

Das Gesundheitsmagazin für Köln und Umgebung

Vitamin

K

Ausgabe 01.2016

Keine Zeit gesünder zu leben?

Diabetes

Bin ich gefährdet?

10

Ellenbogenbruch

Herausforderung für Mediziner

12

Streitkultur

So gelingt Paarkommunikation

28

INFONETZ KREBS

Wissen schafft Mut

Ihre persönliche
Beratung

Mo bis Fr 8 – 17 Uhr



0800
80708877

kostenfrei

 **Deutsche Krebshilfe**
HELFFEN. FORSCHEN. INFORMIEREN.

DKG
KREBSGESELLSCHAFT

Editorial

Liebe Leserinnen und Leser,

wir leben in hektischen Zeiten, alles muss schnell gehen und wir sind überall erreichbar. Internetfähige Handys und leichte Tablet-PCs ermöglichen uns an jedem Ort und rund um die Uhr direkt den Zugriff auf alle Informationen, die wir benötigen. Wenn wir nicht achtsam sind, überfordert uns diese andauernde Schnelligkeit.

Manche Dinge brauchen einfach ihre Zeit, wie z. B. ein gutes Essen. Um daran zu erinnern, gründete sich in den 80er Jahren die sogenannte Slow-Food-Bewegung. Auch die Genesung nach einer Operation oder einer schweren Erkrankung lässt sich nicht künstlich beschleunigen, im Gegenteil: Das könnte den Patienten sogar gefährden.

In dieser Ausgabe der **Vitamin K** finden Sie noch weitere Beispiele, wann Langsamkeit und Geduld wichtig sind. Und natürlich auch wieder viele Anregungen, wie Sie Ihren Alltag vielleicht ein wenig gesünder und genussvoller gestalten können. In diesem Sinne wünsche ich Ihnen einen entspannten Frühling und Sommer und viel Spaß beim Lesen!

Ihr

Stefan Dombert

Geschäftsführer der Hospitalvereinigung St. Marien GmbH*



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

In dieser Ausgabe

Titelthema

- 4 Keine Zeit für gesundes Essen?
- 7 Kochen ist (fast) Medizin
- 8 Morgens was Warmes

Neues aus Medizin und Wissenschaft

- 10 Diabetes Typ 2 – Bin ich gefährdet?
- 12 Nach Ellenbogenfraktur wieder ganz gelenkig
- 14 Implantate – Innovativer Zahnersatz
- 15 Obst gefährdet den Schmelz

Treffpunkt Gesundheit

- 16 Protokoll eines Schlaganfalls
- 18 Schnelle Fortschritte durch ambulante Reha
- 19 Trainieren durch Pausen

Fit werden, fit bleiben

- 20 Radtouren im Sauerland
- 22 Frühjahrsmüde – oder steckt mehr dahinter?
- 24 Schonen ist Gift bei Hüftbeschwerden

Service

- 26 Wenn das Schlucken schwer fällt
- 27 Alte Heilkunst Schröpfen
- 28 Langzeitstudie zur Paarkommunikation
- 30 Therapiemethoden bei Inkontinenz
- 31 Gewinnspiel

Impressum

Herausgeber und verantwortlich für den Inhalt:

Hospitalvereinigung St. Marien GmbH
Graseggerstraße 105
50737 Köln

Tel 0221 974514-922
E-mail info@cellitinnen.de

Redaktion

Susanne Bieber, Gudrun Kinzel, Nicola Scherzer,
Hospitalvereinigung St. Marien GmbH;
Claudia Dechamps, Text&PR, www.claudia-dechamps.de

Konzept, Gestaltung und Anzeigenvertrieb

Drei K Kommunikation, www.drei-k.de

Keine Zeit

Vor 30 Jahren wurde die Bewegung „Slow Food“ gegründet: langsam statt schnell, genießen statt hetzen. Aber funktioniert genussvolles, langsames Essen in Zeiten von „Coffee to go?“

Im Jahr 1986 rief der Italiener Carlo Petrini die Bewegung „Slow Food“ ins Leben. Auslöser war die Eröffnung einer McDonald's-Filiale auf der historischen Piazza Navona in Rom. Als Protest organisierte Petrini ein öffentliches Spaghetti-Essen an der Spanischen Treppe. Inzwischen ist Slow Food zu einer weltweiten Organisation geworden, mit knapp 80.000 Mitgliedern in etwa 150 Ländern.

Ihr Logo ist die Weinbergschnecke als Symbol für Langsamkeit. Gesundes Essen bewusst zu genießen, eine regional betonte und verantwortungsbewusste Landwirtschaft zu unterstützen und mit Lebensmitteln fair zu handeln, das sind die Anliegen von Slow Food heute. Die Bewegung zählt in Deutschland derzeit über 13.500 Mitglieder in rund 85 Convivien, so nennen sie die regionalen Gruppen.

An den Kochshows gemessen, muss Essen wichtig sein. Wenn man nach den Kochshows geht, die wöchentlich über alle Sender gehen, dann müsste uns Deutschen das Essen unglaublich wichtig sein. Mit viel Gemüse, viel Obst und wenig Fleisch. Vegetarisch, vegan – kurzum gesund. Eine Allensbach-Studie, die im Auftrag der Firma Nestlé vor einigen Jahren erstellt wurde, bestätigt das: Gesundes und bewusstes Essen ist uns wichtig.

Jeder zweite Deutsche sieht in einer ausgewogenen Ernährung sogar eine wesentliche Facette von Lebensqualität. Zwei von drei Deutschen geben an, dass eine gute Ernäh-



Über den Markt schlendern, in Ruhe einkaufen - dafür muss man Zeit haben oder sie sich nehmen.

rung eine große oder gar sehr große Rolle in ihrem Leben spielt (64 Prozent). Doch nun kommt das dicke Aber: Ganze 85 Prozent der Bevölkerung, so eines der Ergebnisse der Nestlé-Studie, ernähren sich heute anders, als sie möchten und es für richtig halten. In der Realität sind das dann oft eine zu einseitige Ernährung, zu viel und unkontrolliertes Essen sowie Heißhungerattacken und Frustfüttern.

Beim Essen liegen Wunsch und Wirklichkeit weit auseinander

Schuld daran, dass Wunsch und Wirklichkeit so weit auseinanderliegen, ist die Zeit. Ein Viertel der Gesellschaft bestätigt, generell zu wenig Zeit zum Essen zu haben. Jeder zweite Berufstätige gibt sogar an (56 Prozent), sich nur am Wochenende vernünftig ernähren zu können. Die wenigsten Deutschen stellen sich abends zum Kochen an den heimischen Herd. 36 Prozent der Gesamtbevölkerung und knapp jeder zweite Berufstätige versuchen, unter der Woche möglichst zeitsparend Mahlzeiten zuzubereiten.

Selbst kochen braucht Zeit. Natürlich geht es mit Fertigpizza und Grillhähnchen schneller. Aber gesund ist diese Art von Ernährung nicht. Viel Gemüse, frisches Obst, Milchprodukte, Getreide und wenig tierische Lebensmittel sollten auf dem Speiseplan stehen.

Gesund essen ist zugegeben etwas aufwendig. Gemüse einkaufen, schälen, schneiden, garen – dafür muss man sich schon Zeit nehmen. Doch mit ein paar Tricks lässt sich das Zeitbudget fürs Kochen rationalisieren. Küchenmaschinen helfen beim Schnippeln und Zerkleinern, der Deckel auf dem Topf beschleunigt die Kochzeit, auch ein Schnellkoch-

topf tut hier gute Dienste, Aufläufe garen im Ofen von selbst und die Methode „ein Mal kochen, zwei Mal essen“ schenkt Freizeit. Und davon haben die Bundesbürger immerhin vier Stunden pro Werktag – die sie größtenteils mit „Mediennutzung“ verbringen, so eine Untersuchung der Stiftung für Zukunftsfragen. Das ginge doch auch anders, oder?

Schneller, höher, weiter?

Es gibt Phasen im Leben, da sind Geduld wichtig, Ruhe und Ausdauer. Manches braucht einfach Zeit. Gesundwerden dauert. Heilung und Rehabilitation geschehen nicht im Handumdrehen. Auch Abnehmen funktioniert nicht von heute auf morgen.

- **Wunden** – bis eine Schnittwunde verheilt ist, dauert es ca. eine Woche. Bis das Narbengewebe aber wirklich belastbar und reißfest ist, kann bis zu einem Jahr vergehen.
- **Rehabilitation** – die Dauer einer Reha nach schwerer Krankheit, Operation oder Schlaganfall richtet sich nach der Schwere der Erkrankung. Schlaganfall-Patienten müssen mit etwa vier bis sechs Wochen Reha-Klinik rechnen.
- **Diäten** – Abnehmen geht nicht über Nacht. Für einen gesunden und dauerhaften Gewichtsverlust empfehlen Experten, nur etwa 500 Gramm pro Woche abzunehmen. Dazu müssen pro Tag etwa 500 bis 700 Kilokalorien eingespart oder zusätzlich verbraucht werden.



Kochen ist (fast) Medizin

Seit ihrer Kindheit hat Biospitzenköchin Mayoori Buchhalter eine Passion fürs Kochen. In ihren Kursen bringt sie auch Eiligen das Kochen bei.

In Köln leitet die heute 56-Jährige den BioGourmetClub, wo sie seit vielen Jahren vegane Kochkurse sowohl für Gastronomie als auch für Hobbyköche gibt.

Frau Buchhalter, Sie sind ausgebildete Medizinerin. Wie wird man dann zur Köchin?

M. Buchhalter: Ich finde Kochen ist gar nicht so weit weg von der Medizin. Ernährung stellt für mich die grundsätzlichste Form von Prävention dar.

Schnell kochen, langsam genießen – so muss es wohl heute gehen. Aber passt das zusammen? Braucht gute Köche nicht Zeit?

M. Buchhalter: Ich gebe jetzt seit 17 Jahren einen Kochkurs mit dem Titel „Ausgewogene Schnellgerichte für Berufstätige und andere Eilige“, der immer voll ist. Die Teilnehmer lernen, wie sie mit wenigen Zutaten sehr leckere und gesundheitsunterstützende Gerichte kochen können. Wenn die Kochzeit zur Entspannungszeit wird, spielt die Zeitdauer keine Rolle mehr.

Leider überwiegen auf den meisten Speisekarten immer noch die Fleischgerichte. Haben Köche Angst vor Gemüse?

M. Buchhalter: Ich glaube nicht, dass es an den Köchen liegt, denn die Kunden bestimmen die Speisekarte. Da immer mehr Menschen vegetarisch oder vegan leben wollen, passiert gerade sehr viel in der Gastronomie. Ich beobachte ein großes Interesse bei den Köchen, sich weiter zu bilden. Dadurch werden sich auch viele Speisekarten verändern.

Fühlt man sich körperlich wirklich besser, wenn man gesünder isst?

M. Buchhalter: Ich beobachte das seit 20 Jahren nicht nur bei mir, sondern auch bei den Menschen, die ich bei der Ernährungsumstellung begleitet habe. Sie blühen regelrecht auf, fühlen sich fitter und energiereicher, und selbst Kochmuffel werden zu begeisterten Hobbyköchen.

Verraten Sie uns noch, woher Ihr ungewöhnlicher Vorname kommt?

M. Buchhalter: Das ist ein Vorname aus dem asiatischen Raum und da ich fast ausschließlich nach den Prinzipien der Traditionellen Chinesischen Medizin (TCM) koche, passt das doch sehr gut zusammen.



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



Da weiß ich, wo es herkommt

Obst und Gemüse – direkt vom Bauern & aus der Region

Besucht auch unser Hofcafé
www.gut-clarenhof.de

Morgens was Warmes

Experten empfehlen Getreidebrei

Ein warmer Getreidebrei – das war jahrhundertlang das übliche Frühstück. In England und Schottland nannte man es Porridge, bei uns hieß es Grütze. Hafer- oder Getreideschrot wurde ausgiebig gekocht und kam in einer dampfenden Schüssel auf den Tisch. Später wurden Marmeladebrot, Brötchen oder Toast zu den gängigen Frühstücksfavoriten. Gesundheitsbewusste kauen morgens lieber Müsli.

Und jetzt entdecken Viele die Vorteile eines warmen Breies zum Start in den Tag. Ein warmer Getreidebrei schmeckt nicht nur gut, sondern liegt voll im Gesundheitstrend.

In Asien isst man traditionell warm am Morgen. Die ayurvedische Lehre sagt, dass unser Verdauungsfeuer (Agni) morgens noch nicht richtig gezündet ist. Kalte Speisen kosten dann den Körper zusätzlich Energie, eine warme Mahlzeit dagegen wird viel besser vertragen. Deshalb empfehlen auch westliche Ernährungsexperten warme Körnerkost. Sie ist bekömm-

lich und für das Verdauungssystem leichter zu verwerten. Getreide versorgt den Körper mit Eiweiß, Fett, Kohlenhydraten, B-Vitaminen, Ballast- und Mineralstoffen. Es sättigt angenehm, ohne zu belasten, und die Getreidemahlzeit hält lange vor. Der Blutzucker bleibt stabil, Heißhungerattacken am Vormittag fallen aus, die Energiebilanz kann sich sehen lassen. Als Getreideflocken sind Reis, Dinkel, Weizen oder Hafer empfehlenswert, aber auch Hirse, Quinoa oder Amaranth kommen in Frage. Dazu gibt es gedünstetes Obst. Wer es gern süßer hat, gönnt sich

noch etwas Honig oder Ahornsirup. Die Haferbrei-Variante mit Wasser gekocht und ohne Zucker kann man ja ruhig den Schotten überlassen.

Für die eiligen Frühstückler, die immer einen Blick zur Uhr werfen müssen, haben die Hersteller inzwischen eine ganze Reihe von leckeren und vielseitigen Fertigbreimischungen entwickelt. Sie müssen oft nur mit heißem Wasser oder heißer Milch angerührt werden. Mit etwas Obst und ein paar Nüssen ist das vollwertige, bekömmliche und leicht verdauliche Frühstück in wenigen Minuten fertig.

Foto Hintergrund: © Karolina Grabowska/kaboompics.com, Getreidesorten: © marilyn barbone/istolia.de



Quinoa

Uraltes Getreide der Inkas, reich an Aminosäuren, Vitaminen und Mineralien. Kann auch bei Getreideunverträglichkeiten problemlos gegessen werden.



Hafer

Powergetreide, das neben dem unvergleichlichen Geschmack sehr viel Zink, Biotin, Eisen und Vitamin B hat.



Hirse

Enthält kein Gluten, daher leicht verdaulich. Mit vielen Mineralstoffen und Spurenelementen, gut für Haut, Haare und Nägel.



Buchweizen

Superfood, eigentlich ein Gras, senkt den Blutzuckerspiegel und sorgt mit Rutin für starke Blutgefäßwände.



Amaranth

Südamerikanisches Kraftkorn mit wenig Kohlenhydraten und vielen ungesättigten Fettsäuren. Reich an Eisen, Zink und Lysin.



Dinkel

Hat mehr Mineralstoffe und Vitamine als Weizen. Sehr gute Quelle für Tryptophan, wichtig für die Bildung von Serotonin ("Gute Laune-Hormon").



Kamut

Wie Dinkel ein Urgetreide, größer als normaler Weizen. Viel Magnesium, Zink und Selen, das als effektiver Krebschutz gilt.

Diabetes Typ 2

Bin ich gefährdet?

Weltweit leiden 382 Millionen Menschen an Diabetes. Meist ist es Typ 2, jene Form der Zuckerkrankheit, die vor allem durch üppiges Essen und körperliche Trägheit begünstigt wird. Bis zum Jahr 2035 steigt der Anteil an Typ 2 Diabetikern um 55 Prozent, sagen Experten voraus.

Der Grund dafür ist einfach: Fettgewebe bildet Stoffe, die unter anderem die Wirkung des Zuckersenkens Insulin hemmen. Das treibt den Blutzucker in die Höhe und führt zu Typ 2 Diabetes. Der erhöhte Blutzuckerspiegel fördert aber auch Bluthochdruck und Gefäßverkalkung. Typ 2 Diabetiker haben daher ein hohes Risiko für Herzinfarkt oder Schlaganfall.

Was kann man aktiv tun?

Körperliche Aktivität ist der beste Garant für ein langes Leben. Sport hält nicht nur Herz und Adern in Schwung, mit Sport rücken Sie auch dem inneren Organfett zu Leibe. Dadurch verringern sich die gefährlichen Entzündungsstoffe, die das Fettgewebe produziert. Aktive Muskeln verbrennen mehr Zucker, und Bewegung verbessert die Insulin-Empfindlichkeit. Zucker gelangt dadurch leichter aus dem Blut in die Zellen, der Blutzuckerspiegel sinkt.

Vorher den Arzt fragen?

Wenn Sie bislang keinen Sport gemacht haben, reden Sie mit Ihrem Arzt. Das ist wichtig, weil bei Typ 2 Diabetes etwa das Herzinfarkttrisiko erhöht sein kann. Dann kann ein

Belastungs-EKG im Vorfeld feststellen, ob und wie intensiv Sie sportlich aktiv werden dürfen. Was Sie tun, ist nicht so wichtig. Entscheidend sind Regelmäßigkeit und Dauer. Ob Walken, Radeln oder Schwimmen, machen Sie das, was Ihnen am besten gefällt. Folgen Sie der Faustregel: mindestens je 45 Minuten an fünf Tagen pro Woche. Oder jeden Tag 10.000 Schritte gehen.

Muss immer mit Insulin behandelt werden?

Anders als beim Typ 1 Diabetes, der eine sofortige, lebenslange Insulingabe erforderlich macht, kann der Typ 2 Diabetes oft lange ohne Insulin behandelt werden. Der Abbau von Übergewicht und regelmäßige Bewegung bewirken, dass



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

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

Tel 0221 7712-362
Fax 0221 7712-272

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



das vom Körper produzierte Insulin wieder besser wirkt. Reicht das nicht, verschreibt der Arzt zusätzlich blutzuckersenkende Tabletten. Sind diese auch nicht ausreichend, wird mit einer Insulintherapie begonnen.

Einmal Insulin, immer Insulin?

Eine Insulintherapie kann bei Typ 2 Diabetes manchmal wieder beendet werden. Etwa, wenn sie unmittelbar nach der Diagnose des Diabetes begonnen wurde, weil der Zuckerspiegel so hoch war, dass Tabletten nicht gereicht hätten – und sich der Blutzucker anschließend durch eine Änderung des Lebensstils deutlich gebessert hat. Da im Laufe der Jahre die Insulinproduktion der Bauchspeicheldrüse aber nachlässt, brauchen viele Typ 2 Diabetiker eines Tages doch eine dauerhafte Insulintherapie.



Aktiv gegen Diabetes Typ 2

Die Neigung zu Diabetes Typ 2 ist genetisch bedingt. Faktoren wie Übergewicht und Bewegungsmangel erhöhen das Risiko einer Erkrankung. Die Körperzellen werden zunehmend unempfindlich gegenüber Insulin, dem Hauptregelungshormon des Zuckerstoffwechsels. Im Blut sammelt sich zu viel Zucker, das schädigt die Gefäße. Auf bestimmte Risikofaktoren haben Betroffene selbst einen großen Einfluss, sie können:

- Übergewicht reduzieren – sich ausgewogen und gesund ernähren
- Bewegungsmangel beenden – mehr Sport treiben
- mit dem Rauchen aufhören.

Matthias Steiner ist Typ 1 Diabetiker

Gewichtheber und Olympiasieger Matthias Steiner ist seit seinem 18. Lebensjahr Typ 1 Diabetiker. Typ 1 ist eine Autoimmunerkrankung, bei der die Bauchspeicheldrüse ihre Insulinproduktion für immer einstellt. In Deutschland sind daran 400.000 Menschen erkrankt, davon 30.000 Kinder und Jugendliche.

Die Ursache für diese Form der Diabetes ist unklar. Erbanlagen oder eine Infektion können dafür verantwortlich sein. Süßigkeiten oder Übergewicht, wie fälschlicherweise oft geglaubt wird, haben damit nichts zu tun. Bei Matthias Steiner war der Auslöser eine verschleppte Grippe. Seither muss er mehrmals täglich seinen Blutzucker messen. Ist dieser zu hoch, muss er Insulin spritzen. Trotz seines Handicaps wurde er 2008 Olympiasieger und ist seither ein großes Vorbild für Menschen mit Diabetes. Seit

2014 trägt er eine Insulinpumpe, die ihm das Leben mit Diabetes enorm erleichtert.

„Dinge, die sich nicht ändern lassen, musst du schnell akzeptieren“, sagt er. 2013 hat er sich vom Profisport zurückgezogen. Nach dem tragischen Unfalltod seiner ersten Frau 2007 ist er inzwischen wieder verheiratet und hat zwei Söhne mit der Moderatorin Inge Steiner geb. Posmyk. Zusammen haben sie ihre eigene Vermarktungsagentur, die STEINERTainment

GmbH gegründet. Matthias Steiner arbeitet heute als Botschafter und Vortragsredner bei Veranstaltungen. „Mit harter Arbeit, Disziplin, eisernem Willen und einem Ziel, auf das du dich fokussierst, kannst du viel schaffen.“ Diese Lebensmaxime möchte er gern weitergeben.



Der ehemalige Gewichtheber Matthias Steiner ist mittlerweile Botschafter für Diabetes. Er möchte Diabetikern Mut machen.



Prof. Dr. Pennig ist zufrieden mit den Fortschritten, die Joel durch die Therapie zur Wiederherstellung der Beweglichkeit seines Arms macht.

Foto: © St. Vinzenz-Hospital

Leistungsspektrum

der Unfall- und Wiederherstellungschirurgie, Handchirurgie, Orthopädie am St. Vinzenz-Hospital

- Verletzungsartenverfahren (VAV)
- Zulassung zum Schwerstverletzungsartenverfahren Hand

Gelenkchirurgie:

- arthroskopische Chirurgie („Schlüsselloch-Chirurgie“) von Knie, Schulter, Ellenbogen, Sprung- und Handgelenk, Endoprothetik von Hüfte, Schulter und Ellenbogen

Handchirurgie:

- Operation von Verletzungen an den Händen
- Behandlung von angeborenen und erworbenen Erkrankungen, z.B. Tumore
- Rekonstruktion der Hand bzw. die Wiederherstellung ihrer Funktion

Wiederherstellungschirurgie:

- Normalisierung der Funktionen nach Unfallverletzungen, Infektionen, erworbenen oder angeborenen Erkrankungen des Bewegungsapparates



Foto: © psdesign1/fotolia.de

Wieder ganz gelenkig

Frakturen des Ellenbogens sind für Mediziner eine Herausforderung

Joel ist elf Jahre jung und kommt aus Leipzig. Beim Spielen auf dem Schulhof stürzte er unglücklich und brach sich den Ellenbogen. Die Verletzung war kompliziert, der Bruch musste operiert werden.

heißt. Das sind Gipsverbände, die sanft die betreffende Körperstelle manipulieren und häufig gewechselt und verändert werden. Mit dieser Methode sicherte Prof. Pennig die Unterarmdrehung. Drei Tage nach der Operation wurde der



Chefarzt
Prof. Dr. Dietmar Pennig

Klinik für Chirurgie I – Unfall- und Wiederherstellungschirurgie, Handchirurgie, Orthopädie

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

Tel 0221 7712-172
Fax 0221 7712-283

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



Sechs Monate nach der ersten Operation konnte Joel seinen Unterarm nicht mehr drehen. Um diese sogenannte Unterarmdrehsteife zu korrigieren, empfahl der behandelnde Orthopäde in Leipzig der Familie, den Jungen in Köln weiter ärztlich betreuen zu lassen. Und zwar in der Klinik für Chirurgie I – Unfall- und Wiederherstellungschirurgie, Handchirurgie und Orthopädie im St. Vinzenz-Hospital unter Leitung von Chefarzt Prof. Dr. Dietmar Pennig. Nachdem Professor Pennig das Ellenbogengelenk untersucht und die Röntgenbilder bewertet hatte, empfahl er eine Revisionsoperation, um die Außen- und Innendrehung des Armes wiederherzustellen.

Nach der Operation im St. Vinzenz-Hospital bekam Joel „redressierende Gipse“ – wie es in der Medizinersprache

Gips zum ersten Mal abgenommen. Die Spannung war groß. Konnte Joel nun seinen Unterarm wieder drehen? Ganz vorsichtig bewegte der Stationsarzt den Arm. Glücklicherweise stellte er fest, dass es mit dem Drehen klappte. Danach wurde der Arm in einer veränderten Stellung für drei weitere Tage eingegipst. Auch wenn sich der Arm für Joel noch etwas fremd anfühlte, stand jetzt erst einmal Krankengymnastik an. „Joel kann seinen Arm noch

nicht vollständig einsetzen. Funktional ist er definitiv wieder hergestellt. Dafür sind wir Professor Pennig und seinem gesamten Team sehr dankbar“, freut sich Joels Mutter über die Behandlung im St. Vinzenz-Hospital. „Wir wurden hier sehr gut betreut“, betont sie und fährt fort: „Man hat uns erklärt, dass Joel jetzt noch längere Zeit Physiotherapie braucht, bis er mit dem Arm wieder ganz aktiv sein kann.“ Für die Familie hat sich die

weite Anreise aus Leipzig jedenfalls gelohnt. Joel wird seinen Arm bald wieder gut bewegen können. Professor Pennig erlebt dieses Phänomen immer wieder.

Der Ellenbogen ist ein komplexes Gelenk, das bei Verletzungen nicht einfach zu behandeln ist. Deshalb kann es immer wieder zu unerwünschten Störungen des Krankheitsverlaufes kommen (siehe Kasten).

Vielseitiges Gelenk

Das Ellenbogengelenk ist ein vielseitiges Gelenk aus drei Teilgelenken. Es erlaubt uns, den Unterarm zu beugen und zu strecken, zu wenden und zu drehen. Ellenbogenbrüche kommen bei Kindern und Erwachsenen relativ häufig vor, ein Sturz bei Spiel oder Sport, ein reflexartiges Abstützen mit den Armen – und schon ist es passiert. Bis zur ärztlichen Untersuchung sollte der Arm entlastet und gekühlt werden.

Die Behandlung ist selten einfach, weil das Gelenk meist mehrfach gebrochen ist. Wegen der komplexen Mechanik müssen die Bruchstücke genauestens wieder zusammengefügt werden. Manchmal helfen dabei Platten oder Schrauben. Stellt man das Ellenbogengelenk anschließend zu lange ruhig, wird es steif. Eine krankengymnastische, mobilisierende Behandlung sollte daher möglichst frühzeitig beginnen.



Foto: © becardesd/fotolia.de



So gut wie echt

Implantate – innovativer Zahnersatz

Es klingt so verlockend: Dort, wo ein Zahn fehlt, wird ein neuer eingepflanzt. Die gesunden Zähne daneben müssen nicht abgeschliffen werden. Der implantierte Zahnersatz sitzt fest und steht einem echten Zahn vom Aussehen und der Belastbarkeit her in nichts nach. Doch sind Implantate wirklich etwas für jeden? Experten sind sich einig: „Nach oben gibt es eigentlich keine Altersbegrenzung.“

Solange Patienten gesund sind, können bis ins hohe Alter Implantate gesetzt werden. Nicht wenige der Implantat-Patienten sind über 80 Jahre alt und mit ihrer Implantat-Versorgung sehr zufrieden, da sie endlich wieder richtig kauen können. Die untere Altersgrenze liegt, je nach Entwicklungsstand der Patienten, bei circa 16 bis 18 Jahren, da das Wachstum weitestgehend abgeschlossen sein sollte. Implantate können nur in einen ausgewachsenen Kiefer eingesetzt werden.

Wer sich dazu entscheidet, ein Implantat einsetzen zu lassen, sollte zuvor mögliche Risiken abwägen und die Erfolgsaussichten für ein gutes Einheilen realistisch einschätzen. Es gibt eine Reihe von Krankheiten, die gegen ein Implantat sprechen können, zum Beispiel ausgeprägte Stoffwechselerkrankungen, Knochenleiden, Herz-/Kreislauf- und Bluterkrankungen. Studien, wie zum Beispiel eine über fünf Jahre dauernde Untersuchung der Universität von Murcia, belegen außerdem, dass das Rauchen die Haltbarkeit von Implantaten erheblich beeinträchtigt. Im Falle von chronischen Erkrankungen sollte vor einem Eingriff geklärt werden, ob der Patient durch eine gute Medikation stabil genug für das Setzen von Implantaten ist. Viele gut

eingestellte Bluthochdruckpatienten oder Zuckerkranken konnten schon bestens mit Implantaten versorgt werden. Auch gibt es nur wenige Medikamente, deren Einnahme eine Implantation unmöglich machen. Wichtig ist aber auch eine gute Mundhygiene, denn langfristig kann nur ein entzündungsfreies Implantat den Zahnersatz tragen.

Häufig gestellte Fragen zu Implantaten

Ist der Eingriff schmerzhaft?

Eine lokale Betäubung verhindert Schmerzen während des operativen Eingriffs. Danach reichen in den meisten Fällen übliche Schmerzmittel aus.

Werden sich die neuen Zähne so anfühlen wie meine eigenen? Ja – sie funktionieren wie Ihre natürlichen Zähne, wenn Sie kauen, sprechen oder lachen. Die meisten Patienten spüren keinerlei Unterschied.

Bleiben meine natürlichen Zähne unversehrt? Ja – mit dem Zahnimplantat müssen Sie keine gesunden Zähne opfern, um die fehlenden zu restaurieren.

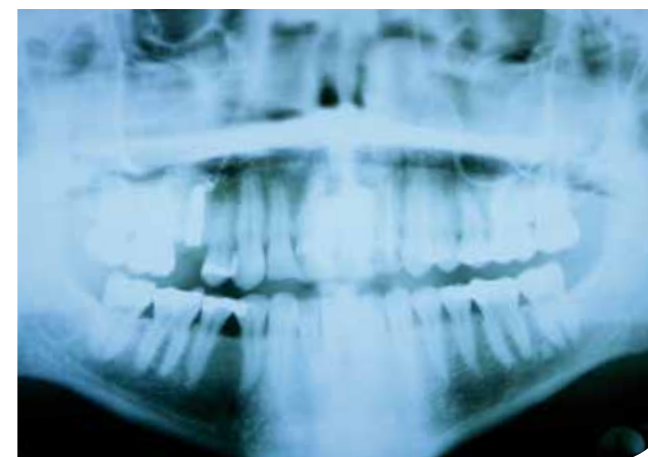
Zahnimplantate funktionieren wie natürliche Zähne. Gesunde Nachbarzähne bleiben intakt und müssen nicht abgeschliffen werden. Bei der Beratung helfen bildhafte Darstellungen.

Spielt mein Alter eine Rolle? Nein – Ihre Gesundheit ist entscheidend. Wenn Sie unter 18 sind, muss sichergestellt sein, dass das Knochenwachstum abgeschlossen ist.

Wie sicher sind Zahnimplantate? Zahnimplantate zeigten in weltweiten klinischen Studien hervorragende Ergebnisse im Hinblick auf Ästhetik und Haltbarkeit.

Muss ich das Rauchen einstellen? Es ist sehr empfehlenswert, das Rauchen einzustellen. Rauchen stört den Heilungsprozess und kann die Langzeitprognose verringern.

(Initiative proDente, Informationsplattform der Dental-Verbände Deutschlands)



Der Kieferknochen spielt eine entscheidende Rolle bei der Implantation: Wenn nicht genügend Knochensubstanz vorhanden ist, kann die künstliche Zahnwurzel nicht fest verankert werden.



Vorsicht:

Obst gefährdet den Schmelz

Wer viel Frisches wie Obst, Fruchtsäfte oder mit Essig angemachte Salate verzehrt, lebt zwar gesund, hat aber ein hohes Risiko für Zahnerosionen. Denn die in den Lebensmitteln enthaltene Säure greift den Zahnschmelz an. Ausgleich schaffen Milch oder Milchprodukte. Das darin enthaltene Kalzium kann die Mineralverluste im Schmelz wieder ausgleichen. Bananen, Trockenfrüchte oder Müsliriegel weisen zwar keine nennenswerten Mengen an Säure auf, sind aber sehr zuckerhaltig und haben eine klebrige Konsistenz, so dass sie im Hinblick auf Karies auch in Maßen genossen werden sollten.

Kariesbakterien hemmen

Stark säurehaltig sind beispielsweise Zitrusfrüchte oder Johannisbeeren. Auch Limonaden, Cola oder Fruchtsäfte enthalten viel Säure und können den Zahnschmelz schädigen. Mit der Zeit reduziert sich die Zahnschmelzdicke, der Zahn verändert seine Form: Höckerspitzen verflachen bis hin zu kleinen Mulden, an Glattflächen schimmert schließlich das gelbliche Zahnbein, das sogenannte Dentin, durch. Ohne schützende Schmelzschicht wird auch dieses von den Säuren angegriffen.

Der Speichel im Mund neutralisiert Säuren und trägt so zum Schutz vor Erosionen bei. Er umspült die Zähne und ersetzt ausgeschwemmte Schmelzminerale. Dem Zahnschmelz sollte zwischen den Mahlzeiten eine Pause zur Regeneration gegönnt werden. Kalziumhaltige Nahrungsmittel wie Milch oder Käse nach sauren Lebensmitteln stärken die Zähne und neutralisieren einen sauren pH-Wert im Mund. Fluoride (z. B. in fluoridiertem Speisesalz, Fisch oder grünem bzw. schwarzem Tee) härten den Zahnschmelz, schützen vor Säureangriffen und hemmen Kariesbakterien. Eine Broschüre zum Thema „Zahnpflege und Ernährung“ gibt es kostenlos hier: www.prodente.de.



Protokoll eines Schlaganfalls

Ein Schlaganfall trifft jeden meist wie „ein Blitz aus heiterem Himmel“. Mit ein wenig Glück und Wissen reagieren die Betroffenen sofort und rufen den Rettungswagen. Behandelt werden sie auf einer für Schlaganfälle spezialisierten Station, einer Stroke Unit. „Jede Minute zählt“, weiß Priv.-Doz. Dr. Lothar Burghaus, Chefarzt der Neurologie mit Stroke Unit am Heilig Geist-Krankenhaus in Köln-Longerich. Vitamin K hat ihm bei seiner Arbeit über die Schulter geblickt.

Auf der Stroke Unit werden die Patienten von der kritischen Akutphase bis zu ihrer Entlassung durch ein multiprofessionelles und speziell geschultes Team aus Neurologen, Krankenschwestern und -pflegern, Physiotherapeuten, Logopäden und Sozialarbeitern betreut. Am Beispiel der Patientin Clara Pesch, 50 Jahre, schildert Dr. Burghaus die Behandlungsabläufe bei einem akuten Schlaganfall.

7.30 Uhr

Clara Pesch ist spät dran. Mal wieder hat die Tochter sich im Badezimmer vorgedrängelt und jetzt läuft ihr die Zeit davon. Schließlich wartet die Bahn nicht und um 8.00 Uhr hat sie ihren ersten Termin. Als sie auf dem Weg zur Haustür unvermutet

stolpert, schiebt sie das erst der Eile zu und ärgert sich über sich selbst. Dann stolpert sie erneut und bemerkt, dass ihre rechte Körperhälfte kraftlos wird. Ihre Tochter findet sie auf dem Boden liegend und alarmiert den Rettungsdienst, sie selbst kann zu diesem Zeitpunkt nicht mehr sprechen.

8.00 Uhr

Dr. Burghaus: „Jede Minute zählt bei der Behandlung eines Schlaganfalls. Schon der Notarzt hat eine wichtige Aufgabe, er verschafft sich einen Überblick über die Symptome und bringt die Betroffenen so schnell wie möglich in ein Krankenhaus. Dabei meldet er die Patienten bereits von unterwegs an, damit die Notaufnahme vorbereitet ist und die Untersuchungen so

Rasch handeln

Ein Schlaganfall verändert das Leben der Betroffenen nachhaltig, denn er verursacht die meisten bleibenden Schäden. Jährlich treten ca. 200.000 Schlaganfälle auf. Entscheidend ist die schnelle Behandlung – optimalerweise auf einer Stroke Unit.

Anzeichen eines Schlaganfalls können sein:

- plötzliche Lähmung eines Körperteils
- einseitiges Taubheitsgefühl in Arm, Bein, im Gesichtsbereich, einseitig hängender Mundwinkel, Lähmung einer Gesichtshälfte
- Seh- oder Sprechstörungen
- plötzliche Gleichgewichtsstörungen und Schwindel
- Bewusstlosigkeit
- plötzliche starke Kopfschmerzen (Verdacht auf Gehirnblutung)

Stroke Unit

Der Begriff Stroke Unit kommt aus dem Englischen und bedeutet „Schlaganfallstation“. Er bezeichnet eine Spezialstation, die Schlaganfallpatienten rund um die Uhr überwacht und behandelt, von der Akuttherapie über die frühe Rehabilitation bis hin zu sozialdienstlichen Leistungen. Dazu arbeitet ein multiprofessionelles und speziell geschultes Team eng zusammen.

schnell wie möglich erfolgen können. Nach der ersten ärztlichen Untersuchung werden die Patienten sofort zum CT oder zum MRT gebracht. Hier wird geklärt, ob es sich um einen Schlaganfall durch ein verschlossenes Gefäß handelt. Ist dies der Fall, versuchen wir, das Gefäß wieder zu öffnen. Nur auf einer Stroke Unit kann dies mit einer intravenösen Therapie, der sogenannten Lysetherapie, geschehen. Man kann es sich in etwa so vorstellen, als ob man ein verstopftes Rohr wieder öffnen will. Ärzte und Pflegekräfte überwachen den Patienten in dieser Zeit sehr eng und kümmern sich durchgehend um ihn.“

12.00 Uhr

Die rechte Körperhälfte fühlt sich immer noch gedämpft, weich und irgendwie wattig an, als Clara Pesch auf der Station erneut untersucht wird. Sie versucht den Arzt, der an ihrem Bett steht, zu fragen, was los ist. Erstmals seit dem Morgen kann sie wieder einzelne Worte sprechen.

Dr. Burghaus: „Die Untersuchungen zeigten, dass ein Gefäß im Gehirn verschlossen war und mit der Lysetherapie konnte das Gefäß wieder geöffnet werden. Dadurch wurde die betroffene Region im Gehirn wieder mit Blut versorgt, so dass sich wenig später auch die Symptome wieder besserten.“

Verzweiflung und Fassungslosigkeit überkommen Patienten in dieser Situation, so auch Clara Pesch. Wann kann ich nach Hause, warum ist mir das passiert, wie geht es jetzt weiter? Tausend Fragen gehen ihr durch den Kopf.

Dr. Burghaus: „Die Behandlung erfolgt erst einmal weiter auf der Stroke Unit. Natürlich muss neben der akuten Therapie geklärt werden, wieso es zu dem Schlaganfall kam. Es dauert einige Tage, bis alle dafür notwendigen Untersuchungen erfolgt sind. Die Rehabilitation beginnt bereits auf der Stroke Unit. Dort werden die Betroffenen von Physiotherapeuten, Ergotherapeuten und Logopäden behandelt. Wir kooperieren eng mit dem Neurologischen Therapiezentrum am St. Marien-Hospital, so ist eine frühe und lückenlose Rehabilitation, von der die Patienten sehr profitieren, gewährleistet.“

Auch Clara Pesch ist ohne jede Einschränkung genesen, dank der schnellen Reaktion ihrer Tochter und der anschließenden lückenlosen Versorgung.



Chefarzt
Priv.-Doz. Dr. Lothar Burghaus
Klinik für Neurologie, Stroke Unit

Stroke Unit
Heilig Geist-Krankenhaus
Graseggerstr. 105
50737 Köln

Tel. 0221 7491-8421
Fax 0221 7491-8912

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



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



Und abends wieder daheim

Schnelle Fortschritte durch ambulante Reha



Foto: © NTC

Rüdiger Wilke ist Jahrgang 1941 und jetzt wieder ganz schön fit. Ein langer Weg liegt hinter und immer noch ein bisschen Arbeit vor ihm.

Wegen einer neurologischen Vorerkrankung war er in der Neurologischen Tagesklinik des Neurologischen Therapiecentrums (NTC) am St. Marien-Hospital in Behandlung. Diese verlief gut, bis er kurz vor Weihnachten, auf dem Weg zur Reha ins NTC, plötzlich einen Schlaganfall erlitt. Er wollte aus dem Auto aussteigen. Aber nichts ging mehr. Auf der Rückbank sitzend, konnte er sich nicht mehr bewegen. Der Fahrdienst bemerkte, dass Rüdiger Wilke sich plötzlich nicht mehr rührte und benachrichtigte sofort den ärztlichen Dienst. Nach einer kurzen Untersuchung brachten sie ihn direkt in die Klinik: Diagnose Schlaganfall – da zählt jede Minute.



Rüdiger Wilke kommt immer zur Spätschicht ins NTC und freut sich über seine täglich besser werdenden Leistungen.

Nach zwei Wochen Akutbehandlung startete Rüdiger Wilke wieder mit der Reha im NTC. Seitdem ist er jeden Nachmittag im Therapiezentrum, zur sogenannten Spätschicht. Von 13 bis 18 Uhr stehen die unterschiedlichsten Therapien auf seinem Plan. Ergo- und Physiotherapie, Logopädie, Einzel- oder Gruppentherapie, und manchmal gibt es auch Massage zur Entspannung. Sprachlich macht Rüdiger Wilke momentan die größten Fortschritte. Nach dem Schlaganfall war sein Sprachzentrum gestört und

seine Aussprache undeutlich. Dank der logopädischen Behandlung freut er sich täglich über Fortschritte. Und auch mit dem Gehen klappt es immer besser. Manche Strecken legt Rüdiger Wilke bereits gut mit dem Rollator zurück, streckenweise kann er schon eigenständig laufen. „Mein Ziel ist es, das Gebäude, in dem das NTC liegt, bald ohne den Rollator zu umrunden“, verrät er schmunzelnd.

An der Reha gefällt ihm besonders gut, dass er tagsüber die Therapien absolvieren kann, aber nicht aus seinem gewohnten Umfeld herausgerissen wird. „Abends kann ich immer heim zu meiner Frau“, freut er sich. Das trägt neben der guten therapeutischen Behandlung wesentlich zu seiner schnellen Erholung und seinen Fortschritten bei.

Zur ambulanten, neurologischen Nachversorgung bietet das Medizinische Versorgungszentrum (MVZ) St. Marien, ebenfalls am Standort des St. Marien-Hospitals, eine Neurologische Sprechstunde an. Termine bei den neurologischen Fachärztinnen gibt es nach Vereinbarung, Tel 0221 1629-6000.



Leitende Ärztin
Dr. Pantea Pape
Neurologisches Therapiezentrum

Neurologisches Therapiezentrum
Kuniberts kloster 11-13
50668 Köln

Tel 0221 1629-7000
Fax 0221 1629-7002

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



Foto: © Carolina Grabowska/STAFFAGE/kaboompics.com

Wenn Pausen zum Erfolg führen

Trainieren durch Pausen? Was seltsam klingt, hat Methode und ist weltweit erfolgreich – sowohl beim Hobbyläufer als auch beim Profisportler.

Die sogenannte Run Walk Run®-Methode wurde 1978 von dem weltbekannten Lauf- und Marathon-Pionier Jeff Galloway entwickelt. Das Konzept ist im Grunde einfach: Man läuft eine Strecke und gönnt sich dann eine kurze Gehpause, bevor man wieder weiter läuft. Das gezielte Abwechseln von Laufen und Gehen ermöglicht jedem Sportler, seine Lauf-erfolge individuell zu steigern. Die Trainingsmethode sorgt dafür, dass selbst nach langen Läufen keine Ermüdungserscheinungen auftreten. Anfänger können die Laufintervalle ganz nach ihrer Kondition steigern. Gehpausen sind also nicht zu belächeln, sondern Teil des Trainings. Selbst untrainierte Menschen können ohne zu ermüden mehrere Kilometer gehen. Unterbrechen sie das Lauftraining immer dann, wenn sie angestrengt sind, durch eine erholsame Schrittpause, steigern sie auf einfache Weise ihre Kondition und Leistungsfähigkeit.

Mehr als eine Million Läufer und Walker trainieren erfolgreich nach der Run Walk Run®-Methode. Sie wurde von Galloway entwickelt, damit Menschen, egal welchen Alters oder welchen Trainingsstandes, verletzungsfrei laufen können. Die Grundlage seiner Philosophie ist, dass der Mensch zum Laufen und Gehen geboren wurde. Es geht nicht darum, irgendwann beim Laufen ohne Gehpausen auszukommen.



Mit Run Walk Run® kann man einfach mehr Spaß am Laufen haben, weil man danach nicht völlig erschöpft ist.

Die Run Walk Run®-Methode
Jeder kann laufen von Jeff Galloway
Meyer&Meyer Verlag, ISBN 978-3-89899-939-7

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

Der Ruhr-Sieg-Radweg führt auch am Skywalk Biggeblick entlang, der außergewöhnlichen Aussichtsplattform am Biggensee in der Nähe von Attendorn.

Radtouren im Sauerland

Fotos: © Sauerland-Radwelt e. V.



Immer wieder Rastplätze am See bietet der MöhnetalRadweg.

Ausgedehnte Wälder, glasklare Bäche, saftige grüne Wiesen und hübsche Fachwerkdörfer sind nur einige Merkmale der Urlaubsidylle im Sauerland.

Für Radfahrer gibt es auf vielen Touren einiges mehr zu entdecken: zum Beispiel Bergwerke, Klöster und mittelalterliche Ruinen, ebenso wie hochmoderne Sportstätten und mutige Architektur.

Ladestationen für E-Bikes

Doch wenn der Akku unterwegs aufgibt, kann aus einer mühelosen Fahrt schnell eine schweißtreibende Angelegenheit werden. Deshalb hat Sauerland-Radwelt das E-Bike-Konzept um mehr als 120 Auflade-Stationen ergänzt, wo Tourenradler ihren Bike-Akku garantiert kostenlos aufladen können. Mehr dazu gibt es hier: www.sauerland.com/ebike

Ganz ohne Steigungen durchs Sauerland

Ganz ohne Steigungen geht es über den MöhnetalRadweg durchs Sauerland. Landschaftliches Highlight der Tour ist der Möhnesee. Die Route folgt immer dem Fluss Möhne. Sie verbindet auf 65 Kilometern die alte Hansestadt Brilon mit den Orten Rüthen, Warstein, Möhnesee, Ense und

schließlich Arnsberg-Neheim. Dort mündet der Fluss in die Ruhr, hier trifft der MöhnetalRadweg auf den beliebten RuhrtalRadweg. Mehr dazu hier: www.moehnetalradweg.de



Der MöhnetalRadweg führt entlang des Flusses. Dadurch hat er keine Steigungen und ist auch für untrainiertere Radfahrer sehr zu empfehlen.

Radeln durch die Erdgeschichte

Auf der 210 Kilometer langen GeoRadroute Ruhr-Eder gibt es die geologische, historische und kulturelle Entwicklung am Ostrand des Rothaargebirges mit dem Fahrrad zu entdecken. Die Route verbindet nicht nur zwei Regionen, sondern auch zwei Bundesländer miteinander. Tourenradler erleben von den Gipfelregionen des Sauerlands und Kellerwalds bis hinunter in die Täler und Becken der Hessischen Senke spannende Einblicke auf die besondere Art: Sie gehen auf eine Entdeckungsreise durch 400 Millionen Jahre Erdgeschichte dieser beiden Regionen. Mehr dazu finden Sie hier: www.georadroute.de

Panoramaradwege verbinden mit dem Bergischen Land

Auf dem Ruhr-Sieg-Radweg von Meschede an der Ruhr bis Kirchen an der Sieg laden neben dem Biggensee mit seiner eindrucksvollen Staumauer zahlreiche attraktive Orte und Bauwerke zu einem Zwischenstopp ein. Der Ruhr-Sieg-Radweg ist einer der „Panoramaradwege“. Dazu gehören alle zentralen Bahntrassenwege des Bergischen Landes gemeinsam mit Radwanderwegen auf stillgelegten Eisenbahnstrecken im Oberbergischen Land und im Sauerland. Zusammen kommen sie auf mehr als 300 Kilometer steigungsarmen und reizvollen Radfahrernuss. Mehr dazu gibt es hier: www.ruhr-sieg-radweg.de



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



Foto: © Gina Sanders/fotolia.de

Einfach nur frühjahrsmüde? Oder steckt mehr dahinter?

Meist ist eine Tagesmüdigkeit völlig harmlos und geht vorüber, wenn man sich mal richtig ausgeschlafen hat. Auch das intensivere Tageslicht und die dadurch steigenden Ozonwerte zu Beginn des Frühlings können uns müde machen – das ist dann die berühmte „Frühjahrsmüdigkeit“.

Die vergeht in der Regel ganz von allein, wenn wir uns an die veränderten Lichtverhältnisse gewöhnt haben. Manchmal verbergen sich hinter einer hartnäckigen Müdigkeit aber auch ernsthaftere Ursachen. Ein erholsamer Schlaf ist Grundvoraussetzung, nicht nur für unser Wohlbefinden, sondern auch für unsere körperliche und geistige Gesund-

heit. Im Schnitt schlafen Erwachsene sieben bis neun Stunden. Es gibt aber auch extreme Kurzschläfer, die mit fünf Stunden auskommen. Oder die Langschläfer, die sich erst nach zehn Stunden wieder ausgeruht fühlen. Schlafdauer und -rhythmus sind zum Teil angeboren, zum Teil aber auch erlernt, abhängig von der individuellen Lebensführung.

Gestörte Schlafarchitektur

Jeder Mensch durchläuft während seines Schlafes verschiedene Schlafphasen, die unterschiedlich lange dauern. Ihr Zusammenspiel wird auch Schlafarchitektur genannt. Sie besteht aus der Einschlafphase, dem leichten Schlaf, dem Tiefschlaf und dem Traum- oder auch REM-Schlaf. Für einen erholsamen Schlaf ist nicht nur die richtige Anzahl an einzelnen Phasen wichtig, sondern auch die Abfolge und Anordnung der einzelnen Stadien während des Schlafes. Ist diese Schlafarchitektur gestört, hat es auf Dauer Folgen für den gesamten Organismus.

Die möglichen Ursachen für eine solche Störung sind vielfältig. Äußere Reize spielen häufig eine Rolle: Ungewohnte

Umgebungsgeräusche, die falsche Raumtemperatur, ein zu schweres Essen, Nikotin, Koffein oder zu viel Alkohol, Stress, der verhindert, dass man zur Ruhe kommt – viele Gründe führen zu vorübergehenden Ein- oder Durchschlafstörungen. Problematisch ist es, wenn die Störungen dauerhaft werden. Dann sollte man den Ursachen auf den Grund gehen und versuchen, sie abzustellen. Manchmal hilft schon ein kurzer Abendspaziergang an der frischen Luft, um abzuschalten. Oder eine Tasse leckerer Kräutertee. Auch spezielle Entspannungsübungen können helfen, die Belastungen des Tages hinter sich zu lassen.

Ursachen nicht immer stressbedingt

Aber nicht immer sind die Ursachen stressbedingt oder im räumlichen Umfeld zu suchen. Manchmal stecken auch ernsthafte körperliche Beschwerden dahinter. Dann werden eine umfassende schlafmedizinische Diagnostik und daraus abgeleitete Therapien notwendig. Grundlage der schlafmedizinischen Untersuchung ist die Schlafbeobachtung. Diese erfolgt in der Regel in einem Schlaflabor unter der Aufsicht eines Arztes, der eine zusätzliche Fachweiterbildung zum Schlafmediziner gemacht hat.

Ambulanter Kurzschlaf

So auch im Schlaflabor des St. Marien-Hospitals unter der Leitung von Oberarzt Dr. Peter Liesegang. Das Labor ist spezialisiert auf die Diagnostik und Behandlung einer Vielzahl von Schlafstörungen einschließlich schlafbezogener Atemstörungen. Hier werden mit hochmodernen Verfahren alle schlafmedizinisch relevanten Erkrankungen diagnostiziert und therapiert. Die Schwerpunkte sind die Störungen der Atmung im Schlaf (Schlafapnoe, Schnarchen) sowie Bewegungsstörungen im Schlaf (Restless-Legs-

Syndrom). Aber auch neurologische Erkrankungen wie z.B. die Narkolepsie werden diagnostiziert. Insbesondere bei vielen Formen der nächtlichen schlafbezogenen Atemstörungen erfolgt die Behandlung in Zusammenarbeit mit der Klinik für Hals-Nasen-Ohren-Heilkunde des St. Franziskus-Hospitals in Köln. Die HNO-Klinik bietet schnarchenden Patienten, aber auch in speziellen Fällen Patienten mit nächtlichen Atemstörungen, eine sogenannte Schlafendoskopie an. Bei diesem ambulant durchgeführten „Kurzschlaf“ wird endoskopisch exakt der Entstehungsort des Schnarchens oder der Atemstörung lokalisiert. Hieraus ergeben sich dann konservative wie chirurgische Behandlungsmethoden, die individuell auf den Patienten abgestimmt werden: sogenannte Schnarchschiene, Rückenlageverhinderungswesten oder Therapieverfahren wie die Radiofrequenzbehandlung des Gaumensegels oder die Hypoglossus-Stimulation kommen zum Einsatz.

Radiofrequenzeingriffe für erholsame Nachtruhe

Sollte im Schlaflabor eine nächtliche Atemstörung diagnostiziert werden, ist die nächtliche Überdruckbeatmung mit einer sogenannten CPAP-Maske das heutige Standardverfahren. Über 60 Prozent der Patienten benutzen diese Beatmungsmaske regelmäßig und erhalten durch sie Linderung. Die restlichen 40 Prozent wünschen sich eine andere Therapieform, manche sprechen auf die Behandlung nicht an. „Insbesondere diese Patienten profitieren von chirurgischen Behandlungen wie Radiofrequenzeingriffen am Gaumensegel oder Nervenstimulatoren und können hierdurch die Nasenatmung deutlich verbessern“, erläutert Dr. Christoph Möckel, Chefarzt der Klinik für Hals-Nasen-Ohren-Heilkunde des St. Franziskus-Hospitals. So finden die Betroffenen (und ihre Partner) wieder erholsamen Schlaf.



So sieht ein Zimmer aus, in dem Patienten mit Schlafproblemen medizinisch überwacht werden.



Oberarzt
Dr. Peter Liesegang

Klinik für Innere Medizin –
Pneumologie und Allgemeine Innere
Medizin/Lungenklinik Köln-Nord

St. Marien-Hospital
Kunibertskloster 11-13
50668 Köln (Kunibertsviertel)

Tel 0221 1629-2050
Fax 0221 1629-2051

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



Chefarzt
Dr. Christoph Möckel

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

St. Franziskus-Hospital
Schönsteinstr. 63
50825 Köln (Ehrenfeld)

Tel 0221 5591-1111
Fax 0221 5591-1113

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





Schon ist Gift

Foto: © elmaritz/fotolia.de

Bei Problemen mit der Hüfte ist Radfahren eine gute gelenkschonende Alternative zum Joggen.

Das sollten Endoprothese-Patienten beachten:

Nach der Operation

- Bewegung tut gut. Bewegen Sie das Gelenk, aber überlasten Sie es nicht.
- Wenn Sie schmerzfrei sind, können Sie grundsätzlich wieder Sport treiben. Besonders geeignet sind sanfte Sportarten wie Schwimmen, Spazieren gehen und Radfahren in ebenem Gelände.
- Diese Bewegungen sollten Sie vermeiden: Springen, Hüpfen, häufiges Knien, starke Beugung und starke Drehungen des Gelenkes. Ballsportarten sind gefährlich wegen der Sturzgefahr.
- Tragen Sie bequeme Schuhe mit flachen Absätzen und weichen Sohlen.
- Führen Sie die krankengymnastischen Übungen weiter durch.
- Gehen Sie regelmäßig zu den Nachsorgeuntersuchungen.
- Erst wenn das Bein wieder voll belastbar ist und keine Bewegungseinschränkungen mehr vorliegen, können Sie wieder Autofahren.

Aufpassen

- Unter Belastung sollte keine Schwellung auftreten, Ihr Gangbild sollte flüssig bleiben.
- Bei verstärkt auftretenden Schmerzen und Anschwellungen des Gelenkes oder auch bei Entzündungskrankheiten und Fieber zum Haus- oder Facharzt.

Worauf Sie bei Hüftbeschwerden achten sollten

Auf die Frage, welches unserer Gelenke am meisten belastet wird, werden viele auf das Fuß- und Sprunggelenk tippen. Doch Dreh- und Angelpunkt unseres Körpers ist die Hüfte. Sie ist eines der größten gewicht- und lasttragenden Gelenke und ständig in Bewegung: Egal, ob wir gehen, stehen, sitzen oder uns drehen – ohne sie geht es nicht.

Und wer Schmerzen in der Hüfte hat, neigt dazu, sich erst einmal zu schonen. Genau das ist häufig jedoch nicht richtig.

Grundsätzlich setzen sich Gelenke aus mindestens zwei Knochen zusammen, getrennt werden sie durch einen Gelenkspalt mit Knorpel, der die Beweglichkeit ermöglicht. Für das reibungslose Zusammenspiel der Knochen sorgen die Gelenkschmiere und eine sehr robuste und elastische Knorpelschicht. Diese kann sich mit zunehmendem Alter abnutzen. Die Knochen treffen aufeinander, jede Bewegung schmerzt.



Dr. Schlüter-Brust und seine Kollegen begutachten das Röntgenbild eines Patienten zur Vorbereitung seiner Hüftgelenk-Operation.

Gelenkverschleiß und die daraus resultierenden Schmerzen werden auch als Arthrose bezeichnet.

Der Rat von Dr. Klaus Schlüter-Brust, Chefarzt der Klinik für Orthopädie im St. Franziskus-Hospital in Köln Ehrenfeld, überrascht viele schmerzgeplagte Patienten: „Bei Arthrose gilt:

Bewegen Sie sich – Schonen ist genau das Falsche.“ Denn Bewegung hält den Knorpelschwund auf. Mangelnde Bewegung führt dazu, dass der Körper die Gelenkschmiere nicht ausreichend erneuern kann. Wichtige Nährstoffe und Wasser gelangen nicht in das Gelenk, die Abnutzung geht weiter und die Arthrose verschlimmert sich.

Mit Bewegung den Knorpelschwund aufhalten

„Um diesen Teufelskreislauf von Schmerzen – Schonung – noch mehr Schmerzen und einer sich verschlimmernden Arthrose zu durchbrechen, empfehlen wir den Patienten, in angemessenem Rahmen Sport zu treiben“, so Dr. Schlüter-Brust. Einsetzender Knorpelschwund kann so im Idealfall aufgehalten und verbessert werden. Wichtig ist, dass es sich um gelenkschonende Sportarten wie Radfahren oder Schwimmen handelt und das Programm sorgfältig auf den einzelnen Patienten abgestimmt ist.

Ist das Gelenk entzündet, muss bis zum Abklingen der Entzündung auf Sport verzichtet werden. „Ist der Knorpelabbau jedoch zu weit fortgeschritten und sind konservative Therapien ausgereizt, können wir unseren Patienten sehr erfolgreiche operative Möglichkeiten anbieten“, erläutert Dr. Schlüter-Brust. „Lebensqualität und Bewegungsfreiheit der Patienten sind schon kurz nach der Operation wieder hoch.“

Der Erfolg einer Hüftgelenk-Operation hängt dabei maßgeblich von einer detaillierten Planung bereits vor der

Operation ab. „Wir simulieren die Operation im Vorfeld am Computer und erhalten wertvolle Daten, die dann in die OP einfließen, die Operationszeit verkürzen und auch das Operationsrisiko minimieren.“

Auch die Auswahl der Prothesen ist entscheidend, „Kurzschaffprothesen sind häufig ideal. Die knöcherne Integration ist gut, da die natürlichen Muskel- und Sehnenansätze durch das Implantat so gut wie unberührt bleiben und nicht geschädigt werden“, so Hüftexperte Dr. Schlüter-Brust.



Chefarzt
Dr. Klaus Schlüter-Brust

Orthopädie I, Allgemeine Orthopädie
und spezielle orthopädische Chirurgie

St. Franziskus-Hospital
Schönsteinstr. 63
50825 Köln (Ehrenfeld)

Tel 0221 5591-1131
Fax 0221 5591-1133

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





Foto: © Imeyerfoto1962/fotolia.de

Wenn das Schlucken schwer fällt Tipps zum genussvollen Essen - trotz Schluckstörungen

Viele Menschen merken nicht, wie häufig sie am Tag Bewegungen machen, über die sie nicht bewusst nachdenken. So ist es auch beim Schlucken.

Dahinter steckt ein komplexer Mechanismus. Viele Muskeln und Nerven arbeiten beim Schluckvorgang zusammen. Etwa 1000 Mal am Tag werden Essensbisse, Flüssigkeit oder Speichel vom Mund in die Speiseröhre befördert. Doch das Schlucksystem „altert“ wie andere Körpervorgänge auch. Der Geruchs- und Geschmackssinn lässt nach, der Appetit vergeht und meist verringert sich auch das Durstgefühl. Die Schleimhäute werden trockener, besonders im Mund. Das führt zu Schluckstörungen. Neben dem Austrocknen der Schleimhäute können auch Krankheiten Schluckstörungen verursachen, wie zum Beispiel Parkinson, Demenz oder ein Schlaganfall.

Ein gängiges Diagnoseverfahren ist z.B. das Verfahren nach Daniels, das auch bei der Untersuchung im St. Marien-Hospital zum Einsatz kommt: Bei diesem Schluck-Test wird

dem Patienten Wasser zu trinken gegeben. Zuerst 2x 5ml, dann 2x 10ml, dann 2x 20ml. Im Anschluss wird mit einer kurzen Stimmprobe der Stimmklang überprüft. Anhand möglicher Veränderungen kann der Therapeut Rückschlüsse auf den Grad einer möglichen Schluckstörung ziehen.

Bereits seit 20 Jahren behandelt das St. Marien-Hospital sehr erfolgreich Störungen des Schluck- und Sprachsystems. In enger Zusammenarbeit mit den Logopäden und Ergotherapeuten des angrenzenden Neurologischen Therapiecentrums (NTC) und dem Ernährungsteam wird auch ein Ernährungsplan entwickelt, der helfen soll, „Schluckunfälle“ nach der Rückkehr nach Hause möglichst zu vermeiden.



Chefarzt
Prof. Dr. Ralf-Joachim Schulz
Klinik für Geriatrie

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

Tel 0221 1629-2303
Fax 0221 1629-2306

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



Essen soll Freude machen

Gerade bei Essensbeschränkungen spielt die Optik der Speisen eine große Rolle. So geht es leichter:

- Püriertes Essen appetitanregend anrichten.
- Frisch kochen und mit Kräutern würzen.
- Zutaten getrennt pürieren und nicht miteinander mischen. Die Farben bleiben erhalten, die Mahlzeit sieht ansprechender aus.
- Esstisch schön anrichten
- Trinkflüssigkeit andicken, dann kann sie besser geschluckt werden.

Viele köstliche Rezepte für Menschen mit Kau- und/oder Schluckstörungen finden Sie hier:
www.geschmeidigekeoestlichkeiten.at



Foto: © Ilhedgehog/fotolia.de

Schröpfen Eine uralte Heilmethode

Schröpfen ist eine Heilkunst, die schon bei den Griechen des Altertums bekannt war. In ähnlicher Form wenden auch die Chinesen seit Jahrtausenden diese Heilmethode an. Beim Schröpfen wird mit Saugglocken ein Unterdruck auf bestimmte Körperbereiche erzeugt.

Dieser Druck regt die Durchblutung in dem behandelten Areal an, die Gefäße erweitern sich, und durch den Reiz können Blockaden und Spannungen aufgelöst und Schmerzen gelindert werden.

Die klassische Schröpfmethode wird mit runden, bauchigen Gläsern praktiziert. Diese werden erwärmt, damit ein Unterdruck zustande kommt. Dann werden sie auf die gewünschten Körperpartien aufgesetzt. Wenn die Luft in den Gläsern sich abkühlt, wird die Haut angesogen, der gewünschte Druck entsteht und entfaltet seine therapeutische Wirkung.

Energiefluss wird angeregt

In früheren Zeiten verwendeten die Heilkundigen Kuhhörner, Bambus-, Metall- oder Glasgefäße. Heute sind neben den Glaskugeln auch Silikon-Saugglocken mit Pumpköpfen oder Matten mit Saugnäpfen in Gebrauch. Angewendet wird das Schröpfen bei Muskelverspannungen, Arthroseschmerzen und chronischen Beschwerden wie Rheuma oder Migräne.

In erster Linie wird auf der Rückenpartie geschröpft, weil hier die Reflexzonen der Organe liegen, die so gezielt

angesprochen werden können. Beim trockenen Schröpfen werden die Saugglocken auf die Haut aufgesetzt, der mechanische Reiz wirkt auf Blut- und Lymphtätigkeit, der Energiefluss im Körper wird angeregt. Beim blutigen Schröpfen wird die Haut unter Saugglocke vorher angeritzt, so können Schadstoffe ausgeleitet werden. Bei der Schröpfmassage wird die Haut vor der Behandlung eingeölt, so dass der Schröpfkopf leichter über ein größeres Hautareal gezogen werden kann.

Hilfe bei Karpaltunnel-Syndrom

Eine gemeinsame Studie des Lehrstuhls für Naturheilkunde der Universität Duisburg Essen und der Karl und Veronica Carstens-Stiftung zeigte die Wirksamkeit des blutigen Schröpfens beim Karpaltunnel-Syndrom. Rund zwei Millionen Menschen in Deutschland leiden unter nächtlichem Ruheschmerz der Hand, Taubheitsgefühlen und Kribbeln in Daumen, Mittel- und Zeigefinger (Brachialgie). Nach der Schröpfbehandlung berichteten die Patienten über weniger Taubheits- und Kribbelgefühle, verringerte Nackenschmerzen und eine Verbesserung der funktionellen Beweglichkeit und physischen Lebensqualität.

Meine Expertise und Erfahrung in der Traditionellen Chinesischen Medizin (TCM) setze ich gerne für Sie ein, um Ihnen die bestmögliche Therapie anzubieten.



M.Med. TCM, China / Heilpraktikerin
Hohenstaufenring 53, 50674 Köln
Tel. 0221.16916738
www.chinamed-koeln.de
info@chinamed-koeln.de

**PRAXIS FÜR
TRADITIONELLE
CHINESISCHE
MEDIZIN
SABINESCHMITZ**

Stress beim Streiten?

Dann droht die Trennung.



Je emotionaler die Konflikte in einer Beziehung ausgetragen werden, desto höher ist das Scheidungsrisiko.

Sehr emotional ausgetragene Konflikte mit erhobener Stimme können in einer Partnerschaft auf eine baldige Trennung oder Scheidung hindeuten. Das gilt jedenfalls für Frauen. Bei Männern ist ein erhöhter Spiegel des Stresshormons Cortisol während des Ehestreits ein möglicher Hinweis auf ein bevorstehendes Scheitern der Beziehung. Dies ergab eine aktuelle Langzeitstudie, in welcher Wissenschaftler untersuchten, inwieweit Parameter wie Stimmfrequenz, Blutdruck oder Cortisolspiegel Trennungen vorhersagen können.

Professor em. Dr. phil. habil. Kurt Hahlweg, Professor für Klinische Psychologie, Psychotherapie und Diagnostik an der Technischen Universität Braunschweig und seine Mitautoren werteten für die Untersuchung eine Reihe von Parametern im Hinblick auf ihre Vorhersagekraft von Trennung und Scheidung aus. Dazu gehörten unter anderem physiologische Werte wie Blutdruck, Puls, Cortisolspiegel und Sprachgrundfrequenz. Diese waren in den 1990er Jahren bei Paaren,

die an einem partnerschaftlichen Lernprogramm teilnahmen, erhoben worden. Außerdem mussten die Paare Fragebögen zu ihrem Konflikt- und Kommunikationsverhalten ausfüllen. Auch Videoaufzeichnungen von Streitsituationen wurden angefertigt.

Sachliche Konflikte stabilisieren

Elf Jahre später hatten sich von den 68 Paaren etwa ein Drittel (32,5 Prozent) scheiden lassen. Als einziger signifikanter Prädiktor, also Vorher-

sagefaktor für Trennung oder Scheidung, zeigte sich in der Studie bei Frauen die Sprachgrundfrequenz und bei Männern eine erhöhte Cortisol-Ausschüttung in Konfliktsituationen. „Parameter wie Sprachgrundfrequenz und Cortisol-Ausschüttung sind wichtige Indizes emotionaler Erregung“, erklärt Hahlweg. Erhöhte Werte bei diesen Parametern deuten darauf hin, dass Konflikte emotional ausgetragen werden, so der Experte. „Die Ergebnisse bestätigen, wie wich-

tig es für die Stabilität einer Beziehung ist, dass Konflikte nicht zu häufig zu emotional ausgetragen werden.“

Erste Studie zu Kommunikation bei Paaren

Die Studie ist die weltweit erste, die sowohl physiologische Parameter als auch das Kommunikationsverhalten über einen so langen Zeitraum hinsichtlich ihrer Vorhersagekraft bezüglich Scheidung und Trennung untersuchte. Weitere Forschungen müssen diese Erkenntnisse nun erweitern. In Deutschland scheitern etwa 35 Prozent der Ehen. „Dies belastet nicht nur die unmittelbar Betroffenen und ihre Kinder“, so Hahlweg. „Betrachtet man allein die gesundheitlichen Auswirkungen familiärer Konflikte, hat dies auch soziale und ökonomische Folgen.“ Einer frühzeitigen Prävention kommt daher große Bedeutung zu. Ein Angebot in dieser Richtung ist beispielsweise das sogenannte EPL-Programm – das „Partnerschaftliche Lernprogramm“. Darin üben Paare unter anderem den Umgang mit Konflikten und eine auf Problemlösung ausgerichtete Kommunikation.

Längere Ehen mit EPL-Training

Hahlweg hat den Erfolg des Programms untersucht. Ergebnis: Die Wahrscheinlichkeit, zusammenzubleiben, ist bei Paaren, die das Training absolviert haben, doppelt so

Kann Ehen retten: das EPL-Training

Beziehung geht nicht ohne Kommunikation. Doch bei heiklen Themen kann es schnell sehr emotional werden. Ein Wort gibt das andere und schon hängt der Haussegen schief.

In guten Beziehungen sprechen Paare viel miteinander und sie tun es auf eine konstruktive Art. Diese gelungene Form der Gesprächsführung kann man üben. EPL (Ein Partnerschaftliches Lernprogramm) ist ein effizientes Training, das leicht erlernbar ist und Paaren hilft, Meinungsverschiedenheiten fair auszutragen und für beide Seiten zufriedenstellend zu lösen. Von den Lerninhalten profitieren Paare auch noch nach Jahren.

Wer sich für EPL-Angebote in Köln interessiert, wende sich an das Erzbistum Köln, Abteilung Erwachsenenseelsorge, Referat Ehe- und Familienpastoral, Dr. Heek, Tel 0221 16421545, E-Mail: ehe-familie@erzbistum-koeln.de. Mehr zum Thema EPL und Gesprächstraining für Paare gibt es hier: www.epl-kek.de.

hoch wie bei Paaren ohne ein solches Training. Verschiedene Studien mit Paaren, die zwischen elf und 25 Jahre lang verheiratet waren, bestätigen dies.

Keine signifikanten Unterschiede gab es allerdings bei Langzeitpaaren mit und ohne EPL-Erfahrung in Bezug auf die Zufriedenheit mit der Beziehung: Zwischen 75 und 81 Prozent derjenigen, deren Partnerschaft mehr als 20 Jahre Bestand hatte, äußerten sich zufrieden mit ihrer Beziehung – auch unter denjenigen, die nicht an einem EPL-Programm teilgenommen hatten. Hahlweg zieht daraus den Schluss: „Paare, die es mehr als 20 Jahre miteinander ausgehalten haben, sind zum Großteil auch glücklich miteinander.“

EPL wurde Anfang der 1990er Jahre in München entwickelt und wird heute in ganz Deutschland, meist von kirchlichen Trägern, angeboten. Das Gesprächstraining umfasst sechs Einheiten, die jeweils zwei Stunden dauern und an Wochenenden stattfinden. Zunächst werden grundlegende Gesprächs- und Problemlösefertigkeiten geübt. Mit diesen Techniken sprechen die Paare dann über Themen ihrer Partnerschaft. Meinungsverschiedenheiten und Probleme können fairer ausgetragen werden, neue Erfahrungen im Gespräch werden möglich. (idw)



Klartext reden

Über das Thema spricht man ungern. Inkontinenz ist den Betroffenen peinlich. Dabei gibt es inzwischen hervorragende Therapiemethoden. Nicht immer muss es eine Operation sein. Häufig helfen bereits konservative Maßnahmen wie Physio- und Verhaltenstherapie, Biofeedback oder Elektrostimulation.

„Durch neue Therapieverfahren können wir rund neun von zehn Patienten mit einer Harninkontinenz helfen und tragen so zu einer deutlich besseren Lebensqualität bei“, erklärt Dr. Petra Stamm, Chefärztin am Heilig Geist-Krankenhaus in Köln-Longerich. In Deutschland leiden etwa fünf Millionen Männer und Frauen an einer Harninkontinenz. Darunter sind auch viele Jüngere. Die Lebensqualität der Betroffenen ist erheblich eingeschränkt, sie richten ihre Aktivitäten an der Verfügbarkeit von Toiletten aus, vermeiden Reisen, Kino- oder Theaterbesuche. Es droht ein sozialer Rückzug. Aus Scham wird oft nicht einmal dem Arzt gegenüber das Thema angesprochen. „Zudem glauben viele Menschen, dass es ab einem gewissen Alter normal sei, inkontinent zu sein und nehmen es hin. Das muss aber nicht sein“, so Dr. Stamm. Eine Harninkontinenz entwickelt sich nicht plötzlich. Die ungewollte Entleerung der Blase passiert anfänglich nur selten, mit der Zeit aber immer häufiger. Die Ursachen sind vielfältig und reichen von Harnwegsinfekten über Tumorerkrankungen bis hin zu Prostatavergrößerung. Inkontinenz kann ebenso nach Geburten, Operationen oder den Wechseljahren auftreten. Die Therapiemöglichkeiten sind ebenso vielfältig und richten sich nach der zugrunde liegenden Erkrankung.

Greifen konservative Therapien nicht, stehen operative Möglichkeiten zur Verfügung. Diese sind häufig viel weniger invasiv als von den Betroffenen befürchtet. „Die meisten Operationen führen wir minimal-invasiv, also über einen kleinen Schnitt, durch. Die Möglichkeiten reichen vom Einsetzen eines Bands unterhalb der Harnröhre über einen künstlichen Schließmuskel bis hin zum Blasenschrittmacher“, erklärt

Julia Damm, Oberärztin am Heilig Geist-Krankenhaus. Sofern der Patient in einem guten körperlichen und geistigen Zustand ist, können diese Maßnahmen in jedem Alter durchgeführt werden.

„Patienten mit einer komplexen Vorgeschichte profitieren von der Erfahrung und der therapeutischen Bandbreite unseres Kontinenz-Zentrums“, sagt Petra Stamm. „Ein interdisziplinäres Ärzteteam aus Urologen, Gynäkologen, Chirurgen, Neurologen und Internisten klärt gemeinsam mit dem Patienten, welche Therapie in Frage kommt.“



Chefärztin
Dr. Petra Stamm, MBA

Fachärztin für Urologie,
Medikamentöse Tumorthherapie
und MBA International Hospital
Management

Heilig Geist-Krankenhaus
Graseggerstr. 105
50737 Köln

Tel 0221 7491-8264
Fax 0221 7491-8370

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



Gewinnspiel

Bleiben Sie gesund mit Vitamin K

Die Gewinnfrage lautet:

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



Lösung: Seite _____

Bitte schicken Sie uns Ihre Antwort mit der Lösungszahl und 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 ist der 15.06.2016

Vitamin K verlost 2 Familien Tagestickets für den Naturerlebnispark Panarbora mit dem längsten Baumwipfelpfad in NRW



Über den Baumwipfeln

Einen atemberaubenden Rundblick über das Bergische Land genießt man vom Wipfelpfad und dem 40 Meter hohen Aussichtsturm im Naturerlebnispark Panarbora. Der Park bietet viele Attraktionen, wie den Heckenirrgarten, den Sinnesparcours und den unterirdischen Spieltunnel. Dazu gibt es ungewöhnliche Übernachtungsmöglichkeiten wie die ab Juni geöffneten Baumhäuser. Mehr dazu finden Sie hier: panarbora.de.

Unser Tagesticket gilt für 2 Erwachsene und bis zu 3 Kinder. Sie können sich den ganzen Tag im Naturerlebnispark Panarbora aufhalten und alle Attraktionen nutzen.

Schalten Sie eine Anzeige!

Um die Vitamin K zu einem regionalen Gesundheitsmagazin zu entwickeln, wünschen wir uns thematisch passende regionale Unternehmen, die mit Ihrem Leistungsspektrum das Angebot für die Leserinnen und Leser bereichern.

Machen Sie durch eine Anzeige auf Ihr Angebot aufmerksam.

Nehmen Sie Kontakt auf zu Drei K Kommunikation unter 0241 - 55 92 33 0 oder über www.drei-k.de/insertieren.html.



Stefan W. Knepper
- Bestattermeister -

... preiswert und transparent aus Meisterhand ...

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

Knepper Bestattungen e.K.
Vogelsanger Straße 471
50829 Köln
0221 / 16 92 53 16
www.knepper-bestattungen.de

Gewinner

Je zwei Gutscheine für einen Aufenthalt im SEA LIFE, inkl. Kaffee und Kuchen haben gewonnen: Karin Hüttenrauch aus Köln-Nippes, Uwe Haagen aus Köln-Lindenthal, Hans Scholl aus Köln-Godorf, Margot Genannt aus Köln-Weidenpesch und Wolfgang Gutsche aus Pulheim.



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