

Das Gesundheitsmagazin für Wuppertal

Vitamin



Ausgabe 2.2016



Willkommen bei den Hartmanns

Qualität

Neues AltersTraumaZentrum 8


Smartphones

Folgen für Anatomie und Psyche 14 u. 16

Italien

Thermalquellen und Klettertouren 20

Vitamin W jetzt auch online!

www.vitamin-wuppertal.de 

Cellitinnen
Der Mensch in guten Händen



Vitamin W – jetzt auch online!

Das neue Portal liefert umfassende Beiträge zu aktuellen Gesundheitsthemen. Ergänzt wird es durch persönliche Erfahrungen und Patientengeschichten, Gesundheitstipps und Expertenrat. Außerdem umfasst das Portal die wichtigsten Artikel aus allen bislang erschienen Heften von Vitamin W. Damit wird es zum Ratgeber und zur Datenbank rund um alle Fragen von Prophylaxe, Diagnose und Therapie.



Nutzen Sie die Möglichkeit sich umfassend über unsere vielfältigen Angebote und unsere Region zu informieren. Die übersichtliche Kacheloptik sorgt dabei für eine leichte Navigation.



Fotos: © 2016 Warner Bros. Ent. ("Willkommen bei den Hartmanns"), Karolina Grabowsky/AFFAGE (Hintergrund)

Leben im Alter in Geborgenheit und Würde



CBT-Wohnhaus Edith Stein

Meckelstr. 106
42287 Wuppertal-Barmen
Tel. 02 02 / 57 40-0 · Fax 02 02 / 57 40-5 09
 Caritas-Betriebsführungs- und Trägersgesellschaft mbH
www.cbt-gmbh.de

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

Termine

Veranstaltungen Klinkverbund St. Antonius und St. Josef:

20. November 2016, 11:00 Uhr
25. Adventbasar des Vereins Hilfe für Krebskranke, Ort: Cafeteria im Petrus-Krankenhaus

23. November 2016, 16:00 Uhr
Lebertag 2016, Ort: Cafeteria im Petrus-Krankenhaus

Weitere Termine finden Sie auf den Websites der Krankenhäuser unter:
krankenhaus-st-josef-wuppertal.de
petrus-krankenhaus-wuppertal.de
st-anna-klinik-wuppertal.de



Editorial

Liebe Leserin, lieber Leser,

wir freuen uns, Ihnen mit der aktuellen Ausgabe der **Vitamin W** spannenden Lesestoff für die gemütliche Jahreszeit zu bieten. Ein Schwerpunkt in dieser Ausgabe ist das Thema Orthopädie. Experten aus unseren Häusern geben Tipps für einen gesunden Rücken. Dabei widmen wir uns ganz zeitgemäß auch den Auswirkungen intensiver Smartphone-Nutzung auf unsere Gelenke. In unserem ersten Filmbeitrag dreht sich alles um das Thema Wirbelsäule.

Besonders stolz sind wir aktuell auf unser AltersTrauma-Zentrum am Petrus-Krankenhaus. Dieses wurde im März gegründet und im Sommer erfolgreich zertifiziert – als eines von insgesamt 40 Zentren dieser Art in Deutschland und als das erste in unserer Region. Patienten des Zentrums haben den Vorteil, interdisziplinär von Experten aus der Altersmedizin als auch der Unfallchirurgie an einem Standort versorgt zu werden. Wie das genau funktioniert, können Sie auf Seite 8 nachlesen und im Film ansehen.

Ich wünsche Ihnen viel Spaß beim Lesen im Heft oder jetzt auch online unter www.vitamin-wuppertal.de. Und natürlich eine schöne und gesunde Herbst- und Winterzeit.

Ihr
Michael Dohmann

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



In dieser Ausgabe

Titelthema

- 4 Senta Berger spricht über Älterwerden und Gesundbleiben
- 8 Spezielle Versorgung im AltersTraumaZentrum ▶
- 10 Wichtiges zur Sturzprophylaxe

Treffpunkt Gesundheit

- 12 Der Bauch – unser zweites Gehirn
- 13 Worauf achten bei der Darmkrebsvorsorge?
- 14 Handy-Nacken und Message-Daumen ▶
- 16 Sinnvoller Umgang mit dem Smartphone

Fit werden, fit bleiben

- 18 Bewegung ist gut für den Rücken
- 20 Italien hat mehr zu bieten als Kunst
- 22 Gesunde Küche mit Kastanien

Neues aus Medizin und Wissenschaft

- 24 Bei Schlafproblemen ins Labor
- 26 Kältetherapie hilft bei Rheuma
- 28 Digitale Technik im Ohr

Service

- 30 Naturheilverfahren: Akupunktur
- 31 Gewinnspiel und Sudoku

Jetzt auch online

www.vitamin-wuppertal.de

Impressum

Herausgeber und verantwortlich für den Inhalt:

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

Redaktion:

Wolfgang Peetz, Vanessa Kämper,
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



Mit ihrem Mann, dem Regisseur Michael Verhoeven, hat Senta Berger einige Filme gedreht. Im November kommt mit "Willkommen bei den Hartmanns" der erste Film in die Kinos, bei dem ihr Sohn Simon Verhoeven die Regie führt und sie eine der Hauptrollen spielt.

"Man hat Zeit, sich ans Altern zu gewöhnen"

Das Lächeln ist strahlend, das Gesicht immer noch schön – Senta Berger ist eine attraktive Frau und sie steht zu ihrem Alter. In diesem Frühjahr wurde die bekannte Schauspielerin 75 Jahre, im September feierte sie ihren 50. Hochzeitstag. Natürlich ist die Zeit auch an ihr nicht spurlos vorbeigegangen. Doch glücklicherweise habe man ja Zeit, sich langsam an das Altern zu gewöhnen, findet Senta Berger.

Krähenfüße, Falten, Arthrose und sogar zwei künstliche Hüftgelenke – der Weltstar ist eine ganz normale Frau im fortgeschrittenen Alter. „Aber ich habe nie mein Spiegelbild gebraucht, um mich meines Aussehens zu vergewissern. Eher schon die Augen meines Mannes“, meint sie. Mit den glatten Jungen ihrer Branche hat sie kein Prob-

lem: „Ich freue mich an Schönheit.“ Sie ist ein Star ohne Allüren und, trotz ihres Ruhmes, freundlich, warmherzig und mit beiden Beinen fest auf dem Boden geblieben.

Die Kindheit in einem Wiener Gemeindebau – hierzulande würde man sozialer Wohnungsbau sagen – hat sie geprägt. „Es war eine glückliche Kindheit“, hat sie immer wieder in Interviews betont. Und etwas Entscheidendes habe sie davon mitgenommen: sich von Materiellem und von Äußerlichkeiten nicht beeindrucken zu lassen. Dabei spielt das Äußere gerade bei einer Schauspielerin eine wichtige Rolle. „In meinem Beruf wird man ständig mit sich selbst konfrontiert“, gesteht sie, „im Fernsehen laufen Filme von mir und ich staune über mein ‚Kindergesicht‘, das ich noch vor zehn Jahren hatte, damals, als ich doch schon recht ‚alt‘ war.“ Ihr Lächeln bei diesen Sätzen ist charmant. Gerade jetzt im Alter achtet sie sehr auf ihre Zähne, das hat sie schon verraten, und sie freut sich über das Erbe ihrer Eltern: „Meine Vorfahren waren Slawen, mit hohen Backenknochen, keine Hängebäckchen. Diese Knochenstruktur hilft einem im Alter – ganz offensichtlich.“

Frau Berger, ...

... was tun Sie für Ihre Gesundheit?

"Mein Mann und ich lassen uns einmal im Jahr auf Herz und Nieren prüfen, durchchecken sagt man heute. Ich achte auf mein Gewicht. Nicht übermäßig, aber doch. Ich messe, auf Anraten meines Arztes, täglich den Blutdruck. Also gut, manchmal vergesse ich es. In unserer Familie hat es Schlaganfallpatienten gegeben. Ich kontrolliere das Cholesterin. Ich habe mit dem Rauchen aufgehört. Ich lebe einigermaßen gesund, bewege mich gerne. Mit meinen künstlichen Hüftgelenken fahre ich Rad oder Ski, ich kann wandern, ich kann tanzen. Also, Sie sehen, ich tue schon eine ganze Menge."

...was ist für Sie Glück?

"Ich habe jedes Kapitel meines Lebens voll auskostet. Ich habe geliebt und ich bin geliebt worden. Meine Kinder waren und sind ein großes Glück für mich. Meine Familie hat mich gebraucht und mir dennoch genügend Raum als Schauspielerin gelassen, so dass ich arbeiten konnte und mich in meinem Beruf weiter entwickelt habe. Ich bin zufrieden. Natürlich nicht immer, wie jeder erwachsene Mensch. Ich finde, Glück ist, seinen Anlagen gemäß, gebraucht zu werden. Den Satz borge ich mir von dem Dichter Frank Wedekind, er trifft das Wesen des Glücklichseins genau."



Starbesetzung: Senta Berbers neuer Kinofilm.

Fotos: © Jürgen Olczyk, 2016/Waiver Bros. Ent.

Senta Berger über den Film „Willkommen bei den Hartmanns“:

„Der Film handelt von einer Familie, die sich entschließt, einen Flüchtling aufzunehmen. Es entsteht für alle eine neue und auch verwirrende Situation, die die Hartmanns mit Humor versuchen zu bewältigen. Das kann natürlich nicht immer gelingen. Es gibt nicht auf alle Fragen Antworten und Rezepte, aber die Hartmanns versuchen es.“ (Kinostart Anfang November)

Senta Berger war sich ihrer Ausstrahlung immer sehr wohl bewusst. Kaum zu glauben, dass auch sie kritisch mit ihrem Aussehen ist. „Bei alten Kinofilmen sehe ich erst jetzt, dass ich ein hübsches Mädchen war – obwohl ich damals immer etwas an mir auszusetzen hatte. Man ist doch nie zufrieden mit sich selbst“, spricht sie ein Satz aus, den sicher alle Frauen denken. Ihr privates Schönheitsrezept ist nicht sonderlich umfangreich, es sind gut gekämmte Haare und sorgfältig getuschelte Wimpern. Das reiche, denn sie müsse schon beruflich viele Stunden vor dem großen Masken-

spiegel zubringen: „Ich drehe ja noch drei bis vier Filme im Jahr.“

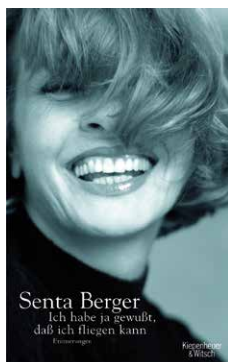
Mit dem Mediziner und Regisseur Michael Verhoeven ist sie seit 53 Jahren zusammen, 1966 haben die beiden geheiratet. „Das scheint nur eine lange Zeit her zu sein“, findet die Schauspielerin. „Mir kommen die 50 Jahre sehr kurz vor. Es geht alles so schnell, unser Polterabend auf dem Oktoberfest scheint erst gestern gewesen zu sein.“ Und auf die Frage, wie man es schafft, so lange beieinander zu bleiben und dabei auch noch glücklich zu sein, sagt sie: „Wir

lieben uns. Wie soll man Liebe erklären?“ Und dann verrät sie doch ein paar Rezepte ihrer Ehe: „Mein Mann und ich wollten immer zusammen sein und zusammen bleiben. Wenn wir uns verloren haben, haben wir uns gesucht. Wenn wir verstummt sind, haben wir die Gabe gehabt, miteinander zu reden und offen zu sprechen.“

1965 gründeten die beiden ihre Filmproduktionsgesellschaft Sentana. Gemeinsam produzierten sie etliche, auch international erfolgreiche Filme wie „Die weiße Rose“ oder „Mutter Courage“. Unvergessen auch ihre Fernsehserie „Die schnelle Gerdi“ mit Senta Berger in der Titelrolle. Ihre gemeinsamen Söhne Simon (*1972) und Luca (*1979) sind beim Fach geblieben, Luca ist Schauspieler, während Drehbuchautor und Regisseur Simon (Männerherzen 2009) jetzt zum ersten Mal Regie geführt hat bei einem Film, in dem seine Mutter



die Hauptrolle spielt. „Ich kannte das Drehbuch zu ‚Willkommen bei den Hartmanns‘ schon seit der ersten Fassung und wollte sehr gern Angelika, die Mutter in der Familiengeschichte, spielen. Simon wollte das auch. Wir haben sehr gut zusammen gearbeitet, ganz selbstverständlich, als hätten wir nie etwas anderes getan“, freut sie sich über die gemeinsamen Dreharbeiten. Die digitale Technik habe hier manches erleichtert: „Filmmaterial war immer teuer, heute ist in der Kamera ein Chip. Man kann schon die Probe mit der digitalen Kamera aufnehmen, sich die Szene gleich auf einem Monitor ansehen und dieses oder jenes verbessern“, sagt die Schauspielerin mit Erfahrung aus mehr als 100 Filmen, ausgezeichnet mit drei Bambi und über 30 Preisen und Ehrungen. „Die Technik hat sich völlig geändert, das Handwerk selbst ist gleich geblieben und die Hingabe an das Metier auch.“



Ich habe ja gewusst, dass ich fliegen kann.
Erinnerungen von Senta Berger.
Verlag Kiepenheuer&Witsch,
ISBN: 978-3-462-03679-4.

Glucolin 9

Das Nahrungsergänzungsmittel



Entwickelt mit dem
Ziel der natürlichen
Regulierung des
Blutzuckerspiegels



Vita Natura B.V.
Telefon 00800 33221130 (kostenfrei)
www.glucolin9.com

DAS PFLEGETEAM

Gesellschaft für ambulante
Kranken- und Altenpflege mbH

*Gut gepflegt
zu Hause leben*



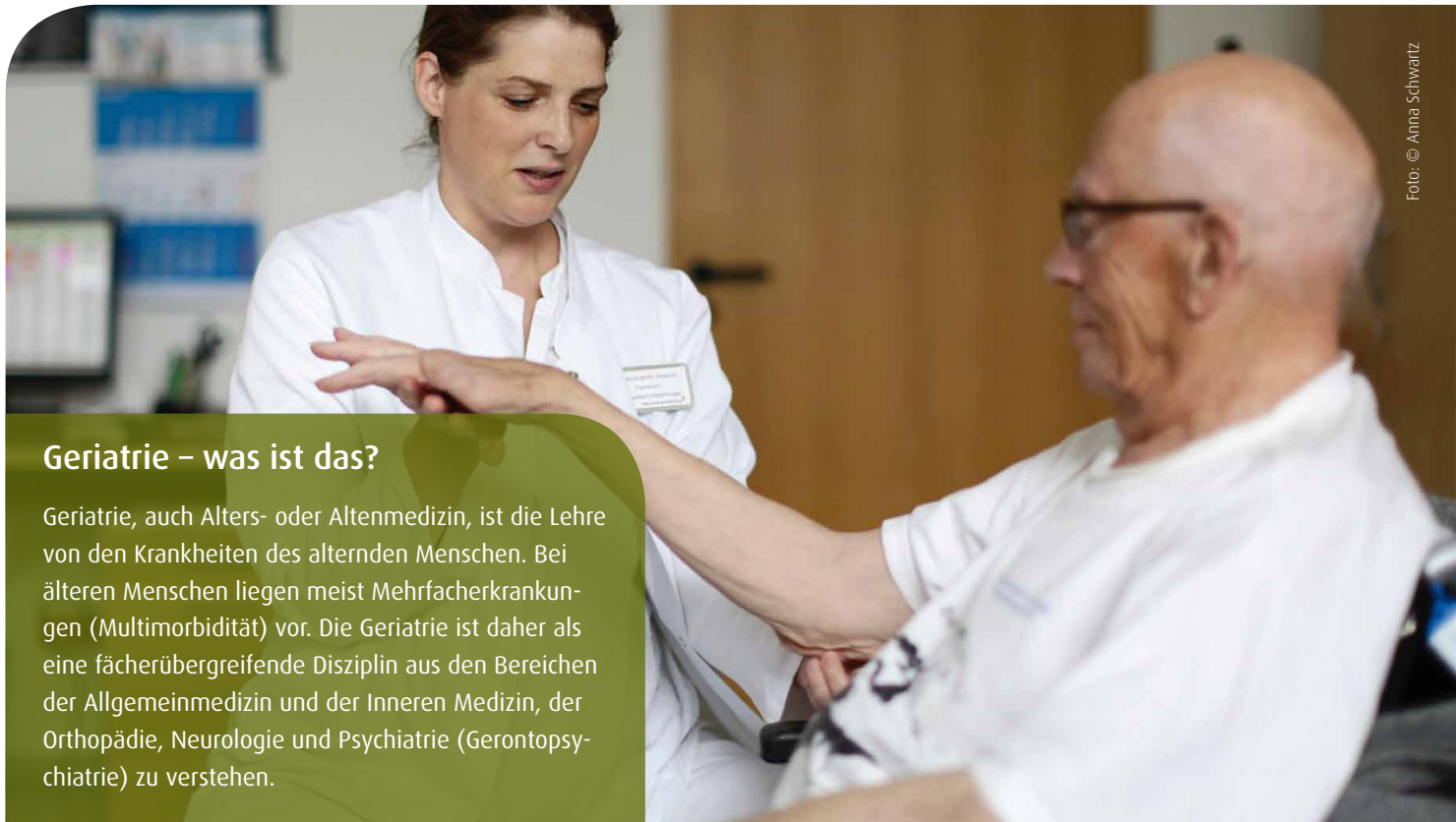
Telefon (0202) 441761
24-Stunden-Pflegenotruf
0172-260 70 50
www.diepflege.net

Ambulante und häusliche Krankenpflege

Seniorenpflege

Beratung und Anleitung

Pfleges Schulungen für Angehörige



Geriatrie – was ist das?

Geriatrie, auch Alters- oder Altenmedizin, ist die Lehre von den Krankheiten des alternden Menschen. Bei älteren Menschen liegen meist Mehrfacherkrankungen (Multimorbidität) vor. Die Geriatrie ist daher als eine fächerübergreifende Disziplin aus den Bereichen der Allgemeinmedizin und der Inneren Medizin, der Orthopädie, Neurologie und Psychiatrie (Gerontopsychiatrie) zu verstehen.

Im Alter steigt die Gefahr von Knochenbrüchen

Spezielle Versorgung sichert den Erhalt der Lebensqualität

Das Petrus-Krankenhaus trägt seit Jahren zur verbesserten Versorgung älterer Patienten bei und hat als erstes Wuppertaler Krankenhaus ein AltersTraumaZentrum (ATZ) eröffnet. Dieses wurde sofort erfolgreich zertifiziert – als eines von insgesamt 40 Zentren dieser Art in Deutschland.

„Besonders alte Menschen, die einen Unfall erleiden, sind sowohl auf die speziellen und möglichst minimal-invasiven Techniken der Unfallchirurgen, als auch auf das Wissen der Geriater angewiesen“, erklärt Prof. Dr. Annette Welz-Barth, Chefarztin der Geriatrie und der Geriatrischen Rehabilitation im Petrus-Krankenhaus.

Der Anteil alter Menschen in der Bevölkerung hat in den letzten Jahren stark zugenommen. Daher werden immer mehr Spezialisten für Altersmedizin benötigt. Mit der Klinik für Unfall- und Wiederherstellungschirurgie, Handchirurgie und Orthopädie sowie der Klinik für Geriatrie und der Klinik für Geriatrische



**ALTERSTRAUMAZENTRUM
WUPPERTAL**

Das AltersTraumaZentrum wird den spezifischen Bedürfnissen betagter Traumapatienten besser gerecht, weil hier geriatrischer und unfallchirurgischer Sachverstand effizient zusammenfließen. Der ärztliche, pflegerische, therapeutische und soziale Dienst arbeiten interdisziplinär zusammen.

► Mehr über unser AltersTraumaZentrum erfahren Sie auch im Filmbeitrag unter www.petrus-krankenhaus-wuppertal.de.

Studie

Eine norwegische Studie hat betagte Patienten untersucht, die eine Oberschenkelfraktur hatten. Nach vier und auch nach 12 Monaten war die Beweglichkeit im Alltag bei den geriatrisch behandelten Patienten besser als bei denjenigen, die rein unfallchirurgisch behandelt wurden. (Quelle: DGG)

Rehabilitation verfügt das Petrus-Krankenhaus über die optimale Infrastruktur zur Versorgung älterer Menschen mit Frakturen und anderen Unfallfolgen.

Marlies Becker* konnte sich als Patientin während ihres Aufenthalts im Petrus-Krankenhaus selbst ein Bild machen. Sie erinnert sich: „Ich litt zwei Tage und Nächte unter großen Schmerzen im Rücken. Sie zogen schließlich bis in den Leib und ich habe nur noch geschrien. Mein Pflegedienst rief daher einen Krankenwagen.“ Zunächst wollte Marlies Becker nicht ins Krankenhaus, denn sie hatte schon einige längere Aufenthalte hinter sich. „Aber sobald mich die Ärzte im Petrus-Krankenhaus untersuchten, wusste ich, dass ich hier in guten Händen bin. Die Ärzte und das Pflegeteam waren sehr nett“. Die Untersuchungen zeigten, dass bei ihr eine Fraktur der Wirbel vorlag, die durch Osteoporose entstanden war. Obwohl eine größere Operation nötig war, hat Marlies Becker dabei keine Schmerzen gespürt. Und schon zwei Tage nach dem Eingriff ging es ihr deutlich besser. „Ich bin froh, dass mir hier geholfen wurde“, so Marlies Becker.

Im ATZ arbeitet ein Team aus Ärzten, Pflegekräften, Physiotherapeuten und Sozialarbeitern eng zusammen. „So können wir unsere Patienten wirklich umfassend versorgen bei



KAMPERMANN GmbH
Ambulanter Pflege & Betreuungsdienst

- Grundpflege
- Behandlungspflege
- Wundmanagement
- Hauswirtschaftliche Versorgung
- Pflegeberatung
- Urlaubs- und Verhinderungspflege
- Betreuungsleistung bei z.B. Demenz-erkrankungen
- Betreuung körperlich behinderter Menschen

0202/2521 200

Schraberg 11 · 42279 Wuppertal
www.kampermann-pflege.de

Wuppertal

körperlichen und seelischen Erkrankungen im Alter“, betont Dr. Matthias Nossek, Chefarzt der Unfallchirurgie. Nach ihrem Aufenthalt sollen die Patientinnen und Patienten wieder ein möglichst eigenständiges Leben führen können. Das AltersTraumaZentrum Wuppertal wird geleitet von Dr. Matthias Nossek und Prof. Dr. Annette Welz-Barth.

*Name von der Redaktion geändert



Chefarzt
Dr. Matthias Nossek
Klinik für Unfall- und Wiederherstellungschirurgie, Handchirurgie und Orthopädie



Chefärztin
Prof. Dr. Annette Welz-Barth
Klinik für Geriatrie und Geriatrische Rehabilitation

AltersTraumaZentrum Wuppertal
Petrus-Krankenhaus
Carnaper Str. 48
42283 Wuppertal



Tel 0202 299-2532
unfallchirurgie.kh-petrus@cellitinnen.de
www.petrus-krankenhaus-wuppertal.de

AltersTraumaZentrum Wuppertal
Petrus-Krankenhaus
Carnaper Str. 48
42283 Wuppertal



Tel 0202 299-2403 oder -2402
geriatrie.kh-petrus@cellitinnen.de
www.petrus-krankenhaus-wuppertal.de



Aufstehen, Krönchen richten

Mit 89 Jahren turnte sie noch am Stufenbarren: Rekordhalterin Johanna Quaas.

Hinfallen, aufstehen, Krönchen richten, weitergehen – mit diesem humorvollen Aufdruck gibt es T-Shirts oder Frühstücksbrettchen. Was in jungen Jahren als witzige Lebensmaxime gelten kann, wird im Alter zur echten Herausforderung.

Und wenn man es genau nimmt, dann sollten Stürze bei älteren Menschen auch tunlichst vermieden werden. Denn sie sind eine der Hauptursachen für Pflegebedürftigkeit.

Doch Stürze lassen sich vermeiden, wenn man für etwas körperliche Fitness sorgt und die häusliche Umgebung hinsichtlich der Sturzgefahr kritisch unter die Lupe nimmt. Ältere Menschen können selbst viel dazu beitragen, die eigene Sicherheit zu erhöhen. Ein paar Dinge sind einfach und fast selbstverständlich, werden aber gerade von Älteren doch gern ignoriert. Dazu gehört beispielsweise, die Brille vor dem Aufstehen aufzusetzen, sie gründlich sauber zu halten, ein verbogenes Teil sofort reparieren zu lassen und regelmäßig die Sehstärke zu kontrollieren. Auch zu lange

Hosen, herunterbaumelnde Hosenträger, offene Schuhe mit langen Schnürsenkeln, unpassende Hausschuhe, in denen man keinen festen Halt hat, können das Sturzrisiko erhöhen.

Umherliegende Kabel, Teppiche ohne Rutschbremse und erhöhte Türschwellen sind Hindernisse mit hohem Stolperpotential für einen älteren Menschen. Haltegriffe, Rastmöglichkeiten im Flur, ein erhöhtes Bett und der ergonomisch angepasste Toilettensitz erleichtern den Alltag und machen



**Altenheim der
DRK Schwesternschaft
Wuppertal e.V.**

- 75 Plätze für die stationäre und Kurzzeitpflege
- Qualifiziertes Pflegepersonal
- Familiäre Atmosphäre
- Eigene Küche und Wäscherei
- Abwechslungsreiche Aktivitäten

Rudolfstraße 86, 42285 Wuppertal, Telefon: 0202-280 66 0
info@drk-schwesterenschaft-wuppertal.de, www.drk-schwesterenschaft-wuppertal.de

Bewegungsabläufe risikoärmer. Auch Rollator oder Gehstock sollten regelmäßig gecheckt werden. Funktionieren die Bremsen noch einwandfrei? Sind die Gumminoppen intakt? Schlechte Beleuchtung, große Schatten, schwer erreichbare Lichtschalter machen das Leben unnötig schwer.

Dazu speichert jeder für seine Bewegungsabläufe einen Plan seiner vertrauten Umgebung ab. Auf Veränderungen reagiert ein junger Mensch flexibel, für Ältere können umgestellte Möbel oder Gegenstände, die vorher an einem anderen Platz gestanden haben, zum Problem und zur Stolperfalle werden. Bei Stürzen älterer Menschen sind auch häufig Medikamente im Spiel. Man sollte sich darüber im Klaren sein, dass die Einnahme von Antidepressiva, Beruhigungs- und Schlafmitteln das Sturzrisiko erhöht. Auch Hektik und Eile können dazu führen, dass man sich unaufmerksamer und unvorsichtiger bewegt.

Vier kleine Übungen, um standhaft zu bleiben

1. Fersen-Zehenstand
Im Stehen die Fersen langsam vom Boden abheben und wieder senken. Wenn nötig, sich dabei irgendwo festhalten.
2. Beinschwingen
Ein Bein vom Boden abheben und leicht angewinkelt nach vorn, hinten und zur Seite schwingen, den Fuß dabei auf den Boden tippen. Wiederholen mit dem anderen Bein.
3. Kniebeugen
Die Füße etwa hüftbreit auseinanderstellen, am Waschbecken oder am festgestellten Rollator festhalten. Knie beugen, indem das Gesäß nach hinten geschoben wird, dabei nach vorne schauen.
4. Hochstemmen
Auf der Vorderkante des Stuhls oder Sessels sitzend, die Armlehnen umfassen und das Körpergewicht mit Hilfe der Arme hochstemmen.

Alle Übungen mehrmals am Tag mehrfach wiederholen.



Johanna Quaas (geb. 1925)

ist die älteste Turnerin der Welt. Im Jahr 2012 wurde sie in das Guinnessbuch der Rekorde aufgenommen. Ihre Fitness auch noch im hohen Alter zu haben, ist schwer. Aber ihre Gymnastik kann man gut nachmachen. Auf Youtube zeigt sie 12 Übungen, die man leicht im Bett ausführen kann, um beweglich zu bleiben.

Die Videos findet man auf Youtube, Stichwort: Johanna Quaas/wi bo



ABUCURA[®]

IHRE INDIVIDUELLE UND PROFESSIONELLE
PFLEGE IST UNS WICHTIG!

Ihr ambulantes Pflegezentrum

Ihre individuelle und professionelle Pflege aus einer Hand

☎ 0202 - 31 772 640

🌐 www.abucura-pflege.de

**Große Pflegereform 2017
Wir beraten Sie gerne.**

- Häusliche Krankenpflege
- Hauswirtschaftliche Versorgung
- Verhinderungspflege
- umfassende kostenlose Pflegeberatung
- und viele weitere Leistungen



Wir sind für Sie da!
Montag bis Freitag:
09:00 - 16:00 Uhr

Zusätzlich Donnerstag:
16.00 - 18.00 Uhr
Sowie flexible Termine
nach tel. Vereinbarung

Bauch steuert Kopf und umgekehrt



Vieles ahnen wir Menschen, ohne dass wir dazu aufwändige wissenschaftliche Untersuchungen brauchen. Zahlreiche Redensarten belegen ein intuitives Wissen darüber, wie unser Kopf den Bauch beeinflusst. Umgekehrt spüren wir ein Bauchgefühl in bestimmten Situationen, ohne dieses direkt rational erklären zu können.

Amerikanische Neurowissenschaftler bestätigen, dass es das Bauchgefühl wirklich gibt, denn im Darm befinden sich über 100 Millionen Nervenzellen. Eine wichtige Funktion dieser

Nervenzellen ist die Steuerung des komplexen Verdauungssystems. Ihre Zahl im Darm ist größer als im gesamten sogenannten peripheren Nervensystem, das Informationen vom Körper zum Gehirn und vom Gehirn zum Körper leitet. Da dieses zweite Gehirn über die gleichen Neurotransmitter wie das Kopfgehirn kommuniziert, können Prozesse im Darm auch Einfluss auf das große Gehirn nehmen.

Der Darm ist nicht nur ein Teil des hochkomplexen Verdauungsapparats, sondern auch Quelle psychoaktiver Substanzen, die Gemüts- und Stimmungslage beeinflussen. So sind 95 Prozent des menschlichen Serotoninvorrats in der Schleimhaut des Magen-Darm-Trakts gespeichert. Das Glückshormon wird Serotonin auch genannt. Es spielt nicht nur eine Rolle, wenn es um das psychische Wohlbefinden geht, es ist im Darm auch für die Muskelbewegung und damit für eine gesunde Verdauung verantwortlich. Für die Bildung von Serotonin werden verschiedene Stoffe wie die Aminosäure Tryptophan, Vitamin C, Magnesium, Mangan, Omega-3-Fettsäuren und auch Zink benötigt. Um die Bildung von Serotonin sicherzustellen, muss der Körper natürlich mit all diesen Stoffen ausreichend versorgt sein. Der Hormonhaushalt ist ein hoch komplexes System. Gerät dieser aus dem Gleichgewicht, kommt es zu einer Vielzahl an Konsequenzen, die sowohl die Verdauung, als auch die Emotionen betreffen können. Ein recht neuer Forschungszweig ist die Psychomikrobiotik, die sich mit möglichen Wechselwirkungen zwischen Darmzustand und psychischen Erkrankungen beschäftigt. Zumindest in Tierversuchen stellten Forscher fest, dass die Darmflora über die Regulierung des Serotoninspiegels gewisse Vorgänge im Gehirn beeinflusst. So litten keimfrei aufgezogene Mäuse an Serotoninmangel und verhielten sich ängstlicher als ihre Artgenossen mit einer normalen Darmflora. Eine Injektion



Chefarzt
Prof. Dr. Andreas Erhardt

Klinik für Innere Medizin II
Gastroenterologie, Hepatologie und
Diabetologie

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



Das Gewicht im Blick halten

Darmkrebs ist eine Tumorerkrankung, die verstärkt in den westlichen Ländern auftritt. Zahlreiche Studien belegen, dass Darmkrebs auch mit unseren Ernährungs- und Lebensgewohnheiten zusammenhängt. Ein gesunder Lebensstil und eine gesunde Ernährung helfen, Darmkrebs zu verhindern. Alleine darauf verlassen darf man sich allerdings nicht: In jedem Fall sind die Untersuchungen zur Krebsvorsorge unentbehrlich.

Die Zahl der Neuerkrankungen und Sterbefälle gehen seit Einführung der Vorsorgekoloskopie im Jahr 2002 kontinuierlich zurück.

Vitamin W sprach mit dem Gastrologen Prof. Erhardt über sinnvolle Möglichkeiten der Vorsorge.

Was kann man tun, um möglichst nicht an Darmkrebs zu erkranken?

Prof. Erhardt: Zur Darmkrebsprophylaxe gehören: Übergewicht vermeiden, gesund ernähren und ausreichend bewegen. Eine wesentliche Maßnahme ist die Vorsorgeuntersuchung mit der Testung auf occultes Blut im Stuhl und der Vorsorgekoloskopie, die von den gesetzlichen Krankenkassen ab dem 55. Lebensjahr kostenlos übernommen wird. Durch die Früherkennung von Darmkrebsvorstufen kann Darmkrebs in über 80 Prozent der Fälle verhindert werden.

Wie sieht eine optimale Ernährung für einen gesunden Darm aus?

Prof. Erhardt: Es sollte eine ausgewogene, gesunde, vitaminreiche und ballaststoffreiche Ernährung sein. Nach der Empfehlung der WHO sollte man rotes Fleisch meiden, besonders gepökeltes oder nitrithaltiges Fleisch.

Welche Rolle spielt Sport in der Darmkrebsprävention?

Prof. Erhardt: Sport spielt sicherlich eine bedeutsame Rolle und hilft,

Übergewicht zu vermeiden. Übergewicht ist ein wesentlicher Faktor für die Entstehung von Darmkrebs.

Wann macht eine Darmspiegelung wirklich Sinn?

Prof. Erhardt: Die Darmspiegelung ist bei allen Personen ab dem 55. Lebensjahr sinnvoll, unabhängig von einem familiären Risiko. Patienten mit familiärer Belastung sollten fünf Jahre eher zur Darmkrebsvorsorgekoloskopie gehen. Patienten mit familiären Dickdarmkrebs-Syndromen sollten bereits deutlich früher zur Koloskopie kommen. Unabhängig von der familiären Disposition sollten sich alle Personen, die Blut im Stuhl, eine Veränderung der Stuhlgewohnheiten oder unklare abdominale Symptome über einen längeren Zeitraum bemerken, zur Darmspiegelung gehen.

Sie sind Leiter des Darmkrebszentrums am Petrus-Krankenhaus. Was sind die Vorteile für Patienten, die sich im Falle eines Falles hier behandeln lassen?

Prof. Erhardt: Eine Zertifizierung als Darmkrebszentrum ist vergleichbar mit einem TÜV-Siegel, welches bescheinigt, dass die strukturellen und medizinischen Vorgänge am Krankenhaus eingehend geprüft wurden. Die Zertifizierung gewährleistet Patientensicherheit und stellt sicher, dass nach den neuesten medizinischen Standards behandelt wird.

mit „guten“ Mikroorganismen hob den furchtsamen Zustand auf – allerdings nur, wenn diese in einer frühen Entwicklungsphase erfolgte.

Bis 2018 läuft das EU-finanzierte Projekt „MyNewGut“ (Mein neuer Darm). Das Projekt zielt darauf ab, Zusammenhänge von Ernährung und Darmgesundheit zu erforschen und Methoden zu entwickeln, um Fettleibigkeit und verhaltens- oder lebensstilbezogene Erkrankungen zu verhindern. Experten verschiedener Fachbereiche aus 15 Ländern untersuchen die Rolle der Ernährung auf das Darm-Mikrobiom und dessen Auswirkungen auf die Entwicklung und Funktion von Gehirn, Darm und peripherem Gewebe.

Nachgeschaut:

Mikrobiom bezeichnet die Gesamtheit aller, den Menschen besiedelnde Mikroorganismen. Damit werden primär die Darmbakterien (Darmflora) in Verbindung gebracht. Über das Mikrobiom des Menschen ist bisher noch sehr wenig bekannt.



Mehr über unsere Klinik für
Wirbelsäulenchirurgie er-
fahren Sie im Filmbeitrag.



Der Handy-Nacken

Was Smartphones mit unserer Anatomie machen

Die Evolution hat lange gebraucht, uns den aufrechten Gang beizubringen. Jetzt sind wir dabei, uns innerhalb weniger Jahre wieder zu einer gebückten Spezies zu entwickeln, mit ausgeprägtem Handy-Nacken. Weil Generation „Kopf unten“ jeden Tag stundenlang auf ihr Smartphone schaut, bleibt das nicht ohne Folgen für die eigene, weniger "smarte" Optik. Der New Yorker Chirurg Kenneth Hansraj hat schon vor einiger Zeit in einer Studie festgestellt, dass die ständige Handynutzung die menschliche Anatomie verändert.

Durch den gebeugten Blick auf das Handy zieht eine Kraft von bis zu 27 Kilogramm an der Wirbelsäule. Die Überdehnung des Halsmuskels kann zu Nackenschmerzen und -verspannungen sowie Kopfschmerzen führen, entsprechende Haltungsschäden entstehen.

Auch Dr. Marcel Prymka, Klinik für Wirbelsäulenchirurgie am Krankenhaus St. Josef, beobachtet zunehmend Patienten mit Nackenschmerzen oder Schmerzen, die in die Arme ausstrahlen. Das sogenannte Halswirbelsäulen-Syndrom (HWS-Syndrom) hat ganz unterschiedliche Symptome. Die Patienten leiden unter Kopfschmerzen durch die Verspannungen bis hin zu Schwindel und Ohrensausen. Dem Wirbelsäulenchirurg ist die Diagnose „HWS-Syndrom“ jedoch zu ungenau. Hinter den Beschwerden könne auch etwas ganz anderes stecken, wie Verschleißerscheinungen oder gar ein Bandscheibenvorfall. „Auch entzündliche Vorgänge oder sogar Tumore können Auslöser für Nackenschmerzen sein“, sagt Dr. Prymka. Deshalb rät er bei Nackenbeschwerden zu einer gründlichen Untersuchung, um eine schwerwiegende Erkrankung auszuschließen.

Stress für die Strecksehne

Ob SMS, Fotos, Facebook, Internet oder Whatsapp – ohne Handy geht heute fast nicht mehr. Im letzten Jahr wurden allein in Deutschland über 25 Milliarden SMS verschickt. Dazu kommen Facebook-Nachrichten und Chatdienste wie Whatsapp. Viele Menschen schreiben mehr als zehn Kurznachrichten pro Tag. Für den Daumen stellt diese einseitige Bewegung Stress dar. Vor allem die Strecksehnen

rotkreuzschwestern



mobil
wuppertal



Ambulanter Dienst der
DRK Schwesternschaft
Wuppertal e.V.

- Ambulante Pflege durch qualifiziertes Pflegepersonal
- Unterstützung bei hauswirtschaftlichen Tätigkeiten
- Beratung und Schulung von Pflegebedürftigen

Waisenstraße 55, 42281 Wuppertal, Telefon: 0202-26480-600
kontakt@rotkreuzschwestern-mobil.de, www.rotkreuzschwestern-mobil.de

des Daumens werden dabei stark beansprucht. „Eine Folge können Schmerzen sein, die schlimmstenfalls in einer Sehnenscheiden-Entzündung münden“, warnt der Handchirurg Dr. Theodor Patsalis, Chefarzt im Krankenhaus St. Josef.

Überhört man diese Warnsignale des Körpers, schmerzt der Daumen später auch in anderen Situationen: Knöpfe und Reißverschlüsse werden zur Geduldprobe, das kraftvolle Zugreifen mit dem Daumen zur Qual. „Verschwinden die Beschwerden nicht nach wenigen Tagen, sollten die Betroffenen einen Arzt aufsuchen. Normalerweise dauert eine akute Sehnenscheiden-Entzündung wenige Tage. Wird sie jedoch chronisch, können die Schmerzen über Monate anhalten“, erklärt Dr. Patsalis.

Die Diagnose einer Sehnenscheiden-Entzündung am Daumen stellt der Arzt durch den sogenannten Finkelstein-Test: Dabei wird der Daumen in die Faust geschlossen, das Handgelenk wird dann zur Kleinfingerseite abgewinkelt. Bei fortgeschrittenen Entzündungen lässt sich oft an der Basis des

Daumens ein Knirschen über dem Sehnenfach ertasten. Zu Beginn können stabilisierende Bandagen oder Stützverbände helfen, den betroffenen Bereich ruhig zu halten. Außerdem sollten Patienten das Tippen auf dem Handy zunächst vermeiden.

Ruhigere Drehbewegungen

Bei chronischen Sehnenscheiden-Entzündungen kommt oft nur eine Operation in Betracht. „Dabei wird das aus Bindegewebe bestehende Strecksehnenfach über einen etwa zwei Zentimeter langen Hautschnitt gespalten. Der Eingriff wird ambulant durchgeführt. Nach der Operation kann die Hand sofort frei bewegt werden, eine Schiene ist nicht erforderlich“, so Dr. Patsalis.

Es lohnt sich in jedem Fall, den überlasteten Daumen zu schonen. Sind die Belastungen unumgänglich, helfen kurze Lockerungs- oder Dehnübungen zwischendurch. Dr. Patsalis empfiehlt ruhigere und weniger hektische Drehbewegungen beim Tippen von Handynachrichten und zur Entlastung, mal einen anderen Finger einzusetzen.



Chefarzt
Dr. Marcel Prymka
Klinik für Wirbelsäulenchirurgie



Chefarzt
Dr. Theodor Patsalis
Klinik für Schulter-, Ellenbogen,
Hand- und Fusschirurgie,
Rheumaorthopädie

Krankenhaus St. Josef

Bergstraße 6-12
42105 Wuppertal



Tel 0202 485-2701

Fax 0202 485-2709

ws.kh-josef@cellitinnen.de

www.krankenhaus-st-josef-wuppertal.de

Krankenhaus St. Josef

Bergstraße 6-12
42105 Wuppertal-Elberfeld



Tel 0202 485-2101

Fax 0202 485-2109

orh.kh-josef@cellitinnen.de

www.krankenhaus-st-josef-wuppertal.de



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



Foto: © pixabay.com

Handys für Kinder?

Das sagt der Mediziner

Smartphones und Tablets bestimmen den Alltag, unser Freizeitverhalten und ganz besonders das unserer Kinder. Dr. Dirk Joachim Stolber spricht aus medizinischer Sicht über unmittelbare Auswirkungen eines zu intensiven und unkritischen Gebrauchs.

Schädigung des muskulo-skelettalen Systems

Zu viel Handy am Tag, das führt zu Veränderungen gerade am sogenannten Stütz- und Halteapparat. Immer mehr Kinder klagen über Verspannungen im Nacken- und Schulterbereich durch die einseitige Zwangshaltung mit vorgebeugtem Kopf und gebeugtem Rumpf.

Gerade Kinder benutzen ihre Handys nicht nur im Sitzen oder Stehen, sondern auch in allen möglichen Positionen im Bett oder auf der Couch. Wird die gebeugte Haltung über Monate eingenommen, können sogar Verformungen am

wachsenden Achsenskelett folgen (Fixierter Rundrücken, Steilstellung der Halswirbelsäule, Skoliosen). Eine aufrechte Haltung wird damit immer schwieriger.

Grobmotorik geht verloren

Auch die Sehnen und Bänder leiden, im Wesentlichen am Handgelenk und in den Unterarmen. Intensives SMS-Schreiben kann eine Entzündung und Reizung der Daumenstrecksehne hervorrufen (Tendovaginitis). Auch der Tennisarm wird gelegentlich beobachtet, in seltenen Fällen kann sich ein Überbein (Ganglion) im Handgelenk bilden. Fein- und grobmotorische Fähigkeiten gehen mit der Zeit verloren, wenn das Handy den einzigen haptischen Reiz darstellt. Verletzungen am Kopf- und Sprunggelenk kommen in Großstädten immer häufiger vor, wenn abgelenkte Handynutzer vor Ampelmaste oder Straßenschilder laufen oder an Bordsteinkanten mit dem Fuß umknicken.

Elektromagnetische Strahlung

Die krankmachende, elektromagnetische Belastung intensiver Handy- oder Mobiltelefonnutzung wird immer wieder diskutiert. Im EEG (Elektroenzephalogramm) sind nach längeren Gesprächen ableitbare Veränderungen nachweisbar. Kopfschmerzen, Konzentrationsstörungen, Gereiztheit, Kribbelparästhesien und Niedergeschlagenheit können als

MVZ Medi-Wtal Zwei neue orthopädische Standorte

Das MVZ Medi-Wtal hat sein Behandlungsspektrum erweitert und bietet nun mit zwei orthopädischen Standorten und insgesamt drei KV-Sitzen auch in diesem Fachbereich eine optimale medizinische Versorgung sowie kürzere Wartezeiten. Beide Standorte arbeiten eng mit der Klinik für Unfall- und Wiederherstellungschirurgie, Handchirurgie und Orthopädie am Petrus-Krankenhaus und den orthopädischen Kliniken des Krankenhaus St. Josef zusammen.

Symptome auftreten. Die immer wieder vermutete Induktion bösartiger Neubildungen, wie Gehirntumore oder Leukämie, halten derzeit einer evidenzbasierten Betrachtung noch nicht Stand. Doch die WHO hat Handys inzwischen in die Liste möglicherweise krebserzeugender Faktoren aufgenommen.

Sozio-kulturelle Auswirkungen

Gerade bei Jugendlichen besteht die Gefahr, dass gelebte soziale Kontakte immer weiter in den Hintergrund geraten, und eine zunehmende Isolierung und Individualisierung stattfindet. Das Leben in digitalen Scheinwelten, mit dem damit verbundenen Verlust an realem Erleben, führt zu Desinteresse, zur Reduktion physischer und psychischer Belastbarkeit und zu einer Verarmung der emotionalen Bindungsfähigkeit. Digitales Mobbing ist wegbereitend für Depressionen.

Handys sind im modernen Alltag ein unverzichtbares Hilfsmittel und nicht mehr wegzudenken. Sie haben unser Leben unbestritten bereichert und vereinfacht. Doch sollte ein bewusster Umgang damit erlernt werden. Wenn Eltern die hier aufgezeigten Symptome vermuten oder feststellen, sollten sie nicht zögern, einen Orthopäden oder einen Verhaltenpsychologen zu konsultieren. In Zusammenarbeit mit den jeweiligen Fachdisziplinen lassen sich geeignete Strategien erarbeiten, die wieder einen gesunden und leistungsfähigen Körper und ein normales Sozialverhalten ermöglichen.



Dr. Dirk-Joachim Stolber
MVZ Medi-Wtal III Orthopädie

MVZ Medi-Wtal II Orthopädie (Zweigpraxis)

Bergstraße 9
42105 Wuppertal
Tel 0202 4459-770
Fax 0202 4459-771
orthopaedie2.mvz-medi-wtal@cellitinnen.de

MVZ Medi-Wtal III Orthopädie

Friedrich-Ebert-Str. 90
42103 Wuppertal
Tel 0202 312-141
Fax 0202 308-962
orthopaedie.mvz-medi-wtal@cellitinnen.de
www.mvz-medi-wtal.de



Zu Hause bestimmt der Kunde über die Zeit

Home Instead sorgt für ein leichteres Leben – ohne Zeitdruck, mit viel Fürsorge und Flexibilität.

Home Instead sorgt nicht nur bei Pflegebedürftigen und Senioren für mehr Lebensqualität, sondern entlastet durch sein Angebot auch deren Angehörige. „Das ist es, was uns von einem herkömmlichen ambulanten Pflegedienst abhebt“, sagt Geschäftsführer Peter Plog.

Einkauf, Arzt- oder Friseurbesuch, Unterstützung im Haushalt, Familien- oder Demenztbetreuung: Unter dem Motto „Daheim statt Heim“ sind Plogs Betreuungskräfte, wenn nötig, rund um die Uhr im Einsatz. Ob nur wenige Stunden pro Woche, eine Übernacht- oder Wochenendbetreuung: Viele Menschen wollen so lange wie möglich im eigenen Zuhause wohnen bleiben. Diesen Wunsch umzusetzen, hat sich der Wuppertaler, er hat den Betrieb im Mai eröffnet, zur Aufgabe gemacht. Bei Home Instead entscheidet der Kunde, wofür er die vereinbarte Betreuungszeit einsetzt, die dann mit der Pflegekasse abgerechnet wird. Im Gegensatz zum klassischen ambulanten Pflegedienst bringen Plogs Mitarbeiter viel Zeit mit. „Der Vorteil für die Kunden ist, dass unsere Mitarbeiter immer die persönlichen Umstände berücksichtigen. Sollten die sich verändern, können wir schnell und flexibel reagieren“, betont er.

Home Instead®
Seniorenbetreuung

Zuhause umsorgt

Heinz Fangman Straße 2-4, 42287 Wuppertal

Tel.: 0202 / 317 337 - 70

Keine Ruhe für den Rücken

Bewegungsmangel ist oft die Hauptursache für Beschwerden

Irgendwann trifft es jeden. Rückenschmerzen sind eine Volkskrankheit, auch junge Menschen leiden zunehmend darunter. Rückenleiden sind die Ursache für jeden zehnten Fehltag, so die Techniker Krankenkasse in ihrem Gesundheitsreport 2014. Durchschnittlich 17,5 Tage im Jahr fehlen Betroffene, weil ihnen der Rücken Schmerzen bereitet.

Der häufigste Grund für Rückenbeschwerden sind nicht Abnutzungserscheinungen oder Bandscheibenvorfälle, sondern ganz einfach eine

untrainierte Muskulatur. Immer mehr Menschen verbringen ihren Tag vorwiegend im Sitzen, zwischen Bürostuhl, Autositz und heimischer Couch. Wer in der Freizeit keinen Sport treibt, lebt meist sehr unbeweglich. Die sitzende Lebensweise lässt die Muskeln erschlaffen. Ungewohnte Belastungen können dann leicht zu schmerzhaften Verspannungen führen.

Umgekehrt sind gut ausgebildete Rücken- und Bauchmuskeln der beste Schutz vor Rückenbeschwerden. Denn kräftige Muskeln sind belastbar und bilden ein natürliches Stützkorsett für Knochen und Gelenke. Unser Körper ist nicht für statische Haltun-

gen, sondern für Bewegung gebaut – deshalb kann jede Position, die über längere Zeit eingenommen wird, zur Belastung werden. Daher ist es wichtig, immer wieder die Körperhaltung zu wechseln. Also, hin und her wackeln beim Sitzen, zwischendurch aufstehen, sich recken und bewegen.

Ursache Nummer zwei für Rückenschmerzen sind Verspannungen und Stress. Hier spielt die Psyche eine wichtige Rolle. Unstimmigkeiten am Arbeitsplatz, Streit mit dem Partner oder andere seelische Belastungen können Spannungen im Körper aufbauen. Die Muskeln verkrampfen sich und üben Druck auf Nervenbahnen aus. Ein Teufelskreis aus Stress, Verspannung und Schmerzen kann entstehen. Entspannungstechniken helfen, ihn zu durchbrechen.

Was dem Rücken aber vor allem zu schaffen macht, ist der akute Bewegungsmangel. Wer lieber in den Aufzug steigt, als die Treppen zu



PRAXIS FÜR KRANKENGYMNASTIK UND PHYSIOTHERAPIE



CoSanum ist Deutschlands erste Fachphysiotherapie für Orthopädie und Neurologie.

Wir verfügen über eine große Bandbreite verschiedenster Behandlungskonzepte. Von A, wie Atem-, oder Atlastherapie, über Krankengymnastik, Lymphdrainagen, Massagen, bis Z, wie zahnärztlich verordnete Kiefergelenktherapie.

Haben Sie Fragen, Probleme oder Beschwerden?
Rufen Sie uns einfach an: 0202/799777-0.

Übungen von der DVD



Barbara Becker zeigt Rückenübungen.



So wird der untere Rücken trainiert.



Das tut dem gesamten Rücken gut.



Hier geht es um den oberen Rücken.



Diese Übung ist ideal für die Rumpf-Stabilität.

nehmen; mit der Bahn fährt, statt zu Fuß zu gehen; ins Auto klettert statt aufs Fahrrad, tut sich und seinem Rücken keinen Gefallen. Doch bevor Sie jetzt zum Roadrunner werden, werfen Sie einen kritischen Blick auf Ihre Schuhe. Tatsächlich sind ungeeignete Schuhe keine seltene Ursache für Schmerzen im Rücken. Barfuß laufen auf natürlichem, weichem Untergrund gilt als die gesündeste Art des Gehens, auf die auch der gesamte Bewegungsapparat des Menschen ausgelegt ist. Wenn wir Schuhe tragen, wird die natürliche Bewegungsabfolge beeinflusst. Viele Schuhe sind gar nicht so konzipiert, dass sie gesundes Gehen ermöglichen. High-Heels und Flip-Flops beispielsweise haben auf den ersten Blick nicht viel gemeinsam, doch beide Schuhtypen können auf Dauer zu schmerzenden Füßen, Muskelverspannungen in den Beinen und letztlich zu Rückenbeschwerden

führen. Es empfiehlt sich also, so oft wie möglich rückengerechte Schuhe zu tragen. Deren ausgeklügeltes Dämpfungssystem kompensiert die Stoß- und Druckkräfte, die beim Laufen auf harten Böden entstehen und eine Belastung für Muskeln und Gelenke darstellen.

Lassen Sie sich von Barbara Becker effektive Rückenübungen zeigen, die Sie ohne Geräte und überall machen können. Die DVD „Die 60 besten Rückenübungen der Welt“ enthält Trainingsprogramme, die man nach Bedarf und Zeitbudget zusammenstellen kann.



Barbara Becker,
Die 60 besten
Rückenübungen
der Welt,
WVG Medien GmbH

Spieldauer:
120 Minuten

Preis: rund 20 EUR

Wichtig bei „Rücken“

Bettruhe? Nein! Experten empfehlen heute bei Rückenbeschwerden Bewegung. Also rein in rückengerechte Schuhe und raus an die Luft.

Gift für den Rücken ist eine durchgelegene **Matratze**. Tauschen Sie Ihre Matratze spätestens nach zehn Jahren aus. Beim Kauf sollten Sie Zeit zum Probeliegen mitbringen. Testen Sie unterschiedliche Schlafpositionen und vertrauen Sie Ihrem Gefühl.

Wärme tut immer gut. Bei Rückenweh helfen Wärmflasche, Wollwickel oder Wärmepflaster. Auch Fango oder Sauna tun gut. Wenn die Schmerzen allerdings dabei zunehmen, kann eine Entzündung vorliegen. Dann lieber zum Arzt.

Osteopathie hilft oft bei chronischen Beschwerden. Gerade bei Verspannungen oder Fehlbelastungen sind die Erfolgsaussichten dieser manuellen Behandlung sehr gut. Therapeuten findet man über die Deutsche Gesellschaft für Osteopathische Medizin, www.dgom.info. Auch Akupunktur, kann helfen, siehe dazu Seite 30.

Gute Schuhe mit perfekter Passform und Dämpfungssystem der Sohle gleichen Stoßbelastungen beim Gehen aus. Die Aktion Gesunder Rücken e. V. zeichnet ausgewählte Schuhmodelle mit dem AGR-Gütesiegel aus.

Mehr dazu gibt es hier: www.agr-ev.de

Kletterseile statt Uffizien

Italien hat mehr zu bieten als Kunst und Cappuccino



Italien, der Stiefel im Mittelmeer, hat wesentlich mehr zu bieten als Dolce Vita, Kunst und Cappuccino. Felskletterer kommen hier beispielsweise voll auf ihre Kosten, die Südtiroler Dolomiten bieten schönste Klettermöglichkeiten in wirklich malerischer Umgebung. Eine Vielzahl klassischer Routen aller Schwierigkeitsgrade steht zur Auswahl, von denen viele mit einer relativ kurzen Wanderung von der Straße aus erreichbar sind. Setzt man die Routenlänge ins Verhältnis zur Anreisezeit, bieten die Dolomiten weltweit die besten Kletterlocations überhaupt.

Aber auch die Toskana, sonst eher berühmt für wunderschöne Landschaft, pittoreske mittelalterliche Dörfer und ein reiches, künstlerisches Erbe, hat Felskletterern einiges zu bieten. In der herrlichen Landschaft stehen fantastische Wände für eine Unmenge von Klettervarianten, von sportlichen Einseillängenrouten bis zu erschlossenen Mehrseillängenrouten in Kalkstein. Auf Elba kann man gut das Klettern mit einem Urlaub mit Familie und Freunden verbinden. Die Insel Elba ist zusammen mit sechs anderen Teil des Nationalparks Toskanisches Archipel und bietet alles, von erschlossenen Meeresskulpturen bis zu Mehrseillängenrouten. Der Rest der Familie kann derweil tauchen, segeln oder am Strand liegen.

Wer statt Nervenkitzel und sportlichen Herausforderungen lieber Entspannung sucht, sollte sich auf eine Rundreise durch die Thermallandschaft der Toskana machen. Es gibt

in der freien Natur zahlreiche Seen, Wasserfälle und Bäche mit Thermalwasser, in die man einfach eintauchen kann. So lernt man die wilde und natürliche Seite der Heilbäder kennen und kann nachempfinden, wie vor Jahrhunderten die Etrusker gebadet haben, die als erste die Heilkraft des Thermalwassers in der Toskana zu schätzen wussten.

Am bekanntesten sind zweifellos die Cascade del Mulino in Saturnia in der Maremma. Die Wasserfälle liegen etwas außerhalb der Ortschaft. Ihr schwefelhaltiges Thermalwasser hat im Laufe der Zeit Kalksteinbecken ausgewaschen, in denen man sogar im Winter baden kann – völlig kostenlos und „open air“.

Ebenso bekannt sind die Thermen von Petriolo in der Nähe von Siena, deren Wasser eine Temperatur von 42 Grad erreicht und zu den schwefelhaltigsten Italiens gehört. Die

Warmwasser-Seen liegen mitten im Wald, in einer beinahe magischen Landschaft.

Ganz in der Nähe, und ebenfalls einen Besuch wert, ist Bagno Vignoni, das vor allem wegen seines großen, aus dem sechzehnten Jahrhundert stammenden Wasserbeckens mit warmem Wasser mitten im Ort berühmt ist. Außerhalb der Ortschaft wurde im Parco dei Mulini ein rechteckiges Schwimmbad erbaut, zu dem jedermann freien Zutritt hat.

Ein echter Geheimtipp ist das kleine Thermalbad Bagni San Filippo im Val d'Orcia, etwa 50 Kilometer südlich von Siena, mitten in den Kastanienwäldern des Monte Amiata. Es gilt als das älteste natürliche, von Menschen genutzte Heilbad der Welt, das direkt aus einer heißen Quelle gespeist wird. Hier taucht man in die Wasserfälle und die natürlichen Wasserbecken mit warmem Thermalwasser aus dem Fosso Bianco ein.

Traditionelle Kuren werden in den renommierten Thermalorten wie Montecatini Terme oder Chianciano Terme angeboten. Eingebettet in eine herrliche Landschaft bieten diese Thermen neben ihren Kuranlagen in historischen Bauten optimale Möglichkeiten für Freiluftaufenthalte und Erkundungstouren. Mehr dazu gibt es hier: www.italien.com

Italien mal anders

Die Toskana ist eine Landschaft der Schwefelquellen und reich an natürlichen, heißen Thermalquellen, die Körper und Geist regenerieren. Die natürlichen Seen und Wasserfälle stehen jedem frei zu Verfügung.

Wer mehr wissen möchte: www.turismo.intoscana.it; www.thermen.org; <http://reisespatz.de/toskana-mit-kindern>. Und hier, passend zu unserem Geheimtipp, das Thermenhotel in San Filippo: www.termesanfilippo.com

In Italien gibt es eine Vielzahl großartiger Fels- und Sportklettergegenden, vor allem in den Bergen und Alpen Norditaliens. Wer mehr wissen möchte: www.climb-europe.com; www.alpinsportzentrale.de; www.kletterarena.info; www.klettern.de



Foto: © Sandro Bedussi



PromAccon

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



Delikatesse im Stachelkleid

Früher waren Kastanien ein Arme-Leute-Essen, heute sind sie eine Delikatesse. Und eine sehr gesunde dazu, denn Kastanien haben nur wenig Fett, dafür sind sie reich an Mineralstoffen und Spurenelementen. Sie enthalten viele wertvolle B-Vitamine, Linolsäuren, essenzielle Aminosäuren, Kalzium und Phosphor, Kalium und Magnesium.

Viele kennen nur die gerösteten Maroni, doch kulinarisch gesehen ist diese Nuss mit ihrem milden, leicht süßlichen Aroma ein wahres Multitalent. Man unterscheidet zwischen den herzförmigen Maroni und den kleineren, dunkleren und runden Esskastanien. Esskastanienbäume werden mehrere hundert Jahre alt, in Deutschland wachsen sie vor allem in den Weinanbaugebieten entlang des Rheins. In Südeuropa wird ihr Anbau systematisch betrieben.

Törggelen in Südtirol

Das Törggelen ist in Südtirol ein alter Brauch der Bauern und Weinhändler, wenn der junge Wein verkostet wird. Typisch für eine Törggele-Mahlzeit sind der süße Most (Siaßer) und junger Wein (Nuier) als Getränk sowie der Abschluss mit gerösteten Kastanien. Mehr dazu hier: www.suedtirol.info oder www.suedtirolerland.it

Drei Methoden fürs Schälen

1. Methode: Kastanien mit einem scharfen Messer auf der flachen Seite kreuzweise einschneiden und nebeneinander auf ein Backblech setzen. Bei ca. 200 Grad 30 Minuten rösten; Kastanien sofort schälen. Wenn sie abgekühlt sind,

geht es schwerer. Anschließend Kastanien mit Wasser oder Milch weichkochen und mit dem Mixstab pürieren oder der flotten Lotte passieren.

2. Methode: Kastanien ohne einzuschneiden in kochendes Wasser geben und eine Weile kochen lassen. Noch heiß schälen.

3. Methode: Die äußere Schale der Kastanien entfernen, in kochendes Wasser geben, ca. fünf Minuten ziehen lassen. Die innere Haut löst sich, wenn man die Kastanien mit einem Tuch abreibt.

Kastanien aufbewahren

Kastanien lassen sich auch gut einfrieren. Hierfür im Herbst gute Kastanien kaufen, im heißen Ofen nur so lange rösten, bis sie sich schälen lassen. Abkühlen, in Portionen abpacken und einfrieren.

Nicht verwechseln

Essbar sind die Edelkastanien, die in einer Hülle mit vielen, feinen, spitzen Stacheln stecken. Die Rosskastanien, die eine



Foto: © DM Südtirol

Schale mit wenigen, stumpfen Stacheln haben, sind ungeeignet, sie eignen sich nur als Tierfutter.



Kastanien, Die besten Rezepte
von Karin Longariva
Edition Löwenzahn 2011
ISBN 978-3-7066-2498-5

In diesem Kochbuch finden Sie
Rezepte für schmackhafte Vor-
speisen, süße und pikante Haupt-
gerichte, Naschereien und Desserts.

Aber auch für Brote, Marmeladen und Liköre sind Kasta-
nien ein Genuss.

Betreuungsangebote für Menschen mit Demenz

☒ Betreuung im Tagestreff

Der Tagestreff in der ASB-
Geschäftsstelle hat an allen
Wochentagen geöffnet. Die
Angebote werden individuell
auf die Bedürfnisse der
Besucher abgestimmt.



☒ Bei Bedarf können unsere Mitarbeiter auch eine Betreuung in Ihrem eigenen Zuhause leisten.

Weitere Informationen:

Arbeiter-Samariter-Bund
RV Bergisch Land e.V.
Zur Werther Brücke 10
42275 Wuppertal

Tel. (0202) 2 62 92-0
info@asb-bergisch-land.de
www.asb-bergisch-land.de

Wir helfen
hier und jetzt.

ASB
Arbeiter-Samariter-Bund



Foto: © unsplash.com

Kastanien-Kürbis-Suppe

Zutaten: 2 Schalotten, 1/2 EL Olivenöl, 250 g ge-
kochte Kastanien, 250 g Kürbisfleisch (z. B. Hokkaido),
1 l Gemüsebrühe, 2-3 Scheiben von einer Ingwer-
wurzel, Salz, Pfeffer aus der Mühle, 1-2 EL Kürbiskernöl.

Die Schalotten kleinwürfelig schneiden und in Olivenöl
kurz andünsten. Den geschälten Kürbis in Würfel
schneiden und mit den Kastanien zu den Schalotten
geben, alles gut durchrösten und mit Gemüsebrühe
aufgießen. Die Ingwerscheiben dazugeben, die Suppe
aufkochen und ca. 30 bis 40 Minuten zugedeckt
kochen lassen. Anschließend mit dem Mixer oder Mix-
stab pürieren und mit Salz und Pfeffer abschmecken.
Suppe anrichten und mit Kürbiskernöl beträufeln.

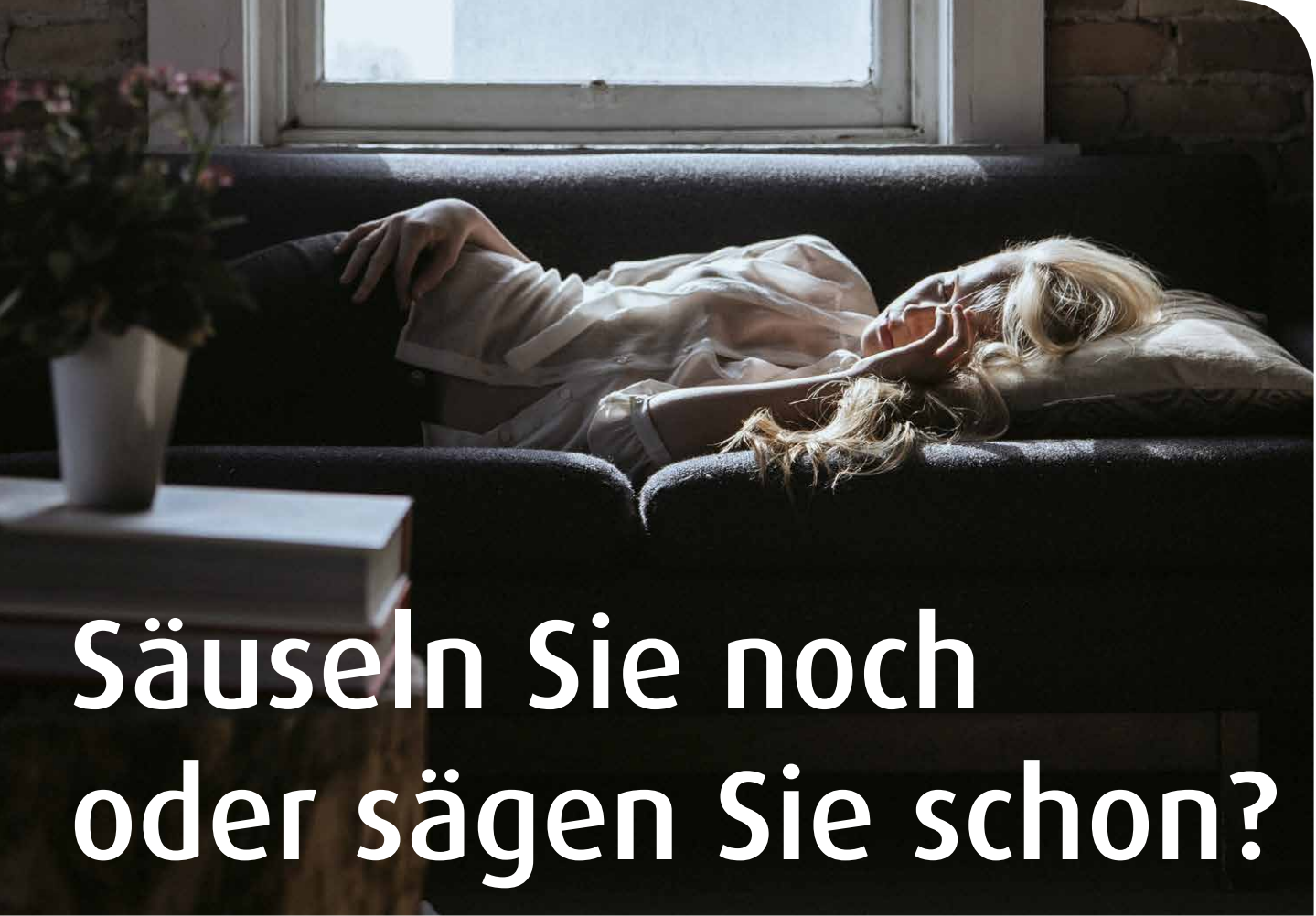


Foto: © Löwenzahn Verlag

Kastanienpudding

Zutaten: 200 g gekochte, geschälte Kastanien, 2 EL
Rum, 160 g Zucker, 4 Eigelb, 40 g geriebene Schoko-
lade, 40 g Brösel, 4 Eiweiß, Butter und Zucker für die
Form, Schokosauce zum Verzieren.

Eidotter und Zucker schaumig rühren, die geriebene
Schokolade, passierte Kastanien und Rum dazugeben
und verrühren. Ganz zum Schluss vorsichtig die Brösel
und das steifgeschlagene Eiweiß unterheben. Die
Masse in eine gefettete und mit Zucker ausgestreute
Puddingform füllen und im Wasserbad garen (ca.
45 Minuten), aus der Form stürzen, mit Schokosauce
garnieren. (Die Rezepte sind dem Buch "Kastanien"
entnommen.)



Säuseln Sie noch oder sägen Sie schon?

Schlafend zur richtigen Therapie finden

Menschen, die nicht ein- oder durchschlafen können, fühlen sich am nächsten Tag oft abgeschlagen. Teilweise sind die Folgen von Schlafmangel sogar richtig riskant, etwa im Straßenverkehr oder in sogenannten Gefahrenberufen (z.B. Fahrer im ÖPNV, Piloten oder Schichtarbeiter).

„Rund dreiviertel unserer Patienten im Schlaflabor schnarchen“, erklärt Dr. Niko Mandrakas. „Sie leiden an Tagesschläfrigkeit, Atemaussetzern und haben Leistungsprobleme“, sagt der Oberarzt der Klinik für Hals-Nasen-Ohrenheilkunde der St. Anna-Klinik und Leiter des dortigen Schlaflabors. Hier gelte es als erstes, die richtige Diagnose zu stellen. Gerade das Schnarchen sei nicht nur für den „Verursacher“ ein Problem, sondern vielmehr noch für den Partner oder die Familie. Die Ursachen für Schlafprobleme sollten daher schnellstmöglich abgeklärt werden.

Da diese sehr vielfältig sein können, arbeiten in Wuppertal die Klinik für Hals-Nasen-Ohrenheilkunde und die von Dr. Sven Stieglitz geleitete Klinik für Pneumologie des Petrus-Krankenhauses interdisziplinär im Schlaflabor zusammen. Patienten mit Schlafproblemen sollten zunächst ihren Haus- oder Facharzt aufsuchen. Je nach Ursache er-

folgen eine entsprechende Überweisung und ein Screening in der HNO-Ambulanz der Klinik. Danach verbringen die Patienten eine stationäre Nacht im Schlaflabor. Während sie schlafen, werden verschiedene Messungen durchge-

 **Haus Vivo**



Pflegewohnzentrum der
DRK Schwesternschaft Wuppertal

Qualifizierte Pflege und soziale Betreuung
für intensivpflichtige Patienten mit

- Langzeitbeatmung
- Dialysepflicht
- neurologischen Einschränkungen

Brändströmstraße 13, 42289 Wuppertal, Telefon: 0202-69550-0
ryalcin@haus-vivo.de, www.haus-vivo.de

führt und am nächsten Tag ausgewertet. Im persönlichen Gespräch mit einem Arzt wird die notwendige Therapie besprochen.

Erhöhtes Herzinfarktrisiko

Die unmittelbaren Folgeerscheinungen des Schnarchens sind unangenehm: „Betroffene leiden oft unter einer quälenden Mundtrockenheit mit Mundgeruch. Zudem kann eine Sensibilitätsstörung im Bereich des Rachens und des Gaumens durch den Vibrationsschaden und die Trockenheit vorliegen. Im Alter führt dies teilweise zu einer Schluckstörung mit Verschlucken und Aspiration in die Atemwege“, erläutert Mandrakas. Häufig ist das Schnarchen eine Begleiterscheinung, manchmal tritt es ohne eine Erkrankung auf. Dies sollte jedoch geklärt werden, denn oft steckt eine sogenannte Apnoe hinter dem Schnarchen. „Viele unserer Patienten leiden an Schlafproblemen, die durch eine Schlafapnoe ausgelöst werden. Bei dieser entstehen durch das Schnarchen Atempausen – die sogenannte Apnoe“, so Mandrakas. Der Schlafende wird wach, um Luft zu holen.

Folgen einer unbehandelten Apnoe sind etwa Herzrhythmusstörungen, ein Herzinfarkt oder Bluthochdruck. „Ohne Therapie erhöht sich das Risiko für diese Folgeerkrankungen um das bis zu 17-fache“, so Mandrakas.

Ganzheitliche Therapie

Häufig wird eine Schlafmaske zur Therapie eingesetzt. Sie ist auf die jeweilige Gesichtsform angepasst und daher für den Patienten komfortabel zu tragen. Verbunden ist sie mit einem Gerät, das die Atmung reguliert. Bei anderen Patienten können die Atemprobleme durch einen operativen Eingriff beseitigt werden. Die Patienten des Schlaflabors werden sowohl von der HNO-Klinik als auch von der Pneumologie im Petrus-Krankenhaus gemeinsam betreut. „Uns ist es wichtig, dass wir den Patienten ganzheitlich betrachten“, erläutert Mandrakas, „neben der Diagnostik und Therapie sind wir daher auch immer beratend tätig, zum Beispiel bei Themen rund um eine gesunde Schlafhygiene.“ Seit 2016 ist die Wuppertaler HNO-Klinik in NRW die einzige ihrer Art mit einem integrierten Schlaflabor.



Oberarzt
**Dr. Nikolaos
Mandrakas**



Chefarzt
**Prof. Dr.
Götz Lehnerdt**



Chefarzt
Dr. Sven Stieglitz

St. Anna-Klinik
Leiter des Schlaflabors



Tel 0202 299-2161

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

St. Anna-Klinik
Klinik für Hals-Nasen-
Ohrenheilkunde



Tel 0202 299-3906

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

Petrus-Krankenhaus
Klinik für Innere Medizin I
Pneumologie
Wuppertaler Lungenzentrum



Tel 0202 299-2502

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

SAPV
SAPV WUPPERTAL



Was ist SAPV?

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

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

Bibbern in Badekleidung

Eiskälte lindert Schmerzen. Das wussten in der Antike schon die Griechen. Sie verwendeten Schnee vom Olymp und rieben damit entzündete Gelenke ein. In Japan gehört die Kyrotherapie (von Kyros – Eiskälte) seit über 30 Jahren zu den Standard-Behandlungsverfahren bei rheumatischen Erkrankungen.

Inzwischen setzt sich die Kältebehandlung auch bei uns immer mehr durch. In Badekleidung geht es dabei ab ins Eisige. Für wenige Minuten betreten Patienten eine spezielle Kammer, in der Minustemperaturen zwischen 60 und 120 Grad herrschen. Ihre Füße werden dabei mit festen, warmen Schuhen geschützt. Mütze, Mundschutz und Handschuhe sind ebenfalls Pflicht beim Kältebad.

Drei Minuten Frierschock

Immer in Bewegung bleiben, lautet die Gebrauchsanweisung für die Kältekammer. Maximal drei Minuten darf der Frierschock dauern, dann muss man wieder raus aus dem therapeutischen Kühlschranks. Die rasche und tiefe Abkühlung des Gewebes hat erstaunlich viele Nebeneffekte. Der Organismus schüttet die Hormone Cortison und Noradrenalin aus. Schmerzrezeptoren in der Haut und im Bindegewebe werden beeinflusst, die Schmerzprozesse blockiert, Schwellungen reduziert und Schmerzen vermin-

dert. Wer wieder ins Warme kommt, strahlt meistens übers ganze Gesicht, denn als Schutzreaktion auf die plötzlichen Minustemperaturen werden körpereigene, schmerzlindernde Endorphine freigesetzt, die auch als Glückshormone bezeichnet werden. Und als Reaktion auf die plötzlichen Temperaturunterschiede wird der ganze Körper kräftig durchblutet. Das lässt ebenfalls Schmerzen verschwinden und sorgt für eine erhöhte Beweglichkeit.

Zur Kältetherapie gehören anschließende krankengymnastische Übungen

Der erste Effekt der Schmerzminderung hält circa zwei bis sechs Stunden an, das ist eine optimale Voraussetzung für anschließende krankengymnastische Übungen und Physiotherapie. Die Gelenke werden wieder beweglich, Muskulatur kann aufgebaut werden. Für den dauerhaften Erfolg der Kältetherapie ist das Bewegungsprogramm besonders wichtig. Der Schmerz kann sogar dauerhaft verschwinden,



Foto: © Celltinnen

Physiotherapeutin Birgit Gonsior vom Regionalen Therapiezentrum (RTZ) überwacht jeden, der in die Kälte geht.

Nach 18 Monaten Pause hat das Krankenhaus St. Josef wieder eine Kältekammer, auf dem neuesten Stand der Technik, unmittelbar angebunden an den Therapiebereich.

Die Kältekammer verfügt über zwei Kabinen mit Temperaturen zwischen minus 60 und minus 120 Grad. Die Patientinnen und Patienten halten sich bis zu maximal drei Minuten in der Kammer auf. In dieser Zeit sind sie ständig unter Beobachtung.

Die Ganzkörpertherapie in der Kältekammer eignet sich besonders für Patientinnen und Patienten mit entzündlich-rheumatischen oder degenerativ-rheumatischen Gelenkerkrankungen, entzündlichen Wirbelsäulenerkrankungen und Weichteilrheumatismus.

weil das „Schmerzgedächtnis“ immer vergesslicher wird. Bundesligavereine wie Bayer 04 Leverkusen verfügen mittlerweile über eine eigene Kältekammer, auch das Bundesleistungszentrum Kienbaum im Umland von Berlin hat eine im Angebot. Dort regenerieren und trainieren viele Leis-

tungssportler. Empfohlen wird die Kältetherapie etwa nach einer intensiven Trainingseinheit, um Muskelbeschwerden zu vermeiden. Auch vor einer größeren Belastung nutzen die Sportler die Kälte, sie gilt als Möglichkeit zur kurzfristigen Leistungssteigerung.



Service, für den Sie nicht kämpfen müssen!

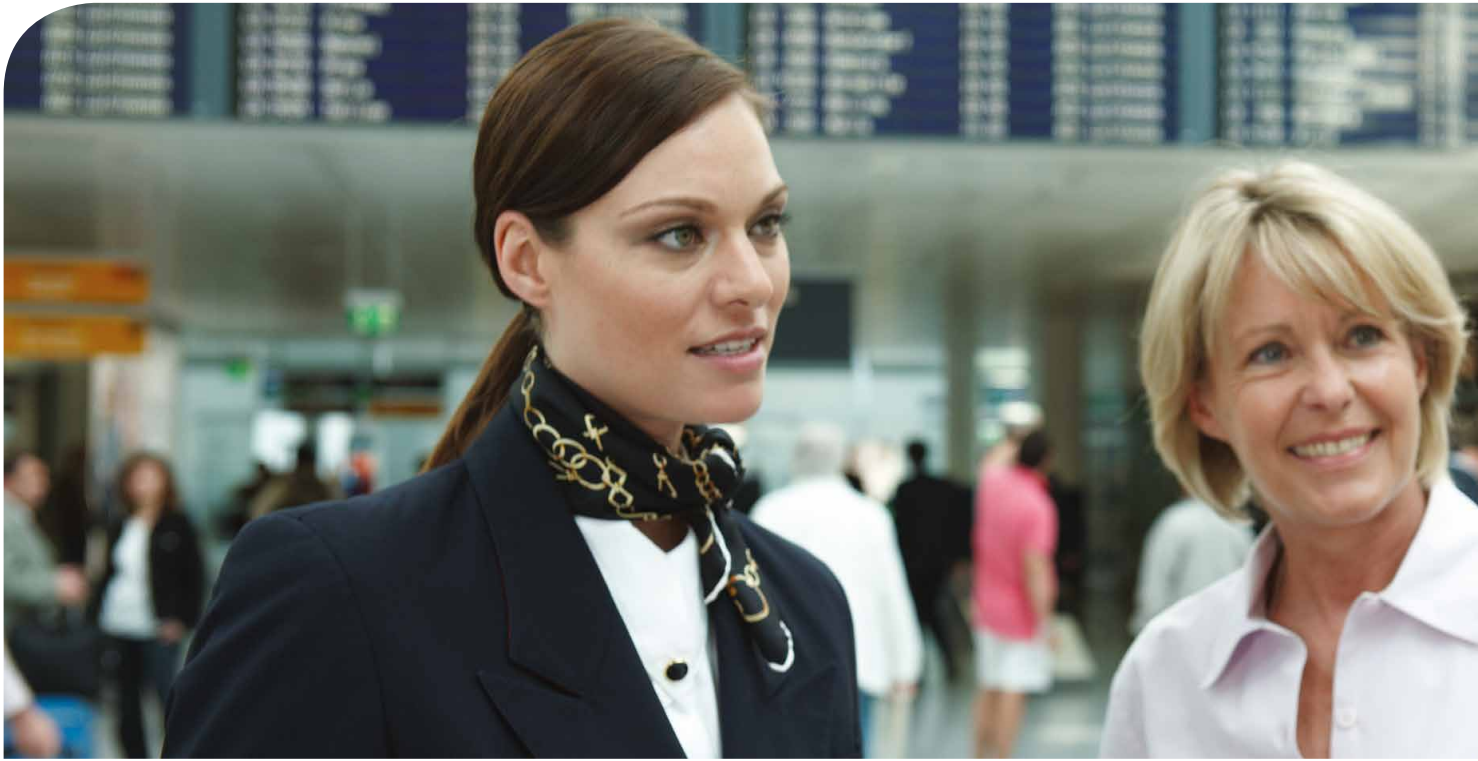
Wir bieten Ihnen bessere Lösungen für ein besseres Leben ...

**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



Neue Leichtigkeit des Hörens

Im Büro eine Klangkulisse aus klingelnden Telefonen und klappernden Tastaturen. Im Café eine laute Diskussion am Nebentisch, flankiert vom Verkehrslärm. Selbst Normalhörende tun sich hier schwer. Noch anstrengender sind solche Situationen für Menschen mit Hörminderung. Die bislang gebräuchlichen Hörgeräte verbessern zwar die Situation der Betroffenen, doch die Technik stößt mitunter an ihre Grenzen.

Das liegt daran, dass die meisten Hörgeräte darauf ausgelegt sind, nur ein einzelnes Ohr zu versorgen. Deutsche Wissenschaftler der Universität Oldenburg haben dieses Problem gelöst. Sie schufen die Voraussetzungen für Systeme, die Betroffenen ein fast natürliches Hören ermöglichen. Grundlage ist ein digitales Verfahren, das die Hörgeräte an beiden Ohren zu einem binaural arbeitenden Hörsystem verbindet.

Binaurale Hörsysteme bewirken eine deutlich bessere Hörqualität: Die Systeme mit Hörgeräten am linken und rechten Ohr koppeln die räumlichen Eigenschaften eines Schallfeldes und machen sie optimal für den Hörgeschädigten nutzbar. Dazu haben die Forscher unter anderem ein Verfahren geschaffen, mit dem Daten per Funk zwischen den beiden Hörgeräten ausgetauscht werden können.

Hörgeräte der neuen Generation mit e2e-wireless 3.0 gehen nun sogar einen entscheidenden Schritt weiter und tauschen zusätzlich auch die Audio-Signale der Mikrofone in den Hörgeräten untereinander aus. Damit kennt jedes Hörgerät nicht nur die akustische Situation auf der eigenen Seite, sondern dazu auch die des anderen Ohres. Neue Rechenverfahren nutzen – wie das Gehirn – die Tatsache, dass Sprachsignale nicht an beiden Ohren gleich laut und gleich schnell ankommen. Damit ergibt sich ein genauere und vollständigerer Eindruck der akustischen Umgebung. Diese hohe Auflösung, genannt HDSR (high definition sound resolution), trägt erheblich dazu bei, dass sich der Nutzer besser auf einen Gesprächspartner fokussieren und ihn damit leichter aus den Umgebungsgeräuschen heraushören kann. So reagiert beispielsweise beim Autofahren der Zieldetektor auf den dominanten Sprecher und hebt ihn hervor. In großen



Foto: © Sivantos-Pressebild

Räumen mit Nachhall wird das Echo von den Wänden abgeschwächt und das direkt Gesprochene hervorgehoben. Für das Musikhören gibt es drei unterschiedliche Einstellmöglichkeiten, die für ein satteres und volleres Klangerlebnis sorgen: Konzert-, CD-Musik- oder Musiker-Programm. Die fast unsichtbaren Hörgeräte lassen sich bequem und diskret per Smartphone-App bedienen. Auch drahtloses Audiostreaming direkt in die Hörgeräte ist möglich. Mehr dazu finden Sie hier: www.bestsound-technologie.de oder www.signia-pro.de

Expertentipp

"Mein Rat als Fachmann: Nutzen Sie die Möglichkeit, verschiedene Hörsysteme zur Probe zu tragen. Nur so erkennen Sie die heutigen technischen Möglichkeiten. So können Sie z. B. mit der kostenfreien "touchControl App" per Smartphone die Lautstärke und den Klang Ihres Hörgeräts jederzeit optimal regeln. Selbst bei geräuschvoller Umgebung lässt sich über den Mikrofonfocus Ihr Hörgerät schnell und unauffällig ideal einstellen."



Axel Pieper, Pieper Hörgeräte, ausgebildeter Meister für Augenoptik und Hörgeräteakustik





Friedrich-Ebert-Straße 47 Tel. 0202-3727220

www.hoerbar-hoergeraete.de

Gutschein
für einen
kostenlosen
Hörtest

Ihr Hörgeräte-Spezialist in Wuppertal-Elberfeld
Ihr Hörgeräte-Spezialist in Wuppertal-Elberfeld

Hörbar

Friedrich-Ebert-Str. 47 · 42103 Wuppertal
www.hoerbar-hoergeraete.de · 0202-37 27 22 0



PIEPER OHG

AUGENOPTIK - HÖRGERÄTE - KONTAKTLINSEN

Berliner Straße 148
42277 Wuppertal (Oberbarmen)

Tel.: 0202 - 66 07 39
Fax.: 0202 - 66 28 52

Mo – Fr 8.30 – 18.30 Uhr
Sa 10.00 – 13.00 Uhr

WWW.PIEPER-OPTIK.DE



Therapie mit Nadeln

Die Akupunktur ist eine wirksame Therapie bei Schmerzen, Störungen des Immunsystems, funktionellen und psychischen Erkrankungen. Die chinesische Lehre der Akupunktur ist Jahrtausende alt. Sie geht davon aus, dass Energie in Bahnen (Meridianen) durch den Körper fließt. Störungen des Energieflusses können zu Krankheiten führen. Die Akupunktur kann die Balance wiederherstellen.

Verfahren

Bei der Akupunktur werden feine Nadeln in die Haut eingestochen. Das Reizen der Akupunkturpunkte regt die ihnen zugeordneten Organe zur Selbstheilung an. Es werden körpereigene, schmerzstillende Substanzen ausgeschüttet, die zudem entspannend wirken und das Immunsystem stimulieren. Beim Einstechen kann ein dumpfes Gefühl entstehen, das sich entlang des Akupunkturkanals ausbreitet. Dieses sogenannte "de-qi-Gefühl" lässt nach wenigen Minuten nach

und ist für die Behandlung wichtig. Die Nadeln liegen etwa 20 Minuten, insgesamt werden maximal zehn bis 15 Akupunkturnadeln gestochen.

Erkrankungen

Gute Erfolge mit Akupunktur gibt es bei Kopfschmerzen unterschiedlicher Herkunft, Rückenschmerzen, Gesichtsschmerzen, Neuralgien (z.B. Trigeminusneuralgie), Allergien, allergisch bedingten Lungenerkrankungen, Schmerzen des Bewegungsapparates, Erkältungskrankheiten, rheumatischen Krankheitsbildern sowie psychovegetativen Störungen.

Nebenwirkungen

Nebenwirkungen hat die Akupunktur nicht, es kann in Einzelfällen zu Kreislaufreaktionen und Müdigkeit kommen. Dort, wo die Nadeln eingestochen werden, können selten Hämatome (blaue Flecken) entstehen.

Kosten

Die Kosten für Akupunktur werden von den meisten privaten Krankenversicherungen übernommen. Gesetzlich Versicherte sollten mit ihrer Krankenkasse sprechen.

Die Schmerzambulanz im Krankenhaus St. Josef bietet eine Vielzahl von Naturheilverfahren als Ergänzung zu schulmedizinischen Maßnahmen an. Neben der klassischen chinesischen Körperakupunktur gibt es hier auch die Ohr-Akupunktur.



Chefarzt
Dr. Thomas Cegla
Klinik für Schmerzmedizin

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



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

Psychotherapie



- » Prozessorientierte Psychologie
- » Atemtherapie
- » Kommunikations-Training
- » Krisenintervention
- » Bachblütentherapie
- » Traumaaarbeit (EMDR)

— **Bea Schönfeldt Naturheilpraxis**

Berglehne 33, 42281 Wuppertal
 Tel.: 0202 - 270 11 70
 E-Mail: info@beaschoenfeldt.de
 www.beaschoenfeldt.de

Von Patienten bewertet mit
Note 1,0
 jameda

Beim letzten Gewinnspiel haben gewonnen:

- 1. Platz: Dietmar Mittelsten-Scheidt
- 1. Platz: Brigitte Blank
- 2. Platz: Berthold Heilemann
- 3. Platz: Brigitte Löster



Gewinnspiel



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 31.12.2016

Orientalischer Kochkurs

Vitamin W verlost 2 Plätze für den Kochkurs „Orientalische Küche“ am 19. Januar 2017.

Erleben Sie, wie die Gewürzvielfalt Ihre Sinne verwöhnt und Sie sich auf einen kulinarischen Kurzurlaub begeben. In diesem Kurs lernen Sie verschiedene orientalische Gerichte zu zaubern. In entspannter, schöner Atmosphäre hilft Ihnen der Profi, die kleinen Köstlichkeiten zuzubereiten.

Kochschule Genusskunst, Kohlgarten 11, 42275 Wuppertal

Genusskunst – die Kochschule mitten im Zentrum von Wuppertal Barmen. Hier kommen Lernen, Spaß und Genießen zusammen.

SUDOKU

Regeln: In jedem Feld muss eine Ziffer von 1 bis 9 stehen. Pro Spalte, Zeile und 3x3-Block darf jede Ziffer nur einmal vorkommen.

3	2	5			7			1
	7			6				5
4	6		1					
	1	9						
6	3	4	7	1	8	2		
2	8							4
	9							1
			6		3			
	4	3				8		

		2			7			3	
	4		2	6	5				7
	7			9			1		5
9		6	4						
7				3					
1				2	6				3
8			6	1			2		
		7							
2						8		6	9

Mehr Sudoku gibt es auf der Seite raetsel-buch.com.



UNSERE RADPRAX STANDORTE IN WUPPERTAL:

- Bergstr. 7 - 9
42105 Wuppertal
(St. Josef)
- Carnaper Str. 48
42283 Wuppertal
(Petrus-Krankenhaus)
- Leimbacher Str. 51a
42281 Wuppertal
(Petrus-Krankenhaus)
- Hainstraße. 15
42109 Wuppertal
(im Facharztzentrum)

Sie erreichen alle Standorte
in Wuppertal
unter der Telefonnummer:
0202 / 2489 - 0

**Kooperationspartner
des St. Josef und
Petrus-Krankenhauses
in Wuppertal.**

UNSER LEISTUNGSSPEKTRUM:



Radiologische Diagnostik
(MRT, CT, u.v.m.)



Strahlentherapie



Nuklearmedizin



Vorsorge



Mammographie-Screening



Kardiologie

Sie suchen den nächstgelegenen Standort von radprax?

Unsere Webseite führt Sie direkt hin:

www.radprax.de

radprax Gesellschaft
für Medizinische Versorgungszentren mbH
Fon: +49 (0)202 / 24 89 - 0
Fax: +49 (0)202 / 24 89 - 1119



radprax.de