

Das Gesundheitsmagazin für Köln und Umgebung

Vitamin

K

Ausgabe 02.2017

Ab 40 die Weichen
fürs Alter stellen

Kamelle

Im Karneval dabei mit Parkinson 12

Mammografie

Noch genauer mit der 3-D-Methode 18

Heiserkeit

Ursache lieber genau abklären 28

Vitamin K jetzt auch online!

www.vitamin-koeln.de





© Help/Simitis

Hunger in Afrika Jetzt spenden!

In Afrika bedrohen Hunger und Dürre das Leben von Millionen Menschen. Zahllose Kinder sind akut unterernährt und dringend auf Hilfe angewiesen. Aktion Deutschland Hilft leistet Nothilfe – mit Nahrungsmitteln, Trinkwasser und hochkalorischer Zusatznahrung. **Helfen Sie uns, Leben zu retten – jetzt mit Ihrer Spende!**



Spendenkonto: DE62 3702 0500 0000 1020 30

Stichwort: Hunger in Afrika

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



**Aktion
Deutschland Hilft**
Bündnis deutscher Hilfsorganisationen

Editorial

Liebe Leserinnen und Leser,

mit 40 ist man in den „besten Jahren“, so sagt man: Die Aufregungen der Jugend sind überstanden und die Gebrechen des Alters liegen noch in weiter Ferne. Aber für genau das Wohlbefinden in den späteren Jahren kann man bereits ab 40 eine Menge tun.

Neben moderater Bewegung und einer ausgewogenen Ernährung sind auch regelmäßige Vorsorgeuntersuchungen ein wichtiger Baustein, um sich seine Gesundheit so lange wie möglich zu erhalten. Besonders in der Behandlung von Krebserkrankungen spielt die Früherkennung eine wichtige Rolle. Hier hat auch die Medizintechnik in den letzten Jahren große Fortschritte gemacht.

In der Behandlung von Brustkrebs kommt z. B. eine neue Generation von Diagnosegeräten in unserer Frauenklinik zum Einsatz, die besonders früh und sehr schonend Gewebeveränderungen erkennen können.

Dieses und viele weitere Informationen und Anregungen rund um eine gesunde und erfüllte zweite Lebenshälfte finden Sie in dieser Ausgabe unseres Magazins **Vitamin K**.

Ich wünsche Ihnen viel Vergnügen bei der Lektüre - kommen Sie gesund durch Herbst und Winter!

Ihr



Stefan Dombert

Geschäftsführer der Hospitalvereinigung St. Marien GmbH*

*Die Krankenhäuser der Stiftung der Cellitinnen zur 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 Mit 40 werden die Weichen gestellt
- 7 Bequeme Schuhe schenken Lebensqualität
- 8 Ein Tag Wandern ist wie Urlaub

Fit werden, fit bleiben

- 10 Gemeinsam trainieren in der Herzsportgruppe
- 12 Mit Parkinson fröhlich im Karneval dabei
- 14 Ein Leben als Einsiedler im Pinzgau
- 16 Klosterurlaub - Vitamine für Leib und Seele

Neues aus Medizin und Wissenschaft

- 18 Dreidimensionale Mammografie-Technik
- 20 Effektive Hilfe bei Stuhlinkontinenz
- 22 Blutkrebs wird besser behandelbar
- 24 Fußfehlstellungen lassen sich korrigieren

Treffpunkt Gesundheit

- 26 Fritz Wepper hört jetzt 360 Grad
- 28 Bei dauernder Heiserkeit zum Arzt

Service

- 30 Termine
- 31 Gewinnspiel

Impressum

Herausgeber und verantwortlich für den Inhalt:

Hospitalvereinigung St. Marien GmbH

Graseggerstraße 105

50737 Köln

Tel 0221 974514-8661

E-Mail info@cellitinnen.de

Redaktion:

Susanne Bieber, Katrin Meyer, Johanna Protschka, Astrid Rose, Bianca Streiter

Hospitalvereinigung St. Marien GmbH;

Claudia Dechamps, Text&PR, www.claudia-dechamps.de

Konzept, Gestaltung und Anzeigenvertrieb:

Drei K Kommunikation, www.drei-k.de



Mit 40 werden die Weichen gestellt

Wenn Sie auch im Alter noch gesund, fit und beweglich sein wollen, müssen Sie rechtzeitig damit anfangen, entsprechend zu leben. Denn ungefähr mit 40 Jahren werden die Weichen gestellt für ein gesundes Altern.

Jeder möchte die späten Lebensjahrzehnte bei guter Gesundheit und voller Beweglichkeit erleben. Dass man dafür – ähnlich wie bei der Rente – in den früheren Jahren auf das Gesundheitskonto „einzahlen“ muss, ist jedoch nicht jedem bewusst. Gern werden die berühmten Hundertjährigen als Beispiele genannt, die jeden Tag ein Schnäpschen tranken und rauchten und trotzdem ein biblisches Alter bei guter Gesundheit erreichten. Dazu vertritt Prof. Dr. Ralf-Joachim Schulz, Chefarzt der Geriatrischen Klinik am St. Marien-Hospital in Köln, eine ganz klare Position: „Unsere Lebensführung bleibt nicht ohne Folgen auf die körperliche Verfassung“.

Drei wichtige Komponenten

Aber keine Angst, das Programm für ein gesundes Altern ist nicht so schwierig, wie man vielleicht annehmen könnte. Niemand muss jetzt für den nächsten Marathon trainieren oder alle Süßigkeiten von der Speiseliste verbannen. „Aber ein wenig Disziplin braucht es schon“, sagt Prof. Schulz. Zum gesunden Lebensstil gehören für

ihn drei wichtige Komponenten: „Ernährung spielt natürlich eine wichtige Rolle“, betont er, „doch ebenso wichtig sind Bewegung und Vorsorge sowie regelmäßige ärztliche Check ups.“

Ein paar Reserven sind nicht falsch

Während man in jungen Jahren auf sein Gewicht achten und es möglichst nah am Idealgewicht halten sollte, gibt Prof. Schulz für die späteren Jahre leichte „Entwarnung“: „Ein paar zusätzliche Reserven sind gar nicht so falsch“, erklärt er. Schließlich werde man im fortgeschrittenen Alter nicht mehr mit jeder Erkältung spielend fertig und könne ein paar Energiereserven durchaus gebrauchen. „Allerdings sollte der BMI nicht über 30 steigen“, mahnt Prof. Schulz. Mit regelmäßigen Mahlzeiten, möglichst immer um die gleiche Uhrzeit, tut man seinem Körper hingegen etwas Gutes. Die Abendmahlzeit sollte in den frühen Abendstunden eingenommen werden und möglichst leicht und kohlenhydratreduziert sein.

Zu den heute allgemein üblichen Nahrungsergänzungsmitteln sagt der Facharzt: „Wer sich

ausgewogen ernährt, auf eine Kost achtet, die reich an Gemüse, Obst, Ballaststoffen und gesunden Fetten ist, braucht eigentlich keine künstlichen Vitamine und Ergänzungsstoffe.“

Bewegung ist der zweite wichtige Komplex, um den man sich kümmern sollte, wenn man auch jenseits der 70 Jahre noch aktiv sein will. „Drei Mal in der Woche die Sportschuhe anziehen und sich dann richtig und ausdauernd anstrengen – das ist ideal“, meint Prof. Schulz und schiebt gleich mit einem Augenzwinkern hinterher: „Ich weiß – der Schweinehund. Aber selbst moderate Bewegung ist besser, als nur auf dem Sofa zu sitzen: Zu Fuß gehen, statt Auto zu fahren, die Treppe steigen, statt den Aufzug zu nutzen.“ Und zur Beruhigung aller, die seit Jahren nur „theoretisch“ Sport treiben, erklärt der Fachmediziner für Geriatrie: „Selbst wenn man im Alter von 70 Jahren mit leichtem Krafttraining beginnt, kann man noch gute Erfolge erzielen.“ Neben Kondition und Ausdauer spielen nämlich Kraft, Stabilität und Koordination eine wichtige Rolle, um möglichst lange selbstständig und beweglich zu sein.

Zur regelmäßigen Vorsorge gehören ab dem 50. Lebensjahr die Darmkrebsvorsorge und die Vorsorgeuntersuchungen für Frauen und Männer. Daneben empfiehlt Prof. Schulz routinemäßige Gesundheitschecks mit Untersuchung auf Diabetes und Fettstoffwechselstörung. Auch das sogenannte „schlechte“ Cholesterin, das u.a. zu Ablagerungen in den Gefäßen und damit zu Herz-Kreislaufkrankungen führen kann, sollte regelmäßig kontrolliert werden. Die Überprüfung des systolischen Blutdrucks hilft, einen drohenden Hochdruck zu vermeiden. Das ist wichtig, weil der unentdeckte Bluthochdruck Herz, Hirn, Augen und Nieren schädigen und schlimmstenfalls einen Infarkt oder Schlaganfall verursachen kann. Weil inzwischen festgestellt wurde, dass auch Vitamin-D-Mangel unter Umständen zu einer ganzen Reihe von Beschwerden führt, dazu gehören Stimmungstiefs, Schlafstörungen und ein erhöhtes Diabetesrisiko, empfiehlt Prof. Schulz außerdem, den Vitamin-D-Spiegel messen und auf den Normalwert einstellen zu lassen.



Chefarzt
Prof. Dr. Ralf-Joachim Schulz
Klinik für Geriatrie
Tel 0221 1629-2303

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

St. Marien-Hospital | Köln-Innenstadt



Foto: © contrastwerkstatt/fotolia.de

BMI

Der BMI (Body Mass Index) bewertet das Körpergewicht in Relation zur Körpergröße. Er wird errechnet mit der Formel: $BMI = \text{Gewicht (in kg)} : \text{Größe (in m)}^2$. Im Alter sollte ein BMI zwischen 21 und 25 gehalten werden.

LDL-Cholesterin

Cholesterin ist ein Blutfett. Erhöhte Blutfettwerte sind ein Risiko für Krankheiten wie Arteriosklerose, Bluthochdruck, Herzinfarkt und Schlaganfall. Man unterscheidet in den Blutuntersuchungen zwischen HDL- und LDL-Cholesterin. HDL-Cholesterin gilt als gutes Cholesterin, LDL ist der Gegenspieler, ein Cholesterin, das in Übermengen die Gefäße verkalken lässt.

Vorsorgeuntersuchungen der Krankenkassen

Auf diese kostenlose Vorsorge haben Sie Anspruch:

- Gesundheits-Check-up (alle zwei Jahre) ab 35
- Ganzkörperuntersuchung der Haut ab 35
- Test auf verborgenes Blut im Stuhl ab 50 (jährlich bis zum Alter von 54, dann alle zwei Jahre), zwei Darmspiegelungen im Abstand von zehn Jahren
- Frauen: Krebsvorsorge (jährlich) Gebärmutterhals ab 20, Brustuntersuchung ab 30, Mammografie-Screening (alle zwei Jahre) ab 50
- Männer: Prostatauntersuchung, Genitaluntersuchung (jährlich), Tastuntersuchung der Lymphknoten ab 45



Foto: © Christoph Ruhland/Florett/Varomed

Auf geht es

Passgenaue und bequeme Schuhe schenken Lebensqualität

Gemeinsam mit der Wandergruppe eine Tour in die Natur unternehmen, mit den Enkeln auf dem Spielplatz herumtollen oder im Fitnessstudio leichte Kraftübungen machen: Wer sich regelmäßig bewegt, erhält sich seine Mobilität und Selbstständigkeit auch im Alter und verbessert seine Lebensqualität. Doch was tun, wenn die Füße bei jedem Schritt schmerzen?

Vor allem im Alter sollte der Fuß im Schuh gut gestützt sein. Ratsam sind bequeme, flache Schuhe, wie es sie beispielsweise von der Marke Florett gibt. Sie werden in verschiedenen Weiten angeboten, bei Bedarf lässt sich das Fußbett gegen eine maßangefertigte, orthopädische Einlage tauschen. Modelle mit stufenlos einstellbaren Klettverschlüssen oder Stretchmaterialien passen sich exakt an die Fußform an – etwa wenn der Fuß im Laufe des Tages an- und abschwillt. So werden Druckstellen und Blasen vermieden, Schmerzen können reduziert werden.

Weiche Polster entlasten

Eine weiche Schaftpolsterung und ein gutes Sohlenprofil tragen zudem zur Bequemlichkeit und Trittsicherheit bei. Zusätzlich können orthopädische Einlagen helfen, den Fuß zu stützen oder durch gezielte Weichbettung überlastete Stellen zu entlasten. Fast 60 Prozent aller Erwachsenen leiden unter Fußproblemen. Aber auch eine entzündliche Erkrankung wie Rheuma kann zur Deformation des Fußes beitragen. Um dem entgegenzuwirken, sollten vor allem ältere Menschen auf passgenauen Halt und ein gutes Fußbett achten. Auch

wer bereits unter alters- oder krankheitsbedingten Deformationen der Füße leidet, kann mit den richtigen Einlagen und Schuhen viel für eine bessere Mobilität tun. Weitere Informationen zur aktuellen Kollektion sowie ein Händlerverzeichnis gibt es unter www.florett.de. (djd)

Fußtraining in den Alltag einbauen

1. Beim Zähneputzen aus dem Stand auf die Zehenspitzen, mehrmals wiederholen. Das ist eine gute Übung, die sich mühelos in den Tagesablauf integrieren lässt.
2. Legen Sie sich vors Sofa einen kleinen Ball. Ziehen Sie die Schuhe aus und rollen den Ball mit der Fußsohle hin und her.
3. Ziehen Sie auch zwischendurch öfter Mal die Schuhe aus und krallen Sie die Füße zusammen und entspannen sie wieder. Fortgeschrittene heben ein Taschentuch mit den Zehen auf.

Treffpunkt Blumenladen

Foto: © Kölner Eifelverein

Ein Wandertag fühlt sich an wie Urlaub

Weil sie das Wandern allein langweilig fand, gründete Dagmar Meier ihr eigenes Wanderportal. Auf der Seite „WandernKöln“ bietet sie zwei- bis dreimal im Monat Tagestouren im Kölner Umland an. Mitmachen kann jeder, der sich eine Etappe um die 20 Kilometer zutraut. Treffpunkt ist immer der Blumenladen am Kölner Hauptbahnhof. Wer lieber kürzere Strecken laufen oder einmal Köln morgens um sieben Uhr erwandern möchte, ist beim vielfältigen Angebot des Kölner Eifelvereins gut aufgehoben. Das Ehepaar Heidan ist dort begeistert aktiv.

Für Dagmar Meier, Betriebswirtin im Deutschen Zentrum für Luft- und Raumfahrt, ist das Wandern ein guter Ausgleich zum Beruf. „Wenn ich den ganzen Tag in der Natur unterwegs

war, bin ich abends immer sehr zufrieden“, sagt sie. „Stress und Probleme der Woche fallen ab. Ein Wandertag ist wie Urlaub, ist Nahrung für die Seele.“ Es war um ihr 40. Lebensjahr, als sie mit dem Wandern anfang. Keine bewusste Entscheidung sei das damals gewesen, erinnert sie sich. „Aber mir fehlte einfach was.“ Seit sie nun regelmäßig die Wanderschuhe anzieht, fühlt sie sich ausgeglichener und sagt: „Auch mein Immunsystem hat sich verbessert, ich bin viel seltener krank.“ Die Touren stellt sie am Rechner zusammen, unterwegs ist sie immer mit Wanderkarte und Wandernavi ausgerüstet. „Ich gehe gern ungewöhnliche Strecken, keine Wanderautobahnen, wir steigen auch

schon mal durchs Unterholz.“ Doch am Feedback ihrer Mitwanderer merkt sie, dass gerade diese Routenauswahl den anderen gefällt.

Zeitlebens gut zu Fuß

Mit dem Einstieg ins Rentenalter entschlossen sich Peter und Elisabeth Heidan, Mitglied im Kölner Eifelverein zu werden. Gewandert waren sie früher schon, im Urlaub und in der Freizeit. Und gut zu Fuß war das Ehepaar immer gewesen, denn seit ihre Ente 1971 den Geist aufgab, haben sie kein Auto mehr besessen. „Wir sind mit dem Rucksack einkaufen gegangen, mit öffentlichen Verkehrsmitteln gefahren, das hat immer prima geklappt“, erzählt Elisabeth Heidan,



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



Foto: © privat

Das Ehepaar Heidan ist seit über 40 Jahren meist zu Fuß unterwegs. Mit Rentenbeginn sind sie in den Kölner Eifelverein eingetreten und haben dort einen neuen Bekannten- und Freundeskreis gefunden.

die zuletzt bei der Lufthansa im Bereich Investor Relations gearbeitet hatte. Ihr Mann war in einem Steuerberatungsbüro tätig gewesen, heute ist er begeisterter Wanderführer und leitet am liebsten die Frühwanderungen morgens um sieben Uhr rund um Köln. „Gerade in den Wintermonaten ist das wunderschön, wenn es langsam hell wird, die Stadt zum Leben erwacht, und der Dom dann in das rosige Licht der aufgehenden Sonne getaucht wird“, schwärmt Peter Heidan. Nach zwei Stunden wird dann gemeinsam gefrühstückt und geklönt. Heidan genießt die Gespräche und Kontakte. Durch den Kölner Eifelverein hat das Ehepaar einen neuen Bekannten- und Freundeskreis gewonnen. Elisabeth Heidan engagiert sich in der Öffentlichkeitsarbeit des Vereins mit seinen nahezu 1.000 Mitgliedern. „Ein Drittel davon läuft regelmäßig mit“, erzählt sie. „Bei den Senioren-

wanderungen ist der Älteste 90 Jahre, und die Gruppe geht bei jedem Wetter, egal ob es hagelt oder schneit!“, betont sie. Neben den Wandertouren bietet der Kölner Eifelverein auch Wanderreisen und Radwanderungen an, alles immer per Bus und Bahn erreichbar. „Autoanfahrten sind bei uns im Verein verpönt“, erklärt Elisabeth Heidan. Am liebsten wandern die Beiden in der Eifel, weil „man dort so herrliche Ausblicke hat“, sagen sie. Und Peter Heidan verbindet das Wandererlebnis auch gern mit ein wenig Bildung und freut sich, wenn er an Zeugnissen der Geschichte vorbeikommt und noch mehr über die Region lernen kann.

Lust bekommen?

Gemeinsam im Verein wandern? Auf der Seite www.koelner-eifelverein.de gibt es zahlreiche Angebote von Feierabendwanderungen bis zu Wanderreisen. Haben Sie Lust auf WandernKöln? Dann schauen Sie doch auf die Seite <https://wandernkoeln.de> oder auf die gleichnamige Facebook-Seite.

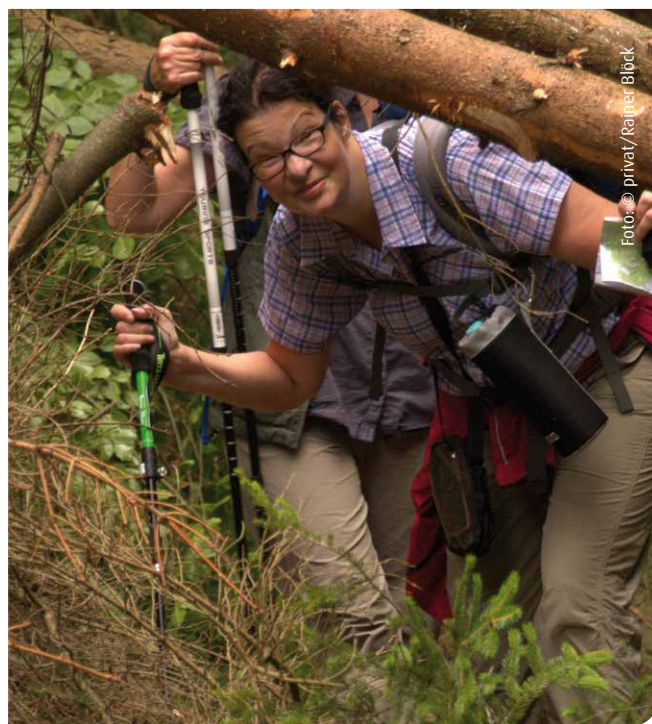


Foto: © privat/Kaiper Block

Ihr eigenes Wanderportal hat Dagmar Meier Anfang des Jahres gegründet. Für ihre Mitwanderer stellt sie gern urwüchsige Touren zusammen.

KölnVital



**Fitnessstudio für Menschen ab 55
Ohne Vertragsbindung!**



Sozial-Betriebe-Köln
gemeinnützige GmbH

KölnVital

**Fitness • Wellness
Kursangebote**

Boltensternstraße 16
50735 Köln-Riehl
0221 7775 5738

koeln-vital@sbk-koeln.de
sbk-koeln.de



Herz ist Trumpf

So halten Sie es fit. In der Gruppe fällt alles leichter.

Sport ist gesund! Das wissen wir, aber manchmal fällt es schwer, die eigene Trägheit zu überwinden. Oder es gibt andere Gründe, warum wir uns nicht so regelmäßig bewegen, wie wir eigentlich sollten. Viele Menschen, die körperlich eingeschränkt sind oder eine schwere Erkrankung überstanden haben, scheuen sich, sportliche Aktivitäten wieder aufzunehmen.

„Darf ich überhaupt Sport machen? Kann ich mir das zumuten?“ Das sind Fragen, die sich Patienten nach einer Herzerkrankung stellen. Die Antwort ist eindeutig: Ja! Aber die Aktivität sollte nicht wahllos erfolgen und nicht ohne ärztliche Abklärung vorher und regelmäßige Kontrollen währenddessen.

Herzsportgruppen im St. Vinzenz-Hospital

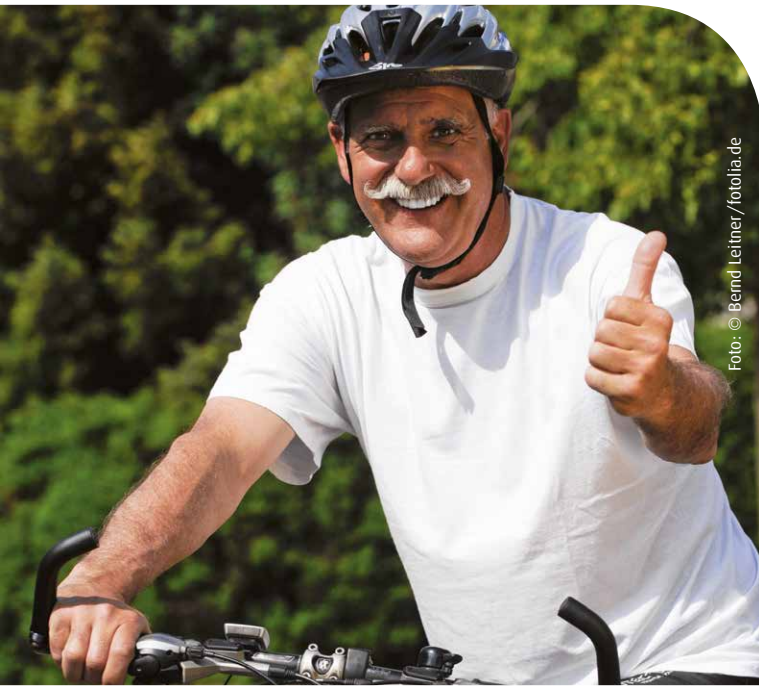
Für diesen Zweck gibt es in den meisten Städten Reha-Sportgruppen mit vielfältigem Angebot. Oft werden diese von ortsansässigen Sportvereinen oder auch direkt über die Krankenkassen angeboten. Das St. Vinzenz-Hospital in Köln-Nippes unterstützt seine Herzpatienten mit mehreren, eigenen Herzsportgruppen im Haus. In Kooperation mit dem SV Fühlingsen-Chorweiler finden hier zweimal wöchentlich Kurse statt, die von zertifizierten Trainern mit Herzsport-Lizenz durchgeführt werden.

Für Patienten, die nach einem Herzinfarkt oder einem Eingriff am Herzen das Training (wieder) aufnehmen wollen,

ist die Herzsportgruppe bestens geeignet. Die Trainingseinheit besteht in der Regel aus einer Aufwärmphase, dem Ausdauertraining und einem „spielerischen“ Abschluss. Bevor es aber losgehen kann, muss der Patient eine mindestens dreimonatige Erholungsphase hinter sich haben und die gesundheitlichen Voraussetzungen erfüllen. Der Allgemeinzustand muss stabil genug sein, damit der Körper der sportlichen Belastung Stand hält. Dr. Pulz, Oberarzt am St. Vinzenz-Hospital, engagiert sich seit Jahren in der Herzsportgruppe. „Wir freuen uns, dass wir unseren Patienten dieses Angebot ermöglichen können, denn eine kontrollierte und abgestimmte körperliche Belastung ist förderlich für den Krankheitsverlauf bzw. den Heilungsprozess“, so Pulz.

Die Sportler sind mit Begeisterung dabei

In der Regel tragen die Krankenkassen die Kosten für den Reha-Herzsport. Bis zu zwei Jahre lang kann ein Patient in einer Herzsportgruppe trainieren. Meistens sind die Sportler aber mit solcher Begeisterung dabei, dass das bewilligte Kontingent schneller aufgebraucht ist. Viele haben mit der



Zeit auch soziale Kontakte geknüpft und machen trotzdem weiter, auch wenn sie den Kurs dann aus eigener Tasche zahlen müssen. Während der gesamten Trainingszeit werden die Herzsportler ärztlich begleitet, um sicherzustellen, dass sie die sportliche Belastung nicht überfordert. Im St. Vinzenz-Hospital ist ein Team von Ärzten während der Trainingszeiten jederzeit abrufbar, sollte es einem Teilnehmer einmal nicht so gut gehen. Die ärztliche Unterstützung schließt natürlich die Bereitstellung des Reanimationsteams mit ein, das bei Sportgruppen glücklicherweise noch nie zum Einsatz kam.

Dr. Pulz freut sich immer wieder sehr, wenn Patienten nach einer Herzoperation oder dem Setzen eines Stents auch körperlich wieder fit werden: „So haben wir über einen viel längeren Zeitraum Kontakt zu den Patienten, denn sonst endet unser Einsatz oft kurz nach dem Eingriff. Unsere Wartelisten sind manchmal lang, aber wir raten den Patienten, sich ein entsprechendes Sportangebot zu suchen, denn Studien belegen, dass bei regelmäßiger Teilnahme der Krankheitsverlauf positiv beeinflusst werden kann“, betont er.



Chefarzt
Priv.-Doz. Dr. Wolfgang Fehske
 Oberarzt **Dr. Jan Pulz** (re.)
 Klinik für Innere Medizin III – Kardiologie
 Tel 0221 7712-351

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

St. Vinzenz-Hospital | Köln-Nippes

Appelrath Kemper
 Das Sanitätshaus



Gesundheit für Köln

sani team

Kompressionsstrümpfe
 Lymphologische Versorgung
 Bandagen
 Brustprothesen
 Spezialdessous u. Bademoden

ortho team

Bein- u. Armprothesen
 Orthesen
 Wirbelsäulenkorsette
 Orthopädische Schuhe
 Schuhzurichtungen
 Einlagen nach Maß

care team

Stoma- u. Inkontinenzversorgung
 Wundversorgungen

Hahnenstraße 19 · 50667 Köln · Tel.: (02 21) 92 15 40 - 0
 www.appelrath-kemper.de



Das Therapieziel lautet: „Kamelle werfen“

Morbus Parkinson hält Gabriele Foerster nicht vom Karneval ab

Gabriele Foerster strahlt über das ganze Gesicht, als sie ihr Fotoalbum herausholt. Es war eines der zahlreichen Geschenke zu ihrem 70. Geburtstag im vergangenen Jahr. Viele Fotos zeigen die Kölnerin, lachend beim Karneval, schunkelnd bei einer Sitzung oder Kamelle werfend bei den Schull- und Veedelszöch. Seit über 20 Jahren gehört Gabriele Foerster der Karnevalsgesellschaft „Löstige Paulaner“ an. Schon ihr Vater war bei den Altstädtern und der Prinzengarde aktiv. Bis heute lebt und liebt ihre gesamte Familie – bis hin zur dreijährigen Enkelin – den Kölner Karneval.

Die 71-jährige Kölnerin ist ein lebenslustiger und agiler Mensch. Doch vor drei Jahren bemerkte sie Probleme mit der Feinmotorik ihrer rechten

Hand. Einfache kleine Handgriffe wollten nicht mehr gut gelingen. Ihre Handschrift veränderte sich und wurde schwerer lesbar. Außerdem

ging sie etwas gebeugt. Ihr erster Gedanke war: „Das ist eben das Alter.“ Sie vereinbarte einen Termin beim Orthopäden, da sie vermutete, eine künstliche Hüfte zu benötigen. Statt zum Orthopäden schickte ihr Hausarzt sie glücklicherweise zum Neurologen.

Anzeichen waren typisch

Im Internet fand sie den Kontakt zu Dr. Pantea Pape, Ärztliche Leiterin des Neurologischen Therapiecentrums und Cheffärztin für Neurologische und Fachübergreifende Frührehabilitation im St. Marien-Hospital. Diese erkannte schnell das Problem von Gabriele Foerster. Die Anzeichen



waren typisch für einen beginnenden Morbus Parkinson. Nachdem eine Magnetresonanztomographie (MRT) anderweitige Hirnverletzungen ausschließen konnte, brachten ein sogenannter L-Dopa-Test und eine gründliche körperliche und neurologische Untersuchung schließlich die endgültige Bestätigung.

Neue Art von Physiotherapie

Die Diagnose machte Gabriele Foerster Angst. Wie sollte es jetzt weitergehen? Doch zum Glück ist sie ein Mensch, der den Kopf nicht in den Sand steckt. Sie begann sofort mit umfassenden Physio- und Ergotherapien, kombiniert mit speziellen Medikamenten. Bei regelmäßigen Terminen mit Dr. Pape besprach sie die weitere Therapie und Entwicklung. Die Expertin empfahl ihr die relativ neue Art der Physiotherapie LSVT-BIG. Und tatsächlich sorgte diese Therapie bei Gabriele Foerster für eine Verbesserung ihrer



Leitende Ärztin
Dr. Pantea Pape
 Neurologisches Therapiezentrum (NTC)
 Tel 0221 1629-7000

info.ntc@cellitinnen.de
 www.ntc-koeln.de

Neurologisches Therapiezentrum (NTC) | Köln-Innenstadt

Für eine echte Kölnerin geht es nicht ohne Karneval. Gabriele Foerster meistert dank ihres Lebensmutes, der passenden Physio- und Ergotherapie sowie der ärztlichen Betreuung im Neurologischen Therapiezentrum (NTC) wieder jede Jahreszeit, einschließlich der fünften.

Symptome. In einem vierwöchigen intensiven Training wurden ihre Bewegungen neu „kalibriert“ (ausgerichtet). Seit ihrer Diagnose achtet Gabriele Foerster nun mehr auf sich selbst, geht sparsam mit ihren Ressourcen um und versucht, positiv zu denken. Eine Freundin schenkte ihr eine Karte mit der Aufschrift: „Wir können nicht verhindern, dass wir alt werden, aber wir können dafür sorgen, dass wir Spaß dabei haben.“ Spaß hat Gabriele Foerster weiterhin viel in ihrem Leben. Einmal in der Woche geht sie in eine Tanzgruppe speziell für ältere Menschen. Auf Karnevalssitzungen tanzt sie zwar nicht mehr auf dem Tisch, aber trotzdem kann sie bei den Paveiern, Bläck Fööss oder Höhnern einfach nicht ruhig sitzen bleiben. Etwas zurückhaltender ist sie allerdings beim Kölsch geworden, zu schnell wird ihr Gang unsicher. Auch beim Essen hat sich die 71-Jährige umgestellt. Bei einer Parkinsonerkrankung empfehlen die Experten Lebensmittel aus der Familie der Nachtschattengewächse wie Kartoffeln, Tomaten, Petersilie und Aubergine. Diese Lebensmittel enthalten natürliches Nikotin, das die Symptome von Parkinson lindern kann.* Beim Zubereiten und Kochen schneidet und rührt Gabriele Foerster bewusst mit ihrem stärker betroffenen, rechten Arm, um die Beweglichkeit zu fördern.

Am Rosenmontag im Zug dabei

Auch am Rosenmontag wird sie Kamelle und Strüßche bewusst mit der rechten Hand werfen. Nachdem Gabriele Foerster jahrelang zu Fuß mitgegangen ist, fährt sie jetzt lieber auf dem Wagen mit. Der schwere Kamellebüggel und der acht Kilometer lange Zochweg sind schon für junge und gesunde Menschen eine Herausforderung. Eine Kombination aus Lebensmut und Zuversicht, der passenden Physio- und Ergotherapie sowie der ärztlichen Betreuung im Neurologischen Therapiezentrum (NTC) lassen Gabriele Foerster der aktuellen Session voller Vorfreude entgegenblicken. Ungeachtet ihrer Erkrankung kann sie sagen: „Do been ich dabei, dat is prima!“

*Auf der Seite www.parkinson-aktuell.de gibt es eine Reihe von schönen Rezepten, die von Ernährungsexperten speziell für Parkinson-Patienten empfohlen werden.

Auszeit oben am Berg

Weltweit war die Stelle ausgeschrieben worden: Für die 350 Jahre alte Einsiedelei bei Saalfelden im Salzburger Pinzgau wurde nach einem neuen Eremiten gesucht. Unter 50 Bewerbern konnten Pfarrer Alois Moser und Bürgermeister Erich Rohmoser am Ende wählen. Eine gefestigte Persönlichkeit sollte es sein, die mit den kargen Lebensbedingungen der Saalfelder Eremitage – kein fließendes Wasser, kein Strom – auskommen kann.



Der Belgier Stan Vanuytrecht lebt seit diesem Sommer als Einsiedler in der Eremitage Saalfelden.

Mit dem 58-jährigen Belgier Stan Vanuytrecht hat man den richtigen Mann für die Einsiedelei gefunden. „Er strahlt Ruhe aus und er wirkt gefestigt“, begründet Bürgermeister Rohrmoser die Entscheidung für den Katholiken und Diakon, der sehr gut Deutsch spricht. Außerdem wolle der neue Einsiedler für längere Zeit in der Saalfelder Eremitage leben. Sein Vorgänger, ein Wiener Pfarrer, hatte es nur eine Sommersaison in der Einsamkeit ausgehalten.

Klause in 1400 Metern Höhe

Die Klause von Saalfelden mit ihrer grandiosen Aussicht liegt am Fels in einer Höhe von 1.400 Metern, sie kann nur von April bis Oktober bewohnt werden. In dieser Zeit kommen viele Einheimische, Gäste und Pilger, um die Stille hoch oben am Berg und den Blick in die Weite zu genießen. Sie kommen zum Gebet oder für ein Gespräch mit dem Eremiten über das, was sie bewegt und bedrückt.

Stan Vanuytrecht ist sich seiner verantwortungsvollen Aufgabe durchaus bewusst. „Ich möchte an diesem Ort für die Menschen da sein. Die Stille am Morgen und Abend und der intensive Kontakt mit den



In 1400 Metern Höhe wurde die Einsiedelei vor 350 Jahren in die Felswand gebaut.

Foto: © Saalfelden Tourismus GmbH

Besuchern sind für mich eine ideale Kombination“, sagt er. Sein eigener Lebensweg hat ihn durch manche Höhen und Tiefen geführt. Nach der Schule und einem abgebrochenen Studium trat er 1977 den Wehrdienst bei der belgischen Luftwaffe an. Dann absolvierte er die Ausbildung zum Artillerieoffizier und war zwei Jahre lang in Deutschland stationiert. Daher stammen auch seine guten Deutschkenntnisse. 1982 kehrte er an die Uni zurück und studierte Vermessungswesen. Als Vermessungstechniker war er dann bei privaten und öffentlichen Energieversorgern in Belgien tätig, auch im Management als Hauptverantwortlicher für ein Gasnetzwerk. Seit 2014 ist Vanuytrecht in Pension. Nebenberuflich engagierte sich der christliche Belgier im Sozialbereich und in der Kirche. Er absolvierte die Ausbildung zum freiwilligen Sanitäter und versah elf Jahre lang Nachtdienste in der Notaufnahme eines Krankenhauses. 2005 begann er mit der Ausbildung zum ständigen Diakon. Im Rahmen seines Praktikums betreute er Obdachlose, Alkoholranke und

Drogenabhängige. 2015 wurde er zum ständigen Diakon geweiht. In dieser Funktion unterstützt er seither den Pfarrer einer Dekanatskirche, besucht Häftlinge im Gefängnis und Patienten in einer Psychiatrie.

Zuhören und nicht urteilen

Stan Vanuytrecht hat schon vielen Menschen in schwierigen Lebenssituationen geholfen. Nach seiner Scheidung begann für den zweifachen Vater eine sehr harte Zeit. „Ich musste mit wenig auskommen“, erinnert er sich. Heute ist Vanuytrecht finanziell abgesichert, Wert auf Luxus und materielle Annehmlichkeiten legt er aber nicht. „Diese Erfahrungen sind meiner Meinung nach für einen Einsiedler von Vorteil. Es ist wichtig, zuzuhören ohne selbst zu sprechen und ohne zu urteilen. Ich möchte mich nicht aufdrängen“, beschreibt der Belgier seinen Umgang mit Menschen, die sich ihm anvertrauen.





Fotos: © Kloster Steinfeld

Klosterurlaub

Vitamine für Leib und Seele

Im Labyrinth sinnbildlich zur Mitte finden. Auch Kloster Steinfeld hat im Abteigarten dieses meditative Element angelegt.

Ausgelaugt vom täglichen Alltagsstress? Sehnsucht nach einer Auszeit zum Durchatmen und neue Kräfte sammeln? Dann könnte es höchste Zeit sein für einen Urlaub, der der Seele gut tut.

Wenn man keine Lust auf den üblichen Ferienstress oder überfüllte Touristenhochburgen hat, ist ein Klosterurlaub vielleicht genau das Richtige. Inmitten der Natur können Sie hier ganz für sich sein und Leib und Seele in Einklang bringen. Das Konzept „Kloster auf Zeit“ existiert seit dem Jahr 2000 in Deutschland und hat sich seitdem für Viele immer mehr zum Trend entwickelt. Entgegen den Kli-



Meditativer Kreuzgang in Steinfeld. Als Gast ist jeder willkommen, die Glaubensrichtung spielt keine Rolle.

schees muss man in einem Klosterhotel nicht in spartanisch eingerichteten, kleinen Zellen nächtigen, wie es Mönche und Ordensschwestern vor hundert Jahren gemacht haben. Vielmehr werden den Gästen heute komfortable Zimmer geboten, die absolut modern eingerichtet sind und keinen Komfort vermissen lassen. Auch ist es weder verpflichtend, an den Gottesdiensten teilzunehmen oder frühmorgens um vier oder fünf Uhr zur Laudes, dem Frühgebet, aufzustehen. Viele Klöster bieten ihren Gästen inzwischen ein breitgefächertes Angebot.

In Klöstern wird Gastfreundschaft groß geschrieben

Gastfreundschaft wird bei Klöstern seit dem Mittelalter großgeschrieben. Klösterliche Gastfreundschaft bedeutet, ein Lächeln für jeden zu haben, Ruhe und Geborgenheit zu bieten und mit leckerem Essen den Leib gut zu versorgen. In Kloster Steinfeld beispielsweise, das in der Nord-eifel direkt am Eifelsteig liegt, wohnen die Gäste in einem lebendigen Kloster und nehmen auch die Mahlzeiten im Refektorium gemeinsam mit den Mönchen und Schwestern der Abtei ein. Das Salvatorianer-Kloster blickt auf eine über

Kontakt Kloster Steinfeld

Hermann-Josef-Straße 4, 53925 Kall-Steinfeld

Tel 02441-889131, Mail: gaeste@kloster-steinfeld.de
www.kloster-steinfeld.com



Spirituelle oder kreative Angebote wie hier in der Malakademie von Kloster Steinfeld ermöglichen neue Erfahrungen für Sinne und Seele.



1000-jährige Geschichte zurück. Im letzten Jahrhundert war es lange ein Internat. Als die Schülerzahlen sanken, wurde 2015 der Internatstrakt zu einem modernen Gästehaus mit Zimmern im gehobenen Hotelstandard ausgebaut. „Wir verfügen heute insgesamt über 130 Gästezimmer“, sagt Christoph Böhnke, Gästehausleiter des Klosters, stolz. „Bei uns kann man von klösterlich einfach bis sehr komfortabel wohnen.“ Als Klostergast ist jeder willkommen, die religiöse Glaubensrichtung spielt keine Rolle. Die Gäste können hier Ruhe und Entschleunigung finden, am klösterlichen Leben teilnehmen, im Labyrinth oder im Garten der Stille spazieren gehen und wieder zur eigenen Mitte gelangen.

Persönliche Gesprächsbegleiter stehen bereit

Für persönliche Gespräche stehen seelsorglich geschulte Gesprächsbegleiter zur Verfügung. Mit ihnen haben die Gäste die Möglichkeit, über aktuelle Lebensfragen oder vielleicht Sorgen und Nöte zu sprechen. Für Besucher, die nach spirituellen oder geistigen Anregungen suchen, bietet die Akademie des Klosters ein vielfältiges Angebot. Neben Meditation, Entspannung oder Selbsterfahrung „wird besonders unsere Malakademie rege nachgefragt“, berichtet Böhnke. In großen, hellen Ateliers und einer professionellen Druckwerkstatt lernen die Gäste unterschiedliche Mal- und Zeichentechniken oder üben sich in Bildhauerei oder Grafik. Ora et labora - beten und arbeiten lassen sich auch im modernen Klosteralltag vereinbaren. In Kloster Steinfeld stehen eine ganze Reihe an verschiedenen Tagungs- und

Veranstaltungsräumen (mit moderner Technik) zur Verfügung. Und weil auf dem großzügigen Klostergelände alles nah beieinander liegt: die romanische Basilika, der Kreuzgang mit seinem idyllischem Innenhof, der Gewölbekeller oder der Kapitelsaal und dazu viele Gästezimmer, eignet sich Kloster Steinfeld gut als stimmungsvoller Ort, um hier den Bund fürs Leben zu schließen.

Gast im Kloster - hier finden Sie mehr dazu:

www.bayern.by/spirituelle-auszeiten

www.skr.de/klosterurlaub/

www.spiritueeller-tourismus.de/klosterurlaub/



Ganz und gar nicht spartanisch: Das ehemalige Internat von Kloster Steinfeld wurde zu komfortablen Gästezimmer umgebaut.

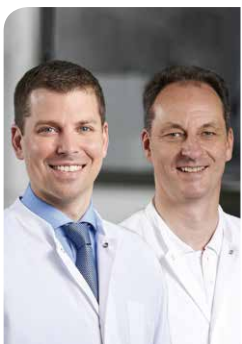


Foto: © Lydie stock / fotolia.de

Mit 3-D sieht man mehr

Wichtige neue Entwicklung in der Mammografie-Technik

Die allermeisten Frauen, die regelmäßig einen Frauenarzt aufsuchen, sind für das Thema Brustkrebs sensibilisiert. Bei der regulären, frauenärztlichen Vorsorgeuntersuchung tastet der Arzt Brust und Achseln systematisch ab und fordert die Patientin auf, dies auch regelmäßig selbst zu tun.



Chefarzt **Dr. Claudius Fridrich** (li.)
Klinik für Gynäkologie und Geburtshilfe /
Die Frauenklinik

Tel 0221 7491-8289

Chefarzt **Dr. Markus Wingen**
Institut für Radiologie

Tel 0221 7491-8274

www.hgk-koeln.de
www.die-frauenklinik.koeln

Heilig Geist-Krankenhaus | Köln-Longerich

„Die meisten Tumore der Brust werden von den Frauen immer noch selbst ertastet. Auch wenn diese Geschwulste meist gutartiger Natur sind, ist dann eine weitere Abklärung angezeigt“, sagt Dr. Claudius Fridrich, Chefarzt der Klinik für Gynäkologie und Geburtshilfe am Heilig Geist-Krankenhaus Köln.

Eine ergänzende Ultraschalluntersuchung der Brust könne dem Arzt eventuell schon einiges über die spürbare Veränderung verraten. „Sollte dies jedoch nicht eindeutig der Fall sein, wird der Patientin mit Sicherheit zu einer Mammografie geraten“, so Fridrich. Die Mammografie ist den meisten Frauen ab 50 Jahren bekannt, da sie regelhaft ab diesem Alter bis zum 69. Lebensjahr für ein Brustkrebs-screening eingesetzt wird. Zum Screening wird dann im

Abstand von zwei Jahren eingeladen. In dieser Altersgruppe steigt auch deutlich das Risiko, an einem Brustkrebs zu erkranken. Zudem ist das Brustdrüsengewebe zu diesem Zeitpunkt nicht mehr so dicht, so dass diese Röntgenuntersuchung der Brust es dem Radiologen ermöglicht, auch Veränderungen zu sehen, die (noch) nicht tastbar sind. Sie liefert zweidimensionale Röntgenbilder des Brustgewebes und macht schon kleinste Ablagerungen in den Milchdrüsen bzw. Milchgängen (beispielsweise den sogenannten Mikrokalk) sichtbar, die unter Umständen auf eine Krebsvorstufe hinweisen können.

Tomosynthese liefert noch präzisere Bilder

Nun gibt es bei der Mammografie-Technik eine Neuentwicklung, die noch präzisere Bilder liefert. Die „Tomosynthese“ ist eine Weiterentwicklung der standardisierten Mammografie-Diagnostik und eine Technik, die dem Radiologen einen „tieferen“, nämlich dreidimensionalen, Einblick in das Brustgewebe gibt.

„Die herkömmliche 2-D-Mammografie hat ihre Grenzen in der Bildgebung, besonders bei dichterem Brustdrüsengewebe, wie es bei jüngeren Frauen oder bei Frauen, die eine Hormonersatztherapie in den Wechseljahren erhalten haben, häufig vorkommt“, sagt Dr. Markus Wingen, Chefarzt der Radiologie am Heilig Geist-Krankenhaus. Bei dieser Gruppe sei bisher bei einem Verdacht auf bösartige Veränderungen in der Brust eventuell eine sehr aufwendige Kernspin- oder Magnetresonanztomographie (MRT) zur weiteren Abklärung angezeigt gewesen.

Unnötige Eingriffe können vermieden werden

Die Tomosynthese zeige im Vergleich zur herkömmlichen Mammografie dagegen mehr Details. Sie ist sensitiver in der Bildgebung und daher gerade für Frauen mit dichtem Brustdrüsengewebe geeignet, so Wingen. Gewebeüberlappungen können minimiert werden, so dass der Radiologe eine bessere Einschätzung geben kann. Unnötige Eingriffe können sogar vermieden werden. Am Heilig Geist-Krankenhaus steht der Radiologie seit diesem Jahr ein Tomosynthese-Gerät zur Verfügung.

Bei der Anschaffung hat man sich für eine Ausstattung entschieden, mit der gleichzeitig mit der Mammografie eine Tomosynthese-gesteuerte Vakuumbiopsie (Gewebeentnahme) vorgenommen werden kann. Dabei wird das verdächtige Gewebe mit Hilfe der Tomosynthese ganz präzise lokalisiert und direkt entnommen. Nach einer feingeweblichen Untersuchung im Labor ist eine sichere Einordnung in „gutartig“ oder „bösartig“ möglich. „Es ist ein großer Vorteil für die Patientin, dass sie durch die Tomosynthese-gesteuerte Gewebeentnahme Gewissheit bekommt und ihr gegebenenfalls weitere Untersuchungen und Kontrollen

erspart bleiben“, sagt Radiologe Dr. Wingen. Für die Patientinnen ergibt sich außerdem keine zusätzliche Strahlenbelastung im Vergleich zur herkömmlichen 2-D-Mammografie. „Bei den Radiologen sehen viele in der Tomosynthese die Technik der Zukunft und prognostizieren, dass sie die herkömmliche 2-D-Mammografie auf absehbare Zeit ablösen wird“, schließt Wingen.

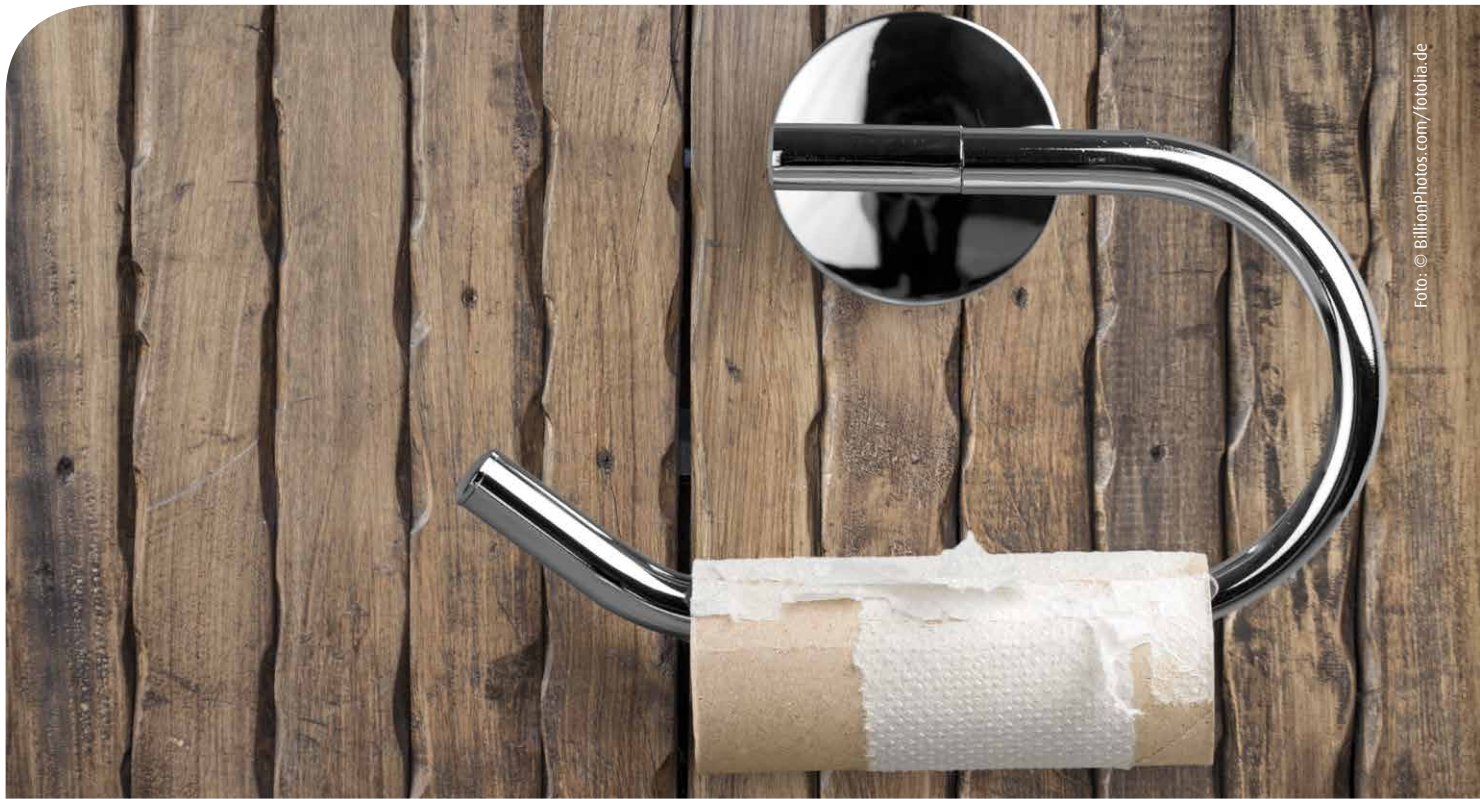


Foto: © Paul Klimek/fotolia.de

Früh entdeckt – bessere Heilungschancen

Brustkrebs ist mit etwa 30 Prozent die häufigste Krebserkrankung bei Frauen in allen Staaten der industrialisierten Welt. Ob das zweijährige Mammografie-Screening bei Frauen ab 50 Jahren die Sterberate von Brustkrebspatientinnen verringert, ist aktuell mit Zahlen nicht eindeutig belegbar. Für eine eindeutige Aussage müssen noch mehrere Jahre Daten gesammelt werden. Fest steht jedoch: Je früher der Krebs entdeckt wird, desto weniger belastend ist in der Regel die Behandlung, und sie ist statistisch gesehen erfolgreicher.

Mit der dreidimensionalen Tomosynthese können noch präzisere Bilder des Brustgewebes geliefert werden. Das ist gerade bei dichtem Brustdrüsengewebe von Vorteil. Das neue Gerät am Heilig Geist-Krankenhaus erlaubt mit seiner Ausstattung, gleichzeitig mit der radiologischen Untersuchung, eine präzise Gewebeentnahme.



Wenn's nicht mehr zu halten ist

Wussten Sie, dass es auch eine Stuhlinkontinenz gibt? Natürlich ein sehr unangenehmes Thema, daher wird es oft verschwiegen. Doch wer daran erkrankt ist, leidet wirklich. Dabei gibt es effektive Hilfsmöglichkeiten.

Was tun, wenn es hinten nicht mehr zu halten ist? Die Stuhl- bzw. Analinkontinenz geht mit einem großen Leidensdruck einher. Bevor man aber als Betroffener nur zu Hause in den eigenen vier Wänden sitzen bleibt, sollte man zunächst gemeinsam mit der behandelnden Hausärztin oder dem Hausarzt nach einer Lösung für das Problem suchen. Sind die gängigen Methoden ausgeschöpft, kann manchen Patienten mit einem sogenannten Darm- bzw. Beckenbodenschrittmacher geholfen werden. Am Heilig Geist-Krankenhaus gibt es ausgewiesene Experten für diese

Art der Therapie. „Das Thema Analinkontinenz ist mit großer Scham verbunden, obwohl diese Form der Inkontinenz durchaus verbreiteter ist als von den meisten angenommen“, erläutert Dr. Monika Scheibe, Leitende Oberärztin der Klinik für Chirurgie und Leiterin der interdisziplinär arbeitenden „Initiative Beckenboden“ (IBB). Die auf diesem Gebiet erfahrene Medizinerin weiß, dass etwa vier Millionen Menschen in Deutschland darunter leiden, dass sie die Kontrolle über Entleerungs- und Speicherfunktionen ihres Darms verlieren oder bereits verloren haben. Die Ursachen für

eine Stuhlinkontinenz sind vielfältig. Ein Riss nach der Entbindung oder eine Krebserkrankung können ebenso ursächlich sein wie eine neurologische Erkrankung. Auch Medikamente und Lebensmittelallergien kommen als Ursache für Durchfälle in Frage, die dann fälschlich als Stuhlinkontinenz gedeutet werden können. Gerade in dieser Hinsicht ist es wichtig, die ärztlich erhobene Krankengeschichte genau zu erfragen. Medikamente könnten dann beispielsweise abgesetzt oder umgestellt, Lebensmittelallergien durch eine entsprechende Diät behandelt werden. Grundsätzlich unterscheiden Medizi-

nerinnen und Mediziner drei Grade der Stuhlinkontinenz: Grad I bezeichnet ein Stadium, in dem die Patienten die Luft oder den Schleim im Darm nicht mehr bewusst zurückhalten können. Grad II umfasst ein Stadium, in dem flüssiger Stuhl nicht mehr „gehalten“ werden kann. Schließlich kann der Patient in Grad III den Verlust von festem Stuhl häufiger als zwei Mal in der Woche nicht mehr verhindern und büßt erheblich an Lebensqualität ein. Diese Einteilung ist wichtig für das weitere Vorgehen. Zunächst wird versucht werden, den Schließmuskel mit gezieltem Training und qualifizierter Krankengymnastik wieder unter Kontrolle zu bringen.

Wenn herkömmliche Therapien ausgeschöpft sind

„Sind herkömmliche Therapiemaßnahmen wie ein Beckenboden- oder Biofeedbacktraining ausgeschöpft, bzw. erzielen sie nicht den erwünschten Erfolg, dann kann eine sogenannte ‚sakrale Neuromodulation‘ angezeigt sein“, erklärt Dr. Scheibe. Dabei wird dem Patienten ein kleiner Schrittmacher – ähnlich einem Herzschrittmacher – im oberen Gesäßbereich implantiert. Das Gerät sendet immer nur vereinzelte, kurze Impulse, sodass die Nerven im Schließmuskel stimuliert werden und dies idealerweise zur Kontinenz führt. Bemerkbar macht sich das für den Patienten mit einem leichten Kribbeln, er kann über das Handgerät aber die Kontrolle über die Stimulation behalten.

Technik seit über zehn Jahren erprobt

Das Einsetzen ist ein kleiner Eingriff, der erst nach einer Teststimulationsphase durchgeführt wird. „An unseren Kliniken für Chirurgie setzen wir bereits seit 2003 diese Schrittmacher ein und können damit bei einer gravierenden Stuhlinkontinenz gute Ergebnisse erzielen“, berichtet Expertin Dr. Scheibe. Letzendlich müssen die Patienten zusammen mit der Ärztin oder dem Arzt entscheiden, welcher Therapieansatz für sie der richtige ist. Die erste Hürde für mehr Lebensqualität ist in jedem Fall schon einmal genommen, wenn über das Problem offen gesprochen wird.



Chefarzt **Prof. Dr. Eyasch**
Oberärztin **Dr. Monika Scheibe**

Klinik für Chirurgie, Allgemein-, Visceral- und Unfallchirurgie

Kontakt: Sekretariat Chirurgie/Koloproktologische Sprechstunde Dr. Scheibe, Tel 0221 7491-8258/1520
chirurgie.kh-heiliggeist@cellitinnen.de
www.hgk-koeln.de

Heilig Geist-Krankenhaus | Köln-Longerich



Foto: © Monkey Business/fotolia.de

Hüpfen hilft

Auch das Gegenteil kann unangenehm sein. Wenn es auf dem Örtchen nämlich nicht klappt. Wir müssen jetzt nicht in die Details gehen, es kennt fast jeder, wie das ist mit dem Nicht-Müssen-Können. Neben der ballaststoffarmen Ernährung ist zu wenig Bewegung ein Hauptübeltäter bei diesem Problem. Wenn wir den ganzen Tag nur sitzen, bekommt auch der Darm keine Bewegung, er wird träge.

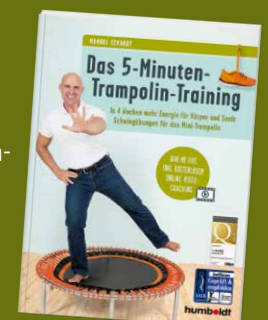
Trampoline gelten daher als neuer Hit in Sachen Fitness bei jedem Wetter. Das Trampolin-Springen macht gute Laune, es bringt die Blutgefäße wieder in Schwung, trainiert Muskeln, Gelenke und Gleichgewichtssinn, sorgt für Bewegung im Darm und ist gut für den Kreislauf. Anfangen kann man mit leichten Schwingbewegungen, bei denen die Füße auf der Gummimatte bleiben. Das Auf- und Abschwingen aktiviert alle Stoffwechselforgänge und stellt gleichzeitig ein optimales Beckenbodentraining dar. Auch Übergewichtige können es nutzen, mit ihrem Gewicht bringen sie die Schwungmatte sogar leichter zum Federn. Sogar im Büro könnte man ein Minitrampolin aufstellen und zwischendurch mal eben eine Runde hüpfen.

Hüpfen macht Spaß, das scheint in unserem Urgehirn verankert. Für Kinder gibt es nichts Tolleres als eine Hüpfburg. Trampolin springen sorgt für gute Laune. Und ein Trampolin verstaubt sicher nicht so schnell wie das gute alte Trimmrad.

Das 5-Minuten-Trampolin-Training

In 4 Wochen mehr Energie für Körper und Seele. Schwingübungen für das Mini-Trampolin, von Manuel Eckardt, Humboldt-Verlag.

ISBN: 978-3-89993-951-4



Blutkrebs wird besser behandelbar

Unser Blut ist ein wahres Wunderwerk der Natur. Es transportiert Sauerstoff und Nährstoffe durch den Körper und bildet wichtige Zellen zur Immunabwehr. Erkrankt das blutbildende System, ist das für die Patienten ein großer Schock. Aber dank moderner Therapieformen gibt es mittlerweile individuell zugeschnittene Behandlungsmöglichkeiten.

Unser Blut besteht, sehr vereinfacht ausgedrückt, aus Flüssigkeit und festen Bestandteilen, den Blutzellen. Die Blutzellen werden in drei Kategorien unterschieden: Blutplättchen (Thrombozyten), rote Blutkörperchen (Erythrozyten) und weiße Blutkörperchen (Leukozyten). Blutkrebs ist der Oberbegriff für bösartige Erkrankungen des Knochenmarks bzw. des blutbildenden Systems. Die bekannteste

Erkrankung dieser Art ist die Leukämie. Hier wird die normale Blutbildung durch die unkontrollierte Vermehrung von entarteten weißen Blutzellen gestört. Die Überzahl von Krebszellen verdrängt gesunde Zellen. Das Blut kann seine lebensnotwendigen Aufgaben nicht mehr ausführen wie zum Beispiel: Infektionen bekämpfen, Sauerstoff transportieren oder Blutungen stoppen.



Chefarzt
Priv.-Doz. Dr. Andreas Draube

Klinik für Innere Medizin IV -
Hämatologie und Onkologie

Tel 0221 7712-309

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

St. Vinzenz-Hospital | Köln-Nippes

Leukämie ist nicht gleich Leukämie

Ausgelöst werden Leukämien durch Veränderungen des Erbguts (Mutationen) in den Blutvorläuferzellen. Verglichen mit anderen Krebsarten sind Leukämien eher selten und machen in Deutschland etwa zwei bis drei Prozent der Tumorerkrankungen aus. Eine Blutkrebserkrankung kann einen akuten oder chronischen Verlauf haben. Die akute Leukämie macht sich durch Symptome, die sich in einem kurzen Zeitraum von meist wenigen Wochen entwickelt haben, bemerkbar. Sie sollte möglichst schnell behandelt werden. Die chronische Leukämie hingegen hat einen eher schleichenden Verlauf und bleibt daher oft lange unbemerkt.

Heilungschancen sind gestiegen

Es gibt verschiedene Leukämieerkrankungen, die ihren Ursprung in unterschiedlichen Zelltypen haben. Deshalb muss jede Form der Leukämie auch individuell behandelt werden. Hier hat sich die Medizin in den vergangenen Jahren enorm weiterentwickelt, und damit sind auch die Heilungschancen gestiegen.

Für viele Patienten mit einer akuten Leukämie ist nach einer Chemotherapie die Transplantation von Stammzellen des Knochenmarks immer noch die beste und oft auch einzige Therapie, die zu einer Heilung führen kann. Diese Stammzellen werden über das Blut eines geeigneten Spenders gewonnen.

Zielgenaue Medikamente

Bei manchen akuten Leukämien und bei den beiden großen Formen der chronischen Leukämien stehen mittlerweile „zielgerichtete“ Medikamente zur Verfügung. Sie zielen genau auf die Veränderungen in den Leukämiezellen ab, die zur ungebremsten Vermehrung der Zellen geführt haben. Durch diese neue Therapie können

Heilungschancen und Lebenserwartung deutlich gesteigert werden. Auch das St. Vinzenz-Hospital in Köln-Nippes, mit seiner Klinik für Hämatologie und Onkologie, hat das Behandlungsspektrum hier deutlich erweitert. Bisher wurden neben chronischen Leukämien nur akute Leukämien bei Patienten behandelt, für die keine intensivierete Chemotherapie in Frage kam.

Geschultes Fachpersonal

Nun können auch Patienten mit beispielsweise einer akuten myeloiden Leukämie intensiv chemotherapeutisch behandelt werden. Für den Fall einer anschließend notwendigen Stammzelltransplantation gibt es eine enge Zusammenarbeit mit der Uniklinik Köln.

Neben der medizinischen Behandlung ist für Krebspatienten aber auch die weitere Betreuung ein wichtiger Faktor. Soziale, psychologische und pflegerische Komponenten spielen eine große Rolle bei der Genesung. In der Klinik übernimmt geschultes Fachpersonal diese Aufgaben und kann so gezielt unterstützen.



Für viele Patienten mit akuter Leukämie ist die Stammzelltransplantation oft die beste Therapie. Die Datenbank der DKMS hilft, den geeigneten Spender zu finden.



Spenden retten Leben

Um Patienten mit einer Stammzelltransplantation helfen zu können, werden dringend Spender benötigt. Da die Chance, genau diesen notwendigen „genetischen Zwilling“ zu finden, eher klein ist, müssen möglichst viele potentielle Spender in einer Datenbank registriert sein.

Jeder kann ganz einfach helfen und sich „typisieren“ lassen. Mit einem Wattestäbchen wird ein Wangenabstrich genommen, das dauert nur wenige Sekunden und tut nicht weh.

Auch im St. Vinzenz-Hospital fand 2016 eine große Typisierungsaktion unter den Mitarbeitern statt, und tatsächlich wurde die berühmte „Stecknadel im Heuhaufen“ gefunden. Eine Mitarbeiterin war die passende Spenderin für einen Patienten und hat so ein Leben gerettet.

Sie können die DKMS auch mit einer Geldspende unterstützen: DKMS Spendenkonto IBAN: DE 64 641 500 200 000 255 556.



Leichtfüßig durchs Leben gehen

Unsere Füße tragen uns durch das Leben – Grund genug, ihnen besondere Aufmerksamkeit zu widmen. Wenn der Fuß schmerzt, ist häufig eine Fehlstellung schuld. „Viele von unseren Patienten quälen sich schon seit Jahren mit schmerzenden Füßen herum“, berichtet Dr. Axel Steinseifer, Leitender Oberarzt des Zentrums für Fuß- und Sprunggelenkchirurgie am St. Franziskus-Hospital.



Leitender Arzt
Dr. Axel Steinseifer
 Zentrum für Fuß- und Sprunggelenkchirurgie
 Tel 0221 5519-1131

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

St. Franziskus-Hospital | Köln-Ehrenfeld

„Dabei lassen sich viele Fehlstellungen durch gelenkerhaltende Operationen sehr gut beheben. Hierbei versuchen wir, die Statik des Fußes durch Umstellungen und Sehneingriffe zu verbessern.“ Egal ob Schiefstellung der Großzehe (Hallux valgus), Spreizfuß oder Hammer- und Krallenzeh: Schmerzen am Fuß bestimmen den Alltag auf unangenehme Weise. Durch Schonhaltungen, um Schmerzen zu vermeiden, kann sich die Fehlstellung in den gesamten Körper übertragen und Rücken- und Kopfschmerzen hervorrufen. Erstes Mittel der Wahl sind Einlagen oder Krankengymnastik, die – je nach Beschwerdebild – Linderung verschaffen können. Wenn diese



Wenn die Füße bei jedem Schritt schmerzen, ist das Körpergefühl doch stark beeinträchtigt. Für viele Fußprobleme gibt es inzwischen moderne OP-Methoden, die funktionalen und kosmetischen Ansprüchen gerecht werden können.

konservativen Methoden versagen, ist ein operatives Vorgehen meist unumgänglich. „In unserem Zentrum für Fuß- und Sprunggelenkchirurgie am St. Franziskus-Hospital verfügen wir über umfassende Erfahrungen mit den verschiedenen Operationsmethoden bei Fußfehlstellungen“, erläutert Dr. Axel Steinseifer. „Ein weiterer Behandlungsschwerpunkt unseres Zentrums ist die Sprunggelenkchirurgie. Zusammen mit unserer arthroskopischen Abteilung werden alle modernen Verfahren zum Erhalt der Funktionalität der Sprunggelenke durchgeführt.“ In den letzten Jahren haben viele Neuerungen zu einer bemerkenswerten Verbesserung der Behandlungsergebnisse bei Fuß- und Sprunggelenkproblemen geführt. Trotzdem braucht ein Operateur nach wie vor große Erfahrung, um die Operationsindikation und die Wahl der Methode mit Blick auf Alter und Aktivität des Patienten sowie

die Schwere der Deformität abwägen zu können. Besonders betroffen von erworbenen Fehlstellungen sind Frauen: Zu enge, zu spitze, zu hohe, zu unbequeme Schuhe sehen zwar hübsch aus, sind den Füßen aber ein Graus. Sie werden eingequetscht und verformen sich. Deshalb spielt – gerade bei Frauen – der kosmetische Gesichtspunkt eine nicht unerhebliche Rolle. „Auch ästhetisch-plastische Operationsmethoden führen wir erfolgreich durch“, so Dr. Axel Steinseifer. „Hierbei werden einerseits die Erfordernisse der Funktionalität, andererseits aber auch das kosmetische Ergebnis berücksichtigt.“

Der Rat des Mediziners: „Schieben Sie eine fachmännische Diagnose und Behandlung Ihrer Fußprobleme nicht auf die lange Bank. Wagen Sie den Schritt und lassen Sie sich eingehend beraten. Ihre Füße werden es Ihnen danken!“

3.000 Jahre alte ägyptische Prothese

Der Holzzehe dürfte zu den ältesten Prothesen der Menschheitsgeschichte gehören: Ägyptologen der Universität Basel und weitere Spezialisten haben einen künstlichen großen Zeh aus Holz neu untersucht. Das Fundstück ist fast 3.000 Jahre alt und stammt aus einer Frauenbestattung aus der Nekropole von Sheikh 'Abd el-Qurna bei Luxor. Das Gebiet wird derzeit mit modernsten Methoden erforscht.

Das Team der Uni Basel und Spezialisten des Ägyptischen Museums Kairo sowie des Instituts für Evolutionäre Medizin der Universität Zürich untersuchten die in ihrer Art einzigartige Prothese mit moderner Mikroskopie, Röntgentechnik und Computertomografie. Die Fachleute wiesen nach, dass der

Holzzehe zu Lebzeiten an den Fuss der Besitzerin, die Tochter eines Priesters, angepasst wurde. Der künstliche Zeh aus dem frühen ersten Jahrtausend v. Chr. zeugt vom Geschick eines Kunsthandwerkers, der mit der menschlichen Anatomie bestens vertraut war.

Besonders an der Beweglichkeit des Prothesenaufsatzes und an der robusten Struktur des Gurtbandes kann man das damalige technische Know-how gut erkennen. Dass die Prothese derart aufwendig und sorgfältig angefertigt wurde, lässt darauf schließen, dass die Besitzerin Wert auf natürliches Aussehen, Ästhetik und Tragekomfort legte – und dass sie dabei auf hoch qualifizierte Fachkräfte zählen konnte. (idw)

Diese natürlich aussehende Zehe aus Holz dürfte zu den ältesten Prothesen der Menschheitsgeschichte gehören. Sie ist 3.000 Jahre alt und stammt aus einem ägyptischen Frauengrab.



Foto: © Universität Basel



Wieder voll dabei

Schauspieler Fritz Wepper will Mut zum Hörgerät machen

Seit Jahren liefert sich Schauspieler Fritz Wepper in der beliebten Serie „Um Himmels Willen“ als Bürgermeister Wolfgang Wöller mit Ordensschwester Hanna eine amüsante Dauerfehde um das Kloster Kaltenthal. Als ihm auffiel, dass gerade in Situationen mit vielen Personen und Hintergrundgeräuschen für ihn das Hören und Verstehen immer anstrengender wurde, ließ Wepper sein Hörverständnis testen.

Er erzählt: „Der Test fand mit einem Akustiker statt – in Verbindung mit einem Geschäft, wo solche Geräte verkauft werden. Und das habe ich gemacht. In meinem Alter ist es ja so, dass die höheren Frequenzen absacken. Immer öfter musste ich die Hand hinter das Ohr legen, um besser zu verstehen. Die haben mich schon nachgemacht damit“, erinnert er sich schmunzelnd.

Wieder hören wie früher

„Seit einiger Zeit trage ich jetzt Hörgeräte“, gesteht der mehrfache Bambipreisträger. Dadurch habe sich eine Menge für ihn verändert: „Die Hörgeräte helfen mir, wieder alles und alle zu verstehen“, sagt der 76-Jährige. Er sei froh über die technischen Möglichkeiten seines Hightech-Gerätes, das

ihm ein 360 Grad-Hören ermögliche und ihm die natürliche Fähigkeit des selektiven Hörens zurückgebe.

Gerät analysiert die Klanglandschaft

Ein Freund habe ihn auf den Hörgerätehersteller Oticon aufmerksam gemacht. „Ich habe es ausprobiert und bin begeistert. So sind wir zusammengekommen. Ich bin keine Werbe-Ikone, eher ein authentischer Empfehler – ich sage nichts, was ich nicht empfinde. Aber wenn ich mit meiner positiven Erfahrung anderen helfen kann, dann stehe ich dafür gerne mit meinem Namen“, will Wepper auch anderen Menschen Mut zum Hörgerät machen. Nach früheren Erfahrungen ist er jetzt zufrieden mit den Geräten im Ohr, die er überraschenderweise – wie er berichtet – nicht

als Fremdkörper empfindet. „Ich vergesse sogar, die rauszunehmen. Das heißt mit anderen Worten: Ich spüre die gar nicht. Ich fühle mich sehr wohl. Es ist auch ein ganz gesunder Ausgleich geschaffen, gerade wenn es um die höheren Frequenzen geht – die vernehme ich deutlich. Ich kann jetzt auch das hören, was ich früher nicht hören wollte. Also, ich kann alles hören!“, freut er sich. Er könne nur jeden, der bei sich Hördefizite feststelle, sehr ermutigen: „Das Gerät ist eine hörunterstützende Maßnahme, die mich entspannt agieren und reagieren lässt. Es bedeutet eine merkbare Verbesserung meiner Lebensqualität.“

Fritz Wepper trägt das Modell Oticon Opn™ 1. Der integrierte OpenSound Navigator™ ahmt nach, wie das Gehirn natürlich versteht. Opn scannt die Umgebung, gewichtet Sprache und Nebengeräusche und senkt Lärm



Die neuen Geräte werden im Ohr getragen. Es gibt aber auch die klassische Hinter-dem-Ohr-Bauform für diejenigen, denen das lieber ist.

sogar zwischen Wörtern ab. Eine deutlich schnellere Verarbeitung sorgt für die kontinuierliche Analyse der gesamten Klanglandschaft. Durch die Trennung der Sprache und Reduzierung anderer Klänge entsteht so eine natürliche 360 Grad-Klanglandschaft. Oticon Opn-Hörsysteme sind ausschließlich bei Hörakustikern erhältlich. Dort kann man sich beraten lassen, um eine geeignete Lösung zu finden.

Wir hören mit dem Gehirn

Die Hörentwicklung beginnt schon vor der Geburt. Ungefähr ab der 23. Schwangerschaftswoche reagieren Ungeborene auf Geräusche. Mit Fußtritten können sie sich durchaus schon zu ihrem Musikgeschmack äußern. Während der ersten beiden Lebensjahre entwickelt das menschliche Gehirn die Fähigkeit, Sprache zu verstehen. Klänge, die nicht mehr bis zu unserem Gehirn vordringen, geraten dort im Laufe der Monate und Jahre 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 trainiert werden.



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. Das Familienunternehmen an der Venloer Straße bietet das Ahlbach Forum als Veranstaltungshalle, die beiden hauseigenen separaten Verabschiedungsräume und eine Trauerhalle. Diese verfügt über eine Orgel für eine

stimmungsvolle Atmosphäre und 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.

Wer sich über die vielfältigen Veranstaltungen im Ahlbach-Forum informieren möchte, kann den Kalender telefonisch anfordern oder einsehen unter www.ahlbach-forum.de.



Tel 0221 9 58 45 90
Venloer Straße 685 | 50827 Köln
ahlbach@koelner-bestatter.de
www.koelner-bestatter.de

Filiale Innenstadt:
Zülpicher Platz 8-10 | Tel 9 21 65 00

Wenn das Räuspern zur Gefahr wird

„Durfte nicht aus wegen andauernder Heiserkeit; muß zwei Mal täglich Emser Wasser inhalieren“, schrieb Kaiser Friedrich III. am 18. Februar 1887 in sein Tagebuch. Dies war der erste Hinweis auf seine tödliche Kehlkopfkrebs-Erkrankung. Die Behandlungsmöglichkeiten damals waren – aus heutiger Sicht – unzulänglich. Ein Jahr später drohte der Kaiser fast zu ersticken und erhielt einen Luftröhrenschnitt, knapp vier Monate später war er tot.

Heute nehmen die Zahlen der bösartigen Erkrankungen im HNO-Bereich leider zu. Grund ist der steigende Tabak- und Alkoholkonsum. Während das Rauchen häufig zu Krebserkrankungen des Kehlkopfes führt, steigert ein hoher Alkoholkonsum eher die Wahrscheinlichkeit von Veränderungen der Mundhöhle und des Rachenraumes. Aber auch virale Infektionen mit dem HPV-Virus oder Schadstoffbelastungen können die Ursache für bösartige Tumore im Kopf-Halsbereich sein. Das St. Franziskus-Hospital ist eines der wenigen Krankenhäuser in Köln mit einer eigenen Fachabteilung für

Hals-Nasen-Ohren-Heilkunde, Kopf- und Hals-Chirurgie. „Wir behandeln alle Erkrankungen der Kopf-Hals-Region und decken das gesamte diagnostische und operative Spektrum des Fachgebietes ab“, fasst Chefarzt Dr. Christoph Möckel zusammen. Auch plastisch-ästhetische Operationen, Schlafmedizin und Traumatologie sowie kindliche HNO-Erkrankungen stehen auf dem Leistungsplan der Klinik. „Ein besonderes Augenmerk richten wir auf die Tumorbehandlung“, so der Mediziner.

„Bösartige Tumore im Kopf-Halsbereich entstehen häufig aus Krebsvorstufen – wie der sogenannten Weißschwielkrankheit“, erklärt Dr. Möckel. Hierbei bilden sich in der Schleimhaut von Mund, Rachen oder Kehlkopf weißliche, nicht abwischbare Bezirke. Diese krankhaften Verdickungen der Schleimhaut gehen häufig in bösartige Tumore über.

Aber auch andere Symptome können Boten einer bösartigen Erkrankung sein: „Oftmals haben die Patienten schmerzhafte Veränderungen an den Schleimhäuten, die die Beweglichkeit der Zunge einschränken oder Schwellungen und Schluckbeschwerden verursachen“, beschreibt Dr. Möckel mögliche Krankheitssymptome. Auch anhaltende Heiserkeit, langwieriges Kratzen im Hals und der ständige Zwang, sich räuspern



Chefarzt

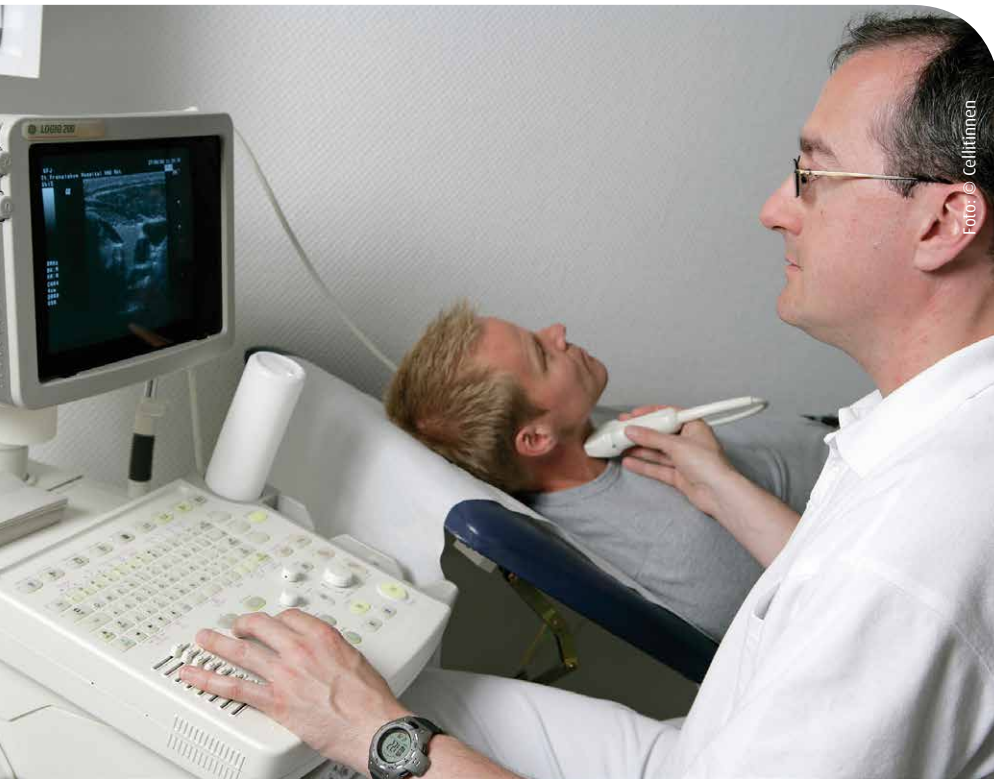
Dr. Christoph Möckel

Klinik für Hals-Nasen-Ohren-Heilkunde,
Kopf- und Hals-Chirurgie

Tel 0221 5591-1110 (Ambulanz)
oder -1111 (Privatsekretariat)

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

St. Franziskus-Hospital | Köln-Ehrenfeld



Es muss gesagt werden: Raucher leben gefährlicher, wenn es um Erkrankungen des Kehlkopfes geht. Auch Alkohol ist ein Risikofaktor. Die Kombination von beidem lässt das Risiko sogar noch steigen. Mit einem Ultraschall des Halses kann man bereits kleine Veränderungen im Kehlkopf sichtbar machen. Die Kehlkopfspiegelung (oder Laryngoskopie) ist ein weiteres Verfahren der Diagnose. Computertomografie (CT) und Magnetresonanztomografie (MRT) können ebenfalls eingesetzt werden zur Lagebestimmung. Eine Blutuntersuchung ergänzt die Diagnostik.

zu müssen, sollten dringend fachärztlich abgeklärt werden. Mit Hilfe unterschiedlicher Untersuchungsmethoden vom Begutachten der Nasenhöhle, Ohren, tiefen Rachenbereiche und des Kehlkopfes über Spiegelung (Endoskopie) der oberen Luft- und Speisewege unter Narkose bis hin zu Ultraschall, Computertomografie (CT) oder Magnetresonanztomografie (MRT) kann der Grad der Erkrankung eingehend untersucht werden.

Schonende Operationen mit dem Laser

Bösartige Tumore müssen operiert werden, doch Facharzt Dr. Möckel beruhigt: „Immer häufiger können Kehlkopf- und Rachenoperationen funktionsschonend und ohne einen Schnitt von außen mit dem Laser durchgeführt werden“,

berichtet er. Ende der 1970er Jahre wurde weltweit das erste Mal im St. Franziskus-Hospital in Köln-Ehrenfeld ein Laser in der Nase eingesetzt. Diese jahrzehntelange Expertise macht man sich auch heute noch zunutze: Mit einem CO₂-Laser lässt sich Gewebe besonders schonend herauschneiden. Deshalb kommt dieser leistungsstarke und hauchfein arbeitende Laser besonders in der schwierigen und hochkomplizierten Tumorchirurgie zum Einsatz. Auch tieferliegende Tumore im Rachen und Kehlkopf können per Laser durch den Mund schonend entfernt werden.

Für Chefarzt Dr. Christoph Möckel ist die Behandlung nach einer Operation aber noch lange nicht beendet: „Zu unserem Nachsorgekonzept gehört eine engmaschige Kontrolle im Wechsel mit dem niedergelassenen HNO-Arzt in der Praxis.“ So ist der Patient von der Diagnose über die Behandlung bis hin zur Nachsorge in guten Händen.

Medi-Wiki

Mit Kehlkopfkrebs wird eine bösartige Wucherung im Kehlkopfbereich bezeichnet. Meist sind von dieser Erkrankung Männer betroffen, sie erkranken oft jenseits der 60 Jahre. Der Kehlkopf trennt Luft- und Speiseröhre voneinander. Durch Spannen und Entspannen der Stimmbänder macht er das Sprechen möglich. Die Mediziner nennen den Kehlkopf Larynx, Kehlkopfkrebs heißt daher auch Larynxkarzinom. Bemerkbar macht der Tumor sich durch Heiserkeit oder ein Fremdkörpergefühl im Hals. Früh entdeckt, kann er relativ schonend entfernt werden. Deshalb sollte man eine Heiserkeit, die länger als zwei bis drei Wochen andauert, dringend vom HNO-Arzt abklären lassen.



**HEILIG GEIST
APOTHEKE**

Zeit für Ihre Gesundheit



Graseggerstr. 105
50737 Köln-Langerich
Tel.: 0221/20 04 68 0
Mail: info@apo-hg.de
Web: www.apo-hg.de

Unsere Leistungen:

- Beteiligung an Ihren Parkhaus-Kosten bei Kauf von Nicht-verschreibungspflichtigen Arzneimitteln
- Messung von Knochendichte, Venenfunktion, Cholesterin, Blutzucker und Blutdruck,
- Anmessen von Kompressionsstrümpfen,
- Verleih von Medela-Milchpumpen, Babywaagen und Pari-Inhalationsgeräten,
- Arzneimittel-Vorbestellung per Telefon oder Mail,
- Annahme der Payback-Karte und der Abocard

Öffnungszeiten: Mo - Fr durchgehend 8:00 – 19:00 Uhr, Sa 10:00 – 14:00 Uhr.



Termine

07.11.2017 – 19 Uhr

Vortrag zum Thema Inkontinenz, Dr. Claudius Fridrich und Dr. Petra Stamm, im studio dumont, Breite Straße 72, 50667 Köln, Eintritt frei.
Anmeldung über studio dumont, Claudia Effer, Tel 0221/224-2586.

15.11.2017 – 18 bis 20 Uhr

Vinzenz-Gespräche: Physiotherapie – moderne Therapieansätze und individuelle Förderung, mit den Schwerpunkten Sturzvermeidung und Atemtechniken, Mariensaal, Merheimer Straße 217, 50733 Köln. Eintritt frei.

21.11.2017 – 19 Uhr

Sodbrennen nicht auf die leichte Schulter nehmen (Informationen zur Refluxkrankheit), Prof. Ernst Eypasch, Kultur- und Medienzentrum, Steinstraße 15, 50259 Pulheim.

13.12.2017 – 19 bis 20.30 Uhr

COPD, Lungenklinik Köln-Nord (Kooperation St. Marien-Hospital und St. Vinzenz-Hospital) im studio dumont, Breite Straße 72, 50667 Köln. Eintritt frei, Anmeldung über studio dumont, Claudia Effer, Tel 0221/224-2586.

18.01.2018 – 18 bis 20 Uhr

Bürgerforum Demenz, Prof. Dr. R.-J. Schulz, St. Marien-Hospital, Kuniberts kloster 11-13, 50668 Köln. Eintritt frei.

05.02.2018 ab 17.30 Uhr bis 22 Uhr

Karnevalsfeier im Heilig Geist-Krankenhaus, Eingangshalle, Graseggerstr. 105, 50737 Köln-Longerich.



...und die Welt steht still...

Letzte Lieder und Geschichten von Menschen im Hospiz.

EINLADUNG

Rezitation:
Annette Frier und Christoph Maria Herbst
Der Eintritt ist frei, Spenden zugunsten des Hospiz St. Vinzenz sind erwünscht.
Sonntag, 29. Oktober 2017, • 19.30 Uhr
Kirche St. Agnes, Neusser Platz 18, 50670 Köln-Nippes
www.letzte-lieder.de • Tel 0221 974514-8661

Foto: © Lena Obst

Foto C. M. Herbst: © Christian Hartmann

Vitamin K – 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 K. Damit wird es zum Ratgeber und zur Datenbank rund um alle Fragen zu 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.



www.vitamin-koeln.de

Alle Termine auf einen Blick

Sauna schützt vor Demenz

Ab 40 die Weichen fürs Alter stellen

Was ist die Ursache?

Weniger Heißhunger

Weitere Delikatés

Rätseln und Gewinnen

obergärgiges Bier	französischer Ausruf (3 W.)	französische Landschaft	hohe Spielkarte	Nierensekret	Frauenname	Körperstellung	Halbinsel vor Danzig	die Nase betreffend	akustisches Signal	Gier	Fußabtreter (Mz.)
			2		asketisch		7				
	4			Hptst. von New Mexico (Santa ...)	altrömischer Grenzwall			spanischer Artikel	Abk.: Bauamt		
kugelförmige Speise	nach oben offene Halle	Suche nach Antwort	8			schon lange				5	
tolerieren, dulden				Lurchtier				Rage			
berühmtes Musical	durchsichtiger Kunststoff	Fremdwortteil: bei, daneben						Tiersymbol Frankreichs	Stellung der Gestirne		
Landungsbrücke								Abk.: Sankt		nordkand. Landschaft	
Comicfigur von Rolf Kauka								Stern in der „Leier“	Initialen Armanis		
		überstehender Faden						1			
ältester Sohn Noahs (A.T.)	Kfz-Z. Frankenthal							Küstenvorgebirge			
besitzanzeigendes Fürwort				Stadt in der europ. Türkei	kaufm.: Bestand	ein Theatersitzplatz	Datenübertragungsgerät	verwandt	Humus-schicht	Thaivolk in China	ehem. schwed. Popgruppe
beabsichtigen, vorhaben	Stadt an der Zwickauer Mulde	Teil des Bestecks								Rufname von Pacino	
					Lebensende	6	Kfz-Z. Bochum	kubanischer Tanz im 4/4-Takt			
mit Ausnahme von			3		Blumenstrauß					Kfz-Z. Bonn	
Binnen-gewässer		feierliche Handlung							engl. Kosewort für Vater		

Wir sind das Eselsohr

Wir sind eine Buchhandlung, und da gibt es Bücher. Für jede Frau, jeden Mann, jedes Kind, jedes Interesse, jedes Thema, jeden Geschmack und jede Gelegenheit. Und wenn doch mal nichts dabei ist, suchen wir gern mit Ihnen so lange, bis Sie das Richtige finden. Schauen Sie doch mal vorbei!

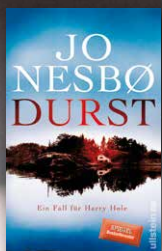
Bis dahin viel Spaß beim Rätseln!

Buchhandlung Eselsohr
Altonaer Straße 55 – 50737 Köln
Tel: 7405499 – info@buchhandlung-eselsohr.de



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

Vitamin K verlost drei Neuerscheinungen



Durst
Jo Nesbo



Der Typ ist da
Hanns-Josef Ortheil



Die Geschichte der getrennten Wege
Elena Ferrante

Einsendeschluss:
20. November 2017

Gewinner/-innen des letzten Gewinnspiels

Karten für das Sea Life Königswinter haben gewonnen: Heinz-Ludwig Kaiser aus Köln-Ehrenfeld, Gisela Schauf aus Köln-Chorweiler und Helena Schlösser aus Köln-Lindenthal. Wir gratulieren herzlich!

Bitte schicken Sie uns Ihr Lösungswort unter Angabe von Vorname, Name, Adresse und Telefonnummer sowie Ihren Buchwunsch an folgende Adresse: per Mail: Vitamin-K@cellitinnen.de oder auf einer Postkarte an: Hospitalvereinigung St. Marien GmbH, Unternehmenskommunikation, Graseggerstraße 105, 50737 Köln-Longerich

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-Lindenthal

www.cellitinnen.de

Unsere Angebote auf einen Blick:

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



Cellitinnen 
Der Mensch in guten Händen