

Nr. 4 / Dezember 2019 / Januar 2020

BOGGESUND

Das Gesundheitsmagazin des Medizinischen Qualitätsnetzes Bochum e.V.



LIEBE UND HASS

Im Gespräch mit Prof. Georg Juckel

MedQN

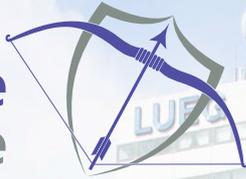
Vorschau auf die 9. Gesundheitsmesse
am 29.03.2020 in Bochum

Rätsel und Rezepte

Auch in dieser Ausgabe finden Sie wieder ein kleines
Rätsel und ein neues Backrezept.



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
Fachanwältin für Sozial- und
Medizinrecht



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



Rechtsanwältin
Özlem Ay
Fachanwältin für Sozialrecht
und Familienrecht



Rechtsanwalt
Julian Schütze
Tätigkeitsschwerpunkte
Verkehrsrecht sowie
Ausländer- und Migrationsrecht

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 Dezember 2019

BOGESUND – die Gesundheitsstadt informiert

Liebe Leserinnen, liebe Leser,

Weihnachten ist das Fest der Liebe, sagt man.
Doch was ist Liebe eigentlich?

Ist Liebe ein Zustand oder ein aktives Gefühl? Das haben wir uns gefragt und dazu ein langes und sehr interessantes Interview mit Prof. Georg Juckel, dem ärztlichen Direktor des LWL-Universitätsklinikums der RUB sowie Direktor der Klinik für Psychiatrie, Psychotherapie und Präventivmedizin geführt.

Liebe ist erlernbar und jeder Mensch kann an seiner inneren Haltung arbeiten. Wir müssen alle viel mehr miteinander reden, mit Entspannung und Gelassenheit durchs Leben gehen, dann bleiben wir gesund.

Vielleicht machen Sie sich das in der stressigen Vorweihnachtszeit immer mal wieder bewusst!

Diese Erkenntnis und viele weitere spannende Informationen zu den Gefühlen Liebe und Hass können Sie in unserer diesjährigen Dezemberausgabe nachlesen.

Ich wünsche Ihnen eine entspannte und besinnliche Weihnachtszeit.
Kommen Sie gut ins neue Jahr und bleiben Sie gesund.

Viel Spaß mit der letzten BOGESUND Ausgabe 2019



Dr. Michael Tenholt
Vorsitzender
Medizinisches Qualitätsnetz Bochum



Inhaltsverzeichnis

Vorwort	1
Impressum	24

Weitere Informationen und Themen

Hair, Body & Skin – Lübbert	3
Bernd Albers GmbH Sanitär und Heizung in Bochum	17
Das Bundesteilhabegesetz – das steckt drin	18 - 19
Die SBO-Senioreinrichtungen	20 - 21
Rezept für: Christmas Cheesecake	22
Kreuzwörterrätsel	23

MedQN

Die Gesundheitsmesse Bochum 2020	4
Mobilitätsberatung für ältere Autofahrer in Bochum	5
Besser sehen in jedem Alter: Früherkennung ist das A und O!	6 - 7
Bei chronischen Rückenschmerzen an die Naturheilverfahren denken! ...	8
Die Park Apotheke in Bochum Langendreer.....	9
LIEBE UND HASS – Im Gespräch mit Prof. Georg Juckel	10 - 12
Neuer Antibiotika-Träger aus Eigenblut bekämpft Knocheninfektion	13
ON/OFF – Mit OMPRIS raus aus der Internetsucht	14
Kopfschmerz lass nach!	15
Sternschnuppen-Regen in der Kinderklinik	16

WW Studio Bochum

Wellness Coach

Gabi Haarmann

Wir inspirieren zu neuen Gewohnheiten

Herner Str. 21
44787 Bochum

Mobil 0171 55 88 9 22

studiobochum@wwcoach.de
www.studiobochum.wwcoach.de



Wellness that Works.™



Gut zu Fuß in Bochum

Orthopädieschuhtechnik Rüdiger Schramm
Orthopädieschuhmachermeister im Kompetenzzentrum Lötte

Reperaturen • 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

Unbezahlbar ... aber kostenlos!

NEU!
Jetzt mit
noch mehr
Vorteilen
für Sie.

Kundenkarte



AMTS-qualifizierte
Apotheke



Die kostenlose Kundenkarte für Ihre ArzneiMittelTherapie- Sicherheit (AMTS).

Als zertifizierte Apotheke für ArzneiMittelTherapie-
Sicherheit (AMTS) bieten wir als kostenlosen Service
für unsere Kundenkarten-Inhaber:

- ✓ Überprüfung Ihrer Medikation auf
Verträglichkeit und Wechselwirkungen
- ✓ Erstellung Ihres individuellen
Medikationsplans
- ✓ Lieferung Ihrer Arznei- und Hilfsmittel
auf Wunsch direkt zu Ihnen nach Hause

Informieren Sie sich jetzt in Ihrer Amts-Apotheke!

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 Uhr – 18:30 Uhr
Sa.: 8:30 Uhr – 13:00 Uhr



»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 Haarersatz, 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 Zweithaars.

Nicht nur das Haar, auch die Haut wird durch eine Erkrankung, vor allem 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 wirkenden 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 Haarersatz/Haarintegration betreuen wir daher schon seit über 40 Jahren mit viel Einfühlungsvermögen erfolgreich und professionell betroffene Personen.

LÜBBERT since 1973
hair · body · skin

Ihr kompetenter Ansprechpartner für:

- Haar und Kosmetik / Permanent Make-up
- Haarersatz/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

9. Bochumer Gesundheitsmesse am Sonntag, den 29. März 2020



Das Medizinische Qualitätsnetz Bochum e.V. (MedQN) veranstaltet am Sonntag, den 29. März 2020 von 10-16 Uhr die 9. Bochumer Gesundheitsmesse im RuhrCongress Bochum.

Seit 2012 präsentieren sich einmal im Jahr die Gesundheitspartner des Medizinischen Qualitätsnetzes Bochum, die Gesundheitsmesse hat sich seit ihrer Premiere ständig weiterentwickelt. Neu in 2020: erstmalig können direkt auf der Messe Produkte und Dienstleistungen aus dem Gesundheitsbereich erworben werden.

Von Osteoporose über Parkinson bis Bandscheibenleiden – die Besucher können sich über aktuelle medizinische Heilverfahren und Pflege in Bochum informieren, sowie Kontakte zu Selbsthilfegruppen knüpfen. Eine abwechslungsreiche Mischung aus Messe- und Verkaufsständen, Fachvorträgen und Mitmachaktionen macht den besonderen Charakter der Gesundheitsmesse Bochum aus.

Kabarettistin, Moderatorin und Sängerin Esther Münch, besser bekannt als Waltraud Ehlert, wird bewaffnet mit Kitzel und Besen auf der Bühne stehen und ihren ganz eigenen Blick auf das Thema Gesundheit werfen.

Theater total – das Bochumer Projekt wird auf der Gesundheitsmesse 2020 Einblicke in seine aktuelle Performance bieten, die die 30 jungen Teilnehmer ein Jahr lang gemeinsam erarbeiten.

Zum zweiten Mal wird es 2020 eine Talkrunde hochkarätiger Gäste aus Politik, Gesundheit und Hochschule geben, moderiert wird diese von NRWs ehemaliger Gesundheitsministerin und Bochumerin Birgit Fischer.

Der Eintritt zur Gesundheitsmesse 2020 ist für die Besucher frei, bei einer Tombola winken tolle Preise. Schirmherr ist Bochums Oberbürgermeister Thomas Eiskirch.

Die Verbesserung der Versorgungsqualität in Bochum ist Ziel der Gesundheitsmesse. Das MedQN möchte die Vielfältigkeit und das Leistungsspektrum des medizinisch-therapeutischen Angebotes des Gesundheitsstandortes vorstellen.

Bei Fragen steht Ihnen das MedQN-Team unter 0234.5475453 oder unter info@medqn.de zur Verfügung.

Weitere Informationen zur Gesundheitsmesse und zum MedQN erhalten Sie unter www.medqn.de

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.

Mobilitätsberatung für ältere Autofahrer in Bochum

Mobilität mit dem eigenen Auto ist in unserer Gesellschaft ein hohes Gut und wird als wichtiger Bestandteil unserer Selbstbestimmung bis ins hohe Alter wahrgenommen. Sie ermöglicht die soziale Teilhabe oft auch dann noch, wenn die Fortbewegung auf eigenen Füßen schon eingeschränkt ist.

Technische und elektronische Hilfsmittel, wie Navigationssysteme, sind hierbei aus unserem Alltag nicht mehr wegzudenken. Wir lernen jedoch bereits in der Fahrschule, dass der einzelne Verkehrsteilnehmer dazu verpflichtet ist, seine Fahrtauglichkeit vor jeder Fahrt zu überprüfen. Untersuchungen zeigen, dass eine langjährige Fahrpraxis nicht selten die Selbstwahrnehmung bzgl. sich langsam entwickelnder Einschränkungen der Fahrtauglichkeit verschleiert, wie sie sich im Prozess des Alterns und infolge körperlicher und geistiger Erkrankungen einstellen können.

Der gesunde ältere Mensch erreicht in der Regel zwischen 80 und 85 Jahren seine Leistungsgrenzen als Autofahrer. Aber auch viele gesunde Ältere zwischen 60 und 80 Jahren zeigen Einschränkungen der Fahreignung. Dies ist durch das altersbedingte Nachlassen verschiedener Aspekte des Sehens, der Motorik, und der geistigen (kognitiven) Funktionen bedingt. Insbesondere eine Verlangsamung der Informationsverarbeitungsgeschwindigkeit und Einbußen in bestimmten Aufmerksamkeitsprozessen können das Autofahren stark beeinträchtigen. Diese Einbußen können dazu führen, dass Ältere in schwierigen und unerwarteten Verkehrssituationen wie z.B. komplexen Kreuzungen oder schlechten Sichtverhältnissen, unsicher fahren und ein erhöhtes Unfallrisiko haben. Vielfach weisen Beifahrer auf die Fahrprobleme des Fahrers hin, wenn der Fahrer seine Fahrleistung überschätzt. Auch andere Verkehrsteilnehmer äußern manchmal Unmut.

Ältere Menschen, die sich beim Fahren nicht mehr sicher fühlen, sollten sich an ihren Hausarzt oder an einen Facharzt wenden. Der Arzt wird mit dem Patienten seine Fahrprobleme besprechen. Im gemeinsamen Gespräch können z.B. Veränderungen des Fahrverhaltens in der jüngeren Vergangenheit, Reaktionsweisen in schwierigen Fahrsituationen und Fragen nach einer unangebrachten Geschwindigkeit, nach Unsicherheiten beim Rückwärtsfahren, der Missachtung von Vor-



fahrt oder dem Verfahren auf bekannten Wegen erörtert werden.

Weiterhin wird der Arzt berücksichtigen, welche Erkrankungen der Patient hat und welche Medikamente er einnimmt (neben denen, die dem Arzt schon bekannt sind), denn viele können die Fahreignung beeinflussen. Hinweise gibt dazu auch der Flyer des ADAC „Medikamente im Straßenverkehr“.

Der Arzt kann auch einen fahrbezogenen Gesundheitscheck des Patienten durchführen, bei dem Sehen, Motorik (Beweglichkeit Hals etc.) und kognitive Funktionen grob erfasst werden.

Darüber hinaus hat der Arzt aber auch die Möglichkeit, den Patienten für eine weiterführende Diagnostik und Beratung in die ambulante „Sprechstunde für Fahrsicherheit“ des LWL-Universitätsklinikums Bochum zu überweisen. Diese ermöglicht eine neutrale Beurteilung der fahreignungsrelevanten sensorischen, motorischen und kognitiven Kompetenzen, deren Befunde mit dem Patienten vor Ort besprochen werden, aber auch dem überweisenden Arzt zur Verfügung gestellt werden können, ohne dass eine Weiterleitung an Verkehrsbehörden befürchtet werden muss! Diese neutrale Beurteilung des Fahrverhaltens und der Verkehrssicherheit verschafft dem Patienten, seinen Angehörigen und den behandelnden Ärzten Sicherheit und entlastet die Arzt-Patient-Beziehung. Bei ungünstigen Befunden werden von der LWL-Klinik Beratungen durchgeführt und ggf. Maßnahmen zur Steigerung der Fahrsicherheit empfohlen, wie z.B. ein Auffrisch-Fahrtraining in der Fahrschule sowie körperliche

und kognitive Trainings. Ziel einer guten Zusammenarbeit von allen Beteiligten ist eine hohe Sicherheit im Straßenverkehr für alle.

**Prof. Dr. med. Dipl.-Psych. Dipl.-Ing.
Michael Falkenstein**
Institut für Arbeiten Lernen Altern GmbH
Hiltroper Landwehr 136
44805 Bochum

Dr. Ute Brüne-Cohrs
**Ärztin für Psychiatrie und
Psychotherapie**
-Geriatric-
-Palliativmedizin-
LWL-Universitätsklinikum Bochum
Psychiatrie, Psychotherapie und
Präventivmedizin
Ambulanz für psychische Erkrankungen
im höheren Lebensalter
Alexandrinenstr. 1
44791 Bochum

Besser sehen in jedem Alter: Früherkennung ist das A und O! – Im Gespräch mit Optikermeisterin Andrea Kock

Kock Brillen – welcher Bochumer kennt die Optiker Filialen nicht? Wir trafen Andrea Kock persönlich und haben uns unterhalten über innovative Bildschirmbrillen, Nachtlinsen zur Verringerung von Kurzsichtigkeit für Kinder und Erwachsene sowie Fahrtüchtigkeit im Alter. Kurz: Über gutes Sehen in jeder Lebensphase.

Liebe Frau Kock, was hat Sie motiviert, Optikerin zu werden?

Meine ersten Berührungspunkte damit hatte ich, als meine Mutter eine Lesebrille bekam. Das fand ich ziemlich spannend. Daraufhin machte ich die Ausbildung zur Augenoptikerin, nach der Meisterprüfung bin ich ins Ruhrgebiet gekommen. Mit 25 Jahren habe ich mich dann in Bochum selbstständig gemacht. Ich mag die Kombination aus Handwerk und zwischenmenschlichem Kontakt. Unsere Gläser schleifen wir noch selbst. Das ist heute gar nicht mehr so selbstverständlich.

Welche Herausforderung ist für Sie besonders spannend?

Die perfekte Kombination zwischen Mode und Handwerk hinzukriegen. Es ist unser Anspruch, die Brillengläser so in die Fassung einzuarbeiten, dass sie schön, dünn und so leicht wie möglich sind, sodass auch diejenigen, die eine höhere Stärke brauchen, trotzdem schicke Brillen bekommen. Es ist schön zu sehen, wie Menschen sich durch die Brille verändern. Je nachdem welche sie aufsetzen, haben sie ein anderes Aussehen. Ich finde, dass eine Brille viel mehr bewirkt als eine Frisur oder Makeup. Es ist das erste, was wir im Gesicht eines Menschen wahrnehmen.

Haben Sie als Optikerin mehrere Brillen?

Ja. Der Tag braucht mehr als eine Brille. Ich habe zum Beispiel verschiedenfarbige Brillen, dazu eine Sonnenbrille. Die brauche ich, um mich vor UV-Strahlen zu schützen. Dann habe ich noch eine Lesebrille und eine Bildschirmbrille, die ich nutze, wenn ich länger am Computer arbeite. Es ist nun mal so, dass sich unsere Augenlinse mit dem Alter verändert. Dann merken wir irgendwann, dass wir das Buch beim Lesen weiter weghalten oder, dass größere Buchstaben viel angenehmer sind. Mit einer Brille kann ich es mir viel bequemer machen. Sie unterstützt da, wo die Augenlinse an Stärke nicht mehr genug leisten kann. Dann können Sie am

Bildschirm wieder total entspannt arbeiten.

Von Bildschirmbrillen höre ich zum ersten Mal. Wie funktionieren sie?

Bildschirmbrillen haben Gläser, die das blaue Licht etwas herausfiltern und das Sehen bei der Digitalentfernung unterstützen. Sie haben verschiedene Stärken, einmal für den kurzen Nahabstand, was für eine gute Sicht auf den Monitor sorgt und einmal für den weiteren Raum. Das ist für Menschen interessant, die viel am Bildschirm sitzen und auch mal aufstehen müssen, um zum Beispiel einen Ordner zu holen oder für Meetings. Bildschirmbrillen machen das Arbeiten am Bildschirm sehr viel angenehmer.

Woran merke ich, ob ich eine Bildschirmbrille benötige?

Wenn Sie spüren, dass es für Ihre Augen belastend ist, am Bildschirm zu arbeiten und Sie sich zum Beispiel oft nach vorn beugen, um besser sehen zu können. Das kann zu Verspannungen und Kopfschmerzen führen. Eine Bildschirmbrille kann dann hilfreich sein.

Sind Bildschirmbrillen nur für die Arbeit am Computer geeignet oder auch für andere Lebenssituationen?

Generell ist sie für das Sehen im Nahbereich und für mittlere Entfernungen gedacht. So eignet sie sich zum Beispiel auch für die Küche oder beim Handwerken. Interessant ist die Brille für alle, die komfortabel sehen möchten.

Bildschirmbrillen sind echt innovativ und treffen den Zeitgeist würde ich sagen.

Ja, absolut. Es gibt heutzutage wirklich viele Möglichkeiten, gutes Sehen zu unterstützen. Doch das muss nicht immer nur durch eine Brille geschehen. Es gibt zum Beispiel auch Kontaktlinsen, die man über Nacht trägt, sodass man dann tagsüber gar keine Brille mehr braucht. Das ist allerdings nur bei Kurzsichtigkeit möglich. Die Anpassung ist etwas aufwendiger und nur mit einer speziellen Ausbildung möglich, aber es ist eine absolut lohnende Geschichte für den Kurzsichtigen.

Spannend, wie funktionieren diese Nachtlinsen genau?

Die Nachtlinsen modellieren die Hornhaut so, dass Sie tagsüber keine Brille mehr brauchen. Sie nehmen sie morgens dann einfach raus und können trotzdem gut sehen. Vor allem für Kinder im Alter ab 6 Jahren wäre diese Alternative interessant. Kurzsichtigkeit bei Kindern nimmt immer mehr zu. Das ist durch Studien belegt. Gründe dafür sind zum Beispiel, dass sie weniger Zeit an der frischen Luft verbringen und zu nah an Smartphones und Tablets sitzen. Dadurch wird das Auge immer kurzsichtiger und das Risiko für spätere Augenerkrankungen steigt.

Lässt sich diese Kurzsichtigkeit aufhalten?

Nachtlinsen sind eine erwiesene Möglichkeit, diese Kurzsichtigkeit etwas einzudämmen. Auch spezielle weiche Kontaktlinsen sind ähnlich wirksam sowie Atropin-Augentropfen. Kurzsichtigkeit kann behandelt werden – je früher, desto besser. Unterstützen können Eltern diesen Prozess, indem sie ihre Kinder dazu motivieren, mehr Zeit bei Tageslicht an der frischen Luft und dementsprechend weniger Zeit am Smartphone und Tablet zu verbringen. In der Regel wird eine Unterarmlänge an Distanz zum Tablet empfohlen.

Wie vertragen Kinder die Nachtlinsen?

Das ist ganz unterschiedlich. Aus Erfahrung kann ich aber sagen, dass Kinder damit eher wenig Probleme haben.

Haben Brillen eine ähnliche Wirkung wie Nachtlinsen?

Nein, man kann mit der Brille die Kurzsichtigkeit korrigieren, aber man kann mit ihr nicht das Auge verändern.

Bieten Sie auch Kinderbrillen an?

Ja, wir haben auch Brillen für Kinder und sogar Kleinstkinder ab einem halben Jahr. Ich bin der Meinung, dass Kinder eine passende Brille brauchen, die nicht zu klein, nicht zu groß oder zu schwer ist. Oder eine, mit der sie gut Sport machen können – die einfach gut sitzt, die gemütlich ist. Solche Brillen gibt es heutzutage. Das ist auch total wichtig. Denn am Anfang haben Kinder oft hohe Dioptrien-Werte. Wenn die Gläser dann dick und schwer sind, tragen sie ihre Brillen natürlich nicht so gern, was wiederum nachteilig für ihr Sehvermögen ist.

Bei der ersten Kinderbrille sind viele Eltern wahrscheinlich verunsichert?

Ja, wir nehmen uns für die Beratung, für ihre Fragen und für die Anpassung viel Zeit. Da Kinder aufgrund ihres Wachstums fast jedes Jahr eine neue Brille benötigen, betreuen wir sie auch über einen längeren Zeitraum. Dafür bieten wir ein KidsAbo an, das heißt: Schutz bei Bruch und Verlust sowie jedes Jahr eine neue Brille mit den aktuellsten Stärken und der passenden Größe.

Zu Ihnen kommen auch Menschen, deren Sehvermögen altersbedingt eingeschränkt ist. Wie lange ist die Teilhabe am Verkehr dann noch möglich?

Mit dem Auto sind wir sehr schnell unterwegs. Da sollte die Sehleistung stimmen. Als fahrtüchtig gilt jeder, der eine Sehleistung von mindestens 70 % hat. Das ist altersunabhängig. Mit einem Sehtest finden wir das heraus. Dann schauen wir, welche Stärke benötigt wird, um die notwendige Sehfähigkeit wieder zu erreichen.

Kann sie in jedem Fall durch eine neue Brille wiederhergestellt werden?

Nicht immer. Bei einer medizinischen Ursache, wie zum Beispiel einem grauen Star, hilft eine Brille allein nicht. Dann ist ein medizinischer Eingriff nötig: die Staroperation. Das ist relativ häufig. Hier wird die eigene Augenlinse durch eine Kunstlinse ersetzt und das Sehen ist wieder klar und farbintensiv. Wenn ich in einem Sehtest die Vermutung habe, dass die Linse eingetrübt ist, dann ist das der Punkt, an dem ich einen Besuch beim Augenarzt empfehle.

Bei welchen Anzeichen sollte man einen Sehtest machen?

Eine abnehmende Sehfähigkeit ist ein schleichender Prozess. Daher merkt man das nicht sofort. Beginnende Anzeichen können sein, wenn man unsicher wird in der Dunkelheit, wenn man die Augen zusammenkneifen muss, um die Tiefenschärfe zu erhöhen, wenn man beim Fernsehen den Videotext nicht lesen kann oder beim Lesen die großen Buchstaben angenehmer erscheinen. Wenn das Sehen anstrengend wird, wenn man Kopfschmerzen oder Müdigkeitserscheinungen hat, sind das Gründe, um einen Sehtest zu machen. Oft ist mit einer neuen Brillenstärke schon vielen geholfen.

Wie oft und ab wann empfehlen Sie so einen Test?

Ich empfehle, einmal im Jahr zum Sehtest zu gehen, oder spätestens dann, wenn

man merkt, dass das Sehen anstrengender wird. Den Sehtest kann man entweder beim Arzt oder bei einem Optiker machen. Bei uns geht das jederzeit. Ein kostenloser Computersehtest ist schnell gemacht und gibt einen ersten Eindruck. Eine ausführlichere Messung beinhaltet eine Augeninnendruckmessung, ein Hornhautscreening, sowie auf Wunsch eine Tränenfilmanalyse.

Kann man etwas tun, um sich seine Sehfähigkeit zu erhalten?

Grundsätzlich verändern sich mit dem Alter unsere Augen, das ist ein ganz natürlicher Prozess. Ja, man kann sich gesund ernähren, viel trinken, viel an die frische Luft gehen, bei vielen Stunden am Bildschirm bewusst Entspannungsübungen machen. Wie sich die Augen letztlich verändern, darauf haben wir nur wenig Einfluss.

Wie kann die Sehleistung bei krankheitsbedingten Ursachen erhalten werden, um fahrtüchtig zu bleiben?

Sobald jemand zu uns kommt und sagt, dass er nicht mehr richtig sehen kann, führen wir einen Augen-Check durch.



Foto: Andrea Kock

Darin erfragen wir, ob Krankheiten wie zum Beispiel Diabetes, hoher Blutdruck, eine Schilddrüsenerkrankung, Herzerkrankungen, Augenerkrankungen oder andere Erkrankungen vorliegen. Bei Diabetes kann sich, je nachdem wie der Insulinspiegel ist, auch die Sehleistung ändern. Dann kann es sein, dass man verschiedene Stärken braucht. Mit dem Ergebnis des Augen-Checks können wir die bestmögliche Lösung anbieten, wie zum Beispiel eine Brille zum Autofahren, mit Entspiegelung und Kontraststeigerung oder eine Sonnenbrille mit Polarisierung und Kantenfilter.

Generell ist bei einer Krankheit wichtig, darauf zu achten, ob sich das Sehen verändert. Und wenn man sich unsicher fühlt, ist es sinnvoll, einen Sehtest zu machen. Fast alles kann behandelt werden. Früherkennung ist das A und O.

*Herzlichen Dank für das Gespräch
Huong Tran*

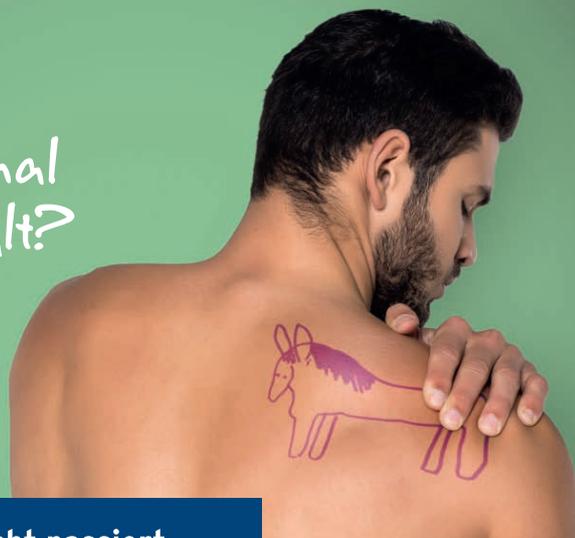
... das Original
knapp verfehlt?

Mit Brille wäre das nicht passiert.

› Weitmar-Mark
Markstraße 419
Fon 0234 / 460194

› Wiemelhausen
Brenscheder Str. 49
Fon 0234 / 9048567

www.brille-hilft.de



Bei chronischen Rückenschmerzen an die Naturheilverfahren denken!

Arthrose, chronische Polyarthritis, Fibromyalgiesyndrom und Rückenschmerzen können mit Naturheilverfahren erfolgreich behandelt werden.

Am Beispiel einer 47-jährigen Patientin mit chronischen Rückenschmerzen wird im Folgenden gezeigt, wie ein stationäres Behandlungskonzept aussehen kann. Vor der stationären Aufnahme in die Klinik für Naturheilkunde wurde sie bereits mehrfach durch den Schmerztherapeuten behandelt. Die Patientin erhielt weiterhin ambulant regelmäßig Verordnungen für Krankengymnastik und Rehabilitationssport durch den Orthopäden. Trotzdem nahmen die Beschwerden zu, sodass ihre Lebensqualität deutlich eingeschränkt war. Antidepressiva und immer stärkere Medikamente zeigten entsprechende Nebenwirkungen. Der Facharzt für Orthopädie wies die Patientin daraufhin in die Klinik für Naturheilkunde der Klinik Blankenstein ein. Die Kosten werden von allen gesetzlichen und privaten Krankenversicherungen übernommen, wenn eine Krankenhausweisung durch den Facharzt oder Hausarzt ausgestellt wurde.

Schmerztherapie mit pflanzlichen Arzneimitteln

Die Patientin erhielt zur Schmerztherapie ein pflanzliches Arzneimittel. Dazu gehören beispielsweise

- Weidenrindenpräparate,
- Teufelskrallenpräparate,
- Kombinationspräparate aus Esche,
- Zitterpappel,
- Goldrutenkraut,
- capsaicinhaltige Zubereitungen und
- Pestwurzextrakte.

Das Medikament wurde der Patientin bei der Entlassung auch für die Langzeittherapie empfohlen. Die typischen Nebenwirkungen der gängigen Schmerzmittel, beispielsweise nichtsteroidale Antirheumatika (NSAR), auf den Magen-Darm



Foto: Prof. Dr. Andre Beer

konnten gebessert werden, da auch hierfür gezielt Heilpflanzensäfte bzw. Arznteetees zum Einsatz kamen.

Weiterhin wurden zweimal täglich Einreibungen der Wirbelsäule mit einem speziellen Moorextrakt durch die Pflegekräfte durchgeführt.

Zudem erhielt die Patientin täglich wechselwarme Blitzgüsse im Rückenbereich.

Krankengymnastische Einzelbehandlungen

Bewegungstherapeutisch zeigt sich auch hier, wie bei so vielen Patienten mit Rückenschmerzen, ein muskuläres Defizit des Halteapparates. Bei der Patientin wurden daher krankengymnastische Einzelbehandlungen durchgeführt, die mit einem Übungsprogramm für zu Hause abschlossen. Es erfolgte eine Aufklärung, dass es notwendig ist, dieses Übungsprogramm auch zu Hause selbstständig weiterzuführen, um die im Verlauf erreichte Schmerzlinderung zu erhalten und noch zu stabilisieren. Da die meisten Schmerzpatienten eine Fehlhaltung entwickeln wird zur Behandlung eine spezielle Atemtherapie einbezogen.

5-tägiges Heilfasten

Ernährungstherapeutisch wurde bei der Patientin ein 5-tägiges Heilfasten eingesetzt. Das Heilfasten wirkt wie ein „Reset-Knopf“, da die Entzündungsvorgänge im Körper durch die Stoffwechsellumstellung deutlich reduziert werden.

Einzelgespräche und Schröpfmassagen

Ordnungstherapeutisch wurde bei der Patientin in Einzelgesprächen der Zusammenhang ihrer Mehrfachbelastungen durch die Versorgung von Familienangehörigen und ihren körperlichen Einschränkungen erörtert. Unterstützend erhielt die Patientin eine Meditationsanleitung. Weitere Therapien wie die Schröpfmassagen und Blutegeltherapie (Abbildungen) wurden bei der Patientin zusätzlich angewendet.

Die Rückenbeschwerden lassen nach

Die Patientin profitierte mehr als 6 Monate von dieser naturheilkundlichen Komplexbehandlung und konnte ihren Schmerzmittelkonsum langfristig reduzieren.



Foto: Freepik.com/mensuria

Gerade diese naturheilkundliche Komplexbehandlung eignet sich besonders, um bei Schmerzsyndromen längerfristig eine deutliche Beschwerdeverbesserung zu erreichen. Dabei wird die Eigeninitiative der Patientin (z.B. selbständiges Weiterführen von Heilgymnastik und der Einsatz von pflanzlichen Arzneimitteln) gefördert.

Was vielen neu sein dürfte: Der Nutzen dieser naturheilkundlichen Komplexbehandlung, die in dieser Form ambulant nicht zu leisten ist, ist bei Rückenschmerzen wissenschaftlich nachgewiesen.

Prof. Dr. med. André-Michael Beer
Klinik für Naturheilkunde,
Klinik Blankenstein
Im Vogelsang 5-11
45527 Hattingen
Telefon: 02324/396-72-485
Telefax: 02324/396 -72-495
www.klinikum-bochum.de

Die Park Apotheke in Bochum Langendreer

Unser Leitbild:

Persönlich – Freundlich - Qualifiziert

Beratung kommt vor Verkauf

Wir beraten umfassend

Unabhängig davon, ob Sie wegen einer schweren Erkrankung kommen oder Ihr allgemeines Wohlbefinden steigern möchten – wir haben Zeit für Sie.

Wir beraten vielseitig

Wir haben die passenden schulmedizinischen Medikamente, aber auch alternative Heilmittel und natürliche Arzneien für Ihren Bedarf.

Auch mit Tipps zu alten Hausmitteln helfen wir Ihnen gerne weiter.

Wir beraten die ganze Familie

Schon wenn neues Leben beginnt - in der Schwangerschaft- stehen wir Ihnen gerne mit unserem Rat und unserer Erfahrung, sowie dem umfangreichen Sortiment für Schwangerschaft und Stillzeit zur Seite. Kinder, Jugendliche, Erwachsene und Senioren, unser Anspruch ist es, auf die Bedürfnisse jeder Generation einzugehen.

Unsere Leistungen

Sie erhalten in unserer gut zugänglichen und großzügig eingerichteten Apotheke folgende Angebote:

Beratung & Information

- Asthma
- Bluthochdruck
- Cholesterin
- Diabetes
- Impfberatung
- Inkontinenzberatung
- Alternative Medizin:
 - Homöopathie
 - Anthroposophie
 - Biochemie
 - Bachblüten

Hilfsmittel & Krankenpflege

- Bandagen
- Blutdruckmessgeräte
- Inkontinenzmittel
- Kompressionsstrümpfe

Verleih

- Babywaagen
- Elektrische Milchpumpen (Medela)

Service & Dienste

- Barrierefreier Apothekenzugang
- Kostenfreie Kundenparkplätze im Hof - Zufahrt über die Mansfelderstr.4
- Bushaltestelle der Linien 355/364 direkt vor unserer Tür
- Auflistung Ihrer Rezeptzuzahlungen
- Kostenloser Zustellservice in Langendreer und Umgebung

Großes Sortiment für Schwangerschaft und Stillzeit

Schwangerschaft & Stillzeit sind eine aufregende und schöne Zeit, die Sie aber auch vor bisher unbekannt Situationen und evtl. auch Probleme stellen kann.

Aufgrund vieler eigener Erfahrungen und guten Kontakten zu Gynäkologen, Kinderärzten und Hebammen bieten wir Ihnen eine umfassende Beratung an.

Unser Sortiment umfasst unter anderem

- Produkte für Babypflege und Wundversorgung
- Medela Produkte
- Verleih von Medela® Milchpumpen und Babywaagen
- Individuelle Tee - oder Ölmischungen nach Empfehlung Ihrer Hebamme
- Rezepturen nach Ingeborg Stadelmann
- Homöopathische und anthroposophische Präparate, die besonders sanft wirken und für Mutter und Kind gut verträglich sind

Kostenloser Lieferservice in Langendreer und Umgebung

Zeit und Wege sparen – bestellen Sie Ihre Medikamente, Körperpflegepräparate oder andere Produkte einfach vor.

In der Regel können Sie die Waren wenige Stunden später bei uns abholen, oder sie nutzen unseren kostenlosen Lieferservice.



Die Park Apotheke
Katja Wiebecke-Nötzel
Alte Bahnhofstr. 161
44892 Bochum

Ihr Vor-Ort-Service:



- Persönliche Beratung
- Großes Arzneimittelsortiment
- Anfertigungen von Rezepturen
- Täglicher Lieferservice



LIEBE UND HASS

Im Gespräch mit Prof. Georg Juckel, ärztlicher Direktor des LWL-Universitätsklinikums der RUB sowie Direktor der Klinik für Psychiatrie, Psychotherapie und Präventivmedizin; Experte auf den Gebieten Schizophrenie und affektive Störungen (Depression, bipolare Störung); Facharzt für Psychiatrie und Psychotherapie und Universitätsprofessor für Psychiatrie und Psychotherapie an der RUB

Herr Prof. Juckel, was ist Liebe?

Die Frage ist, was man unter Liebe versteht. Es gibt Liebe als Zustand und Liebe als eine Aktivität.

Liebe als ein Zustand ist eine Frage der Haltung zu sich, zu anderen, zur Welt, zu Gegenständen, ein wohlwollendes Gefühl. Daneben gibt es die Liebe, die vielleicht etwas passiv über einen kommt, sprich das Verliebtsein, dass man von einer anderen Person geliebt wird oder selbst beginnt, eine Person aktiv zu lieben. Dies ist dann eine auf eine Person gerichtete Liebe – diese beiden Formen der Liebe können wir unterscheiden.

Ist Liebe erlernbar?

Grundsätzlich ist es so, dass man an seiner inneren Haltung durchaus arbeiten kann, man kann schauen, wie man auf andere Menschen zugeht, oder auch auf Tiere und Gegenstände. Wir nennen das positive Psychologie, das „think positive“, dass man eben sagt, „hey, der andere meint das jetzt gar nicht böse und ist ja auch ein Lebewesen, das durchaus Zuneigung haben möchte“. Das sind alles so Dinge, bei denen man mit mentalen Strategien seine Haltung verändern kann. Das heißt, im Großen und Ganzen stellt sich Liebe ein, aber sie kann auch aktiv modifiziert werden und ist damit auch ein Stückweit lernbar.

Braucht Liebe immer auch ein Gegenüber?

Nein. Mit der Unterscheidung, dass Liebe auf der einen Seite eine Haltung sein kann oder ein Gefühl, das an ein Gegenüber gerichtet ist, kann Liebe tatsächlich ein Grundgefühl sein, wenn man es jetzt ganz weit interpretiert und auf der anderen Seite gibt es natürlich Liebe, Verliebtsein, also Liebe, die zielgerichtet ist.



Kann Liebe, oder dieses Grundgefühl, das Sie beschreiben, verloren gehen? Was bleibt dann?

Ja, ich denke, dass das durch Verbitterung natürlich möglich ist. Wenn man schlechte Erfahrungen gemacht hat, kann man das positive Grundgefühl verlieren. Die meisten Kinder – wir alle – kommen entwicklungspsychologisch mit diesem „rundum-sorglos-und-alles-glücklich-Gefühl“ zur Welt, manche Kinder verlieren es schon frühzeitig durch Traumatisierungen oder durch schwierige Familienverhältnisse, also es ist durchaus möglich das Grundgefühl der Liebe zu verlieren. Die große Kunst ist letztendlich, mit seinen Erfahrungen so umzugehen, dass man eben weiterhin offen und liebesfähig bleibt und sich so eine Form von positiver optimistischer Grundstimmung beibehalten kann. Es ist wichtig, trotz all der Rückschläge, all der Misslichkeiten, Krankheiten, der eigenen Endlichkeit dennoch eine Form von Positivität beizubehalten und sich immer zu sagen, dass das Glas halb voll ist und nicht halb leer.

Das heißt Liebe ist nicht resistent gegenüber Belastungen, es ist immer ein Prozess?

Mit einer gewissen Dynamik, genau, das denke ich.

Gibt es „Untereinheiten“ der Liebe? Würden Sie Begriffe wie Sympathie oder Verantwortung auch zur Liebe zählen?

Es gibt eine riesige Bandbreite von Liebe! Jegliches positive Gefühl ist eine Form der Liebe. Lust – Unlust ist ja auch so ein Paar, das quasi zur Liebe dazuzählt. Verliebtheit, die Liebe zu den Menschen, die Liebe zu einem Gott – das sind ja alles verschiedene Schattierungen. Die kann man natürlich differenzieren, sollte man auch, aber zum großen Teil denke ich, dass es einen grundsätzlichen Modus betrifft.

Die Liebe die sich bildet, wenn man sich verliebt hat, die ist meistens auf eine Person gerichtet, aber es gibt eben auch die Liebe die gerichtet ist auf z.B. sein Hobby, oder beispielsweise auf das Bücher lesen, Musik machen oder so was in der Art.

Ist Liebe dann etwas egoistisches? Ist man immer auf der Suche nach einer Form des Genusses?

Ja, im Prinzip schon. Das ist glaube ich die große Gefahr, wenn Liebe auf etwas gerichtet ist. Als Psychotherapeuten versuchen wir, Menschen dahin zu bringen, dass sie das von mir genannte positive Grundgefühl von Liebe besitzen, also möglichst adäquat und ausbalanciert ein grundsätzliches Wohlwollen der Welt gegenüber empfinden, ein Wohlwollen und Einverständnis mit anderen, mit dem eigenen Schicksal, aber auch eine grundsätzliche Form von Selbstliebe, also im positiven Sinn ein aus sich selbst heraus leben.

Und worin besteht dann der Egoismus?

Der Egoismus besteht im Grunde darin, besonders bei schwachen Persönlichkeiten, dass ich jemand anderen brauche, der mich irgendwie bestärkt. Und hier kommen wir dann in mein Fachgebiet, denn es gibt Persönlichkeitsstörungen, Menschen sind z.B. ängstlich abhängig. Die brauchen immer eine andere Person, die besitzen wenig Elan, wenig Eigeninitiative. Da wird Liebe zum Anklammern.

Und dann gibt es noch die Selbstverliebten.

Der psychiatrische Begriff des Narzissmus ist nur zum Teil von „meine Villa, meine Yacht, meine Harley“ geprägt. Grundsätzlich ist der Narzissmus und auch der maligne Narzissmus (eine Steigerung des Narzissmus hin zum Böartigen und Gemeinen, Anm.d.Red.) dadurch gekennzeichnet, dass es sich eigentlich um ganz schwache Persönlichkeiten handelt. Sie sind eigentlich in Wirklichkeit „klein mit Hut“ und sind nicht souverän, kennen kein grundsätzliches Gefühl von Liebe, sie müssen sich ständig von außen bestätigen lassen, dass sie die Größten sind! Sie leben davon, dass jemand anders sie toll findet. Wenn das ausbleibt, kommt die narzisstische Krise, die narzisstische Wut bis hin zu suizidalen Absichten und Handlungen.

Insofern geht es bei der Liebe immer darum, dass man sehr stark aus sich heraus lebt, ohne dass man in diese Falle von einerseits zu starkem Egoismus oder andererseits zu starkem Altruismus hineinfällt.

Dann stimmt es, dass wer sich nicht selbst liebt, nicht fähig ist zu lieben?

Da ist was dran, auf jeden Fall. Die Kunst des Liebens ist etwas Selbstloses, es geht nicht darum, dass ich Vorteile habe. Es kommt aus meinem tiefsten Wesen heraus, dass ich irgendetwas gut finde oder einen anderen Menschen liebe, ohne, dass ich darauf spekuliere, dass ich irgendetwas davon habe. Aber dafür muss ich eine innere Stärke haben und - wie Erich Fromm schon früh sagte - mich in diesem Sinne selber lieben.

Kommt Liebe nur aus dem Herzen?

Nein, der ganze Organismus ist involviert, das Herz wird ja nur metaphorisch hervorgehoben, wenn es um Liebe geht.

Kümmert sich die Psychotherapie bei Depressionen überwiegend um das Gehirn?

Depressionen befallen den ganzen Körper. Geist, Gehirn, Seele, Körper, da kön-

nen wir gar nicht wirklich unterscheiden, die ganzen Regelsysteme sind durcheinander. Deswegen sind unsere Interventionen, sei es mit Psychotherapie, sei es mit Medikamenten, auf den ganzen Körper ausgerichtet.

Wenn jemand liebt, verliebt ist oder sich für eine Idee fanatisch einsetzt, dem geht's ja gut, der ist stark und optimistisch, seelisch ausgeglichen und der Körper arbeitet auch auf Hochtouren, das kennt ja jeder von sich, insofern hängt alles miteinander zusammen.

Wenn jetzt aber jemand depressiv oder narzisstisch veranlagt ist und immer eher im Außen sucht, also „so klein mit Hut“ ist, dann ist das ja nicht förderlich, weil es ja sozusagen eine Ersatzbefriedigung ist.

Genau, deswegen ist eigentlich unser ganzes psychotherapeutisches Tun bei all diesen Krankheitsbildern wie z.B. bei Depressionen so, dass wir versuchen, die Ich-Stärke zu fördern und zu unterstützen. Wir können ja nur aus uns heraus leben und wir sind nur liebesfähig, wenn wir gerne in uns sind und in uns wohnen. Jemand ist für einen Liebenden zunehmend uninteressant, wenn er nicht greifbar ist und keine Konturen hat, wenn er selber nicht stark ist. Wir versuchen bei seelischen Störungen das Selbstwertgefühl, das Selbstvertrauen zu stärken, dass jemand auch wieder stärkere Gefühle nach außen entwickeln kann auf der Grundlage, dass er sich stärker selbst liebt.

Wann wird Liebe gefährlich oder krankhaft?

Da gibt es natürlich unzählige Formen. Wenn Liebe zu stark ist oder einseitig, wenn sie nicht erwidert wird. Wir haben hier bei unseren Patienten hin und wieder mit Liebeswahn zu tun. Wenn ich mir das einbilde, dass die und die Person, oft eine prominente Person, mich ja lieben müsste, weil ich sie liebe, das ist oft der Beginn von Stalking. Dann gibt es die Eifersucht und die krankhafte Eifersucht und die haben wir bei unseren Patienten gar nicht mal so selten, dass Leute ihre Partner bewachen, mit Kameras oder ähnlichem – in Zeiten der Digitalisierung ist das ja auch immer besser möglich – und die das natürliche Vertrauen ineinander nicht aufbringen.

Worauf richtet sich die Therapie?

Wie bei vielen psychischen Themen hat es etwas mit Balance und dem goldenen Mittelweg zu tun: Liebe kann frustrierend werden, Liebe kann sich erschöpfen, man kann sich etwas vormachen, sie kann

an den falschen Menschen oder Gegenstand adressiert sein. Man kann etwas investieren und irgendwann gibt es den Zusammenbruch, weil man glaubt, dass man nicht das zurückbekommt, was man erwartet hat.

Zum Wesen der Liebe gehört das Uneingeschränkte dazu, man liebt und fertig. Egal, was es dafür gibt. Das ist eigentlich etwas sehr natürliches. Aber es wird sicherlich irgendwann schwierig, denn man kann ja zum Beispiel nicht eine Person einseitig über zehn Jahre lang lieben, das macht sicherlich krank oder unglücklich.

Ist Hass das Gegenteil von Liebe?

Das ist schwierig. Hass ist auf jeden Fall im Gegensatz zur Liebe ein negatives Gefühl und es gibt natürlich Leute, die frenetisch hassen können, aber oft ist es ja ein vorübergehendes temporäres Gefühl und es ist oft sehr zielgerichtet.

Natürlich ist es oft so, dass im Rahmen von psychischen Störungen das Verbiterte, das burnout, der Hass auf die Welt vorherrschend ist. Man hasst Menschen, man hasst bestimmte Situationen. Deshalb würde ich Hass eher als ein zielgerichtetes Gefühl beschreiben.

Das Gegenteil von Liebe als ein Grundzustand ist eher Melancholie oder Trauer, das ist eher die Schattenseite der Liebe. Hass ist dagegen sehr stark und auf etwas gerichtet.

Wenn jetzt jemand hasst, was passiert da im Körper und in der Gefühlswelt? Wie verändert sich ein Mensch durch Hass?

Grundsätzlich ist bei den Gefühlen der ganze Körper aktiv, bestimmte Hirnregionen ohnehin, das limbische System, die Mandelkerne, spielen da eine große Rolle, die alle unsere Gefühle regulieren, nicht nur Angst, sondern Ärger, Ekel, Wut, Freude usw. Und im Körper wimmelt es von Hormonen, es gibt Botenstoffe Serotonin, Oxytocin, Peptide, hinzu kommen die vielen Stresshormone. Und beim Hass ist es so, dass wir da eine starke adrenerge, also durch Adrenalin bedingte, Aktivierung haben. Man will den anderen vernichten. Das geben aber nur wenige zu. Wir kennen das von manchen Menschen, die haben Vernichtungsfantasien.

Ist das dann gefährlich, weil man jemandem etwas antun könnte?

Sicherlich. Aber allzu oft ist dies etwas Inneres. Das ist eine Situation, die den ganzen Körper krank macht, die mit hoher Anspannung verbunden ist, ein Zu-

stand, bei dem viele Stresshormone ausgeschüttet werden. Also etwas, was dauerhaft krank macht.

Wenn Sie als Psychotherapeut Ihrem Patienten den Hass nehmen können – was kommt nach dem Hass?

Ich denke schon, dass Patienten, mit denen wir psychotherapeutisch gearbeitet haben und die ein anderes Lösungsmodell finden als den Hass, eine andere mentale Strategie finden, dass sich bei diesen Patienten etwas löst. Die Welt wird trotzdem nicht rosarot, aber sie sind dann etwas gelassener. Jeder, der mal ein Problem mit einem anderen Menschen hatte und dieses irgendwie gelöst hat, indem er mit der Person darüber gesprochen hat oder auch mit jemand anderem geredet hat, danach empfindet man innerlich eine Form von Entspannung.

Aber so etwas ist ja nicht immer gleich Hass, so ein Streit oder Konflikt mit einer anderen Person...

Das stimmt, aber im Extrem ist es dann vielleicht Hass. Und im Grunde funktioniert das dann genauso und wenn man dafür eine Lösung gefunden hat, ist der Mensch ein Stück weit entspannter und er hat einen anderen Denkansatz dafür bekommen.

Gibt es aus psychotherapeutischer Sicht eine Strategie, damit Hass gar nicht erst entsteht? Haben Sie einen Tipp?

Ja, mithilfe der sozialen Kognition, also dass wir versuchen, uns in den Anderen und in seine Lage hineinzusetzen. Jemanden zu hassen – aus welchen Gründen auch immer – mag ja mal vorkommen, aber wenn man sich dann fragt, weshalb man diese Person hasst, hätte diese Person anders handeln können oder hätte ich anders handeln können und wenn man dann einfach mal die Perspektive des anderen einnimmt, dann ist das vielleicht eine Strategie, durch die man seine Gefühle ein Stück weit relativieren kann.

Das heißt, man kann sich manipulieren mit Vernunft oder Analytik?

Ein Stück weit, ja natürlich. Stellen Sie sich folgendes vor: Ich bin von einem Nachbarn genervt, weil er jeden Morgen um sechs Uhr früh den Müll rausbringt und das ganze Haus aufweckt. Und zunehmend hasse ich ihn. Ich könnte den Nachbarn natürlich auch ansprechen, das wäre eine Lösungsstrategie. Aber ich könnte mir auch einfach klar machen, dass der das einfach machen muss, weil er um sechs zur Frühschicht geht, einen langen

Tag hat und auch noch einen Nebenjob ausübt und gar nicht vor zehn Uhr abends nach Hause kommt, dass er eigentlich ein ziemlich armer Mensch ist. Ich glaube, wenn man sich das so ein bisschen klar macht, würde man ihn besser verstehen. Und der zweite Tipp: wenn man merkt, dass da negative Gefühle aufkommen, dann empfehle ich das Sprechen. Sprechen Sie mit der Person! Hallo, was hast Du für ein Problem, kann ich Dir helfen, stell den Müll vor meine Tür, ich nehme ihn dann später mit runter. Das ist eigentlich das naheliegendste. Bevor man jemandem einfach eins auf den Kopf gibt, könnte man ja mit ihm sprechen!

Das ist in den heutigen Zeiten ja vielleicht der wichtigste Tipp: redet miteinander und nicht nur übereinander!

Und auch nicht gegeneinander. Das ist ja eigentlich der normale mitmenschliche Austausch.

In heutigen Zeiten hat man das Gefühl, dass jeder nur an sich denkt.

Ja, das hat massiv zugenommen. Jeder konzentriert sich auf sich, das mag ja gut sein, aber die meisten entwickeln eine Ellenbogenmentalität und da ist das Miteinandersprechen oder mal die Perspektivübernahme eines Anderen wenig gegeben. Es müsste sich eine Ethik des Anderen entwickeln, diesen stets mitdenken in all den eigenen Handlungen.

Man sollte viel gelassener werden, an das Gute im Menschen glauben, dann kommt man viel besser durchs Leben, oder?

Das ist natürlich sehr pathetisch aber eigentlich richtig. Man sollte gucken, dass man tagtäglich darauf achtet, sich immer ein bisschen herunter zu regulieren, mit einer gewissen Entspannung und Gelassenheit durch das Leben zu gehen, ist auch schon ganz gut. Ich konzentriere mich auf mich, lasse den anderen machen, gucke vielleicht, dass ich den anderen auch verstehe. Und im Fall des Falles trete ich einfach mal freundlich auf den anderen zu!

Das kennt man ja im Autoverkehr oder im Supermarkt, wenn plötzlich alle Leute beginnen, gegeneinander vorzugehen. Wenn ich dann einfach mal sage, „ach so, Sie wollen das Salz von da oben haben, ich gebe es Ihnen“, das bricht ja manchmal auch das Eis.

Wenn ich jetzt merke, dass da viele negative Gefühle in mir sind, wann wäre es Zeit, sich professionelle Hilfe

zu holen?

Wenn es ein Dauerzustand wird. Wenn ich darunter leide oder Andere darunter leiden, wenn ich da nicht mehr rauskomme. Hass ist aber meistens eingebettet in ein größeres Störungsbild. Das kommt ja oft nicht von ungefähr, geht oft einher mit einer Persönlichkeitsstörung, einer Depression, wenn ich mich permanent in einer negativistischen Welt befinde, wo alles und nichts mich ständig aufregt. Hass ist schon eine sehr heftige Kategorie. Aber Leute, die sehr dünnhäutig sind, schnell aus der Haut fahren, das sind oft schon Zeichen für eine Depression.

Nur diese Leute merken das ja oft gar nicht selber...

Dann muss das Umfeld aktiv werden, klar. Ein sensibles Umfeld ist wichtig. Wenn Leute mitkriegen, dass Menschen sich zurückziehen, einseitig werden, rechthaberisch werden, schwer erreichbar sind, das wären alles Frühsymptome.

Also eigentlich müssten wir alle viel mehr aufeinander achten?

Ja natürlich. Auch im kleinsten Umfeld. Wenn sich junge Leute beginnen zu separieren, beispielsweise durch die digitale Welt, dann ist es Aufgabe der älteren Leute, diese dann wenigstens temporär mal da rauszuholen. Das könnte sonst zu einer großen inneren und auch geistigen und seelischen Einsamkeit führen, wo alle möglichen Blüten bis hin zu großen Feindbildern und Hass möglich wären.

Vielen Dank für das interessante Gespräch!

Nina Heinrichs



Prof. Georg Juckel

Hilfe finden Sie im
LWL-Universitätsklinikum der
Ruhr-Universität Bochum für
Psychiatrie, Psychotherapie und
Präventivmedizin
Alexandrinestraße 1
44791 Bochum
Telefon: 0234 50770

Neuer Antibiotika-Träger aus Eigenblut bekämpft Knocheninfektionen

Chirurg des Bergmannsheils erhält Herbert-Lauterbach-Preis

Knocheninfektionen können vielfältige und lang anhaltende Beschwerden auslösen und erfordern oft eine sehr anspruchsvolle Behandlung. Um die übliche lokale Antibiotika-Therapie zu optimieren, erforscht Priv.-Doz. Dr. Jan Geßmann, Leitender Oberarzt der Chirurgischen Klinik am BG Universitätsklinikum Bergmannsheil (Direktor: Prof. Dr. Thomas A. Schildhauer), eine besondere Trägermatrix aus körpereigenem Biomaterial: Dieser sogenannte Plasmaclot kann auf den betroffenen Knochen aufgetragen werden und dann gezielt das Antibiotikum freisetzen, um die Infektion zu bekämpfen. Für seine Arbeit hat Dr. Geßmann als einer von zwei Preisträgern den diesjährigen Herbert-Lauterbach-Preis erhalten. Die mit 15.000 Euro dotierte Auszeichnung wurde auf dem Deutschen Kongress für Orthopädie und Unfallchirurgie (DKOU) in Berlin verliehen. Weiterer Preisträger ist Dr. Florian Neubrech, Oberarzt an der BG Unfallklinik Frankfurt.

Gel aus Eigenblut

Mediziner behandeln infizierte Knochen häufig mit lokal angewandten Antibiotika (Antibiose). Der Vorteil dieser Methode liegt darin, dass die Infektion direkt am Wirkort behandelt wird. Oft werden dabei Antibiotika-beladene Biomaterialien wie Kollagen-Schwämme oder Knochenersatzmaterial (PMMA) als Träger verwendet. Dr. Geßmann und seine Arbeitsgruppe haben untersucht, ob sich auch ein körpereigenes (autologes) Biomaterial als



PD Dr. Jan Geßmann (2. v. r.) bei der Preisverleihung. Bildnachweis: ©T_Tanzyna_Intercross

Freisetzungssystem für Antibiotika eignet. Dafür wählten die Forscher sogenannte Plasmaclots. Plasmaclots werden hergestellt, indem man aus dem Vollblut des Menschen die Blutflüssigkeit (Blutplasma) abtrennt. Dieser Flüssigkeit wird Kalzium beigemischt, wodurch ein relativ festes Gel entsteht. Vorteile dieses Materials: Es stammt vom Patienten selbst, erzeugt also keine Fremdkörperreaktion, es ist im Körper abbaubar, und es weist eine Mikrostruktur auf, die diffusionsfähig ist. Bevor das Material in ein Gel umgewandelt wird, wird es mit bestimmten Antibiotika vermischt. Das Gel (sogenanntes Plasmaclot-Antibiotika-Trägersystem) kann dann lokal auf den betroffenen Knochen

aufgetragen werden und dort das Antibiotikum zielgenau freisetzen.

Förderung durch die DGUV

Dr. Geßmann und sein Team haben in ihrer Machbarkeitsstudie gezeigt, dass das Verfahren großes Potenzial hat, die lokale Antibiotikatherapie bei Knocheninfektionen zu optimieren. Sie fanden aber auch heraus, dass aufgrund der verschiedenen Protein-Bindungseigenschaften und Diffusionseigenschaften der getesteten Substanzen nicht alle Antibiotika für dieses Verfahren geeignet sind. Die Studie wurde gefördert von der Deutschen Gesetzlichen Unfallversicherung (DGUV).



Familien- und Krankenpflege Bochum



Kompetent.Regional.Verlässlich

WIR pflegen gerne - gehöre dazu und bewerbe Dich als

- 3-jährig examinierte Pflegefachkräfte (m/w/d) gerne auch aus der Kinderkrankenpflege oder mit Erfahrung in der Kinderkrankenpflege
- Pflegehelfer (m/w/d)
- Betreuungskräfte (m/w/d)
- Hauswirtschaftskräfte (m/w/d)
- med. Fachangestellte (m/w/d)
- Erzieher / Heilerziehungspfleger / Sozialpädagogen / ähnliche Berufsgruppen (m/w/d)
- Familienpfleger (m/w/d) / Familienpfleger (m/w/d) im Anerkennungsjahr
- Fahrer (m/w/d) mit/ohne Personenbeförderungsschein
- Auszubildende (m/w/d) examinierte Altenpflege zum 01.04.2020

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

Wir bieten

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

Familien- und Krankenpflege Bochum gGmbH
Paddenbett 13 • 44803 Bochum • ☎ 0234 30796-0

bewerbung@fundk-bochum.de
www.fundk-bochum.de

ON/OFF – Mit OMPRIS raus aus der Internetsucht

Forschungsteam entwickelt neues Online-Motivationsprogramm für Menschen mit problematischem Internetgebrauch

Für Menschen mit einer Internetsucht ist es schwierig, geeignete Therapiemöglichkeiten schnell und wohnortnah zu finden. Ein unkompliziertes und sehr niedrigschwelliges Angebot liefert das Internet selbst. Die Klinik für Psychosomatische Medizin und Psychotherapie des LWL-Universitätsklinikums Bochum im Landschaftsverband Westfalen-Lippe (LWL) hat sich auf den Einsatz von telemedizinischen Online-Beratungsangeboten spezialisiert. In den nächsten drei Jahren wird eine Forschungsgruppe unter Leitung von Dr. med. Jan Dieris-Hirche, Oberarzt und Leiter der Medienambulanz der Klinik für Psychosomatische Medizin und Psychotherapie des LWL-Universitätsklinikums Bochum, ein neues webcambasiertes Angebot entwickeln und erproben: Onlinebasiertes Motivationsprogramm zur Förderung der Veränderungsmotivation bei Menschen mit Computerspielabhängigkeit und Internetsucht, kurz: OMPRIS. Finanziert wird das Projekt durch Mittel des Innovationsfonds Deutschland.

„Damit gehen wir beim LWL einen weiteren großen Schritt in Richtung Telemedizin und holen gleichzeitig betroffene und gefährdete Menschen unmittelbar im ‚Suchtraum‘ Internet ab. Ich freue mich, dass wir bei diesem bundesweiten Forschungsprojekt dabei sind“, sagt LWL-Direktor Matthias Löb.

„Die positiven Rückmeldungen zu OASIS (Online-Ambulanz-Service zur Diagnostik und Beratung von Internetsüchtigen) und die offizielle Anerkennung der Computerspielsucht als psychische Störung durch die Weltgesundheitsorganisation (WHO) im Mai 2019 hatten uns bewogen, ein weiteres Hilfs- und Präventionsangebot zu planen“, formuliert Jan Dieris-Hirche die Beweggründe für das neue Forschungsprojekt. Im Schulterschluss mit sieben deutschen Projektpartnern soll bis zum Herbst 2022 ein telemedizinisches 4- bis 6-wöchiges, kostenloses Beratungsprogramm mit vielen psychologischen und medienpädagogischen Elementen konzipiert, angewendet und evaluiert werden. Bereits ab Frühjahr 2020 soll das Programm deutschlandweit im Einsatz sein und allen Betroffenen zur Verfügung stehen. „Erstmals bieten wir Menschen mit problematischem Internetgebrauch ein



Dr. med. Jan Dieris-Hirche, Leiter der Medienambulanz im LWL-Universitätsklinikum Bochum, leitet und koordiniert das Forschungsprojekt OMPRIS. (Bildquelle: privat/LWL)

umfassendes Beratungsprogramm an mit Elementen, die wir oftmals auch in Therapien mit unseren Patientinnen und Patienten in unseren Klinikräumen nutzen – mit Hilfe von OMPRIS, nur digital vor dem Bildschirm“, so Dieris-Hirche.

Etwa 2-mal pro Woche werden webcambasierte Kleingruppen und Einzelgespräche stattfinden, in denen die Teilnehmenden motiviert werden, ihren Alltag zu strukturieren und ihr Medienverhalten zu verändern. Zudem wird ein Sozialarbeiter bei Fragen rund um Themen wie zum Beispiel Wohnungssuche, Anträge auf Wohngeld oder Hilfe bei der ARGE webcambasiert beraten. Mit den beiden Schwesterprojekten OASIS und OMPRIS verfügt die LWL-Medienambulanz dann künftig über innovative telemedizinische Beratungsansätze, die ihre analogen Therapieangebote ergänzen.

Projektbeteiligte:

- LWL-Universitätsklinikum der Ruhr-Universität Bochum (RUB), Klinik für Psychosomatische Medizin und Psychotherapie, Dr. med. Jan Dieris-Hirche (Projektleitung und Koordination, Versorgung und Rekrutierung)
- TU München, Klinikum rechts der Isar, Klinik und Poliklinik für Psychosomatische Medizin und Psychotherapie, Prof. Dr. med. Peter Henningsen (Versorgung und Rekrutierung)

- Psychosomatische Klinik Kloster Dießen, PD Dr. med. Bert te Wildt (Versorgung und Rekrutierung)
- Universitätsmedizin Johannes Gutenberg-Universität Mainz, Klinik für Psychosomatische Medizin und Psychotherapie, Dr. sc. Hum. Klaus Wölfli (Versorgung und Rekrutierung)
- Lehrstuhl für Medizinmanagement, Fakultät für Wirtschaftswissenschaften der Universität Duisburg-Essen, Campus Essen, PD Dr. med. Dr. rer. Pol. Anja Neumann, Dr. PH Silke Neusser (Evaluation)
- Abteilung für Medizinische Informatik, Biometrie und Epidemiologie der RUB, Prof. Dr. Nina Timmesfeld (Biometrie und Evaluation)
- Zentrum für Telematik und Telemedizin GmbH (ZTG) Bochum, Rainer Beckers M.P.H., M.A. (EDV-Konzepte)

Kopfschmerz lass nach!

von Marco Mohrmann (B. A.), PTA und Bildungswissenschaftler in der
Amts-Apotheke in Bochum-Lagendreer

Bei Spannungskopfschmerzen ist schnelle Hilfe gefragt. Schließlich haben Betroffene oft das Gefühl, als wäre ihr Schädel in einem viel zu engen Helm oder einem Schraubstock eingeklemmt. Die Bewältigung dicker Aktenberge oder Türme verknitterter Bügelwäsche wird da leicht zur Belastungsprobe. Doch wie lassen sich die lästigen Beschwerden effektiv lindern?

Druck im Kopf

Spannungskopfschmerzen zählen zur häufigsten Kopfschmerzart überhaupt. Etwa jeder zweite Erwachsene leidet mindestens einmal im Jahr darunter. Charakteristisch ist der dumpf drückende Schmerz, der den gesamten Kopf betrifft. Die Beschwerden sind meist von leichter bis mittlerer Intensität und verstärken sich bei geringer körperlicher Aktivität nicht. Im Gegensatz zur Migräne fehlen Symptome wie heftige Übelkeit, Brechreiz sowie starke Licht- und Lärmempfindlichkeit.

Den Ursachen auf der Spur

Die genauen Ursachen des Schmerzes sind noch nicht vollständig geklärt. Experten vermuten, dass die Betroffenen eine erhöhte Schmerzempfindlichkeit der Kopfmuskulatur aufweisen. Oft spielen Stress, Verspannungen, Schlafmangel oder eine zu geringe Flüssigkeitsaufnahme eine Rolle. Aber auch die Einnahme bestimmter Arzneimittel wie Blutdrucksenker oder Nitrate zur Erweiterung verengter

Herzkranzgefäße kann Kopfschmerzen begünstigen. Wer den Beschwerden gezielt auf den Grund gehen möchte, sollte ein Kopfschmerz-Tagebuch führen. Notiert werden neben Stärke, Dauer und Beschaffenheit der Schmerzen auch Begleitsymptome, mögliche Auslöser und alle eingenommenen Arzneimittel. So lernen Betroffene ihre Schmerzen besser kennen und werden eher auf Zusammenhänge mit bestimmten auslösenden Faktoren aufmerksam. Nicht zuletzt liefert die Dokumentation auch wertvolle Hinweise für den Arztbesuch.

Hilfe aus der Apotheke

Für die Behandlung der Beschwerden steht eine Reihe schmerzstillender Arzneimittel, sogenannter Analgetika, zur Verfügung. Besonders bewährt haben sich Kombinationen aus Acetylsalicylsäure (ASS), Paracetamol und Coffein. Aber auch Präparate mit dem Wirkstoff Ibuprofen, ASS, Diclofenac oder Paracetamol plus Coffein sind empfehlenswert. Doch Vorsicht: Synthetische Schmerzmittel sollten nicht länger als drei Tage hintereinander und nicht häufiger als zehn Tage im Monat eingenommen werden. Sonst besteht die Gefahr, dass die Präparate selbst zur Ursache von Schmerzen werden, dem sogenannten Analgetika-Kopfschmerz. Wer auf die Einnahme synthetischer Wirkstoffe verzichten muss oder möchte, kann auf Produkte mit Pfefferminzöl zurückgreifen. Gleichmäßig auf Stirn,

Schläfen und Nacken einmassiert, kann es die lästigen Beschwerden wirksam und schonend lindern. Ebenfalls beliebt sind Präparate mit Weidenrindenextrakt oder homöopathische Globuli mit der Substanz Gelsemium. Auch gut dosierte Magnesiumpräparate haben sich besonders bei stressbedingten Kopfschmerzen bewährt. Das Apothekenteam ist bei der Auswahl des geeigneten Mittels gern behilflich und berät auch zu möglichen Neben- und Wechselwirkungen.

Vorbeugen kann sich lohnen

Bei häufig wiederkehrenden oder chronischen Spannungskopfschmerzen lohnt es sich, selbst etwas zur Vorbeugung zu tun. Vor allem regelmäßige Bewegung an der frischen Luft wie Joggen, Radfahren oder Nordic Walking zahlt sich aus. Dabei muss man nicht gleich zum Leistungssportler werden. Schon mehrere kleine Bewegungseinheiten, die sich bequem in den Alltag integrieren lassen, reichen aus. Ebenfalls wichtig: Immer ausreichend schlafen und Stresssituationen möglichst vermeiden. Auch gezielte Entspannungstechniken wie Autogenes Training, Progressive Muskelentspannung oder Yoga haben sich bewährt. Ein warmes Vollbad oder eine Massage mit einem pflegenden Hautöl lockern nach einem langen Arbeitstag die beanspruchte Muskulatur, lösen Verspannungen und steigern das Wohlbefinden.

Wann zum Arzt?

Bessern sich gelegentliche Spannungskopfschmerzen trotz Einnahme der Schmerzmittel und Anwendung der allgemeinen Maßnahmen nicht oder treten sie sehr häufig auf? Dann sollten sich Betroffene unbedingt an ihren Hausarzt oder einen Neurologen wenden. Das Gleiche gilt, wenn Kopfschmerzen im Zusammenhang mit weiteren Beschwerden wie Fieber, Sehstörungen, Nackensteifigkeit, Taubheitsgefühle, Übelkeit und Erbrechen auftreten. Auch plötzlich einsetzende, sehr starke Kopfschmerzen sollten grundsätzlich von einem Arzt abgeklärt werden.



Amts-Apotheke

Apothekerin

Dr. Sabrina Schröder-Hickery e. K.

Alte Bahnhofstraße 82

44892 Bochum

Telefon 0234 280717

info@amtsapotheke.de

www.amtsapotheke.de

Sternschnuppen-Regen in der Kinderklinik

Kinder überraschen mit kleinen Spielzeugen und guten Wünschen

Schöne Advents-Überraschung für die kleinen Patienten der Universitätskinderklinik Bochum: Mit liebevoll gebastelten Sternschnuppen-Bällen zum Zuwerfen wurden alle stationär versorgten Kinder von Weimarer Altersgenossen, die sich in einem Projekt der Max Imdahl gewidmeten Stiftung „Situation Kunst“ engagieren. Versehen mit der Gute-Wünsche-Botschaft „Du bist uns nicht schnuppe!“ besuchten diese alle kranken Klinikinder, um diesen persönlich gute Besserung und eine schöne Adventszeit zu wünschen. Und auch die ambulant versorgten Kinder wurden bedacht: Für diese haben weitere Kinder im Spielzimmer in den letzten Wochen Sternschnuppen-Bilder mit ihren besonderen Wünschen gebastelt (z. B. „...dass hier kein Kind sein Lächeln verliert.“). Zu sehen sind die Bilder bis zum Drei-Königstag am 6. Januar im Klinik-Wartezimmer.

Die Kinderklinik Bochum bedankte sich bei den kleinen und großen Künstlern mit einer Einladung zu frischen Waffeln und heißer Schokolade. Klinikdirektor Prof. Thomas Lücke ließ sich nicht nehmen, den kreativen Gästen seine Anerkennung auszusprechen: „Auch diese schöne Ak-



Foto: Nike Lipp (vorn) gemeinsam mit Julia Kersting und Tim Kolenda (Stiftung „Situation Kunst“, hinten links) bereiten sich vor, allen Kinderklinik Bochum-Patienten einen Sternschnuppen-Ball zu schenken. Oberärztin Dr. Cornelia Köhler und Klinikseelsorgerin Lisa Lepping (hinten rechts) bedanken sich für das Engagement.

tion drückt herzlich aus, dass uns weder die Gesundheit noch das Wohlbefinden unserer Kinder schnuppe sind. Die Kinderärzte, Kinderkrankenschwestern und Therapeuten unseres Teams wollen sie nicht nur gesundmachen, sondern auch, dass sie sich hier gut aufgehoben und willkommen fühlen.“ Organisiert hat die von allen besuchten Familien sehr be-

größte Adventsaktion Klinikseelsorgerin Lisa Lepping, kräftig unterstützt durch drei ehrenamtliche Damen des klinkeigenen Besuchsdienstes und des Spielzimmerteams.

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**

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.



Wir haben den bärenstärksten Service!

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

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!

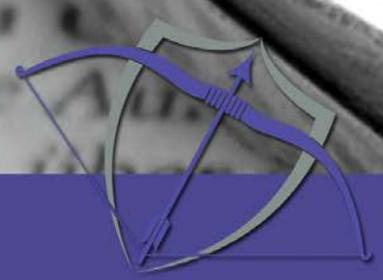
Die GGT Deutsche Gesellschaft für Gerontotechnik hat die Firma Albers zum „Fachbetrieb für senioren- und behindertengerechte Installation“ qualifiziert.

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!



Schild & Schütze Rechtsanwälte



Das Bundesteilhabegesetz – das steckt drin

„Menschen mit Behinderungen oder von Behinderung bedrohte Menschen erhalten Leistungen nach diesem Buch und den für die Rehabilitationsträger geltenden Leistungsgesetzen, um ihre Selbstbestimmung und ihre volle, wirksame und gleichberechtigte Teilhabe am Leben in der Gesellschaft zu fördern, Benachteiligungen zu vermeiden oder ihnen entgegenzuwirken. Dabei wird den besonderen Bedürfnissen von Frauen und Kindern mit Behinderungen und von Behinderung bedrohter Frauen und Kinder sowie Menschen mit seelischen Behinderungen oder von einer solchen Behinderung bedrohter Menschen Rechnung getragen.“

§ 1 BTHG

Lang ersehnt, viel diskutiert und mit großer Erwartungshaltung propagiert stehen wir am Ende des Jahres 2019 unmittelbar vor der Umsetzung des Bundesteilhabegesetzes. Leider weiß kaum ein Betroffener, was das für ihn bedeutet- oder ob es überhaupt Bedeutung entfaltet. Diejenigen, die bereits im Hilfesystem zuhause sind, insbesondere in einer Werkstatt für Behinderte beschäftigt sind oder in einen Wohnheim wohnen, erhielten bereits in den letzten Monaten Anschreiben der Einrichtungsträger, was zu veranlassen sei: Sozial- und Eingliederungshilfe (neu) beantragen, Bankkonto eröffnen, Neue Verträge mit dem Träger unterschreiben (lassen). Das stiftete zunächst Verwirrung und Unmut, denn -Fluch und Segen- die Neuerungen bedingen auch Neuansträge, Neuverträge und Änderungen im Zahlungsverkehr. In den Begründungen heißt dies: mehr individuelle Selbstbestimmung.

Wer nun als dementsprechend Teilhabeberechtigter außerhalb des Hilfesystems, also in der Familie lebt und wohnt und eventuell bisher keinerlei Hilfen in Anspruch nimmt, fragt sich, was zu tun ist.

Was also ist das, dieses BTHG?

Es handelt sich bei dem BTHG um ein eigenständiges Regelungswerk, welches die Teilhabemöglichkeiten im Einzelnen regelt und zugleich Änderungen in vielen weiteren Gesetzen bestimmt. Die Änderungen umfassen dabei typische Bereiche wie das Schwerbehindertenrecht (SGB IX) oder den Kündigungsschutz (KündigungsschG), aber auch Verfahrensrechtliches. Es tritt zum 01.01.2020 in Kraft.

Beim Lesen dieses 107 Seiten umfassenden Regelungswerks fällt auf, dass vieles auslegungsfähig bleibt und unklar formuliert ist. Das macht seine Auswirkungen zum einen schwer vorhersehbar. Zum anderen aber eröffnet es dadurch auch die tatsächliche Möglichkeit, individuellen Bedürfnislagen gerecht werden zu können. Im Einzelnen gehe ich davon aus, dass hier die Rechtsprechung der nächsten Jahre mit der Konkretisierung befasst sein wird. Ganz klar im Mittelpunkt steht der erwachsene Mensch mit Behinderung und seine Eingliederung ins Arbeitsleben, mindestens im Rahmen der WfB. Es soll in jedem Lebensalter insbesondere die Erwerbsfähigkeit sichergestellt und erhalten bleiben. Hierzu sollen die Rehabilitationsträger zusammenwirken, d.h. es wird ein einheitliches und verbindliches Antrags- und Begutachtungsverfahren eingeführt, dessen Ergebnis dann Sozial-

amt, Renten- und Krankenversicherung, Pflegeversicherung etc bindet (heißt jetzt: Teilhabepflichtverfahren, falls ohne, Gesamtplanverfahren, falls mit Eingliederungshilfeleistungen). Ob in Anbetracht der unterschiedlichen Begutachtungsperspektiven im Verfahren selbst Erleichterungen und Beschleunigungen spürbar werden, wird sich zeigen. Immerhin steht zu erwarten, dass im Bereich sozialer Rechte der Grundsatz der Beratungspflicht (§ 13 SGB I) nun noch stärker zum Tragen kommt und so eine verspätete oder unterlassene Beantragung möglicher Leistungen seltener eintritt. Ausdrücklich vorgesehen ist auch, die Beratung zu konkreten Leistungsmöglichkeiten auszubauen. Jedenfalls die überörtlichen Sozialhilfeträger (in NRW der LWL/LVR) und die ergänzende unabhängige Teilhabeberatung bieten Beratung ausdrücklich an, www.bthg2020.lwl.org/; www.teilhabeberatung.de

Der vielleicht spürbarste Effekt spiegelt sich im Finanziellen:

Die Freigrenze für Barvermögen des Antragstellers auf Teilhabe (früher nur: Eingliederungshilfe, wichtig insbesondere im Bereich betreuter Wohnformen und Assistenzleistungen) wird auf 56.000,00 € angehoben (derzeit 27.600,00 €). Vom Erwerbseinkommen und Vermögen des Partners werden keine Beitragspflichten mehr berechnet. Das eigene Einkommen aus Erwerbstätigkeit bleibt unberücksichtigt, soweit es jährlich 23.000,00 € (brutto) nicht übersteigt. Für Eltern relevant ist in diesem Zusammenhang noch das das Angehörigen-Entlastungsgesetz, welches

Ihr Recht ist unser Auftrag!

ebenfalls zum 01.01.2020 in Kraft treten soll: ein Rückgriff auf Einkünfte unterhaltspflichtiger Angehöriger unterbleibt bei Teilhabeleistungen. (Die in den Medien hervorgehobene Einkommensgrenze von mehr als 100.000€/Jahr, brutto gilt für Elternunterhalt im Pflegefall und bezieht sich auch dort nur auf die Person des Unterhaltspflichtigen, nicht des Partners). Begrüßenswert ist auch, dass ein bisher eher vernachlässigter Bereich weitere Unterstützung erfährt:

Im Bereich „Teilhabe zur Bildung“ werden Assistenzleistungen für Master und auch Promotion bereitgestellt werden. Bisher galt ein abgeschlossenes Studium als ausreichend und jede weitere Förderung musste ggf. gerichtlich im Einzelfall erstritten werden. Im Bereich „Ausbildung“ werden neue Möglichkeiten der Unterstützung außerhalb von Werkstätten eröffnet. Auch Kinder und Jugendliche sollen in dieser Hinsicht profitieren, Schulassistenz und Fahrdienste sollen ausgeweitet, die gemeinschaftliche Inanspruchnahme insbesondere der Schulassistenz eine rechtliche Grundlage bekommen. Praktisch ergibt sich aus Letzterem keine Neuerung, denn die gemeinschaftliche Nutzung von Schulassistenz unter Ausschöpfung möglicher Stundenzahl wird bereits seit geraumer Zeit auch ohne rechtliche Grundlage umgesetzt.

Jetzt fragen Sie sich vermutlich, warum Derartiges als großartige Neuerung dargestellt wird. Wird durch die Systemumstellung nicht eher der Zugang erschwert? Handelt es sich bei den „neuen“ Möglichkeiten nicht um Selbstverständlichkeiten? Sollte nicht bereits unter Beachtung der UN-Behindertenrechtskonvention- die bei uns seit 2009 verbindlich ist- all das längst gewährleistet sein? Doch! Natürlich! Ist es aber nicht. Insoweit ist das BTHG ein weiterer wichtiger Schritt, in Form innerstaat-

lichen Rechts klar Position zu beziehen. Es soll zeigen, dass unsere Gesellschaft bei unterschiedlichen Ausgangspositionen für Chancengleichheit eintritt und verschiedene Bedürfnislagen berücksichtigt. Allerdings bin ich mir sicher: da geht noch mehr!



Indra Mohnfeld
Fachanwältin für Sozial- und
Medizinrecht



SBO-Senioreneinrichtungen: In Bochum zu Hause



Zu Hause ist da, wo sich die Menschen wohlfühlen. Wo sie mit den Nachbarn ein Schwätzchen halten, wo sie sich zu Kaffee und Kuchen treffen oder gemeinsam in Erinnerungen schwelgen.

Wenn wir älter werden und auf die Unterstützung anderer angewiesen sind, können wir das oft nicht mehr in den eigenen Wänden. Doch wir können uns immer noch zu Hause fühlen. Mitten in Bochum, in vertrauter Umgebung. Und zwar in den Senioreneinrichtungen der Stadt Bochum (SBO) in Altenbochum, Langendreer, Goldhamme und Wattenscheid.

Die vier städtischen Einrichtungen eint derselbe Anspruch: Dass sie sich an den

Wünschen der Bewohner messen lassen. Die SBO-Häuser schaffen das mit einem hohen Pflegestandard und einer herzlichen Atmosphäre auf Augenhöhe. Und mit ein bisschen mehr. So tritt bei der SBO die Pflege so weit wie möglich in den Hintergrund, der Alltag in den Vordergrund. Die Senioreneinrichtungen sind hierzu eingebettet in ein aktives und intaktes soziales Umfeld, das den Bewohnern und ihren Angehörigen viel Abwechslung ermöglicht. Eine respektvolle Pflege, die auf Fachwissen und Kooperation gleichermaßen setzt, bildet das Fundament für das neue Zuhause alter und pflegebedürftiger Menschen in Bochum.

Das Altern wird noch stärker als heute zu unserem Alltag gehören

„Alt-Werden“ und „Alt-Sein“ sind vor dem Hintergrund des demografischen Wandels Lebensphasen, in denen sich mehr und mehr Menschen in unserem Land befinden und befinden werden. Das Altern wird noch stärker als heute zu unserem Alltag gehören. Die alternde Gesellschaft stellt uns allerdings auch vor große Aufgaben. Viele Menschen möchten zum Beispiel in

dem Umfeld alt werden, das ihnen vertraut ist. Dies ist gerade im Ruhrgebiet besonders ausgeprägt, wo Solidarität und Zusammenhalt über Generationen hinweg das Lebensgefühl der Menschen geprägt haben. In Bochum leben bereits über 100.000 Menschen, die 60 Jahre und älter sind. Das Gefühl, in Bochum „zu Hause“ zu sein, überstand dabei den Strukturwandel, der die Menschen in Bochum in mehreren Wellen immer wieder vor schwere Aufgaben gestellt hat und weiterhin stellt.

Wohn- und Lebensangebote bei der SBO genau auf den Bedarf der Menschen abgestimmt

In vielen Fällen lässt sich ein Umzug aus den vertrauten vier Wänden aber leider nicht vermeiden. Häufig in den Köpfen noch vorhandene Klischees über das Leben in einem Seniorenheim erleichtern dann einen solchen Wechsel nicht. Aber so sehr die Sorgen in dieser Situation auch nachvollziehbar sind, so sehr sind sie in Bochum unbegründet. Dafür stehen hier zahlreiche Senioreneinrichtungen, in denen beispielsweise



großer Wert auf die Förderung und den weitgehenden Erhalt der Selbstständigkeit gelegt wird. Wie zeitgemäße Altenhilfe in ihrer ganzen Bandbreite aussehen kann, zeigen eindrucksvoll die „neuen“ Häuser der SBO. Die Wohn- und Lebensangebote in den Senioreneinrichtungen der SBO bieten den Menschen Hilfestellungen, die genau auf ihren Bedarf abgestimmt sind. Das Konzept, das die SBO entwickelt hat, entspricht dem Lebensgefühl der Menschen, die in den Einrichtungen leben.

Neue Form des Zusammenlebens durch hausgemeinschaftsorientiertes Betreuungsmodell

Aktuell stellen sich die SBO für die Zukunft auf. Erster Step war die Errichtung des „neuen“ Glockengartens in Altenbochum: Nachdem die SBO bereits im Jahr 2017 den Ersatzbau für das ehemalige Pflegeheim bezogen hat, das 2009 stillgelegt worden ist, feierten Bewohner und Nachbarn im vergangenen Jahr nun die Eröffnung des umgebauten Mitteltraktes. Entstanden ist ein Haus, das der vierten und fünften Generation der Seniorenheim entspricht. „Unsere 160 Bewohner erleben mit unserem hausgemeinschaftsorientierten Betreuungsmodell eine ganz neue Form des Zusammenlebens“, schildert SBO-Geschäftsführer Frank Drolshagen. Darüber hinaus betreibt die SBO das „Haus an der Graf-Adolf-Straße“ in Wattenscheid, das „Haus an der Grabelohstraße“ in Langendreer sowie das „Haus an der Bayernstraße“ in Goldhamme.

Mit acht neuen Häusern für die Zukunft aufgestellt



Foto: Nika Art/Shutterstock.com

Aktuell rollen die Bagger in der Krachtstraße. Die SBO und die VBW Bauen und Wohnen errichten dort eine Wohnanlage, die das Angebot an Pflegeplätzen im Bochumer Osten sowohl quantitativ als auch qualitativ spürbar verbessern wird. Die Senioreneinrichtung wird 80 Plätze für die stationäre Pflege sowie eine solitäre Kurzzeitpflege mit 12 Plätzen erhalten. Insgesamt sind sechs Wohngruppen mit jeweils 12 bis 15 Pflegeplätzen vorgesehen. Hiermit rückt die Stadt ihrem Ziel, in Bochum eine Versorgungsquote zwischen 15,5 und 16,5 Prozent vorzuhalten, einen großen Schritt näher. Bis September 2020 entsteht in der Krachtstraße ein Quartier, das die Synergien von Kita, Pflege und

altengerechtem Wohnen in sich vereinen wird. Weitere Neubauten sind am Beisenkamp, an der Dördelstraße sowie an der Sommerdellenstraße geplant. Mit insgesamt acht Häusern wird die SBO damit in naher Zukunft alten Menschen in Bochum ein attraktives Zuhause bieten. „Der Erhalt von Selbstständigkeit und Eigenständigkeit älterer Menschen in ihrem Wohnumfeld sowie die Förderung der Teilnahme am gesellschaftlichen und kulturellen Leben sind für uns hierbei ganz wesentliche Elemente“, sagt Drolshagen.

Die SBO im Netz: www.sbo-bochum.de



Rosa
aus Altenbochum,
82 Jahre

IN BOCHUM ZU HAUSE.

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

Tel. 0234 9352-900

Christmas Cheesecake mit Bratapfeltopping



Zutaten:

Für den Teig:

350g Gewürzspekulatiuskekse
90g Butter
30g Zucker
1 gute Prise Salz

Für die Creme:

1400g Frischkäse
300g Zucker
60g Mehl
240ml Sauerrahm (Raumtemperatur)
1-2 Pck. Vanillezucker
4 große Eier (Raumtemperatur)

Für das Bratapfel-Topping:

1kg säuerliche Äpfel (z.B. Boskop)
20g Butter
1 Prise Nelkenpulver
1 Prise Zimt
1 Prise Muskat
100g Mandelstifte (geröstet)
50g Rosinen
200g Marzipan

Zubereitung:

Backofen auf 180°C Umluft vorheizen.

Für den Boden Spekulatius zu kleinen Bröseln zerhacken (mit dem Stabmixer oder in einem Gefrierbeutel plus Nudelholz). Butter schmelzen, Spekulatiusbrösel zufügen, mit einer ordentlichen Prise Salz (nicht zu viel, aber die Masse darf eine ganz leicht salzige Note haben) und Zucker vermischen. Die Masse in eine mit viel Backpapier ausgekleidete Springform (26cm) geben und mit einem flachen Teller anpressen. Den Boden 10-15 Minuten backen, herausnehmen und abkühlen lassen.

Für die Creme Frischkäse, Sauerrahm und Zucker in 5 Minuten locker aufschlagen, Mehl und Vanillezucker dazugeben und unterrühren. Wenn die Masse ganz locker ist, Eier einzeln unterheben (Achtung, nicht schlagen sondern wirklich nur unterheben, sonst wird die Masse zu luftig).

Die so entstandene, sehr flüssige Creme auf dem vollständig ausgekühlten Boden verteilen.

Den Kuchen bei 160°C Umluft 50 Minuten backen, einen Suppenteller mit heißem Wasser dazustellen. Das verhindert, dass der Kuchen an der Oberfläche zu braun wird und/oder einreißt.

Nach dem Backvorgang Ofen ausschalten, die Ofentür einen Spalt öffnen und den Kuchen 1 – 2 Stunden langsam abkühlen. Dann – am besten über Nacht - abgedeckt in den Kühlschrank stellen.

Für das Bratapfel-Topping Äpfel schälen und würfeln. Butter in der Pfanne erhitzen und die Äpfel anbraten. Nach und nach Nelkenpulver, Zimt, Muskat, Mandelstifte (geröstet), Rosinen und Marzipan dazugeben und solange braten, bis die Äpfel weich sind.

Den kalten Cheesecake mit warmem Bratapfeltopping servieren. Fertige Karamellsoße zum Garnieren, wenn gewünscht.

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 21.02.2020 an:

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

Gewinnen Sie mit etwas Glück ein Kochbuch für Kinder

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

Gewinner der letzten Ausgaben:

03/2019 - Frau Atzert

02/2019 - Herr Baldamus

Lösungswort:

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----	----	----	----

Horizontal

- 3. Wie ist der Nachname des Professors der in dieser Ausgabe über Liebe und Hass spricht?
- 1. Welche Messe findet am 29.03.2020 im RuhrCongress Bochum statt?
- 2. An was sollte man bei chronischen Rückenschmerzen auch denken?
- 6. Wie heißt die Optikermeisterin im Interview mit Vornamen?

Vertikal

- 7. Welche Beratung für ältere Autofahrer wird in Bochum angeboten?
- 5. Welches Topping hat der Kuchen aus dem Rezept in dieser Ausgabe?
- 8. In welchem Monat erscheint die nächste Ausgabe von BOGESUND?
- 4. Aus welchem Universitätsklinikum kommt das Forschungsteam, das OMPRIS entwickelt hat?

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. 4 / Dezember 2019 / Januar 2020
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

Vielen Dank

Wir bedanken uns für die Unterstützung
bei allen Anzeigenkunden:

Amts-Apotheke
Bernd Albers GmbH
Die Park Apotheke
DRK Kreisverband Bochum e.V.
Familien und Krankenpflege gGmbH
Kock Brillen
L.u.P. GmbH
Orthopädieschuhtechnik Rüdiger Schramm
RA Schild + Schütze
Ruhr Hörakustik
Salon Lübbert
Sanitätshaus Schock
SBO Senioreneinrichtungen Bochum gGmbH
Wendland Bestattungen GmbH
WW Studio Bochum

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

Die nächste Ausgabe von

BOGESUND

erscheint im März 2020



Vorsorge ist Fürsorge

JETZT ANRUFEN & VORSORGE KLÄREN
Tel. 02325 9350-0



Wendland

Bestattungskultur

Vorsorge-Verträge
Bestattungskultur
Treuhand Absicherung
Digitaler Nachlass
Barrierefreie Räumlichkeiten
Trauerbegleitung

www.wendland-best.de

Hauptstr. 85 44651 Herne

Bielefelder Str. 190 44625 Herne

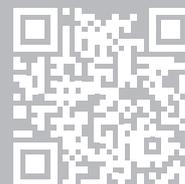


Seit über 25 Jahren stehen wir Ihnen unter dem Motto
„Rund um Ihre Gesundheit“ an unseren Standorten in
Bochum, Dortmund und Hagen helfend zur Seite.



Unsere Leistungen rund um Ihre Gesundheit

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



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

Ruhr Hörakustik

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

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



Inhaber und
Hörgeräteakustikermeister

Eheleute Samanci



weitere Informationen unter
www.ruhr-hörakustik.de





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!

