zusammenspiel sind sie die Grundlage einer dauerhaften Gewichtsreduktion“, betont Dr. Rheinwalt.

Bei starkem Übergewicht und vielen vorausgegangenen Diäten kann eine minimal-invasive Operation an Magen und Dünndarm sinnvoll sein. Die Kombination aus MMK, „Schlüssellochoperation“ und einem umfassenden Nachsorgekonzept führt fast immer zu bemerkenswerten Langzeiterfolgen, das Übergewicht sinkt um deutlich mehr als die Hälfte. Ergebnisse, über die sich nicht zuletzt auch die Mitarbeiter des Zentrums sehr freuen. „Im Department für Adipositaschirurgie und Metabolische Chirurgie verhelfen wir Menschen mit krankhaftem Übergewicht zu mehr Lebensqualität“, sagt Dr. Rheinwalt.



NEPTUNBAD
Premium • Club • Sports • Spa
SEIT 1912

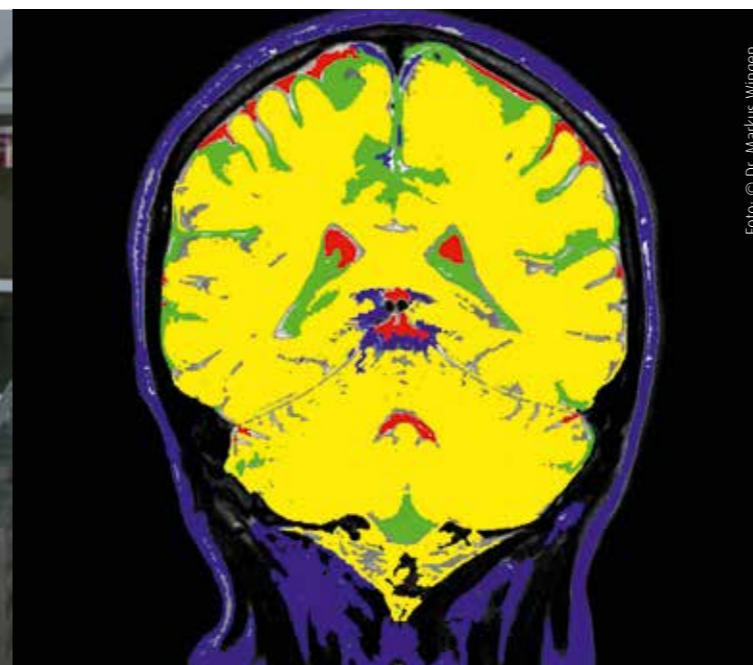
Coupon

Ausschneiden, am Empfang abgeben und **sparen!**
4 Stunden entspannen, 2 Stunden zahlen.

Gültig für 2 Personen
bis 30.08.2015



Privat-Dozent Dr. Lothar Burghaus und sein Team



Coronare, farbmodulierte Magnetresonanztomographie des Gehirns

Endlich eine Diagnose für unerklärliche Aussetzer

Spezial-Ambulanz am Heilig Geist-Krankenhaus ist regionale Anlaufstelle bei Epilepsie

Der Leidensweg von Anja Zeipelt begann mit einem Unfall beim Inlineskaten. Damals war sie 32 Jahre alt und wenige Monate später durch die Unfallfolgen arbeitslos.

„Ich stürzte beim Skaten“, erinnert sie sich, „schlug mit dem Kopf auf und zog mir dabei eine Verletzung zu, die nicht entdeckt wurde. Etwas später hatte ich erste Erinnerungslücken, litt an Konzentrationsstörungen und mein rechter Arm begann zu zittern. Im Laufe der nächsten Monate verschlimmerten sich die Symptome: Nicht nur mein Arm zitterte, auch mein Kopf begann zur Seite zu zucken.“ Fünf Monate später stand die Diagnose fest: Anja Zeipelt leidet an Epilepsie.

Epilepsie kann erfolgreich behandelt werden

Viele Menschen mit dieser Diagnose kennen einen ähnlichen Leidensweg. Die Krankheit ist nach wie vor mit vielen Vorurteilen behaftet und macht den Betroffenen das Leben doppelt schwer: Sie kämpfen nicht nur mit der Krankheit,

sondern auch gegen die Vorurteile. Dabei kann Epilepsie mittlerweile sehr erfolgreich behandelt werden. In der Klinik für Neurologie des Heilig Geist-Krankenhauses in Köln-Longerich existiert seit Jahren eine Spezialambulanz für die Behandlung von Epilepsien. 2015 wurde sie als einzige Kölner Klinik mit dem Zertifikat „Epilepsie-Ambulanz“ durch die Deutsche Gesellschaft für Epileptologie e.V. ausgezeichnet. Die Spezialambulanz ist ein regionaler Stützpunkt zur Diagnostik, Behandlung und sozial-medizinischen Betreuung, gerade auch von medizinisch besonders schwierigen Fällen.

„Zuerst konnte sich niemand meine Aussetzer erklären“, erinnert sich Anja Zeipelt. „Da der Unfall aus meinem Gedächtnis gestrichen war, gab es auch keine schlüssige Erklärung. Erst nach einem Langzeit-EEG stand die Diagnose ‚Epilepsie‘ fest. Ich war erleichtert, endlich Klarheit zu haben.“ Später fiel einem Arzt auf einer Röntgenaufnahme die Narbe im Schädel auf. Der Bezug zum Unfall war nun klar hergestellt. „Seitdem konnte ich mit meiner Krankheit umgehen“, sagt Anja Zeipelt und ein Lächeln huscht über ihr Gesicht, „Du kannst einen Feind nur bekämpfen, wenn du weißt, wer er ist.“ Sieben von zehn Patienten haben

glücklicherweise eine Form der Epilepsie, die leicht behandelt werden kann. Doch auch für sie stellen sich nach der Diagnose – neben der eigentlichen Behandlung der Krankheit – viele Fragen: Darf ich überhaupt noch Auto fahren? Was ist mit meinem Kinderwunsch, ist Epilepsie vererbbar? Muss ich den Beruf wechseln? Alle diese Fragen werden in der Ambulanz-Sprechstunde des Epilepsie-Zentrums am Heilig Geist-Krankenhaus geklärt.

Genauere Kenntnis der verfügbaren Medikamente

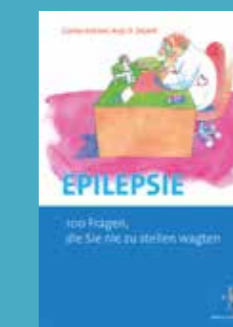
Bei einigen Patienten ist die Behandlung jedoch komplizierter. „Spezialwissen und genaue Kenntnis der verfügbaren Medikamente und möglicher Kombinationen sind notwendig, um den Patienten erfolgreich helfen zu können“, so Chefarzt Privat-Dozent Dr. Lothar Burghaus. „In seltenen Fällen kann sogar eine Operation sinnvoll sein.“ Auch diese Patienten finden in der Epilepsie-Ambulanz Hilfe.

Neurologische Leiden können in der Fachabteilung am Heilig Geist-Krankenhaus umfassend abgeklärt werden. Fundierte und zeitgemäße Diagnostik sowie modernste Untersuchungs- und Therapieverfahren stehen zur Verfügung und ermöglichen es, das gesamte Spektrum neurologischer Leiden abzuklären. Dazu zählen chronisch verlaufende Erkrankungen wie Entzündungen des Nervensystems, Morbus Parkinson, Demenzen und neurodegenerative Erkrankungen, aber auch Kopfschmerzkrankungen und chronische Schmerzen, Schwindelattacken, Hirntumore oder Erkrankungen der Muskulatur. In der Stroke-Unit, einer hochmodernen und zertifizierten Spezialeinrichtung für Schlaganfälle, können neurologische Notfälle optimal versorgt werden.



Leben mit Epilepsie

Anja Zeipelt hat nach vielen Höhen und Tiefen einen Weg gefunden, mit „Epi“, wie sie die Krankheit liebevoll nennt, gut zu leben. Sie ist heute Epilepsiepatienten-Botschafterin, erfolgreiche Buchautorin und Männerballett-Trainerin. Mehr über Anja Zeipelt finden Sie hier www.epi-on-board.de



Epilepsie

100 Fragen, die Sie nie zu stellen wagten

Günther Krämer, Anja Zeipelt,
Hippocampus Verlag 2012.
ISBN-10: 3936817685,
ISBN-13: 978-3936817683



Chefarzt
Privat-Dozent
Dr. Lothar Burghaus
Klinik für Neurologie

Heilig Geist-Krankenhaus

Graseggerstr. 105
50737 Köln-Longerich

Tel 0221 7491-8421
Fax 0221 7491-8912

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



Geburt im Hebammenkreißsaal

Frauen, die natürlich entbinden wollen, möchten beraten und unterstützt werden. Hebamme Julia Scholz erklärt das besondere Konzept des „Hebammenkreißsaal“ im St. Vinzenz-Hospital in Nippes und beantwortet häufige Fragen zur Natürlichen Geburt nach diesem neuen (und eigentlich sehr alten) Konzept.

Hebammenkreißsaal – was bedeutet das?

Julia Scholz: Unser Hebammenkreißsaal am St. Vinzenz-Hospital ist kein besonderer Raum – wie der Begriff vielleicht vermuten lässt –, sondern ein spezielles Betreuungskonzept in der Geburtshilfe. Es ist eine sichere und bewährte Geburtsbegleitung, die in vielen Ländern der Welt seit langem angewandt wird. Das Konzept geht davon aus, dass Schwangerschaft, Geburt und Wochenbett physiologische Prozesse im Leben einer Frau sind, die in der Regel keiner ärztlichen Hilfe bedürfen.

Während der gesamten Geburtszeit kümmert sich also in erster Linie eine Hebamme um die Mutter?

Julia Scholz: Ähnlich wie bei Hausgeburten oder Geburten im Geburtshaus arbeiten unsere Hebammen (innerhalb



Leiterin Kreißsaal
Julia Scholz
Klinik für Gynäkologie
und Geburtshilfe / Kreißsaal

St. Vinzenz-Hospital
Klinik für Gynäkologie
und Geburtshilfe / Kreißsaal
Merheimer Straße 221-223
Köln-Nippes

Tel 0221 7712-221

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

Das St. Vinzenz-Hospital ist Mitglied
der Initiative Babyfreundliches Krankenhaus.



Natürliche Geburt planen

Das Kreißsaalteam des St. Vinzenz-Hospitals unterstützt bei der individuellen Planung der Geburt im Hebammenkreißsaal und berät zu Themen wie die Förderung der Natürlichen Geburt, Latenzphase, Wahl der besten Geburtsposition, Stillen, Bonding und vieles mehr.

ihrer gesetzlichen Kompetenzrahmens) selbstständig und eigenverantwortlich, jedoch unter dem Schutz des Krankenhauses. Mit diesem alternativen Betreuungsangebot möchten wir die Selbst- und Mitbestimmung der Gebärenden fördern und sie in allen Phasen einer Natürlichen Geburt unterstützen.

Was passiert bei Komplikationen?

Julia Scholz: Wenn Komplikationen auftreten, haben die Gebärenden die Sicherheit des Krankenhauses, unsere Ärzte sind sofort zur Stelle. Die Geburt im Hebammenkreißsaal wird dann abgebrochen.

Wie sieht es aus mit Schmerzmitteln?

Julia Scholz: Das Konzept des Hebammenkreißsaals sieht keine invasive Schmerzmedikation wie eine PDA vor, wohl aber erleichternde Maßnahmen wie aktive Mobilisierung, Wärmeanwendungen oder Massagen sowie alternative Schmerzbehandlungsmethoden.

Wer kann im Hebammenkreißsaal gebären?

Julia Scholz: Eine Geburt im Hebammenkreißsaal kommt für alle gesunden Frauen in Frage, deren Schwangerschaft risikolos verläuft und bei denen keine Komplikationen unter der Geburt zu erwarten sind.

Wie kann ich mich für die Geburt im Hebammenkreißsaal anmelden?

Julia Scholz: Für die Anmeldung sind zwei Termine notwendig: Beim ersten Gespräch ab der 24. Schwangerschaftswoche (SSW) prüfen wir, ob eine Entbindung im Hebammenkreißsaal möglich ist. Beim zweiten Termin in der 37. SSW besprechen wir detailliert die Planung der Geburt.



Regelmäßig besichtigen Kindergartengruppen das Heilig Geist-Krankenhaus in Longerich und sie haben immer viel Spaß dabei – wie hier beim Test, wieviele Steppkes in eine große Geburtswanne passen.

Acht Stöpsel in der Wanne

So viele kleine Gäste sind selbst im Kreißsaal des Heilig Geist-Krankenhauses in Longerich eine Seltenheit: Die Kinder der Kindertagesstätte aus der Mönchsgasse besichtigten bei ihrer Krankenhausführung auch die Geburtsstation. Sie ist ein besonderes Highlight und alle Kinder sind von den liebevoll gestalteten Geburtszimmern beeindruckt. „So einen tollen Sternenhimmel hätte ich auch gern in meinem Zimmer“, flüstert da ein kleiner Junge seiner Begleiterin zu. „Aber die Badewanne ist auch cool!“, meint sie. Dass acht Kinder in diese Geburtswanne passen, muss erst einmal ausprobiert werden. Und bei dem gemeinsamen Blick in das Geburtenbuch findet sich das eine oder andere Kind wieder und weiß nun, wo es zur Welt gekommen ist. Das Heilig Geist-Krankenhaus bietet Vorschulkindern regelmäßige Krankenhausbesichtigungen an. Beim Besuch verschiedener Kliniken wird ihnen der Krankenhausalltag kindgerecht erklärt. „Wir machen diese Führungen schon seit zehn Jahren“, erzählt Geschäftsführer Dr. Guido Lorzynski, „Uns ist es wichtig, dass die Menschen im Kölner Norden uns als ihr Krankenhaus betrachten und wissen, dass wir für sie da sind.“

Das vollständige und meist kostenlose Angebot der „Elternschule“ finden Sie auf www.hgk-koeln.de/aktuelles/elternschule/



Leitende Hebamme
Martina Bohnenpoll
Klinik für Gynäkologie
und Geburtshilfe

Heilig Geist-Krankenhaus
Klinik für Gynäkologie und Geburtshilfe
Graseggerstr. 105
50737 Köln-Longerich

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



Angebote für (werdende) Eltern

- Geburtsvorbereitungskurse, Hebammensprechstunden
- Schwangerschaftsgymnastik, Yoga für Schwangere, Rückbildungskurse
- Akupunktursprechstunde, Homöopathie für Säuglinge und Kleinkinder
- Stillgruppen, Still-Ambulanz, Still-Infoabende
- Elterncafés: 0 – 24 Monate, Geschwisterchenkurse
- Babymassage und Schwimmen für Babys
- Erste-Hilfe-Kurse für Eltern

Das Heilig Geist-Krankenhaus an der Graseggerstraße 105 in Longerich ist Mitglied der Initiative Babyfreundliches Krankenhaus.



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



Hetze und Job bereiten Müttern Stress

Kurangebote sind wichtiger denn je

Ständiger Zeitdruck, die berufliche Anforderung und mangelnde Anerkennung sind die Hauptbelastungsfaktoren der Mütter heute, sagt das Müttergenesungswerk (MGW), das sich seit über 50 Jahren für die Gesundheit und Gesunderhaltung von Müttern einsetzt.

So sei die Zahl der Frauen mit Erschöpfungssyndrom bis hin zum Burn out, mit Schlafstörungen, Angstzuständen, Kopfschmerzen oder ähnlichen Erkrankungen in den letzten zehn Jahren um 37 Prozentpunkte gestiegen.

Hoher Erwartungsdruck der Mütter an sich selbst

Mütter wollen dem hohen Erwartungsdruck gerecht werden und suchen häufig erst dann professionelle Hilfe, wenn sie nicht mehr funktionieren können. „Trotzdem nehmen nur rund fünf Prozent der etwa 2,1 Millionen kurbedürftigen Mütter die Kurmaßnahmen in Anspruch“, sagt Petra Gerstkamp, stellvertretende Geschäftsführerin des Müttergenesungswerkes.

Ein Kurtest auf der Internetseite des Müttergenesungswerkes kann jeder Mutter zeigen, ob eine Kurmaßnah-

Kostenlose Kurberatung

Kostenlose Kurberatung für Mütter oder pflegende Frauen bieten die Wohlfahrtsverbände im Müttergenesungswerk an: AWO, DRK, Diakonie, Caritas und Paritätischer Wohlfahrtsverband. Sie helfen bei allen Fragen rund um die Kurmaßnahme, beim Antragsverfahren, bei der Klinikwahl und Nachsorge.

Wichtige Internetadressen: www.muettergenesungswerk.de, www.kur.org, www.mutter-kind.de, www.kag-muettergenesung.de, www.eva-frauengesundheit.de, www.gesundheitsservice-awo.de, www.drk.de/angebote/kinder-jugend-und-familie/mutter-vater-kind-kuren.html.

me für sie in Frage kommen könnte. Betroffene Mütter können sich dann in den rund 1.300 Beratungsstellen der Wohlfahrtsverbände im Müttergenesungswerk beraten lassen.

Belastungen durch Beruf und Alltag

Ständigen Zeitdruck nennen über 70 Prozent der Mütter in den Kurkliniken des MGW als Hauptbelastung im Alltag, dicht gefolgt von der beruflichen Belastung. Berufstätig sind immerhin 70 Prozent von ihnen, 36 Prozent sind sogar die Hauptverdiener der Familie.

„Die Belastungen von Müttern sind gesellschaftlich bedingt und die Erkrankung kein individuelles Versagen“, erklärt Dagmar Ziegler, MdB, Kuratoriumsvorsitzende des Müttergenesungswerkes. „Die Familienstrukturen sind in einem Wandel begriffen, der Mütter zunehmend belastet und krank machen kann. Dazu gehören an erster Stelle viele Unsicherheiten im Lebensverlauf und ungleiche Arbeitsteilung in der Familienarbeit. Die Erwartung von Gleichberechtigung in Rollen- und Arbeitsteilung und die real gelebte traditionelle Rollenerwartung stellen einen täglichen Widerspruch dar, der zum Gesundheitsrisiko wird.“

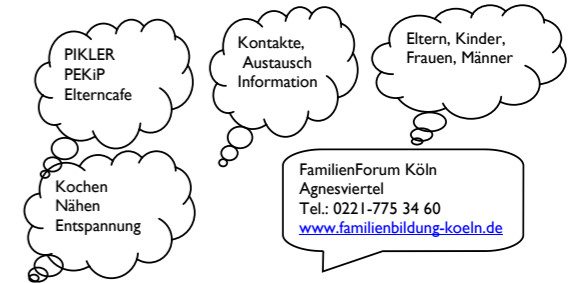
Gelebte Familienrealität

In einer jüngsten Studie der Zeitschrift „Eltern“ wurde beispielsweise deutlich, wie gelebte Familienrealität heute aussieht: So geben 63 Prozent der Väter an, sich die Aufgabe der Erziehung mit ihren Partnerinnen gerecht aufzuteilen. Dem stimmen aber nur 36 Prozent der Frauen zu.



FamilienForum 4 x in Köln

Familie(n)Leben



Wer hat Anspruch?

Wer kann eine Mütter- oder eine Mutter-Kind-Kur in Anspruch nehmen?

Jede Mutter in aktiver Erziehungsverantwortung hat bei Vorliegen eines ärztlichen Attestes Anspruch auf eine Mütter- und Mutter-Kind-Kurmaßnahme. Diese dauern in der Regel drei Wochen. Kostenträger ist die Gesetzliche Krankenkasse. Mütter steuern einen Eigenanteil von zehn Euro pro Kurtag bei. Kinder sind zuzahlungsbefreit. Auch Frauen, die einen Angehörigen pflegen, können in den Häusern des Müttergenesungswerkes eine Kur machen. Inzwischen gibt es auch die ersten Vater-Kind-Kurkliniken.

Was muss ich tun, wenn ich eine Mütter- / Mutter-Kind-Kur beantragen möchte?

Zur Beantragung ist der Besuch beim Haus-, Kinder- oder Facharzt erforderlich. Die notwendigen Attestunterlagen bekommt man in den 1300 Beratungsstellen des Müttergenesungswerkes oder im Internet (Adressen siehe unten). Der Antrag wird an die Krankenkasse geschickt. Sollte er abgelehnt werden, unterstützt die Beratungsstelle beim Widerspruch.

Was passiert bei der Kur?

Während der Kur arbeiten interdisziplinäre Teams in den anerkannten Kliniken des Müttergenesungswerkes aus ÄrztInnen, PhysiotherapeutInnen, PsychotherapeutInnen, PädagogInnen und andere SpezialistInnen mit den Müttern. Es geht darum, die Gesundheit ganzheitlich zu stärken. Parallel zu den medizinischen und physiotherapeutischen Behandlungen wird intensiv an der Verbesserung der Mutter-Kind-Beziehung gearbeitet, die leidet, wenn Mütter krank sind.



Fotos: © Verlag Snezana Galijas



Ruhige Abschnitte wechseln mit dynamischen Sequenzen beim Wildgans-Qigong. In Deutschland ist diese Form der Bewegungsmeditation noch kaum bekannt.

Uraltes chinesisches Qigong – Zehn-Minuten-Training für Sportler und Kopfarbeiter

Dass fernöstliche Meditations- und Bewegungstechniken wie Qigong oder Yoga sich positiv auf die Gesundheit auswirken, ist tausendfach bewiesen. Wem Yoga oder Tai Chi zu ruhig ist, dem könnte Wildgans-Qigong gefallen.

Dieses auf Vorbeugung, Heilung und Regeneration ausgerichtete medizinische Bewegungs-Qigong besteht aus wenigen ruhigen Abschnitten und vielen dynamischen, kraftvollen Sequenzen. Der Vorteil für Ungeduldige: Der „Wildgansflug“ dauert nur zehn Minuten, wenn man die Übungen einmal gelernt hat. In chinesischen Krankenhäusern gehört Qigong heute zum Standardtherapieplan und soll sogar bei Krebspatienten eingesetzt

werden. Die Wildgans zählt in China zu den beliebtesten Bewegungsstilen, vermutlich weil sie so schnell geht und die meisten Übungen der anderen Qigong-Stile vereint.

Neben der Traditionellen Chinesischen Medizin (TCM) gibt es auch eine anerkannte Qigong-Medizin, die auf den Prinzipien von TCM beruht. Darauf basieren im Grunde alle Qigong-Übungen, von denen es

Hunderte von individuellen Interpretationen gibt. Die bekanntesten sind Tai Chi (ursprünglich als Kampfkunst konzipiert) und die acht Brokate. Diese, sowie die meisten anderen Qigongs, sind im Wesentlichen in der Wildgans vereint – obwohl man für einen „Wildgansflug“ nur 10 Minuten braucht. Wie das geht? Der Unterschied zu anderen Qigong-Stilen: Die Wildgans besteht aus 64 teils sehr unterschiedlichen, oft auch ganz kurzen,

Einzelsequenzen. Die wenigen ruhigen, meditativen Abschnitte werden dominiert von dynamischen, kraftvollen Bewegungssequenzen, die viele an einen anmutigen Tanz erinnern. Jede Sequenz ist hocheffektiv mit eigenen Wirkungen. In Deutschland ist die Wildgans weitestgehend unbekannt, vielleicht, weil das Wissen darüber über Jahrhunderte streng geheim gehalten wurde.

Was passiert während der Übungen?

Durch Bestrahlen, Massieren und Akupressur der Haupt- und Sondermeridiane sowie der Energiepunkte mit Händen und Fingern werden die inneren Organe aktiviert und stimuliert. Das typische Flattern mit den

Händen öffnet zusätzlich auch die kleinsten Meridiane, die bis in die Fingerspitzen führen.

Zur Ruhe kommen und Stress abbauen

Der Durchfluss von Lebensenergie (Qi) und Blut wird verbessert, der Stoffwechsel angeregt. Auch psychovegetative Störungen wie Nervosität, Angst, Stress, Burnout etc. lassen sich lindern. Bei den bewegten Sequenzen werden Muskeln, Bänder und Sehnen schonend gedehnt und geschmeidig gemacht. Besonders die Rechts-/Links- und Balanceübungen stärken das Gleichgewicht, womit Verletzungsrisiken reduziert und die Konzentration verbessert werden. Nebenwirkungen sind nicht bekannt.

Lehr-DVD erstmals auf Deutsch

Lange war Wildgans-Qigong geheimes Wissen, das nur von Lehrer zu Schüler weitergegeben wurde. Jetzt gibt es das jahrtausendealte Wissen für mehr körperliche und geistige Fitness auf DVD, erstmalig in Deutsch und so detailliert, dass es jeder selber lernen kann.

Qigong, das „Trainieren von Lebensenergie“ gehört in China zum Alltag wie bei uns das Brötchen zum Kaffee. Das in Deutschland noch weitgehend unbekanntes Wildgans-Qigong zählt zu den beliebtesten und ältesten Qigong-Formen in China und wurde 1995 als Heilmethode staatlich anerkannt. Man braucht nur zehn Minuten pro Tag für die 64 Übungen, wenn man sie einmal gelernt hat. Deshalb ist die Wildgans besonders gut geeignet für Sportler, Kopfarbeiter, Manager und Menschen, die wenig Zeit haben, aber leistungsfähig bleiben wollen.

Mehr dazu finden Sie hier:
www.wildgans-qigong.de

Schwerpunkt Schmerztherapie

Behandlung von Schmerzpatienten mit ungeklärter Ursache

mit Tiefengewebetechniken wie der manuellen myofaszialen Therapie und der Stoßwellentherapie, die bindegewebige Verhärtungen löst.

Physiotherapie Köln Bettina Pfalz
Hohenzollernring 42, 50672 Köln
Tel.: 0221 – 25 73 343
www.koeln-physiotherapie.de
bina.pfalz@gmail.com



Wales ist ein kleines Land mit spektakulären Landschaften, wie geschaffen für unvergessliche Wandertouren.

Foto: © Visit Britain

Auf langen Strecken zur Ruhe kommen

Die ersten begeisterten Berichte über das Weitwandern kamen von Pilgern, die den spanischen Jakobsweg gegangen sind. Seither entdecken viele Menschen die Schönheit des Gehens auf langen Strecken für sich.

Entsprechend groß ist das Angebot an Touren: Die Palette reicht von Routen mit wenig anspruchsvollen Etappen bis hin zu hochalpinen Weitwanderwegen, die Trittsicherheit und Schwindelfreiheit voraussetzen. Die Auswahl erleichtert jetzt ein neues Online-Portal rund um Weitwanderwege in Österreich. Das Portal Weitwanderwege präsentiert neben Klassikern wie dem Salzburger Almenweg, dem Alpe-Adria-Trail oder dem Königsweg auch Themenwege wie die „Via Natura“ in der Steiermark. Hüttenfreunde können die Drei-Tages-Hüttenwanderung am Wilden Kaiser oder die längere Variante – die Kaiserkrone – erwandern. Spezielle Landschaftserlebnisse bietet der Millstätter-See-Höhensteig oder der Weg der Klammern im Salzburger Saalachtal. Das Weitwanderportal bietet detaillierte Beschreibungen der Streckenabschnitte, Tipps für den Gepäcktransfer und eine Auflistung von Übernachtungsmöglichkeiten in Hütten.

Der walisische Küstenwanderweg

Rund um Wales, immer am Meer entlang, geht es auf dem 2012 eröffneten walisischen Küstenwanderweg. Auf einer

Gesamtlänge von 1400 Kilometern bietet der Küstenweg spektakuläre Ausblicke auf unzählige Buchten und imposante Klippen. Malerische Strände, pittoreske Hafendörfer, die frische, salzige Seeluft und die Naturgewalten von Wind und Wasser lassen den Wanderer innerlich zur Ruhe kommen. Ein besonderes Highlight ist der Abschnitt des Pembrokeshire-Küstenweges, Großbritanniens einziger Küstennationalpark. Für ihn braucht man insgesamt etwa 15 Tage oder man absolviert einen der über 200 Kurztrips. Campingplätze, Bed & Breakfast, Farmen und Jugendherbergen bieten sich unterwegs als Unterkünfte an. (rgz-p/ Dc)



Das Naturschutzgebiet des Wilden Kaisers gilt als eines der schönsten Wander- und Klettergebiete Tirols.



Wandern mit Meeresblick bietet der 1400 Kilometer lange Küstenweg in Wales.

Foto: © Visit Britain

Weit wandern entschleunigt

Weite Strecken wandern und beim gleichmäßigen Gehen entschleunigen – dazu bieten sich inzwischen viele Touren an. Das Online-Portal www.weitwanderwege.com unterstützt Wanderlustige dabei, passende Touren zu finden. Ergänzend liefert ein Katalog der Wanderdörfer (mit Weitwandern-Broschüre) Informationen rund um die beliebtesten Weitwanderwege aus 45 Wanderregionen Österreichs – kostenlos zu bestellen unter office@weitwanderwege.com. Obwohl nur zwei Stunden per Bahn von London Heathrow entfernt, unterscheidet sich Wales doch sehr vom Rest Großbritanniens. Wales ist ein kleines Land mit wechselvoller Geschichte und spektakulären Landschaften. Es besitzt drei Weltkulturerbestätten, drei Nationalparks und 1200 Kilometer schönste Küste mit hunderten von Burgen, Festungen und römischen Kastellen.

Mehr dazu finden Sie hier:

- www.weitwanderwege.com,
- www.visitwales.com/de/aktivitaten/aktivurlaub/wandern/pembrokeshire-coast-path,
- www.visitbritain.com/de/Wales

Für Familien mit Kindern lohnt es sich vielleicht, einmal hier vorbeizuschauen: www.vorarlberg.travel/de/familienwanderungen/

INTERSPORT Voswinkel

Tausche deine Aktenberge mal gegen diese ein. Sport ist die beste Medizin

EINE INITIATIVE VON INTERSPORT

Mehr Informationen auf www.intersport-voswinkel.de und auf www.sport-ist-die-beste-medizin.de

Wir sponsern Deine Gesundheit mit 10€*

ab einem Einkaufswert von 55€.

*Bei Vorlage dieses Coupons. Rabattkombinationen ausgeschlossen. Keine Barauszahlung möglich. Einlösbar bis zum 31.07.2015 nur in unseren Filialen Rhein-Center, City-Center und Köln Arcaden in Köln.

Nur einlösbar in unseren Filialen:

- INTERSPORT Voswinkel**

Rhein Center, Aachener Str. 1253, 50858 Köln
- INTERSPORT Voswinkel**

Köln Arcaden, Kalker Hauptstr. 55, 51103 Köln
- INTERSPORT Voswinkel**

City-Center, Mailänder Passage 1, 50765 Köln

Aus Liebe zum Sport

Sport Voswinkel GmbH & Co. KG, Brennaborstr. 12, 44149 Dortmund



Foto: © Halipoint/fotolia.de



Foto: © Tim Friesenhagen

Ästhetisch-plastische Operationsmethoden für den Fuß: Nicht nur die Funktionalität, auch das kosmetische Ergebnis ist wichtig.

Zeit für Ausreden war gestern

Schmerzende Zehenfehlstellungen? Minimal-invasive Operationstechniken machen das Sporttreiben wieder möglich.

Zeit für Ausreden war gestern, jetzt heißt es „Los geht's!“ Denn der Sommer steht vor der Tür und es wird höchste Zeit, sich wieder in Schwung zu bringen. Dazu ist Motivation gefragt: Gut 80 Prozent der Deutschen wollen mehr Sport treiben, nur 15 Prozent schaffen es, pro Tag eine Stunde zu trainieren.

Dabei ist der Nutzen von mehr Bewegung und Sport unstrittig, denn körperliche Aktivitäten fördern die Gesundheit und beugen vielen Zivilisationskrankheiten vor. Menschen mit einer guten Fitness haben mehr Abwehrkräfte und ein stärkeres Immunsystem.

Nach Fuß-OP wieder offene Sandalen tragen

Doch nur wenn Knochen und Gelenke mitspielen, funktioniert es auch mit dem Sport. 28 Knochen, 19 Muskeln, 107 Sehnen und Bänder spielen im wahrsten Sinne des Wortes eine fundamentale Rolle: aus ihnen bestehen die Füße, das meist belastete Körperteil. Füße sind multifunktional, sie federn ab, sie gleichen aus, sie halten das Gleichgewicht. Ohne sie „läuft“ nichts. Doch akute oder

chronische Erkrankungen der Füße können die Leistungsfähigkeit und damit die Lebensqualität erheblich einschränken. Im Zentrum für Fuß- und Sprunggelenkchirurgie des St. Franziskus-Hospitals in Ehrenfeld kennt man sich bestens mit der Diagnostik und Behandlung von Erkrankungen und Verletzungen der Füße und Sprunggelenke aus. So lassen sich Schmerzen bei Schiefstellung der Zehen, bei Spreizfuß oder Hammer- und Krallenzeh oft durch gelenkerhaltende Operationen beheben. „Die Füße schmerzen, und an Sport ist mit einem ausgeprägtem Hallux Valgus oder bei Hammerzehl-Fehlbildungen gar nicht zu denken“, so Dr. Axel Steinseifer. „Wir beheben die Schiefstellung durch minimal-invasive Operationstechniken. Die Patienten können dann schnell wieder am aktiven Leben teilnehmen und auch Sport treiben. Als schöner Nebeneffekt kann sich der Fuß anschließend sogar in offenen Schuhen wieder sehen lassen.“

Knie müssen einiges aushalten

Aber auch die Kniegelenke bereiten häufig Probleme. Ab dem vierten bis fünften Lebensjahrzehnt klagt ein Großteil der Bevölkerung über Beschwerden. Paradoxerweise fangen viele in diesem Alter mit dem Laufen an. Und haben ambitionierte Ziele wie Marathonläufe. „Vielen Patienten sind dabei die Belastungen für ihre Fuß- und Kniegelenke nicht bewusst“, so Dr. Fabian Ritz, Chefarzt der Orthopädischen Klinik für Arthroskopische Chirurgie und Sporttraumatolo-

gie. „Bei jedem Schritt wirkt das Vielfache des Körpergewichtes auf das Knie: bei einer Geschwindigkeit von zwölf Kilometern pro Stunde ist es das Achtfache des eigenen Körpergewichtes. Das sind beachtliche 600 Kilogramm bei einem 75 Kilogramm schweren Mann.“

Trotzdem ist Laufen ein gesundheitsfördernder Sport. Die Abnahme der Knorpelsubstanz und Meniskus-schädigungen, die zu Gelenkverschleiß führen, haben ihre Ursache nicht nur in zu hoher Belastung. „Meniskus-schäden, die akut durch eine Verletzung oder chronisch durch Verschleiß entstanden sind, können durch die Kniegelenksarthroskopie behoben werden“, erläutert Dr.

Ritz. „Frische Risse lassen sich mit besonderen Techniken nähen, in anderen Fällen werden die geschädigten Anteile entfernt.“ Wenn der Knorpelverschleiß allerdings schon so weit fortgeschritten ist, dass eine Arthroskopie nicht mehr zur Behebung der Schmerzen führt, kann die Versorgung mit einem Kunstgelenk in Betracht gezogen werden. Hier hat es bei den Implantaten in den letzten Jahren erhebliche Verbesserungen gegeben. „Sport und Bewegung sind zweifelsohne gesund. Wichtig ist jedoch ein vernünftiges Training. Es sollte individuell auf Alter, Gesundheitszustand und Kondition abgestimmt sein und langsam gesteigert werden“, so Dr. Ritz. „Dann spielen meist auch die Gelenke mit.“



Chefarzt
Dr. Klaus
Schlüter-Brust



Chefärztin
Prof. Dr.
Viola Bullmann



Chefarzt
Dr. Fabian Ritz

St. Franziskus-Hospital
Orthopädie I
Allgemeine Orthopädie
und spezielle orthopädische Chirurgie



Tel 0221 5591-1131
orthopaedie.kh-franziskus
@cellitinnen.de
www.stfranziskus.de

St. Franziskus-Hospital
Orthopädie II
Wirbelsäulenchirurgie



Tel 0221 5591-1213
wirbelsaeulenchirurgie.
kh-franziskus@cellitinnen.de
www.stfranziskus.de

St. Franziskus-Hospital
Orthopädie III
Arthroskopische Chirurgie
und Sporttraumatologie



Tel 0221 5591-1130
orthopaedie.kh-franziskus
@cellitinnen.de
www.stfranziskus.de



Ein Hörgerät hilft dabei, wieder aktiv am Gespräch und am Leben teilnehmen zu können.

Foto: © Jochen Lack/aokby.de

Besser hören und keiner sieht es

Neue Hightechgeräte fürs Ohr sind unsichtbar

In kaum einem anderen Bereich hat sich die Technik so rasant entwickelt wie in der Hörgeräteakustik. In immer kleiner werdenden Modellen findet immer mehr Hightech Platz.

Dennoch verzichten noch viele Menschen auf ein Hörgerät, obwohl sie unter einer Hörminderung leiden. Schätzungen zufolge trägt nur jeder Fünfte tatsächlich ein Hörgerät, obwohl er dessen Unterstützung gut gebrauchen könnte. In Deutschland heißt das in Zahlen: Circa drei

Millionen Menschen sind mit einem Hörgerät versorgt, geschätzte elf bis 14 Millionen würden von einem Hörgerät profitieren. Viele Betroffene wünschen sich eine unsichtbare Lösung, vergleichbar mit einer Kontaktlinse – nur eben für das Ohr.

Rund um die Uhr ganz Ohr sein

Aus kosmetischen Gründen auf ein Hörgerät verzichten? Dieses Argument darf heute nicht mehr gelten. Viele Modelle sind kaum zu sehen und bieten dennoch in jeder Situation viel Komfort. Sogar Geräte, die komplett unsichtbar im Gehörgang verschwinden, sind auf dem Markt. Dazu zählt etwa das Hörsystem „Lyric“ von Phonak. Anders

Jubiläumsfrühling
mit tollen Angeboten

50 Jahre
1965-2015

Tegtmeier
Hörakustik

Köln - Breite Straße 21
Telefon: 0221 - 27 74 89 50
www.tegtmeier-hoerakustik.de

Gutschein* 100,- €

* Einzulösen zur Hörgeräteversorgung. Nur 1 Gutschein pro Person bis 31.12.2015. Keine Barauszahlung möglich. Nicht einlösbar für die gesetzliche Zuzahlung von 20,- € bei Vorlage einer gültigen Verordnung. Hörsysteme

als herkömmliche Hörlösungen wird es rund um die Uhr getragen. Langlebige Batterien sorgen dafür, dass es mehrere Monate lang im Einsatz bleiben kann, erst dann wird es vom speziell geschulten Hörgeräteakustiker ausgetauscht.

Der Vorteil dieser Hörlösung: Sie ist extrem alltagstauglich. Es gibt keine Einschränkungen beim Sport oder Telefonieren, weder ein Batteriewechsel noch ein tägliches Einsetzen oder Herausnehmen der Hörgeräte ist erforderlich. Das Gerät darf sogar mit unter die Dusche. Durch die spezielle Platzierung nutzt das Gerät die natürliche Funktion der Ohrmuschel und des Gehörgangs optimal. So bietet das winzige System eine herausragende Klangqualität und ein sehr gutes Richtungshören ohne Rückkopplungs- oder Okklusionseffekte. Hohe Frequenzen werden auf natürliche Weise verstärkt, während Umgebungs- und Windgeräusche reduziert werden. Mehr Informationen gibt es unter www.hoerenmitlyric.de. (djd/pt)

Welches Hörgerät passt für mich?

Für fast jede Art von Hörminderung gibt es heute eine technische Lösung. Die Funktionsumfänge und Variationsmöglichkeiten moderner Hörgeräte sind vielfältig. Der Hörgeräteakustiker unterstützt dabei, eine persönlich ideale Wahl zu treffen. Dabei bezieht er die unterschiedlichen Höranforderungen, die finanziellen Möglichkeiten, den Lebensstil und die individuellen Hörvorlieben mit ein. Grundsätzlich gibt es zwei Formen von Hörsystemen:

Im-Ohr-Modelle (IO)

Diese Modelle werden speziell für die Form des jeweiligen Gehörgangs hergestellt – für maximalen Nutzen und höchsten Tragekomfort. Sie sind in einer Vielzahl von Hauttönen erhältlich und somit unauffällig und effektiv zugleich. Das nach Herstellerangaben kleinste unter ihnen, „Lyric“, verschwindet unsichtbar im Gehörkanal. Einsetzbar sind diese Modelle bei leichter bis starker Hörminderung.

Hinter-dem-Ohr-Modelle (HdO)

HdO-Modelle sind für jeden Grad von Hörminderung erhältlich und lassen sich, wie der Name besagt, bequem hinter dem Ohr tragen. Der eingehende Schall wird verstärkt und durch unauffällige, kleine Schläuchlein in das Ohr geleitet. Neben kaum sichtbaren Hautfarben sind diese Geräte auch in attraktiven und ansprechenden Designs erhältlich. (djd/pt)



M Praxis für
Ernährungstherapie
Meinhold & Team



Wir beraten Sie bei:

- Gewichtsreduktion /- aufbau
- vor/nach bariatrischen Operationen
- Magen-Darm-Erkrankungen
- Lebensmittelunverträglichkeiten
- Lebensmittelallergien
- Stoffwechselstörungen
- Krebserkrankungen
- Fragen zur Baby-/ Kinderernährung

Ihr individueller Weg!

Wir bieten:

- produktunabhängige Beratung
- Nährstoff-/Ernährungscheck
- Messungen der Körperzusammensetzung
- Einkaufs-/Kühlschrank-Check
- diverse Präventionskurse
- Ernährungsfortbildungen
- Betriebliche Gesundheitsförderung

→ Krankenkassen anerkannt
Antrag erhalten Sie hier:
<http://bit.ly/Neupatienteninfo> ←

Praxis für Ernährungstherapie
Meinhold & Team

Diplom-Oecotrophologen
Ernährungsberater VDOE /DGE
Ernährungstherapeuten QUETHEB
Fettstoffwechseltherapeuten QUETHEB
Ernährungsfachkräfte Allergologie DAAB



Görresstraße 9 · 50674 Köln
Praxis: 0221 · 271 88 93
www.praxis.christof-meinhold.de
anmeldung@christof-meinhold.de



Hinterm Stall die Blumen

Fast jede Landfrau pflegt ihn hinter dem Stall – ihren Bauerngarten. Dort wachsen Salat, Kräuter und Gemüse für die Küche. Aber auch viele Blumen für Auge und Herz.

Damit der Bauerngarten vor dem Appetit der vierbeinigen Hofbewohner geschützt ist, umgibt ihn eigentlich immer ein hoher Zaun. Dahinter grünt und blüht und wächst es. Dahlien und Stockrosen, Sonnenhut und Ringelblumen leuchten in der Sommersonne um die Wette. Kräuter warten zwischen niedrigen Buchsbaumhecken aufs Pflücken. In langen Saatreihen wachsen zahlreiche Nutzpflanzen und versorgen den Landhaushalt mit frischem Salat und

Gemüse. Für ihr Buch „Hinterm Stall die Blumen“ hat die Journalistin Britta Freith Landfrauen von der Waterkant bis in die Alpen auf ihren Höfen besucht. Sie hat sich ihre Gärten zeigen lassen und mit ihnen über Schädlinge und Blumenfreuden gefachsimpelt. Dabei ist ein wunderschönes Buch entstanden mit vielen schönen Bildern von bunten Bauerngärten, mit Rezeptideen für leckere Gerichte, Tees und Hausmittel. Und natürlich mit den Porträts der ganz

unterschiedlichen Bäuerinnen, die von ihrem Alltag im Rhythmus der Jahreszeiten erzählen. Alle sind sie sehr zufrieden mit ihrem Leben, das ihnen Arbeit abverlangt, aber auch Erfüllung gibt, wenn sie mit den Händen in der Erde wühlen und später die Früchte ihrer Arbeit genießen können.

Der Bauerngarten jeder Landfrau ist in erster Linie ein Nutzgarten. Oft ist die Ernte so gut, dass die Bauers-



... preiswert und transparent aus Meisterhand ...

Wir beraten Sie gerne, kostenlos und unverbindlich, über eine individuelle Bestattungsvorsorge.

Stefan W. Knepper
- Bestattermeister -

Knepper Bestattungen e.K.
Vogelsanger Straße 471
50829 Köln
0221 / 16 92 53 16
www.knepper-bestattungen.de



Die Rosensorte Heidetraum blüht bis in den September.

frauen sich und ihre Familie selbst versorgen können. Wie Martina Euhus, die mit ihrem Mann einen Milchviehbetrieb hat, und mit dem 120 Quadratmeter großen Nutzgarten eine achtköpfige Familie fast ohne Zukauf versorgt. Sie ist stolz auf ihre Produkte: „Wir haben eigenes Gemüse, eigene Milch, eigenes Obst.“ Was nicht frisch gegessen wird, kommt in die Tiefkühltruhe oder ins Einweckglas.

In zweiter Linie dient der Bauerngarten der Seele und erfreut mit einem gut gedüngten, bunten Blumenmeer seine Besitzerin. Zum Beispiel Christine Grabichler, die Rosen und alle Arten von Blumen zieht, die mit der Gottesmutter Maria in Verbindung stehen: „Darunter sind – neben Rosen und Lilien – ganz viele Frauenheilkräuter“, weiß Landfrau Grabichler. Im Buch verrät sie ungewöhnliche Rezepte wie bunte Blütenbutter oder rosa Rosenlimonade. „Wenn ich im Garten arbeite, dann tut mir der Duft so gut“, sagt sie. Wo sonst kann man Arbeit mit so viel Vergnügen verbinden?

Tag der Offenen Gartenpforte 2015 in Köln

13./14. Juni 2015

11./12. Juli 2015

12./13. September 2015

Mehr dazu lesen Sie hier: www.offene-gartenpforte.de



Das Buch über Landfrauen und ihre Gärten bietet viele faszinierende Geschichten rund um das Leben auf dem Land, es lädt ein zum Schmökern, Genießen und vielleicht auch zum Nachmachen.

Hinterm Stall die Blumen

von Britta Freith (Text) und Bigi Möhrle (Fotos)
Ulmer Verlag, ISBN 978-3-8001-7894-0, 29,90 €

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. So bieten das Ahlbach Forum als

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

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

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

Ahlbach Bestattungen GmbH | Venloer Str. 685 | 50827 Köln | Tel.: 0221 9584590 | www.koelner-bestatter.de



Das Foyer im St. Marien-Hospital: Modern, freundlich und auf Patienten und Besucher gleichermaßen abgestimmt.



Foto: © Frank Zuravick

Anbau, Umbau, Neubau

An allen Krankenhäusern der Stiftung der Cellitinnen zur hl. Maria sind die Baugrupps unterwegs. Vitamin K stellt Ihnen die einzelnen Projekte vor:

Großer Anbau am Heilig Geist-Krankenhaus

Das Heilig Geist-Krankenhaus in Longerich beginnt in diesem Jahr mit einer großen Baumaßnahme, die ein Investitionsvolumen von rund sechs Millionen Euro umfasst. In einem Anbau an das Haupthaus, der sich über vier Etagen strecken wird, werden zahlreiche Abteilungen vergrößert beziehungsweise erneuert. Die Notfallambulanz im Erdgeschossbereich wird erweitert und auch der Wartebereich wird neu gestaltet. Auf den darüber liegenden Etagen werden Aufwachraum, Tagesklinik, Kreißsäle und die zertifizierte Schlaganfall-Einheit, die „Stroke-Unit“, neu angelegt und erweitert. „Damit können wir die medizinischen Abläufe im Haus optimieren und unser räumliches Angebot deutlich verbessern“, erläutert Geschäftsführer Dr. Guido Lerzynski.

Neubau am St. Franziskus-Hospital verbessert Arbeitsabläufe und Patientenwege

Das Krankenhaus im Herzen von Ehrenfeld erhält im Laufe dieses Jahres ein neues Gesicht: Vier Geschosse hoch wird der Neubau am St. Franziskus-Hospital, hier werden die Zentrale Aufnahme, die Notfallambulanz und ein Bettentrakt untergebracht. „Durch den Anbau wird unser Krankenhaus spürbar gewinnen. Arbeitsabläufe und Patientenwege werden wesentlich verbessert, davon profitieren alle, Patienten wie Mitarbeiter“, so Geschäftsführer Bernd

Witte. Grundlegend neugestaltet wird auch der repräsentative Eingangsbereich mit der zentralen Patientenaufnahme. „Im neuen Bettentrakt wird die logische Zuordnung von Fachbereichen zu Stationen die Arbeitsabläufe deutlich optimieren“, erklärt Witte. Im Herbst 2015 sollen die ersten Teile des neuen Gebäudes in Betrieb genommen werden.

St. Vinzenz-Hospital gestaltet Patientenzimmer neu

Bei den Baumaßnahmen am St. Vinzenz-Hospital geht es um die Verbesserung der technischen Ausstattung sowie die Renovierung der Patientenzimmer. In der Radiologie wurde die technische Anlage für die Darstellung von Gefäßen (DSA-Anlagen – Digital Subtraktions-Angiographie) auf den neuesten Stand gebracht. Durch den Einbau einer besonderen Technik wird dann auch die Strahlendosis für Mitarbeiter und Patienten deutlich verringert. Im März ist das Herzkatheterlabor der Kardiologie in den 2013 erbauten Anbau umgezogen. Hier steht nun auch ein dritter Linksherzkathetermessplatz zur Verfügung. Die zwei vorhandenen Herzkatheterplätze wurden technisch aufgerüstet und sind auf dem aktuell neuesten Stand. Die Renovierung



Foto: © Tim Friesenhagen

Hell und komfortabel: Ein neues Patientenzimmer im St. Vinzenz-Hospital.

und Sanierung der Onkologie-Stationen 3 und 20 ist ebenfalls abgeschlossen, statt der sechs Betten stehen dort nun 18 Betten zur Verfügung.

Neugestaltete Station für Demenzpatienten am St. Marien-Hospital

Im St. Marien-Hospital am Kunibertskloster wird an der Station speziell für demenziell erkrankte Menschen mit Hochdruck gearbeitet, die Eröffnung ist für den Sommer geplant. Auf der ehemaligen, komplett entkernten Station

C1 entstehen zwölf Patientenzimmer mit insgesamt 20 Betten sowie ein großzügiger Aufenthaltsraum für Angehörigengespräche, in dem die Patienten auch gemeinsam zu Mittag essen können. Dieser Aufenthaltsraum wird nur einer von vielen Räumen sein, der durch den Anbau im Innenhof entsteht. Jede Etage des Krankenhauses wird erweitert. Das sogenannte, ehemalige Pressebüro wird zu einem multifunktionalen Veranstaltungsraum mit fast 100 Quadratmetern ausgebaut. Derzeit ist auch der Bau eines Gesundheitszentrums geplant.

Labor Dr. Wisplinghoff

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

Das Labor an Ihrer Seite

Zentrum für Mykologie Köln

Die Schimmelpilzexperten



Unsere Fachärzte und Mikrobiologen helfen bei Schimmelpilzbefall:

- Service für Privatpersonen, Mieter, Vermieter, Sanierer
- fachgerechte Probenahme
- Probenuntersuchung
- gesundheitliche Risikobewertung
- 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 Badebecken
- Abdruckuntersuchungen von Haut & Gegenständen inkl. Auswertung

www.wisplinghoff.de

Wenn das Atmen schwer fällt

Sommersmog – die Schattenseite des Sonnenwetters

Sonne, draußen sein, Eis essen – Viele sehnen den Sommer herbei. Aber was ist, wenn die heiße Jahreszeit zur Belastung wird? Wenn bei sonnigem Wetter die Luft steht und die Experten dazu raten, im Haus zu bleiben? Dann ist sie da, die unschöne Nebenerscheinung von strahlendem Sonnenwetter: der Sommersmog.

Smog ist eine Wortkreation aus dem Wort „smoke“ (Rauch) und „fog“ (Dunst/Nebel). Als Sommersmog bezeichnet man die Belastung der bodennahen Luft durch eine hohe Konzentration von Ozon und Photooxidantien. Dieses bodennahe Ozon belastet nicht nur Pflanzen und Tiere, sondern auch den Menschen, vor allem dessen Atmungsorgane. Ozon dringt als Reizgas tief in die Lunge ein und kann Entzündungen hervorrufen. Je nach Dauer der Belastung und Konzentration gibt es gesundheitliche Auswirkungen wie Husten, Augenreizungen, Kopfschmerzen oder gar Lungenfunktionsstörungen.

Als Gegenmaßnahme empfiehlt Dr. Andreas Schlesinger, Lungenexperte im St. Marien-Hospital am Kuni- berts kloster: „Bei hohen Ozonwerten sollten körperliche Anstrengungen nach Möglichkeit vermieden oder auf die frühen Morgen- oder Abendstunden verschoben werden. Die Empfindlichkeit ist von Mensch zu Mensch allerdings sehr verschieden. Individuell hilft (kurzfristig), erst mal in geschlossenen Räumen zu bleiben oder stark belastete Gegenden zu verlassen.“ Ozon kann die Lungenfunktionen stören und zu einem verminderten Gasaustausch in der Lunge führen. Das wiederum verschlechtert indirekt die Situation von Patienten, die an anderen Krankheiten wie zum Beispiel Herzkreislauf-Erkrankungen leiden. Grundsätzlich gilt aber: Sportliche Betätigung ist auch bei hohen Ozonwerten möglich. Es empfiehlt sich, die Sportaktivität

in den Wald zu verlagern, da es dort schattiger und kühler ist und damit weniger belastend für den Körper.

„Zum Glück haben wir hier in Köln keine dauerhafte hohe Ozonbelastung wie in den Smog-Metropolen Kalifornien oder Taiwan“, erklärt Dr. Schlesinger. „Die Luft in solchen Megacities kann zu Veränderungen im Lungengewebe und einem verzögerten Wachstum der Lunge, vor allem bei Kindern, führen. Im St. Marien-Hospital haben wir den Schwerpunkt Pneumologie, d.h. Lungenheilkunde, etabliert. Dabei liegt unsere Expertise in der Erkennung, Behandlung und Betreuung von Betroffenen mit Lungenerkrankungen, wie Asthma, COPD, Lungenentzündungen bis hin zu bösartigen Erkrankungen wie Lungenkrebs.“



Chefarzt
Dr. Andreas Schlesinger

Klinik für Innere Medizin -
Pneumologie und Allg. Innere
Medizin / Lungenklinik Köln-Nord

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

Tel 0221 1629-2008
Fax 0221 1629-2037

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



Gut Clarenhof Hofladen
saisonal regional optimal

Kaufen Sie ein im Ehrenfelder Hoflädchen, Venloer Straße 210

- Frischer deutscher Spargel
- Erdbeeren zum Selbstpflücken und genießen Sie unser Hofcafé.

Öffnungszeiten:
Mo.-Sa.: 9:00-18:00 Uhr



Fitmacherterrine mit Gartenkräutern

Zutaten (für 4 Personen):
100 g Dinkel (ganze Körner),
200 g Kartoffeln, 200 g Möhren,
1 Kohlrabi, ½ Porree,
½ Blumenkohl, ½ Zitrone,
10 g Butter, 1,5 l Gemüsebrühe
1 TL Thymian, Kresse, Petersilie,
Salz, Pfeffer

Zubereitung:
Dinkelkörner in einem halben Liter Gemüsebrühe 30 Minuten köcheln, dann von der Herdplatte schieben und 40 Minuten quellen lassen. Blumenkohl klein schneiden, Möhren, Kohlrabi, Kartoffeln putzen und in Würfel schneiden, Porree in 2 bis 3 mm breite Röllchen schneiden. Butter schmelzen lassen, das Gemüse (außer Blumenkohl) kurz anschwitzen lassen. Die Dinkelkörner mit Brühe und den Blumenkohl dazugeben und weitere 5 Minuten köcheln lassen. Anschließend die Suppe mit Gewürzen, Zitronensaft und Kräutern abschmecken.

Gewinnspiel

Bleiben Sie gesund mit Vitamin K

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



Lösung: Seite _____

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

per Mail: presse@cellitinnen.de

oder auf einer Postkarte an:

Hospitalvereinigung St. Marien GmbH
Assistent der Geschäftsführung
Graseggerstraße 105, 50737 Köln-Longerich

Einsendeschluss ist der 30.07.2015

3 Gutscheine mit je 5 Eintrittskarten für die Salzgrotte im „Salznah“ zu gewinnen.

In der Salzgrotte linderndes Meeresklima entspannt genießen.

Der Salzraum im „Salznah“ ist aus speziellem Himalaya-Salz gebaut, dem eine wohltuende Wirkung bei Bronchialerkrankungen, Allergien, Erkältungen, Hauterkrankungen sowie bei Stress nachgesagt wird. Auch das wohltuende Licht im Salzraum fördert das positive Selbstempfinden und unterstützt bei der Bekämpfung von Stress, Schlafstörungen und Depressionen.

SalzNah
Der Salzraum

Neusser Straße 30-32
50670 Köln
Tel 0221 168 271 09
www.salznah.de

Seniorenhaus GmbH der Cellitinnen zur hl. Maria

Eine Einrichtung der Stiftung der Cellitinnen zur hl. Maria

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



**Pflegeberatung
Tel 0221 940523-942**

Seniorenhaus St. Maria
Köln-Innenstadt

Seniorenhaus St. Anna
Köln-Lindenthal

Wohnstift St. Anna
Köln-Lindenthal

Hausgemeinschaften St. Augustinus
Köln-Nippes

Seniorenhaus Heilige Drei Könige
Köln-Ehrenfeld

Auxilia Ambulante Pflege
Köln-Longerich

www.cellitinnen.de

Unsere Angebote auf einen Blick:

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



Cellitinnen 
Der Mensch in guten Händen