

Schwerpunktthema: Urlaubszeit

Den Sommer unbeschwert genießen

MedQN

Zufriedene Gesichter auf der Gesundheitsmesse Bochum

Weitere Themen

Chronische Blasenentzündungen und chronische Ateminfekte: Muss es immer ein Antibiotikum sein?

Schild & Schütze Rechtsanwälte



Ihr Recht ist unser Auftrag!

Unsere Kanzlei mit Sitz mitten in Bochum besteht seit Anfang 1988. Wir sind ein Team von kompetenten und erfahrenen Rechtsanwälten und Fachanwälten. Es bestehen Fachanwaltschaften im Sozial-, Medizin- und Arbeitsrecht. Ein weiterer Tätigkeitsschwerpunkt der Kanzlei liegt im Verkehrsrecht.

Besonderes Augenmerk legen wir auf Ihre persönliche, gleichwohl aber teamorientierte Betreuung, denn im Mittelpunkt unserer gesamten Tätigkeit stehen Sie mit Ihren individuellen Problemen.

Sie möchten gern eine individuelle Beratung oder Vertretung?

Vereinbaren Sie einfach einen Termin mit uns!

Rechtsanwälte Schild & Schütze

Kurt-Schumacher-Platz 4 | 44787 Bochum

Tel. 02 34 / 96 14 10

www.schild-schuetze.de | E-Mail: info@schild-schuetze.de



Rechtsanwalt
Walter W. Schild



Rechtsanwalt
Wolfgang F. Schütze
Fachanwalt für Sozialrecht



Rechtsanwältin
Indra Mohnfeld
Fachwältin für Sozial- und
Medizinrecht



Rechtsanwältin
Annett Grosse
Fachwältin für Arbeits-, Miet- und
Wohnungseigentumsrecht



Rechtsanwältin
Özlem Ay
Fachwältin für Sozialrecht
und Familienrecht



Rechtsanwalt
Julian Schütze
Tätigkeitsschwerpunkte
Verkehrsrecht und Reiserecht

DRK Zentrum Weitmar

HAUS DER GENERATIONEN

AMBULANTER HOSPIZDIENST

HAUSNOTRUF

ALZHEIMERHILFE

SENIORENBÜRO OST

FAMILIENBILDUNGSWERK

ERSTE-HILFE-AUSBILDUNG

FACHSEMINAR FÜR ALTENPFLEGE

BLUTSPENDE

BÜRGERCAFE



WIR BERATEN SIE GERNE!

Telefon: 0234 9445-0

Mail: info@drk-bochum.de

Web: www.drk-bochum.de

DRK Kreisverband Bochum e.V.

An der Holtbrügge 2-8

44795 Bochum



**Deutsches
Rotes
Kreuz**

Vorwort Ausgabe Juli 2019

BOGESUND – die Gesundheitsstadt informiert

Liebe Leserinnen, liebe Leser,

Sie haben es bereits bemerkt: die Temperaturen steigen an, es gibt wieder Erdbeeren und die Freibadsaison hat eröffnet – der Sommer ist da! Damit Sie ihn so richtig genießen können, haben wir in dieser Ausgabe für Sie das Thema Reisen und Gesundheit in den Fokus gerückt.

Nicht nur unserem seelischen Wohlbefinden tut die Sonne gut, sie hat auch eine Menge andere positive Wirkungen auf unsere Gesundheit. Durch die Bildung von Vitamin D wird unser Immunsystem zum Beispiel gestärkt und das Risiko für Osteoporose gesenkt. Die Durchblutung wird angeregt, weil sich die Blutgefäße weiten und der Blutdruck sinkt. Die Bildung des braunen Farbsegments Melanin schützt unsere Haut ganz natürlich vor UV-Licht.

Die Sonne ist also unverzichtbar für unsere Gesundheit – wenn wir sie richtig genießen. Sich eincremen, die direkte Mittagshitze meiden oder Schattenplätze aufsuchen sind wichtige Verhaltensweisen, um Sonnenbrände zu vermeiden. So verringern Sie Ihr Hautkrebsrisiko. Mehr Tipps, wie Sie sich und Ihre Haut am besten schützen, erfahren Sie in dieser Ausgabe von BOGESUND.

Zusätzlich haben wir für Hörgeräteträger wertvolle Tipps, damit Ihre Hörsysteme auch auf Reisen in unterschiedlichen Klimazonen verlässlich funktionieren und Vorsichtsregeln für reisende Diabetiker, damit auch Sie Ihren Urlaub unbeschwert genießen können.

Wir wünschen Ihnen viel Spaß beim Lesen



Dr. Michael Tenholt
Vorsitzender
Medizinisches Qualitätsnetz Bochum



Inhaltsverzeichnis

Vorwort	1
Impressum	28

MedQN

Die Gesundheitsmesse Bochum 2019	4
BOGESUND - Hier finden Sie uns im Internet	5
Die APP zum Doc	6
Beratungsstelle für Krebsbetroffene feiert 40-jähriges	12
Das Bochumer Osteoporose Netzwerk (BON)	13
Lymphödem - was tun, wenn ein Körperteil plötzlich anschwillt?	14
Pflanzliche Alternativen bei chronischen Blasenentzündungen und Ateminfekten	15 - 16
LWL-Klinik Borderline-Mütter machen sich für ihre Kinder stark	17
Den Rollstuhl mit Gedanken steuern	18 - 19
Im Interview mit Senem Samanci von Ruhr Hörakustik	20 - 21
Ein Rückblick auf das letzte Patientenseminar des MedQN	22
Die Parkinsonselbsthilfegruppe Bochum	23

Schwerpunktthema: Urlaubszeit

Reisezeit - was Sie bei Ihrem Hörsystem im Urlaub beachten sollten	7
Reisen mit Diabetes	8 - 9
Den Sommer unbeschwert genießen	10 - 11

Weitere Informationen und Themen

Hair, Body & Skin – Lübbert	3
Unterhalt wegen Betreuung minderjähriger Kinder	24
Rezept für: Sommerliche Obstsalattorte	26
Kreuzworträtsel	27

WW Studio Bochum

Gabi Haarmann

WW – Das neue weightwatchers

Herner Str. 21
44787 Bochum

Mobil 0171 55 88 9 22

ghaarmann@wwcoach.de
www.studiobochem.wwcoach.de



Wellness that Works.™



Rosa
aus Altenbochum,
82 Jahre

IN BOCHUM ZU HAUSE.

Professionelle Pflege und
herzliche Atmosphäre unter
einem Dach. Mehr unter:

Tel. 0234 9352-900

»Haar ist Lebensqualität«

Perücken, Extensions und Haarintegration – heute kein Tabuthema mehr!

Gesundes, gepflegtes Haar gilt als Inbegriff weiblicher Schönheit. Doch immer mehr Frauen sind von schütter werdendem Haar, partiellem oder totalem Haarverlust betroffen.

Die gute Nachricht: »Heute gibt es viele modisch und natürlich wirkende Lösungen, diese Defizite zu verstecken. Sie sind kaum mehr vom echten Haar zu unterscheiden«, wissen Ann Kathrin Burg und Karolin Artmeyer, Geschäftsführerinnen von Hair-Body-Skin Lübbert. Seit über 40 Jahren hat sich das Unternehmen u.a. auf die Versorgung mit Perücken, Haarteilen und Extensions spezialisiert. Ein perfekt ausgebildetes Team – diplomierte Biosthetiker, Coloristinnen, Kosmetikerinnen, Visagistinnen sowie Farb- und Stilberaterinnen garantieren Perfektion auf höchstem Niveau.

Professionell, sensibel, individuell

In schöner entspannter Atmosphäre, diskret und professionell erarbeiten die Beauty-Expertinnen typgerechte Lösungen. Ob neue modische Highlights oder Haarerersatz, der das „alte Ich“ widerspiegelt, die große Auswahl führender Anbieter lässt keine Wünsche offen, so dass Betroffene ihr Selbstwertgefühl und ein Stück Lebensqualität zurückerhalten.

Rundum-Programm für das körperliche und seelische Wohlbefinden

Zur weiteren Entlastung übernimmt der Salon Lübbert die Abrechnung mit den Krankenkassen sowie die fachgerechte Reinigung, Trocknung, Pflege und Reparatur des Zweitthaars.

Nicht nur das Haar, auch die Haut wird durch eine Erkrankung, vorallem nach Chemotherapien in Mitleidenschaft gezogen. »sie ist oft gereizt und überempfindlich«, weiß Kosmetikerin und Visagistin Ann Kathrin Burg. »Hier helfen wir mit speziellen Kosmetikbehandlungen zur Regeneration der Haut und zur Unterstützung des seelischen Wohlbefindens.« Schminktipp ergänzen das Rundum-Programm: So erfahren die Kundinnen, wie sie den Verlust von Augenbrauen und Wimpern mit einfachen Tricks oder mit einem natürlich wirkendem Permanent Make-up ausgleichen können.

Danach: Haarwiederaufbau

Ist die akute Phase überstanden, können sich die Patientinnen weiterhin an die Expertinnen des Salons wenden. »Starke Medikamente hinterlassen auch nach Abschluss der Behandlung noch einige Zeit ihre Spuren: neu gebildete Haarwurzeln sind häufig extrem labil«, erklärt Karolin Artmeyer. »Mit speziellen Produkten und energetischen Kopfhautmassagen unterstützen wir die Entschlackung und Entgiftung

der Haarwurzel, stärken den Haarwiederaufbau und fördern somit das Haarwachstum.

Haarintegration: Sicher gegen lichte Stellen – gesundes Volumen dank Extensions

Für lichte und kahle Stellen (z.B. Alopecia areata) gibt es eine effektive Alternative zur Perücke: die sogenannte Haarintegration. »Dabei werden maßgeschneiderte Haarnetze dauerhaft an Haar und Kopfhaut befestigt«, erläutern die beiden Fachfrauen. »Diese Lösung fügt sich optisch perfekt in die bestehende Frisur ein und hält sicher bis zu vier Wochen oder länger. Selbst sportlichen Aktivitäten, Schwimmbadbesuchen oder Saunagängen steht nichts im Wege.«

Dünnes, feines Haar und mangelndes Volumen kommen häufiger vor, als man denkt. In diesem Fall können Extensions zur Haarverdichtung oder -verlängerung eine sinnvolle Option sein. Neben Farbsträhnen in zahlreichen Tönen und Ausführungen können auch ausgefallene Effektschichten zu einem neuen Look verhelfen.

Hair, Body & Skin – Lübbert

Johannisstraße 8

58452 Witten

Telefon: 02302 913497

E-Mail: info@hairbodyskin.de

Internet: www.hairbodyskin.de



Momente sind kurz...

Doch ein einziger

Augenblick

kann das ganze Leben verändern...

Haare als Ausdruck individueller Schönheit und Selbstvertrauen spielen gerade in der heutigen Zeit eine große Rolle – sie stehen für Attraktivität und verleihen Ausstrahlung. Dünnes, feines Haar, teilweise oder völliger Haarverlust – verursacht durch Krankheit, hormonelle Veränderungen oder genetische Veranlagung – beeinträchtigen das Selbstwertgefühl und die Psyche des Menschen wird in erheblichem Maße belastet. Als zertifizierte Spezialisten für Haarerersatz/Haarintegration betreuen wir daher schon seit über 40 Jahren mit viel Einfühlungsvermögen erfolgreich und professionell betroffene Personen.

LÜBBERT
Hair - Body - Skin

Ihr kompetenter Ansprechpartner für:

- Haar und Kosmetik / Permanent Make-up
- Haarerersatz/Haarintegration
- Betreuungsservice für Zweithaar
- Haar- und Hautanalysen
- Vertragspartner und Abrechnung mit allen Krankenkassen



Hair, Body & Skin – Lübbert · Johannisstraße 8 · 58452 Witten · Telefon: 02302 913497

E-Mail: info@hairbodyskin.de · Internet: www.hairbodyskin.de

Zufriedene Gesichter auf der Gesundheitsmesse Bochum

Bereits zum achten Mal richteten wir, das Medizinische Qualitätsnetz, die Gesundheitsmesse Bochum aus, bei der sich an über 80 Ständen Kliniken, Ärzte, Selbsthilfegruppe, Therapeuten, Sanitätshäuser und viele weitere Kooperationspartner des MedQN präsentierten.

Wer sich informieren wollte, konnte aus fast 20 Vorträgen zu Themen wie Knie- und Hüftprothesen, Herzmedikamenten oder Osteoporose auswählen und mit Bochumer Medizinern ins Gespräch finden.

Medizin zum Anfassen und Erleben

Die Gesundheitsmesse hat wieder einmal gezeigt, dass Bochum im Medizin- und Gesundheitssektor gut aufgestellt ist. Ob kostenloser Gesundheitscheckup, neue Innovationen im digitalen Gesundheitswesen oder ein Beratungsgespräch rund um Gleitsichtbrille oder Haarerersatz – auf der Veranstaltung war für jeden etwas dabei. Zahlreiche Selbsthilfegruppen informierten genauso über ihre Angebote wie in Bochum ansässige Sanitätshäuser.

Mitmachaktionen für die kleinen Besucher

In diesem Jahr standen Kinder im Fokus. Sie waren beispielsweise aufgerufen, ihre Teddybären im Rettungswagen untersuchen zu lassen, um den Rettungsdienst spielerisch kennenlernen zu können. Den anwesenden Kindern konnte so ein wenig die Angst vor medizinischen Untersuchungen und Impfungen genommen werden – Vorträge rund um Ernährung und Gefahren für Kinder sprachen Eltern an.

„Gesundheitspolitik für Bochum“

Zum ersten Mal traf sich eine Gruppe hochkarätiger Gäste aus Politik, Gesundheit und Hochschule. Die Talkrunde wurde moderiert von NRWs ehemaliger Gesundheitsministerin und Bochumerin Birgit Fischer. Im Gespräch mit Vertretern aus Stadt, Land, der Hochschule für Gesundheit, dem Institut für Arbeit und Technik und der Kassenärztlichen Vereinigung wurde deutlich, dass Bochum zwar gut aufgestellt ist im Gesundheitssektor, dass die Verbesserung der Versorgungsqualität aber nur funktioniert, wenn alle Dienstleister und Entscheidungsträger kooperieren und übergreifend zusammenarbeiten. Unsere Stadt muss gesünder werden – wir hoffen, dass auf Worte nun Taten folgen werden!



V. l. n. r. Britta Anger, Dezernentin Gesundheitsamt, Heike Köckler, Hochschule für Gesundheit, Bastian Hartmann, SPD Ratsfraktion, Prof. Josef Hilbert, Institut für Arbeit und Technik, Arndt Winterer Landeszentrum für Gesundheit NRW

Zum Abschluss der Gesundheitsmesse Bochum veranstaltete die WAZ wie jedes Jahr die sehr beliebte Tombola, eine 6jährige Glücksfee machte 50 Besucher zu Gewinnern.

Wir freuen uns, dass die achte Gesundheitsmesse Bochum bei Ausstellern und Bürgern positiv aufgenommen wurde und freuen uns, wenn wir Sie am 29. März 2020 zur nächsten Veranstaltung wieder begrüßen dürfen.

Gesundheitsmesse 2020

Die nächste Gesundheitsmesse findet am 29.03.2020, in der Zeit von 10.00 - 16.00 Uhr im RuhrCongress statt.

Infos zur Messe lesen Sie auf der Website des MedQN oder nehmen Sie telefonisch Kontakt zum MedQN unter der Ruf-Nr. (02 34) 54 7 54 53 auf.

BOGESUND Hier finden Sie uns im Internet

Wenn auch Sie alles über Gesundheitsthemen, Veranstaltungen, neue Behandlungsmethoden und Ansprechpartner in Bochum wissen wollen, dann folgen Sie uns.



Folgen Sie uns bei Facebook unter **BOGESUND**
oder: www.facebook.com/medQN.de



Folgen Sie uns bei Instagram
unter [@bogesund_magazin](https://www.instagram.com/bogesund_magazin)



Besuchen Sie uns auf unserer Webseite
www.medqn.de

Wo geht's in Bochum ‚App zum Doc?‘

Nach Feierabend noch schnell Arzttermine vereinbaren, Rezepte bestellen oder Arzt- sowie Apotheken Notdienste ausfindig machen? – Die App zum Doc macht's möglich!

Mit ihr managen Sie Ihre Gesundheit schnell und einfach per Smartphone, nämlich dann, wenn es Ihnen zeitlich passt. Das spart nicht nur Zeit, sondern erleichtert Ihnen auch erheblich den Alltag. So können Sie sich auf das Wesentliche konzentrieren.

Die App zum Doc – Ihr persönlicher Gesundheitsmanager

Die App zum Doc wurde durch das IT-Unternehmen mediQuu entwickelt. Mit ihr wird die Kommunikation zwischen Ärzten und Apothekern um die digitale Komponente erweitert und damit erheblich erleichtert. Seit 6 Monaten ist sie bereits erfolgreich in mehreren Ärztenetzen im Einsatz. Die Erfahrung der teilnehmenden Praxen zeigt schon nach 6 Monaten App Einsatz, dass ca. 30% aller Anfragen von Patienten via App zum Doc erfolgen.

Was ist möglich mit der App zum doc?

Mit der App zum Doc können Sie ...

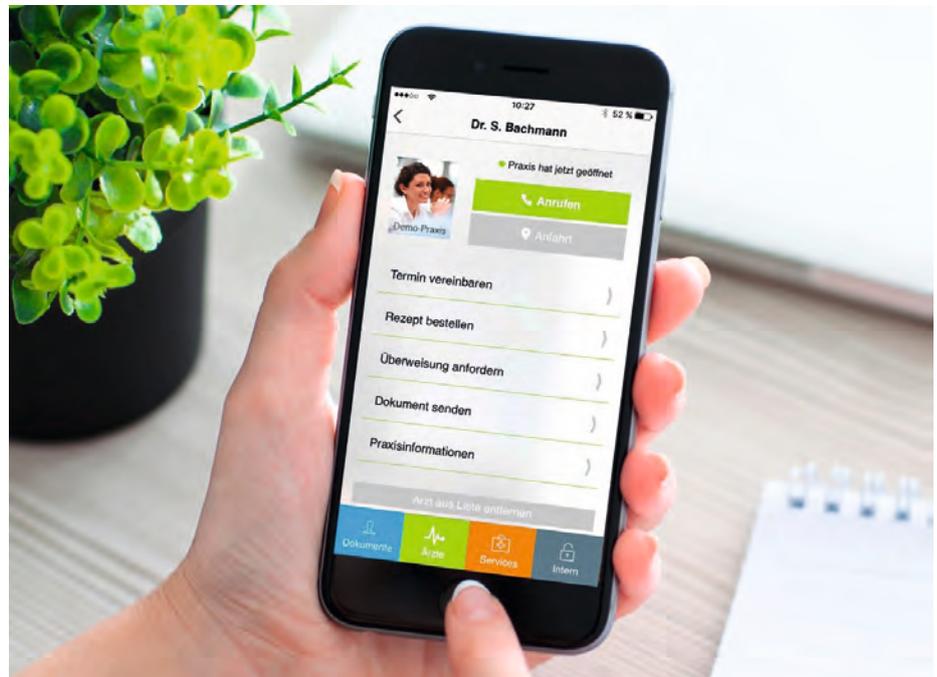
- Ihre Termine ganz einfach per App anfragen
- Rezepte und Überweisungen vorbestellen
- Terminerinnerungen per Push-Nachricht erhalten
- Ihre persönliche Ärzteliste anlegen
- Praxisnotdienste schnell zur Hand haben
- nach neuen Haus- und Fachärzten in Ihrer Nähe suchen
- Medikationspläne digital erfassen
- Bildbefunde sicher an Ihren Arzt senden.

Und das alles rund um die Uhr!

Anwendung und Sicherheit Ihrer Daten

Die Sicherheit Ihrer Daten steht an erster Stelle. Daher wird die Infrastruktur der App ausschließlich bei der Deutschen Telekom betrieben. Und es werden ausschließlich modernste Verschlüsselungsverfahren beim Datenaustausch eingesetzt.

Die Anwendung der App ist einfach und selbsterklärend. Nach Installation der App begleitet Sie ein Einrichtungsassistent dabei, wichtige Informationen zur Ihrer Person zu hinterlegen. Über die



Arztssuche finden Sie alle Praxen und Apotheken, die bereits einen Lizenzvertrag erworben haben. Sprechen Sie Ihren Arzt oder Ihre Ärztin an! Dann kann's auch schon losgehen. Erstellen Sie Ihre persönliche Ärzteliste und vereinbaren Sie die ersten Termine.

Wo gibts die App zum doc?

Die App zum doc ist verfügbar für IOS als auch für Android und ist für Patienten kostenlos. Ärzte und Apotheker müssen einen Lizenzvertrag erwerben. Sprechen Sie Ihren Arzt, Ihre Ärztin also auf die App zum Doc an!

L.u.P. GmbH · Labor- und Praxisservice

DIE L.U.P. GMBH - IHR PRAXISPARTNER



Über 20 Jahre Laboranalytik in den Bereichen Klinische Chemie, Hämatologie und Endokrinologie machen unser Zentrallabor zu einem kompetenten regionalen Partner für 1.000 Arztpraxen im Ruhrgebiet und Bergischen Land.

Für eine flexible und kundennahe Logistik führen wir den Probentransport mit einem eigenen Fahrdienst durch; in die Bochumer Innenstadt fahren wir umweltfreundlich per Fahrrad.

Betriebswirtschaftliche Leistungen, wie Buchführung, Einkauf und Weiterbildungen etc. runden unser Leistungsprofil ab.

Besuchen Sie uns im Internet unter www.lupservice-gmbh.de oder sprechen Sie uns direkt unter 0234 – 30 77 300 an.

**L.u.P. GmbH | Labor- und Praxisservice
Universitätsstraße 64 | 44789 Bochum**

Reisezeit

Was Sie beachten sollten, damit Ihre Hörsysteme in den unterschiedlichsten Klimazonen verlässlich funktionieren

Urlaub machen, reisen: Die schönste Zeit des Jahres bietet vielfältige neue Eindrücke für alle unsere Sinne - auch für die Ohren. Moderne Hörsysteme sind dabei eine wertvolle Hilfe.

Damit die Urlaubsfreuden nicht getrübt werden, beachten Sie vorab unsere Urlaubs-/Reise-Checkliste.

- Regelmäßig ans Trocknen denken:**
Feuchtigkeit wie Schweiß oder Regen ist der natürliche Feind empfindlicher Technik. Bewahren Sie Ihre Hörgeräte nachts immer in der Trockenbox auf.
- Reinigen ja, Schminke und Rasierschaum nein:**
Staub und Hautschüppchen, die durch Luft und Feuchtigkeit schnell auf die Hörsysteme übertragen werden, entfernen Sie am besten täglich vorsichtig mit den speziellen Reinigungstüchern. Schminke, Haarspray, Rasierschaum und Creme sollten dagegen erst gar nicht mit den Hörgeräten in Berührung kommen.
- Service-Check vor dem Urlaub:**
Wir prüfen alle Funktionen noch einmal genau, testen die Einstellungen und führen eine professionelle Reinigung durch. Zeigen Verschleißteile wie der Schallschlauch oder die Siebchen Abnutzungserscheinungen, ersetzen wir sie gleich.
- An Batterien oder Adapter denken:**
Nicht überall gibt es Hörgerätebatterien. Nehmen Sie Ihren eigenen Batterievorrat mit in den Urlaub. Bei Hörgeräten mit Akku bitte daran denken, dass Sie in manchen Ländern wie England und den USA einen Adapter für die Steckdose benötigen.

Mit sonnigen Grüßen
Christina Winkelmann
Hörakustikmeisterin





Wir bewegen Menschen!



Sanitätshäuser Bochum & Witten
Die kompetenten Helfer in Ihrer Nähe

Kompressionsstrümpfe & Bandagen
Orthesen & Prothesen

Einlagen & Einlagen Sonderbau
Maßschuhe & Schuhzurichtungen

Rollatoren & Rollstühle
Gehhilfen & Gehstöcke

Alltagshilfen
... und vieles mehr, sprechen Sie uns an!



Unsere Sanitätshäuser in Bochum

Sanitätshaus Bochum
Viktoriastraße 66-70 . 44787 Bochum
☎ 0234 5 876 640 . ✉ bochum.mitte@care-center.de

Sanitätshaus am Bergmannsheil
Bürkle-de-la-Camp-Platz 2 . 44789 Bochum
☎ 0234 54 660 532 . ✉ bochum.sued@care-center.de

*Besuchen Sie uns!
Wir freuen uns auf Sie!*

www.care-center.de

Reisen mit Diabetes



Foto: Artek Sochar/Pixabay

Die Sonne brannte. Der weite gelbe Sand hob sich vom hellen Blau des leicht welligen ufernahen Wassers ab. Unser Patient, lieber Leser, war glücklich. Er legte sich auf sein Handtuch.

Zuhause hatte er am letzten Tag noch schnell Kleidung und alle notwendigen Dinge für eine wenige Tage dauernde Reise ungeordnet in den Koffer geworfen, auch die Insulinspritzen und das Zuckermessgerät.

Der Typ-1-Diabetiker hatte seine Insulinpumpe abgelegt, da er mit ihr nicht an den Strand gehen wollte. Den Sensor, mit dem er 24-Stunden unblutig seinen Zuckerwert abrufen kann, hatte er aus dem Oberarm herausgerissen. Durch die Hautfeuchtigkeit der Hitze hatte sich die Befestigung gelöst.

Er konnte ja noch Insulin spritzen. Klug hatte er seine zwei Insulinpens für Kurzzeit- und Langzeitinsulin in den Koffer geworfen. Ebenso das alte, blutig messende Gerät mit den dazugehörigen Stichlanzetten und Blutzuckerstreifen.

Merkwürdig war nur, dass in den ersten Tagen die Testergebnisse zwischen 55-35 omg% schwankten. „Urlaub“, dachte er, „dann ist das so“.

Am zweiten Tag schon, viel ihm auf, dass er viel trinken musste. Den Beipackzettel der Insuline hatte er aufgehoben. Lesen konnte er ihn nicht. Der Text verschwamm vor seinen Augen.

Am dritten Tag an diesem herrlichen Strand fühlte er sich matt, müde, abgeschlagen. „Den Urlaub habe ich wirklich nötig“, dachte er.

Was nun geschah, wissen Sie sicher. Unser gemeinsamer Patient kollabierte am Strand, zum Glück nicht im Wasser. Er wurde mit dem Rettungswagen in die Intensivstation des nächsten Krankenhauses dieses abgelegenen, so schönen, Urlaubsortes gebracht.

Er hatte das, was man Ketoazidose nennt. Der Zustand ist lebensgefährlich.

Ihnen, liebe Patienten, passiert dies nicht, denn Sie sind gut geschult.

Einiges wurde hier falsch gemacht. Sie wissen das.

Vorsichtsregeln für reisende Diabetiker

Die Vorsichtsregeln gelten für alle Insulinspritzenden Diabetiker und alle Messgeräte mit Zubehör. Die gelten auch für Diabetiker, die mit Tabletten behandelt werden. Auch hier ist die Lagerung in einem bestimmten Temperaturbereich notwendig, damit sie ihre Wirkung behalten.

Die Anreise

Wichtig ist zu wissen, fahren Sie mit dem Auto, dem Flugzeug oder einem anderen Verkehrsmittel. Werden Sie Zeitzone

überwinden? Wenn, dann die schwere Frage, nach Osten oder nach Westen?

- Für den Insulintransport im Flugzeug gelten spezielle Regeln. Im Frachtraum des Flugzeugs ist es sehr kalt. Hier kann Insulin einfrieren. Es verliert seine Wirkung.
- Sie sollten Insulin, Teststreifen, bestimmte Medikamente im Handgepäck transportieren. Hierzu benötigen Sie eine spezielle zweisprachige Ärztliche Bescheinigung.
- Für den Notfall sollten Sie einen Diabetiker-Ausweis bei sich tragen.
- Sie wissen nicht, ob das Flugzeug Ihnen tatsächlich notwendige Kohlenhydrate zur Verfügung stellen kann. Auch hier müssen Sie vorsorgen.
- Auch ist es möglich, dass Sie Ihre Spritze oder den Insulinpens dem Flugbegleiter(in) abgeben müssen. Bei Bedarf erhalten Sie ihn zurück.
- Im Auto benötigen Sie eine Kühltasche oder ähnliche Utensilien zum Lagern des Insulins, auch bestimmte Medikamente.



Am Urlaubsort

Das nächste Problem taucht am Urlaubsort auf.

- Auch dort muss das Insulin entsprechend kühl gelagert werden, auch einige Tabletten.
- Haben Sie genügend Insulin, Zubehör und Tabletten bei sich?
- Sie wissen nicht, was Sie am Urlaubsort erwartet, wie die Apothekenversorgung aussieht.
- Durchaus kann es sein, dass Sie dort Insulin, das Sie benötigen, erhalten. Es hat aber auch andere Namen. Auch kennen Sie die Konzentration des Insulins nicht. Also sollten Sie auf Notsituationen vorbereitet sein und genügend Reserven mit sich führen.
- Natürlich ist auch ein schriftliches Dokument mit Ihrer aktuellen Medikation wichtig. Dann kann Ihnen vor Ort gezielt geholfen werden.
- Ganz andere Probleme können am Urlaubsort durch die veränderte Kost auftreten. Hier hilft nur eine gute Schulung vorher Zuhause und häufiges Messen am Urlaubsort.
- Das betrifft ebenso Ihre Aktivitäten. Es macht einen erheblichen Unterschied, ob Sie körperlich aktiv im

Urlaub sind oder eben gar nicht. Die Therapie müssen Sie dort anpassen.

- Wichtig ist es auch, einen Mitreisenden in Ihr Vertrauen einzubeziehen und Ihre Probleme zu schildern, damit er im Notfall helfen kann.

Kurz will ich zusammenfassen:

Sprechen Sie mit Ihrem Hausarzt und Ihrem Diabetologie-Team. Gerne und mit Erfahrung hilft Ihnen auch das Team des Diabeteszentrums Bochum/Hattingen des Katholischen Klinikums Bochum weiter. Reisen mit Diabetes ist durchaus, wohin auch immer, möglich. Ebenso möglich ist das Reisen mit Insulinpumpe, Messensor und Pens für eine differenzierte Insulintherapie.

Dann wird es Ihnen nicht ergehen, wie unserem Patienten, der ohne Sorgfalt hektisch in den Katastrophen-Urlaub fuhr.

Sie werden Freude an Ihrem Urlaub haben.

Kontakt:

Dr. med. Wolfried Meier

Oberarzt

Diabetes-Zentrum Bochum/Hattingen

Katholisches Klinikum Bochum

Klinikum der Ruhr-Universität Bochum

St. Josef-Hospital Bochum

Gudrunstraße 56, 44791 Bochum

Klinik Blankenstein

Im Vogelsang 5-11, 45527 Hattingen

Tel.: (02324) 396-478 o. (0234) 509-3271

Wichtige Empfehlungen für Diabetiker vor Urlaubsreisen:

1. Häusliche Notfalladressen aufschreiben.
2. Diabetes-Pass und/oder Blutzuckertagebuch mitnehmen.
3. Mehrsprachige Bescheinigung über Diagnose und Medikation mitnehmen.
4. Auf die korrekte Lagerung des Insulins und der Tabletten achten.
5. Achten Sie bitte auf Ernährung und Aktivitäten.
6. Vorsicht mit den Füßen. Bitte immer, auch am Strand, Schuhe, mindestens Badeschuhe anziehen.

Den Sommer unbeschwert genießen



Foto: Pixabay/Peabody

Für viele Menschen ist der Urlaub die schönste Zeit im Jahr. Endlich Sonne satt, ausgedehnte Spaziergänge im Freien oder ein gemütlicher Plausch im Eiscafé!

Doch die Angst vor Sonnenbrand und blutrünstigen Insekten kann den Traum von Ruhe und Erholung schnell zum Platzregen bringen. Lesen Sie, wie Sie die heißen Tage unbeschwert genießen können.

Tipps für ein gesundes Sonnenbad

Die Sonne gilt als Quell des Lebens. Sie sorgt für gute Laune, starke Knochen und einen strahlenden Teint. Doch ein allzu sorgloser Umgang mit dem Sonnenlicht hat auch seine Schattenseiten. Denn wer seine Haut übermäßig lange der UV-Strahlung aussetzt, riskiert nicht nur einen Sonnenbrand, sondern auch vorzeitige Faltenbildung und sogar Hautkrebs. Wer die folgenden Regeln beachtet, darf sich auf ein Sonnenbad „ohne Risiken und Nebenwirkungen“ freuen:

Langsam an die Sonne gewöhnen

Geben Sie Ihrer Haut die Chance, sich langsam an die Sonne zu gewöhnen. Halten Sie sich daher anfangs bevorzugt im Schatten auf und verwenden Sie zunächst Sonnenschutzmittel mit einem hohen Lichtschutzfaktor. Nach der Eingewöhnung an die Sonne reichen für Erwachse-

ne Cremes oder Lotionen mit einem niedrigen Lichtschutzfaktor.

Pralle Sonne meiden

Meiden Sie direkte Mittagssonne! Denn zwischen 11 und 15 Uhr ist ihre Wirkung deutlich höher als in der Früh oder am Nachmittag.

Gut eincremen

Cremen Sie alle unbedeckten Körperstellen immer 30 Minuten vor dem Sonnenbad großzügig mit einem Sonnenschutzmittel ein (ca. 30 bis 40 ml für den gesamten Körper). Mindestens alle zwei Stunden sowie nach dem Baden und Abtrocknen sollte nachgcremt werden! Für Kinder empfiehlt sich ein Lichtschutzfaktor von mindestens 30, für Jugendliche und Erwachsene ist in der Regel ein Faktor von mindestens 20 ausreichend.

Personen mit empfindlicher Haut sollten im Hochsommer und bei Reisen in südlichen Ländern einen sehr hohen Lichtschutzfaktor (über 50) verwenden. Achten Sie beim Kauf des Sonnenschutzmittels darauf, dass es sowohl UV-A- als auch UV-B-Filter enthält. Ihr Apothekenteam berät Sie gern bei der Auswahl des zu Ihrem Hautzustand passenden Präparats.

Auf richtige Bekleidung und Augenschutz achten!

Den besten UV-Schutz erreichen Sie durch sonnenundurchlässige Bekleidung

(ggf. mit Lichtschutzfaktor) und eine geeignete Kopfbedeckung, die auch Ohren und Nacken schützt. Eine Sonnenbrille mit speziellen UV-schützenden Gläsern beugt Augenschäden vor. Bei der Wahl der Schuhe ist darauf zu achten, dass sie auch den Fußrücken bedecken.

UV-Schutz für die Kleinen

Während der ersten Lebensjahre reagiert die Haut besonders empfindlich auf die UV-Strahlen des Sonnenlichts. Für Säuglinge und Kleinkinder ist die pralle Sonne daher absolut tabu. Suchen Sie Ihrem Schützling stattdessen ein schattiges Plätzchen und achten Sie auf sonnenundurchlässige Bekleidung. Ein Sonnenhut schützt Gesicht und Ohren und bewahrt zudem vor einem Sonnenstich.

Vorsicht mit Medikamenten, Parfums und Co.

Einige Medikamente führen im Zusammenhang mit Sonnenlicht zu Nebenwirkungen. Informieren Sie sich daher vor einem längeren Aufenthalt im Freien unbedingt in Ihrer Apotheke vor Ort. Verwenden Sie möglichst keine Kosmetika, Deodorants oder Parfums in der Sonne, da sonst bleibende Pigmentflecken hervorgerufen werden können.

Gut gepflegt nach dem Sonnenbad

Gönnen Sie sich nach dem Sonnenbad eine Extraportion Pflege: Reinigen Sie die Haut zunächst gründlich und tragen Sie anschließend ein spezielles After-Sun- oder Après-Produkt auf. Das wirkt angenehm kühlend und pflegt die beanspruchte Haut nach der Sonne.

Was tun bei Sonnenbrand?

Bei der Behandlung von Sonnenbrand sind Mittel auf Fett- oder Öl-Basis absolut tabu. Verwenden Sie stattdessen spezielle After-Sun- oder Après-Produkte aus Ihrer Apotheke. Denn Sie kühlen die gereizte Haut und versorgen sie langanhaltend mit Feuchtigkeit. Doch Vorsicht: Bei schweren Verbrennungen sollten Sie umgehend einen Arzt aufsuchen!

Insektenabwehr: So werden Sie lästige Plagegeister los

Dass wir auf Mücken, Zecken und Co. so anziehend wirken, hängt in erster Linie mit unserem Schweiß und der Ausatemluft zusammen. Aber auch Bewegung und Körperwärme lockt so manches Insekt an. Der beste Schutz vor den kleinen Plagegeistern besteht darin, ihnen möglichst wenige unbedeckte Körperpartien zu bieten. Daher sollten Sie bei der Wahl Ihrer Kleidung feste Stoffe bevorzugen, durch die kein Insektenstachel dringen kann. Festes und möglichst hohes Schuhwerk bietet zusätzlichen Schutz vor Zecken.

In der Apotheke sind darüber hinaus zahlreiche Mittel zur Insektenabwehr, sogenannte Repellents, erhältlich. Präparate mit dem Wirkstoff DEET haben sich besonders bewährt. Denn sie sorgen dafür, dass die Insekten menschliche Duftstoffe nicht mehr wahrnehmen können. Das Stechen wird dadurch wirkungsvoll verhindert. Aber auch Mittel auf natürlicher Basis wie Citriodiol, das aus dem Extrakt einer



Foto: Bam Kerckhof/Peabody

in China beheimateten Eukalyptusart gewonnen wird, bieten einen zuverlässigen Schutz. Achtung: Einige Produkte sind für Schwangere oder Kleinkinder nur bedingt geeignet. Fragen Sie hierzu am besten bei Ihrem nächsten Besuch in der Apotheke einmal nach.

Erste Hilfe bei Insektenstichen

Hat Sie trotz aller Vorsichtsmaßnahmen ein Insekt erwischt? Dann können Gele und Cremes mit sogenannten Antihistaminika den Juckreiz schnell lindern. Bei geschwollenen oder schmerzenden Stichen helfen niedrig dosierte hydrocortisonhaltige Cremes oder Sprays, die zusätzlich die Entzündung eindämmen.

Wer ganz auf chemische Inhaltsstoffe verzichten möchte, kann zur äußerlichen Behandlung von Insektenstichen auch einen speziellen elektronischen Stift verwenden. In vielen Fällen ist auch ein kühler feuch-

ter Umschlag empfehlenswert. Ihr Apothekenteam unterstützt Sie gern bei der Auswahl des passenden Mittels.

**Marco Mohrmann**

PTA und Bildungswissenschaftler
in der Amts-Apotheke
in Bochum-Langendreer
(Inhaberin: Dr. Sabrina Schröder)

AMTS-qualifizierte Apotheke

Unbezahlbar ... aber kostenlos!

Die kostenlose Kundenkarte für Ihre ArzneiMittelTherapieSicherheit (AMTS).

Informieren Sie sich jetzt in Ihrer Amts-Apotheke!

NEU!
Jetzt mit noch mehr Vorteilen für Sie.

Amts-Apotheke

Für Sie immer stark

Apothekerin Dr. Sabrina Schröder e. K.
Alte Bahnhofstr. 82 · 44892 Bochum
Tel.: 0234 280717 · www.amtsapotheke.de

Öffnungszeiten:
Mo. - Fr.: 8:00 – 18:30 Uhr
Sa.: 8:30 – 13:00 Uhr

Beratungsstelle und Selbsthilfegruppe für Krebsbetroffene feiert ihr 40-jähriges Jubiläum

Am 3. Juli 2019 findet die Jubiläumsfeier im Bochumer Kunstmuseum statt, zu der es neben Grußworten, einem Blick zurück zu den eigenen Wurzeln und einem künstlerischen Programm (Esther Münch spielt, Thomas Anzenhofer singt, das Jazz-Ensemble des Neuen Gymnasiums spielt), Gelegenheit zum Gespräch und Austausch geben wird.

Ein Blick in die Geschichte

Als im Jahre 1979 viele betroffene Frauen immer deutlicher spürten, wie alleine sie mit ihrer Erkrankung dastanden, gründeten sie einen Verein, um sich gegenseitig zu unterstützen und gemeinsam heilende Kräfte gegen den Krebs zu aktivieren. Auch der Austausch über die medizinischen Hilfen und therapeutischen Möglichkeiten war ihnen wichtig, um den Ärzten nicht hilflos gegenüberstehen zu müssen. Große Unterstützung fanden sie bei einigen SPD-Frauen aus unserer Stadt. Das war der Beginn der Selbsthilfegruppe für Krebsbetroffene e. V. in Bochum, der insbesondere durch Christine Maslowski geprägt wurde. Sie hat, als ‚Anerkennung ihrer besonderen Verdienste‘ und für die Gründung dieser Selbsthilfegruppe, 1983 von dem damaligen Bundespräsidenten Karl Carstens die Verdienstmedaille der Bundesrepublik Deutschland bekommen.

Da schnell deutlich wurde, dass neben gemeinsamen Gesprächen auch sachkundige Hilfe, Unterstützung und Begleitung auf ganz unterschiedlichen Ebenen für die Betroffenen wichtig war, kam 1980 aufgrund vielfältiger Bemühungen ein Beratungsangebot mit professionellen MitarbeiterInnen hinzu: Die Beratungsstelle für Krebsbetroffene entstand.

Im Laufe der Zeit konnte das Angebot zur Unterstützung von Menschen mit einer Krebserkrankung immer weiter ausgebaut und professionalisiert werden. Heute sind insgesamt fünf fest angestellte und sechs ehrenamtliche MitarbeiterInnen in der Beratungsstelle tätig.

Die Angebote der Selbsthilfegruppe für Krebsbetroffene und Beratungsstelle

In der psychosozialen Beratung werden Betroffene und Angehörige bei der Orientierung im Sozial- und Gesundheitssystem unterstützt. Es wird informiert über bestehende Ansprüche, es findet Unterstützung beim Umgang mit Ämtern und Behörden statt und es werden praktische Hilfestellungen und individuelle Handlungsstrategien erarbeitet.

In der psychoonkologischen Begleitung werden Betroffene dabei unterstützt ihre seelische Belastung, die mit einer Krebsdiagnose einhergehen kann, zu bewältigen. Immer ist Raum da, um über eigene Ängste, Unsicherheiten oder Trauer zu sprechen und es wird Hilfestellung gegeben, um den eigenen Weg im Umgang mit der Erkrankung zu finden.

In der Kunsttherapie können Betroffene in die Welt der Farben und Formen eintauchen und schöpferisch tätig werden. Dabei stehen die Neugier und die Freude am Ausprobieren im Vordergrund.

Mit dem Angebot soll Betroffenen ein Raum eröffnet werden, in dem Platz für Fröhlichkeit und Genuss sein darf. Dabei können Spannungen abgebaut, neue Kraft geschöpft und neues Selbstvertrauen gewonnen werden.

In den Selbsthilfegruppen gibt es die Möglichkeit mit Gleichbetroffenen im Erfahrungs- und Gedankenaustausch Mut und Zuversicht und dadurch auch neue Kraft zu schöpfen:

„Hätte ich nur früher gewusst, dass es diese Gruppe gibt und wie gut mir der Austausch und die Angebote tun, hätte ich mir und uns viel Kummer und Sorgen erspart“, sagt eine Teilnehmerin.

Oft geraten Familienangehörige, Partner und Freunde an ihre Grenzen oder benötigen sogar selbst Hilfe, wenn es darum geht, den Betroffenen bei emotionalen und auch organisatorischen Problemen zur Seite zu stehen. Nicht selten möchten sie, dass möglichst schnell alles wieder so wird wie ‚früher‘.

Entlastende Hände gereicht zu bekommen, kann die Lebenssituation von Betroffenen enorm verbessern. In der Selbsthilfegruppe treffen sich, aufgrund der eigenen Erfahrungen mit einer Erkrankung, Fachleute für Fragen des Alltags und der Lebensgestaltung.

Die Brustkrebsgruppe trifft sich an jedem 1. Dienstag im Monat von 17.00 – 19.00 Uhr in der Beratungsstelle und der Gesprächskreis für Krebsbetroffene jeden 2. Mittwoch von 16.00 - 18.00 Uhr – ungerade Kalenderwoche.

Neues Angebot im offenen Atelier

In der KREATIVwerkstatt der Beratungsstelle sind Menschen, die an Krebs erkrankt sind oder waren, herzlich zu einem kreativen Workshop eingeladen. Angeleitet wird der Workshop von der Kunsttherapeutin, Monika Drobeck. Sie unterstützt und begleitet seit 20 Jahren Menschen in ihrer seelischen Entwicklung und Heilung.

Die Gruppe trifft sich seit dem 27.05.2019 einmal im Monat, montags von 14.00 Uhr bis 16.00 Uhr in der Beratungsstelle. Das Angebot ist - wie alle Angebote der Beratungsstelle - kostenlos.

Nähere Informationen zu allen Angeboten und eine Anmeldung für das Fest können bei der Beratungsstelle der Selbsthilfegruppe für Krebsbetroffene e. V. Bochum, Westring 43 unter der Tel. 0234-681020 oder per E-Mail krebs-selbsthilfe-beratung-bo@t-online.de erfragt werden.



Herzliche Einladung zum 40-jährigen Jubiläum

**3. Juli 2019
Kunstmuseum Bochum,
Kortumstraße 147
18.00 Uhr**

Kleine Programmübersicht

Grußworte
Versteigerung:
Kunstwerke eines Bochumer
Künstlers,
signiertes Trikot des VfL Bochum
Kabarett: Esther Münch
Gesang: Thomas Anzenhofer,
Jürgen Klement
kleiner Imbiss und Getränke

Bessere Versorgung in Bochum für Patienten mit Osteoporose

Die Osteoporose wird häufig von den betroffenen Patienten, deren Familien und behandelnden Ärzten nicht wahrgenommen.

Eine frühzeitige Diagnose und Behandlung ist aber wichtig, um Folgebrüche zu vermeiden und die Lebensqualität der Patienten zu erhalten. In Bochum wurde daher ein Osteoporose Netzwerk (BON) gegründet, um dies zu gewährleisten. Patienten können ab sofort aufgenommen werden.

Was ist Osteoporose?

Die Osteoporose, auch Knochenschwund genannt, ist eine häufig auftretende Alterskrankung. Die Knochenmasse wird im Verlauf dieser Erkrankung immer mehr abgebaut. Knochen werden dadurch instabil und es entsteht ein hohes Risiko an Knochenbrüchen. Folgen sind Beschwerden im Alltag durch Schmerzen und Funktionseinschränkungen.

Eine bessere Patientenversorgung durch das Bochumer Osteoporose Netzwerk (BON)

Das Bochumer Osteoporose Netzwerk (BON) wurde gegründet, um die Versorgung von Patienten mit Osteoporose zu verbessern. In Analysen wurde aufgezeigt, dass hier Defizite bestehen. Durch die Zusammenarbeit von Krankenhäusern, ambulant behandelnden Ärzten für Osteoporose (Osteologen) und Ihrem Hausarzt wird die Terminvergabe und Behandlung für Sie optimiert, sodass Sie eine schnellere und wirkungsvollere Therapie nach der Diagnose erhalten.

So geht's

1. Wenn bei Ihnen Osteoporose diagnostiziert wurde, bekommen Sie im Krankenhaus, bei Ihrem Osteologen oder Ihrem Hausarzt eine Teilnahmeerklärung und weitere Patienteninformationen. Sprechen Sie Ihren Arzt an.
2. Der Arzt sendet die von Ihnen unterschriebene Teilnahmeerklärung zusammen mit der Basisdokumentation an das Netzbüro des Medizinischen Qualitätsnetz in Bochum e.V. (MedQN), sofern er hier Mitglied ist. Das MedQN ist ein Zusammenschluss von über 150 Haus- und Fachärzten sowie über 30 Chefärzten in Bochum. Eine Liste aller teilnehmenden Ärzte in Bochum finden Sie hier: www.medqn.de
3. Dann kann das Netzbüro Ihre Termi-



Image by Gerd Altmann from Pixabay

4. ne und Behandlung koordinieren, Sie dazu kontaktieren und die Verwaltung der Daten der Erkrankung im Osteoporose Register des Dachverbands Osteologie (DVO) übernehmen. Ihre Daten sind selbstverständlich sicher!
4. Nach etwa 6 bis 12 Wochen erhalten Sie einen Anruf, ob Sie bereits eine Therapie erhalten haben. Bei nicht eingeleiteter Therapie werden vom Netzbüro Hinweise und Hilfestellungen gegeben, wo diese erfolgen kann.
5. Der Verlauf Ihrer Therapie wird nach 6, 12 und 24 Monaten durch Ihren Arzt dokumentiert und ebenfalls in das Register eingetragen.

So soll eine bestmögliche Behandlung für Sie ermöglicht werden.

Bei Fragen kontaktieren Sie uns gerne
 Medizinisches Qualitätsnetz Bochum e. V.
 Huestr. 5
 44787 Bochum
 Telefon: (02 34) 54 7 54 53
 Telefax: (02 34) 54 7 54 55
 Mail: info@medqn.de

Ihr Bochumer Netzwerk-Team

Aktiv mit Osteoporose leben – Kommen Sie zur Selbsthilfegruppe in Bochum

Sie leben mit Osteoporose und suchen nach Möglichkeiten, trotz und mit der Erkrankung aktiv zu bleiben? Sie sind gerne kreativ und suchen Austausch mit anderen Betroffenen? Dann kommen Sie zu unseren Treffen!

Wo?

Haus der Begegnung,
 Alsenstraße 19a, 44799 Bochum, Raum 6

Wann?

1. Donnerstag im Monat,
 start am 6. Juni 2019

Weitere Informationen der Selbsthilfe-Kontaktstelle
 Tel.: 0234/5078060 oder
 E-Mail: selbsthilfe-bochum@paritaet-nrw.org

Lymphödem – was tun, wenn ein Körperteil plötzlich anschwillt?

Angeschwollene Beine oder Arme, Spannungsgefühle und teilweise schmerzende Dellen auf der Haut – darüber klagen Patienten zumeist, die an einem Lymphödem leiden.

Ein Lymphödem entsteht, wenn das Flüssigkeitssystem im Körper gestört ist

Das Lymphödem ist keine Krankheit sondern eine Diagnose. Es handelt sich um eine Flüssigkeitsansammlung im Zwischenzellraum. Die Lymphgefäße können diese anfallende Flüssigkeit nicht mehr ausreichend ableiten, so dass es zur Gewebeschwellung kommt.

Die 4 Stadien eines Lymphödems

1. Stadium: das Lymphsystem ist geschädigt. Es treten jedoch noch keine Symptome auf.
2. Stadium: Es treten an den betroffenen Körperteilen Schwellungen auf, die sich jedoch wieder zurückbilden
3. Stadium: Die Schwellungen bleiben dauerhaft, die Haut spannt und ist verhärtet. Die Dellen lassen sich nicht mehr eindrücken.
4. Stadium: Es treten Schwellungen auf, die mit Hautveränderungen und dem Austritt von Lymphflüssigkeit einhergehen.

Es gibt verschiedene Ursachen für die Bildung eines Lymphödems

1. Erbliche Veranlagung

Die seltene primäre Form ist verursacht durch eine Anlagestörung der Lymphgefäße. Diese Störung kann auch angeboren sein.

2. Folge einer Krankheit

Meist handelt es sich aber um ein sekundäres Ödem, bei dem die Lymphbahnen mechanisch insuffizient sind. So tritt diese Schwellneigung u. a. nach Operationen, bei Bestrahlungen, bei Tumorerkrankungen, bei Lymphbahnentzündungen und nach Venenentnahme zur Bypass Operation auf. Man muss unterscheiden, ob es sich um chronisch venöse Insuffizienz handelt oder ob andere Ursachen vorliegen wie z. B. Schwellneigung bei Herzmuskelschwäche.

3. Langes Sitzen

Nach längerem Sitzen wie z. B. bei Flugreisen liegen auch mechanische Gründe für die venöse Abflussstörung vor. So soll-



Foto: Niek Verlaan/Photoby

ten bei Notwendigkeit längeren Sitzens Vorsorge getroffen werden, zum Beispiel durch Bewegung, Aktivierung der Muskelpumpe und Kompression (z. B. Kompressionsstrümpfe).

So erkennen Sie ein Lymphödem

Je früher Sie ein Lymphödem erkennen, desto besser kann es behandelt werden. Heben Sie eine Hautfalte, zum Beispiel an den Zehen an. Gelingt das nicht oder nur sehr schwer, kann das ein Anzeichen für ein Lymphödem sein. Bezeichnet wird dieses Merkmal auch als positives Stemmer'sches Zeichen. Weitere Symptome sind Schwellungen, eine pralle Haut, Verfärbungen der Haut, Druck- und Spannungsgefühl, müde Extremitäten. Konsultieren Sie frühzeitig einen Arzt, um ein Fortschreiten des Lymphödems zu vermeiden.

Was der Arzt für Sie tun kann

Handelt es sich um ein Lymphödem, müssen Entstauungsbehandlungen wie z. B. eine Lymphdrainage durchgeführt werden. Begleitend können auch medikamentöse Behandlungen eingesetzt werden, z. B. die Einnahme von entwässernden Medikamenten wie Diuretika. Sehr selten können Lymphödeme auch mit mikrochirurgischen Maßnahmen zur Wiederherstellung der Lymphbahnabstromwege behandelt werden.

Was Sie für sich tun können

Auch Sie selbst können vieles für sich tun, um die Symptome zu lindern:

1. Vermeiden Sie Übergewicht, da Fettgewebe mehr Flüssigkeit speichern kann
2. Ernähren Sie sich Kochsalzarm, da

3. Salz Wasser im Körper bindet
3. Bewegen Sie sich regelmäßig, da dies den Lymphfluss anregt
4. Meiden Sie Sauna, Solarium und heiße Bäder, um Ihre Haut nicht zu reizen
5. Tragen Sie regelmäßig Kompressionsverbände/strümpfe, um den Lymphfluss anzuregen

Leiden auch Sie an einem Lymphödem? – Ihre Gefäßspezialisten in Bochum

Dann wenden Sie sich gern an eine/n unserer Gefäßspezialist/innen des Medizinischen Qualitätsnetz Bochum e.V. (MedQN). Das MedQN ist ein Verbund von über 150 Haus- und Fachärzten, die sich zum Ziel gemacht haben, die Gesundheitsversorgung in Bochum stetig zu verbessern. Durch diese Zusammenarbeit können Doppeluntersuchungen vermieden und Patienten viel schneller an Fachärzte weitervermittelt werden.

Sprechen Sie uns gerne an, denn Ihre Gesundheit ist uns wichtig!

Eine vollständige Liste aller Ärztinnen und Ärzte finden Sie auf der Webseite des MedQN e.V. www.medqn.de oder wenden Sie sich bei weiteren Fragen und Terminvereinbarungen direkt an das Netzbüro unter der Tel. 0234/5475453.

Chronische Blasenentzündungen und chronische Ateminfekte: Muss es immer ein Antibiotikum sein?

Patienten mit immer wiederkehrenden Harnwegs- oder Atemwegsinfektionen fragen sich, ob immer wieder aufs Neue Antibiotika bei auftretenden Infektionen eingesetzt werden müssen.

Patienten mit wiederkehrenden Infekten können von den pflanzlichen Alternativen in der Klinik für Naturheilkunde in Hattingen-Blankenstein profitieren.

Seit fast 20 Jahren gibt es die Klinik für Naturheilkunde in Hattingen-Blankenstein, in der auch Patientinnen und Patienten mit chronischen Erkrankungen zu Lasten der gesetzlichen und privaten Krankenversicherungen behandelt werden können. Falls Patienten mehrere Jahre Antibiotika erhalten haben, wäre an eine stationäre naturheilkundliche Komplexbehandlung zu denken, um neue, andere Wege in der Behandlung zu gehen. Hierzu ist, wie bei der Aufnahme in ein Krankenhaus üblich, eine Einweisung durch den Facharzt oder Hausarzt erforderlich. Auf der Einweisung sollte beispielsweise stehen: Rezidivierende Blasenentzündungen bzw. chronische Ateminfekte, Bronchitis.

Die Therapie mit klassischen Naturheilverfahren (Bewegungstherapie und Massagen, Hydro-/Thermo-, Phyto-/Aroma (Heilpflanzen, ätherische Öle), Ernährungs-, Ordnungstherapie) aktivieren die körpereigenen Selbstregulierungskräfte, die entscheidend beim Heilungsprozess mitwirken.

In der Klinik für Naturheilkunde wird mit den klassischen Naturheilverfahren eine Komplexbehandlung in hoher Therapiedichte und in serieller Form im Mittel über 12-14 Tagen durchgeführt.

Ein wesentlicher Bestandteil ist die Pflanzenheiltherapie. Diese wird in der Versorgung unserer Patienten regelmäßig angewendet. Die Patienten erhalten ätherische Öle (Aromatherapie), Arzneitees, pflanzliche Fertigarzneimittel, Infusionen mit pflanzlichen Stoffen, aber auch Wickel, Auflagen und Bäder, die pflanzliche Bestandteile enthalten.

Gibt es echte Alternativen zu Antibiotika auf pflanzlicher Basis?

Pflanzliche Arzneimittel gegen Infekte, die wirksame Bestandteile wie z.B. Senföle aus Kapuzinerkresse und Meerrettich enthalten, sind inzwischen wissenschaftlich umfassend dokumentiert. Sie verfügen

über ein breites Wirkspektrum gegen Bakterien und Viren sowie wichtige nachgewiesene pharmakologische Effekte. So können diese pflanzlichen Arzneimittel zur Behandlung von akuten und sich wiederholenden, unkomplizierten Harnwegsinfektionen und bei unkomplizierten Atemwegsinfekten eingesetzt werden.

Neben den Senfölen kommen weitere Inhaltsstoffe von Heilpflanzen in Betracht. Bei einer Nasennebenhöhlenentzündung können zur Abschwellung und Sekretlösung Myrtol, Menthol, Cineol, Pfefferminzöl, Eibisch, Huflattich, Spitzwegerich, Isländisch Moos, Lindenblüten, Malvenblätter, Primel, Wollblume, Haselwurz, Thymian, Pestwurz, Efeublätter und ein Kombinationspräparat aus Eisenkraut, Enzianwurzel, Gartensauerampferkraut, Holunderblüten und Schlüsselblumenblüten eingesetzt werden. Deutsche Kamillenblüten, angewendet als Kopfdampfbad oder Spüllösung, haben zusätzlich antibiologische, antimykotische und immunstimulierende Wirkungen. Ätherische Öle mit Zitronenöl, Eukalyptusöl, Kampfer, Minzöl, Triglyceriden, Melissenöl, Anisöl, Rosmarinöl, Salbeiöl können in die Nasengänge eingebracht werden. Sie verfügen neben der antientzündlichen Wirkung auch über eine deutlich abschwellende Wirkung. Dies ist bei den zugeschwellenen Verbindungsgängen zwischen Nase und Nasennebenhöhlen wesentlich, da die Durchgängigkeit dieser Verbindungswege für den Sekretabfluss, ohne den eine Entzündung nicht abheilen kann, von hoher Bedeutung ist.

Seit 2014 warnt die Weltgesundheitsorganisation (WHO) vor der ernstzunehmenden Zunahme antibiotikaresistenter Keime, die sich langfristig zu einer globalen Bedrohung der menschlichen Gesundheit entwickeln könnte. Dabei handelt es sich keineswegs nur um die bekannten nosokomialen Problemkeime wie Methicillin-resistenter Staphylococcus aureus (MRSA) oder andere Bakterien wie Pseudomonas aeruginosa. Auch viele andere Keime nehmen immer mehr zu. Gegen zahlreiche antibiotische Substanzen werden die Keime immer unempfindlicher.

Es ist daher erforderlich, bei der Therapie von Infekten neue Wege zu beschreiten und zumindest bei einfachen bakteriellen Infektionen, wie zum Beispiel bei unkomplizierten Harnwegsinfektionen, auf wissenschaftlich belegte pflanzliche Arzneimittel auszuweichen, die wirksam

sind, aber keine Resistenz-Problematik befürchten lassen.

Diese Forderung erfüllen beispielsweise die Senföle. Arzneipflanzen mit hohem Gehalt an diesen sekundären Pflanzenstoffen sind vor allem Meerrettich und Kapuzinerkresse, die in der Praxis schon lange zur Behandlung von Infektionen, etwa des Respirationstrakts oder der ableitenden Harnwege, angewandt werden. Es existieren inzwischen fundierte Belege für die klinische Wirksamkeit der Senföle aus den beiden Arzneipflanzen, und ihr breites antimikrobielles Wirkspektrum ist durch ein umfangreiches Datenmaterial gesichert. Diese führte aktuell zur Aufnahme in die aktualisierte S3-Leitlinie „Unkomplizierte Harnwegsinfektionen“. Die Leitlinien geben Ärzten vor, welche Behandlungsstrategie am besten belegt ist.

Aktualisierte S3-Leitlinie „Unkomplizierte Harnwegsinfektionen“ empfiehlt Kapuzinerkresse und Meerrettich

Die S3-Leitlinie zu unkomplizierten Harnwegsinfektionen wird federführend von der Deutschen Gesellschaft für Urologie (DGU) sowie Vertretern weiterer medizinischer Fachgesellschaften herausgegeben. Wegen der zunehmenden Resistenzproblematik fordern die Verfasser zum Beispiel, die Diagnose einer Harnwegsinfektion und die Indikation zu einer Antibiotikatherapie kritisch zu stellen, um unnötige Therapien zu vermeiden und Resistenzentwicklungen zu reduzieren. Um dieser Forderung nachkommen zu können, werden in der aktualisierten, nun bis 2021 gültigen S3-Leitlinie auch neue Therapiestrategien ohne Antibiotika empfohlen. In diesem Sinne wird in der überarbeiteten Fassung jetzt auch der Einsatz von Kapuzinerkresse und Meerrettich als phytotherapeutische Option bei häufig rezidivierender Zystitis empfohlen.

Insofern bedeutet es schon einiges, wenn pflanzliche Arzneimittel hier beschrieben sind.

Die pflanzlichen Arzneimittel haben sich gegen Bakterien, Viren und Pilze als wirksam erwiesen (3-8) und entfalten sogar gegen antibiotikaresistente Keime deutliche bakterienhemmende und bakterienabtötende Effekte. Für die Senföle konnten zudem entzündungshemmende Effekte nachgewiesen werden. Resistenzen wurden bisher auch nach Langzeittherapie nicht beobachtet und sind aufgrund des breiten Wirkmechanismus der pflanzlichen Arzneimittel auch nicht zu erwarten. Diese gibt es sogar als von der Behörde zugelassene Arzneimittel in jeder Apotheke. Umfangreiche Erfahrungen von Ärzten aus Klinik und Praxis liegen vor.

Bei fehlendem Ansprechen auf die Behandlung mit dem pflanzlichen Arzneimittel kann im zweiten Zuge immer noch eine gezielte antibiotische Therapie eingeleitet werden, die dann aber möglichst dem im Antibiogramm ermittelten Keimspektrum gerecht werden sollte.

Die Notwendigkeit des Einsatzes von Antibiotika besteht:

- bei Persistieren oder Verschlimmerung der Symptomatik,
- bei Auftreten von Fieber oder Anstieg von Entzündungsmarkern im Blut sowie
- beim Verdacht auf Organbefall oder Gewebeschädigung.

Jedoch empfehlen Experten, in solchen Fällen die Behandlung mit dem pflanzlichen Arzneimittel beizubehalten.

Zusammenfassend lässt sich feststellen:

Die Problematik der zunehmenden Antibiotikaresistenzen erfordert derzeit ein Umdenken in der Behandlung von Infektionskrankheiten. Experten empfehlen daher, bei einfachen bakteriellen Infektionen, wie zum Beispiel akuten unkomplizierten Infektionen der Harn- und Atemwege, neue Wege zu beschreiten, um wirksame Antibiotika für ernste und bedrohliche Erkrankungen zu bewahren. Pflanzliche Antiinfektiva wie die Senföle (Isothiocyanate, ITC) aus Kapuzinerkresse und Meerrettich gehören zu den am besten untersuchten arzneilich wirksamen Pflanzensubstanzen.

Ihre Wirksamkeit und gute Verträglichkeit in der Therapie unkomplizierter Infektionen der Harn- und Atemwege ist in klinischen Studien sowohl bei Erwachsenen als auch bei Kindern belegt, ebenso wie ihr Nutzen in der Rezidivprophylaxe. Wie



eine Vielzahl an pharmakologischen Untersuchungen zeigt, beruhen die günstigen Effekte auf der breit angelegten Wirkung der ITC. Sie verfügen neben ausgeprägten antientzündlichen Eigenschaften über ein breites antibakterielles Wirkspektrum, das zahlreiche klinisch relevante Keime, darunter auch multiresistente Erreger, erfasst. Nachgewiesen sind bakterienhemmende und bakterientötende Effekte sowie die Fähigkeit der Hemmung des bakteriellen Kommunikationssystems (sog. „Quorum sensing“).

Die Anwendung der Senföle bei unkomplizierten Harnwegsinfektionen bietet somit eine rationale Behandlungsoption, die dazu beiträgt, Antibiotika einzusparen. Resistenzentwicklungen wurden bisher auch nach Langzeittherapie nicht beobachtet und sind aufgrund des multimodalen Wirkmechanismus der ITC auch nicht zu erwarten.

A.-M. Beer, Stefanie Eichner

Kontakt:

Prof. Dr. med. André-Michael Beer
Direktor der Klinik für Naturheilkunde,
Klinik Blankenstein, Hattingen
Lehrbereich Naturheilkunde
(Abt. Allgemeinmedizin),
Ruhr-Universität Bochum
Im Vogelsang 5-11, D-45527 Hattingen
Tel. 0049 2324 396 72 485;
a.beer@klinikum-bochum.de

Loslassen Entspannen Wohlfühlen

Shiatsu • Mobile Massage
Indonesische Kopf-Nacken-Schulter-Massage
Hot Stone Massage • Tuina • Schröpfen
Dorn-Breuss-Methode • Fußmassagen
Faszienbehandlungen und AromErgy®-Massage
• Lomi Lomi Massage
Nahrungsergänzung • Access Consciousness® Bars



Marleen De Smedt

GESUNDHEITSPRAXIS



Brenscheder Str. 64 · 44799 Bochum · Terminabsprache 0173 25 73 554
 gesundheitspraxis@marleendesmedt.de · www.marleendesmedt.de

LWL-Universitätsklinikum Bochum mit neuem Gruppenangebot Borderline-Mütter machen sich für ihre Kinder stark

Etwa zwei Prozent der deutschen Bevölkerung sind von einer Borderline-Persönlichkeitsstörung betroffen. Unter den ambulanten psychiatrischen Patienten sind zehn Prozent Borderline-erkrankte Frauen und Männer anzutreffen und unter den vollstationären bis zu 20 Prozent. Allgemein ist der Frauenanteil allerdings höher.

Was ist Borderline?

Die Betroffenen sind emotional instabil und leiden unter ihrer gestörten Beziehungsgestaltung. Da sie in ihrer Kindheit oder Jugend oft Traumatisches im persönlichen und familiären Umfeld erlebt haben, fällt es ihnen schwer, ausgewogene und vertrauensvolle Beziehungen zu führen. Wenn Frauen dann noch selbst Mutter geworden sind und den eigenen Kindern gegenüber ihrer Rolle gerecht werden wollen, dann stoßen sie an ihre Grenzen.

Wertvolles Potenzial für die Mutter-Kind Bindung

Borderline-erkrankten Frauen einen Raum zu geben, über ihre Sorgen und Nöte offen zu reden, Wege zu finden, ihren Kindern trotz der Erkrankung Nähe zu geben und eine kraftvolle Beziehung aufzubauen, ist Aufgabe des neuen Angebotes der LWL-Universitätsklinik für Psychiatrie, Psychotherapie und Präventivmedizin, welches im September 2018 erstmals startete.

„Als Borderline-erkrankte Frau Mutter zu sein und mit seinem Kind eine Bindung einzugehen, erfordert sehr große Anstrengungen“, so Prof. Martin Brüne, Oberarzt Track Persönlichkeitsstörungen und ADHS. „Sie stehen selbst unter einem sehr großen Leidensdruck und wollen



Foto: LWL/Meine Holthoff

dann gleichzeitig gut für ihre Kinder sorgen und liebevolle Mütter sein. Damit ihnen dies trotz Erkrankung gelingt, haben wir ein entsprechendes Gruppenangebot eingeführt.“

Wie kann eine Borderline Störung behandelt werden?

Eine Borderline-Störung ist schwierig zu behandeln. Die Einschätzung gar, dass Patienten therapieresistent seien, ist in der Öffentlichkeit und zum Teil auch in der Fachwelt nach wie vor sehr weit verbreitet. Die LWL-Universitätsklinik Bochum hat sich auf die Behandlung von Borderline-erkrankten Menschen spezialisiert und forscht schon seit vielen Jahren rund um diese Erkrankung.

Die Störung entsteht durch das Zusammenwirken verschiedener vererbter und erworbener Faktoren wie „impulsives Temperament“ und persönliche Grenzverletzungen in der Kindheit oder Jugend (z.B. sexueller Missbrauch, körperliche Gewalt oder emotionale Vernachlässigung). Betroffene leben mit einem unsicheren und wechselnden Selbstbild und geringem Selbstwertgefühl. Sie leiden unter Stressempfindlichkeit, innerer Anspannung und heftigen Gefühlsschwankungen und neigen zu Selbstverletzungen. „Beziehungen zu gestalten fällt ihnen schwer und sind oftmals mit großen Turbulenzen verbunden“, beschreibt Steffi Pott, Psychologische Psychotherapeutin in der Borderline-Ambulanz und verantwortlich für das neue Gruppenangebot, die Auswirkungen. „Nicht nur die Betrof-

fenen leiden darunter, sondern auch ihre Beziehungen bzw. ihr soziales Umfeld.“

Ein Gruppentrainingsprogramm für Mütter mit Borderline

Die Gruppe arbeitet mit einem Gruppentrainingsprogramm für Mütter mit einer Borderline-Persönlichkeitsstörung, deren Kinder im Vor- und Grundschulalter sind. Das Programm sieht zwölf Sitzungen mit Themenschwerpunkten wie

- Borderline und Mutterschaft,
- Achtsamkeit,
- kindliche Grundbedürfnisse,
- Stress und Stressbewältigung,
- Umgang mit Konflikten oder Gefühlen.

Steffi Pott hatte das von den Psychologinnen Sigrid Buck-Horstkotte, Babette Renneberg und Charlotte Rosenbach konzipierte Programm mit dem Trainingsmanual „Borderline und Mutter sein“ in der Fortbildung sehr überzeugt. „Dieses Programm gibt uns Therapeuten ein gutes Werkzeug an die Hand und den Betroffenen eine sehr gute Orientierung, mit ihren Kindern ein erfülltes Leben zu führen.“

So können Sie teilnehmen

Die Teilnehmerzahl ist auf acht beschränkt. Melden Sie sich in der Institutsambulanz der LWL Universitätsklinik Bochum und vereinbaren Sie ein Vorgespräch bei Frau Kohl-Pott, die die Gruppe psychologisch-psychotherapeutisch leitet:

Dipl.-Psych. Steffi Kohl-Pott
Psychologische Psychotherapeutin
Tel. 0234 5077-1190
E-Mail: bobo@lwl.org

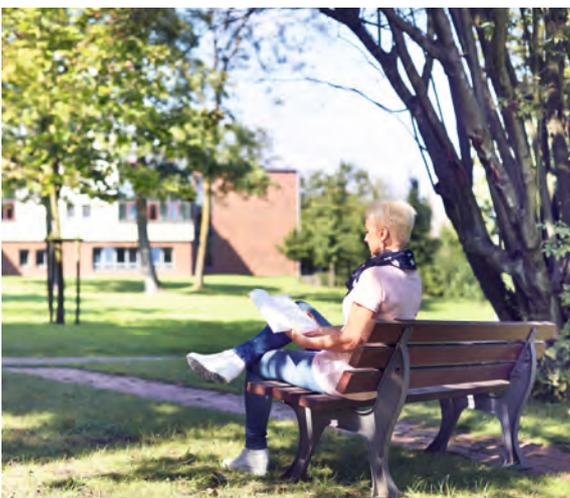


Foto: LWL/kleine Holthoff

Den Rollstuhl mit Gedanken steuern

Brain-Computer-Interface-Projekt im Bergmannsheil

Einen Rollstuhl allein mit der Kraft der Gedanken steuern: Darum dreht sich ein aktuelles Forschungsprojekt im Bergmannsheil. Eine internationale Arbeitsgruppe testet, wie ein sogenanntes Brain-Computer-Interface (BCI) querschnittgelähmten Menschen neue Möglichkeiten der Mobilität eröffnen kann.

Das System erfasst die elektrischen Gehirnimpulse des Fahrers, übersetzt sie in Steuerungsbefehle und bewegt somit einen Elektrorollstuhl – und zwar so, wie es sich der Fahrer zuvor vorgestellt hat. Das Projekt wird durchgeführt von einer internationalen Arbeitsgruppe der Technischen Hochschule Lausanne (EPFL), CNBI – Defitech Chair in Brain-Machine Interface (Prof. Dr. José del R. Millán, Dr. Luca Tonin), und dem BG Universitätsklinikum Bergmannsheil in Bochum (Chirurgische Klinik: Prof. Dr. Thomas A. Schildhauer, Abteilung für Neurochirurgie und Neurotraumatologie: Prof. Dr. Ramón Martínez-Olivera, Abteilung für Rückenmarkverletzte: Dr. Mirko Aach). Die ersten Patienten haben das Training mit dem BCI-System bereits erfolgreich absolviert: Anschließend waren sie in der Lage, einen Parcours mit verschiedenen Richtungswechseln und Hindernissen erfolgreich im Rollstuhl zu befahren.

„Als BG Klinik sind hochinnovative Forschung und die Suche nach neuen Therapieoptionen für schwerstverletzte Patienten



Foto (v.l.): Dr. Mirko Aach (Leiter der Abteilung für Rückenmarkverletzte am Bergmannsheil), Manouchehr Sarshar, Prof. Dr. Thomas A. Schildhauer (Ärztlicher Direktor / Direktor der Chirurgischen Klinik am Bergmannsheil) Nachweis: Felix Winkelmann

ten für uns von zentraler Bedeutung“, sagt Prof. Dr. Thomas A. Schildhauer, Ärztlicher Direktor des Bergmannsheils und Direktor der Chirurgischen Klinik. „Wir haben bereits vor Jahren damit begonnen, den therapeutischen Nutzen des HAL-Exoskeletts für die Rehabilitation querschnittgelähmter Menschen zu erforschen. Dank der Kooperation mit der Technischen Hochschule Lausanne (EPFL) können wir mit dem Brain-Computer-Interface-Projekt jetzt ein weiteres hochspannendes For-

schungsfeld erschließen, das künftig die Medizin revolutionieren wird.“

Wie Gedanken „gelesen“ werden können

Damit das Brain-Machine-Interface Gehirnimpulse in Steuerungsbefehle übersetzen kann, wird dem Anwender zunächst eine Enzephalographie-Haube (EEG) auf den Kopf gesetzt. So kann die elektrische Hirnaktivität des Anwenders gemessen werden. Dann müssen Mensch und Maschine in einem Training voneinander lernen, welcher Impuls mit welcher Bewegungsidee verknüpft ist, um später auf diese Weise miteinander kommunizieren zu können.

Im ersten Schritt erfasst das BCI-System die elektrischen Gehirnsignale im Ruhezustand des Patienten. Im zweiten Schritt stellt sich der Patient bestimmte Bewegungsmuster vor, beispielsweise das Bewegen der Hände oder der Füße. Diese Bewegungsvorstellungen aktivieren unterschiedliche anatomische Regionen im Bereich des Bewegungszentrums des Gehirns. Das System gleicht die unterschiedlichen Aktivitätsmuster des Ruhezustandes und die Aktivitätsmuster der jeweiligen Bewegungsideen miteinander ab. So „lernt“ das BCI-System, die vorgestellte Bewegung zu erfassen und sie in einen Steuerungsbefehl zu übersetzen. Wenn der Anwender sich vorstellt, er



Foto: Patient mit Querschnittlähmung steuert den Rollstuhl mit seinen Gedanken. Nachweis: Felix Winkelmann



Foto (v.l.): Pressekonferenz mit Prof. Dr. Martínez-Olivera (Bergmannsheil), Prof. Dr. Schildhauer (Bergmannsheil), Dr. Tonin (Technische Hochschule Lausanne) und Dr. Aach (Bergmannsheil)
Nachweis: Felix Winkelmann

bewege seine Hände, fährt der Rollstuhl nach rechts, denkt er an eine Bewegung der Füße, fährt er nach links. Denkt er weder an das eine noch das andere, fährt der Rollstuhl geradeaus. Um die Sicherheit des Fahrers zu gewährleisten, kann der Rollstuhl im Bedarfsfall selbst stoppen. Dies funktioniert dank künstlicher Intelligenz. An der Vorderseite des Rollstuhls befinden sich eine Infrarot-Kamera und ein Laserscanner. Diese Systeme generieren zwei 3-D-Karten, die miteinander verknüpft werden. Die eine beschreibt die beabsichtigte Route, die andere erfasst die Hindernisse, die sich auf der Zielroute befinden. Wenn der Fahrer auf ein Hindernis zusteuert und eine Kollision droht, stoppt der Rollstuhl von selbst.

Von der Grundlagenforschung zur Zukunftsvision

„Noch ist unser Projekt reine Grundlagenforschung“, erklärt Prof. Dr. Ramón Martínez-Olivera vom Bergmannsheil. „In Zukunft aber könnten querschnittgelähmte Menschen, die weder Beine noch Arme bewegen können, mit einem solchen System ein großes Stück Selbstbestimmung und Mobilität zurückgewinnen. Auch neue Rehabilitationsmöglichkeiten für Patienten mit Lähmungen werden mit BCI-Systemen untersucht.“ Dr. Luca Tonin, Technische Hochschule Lausanne, ergänzt: „Unsere Ergebnisse verdeutlichen das enorme Potenzial solcher Brain-Computer-Schnittstellen. Dabei bietet uns die

klinisch-wissenschaftliche Kooperation mit dem Bergmannsheil die Möglichkeit, unser BCISystem in einer realitätsnahen Anwendungssituation mit betroffenen Menschen erproben und entwickeln zu können.“



Kompetent.Regional.Verlässlich

WIR pflegen gerne - gehöre dazu und bewerbe Dich als

- 3-jährig examinierte Pflegefachkraft (w/m/d) gerne auch aus der Kinderkrankenpflege oder mit Erfahrung in der Kinderkrankenpflege
- Pflegehelfer (w/m/d)
- Betreuungskraft (w/m/d)
- Hauswirtschaftskraft (w/m/d)
- med. Fachangestellte (w/m/d)
- Erzieher / Heilerziehungspfleger / Sozialpädagoge / ähnliche Berufsgruppen (w/m/d)
- Familienpfleger (w/m/d) / Familienpfleger (w/m/d) im Anerkennungsjahr
- Auszubildende (w/m/d) examinierte Altenpflege zum 01.10.2019 und 01.04.2020
- Auszubildende (w/m/d) Kauffrau/Kaufm. im Gesundheitswesen zum 01.08.2019

Weitere Informationen unter
www.fundk-bochum.de
oder telefonisch
Herr Christian Müller
Leiter Personal
0234 30796-16

Die Familien- und Krankenpflege Bochum gGmbH bietet seit über 50 Jahren ambulante Krankenpflege an und hat sich von einem ambulanten Pflegedienst zu einem vielseitigen modernen Dienstleister im Gesundheitswesen entwickelt. Mit ca. 850 Mitarbeitern in sieben Fachbereichen setzen wir täglich unseren hohen Qualitätsanspruch für unsere Kunden um.

Wir sind tätig in den Bereichen

- ✓ Ambulante Krankenpflege
- ✓ Familienpflege / Betreuung
- ✓ Intensivpflege Erwachsene und Kinder
- ✓ Demenz-Wohngemeinschaften
- ✓ Freiwilliges Soziales Jahr / Bundesfreiwilligendienst
- ✓ Tagespflege
- ✓ Autismus Therapie und Begleitung
- ✓ Palliativpflege
- ✓ Betreutes Wohnen
- ✓ Essen auf Rädern
- ✓ Seniorenreisen

Wir bieten

- eine vielseitige und abwechslungsreiche Tätigkeit
- eine verantwortungsvolle Funktion bei einem sozialen Dienstleister
- umfangreiche Fort- und Weiterbildungsmöglichkeiten
- geregelter Urlaub und Freizeitausgleich

„Was das Gehirn einmal vergisst, hören wir nie wieder.“ – Im Interview mit Senem Samanci von Ruhr Hörakustik

Seit einem Jahr betreibt Senem Samanci mit ihrem Mann drei Hörakustik-Filialen in Bochum. Beide haben sich während der Ausbildung kennen- und lieben gelernt. Den Beruf hat sie von ihrem Vater erlernt, der als Hörakustikermeister eine der Filialen betreut. Ihr Mann Selim Samanci, ebenfalls Hörakustikermeister, hat sich aufgrund eigener familiärer Erfahrungen mit Hörverlusten für diesen Beruf entschieden. Eine richtige Hörakustiker-Familie also.

Liebe Frau Samanci, was hat Sie dazu bewegt, den Beruf einer Hörakustikermeisterin auszuüben?

Ich wollte einen Beruf ausüben, bei dem ich Menschen helfen kann. Während eines Besuches in einem Seniorenwohnhelm habe ich gemerkt, dass ich den Umgang mit älteren Menschen sehr mag. So habe ich beschlossen, meinem Vater über die Schultern zu schauen. Das hat mir sehr gefallen.

Sind es meist ältere Menschen, die zu Ihnen kommen?

Ja, die meisten sind über 50 Jahre. Viele Menschen kommen jedoch leider zu spät. Oft wird der Hörverlust nicht sofort bemerkt und man gewöhnt sich daran, schlechter zu hören. Das geht eine Weile gut, da unser Gehirn viel kompensiert und wir daher die Bedeutung des Gesagten im Sinnzusammenhang begreifen. Zusätzlich lesen wir von den Lippen ab. Daher ist es zunächst nicht schlimm, wenn wir einzelne Laute, wie zum Beispiel den Buchstaben F nicht mehr hören. Es beeinträchtigt unseren Alltag nicht wesentlich. Wer jedoch zu lange wartet, riskiert, dass das Gehirn einige Klänge für immer verlernt. Es kann dann - um noch einmal das Beispiel aufzugreifen - den Buchstaben F nicht mehr verarbeiten. Das funktioniert dann auch mit einem Hörgerät nicht mehr.



Wir verstehen stattdessen nur noch ein Nuscheln.

Kann unser Gehirn diese Klänge mit einem Hörgerät wieder erlernen?

Nein, was das Gehirn einmal verlernt hat, ist für immer weg. Deshalb ist die Wahrscheinlichkeit, bei einem Hörverlust zusätzlich an Demenz zu erkranken, deutlich höher. Denn je weniger Sie hören, desto weniger Reize bekommt Ihr Gehirn. Daher empfehle ich, bereits mit 40 Jahren einen Hörtest zu machen, entweder beim Hals-Nasen-Ohren Arzt oder bei einem Akustiker. Der Test ist kostenlos. Mit einem Hörgerät wird verhindert, dass das Gehirn weitere Töne verlernt. Vor allem aber hört man wieder besser.

Was sind die ersten Anzeichen eines Hörverlustes?

Erste Anzeichen sind zum Beispiel, wenn man das Gefühl hat, dass alle anderen nuscheln, sodass Gespräche zunehmend anstrengend werden, wenn der Fernseher immer lauter gestellt wird, wenn bekannte Stimmen am Telefon nicht wieder erkannt werden, wenn die Türklingel öfters überhört wird und natürlich, wenn die Angehörigen immer öfters rückmelden, dass das Hören nachlässt. Allerspätestens dann sollte man sich an einen Arzt oder Akustiker wenden.

Was meinen Sie, warum viele damit warten?

Für viele Menschen ist es nicht einfach, einen Hörverlust zu akzeptieren. Hörgeräte haben kein gutes Image im Gegensatz zu Brillen. Diese sind mittlerweile zu einem Modeaccessoire avanciert. Man trägt und zeigt sie gerne. Bei einem Hörgerät ist das anders. Das verbinden die meisten im übertragenen Sinne mit der „90-jährigen Großmutter“, die eins hatte und wollen sich eben damit nicht identifizieren. Doch irgendwann sind die Hörprobleme so gravierend, dass sie den Lebensalltag stark beeinträchtigen. Ein Hörverlust behindert die Kommunikation mit anderen Menschen. Man gerät immer mehr in die Isolation oder kann sogar seinem Beruf nicht mehr adäquat nachkommen.

Für viele ist es ein Schock, wenn sie ein Hörgerät von ihrem Arzt verordnet bekommen oder von ihren Angehörigen zu uns geschickt werden. Das ist keine leichte Situation. Doch genau an diesem Punkt holen wir unsere Kunden ab. Dafür ist ganz viel Feingefühl wichtig. Wenn man zu zweit in einer winzigen Hörrkabine sitzt und über Ängste und Sorgen spricht, entsteht Vertrauen. Oft reden wir irgendwann auch über ganz andere Dinge als Hörgeräte. Daran merke ich, dass ein sehr schönes Vertrauensverhältnis entstanden ist.

Mit welchen Ängsten kommen die Kunden zu Ihnen?

Meist ist es die Angst davor, was andere denken könnten, wenn sie das Hörgerät entdecken. Das geht manchmal so weit, dass mit dem Gedanken gespielt wird, die Haare wachsen zu lassen oder sich keinen Zopf mehr zu binden.

Wie gehen Sie mit den Ängsten um?

Ich sage dann immer: „Niemand schaut Ihnen auf die Ohren, außer ich.“ Ich zeige ihnen dann erst einmal, was wir an Hörgeräten haben und erkläre ihnen die wichtigsten Funktionen, zum Beispiel, dass man Hörgeräte jetzt auch mit dem Smartphone koppeln und damit Musik hören kann oder welche Akkus sie brauchen. Dann dürfen sie die Geräte für ungefähr zwei Wochen ausprobieren. Wir stellen das Smartphone ein, wenn nötig. Wir geben eine Fernbedienung mit, wenn nötig. Dann kommen die Kunden wieder und geben mir Rückmeldung. So können wir das Gerät anders einstellen oder ein anderes ausprobieren. Meistens sagen sie dann freudig: „Hat keiner gesehen.“

Woran erkenne ich das richtige Hörgerät?

Das erarbeiten wir mit jedem Kunden gemeinsam. Manche finden gleich das richtige Gerät. Andere brauchen eine längere Testphase mit unterschiedlichen Geräten. Aber das ist vollkommen in Ordnung. Wichtig ist, dass es bestmöglich eingestellt ist. Das bedeutet, das Gerät muss zu den individuellen Lebensgewohnheiten passen und ein besseres Hören ermöglichen. Bei diesem Prozess begleiten wir unsere Kunden. Der Preis spielt dabei eine untergeordnete Rolle, denn „teuer“ bedeutet nicht automatisch „besser hören“. So mancher ist mit einem Kassen-



gerät bereits sehr zufrieden, andere wiederum brauchen etwas anderes. Uns ist wichtig, dass die Kunden auch morgen und in den nächsten Jahren damit glücklich sind.

Das macht für uns den Unterschied zwischen verkaufen und beraten. Beraten hat mit dem Verkaufspreis nicht viel zu tun. Wenn man berät, sind die Kunden zufrieden und dann ist das ein Selbstläufer. Sie kommen sehr gerne wieder zu uns, fragen wie es uns und unseren Familien geht und empfehlen uns weiter. Das ist unsere Philosophie: Beraten, nicht verkaufen.

Wie begleiten Sie Ihre Kunden weiter, nachdem sie das Gerät bekommen haben?

Durch unseren kostenlosen Service. Wir reinigen das Gerät, stellen das Gerät neu ein und wechseln Batterien. Unsere Hörgeräteakustikermeister stehen mit Fachwissen und unseren eigenen Werkstätten immer an ihrer Seite.

Welche Hörgeräte übernehmen die Krankenkassen?

Die Krankenkasse zahlt einen Festbetrag. Wer ein teureres Hörgerät haben möchte, muss die Differenz selbst übernehmen. Aber wie bereits erwähnt: Teuer ist nicht gleich besser. Es muss passen.

Liebe Frau Samanci, vielen Dank für das Gespräch.

Huong Tran

- Markenhörgeräte aller Hersteller
- kostenlose Reinigung
- Service ohne Anmeldung
- jederzeit Meisterpräsenz
- kostenlose unverbindliche Probe
- Innenstadt und Linden barrierefrei

**Bochum
Innenstadt**

Huestraße 22
44787 Bochum

Tel.
0234 59877855

**Bochum
Langendreer**

Unterstr. 10
44782 Bochum

Tel.
0234 54690208

**Bochum
Linden**

Hattinger Str. 787
44879 Bochum

Tel.
0234 53053188

Hausbesuch Service bei Ihnen zu Hause

weitere Informationen unter
www.ruhr-hörakustik.de

Inhaber und
Hörgeräteakustikermeister

Eहेleute Samanci

MIT DEN EIGENEN FÜSSEN AUF GUTEM FUSS STEHEN

Zur Welt kommen fast alle Menschen mit gesunden Füßen – die Mehrheit der Erwachsenen in Deutschland geht aber mit Schmerzen durch den Alltag.

Das letzte Patientenseminar des Medizinischen Qualitätsnetz Bochum MedQN am 5. Juni 2019 zum Thema „Fußgesundheit“ war ein voller Erfolg. Mehr als 40 interessierte Zuhörer fanden den Weg ins Foyer des Kunstmuseum Bochum. Dort konnten sie kurzweiligen Vorträgen lauschen, es sprachen ein Orthopäde, ein Unfallchirurg, eine Gefäßchirurgin sowie ein Physiotherapeut.

Kranke Füße haben Auswirkungen auf den gesamten Körper. Fehlstellungen, einseitige Belastungen, Schmerzen in Gelenken, Rücken oder Kopf – wie wichtig gesunde Füße und gutes Schuhwerk sind, wird vielen erst bewusst, wenn es schon fast zu spät ist. Leichte bis mittelschwere Fußprobleme lassen sich gut behandeln, dennoch sollte das Bewusstsein für das eigene Fundament, egal ob gesund oder bereits erkrankt, geschult werden – dies hat die Veranstaltung gezeigt. Im Anschluss an die Vorträge konnten die Zuhörer ihre Fragen rund ums Thema Fuß loswerden, so dass am Ende alle gut informiert nach Hause gehen konnten. Der Wunsch, dass solche Patientenseminare öfter stattfinden sollten, war von vielen zu hören.

Die nächste Veranstaltung ist bereits terminiert: am Mittwoch, 30. Oktober wird es an gleicher Stelle ein Seminar zum Thema „Schwindel“ geben.

Experten aus der Neurologie, Kardiologie, Angiologie, Hals-Nasen-Ohrenheilkunde sowie ein Physiotherapeut sollen aus ihren Fachgebieten das Thema „Schwindel“ aufgreifen. Im Anschluss an die Vorträge gibt es eine Fragestunde, wo Fragen der Zuhörer geklärt werden können.

Das MedQN würde sich freuen, wieder zahlreiche Zuhörer begrüßen zu dürfen.



Gut zu Fuß in Bochum

Orthopädieschuhtechnik Rüdiger Schramm
Orthopädieschuhmachermeister im Kompetenzzentrum Lötte

Reparaturen • Einlagen aller Art • Maßschuhversorgungen
Barrierefrei • Fußpflege
Fußscan • kostenlose Fußberatung • Hausbesuche
Versorgung aller Kassen und Privat



Lötte Orthopädieschuhtechnik
Inh.: Rüdiger Schramm
Bochum City
Untere Marktstraße 3
– gegenüber der Probsteikirche –



Tel. 0234 - 41 48 27 20
Öffnungszeiten:
Mo - Fr: 9:30-18:00
Homepage:
www.orthopaedietechnik-bochum.de

Die Parkinsonselbsthilfegruppe Bochum

Ziele unserer Arbeit

Wir wollen helfen, die Lebensumstände von Parkinson-Erkrankten und deren Angehörigen zu verbessern.

Ein wesentliches Anliegen ist es, die Erkrankten mit Informationen zu versorgen und ihr Selbstbewusstsein so zu stärken, dass sie die therapeutischen Bemühungen der Ärzte in kritischer Partnerschaft begleiten können.

Aus der Erfahrung wissen wir, wie groß die Gefahr ist, dass die Erkrankten sich nur noch aus ihrer Krankheit heraus definieren, besonders dann, wenn die Beweglichkeit abnimmt.

Schwerpunkte unserer Arbeit

Eine herausragende Bedeutung bei der Bewältigung der Probleme, die sich aus der Parkinsonkrankheit ergeben, kommt dem Erfahrungsaustausch mit anderen Erkrankten zu.

Deshalb ist dies einer der Schwerpunkte der Deutschen Parkinson Vereinigung, Regionalgruppe Bochum.

Geholfen wird bei Rentenfragen, bei Fragen zum Grad der Behinderung (Versor-

gungsamt), bei Fragen zur Pflege und dem Medizinischen Dienst, aber auch bei Fragen zu den Krankenkassen sowie zu Heilverfahren.

Fachleute aus den verschiedenen Bereichen werden regelmäßig zu den Gruppennachmittagen und zu Patientenseminaren eingeladen.

Die Parkinson-Regionalgruppe Bochum ist offen für alle an der Krankheit Interessierten. Schauen Sie einfach mal herein.

Reha Sport

Die neuen S3 Behandlungsleitlinien betonen die besondere Bedeutung der sportlichen Bewegung für den an Parkinson-Erkrankten. Die Parkinsonselbsthilfegruppe Bochum freut sich daher sehr, dass es ihr gelungen ist, endlich wieder Gymnastik anzubieten.

In Kooperation mit der physio-therapeutischen Praxis Roland Gärtner können Sie ab sofort an jedem Dienstagmorgen an einer Parkinson-Gymnastik teilnehmen.

Voraussetzung: Sie sind Mitglied in der Deutschen Parkinson Vereinigung e.V. und damit auch unfallversichert. Ihr Arzt verordnet Ihnen per Formular 56 unseren

Reha Sport, Ihre Krankenkasse genehmigt Ihnen den Reha Sport.

Mit dieser Verordnung sollten Sie innerhalb von 36 Monaten 120 Trainingseinheiten abtrainiert haben.

Übrigens, die Praxis ist leicht mit Bus und Bahn zu erreichen, Parkplätze befinden sich hinter dem Haus der Praxis oder gegenüber auf dem Netto-Parkplatz.

Kontakt / Fragen? Rufen Sie mich bitte an:

Magdalene Kaminski,
Leiterin der
Parkinsonselbsthilfegruppe Bochum
Telefon: 0234 36 00 146



Deutsche Parkinson
Vereinigung e.V.

Deutsche Parkinson Vereinigung e.V. - Regionalgruppe Bochum -



Deutsche Parkinson
Vereinigung e.V.

Warum Mitglied werden? Erfahrungsaustausch mit anderen Erkrankten

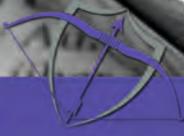
Hilfe bei:

Rentenfragen, Fragen zum Grad der Behinderung (Versorgungsamt),
Fragen zur Pflege und dem Medizinischen Dienst,
Fragen zu den Krankenkassen sowie zu Heilverfahren
und vieles mehr ...

**Wir sind offen für alle an der Krankheit Interessierten.
Schauen Sie einfach mal herein.**

Kontakt:

Magdalene Kaminski, Leiterin der Parkinsonselbsthilfegruppe Bochum, Tel.: 0234 / 36 00 146, www.parkinson-bochum.de



Unterhalt wegen Betreuung minderjähriger Kinder

Neben Alters- und Krankenvorsorgeunterhalt zählt zum Kernbereich der Scheidungsfolgen der Anspruch auf Unterhalt wegen Betreuung minderjähriger Kinder.

Nach § 1570 Abs. 1 BGB kann ein geschiedener Ehegatte von dem anderen wegen der Pflege oder Erziehung eines gemeinschaftlichen Kindes für mindestens drei Jahre nach der Geburt Unterhalt verlangen. Die Dauer des Unterhaltsanspruches verlängert sich, solange und soweit dies der Billigkeit entspricht. Dabei sind die Belange des Kindes und die bestehenden Möglichkeiten der Kinderbetreuung zu berücksichtigen.

Nach dieser Vorschrift kann ein geschiedener Ehegatte, der wegen der Betreuung eines gemeinsamen minderjährigen Kindes daran gehindert ist, einer Erwerbstätigkeit nachzugehen, von seinem geschiedenen Ehegatten Unterhalt verlangen. Hierdurch soll der Lebensbedarf des betreuenden Elternteils während der Zeit der Kindesbetreuung gedeckt sein. Des Weiteren soll gewährleistet werden, dass der betreuende Ehegatte sich uneingeschränkt der Betreuung des Kindes widmen kann.

Nach Vollendung des 3. Lebensjahres des Kindes ist der betreuende Elternteil grundsätzlich verpflichtet, einer Erwerbstätigkeit nachzugehen. Der betreuende Elternteil kann sich jedenfalls nicht darauf berufen, dass er sein Kind über das 3. Lebensjahr hinaus selber betreuen möchte. Es besteht insofern die Obliegenheit, von den vorhandenen Möglichkeiten der Betreuung vollumfänglich Gebrauch zu machen.

Als Betreuungsmöglichkeiten für das Kind kommen Kindergärten, Kinderhorte, Ganztagschulen, Tagesmütter sowie Kindermädchen in Betracht.

Meistens gestaltet sich die Erwerbstätigkeit des betreuenden Elternteils

derart, dass zunächst eine Teilzeittätigkeit begonnen wird, die schrittweise zur Vollzeitstätigkeit ausgeweitet wird.

Wird trotz bestehender Betreuungsmöglichkeit keine Erwerbstätigkeit durch den betreuenden Elternteil aufgenommen, so führt dies dazu, dass im Rahmen der Unterhaltsberechnung diesem ein fiktives Einkommen zugerechnet wird.

Ausnahmsweise können die Belange des Kindes gegen eine Erwerbstätigkeit des betreuenden Elternteils sprechen. Hierunter fallen dauerhafte Erkrankungen, Behinderungen oder schwere Verhaltensauffälligkeiten des Kindes. Auch das Vorhandensein mehrerer ehelicher Kinder und ein besonderer Förderungsbedarf des Kindes spielen eine wichtige Rolle. Hierfür trägt der betreuende Elternteil die Darlegungs- und Beweislast.

Eine Verlängerung des Unterhaltsanspruches kommt nach § 1570 Abs. 2 BGB auch dann in Betracht, wenn dies unter Berücksichtigung der Gestaltung von Kinderbetreuung und Erwerbstätigkeit in der Ehe sowie der Dauer der Billigkeit entspricht.

Durch diese Regelung soll das entstandene Vertrauen in die jahrelang gelebte Rollenverteilung geschützt werden. Das Fortbestehen des Unterhaltsanspruches ist somit als Ausdruck der nahehelichen Solidarität zu betrachten.

Bei der vorzunehmenden Billigkeitsabwägung sind die wesentlichen Umstände des Einzelfalles zu berücksichtigen.

Der Anspruch auf Betreuungsunterhalt besteht erst mit Rechtskraft der Scheidung. In der Trennungszeit richtet sich der Unterhaltsanspruch des Ehegatten nach § 1361 BGB.



Özlem Ay
Fachanwältin für Sozialrecht
und Familienrecht



Bernd Albers GmbH Sanitär und Heizung in Bochum

Fachbetrieb für senioren- & behindertengerechte Installation & Badsanierung

Sie sind auf der Suche nach einem Fachbetrieb für die barrierefreie Badgestaltung oder Badsanierung in Bochum und Umgebung?

Bei der Bernd Albers GmbH Sanitär und Heizung sind Sie richtig!

Wir bieten Ihnen senioren- und behindertengerechte Badgestaltung, Badsanierung, Heizung, Brennwert- und Solartechnik und vieles mehr. Bei Rohrbrüchen sind wir mit unserem Notdienst so schnell wie möglich bei Ihnen!

Zu unseren umfassenden Leistungen im Bereich Sanitär und Heizung in Bochum gehören:

- Barrierefreie Badgestaltung
- Badgestaltung
- Badsanierung
- Heizung
- Heizkessel-Leasing
- Gasleitungsdichtung und Dichtheitsprüfung
- Rohrreinigung / Rohrbruchbeseitigung
- Brennwert- und Solartechnik
- Wartungsarbeiten und Reparaturarbeiten an allen Heizungs- und Sanitärprojekten
- Einbau von Rückstauverschlüssen in Ihr Abwassersystem

Gerne bieten wir Ihnen bei Installationen, Sanierungen und Co. alle Leistungen aus einer Hand. Verlassen Sie sich bei der

Badgestaltung und Installation auf die Bernd Albers GmbH Sanitär und Heizung in Bochum!

Ihr Bad – barrierefrei und altersgerecht gestaltet

Als Fachbetrieb für senioren- und behindertengerechte Installation sind wir Experten für die barrierefreie Badsanierung oder Badgestaltung.

Gerne beraten wir Sie persönlich zu den Möglichkeiten, Ihr Bad barrierefrei und altersgerecht auszubauen. Dabei können Sie auf unsere langjährige Erfahrung und Fachkompetenz vertrauen.

In Bochum und Umgebung, etwa in Dortmund, Essen, Recklinghausen, Herne oder Witten, sind wir Ihr Fachbetrieb für Heizung und Sanitär. Sie haben Fragen oder wünschen weitere Informationen zu unseren Leistungen, etwa zur Badgestaltung oder Badsanierung?

Wir freuen uns auf Ihre Anfrage!

Ihr Team von Bernd Albers GmbH Sanitär und Heizung in Bochum

Unsere Kontaktdaten

Frauenlobstr. 47
44805 Bochum
info@bernd-albers-sanitaer.de
www.bernd-albers-sanitaer.de

Telefon: 02 34 / 35 57 57
Telefax: 02 34 / 588 39 99



Zu Ihrer Info

Finanzielle Zuschüsse für Maßnahmen zur Wohnraumanpassung des Pflegebedürftigen.

Zuschuss der Pflegekasse: bis zu 4.000 Euro pro Maßnahme

Weitere Informationen erhalten Sie bei den Pflegekassen und beim Amt für Soziales.



Bernd Albers GmbH

Sanitär Heizung

MEISTERBETRIEB schnell-gut-zuverlässig

Wir bieten Ihnen senioren- und behindertengerechte Badgestaltung, Badsanierung, Heizung, Brennwert- und Solartechnik und vieles mehr.

Bei Rohrbrüchen sind wir mit unserem Notdienst so schnell wie möglich bei Ihnen!



Frauenlobstr. 47, 44805 Bochum, Tel. 0234 / 35 57 57, www.bernd-albers-sanitaer.de

- Anzeige -

Traumbäder - mit Komfort und Sicherheit von Albers!

Modern soll es sein, eine Ausstattung von hoher Qualität haben sowie viel Komfort und Sicherheit bieten - ein ganzes Leben lang.

Mit Albers als kompetentem Fachbetrieb für senioren- und behindertengerechte Installation sind Sie Ihrem Traum schon ein Stückchen näher gekommen!

Die GGT Deutsche Gesellschaft für Gerontotechnik hat die Firma Albers zum „Fachbetrieb für senioren- und behindertengerechte Installation“ qualifiziert.

Vom modernen bis zum klassischen Bad – hier werden ihre Wünsche realisiert!

Zur Badgestaltung gehört nicht nur die Installation der sanitären Anlagen, sondern z.B. auch ein Austausch der Heizkörper gegen einen modernen Handtuchwärmer und vieles mehr. Lassen Sie sich beraten!





Sommerliche Obstsalattorte



Zutaten:

Für den Boden:

4 Eier
 200g Zucker
 200ml Eierlikör
 200ml neutrales Pflanzenöl
 300g Mehl
 1 Prise Salz
 1 Pck. Backpulver

Für die Ganache:

300g Zartbitterkuvertüre
 300g Sahne

Für den Belag:

frische Früchte der Saison (Erdbeeren, Kiwi, Heidelbeeren, Johannisbeeren, Himbeeren, Brombeeren etc.)

Zubereitung:

Den Boden einer Springform (26cm) mit Backpapier belegen. Backofen auf 180°C Umluft vorheizen.

Für den Teig Eier und Zucker mindestens 10 Minuten schaumig schlagen. Eierlikör und Öl zur Eimasse geben und weiter schlagen. Mehl und Backpulver mischen, sieben und auf die Schaummasse geben. Unterheben und in die Springform füllen. 40-50 Minuten backen. Die Stäbchenprobe machen: wenn kein Teig mehr am Stäbchen hängen bleibt, ist der Boden fertig.

Für die Ganache-Füllung Sahne aufkochen. Schokolade klein hacken und mit der aufgekochten Sahne übergießen, kurz stehen lassen. Dann die Ganache von innen nach außen, mit dem Küchenspatel zu einer feinen glatten Ganache rühren. Bis zur weiteren Verarbeitung in den Kühlschrank stellen, mindestens 2-3 Stunden. Für den Belag frische Früchte der Saison waschen und klein schneiden.

Den ausgekühlten Boden einmal waagrecht durchschneiden. Den unteren Boden auf eine Tortenplatte legen, mit zwei Drittel der Ganache bestreichen, den zweiten Boden auflegen. Die Torte komplett, auch an den Rändern, mit der restlichen Ganache bestreichen und mit Früchten belegen.

Kreuzwörterrätsel

Wie gut kennen Sie die aktuelle Ausgabe von BOGESUND?

Tipp:

Alle Antworten finden Sie in den Artikeln in dieser Ausgabe.

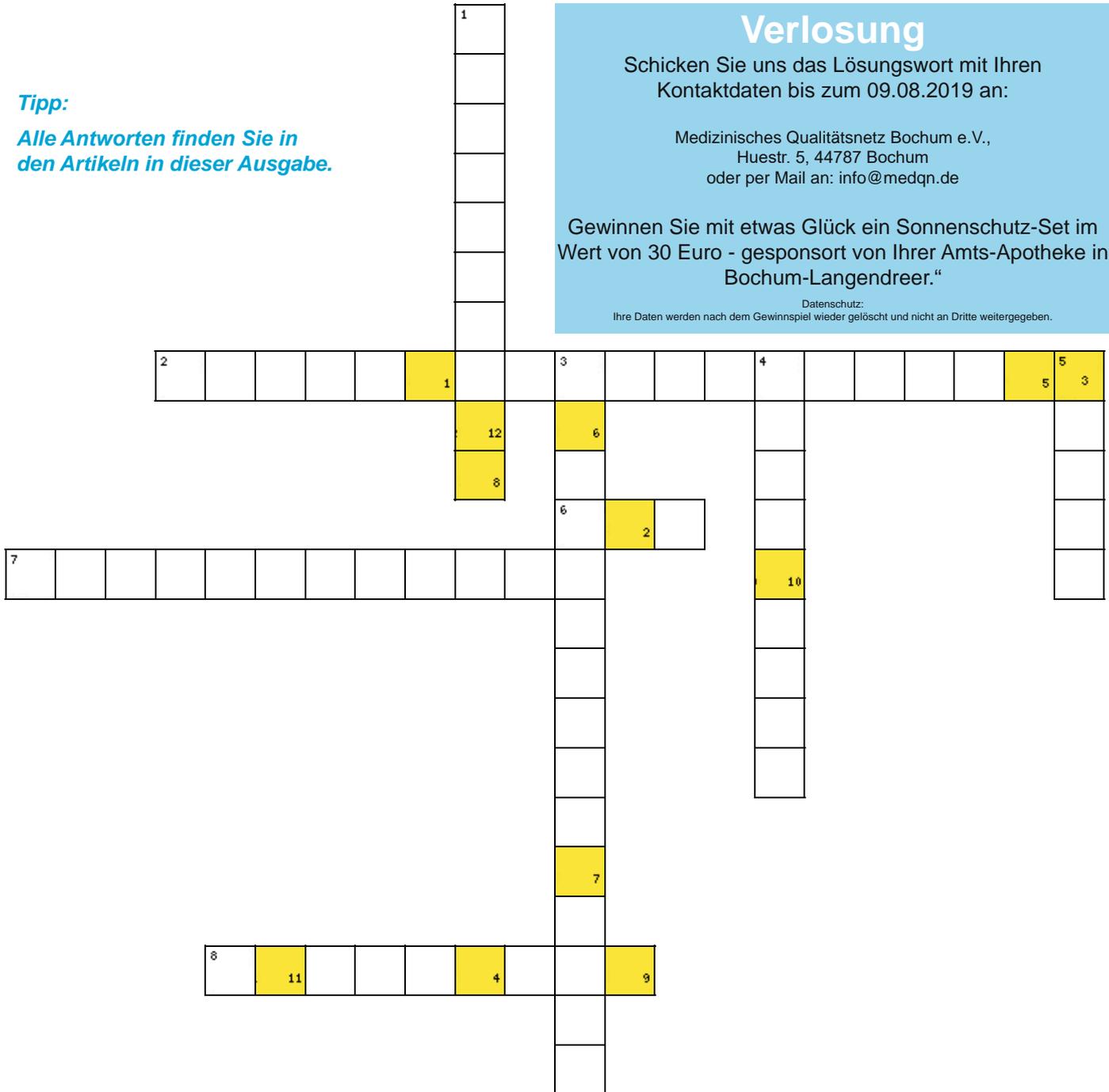
Verlosung

Schicken Sie uns das Lösungswort mit Ihren Kontaktdaten bis zum 09.08.2019 an:

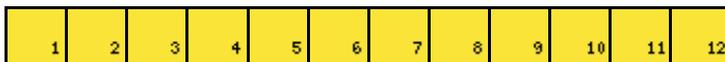
Medizinisches Qualitätsnetz Bochum e.V.,
Huestr. 5, 44787 Bochum
oder per Mail an: info@medqn.de

Gewinnen Sie mit etwas Glück ein Sonnenschutz-Set im Wert von 30 Euro - gesponsort von Ihrer Amts-Apotheke in Bochum-Langendreer.“

Datenschutz:
Ihre Daten werden nach dem Gewinnspiel wieder gelöscht und nicht an Dritte weitergegeben.



Lösungswort:



Horizontal

- 2. Wenn ein Lymphödem entsteht ist welches System im Körper gestört?
- 6. Wie ist die Abkürzung für das Bochumer Osteoporose Netzwerk?
- 7. Wo findet die Gesundheitsmesse 2020 statt?
- 8. In welchem Monat erscheint die nächste Ausgabe von BOGESUND?

Vertikal

- 1. Zu welcher Krankheit hat die LWL-Klinik ein neues Gruppenangebot?
- 3. Die Beratungsstelle für welche Betroffenen feiert am 03.07.2019 ihr 40-jähriges Jubiläum?
- 4. Wie ist das Thema des nächsten Patientenseminars des MedQN im Oktober 2019?
- 5. In welchem Monat findet die Gesundheitsmesse 2020 statt?

Impressum / Vorschau nächste Ausgabe

Redaktion:

Medizinisches Qualitätsnetz Bochum e.V.
Huestr. 5, 44787 Bochum
Tel.: (02 34) 54 7 54 53 | E-Mail: info@medqn.de
in Kooperation mit dem HVF VERLAG

Verlag, Gestaltung, Druck und Anzeigen:

HVF VERLAG & DRUCK
Inh. Dennis Frank, Josephinenstr. 50, 44807 Bochum
Tel.: 0234 / 287-8888-5 - Fax: 0234 / 287-8888-7
E-Mail: info@hvf-verlag.de - Internet: www.hvf-verlag.de

Ausgabe

Nr. 2 / Juli 2019
Alle Rechte vorbehalten

Trotz sorgfältiger Prüfung der Einträge und Anzeigen können wir leider keine Haftung für die Richtigkeit und/oder Vollständigkeit der Informationen und Anzeigen übernehmen.

Diese Publikation enthält Informationen zu medizinischen und gesundheitlichen Themen. Diese Informationen sind kein Ersatz für die Beratung durch einen Arzt, Apotheker oder einen anderen Vertreter der Heilberufe und dürfen nicht zur Eigen- oder Fremddiagnose bzw. -behandlung verwendet werden. Bei allen Fragen wenden Sie sich bitte an Ihren Arzt.

Diese Broschüre wurde mit größtmöglicher Sorgfalt zusammengestellt. Änderungen vorbehalten. Nachdruck, auch auszugsweise, nur mit Erlaubnis des Herausgebers / Verlags. Insbesondere Fotos und Illustrationen sind urheberrechtlich geschützt.

© HVF Verlag



Wendland
Bestattungskultur

Ihre Hilfe im Trauerfall
Sarg- & Urnenausstellung
Treuhandabsicherung
& individuelle Vorsorge

Hauptstelle:
Hauptstr. 85

Beratungsstelle:
Bielefelderstr. 190
Wanne/Eickel

Tel. 02325 9350-0

www.wendland-best.de

1967-2017 **50** Jahre Qualität



Vielen Dank

Wir bedanken uns für die Unterstützung
bei allen Anzeigenkunden:

Amts-Apotheke
Bernd Albers GmbH
Care Center Rhein-Ruhr
dPV Bochum
DRK Kreisverband Bochum e.V.
Familien und Krankenpflege gGmbH
Gesundheitspraxis Marleen De Smedt
L.u.P. GmbH
Orthopädieschuhtechnik Rüdiger Schramm
RA Schild + Schütze
Ruhr Hörakustik
Salon Lübbert
Sanitätshaus Schock
Synexus GmbH
WW Studio Bochum
Wendland Bestattungen GmbH

Fragen, Lob oder Kritik?
- Schreiben Sie uns an
bogesund@hvf-verlag.de

Nächste Ausgabe

Die nächste Ausgabe von

BOGESUND

erscheint
Anfang September 2019

Seit über 25 Jahren stehen wir Ihnen unter dem Motto
„Rund um Ihre Gesundheit“ an unseren Standorten in
Bochum, Dortmund und Hagen helfend zur Seite.



Unsere Leistungen rund um Ihre Gesundheit

- Skolioseorthesen
- Prothetik-Bionic Prothesen
- Sportorthopädie
- Orthetik
- Kompressions-Therapie
- Sanitätsfachhandel
- Einlagenversorgungen
- Sensomotorik
- Rehatechnik

Gutschein:

Bei ihrem
nächsten Einkauf
erhalten Sie einen
Igelball gratis*.

Nur ein Gutschein pro Person /
Nur gültig bis 31.07.2019

Unsere Filialen in Bochum

Unterstr. 91 | 44892 Bochum | Telefon 0234 - 53088288

Alte Bahnhofstr. 202 | 44892 Bochum | Telefon: 0234 - 92563870

Wittener Str. 138 | 44803 Bochum | Telefon: 0234 - 54495185

Verwaltung, Reha und orthopädische Werkstatt
Voßkuhle 39 a | 44141 Dortmund | Telefon: 0231 - 557175 - 0

www.sanitaetshaus-schock.de

Sie sind Typ-2-Diabetiker?

Die Synexus Clinical Research GmbH untersucht neue
Medikamente für Patienten mit Typ-2-Diabetes.

Kontaktieren Sie uns für Ihren Gesundheitscheck (die Analyse enthält u.a.
Cholesterin-, Leber- und Nierenwerte) – kostenlos und unverbindlich,
wenn Sie:

- **Typ-2-Diabetes haben**
- **18 Jahre oder älter sind**



Rufen Sie in unserem
Bochumer Prüfzentrum an:

0234 – 388 702 16
www.synexus-klinik.de

Wir freuen uns auf Sie.
Ihr Synexus-Studienteam





AKTIV FÜR IHRE GESUNDHEIT

- Das Haus- und Facharztnetz in Bochum mit über 160 Mitgliedern
 - Chefarztbeirat
 - Patientenbeirat
- Gesundheitsmesse Bochum



Qualität, Kooperation, Information, Patientenorientierung

Kontakt: Netzbüro – Hustr. 5 in 44787 Bochum – Fon: (02 34) 54 7 54 53 – Mail: info@medqn.de – www.medqn.de

9. BOCHUMER GESUNDHEITSMESSE

im RuhrCongress Bochum
(Stadionring 20, 44791 Bochum)

Eintritt
frei!

Zahlreiche med. Fachvorträge
Viele Mitmach-Aktionen
Große Tombola



SONNTAG, 29. März 2020
von 10:00 bis 16:00 Uhr

Mit vielseitigem Kinder-
und Jugendprogramm!

