

Das Gesundheitsmagazin für Köln und Umgebung

# Vitamin

# K

Ausgabe 02.2015

## Super sauber? Keine Angst vor Keimen

### Antibiotika

Häufig falsch eingesetzt

8

### Auszeiten

Im Kalender einplanen

12

### Atemnot

Unbedingt medizinisch abklären

14

Cellitinnen  
Der Mensch in guten Händen





# Hilfe für Flüchtlinge Jetzt spenden!

Millionen Menschen sind weltweit auf der Flucht vor Krieg, Hunger, Gewalt und Verfolgung. Die Hilfsorganisationen von Aktion Deutschland Hilft lassen die Menschen nicht im Stich und helfen dort, wo Flüchtlinge dringend Hilfe brauchen. **Helfen auch Sie - mit Ihrer Spende!**



Spendenkonto (IBAN): DE62 3702 0500 0000 1020 30

Stichwort: Hilfe für Flüchtlinge

Online spenden unter: [www.Aktion-Deutschland-Hilft.de](http://www.Aktion-Deutschland-Hilft.de)



## Editorial

Liebe Leserinnen und Leser,

der Winter steht unmittelbar vor der Tür. Und mit ihm klopfen auch wieder die bekannten Begleiter an: Husten, Schnupfen, Heiserkeit. Jeder kennt die klassischen Symptome des sogenannten grippalen Infektes, im Volksmund auch schlicht „Erkältung“ genannt. Jeden von uns erwischt es im Durchschnitt zweimal pro Jahr. Und wenn, helfen oft einfach ein wenig Ruhe und viel trinken. Gut tun wärmende Kräutertees oder auch eine schöne Hühnerbrühe.

Natürlich ist es immer noch am besten, gar nicht erst krank zu werden. Zum Beispiel, indem man ein paar einfache Hygieneregeln beachtet. Welche das sind, erfahren Sie auf den folgenden Seiten. Denn in diesem Heft dreht sich alles um das Thema Keime, Bakterien und den richtigen Umgang mit ihnen.

Neben dem spannenden Thema der Hygiene haben wir aber auch noch viele andere Informationen rund ums Wohlbefinden in der kalten Jahreszeit zusammengestellt.

Ich wünsche Ihnen viel Spaß beim Lesen!

Ihr

**Stefan Dombert**

Geschäftsführer der Hospitalvereinigung St. Marien GmbH\*



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

## In dieser Ausgabe

### Titelthema

- 4 Wie sauber ist gesund?
- 7 Richtige Haushaltshygiene

### Neues aus Medizin und Wissenschaft

- 8 Antibiotika häufig falsch eingesetzt
- 9 Tipps gegen Erkältung
- 10 Was tun bei Veränderungen der Schilddrüse?

### Treffpunkt Gesundheit

- 12 Auszeiten einplanen
- 14 Bei Atemnot sofort zum Arzt
- 17 Moderne Schmerztherapien

### Fit werden - fit bleiben

- 18 Frieren ist gesund
- 19 Interview mit Christoph M. Herbst
- 20 Wintergemüse hat es in sich
- 22 Volkskrankheit Sodbrennen

### Service

- 24 Prostatakrebs (be)trifft ihn und sie
- 26 Hören muss trainiert werden
- 28 Integrierte Frührehabilitation
- 29 Das klare Ja zum Nein
- 30 Gut versorgt im Veedel
- 31 Gewinnspiel

## Impressum

### Herausgeber und verantwortlich für den Inhalt:

Hospitalvereinigung St. Marien GmbH  
Graseggerstraße 105  
50737 Köln

Tel 0221 974514-922  
E-mail [info@cellitinnen.de](mailto:info@cellitinnen.de)

### Redaktion

Susanne Bieber, Gudrun Kinzel, Nicola Scherzer,  
Hospitalvereinigung St. Marien GmbH;  
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)

# Wie sauber ist gesund?

## Keine Angst vor Keimen

Keime sind natürlich, auch wenn ihnen immer etwas „Negatives“ anhaftet. Sehen können wir sie nicht, weil sie so winzig sind. Es gibt sie in jedem menschlichen Körper, sie leben auf der Haut, in Schleimhäuten und im Darm.

Mediziner sprechen von der Keimflora, um auszudrücken, dass die Keime so natürlich zum Körper gehören wie die Pflanzen zum Ökosystem. Die Darmflora zum Beispiel be-  
wohnen Billionen Kleinstlebewesen, die dabei helfen, Essen zu verdauen, Vitamine zu nutzen und Giftstoffe abzubauen. Eine gute Keimflora stärkt das Immunsystem und verhindert Krankheiten – Keime sind also nicht nur natürlich, sondern sogar überlebensnotwendig.

### Übertriebene Hygiene schadet

Nachweislich führt der ständige Kampf gegen Keime in Form einer übertriebenen Hygiene im Säuglings- und Kleinkindalter dazu, dass sich nur schwer ein stabiles Immunsystem aufbauen kann. So nehmen die Anfälligkeiten für Allergien in Ländern mit hohem Hygienestandard auch von Jahr zu Jahr zu. Dazu kommt, dass Kinder immer weniger draußen herumtoben und sich dabei auch mal tüchtig schmutzig machen oder kleinere Verletzungen zuziehen. Das alles braucht der menschliche Körper aber, um gesund und kräftig zu werden und als Erwachsener zu bleiben. Keime richten immer nur dann Schaden an, wenn sie sich zur falschen Zeit am falschen Ort befinden. Vor allem dort, wo Menschen ohnehin geschwächt und damit auch anfälliger für Infektionen sind: zum Beispiel im Krankenhaus.

### Alte und stark geschwächte Menschen sind anfälliger

Dort können Keime dann zu Krankheitserregern werden, die gefürchtet sind. Aber auch diese sogenannten Krankenhauskeime stellen nicht zwangsläufig eine Gefährdung dar. Erst das Zusammenspiel verschiedener Faktoren kann ernsthafte Infektionen auslösen. So sind zum Beispiel ältere Patienten besonders gefährdet, die gleichzeitig an mehreren Erkrankungen leiden. Im Zusammenspiel mit einer vorhandenen Schwächung kann es die Wahrscheinlichkeit einer Infektion erhöhen.

### Die richtigen Hygienemaßnahmen schützen

Auch Patienten, die besonders schwer erkrankt sind und daher auf der Intensivstation liegen müssen, haben ein erhöhtes Risiko. Daher sind die Hygienemaßnahmen in der Intensivpflege besonders umfassend. Aber auch auf allen anderen Stationen eines Krankenhauses gibt es eine Vielzahl von Maßnahmen und Regelungen, um die Ansiedlung und Verbreitung von Keimen zu verhindern. Wie wichtig das Thema ist, macht die Tatsache deutlich, dass in jedem Kran-



kenhaus eine Hygienekommission eingesetzt ist. Im ganzen Verbund sind es 12 Hygienefachkräfte und 33 hygienebeauftragte Ärzte sowie zusätzlich zahlreiche Pflegekräfte, die zu Hygienebeauftragten ausgebildet sind. Und auch für alle anderen Mitarbeiter finden regelmäßig Fortbildungen zu Themen der Krankenhaushygiene statt.

#### Jeder kann selber etwas beitragen

Patienten und Besucher können selber eine Menge dazu beitragen, dass Keime sich nicht ungehindert ansiedeln und vermehren können. Eine der wichtigsten – und gleichzeitig einfachsten – Maßnahmen ist die richtige Handdesinfektion. Denn die meisten Keimübertragungen finden tatsächlich über die Hände statt. In allen Krankenhäusern finden sich sogenannte Hygienespender mit Desinfektionsmittel. Für die korrekte Anwendung muss eine ausreichende Menge (mindestens 3 ml) gründlich in den Händen, zwischen den Fingern und rund um die Nägel verrieben werden. Damit wird der größte Teil potenzieller Krankheitserreger bereits abgetötet.

#### Besser in die Armbeuge niesen

Auch im Fall einer Erkältung gilt: Je weniger die Hände eingesetzt werden, desto besser. Auch wenn wir alle gelernt haben, in die Hände zu niesen oder zu husten. Viel besser ist es aber, dafür die Armbeuge zu nutzen. Und auch das schön gebügelte Stofftaschentuch mag zwar stilvoll und gut erzogen wirken, zum Putzen der Nase ist es überhaupt nicht geeignet. Da sind Papiertücher ideal, die nur einmal benutzt und dann auch direkt weggeworfen werden.

Und so schwer es auch fällt: Mit einer starken Erkältung sollte man wenn möglich zu Hause bleiben, um sein Umfeld nicht anzustecken. Das gilt natürlich ganz besonders für den Kontakt mit Menschen, die bereits geschwächt sind oder sogar im Krankenhaus liegen.

### Mitmachen – Hände desinfizieren

Sie haben einen Termin im Krankenhaus? Helfen Sie mit, dass Keime sich dort nicht ungehindert ansiedeln und vermehren können. Desinfizieren Sie Ihre Hände gründlich. In allen Krankenhäusern finden sich Hygienespender mit Desinfektionsmittel. Und so geht es: Einen guten Klecks gründlich in den Händen, zwischen den Fingern und rund um die Nägel verreiben. Schon haben Sie den größten Teil potentieller Krankheitserreger abgetötet.



Hände desinfizieren – so jedenfalls nicht!

### Hygiene im Krankenhaus

Die Krankenhäuser der Stiftung der Cellitinnen zur hl. Maria beteiligen sich an der Informationskampagne „Keine Keime“. Diese erklärt anschaulich und für den Laien leicht verständlich, worauf es bei der Hygiene im Krankenhaus ankommt: [www.keine-keime.de](http://www.keine-keime.de).

Darüber hinaus sind die Häuser Mitglied im „mre-netz regio rhein-ahr“. Dieses Netzwerk hat es sich zur Aufgabe gemacht, die Verbreitung von problematischen Keimen in Einrichtungen des Gesundheitswesens zu verhindern: [www.mre-rhein-ahr.net](http://www.mre-rhein-ahr.net).

# Rundherum sauber

Ein Boden, von dem man essen kann? Muss nicht sein, sagen die Hygieniker. Übertriebene Sauberkeit schadet sogar. Aber ein paar Stellen im Haushalt gibt es schon, wo man auf peinliche Sauberkeit achten sollte.

#### In der Küche:

**Regel 1** für gute Küchenhygiene heißt: Hände waschen – immer vor dem Kontakt mit Lebensmitteln.

**Regel 2:** Bitte etwas großzügiger – je ein eigenes Schneidebrett für Fleisch, Fisch und Geflügel bereithalten.

**Regel 3:** Alles, was mit Fleisch, Fisch, Geflügel oder rohen Eiern in Berührung kommt (Messer, Löffel, Schneidebrett), sofort gründlich abspülen.

**Regel 4:** Schwamm-, Spül- und Trockentücher immer heiß waschen. Spültücher so aufbewahren, dass sie nach jedem Gebrauch gut durchtrocknen können. Spültücher und Spülbürsten regelmäßig wechseln.

#### Im Kühlschrank:

Hier tummeln sich Keime in Hülle und Fülle, nicht so massenhaft wie auf einem Spültuch, aber noch ausreichend viele. Deshalb: Mindestens 1x im Monat den Kühlschrank gründlich auswischen und reinigen.

#### In der Waschmaschine:

Warm oder heiß? Für hygienisch saubere Wäsche spielen Temperatur und Waschmittel eine wichtige Rolle. Stark verschmutzte und mikrobiologisch belastete Textilien wie Waschlappen und Handtücher, Geschirrtücher, Spüllappen und eventuell auch Unterwäsche sollten bei 60 Grad mit Vollwaschmittel gewaschen werden. Milde Flüssigwaschmittel enthalten im Gegensatz zu festen Vollwaschmitteln keine Bleichmittel und gerade diese töten auch schon bei 40 Grad Bakterien ab. Das Schnellprogramm sollte nicht auf Dauer genutzt werden. Wichtig ist die Hygiene der Waschmaschine: Keine feuchte Wäsche in der Trommel liegen lassen, immer sofort aufhängen. Die Waschlappenschublade regelmäßig reinigen, damit sich keine Rückstände bilden, in denen sich dann Schimmelsporen vermehren. Nach dem Waschen die Klappe öffnen, damit Restwasser verdunstet kann. Die Waschmaschine mit einem Spezialreiniger regelmäßig säubern und mindestens zwei Mal im Monat mit einem 60-Grad-Programm laufen lassen.



Essig-Essenz ist ein natürliches Mittel zur Flächendesinfektion.

### Omas Hausmittel

Nicht immer muss es Chemie sein, ein paar alte, bewährte Hausmittel reinigen ebenso gut wie die heutigen Allzweckreiniger.

**Asche** – hat erstaunliche Reinigungseigenschaften. Schon vor 4000 Jahren hat man damit geputzt. Zusammen mit Wasser reinigt Asche grobe Verschmutzungen, an einem alten Topf beispielsweise. Am besten eignet sich Holzasche. Die darin enthaltenen Mineralien wirken wie ein mildes Scheuermittel, das die Oberflächen nicht beschädigt.

**Soda** – reines Soda gab es früher in jedem Haushalt. Mit einer Sodalösung lassen sich Verkrustungen im Backofen und am Herd entfernen oder verstopfte Abflüsse befreien. Sie wirkt antibakteriell und auch sonst gegen jede Art von Fett und hartnäckigem Schmutz.

**Essig** – ein paar Spritzer Essig ergeben zusammen mit Wasser ein vollwertiges Fensterputzmittel. Der Essig beseitigt das Fett mühelos und neutralisiert auch den Kalk im Wasser. Wer abschließend noch mit Zeitungspapier nachpoliert, hat streifenfreie Sauberkeit, ganz ohne Chemie. Bei der Arbeit empfehlen sich Gummihandschuhe, denn was Fett beseitigt, entfettet auch die Haut.



# Winterzeit – Erkältungszeit

## Antibiotika werden viel zu häufig falsch eingesetzt

Die Nase läuft, der Kopf schmerzt, das Fieberthermometer klettert über 38 Grad – typische Symptome für eine Erkältung. Schnelle Hilfe ist gefragt. Frei verkäufliche Grippemedikamente versprechen Linderung. Oder der Hausarzt wird konsultiert und um ein Rezept für Antibiotika gebeten. Doch sind sie bei einer Erkältung die richtige Wahl? Chefarzt Prof. Dr. Claus Doberauer ist Infektiologe und weiß: Antibiotika werden viel zu häufig falsch eingesetzt, denn sie wirken nur bei bakteriellen Infekten.

### Was unterscheidet eine Erkältung von einer Grippe?

**Prof. Doberauer:** Unter einer Erkältung versteht man einen Infekt der oberen Atemwege. Er wird in der Regel durch eine Vielzahl von Viren ausgelöst. Im Vordergrund stehen Husten, Schnupfen und Heiserkeit.

Von einem solchen "grippalen Infekt" sagt der Volksmund zu Recht, dass er ohne Medikamente sieben Tage dauert, mit Medikamenten eine Woche. Eine „echte“ Grippe wird durch Influenza-Viren ausgelöst und geht häufig mit einem schlagartig einsetzenden, starken Krankheitsgefühl, Fieber und Gliederschmerzen einher. Erfreulicherweise verläuft die Erkrankung überwiegend unkompliziert.

Bei bereits vorerkrankten Patienten kann der Verlauf jedoch schwer sein. Daher wird Patienten mit Vorerkrankungen

oder auch älteren Menschen jährlich zur vorbeugenden Gripeschutzimpfung geraten.

### Helfen Antibiotika bei einer Erkältung?

**Prof. Doberauer:** Nein, Antibiotika wirken nur bei bakteriellen Infekten. Da eine Erkältung in der Regel durch Viren verursacht wird, sind Antibiotika hier zwecklos. Eine unbegründete Antibiotikaeinnahme trägt zur Widerstandsfähigkeit – der sogenannten Resistenz – von Bakterien gegenüber Antibiotika bei und ist daher schädlich.

### Wann ist die Einnahme also sinnvoll?

**Prof. Doberauer:** Stellt sich im Verlauf einer viralen Infektion, wie der Erkältung, zusätzlich eine bakterielle Infektion, wie eine eitrige Mandel-, Mittelohr- oder gar eine Lungenentzündung ein, kann eine antibiotische Therapie sinnvoll sein.

### Was ist bei der Einnahme von Antibiotika zu beachten?

**Prof. Doberauer:** Nach Vorgaben des Arztes und Herstellerangaben sollte ein Antibiotikum vor oder zum Essen mit einem Schluck Wasser eingenommen werden. Milch kann die Aufnahme der Wirkstoffe im Körper behindern. Andere Medikamente sollten nicht gleichzeitig geschluckt werden. Wichtig ist die zeitlich korrekte Einnahme in gleichbleibenden Abständen: nur so wird ein ausreichend hoher Wirkstoffspiegel im Blut erzielt.

Ebenfalls von Bedeutung ist die ausreichend lange Einnahme des Antibiotikums. Wird das Medikament zu früh abgesetzt, können Bakterien überleben. Diese können sich dann anpassen und gegenüber Antibiotika resistent werden. Setzen Sie ein Antibiotikum also nicht einfach nach dem Abklingen der Beschwerden ab.

### Was hat es mit der Resistenzbildung und den Reserveantibiotika auf sich?

**Prof. Doberauer:** Die Resistenzentwicklung von Bakterien ist ein großes infektiologisches Problem. Ein wesentlicher Grund ist der hohe und häufig fehlerhafte Einsatz von Antibiotika, sowohl in der Human-, als auch in der Tiermedizin. So können sich bei Bakterien Multiresistenzen ausbilden, die im Falle einer Infektion eine Therapie erschweren. Neben Anstrengungen um eine angemessenere Verordnung von Antibiotika, laufen ständige Bemühungen zur Entwicklung neuer Antibiotika. Deren Einsatz ist besonders streng zu prüfen, um keiner weiteren Resistenzentwicklung von Bakterien Vorschub zu leisten. Grundsätzlich gilt: Wesentlich ist die Kommunikation zwischen Arzt und Patient und die Klärung, ob im jeweiligen Fall überhaupt ein Antibiotikum eingenommen werden muss.



Chefarzt  
**Prof. Dr. Claus Doberauer**  
Klinik für Innere Medizin

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

Tel 0221 5591-1101  
Fax 0221 5591-1103  
inneremedizin.kh-franziskus@cellitinnen.de  
www.stfranziskus.de



# Tipps gegen eine Erkältung

## Treiben Sie regelmäßig Sport

Körperliche Fitness hält Ihr Immunsystem auf Trab und verringert das Ansteckungsrisiko. Wer regelmäßig an mindestens fünf Tagen pro Woche 20 Minuten trainiert, ist erfahrungsgemäß seltener krank. Erwischt Sie dann doch mal ein Schnupfen, sind die Symptome meist geringer und Sie sind schneller wieder gesund.

## Achten Sie auf ausreichend Schlaf

Schlafmangel macht erkältungsanfällig, das haben kalifornische Forscher herausgefunden. Bekommt der Körper zu wenig Schlaf, produziert er nicht nur weniger Immunzellen, sie arbeiten auch schlechter. Kurzschläfer mit einer Schlafdauer unter sieben Stunden haben vier Mal häufiger eine Schnupfennase als ausgeruhte Langschläfer.

## Lüften Sie Wohnung und Büro regelmäßig

Gerade im Winter halten wir uns die meiste Zeit in geschlossenen Räumen auf. Schnell steigen dann der Feuchtigkeits- und Kohlendioxidgehalt in der Luft. Alle zwei bis drei Stunden die Fenster zu öffnen und gründlich durchzulüften ist die beste Möglichkeit, die Raumluft auszutauschen und den Erkältungsviren einen kleinen Schock zu versetzen.

## Meerrettich hat antivirale Wirkstoffe

Vor allem Vitamin C und das Spurenelement Zink können Beschwerden und Dauer einer Erkältung abschwächen. Und es gibt Nahrungsmittel mit antiviralen und antibakteriell wirksamen Inhaltsstoffen wie zum Beispiel Meerrettich und Kapuzinerkresse. Frisch verzehrt sind sie ein gutes Mittel gegen viele Erkältungssymptome.



Chefarzt Dr. Wilhelm tauscht sich mit seiner Kollegin über die nächsten Behandlungsschritte aus.

Foto: © Tim Friesenhagen

# Sehr klein und enorm wichtig

Man bemerkt sie kaum, die Schilddrüse, und doch ist fast jeder dritte Erwachsene von Veränderungen dieses wichtigen Organs betroffen. Was man gegen Schilddrüsenerkrankungen tun kann, verraten die Experten Prof. Dr. Stephan Schneider und Dr. Thomas Wilhelm.

## Wie funktioniert die Schilddrüse?

**Dr. Thomas Wilhelm:** Die Schilddrüse ist ein schmetterlingsförmiges Organ unterhalb des Kehlkopfes vor der Luftröhre, das die lebenswichtigen Schilddrüsenhormone produziert. Dafür benötigt die Schilddrüse Jod aus der Nahrung, das in Lebensmitteln wie Seefisch, Spinat, Kartoffeln, Jodsalz und Milchprodukten vorkommt.

## Wie merkt man, dass etwas mit der Schilddrüse nicht stimmt?

**Prof. Stephan Schneider:** Die Hormone beeinflussen unter anderem das Gewicht, das Temperaturempfinden, die Verdauung, die Psyche und die Leistungsfähigkeit. Deshalb können Überschuss oder Mangel dieser Hormone starke Auswir-

kungen haben. Aber erst ein Test zeigt, ob die Schilddrüse sich verändert hat.

**Dr. Thomas Wilhelm:** Durch Blutentnahme und Bestimmung des TSH (Thyroidea-stimulierendes Hormon) lässt sich klären, ob eine Über- oder Unterfunktion vorliegt. Eine Ultraschalluntersuchung zeigt, ob die Schilddrüse vergrößert ist (Struma, sogenannter Kropf) oder Knoten vorhanden sind.

## Was sind die häufigsten Erkrankungen der Schilddrüse?

**Dr. Thomas Wilhelm:** Knoten sowie Kropfbildung sind die häufigsten Erkrankungen der Schilddrüse. In Gebieten mit geringer Jodversorgung finden sich bei fast jedem dritten Erwachsenen Schilddrüsenknoten. Etwas seltener kommt die Über- oder Unterfunktion der Schilddrüse vor. Die meisten Schilddrüsenknoten sind gutartige Gewebeerkrankungen, die nur genau beobachtet werden sollten. Allerdings kann es schwierig sein, die gutartigen Knoten von den wenigen bösartigen sicher zu unterscheiden. Deshalb ist es stets notwendig, verschiedene Untersuchungsverfahren (Ultraschall, Szintigraphie etc.) zu kombinieren, um „kalte“ Knoten aufzuspüren (Siehe Kasten rechts).

## Muss immer operiert werden?

**Prof. Stephan Schneider:** Nein. Es gibt mittlerweile neue Verfahren. Man kann beispielsweise mit einer gezielten

Feinnadelpunktion des kalten Knotens wichtige Informationen über die Art der Knotenzellen erhalten. Dies erlaubt eine bessere Einschätzung der weiteren Therapie. In ausgewählten Fällen lässt sich bei knotigen Schilddrüsenveränderungen die Mikrowellenablation einsetzen. Diese Therapie ist, verglichen mit den bisherigen Verfahren, für Patienten deutlich sicherer und komfortabler. Gerade Menschen mit Vorerkrankungen des Herz-Kreislaufsystems bleibt das erhöhte Risiko einer Operation erspart.

## Wie funktioniert das Verfahren?

**Prof. Stephan Schneider:** Bei der Mikrowellenablation wird unter lokaler Betäubung eine Sonde durch die Haut geleitet. Sie lenkt Mikrowellen direkt auf den Schilddrüsenknoten. Die Wellen erhitzen die kranken Zellen. Der Körper baut das behandelte Schilddrüsengewebe ab, und die Schilddrüsenknoten werden in kürzester Zeit kleiner. Mit einem Ultraschallgerät wird der Eingriff beobachtet und kontrolliert. Die Behandlung dauert zwischen 10 und 15 Minuten, je nach Größe und Zahl der Knoten. Abhängig vom Befund und den Begleitscheinungen behandeln wir stationär oder ambulant.

## Wann ist eine Operation notwendig?

**Dr. Thomas Wilhelm:** Das richtet sich nach dem Befund. In ausgesuchten Fällen können einzelne Knoten entfernt werden, meist muss aber eine ein- oder beidseitige Teil- bzw. Kompletentfernung erfolgen. Wenn es sich um eine bösartige Erkrankung handelt oder der dringende Verdacht besteht, muss auch erweitert operiert und Lymphknoten entfernt werden. Mit der Mikrowellenablation haben wir im St. Vinzenz-Hospital dank Prof. Schneider eine gute Ergänzung zur chirurgischen Behandlung unserer Schilddrüsen-Patienten.

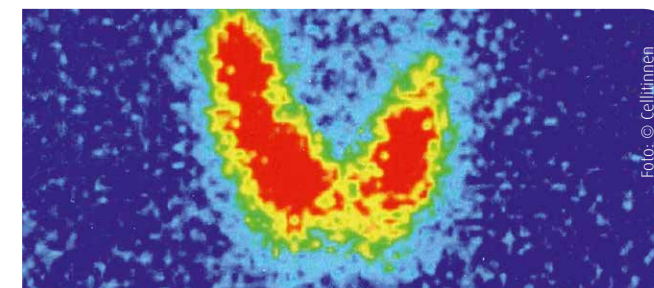


Foto: © Cellitinnen

## Kleines Lexikon

### Nur 25 Gramm Gewicht

Nicht mehr als 25 Gramm wiegt die Schilddrüse. Sie produziert die Schilddrüsenhormone T3 (Trijodthyronin) und T4 (Tetraiodthyronin oder Thyroxin), die wichtig sind für den Stoffwechsel und zahlreiche Körperfunktionen.

### Mikroablation

Bei der Mikrowellenablation oder Thermoablation wird erkranktes Gewebe mit Hitze behandelt. Über minimale Zugänge in der Haut werden die Wellen direkt auf das veränderte Gewebe geleitet. Die Verfahren sind effektiv, für die Patienten schonend und hinterlassen auch kosmetisch gute Resultate.

### Kalter Knoten

Ein „kalter Knoten“ in der Schilddrüse produziert wenig oder keine Schilddrüsenhormone. Ein „heißer Knoten“ dagegen erzeugt mehr Hormone als gesundes Schilddrüsengewebe. Im Gegensatz zum kalten Knoten ist er fast immer gutartig.



Prof. Dr. Schneider im Gespräch

Foto: © Tim Friesenhagen



Chefarzt  
**Dr. Thomas Wilhelm**  
Klinik für Chirurgie II  
Allgemein- und Visceralchirurgie



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

Schilddrüsen-Sprechstunde: Dienstag 9:00 – 11:00 Uhr  
Termine nur mit vorheriger Anmeldung.

Tel 0221 7712-387  
Fax 0221 7712-275

visceralchirurgie.kh-vinzenz@cellitinnen.de



Chefarzt  
**Prof. Dr. Stephan Schneider**  
Klinik für Innere Medizin II  
Diabetologie und Endokrinologie



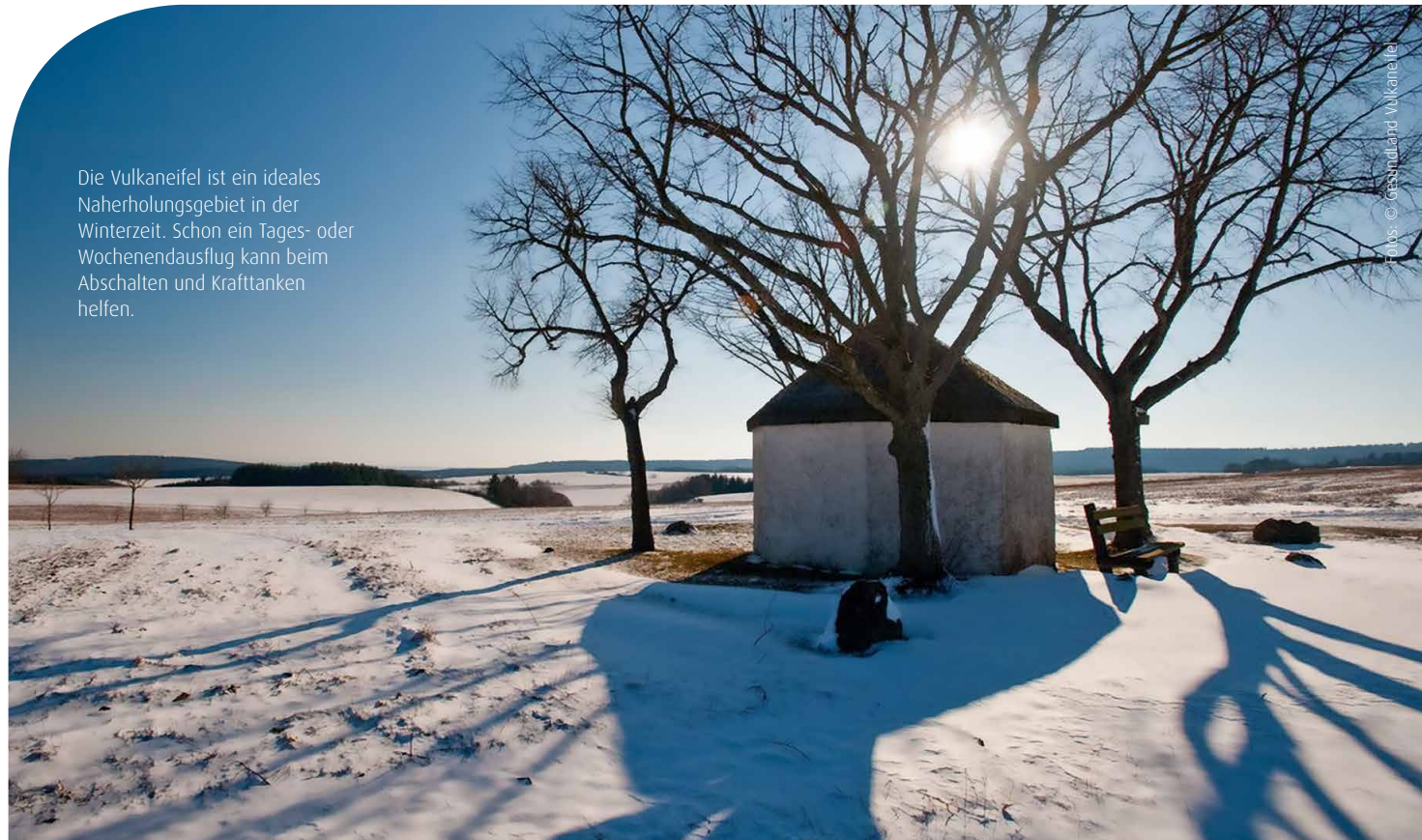
**St. Vinzenz-Hospital**  
Merheimer Straße 221-223  
50733 Köln

Termine nur mit vorheriger Anmeldung.

Tel 0221 7712-362  
Fax 0221 7712-272

endokrinologie.kh-vinzenz@cellitinnen.de

Die Vulkaneifel ist ein ideales Naherholungsgebiet in der Winterzeit. Schon ein Tages- oder Wochenendausflug kann beim Abschalten und Krafttanken helfen.



# Auszeiten gehören in den Terminkalender

Der Winter ist keine ruhige Jahreszeit mehr. Weihnachtsvorbereitungen, Schmuddelwettertage und hustende Mitmenschen strapazieren Nerven und Abwehrkräfte. Auszeiten sind im Winter fast noch wichtiger als im Sommer. Wenn der Körper nicht genügend Erholung bekommt, dann spürt man das früher oder später an der Gesundheit.

Häufige kurze Auszeiten schützen die Körperbatterie vor einem Totalausfall. Patentrezepte für kurze Akku-Aufladetage gibt es nicht, aber ein Mix aus Bewegung an der frischen Luft und Entspannen im warmen Wasser tut gerade in der dunklen Jahreszeit besonders gut.

Abschalten ist die wichtigste Voraussetzung, um sich auch in kurzer Zeit zu erholen. Das geht am besten, wenn man etwas ganz anderes macht als die tägliche Routine. Die zweite wichtige Zutat für gelungene Kurzferien ist Spontantät: Einfach das tun, wozu man Lust hat, ausgiebig, ohne Zeitdruck und mit Genuss. Der Erholungseffekt ist nämlich dann am größten, wenn wir das Gefühl haben, unsere Freizeit völlig frei und selbstbestimmt gestalten zu können.

38 Prozent der Deutschen mit einem hohen Stresslevel im Job gelingt es selbst im Urlaub nicht, richtig abzuschalten – das zeigt eine Umfrage der Techniker Krankenkasse (TK). Die Erholung tritt bei vielen erst gar nicht ein oder ist schnell dahin, sobald man wieder in den Alltag zurückkehrt.

## Wieviel Stress ist noch gesund?

Akuter Stress versetzt den Körper in Alarmbereitschaft. Eine Rede vor Publikum, eine schwierige Prüfung, Aufregung und Anspannung sorgen für volle Besetzung bei der Immunabwehr. Der Push-Effekt hält allerdings nicht lange, kurzfristig steigern die Stresshormone alles, was für eine Gefahrenabwehr wichtig ist. Halten die Spannungen aber länger als nur ein paar Stunden an, wird das Immunsystem geschwächt.

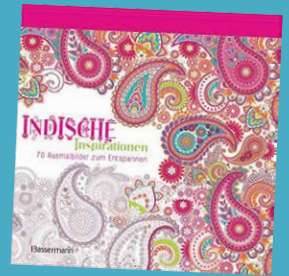
Arbeitsüberlastung im Beruf, Prüfungsdruck, Probleme in der Familie, traumatische Erlebnisse oder psychische Belastungen über einen längeren Zeitraum lassen den Cortisol-

## Mehr zum Thema:



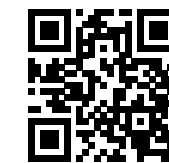
**Das 1x1 des Zeitmanagement**  
Gräfe und Unzer Verlag  
ISBN-13: 978-3833838590

**Indische Inspirationen**  
70 Ausmalbilder zum Entspannen. Ausmalbuch für Erwachsene  
ISBN: 978-3-8094-3604-1



**Auszeit für die Seele 2016**  
Bildkalender  
Alpha Edition  
ISBN-13: 978-3840762178

spiegel im Blut ansteigen. Gleichzeitig werden die Wächter der Immunabwehr matt gesetzt. Viele Untersuchungen zeigen: Wer unter Dauerstress steht, wird schneller krank und langsamer wieder gesund. Viren und andere Erreger haben ein leichtes Spiel.



**Hier geht es zum Stresstest:**  
[www.tk.de/tk/stress/stresstests/test-wie-gestresst-sind-sie/36324](http://www.tk.de/tk/stress/stresstests/test-wie-gestresst-sind-sie/36324)

**NEPTUNBAD**  
Premium • Club • Sports • Spa  
SEIT 1912

Traditionsreiche **Entspannung** in der kalten Jahreszeit

Weitere Infos auf [www.neptunbad.de](http://www.neptunbad.de)



Ihr Winterurlaub im Herzen von Köln.



# Leichter Luft holen

## Wie hält man seine Lunge gesund?

„Ganz wichtig für eine gesunde Lunge ist mit Sicherheit der Verzicht auf das Rauchen. Rauchen steigert sowohl das Risiko für eine Lungenkreberkrankung als auch für eine COPD oder ein Lungenemphysem. Darüber hinaus hat regelmäßiger Sport einen sehr guten Trainingseffekt auf die Lunge und ihre Funktion.“

Dr. Schlesinger



## Lungenklinik Köln-Nord enge Kooperation

Die Lungenklinik Köln-Nord ist eine enge Kooperation zwischen dem St. Marien-Hospital und dem St. Vinzenz-Hospital zur ganzheitlichen Behandlung der Patienten. Der Schwerpunkt des St. Marien-Hospitals liegt in der Pneumologie (Lungenheilkunde), der Schwerpunkt des St. Vinzenz-Hospitals in der chirurgischen Behandlung von Lungenerkrankungen. In gemeinsamen Konferenzen beraten die Mediziner die individuelle Behandlungsstrategie für jeden Patienten.

Atemnot kann viele Gründe haben. Chronische Bronchitis und Asthma sind die bekanntesten Ursachen. Aber wie erkennt der Laie, dass die Luftnot behandelt werden muss? Wichtig sind die Symptome der Atemnot. Tritt sie akut auf oder entwickelt sie sich eher schleichend? Eine akute Atemnot muss sofort ärztlich begutachtet werden. Aber auch alle anderen Atemnotzustände müssen in ärztlicher Obhut therapiert und behandelt werden.

Im Falle einer bedrohlichen Symptomatik ist es wichtig, so schnell wie möglich einen Arzt zu konsultieren. Wenn nötig, muss der Notarzt informiert werden. Eine stationäre Aufnahme in einer Klinik ist dann unumgänglich. Bei einer sich langsam entwickelnden Atemnot spricht man

auch von einem chronischen Beschwerdebild. Hier kann eine entstehende Lungenerkrankung vorliegen, aber auch andere Ursachen kommen in Frage, wie zum Beispiel Herzschwäche oder Störungen im Blut.

Eine Hauptursache der sich langsam entwickelnden Atemnot ist die chronisch obstruktive Lungenerkrankung, besser bekannt als COPD. Unter einer COPD (Chronic Obstructive Pulmonary Disease / chronisch obstruktive Lungenerkrankung) versteht man eine Erkrankung der Lunge, die auf entzündeten und dauerhaft verengten Atemwegen beruht.

Typische COPD-Symptome sind Husten mit Auswurf und Atemnot bei

## Lungenmedizin

Chefarzt Dr. Andreas Schlesinger erklärt

### „Lungenheilkunde“ oder Pneumologie

Die Lungenheilkunde (Pneumologie) behandelt akute Entzündungen der Lunge sowie das große Feld der sogenannten obstruktiven Ventilationsstörungen, das heißt Probleme beim Ausatmen durch chronischen Schleim. Ein weiteres Feld ist die Diagnostik von unklaren Lungenbefunden und deren Therapie.

Das sind Befunde, die in einem Röntgenbild gesehen und abgeklärt werden müssen. Dazu zählen Verdichtungen innerhalb des Lungengewebes, die auf einen Tumor hindeuten könnten. Darüber hinaus lassen sich im Röntgenbild auch Erkrankungen des Lungengerüsts erkennen, die ebenfalls geklärt werden müssen.

Chefarzt Frank Beckers erklärt

### „Thoraxchirurgie“

In der Thoraxchirurgie werden alle Erkrankungen der Lunge, des Mittelfellraumes und des Rippenfells operativ behandelt, also alles rund um den Brustkorb, mit Ausnahme des Herzens.

Für die weitere Behandlung und Therapie bedarf es eines engen Austausches mit der Pneumologie und anderen Behandlungspartnern. Gerade bei der Behandlung von Lungenkrebs ist die Zusammenarbeit mit Onkologen und Strahlentherapeuten wichtig. Unter dem Dach der Lungenklinik Köln-Nord werden individualisierte, auf jeden Patienten optimal zugeschnittene Behandlungspläne erstellt.



Belastung. Das größte Risiko tragen Raucher und Passivraucher. Der Verzicht auf Nikotin ist daher eine der wichtigsten Therapiemaßnahmen. Umgangssprachlich wird COPD auch als chronischer Raucherhusten bezeichnet, ganz gleich, ob die Erkrankten früher geraucht haben oder nicht. Häufig tritt die COPD auch mit einem blasigen Umbau der Lun-

ge, dem sogenannten Lungenemphysem, auf. Daneben gibt es natürlich noch unzählige weitere Ursachen. Natürlich kann die Atemnot auch erstes Symptom eines Lungentumors sein. In jedem Fall sollte man mit Atemnot, ganz gleich ob chronisch oder akut, immer zum Arzt gehen und die Ursache abklären.



Chefarzt  
**Frank Beckers**

Klinik für Chirurgie IV -  
Thoraxchirurgie / Lungenklinik  
Köln-Nord



Chefarzt  
**Dr. Andreas Schlesinger**

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

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

Tel 0221 7712-292  
Fax 0221 7712-247

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



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

Tel 0221 1629-2008  
Fax 0221 1629-2037

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



## 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

# Viel Lebensqualität trotz chronischer Schmerzen

Aufgrund einer schweren Skoliose litt Günther W. an starken Schmerzen und Atemnot. Nach Jahren mit Krankengymnastik, Spritzen, Medikamenten und Rückenoperationen hörte der 68-Jährige von seinem Orthopäden „Ich kann leider nichts mehr für Sie tun.“

Dank einer speziellen multimodalen Schmerztherapie im St. Franziskus-Hospital in Köln kann er mittlerweile mit den Schmerzen leben.

Neun Uhr morgens in der Physiotherapie des St. Franziskus-Hospitals: Nach der Visite mit Dr. Katrin Empt, Fachärztin für Anästhesiologie und spezielle Schmerztherapie, beginnt für die Patienten das Morgentraining. Eine Stunde üben sie an Kraftmaschinen, halten auf der Rüttelplatte ihr Gleichgewicht oder absolvieren ein Gehtraining auf dem Laufband. „Ich bekomme viel besser Luft“, berichtet Günther W. nach der anschließenden Atemgruppe. Ein positiver Effekt des vorangegangenen Trainings. Nach einer Pause geht es weiter zur Gruppensitzung mit Psychologin Marion Gelhard. In mehreren Sitzungen lernen die Patienten das bio-psycho-soziale Schmerzmodell kennen: Neben körperlichen Ursachen haben Arbeitsbelastung, die Biografie und das soziale Umfeld Einfluss auf ihre Schmerzen. „Meine Kopfschmerzen fingen an, als meine Mutter starb. Da war ich plötzlich für die Familie verantwortlich“, berich-

tet Jana M. Heute weiß sie, dass Trauer und Überforderung ursächlich für die Schmerzentstehung waren. In Einzelgesprächen mit der Psychologin werden Probleme verhaltenstherapeutisch angegangen und neue Verhaltensweisen geübt. Eine speziell ausgebildete Pain-Nurse schult die Patienten in Biofeedback-Sitzungen, die Muskelspannung gezielt zu reduzieren. Zusätzlich werden spezielle Techniken wie Imaginationsübungen und progressive Muskelrelaxation nach Jacobson vermittelt. „Ich habe seit drei Tagen keine Kopfschmerzen mehr“, berichtet Jana M. erleichtert.

„Unser Ziel ist es, dass der Patient und nicht sein Schmerz die Kontrolle über sein Leben erlangt“, so Schmerztherapeutin Dr. Empt. Sie beschreibt das multimodale Konzept so: „Unser interdisziplinäres Team erfasst den Zustand jedes Patienten und leitet ihn dann individuell an. Selten kommen neben Medikamenten Nervenblockaden oder Katheter zum Einsatz. Die Therapien sind überwiegend aktiv und erfordern die Mitarbeit des Patienten. Ziele sind eine erträgliche Schmerzstärke, mehr Mobilität, Kraft und Ausdauer sowie das klare Erkennen der eigenen Möglichkeiten und Grenzen. Spaß an Bewegung ist dabei wichtig!“



## Klinik für Anästhesie, Intensivmedizin und Schmerztherapie

Chefärztin Dr. Marion Reimer  
Chefarzt Dr. Michael Granitzka

Leitung Schmerztherapie: Oberärztin Dr. Katrin Empt (v. l. n. r.)

### Wichtig für eine erfolgreiche Schmerztherapie:

- Umfassende multiprofessionelle Diagnostik vor Therapiebeginn
- Vereinbaren individueller und realistischer Ziele
- Kennenlernen der persönlichen Handlungsspielräume um Über- oder Unterforderung zu vermeiden
- Regelmäßiges Bewegungstraining auch außerhalb der Schmerzklinik
- Erlernen von Schmerzbewältigungstechniken wie Progressive Muskelrelaxation nach Jacobson
- Akzeptanz von erträglichen Schmerzen und möglichen Einschränkungen

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

Tel 0221 5591-1760  
Fax 0221 5591-1761

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





# Frieren ist gesund und Wärme macht glücklich

Der niederländische Biomediziner Wouter van Marken Lichtenbelt von der Universität Maastricht findet Frieren gut. Mollig warm geheizte Räume sind ungesund, sagt er.

Gleichbleibend gut geheizte Räume erhöhen sogar das Risiko der Fettleibigkeit. Das bequeme Wesen Mensch dreht im Winter nur zu gern die Heizungsthermostate nach oben und verwöhnt sich mit kuscheligen Raumtemperaturen. Unbekömmlich und falsch, sagen die niederländischen Forscher um van Marken Lichtenbelt. Sie setzten Testpersonen mehrere Stunden am Tag kühlen Raumtemperaturen aus und stellten fest, dass ihnen das Temperaturtraining gut tat. Die Probanden fühlten sich wohler, der Kreislauf musste sich den Wechseln anpassen und anstrengen, die eigene Körpertemperatur zu halten. Das trainierte ganz nebenbei Herz und Blutgefäße und sorgte für einen gesünderen, widerstandsfähigeren Körper. Daher findet van Marken Lichtenbelt ein bisschen Kälte sinnvoll und plädiert dafür, kuschelige Raumtemperaturen aus Gesundheitsgründen zu drosseln. Ein bisschen Kälte lights your fire! lautet das Motto des Niederländers, denn seine Forschungen haben auch ergeben, dass kühle Außentemperaturen zu einem höheren Anteil von braunem Fettgewebe führen. Zuviel weißes Fett ist ungesund, braunes Fett kann jedoch gesund sein. Weißes Fettgewebe speichert Energie, während braunes Fettgewebe Energie zur Wärmeerzeugung nutzt. Wichtiger Faktor eines

gesunden Lebensstils sei die Umgebungstemperatur, sagt van Marken Lichtenbelt.

Das wirkungsvollste Temperaturtraining im Winter passiert beim Saunabesuch. Der Wechsel zwischen Heiß und Kalt trainiert das Wärmeregulationssystem, der Körper wird abgehärtet. Wie beim Fieber steigt während des Saunagangs die Körpertemperatur um ein bis zwei Grad Celsius an, das attackiert die Bakterien. Die Blutgefäße weiten sich, Schleimhäute und Atemwege werden besser durchblutet. Die Hitze regt den gesamten Organismus an und lockert gleichzeitig Muskeln und Gelenke. Das Vegetative Nervensystem kann auf Entspannung umschalten. Nicht nur der Körper fühlt sich behaglich durchwärmt, auch die Seele wird von den angenehmen Temperaturen gestreichelt. Das Gehirn schüttet vermehrt Glückshormone oder Endorphine aus, ein Erholungseffekt setzt ein.

## Sauna-Tipps

- 1x in der Woche stärkt das Immunsystem
- 2 Saunagänge reichen aus
- Liegen ist die beste Sauna-Position
- bei Krampfadern die Beine hochlegen
- nach dem Saunagang ca. 2 Minuten abkühlen
- dann die Kaltanwendung, lauwarm gilt nicht
- warmes Fußbad nach dem Abkühlen
- nicht verschwitzt nach Hause fahren – Erkältungsgefahr!

# Vegan fühlt sich richtig an

## Vitamin K spricht mit Christoph Maria Herbst über gesundes Essen

Christoph M. Herbst hat schon mit der Schauspielerei begonnen, als er noch in Wuppertal-Elberfeld zur Schule ging. Während der Ausbildung zum Bankkaufmann war er dort in der freien Theaterszene aktiv. Eine staatliche Schauspielschule besuchte er nie, doch das Theater ließ den heute 48-jährigen nicht mehr los. Im Kino ist er jetzt zu sehen als Sozialarbeiter Benno in dem Film „Die Kleinen und die Bösen“. Der Schauspieler und Synchronsprecher lebt inzwischen in Köln.

**Herr Herbst, vor ein paar Jahren wurden Sie zum Vegetarier, jetzt sind Sie überzeugter Veganer. Gehen Sie mit der Mode?**

**Christoph M. Herbst:** Nein, nicht grundsätzlich. Aber ich prüfe, was sich für mich richtig und gut anfühlt, bin neugierig.

**Denken wir alle zu wenig darüber nach, was wir essen?**

**Christoph M. Herbst:** Die meisten bestimmt. Ich gehöre mittlerweile zu einer Minderheit, denn neue Zahlen sagen, dass in Deutschland zwei Drittel der Männer übergewichtig sind. Falsch essen, zu wenig Bewegung – das wird zum Bumerang.

**Sie haben sogar ein Hörbuch über die wissenschaftliche Begründung zur veganen Ernährung eingelese. Warum ist Ihnen das Thema so wichtig?**

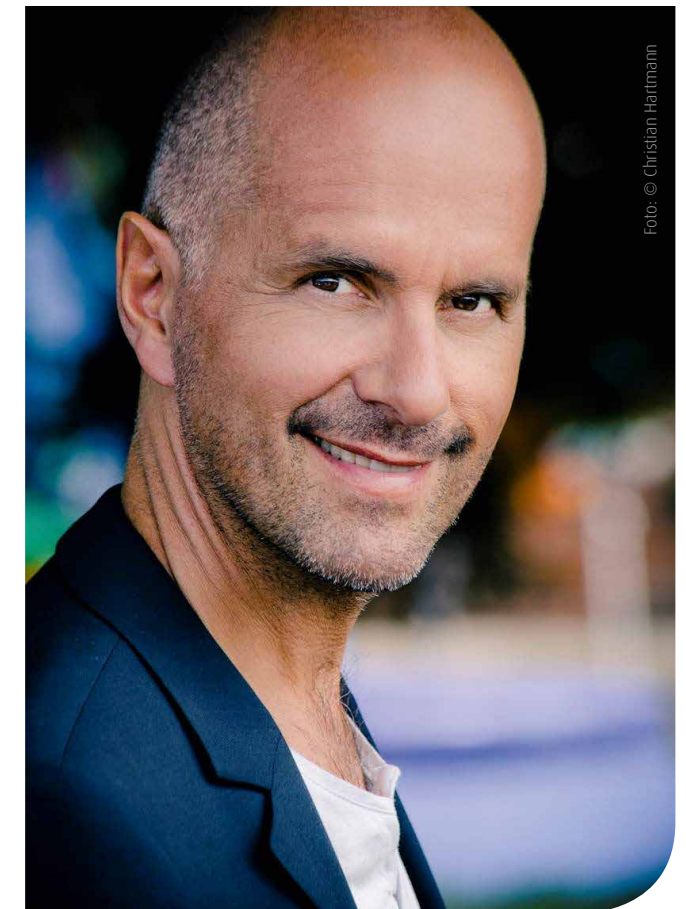
**Christoph M. Herbst:** Die „China Study“ hat mich fasziniert, daher wollte ich ihr meine Stimme geben. Damit bin ich gleichsam der Rufer in der Wüste, in der Limonaden, Fast Food und tierische Nahrungsmittel lautstark beworben werden.

**Verraten Sie uns Ihr neues Lieblingsessen? Was kochen Sie heute am liebsten? Bzw. wer kocht eigentlich im Hause Herbst?**

**Christoph M. Herbst:** Es kocht immer der, der grade Zeit, Lust und eine leckere Idee hat. Immer sind Zwiebeln, Knoblauch und Chili dabei; dann kann es schon gar nicht mehr schlecht werden.

**Wo gehen Sie in Köln am liebsten essen?**

**Christoph M. Herbst:** Beim Italiener oder Asiaten find ich immer was. Letztens war ich in der Nähe des Hauptbahnhofs bei einem kleinen Nepalesen. Perlen gibt es, aber man muss sie finden.





# Kellerkinder mit Potenzial

Fotos & Rezept © Mit freundlicher Genehmigung aus dem Buch „Herbst, Winter, Gemüse!“ des Gräfe und Unzer Verlags entnommen

Wintergemüse hat es in sich, im wahrsten Sinne des Wortes. Steckrüben, Schwarzwurzeln oder Grünkohl feiern inzwischen Renaissance, und das zu Recht. Unsere Omas wussten schon, dass im heimischen Wintergemüse besonders viele Nähr- und Vitalstoffe stecken. Und die braucht man, um gesund durch die dunkle Jahreszeit zu kommen.

Höchste Zeit also, die Kellerkinder aus dem Winterschlaf zu wecken und mit ihnen köstliche Gerichte auf den Tisch zu zaubern. Viele Sorten werden erst ab dem Herbst vom Feld geerntet und kommen gut mit Kälte zurecht. Grünkohl oder Rosenkohl schmecken sogar

richtig gut, wenn sie einen leichten Frost abbekommen haben.

### Gemüse-Casting

**Steckrüben:** Dieses Gemüse hat ein echtes Imageproblem. In den Kriegswintern des 20. Jahrhunderts gab es nur Steckrüben im Topf. Noch Jahrzehnte später wollte niemand mehr von diesem Not- und Armutessen wissen, Steckrüben wurden ans Vieh verfüttert. Dabei kann sich die Mineralstoffbilanz dieser runden und kalorienarmen Rübe mit ihrem weißlich bis gelb-orangefarbenen Gemüsefleisch durchaus sehen lassen: Neben reichlich Kalium und Magnesium enthält sie die Vitamine B1, B2 und C sowie das Provitamin A beziehungsweise Betacarotin. Bereits rund 300 Gramm gegarte Steckrüben decken

den täglichen Vitamin-C-Bedarf eines Erwachsenen.

**Schwarzwurzeln:** Die Schwarzwurzel, auch Winterspargel genannt, verbirgt unter einer groben dunklen Schale ein feines weißes Fleisch mit nussig-würzigem Geschmack. Schwarzwurzeln sind echte Vitamin- und Mineralstoffknaller. Sie enthalten Kalium, Kalzium, Magnesium, Eisen, Vitamine B1 und E sowie Folsäure und Inulin, das positiv auf die Verdauung wirkt. Da der Milchsafte der Schwarzwurzel stark färbt und auf der Haut klebrige Spuren hinterlässt, sollte man beim Schälen Gummihandschuhe tragen.

**Pastinaken:** Bis ins 18. Jahrhundert gehörten Pastinaken zur Grundnah-

rung. Dann liefen ihnen Kartoffeln und Karotten den Rang ab, eigentlich unverständlich, denn das Gemüse schmeckt sehr aromatisch und leicht süßlich. Pastinaken sind reich an Kalzium und Carotin. Sie enthalten zudem viel Vitamin E und verschiedene Vitamine der B-Gruppe. Auch Pastinaken mögen knackige Winterkälte, sie schmecken nach einem kurzen Frost noch milder und süßlicher.

**Grünkohl:** In Sachen Vitamin-C-Gehalt kann der Grünkohl der Zitrone den Rang ablaufen. Leider kommt er in unserer Küche meist nur sehr deftig-rustikal daher. Dabei kann man diese Allzweckwaffe gegen Schnupfen und Co. auch durchaus mit Garnelen oder Kabeljau servieren. Grünkohl steckt voller Beta-Carotin, Vitamin C, Vitamin K und Calcium. Diese Vitalstoffe halten Entzündungsprozesse unter Kontrolle und stärken das Immunsystem. Schon eine Tasse Grünkohl liefert das Zehnfache des Mindesttagesbedarfs an Vitamin K.

**Chinakohl:** Ein etwas feinerer Verwandter aus der Kohl-Familie ist der Chinakohl. Er hat einen milden Geschmack und kann auch roh im Salat oder nur kurz gedünstet genossen werden. Dazu überzeugt der Chinakohl durch eine äußerst geringe Kalorienzahl. Durch seine Senföle ist er bekömmlicher als andere Kohllarten. Die zarten Blätter lassen sich vielseitig verwenden, sie eignen sich für süße oder pikante Salate, Gemüsebeilagen, Eintöpfe oder Wokgerichte.



**Herbst, Winter, Gemüse!**  
Überraschend neue Rezepte für Kürbis, Kohl und Knolle  
von Cornelia Schinharl,  
Verlag Gräfe und Unzer  
ISBN: 978-3-8338-3438-7

## Pastinaken-Möhren-Auflauf mit Nüssen

Für 4 Personen

Zubereitungszeit: ca. 25 Min., Backzeit: ca. 40 Min.

### Zutaten:

400 g Möhren (gelbe, rote oder auch weiße)  
400 g mittelgroße Pastinaken  
4 Zweige Rosmarin, 4 Knoblauchzehen  
1 Stück Bio-Orangenschale (ca. 4 cm)  
100 g Haselnuss-, Walnuss- oder Sonnenblumenkerne  
150 g würziger Bergkäse, 200 g Crème fraîche,  
4 Eier (Größe M)  
schwarzer Pfeffer, Salz, rosenschärfes Paprikapulver  
Außerdem: 2 EL Butter für die Form und zum Belegen

### Zubereitung:

Den Backofen auf 200 Grad vorheizen. Möhren und Pastinaken putzen, schälen und der Länge nach vierteln. In einem weiten Topf ca. 5 cm hoch Wasser zum Kochen bringen und salzen. Das Wurzelgemüse darin bei starker Hitze zugedeckt ca. 1 Min. sprudelnd kochen lassen. Eine flache ofenfeste Form mit Butter austreichen. Das Gemüse mit dem Schaumlöffel aus dem Wasser heben und in die Form geben. Knoblauch, Rosmarin und Orangenschale fein hacken. Über das Gemüse streuen. Käse fein reiben, mit Crème fraîche und Eiern verrühren. Mit Salz, Pfeffer und 1 Prise Paprikapulver abschmecken, über dem Gemüse verteilen. Die Hasel- oder Walnusskerne fein hacken, Sonnenblumenkerne ganz lassen. Die übrige Butter in kleine Würfel schneiden und mit den Nüssen auf das Gemüse streuen. Den Auflauf im heißen Ofen (Mitte) ca. 40 Min. backen, bis er schön gebräunt ist. (Rezept aus dem Buch „Herbst, Winter, Gemüse!“)

Pro Portion ca. 695 kcal



Da weiß ich, wo es herkommt

Obst und Gemüse – direkt vom Bauern & aus der Region

Besucht auch unser Hofcafé  
[www.gut-clarenhof.de](http://www.gut-clarenhof.de)

Nach den Feiertagen klagen viele über Sodbrennen und Magenschmerzen. Aber nicht nur der Verzehr von Fettigem, Süßem und Alkohol kann Sodbrennen hervorrufen – die Ursachen sind vielfältig.

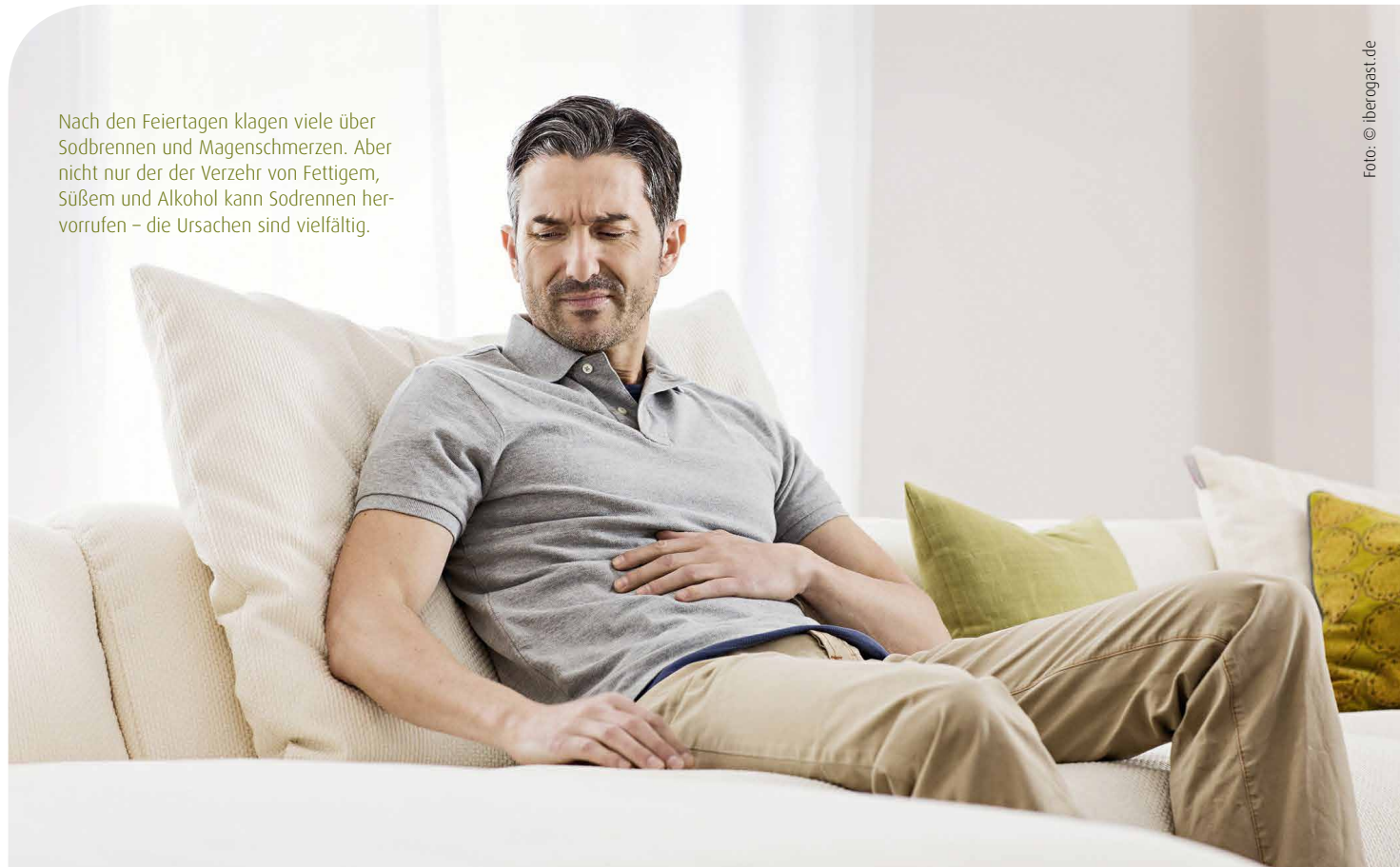


Foto: © iberogast.de

# Volkskrankheit Sodbrennen

Ein brennendes Gefühl in der Speiseröhre, Schluckbeschwerden, chronische Heiserkeit: Rund 20 Prozent der Bevölkerung leiden an Sodbrennen und kennen diese Symptome. Die Ursachen sind vielfältig, zum Beispiel kann eine Refluxkrankheit der Auslöser sein. Um schwerwiegende Folgeerkrankungen zu vermeiden, sollten die Ursachen unbedingt abklärt werden.

„Neueste technische Diagnoseverfahren wie Druck-, Säure- und Impedanzmessungen ermöglichen eine detaillierte Diagnostik“, erläutert Chefarzt Prof. Dr. Ernst Eypasch vom Heilig Geist-Krankenhaus in Köln Longerich. Die Ursachen von Sodbrennen sind vielfältig: Funktionsstörungen des Speiseröhrenschließmuskels, rheumatische Erkrankungen oder Entleerungsstörungen des Magens, aber auch Stress und seelische Belastung gehören dazu. Zudem klagt rund die Hälfte aller Schwangeren über Sodbrennen. Während bei ihnen die Beschwerden nach der

Entbindung meist wieder verschwinden, plagen sich andere damit ein Leben lang. Die brennenden Schmerzen entstehen, weil Magensäure in die Speiseröhre aufsteigt und dort zu Entzündungen führen kann. Mediziner sprechen von einer Rückfluss- bzw. gastroösophagealen Refluxkrankheit. Gerade nach dem Verzehr fettreicher oder süßer Speisen oder nach dem Konsum von Nikotin oder Alkohol treten die Symptome auf: Schmerzen im Rachenraum, Schluckbeschwerden, chronische Heiserkeit, Husten oder Oberbauchschmerzen.

## Diagnose und Behandlung

Um die spezielle Ursache des Sodbrennens herauszufinden, stehen heute eine ganze Reihe von technischen Diagnoseverfahren zur Verfügung. „Durch spezialisierte Scoresysteme und Fragebögen werden die Beschwerdebilder der Patienten systematisch erfragt und ausgewertet“, erklärt Prof. Eypasch. Anschließend erfolgt eine gezielte Behandlung. Bei über 90 Prozent der Patienten verbessert die medikamentöse Langzeitbehandlung die Beschwerden erheblich. Am häufigsten werden sogenannte Protonenpumpenblocker eingesetzt, unter denen die Entzündung der Speiseröhre abklingt.

## Verschiedene OP-Verfahren

Bessern sich die Beschwerden nach einer langfristigen medikamentösen Therapie nicht, kann eine Antirefluxoperation sinnvoll sein. Die Routineoperation, die sogenannte Fundoplicatio, verhindert das Übertreten der Magensäure in die Speiseröhre. Die EndoStim-Therapie, eine Schrittmacherbehandlung oder auch die Einpflanzung eines Magnetbandes (LINX-Methode) kommen nur für sehr wenige Patienten in Frage, verbessern deren Lebensqualität aber erheblich.

Um optimal betreut zu werden, sollten Patienten darauf achten, dass die Behandlung durch ein interdisziplinäres Ärzteteam aus der Inneren Medizin, Gastroenterologie, Allgemein- und Visceralchirurgie sowie niedergelassenen Spezialisten erfolgt. „Wir kooperieren mit der GastroPraxis Köln-Nord“, so Eypasch. „Unsere Patienten profitieren davon: Termine können schnell vereinbart werden, Doppeluntersuchungen werden vermieden und die Kommunikation erfolgt auf kurzen Wegen.“



Chefarzt

**Prof. Dr. Ernst Eypasch**

Klinik für Chirurgie - Allgemein-,  
Visceral- und Unfallchirurgie

## Heilig Geist-Krankenhaus

Graseggerstr. 105  
50737 Köln

Tel 0221 7491-8258

Fax 0221 7491-8051

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



Praxis für  
Ernährungstherapie  
**Meinhold & Team**



Wir beraten Sie bei:

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

**Ihr individueller Weg!**

Wir bieten:

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

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

Praxis für Ernährungstherapie  
**Meinhold & Team**

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



Görresstraße 9 · 50674 Köln  
Praxis: 0221 · 271 88 93  
[www.praxis.christof-meinhold.de](http://www.praxis.christof-meinhold.de)  
[anmeldung@christof-meinhold.de](mailto:anmeldung@christof-meinhold.de)



# Prostatatakrebs (be)trifft ihn und sie

Die Diagnose „Prostatatakrebs“ erhalten pro Jahr etwa 70.800 Männer. Sie kommt für die meisten völlig überraschend und stellt das Leben der Patienten und ihrer Angehörigen erst einmal auf den Kopf: Unsicherheit und viele Ängste treten in den Vordergrund. Aber wird der Prostatatakrebs frühzeitig erkannt, sind die Heilungschancen sehr groß.

„Die Diagnose stürzt viele Patienten und ebenso auch ihre Partnerin in ein emotionales Chaos“, weiß Dr. Petra Stamm, Chefärztin der Urologie im Longericher Heilig Geist-Krankenhaus. „Neben den medizinischen Fragen sind für die Betroffenen auch die Fragen nach den Auswirkungen auf das weitere Leben und die Partnerschaft ganz besonders wichtig.“

Wenig Beachtung findet bisher die Tatsache, dass Frauen von an Prostatatakrebs erkrankten Männern psychisch ebenso belastet werden wie die Erkrankten selber. Das häufig

unterschiedliche Kommunikationsbedürfnis von Männern und Frauen macht die Situation oft schwierig: Während die Männer ihre Ängste und Befindlichkeiten nicht gerne mitteilen, ist es den Frauen häufig ein Bedürfnis, darüber

## Bundesverband Prostatatakrebs Selbsthilfe (BPS)

Kostenlose Beratungshotline 0800-70 80 123  
dienstags, mittwochs und donnerstags (außer an  
Feiertagen) von 15 bis 18 Uhr

## Selbsthilfegruppen Prostatatakrebs in Köln

### Selbsthilfegruppe Köln Nord

Kontakt: Herr Reiner Schorsch  
schorschreiner@aol.com

Treffen jeden 3. Mittwoch im Monat von 16 bis 18 Uhr  
(Oktober bis März) bzw. von 18 bis 20 Uhr (April bis  
September) in der Bibliothek des Heilig Geist-Kranken-  
hauses, Graseggerstr. 105, Köln-Longerich.

### Selbsthilfegruppe Köln Süd

www.prostata-shg-koeln-sued.de

zu sprechen. Ein neues Miteinander ist gefragt. „Gehen Sie gemeinsam zu den Arztterminen, dann sind beide gleich gut informiert“, rät Dr. Petra Stamm ihren Patienten. „Überlegen Sie vorher gemeinsam, welche Fragen Sie haben, was Ihnen wichtig ist und wer welche Fragen stellt.“

## Regelmäßige Vorsorge ab 50

Die Zahl der Prostata-Erkrankten steigt kontinuierlich an. Gründe dafür sind die deutlich verbesserte Früherkennung und die gestiegene Lebenserwartung. Gut ein Drittel aller Todesfälle durch Krebs geht auf das Konto des Prostatakarzinoms. Das müsste nicht sein: Bei rechtzeitiger Behandlung bestehen sehr gute Heilungschancen, 90 Prozent der Erkrankten können laut der Deutschen Krebsgesellschaft geheilt werden. Das Tückische an der Krankheit ist, dass sie im gut behandelbaren Frühstadium keine Beschwerden verursacht. Regelmäßige Vorsorgeuntersuchungen ab dem 50sten Lebensjahr sind daher sehr sinnvoll.

Der Diagnose Prostatatakrebs gehen in der Regel folgende Untersuchungsschritte voraus: eine Tastuntersuchung, die Bestimmung des Prostata-spezifischen Antigens PSA im Blut, die Sonografie und die Gewebeentnahme, die sogenannte Biopsie. Ist die Diagnose gesichert, gilt es, die vielfältigen Behandlungsmethoden zu besprechen.

Dies erfordert die Zusammenarbeit von Urologen, Strahlentherapeuten, Uroonkologen und Pathologen. „Im Heilig Geist-Krankenhaus haben wir schon zeitig ein Prostatatakrebszentrum gegründet, das für seine Qualität auch vom Dachverband der Prostatazentren Deutschlands e.V. (DVPZ) zertifiziert wurde“, erläutert Dr. Stamm. „Die Zusammenarbeit mit den niedergelassenen Fachärzten liegt uns sehr am Herzen, ebenso wie die Behandlung auf hohem



Chefärztin  
**Dr. Petra Stamm, MBA**  
Klinik für Urologie

## Heilig Geist-Krankenhaus

Graseggerstr. 105  
50737 Köln

Tel 0221 7491-8264  
Fax 0221 7491-8370

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



## Tabuthema Harninkontinenz

Vermutlich leiden mehr als fünf Millionen Männer unter unwillkürlichem Harnverlust. Männer mit Harninkontinenz tragen Vorlagen, die sie wechseln müssen. Wenn allerdings Hygienebehälter fehlen, ist eine diskrete Entsorgung problematisch.

In Damentoiletten sind Hygienebehälter selbstverständlich, in Herrentoiletten noch nicht.

Der Bundesverband Prostatatakrebs Selbsthilfe e.V. (BPS) motiviert, zusammen mit dem Deutschen Hotel- und Gaststättenverband e.V. (Dehoga), Hotels und Gaststätten, in ihren Herrentoiletten Hygienebehälter aufzustellen.



Die Teilnehmer kennzeichnen ihre WC mit dem links abgebildeten Piktogramm.

In Köln dabei: Restaurant und Brauhaus "Em Kölsche Boor", Eigelstein 121.

medizinischem Niveau.“ Daher wird bei Operationen auch der Da Vinci, ein Operationen begleitender Roboterassistent, eingesetzt. Damit bietet das Krankenhaus seinen Patienten eine moderne und schonende Operationsmöglichkeit an. Der Da Vinci liefert dem Arzt dreidimensionale, stark vergrößerte Bilder und die Roboterarme sind kleiner und beweglicher als die menschliche Hand. Hiervon profitiert der Patient.

Hilfe finden Betroffene und Angehörige auch beim Bundesverband Prostatatakrebs Selbsthilfe (s. Kasten).

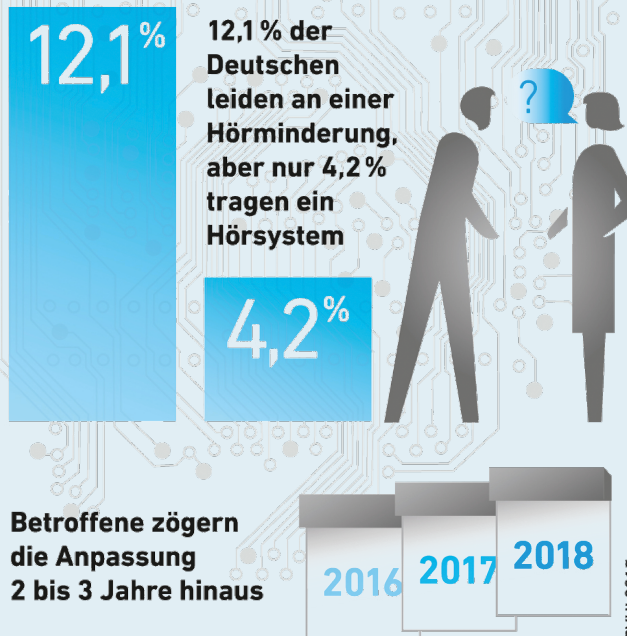


Sieht aus wie ein Ohrclip: Dieser Eora-Hörschmuck vereint technologisches Know How mit den Anforderungen eines eleganten Schmuckstücks.

Foto: © Fraulein Fotograf/obs/Eora Hörschmuck

# Wie bitte? Nein danke!

## Versorgungslücke bei Hörsystemen in Deutschland immer noch groß



trainiert werden. Und die Fähigkeit, Sprache zu erkennen, lässt nach, wenn die Reize ausbleiben. Wenn dann endlich dank eines Hörgerätes die volle Klangwelt wieder da ist, muss das Gehirn neu lernen, diese zu verarbeiten und zu interpretieren.

### Schwerhörigkeit als unterschätzte Gefahr im Straßenverkehr

„Schlecht hören ist gerade beim Autofahren ein Sicherheitsrisiko“, weiß Marco Faltus, Leiter der Abteilung Audiologie beim Hörgeräte-Hersteller Phonak. Wer aktiv am Straßenverkehr teilnehme, müsse nicht nur Warnungen wie Martinshorn, Bremsquietschen oder Hupen sicher wahrnehmen können, sondern auch die Stimme des Navis, der Freisprecheinrichtung oder der Beifahrer. Moderne Hörgeräte haben beim Autofahren entscheidende Vorteile: Sie filtern störende Geräusche wie Motor- oder Reifengeräusche heraus, sorgen für entspanntes Hören und erleichtern so die Konzentration. Systeme wie beispielsweise das „Audéo V“ von Phonak registrieren außerdem automatisch, woher eine Stimme kommt, ob vom Beifahrersitz oder von der Rückbank, und „zoomen“ sie heran. Darüber hinaus gibt es auch Navigationssysteme für das Auto, die drahtlos mit dem Hörgerät verbunden werden können. So können die Anweisungen des Navigationsgerätes auch bei offenem Fenster oder im Cabrio mühelos verstanden werden. (cd/djd)

Wer anfängt schlechter zu hören, trainiert sein Gehör nicht, indem er die Hörminderung ignoriert. Eher das Gegenteil ist der Fall. Schlecht hören ist anstrengend. Für diejenigen, die alles zwei Mal sagen müssen. Und für den, der sich beim Hören übermäßig anstrengen muss. Ständig konzentriert hinhören bereitet Stress und macht müde. Das Verstehen passiert nämlich nicht im Ohr, sondern im Hörzentrum des Gehirns.

Die Sinneszellen im Ohr nehmen die Schallwellen auf und leiten sie weiter ins Gehirn. Wenn ihre Leistung nachlässt, geben sie auch entsprechend weniger Impulse ans Hörzentrum weiter. Dort sorgt Unterbeschäftigung sozusagen für Stilllegung. Die Fähigkeit, Impulse zu verarbeiten lässt nach. Das Zauberwort des Hörzentrums heißt Verstehen beziehungsweise Interpretieren. Im Hörzentrum wird die Geräuschflut, die über das Ohr hineinkommt, sortiert und eingeordnet. Das geschieht unbewusst und basiert auf Erfahrung und Lernen.

### Als Kleinkind lernt man Sprache zu verstehen

Die Hörentwicklung beginnt schon vor der Geburt. Ungefähr ab der 23. Schwangerschaftswoche reagieren Ungeborene auf Geräusche, im letzten Schwangerschaftsdrittel hören und „kennen“ sie die Stimme der Mutter. Mit Fußritten können sie sich auch durchaus schon zu ihrem Musikgeschmack äußern. Während der ersten beiden Lebensjahre

entwickelt das menschliche Gehirn die Fähigkeit, Schall zu verarbeiten und Sprache zu verstehen.

### Hören muss regelmäßig trainiert werden

Das zentrale Hören geschieht auf zwei Ebenen, auf der unbewussten wird verarbeitet, auf der bewussten Ebene wird wahrgenommen. Geräusche verarbeiten wir ständig, auch im Schlaf. Wovon wir dann beispielsweise aufwachen, ist erlernt. Das Weinen eines Babys, das Miauen der Katze nimmt nur der wahr (und wird davon geweckt), der gelernt hat, dass diese Geräusche für ihn wichtig sind.

### Hören kann man verlernen

Klänge, die nicht mehr bis zu unserem Gehirn vordringen, geraten dort im Laufe der Zeit in Vergessenheit. Bei Hörminderungen sollte man daher sehr bald zum Arzt gehen und sich untersuchen lassen. Denn die zentralen Fähigkeiten des Gehirns bleiben nur erhalten, wenn sie regelmäßig



## Wege zum Abschied finden

Tröstende Worte, Beistand zu jeder Zeit und den letzten Weg bis ins kleinste Detail planen und begleiten. Im Trauerfall, aber auch schon zu Lebzeiten, steht das Team von Ahlbach Bestattungen mit Rat und Tat bereit. „Uns ist wichtig, den Wünschen gerecht zu werden und einfühlsam zu unterstützen“, betont Inhaberin Anni Ahlbach. So bieten das Ahlbach Forum als

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

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

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

Ahlbach Bestattungen GmbH | Venloer Str. 685 | 50827 Köln | Tel.: 0221 9584590 | [www.koelner-bestatter.de](http://www.koelner-bestatter.de)



Dr. Pantea Pape  
mit einer Patientin

Foto: © Tim Friesenhagen

# Schonen war gestern

Nach einem Schlaganfall schnell wieder fit mit der integrierten Frühreha

Die Devise „schon, schon, schon“ war über Jahre in der Medizin verbreitet, dabei ist Schonung nicht immer sinnvoll für den Genesungsprozess.

Das belegen Beispiele in der Abteilung für Neurologische und Fachübergreifende Frührehabilitation am St. Marien-Hospital. Für die Patienten ist es wichtig, dass ihre Behandlung nach einer neurologischen oder neurochirurgischen Erkrankung so früh wie möglich beginnt. In die Neurologische und Fachübergreifende Frührehabilitation kommen Patientinnen und Patienten mit Erkrankungen wie Schlaganfall, Morbus Parkinson, Schädel-Hirn-Trauma, hypoxischer Hirnschaden (Schädigung infolge von Sauerstoffmangel) bei einem Zustand nach einer Reanimation, Multiple Sklerose oder vielen andere internistischen und traumatologischen Erkrankungen nach großen operativen Eingriffen.

Sie alle brauchen sowohl die medizinische Behandlung eines Akutkrankenhauses als auch die intensive, rehabilitative, therapeutische Behandlung. Diese Form der Frührehabilitation ist nicht gleichzusetzen mit der Behandlung in einer Rehaklinik, denn diese Patienten benötigen wegen ihrer schweren Erkrankung eine spezielle medizinische Versorgung. Das ermöglicht die Integration im St. Marien-Hospital. Die Kombination ist deutschlandweit sehr selten zu finden und im St. Marien-Hospital ein Schwerpunkt des medizinischen Angebots, das zukünftig noch weiter ausgebaut wird. Ein multidisziplinäres Behandlungsteam unter Leitung eines Rehabilitationsmediziners, in enger Kooperation mit unterschiedlichen Fachrichtungen wie Neurologie, Innere Medizin (und gegebenenfalls auch Altersmedizin), gewährleistet eine bestmögliche medizinische Versorgung

der Patienten. Um die Therapie kümmern sich Neuropsychologen, erfahrene Mitarbeiter der Pflege, Physio- und Ergotherapeuten, Logopäden und Sozialarbeiter. Jede Behandlung wird individuell geplant und durchgeführt, angepasst an die persönlichen Beschwerden.

Die Untersuchungen der letzten Jahre haben gezeigt, dass schwer betroffene Patienten von einer frühen, intensiven, rehabilitativen Therapie in hohem Maße profitieren und auch rascher aus dem Krankenhaus entlassen werden können. Der medizintechnische Fortschritt hat die Überlebenschancen nach schweren Unfällen und neurologischen oder neurochirurgischen Erkrankungen stark ansteigen lassen. Daher muss die Rehabilitation bereits früh im Krankenhaus einsetzen und intensiver durchgeführt werden. Im St. Marien-Hospital besteht hierzu die Möglichkeit.



Leitende Ärztin  
**Dr. Pantea Pape**

Abteilung für Neurologische  
und Fachübergreifende  
Frührehabilitation

**St. Marien-Hospital**  
Kunibertskloster 11-13  
50668 Köln

Tel 0221 1629-7030  
Fax 0221 1629-7032

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



# Das klare Ja zum Nein fällt vielen schwer

Vielen Menschen kommt ein „Nein“ zu Mehrarbeit oder Gefälligkeiten nur schwer über die Lippen. Warum das Nein-Sagen so schwer ist, darüber sprach Vitamin K mit der Wirtschaftsmediatorin Kirstin Nickelsen.

**Kleine Kinder sagen dauernd Nein, Pubertierende auch. Warum fällt den Erwachsenen dieses Wort so schwer?**

**Kirstin Nickelsen:** Leider werden wir zum Nein-Sagen nicht erzogen. Ein Nein ist unbequem. Wenn der andere funktioniert, habe ich es als Erzieher leichter.

**Also muss man sich das Nein-Sagen selbst beibringen?**

**Kirstin Nickelsen:** Wir haben eigentlich ein ganz gutes Gefühl dafür, wann wir Nein sagen wollen. Nur wird es oft ein Ja, weil wir uns nicht trauen. Vielen fällt es schwer, eine klare Haltung einzunehmen, für sich selbst Verantwortung zu übernehmen.

**Was sind die Voraussetzungen für ein klares Nein?**

**Kirstin Nickelsen:** Ein deutliches Nein setzt eine klare Abgrenzung voraus.

Dazu gehört: Eigene Bedürfnisse klären und Ängsten auf den Grund gehen.

**Ist das nicht Nein sagen können vielleicht ein typisches Frauenproblem?**

**Kirstin Nickelsen:** Nach meiner Erfahrung nicht, auch Männer haben das Problem. Es hat eher mit dem Selbstwertgefühl zu tun. Menschen, die nicht Nein sagen, nehmen sich selbst nicht so wichtig. Sie achten ihre Grenzen und Bedürfnisse nicht. Aber warum sollten es dann andere tun?

**Wo liegt die Ursache dafür?**

**Kirstin Nickelsen:** Es ist die Angst vor Verlust, die uns ein halbherziges Ja abzwängt. Die Angst, den Job, den Partner, die Sympathie der Nachbarin zu verlieren, wenn ich also in den Augen anderer nicht funktioniere. Aber gesunde Beziehungen gefährdet man nicht mit einem Nein.

**Gibt es Strategien, wie man Nein sagen sollte?**

**Kirstin Nickelsen:** Das Nein ist ein ganzer Satz, da braucht man keine Entschuldigungen. Beim Ja sind wir doch auch knapp, da reichen die zwei Buchstaben, oder?

**Nun ist das Nein gelungen. Wie schafft man es, auch dabei zu bleiben und nicht einzuknicken?**

**Kirstin Nickelsen:** Natürlich gibt es ein paar Fallen, in die der Nein-Sager tappen soll. Deshalb gilt: Sich nicht in Diskussionen verwickeln lassen. Bei einem Ja diskutiere ich auch nicht. Sich nicht mit Lob, Appell, Verantwortungsgefühl oder Gewohnheitsrechten erpressen lassen.

**Es gibt aber Menschen, bei denen fällt einem das Nein schwerer als bei anderen.**

**Kirstin Nickelsen:** Ja-Sager fühlen sich oft als Opfer und sind damit schnell in einer der Fallen drin. Es ist hilfreich, die eigene Rolle zu überprüfen und zu klären, ob man sich nicht in einer anderen Rolle als der ewig altruistischen wohler fühlt.

**Ist das ein Lernprozess?**

**Kirstin Nickelsen:** Es geht um die eigene Verantwortung. Darum, zu klären, was ich will, was meine Ziele sind. Mich damit auseinanderzusetzen, wie denn mein Leben aussieht, wenn ich ab sofort Nein sage. Wozu will ich aufrichtig Ja sagen?

**Kirstin Nickelsen** ist Wirtschaftsmediatorin in Hamburg und berät Menschen und Unternehmen bei der Lösung von Konflikten. Ihr neues Buch „Ja zum Nein“ ist gerade erschienen.



**Ja zum Nein**  
Selbstachtung  
statt Harmoniesucht  
von Kirstin Nickelsen  
Springer Gabler Verlag  
eBook ISBN 978-3-658-06833-2  
Softcover ISBN 978-3-658-06832-5



Foto: © privat



Dr. Johannes Nachtkamp, Facharzt am MVZ St. Marien, ist einer von Ilse Schmidts neuen Hausärzten.

# Gut versorgt im Veedel

Wenn Seniorin Ilse Schmidt gesundheitliche Beschwerden hat, dann führt ihr erster Weg ins Medizinische Versorgungszentrum am St. Marien-Hospital, oder kurz gesagt, ins "MVZ Marien" im Kunibertsviertel.

"Ich bin nicht mehr gut zu Fuß und wohne schon lange hier im Veedel", erzählt sie. Als ihr langjähriger Hausarzt aus Altersgründen seine Praxis schloss, musste sie sich nach einem neuen Arzt umsehen. „Eine Freundin von mir wohnt hier im Seniorenhaus“, so Ilse Schmidt weiter. Und diese habe ihr dann das MVZ (Medizinisches Versorgungszentrum) St. Marien empfohlen. „Jetzt habe ich nicht nur einen Hausarzt, sondern sechs davon“, meint Seniorin Schmidt schmunzelnd.

Im Medizinischen Versorgungszentrum St. Marien arbeiten in einer großen Praxis sechs Ärzte zusammen, die verschiedene Fachbereiche abdecken. Allgemeinmedizin und Chirurgie sind die Hauptbereiche, darüber hinaus haben die Ärzte verschiedene Fachrichtungen wie Pneumologie, Altersmedizin und Kardiologie. Damit können sie Patienten

mit den unterschiedlichsten Erkrankungen umfassend behandeln. Die Wege sind kurz, was gerade für ältere Menschen ein großer Vorteil ist. Auch Ilse Schmidt schätzt am MVZ St. Marien die gute medizinische Versorgung. Für sie ist der Schwerpunkt Altersmedizin besonders wichtig. Denn auch wenn sie sich meistens fit fühlt, hat sie in ihrem Alter Erkrankungen, mit denen sie bei einem in Altersmedizin (Geriatric) ausgebildeten Arzt am besten aufgehoben ist.

Sprechstunden für:

- Allgemeinmedizin / Innere Medizin, Kardiologie
- Chirurgie und ambulante Operationen
- Geriatrie (Altersmedizin)
- Pneumologie / Allergologie
- Orthopädie
- Naturheilverfahren
- Sportmedizin

## MVZ St. Marien

Kuniberts kloster 11-13  
50668 Köln

Tel 0221 1629-6000  
info.mvz@cellitinnen.de

Praxiszeiten:  
Montag bis Freitag von 7:30 bis 18:00 Uhr



**RDL-Rehaservice GmbH**

*Alles für die Pflege zu Hause!*

**Wir wissen worauf es ankommt:**

- Kompetenz in der Beratung
- Schnelligkeit bei der Lieferung
- Zuverlässigkeit beim Service

**Unsere Leistungen:**

- Rollstühle und Elektrofahrzeuge
- Geh-, Mobilitäts-, Bad- und Toilettenhilfen
- Dreikräder, Handbikes und Liftanlagen
- Krankenbetten und alles für die Krankenpflege zu Hause

RDL-Rehaservice GmbH  
Stolberger Straße 200  
50933 Köln

Telefon: 0221 / 569393-0  
Fax: 0221 / 569393-33  
email: info@rdl-rehaservice.de

**Partner Ihrer Krankenkasse**  
Inhaber: Emar Lüdenbach und Matthias Debus

## Gewinnspiel

### Bleiben Sie gesund mit Vitamin K

Die Gewinnfrage lautet:

**Auf welcher Seite ist das komplette Foto zu finden, von dem wir hier einen Ausschnitt abbilden?**



Lösung: Seite \_\_\_\_\_

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

per Mail: [Vitamin-K@cellitinnen.de](mailto:Vitamin-K@cellitinnen.de)  
oder auf einer Postkarte an:

Hospitalvereinigung St. Marien GmbH  
Unternehmenskommunikation  
Graseggerstraße 105, 50737 Köln-Longerich

Einsendeschluss ist der 31.01.2016

### Vitamin K verlost 5x2 Tickets für SEA LIFE Königswinter (Eintritt + Kaffee & Kuchen)

Erleben Sie einen tollen Ausflug in die Unterwasserwelt ...



... mit spannenden Fakten, tierischen Fütterungen und gehen Sie im Berührungsbecken auf Tuchfühlung. Das SEA LIFE Königswinter ist nicht nur für Kinder ein schönes Ausflugsziel – auch Senioren kommen hier voll auf ihre Kosten. Sitzmöglichkeiten vor der Mine, sanfte Musik und

stimmungsvolle Lichtgestaltung machen Ihren Tag in der Unterwasserwelt perfekt. Noch bis zum 31. Dezember 2015 läuft die Seniorenaktion, bei der Personen über 60 Jahre sparen können.

Seien Sie bei den spannenden Fütterungen täglich ab 11 Uhr dabei! Erfahren Sie mehr über die Bewohner des Rheins und der großen Weltmeere. Beobachten Sie die Fische aus dem Rhein, die Sie vielleicht schon beim Angeln entdecken konnten.

Staunen Sie im Atlantiktunnel über große und kleine Bewohner der Salzmeere. Die Eintrittskarten aus dem Gewinnspiel können bis Ende 2016 eingesetzt werden.



### Gewinner

Eintrittskarten für die Salzgrotte „Salznah“ haben gewonnen: Peter Cremer aus Köln-Bickendorf und seine Frau. Unser Foto zeigt ihn (rechts) mit Stefan Dombert, Geschäftsführer der Hospitalvereinigung St. Marien GmbH.

Außerdem gewonnen haben Paul und Renate Opladen aus Puhlheim und Frau A. Soentgerath aus Köln-Ehrenfeld.



**Guter Start mit Baby**  
Unterstützung für Familien nach der Geburt eines Kindes

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

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



**... preiswert und transparent aus Meisterhand ...**

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

**Knepper Bestattungen e.K.**  
Vogelsanger Straße 471  
50829 Köln  
0221 / 16 92 53 16  
[www.knepper-bestattungen.de](http://www.knepper-bestattungen.de)

Stefan W. Knepper  
- Bestattermeister -



# Seniorenhaus GmbH

## der Cellitinnen zur hl. Maria

Eine Einrichtung der Stiftung der Cellitinnen zur hl. Maria

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



**Pflegeberatung**  
Tel 0221 940523-942

**Seniorenhaus St. Maria**  
Köln-Innenstadt

**Seniorenhaus St. Anna**  
Köln-Lindenthal

**Wohnstift St. Anna**  
Köln-Lindenthal

**Hausgemeinschaften St. Augustinus**  
Köln-Nippes

**Seniorenhaus Heilige Drei Könige**  
Köln-Ehrenfeld

**Auxilia Ambulante Pflege**  
Köln-Longerich

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

### Unsere Angebote auf einen Blick:

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



**Cellitinnen**   
Der Mensch in guten Händen