Nr. 2/2020 Juni • Juli • August

BOGESUND



Das Gesundheitsmagazin des Medizinischen Qualitätsnetzes Bochum e.V.



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-, Medizinund 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? on Essession of

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



Rechtsanwältin **Indra Mohnfeld** Fachanwältin für Sozial- u Medizinrecht





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



Rechtsanwalt Julian Schütze Tätigkeitsschwerpunkte Verkehrsrecht sowie Ausländer- und Migratio



Rechtsanwältin Özlem Ay

DRK Zentrum Weitmar

HAUS DER GENERATIONEN AMBULANTER HOSPIZDIENST **HAUSNOTRUF ALZHEIMERHILFE** SENIORENBÜRO OST **FAMILIENBILDUNGSWERK ERSTE-HILFE-AUSBILDUNG PFLEGESCHULE 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



Vorwort 1

Vorwort Ausgabe Nr. 2/2020

BOGESUND – die Gesundheitsstadt informiert

Liebe Leserinnen, liebe Leser,

Das Medizinische Qualitätsnetz Bochum, MedQN e.V., die haus- und fachärztlichen Mitgliedspraxen und unsere Gesundheitspartner sind an der stetigen Verbesserung der Versorgungsqualität unserer Patienten interessiert. Das erfordert natürlich einen ständigen Informationsaustausch.

In der jetzigen Zeit, die durch das Coronavirus bestimmt wird, sind Seminare – auch Patientenseminare – in ihrer altbekannten Form nicht möglich. Wir überlegen aber, ob wir online-Seminare anbieten können.

Unserem Patientenjournal und der digitalen Information auf unserer Internetseite www.medqn.de kommt zurzeit eine besondere Bedeutung zu. Das Gesundheitsmagazin BOGESUND, das Sie hier in den Händen halten, kann Ihnen selbstverständlich auch elektronisch und kostenfrei zur Verfügung gestellt werden.

Leider muss die Gesundheitsmesse 2020 ausfallen, da wir für dieses Jahr keine Planungssicherheit haben. Wir hoffen, dass sich das Leben in Bochum schnell wieder normalisiert und wir 2021 in unsere alten Bahnen zurückkehren können und dann auch wie gewohnt im Frühjahr unsere Gesundheitsmesse veranstalten können.

Die Gesundheitsmesse 2021 ist für Sonntag, den 18.04.2021 geplant.

Wir freuen uns dabei auf Ihre Unterstützung!

Bleiben Sie gesund.



Dr. Michael Tenholt Vorsitzender Medizinisches Qualitätsnetz Bochum



Wir bieten Ihnen einen neuen Service an:

Wir möchten gerne mit Ihnen in elektronisch geführter Kommunikation stehen. Dazu gehören:

- Die Erstellung und kostenfreie Versendung eines Newsletters
- Kostenfreie automatische Zusendung der Patienteninformationszeitung BOGESUND
- Veröffentlichung von Erfahrungsberichten bei Erkrankung. Bei Interesse machen Sie Gebrauch von diesem Angebot.
 Besonders lehrreiche Geschehnisse werden von uns veröffentlicht.

Die technische Realisierung ist derzeit in Arbeit.

Details erfahren Sie auf unserer Website www.medqn.de oder in der nächsten Ausgabe.

2 **Inhaltsverzeichnis**

Inhaltsverzeichnis

Vorwort
MedQN
Informationen zum Coronavirus:
Wie wehrt sich der Körper gegen Infektionen?
Tragen von Mund-Nasen-Bedeckungen 4 - 5
Maskenpflicht - besser mit Abstand!
Corona und Mietrecht
Weitere Themen:
App zum Doc – Digitalisierung im Gesundheitswesen
Seelische Gesundheit und Einsamkeit
Erfahrungsbericht Brustkrebs – Mut zu einer Zweitmeinung 10 - 1
Prävention im Gesundheitswesen
Mehr Gesundheitskompetenz – auch Sie als Patient sind gefragt 13
Für BoGemeinsam – Medizinische Rehabilitation
Allergien im Sommer
Es ist wieder Zeckenzeit 16
Erkrankungen der Wirbelsäule – vorbeugen ist besser als heilen
Dflanzanhaillunda in dar Davahistria

Weitere Informationen und Themen

Die Apotheke vor Ort – immer im Einsatz für Ihre Gesundheit Patientenverfügung, Vorsorgevollmacht und Betreuungsverfügung Kreuzworträtsel	9	
	0	
		23

WW Studio Bochum



Gabi Haarmann

WW - Das neue weightwatchers

Herner Str. 21 44787 Bochum Mobil 0171 55 88 9 22

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



Gut zu Fuß in Bochum

Orthopädieschuhtechnik Rüdiger Schramm Orthopädieschuhmachermeister im Kompetenzzentrum Lötte

Reperaturen • Einlagen aller Art • Maßschuhversorgungen

Barrierefrei • Fußpflege



Lötte Orthopädieschuhtechnik Inh.: Rüdiger Schramm **Bochum City** Untere Marktstraße 3



Tel. 0234 - 41 48 27 20 Öffnungszeiten: Mo - Fr: 9:30-18:00

APOZEPT

Jederzeit mobil bestellen

und kostenlos nach Hause liefern lassen

NEU!

GANZ EINFACH! IHR REZEPT PER APP



BESTELLUNG MIT APOZEPT

- 1 Einfach die App herunterladen
- 2 PLZ 44892 eingeben und Amts-Apotheke auswählen
- 3 Rezept oder Produkt fotografieren und sofort eine Bestellung abschicken









Mehr Informationen finden Sie unter: www.amtsapotheke.de



Für Sie immer stark

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

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



Wie wehrt sich der Körper gegen Infektionen?

Kommt es zu einem Kontakt des Körpers mit fremden Zellen wie Allergenen, Bakterien oder Viren, antwortet unser Immunsystem.

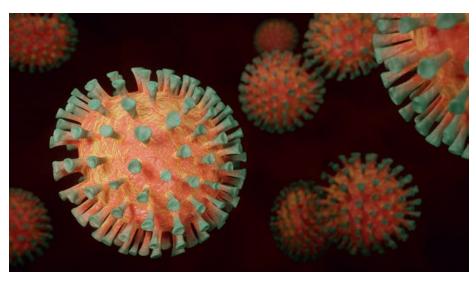
Die Abwehrzellen können erkennen, ob es sich um körpereigene oder körperfremde Zellen handelt. Durch parallel ablaufende Prozesse werden körperfremde Substanzen abgewehrt. Dabei kann zwischen zellulären und humoralen Abwehrreaktionen unterschieden werden.

Als humorale Immunantwort bezeichnet man den Teil der Immunreaktion, der durch nicht-zelluläre Bestandteile in Körperflüssigkeiten (Blut, Lymphflüssigkeit) vermittelt wird. Die humorale Abwehr geschieht durch Eiweiße, die Antikörper genannt werden. Diese werden in unterschiedliche Klassen unterteilt, z. B. Immunglobulin M (IgM), Immunglobulin G (IgG) und andere.

IgM-Antikörper treten immer dann auf, wenn die Infektion relativ frisch ist und können im Körper meist nur wenige Monate (z. B. 6 Monate) nachgewiesen werden. Im Gegensatz dazu können IgG-Antikörper über Jahre im Blut zu finden sein.

Nachweis einer Infektion mit dem Coronavirus:

Auch bei Menschen, die sich mit dem Coronavirus infiziert haben, erfolgt die körpereigene Abwehrreaktion. Die IgM-Antikörper gegen das Coronarvi-



rus zeigen sich im Blut schon nach wenigen Tagen der Infektion, die IgG-Antikörper bilden sich erst im Verlauf COVID-19-Erkrankung aus und sind über viele Monate nachweisbar.

Der Schnelltest ist schon wenige Minuten nach der Blutentnahme ablesbar. Die humoralen Antikörpertests sind weitgehend zuverlässig und spezifisch. Verschwiegen werden darf aber nicht, dass es zu Kreuzreaktionen mit anderen Virenarten kommen kann, beispielsweise mit anderen Viren der Coronaviren-Familie. Ein Teil der grippalen Erkrankungen wird durch diese Erreger verursacht. Auch die SARS-Pandemie 2002 wurde durch ein Coronavirus ausgelöst, das mit dem heute grassierenden Coronavirus eng verwandt ist.

Ein direkter Nachweis ist möglich. Ein Antigen kann nachgewiesen werden, welches sich gegen Strukturen der Körperzellen richtet. Durch einen Nasen-/Rachenabstrich kann dieser Test durchgeführt werden. Er gilt als Goldstandard zur COVID19-Infektion in der Akutdiagnostik und ist in der Frühphase meist nach einer Woche sehr zuverlässig. Aber hier sind falsche negative Ergebnisse möglich, z. B. bei zu früh durchgeführtem Abstrich; es lohnt sich daher manchmal eine Wiederholung nach 2 - 3 Tagen.

Dr. Michael Tenholt







Weitere Informationen

unter

www.fundk-bochum.de

oder telefonisch

Herr Christian Müller

Leiter Personal

0234 30796-16



Kompetent.Regional.Verlässlich

WIR pflegen gerne - gehöre dazu und bewerbe Dich als

- 3-jährig examinierte Pflegefachkräfte (m/w/d) derne 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) Pflegefachmann/Pflegefachfrau zum 01.10.2020

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
- umfanareiche Fort- und Weiterbildungsmöglichkeiten
- geregelten Urlaub und Freizeitausgleich

amilien- und Krankenpflege Bochum gGmbH bewerbung @fundk-bochum.de addenbett 13 = 44803 Bochum = 20234 30796-0 www.fundk-bochum.de

Coronavirus



WISSENSWERTES UND HINWEISE ZUM

Tragen von Mund-Nasen-Bedeckungen

Das Tragen von Mund-Nasen-Bedeckungen kann neben anderen Maßnahmen nach aktuellem Wissensstand helfen, die Verbreitung des Coronavirus SARS-CoV-2 weiter einzudämmen – auch wenn keine Krankheitszeichen vorliegen. Dieses Merkblatt informiert über verschiedene Arten von Mund-Nasen-Bedeckungen, deren jeweilige Schutzfunktion, welche wann empfohlen wird und was beim Tragen zu beachten ist.

Das Coronavirus SARS CoV-2, das die Erkrankung COVID-19 auslöst, wird beim Sprechen, Husten und Niesen über die Atemluft in die Umgebung verbreitet. Daher liegt es nahe, eine Mund-Nasen-Bedeckung als mechanische Barriere bzw. Bremse zu tragen.

Mund-Nasen-Bedeckungen und medizinische Masken – was ist der Unterschied?

Neben den oft selbst genähten Mund-Nasen-Bedeckungen (sog. community masks) gibt es medizinische Schutzmasken, so genannte Operationsmasken (OP-Masken) und filtrierende Halbmasken, die ursprünglich aus dem Arbeitsschutzbereich stammen:

privaten Alltag Für den Einsatz



Mund-Nasen-Bedeckungen (MNB)

als mechanische Barriere bzw. Bremse für eine Übertragung von Atemtröpfchen oder Speichel beim Atmen, Husten oder Niesen werden aus handelsüblichen Stoffen in unterschiedlichsten Variationen hergestellt und privat oder von verschiedenen Firmen wie Textilherstellern produziert. Sollte keine derartige Mund-Nasen-Bedeckung zur Verfügung stehen, kann auch ein Tuch oder ein Schal vor Mund und Nase gehalten oder gebunden werden.

Für den Einsatz im medizinischen Bereich und für COVID-19 Erkrankte



the burtons via Getty Images

Medizinische Mund-Nasen-Schutzmasken (MNS), so genannte Operations (OP)-Masken

werden vor allem im medizinischen Bereich wie Arztpraxen, Kliniken oder in der Pflege eingesetzt. Sie können die Verbreitung von Speichel- oder Atemtröpfchen der Trägerin oder des Trägers verhindern und dienen primär dem Schutz des Gegenübers. OP-Masken zählen zu den Medizinprodukten und erfüllen entsprechende gesetzliche Vorschriften.



Partikel-filtrierende Halbmasken (filtering face piece, FFP-Masken)

werden in erster Linie in Arbeitsbereichen verwendet, in denen sich gesundheitsschädliche Stoffe in der Luft befinden. Die Masken halten Schadstoffe und auch Viren ab. Sie gelten als Gegenstand einer persönlichen Schutzausrüstung im Rahmen des Arbeitsschutzes. Es gibt Masken ohne Ausatemventil und Masken mit Ausatemventil. Masken ohne Ventil filtern sowohl die eingeatmete Luft als auch die Ausatemluft und bieten daher sowohl einen Eigenschutz als auch einen Fremdschutz. Masken mit Ventil filtern nur die eingeatmete Luft und sind daher nicht für den Fremdschutz ausgelegt. Je nach Filterleistung gibt es FFP1-, FFP2- und FFP3-Masken. Für die Behandlung von COVID-19-Patienten werden im Rahmen genereller Schutzkleidung, vor allem auch in Intensivstationen, FFP2- und FFP3-Masken verwendet.





Coronavirus



Es gibt in allen Bundesländern die Pflicht zum Tragen von Mund-Nasen-Bedeckungen im öffentlichen Raum. Allerdings können sich die Vorgaben von Bundesland zu Bundesland unterscheiden. Informationen zu den geltenden Regelungen finden Sie auf den jeweiligen Internetseiten der Landesregierungen oder auf der Seite der Bundesregierung.



Welchen Schutz bieten Mund-Nasen-Bedeckungen?

Mund-Nasen-Bedeckungen eignen sich für den privaten Gebrauch, wenn sich Personen in öffentlichen Bereichen aufhalten und die Abstandsregeln nicht immer leicht einzuhalten sind, z.B. beim Einkauf, in Apotheken oder in Bus und Bahn. Bei einer Infektion mit dem Coronavirus SARS-CoV-2 kann man nach aktuellem Wissensstand schon ein bis drei Tage vor den ersten Symptomen ansteckend sein, und es gibt auch Krankheitsverläufe ganz ohne Symptome. Diese Bedeckung stellt zwar keine nachgewiesene Schutzfunktion für die Trägerin oder den Träger selbst dar, kann bei einer Infektion aber dazu beitragen, das Virus nicht an andere Menschen weiterzugeben. Denn Tröpfchen, die beim Husten, Niesen oder Sprechen entstehen, können dadurch gebremst werden. Zusätzlich wird der Mund-/Nasen-Schleimhautkontakt mit kontaminierten Händen erschwert. Zudem kann das Tragen einer Bedeckung dazu beitragen, das Bewusstsein für einen achtsamen Umgang mit anderen zu stärken (Abstand halten).

Das Tragen einer Mund-Nasen-Bedeckung darf jedoch auf keinen Fall ein trügerisches Sicherheitsgefühl erzeugen.

Die Bedeckung schützt nicht die Trägerin oder den Träger, sondern das Gegenüber. Und nach wir vor sind die wichtigsten und effektivsten Maßnahmen zum Eigen- und Fremdschutz das Einhalten der Husten- und Niesregeln, eine gute Händehygiene und das Abstandhalten (mindestens 1,5 Meter) von anderen Personen.



Es ist nach wie vor wichtig, dass Ärzten und Pflegekräften ausreichend OP- sowie FFP-Masken zur Verfügung stehen, die COVID-19 Betroffene behandeln oder betreuen. Handelsübliche Schutzmasken sollten daher dem Fachpersonal vorbehalten bleiben - zum eigenen und zum Schutz anderer.

Was ist beim Tragen einer Mund-Nasen-Bedeckung zu beachten:

Der richtige Umgang mit den Mund-Nasen-Bedeckungen ist ganz wesentlich, um einen größtmöglichen Schutz zu erreichen:

- Waschen Sie sich vor dem Anlegen einer Mund-Nasen-Bedeckung gründlich die Hände (mindestens 20 bis 30 Sekunden mit Seife).
- Achten Sie beim Aufsetzen darauf, dass Nase und Mund bis zum Kinn abgedeckt sind und die Mund-Nasen-Bedeckung an den Rändern möglichst eng anliegt.

- Wechseln Sie die Mund-Nasen-Bedeckung spätestens dann, wenn sie durch die Atemluft durchfeuchtet ist. Denn dann können sich zusätzliche Keime ansiedeln.
- Vermeiden Sie, während des Tragens die Mund-Nasen-Bedeckung anzufassen und zu verschieben.
- Berühren Sie beim Abnehmen der Mund-Nasen-Bedeckung möglichst nicht die Außenseiten, da sich hier Erreger befinden können. Greifen Sie die seitlichen Laschen oder Schnüre und legen Sie die Mund-Nasen-Bedeckung vorsichtig ab.
- Waschen Sie sich nach dem Abnehmen der Mund-Nasen-Bedeckung gründlich die Hände (mindestens 20 bis 30 Sekunden mit Seife).
- Nach der Verwendung sollte die Mund-Nasen-Bedeckung bis zum Waschen luftdicht (z.B. in einem separaten Beutel) aufbewahrt oder am besten sofort bei 60° bis 95°C gewaschen werden.

Weitere Informationen finden Sie hier:

Erklärvideo zum Merkblatt auf dem Youtube-Kanal der BZgA unter https://www.youtube.com/ watch?v=oMlhnINiDDs&feature=emb_logo oder unter https://www.bundesregierung.de/breg-de/themen/ coronavirus/schutz-gegenueber-1742272

Bundesinstitut für Arzneimittel und Medizinprodukte (BfArM): Hinweise für Anwender zur Handhabung von "Community-Masken"

https://www.bfarm.de/SharedDocs/Risikoinformationen/ Medizinprodukte/DE/schutzmasken.html

Robert Koch-Institut (RKI): Hinweis zur Verwendung von Masken (MNS, FFP- sowie Behelfsmasken) https://www.rki.de/DE/Content/InfAZ/N/ Neuartiges_Coronavirus/Arbeitsschutz_Tab.html

Bundesanstalt für Arbeitsschutz und Arbeitsmedizin

Antworten zur Verwendung von filtrierenden Halbmasken/Atemschutzmasken und weiterer persönlicher Schutzausrüstung

https://www.baua.de/DE/Themen/Arbeitsgestaltungim-Betrieb/Biostoffe/FAQ-PSA/FAQ_node.html

Empfehlungen zum Einsatz von Schutzmasken https://www.baua.de/DE/Themen/Arbeitsgestaltungim-Betrieb/Biostoffe/FAQ-PSA/pdf/Schutzmasken.pdf?_ blob=publicationFile&v=4





6 Coronavirus

Maskenpflicht - besser mit Abstand!

Trotz zum Teil kontroverser Diskussion scheint es momentan vorteilhafter, in bestimmten öffentlichen Bereichen zum Schutz anderer eine Maske zu tragen. Daher hat die Bundesregierung hier auch eine Maskenpflicht beschlossen.

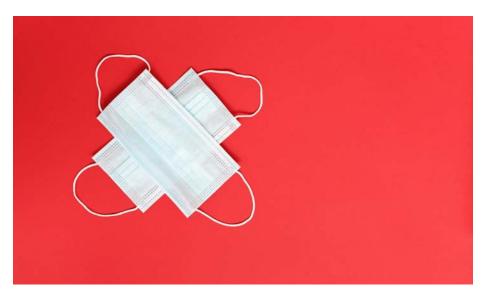
Wenn ich jetzt im Praxisalltag die Maskenanwendung sehe, wird mir Angst und Bange und ich denke, es braucht ganz dringend ein öffentliches Wachrütteln, damit nicht aus dem Schutz der Anderen eine erhebliche Selbstgefährdung entsteht.

Dank Herrn Laschet wissen inzwischen alle, dass der Mund-Nasen-Schutz (MNS) über Mund und Nase getragen werden muss. Ein schlechter Sitz des MNS führt aber dazu, dass der Träger ständig an dem Ding zupft und zerrt. Daher ganz klar: Der Mund-Nasen-Schutz muss sitzen, die Bänder dürfen nicht zu lang oder zu kurz sein, er darf nicht mit ungewaschenen oder undesinfizierten Händen angefasst werden, er darf auf gar keinen Fall auf der Innenseite angefasst werden und wenn der MNS öfter auf- und abgesetzt wird, was es eigentlich zu vermeiden gilt, dann sollten niemals Außen- und Innenseite verwechselt werden. Schließlich hätte der Träger die Keime von der Außenseite danach direkt in Mund und Nase.

Auch ein Hineingreifen von oben mit den Fingerspitzen und ein Abziehen vom Gesicht, weil man dann besser Luft bekommt, sollte möglichst unterlassen werden. Ganz besonders, wenn die ältere Dame zum Eigenschutz Gummihandschuhe trägt, weil sie ja mit dem Bus unterwegs ist. Wird der MNS unter dem Kinn "geparkt" leiern die Gummis aus und er muss ja später wieder an seinen Bestimmungsort - wie, ohne ihn anzufassen?

Was sich hier wie die lustige Abschlussanekdote aus der letzten Hygienefortbildung liest, ist bedauerlicherweise Realität und die genannten Beispiele habe ich in der letzten Woche alle mindestens einmal gesehen.

Es scheint so zu sein, dass bei SARS-CoV-2 die Infektion über Aerosole eine erheblich größere Rolle spielt als die Schmierinfektion. Aber ich bin der Meinung, dass ein einfaches Tragen eines Mund- Nasen-Schutzes oder noch deutlicher von Handschuhen nicht ausreicht: es braucht Aufmerksamkeit und ein Bewusst-



werden von Gefährdungspotentialen im Alltag.

Wenn ich etwas anfasse, sind meine Hände hinterher möglicherweise kontaminiert, wenn ich Handschuhe trage meine Handschuhe. Wenn ich mir anschließend in die Haare, ins Gesicht oder an die Nase fasse, atme ich die Keime ein. Wenn ich mit den kontaminierten Fingern einen Apfel esse und mir hinterher mit diesen Fingern die Schale aus den Zahnzwischenräumen herauspuhle... Auch müssen kontaminierte Handschuhe richtig ausgezogen, die Hände hinterher gewaschen oder desinfiziert werden.

Wenn ich einen Einkaufswagen nehme, mein Kind ohne Maske in den Wagen setze: warum trage ich dann Handschuhe und Mundschutz? Mein Kind hält sich am Griff fest und steckt dann die Finger in den Mund, spätestens an der Wursttheke. Musste mein Kind überhaupt mit?

Liebe Patientinnen und Patienten, Sie können ganz viel richtig machen und noch mehr falsch, nur wenn Sie Pech haben, reicht eine kleine Unaufmerksamkeit und Sie haben sich mit einer nicht ganz ungefährlichen Krankheit infiziert!

Daher werden Sie sich unbedingt dieser Tatsache bewusst und konzentrieren Sie sich auf Ihren Alltag, Sie haben mit den Schutzmaßnahmen keine Routine, woher auch. Aber wenn Sie kritisch und aufmerksam sind, wird es Ihnen leichtfallen, die meisten Fehler zu vermeiden. Wenn Sie darüber hinaus Fragen haben, fragen Sie beim nächsten Besuch doch einfach mal Ihren Arzt, der hat in diesen Fragen

nämlich schon Routine, der kann Ihnen wahrscheinlich keine Maske nähen, aber die meisten Anwendungsfragen kann er beantworten, garantiert! Reden Sie miteinander, Sie haben die gleichen Probleme. Aber auch wenn Sie alles richtig machen, was ist mit Ihrem Gegenüber?

Viel wichtiger ist daher nach wie vor der Abstand, halten Sie Abstand besonders in geschlossenen Räumen, bleiben Sie zuhause, wann immer Sie nicht unbedingt los müssen. Bitte halten Sie sich an die Regeln und unterstützen Sie uns und alle anderen kritischen Berufsgruppen nicht nur mit Ihrem APPLAUS. Bitte halten Sie sich weiter an die Anweisungen in den Praxen, Krankenhäusern, aber auch Schulen, Ämtern, in Bussen und Bahnen, Geschäften etc. Seien Sie rücksichtsvoll, nehmen Sie sich zurück. Das ist nicht "uncool", sondern notwendig.

Lassen Sie uns versuchen, die Krise GE-MEINSAM zu meistern, werden Sie sich Ihrer Verantwortung bewusst.

Zum Abschluss die Chefarztanekdote: In der letzten Woche berichtete mir eine ältere Patientin stolz vom Chefarzttrick. Demnach könne man die Untersuchungshandschuhe nach dem Ausziehen ganz prima noch einmal verwenden, wenn man sie auf links drehen und dann reinpusten würde... daher also die vielen freien Chefarztstellen im Ärzteblatt?!

Michael Hellmann

Facharzt für Hals-, Nasen- und Ohrenheilkunde www.hno-hellmann.de

App zum Doc Digitalisierung im Gesundheitswesen

Reisewarnungen, Kontaktbeschränkungen und Schulschließungen – die Corona-Pandemie versetzt uns weltweit in den Ausnahmezustand.

Das öffentliche Leben ist zum großen Teil heruntergefahren. Veranstaltungen sind abgesagt. Um jedoch die Kommunikation untereinander aufrechtzuerhalten, müssen andere Lösungen her. Ungeahnten Aufschwung erfährt in diesen Tagen die Digitalisierung – auch in der Gesundheitsbranche. Wir sprechen von telemedizinischen Lösungen:

- Selbsthilfegruppen verlegen ihre Treffen auf digitale Online-Meetings
- Die Auflagen für Videosprechstunden mit Therapeuten oder Ärzten wurden gelockert
- E-Rezepte helfen dabei, den Kontakt zwischen Patienten und Arztpraxen zu minimieren und die medizinische Versorgung aufrecht zu erhalten
- Gesundheits-Apps sind ergänzende Unterstützer in der Kommunikation zwischen Arzt und Patient

App zum Doc

Eine empfehlenswerte Gesundheits-App ist die App zum Doc. Sie ist eine wertvolle Unterstützung, um die Kommunikation zu Arztpraxen und Apotheken aufrecht zu erhalten.

Wichtig ist das in diesen turbulenten Tagen, an denen uns geraten wird, den Kontakt untereinander soweit es geht einzuschränken. So sind Patienten und Praxismitarbeiter vor unnötigen persönlichen oder physischen Kontakten und somit vor Ansteckungen geschützt. Tagesaktuelle und relevante Patienteninformationen können in der App ganz einfach hinterlegt werden. Die Praxen können ihre Schutzmaßnahmen besser durchführen und weiterhin für alle Patienten da sein, vor allem für diejenigen, die es dringend nötig haben. Die Aufnahmekapazitäten in den Wartezimmern können verringert werden.

Corona geht, Digitalisierung bleibt

Der Digitalisierungsaufschwung wird seine Spuren hinterlassen – auch nach Corona. Die Zeitersparnis ist groß. Damit gehen viele Vorteile einher: Mit der App zum Doc kann beispielsweise auch nach Feierabend schnell noch ein Arzttermin vereinbart werden, Rezepte bestellt oder Notdienste ausfindig gemacht werden. So managen Sie Ihre Gesundheit ganz einfach per Smartphone.



Abb. zeigt einen exemplarischen App-Eintrag (Demo-Praxis)

Die App zum Doc – alles Wichtige auf einen Blick

Was ist die App zum Doc?

Die App zum Doc wurde durch das IT-Unternehmen mediQuu entwickelt. Mit ihr wird die Kommunikation zwischen Ärzten und Apothekern mit ihren Patienten um die digitale Komponente erweitert und damit erheblich erleichtert.

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!

Wie wird die App zum Doc angewendet?

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

Ist die App zum Doc sicher?

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.

Wo gibt's die App zum Doc?

Die App zum Doc ist sowohl für IOS als auch für Android verfügbar 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!

Seelische Gesundheit und Einsamkeit

Das medizinische Qualitätsnetz Bochum, MedQN e.V. hat schon im letzten Jahr damit begonnen, sich mit den städtischen und lokalen Strukturen unserer Stadt zu beschäftigen, um das generationsübergreifende Miteinander zu unterstützen.

Eine Gemeinschaft gehört zum Leben! Das gilt im besonderen Maß für Menschen, da sie soziale Wesen sind. Eine gute Nachbarschaft, die Teilhabe an einer Gesellschaft, ist für alle Bevölkerungsgruppen und Altersgruppen förderlich das ist wissenschaftlich belegt und zeigt sich schon bei der Beschäftigung mit den Themen seelische Gesundheit und Einsamkeit.

Seelische Gesundheit

Ohne seelische Gesundheit gibt es keine Gesundheit, sagt die WHO. Körper, Geist und Seele bilden eine Einheit. Seelische Gesundheit ist der Zustand des Wohlbefindens. Wer seelisch gesund ist, ist in der Lage, seine Fähigkeiten auszuschöpfen, kann produktiv arbeiten und einen positiven Beitrag zur Gesellschaft leisten.

Die seelische Gesundheit wird individuell empfunden und ist auch abhängig von den kulturellen Wurzeln - eine allgemein gültige Definition gibt es daher nicht. Voraussetzung für die seelische Gesundheit ist die innere Zufriedenheit, die Fähigkeit, in sich selbst zu ruhen und damit ein positives Selbstbild.

Glück ist kein Geschenk der Götter; es ist die Frucht einer inneren Einstellung.

Erich Fromm

Nach dem Psychoanalytiker, Philosophen und Sozialpsychologen Erich Fromm hängt die seelische Gesundheit von der Ausbildung der Persönlichkeit ab. So ist wichtig, die Fähigkeit zur Liebe zu erlernen, sich gleichzeitig aber auch von Beziehungen zur Familie und zum "Clan" lösen zu können, nicht festhalten zu wollen. Sich selbst als "Ich", also als eigenständiges Wesen zu empfinden, ist eine wichtige Voraussetzung seelischer Gesundheit.

Um glücklich in sich selbst zu ruhen, ist das Loslassen des Strebens nach Besitz nötig, das Aufgeben des Ich-Strebens und des Egoismus. Wer es schafft, Vorurteile zu überwinden und Objektivität bzw. Realitätsbewusstsein auszubilden, kann ein



friedvolles Leben ohne Aggressivität verwirklichen.

Bei der Kunst des Lebens ist der Mensch sowohl der Künstler als auch der Gegenstand seiner Kunst. Er ist der Bildhauer und der Stein, der Arzt und der Patient

Erich Fromm

EINSAMKEIT

Einsamkeit bezeichnet meist die Empfindung, von anderen Menschen getrennt und abgeschieden zu sein.

Einsamkeit ist nicht die Abwesenheit von anderen, man kann alleine sein, ohne sich einsam zu fühlen. Auf der anderen Seite kann man unter Leuten sein und sich trotzdem einsam fühlen.

Es geht also nicht um die Gegenwart oder Abwesenheit von anderen Menschen. Selbst wenn wir in Gesprächen mit anderen stehen, kann es sein, dass wir uns einsam fühlen.

Warum wird man einsam?

Das Alleinsein ist oft selbst gewählt, kann sogar als genussreich empfunden werden.

Einsamkeit entsteht erst, wenn sich das Gefühl des Ausgeschlossenseins oder der Ausgrenzung einstellt. Das Fehlen von Zuneigung, Achtung, Respekt und Anerkennung verstärkt dieses Gefühl. Der Einsame ist oft emotional verletzt. Schüchternheit kommt als soziales Hindernis oftmals hinzu.

Einsamkeit ist ein unangenehmes Gefühl und geht oft einher mit sozialer Isolation, man ist von der Gemeinschaft getrennt. Einsamkeit ist häufig die Vorstufe einer möglichen Depression, Betroffene versuchen der Einsamkeit mit negativen Bewältigungsstrategien zu entkommen, die Gefahr von z.B. Alkoholismus oder anderen Süchten wächst.

Was tun, wenn man einsam ist?

Wer einsam ist, sollte aktiv werden! Entwickeln Sie ein neues Hobby, engagieren Sie sich ehrenamtlich. Versuchen Sie, Kontakte in der Nachbarschaft zu knüpfen oder treten Sie in einen Verein ein. Wer sich in seiner Nachbarschaft gut aufgehoben fühlt oder Teil einer Gemeinschaft ist, tut sekundär etwas für seine seelische Gesundheit!

Wie erkennt man Einsamkeit?

Wenn Sie bei sich selbst Müdigkeit, Schlafstörungen, Nervosität und Reizbarkeit feststellen, wenn Sie sich antriebslos fühlen, häufig grübeln oder sich mit dem Tod beschäftigen: werden Sie aktiv und holen Sie sich Hilfe – denn diese Symptome können Hinweise auf eine krank machende Einsamkeit sein.

Die Apotheke vor Ort - immer im Einsatz für Ihre Gesundheit

Die Welt im Ausnahmezustand! Die Coronakrise erfordert: Umdenken, umorganisieren, neu ausrichten, in allen Bereichen des privaten und öffentlichen Lebens.

Den Appell an Herz und Vernunft von Bundeskanzlerin Angela Merkel umzusetzen mit den Mitteln, die zur Verfügung stehen. Das ist die größte Herausforderung, die wir alle zu bewältigen haben. Familien, Einzelhandel, Gesundheitswesen – überall kommt es auf jeden einzelnen an! Strukturen schaffen, Sicherheiten in unsicheren Zeiten und bei allem empfänglich bleiben für die menschlichen Bedürfnisse. Da zu sein für die, die unsere Hilfe am allermeisten brauchen: Für Kinder, alte Menschen und Kranke.

Dr. Sabrina Schröder-Hickery ist mit ihrer Amts-Apotheke in Bochum- Langendreer als Arznei- und Hilfsmittelversorger mitten im Krisengeschehen.

Wie sieht die Situation vor Ort bei Ihnen aus?

Sämtliche Hygiene- und Sicherheitsmaßnahmen sind getroffen. Von Einlasskontrolle und Desinfektion bis zu den
Plexiglaswänden an den Verkaufs- und
Beratungstheken. Alles, um die Kunden
und Patienten und natürlich auch uns Mitarbeiter zu schützen. Wir arbeiten Tag für
Tag unter Bedingungen, die uns auf der
einen Seite alles abverlangen, auf der anderen Seite aber auch zeigen, wie wichtig
wir die Versorgung der Menschen nehmen. Dass wir für sie da sind und uns trotz
allem weiterhin auch die Zeit nehmen, sie
persönlich zu beraten und gesundheitliche Fragen zu beantworten.

Was sind die Sorgen der Menschen in diesen Tagen, welche Fragen werden am häufigsten gestellt?

Nachdem nun das Händewaschen – mehrfach und gründlich – bei den meisten angekommen sein dürfte, sowie das ausreichende Abstandhalten von anderthalb bis zwei Metern und auch das Niesen oder Husten in die Armbeuge, kommt jetzt die Unsicherheit auf, ob die benötigten Medikamente auch weiterhin zu bekommen sind. Dazu muss ich sagen: Wir haben einen guten Vorrat. Und selbst bei Engpässen, die es im Übrigen immer schon gab, kommen wir zurecht. Das heißt, sollte ein Medikament nicht verfügbar sein, suchen wir nach Alternativen. Manchmal ist es nur



ein anderer Hersteller oder aber wir kontaktieren den behandelnden Arzt und suchen gemeinsam nach einer Lösung.

All das also, was ein Onlineversand zum Beispiel nicht leisten kann?

Richtig. Und damit möchte ich noch einen ganz dringenden Punkt ansprechen. Natürlich bearbeiten wir gerade jetzt zum Schutz der Kunden und Patienten zusätzlich Onlinebestellungen, aber darüber hinaus sind wir auch immer persönlich zu sprechen und stehen beratend zur Seite. Das gilt für alle Vor-Ort-Apotheken, die immer präsent sind, nicht nur in Krisenzeiten. Wir können spezielle Rezepturen herstellen, wissen um Unverträglichkeiten bei Arzneimitteln und bearbeiten Bestellungen umgehend, sodass unsere Boten sie schnell und zuverlässig bis an die Haustür bringen können.

Was raten Sie Patienten, die wegen einer chronischen Erkrankung ein Folgerezept benötigen, aber aufgrund der aktuellen Corona-Situation nicht das Haus verlassen möchten?

Wir unterstützen die Patienten gern und liefern ihre Medikamente kostenlos direkt zu ihnen nach Hause - in der Regel noch am selben Tag. Auf Wunsch kümmern wir uns auch um die Abholung der bestellten Folgerezepte in der Arztpraxis.

Dafür müssen die Patienten ihrem Arzt oder Praxisteam auch bei telefonischem Kontakt angeben, dass sie die Rezeptabholung durch unsere Apotheke wünschen oder sie bestellen einfach über unsere Rezept-App "Apozept" oder melden sich telefonisch direkt bei uns. Wir liefern ihnen alle benötigten Arznei- und Hilfsmittel. Die begehrten Amts-Taler sammeln sie automatisch weiter digital auf ihrer Kundenkarte.



Amts-Apotheke
Apothekerin
Dr. Sabrina Schröder-Hickery e. K.
Alte Bahnhofstraße 82
44892 Bochum
Telefon 0234 280717
info@amtsapotheke.de
www.amtsapotheke.de

Erfahrungsbericht Brustkrebs - Mut zu einer Zweitmeinung

Sandra* hat im Sommer 2019 die Diagnose Brustkrebs erhalten. Heute ist sie tumorfrei und möchte ihre Erfahrungen teilen, um anderen Brustkrebspatientinnen Mut zu machen.

Im Juli 2019 erhielt ich eine Einladung zur Vorsorge durch das Mammographie-Screening-Center. Da ich erst drei Monate zuvor bei meinem Gynäkologen zur Vorsorgeuntersuchung war, bei der auch ein Brustultraschall durchgeführt wurde, der ohne Befund war, bin ich ganz entspannt zur Mammographie gegangen.

dann einen Brief Screening-Center bekam, mit der Bitte, mich aufgrund eines Befundes, der abgeklärt werden müsse, erneut vorzustellen, war ich dann doch beunruhigt. Nachdem eine Stanzung durchgeführt wurde, bestätigten sich meine Befürchtungen: In der rechten Brust wurde ein bösartiger Tumor diagnostiziert.

Ich war wie gelähmt und kaum dazu in der Lage, einen klaren Gedanken zu fassen. Mein Chef, selbst Mediziner, begleitete mich bei meinem ersten Besuch in einer onkologischen Praxis. Dort erfuhr ich, dass ich Glück im Unglück hatte: Der Tumor befand sich erst im Anfangsstadium. Ein weiteres Staging (Feststellung des Ausbreitungsgrades) wäre in diesem Stadium nicht erforderlich.

Wenige Tage später war ich im Brustzentrum zur Voruntersuchung und Vorbesprechung der OP. Die Ärztin und das Personal waren alle sehr freundlich zu mir. Allerdings bin ich über einen Satz, der von der Ärztin geäußert wurde, "gestolpert". Sie dachte bei der Untersuchung laut und sagte "Hmmm, der Turmor liegt komisch, da muss ich gucken, wie ich da drankomme". Irgendwie bekam ich diesen Satz nicht mehr aus meinem Kopf. Deshalb beschloss ich, mir eine zweite Meinung einzuholen und stellte mich in einem weiteren Brustzentrum vor. Zum Glück bekam ich dort binnen drei Tagen einen Termin.

Dem Arzt dort erzählte ich, was seine Kollegin geäußert hätte. Er lächelte und erklärte mir nach der Untersuchung, was damit gemeint war. Der Tumor lag sehr tief. Deshalb musste geschaut werden, wie die plastische Deckung erfolgen konnte. Dabei wird das Brustgewebe nach der Entfernung des Tumors so verschoben, dass die Brust keine Dellen und Löcher



aufweist. Sie behält ihre Form. Durch seine gute und für mich als Patientin verständliche Erklärung fühlte ich mich hier besser informiert und aufgehoben. Noch während des Gespräches entschloss ich mich dazu, mich in dieser Klinik operieren zu lassen.

Wenige Tage später wurde ich stationär aufgenommen und durchlief vor der OP ein sogenanntes Staging, bei dem im ganzen Körper nachgesehen wird, ob noch weitere Tumore vorhanden sind. Es wurden eine Lungenaufnahme, ein Ultraschall des Bauchraums, ein MRT und ein Knochenzintigramm durchgeführt. In dieser Klinik wird grundsätzlich immer ein Staging durchgeführt, unabhängig vom Tumorstadium. Wie sich im Nachgang herausstellte, war dies genau richtig, denn bei der Auswertung der MRT-Bilder wurde ein zweiter Tumor entdeckt, der beim Screening nicht zu erkennen gewesen war. Da am Folgetag die OP anstand, entschloss man sich dazu, den zweiten Tumor direkt mit zu entfernen.

Ich war froh und glücklich, dass ich die OP gut überstanden hatte. Als drei Tage später der Operateur zu mir sagte, dass der zweite Befund auch bösartig gewesen sei und, dass sich die Tumorkommission dazu entschlossen hätte, die komplette Brust zeitnah zu entfernen, brach für mich die Welt zusammen.

Da ich äußerst niedergeschlagen war, kam der Chefarzt persönlich zu mir und sprach mit mir über meine Ängste. Er berichtete,

dass die Anordnung der Tumore - einer war rechts in der Brust, der andere ganz links - als multizentrisch bezeichnet wird. Umgangssprachlich und für mich als Laie verständlich, sprach er von zwei Terroristen, die entfernt worden waren. Da man nicht wüsste, ob weitere Schläfer vorhanden wären, die irgendwann explodieren könnten, riet man mir dazu, vorsichtshalber das gesamte Brustdrüsengewebe zu entfernen. Dadurch wurde mir bewusst, wie wichtig dieser Eingriff war.

Trotzdem weinte ich bitterlich. Der Chefarzt sah, wie verzweifelt ich war. Er schlug vor, dass ich für einige Tage nach Hause gehen solle, um mir in Ruhe über alles Gedanken zu machen. Er nannte mir drei Handlungsoptionen, um mir die Entscheidung zu erleichtern. Er vertrat die Ansicht, dass ich nicht gesund würde, wenn ich mit meiner Entscheidung nicht glücklich sei:

Die Brust komplett entfernen und nach 6 Monaten neu aufbauen. Keine Bestrahlung erforderlich.

2. Option:

Das Brustgewebe komplett entfernen und ein Implantat in die Fetthülle einlegen. Keine Bestrahlung erforderlich. Es besteht die Gefahr, dass das Implantat abgestoßen wird oder es zu Wundheilungsstörungen kommt.

3. Option:

Die Brust so belassen, Bestrahlungen vornehmen und abwarten, was passiert.

Ich ging also zunächst nach Hause und konsultierte gemeinsam mit meinem Partner den behandelnden niedergelassenen Gynäkologen, der lange mit uns Pro und Kontra abwägte. Ich tendierte zu Option 2 mit all ihren Risiken.

Des Weiteren hatte mein Chef, der ja Mediziner ist, einen zweiten Beratungstermin bei einer Gynäkologin für mich vereinbart. Das Gespräch mit ihm und der Ärztin bestärkte mich in meiner Entscheidung, Option 2 zu wählen.

So ging ich drei Wochen später erneut ins Brustzentrum zur OP. Psychisch und emotional war ich deutlich stabiler und mit meiner Entscheidung zufrieden.

Ich war glücklich darüber, dass ich auch die zweite OP nach einem so kurzen OP-Abstand gut verkraftet habe. Noch mehr freute ich mich, als ich hörte, dass im entfernten Gewebe keine weiteren Tumore mehr gefunden worden waren.

Beim ersten Verbandswechsel traute ich mich zunächst gar nicht, das OP-Ergebnis anzusehen. Die junge Stationsärztin bestärkte mich, in den Spiegel zu sehen. Ich war ausgesprochen glücklich über das Ergebnis. Der Operateur hatte medizinisch alles Erforderliche getan und die Brust hervorragend rekonstruiert. Dafür bin ich sehr dankbar. Selbstverständlich hat der medizinische Aspekt oberste Priorität, wenn man dann aber noch eine so gute Rekonstruktion tätigen kann, ist es für die betroffenen Frauen einfach ein Segen.

Aus den Geschehnissen habe ich gelernt, dass das Einholen einer Zweitmeinung vernünftig und ratsam ist. Man muss sich dafür nicht schämen und den Ärzten gegenüber ein "schlechtes Gewissen" haben. Es geht ja schließlich um das eigene

Leben. Was man richtig oder falsch entschieden hat, weiß man allerdings immer erst hinterher.

*Der Name ist der Redaktion bekannt.





Prävention im Gesundheitswesen



Prävention im Gesundheitswesen beinhaltet folgende Maßnahmen und Aktivitäten:

- Vermeidung von Erkrankungen,
- positive Beeinflussung von Krankheitsverläufen,
- Verhindern einer Wiederholung von Erkrankungen.

Insofern unterscheidet man primäre, sekundäre und tertiäre Prävention. Eine andere Unterteilung findet sich im individuellen Verhalten (Verhaltensprävention) und in der Gestaltung der Lebensverhältnisse (Verhältnisprävention).

Ratgeber zur Prävention und Gesundheitsförderung

Das Bundesministerium für Gesundheit hat einen Ratgeber zur Prävention und Gesundheitsförderung herausgegeben.

Viele Krankheiten sind nicht angeboren, sondern werden im Laufe des Lebens erworben. Ziel der Verhaltensprävention ist es, ein individuelles Bewusstsein zur Vermeidung von Erkrankung zu entwickeln (Primärprävention).

Falls Anzeichen für eine Erkrankung auftreten, kann auch hier durch die individuelle Gestaltung der Lebensverhältnisse Ernährung, Bewegung, soziale Kontakte, Stressbewältigung und andere - der Krankheitsverlauf positiv beeinflusst werden (Sekundärprävention).

Auch Impfungen zur Vermeidung von Infektionen gehören zur Prävention. Viele Volkskrankheiten, z.B. Herz-Kreislauf-Erkrankungen, Erkrankungen des Skelettund Bewegungsapparates, aber auch die frühzeitige Erkennung von Krebserkrankungen gehören in den Katalog der Präventionsmaßnahmen des Gesundheitsministeriums, die auch von den Kostenträgern unterstützt werden.

Informationen über Früherkennung und Vorbeugung können über die Internetseite des Gesundheitsministeriums oder über die Krankenversicherungen abgefragt werden.

Präventionsmaßnahmen gelten nicht nur für Erwachsene, sondern auch für Kinder. So gibt es ein Programm "IN FORM" das hauptsächlich auf gesunde Ernährung und Bewegung abzielt. Weitere Informationen finden Sie auf der entsprechenden Internetseite: www.in-form.de.

Quelle: Bundesministerium für Gesundheit "Begriffe von A-Z"

Mehr Gesundheitskompetenz – auch Sie als Patient sind gefragt

Unter Gesundheitskompetenz versteht man, dass Erkrankte ausreichend Verständnis für ihren Gesundheitszustand haben. Dazu gehört:

- ausreichend verständliche Information,
- gute Einsicht in die Komplexität der Erkrankungen und die Möglichkeit, das Verstandene anzuwenden und
- richtige Entscheidungen für sich zu treffen.

Eine der Säulen der Gesundheitskompetenz ist die ausreichende und verständliche Information über die Erkrankung durch den Arzt und die Behandler. Schulungen für Arzt und Behandler zur richtigen Kommunikationsweise mit dem Patienten sind sinnvoll.

Auch die Mitarbeiter, z.B. Medizinische Fachangestellte, sollten optimal über die Krankheitsverläufe bei verschiedenen Indikationen Bescheid wissen. Die Patienten sollen diese Informationen verstehen, was durch eine Abfrage überprüft werden sollte.

Mehr als die Hälfte aller Patienten hat große Defizite wenn es um das Verständnis der eigenen Erkrankung und die notwendigen Konsequenzen geht.



Diese Defizite führen dazu, dass bestimmte Behandlungsabläufe nicht ausreichend verfolgt werden. Daraus folgt, dass die Behandlungserfolge reduziert oder zumindest verzögert werden. Das führt nicht nur zu fehlerhaften Behandlungsabläufen, sondern beispielsweise auch zu vermehrten Krankenhauseinweisungen.

2018 wurde für Deutschland ein Nationaler Aktionsplan Gesundheitskompetenz (www.nap-gesundheitskompetenz.de) aufgestellt. Dieser berücksichtigt neben der Förderung im Gesundheitswesen auch den Bildungsbereich, die Arbeitswelt, die Freizeit und das familiäre Umfeld.









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

Für BoGemeinsam Medizinische Rehabilitation



Falls nach einer Erkrankung kein umfassender Behandlungserfolg erreicht wurde, können weitere Maßnahmen durch Ärzte, Zahnärzte und andere Heilberufler erfolgen. Grundlagen finden sich im Sozialgesetzbuch 9 (SGB IX).

Es soll ein interdisziplinärer Ansatz erfolgen. Grund für die Rehabilitationsmaßnahme kann sein, die Erwerbsfähigkeit zu sichern und damit eine Erwerbsminderung zu vermeiden. Auch die Vermeidung oder Verzögerung von Pflegebedürftigkeit ist ein Grund für die Rehabilitationsmaßnahme.

Falls Erkrankungen während der Berufsausübung entstanden sind, z.B. durch Unfälle oder Berufserkrankungen, ist die gesetzliche Unfallversicherung zuständig.

Häufig wird eine Rehabilitationsmaßnahme im Anschluss an eine Krankenhausbehandlung erforderlich (eine sogenannte Anschlussrehabilitation). Diese Form der Rehabilitation setzt ein Antragsverfahren voraus, das an die jeweiligen Kostenträger geschickt werden muss.

In der Regel dürfen zwischen der Krankenhausentlassung und der Anschlussrehabilitation nicht mehr als zwei Wochen verstreichen. Die Anschlussrehabilitation muss von einem Arzt verordnet werden.

Die medizinischen Rehabilitationsmaßnahmen finden in Rehakliniken oder ambulanten Rehaeinrichtungen statt. Eine weitere Sonderform ist die mobile medizinische Rehabilitation für geriatrische Patienten (ältere Patienten), wenn sie nicht für eine stationäre oder ambulante Rehamaßnahme geeignet sind.

Es gibt einen Indikationskatalog, der beispielhaft von der Deutschen Rentenversicherung erstellt wurde. Beispiele sind Herzkreislauferkrankungen, Erkrankungen des Skelett- und Bewegungsapparates, Folgebehandlung nach Traumata, Krebserkrankungen, psychischen Erkrankungen und andere.

Hier könnte IHRE ANZEIGE stehen.
Für Informationen zur Anzeigenschaltung in BOGESUND wenden Sie sich bitte an:

HVF VERLAG
Tel. 0234 - 287 8888 5 | bogesund@hvf-verlag.de

Allergien im Sommer



Eine Radtour durch den Wald, ein Picknick auf der Sommerwiese – für Allergiker ist das kein Spaß, sondern Qual. Die Augen fangen an zu tränen, die Nase juckt. Auch wenn der Frühling vorbei ist, ist die Allergiezeit leider nicht beendet. Weiterhin fliegen die Pollen, außerdem haben im Sommer Gräser und bestimmte Getreide-Allergene Hochsaison.

Mehr als 15% der Bevölkerung in Deutschland sind Pollenallergiker, Tendenz steigend. Die Allergie tritt nicht immer schon im Kindesalter auf, sondern kann auch im Alter entstehen. Hinzu kommen oftmals Kreuzreaktionen mit Nahrungsmitteln. Moderne Labortests ermöglichen es, die allergieauslösenden Stoffe genau zu bestimmen.

Die häufigsten Allergien im Sommer werden durch Pilzsporen, Roggen, Brennessel, Traubenkraut, Gräser, Beifuß und Ambrosia ausgelöst.

Klimawandel und Schadstoffe verschärfen die Situation

Der Klimawandel führt unter anderem dazu, dass die Temperaturen steigen und sich die Pollenflugzeiten verlängern – es fliegen mehr Pollen durch die Luft. Eine Sommerallergie kann sich also bis in den frühen Herbst hinziehen.

Wie erkennt man eine Allergie?

Juckende und tränende Augen, Atemnot oder eine triefende Nase sind als Symptome bekannt. Wenn sich die Haut verändert oder Rötungen und Bläschen auftreten, sind das ebenfalls Anzeichen für eine mögliche Allergie. Auch plötzlich auftretende Schuppen können auf eine Sommerallergie hinweisen.

Auch die Sporen der Schimmelpilze Alternaria und - wenn auch sehr viel seltener - Cladosporium kommen als Ursache in Frage. Alternaria wächst vor allem auf trockenen Pflanzen und auf Getreidekörnern. Deshalb treten die Beschwerden oft bei der Gartenarbeit oder beim Spaziergang durch Getreidefelder auf. Alternariasporen fliegen hauptsächlich im Juli und August, also zur gleichen Zeit wie Gräserpollen und Beifußpollen. Alternaria kann schwere Asthmaanfälle auslösen.

Therapiemöglichkeiten

Deshalb ist es ganz wichtig, bei plötzlich neu auftretenden Beschwerden einen Arzt zu konsultieren. Die Krankheit muss von einem auf Allergien spezialisierten Arzt behandelt werden. Mit antiallergischen Medikamenten und Maßnahmen wie abendliches Haarewaschen und Pollenfilter im Auto lassen sich die Beschwerden oft lindern. Auch Urlaub von der Allergie ist möglich: am Meer und in den Bergen.

Langfristig hilft gegen eine Pollenallergie eine spezifische Immuntherapie, damit das Immunsystem die Pollen wieder toleriert. Diese Therapie kann nach der Pollensaison starten. Betroffene erhalten regelmäßig eine Dosis "ihres" Allergens – alle vier bis sechs Wochen wird das Allergen drei Jahre lang unter die Haut des Oberarms injiziert. Die Erfolgsraten dieser seit Jahrzehnten bewährten Behandlung liegen bei bis zu 90 Prozent.

Die Zecken sind zurück!

Es ist wieder Zeckenzeit. Diese kleinen Spinntiere kommen meist unbemerkt auf die Haut des Menschen.

Sie finden kleine Blutgefäße, in die sie hineinstechen. Sie können Krankheiten übertragen, wie die Frühsommer-Meningoenzephalitis (FSME) und Borreliose.

Die Übertragung einer Krankheit durch einen Zeckenbiss ist in ganz Deutschland möglich, es gibt aber Risikogebiete. Nach Information des Robert-Koch-Institutes sind dies aktuell 164 Kreise. Über die Jahre gesehen schwankt die Anzahl der Erkrankungen durch einen Zeckenbiss. In Deutschland erkranken im Schnitt pro Jahr 500 Menschen. Die Dunkelziffer ist allerdings höher, weil es auch leichte Krankheitsverläufe gibt, die nicht erkannt werden.

Woran erkenne ich eine durch eine Zecke übertragene Krankheit?

Überträger der FSME-Viren sind befallene Zecken. Durch einen Zeckenstich können die Viren in die Blutbahn des Menschen gelangen.

Bei der FSME entstehen grippeähnliche Symptome, aber auch schwere Verlaufsformen mit Hirnhaut-, Gehirn- oder Rückenmarksentzündung sind möglich, die tödlich enden können.

Hält man sich in einem Risikogebiet auf, oder plant in ein Risikogebiet zu fahren, sind präventive Impfungen sinnvoll. Da die Nebenwirkungen der Impfung sehr gering sind, empfehlen Experten sie mittlerweile für ganz Deutschland.

Die Borreliose kann vielgestaltig und unterschiedlich schwer verlaufen und betrifft überwiegend die Haut, aber auch das Nervensystem, die Gelenke und das Herz können betroffen sein. Verursacht wird die Borreliose durch Bakterien der Art Borrelia burgdorferi, die überall in Deutschland durch Zecken übertragen werden können. Daher ist es sehr sinnvoll, wenn man aus der Natur kommt, seinen Körper sofort nach Zecken abzusuchen – das Infektionsrisiko ist geringer, wenn die Zecke frühzeitig entfernt wird, und steigt nach längerem Saugen der Zecke von mehr als zwölf Stunden an.

Man erkennt einen Befall durch Borrelien daran, dass es im Bereich der Einstichstelle zu Hautrötungen kommt. In diesem



Fall sind sofortige Reaktionen erforderlich, da neben der grippalen Symptomatik auch Organschädigungen möglich sind, die dauerhaft bleiben können.

Prävention ist wichtig!

Die wichtigste Maßnahme ist auch hier die Prävention. Gegen die Borreliose gibt es keine Impfung. Wenn es zu Hautrötungen oder Wanderröte gekommen ist, sind sofortige ärztliche Maßnahmen erforderlich.

Für weitere Beratung und Information steht Ihnen das örtliche Gesundheitsamt oder Ihr Hausarzt zur Verfügung.

Weitere (Fach-) Informationen finden Sie im Internet auf den Seiten des Robert Koch-Institutes (www.rki.de/borreliose).

Weitere Informationen zum Thema Infektionsschutz finden Sie auf den Seiten der Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung (www.kindergesundheit-info.de).



Erkrankungen der Wirbelsäule – vorbeugen ist besser als heilen

Erkrankungen der Wirbelsäule betreffen fast jeden Menschen im Laufe seines Lebens.

Eine Formänderung durch Verletzung oder Verschleiß stört das gesamte System. Fehlfunktion und Schmerzen sind die Folge. Durch Druck auf Nerven können diese Störungen auch in Arme und Beine fortgeleitet werden. Oft ist aber der falsche Gebrauch der Wirbelsäule die Ursache für diese Veränderungen.

Bewegungsmangel ist ein häufiger Grund für Wirbelsäulenerkrankungen

Die Wirbelsäule ist für bestimmte Anforderungen konzipiert. Hierzu gehören aber nicht die Verhaltensmuster des modernen Menschen. Da alle Strukturen der Wirbelsäule nur bei wechselnder Körperhaltung trainiert und ernährt werden, hat der Bewegungsmangel die vielleicht größte Bedeutung bei der Entstehung von Er-

Die Wirbelsäule ist das wichtigste Element des Bewegungsapparates.

An ihr sind die Arme und Beine sowie der Kopf befestigt. In der Wirbelsäule verläuft der Hauptnervenstrang – das Rückenmark. Aus Knochen, Knorpel, Bändern und Muskeln ist die Wirbelsäule aufgebaut. Die Wirbelkörper sind flache Knochenzylinder und werden von den elastischen Bandscheiben gepuffert und gegeneinander beweglich gemacht.

An jeden Wirbelkörper schließt sich nach hinten ein ringförmiger Knochen an, der Wirbelbogen genannt wird. Diese Wirbelbogen sind über Wirbelgelenke untereinander verbunden und bilden in Ihrer Gesamtheit den Wirbelkanal, in dem sich das Rückenmark befindet. Weiter finden sich Knochenfortsätze, die Muskeln und Bändern als Ansatz dienen.

krankungen der Wirbelsäule.Bewegungsmangel und ungünstige Körperhaltungen führen fast unweigerlich zu erheblichen Schäden. Die Reparaturmöglichkeiten des Knorpels der Gelenke und Bandscheiben ist äußerst gering. Die Gründe hierfür sind leicht zu verstehen:

Knorpelstrukturen sind fast immer hohen Druckkräften ausgesetzt. Wären die Knorpel durch Blutgefäße versorgt, würden diese wegen des Druckes ohnehin stets zusammengedrückt.

Eine Durchblutung von druckbelastetem Knorpel wäre deshalb tatsächlich gar nicht hinreichend möglich; aus diesem Grund fehlt auch ein für eine Reparatur notwendiger Stoffwechsel.

Verspannungen und Gelenkblockierungen sind anfangs harmlos und klingen meist vollständig ab. Später kommt es dann aber zu Veränderungen der Strukturen, d.h. Bandscheiben geben nach und der umgebende Faserring kann reißen, Knorpel nutzen ab, Knochen verformen sich. Begleitet wird dies häufig von entzündlichen Veränderungen.

Rückenschmerzen verhindern, statt behandeln

Aus diesem Grund haben Maßnahmen zur Vorbeugung einen ganz besonders hohen Stellenwert. Diese werden auch Prävention (lateinisch praevenire "zuvorkommen") genannt.

Theoretisch ist es möglich, durch angepasstes Verhalten Rückenschmerzen zu verhindern. Dies wird dann auch Primärprävention genannt. Auch wenn bereits Beschwerden bestehen oder bestanden, ist Prävention sinnvoll und erfolgreich anzuwenden. Diese kann dann nämlich ein erneutes Auftreten von Beschwerden verhindern oder einer Beschwerdezunahme entgegenwirken (Tertiärprävention). Die Möglichkeiten zur Prävention sind vielfältig. Es darf unterschieden werden zwischen einem Verhaltenstraining und einem Muskeltraining.

1. Verhaltenstraining

Das Verhaltenstraining setzt im Elternhaus und der Schule an. Hier ist es die elterliche Aufgabe, die Kinder zu einer guten Körperhaltung zu ermuntern und ein gutes Beispiel zu sein.

In Schulen sind Kurse zur Gesundheitserziehung (neben dem Schulsport) von großer Bedeutung, haben aber noch nicht Einzug in die Lehrpläne gehalten. Auch der Arbeitgeber hat gute Möglichkeiten seine Mitarbeiter zu schulen und eine ergonomische Arbeitsplatzgestaltung zu ermöglichen. Dies darf wohl für alle Berufsgruppen gelten.

2. Muskeltraining

Ein spezifisches Muskeltraining ist un-



oto: Pixabay/Alfre

abdingbar. Eine gute Körperhaltung und Bewegung muss zwanglos und ohne Ermüdung möglich sein, da das erlernte Verhalten sonst nicht oder nur unter großer Anstrengung umgesetzt wird. Oft ist es aber der mangelhafte Antrieb des einzelnen, der im Wege steht. Hier gilt es zu verstehen, worum es geht und welche Bedeutung Prävention hat. Sicher kann jeder mit etwas Mühe ein geeignetes Programm finden. Der örtliche Sportverein wartet auf Sie, im Fitnessstudio ist immer noch ein Platz frei. Und selbst im häuslichen Umfeld kann viel erreicht werden. da auch einfache Übungen sehr wirksam sein können.

Die Hürde darf nicht zu groß gewählt sein. Suchen Sie sich einen einfachen Anfang – Spass soll es machen und das Ziel erreichbar sein. Suchen Sie sich Verbündete im Bekanntenkreis und holen Sie Rat ein bei Ihrer Krankenversicherung. Diese unterstützt Sie durch zahlreiche Angebote, wie z.B. Rehabilitationssport, Funktionstraining und Präventionskurse.

Es liegt an Ihnen, ob Ihr Rücken Sie quält oder stützt. Warten Sie nicht so lange und fangen einfach mal an – viel Erfolg!

> Dr. med. Christian Knaup ORTHOPÄDIE KNAUP Massenbergstraße 9c 44787 Bochum Tel.: (0234) 610 430 www.orthopädie-knaup.de

Pflanzenheilkunde in der Psychiatrie – Wie wirksam sind die Präparate auf Naturheilbasis für die psychische Gesundung?

Prof. Gündling über den Einsatz von Phytotherapie bei Schlafstörungen und Angstzuständen

Schlafstörungen und Unruhe- bzw. Angstzustände sind im geringen Maße normal. Beeinträchtigen Sie aber den Alltag, weil sie zum Teufelskreis werden - mit anhaltender Anspannung und Konzentrationslosigkeit tagsüber und kreisenden Gedanken in der Nacht, die zu Schlaflosigkeit führen -, dann ist Hilfe geboten. Psychisch belastete Menschen mit Schlaf- und Angststörungen erhalten neben der Psychotherapie bei Bedarf auch Schlaf- und Beruhigungsmittel. Viele scheuen aufgrund seiner Nebenwirkungen die Einnahme von Psychopharmaka. Als Gastreferent der Klinik für Psychiatrie, Psychotherapie und Präventivmedizin des LWL-Universitätsklinikums Bochum im Landschaftsverband Westfalen-Lippe (LWL) sprach sich im Frühjahr Allgemeinmediziner Prof. Peter Gündling, Bad Camberg, in seinem Vortrag "Update Phytotherapie bei Schlafstörungen und Angstzuständen" für den individuellen und verantwortungsvollen Einsatz von pflanzlichen Arzneimitteln aus und wies dabei auch auf deren Grenzen hin.

Zahlreiche Pflanzenpräparate sind nicht verschreibungspflichtig und daher in Apotheken und im Handel erhältlich. "Aus Sorge vor Abhängigkeit und Nebenwirkungen wie Appetitmangel, Gewichtszunahme oder körperliche Einschränkungen greifen viele bevorzugt zu Arzneimitteln auf pflanzlicher Basis", so Prof. Georg Juckel. "Unter bestimmten Bedingungen unterstützen wir den Einsatz von pflanzlichen Arzneimitteln, da sie nachweislich gute



Wies auf Wirksamkeit und Nutzen, Risiko und Grenzen von Pflanzenheilkunde bei psychischen Erkrankungen hin: Allgemeinmediziner Prof. Peter Gündling, Bad Camberg. (Bildquelle: LWL)

Wirkungen zeigen und eine ernstzunehmenden Alternative oder Ergänzung bilden "

Gleichzeitig weist der Bochumer Wissenschaftler darauf hin, dass die Betroffenen die Symptome nicht leichtfertig selbst behandeln sollten. "Hinter Schlafstörungen und Unruhezuständen können sich ernstzunehmende psychische Erkrankungen verbergen, die einer medizinischen oder psychologischen Abklärung bedürfen. Patientinnen und Patienten sollten bei der Pharmakotherapie stets optimal beraten und behandelt werden und daher über den Nutzen, Grenzen und Risiken von

pflanzlichen Substanzen Bescheid wissen." Denn ist die seelische Belastung so hoch, dass sich die Psyche aus eigener Kraft nicht erholen kann, ist eine psychotherapeutische Behandlung angezeigt.



5 Fragen an Hörakustikmeister Dustin Bitter – Paul Rybarsch Hörsysteme

Seit 2015 trifft man bei allen Fragen des täglichen Hörens in der Bochumer Innenstadt-Filiale von "Paul Rybarsch Hörsysteme" auf Dustin Bitter, der die Filiale mittlerweile auch leitet. Nach einem Schulpraktikum hat er sich bereits früh für diesen Beruf entschieden:

"Mir macht es Spaß, persönlich mit Menschen in Kontakt zu treten. Jeder hat andere Bedürfnisse, auf die ich mich jeden Tag neu einstelle. Zudem kann ich den Kunden, die zu mir kommen, wieder ein Stück Lebensqualität geben. Es macht unheimlich Freude, das mitzuerleben."

Heute beantwortet er 5 Fragen, die uns allen unter den Nägeln brennen, wenn es ums gute Hören geht:

1. Sind Kopfhörer schädlich für die Ohren?

Dustin Bitter: Da sich die Kopfhörer direkt im Ohr befinden, besteht eine Gefahr, zu lange zu laute Musik zu hören. Fast jedes Smartphone lässt sich so laut stellen, dass eine Hörminderung entstehen kann. Zum eigenen Schutz dient hier leider nur der gesunde Menschenverstand. Einige Smartphone-Hersteller zeigen aber schon an, ab wann die Lautstärke gesundheitsschädlich ist. Ein Brummen, Piepen oder seltsame Gefühle im Ohr sind bereits Anzeichen von viel zu lauter Musik.

2. Wie kann ich mich vor Lärm schützen?

Dustin Bitter: Es kommt natürlich sehr auf die jeweilige Hörsituation an. Sportschützen, Jäger, Motorradfahrer, Musiker oder Konzertbesucher haben eines gemeinsam: Diese Hobbys können die Ohren stark belasten. Mit einem angepassten Gehörschutz können Sie Ihre Ohren schützen, ohne die Kommunikationsfähigkeit zu beeinträchtigen. Diese Produkte sind perfekt an den individuellen Gehörgang angepasst, unauffällig und drücken nicht. Auch für Handwerker und Berufstätige in der Industrie gibt es individuell maßangefertigte Lösungen, die das Gehör in viel zu lauten Umgebungen schützen.

3. Sind Wattestäbchen schädlich für das Ohr?

Dustin Bitter: Das Ohrenschmalz – in der Fachsprache auch Cerumen genannt - schützt die Ohren vor Krankheitserregern. Es sollte nicht entfernt werden, erst recht nicht mit Wattestäbchen. Diese können zu tief in das Ohr eindringen. Die Gefahr, dabei das Trommelfell zu verletzen, ist



Bild: ww

einfach zu groß. Zudem sind Wattestäbchen auch viel zu rau für den Gehörgang. Wenn Sie das Gefühl haben, Ihre Ohren verstopfen durch das Cerumen, können Sie es mit einem feuchten Tuch aus der Ohrmuschel entfernen. Ausschließlich im Bereich der Ohrmuschel kann auch ein Wattestäbchen eingesetzt werden, um es abzutragen – dann besteht auch keine Gefahr, dass das Trommelfell verletzt wird. Wenn Sie sich unsicher sind, lassen Sie besser einen Experten ran: Ihr HNO-Arzt kann überflüssiges Cerumen problemlos und sicher entfernen.

4. Lässt sich unser Hörvermögen trainieren und wie ist der Verlauf der Hörminderung?

Dustin Bitter: Häufig beginnt eine Schwerhörigkeit schleichend. Bis die Betroffenen merken, dass sie schlechter hören, oder Freunde und Familienangehörige sie darauf aufmerksam machen, vergehen oft mehrere Jahre. Kommen dann Hörgeräte zum Einsatz, fällt es schwerhörigen Menschen oft schwer, die Flut der Geräusche und Töne voneinander zu unterscheiden. Manche Töne oder Tonfolgen, die sie teilweise schon länger nicht mehr gehört haben, können Hörgeräteträger nicht mehr richtig zuordnen. Diese Zuordnung sowie die Richtung zu erkennen, aus der Geräusche kommen, können Sie bei einem Hörtraining wieder erlernen. Diese positiven Effekte beginnen in meinen Augen aber schon damit, dass die Betroffenen die Hörgeräte regelmäßig von morgens bis abends tragen.

5. Wie bemerke ich einen schleichenden Hörverlust?

Dustin Bitter: Einschränkungen des Hör-

vermögens treten besonders im Alter, meist schleichend und in größeren Zeitfenstern auf. In diesem Fall ist es für Betroffene nicht leicht einzuschätzen, wann es nötig wird, sein Hörvermögen von einem Experten überprüfen zu lassen. Mein Tipp: Beobachten Sie Ihre eigene Kommunikationsfähigkeit im Alltag und nehmen Sie eventuelle Hinweise aus Ihrer sozialen Umwelt ernst, indem Sie auf folgende Punkte bei sich selbst achten:

- Haben Sie schon öfter Probleme gehabt einem Gespräch mit mehreren Personen zu folgen?
- Nuschelt Ihr Gegenüber?
- Werden Sie häufiger darauf aufmerksam gemacht, dass Ihr Fernseher zu laut ist?

Übrigens habe ich noch einen Buchtipp für alle, die mehr über die Themen Hören, Hörminderung und Hörsysteme erfahren möchten: "Ganz Ohr: Alles über unser Gehör und wie es uns geistig fit hält" von Thomas Sünder. Er hat jahrelang als DJ gearbeitet, bis er an Morbus Menière (Erkrankung des Innenohrs), erkrankt ist. In dem Buch beschreibt er seine Geschichte und wie viel Lebensqualität er durch Hörsysteme wiedergewonnen hat. Ich habe ihn letztes Jahr auf einem Symposium kennengelernt: spannende Geschichte, toller Mensch!

Herzlichen Dank für das Gespräch! Huong Tran ellerkatalog" beschreibt einen Katalog, in de

ter wettbe

zeige den gewerblic

Corona und Mietrecht

Nachdem der Deutsche Bundestag das Gesetz zur Abmilderung der Auswirkungen der COVID-19-Pandemie beschlossen hat, sind am 01.04.2020 die zivilrechtlichen Vorschriften zum Kündigungsausschluss im Mietrecht sowie zum Zahlungsaufschub bei Verbraucherdarlehensverträgen und existenzsichernden Verträgen wie z. B. über Telefon, Strom und Gas in Kraft getreten.

Mit diesen Regelungen soll verhindert werden, dass infolge vorübergehender Einnahmeausfälle durch die COVID-19-Pandemie Wohnraummieter ihr Zuhause und Mieter oder Pächter gewerblicher Räume und von Grundstücken die Grundlage ihrer Erwerbstätigkeit verlieren. So soll Mietern und Pächtern für den Zeitraum vom 1. April bis 30. Juni 2020 nicht wegen ausgefallener Mietzahlungen aufgrund der CO-VID-19-Pandemie gekündigt werden. Das Recht, Miet- und Pachtverhältnisse über Räume oder über Grundstücke wegen Zahlungsrückständen zu kündigen, wird danach für einen begrenzten Zeitraum eingeschränkt. Die Einschränkung gilt nur für Fälle, in denen die Rückstände auf den Auswirkungen der COVID-19-Pandemie beruhen.

Dabei ist die Regelung auf rückständige Miet- und Pachtzahlungen begrenzt, die im Zeitraum vom 1. April bis 30. Juni 2020 fällig sind. Erst wenn der Mieter oder Pächter die Zahlungsrückstände auch nach dem 30. Juni 2022 noch nicht beglichen hat, kann ihm wieder vom Vermieter gekündigt werden.

Die Miete bleibt für diesen Zeitraum weiterhin fällig und es können auch Verzugszinsen entstehen. Die Miete erfasst die Grundmiete zuzüglich der laufenden Betriebs- und Nebenkosten (insbesondere Betriebskostenvorauszahlungen oder Betriebskostenpauschale). Zur Miete zählen auch Untermietzuschläge, Zuschläge für gewerbliche Nutzung oder die besonders vereinbarte Vergütung für die Überlassung von Einrichtungsgegenständen.

Der Mieter muss im Streitfall glaubhaft machen, dass die Nichtleistung der Miete auf den Auswirkungen der CO-VID-19-Pandemie beruht. Zur Glaubhaftmachung kann er sich entsprechender Nachweise, einer Versicherung an Eides Statt oder sonst geeigneter Mittel bedienen. Hierfür kommen in Frage: Der Nachweis der Antragstellung beziehungsweise die Bescheinigung über die Gewährung staatlicher Leistungen, Bescheinigungen des Arbeitsgebers oder andere Nachweise über das Einkommen beziehungsweise über den Verdienstausfall.

Mieter oder Pächter von Gewerbeimmobilien können dies auch dadurch glaubhaft machen, indem sie die behördliche Verfügung vorlegen, mit det ihnen der Betrieb untersagt oder erheblich eingeschränkt wird. Dies betrifft derzeit etwa Gaststätten oder Hotels, deren Betrieb zumindest für touristische Zwecke in vielen Bundesländern untersagt ist.

Erfasst wird jedoch nur die Kündigung wegen Mietrückständen aus den Monaten April bis Juni 2020. Existieren Zahlungsrückstände aus früheren Zeiträumen, die zur Kündigung berechtigen oder sonstige Kündigungsgründe des Vermieters (z. B. Eigenbedarf oder aufgrund Fehlverhaltens des Mieters gegenüber dem Vermieter), ist eine Kündigung des Mietverhältnisses durch den Vermieter auch weiterhin zulässig.

Die Bundesregierung geht davon aus, dass durch diese gesetzliche Regelung keine Verlagerung der Corona-Problematik auf den Vermieter stattfände, da die Mieter die geschuldeten Mieten ja bezahlen müssten, dafür lediglich etwas mehr Zeit erhalten sollen, ohne sofort den Verlust der Wohnung fürchten zu müssen. Wird der Vermieter nicht als Unternehmer, sondern als Verbraucher tätig, kann dieser aufgrund der gesetzlichen Neuregelung die Stundung eines das Wohnobjekt betreffenden Darlehensvertrages verlangen. Dies gilt zumindest für Verbraucherdarlehensverträge, die vor dem 15. März 2020 geschlossen wurden, wobei Voraussetzung für die Stundung ist, dass der Vermieter als Verbraucher gerade durch die COVID-19-Pandemie Einnahmeausfälle

hat, die dazu führen, dass die weitere Erbringung von Rückzahlungs-, Zins- oder Tilgungsleistungen aus dem Darlehensvertrag den angemessenen Lebensunterhalt des Verbrauchers gefährden würde. Sollte sich herausstellen, dass der Zeitraum von April bis Juni 2020 nicht ausreicht, um die wirtschaftlichen Folgen der Krise für Mieter von Wohnräumen oder Gewerberäumen abzufedern, könnte dieser Zeitraum durch Rechtsverordnung zunächst um weitere drei Monate und dann gegebenenfalls auch noch ein weiteres Mal (dann aber nur unter Beteiligung des Bundestages) verlängert werden.

Fazit: Nach alledem ist also festzuhalten, dass die Mieten trotz des Kündigungsausschlusses vollständig gezahlt werden müssen. Daran ändern auch die vorübergehenden Regelungen nichts. Für wichtige Verträge der Existenzsicherung und für Verbraucherdarlehensverträge wird durch die neue gesetzliche Regelung lediglich ein Zahlungsaufschub gewährt.



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



Patientenverfügung, Vorsorgevollmacht, Betreuungsverfügung

Sorgen Sie vor, wenn Sie gesund sind

Wer möchte sich schon mit dem Tod und mit Krankheiten beschäftigen, wenn wir gerade nur so vor Energie strotzen? Ratsam ist das aber in jedem Alter. Denn nicht nur ältere Menschen können in eine Situation geraten, in der sie nicht mehr in der Lage sind, selbst für sich Entscheidungen zu treffen, z. B. durch einen Unfall oder eine unvorhergesehene Krankheit. Wer soll dann entscheiden? Und welche ärztlichen Maßnahmen sollen ergriffen werden? Das Verbraucherportal Finanztip rät dazu, diese Fragen zu klären, damit auch wirklich Ihre eigenen Entscheidungen im Notfall berücksichtigt werden.

So sorgen Sie für sich vor

1. Vorsorgevollmacht: Entscheiden Sie, wer für Sie entscheiden soll

Mit einer Vorsorgevollmacht bestimmten Sie, wer für Sie im Notfall alle oder bestimmte Entscheidungen treffen darf. Dabei kann es zum Beispiel um Vermögensgeschäfte, den Einzug in ein Pflegeheim, persönliche Wünsche oder Angelegenheiten der Gesundheit gehen. So vermeiden Sie eine vom Gericht festgelegte Betreuungsperson, die möglicherweise nicht nach Ihrem Willen handelt. Denn, anders als häufig angenommen, sind Ihr Ehepartner und Ihre Kinder nicht automatisch dazu berechtigt.

Eine Vorsorgevollmacht wird grundsätzlich formfrei anerkannt. Voraussetzung ist, dass Sie bei der Erstellung Ihrer Vollmacht geschäftsfähig und volljährig sind. Empfohlen wird jedoch eine notariell beurkundete Vorsorgevollmacht. Diese können Sie, ebenfalls ohne Einhaltung einer Form, jederzeit widerrufen.

Tipp: Es ist möglich, mehrere Bevollmächtigte zu ernennen. Wählen Sie Personen, denen Sie vertrauen, die Sie und Ihre Wünsche gut kennen und die durchsetzungsfähig sind. Der Vorteil von mehreren Bevollmächtigten ist, dass diese sich gegenseitig kontrollieren können. Nachteil ist jedoch, dass es dadurch zu Konflikten kommen kann. Eine Alternative wäre es, zu einem Bevollmächtigten zusätzlich einen Vertreter zu bestimmen, oder jeweils einen Bevollmächtigten für bestimmte Themenbereiche auszuwählen.

2.Betreuungsverfügung: Wenn Sie niemanden haben, dem Sie vertrauen

Im Unterschied zur Vorsorgevollmacht



kommt die Betreuungsverfügung erst zum Tragen, wenn ein Gericht bestätigt, dass dies erforderlich ist. Auch in dieser Verfügung können Sie selbst einen Betreuer wählen, dessen Handlungen dann unter gerichtlicher Kontrolle stehen. So gehen Sie sicher, dass Ihr Wille im Notfall berücksichtigt wird.

Haben Sie niemanden in Ihrem Bekanntenkreis, dem Sie diese Verantwortung anvertrauen können, stellt das Betreuungsgericht Ihnen einen Betreuer zur Verfügung. Anders als bei einer Vorsorgevollmacht entstehen jährliche Gerichtskosten, die sich an der Höhe Ihres Vermögens orientieren.

Auch die Betreuungsverfügung bedarf keiner Form. Empfehlenswert ist jedoch, sich notariellen oder sozialdienstlichen Rat einzuholen und die Betreuungsverfügung regelmäßig, zum Beispiel jährlich, zu aktualisieren. So gehen Sie sicher, dass sie an Ihre Bedürfnisse und Wünsche angepasst ist.

Tipp: Lassen Sie Ihre Betreuungsverfügung beim zentralen Vorsorgeregister registrieren. So weiß das Gericht, dass eine Betreuungsverfügung vorliegt.

3. Patientenverfügung: Entscheiden Sie, was entschieden werden soll

In einer Patientenverfügung legen Sie fest, was der Arzt bei der Behandlung berücksichtigen soll, wenn Sie dazu nicht mehr in der Lage sind. So entlasten Sie auch Ihre Angehörigen. Wichtig ist, dass die Patientenfügung konkret verfasst wird. Benennen Sie genau für welche Behandlungssituationen Sie welche ärztlichen Maßnahmen wünschen. Des weiteren sollen laut Finanztip folgende Themen unbedingt Bestandteil Ihrer Patientenverfügung sein:

- Schmerz- und Symptombehandlung
- Künstliche Ernährung und Beatmung
- Wiederbelebung
- Gabe von Antibiotika oder Blutübertragungen
- Ort der Behandlung
- Benennung eines Bevollmächtigten
- Ärztliche Schweigepflicht

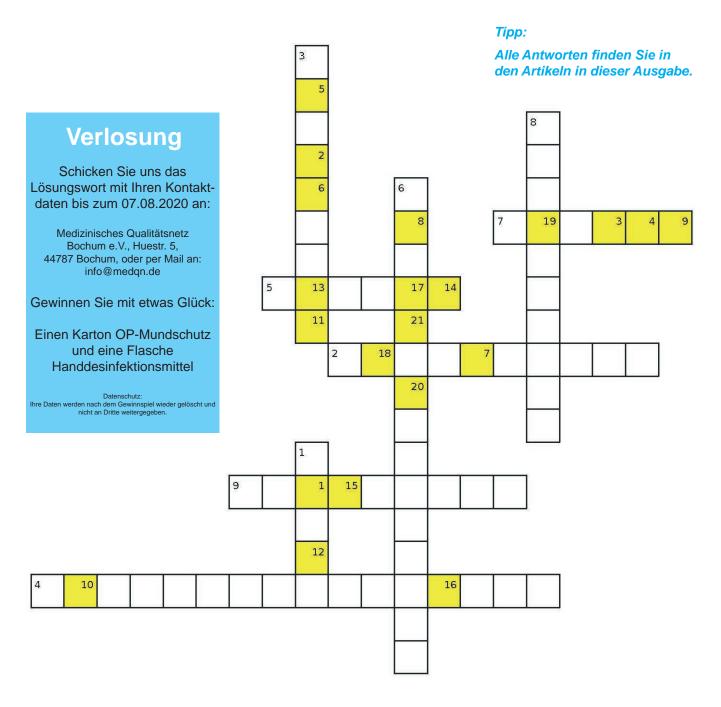
Im Internet gibt es Muster, die Sie verwenden können, um Ihre Patientenverfügung zu verfassen, wie zum Beispiel das Muster auf der Seite des Justizministeriums www.bmjv.de. Alternativ können Sie sich notariellen Rat einholen, der einiges kostet, jedoch die meisten wichtigen Themen berücksichtigt. Sie können Ihre Patientenverfügung jederzeit ändern und widerrufen.

Tipp: Überprüfen Sie Ihre Patientenverfügung regelmäßig und passen Sie sie an Ihre Bedürfnisse und Wünsche an.

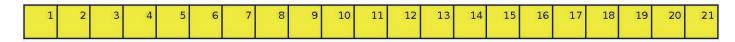
22 Kreuzworträtsel

Kreuzworträtsel

Wie gut kennen Sie die aktuelle Ausgabe der BOGESUND?



Lösungswort:



Horizontal

- 7. Wie ist der Vorname des Interviewpartners in dieser Ausgabe?
- 5. Welche Spinnentiere sind im Sommer wieder zurück?
- Zu welchem Thema finden Sie einen Erfahrungsbericht in dieser Ausgabe?
- 9. In welchem Monat erscheint die nächste Ausgabe der BOGESUND?
- 4. Mehr als 15% der Bevölkerung in Deutschland sind was für Allergiker?

Vertikal

- Eine der Säulen der Gesundheitskompetenz ist die ausreichende und verständliche Information über die Erkrankung durch den Arzt und wem?
- 8. Welche Beeren benötigt man für das Rezept in dieser Ausgabe?
- 6. Was ist ein häufiger Grund für Wirbelsäulenerkrankungen?
- 1. In welchem Monat ist die Gesundheitsmesse 2021?

Rezepte

Blaubeer-Vanilletörtchen

Zutaten:

Für den Teig:

1 Prise Salz 250g Mehl

2 EL Mehl (für Heidelbeeren)

275g Zucker

170g Blaubeeren, frisch oder TK

250ml Buttermilch (alternativ: 125g Sah-

ne + 125ml Eierlikör) 1 TL Weißweinessig

1/2 TL Vanillepaste oder Vanilleextrakt

100g Butter

1 TL Natron

2 Fier

Für die Blaubeermarmelade:

250g Blaubeeren 125g Einmachzucker 2:1

Abrieb einer Bio Zitrone und deren Saft 20ml Blaubeer-Likör (Südtiroler Mirtillo)

Für die Frischkäse-Buttercreme:

525g Butter

375a Puderzucker

2EL Vanillepaste oder frische Vanille-

schote

525g Vollfett-Frischkäse

Für die Baisers:

3 Eiweiß

1 Prise Salz

1 TL Vanillepaste

100g Zucker

100g Puderzucker

Lebensmittelfarbe nach Belieben

Zubereitung:

3x 15er Backform, fetten mit Backpapier auslegen und den Rand bemehlen.

Alle Zutaten sollten Zimmertemperatur haben!

Tipp: Frische Heidelbeeren eine halbe Stunde im Tiefkühlfach anfrieren!

Backofen auf 160°C Umluft vorheizen.

Für den Teig Butter, Zucker und Vanille hell und luftig aufschlagen. Blaubeeren mit 2 EL Mehl mischen. Eier separat leicht verquirlen. Wenn die Butter-Zucker-Masse luftig geschlagen ist, vorsichtig die verquirlten Eier zufügen und gut vermischen. Buttermilch (oder eine Mischung aus Sahne und Eierlikör) und das mit der Prise Salz versetzte, gesiebte Mehl immer im Wechsel hinzugeben, bis alles gerade eben vermengt ist. Natron in den Essig rühren und unter die Teigmasse heben.

Zum Schluss vorsichtig die bemehlten



Heidelbeeren zum Teig geben, darauf achten, dass die Früchte nicht zerdrückt werden. Den Teig in drei gleich große und schwere Stücke teilen und auf die drei Formen verteilen, glattstreichen.

Die Böden 25-30 Minuten backen, Stäbchenprobe. Anschließend 10 Minuten in der Form lassen, dann vorsichtig lösen und auf dem Kuchengitter abkühlen lassen.

(Tipp: Böden am besten am Vortag herstellen, sie krümeln dann nicht mehr so stark beim Schneiden.)

Für die Blaubeer-Marmelade 250g Blaubeeren mit 125g Einmachzucker 2:1 nach Packungsanleitung in einem kleinen Topf aufkochen, dabei den Abrieb einer Bio Zitrone und deren Saft dazugeben. Nach dem Kochen Blaubeer-Likör unterrühren. (Tipp: Auch schon am Vortag herstellen)

Für die Frischkäse-Buttercreme Butter mit Puderzucker weiß schaumig aufschlagen. Dabei Vanillepaste oder frische Vanilleschote nach Belieben dazu geben. Etwa 10 Minuten aufschlagen (je länger, desto cremiger ist hinterher das Ergebnis). Frischkäse cremig rühren, dann unter langsamen Schlagen in die Butter-Zucker Masse geben. Je nachdem wie weich die Buttercreme nach der Herstellung ist, diese zum "Anziehen", d.h. fester werden für kurze Zeit in den Kühlschrank stellen.

Für die Baisers Backofen auf 100°C Umluft vorheizen. Backbleche mit Backpapier auslegen.

Puderzucker sieben. Eiweiß mit Salz zu Schnee schlagen. Am Ende löffelweiße Zucker zufügen. Vanillepaste vorsichtig unterrühren, zum Schluss Puderzucker unterheben. Nach Belieben verschiedene kleine Mengen Lebensmittelfarbe unterziehen (eine Messerspitze reicht schon). Die verschieden gefärbten Eischneemassen in Spritzbeutel mit Sterntülle füllen, auf die Backbleche aufsprizen, recht kleine Tupfen, so werden es bis zu hundert Baisers. Die Bleche 2-3 Stunden in den Ofen stellen, die Baisers trocknen, sie sind fertig, wenn sie sich ganz leicht vom Backpapier lösen lassen.

Fertigstellung des Blaubeer-Törtchens: Die Böden alle auf der Oberseite leicht begradigen und einmal waagerecht durchschneiden, so entstehen sechs Böden.

Den ersten Boden mit etwas Buttercreme auf einen Teller "aufkleben". Mit einem Spritzbeutel eine Schicht Frischkäse-Buttercreme aufspritzen, ruhig ein wenig über den Tortenrand hinaus. Den zweiten Boden darauflegen, einen Ring Buttercreme auf den Rand aufspritzen und in diesen die Blaubeer-Fruchtfüllung geben. Dann den nächsten Boden auflegen und immer im Wechsel füllen, bis alle verbraucht sind. Mit einem geraden Boden abschließen.

Das Törtchen ganz leicht zusammendrücken, die überschüssige Buttercreme am Rand glattziehen. Für mindestens eine halbe Stunde in den Kühlschrank stellen. Eine großzügige Menge Buttercreme auf das komplette Törtchen geben, die überschüssige an den Seiten und der Oberfläche des Törtchens glattziehen, nach Belieben mit frischen Blaubeeren und Baisers ausgarnieren.

24 Impressum

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. 2/2020 Juni • Juli • August 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
Care Center

DRK Kreisverband Bochum e.V.
Familien und Krankenpflege gGmbH
L.u.P. GmbH
NOVOTERGUM

Orthopädieschuhtechnik Rüdiger Schramm
RA Schild + Schütze

Sanitätshaus Schock

SBO Senioreneinrichtungen Bochum gGmbH

UNICEF

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 September 2020





SANITÄTSHAUS SCHOCK

Ihr Partner rund um Ihre Gesundheit

SANITÄTSHAUS

- Bandagen f
 ür alle Bereiche
- Brustprotheser
- Kompressionstherapie
- Lymphtherapie
- Fitness- & Freizeitartikel



ORTHOPÄDIETECHNIK

- Orthesen & Prothesen
- Korsetts & Mieder
- Computergestützte Fußdruckmessung
- Einlagen für Alltag & Sport
- Kinderorthopädie



REHATECHNIK

- Rollstühle & Rollatoren
- Flektromobile
- Bad- und Toilettenhilfen
- Pflegebetten Pflegehilfsmitte
- Alltagshilfen und vieles mehr..



Sanitätshaus Schock

Voßkuhle 39 a · 44141 Dortmund Telefon: 0231 557175-0 info@sanitaetshaus-schock.de

www.sanitaetshaus-schock.de

Unsere Fillialen in Bochum

Unterstraße 91 · 44892 Bochum · Telefon 0234 53088288 Alte Bahnhofstraße 202 · 44892 Bochum · Telefon: 0234 92563870 Wittener Straße 138 · 44803 Bochum · Telefon: 0234 54495185

Der Mensch steht bei uns im Mittelpunkt.





AKTIV FÜR IHRE GESUNDHEIT

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



Qualität, Kooperation, Information, Patientenorientierung

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

Eintritt frei!

9. BOCHUMER GESUNDHEITSMESSE

im RuhrCongress Bochum (Stadionring 20, 44791 Bochum)

Zahlreiche med. Fachvorträge Viele Mitmach-Aktionen Große Tombola



SONNTAG, 18.04.2021

von 10:00 bis 16:00 Uhr

Neuer Termin! Sonntag, 18. April 2021