

Nr. 4/2020 Dezember • Januar • Februar

BOGESUND

Das Gesundheitsmagazin des Medizinischen Qualitätsnetzes Bochum e.V.



Von der Angst

Ein Interview mit Prof. Dr. Jürgen Margraf

Patientenverfügungen

Was wir über Patientenverfügungen wissen sollten

Erfahrungsberichte

Coronavirus

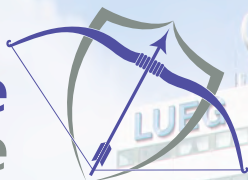
Auch in dieser Ausgabe

Kreuzworträtsel und Rezept



Kostenloses Exemplar zum mitnehmen!

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 und
Verwaltungsrecht

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 Holtbrücke 2-8
44795 Bochum

 **Deutsches
Rotes
Kreuz**

Vorwort Ausgabe Nr. 4/2020

BOGESUND – die Gesundheitsstadt informiert

Liebe Leserinnen, liebe Leser,

ein ereignisreiches Jahr geht zu Ende, ein Jahr, das für viele Menschen vielleicht eher ereignisarm war – da die Corona-Pandemie uns alle im Griff gehabt hat. Ob die Angst in dieser Zeit bei den Menschen größer geworden ist? Dazu haben wir ein langes Interview mit dem Psychologen Prof. Jürgen Margraf geführt.

Auch die Arbeit des Medizinischen Qualitätsnetz Bochum konnte in diesem Jahr nicht in altbewährter Form stattfinden. Das MedQN ist zusammen mit seinen Mitgliedern und Gesundheitspartnern an der stetigen Verbesserung der medizinischen Versorgungsqualität für Sie, liebe Bürgerinnen und Bürger, interessiert.

Das setzt einen ständigen Informationsaustausch voraus, der in diesem Jahr schwierig bis unmöglich war, so konnten beispielsweise unsere Patientenseminare nicht stattfinden.

Leider musste auch unsere Gesundheitsmesse in 2020 ausfallen, da wir für dieses Jahr keine Planungssicherheit hatten. Wir hoffen, dass sich das Leben 2021 wieder normalisiert und wir in unsere alten Bahnen zurückkehren können und freuen uns auf Ihre Unterstützung.

In der letzten Ausgabe berichteten wir über unseren digitalen Newsletter. Ab sofort können Sie u.a. die BOGESUND online kostenlos zur Verfügung gestellt bekommen.

Bei Interesse teilen Sie uns bitte Ihre E-Mail-Adresse mit oder rufen Sie unsere Website (www.medqn.de) auf, scrollen nach unten und melden sich kostenlos an. Sie erhalten automatisch eine E-Mail mit einem Bestätigungslink, den Sie öffnen müssen. Dadurch schließen Sie Ihre Anmeldung für unseren Newsletter ab und erhalten anschließend regelmäßig Informationen rund um das Thema Gesundheit. Selbstverständlich werden wir Ihre Daten vertraulich behandeln und nicht an Dritte weitergeben.

Ich wünsche Ihnen einen guten Jahreswechsel, bleiben Sie positiv gestimmt und vor allem: bleiben Sie gesund!



Dr. Michael Tenholt
Vorsitzender
Medizinisches Qualitätsnetz Bochum



Inhaltsverzeichnis

Vorwort	1
Impressum	28

MedQN

Informationen zum Coronavirus:

Ist die Corona-Pandemie eine saisonale Erkrankung?	3
Erfahrungsbericht	4
Datenschutz zu Zeiten von Corona	23

Weitere Themen:

Gripeschutzimpfung	3
Von der Angst - ein Interview mit Prof. Dr. Jürgen Margraf	5 - 7
Schnelle Hilfe bei Erkältungsbeschwerden	8 - 9
Zu Risiken und Nebenwirkungen... ..	10
Das deutsche Gesundheitssystem	12
Obstruktive Schlafapnoe	13
Krankmeldungen per App möglich	14
Herzinfarkt – wie geht es weiter?	15
Kortison – Feind oder Freund?	15
Gesunde Ernährung aus naturheilkundlicher Sicht	16 - 17
Was wir über Patientenverfügungen wissen sollten	21 - 22

Neues aus Bochum:

Bergmannsheil ist erneut „Top-Krankenhaus“	18
Verein „Aktiv gegen Brustkrebs“ - Online-Themenabende	18
„Aufsuchende Medizinische Hilfe für Wohnungslose Bochum e.V.“	19
Beatmungspflegeportal erhält internationalen Marketingpreis	20

Weitere Informationen und Themen

Die Park Apotheke in Bochum Langendreer	11
SBO: Neues Haus mit Kurzzeitpflege in Werne	24
Physiotherapie: NOVOTERGUM	25
Kreuzwörtertsel	26
Rezept für: Brownie-Macadamia-Tarte	27



Wir bewegen Menschen!




Sanitätshäuser Care Center Rhein-Ruhr

- » Kompressionsstrümpfe & Bandagen
- » Einlagen & Einlagen-Sonderbau
- » Gehhilfen & Gehstöcke
- » Rollatoren & Rollstühle
- » Orthesen & Prothesen
- » Alltagshilfen
- ... und vieles mehr!

Sanitätshaus Bochum Mitte
 Viktoriastraße 66-70 . 44787 Bochum
 ☎ 0234 5 876 640 | bochum.mitte@care-center.de
 mo - fr 8 - 18 Uhr | sa 9 - 13 Uhr

Sanitätshaus am Bergmannsheil
 Bürkle-de-la-Camp-Platz 2 . 44789 Bochum
 ☎ 0234 54 660 532 | bochum.sued@care-center.de
 mo - fr 8 - 16.30 Uhr

www.care-center.de

Unsere Filialen öffnen montags bis freitags bereits um 8 Uhr! Kompressionsstrümpfmessung auch ohne Termin möglich!

WW Studio Bochum



Gabi Haarmann

WW – Das neue weightwatchers

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

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

 **weightwatchers**
erfindet sich neu

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

Gripeschutzimpfung gegen Influenzaviren ist in diesem Jahr besonders wichtig

Denn zum Grippevirus gesellt sich in diesem Jahr das SARS-CoV-2-Virus.

Das Zusammentreffen dieser beiden Erkrankungen stellt sowohl für den Einzelnen als auch für das Gesundheitssystem ein unheilvolles Geschehen. Fraglich ist, ob genügend Impfstoff zur Verfügung steht.

Von der Ständigen Impfkommission (STIKO) wird die Gripeschutzimpfung für bestimmte Personengruppen empfohlen – Menschen über 60 Jahre, werdende Mütter ab der 40. Schwangerschaftswoche, Patienten mit chronischen Erkrankungen (Diabetes, Herz-Kreislauf-Erkrankungen und Multiple Sklerose).

Auch Menschen mit erhöhtem beruflichen Risiko, wie etwa Medizinisches Personal und Bewohner von Pflegeheimen wird empfohlen, sich impfen zu lassen.

Schon jetzt ist eine erhöhte Impfnachfrage festzustellen. Auch, wenn jüngere Personen geimpft werden, werden die Eltern geschützt. Die STIKO rät nicht explizit von einer Impfung jüngerer Menschen ab, weist jedoch darauf hin, dass die verfügbaren Impfstoffdosen möglicherweise nicht ausreichen.

Um rechtzeitig zum Beginn der Grippeperiode geschützt zu sein, empfiehlt das Robert-Koch-Institut (RKI) eine Gripeschutzimpfung im Oktober oder November.

Dr. med. Michael Tenholt
1. Vorsitzender des MedQN

Ist die Corona-Pandemie eine saisonale Erkrankung?

Bekanntermaßen treten virale Atemwegserkrankungen in gemäßigtem Klima häufiger in den Wintermonaten auf. Dieses gilt auch für die Influenzaviren.

Niedrige Temperaturen scheinen zur Stabilität der Viren beizutragen. Dadurch können die Erreger längere Zeit außerhalb des Körpers überleben. Außerdem ist die Übertragung durch Aerosole bei niedrigen Temperaturen am höchsten.

Im Sommer könnte UV-Licht Viren teilweise inaktivieren. Die Anfälligkeit der Menschen für Infektionen ist im Winter höher. Ob das direkt über das Immunsystem erklärt werden kann, ist nicht sicher. Kalte Umgebungen können den Effekt haben, dass das menschliche Immunsystem schwächer ist als im Sommer. Auch ist die Abwehr in den oberen und unteren Atemwegen schwächer.

Zu Beginn der Corona-Pandemie nahm man an, dass sich COVID-19 in kälteren

Klimazonen leichter ausbreitet als in tropischen Regionen.

Die Besonderheit des SARS-CoV-2 Virus lässt aber vermuten, dass auch in Sommermonaten die Erkrankung erhalten bleibt. Bei diesem Virus ist die Basisreproduktionsrate höher als z.B. bei den Influenzaviren. Die Basisreproduktionsrate gibt an, wie viele Menschen durchschnittlich von einem Infizierten angesteckt werden können.

Das Coronavirus ist deutlich stabiler und kann auch auf Oberflächen bei Temperaturen bis 23 Grad Celsius für bis zu 72 Stunden überleben.

Die Viren treffen auch auf eine große immunologisch naive Bevölkerung.

Dr. med. Michael Tenholt
1. Vorsitzender des MedQN

„Und dann sagt der Taxifahrer: Ihr Corona-Test ist positiv!

Interview mit Hans-Jürgen Olejniczak (79), dialysepflichtiger Diabetes Typ-2-Patient, COVID-19 genesen

Herr Olejniczak, seit wann haben Sie Typ-2-Diabetes?

Diabetes wurde bei mir 2012 festgestellt, als ich mit einem Schlaganfall ins Krankenhaus eingeliefert wurde. Womöglich hatte ich den Diabetes schon Jahre vorher, man merkt ihn ja nicht. Aber ich muss zum Glück kein Insulin spritzen. Da ich dreimal die Woche zur Dialyse muss, wird mein Blutzucker ständig kontrolliert.

Im März sind Sie positiv auf COVID-19 getestet worden. Wie haben sich die Symptome bemerkbar gemacht?

Das fing ganz harmlos an. Es ging mir nicht gut und ich dachte, ich würde einen grippalen Infekt haben. An dem Tag war ich im Dialysezentrum, dort schon vorsichtshalber in einem Extra-Quarantärraum untergebracht, nachdem ich meinem behandelnden Arzt erzählt hatte, dass bei uns im Seniorenzentrum eine Frau, die immer mal für ein Unterhaltungsprogramm vorbeikommt, positiv auf Corona getestet wurde. Ich fand die Maßnahme etwas übertrieben, da ich wenig Kontakt zu der besagten Dame hatte. Man hat dann bei mir einen Rachen-Abstrich gemacht, der negativ war, und mich auch bei den folgenden Dialysebehandlungen isoliert. Am 27.03.2020 fieberte ich während der Dialyse auf und wurde zunächst ins Krankenhaus eingewiesen. Dort wurde ein erneuter Abstrich abgenommen, da ich mich jedoch wohl fühlte, durfte ich wieder nach Hause fahren.

Wann und wie haben Sie dann von Ihrer Diagnose erfahren?

Auf der Rückfahrt vom Krankenhaus saß ich gerade im Taxi nach Hause, als der Taxifahrer einen Anruf vom Krankenhaus bekam. Da dreht er sich um und sagt: „Ihr Corona-Test ist positiv.“ Das kann man sich nicht ausdenken...

Wie ging es dann weiter?

Mein Appartement kam unter Quarantäne, Helfer und Pfleger betraten es nur noch in Schutzkleidung mit Maske und Brille, das hatte ein bisschen was von Science-Fiction. In meinem Dialysezentrum wurde ich für drei Wochen isoliert, die Schwestern trugen ebenfalls Schutzkleidung, bis dann zwei Abstriche negativ waren und ich wieder im normalen Zimmer behandelt wurde. Allerdings nahm ein Mitarbeiter des Gesundheitsamtes, dann im Senio-

renheim, bei mir noch einen Abstrich ab. Am nächsten Tag war ein Schreiben vom Gesundheitsamt da, das die Schwester, die gerade bei mir im Raum war, öffnete und vorlas, ich sei schwach positiv. Mein Appartement kam erneut unter Quarantäne, und in der Dialyse wurde ich nochmals isoliert behandelt. Der nächste Abstrich war wieder negativ und ich wurde als geheilt eingestuft.

Wie äußerte sich COVID-19 bei Ihnen konkret?

Ich hatte eine einzige Nacht hohes Fieber, ansonsten über 4 – 5 Tage ein extremes Unwohlsein und keinen Appetit. Es fühlte sich eher an wie eine leichte Grippe. Ich fühlte mich überhaupt nicht betroffen und hatte irgendwie gar nicht das Gefühl, infiziert zu sein.

Zu diesem Zeitpunkt gab es schon die furchtbaren Bilder aus Bergamo/ Italien. Hatten Sie nach der Diagnose keine Angst um Ihr Leben?

Nein. Wenn man so viele Krankheiten hat wie ich –neben den kaputten Nieren, dem Bluthochdruck, dem Schlaganfall mit Lähmungen und Taubheit, u.a. auch Prostata- und Blasenkrebs – versucht man, mit den Krankheiten zu leben, sich zu arrangieren. Da dachte ich, na gut, nun halt COVID-19. Ich bin kein depressiver Mensch.

Und wie hat es Ihre Familie aufgenommen?

Mein Sohn und meine Tochter wirkten sehr besonnen. Ich durfte sie sowieso in der Corona-Zeit in einem extra eingerichteten Zelt vor dem Seniorenheim immer nur mal eine halbe Stunde sehen. Meine Enkelin habe ich seit März nicht mehr gesehen, das ist natürlich traurig.

Womit haben Sie sich denn beschäftigt, als Sie in Quarantäne waren?

Wenn Sie dreimal die Woche von 6.30 Uhr bis 14.00 Uhr zur Dialyse müssen, also vom Quarantänezimmer in den Quarantänebus und zurück ins Quarantäneappartement, dann ist das so oder so dermaßen anstrengend, dass ich die wenige Zeit mit Lesen, Telefonaten, Schreiben oder Fernsehen verbracht habe, genau wie sonst auch.

Sind nach Ihrer Genesung von COVID-19 irgendwelche Folgeschäden geblieben?

Nein, gar nicht, ich bin noch ein paar Mal getestet worden, alles negativ. Da habe ich wohl Glück im Unglück gehabt.

Herr Olejniczak, dann wünschen wir Ihnen weiterhin bestmögliche Gesundheit.

Das Interview führte Nicole Mattig-Fabian

Quelle:
https://www.diabetesde.org/dann-sagt-taxifahrer-corona-test-positiv?fbclid=IwAR1zTI-sMLu1-2tZERT1-f6zajXnS-S2ebWbUqqkVw9LWuVvA53TZaNBQ_ic

Copyright: Mattig-Fabian/diabetesDE

VON DER ANGST

Jürgen Margraf ist Alexander-von-Humboldt - Professor für Klinische Psychologie & Psychotherapie an der Ruhruniversität Bochum. Für seine herausragende Forschung zur Angst und ihrer Bewältigung sowie für seine engagierte und öffentlichkeitswirksame Vermittlung seiner Forschung wurde ihm im September von der Deutschen Gesellschaft für Psychologie (DGPS) der Franz-Emanuel-Weinert-Preis verliehen.

Nina Heinrichs hat ihn nach seiner ganz persönlichen Meinung zum Umgang mit der Angst gefragt.

Herr Professor Margraf, wir befinden uns mitten in der Corona-Pandemie. Ist im Moment in Bezug auf Angst eine besondere Zeit?

Wir haben keinen wahnsinnigen Anstieg der „Durchschnittsangst“ in der Bevölkerung. Wir haben auch nicht einen großen Anstieg der klinischen Angststörung. Man kann aber aufgrund der historischen Erfahrungen erwarten, dass es eine verzögerte Reaktion geben wird.

Was sagen Ihre Patienten zu der momentanen Situation?

Die Angstpatienten, die wir aktuell befragt haben und bei denen therapeutisch interveniert wurde, sind nicht nur im Umgang mit ihren speziellen Ängsten entspannter. Viele sind auch durch COVID-19 weniger belastet. Im Rahmen der Therapien lernen unsere Patienten, der Angst ins Auge zu blicken, ohne dabei panisch zu werden. Genau das ist derzeit die große Herausforderung für uns alle.

Was ist Angst überhaupt? Ist sie eine Schutzfunktion? Ist Angst gesund?

Die Angst ist ein Gefühl, eine Grundemotion. Die Funktion der Angst ist eigentlich sehr klar: sie ist eine Emotion mit hohem Überlebenswert, sie warnt vor Gefahren, bereitet schnelles Handeln vor. Es gibt neben den beiden Hauptreaktionsmustern Kampf und Flucht noch eine dritte Reaktionsmöglichkeit: die Schreckstarre, den Schock. Das sind die drei vorprogrammierten Muster. Sie sind Teil der Angstreaktion.

Und wie ist das mit positiven Gefühlen?



Herr Prof. Dr. Jürgen Margraf, Foto: Alexander Basta, Düsseldorf

Positive Emotionen haben eine ganz andere Funktion. Angst engt den Handlungsspielraum ein, auf ganz wenige vorprogrammierte Dinge, die dann unglaublich schnell und effizient ablaufen. Andere Emotionen hingegen weiten das Spektrum. Wenn Sie gut drauf sind, wenn Sie positive Gefühle haben, dann haben Sie ganz viele Ideen, was Sie tun können. Bei der Angst fällt Ihnen nur ein „Nix wie weg“ ein.

Ist Angst angeboren oder erlernbar?

Beides. Es ist eine Verbindung, es ist ein Zusammenspiel von Erbe und Umwelt. Die vererbte Seite sorgt dafür, dass bestimmte Sachen besonders effizient sind und schneller ablaufen. Aber stellen Sie sich vor, wir wären ausschließlich durch unser Erbe definiert, wie ein vorprogrammierter Roboter, wir laufen durch eine Welt, für die unser Erbe uns geschaffen hat – die Welt ändert sich ja, es ist eine Illusion, zu glauben, sie bleibt gleich. Dann würden wir sehr schnell aussterben. Von daher sind wir erfahrungssensitiv, wir lernen aus Erfahrung.

Spielt denn das Erbe oder die Umwelt bei Ängsten eine größere Rolle?

Bei den Ängsten haben wir sehr genau gezeigt, dass der genetische Anteil viel kleiner ist als man denkt – besonders wenn man jetzt auf die klinischen Ängste kommt, also die Angststörungen, dann wenn Angst nicht mehr funktional ist,

sondern dysfunktional. Da ist es so, dass Erfahrungen, Interpretationen, Bewertungen, Informationsverarbeitung eine ganz große Rolle spielen.

Welche Ängste unterscheiden Sie?

Da gibt es die Phobien, die Angstzustände, es gibt das chronische Sich-ganz-viel-Sorgen-machen. Es gibt die massive Angst vor der negativen Bewertung durch andere Menschen, es gibt die Zwänge und es gibt die posttraumatischen Störungen.

Wie ist das mit den Phobien?

Die Phobien gehören zu den klassischen Ängsten. Wir fürchten bestimmte Dinge aber mehr als andere. Es gibt viele Leute, die Phobien haben in Bezug auf Schlangen oder Spinnen und es gibt zum Beispiel gar keine Herdplattenphobien, keine Autotürphobien – klinisch habe ich das noch nicht gesehen und wir sehen hier 2700 Patienten im Jahr, von denen viele wegen Ängsten kommen.

Wie gehen wir Menschen mit Ängsten um?

Wir sind genetisch vorbereitet, bestimmte Reiz-Reaktionsverbindungen zu lernen. Bestimmte Reize, zum Beispiel die Schlange und bestimmte Reaktionen darauf, Herzklopfen, Schweißausbruch usw. werden miteinander verbunden.

Ist dann Verhaltenstherapie die Lösung?

Bei klinisch relevanten Angststörungen ist Verhaltenstherapie eindeutig die Methode der Wahl. Das heißt nicht, dass diese Therapieform immer funktioniert, aber sie ist eindeutig besser als alles andere.

Der Punkt ist: Angst ist eine simple Sache. Sie KANN Dein bester Ratgeber sein, aber sie kann sich auch verselbständigen, entgleisen und dann wird sie sehr negativ. Angst ist vergleichbar mit dem Blutdruck. Jeder hat sie, jeder braucht sie. Aber man kann zu viel oder zu wenig davon haben. Beides ist ein Problem.

Wann wird Angst denn krankhaft? Das ist ja wahrscheinlich dann auch nur ein kleiner Grad zwischen „das ist gesund“ und „jetzt brauche ich Hilfe“...

Es gibt verschiedene Meinungen dazu. Es ist natürlich nicht ein plötzlicher Bruch, also so nach dem Motto „jetzt sind Sie gesund, jetzt holen Sie sich den Virus und nun sind Sie krank“, sondern es ist ein Kontinuum. Wie beim Blutdruck. Zu viel, zu wenig. Da ist eben die Frage, wo ziehe ich die Grenze.

Bei den Ängsten ist es nicht nur eine Frage der Intensität, es ist vor allem auch eine Frage von vier Punkten: Erstens: ist die Angst unangemessen? Das bezieht sich auf zu stark oder zu lange anhaltend. Das Zweite ist: können Sie die Angst kontrollieren? Wir sind sehr unterschiedlich, manche Leute können gut kontrollieren, andere weniger. Das Dritte ist: leiden Sie? Und dann kommt noch als vierter Punkt: sind Sie eingeschränkt in Ihren Funktionen? Wenn das alles zutrifft, dann ist es nicht mehr gesund.

Wie kann ich jemandem helfen, der sozusagen in die Angst geht? Oder braucht die Person sofort professionelle Hilfe?

Am besten wäre, erstmal auf die Person zuzugehen, Hilfe anzubieten. Aber warten Sie nicht zu lange, wenn Sie merken, dass das nicht funktioniert, dass Sie scheitern. Aber erst einmal spricht nichts dagegen, das Problem alleine zu lösen und die meisten Leute schaffen das auch, sie kriegen ihre Ängste alleine in den Griff oder haben sie soweit im Griff, dass es kein wirkliches Problem wird. Das kann man ruhig mal ein paar Wochen probieren, auch ein paar Monate, wenn man es aushält. Aber wenn es bis dahin nicht geklappt hat, sollte man sich Hilfe suchen.

Also muss nicht jede Angst therapiert werden...

Nein. Es ist sinnvoll, eine sinnvolle Angst zu haben! Eine normale gesunde Angst brauchen wir zum Leben. Wenn es allerdings zu viel wird, sollten Sie auch gucken, ob Sie vermeiden. Vermeidung hat den Charakter einer schiefen Bahn. Wenn Sie da ins Rutschen kommen, wird es immer schwieriger anzuhalten und die Angst weitet sich aus. Und dann kommt die sogenannte kognitive Verzerrung dazu, das heißt, Ihre Informationsverarbeitung ist nicht mehr akkurat genug. Sie bewerten zum Beispiel die Schlange als viel größer und gefährlicher als sie ist.

Was mache ich, wenn ich merke, dass ich die Wahrheit verzerre?

Wenn Sie das feststellen, dann sollten Sie etwas tun. Sie müssen gucken, ob Sie leiden. Es gibt sehr viele Menschen, die z.B. Angst haben vorm öffentlichen Sprechen – da kann man wirklich helfen. Auch hier ist die Verhaltenstherapie die beste Hilfe.

Wo finde ich Hilfe, wenn ich glaube, dass meine Angst nicht mehr gesund ist?

Man kann direkt zum Psychologischen Psychotherapeuten gehen oder auch zum Hausarzt und sich überweisen lassen. Ich rate aber dringend davon ab, sich Medikamente verschreiben zu lassen! Das ist leider häufig der Fall und dann kommt es bei den Patienten schnell zu einer Medikamentenabhängigkeit – wir haben in Deutschland seit zwei bis drei Jahren mehr Medikamentenabhängige als Alkoholabhängige!

Es ist mittlerweile leider so, dass man feststellt, dass viele Patienten von den verschriebenen Psychopharmaka nicht runterkommen.

Das heißt, Sie lehnen Psychopharmaka als Medikament gegen Angststörungen ab?

Die positive Wirkung ist nicht anhaltend bei Psychopharmaka, ganz und gar nicht, die negative hingegen schon. Es gibt Studien die belegen, dass z.B. Ihr Risiko für Demenzen langfristig steigt.

Die Hausärzte sind die Gatekeeper und es ist gut, hinzugehen. Es gibt viele gute Hausärzte! Aber lassen Sie sich bei Ängsten keine Medikamente verschreiben und drängen Sie Ihren Arzt nicht dazu. Lassen Sie sich zur Psychotherapie überweisen. Der Hausarzt kann unglaublich viel Gutes tun, wenn er den Menschen beruhigt und seine Ängste ernst nimmt.

Medikamente nehmen ist natürlich leichter, dann muss ich nichts tun!

Ja genau. Es gibt Leute, die gerne etwas tun und es gibt Leute, die nicht so gerne etwas tun. Wenn Sie diese Motivation haben, dass Sie passiv geheilt werden, dann ist es schwieriger. Jetzt kommt es aber sehr darauf an, was für eine Art von Angst Sie haben.

Was passiert bei Panikattacken?

Bei Panikattacken bekommen die Leute aus heiterem Himmel riesige Angstschübe, kurz, schnell, intensiv und dann denken sie, das muss was mit meinem Körper zu tun haben. Sie bekommen dann immer mehr davon, weil sie immer mehr in sich hineinhorchen und dann massive Vermeidungsverhalten entwickeln, das nennt man Agoraphobie. Dies bezeichnet die Angst vor der Angst bzw. ihren befürchteten Folgen und sie ist die häufigste Form der Angststörung in der klinischen Praxis.

Was ist eine generalisierte Angststörung?

Hier geht es um das chronische Grübeln. Wenn Sie Stress haben, ist es die Art, wie Sie grübeln und wie Sie damit umgehen, die entscheidend ist. Patienten mit einer generalisierten Angststörung grübeln über genau die gleichen Dinge wie andere Leute auch, aber sie grübeln erstmal viel mehr. Vor allem aber versuchen sie mit aller Gewalt, dieses Grübeln zu unterdrücken und bewirken damit das Gegenteil: Wenn Sie aktiv versuchen, an etwas nicht zu denken, denken Sie schon die ganze Zeit da dran!

Aber man kann doch verdrängen!

Aber das klappt nicht gut! Man versucht es, aber das klappt nicht.

Stimmt, dann kommt es abends irgendwann raus...

Da gibt es einen Versuch, den ich schon viele Male – mit Studenten, genauso wie mit Patienten – gemacht habe: Schließen Sie die Augen. Stellen Sie sich einen weißen Bären vor, jetzt geht der in die Ecke, legt sich hin. Und jetzt Augen auf! Und in den nächsten zwei Minuten, komme was wolle, denken Sie nicht an den weißen Bären! Für jedes Mal, dass Sie an ihn denken, machen Sie einen Strich. Und ich sage Ihnen: von 200 Leuten machen 198 Leute ganz viele Striche.

Man sollte sich also gezielt mit solchen Gedanken beschäftigen und sie besser nicht unterdrücken?

Kommen lassen! Eine mögliche Therapie ist, sich hinzusetzen und mal gezielt eine halbe Stunde zu grübeln. Aber bis zum

Ende, nicht vorher abbrechen. Aber: die ganze andere Zeit machen Sie das nicht, grübeln also nicht. Das machen wir auch mit unseren Patienten.

Das heißt: man sollte sich eine regelmäßige Grübelzeit gönnen?

Ja, das ist ein Tipp für diese Fälle. Aber bei einer generalisierten Angststörung haben die Leute Sorgenketten, das heißt, wenn sie einen unangenehmen Gedanken haben, wollen Sie diesen weg haben, lenken sich ab. So graben Sie ein Loch, um ein anderes zuzuschütten und das nimmt eine ganz bestimmte Form an.

Da kommt man in eine Gedankenspirale?

Das versuchen wir den Betroffenen klarzumachen, dass die Wahrscheinlichkeit, dass zum Beispiel etwas Schlimmes passiert – meinem Kind stößt etwas zu – äußerst gering ist. Zum Glück!

Ich hole die Menschen dort ab, wo sie emotional gerade stehen. Ich versuche, die positive Wahrheit hineinzuschmuggeln – es kann passieren, aber das ist doch total unwahrscheinlich.

Die Idee ist nicht, dass ich ihnen sage, was richtig ist, sondern, dass sie das bis zum Ende durchdenken und auch bei den ganz schlimmen Katastrophen sehen, dass das Leben weiter geht und sie das schaffen können.

Was ist aus Ihrer Sicht dann Gesundheit?

Gesundheit ist mehr als die Abwesenheit von Krankheit. Was wir haben, ist ein kurzes Maß für positive psychische Gesundheit, das ist ähnlich wie auf der körperlichen Ebene. Wenn Sie fit sind, geht die nächste Grippewelle an Ihnen vorbei oder Sie überwinden die Krankheit schneller. Das gibt es auch bei der Psyche. Es gibt Leute, die Sachen ganz anders wegstecken als andere. Und wenn man guckt, was das ist, dann finden wir eine interessante Kombination, die wir mit neun kleinen Fragen messen können. Das haben wir schon in 20 verschiedenen Sprachen gemacht, das funktioniert überall.

Der Grad der positiven Gesundheit entscheidet darüber, ob Sie unter Stress psychische Probleme entwickeln oder ob Sie, wenn Sie ein Problem haben, da alleine rauskommen.

Das bedeutet, dass die positive Gesundheit gestärkt werden muss, wenn man unter Ängsten leidet?

Daraus folgt jetzt nicht automatisch, dass die Therapie so aussehen müsste, dass ich diesen Teil steigern, stärken. Wenn das geht, ist das natürlich gut.

Um das Gefühl der positiven Gesundheit zu stärken, bietet sich z.B. die „Loving Kindness Meditation“ an, das ist eine Meditationstechnik, die hilft, das Gefühl der Positivität zu stärken. Das kann jeder erst

mit Bezug zu sich selbst, dann für nahe-stehende Menschen und schließlich mit anderen Menschen zusammen machen, unsere Patienten machen das erstaunlich gerne.

Die Psychologie entwickelt sich immer weiter, das finde ich wahnsinnig toll. Was mich in meinem Beruf seit jeher umtreibt, ist die Botschaft: man kann Ängste behandeln!

Wie häufig kommt eine Angststörung eigentlich vor?

Ungefähr jeder Vierte wird im Laufe seines Lebens eine Angststörung von Krankheitswert entwickeln. Und daraus kann sich eine Depression entwickeln, ein noch größerer Belastungsfaktor.

Bochumer Bürger finden bei Ihnen Hilfe?

Ja auf unserer Seite <https://www.kli.psy.ruhr-uni-bochum.de/fbz/zpt/index.html> finden Sie alle Informationen. Liebe Leute, die Ihr Hilfe braucht: Ängste gibt es, man kann etwas gegen krankhafte Ängste tun, es sind die Psychologen, die Ihnen helfen!

Vielen Dank für das Gespräch!



Elsbeth
aus Altenbochum,
85 Jahre

IN BOCHUM ZU HAUSE.

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

Tel. 0234 9352-900

www.sbo-bochum.de

Schnelle Hilfe bei Erkältungsbeschwerden

Wenn es draußen kalt und ungemütlich wird, haben Erkältungsviren wieder Hochsaison. Unser Immunsystem leistet jetzt größten Widerstand. Doch manchmal reichen die körpereigenen Abwehrkräfte einfach nicht aus.

Hat es Sie eiskalt erwischt? Dann sollten Sie Ihr Immunsystem am besten mit viel Ruhe, frischem Obst und Gemüse sowie heißem Tee unterstützen. Wir verraten Ihnen, was Sie sonst noch tun können, um lästige Erkältungsbeschwerden schnell wieder los zu werden.

Das hilft bei Heiserkeit

Kennen Sie das? Man möchte gerne etwas sagen, bringt aber partout keinen ordentlichen Ton über die Lippen. Heiserkeit ist nicht nur lästig, sondern zwingt Betroffene meist auch längere Zeit zum Schweigen. Die gute Nachricht: Wer seine Stimme jetzt schont, ist die Beschwerden schnell wieder los. Lutschen Sie regelmäßig Halspastillen mit Salbeiextrakt, Emersalz oder Hyaluronsäure. Das regt den Speichelfluss an und pflegt die gereizten Stimmklappen. Auch schleimstoffhaltige Präparate mit Eibisch, Primelwurzel oder Isländisch Moos sind jetzt eine Wohltat. Inhalationen mit Salzwasser oder Gurgeln mit Salbeitee haben sich ebenfalls bewährt.

Ist der Rachen gleichzeitig entzündet, können Lutschtabletten, Sprays oder Gurgellösungen mit lokal betäubenden Wirkstoffen die Halsschmerzen schnell lindern. Ebenfalls beliebt sind homöopathische Globuli mit Ammonium bromatum oder Ferrum phosphoricum. Ihr Apothekenteam empfiehlt Ihnen gerne ein passendes Mittel.

So kriegen Sie den Husten in den Griff

Ob trocken oder verschleimt – Husten ist nicht nur lästig, sondern kann vor allem nachts zu einem wahren Störenfried werden. Dabei gilt er zunächst einmal als wichtiger Schutzmechanismus für unsere Atemwege. Denn er hilft, unerwünschte Fremdkörper wie Staub oder Schleim aus unserem Hals zu katapultieren – und das mit der Geschwindigkeit eines Düsenjets. Bei einer Erkältung ist dieser Selbstreinigungsprozess der Schleimhäute jedoch häufig überfordert: Der Körper produziert vermehrt zähen Schleim, der sich in den Atemwegen ansammelt und zu quälendem Hustenreiz führt.



„Viel trinken“ lautet jetzt die Devise! Besonders gut geeignet sind stilles Wasser und ungesüßte Kräutertees. Das befeuchtet die Schleimhäute und hilft, den zähen Schleim in den Bronchien besser zu lösen. Bei trockenem Reizhusten kann vor allem nachts der Einsatz eines Hustenstiller sinnvoll sein. Zentral gedämpft wird der Hustenreiz etwa durch Arzneimittel mit den Wirkstoffen Dextromethorphan oder Pentoxifylin. Auch pflanzliche Präparate mit Extrakten aus Spitzwegerich, Eibisch oder Isländisch Moos sind empfehlenswert, da sie eine schützende Schicht auf den gereizten Schleimhäuten bilden.

Tagsüber können unterstützend Hustenlöser eingesetzt werden, um den zähen Schleim zu verflüssigen und das Abhusten zu erleichtern. Gut geeignet sind etwa Präparate mit Acetylcystein oder Ambroxol. Als pflanzliche Alternative bieten sich Mittel mit Extrakten aus Efeu, Thymiankraut oder Primelwurzel an. Ebenfalls hilfreich: Inhalieren, beispielsweise mit ätherischen Ölen oder einer Kochsalzlösung. Ihr Apothekenteam ist Ihnen bei der Auswahl des geeigneten Hustenmittels gern behilflich und berät Sie auch zu möglichen Neben- und Wechselwirkungen.

Die Nase voll von Schnupfen?

Die Nase läuft und Sie müssen ständig niesen? Oder sie rötet sich und ist verstopft? Wie lästig! Zum Glück können Sie einiges tun, um wieder frei durchzuatmen:

Nasentropfen und -sprays mit dem Wirkstoff Xylometazolin lassen die Schleimhaut kurzfristig abschwellen. Das Atmen fällt wieder leichter. Darüber hinaus beugen sie einer schmerzhaften Nebenhöhlenentzündung vor. Doch Vorsicht: Bei Dauergebrauch schädigen die Mittel die Nasenschleimhaut. Daher sollten sie bei Schnupfen höchstens dreimal täglich und nicht länger als fünf Tage angewendet werden. Der Zusatz von Dexpanthenol pflegt darüber hinaus die Nasenschleimhaut und macht die Behandlung angenehmer.

Salzhaltige Nasenspülungen reinigen und befeuchten die verkrustete Nasenschleimhaut. In Ihrer Apotheke sind spezielle Nasenduschen erhältlich. Auch Inhalationen mit Kamillenextrakt können Erleichterung schaffen. Wundheilungsfördernde Nasensalben lassen gerötete Wunde Hautpartien schneller regenerieren.

Wann zum Arzt?

Vorübergehende Heiserkeit, Husten oder Schnupfen im Rahmen einer Erkältung sind häufig kein Grund für einen Arztbesuch. Halten die Beschwerden jedoch länger als eine Woche an oder kommen weitere Symptome wie Atemnot, Fieber, starke Schmerzen oder ein extremes Krankheitsgefühl hinzu, sollten Sie unbedingt einen Arzt aufsuchen.

An Gripeschutz denken

Im Gegensatz zu einer gewöhnlichen Erkältung beginnt die „echte“ Grippe, auch Influenza genannt, meist sehr plötzlich und unerwartet. Wie aus dem Nichts stellt sich ein extremes Krankheitsgefühl mit hohem Fieber, trockenem Reizhusten, Abgeschlagenheit sowie starken Kopf- und Gliederschmerzen ein.

Bei älteren oder immungeschwächten Menschen kann die Virusgrippe jedoch auch einen schwereren Verlauf nehmen und im schlimmsten Fall sogar lebensbedrohlich sein. Daher empfiehlt die Ständige Impfkommission (STIKO) gerade Menschen über 60 Jahre, chronisch Kranken, Immungeschwächten, medizinischem Personal oder Personen in Einrichtungen mit umfangreichem Publikumsverkehr eine Gripeschutzimpfung. Aufgrund der hohen Wandlungsfähigkeit der Influenzaviren muss die Impfung jährlich im Spätherbst mit einem aktuell angepassten tetravalenten Impfstoff wiederholt werden.

Abgrenzung zu Corona

Auch wenn die Corona-Symptome oft vielfältig und unspezifisch sind, leiden Betroffene laut Angabe des Robert Koch-Instituts gehäuft unter Husten, Fieber sowie einer Störung des Geruchs- und/oder Geschmackssinns. Während bei einer normalen Erkältung zunächst Symptome wie Husten, Schnupfen und Co. auftreten und erst im weiteren Verlauf Fieber dazukommen kann, beginnt eine Corona-Infektion meist mit hohem Fieber. Weitere Symptome kommen häufig erst später dazu.

AHA ist das A und O

Ob Erkältung, Grippe oder Corona – die AHA-Regel hilft, sich vor einer Ansteckung zu schützen: Abstand wahren, auf Hygiene achten und – da wo es eng wird – eine Alltagsmaske tragen. Durch regelmäßiges Händewaschen lässt sich das Infektionsrisiko deutlich verringern. Praktisch für unterwegs: Die Hände mit einem alkoholischen Mittel speziell gegen Viren desinfizieren. Ihr Apothekenteam hilft Ihnen gern bei der Auswahl des geeigneten Produkts.



Marco Mohrmann,
PTA und Bildungswissenschaftler,
Amts-Apotheke in Bochum-Langendreer
(Inh. Dr. Sabrina Schröder-Hickery)

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

Amts-Apotheke 

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
Sa.: 8:30 Uhr – 13:00 Uhr



Zu Risiken und Nebenwirkungen...

Die Wirkung von Medikamenten ist abhängig von verschiedenen Faktoren – werden diese falsch eingenommen, können sie wirkungslos und teilweise sogar gefährlich sein.

Was Sie beachten sollten, damit Ihre Tabletten nutzen und nicht schaden.

Wichtige Informationen zu Medikamenten kommen oft nicht richtig an. Die Situation beim Arzt, wenn Ihnen ein neues Medikament verschrieben wird, ist möglicherweise stressig und Sie hören nicht richtig zu. Achten Sie schon beim Arzt darauf, dass Sie verstehen, was Ihnen verschrieben wird, denn Ihre Eigenverantwortung als Patient ist an dieser Stelle besonders wichtig.

Man solle zu Risiken und Nebenwirkungen die Packungsbeilage lesen, oder den Arzt und Apotheker befragen. Das wissen alle, die schon einmal Medikamente einnehmen mussten, aber wurde dieser Rat auch befolgt?

Packungsbeilagen werden überflogen oder nicht richtig verstanden. Und wenn die Tablette erst mal zuhause ist, kann der Arzt oder Apotheker nicht mehr befragt werden.

So individuell wie die verschiedenen Medikamente sind, so individuell ist auch der einzelne Patient, der sie einnehmen soll. Daher ist es ratsam, sich achtsam und genau mit seiner Medikation auseinanderzusetzen.

Lagerung der Medikamente oftmals wichtig

Achten Sie darauf, ob Ihr Medikament besser in den Kühlschrank gehört oder auch im warmen Badezimmer liegen kann.

Wann ist der richtige Einnahmezeitpunkt?

Das eine Medikament soll zum Essen eingenommen werden, das andere vor der Mahlzeit, das dritte nach der Mahlzeit – achten Sie genau darauf, wann der richtige Zeitpunkt ist, damit Ihr Medikament seine volle Wirkung entfalten kann.

Wichtig ist auch, nachzulesen oder sich zu informieren, mit welchen Lebensmitteln Ihr Medikament auf keinen Fall zusammen eingenommen werden darf. Zum Beispiel verträgt sich Antibiotika nicht mit kalziumhaltiger Milch, Joghurt oder Käse, es wird dadurch unlöslich.

Darf das Medikament zerkleinert werden oder könnte das gefährlich sein?

Wenn Sie eine Tablette einnehmen müssen, die magensaftresistent überzogen ist, so darf die Beschichtung auf keinen Fall beschädigt werden, da der Wirkstoff im Magen zersetzt werden könnte, möglicherweise nicht mehr wirkt oder Ihnen im wahrsten Sinne des Wortes „auf den Magen schlägt“.

Wenn Sie ein sogenanntes Retardmedikament einnehmen, sollen die Wirkstoffe

nach und nach freigesetzt werden – hier könnte die Zerkleinerung gefährlich werden! Der Wirkstoff könnte auf einmal im Körper verfügbar sein, Sie „überdosieren“

Das Aktionsbündnis Patientensicherheit geht von 250.000 Krankenhauseinweisungen jährlich aus, die auf vermeidbaren Medikationsfehlern beruhen.

Ihre Stamm-Apotheke hilft!

Reden Sie mit Ihren Apothekern und stellen Sie die Fragen, die Sie zu Ihrem Medikament haben – vertrauen Sie den Experten. Wenn Sie eine Stamm-Apotheke haben, sollten Sie sich außerdem registrieren lassen, damit Wechselwirkungen zwischen verschiedenen Arzneimitteln ausgeschlossen werden können. Ein Medikationsplan bietet sich an, wenn Sie regelmäßig mehrere Medikamente einnehmen, hier wird alles eingetragen, auch Nahrungsergänzungsmittel – ein Medikationsplan kann außerdem ärzteübergreifend zum Einsatz kommen.



HVF
VERLAG & DRUCK

zuverlässig & kompetent

Sie suchen einen abwechslungsreichen und krisensicheren Job?
Dann bewerben Sie sich doch bei uns!

Wir suchen motivierte und engagierte
Handelsvertreter im Außendienst
für die Beratung und den Verkauf von Anzeigen.

Bewerbung unter: www.hvf-verlag.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.

Wir beraten und beliefern Senioreneinrichtungen

Für eine sichere Arzneimitteltherapie und zur Entlastung des Pflegepersonals stellen wir die Dauermedikation der Bewohner in unserer Apotheke genau nach ärztlichem Medikationsplan in ein modernes, individuelles Becher-Blistersystem.



Neben festen Arzneiformen, wie Tabletten und Kapseln, bereiten wir auch Tropfen und Säfte zur Einnahme vor.



Unser System steht für eine moderne, sichere und zeitsparende Medikamentenausgabe in den Senioreneinrichtungen.

Unterstützend schulen wir regelmäßig Pflegepersonal.



Service & Dienste

- Barrierefreier Apothekenzugang
- Kostenfreie Kundenparkplätze im Hof - Zufahrt über die Mansfelderstr. 4
- Bushaltestelle der Linien 355/345 direkt vor unserer Tür
- Auflistung Ihrer Rezeptzuzahlungen
- Kostenloser Zustellservice in Langendreer und Umgebung

Kostenloser Lieferservice

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



Das deutsche Gesundheitssystem

Das deutsche Gesundheitssystem ist eines der ältesten der Welt, das sich stetig weiterentwickelt.

Im Mittelalter gab es bereits gesundheitliche Absicherung durch die gemeinsamen Kassen der Handwerkszünfte, danach Absicherung durch Fabrikarbeitergewerkschaften.

1883 wurde unter Bismarck die erste Krankenversicherung eingeführt. Alle Versicherten erhielten einen Rechtsanspruch auf kostenlose ärztliche Behandlung und medizinische Versorgung. Außerdem wurden das Krankengeld sowie das Sterbegeld eingeführt.

Waren 1883 nur 10% der Menschen krankenversichert, sind es heute etwa 97%.

Das deutsche Gesundheitssystem ist dezentral aufgebaut und selbstverwaltet. Zu den Akteuren zählen Krankenversicherungen, medizinische Dienstleister (Ärzte, Physiotherapeuten etc.), Verbände, Selbstverwaltung (z. B. Kassenärztliche Vereinigung: Leistungserfassung und Abrechnung, Qualitätsmanagement, Telematikinfrastruktur etc.), Gesundheitsministerium und Patientenorganisationen.

In jedem Bundesland gibt es eine Landesärztekammer, die für die beruflichen Belange der Ärzte wie z.B. Zulassung und Weiterbildung zuständig ist.

Das Gesundheitssystem in Deutschland basiert auf vier Grundprinzipien: Versicherungspflicht, Beitragsfinanzierung, Solidaritätsprinzip und Selbstverwaltungsprinzip.

Versicherungspflicht: Alle Bürger sind verpflichtet, sich in einer Krankenkasse zu versichern. Dies geschieht in der Regel in der gesetzlichen Krankenversicherung (GKV), die allen Berufstätigen offensteht. Über den Arbeitgeber werden die Krankenversicherungsbeiträge abgeführt, einschließlich des Arbeitgeberanteils.

Für Nicht-Berufstätige kann der Versicherungsbeitrag über Arbeitsämter oder Sozialämter abgeführt werden.

Wer über einen bestimmten Betrag verdient, kann sich auch in einer privaten Versicherung (PKV) versichern lassen. Dies machen zurzeit ca. 11% der Bürger. Selbstständige können sich freiwillig pflichtversichern oder eine private Krankenver-

sicherung wählen.

Beitragsfinanzierung: Die Gesundheitsversorgung wird also überwiegend durch Beiträge aller Krankenversicherten und der Arbeitgeber finanziert. Zusätzliche Steuereinnahmen kommen hinzu. D.h. die Finanzierung ist also ein Mittelding zwischen staatlichem Gesundheitssystem (z.B. Großbritannien) und marktwirtschaftlichem Gesundheitssystem (z.B. USA).

Das **Solidaritätsprinzip** gewährleistet, dass alle gesetzlich Versicherten in Deutschland das Risiko einer medizinischen Versorgung im Krankheitsfall und Verdienstausschlag gemeinsam tragen. Jeder gesetzlich Versicherte hat den gleichen Leistungsanspruch gegenüber der Krankenversicherung, da so die Versicherten gegenseitig füreinander eintreten.

Selbstverwaltungsprinzip: Im deutschen Gesundheitssystem beschließt der Staat die Rahmenbedingungen der gesetzlichen Regelung für die medizinische Versorgung.

Die konkrete Umsetzung und Finanzierung der einzelnen medizinischen Leistungen übernehmen die Einrichtungen der Selbstverwaltung im Gesundheitswesen. Die Selbstverwaltung wird von Ärzten, Zahnärzten, Psychotherapeuten, Krankenhäusern, Krankenkassen und Versicherten gemeinsam gebildet.

Das oberste Gremium der Selbstverwaltung auf Bundesebene ist der gemeinsame Bundesausschuss.

Dr. med. Michael Tenholt
1. Vorsitzender des MedQN

Quelle: Medtronic GmbH – Das deutsche Gesundheitssystem



unicef
für jedes Kind

Schreiben mit Wirkung

UNICEF-Karten gibt es bei Ihrer UNICEF-Gruppe

UNICEF-Gruppe Bochum

Universitätsstr. 24
44789 Bochum
Tel.: 0234 / 38 41 68
Fax : 0234 / 38 686
info@bochum.unicef.de
www.bochum.unicef.de

Schnarchen ist nicht gleich Schnarchen! Wie man eine obstruktive Schlafapnoe erkennt

Viele Menschen schnarchen nachts laut, ihre Atmung funktioniert dabei aber ganz normal. In diesen Fällen ist Schnarchen eher harmlos und nur nervig für die Schlafpartner.

Wenn Sie oder Ihr Bett Nachbar allerdings Atemaussetzer feststellen, dann sollten Sie handeln.

Das obstruktive Schlafapnoesyndrom (OSAS) ist eine ernstzunehmende Atemstörung, die während des Schlafs auftritt. Es kommt wiederholt zur Verringerung der Atmung oder zu kompletten Atemaussetzern, weil die oberen Atemwege instabil sind und sich verschließen, der Rachenraum wird verengt. Diese Atempausen können mehrere hundert Mal pro Nacht auftreten und minutenlang andauern.

Machen die Atemwege komplett dicht, ist der Schlafende jedes Mal für kurze Zeit von der Sauerstoffzufuhr abgeschnitten (Apnoe). Selbst wenn die Atemwege nicht vollständig blockieren, kommt es zum Abfall der Sauerstoffkonzentration im Blut und einer Minderversorgung der Organe. Das Gehirn ist davon als erstes betroffen und schlägt Alarm. Wenn im Schlaf eine solche Atempause eintritt, kommt es zu einer Ausschüttung von Stresshormonen, die zu Folgeerkrankungen führen können.

Wenn der Schlaf nicht zur Erholung führt

Wenn Sie immer wieder nachts wach werden und eine ausgeprägte Tagesmüdigkeit verspüren, oder wenn Ihr Bett Nachbar von Unregelmäßigkeiten Ihrer Atmung berichtet, sollten Sie mit einem Arzt sprechen. Denn die obstruktive Schlafapnoe kann Ihre Lebensqualität einschränken und zu Konzentrationsschwäche, Nervosität und Einschränkungen der Leistungsfähigkeit führen.

Eine Schlafapnoe kann behandelt werden – bleibt sie unbehandelt, wird die Lebenserwartung verkürzt, die Schlafapnoe kann zu Herzrhythmusstörungen führen und das Herzinfarkt- und Schlaganfallrisiko steigt deutlich.

Ambulante oder stationäre Schlafüberwachung

Für die Diagnose der Schlafapnoe werden zunächst die typischen Symptome abgefragt, auch ein Schlaftagebuch ist oftmals sinnvoll. Wenn möglich wird Ihr Schlafpartner in die Anamnese mit einbezogen.

Bei der ambulanten Polygraphie, einer Untersuchungsmethode der Schlafmedizin, bekommen Sie ein kleines Gerät mit nach Hause, das während der Nacht Ihre Atmung, Körperlage, Herzfrequenz und Sauerstoffsättigung aufzeichnet. Mit der Auswertung der Daten durch den Arzt kann eine relativ genaue Diagnose eines Schlafapnoesyndroms erfolgen.

Die andere Möglichkeit ist das Übernachten in einem Schlaflabor, hier erfolgt die Beurteilung Ihres Nachtschlafs durch die Polysomnographie: während der Messnacht werden mittels EEG Blutdruck, Herzfrequenz, Sauerstoffsättigung, Atemaussetzer sowie die Schlafstadien aufgezeichnet und ausgewertet.

Vielfältige Therapiemöglichkeiten

Es gibt individuelle Behandlungsmöglichkeiten, die der Arzt mit Ihnen besprechen wird. Sie reichen von der Empfehlung zur Gewichtsreduktion, Verzicht auf Alkohol, Nikotin oder Schlafmittel über spezielle Zahnschienen bis hin zum Liegetraining.

Am häufigsten eingesetzt wird die Maskentherapie, hierbei wird über eine Maske Luft in die Atemwege zugeführt – die

nächtliche Überdruckatmung in kontinuierlicher Form hält den Rachen offen, es können keine Atemstörungen mehr entstehen und das Schnarchen hört auf.

Wenn auch das nicht hilft, kann operativ das Gaumensegel gestrafft werden, teilweise müssen die Mandeln entfernt werden. Bei Patienten mit mittel- bis schwergradiger obstruktiver Schlafapnoe gibt es eine neue Art der operativen Therapiemöglichkeit: den sogenannte Zungenschrittmacher. Dieser stimuliert den Zungennerv, der einen der Haupt-Atemwegsöffner-Muskel aktiviert. Damit soll die Funktionsstörung der Atemwegsmuskulatur direkt behoben werden.

Achten Sie auf Ihre Atmung!

Hunderte gefährliche Zwischenfälle bei der Atmung können sich bei schweren Formen der obstruktiven Schlafapnoe pro Nacht ereignen. Aber auch leichte Formen der Schlafapnoe sind keine Bagatelle und sollten ernst genommen werden, Folgeerkrankungen sollten ausgeschlossen werden.

So lange Atemaussetzer nicht öfter als fünfmal pro Stunde passieren, ist aber noch alles im grünen Bereich.

Wenn Sie Fragen zu diesem Thema haben, können Sie sich gerne mit unserem Netzbüro unter 0234-5475453 oder info@medqn.de in Verbindung setzen.

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

Krankmeldungen per App möglich

Eltern können eine für den Arbeitgeber auszustellende Kinder-Krankschreibung auch per Videosprechstunde einholen, vorausgesetzt, Ihr Kinderarzt bietet das auch an.

Rund 1500 Kinderärzte in Deutschland bieten über die App „Mein Kinder- & Jugendarzt“ Sprechstunden per Video an. Für Patienten ist die Nutzung gratis, Ärzte zahlen Gebühren.

Es liegt im Ermessen des Mediziners, ob er das Kind per Video krankschreibt oder ob es doch für eine Untersuchung in die Praxis kommen muss.

Die Voraussetzung für eine Videokrankschreibung für Kinder ist ein entsprechender Beschluss des Gemeinsamen Bundesausschusses (G-BA) von Ärzten, Krankenkassen und Kliniken, wonach Arbeitnehmer sich zunächst bis zu sieben Kalendertage per Video krankschreiben lassen können. Dieser Beschluss ist seit 7. Oktober 2020 in Kraft.

Die ärztliche Bescheinigung zur Krankheit des Kindes für den Arbeitgeber kommt nach der Videosprechstunde dann analog mit der Briefpost zu den Eltern.

Der Beschluss zur Videokrankschreibung ist unabhängig von der Corona-Pande-



mie erfolgt und gilt ohne zeitliche Befristung. Anders ist das bei der telefonischen Krankschreibung, die vorübergehend zunächst bis Jahresende möglich ist - übrigens auch für Kinder.

Die PraxisApp „Mein Kinder- und Jugendarzt“ ist im App Store sowie bei Google Play erhältlich.

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**

Herzinfarkt – wie geht es weiter?

Ursachen, Symptome, Behandlung

Jährlich erleiden weltweit ca. 1,4 Millionen Menschen einen Herzinfarkt, 84% der Betroffenen überleben dieses Ereignis.

Das Herz übernimmt im Körper vielfältige Funktionen. Es pumpt das Blut durch den Lungenkreislauf, wo Sauerstoff aufgenommen wird und CO₂ abgegeben wird. Außerdem pumpt es das Blut in den Körperkreislauf, der Organe mit sauerstoffhaltigem Blut versorgt und „Stoffwechselabfälle“ abführt.

Der Lungenkreislauf wird durch das rechte Herz aufrechterhalten, das aus einem Vorhof und einer Herzkammer besteht. Auch das linke Herz besteht aus einem Vorhof und einer Herzkammer und bedient den großen Körperkreislauf.

Daraus ergibt sich, dass der zentrale Teil des Herzens die linke Kammer ist. Durch die Herzkranzgefäße wird das Herz selbst mit Blut versorgt.

Kommt es zu einer Unterbrechung des

Blutflusses in den Herzkranzgefäßen, wird ein Teil der Herzmuskulatur nicht mehr versorgt und stirbt ab – es entsteht ein Herzinfarkt.

Betrifft dieser Infarkt die linke Kammer, kommt es zu einer Vergrößerung dieser Kammer und zu einer Narbenbildung. Dadurch kann die Pumpleistung der linken Kammer und damit die Blutversorgung der Organe des großen Kreislaufes eingeschränkt sein.

Natürlich muss präventiv ein solches Geschehen vermieden werden. Ist es doch zu einem Herzinfarkt gekommen, müssen die Folgen der Pumpleistungsstörung so klein wie möglich gehalten werden.

Einem Herzinfarkt geht meist eine Mangeldurchblutung voraus, die noch nicht zu einem Herzinfarkt führt (Angina pectoris). Ist die linke Herzkammer durch den Herzinfarkt geschädigt, treten körperliche Symptome auf wie Kurzatmigkeit, Müdigkeit, Einschränkung der Leistungsfähig-

keit, vermehrte Gewebeflüssigkeit in der Lunge und z.B. in den Beinen und manchmal auch Herzrhythmusstörungen.

Die Beschwerdesymptome können leicht, mäßig schwer oder sehr schwer sein. Diese Abstufung findet sich in der sogenannten NYHA-Klassifikation wieder und geht mit einer prognostischen Bedeutung einher. Im schwersten Falle treten die Beschwerden bei allen körperlichen Aktivitäten im Alltag auch in Ruhe auf.

Die Herzmuskelschwäche kann medikamentös oder operativ behandelt werden. Bekanntermaßen steht am Ende der Behandlungsoptionen das künstliche Herz oder die Herztransplantation.

Dr. med. Michael Tenholt
1. Vorsitzender des MedQN

Quelle: BioVentrix, www.coliquio.de

Kortison – Feind oder Freund?

Kortison zählt zur Gruppe der Glucocorticoide. Das sind körpereigene Hormone, die in der Nebennierenrinde hergestellt werden.

Sie sind für den Körper lebensnotwendig und spielen im Stoffwechsel des Körpers eine wesentliche Rolle, so zum Beispiel für den Energiehaushalt. Glucocorticoide fördern die Umwandlung von Eiweiß zu Glucose.

Bedeutsam sind Glucocorticoide auch unter anderem für das Nervensystem sowie für den Wasser- und den Elektrolythaushalt. Sie wirken entzündungshemmend und unterstützen die Immunabwehr.

Sie werden deshalb therapeutisch eingesetzt, um die Immunabwehr gezielt zu stärken. So z. B. bei allergischen Erkrankungen wie Asthma Bronchiale, Neurodermitis und anderen Allergien. Auch überschießende Immunreaktionen wie Rheuma oder Schuppenflechte werden

durch die Einnahme von Kortison gehemmt. Eine Schlüsselstellung nimmt Kortison nach der Organtransplantation ein, um Abstoßreaktionen zu unterdrücken.

Die Wirkung der Glucocorticoide ergibt sich dadurch, dass sie die Zahl der Lymphozyten, also der körpereigenen Abwehrzellen, und deren Aktivität hemmt. Dies hat aber auch zur Folge, dass sich eine erhöhte Infektanfälligkeit ergibt.

Wo Licht ist, ist auch Schatten

Die Nebenwirkungen der Glucocorticoide zeigen sich häufig bei länger andauernder Behandlung. So kann der durch Kortison angeregte Eiweißabbau zu Osteoporose, Muskelabbau und Wachstumsstörungen führen.

Durch die Blutzuckererhöhung kann einem Diabetes mellitus Vorschub geleistet werden.

Die Veränderungen des Fettstoffwechsels führen zur Stammfettsucht mit Manifestation in der Leber, am Rumpf und im Gesicht (Vollmondgesicht).

Die Veränderung der Mineralstoffaufnahme zeigt sich darin, dass Kalium und Kalzium vermehrt ausgeschieden werden und Natrium im Körper zurückgehalten wird.

Als Nebenwirkung ist auch eine gestörte Wundheilung und eine Erhöhung der Thrombosegefahr zu nennen.

Wichtig ist, diese Nebenwirkungen zu kennen, sorgfältig zu beobachten und frühzeitig gegenzusteuern.

Dr. med. Michael Tenholt
1. Vorsitzender des MedQN

Gesunde Ernährung aus naturheilkundlicher Sicht

In der Klinik für Naturheilkunde der Klinik Blankenstein in Hattingen werden Patienten betreut, die unter chronischen Krankheiten leiden. Eingewiesen werden diese unter anderem mit chronischen Rückenschmerzen, entzündlichem Rheuma, Arthrose, Hautkrankheiten, Stoffwechselerkrankungen und Magen-Darm-Problemen. Behandelt werden sie mit klassischen Naturheilverfahren wie der Phyto-, Hydro-, Bewegungs-, Ordnungs- und Ernährungstherapie.

In der naturheilkundlichen Komplexbehandlung stellt die Ernährung von jeher einen wichtigen Bestandteil dar und dient nicht nur der Versorgung des Patienten während des Klinikaufenthaltes, sondern soll langfristig die häusliche Ernährungssituation verbessern.

„Wir leben nicht, um zu essen, sondern wir essen, um zu leben“, sagte bereits der griechische Philosoph Sokrates. Gerade in der heutigen Zeit ist die Qualität unserer Nahrung von entscheidender Bedeutung. Dass eine ausgewogene Ernährung sowohl der Gesunderhaltung, als auch der Behandlung von Krankheiten dienen kann, ist heute wissenschaftlich belegt.

Sich gesund zu ernähren ist daher für viele sehr wichtig geworden, aber oft hapert es an der Umsetzung. Über die Medien und gerade das Internet werden zu viele Ernährungsphilosophien verbreitet, die meist widersprüchliche Empfehlungen geben und so die Verbraucher mehr verwirren als wirklich helfen.

Viele Menschen haben im Laufe ihres Lebens schon einmal eine Diät bzw. extreme Ernährungsform durchgeführt, meist zur Gewichtsreduktion oder, um vermutliche Unverträglichkeiten herauszufinden. Dauerhafte Erfolge sind oftmals selten und der Rückfall in alte Ernährungsmuster vorprogrammiert. Der Grund ist meist darin zu suchen, dass die auferlegten Verbote und Regeln das natürliche Bedürfnis nach Genuss und Wohlbefinden sowie individuelle Vorlieben außer Acht lassen und zu strenge Reglementierungen Heißhungerattacken eher fördern können.

Der Begriff „Diät“ hat in der Naturheilkunde eine andere Bedeutung als allgemein üblich. Ursprünglich bedeutet „Diaita“ nämlich Lebensordnung und umfasst mehr als nur eine zeitbegrenzte Einschränkung der Lebensmittelauswahl. Entscheidend



ist also nicht nur was wir essen, sondern auch wie, warum und wie oft.

Es geht um eine Veränderung des Lebensstils und bindet nicht nur eine ausgewogene naturbelassene Ernährung, sondern den Wechsel mit Fastenphasen, regelmäßige Bewegung sowie den Umgang mit Stresssituationen ein. Hierbei wird ein achtsamkeitsbasierter Ansatz verfolgt, der dem Patienten ein besseres Verständnis für sein Essverhalten erlaubt und hilft, den Instinkt zurückzugewinnen, was der Körper wirklich braucht. Dies erleichtert es, den Speiseplan neu zu gestalten und Überessen zu vermeiden, wobei die Wünsche des Patienten und seine individuellen Möglichkeiten berücksichtigt werden.

Aus naturheilkundlicher Sicht hat sich die Vollwerternährung als gesunde Dauernahrung bewährt. Sie beruht auf einer hauptsächlich laktovogetabilen Ernährung, bei der frische unverarbeitete Lebensmittel bevorzugt und zu bekömmlichen Speisen zubereitet werden.

Der Schwerpunkt liegt auf täglich zwei Portionen frischem Obst und mindestens 400g Gemüse. Weiterhin kommen Vollkorngetreideprodukte, Hülsenfrüchte, Nüsse, Samen, Kerne, Mandeln und Kräuter sowie Gewürze zum Einsatz. Der Verzehranteil an rohen Lebensmitteln kann dabei individuell an die Verdauungskraft des Einzelnen angepasst werden. Ein maßvoller Einsatz von Milchprodukten, insbesondere Sauermilcherzeugnissen wie Joghurt, Buttermilch, Molke und Kefir sowie regelmäßiger Verzehr von magerem und fettem Seefisch ist ebenso vorgesehen. Allerdings sollten Fleisch,

Wurstwaren und Eier nur selten auf dem Speiseplan stehen. Auf stark verarbeitete Nahrungsmittel, Fastfood, Fertigprodukte mit vielen Zusatzstoffen und oftmals hohem Salzgehalt sowie Anteil an Trans-Fettsäuren, die sich negativ auf Herz-Kreislaufkrankungen auswirken können, sollte verzichtet werden.

Dies bedeutet jedoch keinesfalls, dass man jeder Pizza, dem Grillwürstchen oder Kuchen ständig aus dem Weg gehen muss. Solche Speisen können durchaus z. B. im Rahmen eines „Genießer-Tages“ in den gesunden Wochenplan integriert werden. Durch diese „flexible Kontrolle“ ergeben sich mehr Freiheiten, da man auf nichts absolut verzichten muss.

In der naturheilkundlichen Ernährungstherapie stehen nicht die alleinige Informationsvermittlung zur besseren Lebensmittelauswahl, sondern ordnungstherapeutische Aspekte im Vordergrund. Der Patient kann durch praktische Erfahrung der angebotenen Vollwertgerichte seine Ernährungsfehler korrigieren und die bisherige Mahlzeitenstruktur verbessern. Es gibt keine strengen Regeln, die es einzuhalten gilt. Erlaubt ist, was aus dem Lebensmittelangebot bekömmlich ist und vor allen Dingen schmeckt. Gesundes Essen muss keinesfalls ein notwendiges Übel sein, sondern kann den Genusswert deutlich steigern, wenn man sich etwas Zeit lässt, um durch gründliches Kauen und „Spüren“ der Nahrungsmittel im Mund die geschmackliche Variationsbreite zu entdecken. Achtsam essen lautet hier das Stichwort.

Unterstützend für die Ernährungsumstellung können vorangestellte Entlastungstage sein. Die Entlastungskost in der Klinik besteht aus wenigen glutenfreien Nahrungskomponenten mit einem Kaloriengehalt von ca. 1000 kcal/Tag. Der Organismus wird aufgrund der knappen und leicht verdaulichen Kost von Verdauungs- und Stoffwechsellarbeit entlastet. Sie lässt sich langfristig gut im Berufsalltag z. B. regelmäßig ein bis zweimal pro Woche durchführen. Die vegane Speiseplangestaltung wirkt aufgrund vermehrter Zufuhr basischer Valenzen über Obst, Gemüse und Kartoffeln der Säurebelastung des Organismus entgegen. Sie wirkt zudem entzündungshemmend, Gewicht entlastend und kann als Auslassversuch bei Nahrungsmittelunverträglichkeiten eingesetzt werden.

Ein weiterer elementarer Baustein ist das Heilfasten. Es dient als stationäres multidisziplinäres Verfahren zur Therapie chronischer Zivilisationserkrankungen und kommt bereits seit über 20 Jahren in der Klinik für Naturheilkunde zur Anwendung. Während des Heilfastens heißt es: Vom Alltag Abstand gewinnen und zur Ruhe kommen. Der Körper funktioniert, indem er auf seine Reserven zurückgreift. Gestartet wird das Heilfasten mit einem Entlastungstag, der mit leicht verdaulicher Vollwerternährung und dem Verzicht auf Genussmittel der körperlich-seelischen Einstimmung dient. An den darauffolgenden fünf bis sieben Fastentagen nehmen die Patienten dreimal täglich Gemüsebrühe und Gemüsesaft sowie einen stoffwechselunterstützenden Heilpflanzentee zu sich. Zusätzlich trinken sie pro Tag mindestens zwei Liter Flüssigkeit in Form von Wasser und Kräutertee. Fastenbegleitend wird der Darm mit Bittersalz und Einläufen

gereinigt. Warme Leberwickel am Mittag fördern die Durchblutung und regen den Stoffwechsel an.

Die Wirkung des Heilfastens ist beeindruckend: Die Zellen beginnen ihren „Zellmüll“ abzubauen, Entzündungen gehen zurück, Blutdruck, Blutfett-, Blutzucker- und Insulinspiegel normalisieren sich, Herz und Kreislauf werden entlastet, die Leistungskraft erhöht sich und die abgestumpften Geschmacksknospen können sich erholen. Durch das Heilfasten findet der Körper zu seiner inneren Ordnung zurück. Viele Patienten benötigen nach dem Fasten weniger Medikamente und berichten von einer deutlichen Beschwerdelinderung.

Nach den Fastentagen wird über zwei bis drei Tage ein sorgfältiger Kostaufbau durchgeführt. Dabei gilt es, gründlich zu kauen, die Geschmacksvielfalt wiederzuentdecken und den früher einsetzenden Sättigungsreflex zu beachten. Die Zeit der Nahrungsenthaltung kann den Einstieg in ein gesünderes und bewussteres Ernährungsverhalten darstellen.

Periodisch durchgeführte Fastenphasen lassen sich auch in den normalen Alltag integrieren. Bewusste Pausen zwischen den Mahlzeiten, das Auslassen einer Mahlzeit („Dinner cancelling“) oder die Fastenphase bis zu 16 Stunden (meist über Nacht praktiziert) sind einige Beispiele. Sie helfen nicht nur die Kalorienzufuhr zu begrenzen, sondern dienen auch der Intensivierung der geschmacklichen Wahrnehmung von nachfolgend verzehrten Speisen und der bewussteren abwechslungsreichen Mahlzeitengestaltung.

Allerdings ist die Lebensmittelauswahl

und das achtsame Essverhalten nur ein Faktor im Lebensgetriebe. Auf der Suche nach der gesunden Ernährung sollte kein zwanghaftes Verhalten oder gar Phobien entstehen. Wenn die Gedanken den ganzen Tag nur ums Essen kreisen und darum, welches Nahrungsergänzungsmittel man noch ausprobieren könnte, macht man etwas falsch.

Genetische Unterschiede, die individuelle Widerstandskraft (Resilienz), das Schlafverhalten, die Bewegung, der Nikotin- und Alkoholkonsum, das Zusammenspiel verschiedener Nahrungsinhaltsstoffe im Gesamtverbund (nicht das Isolat eines Nahrungsergänzungsmittels) sowie ein entspannter Umgang mit dem Thema Ernährung sind ebenfalls für ein gesundes Leben maßgeblich.

Tanja Pötschke,
Oecothrophologin

Prof. Dr. med. André-Michael Beer
Direktor der Klinik für Naturheilkunde,
Klinik Blankenstein, Hattingen,
Lehrbereich Naturheilkunde,
Ruhr-Universität Bochum
Im Vogelsang 5-11
45527 Hattingen
E-Mail:
tanja.poetschke@klinikum-bochum.de

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

NEUES AUS BOCHUM

Bergmannsheil ist erneut „Top-Krankenhaus“

Fünf Auszeichnungen in der neuen Focus-Klinikliste

Das BG Universitätsklinikum Bergmannsheil zählt wieder zu den Top-Krankenhäusern in Deutschland. Das ist das Ergebnis einer umfangreichen Studie des Nachrichtenmagazins Focus. Laut der Klinikliste 2021 gehört die Bochumer Klinik in vier Disziplinen deutschlandweit zur Spitze: in der Chirurgie, in der Plastisch-Rekonstruktiven Chirurgie, in der Kardiologie und in der Diabetologie. Eine weitere Auszeichnung erhielt das Bergmannsheil in der Kategorie Top-Kliniken in Nordrhein-Westfalen.

„Ein weiteres Mal dürfen wir uns im bundesweiten Krankenhausvergleich über ein sehr erfolgreiches Abschneiden unseres Hauses freuen“, sagt Dr. Tina Groll, Geschäftsführerin des Bergmannsheils. „Als BG Klinik wird das Bergmannsheil von jeher mit seiner hohen Expertise in den chirurgischen Fächern, in der Unfall- und Notfallmedizin identifiziert, aber auch in internistischen Disziplinen konnten wir wieder punkten. Die Auszeichnung ist insbesondere eine Anerkennung der Leistungen unserer Beschäftigten, die sich tagtäglich kompetent und fürsorglich für die Gesundheit unserer Patienten einsetzen.“



Bildnachweis: Bergmannsheil

Für die Klinikliste wertete das unabhängige Rechercheinstitut MINQ große Datenmengen aus und befragte rund 1.247 Krankenhäuser und 14.146 einweisende Ärzte. Insgesamt wurden 527 Krankenhäuser ausgezeichnet. Die Ergebnisse sind nachzulesen in der aktuellen Ausgabe des Magazins Focus Gesundheit.

Bochumer Verein „Aktiv gegen Brustkrebs“

Aktiv gegen Brustkrebs: Online-Themenabende werden fortgesetzt

Nach der gelungenen Premiere des Online-Themenabends des Bochumer Vereins „Aktiv gegen Brustkrebs“ und des Brustzentrums Augusta Bochum Ende September soll diese Form der Informationsvermittlung künftig in regelmäßigen Abständen angeboten werden. Apothekerin Dr. Inka Krude (Alte Apotheke 1691, Bochum), die das Online-Treffen zum

Thema „Brustkrebs und gynäkologische Krebserkrankungen – Tipps zum Umgang mit Nebenwirkungen der Therapie“ vorbereitet hatte und als fachkundige Gesprächspartnerin zur Verfügung stand: „Die Teilnehmerinnen waren genau meine ‚Zielgruppe‘, nämlich kurz vor der Chemo, nach der OP oder während der Chemo. Und technisch hat alles prima geklappt.“ Beim Online-Meeting für Brustkrebspatientinnen und Patientinnen mit gynäkologischen Krebserkrankungen sowie für

Angehörige können die Teilnehmer/innen untereinander und mit der Referentin Dr. Inka Krude direkt kommunizieren. Der nächste Online-Themenabend „Gynäkologische Krebserkrankungen – Tipps zum Umgang mit Nebenwirkungen der Therapie“ ist für den 10. Dezember geplant - näher Infos gibt es rechtzeitig auf:

www.aktivgegenbrustkrebs.de

NEUES AUS BOCHUM

„Aufsuchende Medizinische Hilfe für Wohnungslose Bochum e.V.“

Eigentlich sollte es in Deutschland niemanden mehr ohne Krankenversicherung geben, nachdem 2007 eine Versicherungspflicht eingeführt wurde in Form einer Aufnahmeverpflichtung durch die Gesetzlichen Krankenkassen. Diese gilt für alle Menschen ohne Anspruch auf Absicherung durch z. B. Beihilfe, Heilfürsorge oder Private Krankenversicherungen. Es besteht sogar seit 2009 eine allgemeine Krankenversicherungspflicht für Personen mit Wohnsitz in Deutschland.

Doch leider fallen immer wieder und auch zunehmend mehr Menschen durch dieses Versorgungsraster - aus sehr unterschiedlichen Gründen. Laut statistischem Bundesamt gab es 2015 79.000 Menschen ohne Krankenversicherung in Deutschland, im vergangenen Jahr 2019 waren es sogar 143.000 Betroffene.

Es gibt also nach wie vor erheblichen Bedarf an ärztlicher Hilfe außerhalb der durch Krankenkassen getragenen medizinischen Versorgung.

Der bereits im Dezember 1997 gegründete Verein „Aufsuchende Medizinische Hilfe für Wohnungslose Bochum e.V.“ hat es sich schon früh zur Aufgabe gemacht, diese Lücke der Versorgung zu füllen. Trotz der inzwischen eingetretenen Gesetzeslage ist der Verein keineswegs überflüssig geworden, im Gegenteil! Seit seiner Gründung hat die Zahl der zu behandelnden Patienten eher zu- als abgenommen: 2015 waren es z. B. insgesamt 1036 Behandlungen, 2019 stieg die An-

zahl auf 1110.

Zur Grundlage der Behandlung gehört die unbürokratische medizinische Erstversorgung durch fünf Krankenschwestern und sechs Ärzte unterschiedlicher Fachrichtungen, die ehrenamtlich arbeiten.

Möglich ist diese Versorgung durch die inzwischen sehr gute Basisausstattung auch zur Diagnostik mit z.B. EKG und Sonographie. Blutuntersuchungen können ebenfalls veranlasst werden, falls notwendig. Zudem gibt es eine große Auswahl an Medikamenten zur Behandlung unterschiedlicher Erkrankungen und vielfältige Materialien zur differenzierten Wundversorgung.

Von der anfänglichen Hilfe in einer provisorisch eingerichteten Kammer, wie sie 2002 durch den Verein begann, ist die medizinische Arbeit inzwischen weit entfernt. Erwähnt werden sollte, dass Dr. Hünemeyer schon im Mai 1997 selbstständig mit einer Sprechstunde für Menschen ohne Krankenversicherung in Wattenscheid begann, bevor er sich 2002 dem Verein anschloss.

Heute stehen für die Behandlung und die umfangreiche Ausstattung entsprechende Räumlichkeiten zur Verfügung. Besonders hervorzuheben ist der Behandlungsraum im neu erbauten Fliegerhaus am Stadion. Dort finden regelmäßig Sprechstunden statt, ebenso wie in Wattenscheid in der Sommerdellenstrasse und im Sprungbrett in der Ferdinandstrasse, dort speziell für Jugendliche und junge Erwachsene.

Ein weiterer Einsatzort ist der Hauptbahnhof Bochum: zwei Streetworkerinnen werden einmal in der Woche bei ihrer Arbeit von einem Arzt medizinisch unterstützt. Eventuell notwendige Behandlungen werden dann im Fliegerhaus durchgeführt.

Neben der unmittelbaren Erstversorgung bzw. der langfristigen Behandlung chronisch kranker Patienten kann auch gegebenenfalls die Vermittlung an medizinische Fachkollegen zur notwendigen Weiterbehandlung erfolgen. Diese Kosten und auch die Finanzierung zusätzlicher Untersuchungen werden vom Verein übernommen. Zudem trägt der Verein auch die Kosten für Arzneimittel, Verbandsmaterial, Impfungen, Hilfsmittel, Rezeptkostenanteile und Krankenhauszuzahlungen.

Die umfangreiche medizinische Versorgung wird vorrangig durch die ehrenamtlich tätigen Mitarbeitenden geleistet und finanziert sich durch Mitgliedsbeiträge und Geldspenden. Es werden auch gerne nicht mehr benötigte Medikamente, Verbandsmaterialien und Hilfsmittel als Spenden angenommen.

Dr. Gabriele Schreiner,
Allgemeinmedizinerin
Sprechstunde Montags 12-13.30 Uhr
im Fliegerhaus

Spendenkonto:
Verein „Aufsuchende Medizinische Hilfe
für Wohnungslose Bochum e.V.“
Sparkasse Bochum
IBAN DE 69 4305 0001 0020 4090 09

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

NEUES AUS BOCHUM

Beatmungspflegeportal erhält internationalen Marketingpreis

Das Beatmungspflegeportal, Deutschlands erste und umfassende Online-Informations- und Datenplattform für die Beatmungspflege, ist mit einem international renommierten Kreativpreis ausgezeichnet worden; dem MarCom Award Gold.

Schwerpunkt des Fachportals ist die medizinische Behandlung und Pflege dauerhaft oder teilweise künstlich beatmeter Menschen. Die Wissensplattform liefert Betroffenen, Angehörigen, Pflegefachkräften und anderen Interessierten kostenlos und frei zugänglich umfangreiche Informationen zu diesem hochspeziellen medizinisch-pflegerischen Bereich. Sie bietet einen Überblick zu allen Einrichtungen der Intensiv- und Beatmungspflege in Deutschland und informiert über aktuelle Entwicklungen.

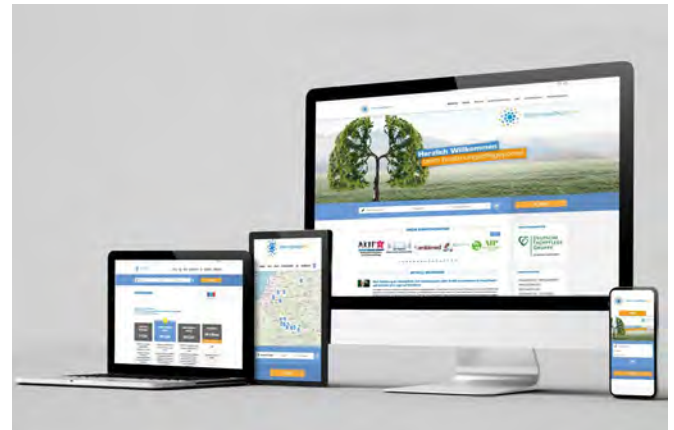
Entwickler und Betreiber des Beatmungspflegeportals ist die Familien- und Krankenpflege Bochum gGmbH, die mit Ihrer Fachabteilung für die außerklinische Intensiv- und Beatmungspflege, der Intensivpflege24, bereits seit dem Jahr 2000 in ganz NRW tätig ist.

„Wir freuen uns sehr über diese Auszeichnung. Sie zeigt uns, dass unser Portal nach der grundlegenden Überarbeitung auch vor einer Fachjury bestehen kann. Vor allem aber ist uns wichtig, dass unsere Arbeit in diesem Bereich wertgeschätzt wird und sie Betroffenen und Fachpersonal einen wirklichen Mehrwert bietet“, so Feras Hammad, Leiter der Wissensplattform. „Für die Umgestaltung der Website

haben wir eng mit der Kommunikationsagentur Michael Tobias Content Marketing aus Solingen zusammengearbeitet.“

Der Relaunch der Website erfolgte im April 2020. Die Internetseite überzeugt jetzt mit einem modernen Erscheinungsbild sowie einem intuitiven und benutzerfreundlichen Such- und Navigationsmenü. Außerdem wurde die Datenbank überarbeitet und kann nun einfach nach bestimmten Begriffen, Kategorien oder Bundesländern durchsucht werden. Die Ergebnisse werden anschließend im angegebenen Umkreis auf einer interaktiven Karte angezeigt. Spezialisierte Pflegedienste, Wohn- und Übergangsgruppen für beatmete Menschen, Pflegeheime, Schwerpunktkrankenhäuser, Beatmungs- und Weaningzentren (Zentren zur Beatmungsentwöhnung), aber auch Weiterbildungsinstitute für Pflegefachkräfte lassen sich so einfach und schnell finden. Hinweise zu Fachveranstaltungen wie Symposien oder Fachweiterbildungen, Literaturtipps und eine Stellenbörse vervollständigen die Rubriken

Die MarCom Awards gehören zu den ältesten, größten und renommiertesten Kreativauszeichnungen weltweit. Mehr als 6.000 Einsendungen erreichen die internationale besetzte Jury aus Kommunika-



tionsexperten Jahr für Jahr. Sie zeichnet diejenigen Arbeiten aus, die einen besonders hohen Standard erfüllen und als Vorbild in der Branche dienen können. Ebenfalls ausgezeichnet wurden in diesem Jahr unter anderem Kommunikationsprojekte von Intel, Mastercard und Nissan.

Kontakt

Familien- und Krankenpflege
Bochum gGmbH
Beatmungspflegeportal
Paddenbett 13
44803 Bochum
Tel.: 0234-37949907

redaktion@beatmungspflegeportal.de
www.beatmungspflegeportal.de



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) Pflegefachfrau/-mann zum 01.04., 01.09. und 01.10.2021

Weitere Informationen
unter
www.fundk-bochum.de
oder telefonisch
Herr Wolfram Junge
Geschäftsführung
0234 30796-12

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

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

Was wir über Patientenverfügungen wissen sollten

Was benötigen wir für eine verantwortliche gesundheitliche Vorausplanung aus der Sicht des ambulanten Ethikkomitees Bochum

1. Einführung

Als Vorsitzende des Ambulanten Ethikkomitees Bochum e.V. (AEB) und als Haus- und Palliativärztin beschäftige ich mich häufig mit Patientenverfügungen. Es gibt über 200 verschiedene Formulare für Patientenverfügungen. Sie sind nicht alle gleich. Ich möchte Sie gerne informieren, worauf Sie aus meiner Sicht achten sollten.

Warum sind Patientenverfügungen wichtig?

Patientenverfügungen sind wichtig, wenn Sie schwer erkranken und nicht mehr sagen können, wie sie behandelt werden möchten. Wenn Sie nicht mehr sagen können, was Sie möchten, dann werden andere Menschen für Sie Entscheidungen treffen müssen.

Stellen Sie eine Vorsorgevollmacht aus!

Deshalb ist es empfehlenswert, schon jetzt jemanden zu bestimmen, der für Sie Entscheidungen treffen soll. Das können Sie in einer Vorsorgevollmacht oder einer Betreuungsverfügung festlegen. Sie können dort bestimmen, welche Entscheidungen die von Ihnen bestimmte Person treffen darf. Im Folgenden befasse ich mich nur mit den gesundheitlichen Belangen. Die Vorsorgevollmacht können Sie im Internet finden auf der Seite des Bundesministeriums der Justiz (www.bmjust.de).

Sie können Behandlungen ablehnen

Ihr Vertreter sollte wissen, was Ihnen wichtig ist, wenn Sie erkranken und entscheidungsunfähig sind. Damit Sie so behandelt werden, wie Sie das wollen. Patientenverfügungen sind dazu da, bestimmte medizinische Behandlungen abzulehnen, auch wenn sie aus ärztlicher Sicht noch möglich sind. Sie gelten nicht nur in der Sterbephase. Wenn Sie bewusst keine Patientenverfügung verfassen, kann man davon ausgehen, dass Sie sich wünschen, dass alles medizinisch Mögliche getan wird.

Das ist auch in Ordnung. In Patientenverfügungen geht es um Ihr Leben und Ihr Sterben. Darum sollte man sich ganz viele Gedanken machen!

Ihre persönlichen Wertvorstellungen

Bei der Erstellung Ihrer Patientenverfügung sollten Sie sich mit folgenden Fragen beschäftigen:

1. Wie gerne leben Sie und wie wichtig ist es für Sie, noch lange weiterzuleben?

Diese Frage wird von den Menschen unterschiedlich beantwortet. Es kann sein, dass Sie ganz viel Kraft, Freude, wichtige Ziele und Verantwortung haben, so dass es sehr wichtig ist, auf jeden Fall lange weiterzuleben. Es kann aber auch sein, dass das Leben anstrengend geworden ist, dass Menschen sich schwach fühlen, weil sie schon krank sind und nicht mehr mitmachen können bei dem, was ihnen immer wichtig war. Es gibt Menschen, die sagen, dass es nicht mehr wichtig ist, noch lange zu leben.

2. Wie denken Sie über Ihr eigenes Sterben?

Wenn Menschen sehr am Leben hängen, finden sie das Sterben noch zu früh. Es gibt Menschen, die das Sterben nicht so schlimm fänden, wenn sie schwer erkranken.

3. Darf medizinische Behandlung dazu beitragen, Ihr Leben in einer Krise zu verlängern?

Wenn Menschen gerne leben, selbst wenn gesundheitliche Einschränkungen möglich sind, kommt hier ein „ja“. Wenn Menschen nicht mehr genügend Kraft verspüren für anstrengende medizinische Eingriffe, antworten sie nicht immer mit einem Ja und äußern Bedenken.

4. Gibt es Grenzen, bei denen Sie nicht mehr lebensverlängernd behandelt werden möchten?

Diese Frage wird sehr unterschiedlich beantwortet. Manchmal gibt es keine Grenzen. Manchmal haben Menschen schon miterlebt, wie Familienangehörige oder Bekannte schwer erkrankt waren und sie haben sich eine Meinung gebildet. Sie sagen: „Es ist gut, dass die Medizin so viel kann“ oder sie sagen: „Wenn ich so krank bin, dann möchte ich nicht mehr alles medizinisch Mögliche über mich ergehen lassen.“

5. Haben Sie persönliche Überzeugungen zum Beispiel aufgrund Ihres Glaubens, die wichtig sind im persönlichen Umgang mit Ihrem Leben und Sterben?

Vielleicht haben Sie die Überzeugung, dass man sein Leben erhalten soll. Darum möchten Sie die Möglichkeiten der



Medizin nutzen. Vielleicht sind Sie der Überzeugung, dass Sie bestimmte medizinische Maßnahmen ablehnen wollen.

Wenn Sie Behandlungen ablehnen, werden Sie nicht alleingelassen

Wenn Sie nicht lebensverlängernd behandelt werden möchten, besteht das Angebot der Palliativmedizin. Sie werden nicht alleine gelassen und sollen auf keinen Fall leiden. In Bochum gibt es ein gut funktionierendes Palliativnetz. Sie können sich auf der homepage erkundigen. (www.palliativnetz-bochum.de) Auch Ihr Hausarzt kennt sich aus.

Sprechen Sie mit Ihrem Vertreter und Personen Ihres Vertrauens über das, was Ihnen wichtig ist

Die Beschäftigung mit diesen Fragen und auch das Gespräch mit Ihren Angehörigen, Ihrem Arzt und Ihrem Stellvertreter und weiteren Personen Ihres Vertrauens ist schon ein wichtiger Schritt zu einer guten Patientenverfügung. Wir wissen, dass wir Entscheidungen besser treffen können, wenn wir uns ausgetauscht haben mit den Menschen, die uns wichtig sind. Wenn Sie Ihre Gedanken aufschreiben können, ist das eine große Hilfe für Ihren Vertreter und die behandelnden Ärzte, wenn Sie erkranken und sich nicht mehr mitteilen können.

Wir wissen nicht konkret, was auf uns zukommt

Das Problem ist ja, dass wir heute noch gar nicht wissen, welche Erkrankung auf uns zukommt, bei der wir uns nicht mehr mitteilen können. Wenn Sie sich aber im Vorfeld schon damit auseinandergesetzt haben, wie Sie zu Ihrem Leben und Sterben stehen, haben Ihr Vertreter und Ihr behandelnder Arzt Anhaltspunkte, wie Sie wahrscheinlich behandelt werden wollten, wenn Sie das persönlich mitteilen könnten. Vielleicht gibt Ihnen die Beschäftigung mit diesen Fragen auch selber mehr Sicherheit beim Ausfüllen einer Patientenverfügung.

Mögliche Szenarien gesundheitlicher Krisen

Man kann sich mehrere gesundheitliche Krisen vorstellen, die zukünftig eintreten könnten. Sie können sich dazu Gedanken machen, sollten aber auch mit Fachleuten und zum Beispiel Ihren Ärzten darüber sprechen. Laien können sich oft nicht vorstellen, was in diesen Krisen wirklich auf sie zukommen kann:

1. Es kommt ein Notfall.

Sie müssen reanimiert oder beatmet werden oder Sie müssen auf die Intensivstation, oder ins Krankenhaus oder Sie brauchen Medikamente zuhause. Man weiß eventuell noch gar nicht, was die Ursache für den Notfall ist. Würden Sie jede Behandlung wollen, oder gibt es Grenzen?

2. Sie liegen im Krankenhaus und es gibt Risiken dafür, dass Sie sich nicht mehr ganz erholen werden.

Nehmen Sie das in Kauf, oder gibt es Situationen, in denen Ärzte mit der lebensverlängernden Therapie aufhören sollen?

3. Wie stehen Sie dazu, wenn Sie dauerhaft geistig eingeschränkt sind? Wie wollen Sie behandelt werden, wenn Sie dann zusätzlich erkranken?

Unter dem Krankheitsbild der Demenz können sich viele Menschen etwas vorstellen. Trotzdem sind Menschen mit Demenz sehr unterschiedlich. Es gibt leichte Formen der Demenz und Menschen mit Demenz, die komplett pflegebedürftig sind. Darum kann eine Antwort auf diese Frage schwierig sein. Besprechen Sie diese Dinge mit Ihrem Arzt, aber auch mit Ihren Angehörigen oder in Ihrer Gemeinde.

Haben Sie persönlich spezielle Erkrankungsrisiken?

Wenn Sie schon erkrankt sind, sollten Sie Ihren Arzt fragen, welche Chancen Sie denn hätten bei einer zusätzlichen gesundheitlichen Krise. Das kann Ihnen bei Ihren Entscheidungen weiterhelfen.

Wir benötigen Zeit und mehrere Gespräche zum Ausfüllen einer guten Patientenverfügung

Oft werden Ärzte gefragt, ob sie bei der Erstellung einer Patientenverfügung helfen. Wenn man sich lange kennt und Vertrauen hat, ist das eine gute Idee. Manchmal reichen 30 bis 60 Minuten für eine Patientenverfügung nicht aus. Sie selber sollten sich vorbereiten auf das Gespräch.

Es kann sein, dass wir unsere Patientenverfügung ändern wollen

Unser Leben ändert sich ständig. So werden sich unsere Behandlungswünsche möglicherweise ändern, wenn wir älter werden, oder wenn sich unser Gesundheitszustand ändert. Darum denken Sie daran: wenn Sie zusätzlich erkranken, könnte es sein, dass sich die Sicht auf Ihr Leben verändert. Würden Sie die obenstehenden Fragen anders beantworten? Möchten Sie Ihre Patientenverfügung ändern? Wenn ja, dann tun Sie das doch!

Behandlung im Voraus Planen in Bochum

Im Grunde bräuchten wir Fachleute, die uns helfen und die Zeit für uns haben, wenn wir uns mit unserer Patientenverfügung befassen.

Für Bewohner von Seniorenheimen und Menschen mit geistigen Behinderungen, die in stationären Einrichtungen wohnen, gibt es gesetzlich bereits heute die Möglichkeit, dass ausgebildete Gesprächsbegleiter die Bewohner unterstützen, wenn sie eine Patientenverfügung aufsetzen wollen. Das ambulante Ethikkomitee Bochum hat es sich zur Aufgabe gemacht, Heime bei dieser Aufgabe zu unterstützen. Das Projekt des Ambulanten Ethikkomitees (ABE) nennt sich "Behandlung im Voraus Planen in Bochum". Dabei arbeitet es mit einer wissenschaftlichen Fachgesellschaft zusammen. Das AEB bildet Gesprächsbegleiter aus. Die Gesprächsbegleiter lernen, welche Fragen wichtig sind und sie können wichtige Informationen geben über generelle Notfallsituationen. Sie schaffen auch den Kontakt zu Angehörigen und zum behandelnden Arzt. Zum Projekt „Behandlung im Voraus Planen“ (BVP) gehören auch bestimmte Patientenverfügungsformulare, welche die Gesprächsbegleiter zusammen mit den Bewohnern der stationären Einrichtungen ausfüllen.

Diese Formulare dürfen nur genutzt werden, wenn sie gemeinsam mit einem Gesprächsbegleiter vom AEB ausgefüllt wurden. Damit dann jeder weiß, mit welcher Sorgfalt die Patientenverfügung entstanden ist. Das AEB hat in Bochum bereits drei Kurse durchgeführt und 19 Gesprächsbegleiter ausgebildet. Diese

arbeiten in acht Seniorenheimen, der Lebenshilfe und in den Augusta Kliniken. Es gibt bereits ein Netzwerk „Behandlung im Voraus Planen in Bochum“, an dem Geschäftsführer von Krankenhäusern und Pflegeeinrichtungen beteiligt sind. Natürlich ist es geplant, das Projekt auch auszuweiten auf weitere Bevölkerungsgruppen. Gesetzlich ist das noch nicht vorgesehen. Daher werden Gesprächsbegleiter außerhalb der Heime nicht bezahlt. Hierzu benötigt das AEB Fördermittel.

Ethische Fallgespräche, wenn wir nicht wissen, wie Menschen behandelt werden wollen

Manchmal kann schon heute ein Mensch nicht mehr sagen, wie er behandelt werden möchte- zum Beispiel, weil er an einer Demenz erkrankt ist. Oft hat er auch früher nie darüber gesprochen, was ihm wichtig ist in einer solchen Lebenssituation. Das kann zu ethischen Konflikten führen, weil Betreuer, Pflegende, Ärzte oder Angehörige sich nicht mehr sicher sind, ob die aktuelle Behandlung noch im Sinne des Patienten ist. Die einen meinen, das habe er nicht gewollt, die anderen sagen, er leide unter der Behandlung. Es gibt Unsicherheiten, die sehr belastend sein können. In solchen Fällen kann das AEB um Rat gefragt werden. Dann können die wichtigen Personen an einen Tisch geholt werden, um gemeinsam zu diskutieren. In der aktuellen Corona-Pandemie muss man manchmal kreativ sein, um Abstandsregeln zu bewahren. Aber auch Online-Meetings oder Telefonkonferenzen sind möglich. Kontakt: info@ethikkomitee-bochum.de; www.ethikkomitee-bochum.de

Dr. Birgitta Behringer

Praxis für Allgemeinmedizin, Palliativmedizin,
Am Heerbusch 3, 44894 Bochum

Ambulantes Ethikkomitee Bochum e.V.,
Am Heerbusch 3, 44894 Bochum



Datenschutz zu Zeiten von Corona

Leider hält die Corona-Pandemie weiterhin alle in Atem. Die Fallzahlen steigen wieder weltweit und ein Ende der Beschränkungen ist nicht in Sicht. Im Gegenteil, für den November wurden weitere Verschärfungen beschlossen, die inzwischen noch verlängert wurden.

Überall werden zurzeit unsere Daten abgefragt. Sei es beim Essen im Restaurant (sofern dies noch möglich ist), bei Besuchen von Ärzten und Anwälten oder in öffentlichen Gebäuden. Es gibt noch unzählige andere Gelegenheiten, bei denen unsere Daten erfragt werden.

Der Sinn dahinter ist klar, im Falle eines Infektionsgeschehens soll die Rückverfolgung der potentiell gefährdeten Menschen ermöglicht werden. Die Frage, die sich viele Menschen stellen, ist, ob die Datenschutzgesetze der Bundesrepublik Deutschland und der EU noch gelten. Die Antwort hierauf ist ein eindeutiges Ja, natürlich gelten diese Regelungen noch.

Trotzdem muss auch hier Vorsicht geboten sein, denn es werden häufig Daten in der Form abgerufen, dass ein Verstoß gegen die geltenden Datenschutzbestimmungen vorliegt. Der Fehler liegt hier jedoch meist bei dem Datenverarbeiter (dem Restaurant usw.).

Am besten führt man sich dieses Problem anhand eines Beispiels vor Augen. Sie gehen Essen. Sie werden an einem Tisch platziert und der/die Kellner*in geben Ihnen ein Formular, in das Sie bitte ihren Namen, die Anschrift und eine Telefonnummer eintragen. Bis hierhin ist alles in Ordnung. In der Regel ist die Datenerhebung gemäß Art. 6 I a, c und d DSGVO

VO rechtmäßig. Da es entweder eine rechtliche Pflicht, die Einwilligung oder aber der Gesundheitsschutz begründen, dass man seine Daten abgibt.

Jetzt kommt es aber vor, dass es sich hierbei um eine Liste handelt, in welcher sie die Daten der Menschen einsehen können, die vor ihnen hier gegessen haben. Das geht natürlich nicht. Es ist nämlich so, dass nur der Datenverarbeiter (in Ausnahmefällen Dritte, wie etwa Behörden usw.) die Daten einsehen darf. Auch geht es nicht, wenn das Kontaktformular unbeaufsichtigt am Tisch liegt, nachdem Sie schon bezahlt haben und im Begriff sind zu gehen. Auch hier besteht die Gefahr, dass Ihre Daten ungewollt eingesehen werden. Es soll schon häufiger vorgekommen sein, dass vornehmlich Damen angerufen worden sind, nachdem man die abgegebenen Kontaktdaten missbräuchlich für eine Belästigung genutzt hat.

Also seien Sie hier vorsichtig und vergewissern Sie sich, dass Ihre Daten geschützt sind. Wenn das nicht der Fall sein sollte, weisen Sie auf die Problematik hin.

Zum Schluss sei darauf hingewiesen, dass die angegebenen Kontaktdaten natürlich korrekt sein müssen. Die Falschangabe solcher Daten kann in einigen Bundesländern ein Bußgeld von mindestens 50,00 € nach sich ziehen.

Sie sollten daher stets sorgsam mit Ihren Daten umgehen.

Kommen Sie gut durch diese schwierige Zeit und bleiben Sie gesund.



Julian Schütze
Tätigkeitsschwerpunkte
Verkehrsrecht und Verwaltungsrecht



SBO: Neues Haus mit Kurzzeitpflege in Werne

In der Krachtstraße im Stadtteil Werne entsteht ein generationsübergreifendes Quartier, das die Synergien von Kita, Pflege und altengerechtem Wohnen in sich vereint: Die Senioreneinrichtungen der Stadt Bochum gGmbH (SBO) und die VBW Bauen und Wohnen haben dort eine Wohnanlage errichtet, die das Angebot an Pflegeplätzen im Bochumer Osten sowohl quantitativ als auch qualitativ spürbar verbessern wird. Die neue Senioreneinrichtung bietet 80 Plätze für die stationäre Pflege sowie eine Kurzzeitpflege mit zwölf Plätzen.

Mit insgesamt sieben Neubauten wird die SBO in naher Zukunft alten Menschen in Bochum ein attraktives Zuhause bieten. Aktuell betreibt die SBO das „Haus am Glockengarten“ in Altenbochum, das „Haus an der Graf-Adolf-Straße“ in Wattenscheid, das „Haus an der Grabelohstraße“ in Langendreer, das „Haus an der Bayernstraße“ in Goldhamme sowie das „Haus an der Krachtstraße“. Weitere Neubauten sind am Beisenkamp, an der Dördelstraße sowie an der Sommerdelenstraße geplant. Die SBO-Einrichtungen zeigen, wie zeitgemäße Altenhilfe aussehen kann: Die Wohn- und Lebensangebote in den Senioreneinrichtungen bieten den Menschen Hilfestellungen, die genau auf ihren Bedarf abgestimmt sind. Das Konzept, das die SBO anwendet, entspricht dem Lebensgefühl der Menschen, die in den Einrichtungen leben. „Der Erhalt von Selbstständigkeit und Eigenständigkeit älterer Menschen in ihrem Wohnumfeld sowie die Förderung der Teilnahme am gesellschaftlichen und kulturellen Leben sind für uns ganz wesentliche Elemente“, sagt Frank Drolshagen, Geschäftsführer der SBO.



Abbildung 1: Einrichtungleiterin Delia Heinen (links) und die Pflegedienstleiterin Anja Korz.

Das „Haus in der Krachtstraße“ verdeutlicht, was das heißt: Die Einrichtung ist in ein aktives und intaktes soziales Umfeld eingebettet, das den Bewohnern viel Abwechslung ermöglicht. Den Anspruch an einen hohen Pflegestandard verbindet das Haus mit einer herzlichen Atmosphäre. Die ansprechende Gesamtarchitektur und behindertengerechte Einrichtung des Gebäudes, ein gehobener Wohnstandard sowie Bewohnerzimmer von rund 22 Quadratmetern inklusive barrierefreiem Bad bieten ideale Voraussetzungen für Aufenthalt, Betreuung und Pflege. Das hausgemeinschaftsorientierte Wohnkonzept ermöglicht auch im Alter eine hohe Lebensqualität. Hierbei tritt die Pflege so weit wie möglich in den Hintergrund, der Alltag in den Vordergrund. „Eine respektvolle Pflege, die auf Fachwissen und Kooperation gleichermaßen setzt, bildet das Fundament für das neue Zuhause alter und pflegebedürftiger Menschen“, sagt Einrichtungleiterin Delia Heinen.

Lebensphasen, in denen sich mehr und mehr Menschen befinden. Wenn eine gute häusliche Betreuung nicht mehr möglich ist, ist der Umzug in eine vollstationäre Versorgungsform für viele Menschen oft ein letzter, aber unumgänglicher Schritt. Manchmal ist es aber auch wichtig, dass nur vorübergehend professionelle Hilfen „rund um die Uhr“ geleistet werden, zum Beispiel nach einem längeren Krankenhausaufenthalt oder als Ersatz für die sonst pflegenden Angehörigen. Die zwölf Plätze der Kurzzeitpflege, die nun im „Haus an der Krachtstraße“ entstanden sind, stehen ausschließlich für diese Zwecke zur Verfügung. Mit diesem neuen Angebot deckt die SBO im Bochumer Osten einen Bedarf ab, der immer häufiger nachgefragt wird: „Unsere Kurzzeitpflege richtet sich an alle pflegebedürftigen Menschen, die vorübergehend eine stationäre Versorgung benötigen - egal, ob zur Entlastung der pflegenden Angehörigen, bei Urlaub oder Erkrankung der Pflegeperson, zur Krisenintervention bei kurzfristiger Verschlechterung des Gesundheitszustandes, aber insbesondere auch im Sinne der Mobilisierung bzw. Rehabilitation als Krankenhaushausnachsorge“, schildert Heinen.

Das „Alt-Werden“ und „Alt-Sein“ sind vor dem Hintergrund des demografischen Wandels wichtige

Weitere Informationen über die SBO im Internet unter www.sbo-bochum.de



Abbildung 2: Das Haus an der Krachtstraße.

Physiotherapie: NOVOTERGUM

NOVOTERGUM – weiterhin für Sie geöffnet #systemrelevant

Überarbeitetes Hygienekonzept, neueste Sicherheitsstandards,
in Kooperation mit dem Gesundheitsamt

- Maskenpflicht
- Abstandsregelungen
- Verhaltensregeln für Therapiefläche & Umkleide
- Stetige Desinfektions- und Lüftungszyklen
- Plexiglasschutz
- Luftreiniger

So ist die bestmögliche Behandlung der Patienten unter allen Umständen sichergestellt.



Physiotherapie ist und bleibt #systemrelevant:
NOVOTERGUM hat weiterhin für Sie geöffnet!

Ihr Gesundheitspartner in Bochum, freut sich auf Sie!



NOVOTERGUM Altenbochum

Oskar-Hoffmann-Straße 154-156,
44789 Bochum
Tel.: 0234 976 6021

NOVOTERGUM Bochum Goy

Goystraße 67c
44803 Bochum
Tel.: 0234 935 1478

NOVOTERGUM SMZ Bochum Am Ruhrpark

Kohlleppelsweg 45
44791 Bochum
Tel.: 0234 5445 5005

NOVOTERGUM SMZ Bochum Stadtmitte

Südring 15
44787 Bochum
Tel.: 0234 912 8484

NOVOTERGUM Wattenscheid

Alter Markt 1
44866 Bochum
Tel.: 02327 954 0130

Physiotherapie: NOVOTERGUM

NOVOTERGUM – Ihr Spezialist für Physiotherapie in Bochum

Manual- & Lymphtherapeuten, neurologisch ausgebildete Physiotherapeuten und Sportwissenschaftler stehen mit großem Engagement für Sie bereit.

Speziell ausgebildete Teamassistentinnen kümmern sich um die Belange der Patienten.

NOVOTERGUM – gesund durch die Krise

Körperliche Betätigung stärkt das Immunsystem und fördert das mentale Wohlbefinden.

NOVOTERGUM bietet allen Patienten einen idealen Rahmen dafür: in einem sicheren Umfeld mit physiotherapeutischer Expertise unter individueller Betreuung aktiv sein.



Physiotherapie ist und bleibt #systemrelevant:
NOVOTERGUM hat weiterhin für Sie geöffnet!

Ihr Gesundheitspartner in Bochum, freut sich auf Sie!



NOVOTERGUM Altenbochum

Oskar-Hoffmann-Straße 154-156,
44789 Bochum
Tel.: 0234 976 6021

NOVOTERGUM Bochum Goy

Goystraße 67c
44803 Bochum
Tel.: 0234 935 1478

NOVOTERGUM SMZ Bochum Am Ruhrpark

Kohlleppelsweg 45
44791 Bochum
Tel.: 0234 5445 5005

NOVOTERGUM SMZ Bochum Stadtmitte

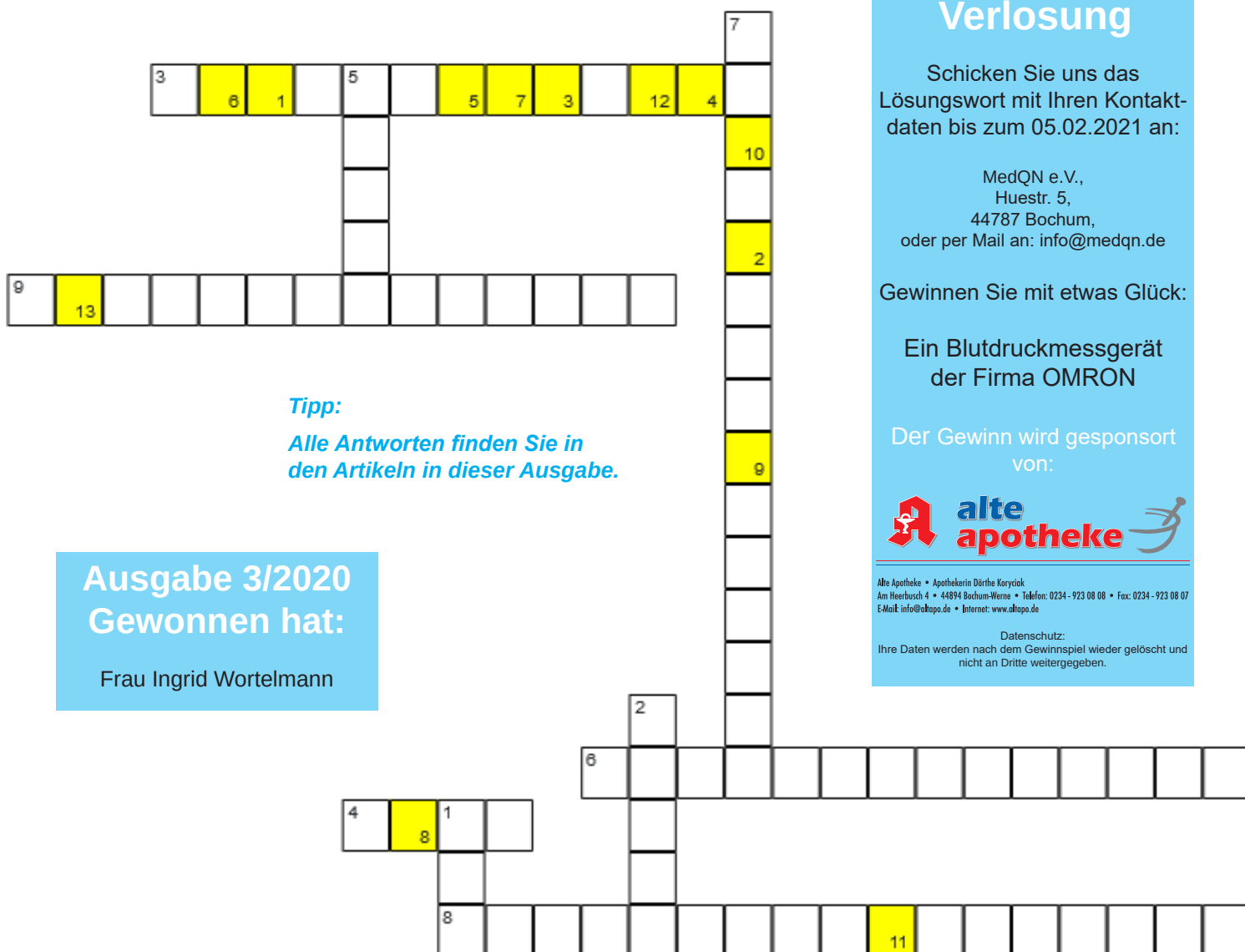
Südring 15
44787 Bochum
Tel.: 0234 912 8484

NOVOTERGUM Wattenscheid

Alter Markt 1
44866 Bochum
Tel.: 02327 954 0130

Kreuzworträtsel

Wie gut kennen Sie die aktuelle Ausgabe der BOGESUND?



Tipp:

Alle Antworten finden Sie in den Artikeln in dieser Ausgabe.

**Ausgabe 3/2020
Gewonnen hat:**

Frau Ingrid Wortelmann

Verlosung

Schicken Sie uns das Lösungswort mit Ihren Kontaktdaten bis zum 05.02.2021 an:

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

Gewinnen Sie mit etwas Glück:

Ein Blutdruckmessgerät
der Firma OMRON

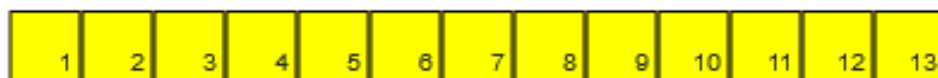
Der Gewinn wird gesponsort
von:



Alte Apotheke • Apothekerin Dörthe Koryciak
Am Heerbusch 4 • 44894 Bochum-Werne • Telefon: 0234 - 923 08 06 • Fax: 0234 - 923 08 07
E-Mail: info@alapo.de • Internet: www.alapo.de

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

Lösungswort:



Horizontal

3. Welches Bochumer Krankenhaus wurde erneut als „Top-Krankenhaus“ ausgezeichnet?
9. Gegen welche Viren ist eine Gripeschutzimpfung?
6. Die Packungsbeilage bei Medikamenten sollte man zu Risiken und was lesen?
4. Wie ist die Abkürzung für obstruktive Schlafapnoe?
8. Welches deutsche System ist eines der ältesten der Welt?

Vertikal

7. Zu welcher Gruppe zählt Kortison?
5. In welchem Monat erscheint die nächste Ausgabe der BOGESUND?
2. Wie lautet die Abkürzung des Medizinischen Qualitätsnetz Bochum?
1. Zu welchem Thema ist das Interview mit Prof. Dr. Jürgen Margraf?

Brownie-Macadamia-Tarte



Zutaten:

Für den Boden:

125g Butter
50g gesalzene geröstete Macadamianüsse
150g Zartbitterschokolade
2 Eier
125g brauner Zucker
100g Mehl
1 EL Backkakao
½ TL Backpulver

Für das Nusstopping:

100g gesalzene geröstete Macadamianüsse
2 EL flüssiger Honig

Für die Ganache:

150g Schlagsahne
150g Zartbitterschokolade

Für die Füllung:

150g Schlagsahne
200g Schmand
100g Johannisbeerfruchtaufstrich

Zubereitung:

Backofen auf 150°C Umluft vorheizen.

Eine Springform (26cm) einfetten. Alle Nüsse (150g) grob hacken.

Für den Brownieboden Schokolade mit Butter im Wasserbad schmelzen. Eier und Zucker drei Minuten lang cremig aufschlagen, die heiße Schokobutter unterrühren.

Mehl, Kakao und Backpulver trocken mischen und zügig unter die Schoko-Butter-Ei-Masse rühren. Den Teig in die Form geben und glattstreichen. 30g zerhackte Nüsse darauf verteilen und etwa 18 Minuten backen, herausnehmen und auskühlen lassen.

Für das Nusstopping 70g Nüsse und Honig in einer Pfanne unter Rühren leicht karamellisieren. Auf einem Bogen Backpapier verteilen und auskühlen lassen.

Für die Ganache Schokolade in Stücke brechen. Sahne aufkochen, dann vom Herd ziehen, die Schokoladenstücke darin unter Rühren schmelzen, abkühlen lassen.

Für die Füllung Schmand und Sahne steif schlagen. Fruchtaufstrich glattrühren und mit einem Esslöffel locker unter die Schmandsahne heben.

Brownieboden aus der Form nehmen, Schmandsahne darauf verteilen, 30 Minuten kaltstellen. Ganache vorsichtig auf der Schmandsahne verstreichen, karamellisierte Nüsse darüber streuen, bis zum Servieren kaltstellen.

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. 4/2020 Dezember • Januar • Februar
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
Park Apotheke
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 März 2021



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





SANITÄTSHAUS

- Bandagen für alle Bereiche
- Brustprothesen
- Kompressionstherapie
- Lymphtherapie
- Fitness- & Freizeitartikel



ORTHOPÄDIETECHNIK

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



REHATECHNIK

- Rollstühle & Rollatoren
- Elektromobile
- Bad- und Toilettenhilfen
- Pflegebetten • Pflegehilfsmittel
- Alltagshilfen und vieles mehr...



Sanitätshaus Schock

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

www.sanitaetshaus-schock.de

Unsere Filialen 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.

Deutsche Parkinson Vereinigung e.V. - Regionalgruppe Bochum -



Warum Mitglied werden?

Erfahrungsaustausch mit anderen Erkrankten

Hilfe bei:

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



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

Kontakt:

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



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

9. BOCHUMER GESUNDHEITSMESSE

im RuhrCongress Bochum
(Stadionring 20, 44791 Bochum)

Eintritt
frei!

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