

Das Gesundheitsmagazin für Wuppertal

Vitamin



Ausgabe 1.2017



Fit ins Frühjahr

Spaß am Sport

Den Schweinehund überlisten 4


Gebrochenes Herz

Was sagt der Arzt dazu 20

Echte Detektivarbeit

Allergieauslösern auf der Spur 24

Vitamin W jetzt auch online!

www.vitamin-wuppertal.de 

Cellitinnen
Der Mensch in guten Händen



Klinikverbund St. Antonius und St. Josef

Eine Einrichtung der Stiftung der Cellitinnen zur hl. Maria



Termine

Petrus-Krankenhaus

Carnaper Straße 48
42283 Wuppertal
Tel. 0202 299-0

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

18. Mai 2017, 18-19:30 Uhr
Expertentipps für einen gesunden Darm,
Ort: Westdeutsche Zeitung,
Otto-Hausmann-Ring, 185

6. Juli 2017
Was hilft wirklich bei Hämorrhoiden?
Telefonaktion (Telefonnummer wird
noch bekanntgegeben)

31. August 2017, 18-19:30 Uhr
Wie vermeidet man Stürze und Brüche
im Alter?

16. September 2017, 9-13 Uhr
Lungentag 2017. Rund um Atemwege
und Lunge. Ort: Petrus-Krankenhaus

Krankenhaus St. Josef

Bergstraße 6-12
42105 Wuppertal
Tel 0202 485-0

info.kh-josef@cellitinnen.de
www.krankenhaus-st-josef-wuppertal.de

22. Juni 2017, 18-19:30 Uhr
Was leisten moderne Hüft- und Knie-
gelenkprothesen? Ort: Westdeutsche
Zeitung

12. Juli 2017, 18-19:30 Uhr
Schulterverletzungen im Sport

25.-29. September 2017
Wuppertaler Rheumawoche
Telefonaktion und Ernährungsberatung
Ort: Krankenhaus St. Josef

19. Oktober 2017, 18-19:30 Uhr
Der gesunde Fuß – Möglichkeiten der
modernen Fußchirurgie

St. Anna-Klinik

Vogelsangstraße 106
42109 Wuppertal,
Tel 0202 299-3810

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

24. Juni 2017, 10-13 Uhr
Hörmobil in Wuppertal
Ort: Alter Markt, Barmen

28. Juni 2017, 17-18:30 Uhr
Möglichkeiten der Hörrehabilitation
Ort: RTZ an der St. Anna- Klinik
(Bewegungsraum Physiotherapie)

Die Teilnehmerzahl für die Veranstal-
tungen bei der Westdeutschen Zeitung
ist begrenzt. Bitte melden Sie sich
dafür unter *patientenveranstaltungen*.
wuppertal@cellitinnen.de an.

Weitere Infos finden Sie auf den Websites der Krankenhäuser. Änderungen vorbehalten.
Fehlende Angaben finden Sie ca. einen Monat vor dem Termin auf unserer Website unter "Aktuelles".

... Ihre Kliniken in Wuppertal!

Cellitinnen
Der Mensch in guten Händen



Editorial

Liebe Leserin, lieber Leser,

endlich hat die helle Jahreszeit begonnen und mit ihr die Möglichkeit, wieder häufiger im Freien zu sein. Und natürlich auch wieder Sport an der frischen Luft zu treiben. Daher widmen wir uns in der neuen Ausgabe von **VitaminW** dem Thema „Fit ins Frühjahr“. Lesen Sie im Heft, welche passenden Sportangebote es in Wuppertal gibt. Und schauen Sie auch in den Filmbeitrag über unser Regionales Therapiezentrum, in welchem Sie an fünf Standorten trainieren können. Das Besondere: Sie werden hier individuell von den Trainern betreut.

Für viele Menschen ist der Frühling leider nicht nur eine schöne Jahreszeit: Sie leiden unter Allergien, die nun verstärkt auftreten. In der Hals-Nasen- und Ohrenheilkunde sowie der Pneumologie unseres Klinikverbunds befassen sich spezialisierte Ärzte mit der Diagnose und Therapie von Allergien, so dass den Patienten individuell geholfen werden kann. Lesen Sie im Interview, wie der aktuelle Stand zu dem Thema ist.

Wie gewohnt erhalten Sie auch wieder viele Tipps von unseren Experten für Ihre Gesundheit. Erfahren Sie zum Beispiel, warum eine Schlittenprothese nichts mit dem Winter zu tun hat oder was für Mythen sich rund um unser Herz ranken. Wie die Schaufensterkrankheit zu ihrem außergewöhnlichen Namen gekommen ist, erfahren Sie ab Seite 14 sowie in unserem zweiten Filmbeitrag.

Ich wünsche Ihnen viel Spaß beim Lesen und beim Anschauen unserer Filme! Und natürlich eine schöne und gesunde Frühlings- und Sommerzeit.

Ihr
Michael Dohmann
Sprecher der Geschäftsführung
des Klinikverbundes St. Antonius und St. Josef



In dieser Ausgabe

Titelthema

- 4 Kein Futter für den Schweinehund ▶
- 7 Lauftreffs in Wuppertal
- 8 Generation S sitzt zu viel

Treffpunkt Gesundheit

- 10 Innovationen rund ums Fahrrad
- 12 Irland erleben
- 14 Die Schaufensterkrankheit ▶
- 16 Bergisches Rheumazentrum Wuppertal ▶

Fit werden, fit bleiben

- 19 Sauna schützt vor Demenz
- 20 Fragen zum Thema Herz
- 22 Ein Schlitten für das Knie

Neues aus Medizin und Wissenschaft

- 24 Allergien werden immer häufiger
- 26 Außergewöhnliche Foodbloggerinnen
- 28 Tipps für den kleinen Hunger

Service

- 29 Newsticker Gesundheit
- 30 Mit Biofeedback den Körper beeinflussen

Jetzt auch online

www.vitamin-wuppertal.de ▶

Impressum

Herausgeber und verantwortlich für den Inhalt:

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

Redaktion:

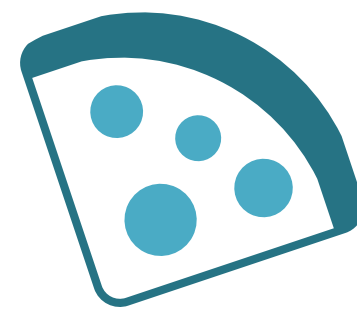
Wolfgang Peetz, Vanessa Kämper,
Klinikverbund St. Antonius und St. Josef GmbH;
Claudia Dechamps, Text&PR, www.claudia-dechamps.de

Konzept, Gestaltung und Anzeigenvertrieb:

Drei K Kommunikation, www.drei-k.de



Illustration: © Dretk



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 nämlich 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 Prof. Dr. Andreas Erhardt, Chefarzt der Klinik für Gastroenterologie, Hepatologie und Diabetologie am Petrus-Krankenhaus. Der Sport 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 gezieltes Training mehr als ruhen und rasten. 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, hat unlängst eine amerikanische Studie festgestellt.

Die Dosis macht es

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? Sport muss Spaß machen, sonst bleibt es bei den Zettelchen mit guten Vorsätzen, die am 1. Januar an die Kühlschranktür 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 Andrea Rädlein, Geschäftsführerin des Regionalen Therapie-Zentrum Wuppertal RTZ. Und sie 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. Um Ihnen hier den Anlauf leichter zu machen, haben wir auf der Seite 7 Lauftreffs in Wuppertal zusammengestellt. 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 W* gibt es jede Menge Vorschläge und Angebote.



Vitamin W-TV

Filme zum Petrus-Krankenhaus und speziell zum RTZ:

www.petrus-krankenhaus-wuppertal.de



Das RTZ bietet für jeden etwas



Die Standorte des RTZ:

An sechs Standorten bietet das Regionale Therapie-Zentrum (RTZ) alles von Physiotherapie bis hin zu Bewegungsbädern, Massagen, Elektrotherapien und Lymphdrainagen. Die Ergotherapie und Sprachtherapie am Standort "Reha Wuppertal" runden das Leistungsangebot ab.

Darüber hinaus ermöglicht das RTZ in Kooperation mit den Krankenkassen eine Vielzahl von präventiven Kursangeboten. Ob Rehasport im Verein, Aquafitness oder Nordic Walking – das RTZ sorgt wohnortnah für Ihre Gesundheit!

RTZ am Petrus-Krankenhaus

Carnaper Str. 48
42283 Wuppertal
Tel.: 0202 - 299 2801
Fax: 0202 - 299 2809
info@rtz-online.de

RTZ am Krankenhaus St. Josef

Bergstraße 6-12
42105 Wuppertal
Tel.: 0202 - 485 2514
Fax: 0202 - 485 2519
info@rtz-online.de

RTZ an der St. Anna Klinik

Vogelsangstraße 106
42109 Wuppertal
Tel.: 0202 - 299 3801
Fax: 0202 - 299 3009
info@rtz-online.de

RTZ in Schwelm

Blücherstraße 11a
58332 Schwelm
Tel.: 02336 - 408 9997
Fax: 02336 - 408 9998
info@rtz-online.de

RTZ an der Wupper

Berliner Straße 47
42275 Wuppertal
Tel.: 0202 - 5158 2060
Fax: 0202 - 5158 2061
info@rtz-online.de

RTZ Reha Wuppertal

Carnaper Straße 48
42283 Wuppertal
Tel.: 0202 - 299 2822
Fax: 0202 - 299 2899
info@rtz-online.de

Lauftreffs in Wuppertal

Laufen in der Gruppe macht mehr Spaß und motiviert. *Vitamin W* hat für Sie einige Treffpunkte in Wuppertal zusammengestellt:

Lauftreff Vohwinkel

Treffpunkt: Bushaltestelle Roßkamper Höhe, jeden Dienstag, Start 19 bis ca. 20 Uhr, ganzjährig. Folgende Strecken werden angeboten: 4, 8, 12 km nach Absprache. Tempo: ca. 5-6 min. pro Kilometer. Läufer(innen) sollten mindestens 4 km laufen können, ohne zu gehen.

Laufreffleiter: Rainer Krüger,
Tel 0202 - 7387728, gr-krueger@online.de

Trainingstreffen Freudenberg (ohne Betreuung)

Es besteht die Möglichkeit zum Umziehen und Duschen (nur für Vereinsmitglieder). Neue Teilnehmer sollten sich vorher mit Norbert Korte abstimmen.

Treffpunkt: Vereinsheim Freudenberg, jeden Montag und jeden Donnerstag, Start ca. 16 Uhr bis ca. 17.15 Uhr, ganzjährig.

Ansprechpartner: Norbert Korte,
Tel 0202 - 472890,
korte@lc-wuppertal.de

Noch mehr Informationen zu den Lauftreffs gibt es hier: www.lc-wuppertal.de. Die Lauftreffs sind dem Leichtathletik-Club-Wuppertal e.V. angeschlossen, eine Mitgliedschaft ist aber nicht erforderlich. Bitte machen Sie als Neueinsteiger einen Gesundheits-Check, damit Gesundheitsrisiken ausgeschlossen werden können. Einige Krankenkassen haben den Lauftreff in ihr Bonusprogramm aufgenommen. Die Teilnahme an den Lauf- und Walkingtreffs ist gebührenfrei.

Lauf- und Walkingtreff Elberfeld, Am Eckbusch

Treffpunkt: Parkplatz gegenüber Haus Am Eckbusch 80-84, jeden Mittwoch 19 bis ca. 20 Uhr, ganzjährig. Gemeinsame Gymnastik für alle, danach Einteilung in Gruppen.

Laufgruppen:

1. Gruppe – 7/8er Schnitt
2. Gruppe – 6/7er Schnitt
3. Gruppe – 5/6er Schnitt.

Walking-Gruppen:

1. Wohlfühl- und Erlebnisgruppe
2. für Trainierte
3. Powerwalken.

Laufreffleiterin: Ulrike Knüvener-Fromm,
Tel 0202 - 72 46 53.

Es werden separate Kurse im Nordic Walking angeboten (Kursgebühr). Infos über Ulrike Knüvener-Fromm (Keine Veranstaltung des LC-Wuppertal e.V.)

Freitags-Lauftreff

Treffpunkt: Parkplatz gegenüber Haus Am Eckbusch 80-84, jeden Freitag, Start 10 bis ca. 11.30 Uhr, ganzjährig. Jeden ersten Freitag im Monat laufen/walken wir zusätzlich auf der Sambatrasse. Treffpunkt ist um 18 Uhr am Startpunkt Hindenburgstraße/Schwarzer Weg. Bei Bedarf können Läufer um 17.45 Uhr am Aldi-Parkplatz Briller Straße mitgenommen werden (bitte mit Friedhelm Garze abstimmen).

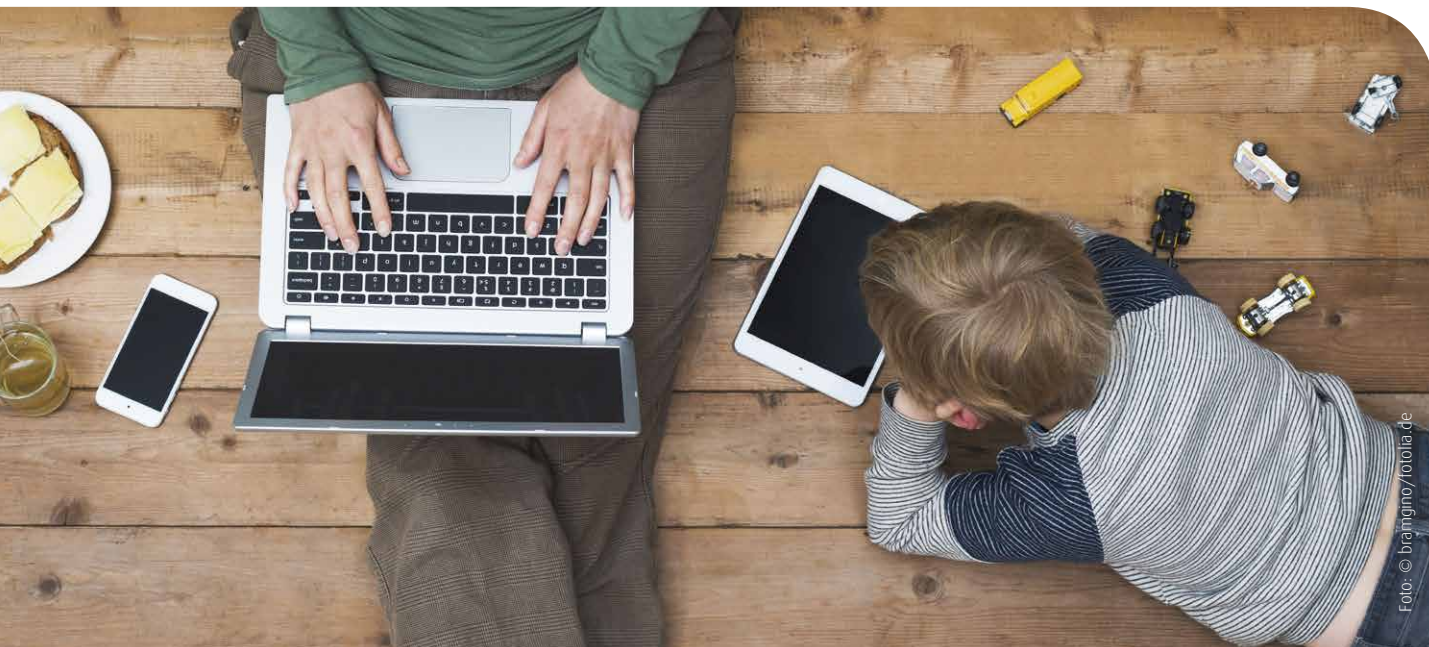
Laufreffleiter: Friedhelm Garze,
Tel 0202 - 70 82 40,
garze@lc-wuppertal.de

Lauftreff Oberbergische Straße

Treffpunkt: Vor dem Sportplatzhaus Oberbergische Straße, jeden Samstag, Start 15 Uhr, ganzjährig. Angeboten werden: 8-12 km Laufen (nach Absprache), in gemäßigttem Tempo (7-8 km/Stunde), 8-12 km Walken bzw. Nordic Walken auf unterschiedlichen Strecken über Waldwege im Kothener Busch und Barmer Wald. Neue Teilnehmer sollten sich vorher abstimmen mit Klaus Pallasch, Ansprechpartner, Tel 0202 - 505915.



Fotos: © privat



Hänschen sitzt zu viel

Generation S: Kinder lernen von den Eltern

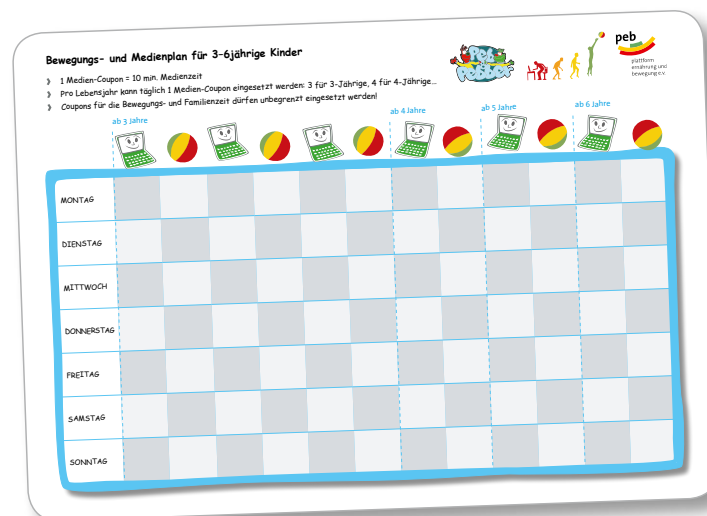
Die Erwachsenen sind mit ihrem Bewegungsverhalten die Vorbilder der jungen Generation. Immer mehr Kinder haben Übergewicht, weil sie sich zu wenig bewegen. Experten sprechen von der „Generation S“. Sitzen ist bequem, aber es schadet der Gesundheit. Rückenschmerzen, Thrombosen, Kreislaufprobleme und motorische Defizite sind die Folgen eines sitzenden Lebensstils.

Bewegung hat nachweislich einen wichtigen, präventiven Einfluss auf viele Krankheiten und senkt darüber hinaus das Risiko für Übergewicht.

Die von der EU geförderte Helena-Studie zeigt, dass Jugendliche in Europa im Durchschnitt neun Stunden pro Tag sitzen, das ist mehr als 70 Prozent ihrer Wachzeit. Eine schottische Studie unter Vorschulkindern belegte, dass Kinder zwischen drei und fünf Jahren 79 Prozent des Tages sitzend und nur zwei Prozent der Zeit in moderater bis anstrengender körperlicher Aktivität verbringen.

Fernsehen, Computerspiele und Social Media sind beliebte Freizeitbeschäftigungen für Kinder und Jugendliche. Doch Medienkonsum erhöht die Sitzzeiten und verdrängt andere aktive Beschäftigungen. Zudem haben Studien ergeben, dass Kinder mit längeren Bildschirmzeiten mehr essen. Dies kann zum einen daran liegen, dass Mahlzeiten vor dem Fernseher eingenommen werden, und Kinder dadurch unachtsamer essen und vergleichsweise spät bemerken, wann

sie wirklich satt sind. Zum anderen kann es am „Snacken“ vor dem Fernseher liegen – das trifft wahrscheinlich so auch auf Erwachsene zu. Europaweit verbringen 60 Prozent



Ein beispielhafter Bewegungs- und Medienplan für Drei- bis Sechsjährige. Auf peponline.de finden Sie weitere kostenlose Druck-Vorlagen für unterschiedliche Altersgruppen (s. Kasten S. 9).

der Jugendlichen am Wochenende mehr als zwei Stunden pro Tag vor dem Fernseher, da sind Zeiten vor dem Computer oder der Spielkonsole noch nicht mit eingerechnet. Betrachtet man die vergangenen 40 Jahre, so lässt sich feststellen, dass Kinder immer früher anfangen fernzusehen. So begannen Kinder 1971 den TV Konsum mit vier Jahren, 2007 setzte der TV-Konsum bereits im Alter von fünf Monaten ein.

Immer weniger Kinder bewegen sich selbst zur Schule, häufig werden sie mit dem Auto gebracht oder fahren mit dem Bus. Mit dem Schuleintritt nehmen die Sitzzeiten schlagartig zu, die Bewegungszeiten werden geringer. Die Zeiten, die Kinder sitzend in der Schule verbringen, sind ein wichtiger Bestandteil der gesamten Sitzzeit. Wege zur Schule und zur Kita sollten, wann immer möglich, mit dem Fahrrad oder zu Fuß zurückgelegt werden. Eine erfolgreiche Initiative ist der „Walking Bus“, bei dem Schulkinder wie ein Linienbus fest vereinbarte „Haltestellen“ anlaufen, wobei sie von einem Erwachsenen begleitet werden. So füllt sich der "Walking Bus" nach und nach und bringt die Kinder sicher zur Schule und nach dem Unterricht wieder nach Hause.

Eine Studie, die die Effekte dieses laufenden Busses untersuchte, zeigte, dass Kinder von dem Fußmarsch in Bezug auf ihr tägliches Bewegungskonto profitieren. Darüber hinaus wurden Hinweise gefunden, dass der Fußweg die Konzentrationsleistung von Grundschulern über den gesamten Schultag nachhaltig steigern kann. Da Bewegung der Normalzustand von „Kitakindern“ ist, sollten Sitzzeiten in der Kita grundsätzlich kritisch hinterfragt werden.

Die American Academy of Pediatrics empfiehlt Bildschirmzeiten für Kinder und Heranwachsende auf ein bis zwei Stunden pro Tag zu beschränken und diese Medien aus den Kinderzimmern zu entfernen. Für Kinder unter zwei Jahren wird von Bildschirmzeiten grundsätzlich abgeraten. Verschiedene Projekte zeigen, dass klare zeitliche Begrenzungen eine erfolgversprechende Strategie zur Reduzierung von Bildschirmzeiten sind.

rotkreuzschwestern mobil wuppertal

Ambulanter Dienst der DRK Schwesternschaft Wuppertal e.V.

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

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

Machen Sie den Sitzcheck

unter www.pebonline.de/projekte/sitzender-lebensstil/sitz-check/ und erfahren Sie, wie Sie für sich und Ihre Familie mehr Bewegung in den Alltag bringen.



Kinder müssen nicht das Stillsitzen lernen, sie brauchen mehr Bewegung. Dazu gibt die Plattform Ernährung und Bewegung e. V. politisch-gesellschaftliche Empfehlungen. Hier sind einige davon:

- Mehr Sport in der Schule
- Einführung des Walking Bus
- Förderung des Breitensports für Kinder und Jugendliche
- Sichere Kita- und Schulwege
- Handlungsempfehlungen zum Medienkonsum in den Vorsorgeuntersuchungen
- Mehr Bewegungsförderung von TV-Sendern und Spielzeugherstellern.

Mehr dazu gibt es hier: www.pebonline.de/fileadmin/pebonline/Projekte/Dateien_Sitzender_Lebensstil/Gesellschaftliche_Empfehlungen.pdf



Familienaufstand

Alles zählt, nur sitzen nicht
www.familienaufstand.de



Medienkonsum beschränken

Langsam kommt es ins gesellschaftliche Bewusstsein, dass es zu den erzieherischen Aufgaben gehört, den täglichen Medienkonsum der Kinder zu begrenzen. Um es den Eltern ein bisschen einfacher zu machen, hat die Plattform Ernährung und Bewegung e. V. (peb) verschiedene Medienverträge entwickelt.

Hier geht es zu den nach Alter gestaffelten Verträgen: www.pebonline.de/projekte/sitzender-lebensstil/mediennutzungsvertraege/



Was ist altersgemäß?

Zum kindgerechten Medienkonsum gibt es viele Empfehlungen. Das Bundesfamilienministerium rät: Keine Mediennutzung für Kinder unter drei Jahren. Kinder bis fünf Jahre höchstens eine halbe Stunde täglich, bis neun Jahre etwa eine Stunde. Ab dem Alter von etwa zehn bis 13 Jahren könnten die Kinder sich eine Wochenzeit von rund neun Stunden zunehmend selbst einteilen, so ein Ratschlag.



Neue Mobilität in Wuppertal: Die Nordbahntrasse verbindet nicht nur bequem und ohne Steigungen verschiedene Stadtteile, sie dient auch als Freizeit- und Panorama-Radweg.

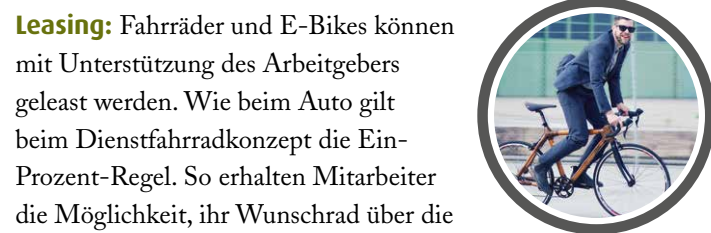
Dienst-Bike leasen statt Geschäftswagen fahren

Das Fahrrad als praktisches Verkehrsmittel zur Arbeit und zum Einkaufen liegt voll im Trend. Gerade dort, wo oft Parkplatzmangel herrscht, stellt das Rad eine beliebte Alternative zum Auto dar. Lange Zeit war Wuppertal wegen seiner hügeligen Lage und Straßenführung bei Radfahrern unbeliebt. Doch das hat sich geändert.

Seit der Inbetriebnahme des ersten Radschnellwegs in NRW, der Nordbahntrasse, steigen immer mehr Wuppertaler aufs Rad um. Die 20 Kilometer lange, kreuzungsfreie und autofreie Schnellverbindung ist ebenerdig und sehr sicher. Beim ADFC-Fahrradklima-Test 2014 wurde Wuppertal sogar mit einer Urkunde in der Kategorie „Aufholer“ für die größte Verbesserung als fahrradfreundliche Stadt ausgezeichnet. Im Mai 2015 erhielt Wuppertal vom



Nationalen Radverkehrskongress für die Nordbahntrasse den Deutschen Fahrradpreis in der Kategorie "Infrastruktur". Für alle Wuppertaler, die immer noch nicht ganz überzeugt sind, empfehlen wir eine Testfahrt mit dem E-Bike (s. Kasten). Außerdem hat *Vitamin W* Ihnen für die Radfahrersaison 2017 einige neue Produkte und Innovationen zusammengestellt, 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 Unfälleerkennung mit Notruf bietet. „Damit hat das Radfahren eine Möglichkeit, sich im wachsenden digitalen Netzwerk zu integrieren“, so Susanne Puella, 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 stylisch 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.

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 Rahmengenometrie ist ein Kompromiss aus Rennrad und Cyclocrosser und ermöglicht so einen hohen Fahrkomfort auf unterschiedlichen Wegen.



(pd-f.de)

Leihstationen für E-Bikes in Wuppertal

Barmen:

Radfinesse, Haspeler Straße 10
Dickten Fahrräder, Unterdörnen 93

Cronenberg:

SSV Germania 1900 e. V., Nesselbergstraße 8

Elberfeld:

Utopiastadt Bahnhof Mirke, Mirker Straße 48
Der Zweirad-Experte, Friedrich-Ebert-Straße 131 G
Jürgen Otto Zweirad, Bayreuther Straße 52

Oberbarmen:

Skaterhalle Wicked Woods, Langobardenstraße 65

Vohwinkel:

pro-e-motion Wuppertal, Gustav-Freytag-Straße 8

Wirtschaftlich,
sozial und
umweltbewusst

Besser Barmenia.
Besser leben.



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

Barmenia
Versicherungen
Leben | Kranken | Unfall | Sach

PO 162 Foto: Claudia Kempf



Foto: © George Karibus Photography

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 Meeresskulpturen 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 Meeressarmen, 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

Naturheilkunde



- » Kinesiologie
- » Fussreflexzonen-Massage
- » Bachblüten
- » Massagen
- » Chiropraktik

Bea Schönfeldt Naturheilpraxis

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

Von Patienten bewertet mit

Note 1,0





Foto: © Martin Fleming, Fairlie 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.



Anzeige

Zu Hause bestimmt der Kunde über die Zeit

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

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

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

Home Instead
Seniorenbetreuung

Zuhause umsorgt

Heinz Fangman Straße 2-4, 42287 Wuppertal
Tel.: 0202 / 317 337 - 70



Die Schaufensterkrankheit: Lieber stehen als gehen

Bei jedem Gang, und wenn es nur über die Straße war, musste Margit Schulz (66)* nach wenigen Schritten stehen bleiben. Zu schmerzhaft war diese normale Bewegung für ihre Beine. Ein entspannter Stadtbummel, den die sonst fitte Rentnerin samstags gerne durch Wuppertal-Barmen unternahm, wurde zur Qual. „An jedem zweiten Schaufenster blieb ich stehen und wartete, bis der Schmerz erträglicher wurde. Manches Mal ließ ich mir sogar ein Taxi rufen“, erinnert sie sich an die Zeit vor ihrer Behandlung im Wuppertaler Petrus-Krankenhaus.

Starke, stechende Schmerzen beim Gehen sind typisch für die sogenannte Schaufensterkrankheit (umgangssprachlich für Arteriosklerose in den Beinen), die ihren Namen genau daher hat: Die Betroffenen bleiben typischerweise alle paar

Meter vor einem Schaufenster stehen, aber nicht weil die Auslage sie interessiert, sondern weil die Schmerzen durch die Gefäßverengung in den Beinen zu stark sind.

Schonendes Verfahren

Margit Schulz suchte schließlich nach einigen schmerzhaften Wochen die Sektion Gefäßchirurgie des Petrus-Krankenhaus Wuppertal auf. Indera J. Tirendra, Leiter der Sektion, ist Spezialist für endovaskuläre Gefäßchirurgie. Vorteil dieses Verfahrens ist, dass es minimal-invasiv, das heißt ohne große Schnitte, erfolgt. Das Risiko für die Patienten ist dadurch geringer. Die Wundheilung erfolgt außerdem schneller und es bleiben kaum sichtbare Narben zurück. „Wir behandeln viele Patienten, die unter extremen Gefäßverengungen leiden. Oft können wir ihnen durch den Einsatz eines Stents wieder zu einem schmerzfreien Leben verhelfen“, erläutert Indera J. Tirendra. So auch im Fall von Margit Schulz. Bei ihrer Form von Arteriosklerose kommt es zu einer Verengung der Gefäße durch Ablagerungen an den Gefäßwänden, der Blutfluss wird eingeschränkt oder sogar ganz unterbrochen. Wegen dieser Unterversorgung litt



Leitender Arzt
Indera J. Tirendra
Sektion Gefäßchirurgie



Petrus-Krankenhaus

Carnaper Str. 48
42283 Wuppertal

Tel 0202 299-2512

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

Margit Schulz unter starken Schmerzen und schaffte es am Ende nur noch fünf bis zehn Schritte am Stück zu gehen. „Nach dem Eingriff konnte ich innerhalb von drei Tagen wieder normal laufen“, freut sich die Patientin über die neue Lebensqualität.

Moderne Behandlungsmethoden

Bei dem Gefäßspezialisten Indera Johnny Tirendra stellen sich jedoch auch Patienten mit weitaus dramatischeren Verläufen vor. So auch Alfred Weber (77 Jahre)*, der seit einem Monat unter stechenden Schmerzen im linken Bein litt. Er konnte nicht mehr laufen, sondern nur noch liegen und selbst dabei spürte er die Schmerzen. Ursache war ebenfalls eine Arteriosklerose. Bei Alfred Weber war die Gefäßverengung bereits so weit fortgeschritten, dass sie als inoperabel galt. Es drohte eine Amputation des Beins. Auf Empfehlung kam Alfred Weber ebenfalls in die Gefäßchirurgie des Petrus-Krankenhaus. Gefäßspezialist Indera J. Tirendra konnte ihm dank der modernen Behandlungsmethoden helfen und die Amputation umgehen.

Bypass im Bein

„Wir haben dem Patienten in einer Operation einen Bypass in das erkrankte Bein eingesetzt. Dieser sorgt nun zeitlebens dafür, dass die Gefäßverengungen umgeleitet werden und das Blut wieder ungehindert zirkuliert“, erklärt er. Der Eingriff verlief ohne Komplikationen. Und Alfred Weber freut sich über die wiedergewonnene Beweglichkeit: „Schon nach wenigen Tagen konnte ich wieder erste eigene Schritte laufen und, was noch viel wichtiger ist, ich hatte keine Schmerzen mehr.“

*Namen von der Redaktion geändert



Vitamin W-TV

Den Film zum Thema finden Sie unter:
www.petrus-krankenhaus-wuppertal.de



Kompressionsstrümpfe entlasten schwere Beine

Frauen sind im Vergleich zu Männern häufiger von Venenleiden betroffen. 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 verbraucherservice@medi.de angefordert werden. (djd/pt)

SAPV WUPPERTAL

Was ist SAPV?

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

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



Foto: © Tim Friesenhagen

Expertenzentrum Systemische Sklerose

Seit 2014 ist das Krankenhaus St. Josef zum Experten-zentrum für systemische Sklerose ernannt (Eustar-Zentrum). Unter dem Begriff „Eustar“ sammeln sich rund 190 Experten-zentren aus Europa und Übersee, die maßgeblich an der Erforschung dieser Erkrankung beteiligt sind.

Bei der systemischen Sklerose (früher systemische Sklerodermie) handelt es sich um eine der selteneren rheumatologischen Erkrankungen, bei der es neben einer Hautverhärtung und Durchblutungsstörungen der Hände und Füße zu verschiedenen, teils lebensbedrohlichen Organveränderungen kommen kann.

Das Krankenhaus St. Josef wurde als Studienzentrum für das bisher größte, durch die EU geförderte Forschungsprojekt zur Systemischen Sklerose ausgewählt und ist das einzige Studienzentrum in Nordrhein-Westfalen. In dem Projekt sollen Diagnostik- und Therapiestandards entwickelt und festgelegt werden.

zung ambulanter Versorgungsmodelle, wie der ambulanten, stationären und der tagesklinischen Integrierten Versorgung (IV) für alle entzündlich-rheumatischen Gelenkerkrankungen und auch der besonders schweren Verlaufsformen. Dabei werden die Patienten ganzheitlich, interdisziplinär und besonders intensiv versorgt und begleitet. Als einzige Rheumatologische Klinik in NRW wurde das Krankenhaus St. Josef als Klinisches Osteologisches Zentrum zertifiziert. Dabei wurde dem Haus bestätigt, dass es „den derzeit besten Stand der medizinischen Erkenntnisse in der schwerpunktmäßigen Versorgung von Patienten mit Knochenkrankungen“ aufweist. Die Rheumatologische Klinik hat sich dabei „in besonderer Weise durch Kompetenz und nachgeprüfte Qualität in der Prävention und Versorgung osteologischer Erkrankungen ausgezeichnet.“ Die Auszeichnung erfolgt durch den Dachverband Osteologie (DVO), ein fächerübergreifender Zusam-



Vitamin W-TV

Den Film zum Artikel finden Sie unter:
www.krankenhaus-st-josef-wuppertal.de



Kompetenz, geprüfte Qualität, ganzheitliche Versorgung

Das Bergische Rheumazentrum Wuppertal

Die besondere Stärke der Klinik für Rheumatologie, Immunologie und Osteologie – so die offizielle Bezeichnung des Bergischen Rheumazentrums an der Bergstraße – liegt sowohl in der akuten Hilfe (etwa bei einem Rheumaschub) als auch in der langfristigen Begleitung der Patienten mit individuellen Therapiekonzepten. Interdisziplinär arbeitet das Zentrum sowohl mit den Fachabteilungen des Klinikverbundes St. Antonius und St. Josef zusammen als auch mit den Spezialisten mehrerer Kliniken.

Besondere Kompetenzen des Bergischen Rheumazentrums Wuppertal sind, neben innovativen pharmazeutischen Konzepten, vor allem die Kältekammer zur Ganzkörpertherapie (bis minus 110 Grad). Die Durchführung von Radiosynoviothesen aller großen und kleinen Gelenke sowie das Klinische Osteologische Schwerpunktzentrum mit dem Fokus auf den Knochenstoffwechsel, die Studienambulanz sowie das Experten-zentrum für systemische Sklerose (Eustar).

Gerade in der ambulanten Begleitung chronischer Patienten setzt das Bergische Rheumazentrum auf eine enge Kooperation mit den niedergelassenen Haus- und Fachärzten.

Aufgrund der qualitätsorientierten Versorgung von Patienten mit rheumatologischen Erkrankungen wurde der Klinik das Gütesiegel des Verbandes Rheumatologischer Akutkliniken verliehen. Die Klinik ist führend in der Umset-



Entzündung der Achillessehne bei rheumatischen Erkrankungen

Sind Sie davon betroffen?

In dieser Studie wird ein Medikament hinsichtlich der Wirksamkeit auf die Entzündung der Achillessehne bei Patienten mit rheumatischen Erkrankungen untersucht.

Bei Ihnen wurde die Diagnose Psoriasis-Arthritis oder axiale Spondyloarthritis gestellt und Sie leiden zudem an Fersenschmerzen? Zur Teilnahme an dieser Studie suchen wir im Raum Wuppertal Patienten (männl./weibl.), die mindestens 18 Jahre alt sind.

Wenn Sie an einer Teilnahme interessiert sind, dann melden Sie sich bei uns.
Die Entscheidung über die Aufnahme in die Studie trifft der Prüfungsarzt.
Novartis ist Sponsor dieser Studie. Die Untersuchung ist den zuständigen Behörden angezeigt.

Bei Interesse melden Sie sich bitte bei:

Krankenhaus St. Josef
Eine Einrichtung der Stiftung der Cellitinnen zur hl. Maria

INTERNISTISCHE RHEUMATOLOGIE WUPPERTAL

Krankenhaus St. Josef, Bergstr. 6-12, 42105 Wuppertal

Tel 0202 485-2201

Fax 0202 485-2209

irh.kh-josef@cellitinnen.de

menschluss aller wissenschaftlichen Fachgesellschaften in Deutschland, Österreich und der Schweiz, die sich mit den Erkrankungen des Knochens befassen.

Die Klinik für Rheumatologie, Immunologie und Osteologie ist in ein fächerübergreifendes Netzwerk mit Fachpersonal, niedergelassenen Ärzten und Universitätskliniken



Besondere Angebote

- Akuthilfe bei Rheumaschüben
- Innovative pharmazeutische Konzepte, individuelle Therapiepläne
- ambulante Begleitung chronischer Patienten in enger Kooperation mit niedergelassenen Haus- und Fachärzten
- Kältekammer zur Ganzkörpertherapie – Abkühlen bis minus 110 Grad beeinflusst die Schmerzrezeptoren im Bindegewebe
- Radiosynoviorthesen – Nuklearmedizinisches Verfahren zur Behandlung chronisch-entzündlicher Gelenke
- Klinisch Osteologisches Schwerpunktzentrum für Knochenstoffwechselerkrankungen wie Gicht, Osteoporose oder endokrinologische Knochenkrankungen
- Einziges Expertenzentrum in NRW für systemische Sklerose (Eustar) und Studienambulanz

eingebunden und versteht sich als Ratgeber für Patienten wie Ärzte bei allen Fragen rund um den kranken Knochenstoffwechsel, also bei gut- und bösartigen Knochenkrankungen, Kristallerkrankungen wie zum Beispiel Gicht, der Knochenweichung, Osteoporose, Knochenbrüchen sowie endokrinologischen Knochenkrankungen. In regelmäßigen ärztlichen Qualitätszirkeln mit Information und Diskussion zu osteologischen Themen findet ein reger, persönlicher Austausch mit niedergelassenen Ärzten der Fachrichtungen Orthopädie, Wirbelsäulenthopädie, Orthopädische Rheumatologie, Endokrinologie, Gynäkologie und Geriatrie statt. „Unser Anliegen ist die Weiterentwicklung der Osteologie und des Wissens über das Muskel- und Skelettsystem und dessen Wechselbeziehung zu anderen Organen. Wir wollen dabei die allgemeine Verfügbarkeit bestmöglicher Prävention und Therapie bei osteologischen Krankheiten erreichen“ sagt Chefärztin Dr. Astrid M. Thiele. Dieses Wissen wird auch an die Patienten weitergegeben, zum Beispiel im Rahmen der jährlichen Wuppertaler Rheumawoche.



Chefärztin
Dr. Astrid M. Thiele
Klinik für Internistische Rheumatologie

St. Josef Krankenhaus

Carnaper Str. 48
42283 Wuppertal

Tel 0202 485-2201
Fax 0202 485-2209

irh.kh-josef@cellitinnen.de
www.krankenhaus-st-josef-wuppertal.de



C. Beuthel
Das Sanitätshaus



4 x in Ihrer Nähe

Erich-Hoepner-Ring 1
42369 Wuppertal
Tel.: (0202) 430 46-800
Fax: (0202) 430 46-899
Mail: info@beuthel.de

Rathausplatz 4
42349 Wuppertal
Tel.: (0202) 75 95 865
Fax: (0202) 75 95 866
Mail: cronenberg@beuthel.de

Höhne 21
42275 Wuppertal
Tel.: (0202) 430 46-800
Fax: (0202) 430 46-890
Mail: barmen@beuthel.de

Bismarckstraße 23
42853 Remscheid
Tel.: (02191) 27 452
Fax: (02191) 29 49 98
Mail: remscheid@beuthel.de

www.beuthel.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-Kreislauferkrankungen 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. 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 wer-

den. Bekannt ist, dass ein gesundes Herz-Kreislaufsystem und eine gute Durchblutung 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 Herzleistung 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)

Leben im Alter in Geborgenheit und Würde



CBT-Wohnhaus Edith Stein

Meckelstr. 106
42287 Wuppertal-Barmen
Tel. 02 02 / 57 40-0 · Fax 02 02 / 57 40-5 09

Caritas-Betriebsführungs- und Trägergesellschaft mbH
www.cbt-gmbh.de



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



Bleibt das Herz wirklich stehen vor Schreck?

Das Herz jagt, stolpert, hüpfert vor Freude, schlägt bis zum Hals und bleibt vor Schreck stehen. Unsere Sprache hat viele Bilder für die Arbeit unseres wichtigsten Organs. Einige der Mythen rund ums Herz klärt Prof. Dr. Nicolaus Reifart, Chefarzt der Klinik für Kardiologie am Petrus-Krankenhaus, auf:

1 Da bleibt das Herz vor Schreck stehen – passiert das wirklich?

Dass jemand vor Schreck stirbt, kommt zwar vor, aber sehr selten. Es handelt sich entweder um Patienten, die eine bekannte Herzerkrankung haben, z. B. verengte Herzkranzarterien, oder genetisch vorbelastet sind. Bei starkem Schreck wird Adrenalin, ein Stresshormon, ausgeschüttet, welches zu starkem Blutdruckanstieg führen kann und neben einem plötzlichen Gefäßverschluss auch eine tödliche Herz-Rhythmus-Störung auslösen kann.

2 Gibt es eine Obergrenze der menschlichen Herzschlagfrequenz?

Die normale Herzfrequenz liegt zwischen 60 und 80/min. Eine Frequenz über 100/min in Ruhe ist sicher pathologisch und wird als Tachykardie bezeichnet und sollte untersucht und therapiert werden. Unter Belastung können je nach Alter durchaus Frequenzen von 210/min erreicht werden. Im Alter wird die Möglichkeit, die Herzfrequenz zu steigern aber kaum über 220-Jahre liegen. Eine Ruheherzfrequenz von über 150 kann bei bestimmten Herzrhythmusstörungen auftreten und führt unbehandelt auf

Dauer zur Erschöpfung des Herzmuskels und schließlich zur schweren dauerhaften Schädigung.

3 Herzjagen – was ist das?

Herzjagen ist die laienhafte Bezeichnung der zuvor beschriebenen Tachykardie.

4 Sport- und Ruhepuls – wie ernst sind diese Zahlen zu nehmen?

Je mehr Sport, desto niedriger der Ruhepuls. Hochleistungs-/Ausdauersportler können sich einen Ruhepuls von unter 40/min „antrainieren“, was unschädlich ist. Legendar ist der Ruhepuls von 35/min des Langstreckenläufers Emil Zatopek, „die Lokomotive“, der 1948 und 1952 Olympiasieger auf der Fünftausendmeter-, Zehntausendmeter- und der Marathon-Strecke wurde.

5 Spielen Alter oder Geschlecht eine Rolle, wenn es um die Herzfrequenz geht?

Bei Frauen ist die Herzfrequenz im Schnitt höher als bei Männern und bei Kindern höher als bei Erwachsenen. Im Alter steigt die Pulsfrequenz dann in aller

Regel wieder von 60 bis 80 auf etwa 80 bis 85/min an, wenn keine Erkrankung des Sinusknotens (der eigene Herzschrittmacher) vorliegt.

6 Der Herzschlag passiert unbewusst. Trotzdem beeinflussen wir mit unseren Gedanken und Gefühlen unser Herz. Was läuft da ab?

Der Herzschlag wird durch das sogenannte autonome Nervensystem über Vagus und Sympathikus gesteuert, unterliegt aber auch weiteren Reizeinflüssen wie Körpertemperatur oder Medikamentenwirkungen. Das Gehirn wiederum kann bis zu einem gewissen Grad Sympathikus und Vagus steuern. So wird bei Schmerzempfindung oder Angst der Sympathikus aktiviert, d. h. die Herzfrequenz wird ansteigen und bei erheblichem Schrecken kann der Gegenspieler, der Vagus, aktiviert werden und zu Herzfrequenz- und Blutdruckabfall führen. Das Herz „rutscht einem dann in die Hose“.



7 Kann einem das Herz brechen?

Nicht durchbrechen wie ein Streichholz, aber durch sehr großen Ärger oder tiefen seelischen Kummer kann es

insbesondere bei Frauen über 50 Jahren zu einem Herzmuskelschaden kommen, der sich wie ein Herzinfarkt auswirkt, aber nicht durch einen Gefäßverschluss zustande kommt. Die Herzspitze stirbt teilweise oder ganz ab und arbeitet nicht mehr. Diese Erkrankung wurde erstmals in Japan beschrieben und Takotsubo (Tintenfischfalle) genannt, weil das kranke Herz sich bauchig an der Spitze auswölbt und einer japanischen Tintenfischfalle mit engem Hals und bauchigem Korpus ähnelt. In der englischen Literatur wird die Erkrankung „broken heart syndrome“ genannt.



Chefarzt
Prof. Dr. Nicolaus Reifart (li.)

Chefarzt
Prof. Dr. Hubertus Heuer

Klinik für Innere Medizin IV –
Kardiologie

Petrus-Krankenhaus
Carnaper Str. 48
42283 Wuppertal

Tel 0202 299-2674
Fax 0202 299-2369

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



Mit der App CardioSecur Active kann Chefarzt Prof. Dr. Hubertus Heuer (Petrus-Krankenhaus) seinen Patienten jetzt eine komfortable Alternative zum Langzeit-EKG anbieten.

Mobiles Langzeit-EKG

Mehr Komfort für Wuppertaler Patienten

Die Kardiologie des Petrus-Krankenhaus bietet ihren Patienten mit einem mobilen Langzeit-EKG eine komfortable Alternative. Mit der App CardioSecur Active können sie Herzrhythmusstörungen bequem zuhause aufzeichnen lassen, die Einnahme ihrer Herzrhythmusmedikation kontrollieren sowie Schmerzen im Brustraum überwachen lassen. Bei Unregelmäßigkeiten wird der Patient über die App gewarnt und die Daten werden an die behandelnde Klinik gesendet.

Die Rhythmusstörung wird über vier Elektroden gemessen. Die Elektroden umfassen das Herz dreidimensional. Mittels eines Ampelsystems sieht der Patient, ob Handlungsbedarf besteht. Die Klinik erhält per E-Mail eine Pushnotification, d. h. die Messung ist übers Internet abrufbar. Die App ist mit dem iPhone oder bestimmten anderen Smartphones nutzbar. Sie eignet sich insbesondere für Patienten mit einer koronaren Herzkrankheit, Hochrisikopatienten (z. B. mit Diabetes mellitus), unsichere Patienten und Patienten mit diffusen Herzbeschwerden.



Altenheim der
DRK Schwesternschaft
Wuppertal e.V.

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

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

„Ein Schlitten für das Knie...“



Verschleißerscheinungen an Hüfte und Knie können sehr schmerzhaft sein und es erforderlich machen, dass ein Kunstgelenk eingesetzt werden muss. Für die Schlittenprothese, eine Teilprothese des Kniegelenks ist keine große Operation notwendig. Als Endoprothetikzentrum der Maximalversorgung führt das Krankenhaus St. Josef in Wuppertal jährlich mehr als 1.000 Kunstgelenksoperationen an Hüfte und Knie durch.

Häufige Fragen zur Schlittenprothese

Wann kommt eine Schlittenprothese in Frage?

Das betroffene Kniegelenk und die Beschwerden müssen sorgfältig diagnostiziert werden. Anhand von Röntgenbildern und möglicherweise auch Kernspintomographie (MRT) beurteilen die Fachleute im Endoprothetikzentrum am Krankenhaus St. Josef den Knorpelverschleiß.

Aus welchem Material besteht die Schlittenprothese?

Die Materialien einer Schlittenprothese (oder unikondylärer Gelenkflächenersatz) bestehen aus hochwertigem Metall für die Gelenkflächen und einem Kunststoff (Polyethylen) für den künstlichen Meniskus. Beide Materialien sind äußerst abriebarm. Für Patienten mit Metallallergie stehen spezielle Materialpaarungen zur Verfügung.

Wie wird die Schlittenprothese eingesetzt?

Die Teilprothese wird in einer minimal-invasiven Operation eingesetzt. Weil alle Bänder im Gelenk erhalten bleiben, erfordert das einen erfahrenen und geschickten Operateur. Deshalb sollte man sich an ein zertifiziertes Krankenhaus wenden, das für seine Endoprothetik ausgezeichnet wurde.

Wann kann man nach der OP das Knie wieder belasten?

Durch die schonende Operationsmethode kann das Knie rasch wieder belastet werden. In der stationären oder ambulanten Reha wird der Patient an die Teilprothese gewöhnt und trainiert einen flüssigen Bewegungsablauf. Danach ist jede Beanspruchung und jede sportliche Betätigung wieder erlaubt, auf schwarze Pisten bei Skiabfahrten oder Handball und Rugby sollte jedoch verzichtet werden.

Gerade der Bereich der Versorgungen mit künstlichen Kniegelenken steigt, nicht zuletzt aufgrund der demographischen Entwicklung in der Bevölkerung, kontinuierlich an. Wie bei allen Verschleißerkrankungen der Gelenke wird jedoch immer erst versucht, dort wo noch möglich, das eigene Gelenk zu erhalten oder möglichst kleine prothetische Operationen durchzuführen. Hier gewinnt bei der Knieprothesenversorgung die sogenannte Schlittenprothese zunehmend an Bedeutung. Es handelt sich um eine Teilprothese des Kniegelenkes, die lediglich den verschlissenen Anteil des Kniegelenkes, entweder innenseitig oder außenseitig, ersetzt. Schlittenprothesen haben den Vorteil, dass sie die Verschleißerkrankung mit der Teilprothesenkomponente beseitigen. Die Patienten können so ein schmerzfreies Gehen erreichen.

Schlittenprothesen am Kniegelenk werden seit vielen Jahren schon erfolgreich implantiert, bedürfen jedoch einer besonderen operativen Erfahrung. Die patienteneigenen Kniebänder bleiben erhalten, die Teilprothese muss passgenau und spannungsgerecht im minimal-invasiven Verfahren eingebaut werden.

Als überregionales Zentrum für endoprothetische Versorgung hat das Krankenhaus St. Josef in diesem Bereich langjährige Erfahrung. Natürlich werden auch prothesenfreie, gelenkerhaltende Operationen, wie achsenkorrigierende

Maßnahmen mit Umstellungsoperationen am Kniegelenk, abgedeckt. Diese werden häufig ergänzt durch minimal-invasive, arthroskopische Operationen des Kniegelenkes mit Bänderersatz und Knorpeltransplantationsmaßnahmen durch das arthroskopische Expertenteam. Federführend ist hier die Klinik für Arthroskopische Chirurgie und Sporttraumatologie unter der Leitung von Chefarzt Dr. Kai Ruße.



Chefarzt

Dr. Wolfgang Cordier

Klinik für Endoprothetik, rekonstruktive Hüft- und Kniegelenkchirurgie, Kinderorthopädie

Krankenhaus St. Josef

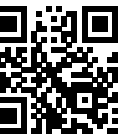
Bergstraße 6-12
42105 Wuppertal

Tel 0202 485-2501

Fax 0202 485-2509

ort.kh-josef@cellitinnen.de

www.krankenhaus-st-josef-wuppertal.de



Ihr ambulanter Pflegedienst für ganz Wuppertal



Häusliche Alten- und Krankenpflege

Hauswirtschaftliche Versorgung

Betreuung und Begleitung

umfassende kostenlose Pflegeberatung

und viele weitere Leistungen

ABUCURA
Pflegezentrum GmbH
Hahnerberger Str. 137
42349 Wuppertal

Wir sind für Sie da!

Montag bis Freitag:
09:00 – 16:00 Uhr

Zusätzlich Donnerstag:
16:00 – 18:00 Uhr

Wir beraten Sie
gerne unter Tel.
0202 / 31 772 640

www.abucura-pflege.de

Städter sind mehr geplagt als Landeier



Foto: © fevriam/istockphoto.com

Allergien scheinen weltweit auf dem Vormarsch. Womit das zusammenhängt und wie man sich als Allergiegeplagter medizinisch helfen lassen kann, darüber sprach *Vitamin W* mit Dr. Pascal Werminghaus, Oberarzt der Klinik für Hals-Nasen-Ohrenheilkunde an der St. Anna-Klinik, und Dr. Sven Stieglitz, Chefarzt der Klinik für Pneumologie am Petrus-Krankenhaus Wuppertal.

Gibt es heute mehr Allergien als früher?

Dr. Pascal Werminghaus: Ja, wissenschaftliche Studien belegen eine stetige Zunahme. Mögliche Gründe sind Veränderungen von Umweltfaktoren und von vererbaren, genetischen und insbesondere epigenetischen Faktoren, die zu einer Störung des Immunsystems führen können. Laut WHO leiden etwa 400 Millionen Menschen an einer allergischen Rhinitis, das ist eine immunologische Reaktion der Nasen- und Rachenschleimhaut auf verschiedene Allergene. Verschiedene Theorien sagen, dass Allergien mit dem modernen Lebensstil zunehmen. Beispielsweise ist das Leben in der Stadt ein Risikofaktor für allergische Erkrankungen. Auf dem Land gibt es deutlich weniger Allergien.

Unter welchen Problemen leiden die Patienten?

Dr. Pascal Werminghaus: Neben den klassischen Heuschnup-

fensymptomen wie Naselaufen, Niesreiz, Augentränen, Nase- und Augenjucken während der Blütezeit von Bäumen und Gräsern oder nach Kontakt mit Tierhaaren, beschäftigen wir uns intensiv mit Patienten, die das ganze Jahr über an Beschwerden der oberen Atemwege leiden.

Dr. Sven Stieglitz: In der Notaufnahme sehen wir auch viele akute allergische Reaktionen, wie Anschwellen von Gesicht, Mund und Rachen mit Rötung und Juckreiz. Ursache sind hier zum Beispiel Allergien gegen Nahrungsmittel, Atemnot mit Asthma-Beschwerden oder Hautausschlag mit roten, juckenden Papeln.

Gleicht die Suche nach dem auslösenden Allergen einer Detektivarbeit?

Dr. Pascal Werminghaus: Manchmal ist es nicht einfach herauszufinden, ob der Patient allergisch auf verschiedene Allergene reagiert, die sich ergänzen und ganzjährige Beschwerden verursachen. Oder ob er an einer ganzjährigen Allergie auf ein einzelnes Allergen leidet. Mancher denkt an eine Infektion oder chronische Entzündung. Und dann kann er als Allergiker erkannt und erfolgreich behandelt werden.

Dr. Sven Stieglitz: Für manche Allergien gibt ein standardisiertes Vorgehen. Für andere muss ein individuelles Konzept festgelegt werden. Das gilt besonders für Unverträglichkeiten von Medikamenten. Wichtig ist, als Untersucher stets alle Möglichkeiten zu berücksichtigen: Nicht selten entpuppt sich z. B. eine Medikamentenallergie schließlich als Allergie gegen Konservierungsstoffe. Daher ist das wichtigste Instrument nach wie vor die sorgfältige Befragung der Betroffenen.

Können Allergien unbehandelt gefährlich werden?

Dr. Pascal Werminghaus: Ja. Neben der Lokalreaktion sind auch systemische Reaktionen möglich, die prinzipiell lebensbedrohlich sein können. Gerade Patienten mit einer Insektengift- oder Medikamentenallergie sind hier betroffen. Die Reaktion kann aber prinzipiell auf jedes Allergen zutreffen. Bei der allergischen Reaktion werden schlagartig Entzündungsmediatoren im Blut freigesetzt, als Reaktion darauf kann es im schlimmsten Fall zu einem allergischen Schock kommen.

Welche Therapien gibt es und können die Patienten dadurch beschwerdefrei leben?

Dr. Pascal Werminghaus: In der Allergietherapie gibt es drei Bausteine: Der erste Baustein ist die Vermeidung der auslösenden Allergene. Mag dies bei der Allergie gegen Tierhaare durch Vermeiden des Kontakts oder bei einer Hausstaubmilbenallergie durch spezielle Bettwäsche und Wohnraumhygiene noch möglich sein, so ist es beim Pollenflug schwierig. Aber auch hier helfen Strategien die Allergenbelastung zu minimieren, wie beispielsweise das tägliche Waschen der Haare. Der zweite Baustein ist die medikamentöse Therapie. Zahlreiche Präparate dämpfen die allergische Reaktion auf das Allergen. Es gibt sie in Tablettenform, die im gesamten Körper wirken. Bei der allergischen Rhinitis können auch Nasensprays mit antiallergischen Medikamenten zu einer Linderung der Symptome beitragen. Eine der wirksamsten Therapien ist die allergenspezifische Immuntherapie, oft noch als Hyposensibilisierung oder Desensibilisierung bekannt. Die Patienten werden unter kontrollierten Bedingungen in steigender Dosis mit dem Allergen konfrontiert. Am Ende bekommen sie eine Menge, die deutlich höher liegt als die natürliche Umgebungs-dosis. Ziel ist es, eine Toleranz zu entwickeln, so dass die Patienten nicht mehr oder deutlich

geringer auf die natürliche Allergenexposition reagieren.

Dr. Sven Stieglitz: Früher war die Immuntherapie nur in Form von Spritzen möglich, mittlerweile gibt es auch immer mehr Tabletten zur Immuntherapie. Manchmal geht es nicht so sehr um Therapie, sondern die Diagnostik steht im Vordergrund. Besonders wichtig ist die Austestung von Patienten mit Allergien gegen Lokalanästhetika und Antibiotika, weil der Patient im Notfall wissen muss, welche Medikamente er verträgt. Bei schweren allergischen Reaktionen werden auf den Patienten abgestimmte Notfallsets verordnet.

Welche Allergien werden in Ihrer Klinik behandelt?

Dr. Pascal Werminghaus: In der Hals-Nasen- und Ohrenklinik beschäftigen wir uns vor allem mit den Allergien der oberen Atemwege. Gemeinsam mit der Klinik für Pneumologie des Petrus-Krankenhauses behandeln wir im Allergiezentrum aber auch Patienten mit Allergien der tiefen Atemwege, mit Medikamentenallergien und -unverträglichkeiten sowie mit Insektengiftallergien.

Dr. Sven Stieglitz: Zusätzlich testen wir noch auf Nahrungsmittelunverträglichkeiten.

Welche besonderen Leistungen bieten Sie den Patienten?

Dr. Pascal Werminghaus: In unserer Klinik bieten wir ein breites Spektrum an klinischer Diagnostik und Therapie der allergischen Rhinitis. In der Allergiesprechstunde gibt es neben dem klassischen Hauttest auch individuelle Testverfahren. Wichtig ist immer die Krankengeschichte der Patienten. Mit Fragebögen zu Lebensgewohnheiten, Beruf und Hobbies der Patienten kommen wir auch seltenen Allergenen auf die Schliche.

Dr. Sven Stieglitz: Wir führen Hauttests, Rhinomanometrie, Lungenfunktionstests und umfangreiche Labortestungen durch.

ki Haus Vivo

 **Pflegewohnzentrum der DRK Schwesternschaft Wuppertal**

Qualifizierte Pflege und soziale Betreuung für intensivpflichtige Patienten mit

- Langzeitbeatmung
- Dialysepflicht
- neurologischen Einschränkungen

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



Oberarzt
Dr. Pascal Werminghaus (li.)

Chefarzt
Prof. Dr. Götz Lehnerdt

Klinik für Hals-Nasen-Ohrenheilkunde, Hals- und Kopfchirurgie



Chefarzt
Dr. Sven Stieglitz

Klinik für Pneumologie, Allergologie, Schlaf- und Intensivmedizin

St. Anna-Klinik
Vogelsangstraße 106
42109 Wuppertal

Tel 0202 299-3901
Fax 0202 299-3911

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



Petrus-Krankenhaus
Carnaper Straße 48
42283 Wuppertal

Tel 0202 299-2502
Fax 0202 299-2509

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





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



Antje Seeling

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

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 Insider Tipps 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 (iuh, 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

Fotos Porträts: © privat



Ursula David

Wish it – cook it

Die Küche ist Ursula Davids Lieblingsort seit über 40 Jahren. Ihr Blog „Wish ist – 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 ruinöses Faible für Sterneküche. Wer auf ihrem Blog stöbert, findet Rezepte wie „Süßkartoffeln mit scharfem Kirschpesto“ oder „Pffifferlings-Ziegenkäse-Tarte“. Appetit bekommen? Dann hier weiterlesen: www.schlecktüre.de



Barbara Luetgebrune



PromAccon Ihr Partner im Gesundheitswesen

Suchen Sie einen freundlichen und verlässlichen Patiententransport, der Sie sicher an Ihr Ziel bringt?

Vielleicht kennen Sie uns bereits durch den Klinikverbund St. Antonius und St. Josef. Hier übernimmt die **PromAccon Wuppertal GmbH** als kompetenter Partner sämtliche Patiententransporte.

Gerne können Sie uns auch privat beauftragen – wir kümmern uns um Ihren Transport und unterstützen Sie auf Ihrem Weg durch den Alltag.

Weitere Informationen erhalten Sie über unsere Leitstelle. Wir beraten Sie gern!

Ihre PromAccon Wuppertal GmbH



Unsere Leitstelle:

Tel.: 0202 2991131
PromAccon Wuppertal GmbH
Carnaper Straße 48
42283 Wuppertal



Foto: © levramij/fotolia.de

Quarkdipp oder Manuka-Honig gegen den kleinen Hunger

Wie gesund ernähren Sie sich? *Vitamin W* hat sich einmal umgehört bei Mitarbeitern des Wuppertaler Klinikverbunds St. Antonius und St. Josef, 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.



Prof. Dr. Erhardt, Chefarzt der Klinik für Gastroenterologie, Hepatologie und Diabetologie am Petrus-Krankenhaus

Der Experte für alles, was mit dem Bauch und im weitesten Sinne auch mit Essen zu tun hat, bevorzugt mittags einen gesunden frischen Salat mit Olivenöl und Essig. Daher gibt es als Ausgleich zum Abendessen bei ihm zumeist warme Küche, zum Beispiel Nudeln mit leckerer selbstgemachter Tomatensoße. Dazu trinkt er über den Tag am liebsten Wasser und Apfelschorle.



Sabine Stüben, Leiterin der Cafeterien im Wuppertaler Klinikverbund

Wenn sich der kleine Hunger zwischendurch meldet, greift Sabine Stüben meist zu Obst, Buttermilch oder Rohkost. Ihr Tipp bei Heißhunger auf Süßes: ein Teelöffel Manuka-Honig. Regionales Obst und Gemüse kauft sie nach Saison auf dem Markt. Gerne startet sie schon mit einem ausgewogenen Frühstück in den Tag und gönnt sich zum Kaffee einen Joghurt mit zwei Esslöffeln Weizenkeimen und einem Teelöffel Acerolasaft. Dazu gibt es Vollkornbrot mit vegetarischem Bio-Aufstrich und geschnittene Kiwi oder Gurkenscheiben.



Claudia Fues, Ernährungs- und Diätberaterin im Klinikverbund

Claudia Fues beginnt ihren Tag am liebsten mit einem selbstgemachten Müsli aus geschrotetem Getreide, Nüssen, Obst und Joghurt. Zwischen den Mahlzeiten versucht sie, viel stilles Wasser zu trinken, so dass kein Hungergefühl entsteht. Sollte sie aber doch Lust bekommen, etwas zu essen, greift sie zu Gemüse mit Quarkdipp. Die Ernährungsberaterin ist außerdem ein großer Fan von Fischgerichten in sämtlichen Variationen. Dazu gibt es bei ihr saisonal Salat oder Gemüse. Außerdem kocht sie gerne italienisch, zum Beispiel selbstgemachte Pasta mit selbstgemachter Soße „Arrabiata“. Die Kräuter dazu zieht sie in ihrem Garten.

Versteckter Zucker

In fast allen industriell hergestellten Lebensmitteln findet sich „versteckter“ Zucker. Erfrischungsgetränke mit Zuckerzusatz beispielsweise enthalten im Durchschnitt etwa sechs Stück Würfelzucker je 250ml-Glas. Zuckergehaltige Getränke liegen stark im Trend: Kinder, Jugendliche und junge Erwachsene trinken durchschnittlich mehr als zwei Gläser zuckergehaltige Getränke pro Tag. Im Durchschnitt nehmen sie also täglich allein mit Erfrischungsgetränken doppelt so viel Zucker auf wie die Weltgesundheitsorganisation empfiehlt. Auch in Herzhaftem steckt oft Süßes. Zucker wird bei der Herstellung nicht nur wegen des Geschmacks verwendet. Er bindet Wasser, konserviert und gibt Struktur. Und er ist preisgünstig. Daher enthalten auch Lebensmittel, die nicht süß schmecken, wie etwa Wurst oder Gewürzgurken, Zucker. Diesen versteckten Zucker deckt die Nährwertabelle, die inzwischen auf die Verpackung gedruckt werden muss, auf. Eine Broschüre rund um das Thema Ernährung gibt es hier: www.prodente.de

Auf Knopfdruck Hilfe

Der Johanniter-Hausnotruf ist rund um die Uhr erreichbar. Das Hausnotrufsystem der Johanniter sorgt bereits seit 30 Jahren dafür, dass sich Menschen zuhause sicher aufgehoben fühlen. Ein Knopfdruck genügt und Sie werden mit der Zentrale der Johanniter verbunden. Dort meldet sich ein Mitarbeiter, dem alle persönlichen Daten zur Verfügung stehen, um die notwendigen Maßnahmen zur Hilfe einzuleiten. Dies gilt auch, wenn eine Sprachverbindung nicht möglich ist. Der Johanniter-Begleiter ist ein neues mobiles Notrufsystem, das aktiven Seniorinnen und Senioren die nötige Sicherheit für unterwegs bietet. Ob bei Outdoor-Aktivitäten, Reisen, Gartenarbeiten oder Spaziergängen – per Knopfdruck alarmiert der kleine Sender bei Unfällen Hilfe. Auch ein Notruf ohne Sprechkontakt ist möglich: Das GPS-basierte Gerät lokalisiert den Unfallort, so dass Rettungsdienst oder Polizei direkt zum Hilfesuchenden geleitet werden. Der Johanniter-Begleiter ist deutschlandweit einsetzbar, sofern Mobilfunknetz und Satellitenempfang vorhanden sind. Weitere Informationen zu den Johanniter-Notrufsystemen gibt es hier: www.johanniter.de/bergisch-land



Foto: © Oliver Haupt

Immer für Sie im Einsatz!



Die Dienste der bergischen Johanniter sind vielseitig:

- Fahrdienst 0202 19214
- Hausnotruf 0202 28057-26
- Menüservice 0202 28057-28
- Alltagshilfen 0202 28057-50

Johanniter-Unfall-Hilfe e.V.
Regionalverband Bergisch-Land
Wittensteinstraße 53
42285 Wuppertal
info.bergisch-land@johanniter.de
www.johanniter.de/bergisch-land

DIE JOHANNITER
Aus Liebe zum Leben



DAS PFLEGETEAM

Gesellschaft für ambulante
Kranken- und Altenpflege mbH

*Gut gepflegt
zuhause leben*



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

Ambulante und häusliche Krankenpflege
Seniorenpflege
Beratung und Anleitung
Pflegeschulungen für Angehörige

Biofeedback

Den Körper selbst positiv beeinflussen

Biofeedback ist eine wissenschaftlich fundierte Methode der Verhaltenstherapie, bei der Abläufe im Körper (Bio) mit technischen Mitteln rückgemeldet (Feedback) werden.



Über Sensoren am Nacken der Probandin werden Werte gemessen, die den Grad Ihrer Anspannung in Echtzeit als grafische Darstellung an den Laptop übertragen. Sie erhält dadurch eine Rückmeldung zu den aktuell ablaufenden physiologischen Vorgängen in ihrem Körper.

Mit Sensoren oder Elektroden werden unbewusste Körperprozesse aufgenommen und auf einem Bildschirm sichtbar oder über akustische Signale hörbar gemacht. So lassen sich der Anspannungsgrad der Muskulatur, die Stärke der Durchblutung von Gefäßen, das Muster der Gehirnaktivität oder die Temperatur des Körpers darstellen und erfahrbar machen.

In der Biofeedback-Behandlung lernt der Patient diese Prozesse zu beobachten und sie schließlich auch positiv zu beeinflussen, um so den Organismus oder einzelne Körperbereiche gezielt zu entspannen.

Die Anwendung von Biofeedback ist jedoch nicht nur auf Entspannung beschränkt. Die Methode kann auch eingesetzt werden, um bestimmte körperliche Vorgänge in die gewünschte Richtung zu beeinflussen. Die Biofeedback-Behandlung bei Migräne liefert dafür ein Beispiel. Der

akute Migräneschmerz steht in Verbindung mit der Weite von Gefäßen im Kopf. Mit Biofeedback können Migränpatienten lernen, die Gefäßweite zu regulieren und so die Intensität einer Migräneattacke abzuschwächen.

Der Patient bekommt damit eine Möglichkeit, aktiv zur Linderung der eigenen Beschwerden beizutragen. Daneben verbessert es die eigene Körperwahrnehmung und wirkt langfristig auch prophylaktisch, weil sich aufbauende Anspannungen frühzeitig erkannt werden.

Die Anwendungsgebiete sind vielfältig und reichen von körperlichen Erkrankungen über psychosomatische Beschwerden bis hin zu psychischen Beeinträchtigungen. Dabei wird es in der Regel nicht als alleinige Behandlungsmethode genutzt, sondern ist Teil umfassender Therapiekonzepte. Die Schmerzklinik des Krankenhauses St. Josef bietet im Rahmen ihrer multimodalen Schmerztherapie neben schulmedizinischen und naturheilkundlichen Behandlungen dieses Verfahren an.



Chefarzt
Dr. Thomas Cegla
Klinik für Schmerzmedizin

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

Tel 0202 485-2601
Fax 0202 485-2609

ans.kh-josef@cellitinnen.de
www.krankenhaus-st-josef-wuppertal.de



Für Körper und Seele

Tripada Akademie® – zertifizierte Qualität seit 20 Jahren

Die Tripada Akademie für Gesundheit und Yoga® ist einer der renommiertesten Gesundheitskurs-Anbieter im Tal. Die drei großzügigen Übungsräume auf 450 qm wirken warm und freundlich, die Atmosphäre ist familiär, kleine Gruppen ermöglichen eine persönliche Betreuung.

Wir fragen uns immer wieder „Wo bleibt Zeit für mich?“
Gewinnen Sie Zeit und Gesundheit: Körper, Geist und Seele im Einklang – das sind die drei „Füße“ (Tri-Pada) der Tripada Akademie für Gesundheit und Yoga®. Die Akademie finden Sie in der Hofaue 63 direkt hinter den Cityarkaden.

Egal, ob unser Job, Kinder, Verwandte, ja sogar Partner und Freunde halten uns rund um die Uhr auf Trab. Hinzu kommt die ständige Erreichbarkeit durch das Smartphone, mit dem wir bis tief in die Nacht verfügbar sind. Irgendwann sagt uns dann unser Körper, dass es höchste Zeit ist, einzuschlafen und drückt dann meist schon auf der Couch den „Notaus“-Schalter. Aber auch mal während des Tages zur Ruhe kommen – für viele undenkbar. Weil das jedoch zunehmend die Gesundheit belastet, schaffen sich immer mehr Menschen genau dafür Platz im Terminkalender. Darüber, dass sich dabei besonders viele für einen Kurs in der Tripada Akademie® entscheiden, freut sich der Inhaber und Leiter, Hans Deutzmann. Nicht nur die Kursteilnehmer sind überzeugt: Sein Konzept wird mittlerweile in anderen Städten von Franchise-Partnern übernommen.

Krankenkassen fördern Tripada® Kurse bis zu 100%
Qualität zahlt sich aus – Bei Tripada® betreuen Sie hochqualifizierte Trainer mit staatlich anerkanntem Grundberuf und Zusatzqualifikationen, geschult in bewährten Kurskonzepten. Alle Kurse sind von den gesetzlichen Krankenkassen anerkannt und werden bezuschusst. Egal ob Entspannung oder Bewegung, mit etwa dreißig Kursen pro Woche ist hier für jeden etwas dabei.



Was ist Tripada Yoga®?

Tripada Yoga® wurde von Hans Deutzmann als Methode der Gesundheitsförderung entwickelt. Tripada Yoga® ist weltanschaulich neutral ausgerichtet, ganz ohne Esoterik. Jeder ist willkommen. Verschiedene

„Wir kümmern uns ganz individuell um jeden Teilnehmer“, sagt Hans Deutzmann, der Inhaber und Leiter der Schule.

Stufen ermöglichen einen bequemen Einstieg. Hauptziele sind: Entspannung, Stressabbau, Förderung der Beweglichkeit, Flexibilität, Kraft, Kondition und Ausdauer sowie innere Ruhe und Stabilität. Das Konzept von Tripada Yoga® wurde auch speziell für Kinder und Schwangere erweitert. Ideal als Ergänzung etwa zum Fußballtraining oder als Ausgleich zum Schulalltag hilft Yoga auch den Kleinen zwischen sechs und zwölf Jahren dabei, sich besser auf das Wesentliche zu konzentrieren und gesund zu bleiben.



TRIPADA
AKADEMIE FÜR GESUNDHEIT UND YOGA
Tel.: 0202 9798540
Mail: info@tripada.de
tripada-wuppertal.de



- Tripada Yoga® für verschiedene Level, Kinder und Schwangere
- Pilates für Anfänger & Fortgeschrittene
- Pilates "sanft" (für Ältere)
- Wirbelsäulengymnastik "sportiv & sanft"
- Autogenes Training
- Progressive Muskelentspannung
- Tai Chi
- Qi Gong
- Stressbewältigung
- aktuell: „Faszientraining – Workshops“

Betriebliche Gesundheitsförderung

Ein Unternehmen ist immer nur so erfolgreich wie seine Mitarbeiter. Durch betriebliche Gesundheitsförderung können Arbeitgeber viele positive Veränderungen in ihrem Unternehmen erreichen, sodass ihre Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter langfristig gesund und leistungsfähig sind. Hierzu bietet Tripada® maßgeschneiderte Programme für Bewegung und Stressbewältigung an.

Weitere Infos finden Sie unter tripada.de.



UNSERE RADPRAX STANDORTE IN WUPPERTAL:

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

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

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

UNSER LEISTUNGSSPEKTRUM:



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



Strahlentherapie



Nuklearmedizin



Vorsorge



Mammographie-Screening



Kardiologie

Sie suchen den nächstgelegenen Standort von radprax?

Unsere Webseite führt Sie direkt hin:

www.radprax.de

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



radprax.de