BOGESUND



Das Gesundheitsmagazin des Medizinischen Qualitätsnetzes Bochum e.V.







Wir bewegen Menschen!

Sanitätshäuser Care Center Deutschland

- » Kompressionsstrümpfe & Bandagen
- » Einlagen & Einlagen-Sonderbau
- » Gehhilfen & Gehstöcke
- » Rollatoren & Rollstühle
- » Orthesen & Prothesen
- » Alltagshilfen
- » Gesundheits- & Wellnessartikel

Besuchen Sie uns! Wir freuen uns auf Sie!



Sanitätshaus Bochum

Viktoriastraße 66-70 44787 Bochum Ĵ 0234 5 876 640 ⊠ bochum.mitte@care-center.de

mo - fr 8-18 Uhr | sa 9-13 Uhr

www.care-center.de

Sanitätshaus am Bergmannsheil

Sanitätshaus Witten

Medizinisches Centrum am Rheinischen Esel Pferdebachstraße 16 58455 Witten 3 02302 8 790 650 witten.sued@care-center.de mo, di, do 8-18 Uhr | mi, fr 8-15 Uhr | sa 9-13 Uhr





Gesundheit. Wohlbefinden. Nähe.

Bestellungen bis 16 Uhr. Lieferung sogar am selben Tag.

- Rezepte per App.
 Bestellung über Apozept.
- Von Arzt bis Zuhause Wir sind e-Rezept ready.
- Individuelle und umfassende Beratung.

Hier finden Sie uns:

Alte Bahnhofstraße 82 44892 Bochum-Langendreer Tel.: 0234 280717

Besuchen Sie unsere Webseite: amtsapotheke.de



Vorwort 1

Vorwort Ausgabe Nr. 3/2021

BOGESUND – die Gesundheitsstadt informiert

Liebe Leserinnen, liebe Leser,

Sie halten gerade die neueste Ausgabe unseres Patientenmagazins BOGESUND in der Hand.

Diesmal beschäftigen wir uns schwerpunktmäßig mit der Gesundheitsmesse am 05. September 2021. Die Gesundheitsmesse ist eine regelmäßige, sich jährlich wiederholende Veranstaltung des Medizinischen Qualitätsnetzes Bochum.

Sie existiert seit 2012 und hat jährlich eine zunehmende Besucherzahl angesprochen. Sie ist zu einer festen Institution geworden, in dem die Bürgerinnen und Bürger über die Vielfältigkeit des medizinischtherapeutischen Angebotes des Gesundheitsstandortes Bochum informiert werden.

Pandemiebedingt konnte eine Präsenzveranstaltung an dem bekannten Veranstaltungsort – RuhrCongress Bochum – nicht stattfinden. Um die Kontinuität der Informationen unserer Besucherinnen und Besucher fortzusetzen, haben wir uns entschlossen, in diesem Jahr eine virtuelle Gesundheitsmesse durchzuführen.

Ein umfangreiches medizinisches Vortragsangebot erwartet Sie online. Bei einigen Vorträgen können Sie live dabei sein, andere können Sie aus Aufzeichnungen auswählen. Bei allen Vorträgen besteht die Möglichkeit, mit den Referenten in Kontakt zu treten. Die Themenauswahl ist auch virtuell groß: Sie reicht von Demenz und Diabetes über Kopfschmerzen und Verschleißerkrankungen an Hüft- und Kniegelenken bis hin zu Pflege und Ernährung. Im Workshop-Raum erleben Sie zum Beispiel Rückenübungen und Erste-Hilfe-Vorführungen. Bei Mitmach-Übungen werden Sie selber aktiv.

Die ganze Bandbreite des Gesundheitssektors wird präsentiert. Bummeln Sie online durch die Reihen der Aussteller und informieren Sie sich an den virtuellen Messeständen. Über 40 Aussteller finden Sie auf der virtuellen Messe - Apotheken, Ärzte, Kliniken, Therapeuten, Sanitätshäuser, Optiker, Hörgeräteakustiker, Fitnessstudios, Ernährungsberater, Personaltrainer, Angebote zur Stressbewältigung, Selbsthilfegruppen, die Selbsthilfe-Kontaktstelle Bochum, das Gesundheitsamt Bochum und viele andere Gesundheitsdienstleister. Sie alle informieren über sich und ihre Angebote mit verschiedenen Formaten - vielfach sind auch direkte Kontakte zwischen Besuchern und Ausstellern möglich.

Einzelheiten über das Angebot unserer virtuellen Gesundheitsmesse finden Sie in diesem Heft.

Bei dieser Gelegenheit weisen wir auch auf das breite Informationsangebot auf unserer Website www.medqn.de und auf unsere Präsenz in den sozialen Medien hin.

Mit den besten Wünschen für Ihre Gesundheit grüße ich Sie herzlich



Dr. Michael Tenholt Vorsitzender Medizinisches Qualitätsnetz Bochum



www.medqn.de www.facebook.com/medqn.bochum www.twitter.com/medqn_bochum www.instagram.com/medqn_bochum/ 2 Grußwort

Grußwort Ausgabe Nr. 3 / 2021

BOGESUND – Messeausgabe

Liebe Leserinnen, liebe Leser,

Bereits seit über anderthalb Jahren sind Corona und die erforderlichen Schutzmaßnahmen allgegenwärtig und beeinflussen unser Leben teilweise gravierend.

Verhaltensregeln, Maskenpflicht, Kontaktbeschränkungen und Lockdowns begleiten uns ebenso wie viele Veranstaltungsabsagen. Wir haben jedoch nicht aufgegeben, sondern neue Wege gesucht und gefunden, wie wir unter Beachtung aller Erfordernisse manches dennoch ermöglichen können.

Auch die Gesundheitsmesse Bochum musste 2020 wegen der Pandemie ausfallen. Jetzt feiert sie am 5. September 2021 einen Neustart in digitaler Form, mit einem uneingeschränkten Angebot, ohne Ansteckungsgefahr.

Ich freue mich, dass das Medizinische Qualitätsnetz Bochum (MedQN) die Veranstaltung online fortführt und damit wieder viele gesundheitsdienliche Einblicke und Erkenntnisse anbieten kann. Information, Orientierung und eng verbunden hiermit das Wissen um eine gute und effiziente Versorgungsstruktur im Ernstfall – das sind die wichtigen Ziele der Gesundheitsmesse, deren Bedeutung Corona aktuell und besonders dringlich unterstreicht.

Dem MedQN und allen Beteiligten und Mitwirkenden danke ich für die unermüdliche und engagierte Aufklärungsarbeit.

Allen Besucherinnen und Besuchern der virtuellen Gesundheitsmesse Bochum 2021 wünsche ich einen interessanten Messebesuch und vor allem eine stabile Gesundheit!











SHIATSU & MASSAGEN
KÖRPER & ENERGIEARBEIT
SCHMERZBEHANDLUNG & BEWEGUNGSTHERAPIE
NACH LIEBSCHER & BRACHT®



Kemnader Straße 320 · 44797 Bochum · Terminabsprache 0173 25 73 554 gesundheitspraxis@marleendesmedt.de · www.marleendesmedt.de





4 Inhaltsverzeichnis

Inhaltsverzeichnis

Vorwort	2
MedQN	
Gesundheitsmesse BOCHUM Informationen zur Messe	6 - 7
Teddyambulanz und RUBYDemenz Workshop	8
Die Aussteller der Gesundheitsmesse Bochum Vortragsplan	10 - 11
Aussteller im Detail	
Weitere Themen:	
Schnarchen	
Selbstcheck Osteoporose	17
Interview zum Thema Osteopathie	
Chronische Rückenschmerzen - naturheilkundlich behandeln	

Weitere Informationen und Themen

Das Sanitätshaus Ilse in Bochum	15
Die Park Apotheke in Bochum Langendreer	23
blikk - Die Radiologie	24
blikk Angio-Radiologisches Institut Bochum	25
Kock Brillen – Ursache und Wirkung	26
Die Orthopädische Schuwerkstatt Schramm	
St. Georg - Apotheke am Bochumer Stadtpark	28
Die Care Center Deutschland GmbH	29
Selbsthilfegruppe für Menschen mit COPD	
Pflegeexpertise mit Durchblick – smARtorials	31
Die Parkinsonselbsthilfegruppe Bochum	32
acuraBo Haushaltsservice	
Wendland Bestattungen in Herne und Umgebung	34
Kreuzworträtsel	35
Rezept für: Hähnchenbrustfilet mit Tomatensoße "Siciliana"	36



Weltweit erstes Hörsystem mit Zugang zu 12 Millionen Klang-Szenen:

- > **Einzigartig:** DNN-Technologie direkt im Hörsystem
- Leistungsstark: Lithium-lonen-Akku für einen energiereichen Tag
- > **Vernetzt:** Direktes Streaming von iPhone® und Android™-Geräten



WINKELMANN Ihr Treffpunkt für gutes Hören.

Winkelmann Hörakustik Winkelmann & Wizenti GbR

Wittener Straße 241 44803 Bochum-Altenbochum Tel. 0234 - 29 70 241

Markstraße 422 44795 Bochum-Weitmar/Mark Tel. 0234 - 53 99 711

winkelmann-hoerakustik.de



Ruhr @Hörakustik



Als Familienunternehmen stehen wir mit unserem Namen für die Gesundheit Ihrer Ohren





Bochum Zentrum Huestraße 22 - 44787 Bochum Telefon 0234 59 87 78 55

Inhaber & Hörgeräteakustikermeister/in Eheleute Samanci



Bochum Linden
Hattinger Str. 787 - 44879 Bochum
Telefon 0234 53 05 31 88

Filialleiter & Hörgeräteakustikermeister A. Keysan (Vater von Fr. Samanci)



Bochum Langendreer Unterstr. 10 - 44892 Bochum Telefon 0234 54 69 02 08

Filialleiter & Hörgeräteakustikermeister D. Lissek

3 x in Bochum

Diese Leistungen bietet Ihnen unser Team

- ✓ Markenhörgeräte aller Hersteller
- ✓ Zentrum und Linden barrierefrei
- ✓ Kostenlose Reinigung und Service ohne Anmeldung
- ✓ Jederzeit Meisterpräsenz
- ✓ Kostenlose unverbindliche Probe der Hörgeräte
- ✓ Tinnitusberatung
- ✓ Hausbesuche

www.ruhr-hoerakustik.de

Zentrum für kindliche Entwicklung

Heilpädagogische und interdisziplinäre Frühförderung

Unsere Leistungen umfassen:

- die Abklärung des kindlichen Entwicklungsstandes durch eine heilpädagogische und interdiszilinäre Diagnostik
- Beratung bei Fragen zur Entwicklung und Förderung des Kindes
- Heilpädagogische Frühförderung, bei Bedarf motopädische Förderung
- Interdisziplinäre Frühförderung inklusive sprach-, ergo- und physiotherapeutischer Behandlung

Diakonie **11** Ruhr

- Westring 26, 44787 Bochum
- **©** 0234 9133-399
- **www.diakonie-ruhr.de/zke**



Erste virtuelle Gesundheitsmesse Bochum am 5. September 2021



Die Gesundheitsmesse Bochum des Medizinischen Qualitätsnetzes Bochum (MedQN) und seiner Gesundheitspartner hat sich seit ihrer Premiere im Jahr 2012 zu einem Erfolgsmodell entwickelt.

Die 9. Messe erleben Sie wegen der Corona-Pandemie virtuell. Die Grundidee bleibt: Präsentation der Vielfältigkeit und des Leistungsspektrums des medizinisch-therapeutischen Angebotes des Gesundheitsstandortes Bochum.

Die digitale Plattform wurde In Zusammenarbeit mit der Bochumer Veranstaltungs-GmbH entwickelt.

Dabei stehen die Prävention, die Vorbeugung und die Stärkung des Gesundheitsbewusstseins im Vordergrund.

Wegen der Corona-Pandemie gilt es nun, diesen Anspruch digital umzusetzen.

Der direkte Link zur Messe am 5. September 2021:

www.gesundheitsmesse-bo.de



Sonntag 5. September 2021 10.00 - 16.00 Uhr www.gesundheitsmesse-bo.de

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











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

Auch online Vorträge und Vorführungen

Ein umfangreiches medizinisches Vortragsangebot erwartet Sie online. Bei einigen Vorträgen können Sie live dabei sein, andere können Sie aus Aufzeichnungen auswählen.

Bei allen Vorträgen besteht die Möglichkeit, mit den Referenten in Kontakt zu treten

Die Themenauswahl ist auch virtuell groß:

Sie reicht von Demenz und Diabetes über Kopfschmerzen und Verschleißerkrankungen an Hüft- und Kniegelenken bis hin zu Pflege und Ernährung.

Im Workshop-Raum erleben Sie zum Beispiel Rückenübungen und Erste-Hilfe-Vorführungen. Bei Mitmach-Übungen werden Sie selber aktiv.

Die ganze Bandbreite des Gesundheitssektors

Bummeln Sie online durch die Reihen der Aussteller und informieren Sie sich an den virtuellen Messeständen.

Über 40 Aussteller finden Sie auf der virtuellen Messe - Apotheken, Ärzte, Kliniken, Therapeuten, Sanitätshäuser, Optiker, Hörgeräteakustiker, Fitnessstudios, Ernährungsberater, Personaltrainer, Stressbewältigung, Selbsthilfegruppen, die Selbsthilfe-Kontaktstelle Bochum, das Gesundheitsamt Bochum und viele andere Gesundheitsdienstleister.

Sie alle informieren über sich und ihre Angebote mit verschiedenen Formaten - vielfach sind auch direkte Kontakte zwischen Besuchern und Ausstellern möglich.





Kontakt MedQN:

MedQN Bochum e.V. Huestr. 5 44787 Bochum Tel.: (02 34) 54 7 54 53 Fax: (02 34) 54 7 54 55 info@medqn.de | www.medqn.de

WW Studio Bochum Gabi Haarmann



WW – Das neue weightwatchers Herner Straße 21 · 44787 Bochum Mobil 0171 55 88 9 22 · ghaarmann@wwcoach.de www.studiobochum.wwcoach.de





Die virtuelle Gesundheitsmesse Bochum Teddyambulanz und RUBYDemenz

Teddyambulanz

Live Kinder-Mitmachaktion für Kinder mit Kuscheltier oder Puppe

Was mache ich, wenn sich mein Kuscheltier oder meine Puppe verletzt hat? Erste Hilfe für deinen Teddy / dein Kuscheltier. Pflaster kleben, Verband richtig setzen, trösten: spielerisch und kindgerecht wird das Thema Erste Hilfe erklärt und live gezeigt. Unser Bär Hugo ist natürlich mit seinem kleinen Freund dabei und zeigt wie es geht.

Zielgruppe:

Eltern mit Kindern ab ca. 3 Jahre

Benötigtes Equipment:

Keins zwingend erforderlich, falls Pflaster, Schere und Verbandszeug oder ein Tuch zum Verbinden vorhanden sind, gerne bereit halten



"Elisa", die interaktive Puppe Menschen mit Demenz Bildnachweis: Matthies Spieleprodukte GmbH & Co. KG

RUBYDemenz

Wie "Elisa", die interaktive Puppe Menschen mit Demenz im Alltag unterstützen kann

Das Bundesministerium für Bildung und Forschung fördert seit März 2020 das Projekt RUBYDemenz. Ziel ist es, Demenzerkrankte mit Hilfe einer interaktiven, technisch animierten Puppe im Alltag zu unterstützen.

Zudem sollen Angehörige bei der täglichen Betreuung durch die Roboter-Puppe entlastet werden. In diesem Forschungsprojekt werden die Puppen von betroffenen Familien in ihrer Häuslichkeit kostenfrei erprobt, wobei sie kontinuierlich von speziell geschulten Begleiter*Innen des DRK Bochum unterstützt werden. Die Projektpartner stellen interessierten Messebesuchern "Elisa", die interaktive Puppe vor und eine RobotBegleiterin berichtet über ihre Erfahrungen aus der Praxis.

Zielgruppe:

Menschen mit Demenz, Angehörige, Kooperationspartner Gesundheitsund Sozialwesen, interessierte Öffentlichkeit

Benötigtes Equipment:

Keins erforderlich



Die Aussteller der virtuellen Gesundheitsmesse

Stand 07.08.2021

Apotheken

- Amts Apotheke Bochum-Lgdr.
- Die Park Apotheke Bochum

Arztpraxen

- blikk Die Radiologie
- Nephrologische und diabetologische Gemeinschaftspraxis Dres. Fricke, Frahnert, Queren, Reinsch
- Strahlentherapie Zentrum Bochum, PD Dr. Könemann

Augenoptik

Kock Brillen

Beratungen

- Kommunales Integrationszentrum Stadt Bochum
- Bochumer Seniorenbüros (Koop. Wohlfahrtsverbände + Stadt Bochum)
- Stiftung Deutsche Krebshilfe -INFONETZ KREBS

Gesundheit

- Anja Kalina Feldmann
 Heilpraktikerin für Psychotherapie
 Ganzheitlicher Coach
- Botag Bochum,
 Fitness Adventure Academ
- DRK-Kreisverband Bochum
- FitX Gesundheit for all of us
- Stadt Bochum Gesundheitsamt In Kooperation mit QUERgesund, dem Stadtteilmanagement Soziale Stadt Wattenscheid und der Hochschule für Gesundheit (hsg)
- Gesundheitsclub Ortho-Mobile
- Gesundheitsnetz Bochumer-Osten
- Karweina "Den Praxisalltag leichter meistern"
- Katrin Zirkel
 Heilpraktikerin Psychotherapie
 wingwave-Coach &
 wingwave-Coach young
- Medizinisches Qualitätsnetz Bochum e. V. (MedQN)
- Mohr Love for Food

- moveo BGM
- Plasma Service Europe GmbH
- Praxis für Physiotherapie und Osteopathie Peuker & Kreisel GbR
- VitalLife
- WIR "Walk in Ruhr"
- Next Level Body

Haushaltshilfe/Familienhilfe

acuraBo

Hörakustik

- Paul Rybarsch Hörgeräte GmbH & Co.
- Ruhr Hörakustik
- Winkelmann Hörakustik
 Winkelmann & Wizenti GbR

Kinderhilfswerk

UNICEF Bochum

Krankenhaus

- Augusta Krankenanstalt gGmbH, Prof. Meier, Klinik für Allgemeine Innere Medizin, Gastroenterologie und Diabetologie
- Katholisches Klinikum, Klinik Blankenstein, Fachbereich Naturheilkunde, Prof. Beer
- Katholisches Klinikum, Klinik für Orthopädie und Unfallchirurgie, Prof. Schulte
- Prof. Wiedemann,
 Ev. Krankenhaus Witten
- BG Universitätsklinikum Bergmannsheil Bochum gGmbH
- Universitätsklinikum Knappschaftskrankenhaus Bochum GmbH

Krankenkasse

BKK VBU

Pflegedienst/Familienpflege

Familien- & Krankenpflege Bochum gGmbH

Pharma Unternehmen & weitere Unternehmen im Gesundheitsbereich

- Pfizer Pharma GmbH
- Roche Diabetes Care Deutschland GmbH

Sanitätshaus

Hermann Ilse Sanitätshaus

Selbsthilfe

- Ambulantes Ethikkomitee Bochum e. V.
- Der Paritätische NRW Selbsthilfe-Kontaktstelle Bochum
- Deutsche GBS CIDP Initiative e. V.
- Deutsche Parkinsonvereinigung e. V.
- Guttempler NRW
- Selbsthilfegruppe f
 ür
 Krebsbetroffene e. V.

Verlag

- HVF VERLAG,
 Gesundheitswegweiser und weitere Magazine
- Witten transparent, Verlag Olaf Gellisch

Versicherung

Barmenia Agentur Bochum

Wundversorgung

 Wundex - Die Wundexperten GmbH Stand 07.08.2021 Keine Gewähr auf Vollständigkeit / Änderungen vorbehalten

Uhrzeit Vortragsraum 2 **Uhrzeit** Vortragsraum 1 10.15 - 10.45 Gedächtnisschwierigkeiten im Alter oder schon 10.15 - 10.45 Der perfekt vorbereitete Arztbesuch dement? Referent: Dr. Christian Möcklinghoff Referent: Prof. Dr. Georg Juckel Die Erfahrung zeigt, daß auch 2021 immer noch viele Arztbesuche nicht gut oder sogar schlecht vorbereitet Vielen von uns geht es so, dass wir mit zunehmenden sind. Das hat so viele unschöne Folgen. Ein dann nicht Älterwerden Namen, Situationen und manchmal auch nutzbarer Termin wegen fehlender Unterlagen bindet Per-Gegenstände etc. vergessen. Die bange Frage - auch ansonal und verschenkt wertvolle Zeit. Umgekehrt ist eine gesichts von alldem, was in den Medien zu lesen ist - ist Beratung oder eine Behandlung nur dann sicher und gut, dann, ob das bereits erste Anzeichen einer dementiellen Entwicklung ist. wenn Arzt oder Ärztin alle nötigen Gesundheitsinformatio-Es wird ausreichend Zeit bleiben, damit Sie Ihre Fragen nen zur Verfügung hat. stellen und wir diese gemeinsam diskutieren können. Man kann das richtig machen und wir sagen, wie! 11.00 - 11.30 Chronischer Rückenschmerz naturheilkundlich Neuromodulation 11.00 - 11.30 Referent: Prof. Dr. Tobias Schulte behandeln Referent: Dr. Stefan Fey Das Verfahren der Neuromodulation bietet Patienten mit Die Schmerzen im Bewegungsapparat stellen eine der erheblichem lokalen Rückenschmerz, die konservativ großen Volkskrankheiten dar, die oft chronisch werden nicht ausreichend behandelt werden konnten oder bei deund häufig zu einem langen Leidensweg führen. Neben nen das Operationsrisiko zu hoch wäre, die Möglichkeit, der Behandlung beim Hausarzt und Facharzt haben die durch einen kleinen Eingriff die Lebensqualität erheblich Patientin zumeist schon zahlreiche ambulante oder statizu verbessern, Schmerzen und Schmerzmittel zu reduonäre Behandlungen erhalten. Auch Schmerzmittel helfen ihnen oft nicht oder werden nicht mehr vertragen. Deshalb zieren und die Durchblutung zu verbessern. suchen viele Patienten nach neuen Behandlungsmöglich-11.45 - 12.15 Clusterkopfschmerz 11.45 - 12.15 Das Gehör - wie es das Gehirn beeinflusst Referent: Dr. Philipp Stude Referent: Thomas Sünder

12.30 - 13.00 Verschleißerkrankungen an Hüft- und Kniegelenk, 12.30 - 13.00 Notrufsystem Entwicklungen in der Endoprothetik Referent: Herr Dirk Kastner Referent: Prof. Dr. med. Smektala Erfahren Sie im Vortrag alles rund um das Thema In Deutschland wurden im Jahre 2017 233.000 Endopro-Hausnotruf und nutzen die Gelegenheit, mit unserem thesen am Hüftgelenk engesetzt, 187.000 Endoprothesen Experten zu sprechen! am Kniegelenk. Da diese Operationen in Deutschland sehr häufig geworden sind, gibt es eine ständige Diskussion darüber, ob diese Operation für jeden einzelnen angemessen, zu früh oder ggf. sogar zu spät operiert wurden. 13.15 - 13.45 Ernährung 13.15 - 13.45 Wissenswertes zur Pflegeversicherung

Referent: Dr. Björn Eilts

eingegangen werden.

Der Schlüssel zu mehr Gesundheit - Der gravierende Ein-

Verfügung, das aufgrund seiner geringen Nebenwirkungen auch zur Behandlung weniger schwerer Erkrankungen hilfreich sein kann. In diesem Vortrag soll auf die Hintergründe der Vagusnervstimulation und aktuelle Studien

Referentin: Doris Hoffmann, Pflegekasse BKK VBU

und zu Neuerungen durch die Pflegereform 2022

Eine Übersicht zu den Leistungen der Pflegeversicherung

fluss der Ernährung auf unsere Zellen 14.00 - 14.30 Aktuelle Therapie des Typ 2-Diabetes 14.00 - 14.30 Vagus Nerv Stimulation Referent: PD Dr. Mortimer Gierthmühlen Referent: Prof. Dr. Juris J. Meier Moderne Therapieformen des Typ 2-Diabetes: Von Die Vagusnervstimulation ist ein seit Jahren gegen Epilepsie und Depression zugelassenes Verfahren. Seit Lebensstilmaßnahmen und Tablettentherapie bis hin einigen Jahren steht mit der transkutanen, aurikulären zur Insulintherapie Vagusnervstimulation ein nicht-invasives Verfahren zur

Uhrzeit Workshop-Raum **Uhrzeit** Workshop-Raum 10.15 - 10.45 Teddyambulanz 13.15 - 13.45 RUBYDemenz Referent/in: DRK Referent/in: DRK Live Kinder-Mitmachaktion für Kinder mit Kuscheltier Wie "Elisa", die interaktive Puppe, Menschen mit Demenz im Alltag unterstützen kann oder Puppe

11.00 - 11.30 Wundmanagement Referent/in: WundEx - Die Wundexperten

Offene Talkrunde mit Experten Fachliche Versorgung einer chronischen Wunde

14.00 - 14.30 Erste Hilfe Kompaktkurs

Referent/in: BKK VBU

Mit dem Kurs "Mehr Wissen im Notfall" soll das Bewusstsein für die lebensrettenden Fähigkeiten erhöht und über lebensentscheidende Sofortmaßnahmen informiert werden. Der Kurs hat dabei nicht den Umfang eines klassischen Erste-Hilfe-Kurses, sondern vermittelt in etwa zwei Stunden, wie einfach Leben retten sein kann. Vor allem soll den Teilnehmern die Angst genommen werden, im Notfall etwas falsch zu machen.

11.45 - 12.15 Aktive Pause

Referent/in: Peuker & Kreisel, Praxis für Physio- und Osteopathie

Aktive Pause Rückenübungen für den Alltag

14.45 - 15.15 Offene Talkrunde mit Experten

Referent/in: Botag, Fitness Adventure Academy

Wie schaffen wir es, Körper, Kopf & Geist die gleiche Aufmerksamkeit zu widmen?

12.30 - 13.00 Offene Mitmach-Talkrunde

Referent/in: Botag, Fitness Adventure Academy

Pausengestaltung: Essen, Trinken, Bewegung

Weitere Informationen unter

www.fundk-bochum.de

oder telefonisch

Herr Wolfram Junge

Geschäftsführung

0234 30796-12

- Dreijährig 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 Anerkennungsjah Fahrer (m/w/d) mit/ohne Personenbeförderungsschein
- Auszubildende (m/w/d) Pflegefachfrau/-mann ab April 2022 zu verschiedenen Terminen

Freue Dich auf

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

Wir sind tätig in den Bereichen

- · Ambulante Krankenpflege
- · Familienpflege/
- Seniorenbetreuung
- Intensivpflege Frwachsene und Kinder
- Wohngemeinschaften
- · Freiwilliges Soziales Jahr/ Bundesfreiwilligendienst
- Tagespflege
- Autismus Therapie und Begleitung
- · Palliativpflege
- · Betreutes Wohnen
- Essen auf Rädern



Familien- und Krankenpflege Bochum gGmbH Paddenbett 13 - 44803 Bochum - Fon: 0234 30796-0 bewerbung@fundk-bochum.de www.fundk-bochum.de

Aussteller im Detail

- Die Aussteller der Gesundheitsmesse stellen sich vor

Stand 07 08 2021

Apotheken

Amts Apotheke Bochum-Lgdr.

Die Amts-Apotheke in Bochum-Langendreer ist speziell geschult für die pharmazeutische Betreuung von Patienten, die viele Arzneimittel einnehmen. Weitere Beratungsschwerpunkte: Parkinson, Diabetes und Mutter-Kind.

Die Park Apotheke Bochum

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

Arztpraxen

blikk - Die Radiologie

blikk – Die Radiologie ist ein bundesweit wachsender Verbund von radiologischen und nuklearmedizinischen Praxen, mit rund 30 Standorten sowie eine interdisziplinäre Klinik in Berlin. Angeboten wird die gesamte Bandbreite radiologischer und nuklearmedizinischer Leistungen: Konservativ, interventionell und operativ.

Nephrologische und diabetologische Gemeinschaftspraxis Dres. Fricke, Frahnert, Queren, Reinsch

Strahlentherapie Zentrum Bochum, PD Dr. Könemann

Augenoptik

Kock Brillen

Wir nehmen uns Zeit für Sie und Ihre Augen, damit Sie das bestmögliche Sehen bekommen. Egal, ob mit Brille oder mit Kontaktlinsen.

Wir vermessen ihre Augen und bestimmen Ihre Sehstärke mit den neuesten objektiven und subjektiven Messmethoden.

Eine große Auswahl an modischen, exklusiven und auch klassischen Brillenfassungen haben wir für Sie parat.

Die meisten Brillengläser sind Made in Germany. In unserer hauseigenen Werkstatt fertigen wir aus Brillengläsern und Fassung schnell und präzise die passende Brille für Sie.

Unsere motivierten Kontaktlinsenspezialisten finden für Sie die optimale Korrektion, sei es bei Einstärken-, Multifokal- oder Nachtlinsen für die Myopiekontrolle, also bei Kurzsichtigkeit.

Und wenn die normale Brille nicht mehr ausreicht, wenden Sie sich an unsere Experten für vergrößernde Sehhilfen und elektronische Lupen.

Wir freuen uns auf Ihre Fragen rund ums Sehen, freuen Sie sich auf kompetente Augenoptiker. – Kock Brillen 2x in Bochum

Beratungen

Kommunales Integrationszentrum Stadt Bochum

Das Kommunale Integrationszentrum (KI) ist eine landesgeförderte städtische Einrichtung, die sich mit den Themen Chancengleichheit und Verbesserung der gesellschaftlichen Teilhabe von Zugewanderten beschäftigt.

Bochumer Seniorenbüros (Koop. Wohlfahrtsverbänder + Stadt Bochum)

Vielfältig, bunt, engagiert

Menschen aller Generationen, Nationalitäten, Lebensformen sind herzlich willkommen. Wir beraten neutral und umfassend zu allen Themen des Älterwerdens, initiieren Miteinander, Arbeitskreise, Treffen im Quartier, fördern das Engagement. Menschen in schwierigen Lagen erhalten Einzelfallhilfe, Lösungen werden gesucht, um eigenständig und selbstbestimmt im gewohnten Umfeld bleiben zu können.

Seniorentelefon 0234 / 910 28 44 www.seniorenbuero-bochum.de

Stiftung Deutsche Krebshilfe -INFONETZ KREBS

Fragen rund um das Thema Krebs? Am Stand der Deutschen Krebshilfe finden Sie unsere kompetenten AnsprechpartnerInnen und kostenlose Infomaterialien. Prävention, Früherkennung, Therapie und Sozialleistungen sind nur einige der Themen, zu denen wir Sie gerne informieren. Schauen Sie vorbei!

Gesundheit

Anja Kalina Feldmann: Heilpraktikerin für Psychotherapie Ganzheitlicher Coach

Ich führe eine Privatpraxis für körperorientierte Psychotherapie. Die KP ist eine ganzheitliche Therapieform. Es geht darum, eine achtsame Beziehung zum Körper aufzubauen. Im konkreten Erspüren und Erleben werden seelische Konflikte bewusst und können integriert werden. Ich biete auch Tanz- und Naturseminare an.

Botag Bochum, Fitness Adventure Academy

Fitness Adventure Academy

Deine Gesundheit, ist das wichtigste. Denn ohne sie wird der Alltag zum Hindernislauf. Neue Situationen, ein neuer Arbeitsplatz oder der Städtetrip im Urlaub werden mit der Zeit immer anstrengender. Um jede Situation meistern zu können halten wir Kopf und Geist fit.

Mit wöchentlichen Trainings in einer festen Gruppe durch dick und dünn gehen. Hindernisse gemeinsam überwinden und gemeinsam wachsen. Monatliche Privat-Coachings im Thema Ernährung, Sport, Lifestyle und Abenteuer wie Kanufahren, Bogenschießen oder Wandern stehen auf dem Programm, um an einem abwechslungsreichen effektiven Training dranbleiben zu können.

DRK-Kreisverband Bochum

Der DRK-Kreisverband Bochum e.V. ist Hilfsorganisation und Anbieter sozialer Leistungen in Bochum. Neben der kommunalen Unterstützung im Katastrophenschutz und Sanitätsdienst bieten wir unterschiedliche Dienstleistungen rund um die Gesundheit, Pflege und Versorgung von Familien, Kindern und Senioren.

FitX - Gesundheit for all of us

Wir bei FitX glauben an regelmäßige Bewegung als einen der wichtigsten Faktoren zur Gesundheitsförderung. Mit aktuell 94 Fitnessstudios schaffen wir Raum für Bewegung und Begegnung. Darüber hinaus unterstützen wir Unternehmen beim Thema Betriebliches Gesundheitsmanagement und bieten dazu verschiedene Bausteine an.

Stadt Bochum - Gesundheitsamt In Kooperation mit QUERgesund, dem Stadtteilmanagement Soziale Stadt Wattenscheid und der Hochschule für Gesundheit (hsg)

Gesundheit ist ein wesentlicher Bestandteil des alltäglichen Lebens. Sie entsteht vorrangig in den Lebenswelten der Menschen. Aus diesem Grund initiiert und unterstützt das Gesundheitsamt quartiersbezogene Gesundheitsförderungsprozesse.

Der Stand informiert über diese Schwerpunktsetzung am Beispiel des Projektes QUERgesund (Hustadt) und der gesundheitsförderlich ausgerichteten integrierten Stadterneuerung in Wattenscheid-Mitte und ihre wissenschaftliche Begleitung durch die hsg.

Gesundheitsclub Ortho-Mobile

Ortho-Mobile – Mit Teamwork zum Rehabilitationserfolg! 20 Jahre Erfahrung als ambulantes Rehazentrum in Hattingen und ein interdisziplinäres Team aus über 80 Mitarbeitern, welches mit umfangreichem Knowhow und Engagement sich um Ihre Gesundheit kümmert.

Gesundheitsnetz Bochumer-Osten

Optimierung der Versorgung im Stadtteil. Kooperative Strukturen der ansässigen Dienstleister.

Dietmar Karweina

Ich helfe Ihnen, Ihren Praxisalltag leichter zu meistern – digital und vor Ort!

Meine Themen: Mitarbeiterführung – Teambildung – Patientenführung – Selbstzahlerleistungen / Video-Schulungen + Telefonsprechstunde + Online-Coaching + Workshops vor Ort – Sie bestimmen die Kombination selbst! www.denpraxisalltagleichtermeistern.de

Katrin Zirkel

Heilpraktikerin Psychotherapie wingwave-Coach & wingwave-Coach young, anerkannte Systemaufstellerin (DGfS), Burnout-Therapeutin, wingwave Humanonline mit Neuroressourcen

Ich habe mich in meiner Arbeit spezialisiert auf:
- das Lösen von Ängsten aller Art: wie z.B.:
Höhenangst, Flugangst, Zahnarztangst, Auftrittsangst, Angst vor Spritzen, Tieren, ... für jedes Alter, aber auch speziell für Kinder und Jugendliche / - Krisen, Blockaden und traumatische Erlebnisse / - Krankheiten und Symptome, die keinen körperlichen Befund aufweisen / - Stress und Burn-out Prävention / - Persönlichkeitsentwicklung und Entscheidungsfindung

Medizinisches Qualitätsnetz Bochum e. V. (MedQN)

MedQN ist ein Zusammenschluss von über 130 Haus- und Fachärzten sowie über 30 Chefärzten in Bochum mit dem Ziel, die Gesundheitsversorgung in Bochum stetig zu verbessern.

Mohr - Love For Food

Gesundheitscampus Süd 21 im BioMedizinPark 44801 Bochum info@mohr-loveforfood.de 0176 - 405 422 07 Ernährungsberaterin nach DGE (Deutsche Gesellschaft für Ernährung)

moveo BGM

Die pandemiebedingten Maßnahmen verändern die Anforderungen an Mitarbeitende aller Branchen und Unternehmensgrößen. moveo BGM berät bzgl. Themenbereichen wie "Stressmanagement in Zeiten von Corona", "Ergonomie im Homeoffice", "Führen auf Distanz", u.v.m.

Plasma Service Europe GmbH

Praxis für Physiotherapie und Osteopathie Peuker & Kreisel GbR

Gemeinsam mit Ihnen möchten wir Ihren Körper wieder entspannter, beweglicher und leistungsfähiger machen. Durch die Verknüpfung der Bereiche Physiotherapie, Osteopathie sowie anderer Heilkonzepte bieten wir Ihnen einen ganzheitlichen Ansatz für die Therapie Ihrer Probleme.

VitalLife

Vital Life Gesundheitsstudio Bochum

Zertifizierte Gesundheitskurse und Rehasport.

Spezialisiert auf Pilates Training auch mit Geräten und am Reformer, dem sensationellen Pilates Großgerät.

Yoga Kurse in verschiedenen Levels Anfänger, Mittelstufe und Fortgeschrittene.

Für die Ausdauer Workout und Indoor Cyclen mit Power und Musik, so kommen die Kalorien ins Schwitzen.

WIR "Walk in Ruhr"

Das WIR- Walk In Ruhr, Zentrum für Sexuelle Gesundheit und Medizin, ist eine innovative Kooperation verschiedener Institutionen und bringt Beratung, Information, Prävention, Diagnostik, medizinische Behandlung, Psychotherapie und Selbsthilfe zur Sexuellen Gesundheit unter einem Dach zusammen.

Next Level Body

Mit Deinem neuen Štoffwechsel auf das nächste Level der Gesundheit - Bei NEXT LEVEL BODY wirst Du von Experten persönlich gecoacht, die täglich dafür sorgen, dass Du Deine individuellen Ziele erreichst, egal ob effektiv und dauerhaft Abnehmen, mehr Leistungsfähigkeit und Energie oder ein anhaltend gesunder Lebensstil für mehr Wohlbefinden.

Haushaltshilfe/Familienhilfe

acuraBo

acuraBo unterstützt kranke und pflegebedürftige Menschen mit eingeschränkter Alltagskompetenz bei den hauswirtschaftlichen Arbeiten, kauft für Sie ein oder begleitet Sie z.B. zum

Hörakustik

Paul Rybarsch Hörgeräte GmbH & Co.

Seit mehr als 50 Jahren sind wir das Fachgeschäft für gutes Hören. Zu unseren Kunden zählen Erwachsene und Kinder gleichermaßen, die wir individuell betreuen. Unsere Mission ist die Steigerung Ihrer Lebensqualität. In unserem inhabergeführten Meisterunternehmen bieten wir Ihnen Hörsyteme, Gehörschutz und Zuebhör an, die auf Ihre individuellen Bedürfnisse maßangefertigt werden.

Ruhr Hörakustik

Ruhr Hörakustik ist ein familiengeführtes Hörakustik-Unternehmen.

Wir sind Ihr Ansprechpartner in Sachen Hörgeräte, Gehörschutz und Tinnitus-Beratung.

Wer auf der Suche nach Hörgeräten in Bochum ist, kann sich gern vertrauensvoll an uns wenden. Gekonnt beraten wir Sie herstellerunabhängig und finden so mit Ihnen zusammen Ihre ideale Hörlösung. Unser Sortiment umfasst die unterschiedlichsten Modelle, Größen, Farben und Hersteller

An unseren insgesamt drei Standorten in Bochum steht Ihnen unser zehnköpfiges Team, darunter fünf Meister, jederzeit gerne für Ihre Fragen zur Verfügung.

Winkelmann Hörakustik Winkelmann & Wizenti GbR

Rund ums gute Hören stehen wir Ihnen zur Seite!

Mit hoher Professionalität, jahrelanger Erfahrung und Engagement kümmern wir uns um Ihr Gehör – als Spezialist für passgenaue, stimmige Hörsysteme und individuellen Gehörschütz.

Kinderhilfswerk

UNICEF

Arbeitsgruppe Bochum

Unser Team besteht aktuell aus rund 60 ehrenamtlichen Helfern. Ob Schüler, Studierende, Berufstätige und Senioren, gemeinsam haben wir ein Ziel: Die Situation Not leidender Kinder auf der ganzen Welt zu verbessern. Wir treffen uns regelmäßig im Monat und tauschen uns aus, über Projekte und Aktionen, aktuelle Weltgeschehnisse und wie wir uns stets weiterentwickeln können. Spaß, Freude und persönliche Zufriedenheit stehen bei unserem ehrenamtlichen Einsatz im Vordergrund.

Krankenhaus

Augusta Krankenanstalt gGmbH, Prof. Meier, Klinik für Allgemeine Innere Medizin, Gastroenterologie und Diabetologie

Katholisches Klinikum, Klinik Blankenstein, Fachbereich Naturheilkunde, Prof. Beer

Katholisches Klinikum, Klinik für Orthopädie und Unfallchirurgie, Prof. Schulte

Orthopädische Universitätsklinik der RUB am St. Josef-Hospital Bochum, Klinik für Orthopädie und Unfallchirurgie

Schwerpunkt Wirbelsäule, Rückenschmerz und Deformitäten - von akuter Schmerztherapie über multimodale Schmerztherapie bis zu komplexesten Operationen - alle Altersklassen - aus einer Hand

Links

www.klinikum-bochum.de/fachbereiche/orthopaedie-und-unfallchirurgie/fachbereich.html www.skoliose.ruhr www.rueckenvisite.ruhr

Prof. Wiedemann, Ev. Krankenhaus Witten

Urologie – Für Prof. Dr. med. Andreas Wiedemann, Chefarzt am EvK Witten, ist sie die Königsdisziplin der Medizin. Einblicke in die moderne Urologie gewährt er Interessenten ständig im Rahmen zahlreicher Veranstaltungen und Publikationen. Zur Gesundheitsmesse thematisiert er die "gutartige Prostatavergrößerung".

BG Universitätsklinikum Bergmannsheil Bochum gGmbH

Das BG Universitätsklinikum Bergmannsheil zählt zu den größten Akutkliniken der Maximalversorgung im Ruhrgebiet. 1890 als erste Unfallklinik der Welt zur Versorgung verunglückter Bergleute begründet, vereint das Bergmannsheil heute 23 hochspezialisierte Kliniken und Fachabteilungen unter einem Dach. www.bergmannsheil.de

Universitätsklinikum Knappschaftskrankenhaus Bochum GmbH

Das Knappschaftskrankenhaus Bochum wurde 1909 als Gemeindekrankenhaus gegründet und ist seit 1977 Universitätsklinik der Ruhr-Universität Bochum. Heute verfügt das Universitätsklinikum über 479 Betten und neun Fachabteilungen. Jedes Jahr werden 22.000 stationäre sowie ca. 50.000 ambulante Patienten behandelt. Den hohen Standard der Patientenversorgung stellen 1800 hochqualifizierte und motivierte Mitarbeiter sicher.

Krankenkasse

BKK VBU

BKK VBU ServiceCenter Bochum

Ein starkes Leistungsangebot und ein engagiertes Mitarbeiterteam, das Ihnen mit Rat und Tat zur Seite steht – Vorteile, die die BKK VBU in Bochum auszeichnen. Profitieren Sie von einem Paket an Zusatzleistungen, das mehrfach ausgezeichnet wurde und weit über den gesetzlichen Katalog hinausgeht.

Pflegedienst/Familienpflege

Familien- & Krankenpflege Bochum gGmbH

Wir bieten Gesundheits- und Sozialdienstleistungen im Raum Bochum. Zum Tätigkeitsprofil gehören die ambulante Krankenpflege, Intensiv-/Beatmungspflege, Familienpflege/Seniorenbetreuung, Autismustherapie/-begleitung, Tagespflege, Demenzwohngemeinschaften, Betreutes Wohnen, Mahlzeitendienst, Freiwilligendienste und Pflegeberatung.

Mehr Informationen unter www.fundk-bochum.de

Pharma Unternehmen & weitere Unternehmen im Gesundheitsbereich

Pfizer Pharma GmbH

Über Pfizer – "Breakthroughs that change patients' lives"

Damit Menschen Zugang zu Therapien erhalten, die ihr Leben verlängern und erheblich verbessern, setzen wir bei Pfizer auf Wissenschaft und nutzen unsere globalen Ressourcen. Unser Anspruch ist es, bei der Entdeckung, der Entwicklung und der Herstellung innovativer Medikamente und Impfstoffe Standards zu setzen – hinsichtlich ihrer Qualität, Sicherheit und des Nutzens für PatientInnen. Mehr dazu unter pfizer.de.

Roche Diabetes Care Deutschland GmbH

Erfahren Sie auf der virtuellen Gesundheitsmesse Bochum, wie einfach Blutzuckermessen sein kann. Auf der Firmenseite von Roche Diabetes Care stellen wir Ihnen unser neues Blutzuckermessgerät Accu-Chek Instant vor. Einfache Handhabung, schnelle Messung, genaue Messwerte - überzeugen Sie sich selbst und fordern Sie unentgeltlich ein Messgerät zum Testen an

Sanitätshaus

Hermann Ilse Sanitätshaus

Das Sanitätshaus Ilse ist seit 1925 für Sie da. Sie finden bei uns aktuelle Reha-Technik wie z.B. Rollstühle, Rollatoren und Elektromobile, Badhilfsmittel und Ausstattung für die Pflege zu Hause. Unsere besondere Kompetenz liegt in den Bereichen Prothetik und Orthetik.

Selbsthilfe

Ambulantes Ethikkomitee Bochum e. V.

Der Paritätische NRW

Selbsthilfe-Kontaktstelle Bochum

Der Paritätische, Selbsthilfe-Kontaktstelle Bochum, Alsenstr. 19a, 44789 Bochum. Sprechzeiten: Mo, Di 10.00 – 13.00 Uhr, Mi 15.00 – 17.00 Uhr, Do 10.00 – 12.00 Uhr und 15.00 – 18.00 Uhr

Kontakt: www.selbsthilfe-bochum.de

Tel.: 0234/ 50 78 060

Mail: selbsthilfe-bochum@paritaet-nrw.org

Deutsche GBS CIDP Initiative e. V.

Deutsche Parkinsonvereinigung e. V.

Die Parkinson-Krankheit ist eine langsam fortschreitende neurologische und weit verbreitete Erkrankung. Bundesweit sind etwa 450.000 Menschen an Parkinson erkrankt.

Schon seit 1983 gibt es in Bochum eine regional und ehrenamtlich arbeitende Parkinson-Selbsthilfegruppe. Sich unter und mit Betroffenen und Angehörigen austauschen, informieren und gegenseitig helfen, das bedeutet, dass ein aktiver Umgang mit der Krankheit ein Plus an Lebensqualität bringt.

Motto: Förderung der Hilfe durch Selbsthilfe.

Guttempler NRW

Die Guttempler setzen sich für eine Welt ein, in der sich Menschen ohne Beeinträchtigung durch Alkohol und andere Drogen entwickeln und in Selbstbestimmung, Eigenverantwortung und Gesundheit leben können.

Dieses Ziel verfolgen Guttemplerinnen und Guttempler seit der Gründung 1851 mit den Idealen Enthaltsamkeit, Brüderlichkeit und Frieden.

www.guttempler-nrw.de

Selbsthilfegruppe für Krebsbetroffene e. V.

Verlag

HVF VERLAG

Der HVF VERLAG ist ein Bochumer-Familienunternehmen, dass auf mehr als 20 Jahren Erfahrung aufbaut.

Zu unseren Magazinen gehört z.B. der regelmäßig erscheinende Gesundheitswegweiser in Bochum und vielen weiteren Städten.

In Zukunft erhalten Sie auch eine neue Ausbildungs-Informationsbroschüre im Gesundheitsbereich für Bochum.

Witten transparent, Verlag Olaf Gellisch

Witten transparent – Seit 10 Jahren erscheint in Witten und Bochum-Langendreer das mit der lokalen Ärzteschaft kooperierende Praxismagazin Witten transparent. Hier kommen Ärzte und andere Experten des Gesundheitswesens zu Wort und beziehen Stellung zu jeweils monatliche wechselnden medizinischen Themen.

Versicherung

Barmenia Agentur Bochum

Wir, die Niestradt-Budde & Budde oHG, sind Ihre Barmenia Agentur in Bochum.

Wir versichern Sie so, wie wir selbst gerne versichert sein möchten: nachhaltig, ehrlich und mit vollem Einsatz.

Wir sind stolz, dass wir in 2015 zum offiziellen Partner des medizinischen Qualitätsnetzes ernannt wurden.

Wundversorgung

Wundex - Die Wundexperten GmbH

Die Wundex GmbH ist ein Homecare-Unternehmen aus Münster, welches sich auf die Versorgung chronischer Wunden spezialisiert hat. Dafür beschäftigen wir rund 100 Wundexperten nach ICW®, die Patienten, Pflegekräften und Ärzten bei der Versorgung chronischer Wunden beratend und koordinierend zur Seite stehen.

Der Countdown zum 100. Geburtstag läuft!

Bereits seit 1925 versorgt das Sanitätshaus Ilse seine Kunden in Wattenscheid, Bochum und Umgebung. Als Meisterbetrieb sind jeher handwerkliche Präzession und der Umgang mit den aktuellsten Techniken die starken Grundpfeiler für hochqualitative Versorgungen.

Die besondere Kompetenz liegt in den Bereichen Prothetik und Orthetik in Sonderanfertigung von der handgefertigten Orthese über den Prothesenschaft bis zum bionischen Gelenk. In der hauseigenen Einlagenmanufaktur werden speziell auf die persönlichen Bedürfnisse der Kunden angepasste orthopädische Schuheinlagen gefertigt.

Im Bereich der Kompressionsversorgung sind die Mitarbeiter bestens geschult. Zur Versorgung der Kunden stehen modernste 3D- Messtechnik und ein breites Produktsortiment der namhaften Markenhersteller zur Verfügung.

In der großzügigen Ausstellung am August-Bebel-Platz 12 kann die modernste Reha-Technik wie z.B. Rollstühle, Rollatoren und Elektromobile, Badhilfsmittel und Ausstattung für die Pflege zu Hause besichtigt und ausprobiert werden. Über eine leis-

tungsstarke Einkaufsgenossenschaft können auch Sonderwünsche meist schnell erfüllt werden. Aktuell wird die eigene Lagerkapazität nochmals erweitert, um die zeitnahe Versorgung auch bei Engpässen auf den Beschaffungsmärkten zu gewährleisten. In einem der umfangreichsten inhabergeführten Onlineshops in der Branche sind unter www.sanitätshaus.ruhr regelmäßig neue Produkte zu finden. Gehstöcke, Greifhilfen, Pflegehilfsmittel, Gymnastikgeräte, Lagerungskissen, Wärmewäsche, Adaptionshilfen, Bewegungstrainer u.v.m. können einfach online bestellt werden. Auf Wunsch bringt unser Service-Team benötigte Hilfsmittel persönlich ins Haus, mit und ohne Rezept.

Am Alten Markt in Wattenscheid eröffnet das Sanitätshaus Ilse im September 2021 einen neuen modernen
Servicepoint. Nach Terminvereinbarung können hier Beratungen zu verschiedenen Versorgungsbereichen
in persönlicher Atmosphäre und
ohne Trubel durch Publikumsverkehr
durchgeführt werden. An den Markttagen ist zusätzlich der Verkauf von
Aktionsware geplant.



Als Mitveranstalter organisiert das Sanitätshaus regelmäßig Patientenstammtische und Vorträge im Gesundheitswesen. Impressionen und geplante Termine sind unter www. gesundinwat.de zu finden.

Als Mitglied im Kompetenzverbund chronische Wunde (kcw.ruhr) kümmert sich das Sanitätshaus um alle benötigten Hilfsmittel wie Matratzen, Sitzkissen, Lagerungshilfen sowie die Kompressionsversorgung. Das geschulte Service-Team besucht die Patienten zum Ausmessen oder Anpassen der Hilfsmittel vor Ort.

Weitreichende Informationen finden Sie online unter www.sh-ilse.de.



Eine Auswahl unserer Leistung:

- Hausbesuche / Lieferservice
- Prothetik
- Bandagen
- Orthetik
- Rollstühle
- Rollatoren
- Elektrorollstühle, Zusatzantriebe und Scooter
- Kompressionsstrümpfe
- Nachtwäsche, Freizeit- und Bademoden
- Brustprothesen
- Miederwaren
- Einlagen nach Maß
- Pflegebetten
- Bett im Bett Systeme
- Patientenlifter
- Alltagshilfen



Schnarchen

Ca. 30% der Erwachsenen schnarchen im Schlaf, meist Männer. Frauen sind vor den Wechseljahren durch Hormone geschützt, ihr Anteil nimmt aber mit zunehmendem Alter zu. Auch das Körpergewicht spielt eine Rolle.

Das Schnarchen beeinflusst die Schlafphasen, insbesondere die Tiefschlafphasen und damit ist der Schlaf des Schnarchers weniger erholsam, außerdem kann er auch den Schlaf des Partners stören. Ursachen für das Schnarchen gibt es viele. Gesundheitlich relevant ist eine begleitende zentrale Atemstörung, bei der es zu Atemaussetzern kommt, mit der Folge eines Sauerstoffmangels und einer Erhöhung der Stresshormone. Die Folge kann die Ausbildung oder Verstärkung einer Bluthochdruckerkrankung sein. Auch die Gefahr eines Schlaganfalls wächst. Ärztlicher Rat oder eine Untersuchung im

Schlaflabor ist erforderlich.

Die sogenannten Atemstörungen sind weniger gefährlich. Es liegt meist eine Störung der Atemluftströmung vor. In den oberen Luftwegen kann es einige Engstellen geben. Trifft die Atemluft auf Widerstände, kommt es zu Vibrationen der Weichteile des Mund-Nasen-Rachenraums. Dazu gehören der Mundboden, der weiche Gaumen und die Mandeln. Im Bereich der Nase können Polypen, die Naseschleimhaut oder die Nasenscheidewand Hindernisse darstellen. Auch anatomische Besonderheiten des Kiefers können Ursache für das Schnarchen sein.

Da die Muskeln und das Gewebe im Alter zunehmend an Muskeltonus verlieren, nimmt das Schnarchen dann an Häufigkeit und Stärke zu. Bei Übergewichtigen ist das elastische Fettgewebe vermehrt

und damit die Vibrationsfläche größer. Bei vermehrtem Alkoholgenuss am Abend ist die Mund- und Rachenmuskulatur schlaffer und führt dadurch eher zu Vibrationen. Schlafmittel führen ebenfalls zu einer Minderung der Muskelspannung.

Manche Menschen schnarchen vermehrt, wenn sie auf dem Rücken liegen, weil dann der Unterkiefer fällt und Zunge und der Zungengrund sich nach hinten verlagert. Einfache Hilfe ist zunächst die Reduktion des abendlichen Alkohols, Reduktion von Übergewicht und Stärkung der Zungen- und Rachenmuskulatur. Falls Nasenpolypen oder vergrößerte Gaumenmandeln vorliegen, können diese entfernt werden. Auch andere chirurgische Möglichkeiten sollten nur dann erwogen werden, wenn das Nutzen/Risiko-Verhältnis stimmt.

Schlafstörungen – die Folgen sind gravierend

Ein gesunder Schlaf ist gut und notwendig. In dieser Zeit sammeln wir Energie für den nächsten Tag. Nicht jeder Mensch braucht gleichviel Schlaf.

Im Durchschnitt schlafen die Deutschen 7 Stunden und 14 Minuten in der Nacht (RKI). Kinder benötigen mehr Schlaf, dass Ältere weniger schlafen, stimmt nicht, sie durchlaufen aber weniger Tiefschlafphasen.

Während des Schlafs werden mehrere Schlafphasen durchlaufen – Einschlafen Leichtschlaf, Tiefschlaf, REM-Schlaf (Traumphasen) -, die nicht gestört werden sollen, sonst ist die Leistungsfähigkeit und das Wohlbefinden am Tag eingeschränkt. Wir durchlaufen in der Nacht 4-6 Schlafphasen, die ungefähr je 90 Minuten dauern. Kurzes Aufwachen ist normal, auch öfter.

Ca. 25% der Erwachsenen leiden unter Schlafstörungen. Die Ursachen für Schlafstörungen sind mannigfaltig. Zu viel Stress, private Probleme, Schnarchen, körperliche oder psychische Krankheiten, chronische Schmerzen, ungesunde Ernährung, Nikotin und Alkohol und vieles andere mehr - die Folgen der Schlafstörung sind gravierend. Es können Störungen und Krankheiten entstehen, die das Schlafproblem aufrechterhalten oder verstärken.

Wer wieder gut schlafen will, muss Detektivarbeit leisten und die individuellen Probleme erkennen, die dann gezielt angegangen werden können. Manchmal ist ärztlicher Rat oder medizinische Diagnostik erforderlich. Einige Dinge sind aber schon im Vorfeld möglich: Mit Schlafhygiene, Ritualen, angenehmer Schlafumgebung, Verzicht auf übermäßigen Alkoholkonsum oder Koffein sowie auf Nikotin lässt sich schon viel erreichen.

Ursachen der Schlafstörung im Einzelnen

Stress und Grübeln: Belastende Situationen im Beruf oder Familie sind eine der häufigsten Ursachen. Der Stress entsteht, wenn Situationen als bedrohlich wahrgenommen werden und unlösbar scheinen. Manche Situationen führen zu chronisch erhöhten Hormonen, z.B. Cortisol.

Schichtdienst: Die Nacht ist zum Schlafen da. Einige Menschen müssen berufsbedingt im Schichtdienst arbeiten (ca. 6 Millionen Menschen in Deutschland), so z.B. Ärzte, Krankenschwestern, Feuerwehr, Rettungsdienst, und viele mehr. Dadurch wird der Schlaf-Wach-Rhythmus gestört. Der Schlaf am Tag ist weniger erholsam. Die Personen, die dauerhaft nachts arbeiten und am Tag schlafen, haben eine kürzere Schlafenszeit.

Mangel an Schlafhormonen: Dieses Feld ist noch nicht ausreichend erforscht. Wir wissen, dass mit der Dunkelheit der Spiegel des Schlafhormons Melatonin steigt, der Schwellwert ist aber noch nicht ausreichend definiert. In Deutschland wird das Hormon, anders als in anderen Ländern, als Arzneimittel eingestuft und ist verschreibungspflichtig. Bei höheren Dosierungen treten häufiger Nebenwirkungen auf.

Psychische Erkrankungen: Vor allem Patienten mit Depressionen oder depressiver Verstimmung leiden unter Schlafstörungen. Die Betroffenen sind antriebslos, in chronisch gedrückter Stimmung, freudlos und klagen auch über andere Beschwerden, wie Essstörungen und Appetitstörung. In diesen Fällen reicht eine Behandlung der Schlafstörung nicht aus, zusätzlich muss psychologische Therapie eine oder psychotherapeutische Behandlung erfolgen.

Weitere Krankheiten nehmen Einfluss auf den Schlaf: Morbus Parkinson, Migräne, Epilepsie, Nierenerkrankungen, Prostatahypertrophie, Magen-Darmerkrankungen, Herz-Kreislauferkrankungen, Schlaf-Apnoe-Syndrom (nächtliche Atemstillstände), chronische Schmerzen z.B. bei rheumatischen Erkrankungen und andere.

mt - www.medgn.de

Selbstcheck Osteoporose

	Ja	Nein	Punktevergabe
Sind in Ihrer Familie Menschen mit Osteoporose betroffen?			(0,5 Punkte)
2. Haben Sie sich mal spontan oder durch eine Bagatell-Verletzung einen Wirbel oder Oberschenkelhals/Oberarm/ Speiche gebrochen?			(3 Punkte)
Sind Sie im Laufe der Jahre deutlich kleiner geworden?			(0,5 Punkt)
Leiden Sie an einer der folgenden Krankheiten?			(je 1 Punkt)
Schilddrüsenfunktionsstörung/ Medikamente			
Zuckerkrankheit Diabetes I / II Medikamente			
 Magen/Darmerkrankungen / Magenschutzpräparate/ Cortisone 			
 Schwere neurologische/ psychiatrische Krankheiten/ Medikamente 			
Lungenkrankheiten/ Cortisone			
Herz-Gefäßleiden/ Blutgerinnungshemmer			
5. Neigen Sie zu Stürzen? Sind Sie unsicher auf den Beinen?			(0,5 Punkte)
6. Rauchen Sie?			(0,5 Punkte)
7. Sie wissen nicht, ob Sie genügend Kalzium und Vitamin D zu sich nehmen?			(0,5 Punkte)
8. Hormonelle Störungen/ Östrogenmangel bei Frauen, Testosteronmangel bei Männern			(0,5 Punkte)

Bei jeder positiven Antwort nehmen Sie den angegebenen Punktewert und addieren diese.

Wenn Sie von 12 möglichen Punkten gleich oder mehr als 3 Punkte erreichen, ist es empfehlenswert, einen Hausarzt, Orthopäden oder einen Arzt mit Spezialkenntnissen in der Osteologie aufzusuchen, um Knochenleiden, wie z.B. Osteoporose abklären zu lassen.

"Die Osteopathie hat den ganzen Menschen im Blick"

Die Osteopathie liegt im Trend. Was sich genau hinter dieser alternativmedizinischen Behandlung verbirgt, erläutert Christian Kreisel, Physiotherapeut und Heilpraktiker mit dem Schwerpunkt Osteopathie, im Gespräch mit Werner Conrad (MedQN).

Was ist Osteopathie?

Es gibt dafür keine einheitliche Definition. Die Weltgesundheitsorganisation WHO zählt Osteopathie zur Komplementär- und Alternativmedizin, unterstützend zur Schulmedizin. Man kann sagen, dass die Osteopathie ganzheitlich arbeitet. Es geht eben nicht nur um die Struktur, die Anatomie, sondern auch um die Funktion, die Physiologie, aber eben auch um das Allgemeinbefinden, Körper und Geist zusammen. Und es ist wichtig, das zu verknüpfen. Die Osteopathie hat den ganzen Menschen im Blick und sucht nicht nur nach Krankheiten, sondern hat eher das Ziel die Gesundheit zu fördern.

Wo kommt die Osteopathie her und wie hat sie sich entwickelt?

Der Gründungsvater ist Dr. Andrew Taylor Still. Am Ende des 19. Jahrhunderts hat er die Osteopathie in den USA gegründet und im Verlauf des 20. Jahrhunderts immer bekannter gemacht. Dort ist es inzwischen ein Studienfach und es gibt Colleges dafür. Osteopathie ist also in den USA auch anerkannt als Ausbildungsgang, was sie in Deutschland noch nicht ist. Nach Europa, vor allem zunächst nach England, ist die Osteopathie durch einen Schüler von Still gekommen, Dr. John Martin Littlejohn. Während Still vorwiegend die Anatomie betrachtet hat, erweiterte Herr Littlejohn die Sicht und hat versucht zusätzlich die Physiologie, also die Funktion des Körpers zu analysieren und Verknüpfungen zwischen Struktur und Funktion herzustellen. Dann hat Dr. William Garner Sutherland den dritten Bestandteil, die Schädelanatomie, im Prinzip alles was den Kopf betrifft, mit dazu genommen. Er hat Verknüpfungen zum Körper gesucht und gezeigt, welche Bedeutung der Kopf haben kann. Von daher hat man also nicht nur den Körper, sondern auch den Geist im Blick.

Die Osteopathie ringt also hierzulande noch um "offizielle" Anerkennung?

Letztendlich ist die berufliche Situation hier in Deutschland so, dass die Osteopathie kein anerkannter Beruf ist. Dementsprechend ist es Heilkunde und kann nur von einem Arzt oder Heilpraktiker in Deutschland ausgeübt werden. Mein Grundberuf ist Physiotherapeut. Seit Dezember letzten Jahres bin ich auch Heilpraktiker. Ich habe die Heilpraktiker-Erlaubnis vom Gesundheitsamt in Dortmund erhalten. Die Osteopathie ist eine fünfiährige Weiterbildung. Dabei gibt es gewisse Überschneidungen mit der Physiotherapie, deswegen passt das so gut. Die Verbände haben versucht, die Osteopathie-Fortbildung, diese fünf Jahre, so standardisiert wie möglich zu gestalten. Falls es also in Zukunft zu einer beruflichen Anerkennung kommen sollte, sind die Rahmenbedingungen bereits gegeben.

Wann ist eine osteopathische Behandlung sinnvoll?

Jeder Patient, der zu mir kommt, hat ein Hauptproblem und ein Hauptsymptom. Das Hauptsymptom heißt zum Beispiel "Schmerz". Und das könnte ein Grund sein, warum er zum Arzt oder zum Heilpraktiker geht. Der Heilpraktizierende in der Osteopathie kann dann gerade beim Leitsymptom Schmerz seine Expertise einbringen. Das Wichtigste ist, erstmal eine Diagnose zu stellen. Das ist die Grundlage. Man muss klar abgrenzen, ob es sich um einen Notfall handelt, den ich dann an einen Schulmediziner bzw. Notarzt weiterleite, oder ob es sich um funktionelle Beschwerden handelt, bei denen wir gut weiterhelfen können.

Also kommen die Patienten im Grunde genommen immer mit Schmerzen?

Wichtig für die Osteopathie sind drei Bausteine: der Bewegungsapparat mit Muskeln und Sehnen - man fasst es als das parietale System zusammen -, dann die viszerale Osteopathie - alles was mit Organen zu tun hat -, und die craniale Osteopathie, also alles was rund um den Kopf passiert. Am Bewegungsapparat sind zumeist Schmerzen das Leitsymptom. Aber was die Osteopathie auch ausmacht, sind die Organe, das Viszerum - und in diesem Bereich kann es vielleicht auch Sodbrennen sein. Hier kann die osteopathische Behandlung ebenfalls ansetzen. Es können also verschiedenste Vorgeschichten, wie z.B. Hörstürze, Kiefergelenks- oder auch Magen-Darm-Beschwerden, Probleme am Bewegungsapparat und Vieles mehr einen Einfluss auf den Körper haben. Unsere Aufgabe ist es,

einen vollständigen Befund zu erstellen und dabei mögliche Zusammenhänge zu erfassen, um den Patienten entsprechend zu behandeln und damit eine Besserung zu erzielen.

Wie sieht dann so eine Behandlung aus?

Sie fängt mit der Anamnese an. Die Frage ist, warum ist die Patientin, der Patient bei mir. Eine wirklich gute Anamnese ist sehr wichtig, damit ich das Hauptproblem kenne. Ich möchte die ganze Vorgeschichte kennen. Vor allem was es an signifikanten Eingriffen, Verletzungen, Traumata, Medikamenten, Allergien, Hilfsmitteln wie Brillen. Einlagen und vieles mehr gab. Im Prinzip möchte ich alles wissen, vom Kopf bis zum Fuß. Mit diesen Kenntnissen versuche ich eine Verknüpfung zum Hauptproblem herzustellen. Die Behandlung beginnt mit einem ausführlichen Befund. Als nächstes kommt die Inspektion, die für uns besonders wichtig ist, um die Statik zu beurteilen und mögliche Auffälligkeiten zu erkennen. Mit unseren Händen palpieren, also ertasten wir die Gelenke mit der umliegenden Muskulatur. In Kombination mit wissenschaftlichen Tests möchten wir Erkrankungen bzw. Verletzungen erkennen. aber auch Behandlungserfolge messbar machen. Im Anschluss an den Befund wird eine Arbeitshypothese erstellt. Es folgt eine klare Zielformulierung und dann natürlich die Behandlung. Am Ende wird noch einmal zusammengefasst, wie die Prognose aussieht. Es wird besprochen, wie oft und in welchen Abständen die Behandlung erfolgen sollte. Dabei ist auch der Zeitfaktor wichtig. Im Gegensatz zur Physiotherapie, in der die Behandlungszeit bei circa 20 Minuten liegt, nehmen wir uns in der Osteopathie in etwa 50 bis 60 Minuten Zeit.

Sie stellen also eine Zielformulierung auf. Das heißt, da geht es um die Wirksamkeit der Behandlung. Am besten dürfte natürlich sein, dass der Schmerz verschwindet...

Das ist natürlich unser Ziel. Allerdings muss man dabei auch zwischen chronischen und akuten Symptomen unterscheiden. Einen Sportler mit einem Muskelfaserriss können wir bei einer verbesserten Wundheilung unterstützen, bei einer plötzlich auftretenden Bewegungseinschränkung können wir bei einem Patienten oftmals eine direkte Verbesserung der Beweglichkeit erzielen, aber bei

chronischen Erkrankungen kann auch das Ziel sein, langfristig zu begleiten und Symptome abzuschwächen.

Welche "Instrumente" setzen Sie bei der Behandlung ein?

Bei der Behandlung besteht das Ziel darin, die Bewegungseinschränkung im Gewebe ausschließlich mit den Händen zu ertasten und dann zu behandeln, um die Selbstheilung des Körpers in Gang zu setzen

Mit welchen Beschwerden kommen die meisten Patienten zu Ihnen?

Am häufigsten handelt es sich um Beschwerden an der Wirbelsäule und den Extremitäten - Schulter, Hüfte, Knie. Außerdem kommen viele Patienten mit Problemen im Bereich des Kopfes, wie z.B. dem Kiefergelenk oder den Augen, aber auch mit Bauchbeschwerden.

Kann Osteopathie schaden?

Wenn man gewissenhaft arbeitet, nein. Es steht und fällt mit der Sorgfaltspflicht des Therapeuten und mit einer ausführlichen Anamnese. Das ist ein grundlegender Bestandteil unserer Ausbildung in einem medizinischen Beruf. Das Wichtigste ist es, klar abzugrenzen, ob es sich um einen Notfall handelt oder um einen Patienten, dem ich mit meiner Behandlung weiterhelfen kann.

Osteopathie hat sich zu einer richtigen Trendbehandlung entwickelt - woran liegt das Ihrer Meinung nach?

Ich glaube, der Trend ist da, weil alle viel gesundheitsbewusster und offener gegenüber alternativen Behandlungskonzepten geworden sind. Man spricht in der Familie, mit Freunden und Bekannten und stellt fest, bei uns ist Ernährung doch mal ein Thema, oder Bewegung, und ich war auch mal beim Osteopathen, der hat mir ein paar tolle Tipps gegeben. Im Prinzip geht es vielleicht darum, mehr Lebensqualität zu erreichen. Dabei geht es nicht immer nur um "Heilung", sondern um eine präventive Begleitung, um wieder gesünder zu sein.

Mit welchen Kosten muss man rechnen, wenn man zu Ihnen kommt?

Die Kosten für eine Behandlung kann man nicht verallgemeinern. Es hängt sowohl vom Schwerpunkt innerhalb der Behandlung als auch von der Behandlungszeit ab, wie viel der jeweilige Therapeut berechnet. In unserer Praxis dauert die Behandlung in etwa 50 bis 60 Minuten und die Kosten liegen je nach Diagnose und



Christian Kreisel, Physiotherapeut und Heilpraktiker mit dem Schwerpunkt Osteopathie. Foto: Werner Conrad

Behandlungsaufwand zwischen 80 und 110 Euro. Dabei wird über die Heilpraktiker-Gebührenordnung abrechnet. Jeder kommt mit verschiedenen Problemen, also muss ich auch individuell abrechnen. Osteopathie ist eine Privatleistung. Die Krankenkassen übernehmen ganz unterschiedliche Anteile, sowohl gesetzliche wie auch private Krankenkassen. Wir sagen deshalb allen Patienten, dass sie sich bitte vorab darüber informieren sollen, was erstattet wird und welche Eigenanteile möglicherweise auf sie zukommen werden.

Brauche ich eine Überweisung für die Osteopathie-Behandlung?

Auch hier gilt: Besser vorher fragen, denn manche Kassen erwarten für die Erstattung ein Privatrezept vom Arzt, andere nicht.

Was raten Sie grundsätzlich jemanden, der sich überlegt, zur osteopathischen Behandlung zu gehen?

Ich halte es für wichtig, dass sich Patienten vorab informieren - vor allem, in welchem Umfang der Therapeut die Fortbildung in der Osteopathie absolviert hat. Dabei gelten die Voraussetzungen, Heilpraktiker oder Arzt zu sein und zusätzlich über 5 Jahre (1350 Stunden) eine Osteopathie-Weiterbildung mit Zertifikat abgeschlossen zu haben. Dabei ist auch die entsprechende Berufserfahrung von Bedeutung.

Zur Person

Christian Kreisel (31). Physiotherapeut | Heilpraktiker.

Beruflicher Lebenslauf:

2010 - 2013 Ausbildung zum Physiotherapeuten am Uniklinikum Düsseldorf,
2013-2015 Visalis Therapiezentrum Wesel, 2015-2018 Rehazentrum Wirbelwind
Bochum, 2018-2021 Folkmann und Schulz, Essen, 01.10.2020 -30.06.2021
Teilselbstständigkeit in eigener Privatpraxis für Physiotherapie, seit dem 01.07.2021
Selbstständigkeit Praxis für Physiotherapie und Osteopathie Peuker u. Kreisel, Bochum.
01.09.2016 - 10.06.2021 Fortbildung Osteopathie am IFAOP (Institut für angewandte
Osteopathie) - 5 Jahre mit 1350 Unterrichtseinheiten nach der BAO, Bundesarbeitsgemeinschaft für Osteopathie) 01.03.2019 - 07.12.2020 Heilpraktiker Ausbildung
Heilpraktikererlaubnis Gesundheitsamt Dortmund
Zahlreiche weitere Fortbildungen

Peuker & Kreisel – Praxis für Physiotherapie und Osteopathie 44787 Bochum 0234 587 499 00 / info@peuker-kreisel.de / www.peuker-kreisel.de

Wenn andere leiden: Der Narzisst "gebraucht" andere Menschen

Ein Gespräch über Narzissmus und krankhafte Selbstlosigkeit mit Professor Dr. Georg Juckel

Im Online-Artikel der "Neue Zürcher Zeitung" vom 20. Juli 2021 mit dem Titel "Flutkatastrophe in Deutschland: die Grausamkeit des Gaffers" wirft die Autorin Birgit Schmid den "Katastrophentouristen" vor, mit ihrem Handeln, zum Beispiel mit Video-Posts, ihren eigenen Narzissmus zu befriedigen.

Narzissten schreiben wir gern krassen Egoismus, Selbstsüchtigkeit und krankhafte Selbstdarstellung zu - Eigenschaften, deren Zunahme in der Gesellschaft immer häufiger beklagt wird. Professor Dr. med. Georg Juckel, Ärztlicher Direktor des LWL-Universitätsklinikums der Ruhr-Universität Bochum für Psychiatrie, Psychotherapie und Präventivmedizin, beleuchtet im Gespräch mit Werner Conrad (MedQN) Narzissmus auch im Hinblick auf aktuelle Aspekte und Entwicklungen.

Was versteht man unter Narzissmus?

Das zentrale Konzept dieses Begriffes kommt für uns aus der Selbstpsychologie von Heinz Kohut, einem österreichisch-amerikanischen Arzt und Psychoanalytiker. Er hat herausgearbeitet, dass der Narzisst eigentlich ein schwacher Mensch ist. Derjenige, der in sich ruht, der souverän, der gelassen ist, braucht sich nicht permanent durch Aussehen, Autos, tolle Frauen (oder Männer), Schmuck und ähnliches aufzuspielen. Dagegen wird Narzissmus als Ausdruck der Schwäche verstanden - mein natürliches Selbst muss ich verstärken durch äußere Güter. Der Narzisst ist in diesem Kohut'schen Begriff dadurch gekennzeichnet, dass er permanent bestrebt ist, seine empfundene Minderwertigkeit auszugleichen. Letztendlich kann er in die Krise geraten, weil er nicht alles bekommt und auch nicht ausreichend Aufmerksamkeit erhält. Dann kann sich die sogenannte narzisstische Wut sogar auch gegen sich selber wenden. Diese Menschen neigen allzu oft zu suizidalen Handlungen. Sie hassen dann sich selbst, weil sie es im Grunde nicht geschafft haben, Aufmerksamkeit und Bewunderung zu bekommen.

Wo liegen die Ursachen für narzisstisches Verhalten?

Wenn man das aus der Selbstpsychologie

und auch aus dem Freudschen Denken ableitet, muss man davon ausgehen, dass wir alle durch eine Art narzisstische Phase gehen. Dabei geht es darum, inwiefern wir uns mit einem natürlichen Halt in uns selbst auch unabhängig von den Eltern auszustatten vermögen und ob wir mit beiden Beinen auf der Erde stehen. Das gelingt als Idealvorstellung den Wenigsten. Wir sind ja alle irgendwo früh- und identitätsgestört. Wir beobachten heute, dass immer mehr Menschen ein schwaches Selbst haben. Diese haben tendenziell eine narzisstische Problematik und versuchen, das auszugleichen durch ein schillerndes Äußeres. Das ist natürlich eine Form von Egozentrik und Egoismus. Sie versuchen diesen Ausgleich auch durch mediale Selbstdarstellung. Jede Belanglosigkeit des eigenen Alltags wird in Instagram und Facebook gepostet. Es geht um mediale Aufmerksamkeit, um narzisstische Zufuhr. Wenn die ausbleibt oder zu gering wird, wenn man zu wenig Likes hat, kommt man in eine - neumodern gesprochen - digitale Krise.

Die starken, tollen Typen, die sich uns zeigen, sind also oft gar nicht so stark, so toll wie wir es sehen?

Absolut. Mag sein, dass so eine Selbstdarstellung etwas Selbstverliebtes. Selbstverspieltes hat, und das ist sicherlich auch eine Komponente des Themas. Das ist aber nicht der Kern des Narzissmus, wie oben dargestellt. Das, was landläufig damit gemeint ist, nennen wir malignen Narzissmus. Das betrifft Leute, die egozentrisch hoch drei sind. Da geht's nur um sie selber, um Selbstbeweihräucherung, man spricht nur über sich selber, alle müssen nach ihrer Pfeife tanzen. Der maligne Narzissmus ist für die Mitmenschen sehr helastend

Verstärkt unsere moderne Lebensart, verstärken die sozialen Medien, das Internet den Narzissmus?

Ich weiß nicht, ob er sich verstärkt hat, aber er findet wieder andere Plattformen, andere Welten mit ähnlichem Mechanismus. Narzissten gebrauchen andere Menschen, sie brauchen einen ganzen "Hofstaat", der ihnen zujubelt - das ist vielleicht das traditionelle Modell - und jetzt habe ich einen digitalen Hofstaat mit ganz vielen Bildern, tausend Likes, hundert-

tausend Freunden. Therapeutisch wollen wir erreichen, dass ein Mensch aus sich selbst heraus lebt. Voraussetzung ist natürlich, dass man ein "Selbst" hat. Normalerweise habe ich meine Werte, mein Denken ruht in mir, ich teile mit meinem Partner, mit meiner Familie. Ich brauche nicht irgendwelche Sekundärwerte sprich viele Autos, viele Bekannte oder dass ich immer auf Partys bin und alle mir zujubeln.

Die "Bühne" für schillernde Darsteller und Darstellungen hat sich also vergrößert...

Wir haben schon eine mediale Gesellschaft, die narzisstisches Verhalten stark unterstützt durch Film und Fernsehen und Kino, in der narzisstische Tugenden der Selbstdarstellung sehr gefördert werden. Es zeigt sich, dass Menschen zunehmend Schwierigkeiten damit haben, wirklich echte und ganz normale zwischenmenschliche Beziehung zu führen. Oft geht es dann für den Narzissten in erster Linie darum, seine Persönlichkeit durch den Gebrauch anderer aufzuwerten. Das therapeutische Ziel wäre, diesen Menschen nahezubringen, einen Ausgleich durch eine "echte" Beziehung zu erreichen, die gut tut, die einfach nur normal und alltäglich ist.

Die Menschen müssten zu mehr "echtem" Selbstbewusstsein kommen, weg von der zur Schau gestellten Selbstdarstellung?

Genau. Mehr Selbstbewusstsein heißt mehr Souveränität. Sich nicht selber instrumentalisieren und auch nicht andere instrumentalisieren. Wenn der Narzisst eine Beziehung eingeht, spielt dabei oft der Ersatzaspekt eine Rolle - es geht ihm zum Beispiel um Schönheit, Reichtum. Solche Beziehungen sind allzu oft zum Scheitern verurteilt. Narzissten haben oft viele scheiternde Beziehungen hinter sich und sind oft im zunehmenden Alter alleine und einsam. Viele dieser Menschen leiden unendlich, insbesondere wenn es auf das Alter zugeht. Dann stellt sich plötzlich die Frage, wer kümmert sich eigentlich um mich, wer ist an meinem Krankenbett, wer ist an meinem Sterbebett? Sterben. Krankheit und Verfall sind für Narzissten ohnehin ein ganz, ganz großes Problem, weil es ja die narzisstische Kränkung schlechthin ist, dass ich nun einmal endlich bin.

Was kann man tun? Gibt's eine Therapie?

Es gibt keine Medikation dazu bis auf akute Situationen, in denen Ängste und Depressionen mit Medikamenten behandelt werden können. Im Endeffekt geht es um eine schonungslose Psychotherapie, die dem Narzissten deutlich macht, was genau sein Störungsbild und seine gestörten Verhaltensweisen sind. Da das in der Regel tief in der Kindheit angelegt ist, sind auch tiefenpsychologische, psychoanalytische Verfahren besonders hilfreich. Zumeist bedeutet es eine jahrelange Arbeit. Und da haben wir das große Problem, dass im Ruhrgebiet insgesamt kaum Therapieplätze vorhanden sind und es erst recht kaum solche für Tiefenpsychologie oder Psychoanalyse gibt.

Im Grunde geht es darum, dass der Narzisst in seiner Therapie lernt, dass er nicht alleine auf der Welt ist, dass er auf die Bedürfnisse und Wünsche des anderen achtet. Das kann man z.B. im Rollenspiel machen und in Natura ausprobieren. Der Patient soll lernen, sich in den anderen hineinzuversetzen, Emotionen von anderen zu erkennen und diese konstruktiv für sich zu erleben.

Bin ich schon Narzisst, weil ich auf irgendwas stolz bin, was Schönes groß poste? Wo kommt da die Grenze?

Eine kluge Frage. Dass man stolz ist, dass der VfL Bochum aufgestiegen ist, ist eine ganz normale Freude. Die Frage ist letztendlich, was ist die Rückmeldung von anderen auf mein Verhalten. Wenn andere einem zunehmend privat und auch beruflich die Rückmeldung geben, du denkst ja nur an dich, hast du dich mal erkundigt nach dem Schicksal der anderen, hast du dich dafür interessiert, wie es dem anderen geht - dann sollte man überlegen, ob man bereits über diese Grenze gegangen ist. Man kann den alten Spruch als Richtschnur nehmen, um sein Verhalten in Beziehungen und bei solchen Störungsbildern wie dem Narzissmus einzuordnen: Man selber leidet nicht oder kaum, sondern die anderen leiden z.T. heftig. Also: Durch Rückmeldung der anderen kann man aufmerksam werden; den Narzissmus selber zu diagnostizieren, ist schwierig. Aber dann sollte der Weg in eine Psychotherapie und Behandlung eingeschlagen werden.

Uneigennützigkeit, Selbstlosigkeit -Altruismus in der Fachsprache scheinen ja das Gegenteil des Narzissmus zu sein. Ist das wirklich so einfach?

Man sagt ja grundsätzlich, der Altruismus



Professor Dr. Georg Juckel

ist gut. Aber der pathologische Altruismus ist letztlich ein verkappter Egoismus. Ich sage es mal etwas übertrieben: Wenn ich mich darüber stabilisiere, dass ich gleichsam heldenhaft z.B. aktuell den Flutopfern helfe und noch in 43 Krankenhäusern permanent Patienten zur Seite stehe und dann noch das Bedürfnis habe, das überall zu posten - dann ist das natürlich ein pathologischer Altruismus, der im Hintergrund schlichtweg ein Narzissmus ist. Es gibt Menschen, die gute Taten tun. Das ist völlig in Ordnung und zu bewundern. Aber wenn sie es tun, um sich selbst zu stabilisieren, dann ist das hochverdächtig für Narzissmus. Ich gebrauche jemand anders für eine Sachlage, für eine Handlung und instrumentalisiere das für mich. Der souveräne Mensch macht es einfach - Punkt. Der nichtsouveräne Mensch, der Narzisst, oder der pathologische Altruist tut es nicht, weil er dem anderen helfen will, sondern um sich selber zu helfen, zu stabilisieren und das auch zur Schau zu stellen. Das ist dann nicht offen narzisstisch, kann aber mindestens genauso pathologisch sein.

LWL-Universitätsklinikum Bochum der Ruhr-Universität Bochum Klinik für Psychiatrie, Psychotherapie und Präventivmedizin Alexandrinenstr. 1-3
44791 Bochum Telefon: 0234 5077-0
E-Mail: info-lwl-bochum@lwl.org

"Das Wort Narzissmus entstammt der altgriechischen Sage vom schönen Jüngling Narkissos, der mit unstillbarer Liebe seinem eigenen Spiegelbild verfallen war und die Liebe der Nymphe Echo verschmähte, weil sie seiner Schönheit nicht gerecht wurde. Die Liebesgöttin Aphrodite bestrafte ihn dafür mit einer unstillbaren Selbstliebe. Der Mythos endet damit, dass der seinem Spiegelbild Verfallene sich aus Schmerz über die Unerfüllbarkeit seiner Liebe mit einem Dolch das Leben nimmt. (Stangl, 2021)."

Verwendete Literatur

Stangl, W. (2021). Stichwort: "Narzissmus – Online Lexikon für Psychologie und Pädagogik". Online Lexikon für Psychologie

und Pädagogik. https://lexikon.stangl.eu/307/narzissmus (2021-07-31)

Chronische Rückenschmerzen - naturheilkundlich behandeln

Die Schmerzen im Bewegungsapparat stellen eine der großen Volkskrankheiten dar, die oft chronisch werden und häufig zu einem langen Leidensweg führen. Neben der Behandlung beim Hausarzt und Facharzt haben die Patientin zumeist schon zahlreiche ambulante Behandlungen wie Krankengymnastik, Rehasport, Spritzen sowie Akupunktur etc. erhalten. Auch eine stationäre Schmerztherapie ist oft schon durchgeführt worden.

Es gibt aber trotzdem noch viele Patienten, die trotz ambulanter Maßnahmen, auch weiterhin Schmerzen im Bereich der Wirbelsäule und Gelenke haben. Schmerzmittel helfen ihnen oft nicht oder werden nicht mehr vertragen. Deshalb suchen viele Patienten nach neuen Behandlungsmöglichkeiten.

Hier bietet sich die Klinik für Naturheilkunde mit ihrem besonderen Behandlungskonzept an.

Die naturheilkundliche Sichtweise umfasst den ganzen Menschen mit Körper, Seele und Geist. D.h. sowohl die körperliche als auch die psychische Ebene des Menschen wird behandelt, der ganze Mensch steht im Vordergrund. Die naturheilkundliche stationäre Komplexbehandlung wird deshalb von vielen Patienten aufgesucht, um neue Behandlungswege zu versuchen, die Beschwerden lindern. In zahlreichen Studien konnte gezeigt werden, dass etwa 80% der Patienten von dieser Behandlung profitieren können.

Die naturheilkundliche Behandlung ist eine Reiz-Regulationstherapie. Sie aktiviert die natürlichen Selbstheilungskräfte. Jeder Patient bekommt deshalb einen individuellen Behandlungsplan, abgestimmt auf seine Beschwerden und Bedürfnisse. Zum Einsatz kommen klassische Naturheilverfahren. Sie sind wissenschaftlich untersucht und verbinden Schulmedizin und Naturheilkunde in besonderer Weise.

Zum Einsatz kommen die 5 Bereiche der klassischen Naturheilverfahren wie die Wärme-Kälte-Therapie (Hydro-/Thermotherapie), Bewegungstherapie, Ernährungstherapie, Heilpflanzentherapie (Phytotherapie) und die Ordnungstherapie. Die Ordnungstherapie unterstützt die eigenen Ressourcen als Bindeglied zwischen der körperlichen und psychischen Seite des Menschen. Beispielhaft sollen hier einige Verfahren vorstellt werden.

Hydro-/Thermotherapie

Diese sind auch als "Kneippsche Anwendungen" bekannt. Wärmeanwendungen werden in der Regel sehr gut vertragen, die zur Muskelentspannung und Schmerzlinderung führen. Sie werden regelmäßig in der Klinik für Naturheilkunde durchgeführt. So erhalten die Patienten zum Beispiel zweimal täglich Heublumenwickel mit ihren schmerzlindernden, Muskulatur und Psyche entspannenden Wirkungen. Oft erfolgt mittags noch ein stimmungsaufhellender Bauchwickel. Bei Schlafbeschwerden werden beispielsweise eine Lavendelkompresse oder ein Lavendelfußbad eingesetzt. Moorbäder in verschiedenen Formen bewirken eine Schmerzlinderung und haben eine antientzündliche Wirkung. Bei entzündeten, überwärmten Gelenken wird eher eine Kältetherapie mit Quarkoder Retterspitzwickeln eingesetzt.

Bewegungstherapie

Da es sich oft um muskuläre Beschwerden handelt, erfolgen regelmäßig Einzeltherapien durch erfahrene Therapeuten, um gezielt auf die Beschwerden eingehen zu können. Unterstützt werden diese krankengymnastischen Behandlungen durch 33°C warme Bewegungsbäder. Die ganze Spanne an Behandlungsmöglichkeiten einer großen physikalischen Abteilung mit Massagen, Elektrotherapie, manueller Therapie, Chirotherapie, etc. stehen zur Verfügung.

Ernährungstherapie

Lasst die Nahrungsmittel eure Heilmittel sein, wusste schon Hippokrates im alten Griechenland. Eine vollwertige mediterrane Kost steht als Basisernährung zur Verfügung, die individuell modifiziert werden kann. Weitere Kostformen wie eine Reduktionskost, Kartoffel-Reis-Entlastungskost bis zum Heilfasten kommen individuell zum Einsatz. Die Ernährungstherapie ist ein wichtiger Baustein der Behandlung Gerade Schmerzpatienten können von einer gezielten Ernährungsveränderung profitieren. Dabei unterstützen sie unsere Ernährungsfachkräfte.

Phytotherapie

Die Heilpflanzentherapie geniest in der Klinik für Naturheilkunde einen hohen Stellenwert. Besonderen Wert wird darauf gelegt, möglichst "rationale" Phytophamaka, die wie andere schulmedizinische Medikamente auch, in Studien geprüft wurden, einzusetzen. Der Vorteil ist, dass diese pflanzlichen Medikamente bei gleicher Wirksamkeit deutlich weniger Neben-

wirkungen aufweisen und deshalb besser vertragen werden. Die ganze Bandbreite, vom Heilpflanzentee, über Wickel und Einreibungen, Bäder bis zu Tabletten, Tropfen und Injektionen, kommen zum Einsatz.

Ordnungstherapie

Die Ordnungstherapie ist eine zentrale Behandlung, um auf den ganzen Menschen eingehen zu können. Die Ordnungstherapie, als Bindeglied zwischen den körperlichen wie seelischen Beschwerden, die jeder chronisch kranke Patient in unterschiedlicher Wichtung häufig mitbringt, ist ein besonderes Merkmal der Naturheilkunde. Dabei spielen weniger Belastungen in der Vergangenheit, sondern mehr das Aufdecken und Fördern von Möglichkeiten und Fähigkeiten in der augenblicklichen Lebenssituation eine große Rolle. Aus diesem Grund sind Patienten, die einer Psychotherapie eher zurückhaltend bis ablehnend gegenüberstehen, ordnungstherapeutischen Gesprächen eher offen. Wie kann man trotz krankheitsbedingter Einschränkungen trotzdem noch ein gutes Leben führen, was kann man selbst zum Erhalt seiner Lebensqualität beitragen. Dies sind Fragen auf die es hilfreiche Antworten gibt.

Ziel der naturheilkundlichen Komplexbehandlung ist die Reduktion von Schmerzenund Beschwerden, besserer Umgang mit möglichen Belastungen, Stärkung der Eigenverantwortlichkeit und Erhalt der Mobilität und Selbständigkeit.

Gerade chronisch kranke Menschen suchen neue Wege in der Behandlung. Eine Schmerzlinderung und Beschwerdebesserung durch die naturheilkundliche Komplexbehandlung kann in einem stationären Aufenthalt über einen Zeitraum von

a. 2 Wochen erreicht werden. Diese Behandlung erfolgt mit einer Krankenhaus- Einweisung durch den Haus- oder Facharzt zu Lasten der gesetzlichen Krankenkasse.

Klinikdirektor Prof. Dr. med. A.-M. Beer Oberarzt Dr. med. Stefan Fey

Weitere Informationen unter: Klinik für Naturheilkunde, Klinik Blankenstein, Katholisches Klinikum Bochum, naturheilkunde@klinikum-bochum.de, Tel. 02324-396-72485; karin.schenke@klinikum-bochum.de

Die Park Apotheke in Bochum Langendreer

Unser Leitbild: Persönlich - Freundlich - Qualifiziert

Beratung kommt vor Verkauf

Wir beraten umfassend

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

Wir beraten vielseitig

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

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

Wir beraten die ganze Familie

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

Wir beraten und beliefern Senioreneinrichtungen

Für eine sichere Arzneimitteltherapie und zur Entlastung des Pflegepersonals stel-Ien 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.





Akkreditiert nach der Richtlinie der

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

Unterstützend schulen wir regelmäßig Pflegepersonal

AMTS-qualifiziert

Wir überprüfen Ihre individuelle Medikation auf die Verträglichkeit und die Wechselwirkungen Ihrer Medikamente untereinander und beraten Sie zu deren korrekten Lagerung und Einnahme

Service & Dienste

- · Barrierefreier Apothekenzugang
- Kostenfreie Kundenparkplätze im Hof - Zufahrt über die Mansfelderstr.4
- Bushaltestelle der Linien 345/355 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.



Apothekerin Katja Wiebecke-Nötzel Fachapothekerin für Offizin-Pharmazie Naturheilverfahren und Homöopathie



"blikk – Die Radiologie"

blikk, ein Name, der sofort ins Auge fällt, der neugierig macht. Hinter dem außergewöhnlichen Namen steckt einer der bundesweit größten Radiologieverbünde: Die blikk-Gruppe.

Die blikk-Gruppe ist ein Zusammenschluss radiologischer & nuklearmedizinischer Praxen aus NRW, Hamburg, Braunschweig und Berlin mit rund 30 Standorten und einer interdisziplinären Klinik. 1.000.000 Untersuchungen p. a., 15 Krankenhauskooperationen und rund 1.000 Mitarbeiter machen den Radiologieverbund zu einem der größten seiner Branche.

Die blikk-Gruppe besticht nicht allein durch ihre deutschlandweiten Standorte, sondern durch das große Leistungsspektrum sowie die Expertisen für schwierige und seltene Fragestellungen. Dazu zählen unter anderem die Kinderradiologie, die Neuroradiologie, Prostata-MRT, Coronar-CT. interventionelle Radiologie. Thrombektomie, Nuklearmedizin/PET-CT, die Mammographie, die Tomosynthese, etc. "Unser Anspruch ist es, die beste Diagnostik, die beste Bildgebung, die qualitativ hochwertigste Befundung sowie den besten Service für alle Kassen- und Privatpatienten zu gewährleisten. Aus diesem Grund arbeiten wir mit den aktuell leistungsstärksten Untersuchungsgeräten, wie 3-Tesla-MRT Geräten und befunden mit besonderer ärztlicher Expertise. Allein an einem unserer Standorte in Bochum stehen den Patienten auf 800 Quadratmetern unter anderem zwei 3-Tesla-MRT und drei 1,5-Tesla-MRT-Geräte zur Verfügung", so Dr. med. Thilo-Andreas Wittkämper (CEO der blikk-Gruppe). Ergänzt wird das radiologische Angebot mit dem besonderen Service der Online-Terminvergabe sowie der schnellen Befundung.

Alle Informationen zu den Leistungen und Standorten unter www.blikk.de



v.l.n.r. Geschäftsführung: Dr. med. Thilo-Andreas Wittkämper (CEO), Axel Mau (CFO), Geschäftsleitung: Dr. Christian Wiedemeyer



MVZ blikk Radiologie Bochum an den Augusta Kliniken - Empfang



3-Tesla MRT

Alles beim Alten und doch neu – Zweigpraxis blikk Angio-Radiologisches Institut Bochum

Zu Beginn 2021 hat sich das Angio-Radiologische Institut unter der Führung von Dr. med. Longwitz der bundesweit agierenden blikk-Gruppe angeschlossen. Patienten profitieren weiterhin von der langjährigen Erfahrung von Dr. med. Longwitz und seinem Team im Bereich der Angiographie.

In dem in "Zweigpraxis blikk Angio-Radiologisches Institut Bochum" umbenannten Standort an der Bergstraße 26 in 44791 Bochum, wird das komplette Leistungsspektrum der Diagnose und Therapie von Gefäßerkrankungen abgebildet.

Das Institut bietet nach wie vor unter anderem auch komplexe Gefäßeingriffe wie alle Angioplastieverfahren, Stentimplantationen, Interventionen am Dialyseshunt, aber auch die Aortenaneurysma-Therapie-Planung und Nachkontrollen an. Dr. med. Longwitz ist einer der wenigen radiologischen Fachärzte, der interventionelle Eingriffe in allen Gefäßregionen im großen Umfang ambulant – im Rahmen eines Tagesaufenthaltes – durchführt.

Zur Erweiterung des Teams konnte Dr. med. Mönnings, Facharzt für Neurologie und Radiologie, gewonnen werden. Dr. Mönnings ergänzt mit seiner Expertise das Leistungsspektrum der "Zweigpraxis blikk Angio-Radiologisches Institut".



Zweigpraxis blikk Angio-Radiologisches Institut – Team und Ärzte im Vordergrund: Dr. med. Longwitz (links) | Dr. med. Mönnings (rechts)



Vereinbaren Sie Ihren Termin online

in unseren **blikk-Radiologie-Praxen**!

Schnell, einfach & bequem - mit einem Klikk sind Sie bei blikk!

www.blikk.de oder QR-Code scannen



MVZ blik Radiologie Bochum an den Augusta Kliniken | Mammographie Praxisbereich Bochum | Zweigpraxis blikk Angio-Radiologisches Institut Bochum | Zweigpraxis blikk Radiologie Wittenschiel | MVZ blikk Radiologie & Nuklearmedizin Witten am Marienhospital | MVZ blikk Radiologie Witten am EVK Witten | MVZ blikk Radiologie & Nuklearmedizin Herne am EVK Eickel | MVZ blikk Radiologie Herne am EVK Herne | MVZ blikk Radiologie Herne am St. Anna Hospital | blikk Radiologie am Rheumazentrum Ruhrgebiet | Zweigpraxis blikk Radiologie Herten | MVZ blikk Radiologie Unna | Zweigpraxis blikk Radiologie Unna | MVZ blikk Radiologie Kamen | MVZ blikk Radiologie Werne | MVZ blikk Radiologie & Nuklearmedizin Schwerte | MVZ blikk Radiologie Kamen | MVZ blikk Radiologie Werne | MVZ blikk Radiologie & Nuklearmedizin Schwerte | MVZ blikk Radiologie Kamen | MVZ blikk Radiologie Werne | MVZ blikk Radiologie & Nuklearmedizin Delikk Radiologie & Nuklearmedizin | MVZ blikk Radiologie Werne | MVZ blikk Radiologie & Nuklearmedizin | MVZ blikk Radiologie



Kock Brillen – Ursache und Wirkung

Eine Sehbeinträchtigung kann viele Ursachen und sehr verschiedene Auswirkungen haben.

Durch äußere Umstände kann sie verstärkt oder gemindert werden. Während mancher in besonderen Situationen viel Licht benötigt um sich möglichst gut orientieren zu können, ist für blendempfindliche Menschen eine abgedunkelte Umgebung bzw. ein besonderes Filterglas die richtige Unterstützung. Sicher ist an dieser Stelle nur eins: Jede Sehbeeinträchtigung ist anders! Aus diesem Grund braucht jeder Sehbeeinträchtigte individuell auf ihn abgestimmte Hilfen. Bei uns werden deshalb ausführliche Anamnesen mit diversen Sehtest - und Screening -Verfahren durchgeführt. Unser Ziel ist, für Sie und Ihr Sehvermögen eine optimale Lösung zu finden. Ihre persönlichen Lebensumstände und Sehanforderungen sind wichtige Bestandteile für die richtige

Wahl. Wir, von Kock Brillen, widmen uns intensiv dieser Aufgabe. Denn welches Hilfsmittel am besten geeignet ist, richtet sich nach der Art der Augenerkrankung und der noch vorhandenen Sehleistung. Mit gut geschultem Personal, fundiertem Wissen, ausgezeichneter Technik und einer großen Auswahl unterschiedlicher Hilfsmittel stellen wir uns täglich dieser Aufgabe. In unseren

Räumen in der Markstr. 419 oder in der Brenscheder Str. 49 finden Sie ihren persönlichen Berater für Ihre Sehanforderungen. Wenn Sie nicht mobil sind, kommen wir gerne zu Ihnen nach Hause. Wenn



es um Ihr gutes Sehen geht, sind wir für Sie da!

Ihre Andrea Kock

Kock Brillen ... herzlich gern!



Orthopädische Schuhwerkstatt - Die Spezialisten für gesunde Füße

Gesunde Füße sind unabdingbar wichtig, um bis ins hohe Alter mobil zu bleiben.

Denn Fehlfunktionen und Fehlbelastungen an den Füßen können zu Beeinträchtigungen des gesamten Körpers führen: Störungen an Knie- u. Hüftgelenken, der Wirbelsäule sowie schmerzhafte Muskelverspannungen sind die Folge.

Doch was tun, um dauerhaft gesunde Füße zu behalten?

Die Orthopädische Schuhwerkstatt Schramm in der Bochumer Innenstadt bietet Ihnen mit seinem umfassenden Angebot die Möglichkeit, ein Leben lang gesund und mobil zu bleiben. Einlagen nach Maß, orthopädische Schuhzurichtungen, computergestützte Fußdruckanalyse und Reparaturen aller Art gehören zum Service-Angebot des Unternehmens, das Lieferant für alle Kassen ist.

Bereits seit über 8 Jahren besteht die Werkstatt in der Unteren Marktstraße 3.

Im November 2012 hat sich Rüdiger Schramm selbständig gemacht und arbeitet seitdem weiterhin eng mit den Schuhhäusern zusammen.



Eine umfassende Diabetikerversorgung ist für Herrn Schramm, der zu den Förderern des Deutschen Diabetiker Bundes gehört, eine Selbstverständlichkeit.

Die Kunden erhalten ein ganzheitliches Leistungsangebot, von der ersten Abdrucknahme bis hin zur Instandhaltung Ihrer Schuhe für ein langes Schuh-Leben.

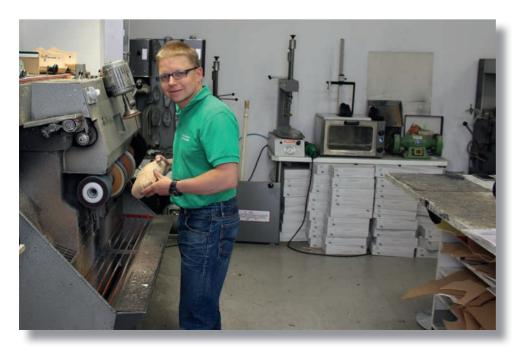
Kontakt:

Orthopädieschuhtechnik Inh.: Rüdiger Schramm

Untere Marktstraße 3 Tel. 0234 - 41 48 27 20

Öffnungszeiten: Mo - Fr: 9:30-18:00

Homepage: www.orthopaedietechnik-bochum.de



St. Georg - Apotheke am Bochumer Stadtpark

Ja, es gibt sie tatsächlich noch, diese schönen alten Apotheken:

Eine holzgetäfelte Offizin mit alten Standgefäßen, Arzneibüchern und einer Reiseapotheke aus dem 19. Jahrhundert. Mittendrin eine kleine Bank, auf der man neben Helene Platz nehmen kann, der lebensgroßen Figur eines Bochumer Künstlers, die dort in aller Ruhe ein Buch liest - diese Apotheke ihren ganz eigenen Charme.

Klassische Apothekendienstleistungen,

wie Tees und individuellen Rezepturen zeitnah herzustellen, sind für uns selbstverständlich, wobei modernes Fachwissen und modernste Labortechnologie das klassische Handwerk unterstützen.

Ein umfangreiches Sortiment und eine viermal tägliche Belieferung durch den Fachhandel ersparen Ihnen lange Wartezeiten. Wir legen Wert darauf, auch weniger gängige Medikamente direkt vor Ort für Sie bereitzuhalten. Dazu gehört auch, in Zeiten von Lieferengpässen Alternativen zu suchen oder gemeinsam mit Ihnen und Ihrem behandeln Arzt, die für Sie beste Lösung zu finden.

Homöopathie

halten wir für eine sinnvolle Ergänzung zur Schulmedizin und haben uns deshalb auf sie spezialisiert. Egal für jung oder alt, ob Mensch oder Tier.

Umfassende Beratung

steht bei uns im Mittelpunkt. Wir schieben nicht einfach Medikamentenschachteln über den Tisch, sondern nehmen uns Zeit für Ihre Fragen und Bedenken.



Sind Sie auf häusliche Pflege angewiesen?

Wir arbeiten mit hochqualifizierten PflegeberaterInnen zusammen und kümmern uns um Ihren Bedarf an Hilfsmitteln.

Inkontinenzbedarf

Wir haben Lieferverträge mit den meisten Krankenkassen, damit Sie einen persönlichen Ansprechpartner und eine schnelle Versorgung direkt vor Ort haben und nicht auf weit entfernte Versender angewiesen sind.

Medikamentionspläne

erstellen und überprüfen wir für Sie mit großer Sorgfalt.

Kosteniose Parkplätze

finden Sie bequem vor unserer Tür. Dabei ist die St. Georg- Apotheke zwischen Berg- und Hernerstr. nahe der Bochumer Innenstadt und direkt am Stadtpark verkehrsgünstig gelegen. Sie erreichen uns auch mit dem Bus (353/336 Haltestelle Neuer Park, Bergstr.) oder der U-Bahn (U 35, Haltestelle Feldsieper Str.).

Lieferservice

bieten wir Ihnen gerne an, wenn Sie Medikamente nicht selbst abholen können. Sprechen Sie mit uns, wir helfen Ihnen gerne.

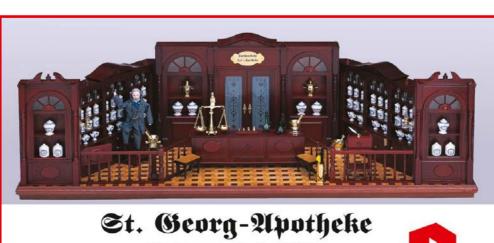
Vorbestellungen

können Sie bei uns ganz beguem per Telefon oder mit einem Foto Ihres Rezepts per Fax, App oder über unsere Homepage erledigen. Wir freuen uns auf Ihren Anruf:

Tel.: 0234- 581235 Fax: 0234-583710

www.st-georg-apotheke-bochum.de St.-Georg-Apo@web.de





Barbara u. Moritz Möller

Freiligrathstraße 22 · 44791 BOCHUM Tel. 0234 - 581235 · Fax 583710



Care Center Deutschland GmbH - Wir bewegen Menschen!

Fachkundige Beratung – schnelle Versorgung

Sowohl eine Unfallverletzung oder eine schwere Erkrankung verändern das Leben der Betroffenen und auch deren Angehörigen von heute auf morgen nachhaltin

Dank moderner Orthopädie- und Rehabilitationstechnik ist es dennoch sehr oft möglich, aktiv am gesellschaftlichen Leben teilzuhaben.

Als Traditionsunternehmen der ehemaligen Berufsgenossenschaft Bergbau - heute BG RCI - lagen die Kernkompetenzen der Care Center Deutschland GmbH nach der Gründung im Jahr 1918 als "Kunstgliederwerkstatt" ursprünglich in der Technischen Orthopädie und Orthopädieschuhtechnik.

Verunfallte Bergleute wurden mit Prothesen, Orthesen, orthopädischen Maßschuhen und Einlagen versorgt.

Im Zuge der engen Kooperation mit niedergelassenen Orthopäden und zahlreichen Krankenhäusern versorgt das Care Center bereits seit mehreren Jahren nunmehr auch gesetzlich Krankenversicherte mit individuell angepassten Hilfsmitteln

Heute deckt die Care Center Deutschland GmbH das gesamte Leistungsspektrum moderner Hilfsmittelversorgungen ab:

- Orthopädietechnik
- Orthopädieschuhtechnik
- BVT-Rehatechnik
- Medizintechnik
- Homecare
- Sanitätshäuser

Durch Mobilisation die Selbstständigkeit wiedergewinnen.

Dies ist eine Anforderung der sich die Care Center Deutschland GmbH täglich stellt.

Die Abteilungen arbeiten eng zusammen und wissen um die Möglichkeiten des gesamten Leistungsspektrums.

Mit innovativen Prothesen und Orthesen kann das Berufsleben und die Freizeit wieder aktiv gestaltet werden. Die individuelle Anpassung von Kompressionsstrümpfen steigert den Tragekomfort und somit das Wohlbefinden.

Wenn nichts zwickt, tritt die Erkrankung

einfach mal in den Hintergrund.

Bestimmte Erkrankungen erfordern zusätzliche Aufmerksamkeiten. Die Hautbeschaffenheit von Diabetikern ist oftmals sensibler und Druckstellen können entstehen. Spezielle orthopädische Einlagen oder Auspolsterungen der Schuhe können Folgeerkrankungen wie das diabetische Fußsyndrom verhindern.

Aber nicht nur die eigentliche Erkrankung wird betrachtet, auch die Lebenssituation des Betroffenen wird berücksichtigt.

Die Abteilung BVT-Rehatechnik ermöglicht mithilfe einer sinnvollen Versorgung das Leben in der eigenen Wohnung, auch bei pflegeintensiven Erkrankungen. So kann beispielsweise ein Pflegebett oder ein Badewannenlifter für die pflegenden Angehörigen oder das Pflegepersonal eine wesentliche Erleichterung in der häuslichen Pflege darstellen. Der Übergang von der stationären in die ambulante Versorgung ist somit geebnet.

Der Austausch mit den behandelnden Ärzten, Pflegediensten, dem Patienten und den Angehörigen vor Ort ist die Voraussetzung einer passgenauen Versorgung. Angehörige und das Pflegepersonal werden in der Anwendung der Hilfsmittel geschult.

Also, alles aus einer Hand!

Welches Hilfsmittel wann sinnvoll ist, hängt vom Einzelfall ab und wird auf die individuellen Bedürfnisse und Notwendigkeiten abgestimmt.

- Pflegebetten
- Gesundheitskissen & -matratzen
- Badewannenlifter
- Badewannen- & Duschsitze
- Haltegriffe
- Toilettensitze & -stühle
- Aufstehhilfen & -sessel
- Patientenlifter
- Treppensteiger
- Wohnumfeldberatungen

Gleichwohl wird neben dem häuslichen Umfeld auch die Mobilität des Betroffenen erhöht, durch die Anpassung geeigneter Hilfsmittel wie Rollstühle, Elektroscooter, Rollatoren Bewegungstrainer. Der Hilfsmittelmarkt bietet hier zahlreiche Möglichkeiten die Mobilität zu steigern und Therapien zu unterstützen.

Der Fachbereich Homecare mit seinen Versorgungsbereichen

- Einmalkatheterismus
- Anale Irrigation
- Stomaversorgunge
- Enterale ErnährungPflegehilfsmittel

vervollständigt das Angebot der Care Center Deutschland GmbH als Vollsortimenter im Gesundheitswesen. Ein sensibler Umgang mit dem oftmals schwersterkrankten Menschen, aber auch ein selbstverständlicher Umgang mit diesen Hilfsmitteln, fordert von den Angehörigen und pflegenden Personen genaue Kenntnisse der Funktionalität der Hilfsmittel.

Schulungen und das Training mit den jeweiligen Hilfsmitteln werden von der Care Center Deutschland GmbH angeboten, auch direkt vor Ort.

Die Care Center Deutschland GmbH beschäftigt ausschließlich speziell ausgebildetes Fachpersonal mit medizinischen Fachkenntnissen und nachgewiesenen Ausbildungsqualifikationen.

Unterstützung bietet die Care Center Deutschland GmbH natürlich auch bei der Beantragung der Kostenübernahme beim Versicherungsträger.

Darüber hinaus bietet das Care Center Deutschland auch die Möglichkeit medizinische Hilfsmittel für einen Zeitraum oder für einen speziellen Anlass - wie beispielsweise einen Urlaub - zu mieten. Sich weiter nach vorn bewegen, organisatorisch und personell, ist die Marschroute des Unternehmens und wird z. B. durch den Neubau der Orthopädischen Werkstatt bzw. des Zentrums für Technische Orthopädie in der Sinterstraße erfüllt. Noch im Oktober 2020 wurde hier ein Zentrum fertiggestellt, das alle Anforderungen an eine moderne Fertigungsstätte für Orthopädietechnik erfüllt. Mit modernen Arbeitsplätzen und Arbeitsstrukturen wird es zukünftig noch mehr Raum für die Umsetzung von innovativen Ideen und technischen Möglichkeiten in der Hilfsmittelversorgung geben.

Das Motto des Care Center Deutschland heißt nicht umsonst:

Wir bewegen Menschen!



Wir bewegen Menschen!

Selbsthilfegruppe für Menschen mit COPD-Lungenemphysem

Kennen Sie das auch: zunächst wurde es immer schwerer, Luft zu bekommen und Treppen zu steigen wird zu einer zeitraubenden Angelegenheit. Sie ziehen sich im Freundeskreis nach und nach zurück, da sie nicht mehr so mithalten können. Durch die Atemnot wird alles so anstrengend. Sie haben die Diagnose COPD bzw. Lungenemphysem erhalten.

In der Selbsthilfegruppe Lungenemphysem geht es um Austausch mit Gleichbetroffenen über die Bewältigung des Alltags und auch um Erfahrungen mit Behandlungsmöglichkeiten, Rehamaßnahmen u.ä. Geplant ist, Fachreferent*innen zu medizinischen Themen in die Gruppe einzuladen. Darüber hinaus kann es auch mal einen gemeinsamen Spaziergang geben – im gruppeneigenen Tempo!

Wer sich angesprochen fühlt, wendet sich an die Selbsthilfe-Kontaktstelle Bochum:

0234-507 80 60 oder

selbsthilfe-bochum@paritaet-nrw.org



Pflegeexpertise mit Durchblick - smARtorials

Familien- und Krankenpflege Bochum ist an BMBF-gefördertem Forschungsprojekt beteiligt

Wissenserwerb in der Pflege kann oft nur durch Beobachtung anderer oder gemeinsames Arbeiten erfolgen. Dass dies örtlich und zeitlich nicht immer möglich ist, liegt auf der Hand.

Demographischer Wandel, die wachsende Zahl Pflegebedürftiger bei unverändertem Fachkräftemangel, lässt keine Trendwende erwarten. Hier sind innovative Lösungen gefragt, die die berufliche Professionalität und Versorgungsqualität unterstützen, sichern und erhöhen. Ein Lösungsansatz sind Videotutorials, die bei spontanen Fragestellungen in der Praxis angewandt werden. Doch wie das richtige Tutorial finden und nutzen? Gerade für mittelständische Unternehmen eine zeitaufwendige Aufgabe mit entsprechend geringer Anwendung.

In einem dreijährigen Verbundforschungsprojekt gehen die TU Clausthal und die Familien- und Krankenpflege Bochum (FundK) der Frage nach, wie sich patientenfokussiertes Fachwissen im Unternehmen selbst digital erstellen und mittels Künstlicher Intelligenz punktgenau abrufbar machen lässt. Weitere Projektpartner sind das Bochumer Softwareunternehmen Task9 sowie das Unternehmen KKT Frölich aus Osterode. Das Projekt wird vom Bundesministerium für Bildung und Forschung BMBF innerhalb der Fördermaßnahme "Zukunft der Arbeit: Mittelstand - innovativ und sozial" unterstützt.

Pflege mit Durchblick - Smarte Videotutorials für die Arbeitspraxis in Augmented Reality (smARtorials)

Die TU Clausthal untersucht seit einigen Jahren die Möglichkeit, mit dem Einsatz textueller und bildlicher Tutorials auf modernen Datenbrillen mit Augmented-Reality-Technologie (Einblendung von Informationen in das Sichtfeld), den Infor-



Varianten der Datenbrillen (Foto: FundK/S. Ott)



Prof. Dr. Prilla demonstriert die Anwendung der Datenbrille (Foto: FundK/S. Ott)

mationstransfer zwischen Mitarbeiter:innen in Unternehmen zu optimieren. Prof. Dr. Michael Prilla ist bekannt als Entwickler der Pflegebrille, mit deren Hilfe bereits jetzt sequenzweise, standardisierte Handlungsabfolgen verschiedener Pflegeroutinen abgerufen werden können.

Das Projekt smARtorials geht nun einen Schritt weiter. Es verfolgt den Ansatz, des selbstorganisierten Lernens und des Wissenstransfers mithilfe der Datenbrillen in Unternehmen, u.a. in der Pflege. Wie werden Mitarbeiter:innen in der Pflege befähigt, mittels der Datenbrille, eigenständig, patientenorientierte Filme (Videotutorials) aufzunehmen, in denen das für den speziellen Pflegeeinsatz notwendige Wissen aufbereitet und von anderen Pflegekräften vor Ort bei den Patient:innen wieder abgerufen werden kann? Wie kann künstliche

Intelligenz dabei unterstützen, der jeweiligen Pflegekraft exakt die gefragte Sequenz, für die Arbeitssituation in der Unterstützung benötigt wird, anzuzeigen?

Unter Leitung von Prof. Dr. Prilla fand im Juli der initiale Design-Thinking-Workshop aller Bochumer Teilnehmenden bei der FundK statt. Dabei wurden mögliche Einsatzbereiche der Tutorials und Verwendungsziele definiert.

Klarer Vorteil: Die Hände bleiben frei für die Pflegetätigkeit

Die Nutzungsmöglichkeiten und -vorteile sind vielfältig: Von der komplexen Wundversorgung über das Legen eines Katheters oder das endotracheale Absaugen beatmeter Patient:innen, selbst für bekannte oder zu erwartende Notfallsituationen kann ein Unterstützungsszenario konstruiert werden. Dies hilft nicht nur aktuellen Mitarbeiter:innen bei ihren täglichen Aufgaben, sondern auch Auszubildenden und neuen Mitarbeiter:innen um diese effizienter einzuarbeiten. Die Steuerung des Datenabrufs über die Brille erfolgt durch Kopfbewegungen, ohne dass die Pflegeperson sich von der Pflegesituation und dem Menschen abwenden muss. Positive Effekte werden zudem voraussichtlich in der patientengenauen, fachlich kontinuierlich hohen Versorgungsqualität der Pflegebedürftigen liegen und zwar unabhängig von der jeweils eingesetzten Pflegekraft. Zum anderen in der Optimierung und besseren Verwertung von Fachwissen in der Praxis, durch kostengünstige, effektive Aufbereitung und Verfügbarkeit der Informationen.

Die Parkinsonselbsthilfegruppe Bochum

Ziele unserer Arbeit

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

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

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

Schwerpunkte unserer Arbeit

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

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

Geholfen wird bei Rentenfragen, bei Fragen zum Grad der Behinderung (Versorgungsamt), bei Fragen zur Pflege und

dem Medizinischen Dienst, aber auch bei Fragen zu den Krankenkassen sowie zu Heilverfahren.

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

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

Motto: Förderung der Hilfe durch Selbsthilfe.

Förderung der geistigen und körperlichen Fähigkeiten, die möglichst lange erhalten bleiben sollen und damit das Selbstwertgefühl der Betroffenen stärken.

Eine große Hilfe ist die enge Zusammenarbeit mit den Uni-Kliniken, Knappschaftskrankenhaus Bochum-Langendreer, St. Josef-Krankenhaus, Gudrunstraße sowie St. Josef-Krankenhaus Kupferdreh. Diese Kliniken verfügen über eine ärztliche Parkinson- Ermächtigungsambulanz, in denen auch gesetzlich krankenversicherte vorstellig werden können.

Eine Ermächtigungsambulanz ist eine eigenständige "Praxis" im Krankenhaus.

Die Patienten, die sich in der Parkinson-Ambulanz behandeln lassen, sind nicht automatisch auch Patienten des Krankenhauses.

Die virtuelle Gesundheitsmesse stellt die genannten Kliniken mit Parkinson-Schwerpunkt vor.

Kontakt / Fragen ? Rufen Sie mich bitte an:

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



Deutsche Parkinson Vereinigung e.V. - Regionalgruppe Bochum -





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.



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



acuraBo - Anzeige 33

Der Haushaltsservice für private Haushalte, Seniorinnen & Senioren sowie Menschen mit Pflegegrad

Seit 15 Jahren sind wir von acuraBo Haushalts- und Familienservice in Bochum, Dortmund, Ennepe-Ruhr-Kreis, Kreis Recklinghausen, Herne und Castrop-Rauxel erfolgreich als Anbieter für haushaltsnahe Dienstleistungen tätig und betreuen mit inzwischen mehr als 50 Mitarbeiterinnen und Mitarbeitern rund 500 private Haushalte.

Sie erreichen unsere Gebietsleitungen unter folgenden Rufnummern:

Bochum 0234 / 41 48 46 2

Kreis Recklinghausen 02368 / 901 37 87

Dortmund 0231 / 330 185 93

Herne & Castrop-Rauxel 02368 / 901 37 87

Hattingen/Witten 02324 / 867 21 33

VERTRAUEN DURCH QUALIFIZIERTES PERSONAL

Der Haushalts- und Familienservice von acuraBo erbringt für Sie eine ganz persönliche Dienstleistung direkt in Ihrer häuslichen Umgebung. Unsere Haushaltshilfen & Betreuungskräfte werden auf die Durchführung aller anfallenden Arbeiten im Kundenhaushalt vorbereitet und durch interne Schulungen und Fortbildungsver-



anstaltungen regelmäßig weitergebildet. Mit großer Einsatzbereitschaft, hauswirtschaftlicher Kompetenz und Gewissenhaftigkeit erledigen unsere Servicekräfte zuverlässig und diskret ihre Aufgaben. Dabei ist es uns wichtig, bestmöglich auf die Bedürfnisse unserer Kundinnen und Kunden einzugehen, weshalb einer regelmäßigen Zusammenarbeit immer ein persönliches Informations- und Kennenlerngespräch in Ihrem Hause vorausgeht.

SIE HABEN EINEN PFLEGEGRAD?

Dann haben Sie gemäß dem Betreuungsangebot nach §45a und b SGB XI Anspruch auf Unterstützung im Alltag durch unser geschultes Personal. Mit Feingefühl und sozialer Kompetenz erledigen unsere Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter ihre Aufgabe als Hauswirtschaftshilfen & Betreuungskräfte für hilfebedürftige Menschen. Unsere Unterstützung können wir direkt mit Ihrer Pflegekasse über den Entlastungsbetrag (ab Pflegegrad 1), die stundenweise Verhinderungspflege nach §39 SGB XI (ab Pflegegrad 2) und/oder über einen Teil der Pflegesachleistung (bis zu 40% ab Pflegegrad 2) abrechnen.

VERTRAUENSWÜRDIG | KOMPETENT | ZUVERLÄSSIG | INDIVIDUELL | SYMPATHISCH



Wir kümmern uns... um Ihre Bedürfnisse rund um Haushalt und Familie

Wir unterstützen Sie bei den täglichen Arbeiten im Haushalt:

- Allgemeine Haushaltsreinigung
- Wäschepflege
- Einkaufen/Botengänge
- Alltagsbetreuung
- Begleitung außer Haus z.B. zu Spaziergängen etc.

Sie verfügen über einen Pflegegrad? Dann dürfen wir die erbrachten Leistungen direkt mit Ihrer Pflegekasse abrechnen.

Rufen Sie uns an, wir beraten Sie gern!

acuraBo Bochum | Tel. 0234 4148462 | info@acurabo.de | www.acurabo.de

Wendland Bestattungen in Herne und Umgebung seit 1967

Das Bestattungshaus Wendland ist ein Familienunternehmen mit einer über 50-jährigen Geschichte, in der menschliche Anteilnahme stets im Mittelpunkt steht.

Wir stellen Ihnen unsere Dienstleistungen vor, welche wir mit Kompetenz und Einfühlungsvermögen erbringen.

Ein persönliches Gespräch kann man natürlich nicht ersetzen, aber Sie können sich einen Eindruck über unser Unternehmen machen und finden hier zudem auch viele Informationen über die Themen, die häufig tabuisiert werden, z.B.:

- wie Sie in einem Trauerfall richtig handeln
- welche Entscheidungen Ihnen dabei offen stehen
- interessante Details über Bestattungsarten und neue Bestattungsformen
- wissenswertes über die Bestattungsvorsorge, die in einer Zeit der wachsenden Verunsicherung eine immer wichtigere Rolle spielt
- Downloadformulare für Ihre Unterlagen

- über unseren offenen Trauertreff bei Wendland Bestattungen, der jeden 2. Dienstag bei uns stattfindet
- sowie über weitere Termine & Veranstaltungen in unserem Hause Wendland Bestattungskultur

Vergessen Sie nicht, hin und wieder unter Neuigkeiten nachzuschauen, denn dort finden Sie Neuigkeiten über Bestattungen, Vorsorgemöglichkeiten und Veranstaltungen von Wendland.

Ich würde mich jederzeit darüber freuen, Sie zu einem persönlichen Gespräch begrüßen zu dürfen.

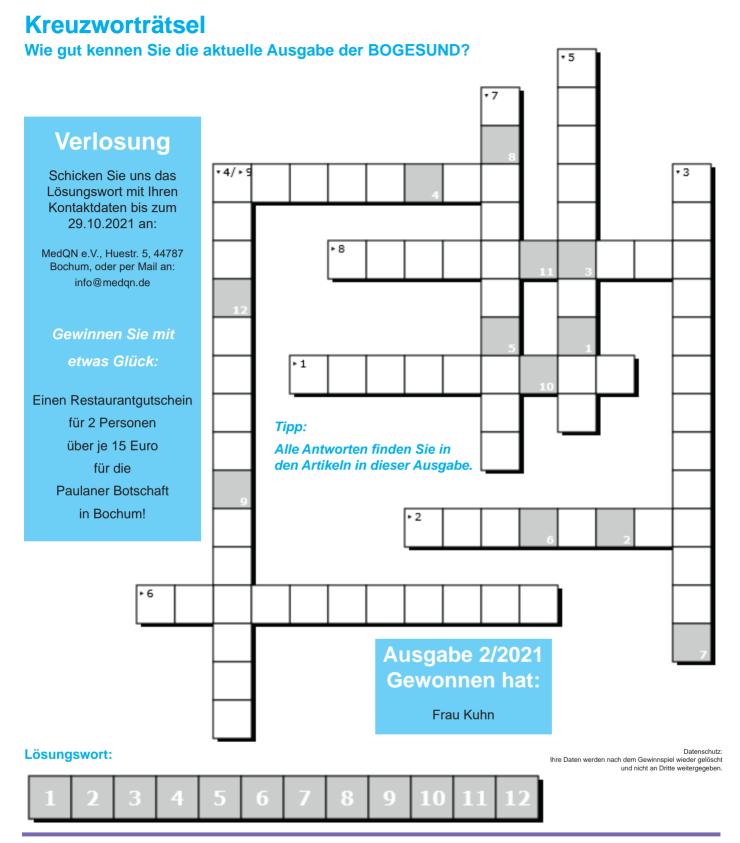
Ihr Ralf Wendland



Ralf Wendland Geschäftsführer Wendland BestattungsKultur



Kreuzworträtsel 35



- 1. In welchem Monat findet die virtuelle Gesundheitsmesse in Bochum statt?
 - 2. Die Gesundheitsmesse findet dieses Jahr wie statt?
- 3. Einen Workshop welcher Ambulanz finden Sie auf der Gesundheitsmesse?
- 4. Der Vortrag von Prof. Dr. Tobias Schulte bei der Gesundheitsmesse ist zu welchem Thema?
 - 5. Was machen ca. 30% der Erwachsenen im Schlaf?
 - 6. Der Selbstcheck in diese Ausgabe ist zu welcher Krankheit?
 - 7. Das Interview mit Prof. Dr. Juckel ist zu welchem Thema?
 - 8. Die Folgen von Schlafstörungen sind $\ldots ?$
 - 9. In welchem Monat erscheint die nächste Ausgabe der BOGESUND?

36 Rezept

Hähnchenbrustfilet mit Tomatensoße "Siciliana" und Gnocchi

Ein Rezept der Paracelsus-Elena-Klinik, Klinikstraße 16 in 34128 Kassel



Zutaten für 4 Personen:

- 500g Hähnchenbrustfilet
- 1 mittelgroße Zwiebel (ca. 150g)
- 2 Knoblauchzehen
- 150g Oliven (ohne Stein)
- 400g frische Tomaten
- 70g Tomatenmark
- 1 EL Olivenöl
- 200g Wasser oder Gemüsebrühe
- Frische Zweige Thymian und Rosmarin
- 500g Kartoffeln
- 50g Hartweizengrieß
- 250g Mehl
- Salz und Pfeffer

Zubereitung:

Als erstes eine Handvoll Thymian und Rosmarin fein hacken. Hähnchenbrust waschen, trocken tupfen und mit den gehackten Kräutern sowie mit Salz und Pfeffer würzen und beiseitestellen.

Für die Soße

Einen mittelgroßen Topf auf den Herd stellen, dann Zwiebel und Knoblauch schälen und in Würfel schneiden. Tomaten in Würfel schneiden sowie entsteinte Oliven grob hacken.

Jetzt die Zwiebel und den Knoblauch in etwas Olivenöl goldgelb anschwitzen, danach das Tomatenmark mit dazugeben und ebenfalls anschwit-

Zum Schluss die gewürfelten Tomaten, Oliven, Wasser oder Gemüsebrühe und restliche Kräuter dazugeben und köcheln lassen.

Für die Gnocchi

Für die selbstgemachten Gnocchi zuerst die Pellkartoffeln mit Schale kochen. Im heißen Zustand pellen und sofort mit einer Kartoffelpresse zerdrücken.

Dann Mehl und Grieß dazugeben und den Gnocchi-Teig mit Salz abschmecken. Anschließend muss der Teig etwas ruhen.

Den Teig kneten und ausrollen, fingerdicke Rollen aus dem Teig fertigen

und in kleine Stückchen schneiden, die dann zu Kügelchen - den Gnocchi – geformt werden. Zum Schluss mit der flachen Seite der Gabel ein wenig die Gnocchi eindrücken, um ihnen ein schönes Muster zu geben.

Die Gnocchi-Stücke mithilfe einer Schaumkelle ins siedende Wasser geben und eine große Prise Salz dazugeben. Das Wasser darf nicht sprudelnd kochen, sondern nur sieden, sonst zerfallen die Gnocchi. Sie sind fertig, wenn sie an der Oberfläche schwimmen. Zum Schluss die Hähnchenbrust in Mehl wenden und in etwas Olivenöl anbraten.

In einer weiteren Pfanne die in Salzwasser gekochten Gnocchi noch einmal kurz in etwas Olivenöl schwenken. Die Hähnchenbrust, Gnocchi und die abgeschmeckte Sauce auf die Teller geben und alles schön anrichten ... denn das Auge isst mit!

Guten Appetit!

Impressum 37

Impressum / Vorschau nächste Ausgabe

Redaktion:

Medizinisches Qualitätsnetz Bochum e.V.

Huestr. 5, 44787 Bochum

Tel.: (02 34) 54 7 54 53 | E-Mail: info@medgn.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. 3/2021 September • Oktober • November

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

Die nächste Ausgabe von

erscheint **Ende November 2021**

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

Vielen Dank

Wir bedanken uns bei allen Anzeigenkunden für die Unterstützung





AKTIV FÜR IHRE GESUNDHEIT

- Das Haus- und Facharztnetz in Bochum mit über 130 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

VIRTUELLE BOCHUMER GESUNDHEITSMESSE

Die besonderen Umstände haben dazu geführt, dass eine Präsenz-Messe weiterhin nicht stattfinden kann. Daher haben wir uns entschlossen,

am 05. September 2021 eine virtuelle Gesundheitsmesse

zu veranstalten, zu der wir Sie schon jetzt herzlich einladen möchten. Seien Sie dabei! Die Form Ihrer Teilnahme bestimmen Sie.



SONNTAG, 05.09.2021

– IN DIESEM JAHR VIRTUELL!

Neuer Termin! Sonntag, 05. September 2021