

Das Gesundheitsmagazin für Wuppertal

# Vitamin



Ausgabe 2.2019

Zuversicht  
hilft heilen

## Wir bei Facebook

Blick hinter die Kulissen 9


## Gelbe Damen

Sinnvolles Ehrenamt im Krankenhaus 10

## Schmerzschrittmacher

Hilfe bei Polyneuropathie 12

**Vitamin W jetzt auch online!**

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

**Cellitinnen**  
Der Mensch in guten Händen







# Leben. Sicher.

# Mit Freude.

## Angebote für Senioren und Pflegebedürftige

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

## Caritas-Altenzentren

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

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

Caritasverband Wuppertal/Solingen e.V.



## Editorial

Liebe Leserin, lieber Leser,

wenn Sie selbst oder jemand, der Ihnen nahe steht, schon einmal an einer schweren Krankheit gelitten hat, wissen Sie vermutlich, wie schwer der Umgang damit sein kann. Wie verhält man sich richtig? Was wünscht man sich selbst? Wie schafft man es, zuversichtlich zu bleiben? Antworten auf diese und weitere Fragen finden Sie in unserem Interview mit dem Bestsellerautor Lars Amend. Er hat unter anderem den Roman „Dieses bescheuerte Herz“ geschrieben, der von seiner Freundschaft mit dem schwer herzkranken Daniel erzählt (S. 4-6).

In der Onkologie des Petrus-Krankenhauses hören Dr. Matthias Sandmann und sein Team tagtäglich berührende Geschichten. Als Vorsitzender des Vereins „Hilfe für Krebskranke e.V.“ hat der Chefarzt die Möglichkeit, die oft letzten Wünsche seiner Patienten zu erfüllen. Was der Verein sonst noch Besonderes leistet, erfahren Sie auf S. 6-7.

Auch in unseren anderen Fachbereichen sind ehrenamtliche Helfer im Einsatz, die für uns von unschätzbarem Wert sind: Die sogenannten Gelben Damen, die schon seit vielen Jahren ein offenes Ohr für die Sorgen und Nöte unserer Patienten haben und einen wichtigen Beitrag für deren Wohlergehen leisten (S. 10-11).

Wir wünschen Ihnen viel Spaß beim Lesen!

### Michael Dohmann

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

### André Meiser

Geschäftsführer  
des Klinikverbundes  
St. Antonius und St. Josef



Foto: © Klinikverbund/Friesenhagen

## In dieser Ausgabe

### Titelthema

- 4 Was Kranken helfen kann
- 6 Interview mit Bestseller-Autor Lars Amend
- 7 Herzenswünsche erfüllen
- 8 Psychologische Unterstützung im Netz
- 9 Unsere Angebote auf Facebook
- 10 Die „Gelben Engel“ vom Kapellchen

### Neues aus der Medizin und Wissenschaft

- 12 Schmerzkatheter bei Polyneuropathie ▶
- 14 Delir nach einer OP vermeiden ▶
- 16 Eigeninitiative bei Gefäßerkrankungen

### Fit werden, fit bleiben

- 18 Falscher Ehrgeiz schadet den Gelenken
- 20 Urlaubsziele im Umkreis von zwei Stunden
- 22 Badezusätze und Seifen selbst herstellen
- 24 Welche Lebensmittel wärmen innerlich?

### Service

- 26 Viel hören, wenig sehen: winzige Hörgeräte
- 28 Überraschende Fakten zum Thema Hören
- 30 Check-up für die Hausapotheke

### Gewinnspiel

- 31 Kreuzworträtsel und Gewinnspiel

### Die Vitamin W gibt es auch online:

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

## Impressum

### Herausgeber und verantwortlich für den Inhalt:

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

### Redaktion:

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

### Konzept, Gestaltung und Anzeigenvertrieb:

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



# Zuversicht kann bei der Heilung helfen

## Interview mit dem Autor von „Dieses bescheuerte Herz“

Lars Amend ist Autor des Spiegel-Bestsellerromans „Dieses bescheuerte Herz“. In diesem Buch, das der Life-Coach 2013 schrieb, berichtet er von seiner Freundschaft mit dem schwer herzkranken Daniel. Eine Geschichte, die so wirklich passiert ist. Das Buch wurde 2017 unter dem gleichen Titel verfilmt, mit Elyas M'Barek in der Hauptrolle. Im Interview mit *Vitamin W* erzählt Lars Amend, wie er Daniel dabei unterstützt hat, trotz seiner Erkrankung Freude am Leben zu empfinden. Außerdem erklärt er, wie Angehörige mit der Erkrankung von nahestehenden Menschen umgehen können.

### Wir haben in unseren Krankenhäusern viele Patienten mit schweren, zum Teil unheilbaren Erkrankungen. Können Sie Empfehlungen geben, wie man damit umgehen kann, ohne zu verzweifeln?

**Lars Amend:** Man sollte mit schlaun Ratschlägen, auch wenn sie noch so gut gemeint sind, stets vorsichtig sein, vor allem, wenn man nicht selbst betroffen ist. Aus meiner Erfahrung mit Daniel, dem schwer herzkranken Jungen, kann ich jedoch sagen, wie wichtig es ist, offen und ehrlich darüber zu reden und nichts zu verheimlichen. Menschen, die einen auf diesem schweren Weg begleiten, sind von unschätzbarem Wert, weil sie dir immer wieder helfen können, dich aus dem Loch der Verzweiflung zu ziehen, wenn du selbst die Kraft dazu nicht hast. Wenn ich nur einen Rat geben dürfte, würde ich wohl sagen: Vergleiche deine aktuelle Situation nicht mit der anderer (gesunder) Menschen und stelle dir auch nicht die Sinnfrage: ‚Warum ich?‘ Lass uns lieber als Team überlegen, was wir heute ganz konkret tun können, um deine Lebensqualität zu verbessern.

### Kann Zuversicht bei der Heilung helfen?

**Lars Amend:** Auf jeden Fall. Ich habe das bei Daniel ja selbst miterlebt. Er war 15 Jahre alt, ohne Hoffnung, ohne Freunde, ohne Fröhlichkeit. Aus seiner Perspektive gab es keinen Grund mehr zu kämpfen. Sein Leben war grau, der

ganze Spaß war für die anderen reserviert. Für ihn blieb nur der Mist übrig: Krankenhaus, Kinderhospiz, 30 Tabletten am Tag, Ärger in der Schule. Die Ärzte gaben ihm nicht mehr viel Zeit. Wie soll man da seine Selbstheilungskräfte aktivieren? Ich habe zu ihm gesagt: ‚Ich kann dich nicht gesund machen, aber ich kann dafür sorgen, dass wir jeden Tag noch den Spaß unseres Lebens haben.‘ Auf einmal gab es für Daniel wieder einen Grund zu kämpfen, es gab Hoffnung. Heute ist Daniel 22 Jahre alt.

### Wie können auch Angehörige besser mit der Erkrankung eines nahestehenden Menschen umgehen?

**Lars Amend:** Ehrlichkeit ist ganz wichtig, finde ich. Oft zerbrechen langjährige Freundschaften, weil alle Beteiligten Angst haben, etwas falsch zu machen. Der beste Freund wird nicht mehr im Krankenhaus besucht, weil man nicht weiß, was man sagen soll. Eltern lassen die kleine Tochter aus eigener Unsicherheit nicht mehr zur geliebten Oma, die im Sterben liegt. Das finde ich ganz schlimm. Sprich deine Sorgen am Krankenbett eines geliebten Menschen ruhig laut aus: ‚Ich weiß nicht, wie ich damit umgehen soll. Ich bin überfordert. Ich hasse diesen Krebs, aber ich liebe dich. Was kann ich tun?‘ Manchmal reichen wenige Worte schon aus, um den Druck aus einer ohnehin schon schweren Situation zu nehmen. *(weiter geht es auf Seite 6)*

Nichts verschieben, was einem wirklich wichtig ist, lautet ein Rat von Bestsellerautor Lars Amend. Lesen Sie unser Interview mit ihm auf den folgenden Seiten.



(Fortsetzung von Seite 5)

### Was können die Angehörigen tun, um bei der Heilung oder auch bei unheilbaren Krankheiten zu unterstützen?

**Lars Amend:** Ganz wichtig: Menschen, die an schweren lebensbegrenzenden Krankheiten leiden, sind noch nicht tot. Sie leben noch, deswegen sollte der Fokus auch genau auf diesem Aspekt liegen – dem Leben! Ich habe mit Daniel eine Bucketlist (Wunschliste, Anm. d. Redaktion) geschrieben mit all den Dingen, die er vor seinem Tod gerne noch machen würde. Das haben wir dann Schritt für Schritt „abgearbeitet“. Es kann immer geholfen werden. Auf Palliativstationen arbeiten tolle Experten, die sehr kreativ sind, wenn es darum geht, ihren Patienten noch ein Lächeln ins Gesicht zu zaubern. Es gibt einen schönen Satz, der heißt: In jedem Tag steckt ein ganzes Leben. Also, einfach mal machen und nicht zu lange darüber nachdenken.

### Und noch eine persönliche Frage: Was würden Sie selbst machen, wenn Sie plötzlich von einer schweren Erkrankung betroffen wären?

**Lars Amend:** Das ist eine hypothetische Frage, die man nicht seriös beantworten kann, aber sie führt zu genau jener Botschaft, die mir persönlich am Herzen liegt: Warte nicht auf bessere Umstände, um aktiv zu werden, sondern beginne heute. Verschiebe die Dinge, die dir wirklich wichtig sind, nicht auf morgen, denn dann ist es vielleicht schon zu spät.

### Gewinnspiel

Wir verlosen zwei Exemplare von Lars Amends' neuem Buch „It's All Good“. Wer lieber zuhört statt zu lesen, kann unter iTunes oder Spotify den Podcast „Auf einen Espresso mit Lars Amend“ kostenlos abonnieren.

Und das ist die Gewinnfrage: Wie alt ist die Hauptperson des Buches „Dieses bescheuerte Herz“, der herzkranken Daniel, heute? Bitte schreiben Sie die Antwort mit dem Vermerk „Gewinnspiel Lars Amend“ auf eine Postkarte und schicken sie an: Klinikverbund St. Antonius und St. Josef, Bergstr. 6-12, 42015 Wuppertal oder mailen Sie die richtige Antwort an: kaj.gf@cellitinnen.de. Einsendeschluss 10.12.2019

**It's All Good**  
Kailash Verlag  
ISBN: 978-3-424-63183-8



Psychoonkologin Tina Stockhinger hat viel Zeit für persönliche Gespräche. Ihre Stelle in Dr. Sandmanns Fachabteilung wird vom Krebshilfverein mitfinanziert.

# Herzenswünsche erfüllen

Bereits seit 1991 gibt es den Verein „Hilfe für Krebskranke Wuppertal e.V.“. Vorsitzender ist Dr. Matthias Sandmann, Chefarzt der Onkologie im Petrus-Krankenhaus. Der Verein hat es sich zur Aufgabe gemacht, Krebskranke in ihrer speziellen Situation zu unterstützen. Neben dem medizinischen und pflegerischen Bereich bezieht sich dies vor allem auf psychische, spirituelle und soziale Hilfe.

Viele berührende Geschichten hat Dr. Sandmann in den letzten Jahren gehört, viele traurige Schicksale waren dabei. „Das Beste ist, dass wir den Patienten auch im Bedarfs- und Einzelfall sehr schnell und vor allem unbürokratisch helfen können“, erzählt er. So erinnert er sich zum Beispiel an eine ehemalige Patientin, die um Weihnachten herum 50

Jahre alt wurde. Auf seine Frage, ob sie den Tag denn feiern würde, antwortete sie, dass sie dafür und auch für die Weihnachtsgeschenke ihrer Kinder kein Geld habe. Der Verein zögerte nicht lange und überwies der Familie Geld für eine Geburtstagsfeier und für Geschenke.

Dass Krebs eine oft langwierige Erkrankung ist, hat er schon oft erlebt und sagt: „Viele Patienten können ihrer Arbeit monate- oder jahrelang nicht mehr nachgehen und geraten mit der Zeit in soziale Not.“ Hier hilft sein Verein. „Natürlich sind auch unsere Mittel begrenzt, aber wenn unsere Patienten sich ihre zum Teil letzten Wünsche aus finanziellen Gründen nicht mehr leisten können, unterstützen wir sie dabei so gut wie möglich.“ Dr. Sandmann erinnert sich an einen erst 29 Jahre alten Patienten, der an einer unheilbaren Krebserkrankung des Bindegewebes litt. Der geschiedene Vater zweier kleiner Kinder wollte gerne noch ein letztes Mal mit den beiden an die Nordsee reisen, verfügte aber nicht über die nötigen finanziellen Mittel. „Natürlich haben wir ihm den Urlaub bezahlt“, so Dr. Sandmann.

### Highlights im Klinikalltag

Neben der Unterstützung in Einzelfällen organisiert der Verein auch regelmäßige Veranstaltungen. So zum Beispiel den jährlich im November stattfindenden Adventsbasar. Dann werden im Petrus-Krankenhaus an über 30 Ständen verschiedene Artikel verkauft: Von handgefertigten Strickwaren, Schmuck und Adventsgestecke bis hin zu Marmelade ist für jeden Geschmack etwas dabei. Der Erlös kommt eins zu eins dem Verein zu Gute. Auch Aktionen wie ein Schminkseminar oder eine Schifffahrt werden angeboten. „Unsere Patienten sind oft körperlich nicht mehr in der Lage, an so etwas teilzunehmen. Durch die Zusammen-

**Großer Adventsbasar  
am Petrus-Krankenhaus**

**24. November 2019** von 11:00 bis 17:00 Uhr  
zugunsten von „Hilfe für Krebskranke Wuppertal e.V.“  
Carnaper Straße 46, 42283 Wuppertal

arbeit mit dem Verein sind bei diesen Veranstaltungen onkologische Fachkräfte dabei, so dass die Patienten adäquat betreut werden und eine willkommene Abwechslung erleben können“, erklärt Dr. Sandmann.

Manchmal sind es ganz kleine Aktionen, die eine große Wirkung haben, wie etwa ein 14-tägig stattfindendes Waffelbacken auf der Palliativstation des Petrus-Krankenhaus. „Schon der Geruch stimmt unsere Patienten positiver und zu einer Waffel sagt natürlich niemand nein“, so der Chefarzt. Da die Diagnose Krebs mit vielen Ängsten und Sorgen verbunden ist, arbeitet in seiner Fachabteilung eine Psychoonkologin, die ebenfalls über den Verein mitfinanziert wird. Sie hat die Zeit und den fachlichen Hintergrund, um den Patienten und Angehörigen zuzuhören und persönliche Gespräche mit ihnen zu führen.

Der Verein finanziert sich größtenteils über Spenden und Erlöse. Ehrenamtliche Unterstützung für Veranstaltungen wird immer wieder benötigt. Wenn Sie sich informieren und vielleicht engagieren wollen: [www.krebskranke.org](http://www.krebskranke.org).



Chefarzt/Leitung  
**Dr. Matthias Sandmann**  
Klinik für Hämatologie und Onkologie,  
Palliativmedizin, Onkologisches Zentrum  
Tel 0202 299-2342

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

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





Foto: © lizkes/stock.adobe.com

# Beratung im Netz

Psychologische Hilfe zu bekommen, ist durch das Internet einfacher geworden. Oft ist es ein erster Schritt aus der Krise.

Für Menschen in Krisensituationen oder bei akuten psychischen Problemen kann die Anonymität im Netz hilfreich sein, um den schwierigen ersten Schritt zu tun und sich Hilfe zu suchen. Nach Sicht der Experten kann die Beratung per E-Mail oder Chat allerdings keine richtige Therapie ersetzen. Wohl aber kann sie eine Form der Beratung darstellen, die in vielen Fällen einfach aus der akuten Krise hilft.

Verständlich ist die Sorge der Fachleute, dass Hilfesuchende an Scharlatane und Gurus geraten, die die Situation nutzen und sich für ihre Unterstützung gut bezahlen lassen. Aufpassen sollte man daher bei den unzähligen spirituellen und esoterischen Portalen, die alle möglichen Formen von Lebensberatung anbieten.

Der Bundesverband Deutscher Psychologinnen und Psychologen hat eine Liste von zertifizierten psychologischen Online-Beraterinnen und -Beratern zusammengestellt. Alle verfügen über eine Hochschulausbildung in Psychologie, nachgewiesene Beratungskompetenz, sind auf ethische Grundsätze verpflichtet und erfüllen die Kriterien für die Vergabe des Gütezeichens. Mehr dazu finden Sie hier: [www.bdp-verband.de](http://www.bdp-verband.de) – Onlineberatung.

Dass eine vom Therapeuten begleitete Internet-Beratung leichte bis mittelschwere Depressionen wirksam bekämpfen

kann, haben Ergebnisse eines Pilotprojekts gezeigt, das die Techniker Krankenkasse (TKK) gemeinsam mit der Freien Universität (FU) Berlin durchgeführt hat. Auf ihrer Online-Seite bietet die TKK neben dem Depressionscoach auch ein Tinnitus-Coaching und eine Online-Therapie bei Stottern an. Betreuung durch Experten per Internet hat auch die Deutsche Angestellten Krankenkasse (DAK) inzwischen im Programm. Sie unterstützt mit einem Online-Coaching bei der Raucherentwöhnung.

Kostenlose Beratung in akuten Krisensituationen gibt es bei der Telefonseelsorge – entweder wie gehabt unter den Rufnummern 0800/1110111, 0800/1110222 und 116123 oder auch per E-Mail oder Chat unter [online.telefonseelsorge.de](http://online.telefonseelsorge.de).

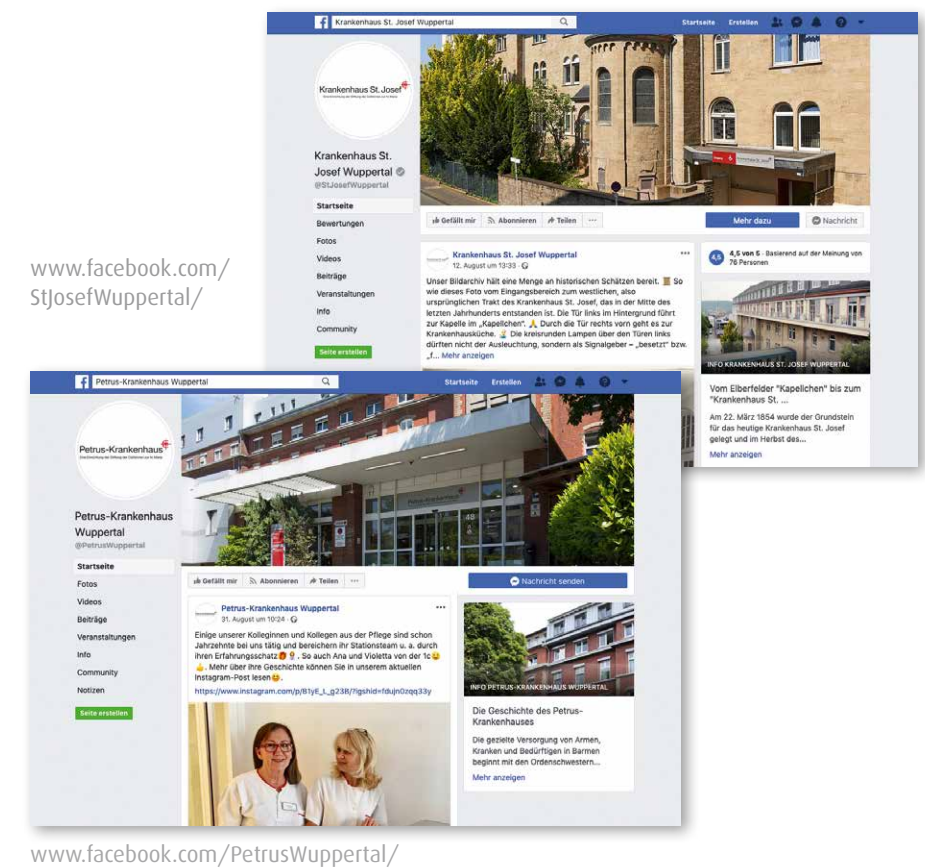
Für Angehörige von pflegebedürftigen Menschen steht die anonyme und kostenlose Online-Beratung im Hilfeportal [www.pflegen-und-leben.de](http://www.pflegen-und-leben.de) bereit.

# Wir bei Facebook

Was macht eigentlich ein Atemtherapeut? Wie sieht der Alltag von Pflegenden aus? Und wie funktioniert eine Herzmassage richtig? Antworten auf viele Fragen aus dem Krankenhausalltag finden Sie seit dem Frühjahr auf unseren Facebook-Seiten [www.facebook.com/Petrus-Wuppertal/](http://www.facebook.com/Petrus-Wuppertal/) und [www.facebook.com/StJosefWuppertal/](http://www.facebook.com/StJosefWuppertal/).

Auf Facebook bieten wir Ihnen einen exklusiven und vor allem persönlichen Blick hinter die Kulissen unserer Krankenhäuser. In kurzen Videos beantworten Ärzte beispielsweise Fragen zu bestimmten Krankheitsbildern. Mitarbeiter unterschiedlicher Berufsgruppen stellen sich und ihre Arbeitsbereiche vor. Für Patienten und Angehörige, Mitarbeiter und potentielle Bewerber (nicht nur) aus Wuppertal gibt es also viel zu entdecken.

Außerdem finden Sie auf unseren Seiten Hintergrundinfos zu aktuellen Themen und Hinweise auf unsere Patientenveranstaltungen. Schauen Sie gern auf Facebook bei uns vorbei, kommentieren Sie oder hinterlassen Sie uns Nachrichten. Wir freuen uns auf den Austausch mit Ihnen.



DAMIT SIE IHR ALTER ENTSPANNT  
GENIESSEN KÖNNEN, SIND WIR  
VON ANFANG AN FÜR SIE DA.

#MachenWirGern

Die Pflegeversicherung der Barmenia: Pflege100

Barmenia Versicherungen  
Barmenia-Allee 1 | 42119 Wuppertal  
[www.barmenia.de](http://www.barmenia.de) | E-Mail: [info@barmenia.de](mailto:info@barmenia.de)



**Barmenia**  
EINFACH. MENSCHLICH.





Foto/Fotorechte Seite: © Anna Schwartz

Die Gelben Damen am Krankenhaus St. Josef suchen ständig Nachwuchs. Wer sich vorstellen kann, regelmäßig einen Vormittag in der Woche von 9 bis 12 Uhr Patienten zu besuchen und ihnen zu helfen, ist jederzeit herzlich willkommen. Wichtig für die Aufgabe sind Einfühlungsvermögen und Verschwiegenheit.

Interessierte Gelbe Damen wenden sich bitte direkt an unseren Pflegedirektor Eddy-Philipp Nicolas, Telefon 0202/485-4400.

# Die „Gelben Engel“ vom Kapellchen

Eine schöne heiße Tasse Tee, die Lieblings-Rätselzeitschrift, ein geschnittenes Frühstücksbrötchen – oft sind es Kleinigkeiten, die helfen. Und Reden hilft natürlich. Dafür sind die Gelben Damen an den Wochentagen vormittags im Krankenhaus St. Josef unterwegs.

Manchmal empfehlen ihnen die Schwestern, welche Patientin, welcher Bettlägerige sich über einen Besuch freuen würde. Oft kommen die Ehrenamtlerinnen jedoch einfach ins Zimmer und stellen sich vor. An den gelben Kitteln sind sie leicht erkennbar. „Engel ohne Flügel“ nennen viele sie. Denn gerade älteren Menschen erleichtern sie den Krankenhausaufenthalt. „Man bewirkt etwas, wenn man jemanden zum Lachen oder Lächeln bringt“, ist Edeltraud Abrego überzeugt. Deshalb mag sie ihren Dienst am Freitagvormittag im „Kapellchen“.

Gesprächsthemen findet sie immer: Mit dem einen redet sie über Geschichte, mit der nächsten über das

Essen, über das Wetter und natürlich auch über die Krankheit. „Ich habe den Eindruck, dass oft in den Familien nicht mehr gesprochen wird“, sagt Edeltraud Abrego. Bei der Antwort „gut“ fragt sie immer nach, wie es dem Kranken wirklich geht. „Und dann sprudelt es oft“, ist ihre Erfahrung.

**Schöne und sinnvolle Aufgabe**  
Viele Lebensgeschichten erfahren die Gelben Damen, sie hören Lobeshymnen auf die Kinder oder kriegen den Ärger über zerstrittene Familien mit. Auch die Herkunft der Patientenspiele eine große Rolle, erzählen die Ehrenamtlerinnen: „Wer in einem engen Familienverband lebt, fühlt sich im Krankenhaus schnell einsam.“ Immer wieder springen die Gelben

Damen in kleinen Notfällen ein: Die Zahnpasta ist leer, ein Patient wurde spontan eingeliefert und hat keine Nachtwäsche, eine Brille muss repariert werden. Glücklicherweise gibt es

Ursula Mauroschat ist seit 1981 ein „Engel ohne Flügel“.



Foto: © privat

in der Umgebung des Krankenhauses viele Geschäfte. „Die Schwestern haben für so etwas keine Zeit, es gehört ja auch nicht in ihren Dienstplan“, erklärt Ursula Mauroschat. Sie gehört bereits seit 1981 zu den Gelben Damen und hat das Team viele, viele

Jahre lang geleitet. Jetzt übergibt sie die Gruppe, zu der inzwischen auch ein Mann gehört, an ihre Nachfolgerinnen Marita Wahle und Edeltraud Abrego. In den fast 40 Jahren ihres Ehrenamts hat sich einiges verändert: Früher hätten sie eng mit den Borromäerinnen (die Schwestern des Gründungsordens, die in St. Josef auch im Pflegedienst waren) zusammengearbeitet und regelmäßig mit dem Krankenhauspastor zu Mittag gegessen, erinnert Ursula Mauroschat sich. „Wir haben uns auch oft getroffen und über religiöse Themen gesprochen.“ Heute sei das Team mit rund zehn Gelben Damen deutlich kleiner. Einmal im Monat fahren einige von ihnen nach Köln, wo es Vorträge zu Themen wie „Demenz“, „Grenzen anerkennen“ oder „Umgang mit Angst“ gibt. Auch wenn manche Gespräche belasten, gehen die Gelben Damen meistens sehr zufrieden nach Hause. „Es ist eine schöne, sinnvolle Aufgabe“, betont Ursula Mauroschat.



Die neuen Leiterinnen der Gelben Damen: Marita Wahle (oben) und Edeltraud Abrego.



## PromAccon

Ihr Partner im Gesundheitswesen



**Unsere Leitstelle:**  
**Tel.: 0202 2991131**  
PromAccon Wuppertal GmbH  
Carnaper Straße 48  
42283 Wuppertal

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

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

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

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

Ihre PromAccon Wuppertal GmbH









# Schluss mit dem quälenden Kribbeln

## Ein besonderer Schmerzschrittmacher kann bei diabetischer Polyneuropathie helfen

Ein unangenehmes Kribbeln oder Brennen, Taubheitsgefühle sowie starke Schmerzen in den Füßen und manchmal auch Händen – viele Diabetespatienten kennen diese Beschwerden. Die Ursache sind Nervenschäden. Doch man kann vorbeugend einiges tun.

Ist der Blutzuckerwert – beispielsweise bei Diabetes – dauerhaft erhöht, können Zuckerabbauprodukte die Nerven zerstören. Je öfter ein erhöhter Blutzuckerwert vorliegt, desto mehr steigt das Risiko einer Nervenschädigung. Mediziner sprechen in diesem Fall von peripherer Neuropathie, einer Erscheinungsform der diabetischen Polyneuropathie. Sie betrifft die Nerven außerhalb des Gehirns sowie des Rückenmarks. „Die diabetische Polyneuropathie zählt zu den häufigsten Folgeerkrankungen bei Diabetes und geht in vielen Fällen mit einer starken Einschränkung der Lebensqualität einher“, erklärt Dr. Thorsten Riethmann, Facharzt für Neurochirurgie und Leiter des Instituts für Neuromodulation am Petrus-Krankenhaus in Wuppertal. Dabei gibt es noch weitere Formen der Erkrankung, beispielsweise die autonome Neuropathie, die Organbeschwerden hervorruft. Bei der peripheren Polyneuropathie treten Symptome wie

Kältegefühle oder Schmerzen zunächst in den Zehen auf, bevor sie weiter in Füße und Unterschenkel wandern. In manchen Fällen sind auch die Hände oder Arme betroffen. Meist leiden Patienten in Ruhe stärker unter den Symptomen als in Bewegung. Folglich nehmen die Beschwerden nachts zu, sodass manchmal selbst die Berührung der Bettdecke Schmerzen verursacht. Deshalb klagen viele Betroffene auch über Schlafstörungen. Bei Patienten mit verringerter Empfindlichkeit beziehungsweise Taubheit in den unteren Extremitäten verursacht eine nicht diagnostizierte Erkrankung auch oft das sogenannte diabetische Fußsyndrom. Dabei führen nicht bemerkte, kleine Verletzungen zu schweren Schädigungen, die unbehandelt eine Amputation zur Folge haben können.

### Vorsorge ist wichtig

Sowohl Patienten, die unter der Typ 1-Erkrankung leiden, als auch Betroffene mit Diabetes Typ 2 können an Polyneuropathie leiden. Da die Krankheit Patienten jeden Alters treffen kann, sollte einmal im Jahr eine Untersuchung der Nerven erfolgen, denn nicht immer äußern sich Nervenschäden unmittelbar mit Symptomen. „Bei der Anamnese untersuchen wir sowohl die Berührungsempfindlichkeit als auch das Temperatur- und Vibrationsempfinden“, erläutert Dr. Riethmann das Vorgehen.

### Symptome lindern

Da sich einmal geschädigte Nerven nicht regenerieren, zielt die Behandlung sowohl darauf ab, das Voranschreiten der Krankheit zu verlangsamen, als auch die Symptome zu lin-

dern. Hierfür gilt es zunächst einmal den Blutzuckerwert regelmäßig zu überprüfen – nur so lässt sich eine wiederholte Überzuckerung vermeiden. Zur Schmerzlinderung können Medikamente zum Einsatz kommen. Hier greifen Mediziner oft auf Wirkstoffe zurück, die auch bei anderen Formen von Nervenerkrankungen zum Einsatz kommen: Dies können neben Medikamenten zur Behandlung von Epilepsie auch Antidepressiva sein. Ebenso können Opiode starke Schmerzen lindern. „Die Einnahme von entzündungshemmenden Medikamenten hat sich jedoch nicht bewährt. Oft geht der Einsatz von Medikamenten mit starken Nebenwirkungen einher, die zu einer weiteren Verschlechterung der Lebensqualität führen“, erklärt der Neurochirurg.

### Alternative Neuromodulation

„Eine schonende Behandlungsalternative stellt die Neuromodulation dar. Den Betroffenen werden unter örtlicher Betäubung eine oder zwei feine Elektroden unmittelbar an die Wirbelsäule hinter das Rückenmark implantiert. Diese sind mit einem Impulsgeber verbunden, der schwache elektrische Impulse an das Rückenmark abgibt und somit starke Schmerzen in ein leichtes Vibrieren umwandelt“, so Dr. Riethmann. In der Regel erfolgt zunächst eine Testphase, die etwa ein bis zwei Wochen andauert. Verläuft sie erfolgreich, bekommen Betroffene den Schrittmacher unter die Haut implantiert. Patienten können das Gerät per Hand steuern – so lässt es sich nicht nur aus- und einschalten, auch zwischen unterschiedlichen Stärken kann gewählt werden.

### Was Betroffene selbst tun können

Neben der regelmäßigen Überprüfung des Blutzuckerwertes und den jährlichen Vorsorgeuntersuchungen können Diabetespatienten selbst einiges tun, damit eine Polyneuropathie nicht entsteht beziehungsweise nicht weiter voranschreitet: „Auf das Rauchen und auf Alkohol verzichten. Ein Normalgewicht anstreben und eine gute Fußpflege, denn das hilft, das Entstehen des diabetischen Fußsyndroms zu vermeiden“, erklärt Dr. Riethmann dazu.



Dr. Riethmann, Facharzt für Neurochirurgie am Petrus-Krankenhaus, erklärt, wo der Schmerzschrittmacher implantiert wird.



### Vitamin W-TV

Einblicke in das Institut für Neuromodulation erhalten Sie auch im Film.



Leitender Arzt  
**Dr. Thorsten Riethmann**  
Institut für Neuromodulation  
Tel 0202 299-2536

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

Petrus-Krankenhaus | Carnaper Str. 48 | 42283 Wuppertal



**SAPV WUPPERTAL**

### Was ist SAPV?

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



Kreuzstr. 51, 42277 Wuppertal, Tel.: 0202 76971620, Fax: 0202 76971621, Web: www.sapv-wuppertal.de

# Akute Verwirrung nach der OP

Eine Operation ist für alle Menschen aufregend. Je älter ein Patient ist, desto größer wird die Gefahr eines Delirs. Im Klinikverbund St. Antonius und St. Josef Wuppertal wurden deshalb Standards entwickelt, um dieses Risiko so weit wie möglich zu minimieren.

Bei einem Delir sind die Patienten nach der Operation verwirrt, sie haben Wahrnehmungsstörungen und verhalten sich entweder sehr unruhig oder auffällig still und teilnahmslos. Häufig sind sie außerdem nachts hellwach und schlafen dafür am Tag. Manchmal hält dieser Zustand nur ein paar Stunden an, manchmal aber auch Tage oder Wochen. „Patienten mit einem Delir müssen oft länger im Krankenhaus bleiben“, erklärt Dr. Christian Adam, Chefarzt für Anästhesie, Intensiv- und Schmerztherapie des Klinikverbundes St. Antonius und St. Josef Wuppertal. Mit seinem Team hat er deshalb Standards entwickelt, um die Gefahr eines Delirs zu mindern.

## Patienten können selbst vorbeugen

Außerdem können die Patienten selbst vorbeugen, indem sie sich gut und vielseitig ernähren und genügend trinken. „Alle Körperfunktionen sollten ausgeglichen sein“, empfiehlt Dr. Adam. Bis zu zwei Stunden vor der Operation sollten die Patienten noch Wasser trinken, ebenso bald nach der OP. Wert legt der Arzt auch darauf, dass Patienten mit allen

Hilfsmitteln wie Brille, Hörgerät und Zahnprothese zu ihm kommen. Direkt im Aufwachraum erhalten sie diese dann wieder, damit sie sich orientieren können. „Wir sprechen die Patienten auch immer wieder persönlich an, erklären ihnen notfalls die Situation und beruhigen sie“, erklärt Dr. Adam. Der Patient soll sich sicher und gut aufgehoben fühlen. Gleichzeitig achtet das Personal darauf, dass es nicht zu laut wird im Raum. Eine Lärmampel hilft dabei.

## Lokale Betäubung statt Vollnarkose

Für die Operation verwendet der Anästhesist so häufig wie möglich regionale (lokale) Anästhesieverfahren statt einer Vollnarkose. Wenn die Patienten wach und schmerzfrei bleiben, sinkt das Risiko eines Delirs. Schmerzprävention ist Dr. Adam wichtig, etwa beim Umlagern verletzter Patienten vor der OP. So oft wie möglich verzichten die Ärzte auf Schläuche wie Blasenkatheter oder Drainagen, die von vielen Patienten als störend empfunden werden. Wenn sich Angehörige direkt nach der Operation um die Patienten kümmern können, hilft das ebenfalls sehr bei der

Foto: © Pixel-Shot/stock.adobe.com



Vermeidung eines Delirs. „Möglichst viel Alltag“, wünscht sich Dr. Adam. Angehörige können von Alltagserlebnissen oder Freunden erzählen, das vertraute Lieblingskissen mitbringen oder Familienfotos aufstellen. Gewohnheiten wie das Lesen der Tageszeitung oder das Schauen einer bestimmten Fernsehsendung helfen ebenso dabei, in die Realität zurückzufinden. Das Pflegepersonal versucht, die frisch Operierten möglichst schnell in einen Tag-Nacht-Rhythmus zu bringen. Nachts soll in den Zimmern Ruhe herrschen, tagsüber mobilisieren sie die Patienten.

## Auch Erkrankungen können zum Delir führen

Manchmal tritt ein Delir jedoch auch ohne Operation auf. „Hintergrund ist meistens eine Erkrankung“, erklärt Prof. Dr. Annette Welz-Barth, Chefärztin der Klinik für Geriatrie und Geriatrie Rehabilitation am Petrus-Krankenhaus. „Das kann eine Lungenentzündung sein, ein schwerer Durchfall oder auch nur eine Wunde.“ Nur durch ausführliche Tests sei solch ein Delir von einer Demenzerkrankung zu unterscheiden. Dabei sind Angehörige hilfreich, die Verhaltensänderungen der Betroffenen sensibel wahrnehmen. Auch bei der Stabilisierung des Patienten können die

Angehörigen viel bewegen, etwa mit Fotobüchern, Gesprächen oder einer Lieblingsmusik. Nach der Diagnose können die Ärzte medikamentös gut einwirken; manchmal halten Erinnerungslücken oder Schwierigkeiten mit dem Gedächtnis jedoch bis zu drei Monate an.



Chefarzt  
**Dr. Christian Adam, MHBA, DESA**  
Klinik für Anästhesie, Intensiv- und Schmerztherapie  
Tel 0202 299-2752

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

Petrus-Krankenhaus | Carnaper Str. 48 | 42283 Wuppertal



Chefärztin  
**Prof. Dr. Annette Welz-Barth**  
Geriatrie und Geriatrie Rehabilitation  
Tel 0202 299-2403

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

Petrus-Krankenhaus | Carnaper Str. 48 | 42283 Wuppertal



## Vitamin W-TV

Moderne Anästhesie und Schmerztherapie im Petrus-Krankenhaus gibt es hier zu sehen.



## DAS PFLEGETEAM

Gesellschaft für ambulante  
Kranken- und Altenpflege mbH



Pflegeberatungsbesuche  
nach §37 Abs. 3, SGB XI  
Hauswirtschafts- und Einkaufsdienste  
Betreuungs- und Entlastungsleistungen

**Hochstr. 49 · 42105 Wuppertal**  
**(0202) 44 17 61 · www.diepflege.net**





Auch die Gefäße am Hals können sich verengen und das Risiko für einen Schlaganfall erhöhen. Per Ultraschall untersucht Dr. Krol die Durchlässigkeit der Halsadern.

Foto: © Anna Schwartz

# Gefäßerkrankungen individuell behandeln

## Oft helfen schon geänderte Lebensgewohnheiten

Mit steigendem Alter besteht die Gefahr, dass Arterien verkalken und Venen verstopfen. Gefäßspezialist Dr. Robert Krol operiert nur in ausgewählten Fällen. Der Arzt des MVZ Medi-Wtal IV (Chirurgie) lotet für jeden Patienten die Behandlungsmöglichkeiten und Risiken individuell aus.

Viele ältere Menschen kennen das Problem: Bereits nach wenigen Schritten werden die Beine schwer, fangen an zu schmerzen. „Schaufensterkrankheit“ wird das Phänomen genannt, weil Betroffene so oft stehenbleiben, um sich und

den Beinen eine Ruhepause zu verschaffen. Dr. Robert Krol, Gefäßchirurg und Phlebologe aus dem MVZ Medi-Wtal IV, ist Spezialist für Menschen mit diesen Beschwerden in den Beinen. „Ich betrachte die Gefäßprobleme als eine Erkrankung des ganzen Körpers“, sagt er. Dr. Krol versucht daher, sich allen Bereichen des Körpers zu widmen und die Begleiterkrankungen und Risikofaktoren auszumachen. Denn nur so kann er eine korrekte Diagnose stellen und die optimale Form der Behandlung beschließen. Seine Erfahrung aus 32-jähriger Arztstätigkeit lautet: „Jeder Mensch ist anders, seine körperlichen und seelischen Eigenschaften erlauben nur selten eine Standardtherapie.“ Während viele Betroffene eine schnelle Lösung mit der sogenannten Kathetermethode wünschen, fordert Dr. Krol etwas Eigen-

initiative: „Durch die Katheterbehandlung oder das Bypassverfahren verändern die Patienten nichts an der Ursache der Krankheit. Mit einer konsequenten und langfristigen Verhaltensänderung jedoch fühlen sie sich oft nach wenigen Monaten ohne jedes Risiko genauso gut wie nach einer operativen Therapie“, ist seine Erfahrung. Wer mit dem Rauchen aufhört, sich gesund ernährt und regelmäßig bewegt, hat gute Chancen, ohne Eingriff davanzukommen. Zur Prävention findet der Arzt auch Vorsorgeuntersuchungen wichtig, welche die gesetzlichen Krankenkassen nicht immer vollständig bezahlen. „Die Labordiagnostik hat sich sehr dynamisch weiterentwickelt – da ist heute viel mehr möglich als noch vor zehn oder 20 Jahren.“ Durch diese Untersuchungen lasse sich das individuelle Risiko einer unerwarteten Erkrankung viel genauer einschätzen.

### Kompressionsstrümpfe oder OP

Neben Problemen mit den Arterien behandelt Dr. Krol auch Venen-Leiden. Lebensgefährliche Konsequenzen drohen hier seltener – in vielen Fällen sind Krampfadern vor allem ein ästhetisches Problem. „Kompressionsstrümpfe sind dabei eine gute Alternative zur Operation“, sagt der Gefäßspezialist. Allerdings sinkt im Laufe der Zeit und mit steigender Temperatur die Bereitschaft, Kompressionsstrümpfe zu tragen. Älteren Patienten fällt das Anlegen der beinlangen Strümpfe oft schwer. Deshalb entscheiden sich viele Betroffene schließlich doch für eine Operation. „Das ist ein sicherer, risikoarmer, meistens ambulanter und gut funktionierender Eingriff“, betont Dr. Krol. In nur wenigen Fällen müsse der operierte Patient sich später einer erneuten Operation oder Verödung der Krampfadern unterziehen. Krampfadern-Operationen führt Dr. Krol mit seinem Team und externen Anästhesisten im MVZ neben dem Sportpark an der Friedrich-Ebert-Straße 128a durch. Im MVZ arbeiten drei Ärzte, vier OP-Schwestern und sieben Mitarbeiterinnen im Team. Für arterielle Operationen kommt der Gefäßspezialist ins Petrus-Krankenhaus in Barmen. „Die Zusammenarbeit mit den Kollegen dort hat sich inzwischen sehr gut eingespielt“, findet er. Für akute Fälle bietet das MVZ an jedem Wochentag eine Notfallsprechstunde an.



**Dr. Robert Krol**

Gefäßchirurg und Phlebologe

Tel. 0202 309-9970

chirurgie2.mvz-medi-wtal@cellitinnen.de  
www.mvz-medi-wtal.de

MVZ Medi-Wtal IV |  
Friedrich-Ebert-Str. 128a | 42117 Wuppertal

## Expertentipp

„Müde, geschwollene Beine und Füße, Besenreiser und Krampfadern, Thrombose und das offene Bein – unbehandelte Venenleiden haben viele Facetten. Die Basistherapie sind medizinische Kompressionsstrümpfe. Der Druck des Strumpfes auf die Beinvenen nimmt Richtung Herz definiert ab.“



Frau Sylvia Neumann,  
Leitung des sani Teams  
Sanitätshaus Beuthel

Die in den Venen liegenden Klappen transportieren so das Blut Richtung Herz wieder besser und schneller. Schwellungen klingen ab, die Beine entspannen, das Venenleiden schreitet nicht weiter fort, Thrombosen kann vorgebeugt werden.“



Rund um die Kompressionsversorgung gibt es viele verschiedene Produkte, die den Umgang mit den Hilfsmitteln vereinfachen.

Anziehhilfen wie hier von der Firma Medi abgebildet, unterstützen zum Beispiel das Anziehen von Kompressionsstrümpfen.

Auch bezüglich der Farbauswahl wird Ihnen als Kunde eine große Vielfalt geboten.

Kompressionsstrümpfe gibt es in vielen Qualitäten und Farben. Die Mitarbeiter im Sanitätshaus helfen gerne bei der Auswahl des Produkts.



**C.Beuthel**  
Das Sanitätshaus



Individuelle Beratung rund um die Beingesundheit

Terminvereinbarung:

Tel.: (0202) 430 46 800 oder Mail: info@beuthel.de

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





Foto: © Lukas Gojda/stock.adobe.com



Foto: © Gorodenkoff/stock.adobe.com

Intensiver Sport kann eine Gefahr für die Gelenke sein. Hobbysportler und Senioren sollten besser sanft anfangen und Bewegungsabläufe gezielt trainieren, empfiehlt der Sporttraumatologe Dr. Kai Ruße.

Skifahren, Fußball spielen oder einfach ein Waldlauf – passieren kann immer etwas, und die Bänder in Knie, Schulter oder Handgelenk sind empfindlich. Dr. Kai Ruße, Chefarzt der Klinik für Arthroskopische Chirurgie und Sporttraumatologie am Krankenhaus St. Josef in Wuppertal, behandelt regelmäßig Sportverletzungen und Überlastungsschäden. „Wir sehen zunehmend schwere Verletzungen“, erzählt er aus der Praxis. Viele Sportarten sind schneller und dynamischer geworden. „Früher sind die Fußballer auf unserem Rasen ausgerutscht, heute verdrehen sie sich das Knie oder das Sprunggelenk.“

Hilflos ausgeliefert ist man diesen Risiken jedoch nicht. Nicht nur engagierte Sportler können durch gezieltes Trainieren

ihre Verletzungsrisiko reduzieren. Auch Hobbysportler tun sich mit langsamer Leistungssteigerung einen Gefallen. Schließlich macht sportliche Betätigung nicht nur Spaß, sondern wirkt sich in vielerlei Hinsicht positiv auf die Gesundheit aus. Bewegung jeder Art kräftigt die Muskeln und fördert die Koordination. Das Risiko für Herz-Kreislauferkrankungen sinkt, die Durchblutung wird verbessert. Sinnvoll ist jedoch ein regelmäßiges Training. Wer sich plötzlich zu sportlichen Hochleistungen pusht, gefährdet seine Gelenke.

**Schmerz ist immer ein Signal**

Mit zunehmendem Alter wird das Training sogar immer wichtiger. Gerade Senioren profitieren von regelmäßiger Bewegung. Grundsätzlich kann man auch im hohen Alter noch fast jeden Sport betreiben. Einmal erlernte Bewegungsmuster gehen nicht verloren. Allerdings gibt es Sportarten, die eine hohe Belastung für den Körper und die Gelenke darstellen. Verletzungen und Überlastungsschäden können die Folge sein. Ballsportarten mit vielen Drehbewegungen beispielsweise sind für Untrainierte weniger geeignet. Der Mediziner rät eher zu gelenkschonenden Sportarten, die bei gleichförmigen Bewegungsmustern Ausdauer, Koordination und Kraft stärken – also etwa Schwimmen, Radfahren oder Tanzen. Wer trotz gutem Training oder nach einem Unfall Schmerzen hat, sollte auf jeden Fall einen Arzt aufsuchen. „Ein Schmerz ist immer ein Signal“, betont Dr. Ruße. Nur

ein Spezialist könne erkennen, ob es sich um eine harmlose Verletzung oder eine gravierende Schädigung von Bändern oder Knorpeln handelt. „Teilweise rufen schwere Verletzungen weniger Schmerz hervor als leichte Blessuren.“

Bei einer Kreuzbandverletzung beispielsweise wundern sich die Leute immer wieder, dass sie gar nicht weh tut“, berichtet Dr. Ruße. Eine ausführliche Untersuchung schafft in diesem Fall Klarheit. In den meisten Fällen reicht eine konservative Therapie. Verbände stabilisieren das betroffene Gelenk und sorgen dafür, dass der Patient bald wieder sportlich aktiv werden kann. Wichtig ist jedoch, dem Gelenk genügend Zeit für die Heilung zu geben und es wirklich zu schonen. Muss doch operiert werden, wendet Dr. Ruße die Arthroskopie an, bei der die Instrumente über kleine Schnitte zum Gelenk geschoben werden. So verläuft die Operation sehr risikoarm und der Patient ist bald wieder fit.

**Never give up**

Sport und Bewegung sind elementare Bausteine für ein langes, gesundes, aktives und glückliches Leben. Das gilt erst recht für Menschen mit Arthrose. Aber die richtige Bewegung muss es sein und Spaß muss sie machen, damit man bei der Stange bleibt. Wie das geht, zeigt Christian Neureuther, ehemaliger Weltklasse-Skifahrer und selbst Arthrose-Patient.



**Never give up**  
Fit und vital mit Arthrose  
von Christian Neureuther,  
Prof. Dr. Christian Fink,  
Frank Bömers,  
ZS Verlag,  
ISBN 978-3-89883-948-8,  
September 2019.

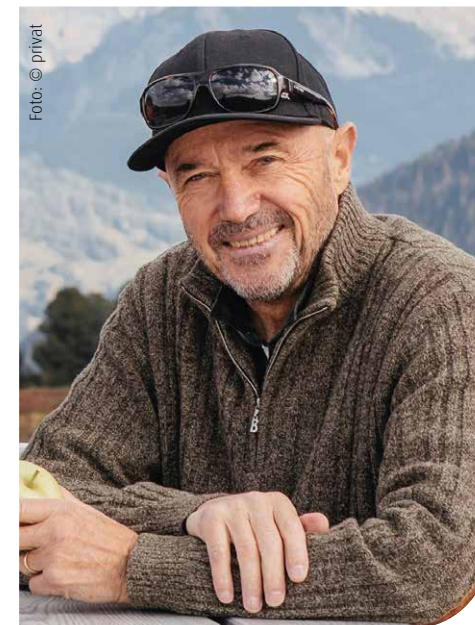


Foto: © privat

Christian Neureuther, ehemaliger Weltklasse-Skifahrer ist selbst Arthrose-Patient.



Chefarzt  
**Dr. Kai Ruße**  
Klinik für Arthroskopische Chirurgie  
und Sporttraumatologie  
Tel 0202 485-2301

info.kh-josef@cellitinnen.de  
www.krankenhaus-st-josef-wuppertal.de  
St. Josef-Krankenhaus | Bergstr. 6-12 | 42105 Wuppertal



**PflegeBeratung**  
Kevin W.H. Squarr



**Wer zu Hause pflegt, verdient Hochachtung!**

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

*Ihr Kevin W.H. Squarr*

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





Foto: Sauerland Liebesgruen

# Urlaub ganz nah

## Ungewöhnliche Ziele im Umkreis von zwei Stunden



Foto: © VisitZuidlimburg

Urlaub ganz in der Nähe machen? Das geht und man muss nicht einmal mit Drahtesel oder Wanderschuhen losziehen. Vitamin W hat ein paar Urlaubsziele für Sie herausgesucht, die knapp zwei Stunden von Wuppertal entfernt liegen. Das schont die Benzinkasse und tut der Ökobilanz gut.

### Bergdorf im Sauerland

Viele kennen sie aus den Alpen: malerische Bergdörfer, die als komfortable Feriendomizile dienen. Bis in die Berge ist es weit. Seit einigen Jahren gibt es am Fuße des Rothaarkammes im Sauerland, unweit der Stadt Schmallenberg, das Bergdorf Liebesgrün. Es bietet für Naturfreunde einen schnell erreichbaren Rückzugsort, der den Feriendörfern in den Alpen in nichts nachsteht. Das Dorf besteht aus zehn typisch sauerländischen Hütten, jede bietet Platz für bis zu sechs Personen. Die Vollholzmöblierung ist schlicht, aber gemütlich. Zwei Wohlfühlbadezimmer, eines mit Badewanne und Infrarot-Kabine, laden zum Ent-

spannen ein. Das Liebesgrün ist kein Selbstversorger-Dorf. Die tägliche Hüttenreinigung sorgt für Ordnung und das Team der Handweiser Hütte bringt das Frühstück und bietet weitere kulinarische Genüsse. Die direkte Anbindung an Skilift, Wanderwege und Mountainbikerouten ist für aktive Naturfreunde ein Highlight. Hier geht es zum Dorf: [www.liebesgruen.de](http://www.liebesgruen.de)

**Fünf-Sterne Landschaft in Limburg**  
Hinter Aachen liegt in den Niederlanden Südlimburg mit einer prächtigen Hügellandschaft. Hier gibt es malerische Dörfer und Höfe, schöne Hotels und stilvoll eingerichtete Ferienwohnungen. Es ist eine Gegend, auf die

die Niederländer besonders stolz sind, denn hier befinden sich mit 300 Metern über NHN die holländischen „Berge“. Ein gut organisiertes Wander- und Radwegenetz durchzieht die Fünf-Sterne-Landschaft, die wegen ihrer kulinarischen Genüsse auch „Toskana an der Geul“ genannt wird. Geschichte, Kultur, Shopping oder Wellness – hier kommt jeder Gast auf seine Kosten. Schauen Sie sich einfach mal um: [www.visit Zuidlimburg.de](http://www.visit Zuidlimburg.de)

**Wellnes im Chateau St. Gerlach**  
Hätten Sie es gern edel und vornehm? Dann ist vielleicht Chateau St. Gerlach die richtige Adresse.

Das prachtvolle Schloss, authentische Nebengebäude, viele geheime Ecken, große Parks, Barockgärten, Rosengarten, Gemüse- und Kräutergarten, Obstbäume und Weingärten werden Sie überwältigen. Mit dem Auto erreichen Sie das Anwesen von Maastricht aus in etwa zehn Minuten. Chateau St. Gerlach bietet verschiedene stilvolle Restaurants und einen großzügigen Wellness-Bereich: [www.oostwegelcollection.nl/de/chateau-st-gerlach/](http://www.oostwegelcollection.nl/de/chateau-st-gerlach/)

### Französische Küche im Kasteel

In einer hügeligen Ardennen-Landschaft liegt Kasteel Altembrouck, ein Schloss aus dem 17. Jahrhundert, das heute ein komfortables Hotel ist. Die Umgebung ist ideal zum Wandern, Radfahren, für kulturelle Touren – das Hotel bietet ein spezielles Andre Rieu-Programm im Sommer. [www.kasteelaltembrouck.com](http://www.kasteelaltembrouck.com)

### Niederländisch Klein Zwitserland

In Niederländisch-Limburg lockt das Hotel Klein Zwitserland mit einer engagierten Küchenmannschaft, die frische Zutaten aus der Region zu

anspruchsvollen Gerichten verarbeitet. Ein großer Wellnessbereich mit atemberaubender Aussicht auf die Hügellandschaft lädt zum Genießen ein: [www.kleinzwitserland.com](http://www.kleinzwitserland.com)

## Leben im Alter in Geborgenheit und Würde



### CBT-Wohnhaus Edith Stein

Meckelstr. 106  
42287 Wuppertal-Barmen  
Tel. 02 02 / 57 40-0 · Fax 02 02 / 57 40-5 09  
 Caritas-Betriebsführungs- und Trägergesellschaft mbH  
[www.cbt-gmbh.de](http://www.cbt-gmbh.de)



- *Alten- und Pflegeheim*
- *Wohnen mit Service*
- *Kurzzeitpflege vorübergehendes Wohnen*
- *Hausgemeinschaften*





Liebevolle Geschenkidee:  
Ein zart duftendes und pflegendes  
Badesalz mit Rosenblüten  
kann man auch selbst  
zusammenmischen.

Foto: © pixabay.com

# In Rosenduft schwelgen

## Feine Badezusätze und besondere Seifen selbst herstellen

Kleopatra soll in Eselsmilch gebadet haben, um ihre Haut unwiderstehlich zart zu machen. Nun ist Eselsmilch schwer zu bekommen. Doch feine Badezusätze oder naturreine Seifen selbst herzustellen, ist kein großes Kunstwerk. Die Zubereitung macht Spaß. Man weiß genau, was an Inhaltsstoffen drin ist und vielleicht ist es sogar eine nette Geschenkidee für Weihnachten?

Sich abends in ein duftendes Wannenbad sinken lassen – was gibt es Schöneres an nassen und kalten Tagen? Die ätherischen Öle wirken dabei zweifach, einmal direkt auf das Gewebe und zusätzlich gelangen sie beim Einatmen

auf die Schleimhäute. Lavendel kann so beispielweise seine entspannende Wirkung noch besser entfalten, Thymian, Eukalyptus oder Rosmarin die Durchblutung anregen und schleimlösend wirken. Wannenbäder verwöhnen, entspannen und pflegen auf besondere Weise.

Zarte Düfte und pflegende Essenzen tun Leib und Seele gut. Rosenöl ist Luxus pur, Limettenöl sorgt für gute Laune und Muskatellersalbei entspannt und beruhigt. Beim Selbstmixen der Badezusätze sollte man allerdings auf naturreine Zutaten achten. Die bekommt man im Bioladen, in der Apotheke oder über einen entsprechenden Online-Versand.

Weil in den handgemachten Badezusätzen oder Seifen keine Konservierungsmittel oder haltbarkeitsverlängernde Zusätze enthalten sind, müssen sie entsprechend gelagert und rasch aufgebraucht werden.

**Naturseife selber machen**  
von Barbara Freyberger  
Reine Pflege aus natürlichen Ölen und Kräutern  
Rezepte, Anleitungen,  
Tipps & Tricks  
Christian Verlag 2017  
ISBN 978-3-95961-111-4



**Feine Seifen und Badeöle selbst gemacht**  
von Brigitte Bräutigam  
Eigene Pflegeprodukte mit Spaß und Erfolg selbst herstellen  
Anaconda Verlag 2015  
ISBN 978-3-86647-819-0

**Natürlich pflegen & verwöhnen**  
von Karen Gilbert  
Naturkosmetik selber herstellen  
Thorbecke Verlag 2013  
ISBN 978-3-7995-0738-7



# Hilfe auf Knopfdruck

Mit dem Johanniter-Hausnotruf selbständig und sicher leben

Wenn jemand oft allein zuhause ist oder im Alter alleine lebt, gesundheitliche Einschränkungen hat oder besonders sturzgefährdet ist – der Johanniter-Hausnotruf bietet ein hohes Maß an zusätzlicher Sicherheit. Denn damit ist schnelle Hilfe im Notfall gewährleistet: Nach Knopfdruck auf die Basisstation oder den am Körper getragenen Sender wird ein Sprechkontakt zur Zentrale der Johanniter hergestellt. Je nach Vereinbarung und Notwendigkeit benachrichtigt das qualifizierte Personal der Hausnotruf-Zentrale festgelegte Bezugspersonen wie Angehörige oder Nachbarn, den Rettungsdienst oder den Johanniter-Einsatzdienst, die dann zu Hilfe kommen.

Weitere Informationen zum Johanniter-Hausnotruf erhalten Sie beim Regionalverband Bergisch-Land unter der Telefonnummer 0202 28057-26 oder per E-Mail unter [hausnotruf.bergisch-land@johanniter.de](mailto:hausnotruf.bergisch-land@johanniter.de).



**LEBENSZEITEN  
WUPPERTAL E.V.**

AMBULANTER HOSPIZ- & PALLIATIVBERATUNGSDIENST

» Neuer Befähigungskurs für Hospizbegleiter\*innen geplant!

*Die Tage, die bleiben, mit Leben füllen:*

*Diesem Anliegen verpflichtet sich der ambulante Hospizdienst „Lebenszeiten Wuppertal e.V.“ und unterstützt kostenfrei schwer erkrankte und sterbende Menschen sowie ihre Angehörigen.*

*Unsere geschulten ehrenamtlichen Hospizbegleiter\*innen schenken Zeit und sind offen für Wünsche und Bedürfnisse. Unsere Angebote für Trauernde, wie das Trauercafé und der Spaziergang auf der Hardt, runden das Tätigkeitsspektrum ab.*

**Unser kostenfreies und überkonfessionelles Angebot umfasst u.a.:**

- Palliative Beratung und Begleitung zu Hause, in Einrichtungen der Altenhilfe sowie in Krankenhäusern
- Unterstützung von Angehörigen
- Beratung zur Patientenverfügung, Vorsorgevollmacht und Betreuungsverfügung
- Trauerbegleitung: Einzelgespräche
- Offene Trauerangebote in Gruppen: Café Lebenszeiten - Trauercafé; Spaziergänge mit trauernden Menschen

**LEBENSZEITEN WUPPERTAL e.V.** Ambulanter Hospiz- & Palliativberatungsdienst  
Schusterstraße 1, 42105 Wuppertal • Telefon: 0202/459 88 19 • Fax: 0202/ 758 55 45  
[info@hospizwuppertal.de](mailto:info@hospizwuppertal.de) • [www.hospizwuppertal.de](http://www.hospizwuppertal.de)  
Unterstützen Sie unsere Arbeit durch Ihre Spenden oder werden Sie Mitglied bei uns!





Foto: © Dar1930/stock.adobe.com

Foto: © Ekaterina/stock.adobe.com



# Wärmendes Futter

Es gibt Lebensmittel, die einem richtig einheizen können und solche, die uns innerlich eher abkühlen lassen

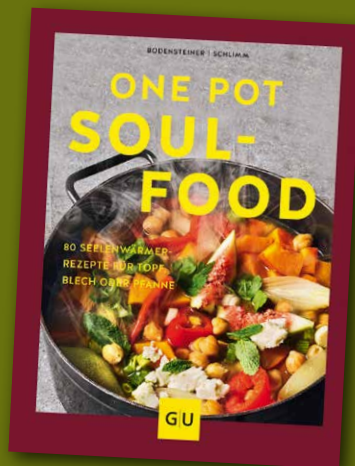
## Da wird dir warm ums Herz

Genussvolles Seelenfutter gelingt garantiert mit diesem Rezeptbuch:

### One Pot Souffood

Kann man Glück essen? Aber ja: Butterweich geschmortes Rindfleisch, knusprig-würziger Chili-Cheese-Auflauf oder saftig-süßer Aprikosencrumble sind wahre Gute-Laune-Garanten. Diese und über 80 weitere essbare Therapeuten – mal herzhaft, mal süß – sind nun in einem Buch versammelt.

Die Rezepte helfen gegen Winterblues, Arbeitsärgere, Liebeskummer und sämtlichen Alltagsungemach. Und was haben sie außerdem gemeinsam? Die Zubereitung kann einfacher nicht sein! Nur ein Topf, eine Pfanne, ein Blech – alles drauf oder hinein – ab in den Ofen oder auf den Herd – fertig! Und während Pasta, Eintopf, Auflauf & Co. so ganz von allein fertigköcheln und -schmurgeln, können Sie sich bequem zurücklehnen und lesen, Musik hören oder Tee trinken.



One Pot Souffood von Sabine Schlimm und Susanne Bodensteiner Gräfe und Unzer Verlag, ISBN 9783833867637, auch als e-book

Gute Nachrichten für Frostbeulen und leicht frierende Frauen: Essen Sie sich warm. Nicht nur der bekannte Ingwer-Tee heizt gut ein. Es gibt noch eine ganze Reihe von leckeren Lebensmitteln, die so richtig schön von innen wärmen.

Aus der Traditionellen Chinesischen Medizin stammt das Wissen um die wärmende und kühlende Wirkung von Obst und Gemüse. Nach dieser ganzheitlichen Gesundheitslehre werden Lebensmittel entsprechend ihrer Wirkung eingeteilt. Die Zubereitung spielt dabei keine Rolle, denn auch ein heißer Pfefferminz-Tee behält seine kühlende Wirkung – was ihn in arabischen Ländern zum beliebten Getränk an warmen Tagen macht.

In unseren Breitengraden liegen wir mit den heimischen Sorten schon ganz richtig in Sachen Einheizen: Kürbis und Rote Beete wärmen innerlich, ebenso Lauch, Kohl, Fenchel, Zwiebel und Rotkraut. Zwetschgen und Granatäpfel, Rosinen und Walnüsse ergänzen den Speisezettel in dieser Richtung. Auch Fleisch vom Rind, Schwein, Lamm und Wild (in Maßen genossen) ebenso wie Kabeljau, Hering, Scholle und alle geräucherten Fischarten tun der Wärmebilanz gut.

Kühlend dagegen wirken alle Südfrüchte wie Bananen, Orangen, Zitronen oder Ananas. Auch Milch, Joghurt und Frischkäse sind eher etwas was für den Sommer wegen der abkühlenden Wirkung. Rohe Tomaten erfrischen – wenn man sie zu einer heißen Suppe verarbeitet, haben sie allenfalls eine neutrale Wirkung, aber keine wärmende. Sogar Äpfeln sagt man eine kühlende Wirkung nach. Vielleicht lässt die nördliche Küche sie daher im Winter als köstlichen Bratpfel mit Rosinen, Nüssen und anderen leckeren Zutaten auf den Tisch kommen? Etwas Zimtucker dazu fördert die Durchblutung und entkrampft die Darmmuskulatur.

## Immer für Sie im Einsatz!



Die Dienste der bergischen Johanniter sind vielseitig:

- Alltagshilfen 0202 28057-50
- Erste-Hilfe-Kurse 0202 28057-18
- Fahrdienst 0202 19214
- Hausnotruf 0202 28057-26
- Menüservice 0202 28057-28

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



## St. Remigiushaus Haus Bonifatius

Aus Tradition gut aufgehoben

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





# Viel zu hören und nichts zu sehen

Im-Ohr-Hörgeräte sind winzig klein, leistungsstark und komplett unsichtbar

Wer mitten im Berufsleben steht, möchte oft nicht, dass die eigene Hörminderung anderen auffällt. Seit Jahren werden Hörgeräte deshalb immer kleiner und dezenter. Mittlerweile gibt es sogar komplett unsichtbare Lösungen. Vom Fachmann, dem Hörakustiker, eingesetzt und individuell angepasst, verbleiben sie mehrere Monate rund um die Uhr im Gehörgang und passen sich jeder Hörsituation automatisch an. *Vitamin W* nennt Ihnen die wichtigsten Fakten zu Im-Ohr-Hörgeräten:

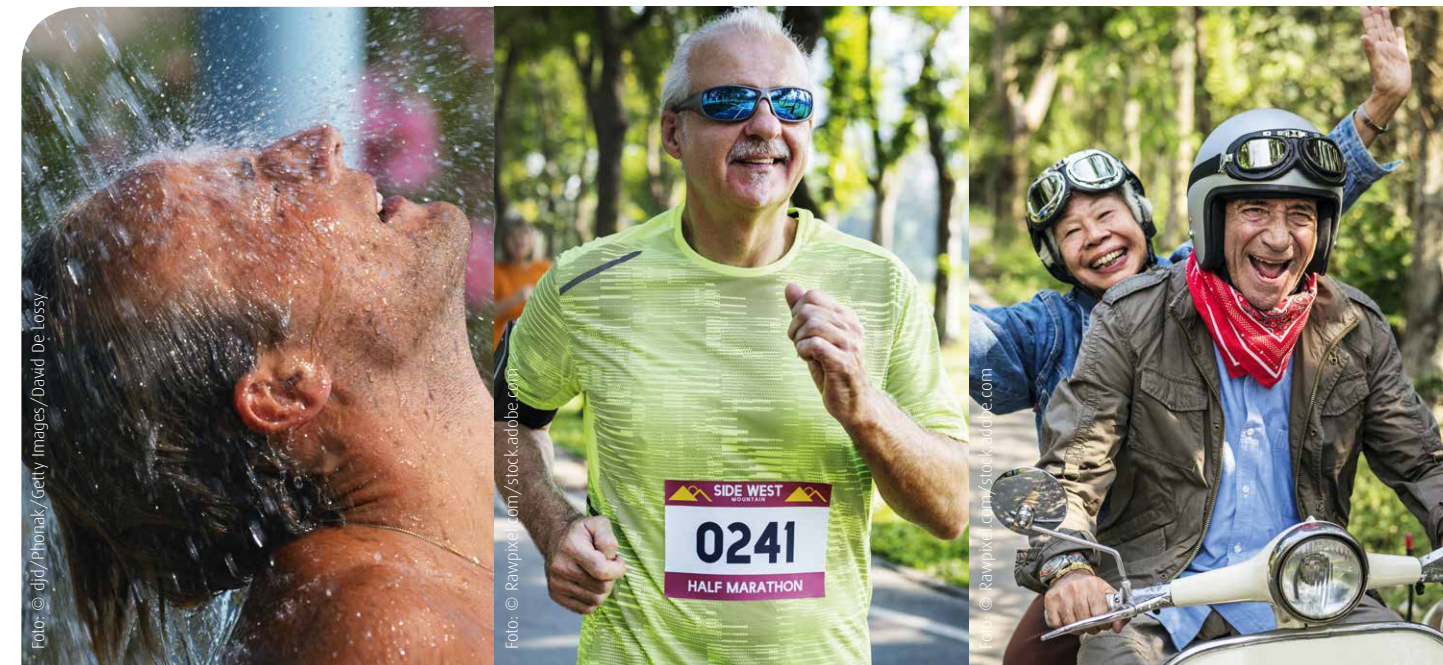
**Für wen ist die unsichtbare Lösung im Ohr geeignet?**

Entwickelt wurden die Geräte für Menschen mit leichter bis mittelgradiger Hörminderung, denen neben dem exzellenten Hören zwei Dinge wichtig sind: Das Gerät soll möglichst nicht auffallen und denkbar leicht in der Handhabung sein. Diese

Ansprüche erfüllt zum Beispiel der Hersteller Phonak mit seinem Modell „Lyric“. Es wird individuell programmiert, eingesetzt und bleibt dann über Monate im Ohr. Das tägliche Laden, Reinigen und Einsetzen der Geräte entfällt. Wer es testen möchte, kann sich an einen qualifizierten Hörakustiker in seiner Nähe wenden.

**Passt so ein Gerät in jedes Ohr?**

Die unsichtbaren Hörgeräte sind nur zwölf Millimeter groß und von einer weichen flexiblen Hülle umgeben. Diese gibt es in unterschiedlichen Größen, sodass sie sich an fast jede anatomische Gegebenheit anpasst. Die Hörgeräte werden durch einen speziell geschulten Hörakustiker



genau auf die Bedürfnisse des Nutzers programmiert.

**Worauf muss man im Alltag achten?**

Die Geräte sitzen gut geschützt im Gehörgang und machen alles problemlos mit: Duschen, Schwitzen beim Sport, Fahren mit Helm oder Telefonieren. Komplett nass werden sollten die „Minis“ allerdings nicht.

**Was ist der Unterschied zu herkömmlichen Geräten?**

Der Klang von Im-Ohr-Geräten gilt als noch natürlicher als der von Modellen, die hinter dem Ohr getragen

werden. Der Grund ist ganz einfach: Sie nutzen die natürliche Anatomie des Ohres und nehmen den Schall direkt im Gehörgang auf anstatt außerhalb des Gehörgangs.

**Wie lange Zeit kann man die Geräte tragen?**

Je nach Art des Hörverlustes und den individuellen Anforderungen können die Geräte mehrere Monate ihre volle Leistung erbringen. Anschließend werden die Geräte vom Hörakustiker komplett ausgetauscht. Somit profitiert der Träger automatisch von der neuesten Technologie. (djd)

Ob Duschen, Schwitzen beim Sport oder Fahren mit Helm: die Im-Ohr-Hörgeräte machen alles problemlos mit.



Nur wenige Millimeter groß sind Hörgeräte, die im Gehörgang getragen werden und dort mehrere Monate lang verbleiben.

**DREI KLANG**  
DREI KLANG · HÖRSYSTEME · SASCHA KELZ

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

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

Burgstrasse 11 · 42103 Wuppertal · T 0202 4784 4955

Nadine Hennig

**HÖRGERÄTE STENEBERG**

Alter Markt 10 • 42275 Wuppertal  
Gesundheitszentrum 2. OG  
☎ 02 02/49 59 32 73  
wuppertal@hoergeraete-steneberg.de

Christian Hepp

**Hörsysteme heute – klein, diskret und vollautomatisch**

Gegen Vorlage dieser Anzeige führen wir eine kostenfreie Höranalyse durch und beraten Sie ausführlich und individuell über die neuesten Hörsysteme und ihre Möglichkeiten (Bluetooth-Kopplung zum Handy, TV etc....)

**Der Meisterbetrieb für Hörgeräteakustik in Wuppertal**



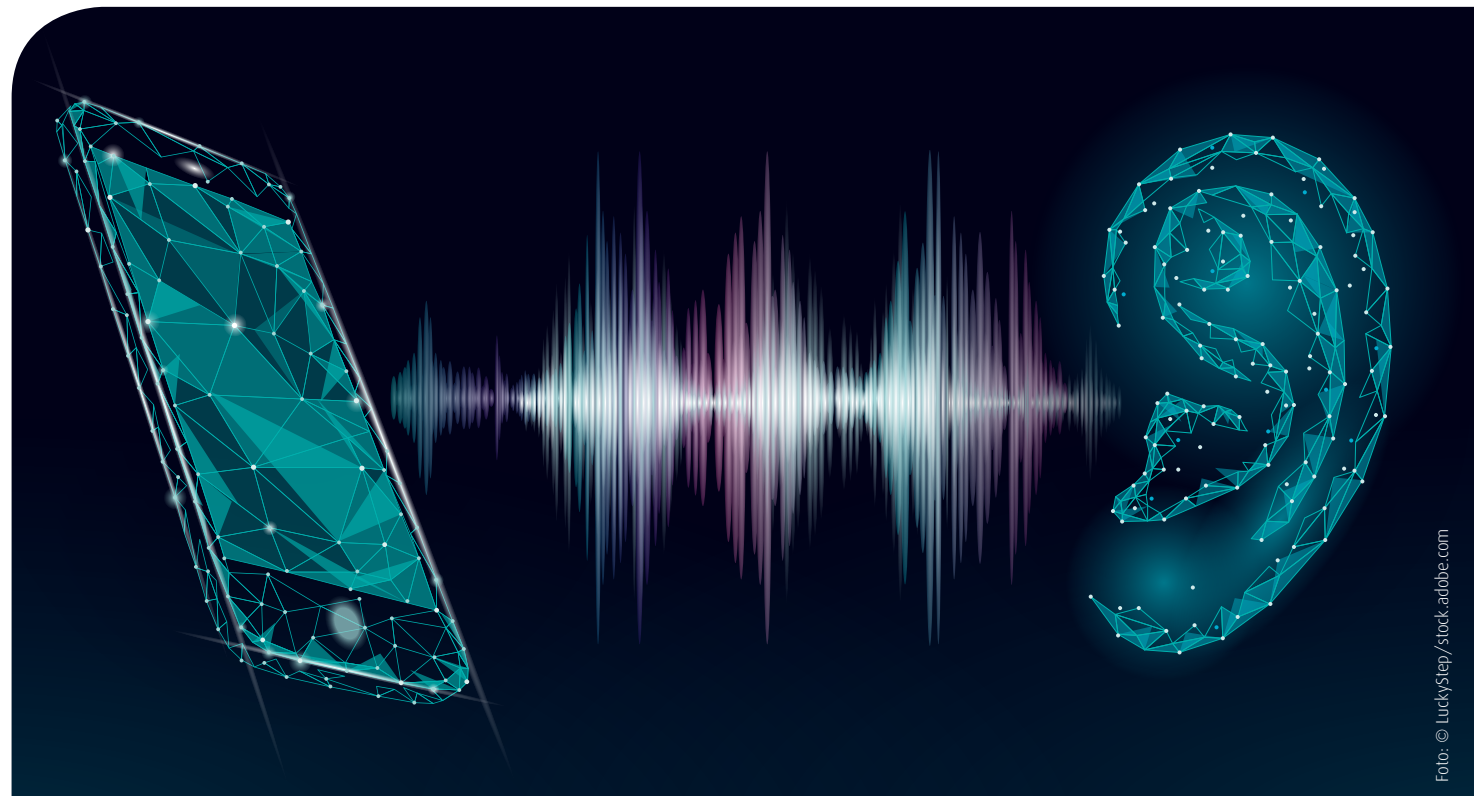


Foto: © LuckyStep/stock.adobe.com

# Sieben überraschende News

## Was modernste Technik heute für die Ohren tun kann

Gutes Hören ist immens wichtig: Es erleichtert den Alltag und ist für das soziale Miteinander unverzichtbar: Lässt das Gehör nach, kann das oft zur Isolation führen. Umso wichtiger ist es, frühzeitig ein Hörgerät zu nutzen – dank modernster Technik haben diese heute auch rein gar nichts mehr mit den fleischfarbenen Hartplastikungetümen von einst gemein. Vitamin W hat für Sie einige überraschende Fakten, die vielen vielleicht gar nicht bekannt sind, über die neue Generation von Knöpfen im Ohr zusammengetragen.

**1 Hörgeräte müssen nichts kosten:** Bei Verordnung durch den HNO-Arzt zahlen die Krankenkassen generell bis zu 750 Euro für die Anschaffung und im Einzelfall bis zu 1.500 Euro hinzu. Damit gibt es für viele Kunden die Geräte sozusagen zum Nulltarif. Dazu kommt eine mögliche Reparaturpauschale in den folgenden sechs Jahren in Höhe von circa 150 Euro. Beraten lässt man sich dazu am besten im Fachgeschäft.

**2 Smartphone trifft Hörgerät:** Die Hersteller entwickeln inzwischen Hörhilfen, die mit Smartphones kompatibel sind. Über Bluetooth werden beide miteinander verbunden, wodurch die Möglichkeit besteht, Lautstärke, Bass- und Höhenfrequenzen ganz diskret durch eine App einzustellen – das ist wie eine Fernbedienung fürs Hörgerät.

**3 Bequemer telefonieren und fernsehen:** Ebenfalls per Bluetooth-Technologie lassen sich viele moderne Hörgeräte mit dem Fernseher, dem Telefon und der Musikanlage koppeln, was für ein störungsfreieres Hörerlebnis sorgt.

**4 Unsichtbar im Ohrkanal:** Sogenannte In-Ohr-Geräte befinden sich versteckt im Ohrkanal. Noch bessere Hörergebnisse schaffen Modelle, die hinter dem Ohr angebracht werden – und auch die werden immer styliker. Besonderer Clou: Die neuesten Modelle vereinen elegantes Design und Hightech-Hören mit einem kleinen Ladegerät – der Batteriewechsel ist somit passé.

**5 Schneller Hörtest am Telefon:** Auf der Seite [www.audibene.de](http://www.audibene.de) findet sich eine Telefonnummer, unter der man diskret eine Hörberatung mit telefonischem Hörtest durch fachkundige Mitarbeiter bekommen kann.

**6 Hörgeräte pfeifen längst nicht mehr:** Der schrille Fiepton entstand bei veralteten Geräten durch eine Rückkopplung aufgrund fehlerhafter Hörsignalverstärkung. Moderne Hörhilfen sind raffinierter konfiguriert und verfügen über einen Rückkopplungs-Manager, der das Pfeifen verhindert.



Foto: © djidaudibene-GmbH



**GUTES HÖREN UND SEHEN**  
MEISTERBETRIEB SEIT 1938

**Pieper**  
Augenoptik Hörakustik

Berliner Straße 148 | 42277 Wuppertal (Oberbarmen)

Tel.: 66 07 39

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

**7 Viele Promis tragen Hörgeräte:** Wer sich also für ein Hörgerät entscheidet, befindet sich in bester Gesellschaft. So setzen etwa Thomas Gottschalk, die Schauspieler Mario Adorf, Michael Degen und Jodie Foster, die Popsänger Sting und Phil Collins, Modeschöpfer Wolfgang Joop oder Königin Margarete II. von Dänemark auf Hörhilfen.

Die neuen Im-Ohr-Geräte liegen für Andere nahezu unsichtbar im Hörkanal.

## Hörsysteme

**Volker Michel**

Inhaber geführter  
Meister- und Ausbildungsbetrieb  
für Hörgeräteakustik

Warum sind wir anders als viele Hörakustiker?  
Ganz einfach:  
Hörsysteme verkaufen kann fast jeder.  
Wir verkaufen nicht einfach nur. Unser Ziel:  
**Ihre Lebensqualität spürbar und nachhaltig zu verbessern.**

**unabhängig. regional. flexibel**

Concordienstr. 9, Wuppertal Barmen  
[www.hoersysteme-michel.de](http://www.hoersysteme-michel.de)  
0202/552525





# Check-up für die Hausapotheke

Eine gut sortierte Hausapotheke sollte in keinem Haushalt fehlen. Wenn sich mit der Zeit jedoch immer mehr angebrochene Tuben und Pillenpackungen ansammeln, kann der Inhalt des Medikamentenschränkchens zum gesundheitlichen Risikofaktor werden.

Selten gebrauchte Mittel haben häufig ihr Verfallsdatum überschritten und dürfen nicht mehr eingenommen werden. Mindestens einmal jährlich sollte man daher die Hausapotheke überprüfen, unbrauchbar Gewordenes entfernen und Fehlendes ergänzen. Obwohl Medikamente kein Sondermüll sind und in die Restmülltonne geworfen werden dürfen, ist es sicherer, sie in der Apotheke oder in einem Recyclinghof abzugeben, denn so geraten sie nicht in die Hände von Kindern.

### Nicht im Badezimmer aufbewahren

Für die Erste-Hilfe-Ausrüstung im Arzneischrank ist es wichtig, den Überblick zu behalten. Neben Pflastern, Mullbinden, Verbandpäckchen, sterilen Kompressen, Einweghandschuhen, einem Dreieckstuch und einer Verbandsschere gehört immer auch ein wirksames rezeptfreies Desinfektionsmittel wie Bataisodona in die Hausapotheke. Der enthaltene Wirkstoff Povidon-Iod bietet ein breites Wirkspektrum gegen Erreger von Wundinfektionen wie Bakterien, Viren, Pilze oder bestimmte Einzeller. Praktisch: Ein verblassender Farbindikator zeigt an, ob der Wirkstoff verbraucht ist, dann sollte nachbehandelt werden. Viele Menschen bewahren ihre Medikamente im Badezimmer auf, doch davon raten Apotheker ab. Grund ist die hohe Luftfeuchtigkeit, die Tabletten,

Salben und Pulvern zusetzt. Geeigneter sind trockene und kühle Orte wie etwa ein abschließbarer Schrank im Wohn- oder Schlafzimmer. Grundsätzlich sollten auch bereits angebrochene Medikamente immer in ihrer Originalverpackung einschließlich (!) Beipackzettel aufbewahrt werden. Ist dieser nicht mehr auffindbar, kann das Fachpersonal in der Apotheke weiterhelfen.

### Nur für eine Person verwenden

Prinzipiell sind Augentropfen und -salben ebenso wie Nasenspray oder -tropfen nur eine begrenzte Zeit anwendbar, denn nur so kann die Keimfreiheit der sterilen Arzneimittel gewährleistet werden. Achten Sie daher unbedingt auf die angegebene Haltbarkeit in der Packungsbeilage. Um das besser nachhalten zu können, sollte man das Öffnungsdatum auf der Verpackung notieren.

Jedes Nasen- oder Augenfläschchen darf nur von einer Person genutzt werden, um Keimübertragung zu vermeiden. Keinesfalls dürfen die Fläschchen innerhalb der Familie die Runde machen wegen der Infektionsgefahr. Sauber gewaschene Hände und möglichst keine Berührung der Pipette oder des Spraykopfes sind wichtig. Bei Nasentropfen oder -spray die Dosierhilfe nach Gebrauch reinigen. (djd/red)

Foto: © djdHermes-Arzneimittel ImageSource

Foto: © Christin/stock.adobe.com

# Rätseln und gewinnen

derzeitiger Aufenthaltsort	Kurier	Richtung wechseln (Auto)	Augenschließfalte	bei Vorlage zahlbar (a...)				Bedeutung schmälern	französischer Schriftsteller †	Apostel der Eskimos	harzloser Nadelbaum	Beginn des bäuerl. Anbaus	sechzig Minuten	verzerrtes Gesicht, Fratze
								hinterhältig, tückisch					3	
flüssig		gefährliches Tier						Kfz-Z. Gießen		Bauherr				
				sittliche Haltung, Anstand						10	niederländisch: eins		Grund	
Ergebnis		französisches Departement	die Gesundheit betreffend				7				holländische Käsestadt			
												8		
chinesisches Goldgewicht												deutsche Popsängerin	Wortwechsel, Redestreit	
				Kreuzinschrift								sächlicher Artikel		
weil	Erfinderschutzurkunden		angrenzend									japanisches Heiligtum		4
engl. Quäkerführer † 1718														ein Mineral, Rubin, Saphir
Jäger-rucksack												hohe Spielkarte	physik. Begriff (Hinweiswort)	
betriebsam	chem. Zeichen für Wismut			heimlicher Zorn		11		Berg der „Zehn Gebote“		Gedicht	altes dt. Kartenspiel	antike Stadt an der Po-Mündung	span., italienisch: eins	9
			wüstes Gelage							nicht jetzt, nachher				
			englisch, span.: mich, mir	Flächenmaß			Pull-over-art					Kfz-Z. Ennepe	Musik-träger (Abk.)	Titel-figur bei Milne (Bär)
biblische Männergestalt	künstliche Zahnfüllung									Ärger erregen		2		
egal, gleichermaßen								Normalmaß						



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

Einsendeschluss: 06. Januar 2020

## Vitamin W verlost 5 x 1 Probetraining auf dem Anti-Schwerkraft-Laufband

An unseren sechs Standorten behandeln wir Patienten in Kliniken oder ambulant in unseren Praxen. Unser Angebot reicht von der Physiotherapie bis hin zu Bewegungsbädern, Massagen, Elektrotherapien und Lymphdrainagen.

Darüber hinaus bieten wir die ambulante Rehabilitation an, die Sie schnell wieder fit für den Alltag macht. Außerdem bietet das RTZ in Kooperation mit den Krankenkassen ein großes Kursangebot an.

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

per Mail: kaj.gf@cellitinnen.de  
oder auf einer Postkarte an: Klinikverbund St. Antonius und St. Josef, Bergstr. 6-12, 42105 Wuppertal



Harald Schmidt, Schirmherr der  
Stiftung Deutsche Depressionshilfe

Foto: Paul Ripke

**„Ganz im Ernst:  
Depressionen  
sind nicht lustig. Aber gut  
behandelbar.“**

Helfen Sie mit – spenden Sie jetzt!  
[www.deutsche-depressionshilfe.de](http://www.deutsche-depressionshilfe.de)

Stiftung Deutsche Depressionshilfe  
IBAN: DE73 8602 0500 0003 4742 00  
BIC: BFSWDE33LPZ · Bank für Sozialwirtschaft AG

STIFTUNG

**DEUTSCHE  
DEPRESSIONS  
HILFE**