

Das Gesundheitsmagazin für Köln und Umgebung

Vitamin

K

Ausgabe 01.2017

Fit ins Frühjahr

Erwiesen

Bewegung macht glücklich 4

Erprobt

Neues Endoskopieverfahren 16

Erleichtert

Plastische OP nach Gewichtsreduktion 18

Vitamin K jetzt auch online!

www.vitamin-koeln.de



Cellitinnen
Der Mensch in guten Händen



Termine

St. Marien-Hospital

14. Juni 2017: Bürgerforum COPD

12. September 2017: Bürgerforum Demenz

12. Oktober 2017: Bürgerforum Sarkoidose

jeweils von 18:00 - 20:00 Uhr, Alte Klausur (3.OG)
Ort: St. Marien-Hospital, Kuniberts kloster 11-13,
Köln-Innenstadt

Parkinson-Infotage des Neurologischen Therapiecentrums

3. Juni 2017: Alltagsprobleme Parkinsonangehöriger, Referentin: Brigitte Müller (Deutsche Parkinson Vereinigung e.V., Regionalgruppe Köln-Porz), Bühnensaal (3.OG)

2. September 2017: Neuropsychiatrische Symptome bei Morbus Parkinson, Referentin: Dr. Pantea Pape (NTC), Alte Klausur (3.OG)

25. November 2017: Sprech- und Schluckstörungen bei Parkinson-Patienten, Referentin: Dorothe Hartl (NTC), Alte Klausur (3.OG)

Alle Veranstaltungen jeweils von 11:00 - 13:00 Uhr
Ort: St. Marien-Hospital, Kuniberts kloster 11-13,
Köln-Innenstadt

Bitte anmelden unter pantea.pape@cellitinnen.de
oder Tel 0221 1629-7030

St. Vinzenz-Hospital

10. Mai 2017 von 19:00 - 20:30 Uhr:

Moderne Behandlungsverfahren Schilddrüse

Ort: Mariensaal, Merheimer Straße 217, Köln-Nippes

Patientenveranstaltungen im Studio Dumont

23. Mai 2017: Schmerzen

6. Juni 2017: Demenz

29. August 2017:
Moderne Behandlungsverfahren Schilddrüse

12. September 2017: Adipositas

17. September 2017: Senologie

7. November 2017: Inkontinenz

13. Dezember 2017: Lungenklinik
Ort: Breite Straße 72, Köln. Beginn jeweils um 19:00 Uhr

Heilig Geist-Krankenhaus

18. Juli 2017: Mobile Hilfe Madagaskar e.V., Referentin:
Tanja Hock (Verantwortliche Projektleitung)
Ort: Heilig Geist-Krankenhaus, Raum Op d'r Eck,
Graseggerstr. 105, Köln-Longerich

St. Franziskus-Hospital

Veranstaltungsreihe:

Wenn Bewegung schmerzt – Fragen Sie die Experten!

10. Mai 2017: Beschwerden in der Schulter

5. Juli 2017: Wenn der Fuß schmerzt

13. September 2017: Schmerzen in der Hüfte und im Knie

Jeweils um 16:30 Uhr

Ort: Schönsteinstraße 63, Köln-Ehrenfeld, Hörsaal
„Altes Refektorium“



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 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.

Editorial

Liebe Leserinnen und Leser,

der Frühling ist da und die Tage sind wieder länger. Das führt auch dazu, dass wir mehr Energie haben, uns fitter fühlen. Bei Vielen erwachen damit wieder die guten Vorsätze: Mehr Bewegung an der frischen Luft, eine ausgewogene Ernährung. Denn eigentlich wissen wir ja alle, was uns gut tut und wie wir unsere Gesundheit unterstützen können – wenn da nicht der berühmte innere Schweinehund wäre, der uns immer wieder davon überzeugen möchte, dass das Sofa viel bequemer ist als der Fahrradsattel. Und die Chips besser schmecken als der Obstsalat.

Dabei macht Bewegung nachweislich glücklich. Und wenn man lange genug durchhält, trollt sich auch der Schweinehund, weil regelmäßiger Sport sogar Glückshormone freisetzt. Wie das gelingen kann, lesen Sie in diesem Heft. Und welche Alternativen es zu ungesunden Snacks und Knabberereien zwischendurch gibt, erläutern bekannte Foodblogger und Ernährungsexperten aus unseren Einrichtungen. Manchmal ist aber an Sport nicht zu denken, z. B. weil chronische Schmerzen oder neurologische Erkrankungen den natürlichen Bewegungsablauf stören. Wir berichten, welche Therapien dann helfen können oder mindestens wieder die Teilnahme am Alltag ermöglichen. Darüber hinaus erfahren Sie, wie wichtig es ist, die Lunge regelmäßig zu trainieren und was es mit der sogenannten Schaufensterkrankheit auf sich hat. Und wir erklären Ihnen ein neuartiges, minimal-invasives Verfahren, das äußerst schonend und sehr erfolgreich bei ersten Stufen von Darmkrebs eingesetzt wird.



Ich wünsche Ihnen viel Vergnügen bei der spannenden Lektüre und eine aktive und gesunde Zeit!

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

- Fit ins Frühjahr
- 4 Bewegung macht glücklich
- 6 Dienst-Bike leasen

Treffpunkt Gesundheit

- 8 Raus aus der Schmerzspirale
- 10 Alternative Therapie bei Bandscheibenvorfall
- 11 Auch Ötzi war schon im CT
- 12 Stärken Sie Ihre Lunge
- 13 Eine halbe Stunde Luft anhalten

Fit werden, fit bleiben

- 14 Außergewöhnliche Foodbloggerinnen
- 16 Endoskopie bei Darmpolypen
- 17 Zwischendurch was Gesundes essen
- 18 Plastische OP nach Gewichtsverlust

Neues aus Medizin und Wissenschaft

- 20 Sodbrennen sollte man untersuchen lassen
- 22 Senkungsbeschwerden
- 23 Stopp für Heißhungerattacken
- 24 Bewegungsstörungen differenziert angehen
- 26 Krampfadern nicht ignorieren

Service

- 28 Irland sportlich erleben
- 30 Sauna schützt vor Demenz
- 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:

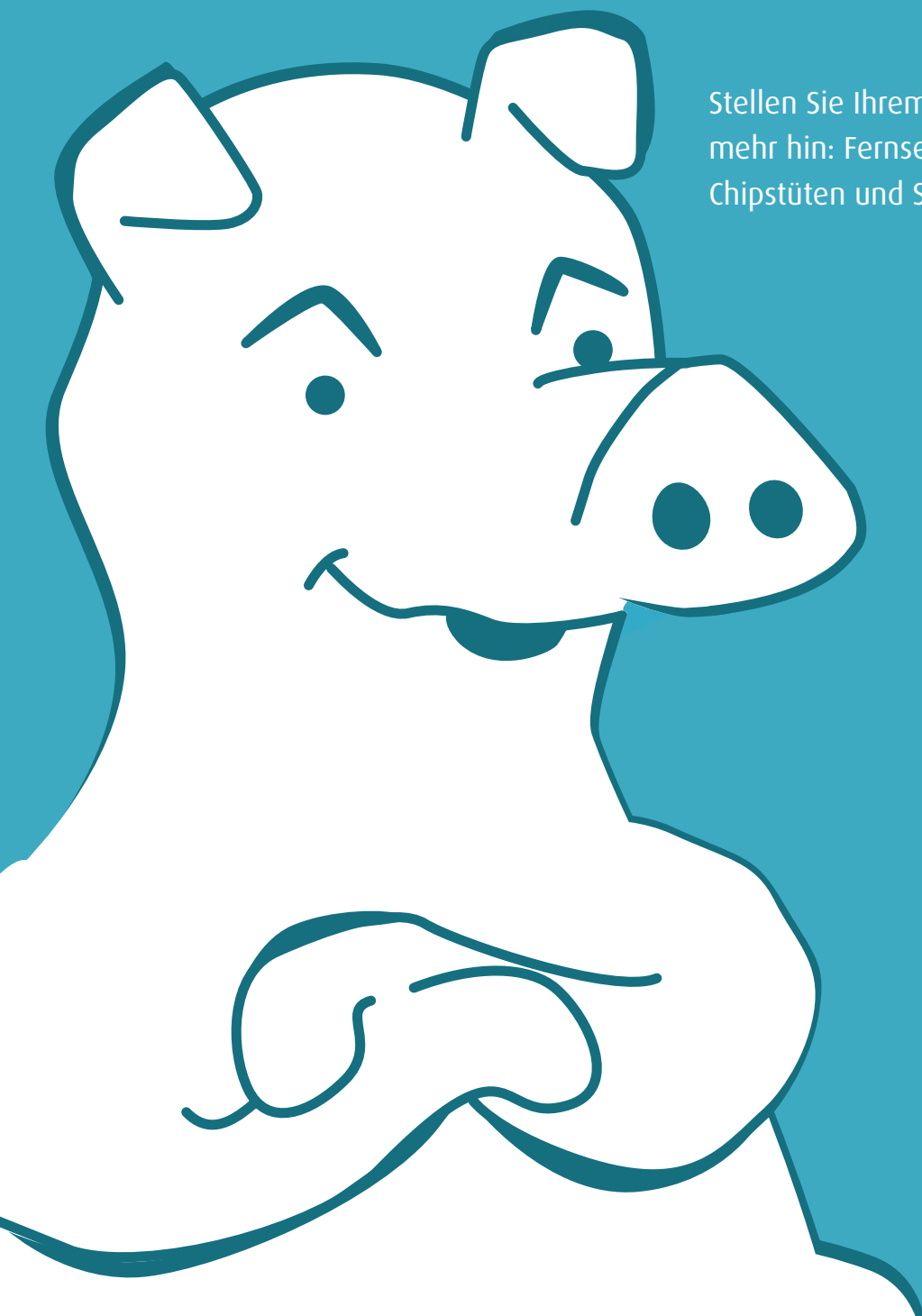
Drei K Kommunikation, www.drei-k.de

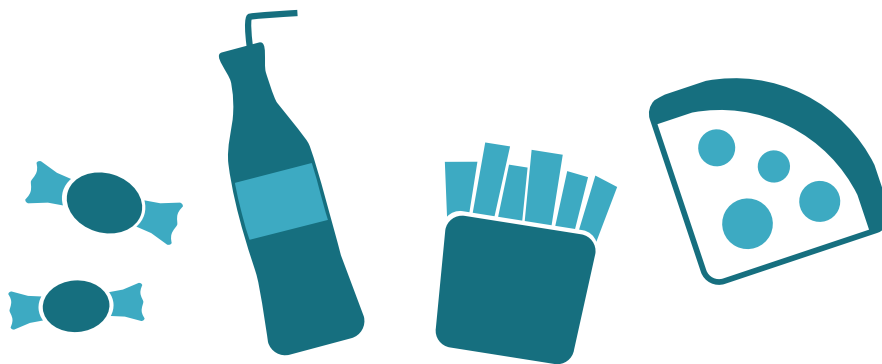
Kein Futter für den Schweinehund

Probieren Sie es!

Regelmäßige Bewegung macht glücklich.

Stellen Sie Ihrem Schweinehund kein Fressen mehr hin: Fernseher aus, weg mit den Chipstüten und Schokoladetafeln.



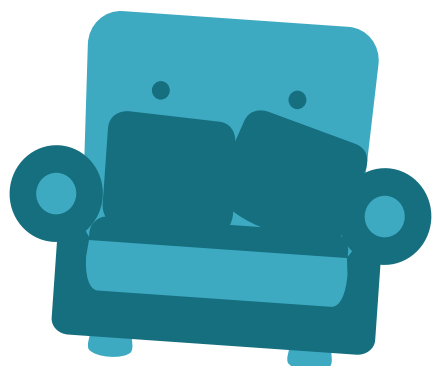


Kleine Schweinehunde sind erstaunlich fügsam und bereit, sich unters Sofa zu verkrümmeln, wenn man ihnen nur energisch genug entgegentritt. Und aus dem Blockadetierrchen die Luft rauszulassen, setzt Glücksgefühle frei – hat natürlich die Wissenschaft festgestellt. Das werden Sie aber auch selbst merken, wenn Sie den Bildschirmfußball gegen ein echtes Ballmodell tauschen.

Sport nur mit Spaß

Bewegung sorgt ab einer bestimmten Intensität für Glückshormone. Sport verringert die Produktion von Stresshormonen. Körperliche Aktivität hilft und heilt. Während man früher im therapeutischen Bereich Schonung für das angesagte Mittel der Wahl hielt, geht es heute darum zu mobilisieren. „Sport ist die Basistherapie für Diabetiker, dem Diabetes Typ 2 kann sogar mit Sport vorgebeugt werden“, erklärt Chefarzt Prof. Dr. Stephan Schneider, Facharzt für Innere Medizin II, Endokrinologie und Diabetologie am St. Vinzenz-Hospital. Die Bewegung verbessert den Stoffwechsel, senkt den Blutzucker und die Blutfettwerte. Für Krebspatienten beispielsweise wird regelmäßige Bewegung empfohlen. Sie steigert die körperliche Leistungsfähigkeit, stärkt das Immunsystem und lässt die Erkrankten Wege aus der sozialen Isolation finden. Auch bei den weit verbreiteten Rückenbeschwerden und Gelenkschmerzen hilft gezielte Bewegung mehr als ruhen und rosten. Sogar bei psychischen Problemen hat sich regelmäßige körperliche Aktivität als sinnvolle Therapie erwiesen.

Die Deutschen sind ein träges Volk: 80 Prozent bewegen sich viel zu wenig, nicht einmal die empfohlenen zwei Stunden pro Woche, schätzt Sportwissenschaftler Klaus Bös vom Karlsruher Institut für Technologie. Wir sitzen und sitzen, im Büro, im Auto, in der Bahn, im Sessel. Schon ein wenig



tägliche Bewegung im mittleren Alter kann dazu beitragen, die kognitiven Fähigkeiten im Alter länger zu erhalten. Regelmäßiges Training kann offenbar auch bei Patienten mit bereits begonnener Demenz die

geistigen Fähigkeiten verbessern. "Schon dreimal wöchentlich 20 Minuten Bewegung senken signifikant das Risiko an Demenz zu erkranken", erklärt Prof. Dr. Ralf-Joachim Schulz, Chefarzt für Geriatrie und Ärztlicher Direktor des St. Marien-Hospitals.

Doch was nützt alle Theorie, dass Bewegung das Herz stärkt, unsere Blutgefäße schützt, die Gelenke beweglich hält, sogar das Hirn auf Vordermann bringt und Lernfähigkeit und Gedächtnis verbessert?

Die Dosis macht es

Sport muss Spaß machen, sonst bleibt es bei den Zettelchen mit guten Vorsätzen, die am 1. Januar an die Kühlschrantür gepinnt werden und dort vergilben. Spaßfaktor Nummer eins ist die Dosis. Große Programme bergen großartiges Scheitern in sich. Besser ist es, klein anzufangen, vielleicht auch ganz klein. Wie wäre es mit Treppe statt Aufzug? Oder zwei Stationen früher aussteigen? Den Einkauf mit dem Fahrrad erledigen? Vielleicht sogar mit dem Rad ins Büro fahren? Walken statt Joggen, Schwimmen statt Langlauf? „Jeder sollte die sportliche Aktivität suchen, die ihm am meisten liegt“, sagt Christian Listringhaus, Physiotherapeut im Neurologischen Therapiezentrum. Und er empfiehlt: „Hängen Sie die Messlatte niedrig. Das Training langsam steigern, nicht überfordern. Frust ist eine absolute Sportbremse. Auch kleine Einheiten haben, langfristig gesehen, großen Nutzen.“ Der zweite Spaßfaktor ist die Gemeinschaft. In der Gruppe ist vieles leichter, die Verpflichtung sich aufzuraffen größer. Der Lauftreff wird als fester Termin im Kalender eingetragen, die vereinbarte Wanderung fällt nur bei Starkregen ins Wasser. Die Gymnastikgruppe trifft sich jeden Dienstag und sitzt nachher noch beim Kaffee zusammen. Soziale Bindungen machen den Sport zum Gemeinschaftsvergnügen. Der dritte Spaßfaktor heißt Gewohnheit. Aktiver leben muss man zu seinem Alltagsprogramm machen. Dann wirkt die Macht der Gewohnheit auch hier, und der Schweinehund kann sich ein neues Zuhause suchen. Der Körper gewöhnt sich schnell an Bewegung und belohnt uns mit guten Gefühlen und Wohlfühlhormonen. Also: Raus aus dem Sessel, in der *Vitamin K* gibt es dazu Vorschläge und Angebote.





Fotos: © p-df.de

Dienst-Bike leasen statt Geschäftswagen fahren

Für die Radfahrseason 2017 gibt es neue Produkte und Innovationen. *Vitamin K* stellt Ihnen einige vor, die man unbedingt kennen sollte:



Leasing: Fahrräder und E-Bikes können mit Unterstützung des Arbeitgebers geleast werden. Wie beim Auto gilt beim Dienstfahrradkonzept die Ein-Prozent-Regel. So erhalten Mitarbeiter die Möglichkeit, ihr Wunschrad über die monatliche Gehaltsabrechnung zu bezahlen und dabei Geld zu sparen. „Die Möglichkeit des Leasens ist ein Ansporn, sich für ein hochwertiges Rad zu entscheiden“, ist Tobias Spindler, Kommunikationsmanager beim E-Bike-Spezialisten Riese & Müller, überzeugt. Nach Ablauf des Leasing-Vertrages kann das Rad entweder zu einem Restwert erworben oder ein neues Bike geleast werden.

Smart Cycling: Ob Navigation, Diebstahlschutz oder Trainingsdaten – Fahrradfahren wird digital. Gerade bei E-

Bikes scheinen keine Grenzen gesetzt. Beispielsweise zeigt Fahrradhersteller Haibike in Kooperation mit der Deutschen Telekom eine Plattform zur Vernetzung von E-Bikes mit Smartphones. E-Connect heißt das System, das z. B. eine Ortungsfunktion, Leistungsdatenaustausch mit Trainings-Apps oder eine automatische Unfallerkennung mit Notruf bietet. „Damit hat das Radfahren eine Möglichkeit, sich im wachsenden digitalen Netzwerk zu integrieren“, so Susanne Puello, Geschäftsführerin von Haibike.



Riemenantrieb: Wartungsarm, leise, sauber und länger haltbar: Das sind die vier wesentlichen Vorteile eines Riemenantriebs gegenüber der Fahrradkette. Was bislang

Reiseradlern und Langstreckenfahrern vorbehalten war, wird ab 2017 auch dem Alltagsfahrer ermöglicht. Immer mehr Fahrradhersteller machen ihre Rahmen nicht nur bei Citybikes „Riemen-ready“. Zusätzlich wird durch neue Produkte wie die „CDN“-Riemen, -Zahnscheiben und -Kurbeln von Gates der Einstiegspreis von Fahrrädern mit Riemenantrieb unter 1000 Euro ermöglicht.



Bambus: Nachwachsende Rohstoffe sind gefragt und Bambus ist für den Bau von Fahrradrahmen eine interessante Alternative. Die stabilen Rohre federn Erschütterungen

locker ab und sind dabei witterungsresistent. „Außerdem sieht ein Bambusrad stylish aus und man fällt damit überall auf“, so Jonas Stolzke vom Bambusfahrradhersteller My Boo. Für 2017 präsentiert sein Unternehmen erstmalig ein Elektrorad mit Bambusrahmen.



Innovative Sicherheit: Das Thema Sicherheit für Radfahrer wird 2017 in allen Facetten groß geschrieben. „Nut-Fix“ oder „Luminum“ sind dabei nur zwei neue Begriffe. Bei Nut-Fix von Abus handelt es sich um einen Diebstahlschutz für Laufräder und Sattelstützen.

Durch eine spezielle Kappe an der Mutter lässt sich diese nur im Liegen öffnen. „Wenn das Rad an einen festen Gegenstand angeschlossen ist, ist ein Öffnen quasi unmöglich“, erklärt Torsten Mendel, Marketingmanager von Abus.



Auch der Radfahrer ist 2017 sicherer unterwegs. Gerade für den Stadtverkehr setzen viele Hersteller auf zusätzliche Reflexelemente an Taschen, Helmen oder Bekleidung.

Anbieter Vaude spricht gar von einer 360-Grad-Sichtbarkeit bei seiner neuen Luminum-Bekleidung. Die Produkte sind durchgehend mit reflektierendem Material ausgestattet und erhöhen so die Sichtbarkeit bei schlechten Sichtverhältnissen.



Bikepacking: Einfach ausgedrückt ist Bikepacking die Synthese aus Fahrradfahren und Minimalismus-Camping. Es verspricht die Freiheit einer Mehrtages-Fahrradtour in

Kombination mit dem Abenteuer eines Offroad-Ausflugs. Biken, essen, schlafen, wiederholen. „Das Schöne am Bikepacking ist: Man hat alles Wichtige direkt am Rad verstaut. Somit eröffnen sich für Abenteurer vollkommen neue Wege, die sie erfahren können“, fasst Peter Kühn, PR-Manager von Ortlieb, zusammen.



Gravel Bikes sind Rennräder für Fahrten (auch) auf Feld- und Schotterwegen. Durch ihr breites Einsatzgebiet werden sie auch „Adventure Roadbikes“ oder „Multiterrain-Räder“ genannt. Profilierte, breitere Reifen sorgen für

„Schlechte-Wege-Tauglichkeit“ und den nötigen Grip. Die Rahmengeometrie ist ein Kompromiss aus Rennrad und Cyclocrosser und ermöglicht so einen hohen Fahrkomfort auf unterschiedlichen Wegen.



(pd-f.de)

ORTHOPÄDIE-TECHNIK PARTNER IM SPORT

Malzkorn

Sanitätshaus Malzkorn Köln-Chorweiler
City Center Chorweiler (DG), 50765 Köln
Tel.: 0 2 2 1 / 9 7 0 1 1 8 8

Sanitätshaus Malzkorn Köln-Ehrenfeld
Venloer Straße 409, 50825 Köln
Tel.: 0 2 2 1 / 9 5 4 4 8 6 0

Sanitätshaus Malzkorn Köln-Niehl
Friedrich-Karl-Str. 103, 50735 Köln
Tel.: 0 2 2 1 / 9 9 0 4 4 4 4 0

Orthopädie-Technik Zentrum Feldkassel
Morsestrasse 4, 50769 Köln
Tel.: 0 2 2 1 / 9 9 5 9 9 7 0

www.Orthopaedie-Technik.eu



Foto: © Tim Friesenhagen

Raus aus der Spirale

Sich selbst besser wahrnehmen lernen gehört zum umfangreichen Therapiekonzept für chronische Schmerzpatienten

Der Schmerz lässt Ina P. nicht los. Vor vier Jahren hatte die 54-jährige Angestellte einen schweren Bandscheibenvorfall. Nach einer Operation und anschließender Reha ist alles gut verheilt. Nur der Schmerz ist geblieben. Er quält sie Tag und Nacht, isoliert sie und raubt ihr die Lebensqualität – und das obwohl sie körperlich wieder genesen ist.

„Bei einer chronischen Schmerzerkrankung steht oft nicht mehr die eigentliche körperliche Ursache im Vordergrund“, erklärt Dr. Katrin Empt, Leitende Oberärztin der Schmerzambulanz am St. Franziskus-Hospital. Vielmehr führen viele, sich ergänzende Faktoren dazu, dass die Schmerzen bestehen bleiben, sich sozusagen verselbständigen. „Hier ist in den meisten Fällen die Körperwahrnehmung gestört. Der eigene Körper wird nur noch über den Schmerz wahrgenommen“, weiß Susanne Hecker, die Physiotherapeutin der Schmerzambulanz. „Wir unterstützen, damit der Betroffene sich und seinen Körper selbst wieder kennenlernt, in Bewegung kommt, Vertrauen in seinen Körper findet und seine Grenzen realistisch einschätzen kann.“

Während eines zwei- bis dreiwöchigen Aufenthaltes in der Schmerzambulanz wird ein multimodales Therapieprogramm individuell für jeden Patienten zusammengestellt. Ein Team aus Schmerztherapeuten, Ärzten anderer Fachbereiche, Psy-

chologen, Entspannungstherapeuten und Physiotherapeuten gestaltet die Therapieprogramme – das Wichtigste dabei ist aber die Initiative des Patienten. „Es ist wichtig, dass unsere Patienten an der Behandlung aktiv teilnehmen“, betont Dr. Katrin Empt. Denn: Aufgrund der starken Schmerzen vermeiden Betroffene oft jegliche Aktivität, werden passiv und geraten so immer tiefer in die Schmerzspirale. Pausen und Erholung sind wichtig – viel wichtiger aber ist es, die Zusammenhänge von Schmerz, Bewegungsverhalten und emotionalem Befinden zu erkennen. Konkret heißt das: „Mit mobilisierenden Übungen, die dem häuslichen oder beruflichen Alltag angepasst sind, mit stabilisierenden und kräftigenden Übungen verbessern wir die Koordination und das Gleichgewicht, die Körperwahrnehmung und die Selbsteinschätzung“, fasst Susanne Hecker zusammen.

Ina P. ist nach zwei Wochen Klinikaufenthalt schon ein ganzes Stück vorangekommen. Sie lernt mehr über die

Älter werden in Balance

Gerade Menschen ab 60 bewegen sich häufig viel zu wenig. Das will das AlltagsTrainingsProgramm (ATP) im Rahmen der Initiative „Älter werden in Balance“ ändern. Das Programm wurde entwickelt von Sportbünden und der Deutschen Sporthochschule Köln und wird gefördert vom Verband der Privaten Krankenversicherung e.V. Es soll ältere Menschen ansprechen, die bisher nicht oder wenig sportlich aktiv sind. Viele Kölner Sportvereine bieten dazu passende Bewegungs-, Spiel- und Sportangebote an, die in einem Wegweiser zusammengefasst sind. So können Sie leicht ein passendes Angebot in Ihrem Veedel finden. Ansprechpartnerin Miriam Streich,

Tel. 0221 921 300-21.

Unter "Handlungsfelder" auf www.ssbk.de gibt es den Wegweiser im Internet.



Ursachen für ihre anhaltenden Schmerzen und über die für sie richtigen Strategien. Nun steht die sogenannte häusliche Belastungsprobe an: Das bisher Erlernte wird nun an einem Wochenendtag unter realen Bedingungen Zuhause getestet. „Nach diesem Wochenende wissen unsere Patienten, wo sie stehen und woran sie noch arbeiten müssen“, weiß Dr. Katrin Empt. Gemeinsam mit dem Klinikteam wird dann noch einmal nachjustiert, bevor es wieder in den Alltag geht – mit gemeinsam erarbeiteten und realistischen Zielen für die weitere Mobilisierung.



Klinik für Anästhesie, Intensivmedizin und Schmerztherapie

Chefarzt Dr. Michael Granitzka (li.)

Leitung Schmerzklinik: Oberärztin Dr. Katrin Empt (re.)

St. Franziskus-Hospital

Schönsteinstr. 63
50825 Köln-Ehrenfeld

Tel 0221 5591-1760
Fax 0221 5591-1761

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



Ihre Sanitätshäuser

REHA-ACTIV®

Rehabilitations- und Medizintechnik

REHA-ACTIV® - Busch

Rehabilitations- und Medizintechnik



VITALUS
medical systems ltd



Hier finden Sie
die wahrscheinlich
größte Auswahl an
Rollstühlen und
anderen Hilfsmitteln
in ganz Köln

Reha-Activ e.K.
in Rösraht
Otto-Brenner-Str. 1
51503 Rösraht
Tel.: 0 22 05 / 80 00-0

Reha-Activ-Busch GmbH
in Köln - Holweide
Steyler Strasse 11
51067 Köln
Tel.: 02 21 / 96 36 27-0

Vitalusmedical Systems ltd.
in Köln - Brück
Olpener Str. 957
51109 Köln
Tel.: 02 21 / 78 93 152



Im MRT wird exakt die Lage des Bandscheibenvorfalls bestimmt.

Foto: © Tim Friesenhagen

Wenn der Rücken schmerzt

Alternatives Therapieverfahren bei Bandscheibenvorfällen

Die meisten Menschen haben in ihrem Leben schon einmal Rückenschmerzen gehabt. Normalerweise stecken relativ harmlose, vorübergehende Verspannungen dahinter. Doch jährlich erleiden rund 180.000 Patienten einen Bandscheibenvorfall.

Dabei verschiebt sich ein innerer Kern der Bandscheibe. Es verrutscht einer der „Stoßdämpfer“ der Wirbelsäule. Bei einem Verdacht darauf, befragt der behandelnde Arzt den Patienten ausführlich zu den Schmerzen und klärt beispielsweise ab, wo und wann diese auftreten. Abschließende Sicherheit, ob und an welcher Stelle ein Bandscheibenvorfall vorliegt, können allerdings nur bildgebende Verfahren geben. Zu diesen zählt auch die Magnetresonanztomografie (MRT).

Mit den dreidimensionalen Bildern lässt sich exakt der betreffende Wirbel bestimmen. Für diese Untersuchung wird der Patient in eine radiologische Praxis geschickt, wie in das Medizinische Versorgungszentrum (MVZ) St. Marien in der Kölner Innenstadt. In der anschließenden Therapie ist das oberste Ziel die Beschwerdefreiheit des Patienten. Mit einer sogenannten konservativen Behandlung soll eine Besserung der Symptome ohne Operation erreicht werden. Dazu erhält der Patient Medikamente gegen die Schmerzen und die Entzündung. Zeigen diese die gewünschte Wirkung, kann mit einer aufbauenden Physiotherapie begonnen werden, um die Rückenmuskulatur zu kräftigen und damit die Bandscheiben zu entlasten. In einigen Fällen helfen aber



Ambulante Radiologie

Dr. Marcus Heimann (li.)

Dr. Carlo Girardi (re.)

MVZ St. Marien GmbH

Kuniberts kloster 11-13
50668 Köln-Innenstadt

Tel 0221 1629-6200

Fax 0221 1629-6015

info.mvz@cellitinnen.de

www.mvz-marien-koeln.de



die klassischen Medikamente nicht. Hier kann eine computertomografisch (CT) gesteuerte Schmerztherapie an der Wirbelsäule – eine sogenannte periradikuläre Therapie angezeigt sein. Diese wird von Dr. Heimann, einem der Radiologen des MVZ St. Marien, ambulant durchgeführt. Zuerst prüft er anhand der Bilder noch einmal, welcher Abschnitt der Wirbelsäule betroffen ist und markiert und desinfiziert diesen. Auf dem Bauch liegend, wird der Patient in das CT geschoben, das während der Behandlung ständig Aufnahmen macht. Mit dünnen Injektionsnadeln wird zuerst eine kleine Menge Röntgenkontrastmittel injiziert. Am Bildschirm des Gerätes kann nun geprüft werden, ob die Nadeln richtig sitzen. Abschließend werden über die Nadeln die schmerz- und entzündungshemmenden Medikamente (örtliches Betäubungsmittel und Cortison) verabreicht. Die gesamte Behandlung dauert nur zehn Minuten. Meist wird sie noch ein zweites oder drittes Mal wiederholt.

Nach der CT-gesteuerten Schmerztherapie sollte der Patient soweit beschwerdefrei sein, dass eine Therapie mit Krankengymnastik möglich ist. Mit regelmäßigen Übungen, die auch daheim durchgeführt werden sollten, wird die Rückenmuskulatur gekräftigt. Im besten Fall lässt sich mit dieser Behandlung eine Operation vermeiden.



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: © Ötztal Tourismus, Christoph Schöch

Im Ötztal können Familien viel über die Jungsteinzeit lernen.

Auch Ötzi war schon im CT

Viele Erkenntnisse über die Gletschermumie „Ötzi“, die 1991 im Eis der Südtiroler Alpen gefunden wurde, hat man mit der Computertomografie (CT) gewonnen. Seit über 20 Jahren zieht der Vorzeitmann Forscher aus aller Welt in seinen Bann – keine historische Leiche wurde eingehender untersucht.

„Für die Forschung hat Ötzi nicht die Bedeutung eines isolierten Mumienfunds. Er ist vielmehr ein typischer Europäer aus der früheren Zeit und daher so wertvoll“, erklärt der Anthropologe Albert Zink von der Europäischen Akademie Bozen. So hat man nun kürzlich festgestellt, dass das Kupfer von Ötzis Beilklinge nicht – wie bisher angenommen – aus dem Alpenraum stammt, sondern aus süd-ostskanischem Erz gewonnen wurde. Ötzi war wahrscheinlich nicht in den Prozess der Metallverarbeitung eingebunden, wie es erhöhte Arsen- und Kupferwerte in seinen Haaren bislang vermuten ließen. Seine Ermordung vor über 5.000 Jahren scheint auf eine persönliche Konfliktsituation Tage vor seinem Tod zurückzugehen, und der Mann aus dem Eis litt trotz Normalgewichts und viel Bewegung unter etlichen Gefäßverkalkungen.

tung, zügig von Kopf bis Fuß durch das Gerät fahren konnte. Neben den schon bekannten Gefäßverkalkungen an Bauch- und Beinarterien entdeckten die Mediziner durch die verbesserte Bildqualität drei kleine Verkalkungen nahe der Ausflussbahnen des Herzens, die ihnen bis jetzt entgangen waren. Das untermauert den früheren Befund von Molekularbiologen, dass Ötzi eine starke genetische Veranlagung für Herz-Kreislaufkrankungen hatte und diese vermutlich auch der Hauptgrund für seine allgemeine Arteriosklerose war.

Im Ötztal (geöffnet von Mai bis Oktober) kann man viel über die Jungsteinzeit und das Leben der Menschen vor 5000 Jahren lernen. Mehr dazu gibt es hier: www.oetzi-dorf.at

Eine neue Computertomografie (CT) am Mann aus dem Eis haben die Radiologen Paul Gostner und Patrizia Pernter Anfang 2013 in der Röntgenabteilung des Krankenhauses Bozen durchgeführt. Dabei verwendeten sie ein CT-Gerät der neuesten Generation, dank dessen großer Öffnung Ötzi, trotz seiner abgewinkelten Armhal-



In den Ötztaler Alpen wurde die Gletschermumie Ötzi gefunden.

Foto: © Ötztal Tourismus, Uwe Fischer



Stärken Sie Ihre Lunge

Unsere Lunge leistet täglich Enormes. Mindestens 10.000 Liter Luft atmet ein gesunder Mensch pro Tag ein und wieder aus. Die 300 Millionen Lungenbläschen „filtern“ daraus den Sauerstoff und geben ihn ins Blut ab, während das Kohlendioxid entsprechend an die Atemluft abgegeben wird. Mit einer Lungenfunktionsmessung (Spirometrie oder aufwändiger Bodyplethysmographie) können verschiedene Lungenvolumina bestimmt werden.

Der wichtigste Wert ist die Vitalkapazität, die beim gesunden Menschen etwa 3,5 Liter beträgt. Leistungsschwimmer kommen schon auf rund acht Liter und Apnoetaucher bringen es auf zehn Liter. Ein einfacher Test kann Aufschluss

über die Leistungsfähigkeit der eigenen Lunge geben. Zünden Sie eine Kerze an. Stellen Sie sich einen Meter von der Kerze entfernt auf und versuchen Sie diese auszupusten. Wenn Ihnen das gelingt, ist Ihr Lungenvolumen super.

So bleibt die Lunge gesund

- 1. Nicht Rauchen:** Das aktive und auch das passive Rauchen zählen nach wie vor zu den größten Gefahren für die Gesundheit und die Leistungsfähigkeit Ihrer Lunge.
- 2. Frische Luft:** Ein Kurztrip an die Nordsee oder auch schon ein Ausflug ins Grüne am Wochenende wirkt oft wahre Wunder. Zu Hause sorgen Zimmerpflanzen und regelmäßiges Lüften für gute Luft.
- 3. Sport:** Besonders Ausdauersport, aber auch Yoga mit speziellen Atemübungen kann helfen, das Lungenvolumen zu vergrößern.

- 4. Musik:** Singen oder das Spielen eines Blasinstruments sind prima Möglichkeiten, um die Funktion der Lunge zu trainieren und gleichzeitig Spaß zu haben.
- 5. Reizvermeidung:** Allergiker sollten allergieauslösende Stoffe wie beispielsweise Hausstaub oder Pollen soweit möglich meiden.
- 6. Erkältung:** Bei einer Erkältung können Hausmittel wie Ingwer, Zwiebelsaft oder Chili helfen, schneller wieder fit zu werden.

Eine halbe Stunde Luft anhalten

Robben können eine halbe Stunde unter Wasser bleiben. Wie das funktioniert? Sie senken ihre Herzfrequenz. Statt bis zu 120 Mal in der Minute, schlägt es beim Tauchen nur vier bis sechs Mal die Minute. Die Gesamtzahl der roten Blutkörperchen ist bei Robben wesentlich höher, im Vergleich zum Menschen haben sie drei Mal so viel Blut. Sie sind in der Lage, mehr Sauerstoff zu speichern als Tiere, die ausschließlich an Land leben. Beim Tauchen fallen ihre Lungen zusammen, so befindet sich kein Gas im Körper, der Sauerstoff wird hauptsächlich in der Muskulatur und im Blut gespeichert. See-Elefanten können durch diese Anpassungen sogar bis zu zwei Stunden am Stück unter Wasser bleiben, ohne ein einziges Mal auftauchen zu müssen. Mit ihrem großen Körpervolumen schaffen sie es in Tiefen bis zu einem Kilometer.

Das sind natürlich Zahlen, von denen der Mensch nur träumen kann. Der Weltrekord im Tauchen ohne Sauerstoffflasche liegt immerhin bei elf Minuten und 35 Sekunden. Er wurde 2009 vom Franzosen Stéphane Mifsud aufgestellt. Er muss vorher seine Lunge massiv trainiert haben, um mit einem einzigen Atemzug an die zehn Liter aufnehmen zu können. Apnoe-Taucher nennt man die Menschen, die das Tauchen ohne Flaschen zu ihrem Sport machen. Ihnen geht es um das natürliche und stille Erkunden der Wasserwelt, ohne störende Technik. Die Leistungssportler unter ihnen trainieren immer längere Zeiten und immer größere Wassertiefen.



Foto: © Eric isselee/fotolia.de

Bei 50 Zentimeter Abstand ist Ihre Lunge immer noch gut in Form. Bei unter 20 Zentimeter Abstand sollten Sie Rücksprache mit Ihrem Arzt halten. Lungenerkrankungen machen sich in der Regel durch Luftnot in Ruhe oder unter Belastung, durch Husten, Brustschmerzen oder vermehrten Auswurf bemerkbar.

Prinzipiell sollte man bei plötzlich auftretender Kurzatmigkeit oder Luftnot den Hausarzt aufsuchen. Dieser wird mit gezielten Fragen zu den Beschwerden, der körperlichen Untersuchung (Abhören mit dem Stethoskop), Laborwerten aus dem Blut, einer Lungenfunktionsuntersuchung und eventuell einer Röntgenaufnahme versuchen, die Ursache abzuklären. Häufig können eine Erkrankung des Herzens oder der Lunge wie COPD und Asthma für die Kurzatmigkeit verantwortlich sein. Durch eine rasche Behandlung und dem Befolgen unserer Tipps kommt man jedoch meist schnell wieder zu Atem.



Chefarzt

Dr. Andreas Schlesinger

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

St. Marien-Hospital

Kuniberts kloster 11-13
50668 Köln

Tel 0221 1629-2002

Fax 0221 1629-2003

pneumologie.kh-marien@cellitinnen.de

www.st-marien-hospital.de



Hier sind Sie
einsA versichert!

**Besser Barmenia.
Besser leben.**

Barmenia Versicherungen | Kaiser-Wilhelm-Ring 27-29 | 50672 Köln
Tel.: 0221 160-4000 | Fax: 0221 160-4045 | koeln@barmenia.de

Barmenia
Versicherungen

Leben | Kranken | Unfall | Sach



Außergewöhnliche Foodbloggerinnen



für Sie im Netz gefunden



Jasmin Mengele

Soulfood LowCarberia

Jasmin Mengele sagt von sich selbst, dass sie eine große Naschkatze ist. Nur leider hat ihr die Leidenschaft für Essen – und vor allem für Desserts – das Leben nicht immer leicht gemacht. Auf der Suche nach einem dauerhaften Weg, sich den Genuss nicht nehmen zu lassen, aber trotzdem

dem Körper etwas Gutes zu tun und das Wohlfühlgewicht zu halten, entdeckte sie „LowCarb“. Jasmin Mengele begann, in ihrer Küche zu experimentieren. Begeistert von den Möglichkeiten und Rezepten startete sie bald darauf ihren Food-Blog „Soulfood LowCarberia“. Inzwischen hat sie eine große Fangemeinde von Leuten, die gern genussvoll essen und sich trotzdem gesund und körperbewusst ernähren wollen. Gerade ist ihr zweites Buch mit Rezepten erschienen. Gesunde Rezepte gibt es hier: www.soulfood-lowcarberia.de

Delicious travel

Ein ungewöhnlicher Blog ist „Delicious Travel“ von Antje Seeling. Delicious Travel ist ein Reiseblog für aktive Genießer mit anspruchsvollen Reportagen, Porträts und Rezepten. Die Autorin ist Journalistin und



Antje Seeling

Weinakademikerin. In der eigenen Küche probiert sie gern aus, was sie von ihren Reisen mitgebracht hat an kulinarischen Souvenirs, Rezepten oder Ideen. Wer also gern Reisereportagen liest, auf der Suche ist nach Insidertipps und Zielen abseits touristischer Trampelpfade, gern schöne Cafés, Biergärten, Weingüter oder Restaurants besucht, der findet hier eine Fülle von Vorschlägen. Reiseplaner gehen auf die Seite www.delicioustravel.de

Schmeckt nach mehr

Liebe geht durch den Magen, Liebeskummer aber auch, findet Kochbuchautorin Sabine Schlimm, die auf ihrem Blog die privaten Seiten ihrer Leidenschaft fürs Essen und Kochen auslebt. Essen hat immer mit Gefühlen zu tun. Das ist wohl schon so, seit der erste Steinzeitmann seiner Angebeteten ein fettes Stück Mammut vor die Füße legte, um sie rumzukriegen. Essen ist vieles: Liebesbeweis, Seelentröster, Festessen, Kinderschreck (iih, Erbsensuppe!), Einsamkeitsvertreiber, Statussymbol. Es kann glücklich machen, Ekel auslösen, positive und negative Erinnerungen wachrufen, Gemeinschaft stiften, sogar Schuldgefühle verursachen. Nur eins ist Essen nie: gleichgültig. Mehr finden, hier schauen: www.schmeckt-nach-mehr.de



Sabine Schlimm



Ursula David

Wish it – cook it

Die Küche ist Ursula Davids Lieblingsort seit über 40 Jahren. Ihr Blog „Wish it – cook it“ entstand, weil ihre Kinder sich jede Woche ein besonderes Gericht wünschen durften. Mit ihrem Blog will Ursula David für andere das Kochen etwas einfacher, kreativer, entspannter und organisierter machen. Auf der Seite

„Wish it“ kann man sich die Gerichte anschauen. Unter dem Button „Cook it“ sind die einzelnen Rezepte sehr übersichtlich dargestellt. Wer will, druckt sich das PDF für die eigene Rezeptesammlung aus. Für alle, die ohne Reue genießen wollen, gibt es die Rubrik „SMS – Schlemmen macht schlank“. Originelle Rezepte findet man hier: www.wish-it-cook-it.de

Magischer Kessel

Shermin Arif kocht und backt schon seit ihrer Jugend sehr gern, probiert neue Rezepte aus oder experimentiert mit eigenen Variationen am Herd. Seit sieben Jahren hat sie ihren Blog und staunt über sich selbst, wie in dieser Zeit die eigenen Ansprüche an die Qualität und die Verarbeitung der

Lebensmittel gewachsen ist. Im magischen Kessel findet man neben vielen leckeren Gerichten auch delikate, orientalisches angehauchte Rezepte. Wie wäre es mal mit selbstgemachtem Orangensalz? Dann hier nachschauen: www.magischer-kessel.de



Shermin Arif

Schlecktüre

Schlecktüre ist der Rezepte-Blog von Barbara Luetgebrune, von Beruf Tageszeitungsredakteurin und in ihrer Freizeit begeisterte Köchin und vielleicht noch viel mehr begeisterte Esserin. Jedenfalls gesteht sie eine ins Geld gehende Passion für Kochbücher und ein ruiniertes Faible für Sterneküche. Wer auf ihrem Blog stöbert, findet Rezepte wie „Süßkartoffeln mit scharfem Kirschpesto“ oder „Pfifferlings-Ziegenkäse-Tarte“.

Appetit bekommen? Dann hier weiterlesen: www.schlecktüre.de



Barbara Luetgebrune



Anzeige

Wege zum Abschied finden

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

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

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

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

Ahlbach Bestattungen GmbH Venloer Str. 685 | 50827 Köln | Tel.: 0221 9584590 | www.koelner-bestatter.de

Filiale Innenstadt | Zülpicher Platz 8-10 | Tel.: 0221 9 21 65 00

Ab einem Alter von 55 Jahren sollte man regelmäßig zur Darmkrebsvorsorge gehen.



Foto: © contrastwerkstatt/fotolia.de

So simpel wie effektiv

Endoskopisches Verfahren jetzt auch für größere Darmpolypen

Die Darmkrebsvorsorge ist Dank der bundesweiten Aufklärungskampagne der Burda Stiftung, die von zahlreichen Prominenten unterstützt wird, in aller Munde. Und spätestens seit es Bücher wie „Darm mit Charme“ gibt, ist die Vorsorge kein Tabuthema mehr.



Klinik für Innere Medizin I – Allgemeine Innere Medizin und Gastroenterologie
Chefarzt Priv.-Doz. Dr. Wolfgang Fehske (li.)
Leitender Oberarzt Klaus Weiß (re.)

St. Vinzenz-Hospital

Merheimer Straße 221-223
 50733 Köln-Nippes

Tel 0221 7712-351 (Sekretariat)
 Fax 0221 7712-285

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



In Zeiten, in denen Ernährungsratgeber, Kochzeitschriften und Lifestyle-Magazine boomen, denken Viele: „Ich esse doch sehr gesund und beuge damit vor“. Doch leider ist gesunde Ernährung allein nicht ausreichend, um sich vor Darmkrebs zu schützen und lange Zeit verläuft die Erkrankung unbemerkt. Deshalb ist es so wichtig, zur Früherkennungsuntersuchung zu gehen. Denn die gute Nachricht lautet: Bei frühzeitiger Diagnose ist Darmkrebs zu 100 Prozent heilbar.

Im Gegensatz zu anderen Krebsarten entwickelt sich Darmkrebs aus gutartigen Vorstufen, sogenannten Polypen. Mit einer Darmspiegelung, der Koloskopie, können diese Vorstufen frühzeitig entdeckt und einfach entfernt werden, und zwar bevor sie zu Krebs werden.

Polypen sollten entfernt werden

In manchen Fällen ist es aber nicht mehr möglich, den Polypen im Rahmen einer regulären Darmspiegelung zu entfernen, weil er beispielsweise zu groß ist, vernarbt oder bereits in tiefere Darmschleimhautschichten wächst. In solchen Fällen musste der Polyp bisher operativ entfernt werden. Ein Bauchschnitt mit Vollnarkose war dann meist

unumgänglich, weil die Gefahr einer Darmwandverletzung oder der unvollständigen Entfernung bei der Koloskopie zu groß war.

Mit einem neuen endoskopischen Verfahren können solche Operationen jetzt vermieden werden. Die sogenannte Endoskopische Vollwandresektion ermöglicht es nun auch, fortgeschrittene oder komplizierte Darmpolypen sowie bösartige Tumore auf diesem Weg zu entfernen. Die Anwendung ist so simpel wie effektiv. Auf das Standard-Endoskop wird vorne ein Clip aufgesetzt, dieser „tackert“ quasi die gesunden Darmwandanteile zusammen und bewirkt so einen sicheren Verschluss der Darmwand. Danach können die kranken Gewebeteile darüber sicher entfernt werden.

Narben entstehen beim endoskopischen Verfahren nicht

Das St. Vinzenz-Hospital in Nippes ist das erste Kölner Krankenhaus, welches das Verfahren bereits seit einem Jahr erfolgreich anwendet. Die Patientenvorteile liegen hier klar auf der Hand, so der leitende Gastroenterologe Klaus Weiß: „Der Eingriff dauert meist weniger als eine Stunde und erfolgt in tiefer Sedierung. Eine Vollnarkose ist nicht notwendig. Der Patient erlebt das wie eine normale Darmspiegelung und kann noch am selben Tag aufstehen und meist nach zwei bis drei Tagen das Krankenhaus verlassen. Narben entstehen nicht bei diesem Verfahren.“

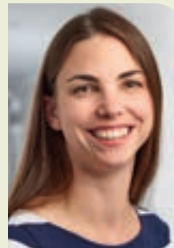
Was ist Endoskopie?

Bei der Endoskopie verwenden Ärzte ein spezielles Instrument, das Endoskop, mit dem sie das Körperinnere untersuchen und, je nach technischer Ausstattung, auch gleichzeitig behandeln können. Medizinisch ist dazu kein oder nur ein kleiner chirurgischer Eingriff nötig.

Wenn der kleine Hunger kommt

Wie gesund ernähren Sie sich? *Vitamin K* hat sich einmal umgehört bei Mitarbeitern der Kölner Hospitalvereinigung St. Marien, die sich mit gesunder Ernährung auskennen.

Vielleicht sind auch für Sie ein paar Tipps dabei, wie man gesünder essen könnte und was man tun kann, wenn der kleine Hunger um die Ecke kommt. Denn der ist bekanntlich ein großer Freund von Hüftgold. Und das will schließlich keiner.



Anne Sauer,
Leitung Ernährungsteam St. Marien-Hospital

Die Diplom-Oecotrophologin hat für den kleinen Hunger eine ganze Reihe an schmackhaften Tipps. Am liebsten isst sie selbst Energiebällchen aus schön klein gehäckselten Trockenfrüchten und Nüssen (2:1), die in Kokosflocken gewälzt wurden. Als pikante Abwechslung können es auch ein hartgekochtes Ei oder ein Roggenvollkornknäcke mit Frischkäse sein. An warmen Tagen sind ein Joghurt mit Tiefkühlhimbeeren oder ein kleiner Obstsalat besonders erfrischend.



Stephanie Meuthen,
Diabetesassistentin St. Vinzenz-Hospital

Das häufige „snacken“ zwischendurch ist gar nicht notwendig, sagt die Diabetesassistentin. Drei sättigende Hauptmahlzeiten sind genug. Stephanie Meuthen bevorzugt ein abwechslungsreiches Frühstück mit Vollkornbrot, nicht zu üppigem, abwechslungsreichem Belag (auch mal etwas Süßes oder ein Ei), dazu etwas Obst oder Gemüse. Mittags isst sie gerne etwas Leichtes. Wenn sie der kleine Hunger überkommt, dann greift sie zu Obst, Gemüse oder Milchprodukten wie Joghurt und Quark. Auch Reiswaffeln oder Nüsse stillen den Hunger und liefern ihr neue Energie.



Dr. med. Karl Peter Rheinwald,
Leitender Oberarzt / Leiter Adipositaszentrum St. Franziskus-Hospital

Der leitende Oberarzt des Departments für Adipositaschirurgie und Metabolische Chirurgie greift gerne zu Rohkost, aktuell am liebsten Kohlrabi, oder einer Handvoll Nüsse, wenn sein stressiger Arbeitsalltag keine Zeit für lange Essenspausen zulässt. Wenn mehr Zeit bleibt, darf es auch gerne Vollkornbrot mit Kräuterquark oder Joghurt mit frischen Früchten sein.



Foto: © K.-U. Haßler/fotolia.de

Ein gutes Körpergefühl

Plastische Operationen helfen nach Gewichtsverlust

Bei einer Körpergröße von 1,67 Meter wog Sandra A. 148 Kilogramm. Heute hat die 44-jährige mit 74 Kilo ihr Wunschgewicht erreicht. Dazu verholfen haben eine konservative Therapie, mit der sie ihre Lebens- und Essgewohnheiten komplett umstellte, und eine adipositaschirurgische Operation. „Und auch meine Figur ist nach einem plastischen Eingriff wieder so, dass ich mich gerne im Spiegel ansehe“, freut sich die Mutter zweier Töchter.

Adipositas ist eine chronische Gesundheitsstörung, bei der eine vermehrte Ansammlung von Fettgewebe im Körper vorliegt. Die Ursachen können falsche Ernährungsmuster und zu wenig Bewegung sein, aber auch

Stoffwechselkrankheiten, Essstörungen, Medikamente oder genetische Faktoren. Die Betroffenen haben ein größeres Risiko, an typischen Zivilisationskrankheiten wie Diabetes, Bluthochdruck, Herzinfarkt oder

Krebs zu erkranken. Zudem führt eine Adipositas bei vielen Betroffenen zu erheblichen psychischen Belastungen.

„Der Abbau des überschüssigen Fetts, etwa durch Sport und eine ausgewo-



Adipositas – was ist das?

Was ist Adipositas? Laut der Deutschen Adipositas Gesellschaft handelt es sich um eine über das normale Maß hinausgehende Ansammlung von Fettgewebe im Körper. Die Ursachen für die Fettleibigkeit sind vielfältig. Grundsätzlich ist das Auftreten von Adipositas dann wahrscheinlich, wenn langfristig die Energiezufuhr den Energieverbrauch des Körpers übersteigt.

Foto: © Picture-Factory/fotolia.de

gene Ernährung, führt häufig zu schlaffen und hängenden Hautpartien. Genau hier leistet die Plastische Adipositas-Chirurgie wertvolle Hilfe“, berichtet Dr. Alexander Stoff, der im Adipositaszentrum am St. Franziskus-Hospital solche Eingriffe vornimmt. Häufig, so der Spezialist, sind Patienten nach einer deutlichen Gewichtsreduktion mit ihrer Bauchdecke unzufrieden. Durch die oft extreme Ausdehnung des Bauchraumes sind Muskulatur und Hautpartie stark erschlafft. Trotz intensiven Trainings bleibt es oft bei einem Auseinanderweichen der geraden Bauchmuskeln. Die überdehnte Haut samt Unterhautgewebe zeigt sich nach der Gewichtsabnahme als schlaffer, grob gefalteter Bauch. „Diese Veränderungen des Gewebes lassen sich durch Training, Massage oder ähnliches meist nur bedingt – wenn überhaupt – beeinflussen“, erläutert der Plastische Chirurg.

Besonders nach einer positiven Lebensumstellung mit Gewichtsabnahme und regelmäßigem körperlichen Training kann eine straffere Bauchdecke für das subjektive Empfinden aber sehr wichtig sein. So ging es auch Sandra A., sie fühlte sich jetzt schlank und trainiert, war aber mit ihrem körperlichen Erscheinungsbild äußerst unglücklich. Hier steht mit der Bauchdeckenstraffung eine gute Möglichkeit zur Verfügung, die als unschön empfundene Bauchregion zu optimieren. Bei der Bauchdeckenstraffung werden größere Fettdepots und erschlafftes Gewebe aus der gesamten Bauchregion entfernt. Darüber hinaus kann bei der Operation die Muskulatur der Bauchwand gestrafft werden. Oft sind auch Straffungen an Oberschenkeln, Gesäß, Brust und Oberarmen notwendig, um den Patienten ein besseres Körpergefühl zu ermöglichen.

Sandra A. hat mit einem sogenannten unteren zirkulären Bodylift im St. Franziskus-Hospital gleich mehrere dieser Regionen korrigieren lassen, die nach der starken Gewichts-

abnahme besonders betroffen waren - und ist sehr glücklich mit dem Ergebnis. Sie schaut sich nicht nur gerne im Spiegel an, sondern ist auch körperlich wieder viel aktiver und geht mittlerweile besonders gerne mit ihren beiden Töchtern schwimmen. „Das war vor dem Eingriff immer ein Spießrutenlauf“, erinnert sie sich – und lächelt dabei.



Plastisch-rekonstruktive und ästhetische Chirurgie

Dr. Alexander Stoff (li.)

Department für Adipositaschirurgie und Metabolische Chirurgie

Oberarzt Dr. Karl-Peter Rheinwalt (re.)

St. Franziskus-Hospital

Schönsteinstraße 63
50825 Köln-Ehrenfeld

Tel 0221 5591-1050

Fax 0221 5591-1049

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



Helfen
ist einfach.



gut.sparkasse-koelnbonn.de

Unser soziales Engagement.

Soziales Engagement ist für uns selbstverständlich. Wir setzen uns dafür ein, dass die Bürger in der Region am wirtschaftlichen und gesellschaftlichen Leben teilhaben können. Ob Pavillon fürs Seniorenheim, Anschaffung von Kindersportrollstühlen für einen Verein, Förderung der AIDS-Stiftung oder eine „Überlebensstation“ für Obdachlose: Wir engagieren uns. Jährlich fördern wir rund 500 soziale Projekte in der Region.

Wenn's um Geld geht

 Sparkasse
KölnBonn

Refluxkrankheit

Sodbrennen nicht auf die leichte Schulter nehmen



Der Magen drückt, und es brennt in der Brustbeingegend. Bei Sodbrennen wünscht man sich, dass das „beißende Gefühl“ in der Speiseröhre schnell wieder verschwindet. Oft wird das Brennen von „saurem Aufstoßen“ begleitet und macht sich mitunter nach einem fetten Essen bemerkbar. Der Magen produziert nach besonders „reizenden“ Nahrungsmitteln viel Säure.

Der Schließmuskel am Mageneingang, der Ösophagus-sphinkter, verhindert zwar in der Regel den Rückfluss des Mageninhaltes in Richtung Speiseröhre und Rachen, doch unter Umständen ist der Druck von unten kurzfristig zu groß. Tritt das Sodbrennen nur selten auf, dann helfen in der Regel einfache Maßnahmen. Häufig hilft schon, ein paar Schritte zu gehen und übermäßigen Kaffee- und Weinge-nuss zu meiden. Auch das Rauchen lässt man lieber sein. Zudem gibt es Medikamente, die bei stärkerem Sodbrennen kurzfristig angezeigt sein können, wie beispielsweise sogenannte Protonenpumpenhemmer (PPIs).

Anders verhält es sich, wenn sich hinter häufigem Sodbrennen eine gastroösophageale Refluxkrankheit, die sogenannte Rückflusskrankheit, verbirgt. Das Sodbrennen ist dabei das Hauptsymptom. Auch Heiserkeit und Husten können ein Zeichen dafür sein, dass die Magensäure häufig ihren Weg die Speiseröhre hinauf findet. Bei einer Refluxkrankheit ist der Schließmuskel des Magenmundes überwiegend nicht mehr in der Lage, den Rückfluss von Mageninhalt in die Speiseröhre zu verhindern. „Gründe für eine Schwächung dieses Muskels können vielfältig sein. Organische Ursache der gastroösophagealen Refluxkrankheit ist häufig ein Zwerchfellbruch“, erklärt Dr. Jürgen Tudyka, Chefarzt der Abteilung für Innere Medizin im Heilig Geist-Krankenhaus und Facharzt für Innere Medizin und Gastroenterologie. Aber auch Alkohol, zu scharfes oder zu süßes Essen

können dazu führen, dass bei schwachem Schließmuskel ein krankhafter Säure-Reflux entsteht. Ebenso besteht die Möglichkeit, dass bestimmte Medikamente hinter der Krankheit stecken. Es stehen vor allem jene in Verdacht, die zu einer Entspannung der Speiseröhre beitragen können. Dazu zählen Medikamente gegen Bluthochdruck, Asthma bronchiale und koronare Herzkrankheiten. Grundsätzlich steht bei Verdacht auf eine Refluxkrankheit für den Arzt eine gründliche Diagnostik im Vordergrund. „Neben der Endoskopie der Speiseröhre, können eine Ösophagus-Manometrie, also eine Druckmessung in der Speiseröhre, und die Röntgenkontrastdarstellung der Speiseröhre Aufschluss darüber geben, ob anatomische Probleme vorliegen“, erklärt Tudyka. Mit einer pH-Metrie, also dem Ermitteln des pH-Wertes, lässt sich der tatsächliche Säuregehalt in der Speiseröhre messen. Ist dieser über einen längeren Zeitraum hoch, dann ist eine gastroösophageale Refluxkrankheit wahrscheinlich.

Regelmäßig Schleimhautproben entnehmen

„Die Folgen einer gastroösophagealen Refluxkrankheit sollten nicht auf die leichte Schulter genommen werden“, betont der Facharzt für Gastroenterologie. Sie können zu einer Ösophagitis, einer Speiseröhrenentzündung, führen. Die Zellen in der Speiseröhrenschleimhaut verändern sich, was wiederum die Wahrscheinlichkeit, einen Speiseröhrenkrebs zu entwickeln, erhöht. Eine regelmäßige Schleim-

hautprobe zu entnehmen, um frühzeitig Zellveränderungen zu entdecken, ist dann sinnvoll. „Es gibt die Möglichkeit, bereits veränderte Zellen mit einer Radiofrequenz-Ablation durch gezielte Zufuhr von hoher Hitze zu verkochen und so einer Krebsentstehung vorzubeugen“, erklärt Tudyka. Um die Symptome einer gastroösophagealen Refluxkrankheit

zu lindern, helfen in der Regel bereits Maßnahmen wie Gewichtsabnahme und Änderungen der Ess- und Lebensgewohnheiten. Sind die Ergebnisse nicht zufriedenstellend, können Medikamente häufig helfen. Schließlich bleibt beispielsweise bei einem Zwerchfellbruch noch die Möglichkeit, diesen durch eine Operation zu beheben.



Chefarzt
Prof. Dr. Ernst Eypasch

Facharzt für Chirurgie,
Allgemeinchirurgie, Visceralchirurgie



Chefarzt
Dr. Jürgen Tudyka

Facharzt für Innere Medizin
und Gastroenterologie

Heilig Geist-Krankenhaus

Graseggerstr. 105
50737 Köln

Tel 0221 7491-8258

Fax 0221 7491-8051

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



Heilig Geist-Krankenhaus

Graseggerstr. 105
50737 Köln

Tel 0221 7491-8271

Fax 0221 7491-8411

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



DIABETOLOGIE EHRENFELD

Dr. med. Christian Krüger & Dr. med. Nele Schumacher,
Fachärzte für Innere Medizin und Diabetologie

Dr. med. Roderick Dedekind, Facharzt für Allgemeinmedizin

Mit neuer Besetzung nehmen wir Fahrt auf!

Vom Aufnahmegespräch bis zur Zielwerterreichung stehen wir Ihnen kompetent und hilfsbereit zur Seite. Wir begleiten Sie auf dem Weg zur Verbesserung Ihrer Lebensqualität durch Therapieoptimierung und Schulung. An bekanntem Ort sind wir für Sie da und bieten Ihnen einen schnellen Service für die qualitätsgesicherte Klärung aller diabetologischen Fragestellungen.

Sie finden uns im Barthonia Forum
an der Venloer Str. 247 zwischen Körner-
und Piusstrasse, in Köln Ehrenfeld.

Tel. 0221/9524610

Fax: 0221 9524611

www.diabetologie-ehrenfeld.de
dr.krueger@diabetologie-ehrenfeld.de



Wir wollen hoch hinaus...
Seit April finden Sie uns eine Etage höher!

Wenn Bänder ihre Spannkraft verlieren

Bei Senkungsbeschwerden kann frau eine Menge tun

Viele Frauen haben im Laufe ihres Lebens mit Senkungsbeschwerden zu tun. An elastischen Bändern hängt die Gebärmutter im Becken und wird durch den Stützapparat, den Beckenboden, festgehalten. Mit steigendem Alter, durch Schwangerschaften und Geburten kann dieser Stützapparat jedoch in Mitleidenschaft gezogen werden.

Beckenbodenmuskulatur und Bänder verlieren an Spannkraft. Als Folge können sich Gebärmutter, Scheide und Blase senken. Eine leichte Absenkung verursacht in der Regel auch keine Symptome. Ist die Senkung jedoch gravierend, wird sie oftmals von einem Druckgefühl, Rückenschmerzen und unwillkürlichem Urinverlust begleitet. Viele betroffene Frauen leiden beim Husten, Lachen, Niesen oder bei körperlicher Belastung darunter und verschweigen dies aus Schamgefühl. Durch die Angst, Urin zu verlieren, ist

der Alltag stark beeinträchtigt. Zunächst sollte der Arzt des Vertrauens, in der Regel die Frauenärztin/der Frauenarzt, hinzugezogen werden. Innerhalb der Initiative Beckenboden (IBB) am Heilig Geist-Krankenhaus in Köln-Longerich arbeiten Ärzte zu dieser Thematik fachübergreifend Hand in Hand. Die Beckenbodengymnastik sollte immer der erste Schritt bei Senkungs- oder Inkontinenzbeschwerden sein. Sie trägt mit speziellen Übungen zur Stärkung der Muskulatur bei und kann leichte Beschwerden lindern. Zusätzlich



Chefarzt

Dr. Claudius Fridrich

Facharzt für Gynäkologie und Geburtshilfe, Schwerpunkt: Gynäkologische Onkologie



Chefärztin

Dr. Petra Stamm, MBA

Fachärztin für Urologie, Medikamentöse Tumortherapie International Hospital Management

Heilig Geist-Krankenhaus

Graseggerstraße 105
50737 Köln

Tel 0221-7491-8289
Fax 0221-7491-8052

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



Heilig Geist-Krankenhaus

Graseggerstr. 105
50737 Köln

Tel 0221 7491-8264
Fax 0221 7491-8370

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



kann ein Biofeedbackverfahren, bei welchem die Patientin die Stärke der Anspannung der Beckenbodenmuskulatur über elektronische Geräte ablesen und sich dadurch motivieren kann, in Betracht gezogen werden. „Eine weitere Maßnahme kann die Elektrostimulation zur Anregung der Nervenmuskulatur und zur Aktivierung der Beckenbodenmuskeln sein“, sagt Dr. med. Claudius Fridrich, Chefarzt der Gynäkologie und Geburtshilfe am Heilig Geist-Krankenhaus. Welche der zahlreichen Methoden für die jeweilige Patientin in Frage kommt, sollte der Arzt gemeinsam mit der Patientin entscheiden.

Ein „Netz“ zur Stabilisierung

Bei stärkeren Senkungsbeschwerden mit begleitender Harninkontinenz und bei einem sogenannten Teil- oder Totalvorfall bietet das interdisziplinäre Team der IBB auch unterschiedliche Operationstechniken an. „So kann beispielsweise durch eine „Aufhängung“ der Beckenorgane mittels eines Netzes, einer sogenannten Sakrokolpopexie, die Beckenbodensenkung behoben werden“, erklärt Dr. med. Petra Stamm, Chefarztin der Abteilung Urologie am Heilig Geist-Krankenhaus. Mit der minimalinvasiven Da Vinci-OP-Technik kann der Operateur dabei besonders schonend vorgehen. Das gemeinsame Prinzip aller Methoden ist es aber, die tragenden Strukturen der weiblichen Genitalorgane so weit wie möglich zu rekonstruieren und zu stabilisieren.

IBB Initiative Beckenboden

Die Initiative
Beckenboden am
Heilig Geist-Krankenhaus will
Betroffenen den Zugang zu
Diagnostik und Therapie so leicht
wie möglich machen.
IBB-Telefon 0221 7491-8355



Weniger Heißhunger

Propionat schützt vor Essattacken und verdirbt den Appetit auf Junk Food

Englische Forscher haben jetzt ein Nahrungsergänzungsmittel entdeckt, das ohne Nebenwirkungen auch über lange Zeit eingenommen werden kann: Propionat.

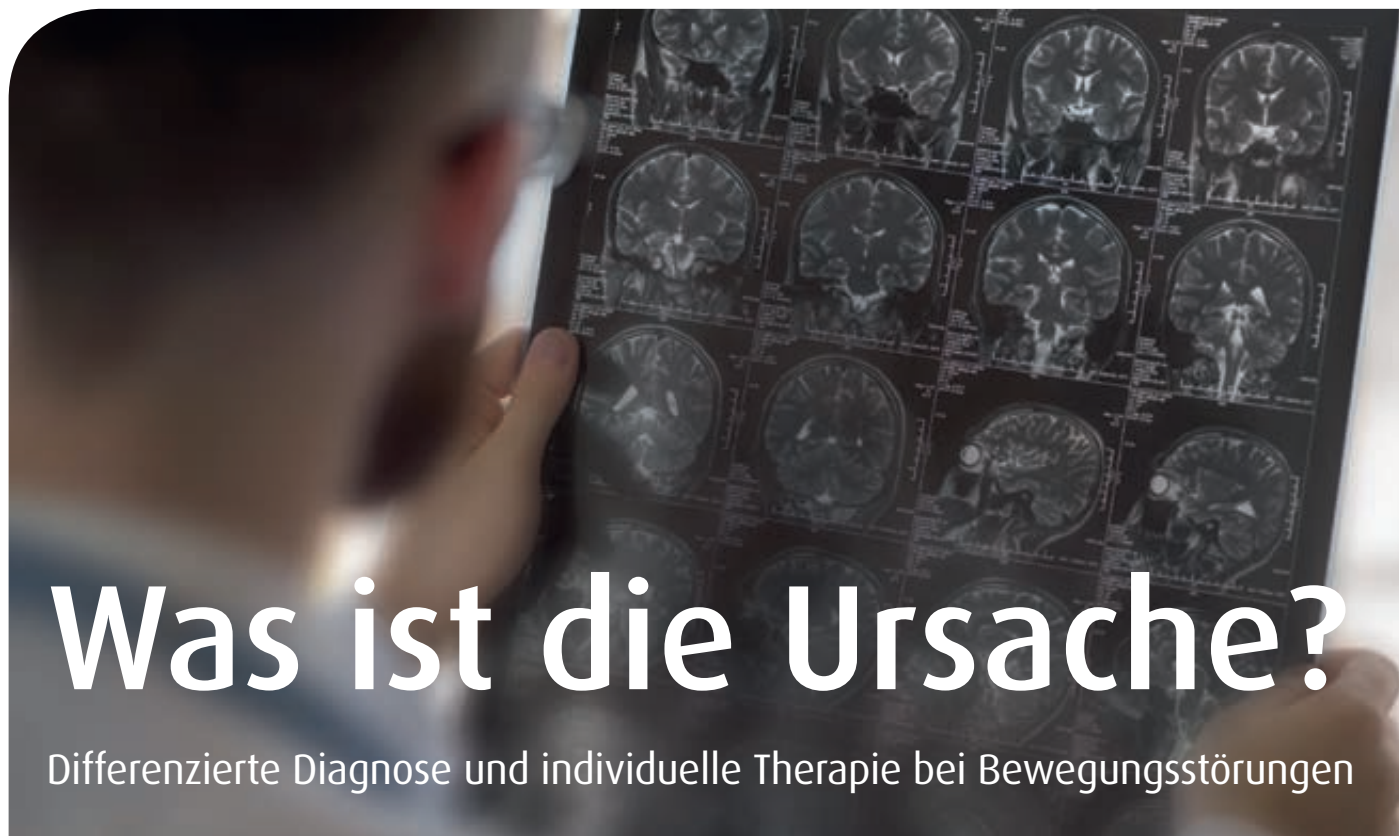
Diese als gesundheitlich unbedenklich eingestufte, kurzkettige Fettsäure unterdrückt nach neuesten Untersuchungen vor allem die Lust auf ungesundes Essen. Wissenschaftler am Londoner Imperial College haben festgestellt: Propionat regt die Freisetzung appetithemmender Botenstoffe im Darm an und zügelt die Lust auf Junk Food. Die Teilnehmer einer Studie hatten nach Einnahme von Propionat weniger Lust auf ungesunde Lebensmittel und klassische Kalorienbomben wie Burger, Pizza oder Süßes. Dabei belastet Propionat den Körper nicht. Es wird sogar im Körper selbst produziert, vor allem beim Essen großer Mengen ballaststoffreicher Lebensmittel. Davon essen die meisten Menschen aber viel zu wenig. Die Einnahme von Propionat, etwa als Propicium in Kapselform, kann das Defizit komfortabel ausgleichen.

Weniger Lust auf Ungesundes

Beim Test in London herhielt eine Testgruppe täglich zehn Gramm Propionat, die andere nicht. Sechs Stunden nach Einnahme analysierten die Wissenschaftler die Aktivität spezieller Hirnregionen mit Hilfe der funktionellen Magnetresonanztomographie (MRT). Während

dieser Hirn-Scans wurden den Probanden Bilder von Lebensmitteln mit hohem oder geringem Kaloriengehalt gezeigt. Bei den Teilnehmern mit künstlich erhöhtem Propionat-Spiegel zeigte das Belohnungszentrum des Gehirns – mit ein Auslöser von Heißhunger – beim Anblick von Junk Food, Schokolade oder Pizza weit weniger Aktivitäten als bei den Teilnehmern der Kontrollgruppe. Im Praxistest erhielt dann noch jeder Teilnehmer eine große Schüssel Nudeln mit Tomatensoße. Die Propionat-Gruppe aß im Durchschnitt zehn Prozent weniger Nudeln als die Kontrollgruppe.

Erstmals extrahiert wurden Propionate bereits 1844. Sie spielten im letzten Jahrhundert vor allem bei der Konservierung von Brot und Käse eine Schlüsselrolle. Von europäischen und amerikanischen Lebensmittelaufsichtsbehörden wurde der Stoff als gesundheitlich unbedenklich eingestuft. Propionate könnten nach neuesten Studien auch in der Lage sein, den Verlauf vieler entzündlicher Krankheiten abzuschwächen. Diese kurzkettigen Fettsäuren wirken über den Darm offensichtlich im ganzen Körper entzündungshemmend. (obx-medizindirekt)



Was ist die Ursache?

Differenzierte Diagnose und individuelle Therapie bei Bewegungsstörungen

Bewegungsstörungen hängen oft mit neurologischen Erkrankungen zusammen. Ein und dieselbe Bewegungsstörung kann ganz unterschiedliche Ursachen haben. Die Ursache aber ist entscheidend für das therapeutische Vorgehen. Für den behandelnden Arzt sind deshalb ein genaues Verständnis der unterschiedlichen Kategorien von Bewegungsstörungen wichtig.

Es gibt zahlreiche Krankheitsbilder, die von Einschränkungen in der Beweglichkeit begleitet werden, wie zum Beispiel Schlaganfall, Multiple Sklerose, Epilepsie oder Morbus Parkinson. Infolge eines Schlaganfalls oder einer Multiplen



Heilsames Gift

Botulinumtoxin ist ein Toxin des Bakteriums *Clostridium botulinum*. Es hemmt, gezielt gespritzt, im Muskel die Freisetzung eines Überträgerstoffes (Acetylcholin) am Übergang von Nerv zu Muskel (neuromuskuläre Endplatte) und lähmt dadurch den behandelten Muskel. Dieser Effekt setzt nach circa einer Woche ein und kann dann für Wochen bis zu mehreren Monaten anhalten.

Sklerose entstehen durch die Schädigung von Nervenzellen im Gehirn häufig eine motorische Lähmung sowie eine Spastik. Die Parkinson-Erkrankung wiederum zeichnet sich durch eine Verlangsamung aller Bewegungen aus und viele Patienten leiden unter einem Zittern, dem Tremor. Zu den selteneren Bewegungsstörungen zählen die Dystonien, das sind unwillkürliche Anspannungen der Muskulatur, die zu Fehlhaltungen einzelner Körperregionen führen. Ein typisches Beispiel ist der sogenannte „Schiefhals.“

„Die diagnostische Differenzierung der Ursachen ist eine Herausforderung“, sagt Priv.-Doz. Dr. Lothar Burghaus. „In unserem Krankenhaus verfügen wir deshalb über modernste Hilfsmittel bei der Diagnostik“, erklärt der Chefarzt der Klinik für Neurologie am Heilig Geist-Krankenhaus. Mit Schnittbildgebungstechniken des Gehirns wie der Computertomografie und der Magnet-Resonanz-Tomografie sowie pharmakologischen Tests und ergänzenden elektrophysiologischen Untersuchungen zur Unterscheidung verschiedener Tremorformen kann sich beispielsweise die Diagnose eines Morbus Parkinson erhärten. Auch eine Liquordiagnostik, die Untersuchung des „Hirnwassers“, und die Ultraschalluntersuchung von Hirn- und Halsgefäßen sowie von Muskeln und Nerven kann Aufschluss über mögliche Ursachen von



Foto: © Tim Friesenhagen

Patienten kommen mit einem individuellen Therapiekonzept wieder sicher auf die Beine.

Bewegungsstörungen geben. Grundsätzlich können auch umfassende EEG-Untersuchungen bei einer Abklärung sinnvoll sein.

„Ist die Ursache der Störungen abgeklärt, sollte schnellstmöglich eine Therapie in die Wege geleitet werden“, so Burghaus. Eine von zahlreichen pharmakologischen Behandlungsmöglichkeiten wäre beispielsweise die Therapie mit Botulinumtoxin (allgemein als Botox bekannt), das bei bestimmten Krankheitsbildern zur Linderung der Sympto-

me eingesetzt werden kann. In Frage kommt es beispielsweise bei einer zervikalen Dystonie, dem bereits genannten Schiefhals, bei einem Spasmus hemifazialis, der Verkrampfung einer Gesichtsseite sowie Bewegungsstörungen von einem oder mehreren Gliedern, wie beim Schreibkrampf und oder der Spastik nach Schlaganfall.

Unmittelbar nach einer stationären oder ambulanten Akutbehandlung steht die Rehabilitation und Anschlussheilbehandlung im Mittelpunkt. Dabei arbeiten die Neurologie des Heilig Geist-Krankenhauses und die Klinik für Neurologische und Fachübergreifende Frührehabilitation des St. Marien-Hospitals, die niedergelassenen Neurologinnen im MVZ St. Marien und das Neurologische Therapiezentrum (NTC) eng zusammen. „Es ist wichtig, so früh als möglich mit einer Rehabilitation zu beginnen“, erklärt Dr. Pantea Pape, Fachärztin für Neurologie, Rehabilitationswesen und Verkehrsmedizin, Chefärztin der Klinik für Neurologische und Fachübergreifende Frührehabilitation und Leitende Ärztin des Neurologischen Therapiezentrums (NTC) in Köln.

Ob durch Schlaganfall, Multiple Sklerose oder Morbus Parkinson bedingt: Bewegungsstörungen werden im NTC unter fachärztlicher Kontrolle und mit einem ganzheitlichen Blick diagnostiziert und therapiert. Dabei sind die Einzel- und Gruppenübungen mit beispielsweise Ergo- oder Physiotherapeuten, Logopäden und Neuropsychologen individuell auf den Patienten und seine Ziele abgestimmt. Diese reichen beispielsweise von der selbständigen Lebensführung über die Wiederaufnahme der regelmäßigen Hobbys bis zur beruflichen Wiedereingliederung. „Genauso differenziert wie die Symptome, müssen auch der Patient und seine Lebensumstände betrachtet werden“, sagt Chefärztin Dr. Pape.



Chefärztin
Dr. Pantea Pape

Klinik für Neurologische und
Fachübergreifende Frührehabilitation



Chefarzt
**Priv.-Doz. Dr.
Lothar Burghaus**

Klinik für Neurologie

St. Marien-Hospital
Kuniberts Kloster 11-13
50668 Köln

Tel 0221 1629-7030
Fax 0221 1629-7032

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



Heilig Geist-Krankenhaus

Graseggerstr. 105
50737 Köln

Tel 0221 7491-8421
Fax 0221 7491-8912

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

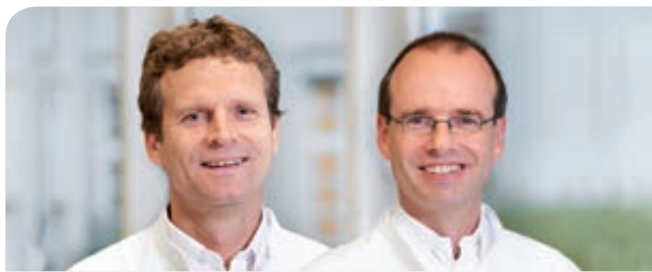




Foto: © JPC-PROD/fotolia.de

Schöne Schaufenster oder eher schmerzende Beine?

Krampfadern sollte man sicherheitshalber dem Arzt vorstellen



Klinik für Chirurgie III – Gefäßchirurgie

Chefarzt Dr. Andreas Schannewitzky (re.)
Stv. Chefarzt Dr. Thomas Nowroth (li.)

St. Vinzenz-Hospital

Merheimer Straße 221-223
50733 Köln-Nippes

Tel 0221 7712-366 (Sekretariat)
Fax 0221 7712-302

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



In unserer modernen Welt sind wir sehr bequem geworden und laufen nur noch rund 1.000 Schritte pro Tag. Das sind gerade mal zehn Prozent der Schrittzahl, die viele Sportmediziner und die WHO empfehlen, um sich ausreichend gesund und fit zu halten. Das ist die Theorie, doch für Viele ist das Laufen im Alltag eher eine Last. Wir alle kennen das Bild der netten Dame mittleren Alters, die scheinbar entspannt von Geschäft zu Geschäft geht und immer wieder stehen bleibt, um in die Auslage zu schauen.

Was nach einem netten Schaufensterbummel aussieht, ist für die ältere Dame eine Tortur, denn sie leidet unter der peripheren, arteriellen Verschlusskrankheit (pAVK), auch als „Schaufensterkrankheit“ bekannt. Hier macht ein deutlich verminderter Arterien durchfluss durch eine Minderdurch-

blutung der Wadenmuskulatur das Laufen beschwerlich. Der Patient hat oft Schmerzen und kann nur schlecht längere Strecken am Stück gehen.

Der wichtigste Schlüssel zum dauerhaften Erfolg gegen die Schaufensterkrankheit liegt in der konsequenten Bekämpfung der Risikofaktoren. Neben dem Alter und einer erblichen Veranlagung schadet vor allem ein ungesunder Lebensstil dem Gefäßsystem. Dazu gehören Rauchen, Stress, Bewegungsmangel, Übergewicht und andere Erkrankungen wie Diabetes mellitus.

Ist die Gefäßarteriosklerose in den Beinen bereits weit fortgeschritten, können die Gefäßverschlüsse in einer Operation mittels Bypass überbrückt werden (meist nur bei weit fortgeschrittener Erkrankung notwendig) oder es wird ein sogenanntes Katheterverfahren angewendet. Hier wird die Gefäßengstelle mit einem Ballon aufgedehnt und eventuell eine Gefäßstütze implantiert (Stent). Durch die Nutzung eines Ballonkatheters, der neuerdings mit Medikamenten beschichtet ist, wird die Narbenbildung vor Ort verhindert und eine Stentimplantation ist häufig nicht notwendig. Während die Beschwerden einer pAVK vornehmlich bei Belastung der Beine auftreten, können bei venösen Leiden vor allem abends die Knöchel dick werden. Wenn sich die Schwellung (Ödem) weich und warm anfühlt und in der Regel über Nacht wieder zurückgeht, handelt es sich vermutlich um eine Störung im Abflusssystem der Venen. Meist hilft es dann, die Beine hoch zu lagern.

Zu den häufigsten Venenleiden zählen Krampfadern, Venenentzündungen, tiefe Venenthrombosen und die chronische Venenschwäche. Krampfadern sind viel mehr als ein „kosmetisches Problem“. Sie entstehen, wenn die Venen im Laufe der Zeit an Elastizität verlieren und die Venenklappen nicht mehr richtig schließen können. So bilden sich Ausbuchtungen, die dann von außen sichtbar sind. Frauen sind hier deutlich häufiger betroffen aufgrund hormoneller Einflüsse und des von Natur aus schwächeren Bindegewebes.

Wenn die tiefer liegenden Beinvenen von einer Durchblutungsstörung betroffen sind, kann es zu einer tiefen Beinvenenthrombose kommen. Diese äußert sich z.B. durch einseitigen Druckschmerz, Muskelkatergefühl und ein warmes, geschwollenes Bein. Da hier als Komplikation durch einen gelösten Blutpfropf (Thrombus) eine Lungenembolie entstehen kann, sollte zur Abklärung immer ein Arzt aufgesucht werden. Und nicht nur in diesem Fall, denn gegen alle diese Erkrankungen hat die moderne Gefäßchirurgie heute gute und sichere Behandlungsmöglichkeiten. Aber vor allem Sie selbst können eine Menge tun: Laufen Sie den Gefäß-erkrankungen sprichwörtlich davon.



Foto: © medi

Kompressionsstrümpfe entlasten schwere Beine

Frauen leiden häufiger unter Venenschwäche als Männer. Wer sich regelmäßig bewegt, oft die Beine hochlegt, auf sein Gewicht achtet und Strümpfe mit Kompression trägt, hat schon viel richtig gemacht, um die Venengesundheit zu fördern.

Viele Venenpatienten wünschen sich besonders weiche, anschmiegsame Strümpfe. Deshalb gibt es komfortable Ausführungen wie „mediven comfort“ von medi. Sie pflegen trockene, raue Haut mit Lanolin. Der natürliche, sanfte Wirkstoff hat sich seit vielen Jahrzehnten in der Babypflege bewährt.

Der Arzt kann bis zu zweimal jährlich Kompressionsstrümpfe verordnen, im medizinischen Fachhandel werden sie angepasst. Der Strumpf verengt durch den definierten Druck die ausgeleiteten Venen. Die innenliegenden Klappen können wieder schließen und das Blut besser zum Herzen transportieren.

Ratgeber Kompressionsstrumpf

Der Ratgeber „Alles Wissenswerte zum Kompressionsstrumpf“ kann kostenlos unter Telefon 0921 912-750 oder per E-Mail unter verbraucher-service@medi.de angefordert werden. (djd/pt)



**HEILIG GEIST
APOTHEKE**

Zeit für Ihre Gesundheit



Unsere Leistungen:

- (Reise-)Impfberatung,
- 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



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

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

Irlands Wild Atlantic Way

Die Westküste bietet Natur, Kultur und Abenteuer

Von der windgepeitschten Landzunge Malin Head ganz im Norden Irlands bis zum Naturhafen von Kinsale im Süden der Insel – die wilde Westküste Irlands präsentiert sich als überaus abwechslungsreiche Küstenroute. Der Wild Atlantic Way verspricht eine unvergessliche Reise entlang beeindruckender Klippen, vorbei an einsamen Stränden und fantastischen Buchten.

Beginnen wir im Norden: Donegal ist unberührt, abgeschieden und stets eine Erkundungsreise wert. In dieser zerklüfteten und einsamen Gegend spielt die Natur die Hauptrolle, ob es nun die Granitwände von Slieve League sind, die zu den höchsten Meeresklippen Europas zählen, oder die Polarlichter, die in klaren Winter Nächten über den Himmel tanzen. Am Mullaghmore Head haben Land und Meer etwas ganz Besonderes erschaffen. Hier liegt Irlands Heimat des Big Wave Surfing. Dieser zerklüftete Abschnitt des Wild Atlantic Way, der von Donegal Town durch Sligo bis ins ab-

gelegene Erris in der Grafschaft Mayo führt, ist bekannt für seine Wellen und lockt die besten Surfer der Welt an. Vom abgeschiedenen Erris bis nach Connemara schlängelt sich der Wild Atlantic Way südwärts entlang riesiger Buchten. Die größte – Clew Bay – hat angeblich 365 Inselchen und Inseln, eine für jeden Tag des Jahres. Connemara besticht mit einer fantastischen Küstenlinie, die von Meeresarmen, Buchten, Inseln und Moorlandschaften geprägt ist. Und auch Geschichte und Kultur gibt es hier zu entdecken: das elegante georgianische Westport House, die Festung der legendären

Piratenkönigin Grace O'Malley auf Clare Island und Derrigimlagh Bog, wo der erste Transatlantikflug der Geschichte landete.

Kein Irlandbesuch ist komplett ohne einen Ausflug zu den Cliffs of Moher. Diese legendären Steilklippen, die Teil eines „UNESCO Global Geopark and Special Protection Area“ sind, erreichen an ihrer höchsten Stelle sage und schreibe 214 Meter. Hier findet man



Foto: © Christopher Hill Photographic

Die legendären Cliffs of Moher



Foto: © Martin Fleming, Fäilte - Ireland

Die wilde Westküste Irlands präsentiert sich als überaus abwechslungsreiche und sportliche Küstenroute.

seltene Pflanzen, ganze Kolonien von Papageientauchern und Delfine im Überfluss. Dank gut ausgeschilderter Wege und Naturpfade ist das Wandern ein wahres Vergnügen und die Aussichten auf die Aran Islands, die Galway Bay, den Gebirgszug der Twelve Bens und die Dingle-Halbinsel tragen ihren Teil dazu bei. Der Literaturnobelpreisträger Seamus Heaney beschrieb die Gegend als einen Ort, der „das Herz überrascht und öffnet.“

Kinsale ist das Gourmetparadies Irlands

In Irlands wunderschönem Südwesten erstrecken sich fünf großartige Halbinseln kilometerweit in den Ozean: Dingle, Iveragh, Beara, Sheep's Head und Mizen. Hinter jeder Kurve wartet ein neuer atemberaubender Ausblick. Besucher schweben in einer Seilbahn über den tosenden Ozean, werden von Walen und Delfinen begrüßt oder können Sterne am dunkelsten Himmel Irlands beobachten. Die Küste der Häfen erstreckt sich von der verträumten Bantry Bay über Skibbereen bis zum südlichsten Ort der Wild Atlantic Way: Kinsale. In üppigen Gärten gedeihen Fuchsien und Montbretien, malerische Buchten und endlose Strände machen Lust auf einen langen Tag an der frischen Meeresluft. Dank des Golfstroms ist das Klima gemäßigt, die Vegetation blüht üppig und fast mediterran. Der südlichste Abschnitt des Wild Atlantic Way bietet opulent schöne Landsitze, freundliche B&B-Herbergen und in Kinsale das Gourmetparadies Irlands.

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



Foto: © sabine hürdler/fotolia.de

Sauna schützt vor Demenz

Saunen ist nicht nur gut für den Kreislauf und die körperliche Abhärtung. Es soll sogar davor schützen, an Demenz zu erkranken. Das hat jedenfalls eine Beobachtungsstudie in Finnland festgestellt, dem Land, das die Sauna sozusagen erfunden hat.

Vor gut 30 Jahren haben finnische Forscher schon einmal untersucht, in welcher Weise sich regelmäßige Saunagänge auf die Gesundheit auswirken. Ein geringeres Risiko für plötzlichen Herztod konnten sie bei ihren Studienteilnehmern feststellen, die Probanden bekamen weniger Herz-Kreislaufkrankungen und wiesen insgesamt in der Gruppe eine längere Lebenszeit auf.

Nun fand eine Beobachtungsstudie heraus, dass Männer, die mehrmals in der Woche in die Sauna gehen, damit nicht nur etwas für Herz und Kreislauf tun, sondern auch ihr Risiko

verringern, an Demenz zu erkranken. Heiße Luft und anschließende kräftige Abkühlung scheinen dem Gehirn und dem Erinnerungsvermögen gut zu tun. Jedenfalls erkranken in dieser Gruppe weniger Menschen an Demenz und Alzheimer.

Dank Sauna auch weniger Falten

Die Beobachtungsstudie spricht davon, dass häufige Saunagänge die Demenzdiagnose um 66 Prozent und die Alzheimerdiagnose um 65 Prozent reduzieren. Über die Zusammenhänge kann bisher nur spekuliert werden. Bekannt ist, dass ein gesundes Herz-Kreislaufsystem und eine gute Durch-

blutung Auswirkungen auf die geistige Gesundheit haben. In Deutschland gehen über 30 Millionen Menschen mehr oder weniger regelmäßig in die Sauna. In der Wärme weiten sich die Blutgefäße, die Herz­tätigkeit wird entlastet. Der anschließende Kältereiz trainiert den Kreislauf und sorgt für eine Ausschüttung von Endorphinen. Es soll sogar wissenschaftlich bewiesen sein, dass langjährige Saunafreunde deutlich weniger Falten haben als Nicht-Saunagänger. Wer unter Herzerkrankungen oder Bluthochdruck leidet, sollte vorsichtshalber mit seinem Arzt Rücksprache halten.

(Age and Ageing 2016)

Rätseln und Gewinnen

| | | | | | | | | | | | | | | | | | |
|-----------------------------|---------------|-----------------------|--------------------------------|------------------------|--------|-----------------------|----------------------|--------------------|----------------------|----------------------|---------------------------|--------------------------------|----------------------|----------------------------|--------------------------|---|-------------------------------|
| leicht färben | Notunterkunft | ▼ | Hühnervogel | altertümlich | ▼ | himmelsfarben | ▼ | fliederfarben | ▼ | US-Hilfsorganisation | Zugtier-Halsbügel | „Zürich“ i. Schweiz. Volksmund | ▼ | Ritter der Artusrunde | Leim (ugs.) | ▼ | Figur der Quadrille |
| ▶ | ▼ | ○3 | | | | Dilemma | ▶ | | | | | | | | | | |
| ▶ | | | | Fürstenanrede | | nicht ehrlich | ▶ | | | | | ○2 | | Fluss in Pommern | | | |
| franz. Weltgeistlicher | | | an dieser Stelle | ▶ | | | | Extremität | ▶ | | | Küchengerät | ▶ | | | | |
| ein Lichtspieltheater | ▶ | | | | | | | jede Menge, viele | ▶ | ○5 | | | | | | | anführen, führen |
| ▶ | | | | | | | | | | | | | | Kleintier mit langen Ohren | | | Ort in Graubünden |
| Fußbekleidung | | | Vorname der Nielsen † | ▶ | | | | | | | | | | | | | |
| Zank | Dementi | Dreifingerfaulter | ▶ | | | | | | | | | | | Satzteil | japanischer Seidengürtel | | |
| ▶ | | | | ○4 | | | | | | | | | | | | | ○7 |
| Männernamen | | ital. Kartoffelnudeln | ▶ | ägyptischer Sonnengott | ▶ | | | | | | | | | Zweck, Bedeutung | | | französische Vereinigung |
| ▶ | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| griechischer Gott der Liebe | ○6 | | chem. Zeichen für Gold (Aurum) | ▶ | | früherer Lanzenreiter | römisches Übergewand | Ureinwohner Japans | Fussel | | nordarabischer Volksstamm | | | Wortteil: einheitlich | englische Schulstadt | | Gewebe aus Seidengemisch |
| ▶ | | | | englisch: Huhn | | Hauptstadt Estlands | | | | | | ○8 | | deutsche Vorsilbe | | | |
| Reise reservieren | | | Hauptstadt von Vietnam | ▶ | | | | | Strom durch Sibirien | | Dringlichkeitsvermerk | | | | | | ital. Dramatiker (Nobelpreis) |
| ▶ | | | | | | Gotteserkenntnis | | | | ○1 | | | Ärger, Streit (ugs.) | | | | |
| Dauerschnee im Hochgebirge | ▶ | | | | Magier | ▶ | | | | | | | | arge Lage | | | |

WIR SIND BARRIEREFREI

SEALIFE
Königswinter

Seniorenaktion
Vom 1. Mai bis 30. Juni

Gültig für Personen ab 60 Jahren
Tickets ab 9,90 €

Jetzt buchen unter www.sealife.de oder direkt vor Ort!

Eintritt inklusive Kaffee und Kuchen

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

Vitamin K verlost 3x2 Freikarten

(gültig bis 31.12.2017).

Gewinnerin des letzten Gewinnspiels:

Ein veganes Candle Light Dinner in der BioGourmetClub Kochschule, Venloer Str. 59, Köln, hat gewonnen:
Gabi Lux. Wir gratulieren herzlich!

Erleben Sie bei sealife eine faszinierende Unterwasserwelt mit 2000 Lebewesen und der Themenwelt "Reich der Krebse".

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

Einsendeschluss: 10. Juli 2017

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