

Das Gesundheitsmagazin für Wuppertal

Vitamin



Ausgabe 1.2015

„Du bist,
was Du isst“

Genuss und Glück

Interview mit Volker Mehl 7

Schmerzen lindern

Diese Therapien helfen 10

Mehr Komfort

Neues aus dem Petrus-Krankenhaus 22

Cellitinnen
Der Mensch in guten Händen



Akademie für Gesundheitsberufe

Eine Einrichtung der Stiftung der Cellitinnen zur hl. Maria



Berufe mit Zukunft

Die Akademie für Gesundheitsberufe in Wuppertal ist eine der größten Ausbildungseinrichtungen für Gesundheitsberufe in Nordrhein-Westfalen.

Wir bilden aus:

- Gesundheits- und Krankenpflege
- Gesundheits- und Krankenpflegeassistenten
- Altenpflege
- Physiotherapie
- Ergotherapie
- Hebammenwesen

Weitere Informationen zu unseren Angeboten
und wie man sich bewerben kann: www.agf-nrw.de

Akademie für Gesundheitsberufe

Vogelsangstraße 106 • 42109 Wuppertal

Tel 0202 299-3702

E-Mail info.afg@cellitinnen.de

www.afg-nrw.de

Cellitinnen 
Der Mensch in guten Händen



Foto: © Sergey Zyuba/fotolia.de

Liebe Leserin, lieber Leser,

der Frühling ist da und die Tage werden wieder länger. Das führt auch dazu, dass wir mehr Energie haben, uns fitter fühlen. Mit dem Frühling kommen daher oft die guten Vorsätze wieder: Mehr Bewegung an der frischen Luft, eine ausgewogene Ernährung. Vielleicht möchte die Eine oder der Andere auch ein paar Kilo Winterspeck loswerden und setzt auf mehr Sport und gesünderes Essen.

Aber was genau ist denn „gesund“? Worauf muss man achten? In dieser zweiten Ausgabe von **Vitamin W** berichten wir zum Beispiel darüber, wie man mit der richtigen Ernährung Krankheiten vermeiden oder den Genesungsprozess positiv beeinflussen kann. Welche Leistungen unser Darm täglich vollbringt. Und woran es liegen kann, wenn Sie Ihre Frühjahrsmüdigkeit einfach nicht loswerden.

Ich wünsche Ihnen eine unterhaltsame und anregende Lektüre. Und natürlich eine sehr schöne Frühlings- und Sommerzeit!

Michael Dohmann

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



Foto: © Klinikverbund/Fresenhagen

In dieser Ausgabe

Titelfoto: Sean Prior/fotolia.de

Titelthema

- 4 Du bist, was Du isst
- 7 Interview mit Volker Mehl

Neues aus Medizin und Wissenschaft

- 8 Der Darm
- 10 Neue Schmerztherapien
- 12 Ernährung bei Rheuma

Fit werden – fit bleiben

- 14 Frisch vom Hof
- 15 Kräuter von der Fensterbank
- 16 Nordbahntrasse ist eröffnet
- 17 Raddaxi für St. Josef

Treffpunkt Gesundheit

- 18 Ernsthafte Ursachen von Müdigkeit
- 20 Neues für die Schönheit
- 22 Investitionen in die Zukunft

Service

- 24 Wichtiges über Mütterkuren
- 26 Wildgans-Qigong entspannt
- 28 Tipps für weite Wanderungen
- 30 Splitter
- 31 Gewinnspiel

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

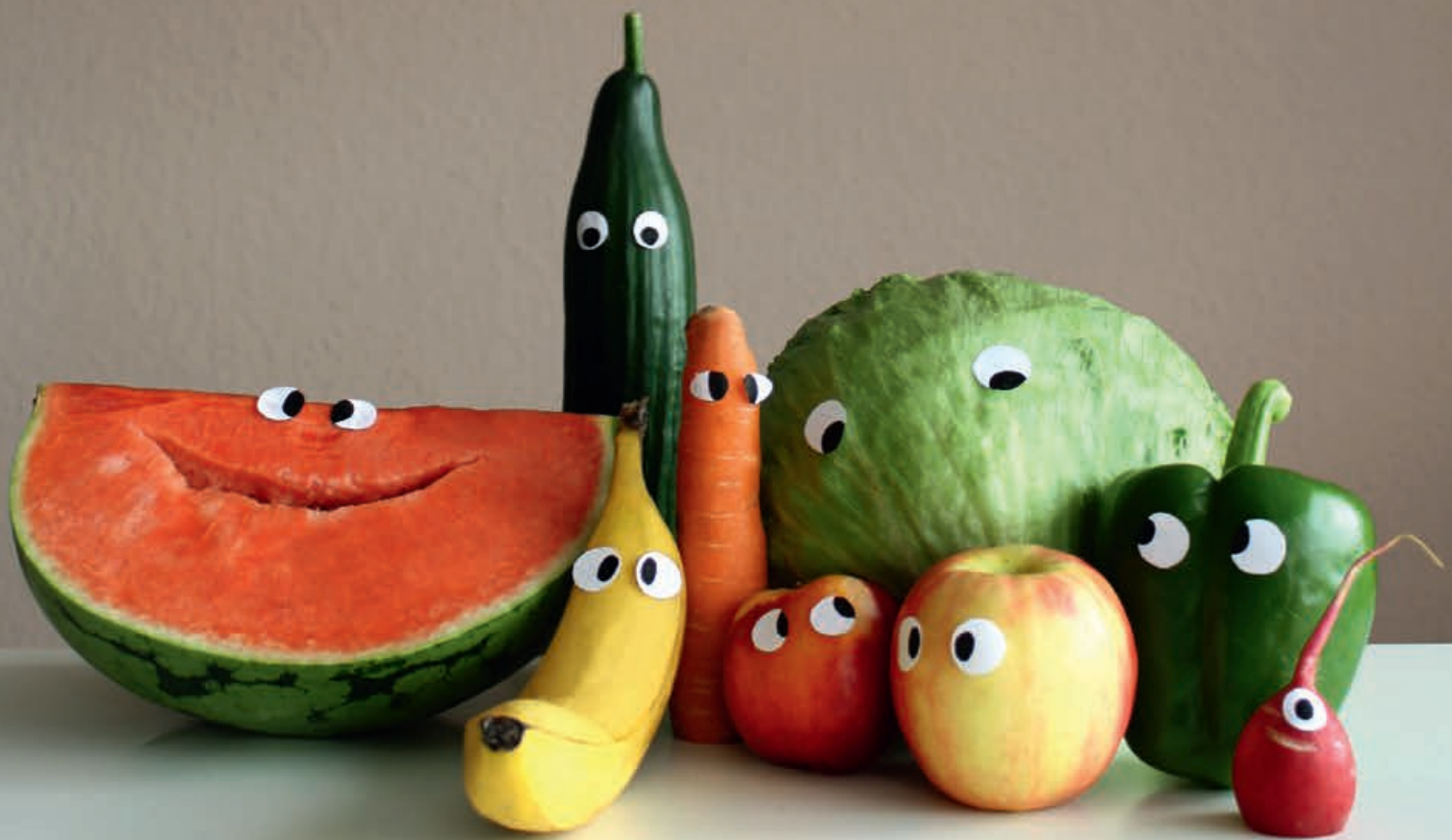
Wolfgang Peetz, Nicole Pfeifer,
Klinikverbund St. Antonius und St. Josef GmbH;
Claudia Dechamps, Text&PR, www.claudia-dechamps.de

Konzept, Gestaltung und Anzeigenvertrieb

Drei K Kommunikation, www.drei-k.de

Auf FSC-zertifiziertem Papier gedruckt

„Du bist, was Du isst“



Mit Essen kann man sich krank machen, genauso wie man mit der richtigen Ernährung viel für die eigene Gesundheit tun kann. Schon vor gut 200 Jahren prägte der deutsche Philosoph Ludwig Feuerbach (1804 – 1872) das Zitat „Du bist, was Du isst“.

Heute gibt es wissenschaftliche Erkenntnisse zu typischen Ernährungsfehlern. Gesundes Essen spielt gerade bei den häufigsten Zivilisationskrankheiten wie Übergewicht, Koronare Herzkrankheit und Diabetes eine besondere Rolle. Die Ernährungsberaterinnen Claudia Fues und Heike Schröder geben Tipps, was man beachten sollte:

Keine Chance für Rettungsringe

Übergewicht ist nicht nur eine Frage des Aussehens, es kann auch zu gesundheitlichen Risiken führen. Neben dem Verhältnis von Körpergewicht zu Größe, dem sogenannten Body-Mass-Index, spielt der Bauchumfang eine nicht unerhebliche Rolle. Bei Frauen sollte er nicht mehr als 88 Zentimeter, bei Männern nicht mehr als 102 Zentimeter betragen. Zu viel Bauchfett erhöht das Risiko für Herz-Kreislauf-Erkrankungen und einige Krebserkrankungen. Um aber sinnvoll an Gewicht zu verlieren, muss man die Ernährung langfristig umstellen und sich ein neues Ess- und Bewegungsverhalten angewöhnen. Hohe Erwartungen und besonders ehrgeizige Ziele lassen die meisten Diätprojekte nach kurzer Zeit scheitern. Ein realistischer Gewichtsverlust liegt bei 0,5 bis 1 Kilo pro Woche. Blitzdiäten und extrem einseitige Ernährungsweisen haben nur kurzfristige Effekte. Für dauerhaften Erfolg sorgt nur eine abwechslungsreiche Ernährung, die Vorlieben und Abneigungen berücksichtigt.

Sättigung erst nach 20 Minuten

Zu einem sinnvollen Diätprogramm gehören drei Mahlzeiten am Tag, aber keine Snacks zwischendurch. Mindestens 1200 Kalorien sollte man täglich zu sich nehmen, da der Körper sonst nicht ausreichend mit Vitaminen, Mineral- und Nährstoffen versorgt wird. Zeit und Ruhe während des Essens sind wichtig, denn das Sättigungsgefühl tritt erst nach etwa 20 Minuten ein.

Eine kohlenhydratarme Kost führt laut der Deutschen Gesellschaft für Ernährung zu rascher Gewichtsabnahme. Nach einem Jahr unterscheidet sich der Gewichtsverlauf aber nicht mehr von dem einer energiereduzierten Mischkost. Da die Lebensmittelauswahl bei der kohlenhydratarmen Ernährung begrenzt ist und auch Langzeitdaten zu



Foto: © Monkey Business / fotolia.de

dieser Kost fehlen, ist sie für eine langfristige Gewichtsabnahme nicht geeignet.

Fisch fürs Herz

Mit einer gesunden Ernährung lässt sich das Risiko für Herz-Kreislauf-Erkrankungen und Herzinfarkt verringern. Mehrfach ungesättigte Fettsäuren – die Omega-3-Fettsäuren – wie sie in Makrele, Hering, Lachs und Rapsöl vorkommen, sind besonders wichtig. In wissenschaftlichen Studien konnte ihre Schutzwirkung vor Herzinfarkt und anderen Arteriosklerose-Folgen nachgewiesen werden.

Zur herzgesunden Ernährung gehören viel Gemüse, Obst, Hülsenfrüchte, Salat und Fisch. Tierische Fette sollten möglichst durch pflanzliche Öle ersetzt werden, sie enthalten mehr ungesättigte Fettsäuren. Reichlich Getreideprodukte, täglich Milch und Milchprodukte, möglichst wenig Zucker und viel Flüssigkeit stehen auf der Empfehlungsliste für Herzranke.

Verzicht auf Fertiggerichte

Für Diabetiker spielt neben den Medikamenten und einem intensiven Bewegungsprogramm die Ernährung eine große Rolle. Das Gewicht zu reduzieren und den Lebensstil zu ändern, ist wichtiges Behandlungsziel bei Typ II-Diabetikern. Bei Typ I-Diabetikern müssen Insulingabe und Nahrungs-

aufnahme gut aufeinander abgestimmt werden.

Kohlenhydrate sind die einzigen Nährstoffe, die Einfluss auf den Blutzucker haben. Dennoch dürfen sie nicht vom Speiseplan eines Diabetikers gestrichen werden. Kohlenhydrate sollten etwa 55 Prozent der täglichen Nahrungsmenge ausmachen. Hier sind Vollkornprodukte zu empfehlen, denn sie sättigen mehr und lassen den Blutzucker langsamer ansteigen. Bei den Fetten sollten Diabetiker lieber auf pflanzliche Öle umsteigen und damit tierische Fette wie Speck, Butter oder Sahne ersetzen.

Spezielle Diätprodukte sind unnötig. Sie haben meist einen hohen Fett- und Energiegehalt. Auch Zuckeraustauschstoffe wie Fructose, Sorbit, Xylit, Mannit haben keinen Vorteil für Diabetiker. Sie wirken z.T. abführend und blähend und haben somit eher Nachteile. Auch sollten Diabetiker sparsam mit gehärteten Fettsäuren, wie sie in Fertigprodukten, Fertiggerichten, industriell hergestellten Süß- und Backwaren und Schokolade vorkommen, umgehen. Alkohol ist gelegentlich in geringen Mengen erlaubt. Allerdings sollte er nur zusammen mit einer kohlenhydratreichen Mahlzeit getrunken werden sollte. Alkohol blockiert die Glucose-Freisetzung aus der Leber und es entsteht die Gefahr einer Unterzuckerung.



Heike Schröder
Diätassistentin

Zertifiziertes Mitglied im Verband der Diätassistenten (VDD) e.V.



Claudia Fues
Diätassistentin

mit besonderer Qualifikation für die Ernährung und Verpflegung von Senioren VDD, Diabetesassistentin DDG, Ernährungsberaterin DGE

Petrus-Krankenhaus

Carnaper Str. 48
42283 Wuppertal

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



Kochen als einfache Medizin

Volker Mehl kocht mit Liebe und Leidenschaft. Vor sieben Jahren hat er dieses Vergnügen auch zum Beruf gemacht. Nach einem bodenständigen Dasein als Versicherungskaufmann schloss er 2008 die Bürotür hinter sich ab und baute seine Begeisterung für das ayurvedische Kochen professionell aus.

Er schrieb Bücher, gründete in Wuppertal eine Kochschule und machte zwei Restaurants auf. Ayurveda sieht er als Lebensphilosophie, und das ayurvedische Kochen als einfache Medizin, die er allen Menschen zugänglich machen möchte.

Mit seinen erfolgreichen Büchern „Koch dich glücklich mit Ayurveda“ und „So schmeckt Glück“ revolutionierte er die Ayurvedaküche. Sein neuestes Buch ist gerade erschienen.

Vieles hat Volker Mehl in seinem Leben schon ausprobiert. Bis heute fasziniert den überzeugten Christen die Lebensweise der Benediktinermönche und er freut sich, wenn ihm sein gefüllter Terminplan Zeit für die Teilnahme am Hochgebet in der Abtei Königsmünster in Meschede lässt.



Back to the Wurzeln, Vegetarische und vegane Rezepte für Selbstversorger

In seinem neuesten Buch zeigt der Ayurvedakoch mit Kultstatus, dass echter Genuss schon vor dem Kochen beginnt: Er lädt ein, die Ärmel aufzukrempeln und im Garten oder auf der Terrasse selbst zu säen, zu pflanzen, zu ernten und dann festlich zu schlemmen.

Kailash-Verlag, ISBN: 978-3-424-63095-4

Weitere Bücher von Volker Mehl:

Meine Ayurveda-Familienküche, Trias-Verlag
Koch Dich glücklich mit Ayurveda, Kailash-Verlag
So schmeckt Glück, Kailash-Verlag

Mehr über den ayurvedischen Kultkoch finden Sie hier:

www.volker-mehl.de



Foto: © David Maupitié

Genussvolles Essen soll glücklich machen

Interview mit Deutschlands bekanntestem Ayurveda-Fernsehkoch, Küchenphilosoph und Kochbuchautor Volker Mehl

Was bedeutet Ayurveda für Sie?

Volker Mehl: Die Menschen können mit dem Begriff meist nichts richtig anfangen. Dabei ist Ayurveda ein 6000 Jahre altes Wissen, entwickelt aus Beobachtungen und Erfahrungen. Ayurveda ist einfach und funktioniert überall. Unsere Großmütter haben intuitiv Ayurveda in Perfektion gelebt. Ein warmer Getreidebrei zum Frühstück ist viel heilsamer als Brötchen mit Marmelade.

Essen soll glücklich machen. Wie geht das?

Volker Mehl: Wir müssen keine ausgefallenen Zutaten in unser Essen mischen, um gesund und glücklich zu leben. Die Lebensmittel für meine Rezepte wachsen durchaus hier in der Region. Aber wir sollten uns Zeit nehmen, im Rhythmus leben und uns energetisch passend ernähren, mit warmen Mahlzeiten und von der Menge her nicht mehr als in zwei Hände passt.

Ayurveda als Lebensphilosophie – an was muss man sich halten, um es umzusetzen?

Volker Mehl: Die westliche Welt konzentriert sich immer so auf Beschränkungen und Regeln. Ich habe etwas gegen Listen mit falsch und richtig. Es gibt nur passend und unpassend. All

das Getue mit Kalorien und Vitaminen und dem Rohkostwahn halte ich für Quatsch. Es geht um das richtige Essen für Körper und Geist. Darm und Psyche gehören zusammen. Wenn wir von Regeln reden wollen, dann sollte jedes Gericht die sechs Geschmacksrichtungen enthalten: süß, sauer, salzig, scharf, bitter und adstringierend – das heißt zusammenziehend.

Kochkurse mit Volker Mehl:

kochatelier+raum für genuss
Friedrich-Engels-Allee 161a
in Wuppertal

Hier gibt es verschiedene Ayurveda-Kochkurse für Einsteiger und Fortgeschrittene und sogar für Thermomix-Fans. Da die Kurse immer sehr rasch ausgebucht sind, sollte man sich frühzeitig um eine Reservierung kümmern. Im Juni bietet Volker Mehl sogar einen Workshop für Hundebesitzer/innen an.

Anmeldungen unter info@volker-mehl.de
Tel 0202 39109870



Auf den Bauch hören

Vier bis sechs Meter ist so ein menschlicher Darm lang. Und Vieles wird ihm zugeschrieben. Bei einigen Autoren denkt er mit, bei anderen hat er Charme. Man mag sich ein großes schlangenähnliches Wesen im Inneren des Körpers vorstellen, das ein guter Freund sein kann oder auch schwerwiegende Probleme macht. In jedem Fall hat unser Darm eine wichtige Funktion für unsere Gesundheit.

Dün- und Dickdarm unterscheiden sich in Länge und Funktion: Während sich der Dünndarm in langen Schlingen im Bauchraum windet, ist der Dickdarm kürzer und – wie

der Name schon sagt – dicker. Ersterer soll die Nahrung verdauen und aufnehmen, letzterer bringt den Kot in die Form, in der wir ihn alle kennen. Hört man den Darm zi-



Chefarzt
Prof. Dr. Andreas Erhardt

Klinik für Innere Medizin II
Gastroenterologie, Hepatologie und
Diabetologie



Chefarzt
Priv.-Doz. Dr. Hubert G. Hotz

Klinik für Chirurgie I
Allgemein- und Visceralchirurgie,
Koloproktologie

Petrus-Krankenhaus
Carnaper Str. 48
42283 Wuppertal



Tel 0202 299-2322
Fax 0202 299-2339
gastroenterologie.kh-petrus@cellitinnen.de
www.petrus-krankenhaus-wuppertal.de

Petrus-Krankenhaus
Carnaper Str. 48
42283 Wuppertal



Tel 0202 299-2512
Tel 0202 299-2600 für Notfälle und Terminabsprachen
chirurgie.kh-petrus@cellitinnen.de
www.petrus-krankenhaus-wuppertal.de



Foto: © Sebastian Kaulitzki/fotolia.de

schen, gluckern und grummeln, muss das nicht zwangsläufig physische Ursachen haben, auch die Psyche spielt eine große Rolle: Unzählige Nervenfasern erfassen den Darm in seiner gesamten Länge und berichten direkt ans Gehirn oder erhalten im umgekehrten Fall Informationen über die psychische Verfassung. Beide Organe sind im stetigen Austausch. Auf gestresste Gedanken kann also direkt ein gestresster Verdauungstrakt folgen.

Stress im Hirn wirkt auf den Darm

Das Reizdarmsyndrom (RDS) ist in Deutschland eine der häufigsten Erkrankungen des Magen-Darm-Trakts. Typische Symptome sind Bauchschmerzen, Durchfälle oder Verstopfung. „Der Reizdarm wird per Ausschlussverfahren diagnostiziert. Durch Abtasten, Ultraschall, Darmspiegelung und die Untersuchung von Blut, Urin und Stuhl müssen

körperliche Ursachen abgeklärt werden. Erst dann ist eine individuelle Therapie sinnvoll. Diese kann medikamentöse Wege zur Linderung der Symptome oder auch Entspannungstechniken beinhalten“, erklärt Professor Dr. Erhardt, Chefarzt der Klinik für Gastroenterologie am Petrus-Krankenhaus in Wuppertal-Barmen.

Dickdarmkrebs ist vollständig heilbar

Auch das Immunsystem kann von einem maladen Darm geschwächt werden. Und umgekehrt kann eine Abwehrschwäche Störungen des Magen-Darm-Traktes verursachen. In beiden Fällen wird das Gleichgewicht der Darmflora gestört. Die Gesamtheit aller Mikroorganismen, die im Darm beheimatet sind, nennt man „Mikrobiom“. Sie wehren Krankheitserreger wie „feindliche“ Bakterien, Viren, Pilze und sonstige Schadstoffe ab. Sie sorgen dafür, dass die im Darm sitzenden Immunzellen die nötigen Informationen bekommen, um Erreger gezielt bekämpfen zu können. Sie fördern Aufbau und Erhalt der Darmschleimhaut. Diese wichtigen Aufgaben erfüllen die fleißigen Helfer aber nur dann, wenn sie in einem ganz bestimmten Verhältnis koexistieren. Wird es gestört, leidet das Immunsystem und damit die Gesundheit.

Eine sehr ernste Darmerkrankung ist der Dickdarmkrebs, er gehört zu den häufigsten Krebserkrankungen in Deutschland. Bei frühzeitiger Diagnose ist er vollständig heilbar. Dies bestätigt der Chefarzt der Allgemeinchirurgischen Klinik am Petrus-Krankenhaus, Privat-Dozent Dr. Hubert Hotz. „Damit der Krebs bereits im Frühstadium erkannt werden kann“, ergänzt Prof. Dr. Erhardt, „sollte man ab dem 50. Lebensjahr regelmäßig, etwa alle fünf bis zehn Jahre, eine Darmspiegelung machen lassen. Für Menschen mit familiärem Risiko gilt, je früher desto besser.“

Gemeinsam
gegen Darmkrebs.

Aktionsbündnis gegen Darmkrebs
Ausgezeichnet mit dem Felix-Burda-Award 2014

**Besser Barmenia.
Besser leben.**

Barmenia Versicherungen | Barmenia-Allee 1 | 42119 Wuppertal
Tel.: 0202 438-2250 | www.barmenia.de | E-Mail: info@barmenia.de

Barmenia
Versicherungen
Leben | Kranken | Unfall | Sach

AZ 182

Mit Bewegung gegen Schmerz

Chronische Schmerzen, die uns begleiten, nie ganz verschwinden und uns einschränken, sind ein häufiges Problem. Doch es gibt eine ganze Reihe von Therapiemöglichkeiten.

An erster Stelle der häufigen, chronischen Schmerzerkrankungen stehen Schmerzen des Bewegungsapparates, aber auch Kopf- und Rückenschmerzen kennt fast jeder. Wenn Beschwerden an Gelenken, Sehnen oder Muskelpartien nur kurzzeitig auftauchen, gibt es keinen Grund zur Sorge. Treten Schmerzen aber häufiger auf oder halten permanent an, besteht die Gefahr einer Schmerzkrankheit. Die Phase des Übergangs vom akuten zum chronischen Schmerz wird als Chronifizierung bezeichnet. Es handelt sich um keine genau festzulegende Zeit, sondern eher um einen Prozess, der mit dem akuten Schmerz anfängt und sich innerhalb von drei bis sechs Monaten vollzieht.

Bewegung hilft und schützt vor Schmerzen

Eine gesunde Lebensführung hilft, Schmerzen zu vermeiden. Wird die Muskulatur regelmäßig trainiert und ein normales Körpergewicht gehalten, beugt man der Entstehung chronischer Schmerzen vor. Auch Zufriedenheit und Freude drücken sich in innerer Haltung und Körperhaltung aus und stärken die körpereigene Schmerzabwehr. Nordic Walking, Rücken- und Freistilschwimmen sind besonders gut für den Rücken, genauso wie Reiten und Radfahren. Lange einseitige Körperhaltungen sind schädlich und führen zu Verspannungen. Auch das Schlafen auf zu weichen Matratzen begünstigt Rückenschmerz. Die körpergerechte Gestaltung des Arbeitsplatzes spielt eine wichtige Rolle zur Vermeidung von Schmerzen, ebenso wie ausreichende Bewegungs- und Entspannungspausen. Ein Sitzball kann oft sinnvoller und günstiger für den Rücken sein als ein Bürostuhl.

Bestehen Schmerzen ohne Besserungstendenz, sollte ein Schmerztherapeut zu Rate gezogen werden. Die körperliche Untersuchung und die Schmerzanamnese sind die wichtigsten Grundlagen der Schmerzdiagnostik. So wie der Schmerz

viele Facetten hat, muss dessen Therapie auch viele individuell abgestimmte Bausteine enthalten. Diese kombinierten Therapieformen gehen über die medikamentöse Therapie hinaus, denn das ideale Schmerzmittel gibt es nicht. Der Einsatz der Medikamente richtet sich nach der Schmerzursache. Mit frei verkäuflichen Entzündungshemmern sollte man vorsichtig sein, denn sie können zu Magenblutungen und Nierenversagen führen. Auch mit coffeinhaltigen Mischpräparaten sollte man sparsam umgehen, sie können bei häufiger Einnahme Kopfschmerzen begünstigen.

Besser ist es, Entspannungsmethoden wie die Progressive Muskelentspannung nach Jacobson oder das Autogene Training zu erlernen, denn unterstützen dabei, anhaltende Schmerzen besser zu bewältigen. Zur Schmerztherapie gehören immer auch physiotherapeutische und schmerzpsychologische Behandlungsformen. Jeder Mensch wünscht sich dauerhafte Schmerzfreiheit, doch dieses Ziel ist nicht immer realistisch. Gemeinsames Therapieziel neben der Schmerzlinderung muss sein, Aktivität zurückzugewinnen und den Umgang mit dem Schmerz zu erlernen.



Chefarzt
Dr. Thomas Cegla
Klinik für Schmerzmedizin

Krankenhaus St. Josef
Bergstraße 6-12
42105 Wuppertal-Elberfeld

Tel 0202 485-2601
Fax 0202 485-2609
ans.kh-josef@cellitinnen.de
www.krankenhaus-st-josef-wuppertal.de



Verschiedene Therapien bei Dauerschmerz

Akupunktur

Bei der Körper- oder Ohrakupunktur (acus = Nadel, pungere = stechen) werden feinste Nadeln in bestimmte Akupunkturpunkte gestochen. Gerade bei chronischen Schmerzen der Lendenwirbelsäule und in den Kniegelenken bei Kniegelenksarthrose hat sich die Akupunktur als lindernd erwiesen.

Transkutane elektrische Nervenstimulation

Das Heilverfahren TENS (Transkutane Elektrische Nervenstimulation) bekämpft Schmerzen mit elektrischen Impulsen. Akute und chronische Schmerzen werden mit Reizstrom in unterschiedlicher Frequenz behandelt. Die TENS kommt in vielen Bereichen zum Einsatz.

Rückenmarkstimulation

Bei der Spinal Cord Stimulation (SCS) wird der Hinterstrang des Rückenmarks über eine Elektrode, die in den Rückenmarkskanal eingebracht wird, stimuliert. Die Elektrode wird in einem ambulanten Eingriff gelegt, das Verfahren ist seit Jahren etabliert und kann bei vielen Patienten erfolgreich eingesetzt werden.



C.Beuthel
Das Sanitätshaus



Unser Lächeln hilft

4 x in Ihrer Nähe

Erich-Hoepner-Ring 1
42369 Wuppertal

Tel.: 0202 / 4 30 46-800
Fax: 0202 / 4 30 46-899
Mail: info@beuthel.de

Höhne 21
42275 Wuppertal

Tel.: 0202 / 4 30 46-800
Fax: 0202 / 4 30 46-890
Mail: info@beuthel.de

Rathausplatz 4
42349 Wuppertal

Tel.: 0202 / 75 95 865
Fax: 0202 / 75 95 866
Mail: cronenberg@beuthel.de

Bismarckstraße 23
42853 Remscheid

Tel.: 02191 / 2 74 52
Fax: 02191 / 29 49 98
Mail: remscheid@beuthel.de



Genuss ist ein Muss

Bei rheumatischen Erkrankungen kann die richtige Küche helfen

Damit keine Missverständnisse entstehen: Keine Diät kann die medikamentöse oder chirurgische Behandlung rheumatischer Erkrankungen ersetzen. Diäten sind nur ein Element der Rheumatherapie, und ihre Bedeutung sollte weder über- noch unterschätzt werden. Doch eine Ernährungsumstellung kann bei entzündlich-rheumatischen Erkrankungen die Wirkung von Medikamenten und Operationen prinzipiell unterstützen.

Das Lebensgefühl kann verbessert, Gelenkschmerzen können gelindert und der Verbrauch von Schmerzmedikamenten reduziert werden. Durch Übergewicht verursachte Arthrosen der „lasttragenden“ Gelenke, vor allem der Kniegelenke, sprechen besonders gut auf eine Diät an. Hier ist die Reduktionskost das wichtigste Element der Behandlung. Jedes Kilogramm weniger bringt Entlastung für Knorpel und Bänder. Auch die Gicht-Arthritis ist eindeutig durch Ernährung zu beeinflussen. In den Hungerzeiten nach dem Zweiten Weltkrieg war die Gicht nahezu verschwunden. Erst als die Versorgung mit Fleisch oder alkoholischen Getränken zunahm, gab es dieses Krankheitsbild wieder häufiger.

Die Möglichkeiten, durch die Ernährung eine entzündlich-rheumatische Erkrankung grundlegend zu beeinflussen oder gar zu verhindern, sind allerdings begrenzt. Es wurde bisher auch keine Diät beschrieben, die in der Lage wäre, die Entstehung von Schäden an Knorpel und Knochen zu

verzögern, wie sie im Verlauf der rheumatoiden Arthritis oder anderer entzündlicher Gelenkerkrankungen auftreten. Die starke Entzündungshemmung, wie sie mit den heutigen Basis-Medikamenten erreicht wird, kann durch keine Ernährungsweise ersetzt werden. Optimal ist eine Diät, die sich positiv auf die Gelenkerkrankung auswirkt und dann auch noch schmeckt. Mit unseren Rezepten wollen wir Ihnen helfen, das Angenehme mit dem Nützlichen zu verbinden. Guten Appetit!



Diätassistentin

Agnes Cetera

mit besonderer Qualifikation für
enterale Ernährung VDD

Krankenhaus St. Josef

Bergstraße 6-12

42105 Wuppertal-Elberfeld

Tel 0202 485-2980

Fax 0202 485-2989

agnes.cetera@cellitinnen.de

www.krankenhaus-st-josef-wuppertal.de



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.



Foto: © manuel_adorf



Foto: © mshe/drake/fotolia.de

Exotisches Tiramisu

Zutaten (für 6-8 Personen):

500 g Magerquark, 250 g Mascarpone
2 El Zitronensaft, 75 g Konfitüre (Exotische Früchte)
4 El Zucker
1 Orange, 1 Mango, 1 Papaya, 1 Sternfrucht
50 ml exotischer Vielfruchtsaft, 200 g Löffelbiskuit

Zubereitung:

Magerquark mit Mascarpone, Zitronensaft, Konfitüre und Zucker verrühren. Orange schälen, weiße Häutchen entfernen und filetieren, den Saft auffangen und unter die Quarkcreme rühren. Mango und Papaya schälen, in kleine Würfel schneiden und mit den Orangen mischen. In eine längliche Dessertschale eine Lage Löffelbiskuit einschichten, mit etwas Saft beträufeln, jeweils 1/3 der Quarkcreme und 1/3 der Obstmischung gleichmäßig darauf verteilen, wiederholen. Die letzte Schicht sollte aus Obst bestehen. Die Sternfrucht in Scheiben schneiden und die Tiramisu damit dekorieren. Mindestens 1 bis 2 Stunden abgedeckt kühlen.



Auf dem Bauernhof einkaufen: Das garantiert frische und vitaminreiche Lebensmittel, die direkt vom Feld kommen und keine langen Transportwege hinter sich haben.

Wer Obst und Gemüse in der Region einkauft, unterstützt nicht nur die heimische Landwirtschaft, sondern engagiert sich auch indirekt in Sachen Nachhaltigkeit. Eine aus Übersee eingeflogene Banane weist eine wesentlich schlechtere Ökobilanz auf als ein heimischer Weißkohlkopf. Der sich übrigens mit seinem Vitamin-C-Gehalt durchaus neben einer Orange sehen lassen kann.

Inzwischen gibt es viele Initiativen und Zusammenschlüsse, die es dem Verbraucher leicht machen, einen Hof mit passendem Angebot in seiner Nähe zu finden. „bergisch pur“ beispielsweise ist ein Verbund von Erzeugern, Verarbeitern und Vermarktern des Bergischen Landes. Entstanden ist er aus einer Initiative engagierter bergischer Landwirte, Metzger und Schäfer mit dem Ziel, hochwertige Produkte für den Kunden zu erzeugen und gleichzeitig eine naturschutzorientierte Landwirtschaft zu betreiben. Seit seiner Gründung 1998 ist der Verbund stark gewachsen: Mittlerweile umfasst „bergisch pur“ 55 Betriebe, darunter Landwirte als Erzeuger, Metzgereien, Bäckereien, die letzte Feinmühle des Bergischen Landes, die letzte Apfelmosterei der Region und viele mehr. Rund 25 Betriebe verkaufen ihre und weitere „bergisch pur“-Produkte direkt ab Hof. Außerdem werden in fünf Gastronomiebetrieben „bergisch pur“-Produkte verarbeitet und in eigenen Menüs angeboten.

Wuppertaler Landwirte mit Hofladen

Auch die Wuppertaler Bauern haben sich zu einer Initiative zusammengeschlossen und auf der Internetseite „Bauern in Wuppertal“ ihre Produkte und Dienstleistungen zusammengestellt.

Bauernladen Bröcker

Gruitener Straße 308, Gut zur Linden
Wuppertal
www.gut-zur-linden.de

Ehrenberger Bauernkäserei

Ehrenberger Str. 63, Wuppertal
www.ehrenberger-bauernkaeserei.de

Bauernmarkt Dr. Hackländer

Plückersburg 129, Wuppertal
www.haflinger-hacklaender.de

Erdbeerhof Faßbeck

Frankholzhäuschen, Wuppertal
www.erdbeerhof-fassbeck.de

Gut Oben Aprath

Unterdüsseler Weg 25, Wuppertal
Tel 0202 72 15 21

Hof Schäfer

Ehrenberg 5, Wuppertal
Tel 0202 60 63 63

Hof Sonnenberg

Sonnenberg 2, Wuppertal
www.hofsonnenberg.de

Schröer's Hofladen

Ochsenkamp 1, Wuppertal
Tel 0202 64 12 96

Gut Melandersbruch

Melandersbruch 1, Wuppertal
www.gut-melandersbruch.de

Regionale Produkte im Netz – www.Landservice.de

Die Landwirtschaftskammer Nordrhein-Westfalen präsentiert auf dem Internetportal „Landservice.de“ Bauernhofcafés, Hofläden und Ferien- und Reiterhöfe. Dort wird jeder fündig, der auf der Suche ist nach ursprünglichen Erzeugnissen, besten regionalen Produkten, Dienstleistungen und Veranstaltungen auf den Bauernhöfen in NRW.



Foto: © Diana Tallun/Fotolia.de

Kräuter von der Fensterbank

Wer keinen Garten hat, muss deshalb nicht auf frische Gewürze verzichten. Sie lassen sich auch auf dem Balkon oder im Zimmer heranziehen.

Voraussetzungen für den Kräuteraanbau im Zimmer sind laut Landwirtschaftskammer Nordrhein-Westfalen ein helles Fensterbrett und ausreichende Feuchtigkeit. Geeignet dafür sind: Basilikum, Bohnenkraut, Borretsch, Dill, Oregano, Estragon, Kerbel, Kresse, Lavendel, Majoran, Petersilie, Pimpinelle, Portulak, Rosmarin, Salbei, Sauerampfer, Schnittlauch, Thymian und Zitronenmelisse.

Einige dieser Kräuter werden in den Gemüseabteilungen der Supermärkte in Töpfen angeboten. Sie sind eigentlich zum schnellen Verbrauch gedacht und stehen deshalb in relativ kleinen Töpfen mit wenig Erde. Will man sie weiter kultivieren, sollte man sie möglichst bald in einen größeren Topf umpflanzen und zunächst nicht beernten, damit sie genügend Blattmasse bilden können, um weiter zu wachsen.

Der mobile Kräutergarten hat nach etwa zwölf Wochen eine Größe erreicht, bei der man Blätter und Triebe fortlaufend schneiden kann. Mit etwas Geduld kann man sich seine Kräuter aber auch gut selbst heranziehen. Wer wenig Erfahrung hat, wählt zunächst Pflanzen aus, die anspruchslos

sind. Neben dem Saatgut benötigt man Töpfe, Anzuchterde mit Sand gemischt oder spezielle Kräutерerde, Etiketten und eventuell Gefrierbeutel. Die Aussaat der Kräuter ist einfach. Es ist jedoch darauf zu achten, ob es sich um Licht- oder Dunkelkeimer handelt. Saatgut von Lichtkeimern, wie Basilikum, Bohnenkraut, Oregano, Estragon, Majoran, Thymian und Zitronenmelisse, darf nicht mit Erde bedeckt werden. Allenfalls Zeitungspapier ist als Abdeckung gegen Feuchtigkeitsverlust erlaubt, bis die Keimung erfolgt ist.

Eine pfiffige Idee sind Saatscheiben. Zwischen zwei dünnen Lagen Vliespapier liegen die Saatkörner genau im richtigen Abstand. Die Saatscheiben haben einen Durchmesser von beispielsweise 8 cm und passen genau auf einen 8-cm-Topf. Dieser wird mit Erde gefüllt, die Saatscheibe wird aufgelegt und eventuell dünn mit Erde bedeckt. Angießen, fertig. Jetzt muss nur noch auf gleichmäßige Feuchtigkeit geachtet werden. Das mühsame Vereinzeln kann man sich sparen. Später kann man die Kräuter in den Garten oder Balkonkasten pflanzen oder auf der Fensterbank stehen lassen und davon ernten. (LWK NRW)



Keine Steigungen hat die neue Nordbahntrasse, sie verbindet vollkommen flach Vohwinkel, Elberfeld und Barmen miteinander.

Radreisen sind „in“

Über die Nordbahntrasse ins deutsche Radwandernetz

Vier Millionen Bundesbürger haben 2014 eine Radreise mit drei oder mehr Übernachtungen gemacht, so die Radreiseanalyse 2015 des Allgemeinen Deutschen Fahrrad-Club e.V. (ADFC). Beliebtester Radfernweg 2014 in Deutschland ist zum 11. Mal der Elbe-Radweg, gefolgt von Main- und Donau-Radweg. Auf den weiteren Rängen finden sich der Rhein-Radweg und der Ruhrtal-Radweg. Neu in den Top Ten sind der Bodensee-Königssee-Radweg und der Mosel-Radweg. Die neue Broschüre „Deutschland per Rad entdecken“ ist ab sofort bei vielen Fahrradhändlern und in ADFC-Geschäftsstellen erhältlich. 65 handverlesene Routen und Regionen in den schönsten Ecken Deutschlands sowie 100 weitere Routen sind hier übersichtlich dargestellt. Im Serviceteil finden sich zu jeder Route eine Übersichtskarte, Streckeninfos, Sehenswürdigkeiten, Karten- und Literaturempfehlungen, Tipps zur Bahn-Anreise sowie Kontaktdaten der Tourismus-Organisationen. Die Broschüre gibt es jetzt auch als E-Paper. Auf der ADFC-Website gelangt man über eine interaktive Deutschland-Karte mit einem Klick zur Wunschroute. Neu aufgenommen wurde der Mönchsweg mit Pilgergeschichten zwischen Bremen und Fehmarn, der Sauerland-Radring entlang von Flüssen und auf alten Bahntrassen, die hügelige E-Bike-Region Stuttgart mit vernetzten Miet-, Lade- und Reparaturstationen und viele Routen mehr. Klassiker wie Elbe- oder Donau-Radweg sowie viele ADFC-Qualitätsrouten sind ebenfalls enthalten.

Mehr dazu finden Sie hier:

Radreisen in Deutschland www.adfc.de/adfc-reisenplus
Panorama-Radwege auf alten Bahntrassen
www.adfc.de/12860_1

Genuss-Radeln in Wuppertal

Trassenfest Nordbahn am 20. Juni

Von West nach Ost erstreckt sich die Nordbahntrasse über 23 Kilometer quer durch das Wuppertaler Stadtgebiet. Sie verbindet Vohwinkel, Elberfeld und Barmen fast kreuzungsfrei und vollkommen flach miteinander. Im Norden führen Verbindungswege zum Panorama-Radweg Niederbergbahn; über die Bergbahntrasse und eine Etappe entlang der Straße kann man im Osten die Balkantrasse erreichen. Entlang der Strecke befinden sich zahlreiche Attraktionen und Sehenswürdigkeiten. Am 20. Juni 2015 findet das Trassenfest der Wuppertalbewegung statt.

Café Nordbahntrasse

Wichernhaus Wuppertal gemeinnützige GmbH
Langobardenstraße 65, Wuppertal

Geöffnet: Mo bis Frei von 10 bis 19.30 Uhr,
Sa und So von 11.30 bis 19:30 Uhr

Eigenes Radtaxi für das Krankenhaus St. Josef

Fahrradfahren und Wuppertal – geht das überhaupt? Wer die Topografie im und um das Tal herum kennt, kann es sich kaum vorstellen. Und doch ist Wuppertal auf dem Weg zu einer fahrradfreundlichen Stadt.

Beim großen Fahrradklima-Test 2014 des ADFC hat Wuppertal überraschend gut abgeschnitten. In der Kategorie „Aufholer“ der Städte über 200.000 Einwohner gewann die Stadt an der Wupper sogar den ersten Preis. Zu diesem Erfolg hat die Nordbahntrasse natürlich einen großen Beitrag geleistet. Es gibt noch viel zu tun, aber Wuppertal ist aus seinem „Fahrrad-Dornröschenschlaf“ erwacht. Seit dem letzten Jahr gibt es in Wuppertal die sogenannten Velotaxen, die wie moderne Rikschas aussehen. Es handelt sich um hochmoderne Solarfahrzeuge mit Elektro- und Muskelantrieb und sie sind eine echte Mobilitätsalternative in der Stadt. Sie werden im Linienbetrieb eingesetzt und sind eine beliebte Variante für Stadtrundfahrten. Mit der Saison 2015 (April bis Oktober) ist nun auch ein Velotaxi des Krankenhauses St. Josef im Einsatz. Die Fahrer kennen sich nicht nur bestens in Wuppertal aus. An Bord informieren sie auch über das medizinische Angebot des Krankenhauses St. Josef. Wer will, kann einen Flyer erhalten. „Das Velotaxi ist ein wunderbarer Botschafter für unser Krankenhaus. Was passt besser zu einem ‘Zentrum für den Bewegungsapparat?’“, so Benjamin Koch, Geschäftsführer des Krankenhauses St. Josef über das neue Fahrzeug des Hauses.



Foto: © Krankenhaus St. Josef

velotaxi WUPPERTAL



Mit VELOTAXI über die Nordbahntrasse

Ab dem 1. April 2015 setzt VELOTAXI wieder Werbung in Bewegung – mit Stadtrundfahrten, Hochzeitsfahrten und individuellen Touren.



Beratung und Gutscheine:
0202.26 15 79 90
wuppertal.velotaxi.de



Einfach nur frühjahrsmüde oder steckt mehr dahinter?

Meist ist eine Tagesmüdigkeit völlig harmlos und geht vorüber, wenn man sich mal richtig ausgeschlafen hat. Auch das intensivere Tageslicht und die dadurch steigenden Ozonwerte zu Beginn des Frühlings können uns müde machen – das ist dann die berühmte „Frühjahrsmüdigkeit“. Die vergeht in der Regel ganz von allein, wenn wir uns an die veränderten Lichtverhältnisse gewöhnt haben. Manchmal verbergen sich hinter einer hartnäckigen Müdigkeit aber auch ernsthaftere Ursachen.

Ein erholsamer Schlaf ist Grundvoraussetzung nicht nur für unser Wohlbefinden, sondern auch für unsere körperliche und geistige Gesundheit. Im Schnitt schlafen Erwachsene sieben bis neun Stunden. Es gibt aber auch extreme Kurzschläfer, die mit vier bis fünf Stunden auskommen. Oder die Langschläfer, die sich erst nach zehn Stunden wieder ausgeruht fühlen. Schlafdauer und -rhythmus sind zum Teil angeboren, zum Teil aber auch erlernt, abhängig von der individuellen Lebensführung.

Jeder Mensch durchläuft während seines Schlafes verschiedene Schlafphasen, die unterschiedlich lange dauern. Ihr Zusammenspiel wird auch Schlafarchitektur genannt. Sie besteht aus der Einschlafphase, dem leichten Schlaf, dem Tiefschlaf und dem Traum- oder auch REM-Schlaf. Für einen erholsamen Schlaf ist nicht nur die richtige Anzahl an einzelnen Phasen wichtig, sondern auch die Abfolge und Anordnung der einzelnen Stadien während des Schlafes. Ist diese Schlafarchitektur gestört, hat es auf Dauer Folgen für den gesamten Organismus.

Die möglichen Ursachen für eine solche Störung sind vielfältig. Äußere Reize spielen häufig eine Rolle: Ungewohnte Umgebungsgeräusche, die falsche Raumtemperatur, ein zu schweres Essen, Nikotin, Koffein oder zu viel Alkohol, Stress, der verhindert, dass man zur Ruhe kommt – viele Gründe führen zu vorübergehenden Ein- oder Durchschlafstörungen. Problematisch ist es, wenn die Störungen dauerhaft werden. Dann sollte man den Ursachen auf den Grund gehen und sie abstellen. Manchmal hilft schon ein kurzer Abendspaziergang an der frischen Luft um abzuschalten. Oder eine Tasse leckeren Kräutertees. Auch spezielle Entspannungsübungen können helfen, die Belastungen des Tages hinter sich zu lassen.

Aber nicht immer sind die Ursachen stressbedingt oder im räumlichen Umfeld zu suchen. Manchmal stecken auch

ernsthafte körperliche Beschwerden dahinter. Dann werden umfassende schlafmedizinische Diagnostik und daraus abgeleitete Therapien notwendig. Grundlage der schlafmedizinischen Untersuchung ist die Schlafbeobachtung. Diese erfolgt in der Regel in einem Schlaflabor unter der Aufsicht eines Arztes, der eine zusätzliche Fachweiterbildung zum Schlafmediziner gemacht hat.

So auch im interdisziplinären Schlaflabor der St. Anna-Klinik unter der Leitung von Oberarzt Dr. Nikolaos Mandrakas. Zertifiziert durch die Deutsche Gesellschaft für Schlafforschung und Schlafmedizin bietet das Labor das gesamte diagnostische Leistungsspektrum. Als Teil der HNO-Klinik und in Zusammenarbeit mit der Klinik für Pneumologie am Petrus-Krankenhaus ist gleichzeitig auch die weitere therapeutische Betreuung sichergestellt. Für einen dauerhaft erholsamen Schlaf. Und einen ausgeruhten Start in den neuen Tag.



Oberarzt

Dr. Nikolaos Mandrakas

Facharzt für Hals-Nasen-Ohrenheilkunde, Schlafmedizin, Leiter des Schlaflabors

St. Anna-Klinik
Vogelsangstraße 106
42109 Wuppertal

Tel 0202 299-2161

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





Neues für Schönheit und Wohlbefinden

So wird Make up richtig aufgetragen

Tipps von Karim Sattar, International Make-up-Artist für Dr. Hauschka

„Um den richtigen Farbton zu finden, sollte man drei verschiedene Nuancen am Wangenknochen auftragen und darauf achten, welche Farbe am besten in Hals und Gesicht einfließt. Vom Auftragen am Handrücken ist generell abzuraten. Die Hautfarbe dort unterscheidet sich beträchtlich von der des Gesichts. Das hängt auch mit der Durchblutung zusammen. Die individuell passende Farbe wird in kleinen Mengen von der Stirn über die Nase, das Kinn sowie die Wangen verteilt und immer abwärts aufgetragen, um Härchen und Poren nicht zu betonen. Zu den Seiten hin verstreichen und Übergänge zu Hals, Ohren und Haaransatz gut verblenden, damit keine Ränder entstehen. Wenn man die Foundation mit den Fingern aufträgt, erwärmt sie sich, lässt sich gut verteilen und verschmilzt mit der Haut. Für eine leichtere Deckkraft sollte zum Auftragen ein angefeuchtetes Schwämmchen verwendet werden. Das Auftragen und Eindrücken mit einem Foundation Pinsel hilft, die Deckkraft zu erhöhen und so Rötungen und Unebenheiten konkreter abzudecken.“

Mehr dazu auf [www.Youtube.com/ Dr. Hauschka](http://www.Youtube.com/Dr.Hauschka)

Neue Dr. Hauschka Foundation in fünf Farbnuancen

Die neue Dr. Hauschka Foundation gleicht mit ihrer optimalen Farbanpassung den Hautton aus und verleiht dem Teint ein ebenmäßiges, lebendiges Aussehen. Die besondere Hautverträglichkeit der intensiv pflegenden Foundation basiert auf hochwertigen Natursubstanzen wie Granatapfelessenz, Macadamia- und Kokosnussöl.

Beim Auftragen kann man eine frische, zitrische Note wahrnehmen. Ergänzt wird sie durch den leichten Kokosaspekt und einen zarten Vanilleduft.





Foto: © fotolila.de

Augenpflege aus der Natur

Zugluft, Tabakrauch, langes Arbeiten am Bildschirm oder Kontaktlinsen strapazieren die Augen. Auch Hormonschwankungen stören häufig die Produktion der Tränenflüssigkeit. Die Augen beginnen zu jucken oder sind gerötet. Reiben verschlimmert die Situation meist nur. Damit es nicht so weit kommt, sollte man die Augen gut pflegen. Am besten eignen sich Tränenersatzmittel, die zuverlässig befeuchten, wie etwa die rezeptfreien Tropfen „Visiodoron Malva“. Der Extrakt der Malve enthält Schleimstoffe, die den Tränenfilm des Auges unterstützen. Auf der Internetseite www.weleda.de gibt es weitere Tipps. (djd)

Melvita Hautöl

Melvita hat ein Bio-Gesichtspflegeöl entwickelt, das der Haut ihre Jugendlichkeit wiedergibt und einen seidigen Schimmer auf der Haut hinterlässt. Die Kombination von Arganöl und Hydroxyprolin liefert der Haut alle für ihren Aufbau und ihre glatte Struktur erforderlichen Wirkstoffe. Hydroxyprolin ist eine Aminosäure natürlichen Ursprungs. Es kommt in den Proteinen vor, die für die Stützfunktion der Haut, ihre Festigkeit und ihre Formbeständigkeit zuständig sind.



Provence-Duft für den Frühling

Jeanne en Provence Parfums duften wie die Provence. „Un Matin dans la Roseraie“ gleicht einem morgendlichen Spaziergang durch einen blühenden Rosengarten.

Die ersten Duftnoten bestehen mit Maiglöckchen und verführen mit schwarzer Johannisbeere. Rose und Jasmin unterstreichen den blumigen Charakter, Rosenblütenessenz und blaue Kamille vollenden das intensive Dufterlebnis.



**SIE ERWARTEN SICHERHEIT
IN DER RADIOLOGISCHEN
DIAGNOSTIK.
KEINE VERMUTUNGEN.**



radprax

**SEIT 18 JAHREN
PARTNER DES
KLINIKVERBUNDS
ST. ANTONIUS
UND ST. JOSEF**



radprax Wuppertal
Bergstrasse 7-9 · 42105 Wuppertal
Fon: 02 02/24 89-0 · www.radprax.de

DAS PFLEGETEAM

Gesellschaft für ambulante
Kranken- und Altenpflege mbH

*Gut gepflegt
zuhause leben*



Telefon (0202) 44 17 61
24-Stunden-Pflegenotruf
0172-260 70 50
www.das-pflegeteam-gmbh.de

Ambulante und häusliche Krankenpflege

Seniorenpflege

Beratung und Anleitung

Pflegeschulungen für Angehörige



Foto: © Jim Friesenhagen

Die neue Lounge im Petrus-Krankenhaus bietet viele Annehmlichkeiten.

Investitionen in die Zukunft

Die strategischen Umstrukturierungen im Klinikverbund St. Antonius und St. Josef sind abgeschlossen, jetzt geht es an die Umsetzung der anspruchsvollen Ziele.

Die Altersmedizin wird sowohl am Petrus-Krankenhaus als auch am Krankenhaus St. Josef weiterentwickelt, so dass mit den Angeboten in Elberfeld und Barmen die gesamte diagnostische und therapeutische Versorgung älterer und hochaltriger Menschen in der Region sichergestellt ist.

Gut versorgt in der geriatrischen Tagesklinik

Zusätzlich bietet die Klinik für Geriatrische Rehabilitation am Petrus-Krankenhaus auch die Weiterversorgung der Patienten mit den teilstationären Angeboten der geriatrischen Tagesklinik an. Hier können die Patienten tagsüber die Therapieangebote wahrnehmen und abends wieder nach Hause zurückkehren. Ziel ist es, nach akuter Erkrankung

oder bei Verschlechterung eines chronischen Leidens möglichst wieder eine aktive Teilhabe am Alltag sicherzustellen.

Neben der Altersmedizin profiliert sich das Petrus-Krankenhaus in den komplexen chirurgischen Disziplinen, wie der Thorax- und Wiederherstellungschirurgie, in der Inneren Medizin und zunehmend auch in der onkologischen Versorgung, zum Beispiel mit dem Lungen- und dem neu entstandenen Darmzentrum.

Modernisierungen der Wahlleistungsstation

Auch die Klinik für Hals-, Nasen- und Ohren-Krankheiten mit der Kopf- und Hals-Chirurgie, die voraussichtlich Anfang 2016 von der St. Anna-Klinik ans Petrus-Krankenhaus verlagert wird, baut ihr Spektrum weiter aus. „Wir wollen das Petrus-Krankenhaus konsequent weiterentwickeln. Dazu gehört natürlich auch, dass wir optimale räumliche Bedingungen schaffen. Nicht nur für die Mediziner, sondern als allererstes für die Patienten“, erklärt Geschäftsführer Michael Dohmann. Und ergänzt: „Eine angenehme

Umgebung unterstützt nachweislich die Genesung, es geht letztendlich auch hier um eine therapeutische Wirkung.“ Dazu gehört die Weiterentwicklung der Serviceleistungen, die über das rein medizinische Angebot hinausgehen. Daher wurde die interdisziplinäre Wahlleistungsstation mit insgesamt 24 Betten modernisiert und um eine elegante Lounge erweitert.

Viele Annehmlichkeiten in der Lounge

Die schönen großen Räume entsprechen nun dem neuesten Standard und verfügen neben vielen Annehmlichkeiten unter anderem über High-Speed-Internet, Flachbild-TV und Sky-Anschluss.

Die einladende Lounge bietet Patienten und ihren Besuchern Raum für Gespräche in angenehmer Atmosphäre. Snacks, Kuchen und eine große Auswahl an kalten und warmen Getränken gehören zum kostenlosen Service. Geschulte Servicemitarbeiter kümmern sich gern auch um die kleinen Alltagsbedürfnisse wie die tägliche Zeitung oder Friseurtermine und unterstützen so die Genesung der Patienten.

Der Bau einer weiteren großen Wahlleistungsstation auf dem Dach des Petrus-Krankenhauses mit noch einmal 42 Betten soll noch in diesem Jahr starten.



Foto: © Tim Friesenhagen

Die Serviceteams auf der Wahlleistungsstation sind jederzeit ansprechbar und erfüllen gern die Wünsche der Patienten.

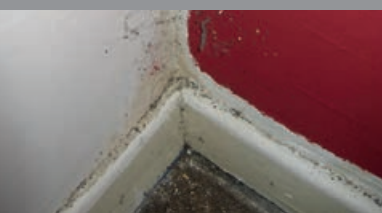
Labor Dr. Wisplinghoff

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, Sachverständige, Sanierer
- fachgerechte Probenahme
- Probenuntersuchung
- gesundheitliche Bewertung
- individuelle Beratung

www.mykologie-koeln.de

Labor Dr. Wisplinghoff

KLINISCHE UND FORENSISCHE TOXIKOLOGIE

Rund um MPU und Fahreignung



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

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

mpu.wisplinghoff.de

HCT Hygieneconsult

Wir tauchen ein!



Hygiene im Fokus – unsere Leistungen:

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

www.wisplinghoff.de

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 auf, 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 Kurmaßnahme für sie in Frage kommen könnte. Betroffene Mütter können sich dann in

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.

den rund 1.300 Beratungsstellen der Wohlfahrtsverbände im Müttergenesungswerk beraten lassen.

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.“

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.



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 Klinikauswahl 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.



Prom Accon

Ihr Partner im Gesundheitswesen

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



Unsere Leitstelle:

Tel.: 0202 2991131

PromAccon Wuppertal GmbH
Carnaper Straße 48
42283 Wuppertal



Auf zum Wildgansflug

Fotos: © Verlag Snezana Galijas

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 Bewegungs-

sequenzen, 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.



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

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 (im Gegensatz zu anderen Qigongs) 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 unbekannte 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

Als erster ambulanter Hospizdienst in Wuppertal hat sich unser Verein zum Ziel gesetzt, für schwerkranke und sterbende Menschen ein lebenswertes Leben in Würde und größtmöglicher Beschwerdefreiheit zu erreichen.

Unser kostenfreies und überkonfessionelles Angebot umfasst u.a.:

- Beratung und Begleitung zu Hause und in Einrichtungen der Altenhilfe, u.a. Beratung zu Ernährungsfragen am Lebensende
- Unterstützung von Angehörigen
- Beratung zur Patientenverfügungen
- Trauerbegleitung
- Offene Trauerangebote in Gruppen



**HOSPIZ
DIENST
WUPPERTAL
LEBENSZEITEN e.V.**

Schusterstraße 1, 42105 Wuppertal
Telefon: 0202/459 88 19
Fax: 0202/ 758 55 45
Email: info@hospizwuppertal.de
Homepage: www.hospizwuppertal.de

Oder folgen Sie uns auf Facebook.

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 Hafenstädtchen, 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/aktivitaeten/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/

Vitamin W – Das Gesundheitsmagazin für Wuppertal – Ausgabe 1.2015

Anzeige

Ohne Fremdhilfe zur Toilette: dank Closomat Dusch-WCs fürs Zuhause!

Ein völlig selbstbestimmter Toilettengang kann sich auch für Menschen mit eingeschränkten Bewegungsmöglichkeiten in ihrem Zuhause erfüllen: Das technisch ausgeklügelte Closomat Dusch-WC macht natürliche Selbstverständlichkeiten möglich.

Das Closomat Dusch-WC kann die fremde Hilfe durch Angehörige oder durch den Pflegedienst ersetzen. Persönlich angepasst kann es unter Umständen sogar die Unterkunft eines Patienten in einer Pflegeeinrichtung abwenden. Ganz ohne Einsatz von Hand & Papier.

Die Closomat GmbH vertreibt ein Dusch-WC Modell, das über einen Rückenschalter alles vollautomatisch für den WC-Benutzer auslöst: Spülung, die Dusche zur natürlichen Reinigung des Intimbereichs mit Wasser und den Föhn zum Trocknen der Haut.

Eine Technik, die vielen Menschen mit Mobilitätseinschränkungen den Alltag ungeahnt vereinfacht und ihnen zu würdevoller Eigenständigkeit verhilft.

Für weiterführende Informationen steht Ihnen Silke Jaeger, Geschäftsführerin von Closomat Deutschland, zur Verfügung:
silke.jaeger@closomat.de oder 0 23 72/935 98 88.



Kooperation managen

Infoveranstaltung Masterstudiengang
an der KathO NRW Aachen

Leitungskräfte in Einrichtungen des Gesundheitswesens müssen Kooperation managen können. Patienten oder Bewohner wechseln zwischen Stationen, Klinik oder Heim. Aber wie managt man das? Ab September 2015 bietet die Katholische Hochschule NRW Aachen den berufsbegleitenden Masterstudiengang „Kooperationsmanagement – Leitung in multiprofessionellen Sozial- und Gesundheitsdiensten M.A.“ an. Der Studiengang richtet sich an professionelle Fachkräfte, die bereits im Gesundheits- und Sozialwesen tätig sind. Vorausgesetzt wird ein FH- oder Universitätsabschluss. Der Abschluss „Master of Arts in Interprofessional Health and Community Care M.A.“ eröffnet den Zugang zum höheren Dienst (A13) sowie die Möglichkeit der Promotion. Bewerbungsschluss für den Kurs September 2015 bis 2017 ist Ende Juni 2015.

Informationen zum Studiengang finden Sie hier
www.kooperationsmanagement-aachen.de



Foto: © Holger Brack/TK

Telefon-Coaching hilft Schwerkranke

Im Sport und im Arbeitsleben sind professionelle Trainer heutzutage selbstverständlich. Dass ein Coaching auch schwerkranke Menschen gesünder machen kann, zeigt eine Studie im Auftrag der Techniker Krankenkasse (TK). Mehr als 35.000 Diabetiker, Herzranke und Bluthochdruckpatienten hat die TK über mehrere Monate telefonisch begleitet. „Das Gesundheitscoaching lohnt sich. Die Patienten nehmen ihre Medikamente regelmäßiger ein, bewältigen ihre Krankheit erfolgreicher und fühlen sich deutlich besser“, sagt Dr. Jens Baas, Vorstandsvorsitzender der TK, zu den Ergebnissen der Studie. (TK)

Werbeck GmbH

seit 1987

Zuhause
gut versorgt.

- Häusliche Gesundheits- und Krankenpflege
- Zuverlässige und kompetente Beratung und Betreuung in Ihrer vertrauten Umgebung

Tel.: 50 91 91

Friedrich-Engels-Allee 364 | 42283 Wuppertal

www.pflegedienst-werbeck.de

Gewinnspiel

Bleiben Sie gesund
mit Vitamin W



Foto: © Elena Elisseeva / fotolia.de



Kochbücher zu gewinnen

Glück hat einen unverwechselbaren Geschmack – das hat Volker Mehl, Ayurveda-Koch mit Kultstatus, schon mehrfach bewiesen. In seinem neuen Buch zeigt er, dass echter Genuss schon vor dem Essen beginnt.

Vitamin W verlost zwei Mal das neue Buch „Back to the Wurzeln“ von Volker Mehl.



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

Lösung: Seite _____

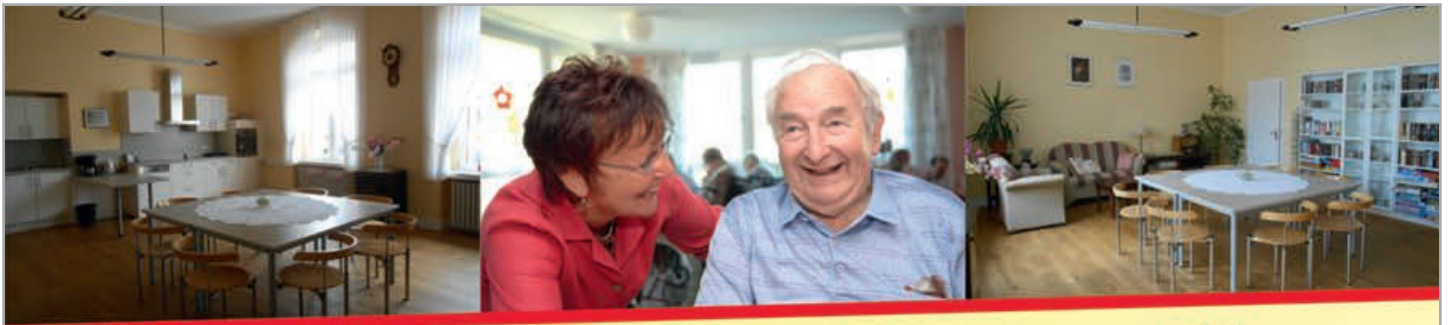
Bitte schicken Sie uns Ihre Antwort mit der Lösungszahl und Ihren Angaben (Vorname, Name, Adresse und Telefonnummer) an folgende Adresse:

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

Einsendeschluss ist der 17.06.2015



Die Gewinner unseres Gewinnspiels: Über einen Deuter Wanderrucksack von Outdoor-Spezialist Rockstore freute sich Renate Fritzier. Die Biogemüse-kiste von Hof Kotthausen gewann Ursula Wiecha. Die Preise übergaben die Kaufmännische Direktorin des Petrus-Krankenhauses, Dagmar Okon (rechts hinten) und der stellvertretende Pflegedirektor, Oliver Lux.



Betreuungsangebote für Menschen mit Demenz

Tagestreff für Menschen mit Demenz in Wuppertal

Menschen mit Demenz leben „in ihrer eigenen Welt“. Oftmals haben sie das Glück, trotz ihrer Erkrankung weiterhin in ihrem eigenen Zuhause wohnen zu können - mit der Hilfe und Unterstützung ihrer Angehörigen. Um den Menschen mit Demenz und ihren Angehörigen auch einmal einen Raum für sich selbst zu geben, bietet der ASB Bergisch Land Betreuungsangebote für Menschen mit Demenz in Wuppertal an.

Gemeinschaft erleben und neue Kräfte tanken

Im Tagestreff können Menschen mit Demenz durch verschiedene Angebote und Anregungen in den Betreuungsgruppen eine neue Form der Gemeinschaft und Freude erleben. Und ihre Angehörigen bekommen Zeit, Termine wahrzunehmen oder einfach mal neue Kraft zu tanken. Unsere Mitarbeiter orientieren sich bei den Betreuungsangeboten an den besonderen Bedürfnissen der Menschen mit Demenz. Je nach Interesse und Fertigkeit kann z. B. gemeinsam gekocht, gebacken, gebastelt, gespielt, Musik gemacht oder getanzt werden.

Häusliche Betreuung in Wuppertal

Unsere Mitarbeiter können bei Bedarf auch in die eigene Wohnung kommen. So kann eine qualifizierte Betreuung auch außerhalb der Gruppenangebote stattfinden. Und die Angehörigen haben die Möglichkeit, sich z. B. auch mal flexibel mit Freunden zu verabreden oder ins Kino zu gehen.

Kostenerstattung

Wir beraten Sie gerne und helfen Ihnen bei der Antragstellung.

Anmeldung

Für alle Gruppen ist eine Voranmeldung erforderlich.

Fahrdienst

Bei Bedarf können Sie unseren Fahrdienst buchen.

Sprechen Sie uns an!

**Ihre Ansprechpartnerin ist
Beate Piecek-Arutyunyan**

Telefon: (0202) 2 62 92 - 30

b.piecek-arutyunyan@asb-bergisch-land.de

Arbeiter-Samariter-Bund
Regionalverband Bergisch Land e.V.
Zur Werther Brücke 10-12
42275 Wuppertal
www.asb-bergisch-land.de

Wir helfen
hier und jetzt.

ASB
Arbeiter-Samariter-Bund