

04/2022 | Dezember

BOGESUND


MEDIZINISCHES
QUALITÄTSNETZ
B O C H U M
V e r b u n d d e r
H a u s - u n d F a c h ä r z t e

Das Gesundheitsmagazin des Medizinischen Qualitätsnetzes Bochum e.V.



Jubiläums-Ausgabe

10 Jahre

BOGESUND

Angebote des MedQN

- ☐ Keine Angst vor einem Bauchaortenaneurysma
- ☐ Ernährung in der Schwangerschaft
- ☐ Saisonale Grippe



unicef 
für jedes Kind

Schreiben
mit Wirkung



UNICEF-Karten gibt es bei Ihrer UNICEF-Gruppe

UNICEF-Arbeitsgruppe Bochum

Universitätstr. 24
44789 Bochum
Tel.: 0234-384168
Fax: 0234-38686
info@bochum.unicef.de
www.bochum.unicef.de



Inhalt

Vorwort	4
10 Jahre BOGESUND – das Team stellt sich vor	5
Schwangerschaft und Ernährung	6
Schilddrüse und Schwangerschaft	8
Faszinierende Faszien	10
Schwarzer Hautkrebs	12
Essen darf kein Luxus sein: ein Mahlzeitenspendenprojekt der FundK	14
KidsDem - Fachtag 2022	16
Radtop - Früherkennung coronarer Herzkrankheiten	18
Nichtinvasive Herzdiagnostik	20
Steigende Energiekosten	21
Keine Angst vor einem Bauchortenaneurysma	22
Gesundheitsnetze in Bochum	24
Gesetzlich und privat	26
Das LSVT-BIG-Konzept	27
Gedruckt oder digital (Angebote des MedQN)	28
Saisonale Grippe	29
Rezept: Spinat-Tomaten-Quiche	30
Kreuzworträtsel	31
Impressum	35

Vorwort

10 Jahre BOGESUND

Liebe Leserinnen und liebe Leser,

Sie halten die neueste Ausgabe unseres Gesundheitsmagazins BOGESUND in Ihren Händen. Wir haben es selbst nicht glauben können, aber wir feiern in diesem Jahr den zehnten Geburtstag. Zu unserer ersten Gesundheitsmesse im März 2012 erschien auch die erste Ausgabe von BOGESUND. Wir feiern also zehn Jahre BOGESUND und zehn Jahre Gesundheitsmesse Bochum.

Bis heute haben wir in 37 Ausgaben zahlreiche Themen rund um Gesundheit, Prävention, Gesundheitskompetenz und Hilfe zur Selbsthilfe präsentiert. Wir berichten gemeinsam mit unseren Gesundheitspartnern über Innovationen, Angebote und Möglichkeiten in der Gesundheitsversorgung.

Besonders freuen wir uns, dass wir in diesem Doppeljubiläumjahr wieder eine Gesundheitsmesse in Präsenz durchführen konnten. Dabei zeigte eine Zufriedenheitsabfrage, dass es eine breite Akzeptanz der Vorträge, des direkten Austausches mit den Experten, der Aktivitäten und nicht zuletzt des Angebotes der Aussteller gab.

Es macht uns zufrieden, dass unser Konzept, die Versorgungsqualität der Patienten durch die sektorübergreifende Zusammenarbeit der Gesundheitsdienstleister zu verbessern, so angenommen wird. Das gilt sowohl für die Gesundheitsmesse als auch für das Gesundheitsmagazin BOGESUND. Hier macht es die Resonanz der Leserinnen und Leser möglich, die Auflage und den Kreis der Verbreitung stetig zu vergrößern.

Natürlich bleiben wir nicht stehen – genauso wie die Entwicklungen im Gesundheitswesen nicht stehen bleiben. Sie können sich auf fundierte und seriöse Informationen durch das Medizinische Qualitätsnetz Bochum weiterhin verlassen: In BOGESUND, auf medqn.de, Facebook, Instagram, Twitter und den Gesundheitsmessen.

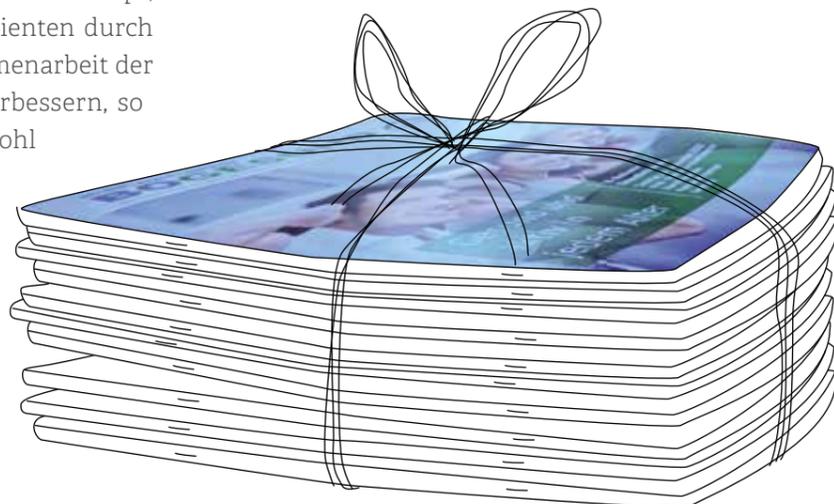
Wir freuen uns über jede Anregung und Idee von Ihnen, um unsere Projekte zu optimieren. Auf unserer Website medqn.de gibt es zudem viele Angebote, um sich miteinander auszutauschen und dadurch das Leben etwas besser zu gestalten.

Blättern Sie nun in der 38. BOGESUND mit ihren vielfältigen Informationen.

Mit den besten Wünschen für Ihre Gesundheit verbleibe ich

mit freundlichen Grüßen

Ihr
Dr. med. Michael Tenholt
1. Vorsitzender MedQN



10 Jahre BOGESUND Das Team stellt sich vor:

Jens Conrad

Jens Conrad



„Ich bin für das Redigieren und Lektorieren des BOGESUND-Magazins zuständig. Ich arbeite seit 2021 für die Redaktion.“

Journalist, PR-Berater | TRIAZ PR-Agentur



„Seit 2011 bin ich für das MedQN als Presse- und Öffentlichkeitsarbeiter tätig, somit natürlich auch für BOGESUND – eine Arbeit, die mir viel Freude bereitet und mit der wir gemeinsam sicher auch einiges bewegen.“

Werner Conrad | Journalist | Pressesprecher MedQN Bochum

Beate Irmann



„Bereits seit 2012 bin ich im Redaktionsteam BOGESUND tätig. Seit 2021 koordiniere ich Grafik, Lektorat, Druck und Verteilung. Außerdem fällt die Akquise von redaktionellen Beiträgen und Anzeigenkunden in meinen Bereich“

Staatl. geprüfte und anerkannte Sekretärin, Ausbilderin | Office/Projektmanagement MedQN seit 2011

Brigitte Mayer



„Als Grafik-Designerin gestalte ich seit 2022 das gesamte BOGESUND-Magazin.“

Diplom Grafik-Designerin | Grafik Facharzt-Letter „medQN-News“ seit 2013

Stephanie Pennekamp



„Als Dienstleisterin unterstütze ich seit 2021 die BOGESUND-Redaktion bei Themen wie Projektmanagement und Lektorat.“

Journalistin | Inhaberin TRIAZ PR-Agentur

Michaela Sälzer



„Ich bin seit 2021 im Redaktionsteam und übernehme administrative Tätigkeiten.“

Kauffrau für Büromanagement | Office/Projektmanagement MedQN seit 2016

Dr. med. Michael Tenholt



„Bei BOGESUND übernehme ich seit 2012 redaktionelle Aufgaben. Ich verfasse Artikel, entwickle Schwerpunkte und plane die Ausgaben.“

Arzt | 1. Vorsitzender MedQN



Schwangerschaft

☒ Eine gesunde und ausgewogene Ernährung ist sinnvoll

Eine Schwangerschaft ist keine Krankheit. Trotzdem haben viele Schwangere Fragen an den Hausarzt, Gynäkologen, andere Fachärzte oder Geburtshelfer.

Es geht um den Verlauf der Schwangerschaft, um Risiken und die Entwicklung des ungeborenen Kindes (Embryo). Dass kein Alkohol genossen werden darf und die Rauchgewohnheiten eingestellt werden müssen, gehört zum Allgemeinwissen. Häufig werden Fragen gestellt zum eigenen Beitrag der Schwangeren in Bereichen wie zum Beispiel Ernährung, Sport und Bewegung oder Verhalten am Arbeitsplatz.

Während der Schwangerschaft ändert sich die hormonelle Situation und damit verän-

dern sich die Auswirkungen auf den Stoffwechsel (z.B. Diabetes mellitus) und das Kreislaufverhalten (Bluthochdruck).

Häufig treten aber auch weitere Beschwerden wie Übelkeit, Stimmungsschwankungen, Schlafstörungen und andere Befindlichkeiten auf.

Schwangerschaft und Ernährung

Die Frage der Ernährung ist gerade für Schwangere von größerer Bedeutung. Gesund zu leben, ist sowohl für die schwangere Frau als auch für das ungeborene Kind wichtig. Somit entstehen auf einmal neue Regeln.

Eine gesunde und ausgewogene Ernährung ist schon im Alltag sinnvoll. Umso wichtiger wird sie, wenn eine Schwangerschaft geplant ist, denn die Gesundheit der Mutter beeinflusst auch die Gesundheit des frühen Embryos.

Sobald eine Frau weiß, dass sie schwanger ist, ergibt sich eine neue Situation. Besonders wichtig sind Folsäure, Vitamin B12, Calcium und Eisen, da Schwangere einen höheren Bedarf an diesen Mikronährstoffen haben als Nichtschwangere. Sie sollten sich erkundigen, in welchen Lebensmitteln vermehrt Folsäure, Vitamin B12, Eisen, Calcium, Vitamin B6, Jod, Vitamin D, Omega-3-Fettsäuren, Vitamin A, Vitamin C und Magnesium vorkommen.

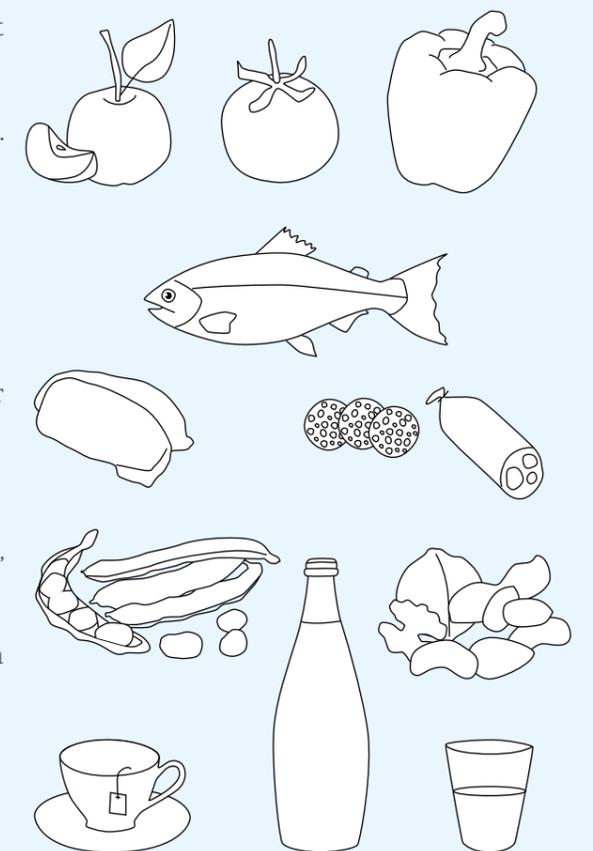
Konkret heißt das:

Es wird geraten, kleinere Mahlzeiten über den Tag verteilt zu sich zu nehmen.

Es gibt aber auch Lebensmittel, die nicht auf den Speiseplan gehören. Um die Entwicklung des Nervensystems des ungeborenen Kindes nicht zu stören und einer verminderten Gewichtszunahme des Babys vorzubeugen, sollten einige Fischarten gemieden werden. Dazu gehören z.B. Tiefsee- und Raubfische. So können Haifisch, Heilbutt, Schwertfisch, Makrele, Aal, Hecht, Barsch und manchmal auch Thunfisch mit Quecksilber kontaminiert sein. In der Schwangerschaft ist die Gefahr einer Lebensmittelvergiftung erhöht, daher sollte auf weich gekochte Eier, rohe Milchprodukte, rohes Fleisch und rohen Fisch verzichtet werden.

Dr. med. Michael Tenholt
1. Vorsitzender MedQN

- ausreichend Obst und Gemüse verteilt auf fünf Portionen pro Tag
- keine einfachen Kohlenhydrate (z.B. Vollkornbrot statt Weißbrot)
- 300 Gramm mageres Fleisch pro Woche
- Fisch (z.B. Seelachs, Forelle, Sardinen Garnelen, Karpfen)
- zweimal pro Woche geringer Verzehr von verarbeiteten Lebensmitteln (z.B. Salami, Würste, Chips und Co.)
- Reduktion von zusätzlichem Zucker, Süßstoffen und gesüßten Getränken
- pflanzliche Produkte als Lieferanten von pflanzlichem Eiweiß (z.B. Bohnen, Kichererbsen und Nüsse)
- ausreichend Flüssigkeit, kein Alkohol





Schilddrüse und Schwangerschaft

In der Schwangerschaft passt sich bei gesunden Frauen die Schilddrüse den Erfordernissen des heranwachsenden Fötus auf natürliche (physiologische) Weise an.

Diesen natürlichen Anpassungsmechanismus erkannten bereits vor 1.000 Jahren ägyptische Frauen. Sie legten sich im gebärfähigen Alter ein Schilfblatt um den Hals und gingen dann von einer Schwangerschaft aus, wenn das Schilfblatt am Hals spannte, weil der Halsumfang zunahm. Die vor dem Kehlkopf liegende Schilddrüse wird nämlich in der Schwangerschaft um mehr als 30 Prozent größer, da sie den Embryo bis zum Zeitraum von der zehnten bis zur zwölften Schwangerschaftswoche (SSW) mit den Schilddrüsenhormonen der Mutter versorgen muss. In dieser Frühphase der Schwangerschaft werden ca. 50 Prozent mehr an Schilddrüsenhormonen benötigt.

Erst danach entwickelt die kindliche (embryonale und fötale) Schilddrüse eigenständig Schilddrüsenhormone und kann die Hormonregulation über das Hirn (Hypothalamus und Hypophyse [Hirnanhangsdrüse]) steuern.

Die Schilddrüse der Frauen wiegt nur ca. 18 Gramm, wird durch das Hormon TSH (Thyroidea [Schilddrüse]-Stimulierendes Hormon) aus der Hirnanhangsdrüse stimuliert und produziert dann die Schilddrüsenhormone T4 und T3. Für die Schilddrüsenproduktion in den „Öfen der Schilddrüse“ (Schilddrüsenfollikeln) wird Jod benötigt.

Die Schilddrüse braucht in der Schwangerschaft mehr Jod.

Da in Deutschland bereits die Grundversorgung durch Lebensmittel mit Jod reduziert ist (ca. 100 µg), wird insbesondere in der Schwangerschaft mehr Jod benötigt (insgesamt 250 µg). Die Deutsche Gesellschaft für Endokrinologie (DGE) empfiehlt in der Schwangerschaft die zusätzliche Einnahme von 150 µg Jod. Diese Menge ist in den üblichen Tabletten mit Folsäure in der Regel enthalten.

Durch eine zusätzliche Jodeinnahme und damit ausreichende Jodversorgung werden Fehl- und Frühgeburtslichkeit, Sprach- und Hörstörungen

sowie geistige und motorische Entwicklungsverzögerungen des Kindes vermieden.

Da eine Schwangerschaft durchschnittlich erst ab der fünften bis siebten Woche festgestellt wird, sollte bei Kinderwunsch bereits vor der Schwangerschaft Jod zusätzlich eingenommen werden.

Die Bestimmung des Schilddrüsenhormons TSH erlaubt eine gute Orientierung der Schilddrüsenstoffwechsellage. Bei einem Schilddrüsenhormonmangel (T4 und T3) steigt das TSH an. In Deutschland erfolgt die TSH-Bestimmung in aller Regel durch die Gynäkologie, wobei bei der Interpretation zu beachten ist, dass der Referenzwert des TSH bei Schwangeren niedriger ist. Dies liegt daran, dass das ansteigende Schwangerschaftshormon β -HCG eine ähnliche chemische Struktur (Strukturhomologie) des TSH aufweist. Somit liegt z.B. im ersten Drittel der Schwangerschaft (Trimenon) der TSH-Referenzwert bei 0,1 bis 2,5 mU/L und nicht wie sonst bei 0,3 bis 4,0 mU/L. Aber bitte keine Unruhe, wenn der Wert bei einer Messung mal darüber liegt. Erst bei längerfristigen Werten von $>4,0$ mU/L ist nach neusten Studien eine Schilddrüsen-

hormongabe zu erwägen bzw. erforderlich. Im letzteren Fall sollten dann auch die Schilddrüsen-Antikörper gegen TPO (Thyroxin-Peroxidase) und TG (Thyreoglobulin) bestimmt und ein/-e Endokrinologe/-in aufgesucht werden. Schwangere, die aufgrund einer nachgewiesenen Schilddrüsenunterfunktion oder nach Schilddrüsenoperation bereits vor der Schwangerschaft Schilddrüsenhormone einnehmen, müssen in aller Regel die Dosis in der Schwangerschaft um 30 bis 50 Prozent erhöhen. Dies sollte fachspezifisch durch die Endokrinologie oder Gynäkologie kontrolliert werden.

Zusammenfassend reguliert der mütterliche Körper die hormonellen Bedürfnisse des Embryos auf natürliche Art und Weise. Diese Adaptation ist physiologisch und nicht zu pathologisieren, d.h., sie stellt somit keinesfalls ein Krankheitsbild dar.

[Prof. Dr. med. Burkhard L. Herrmann](#)
[Endokrinologie | Diabetologie | Osteologie](#)
[Innere Medizin – Labormedizin](#)
[Facharztpraxis und Labor](#)
[Springorumallee 2, 44795 Bochum](#)
www.endo-bochum.de





Faszinierende Faszien

Fitte Faszien sind gut für den Körper

Die Existenz von Faszien ist schon lange bekannt. Schon Leonardo da Vinci (1452-1519) hat in seinen anatomischen Werken detailgetreu die Faszien des menschlichen Körpers beschrieben.

In den letzten Jahren ist das Bewusstsein für die Bedeutung von Faszien stetig gewachsen. Je geschmeidiger, beweglicher und elastischer die Faszien sind, desto besser sind die Bewegungsabläufe im Körper.

Aber was sind Faszien eigentlich?

Es handelt sich um ein elastisches, flexibles, reißfestes netzwerkartiges Gewebe. Faszien umhüllen Knochen, Muskeln, Sehnen und verhindern das Verrutschen unserer Organe. Sie sorgen nicht nur für stabile, geschmeidige Verhältnisse im Körper, sondern sind auch an Stoffwechselprozessen beteiligt. So transportieren sie Nährstoffe

und Flüssigkeit in die Zellen und besitzen Rezeptoren, die im Gehirn Alarmsignale auslösen, falls zu hohe Spannungen im Gewebe auftreten.

Woran erkennt man Faszien-Probleme?

Spannungskopfschmerzen, Rücken- und Schulter-Nacken-Schmerzen kündigen sich an oder sind schon chronisch vorhanden?

Wie sieht Ihr Alltag aus? Sitzen Sie stundenlang am Schreibtisch und nehmen vor dem Computer eine unnatürliche Haltung ein? Ist Sporttreiben eher die Ausnahme als die Regel?

Durch einseitige Fehlbelastungen und Bewegungsmangel verkleben und verfilzen die Faszien. Nicht nur die Fehlhaltung, auch die immer kleiner werdenden Bewegungswinkel im Alltag führen zu Verkürzungen des Faszien-Sys-

tems. Unser Körper verbringt die meiste Zeit im Sitzen: beim Frühstück, beim Autofahren, im Büro, beim Mittagessen, abends auf der Couch zu Hause usw. Auch Schlafen in Seitenlage mit angezogenen Beinen trägt zu Verkürzungen bei.

Bewegung = fitte Faszien

Bewegung in jeglicher Form, gesunde Ernährung und eine ausreichende Aufnahme von Flüssigkeit machen die Faszien wieder geschmeidig und können bestehende Muskelverspannungen bzw. -verklebungen rückgängig machen. Vor allem die Durchblutung des Gewebes sollte stimuliert werden.

Verschiedene Methoden stehen dabei zur Auswahl, wobei eine Kombination mehrerer Techniken am effektivsten ist. U.a. sind Behandlungen durch Therapeuten, Dehnübungen, Rollmassagen, aktive Sportarten etc. sinnvoll.

Faszien-Schmerzbehandlung nach Liebscher & Bracht®

Mit Hilfe der sogenannten speziellen Osteopressur-Technik direkt am Knochen gelingt es, fehlerhaften Muskelprogrammen manuelle Impulse zu geben, sodass wieder Raum für mehr Funktion und Bewegungsqualität geschaffen wird.

Zusätzlich werden Dehnübungen und Faszien-Rollmassagen demonstriert, die konsequent und regelmäßig durchgeführt werden müssten, um Engpässen dauerhaft entgegenzuwirken.

Marleen de Smedt
Gesundheitspraktikerin
Kemnader Str. 320
44797 Bochum



Schwarzer Hautkrebs

➤ Vorbeugung und Früherkennung retten Leben

Jedes Jahr erkranken in Deutschland über 230.000 Menschen neu an Hautkrebs – die meisten davon am weniger gefährlichen Weißen Hautkrebs, um den es in diesem Artikel aber nicht gehen soll. Über 25.000 Neuerkrankungen betreffen den Schwarzen Hautkrebs, das maligne Melanom.

In den 70er Jahren galt das Melanom noch als seltener Tumor, seither sind die jährlichen Erkrankungsfälle um mehr als 700% gestiegen, sodass es sich inzwischen um eine der häufigsten Krebsarten handelt.

Die Änderung der Freizeit- und Urlaubsgewohnheiten mit deutlich vermehrter Sonnenexposition in den letzten Dekaden ist der wichtigste Grund für die Zunahme des

Melanoms. Die UV-Strahlen des Sonnenlichts (und von Solarien) schädigen die DNA der Pigmentzellen der Haut und führen so zu krebsauslösenden Mutationen.

Melanome werden aber nicht sämtlich durch UV-Strahlen hervorgerufen – so können sie auch an Körperstellen auftreten, die fast nie dem Sonnenlicht ausgesetzt sind.

Glücklicherweise werden die meisten Melanome inzwischen so früh entdeckt, dass die Betroffenen durch einen kleinen operativen Eingriff geheilt werden können. Zu spät entdeckte Melanome haben aber ein großes Risiko einer Metastasierung und können – trotz in den letzten Jahren erheblich verbesserter medikamentöser Therapieverfahren – zum Tode führen.

Das Melanom kann sich aus bestehenden Leberflecken entwickeln oder aber ganz neu auf gesunder Haut entstehen.

Hautkrebsvorsorge

Für keine Krebsart ist die Früherkennung prinzipiell so leicht möglich wie beim Hautkrebs, schließlich ist er oft mit dem bloßen Auge zu sehen.

Zunächst bietet es sich an, dass Sie sich selbst oder Ihren Partner untersuchen. Achten Sie auf Leberflecken, die mehrfarbig oder tief-schwarz sind, die unscharf begrenzt sind die

nicht und rund bis oval sind, sondern Ausläufer bilden, die größer als fünf Millimeter sind und von denen Sie allgemein den Eindruck haben, dass sie sich verändern.

Achtsamkeit ist geboten, wenn...

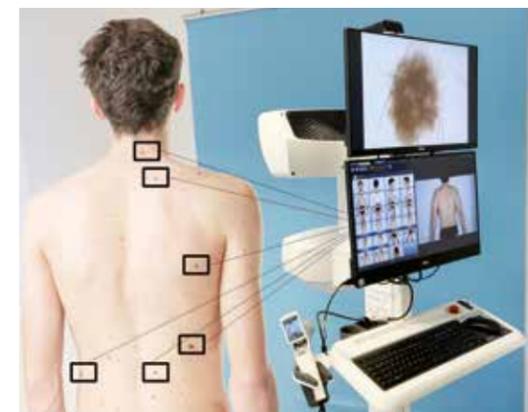
1. ...Muttermale neu entstehen und rasch wachsen.
2. ...Farbveränderungen auftreten, insbesondere in Richtung rot oder schwarz.
3. ...flache Muttermale erhaben werden oder gar knotig.
4. ...die Begrenzung unscharf wird oder die Form sich ändert.

Eine strukturierte Hautkrebsvorsorge bieten alle Hautärzte an, aber auch viele Hausärzte. Anspruch darauf haben alle Versicherten über 35 Jahren alle zwei Jahre, jedoch übernehmen viele Kassen die Untersuchung schon ab 18 oder 20 Jahren.

Wie läuft die Hautkrebsvorsorge ab? Die Ärzt:innen schauen sich „vom Scheitel bis zu Sohle“ Ihre gesamte Haut an. Dazu gehören auch Kopfhaut, Körperfalten und Zehenzwischenräume. Leberflecke oder andere Hautveränderungen werden dabei mit einer speziellen Lupe, dem sogenannten Auflichtmikroskop, untersucht. Diese Untersuchung ist unkompliziert, sehr sinnvoll und wenn keine Risiko-



Fortgeschrittenes malignes Melanom



faktoren vorliegen, ist sie auch ausreichend. Nehmen Sie diese Gelegenheit wahr!

Bei erhöhtem Hautkrebsrisiko: Die erweiterte Hautkrebsvorsorge mit digitaler Videomikroskopie und Ganzkörperkartographie

In Hautarztpraxen wird als zusätzliche Leistung die computergestützte Fotodokumentation sämtlicher Leberflecke angeboten, wodurch es möglich ist, kleinste Veränderungen, die über die Jahre auftreten, zu erfassen. Dabei wird vor der eigentlichen Untersuchung mithilfe eines weitgehend automatisierten Computer- und Kamerasystems die komplette Hautoberfläche aus verschiedenen Blickwinkeln hochauflösend aufgenommen und sämtliche Hautveränderungen werden einzeln gespeichert.

Die Vorteile

- Bei den regelmäßigen Verlaufsuntersuchungen identifiziert das Computersystem kleinste Veränderungen automatisch. Vom Hautarzt werden diese dann explizit untersucht.
- Dauerhafte Speicherung und Überwachung der Muttermale.
- Zusätzliche Analyse einzelner Leberflecke mittels künstlicher Intelligenz.

Vorbeugung ist noch besser als Vorsorge!

Am besten gibt man der Melanom-Entstehung (fast) keine Chance. Es gilt, im Sommer durch Anwendung von Sonnencremes mit möglichst hohem Lichtschutzfaktor, ausreichendem textilem Lichtschutz und Meiden der Mittagssonne eine zu hohe Sonnenexposition zu umgehen. Sonnenbrände müssen unbedingt vermieden werden!

Dies vorausgesetzt darf die Sonne aber weiterhin genossen werden.

[Dr. med. Johannes Niesmann](#)

[Hautzentrum Dr. Niesmann und Dr. Othlinghaus Alleestr. 80 in Bochum Stahlhausen und In der Schornau 25a in Bochum Langendreer](#)

Besteht bei Ihnen ein erhöhtes Hautkrebsrisiko?

- Haben Sie besonders viele Muttermale?
- Sind in letzter Zeit Veränderungen an einem Muttermal aufgetreten?
- Sind Sie ein heller, lichtempfindlicher Hauttyp?
- Hatten Sie mehrere Sonnenbrände, insbesondere in der Kindheit?
- Kommt Hautkrebs in Ihrer Familie vor?
- Hatten Sie selber schon Hautkrebsvorstufen?



Essen darf kein Luxus sein

➤ Mahlzeitenspendenprojekt der FundK Bochum

„Es ist wichtiger, etwas im Kleinen zu tun, als im Großen darüber zu reden.“ (Willy Brandt)

Im Juli 2022 hat das Statistische Bundesamt die neuen Zahlen für die Armutgefährdung in Deutschland veröffentlicht. Demnach sind bundesweit mittlerweile 17,4 Prozent der über 65-Jährigen von Armut betroffen. In NRW, dem bevölkerungsreichsten Bundesland, sind 18,7 Prozent der Rentner:innen nicht in der Lage, mit eigenen Mitteln für ihre täglichen Bedürfnisse aufzukommen.

Die finanzielle Notsituation wird sich voraussichtlich durch die wirtschaftlichen Folgen des Ukraine-Konflikts und die Situation mit Covid-19 weiter verschärfen. Seit sieben Monaten liegt die Inflationsrate bei über sieben Prozent und hat im September 2022 einen neuen Höchststand von zehn Prozent er-

reicht. Nicht nur die Energiekosten sind in den letzten Monaten sprunghaft angestiegen, sondern auch die Preise für Grundnahrungsmittel.

Essen darf kein Luxus sein!

Der Mahlzeitendienst der Familien- und Krankenpflege Bochum (FundK) versorgt seit 1968 Senior:innen sowie hilfebedürftige Menschen in Bochum und Wattenscheid täglich mit warmen ausgewogenen Mahlzeiten. In den vergangenen drei Jahren mussten die Mitarbeiter:innen immer wieder die Erfahrung machen, dass Menschen sich beispielsweise zwischen einer neuen Matratze oder einem warmen Mittagessen entscheiden mussten, dass Ehepaare sich gemeinsam eine kleine Mahlzeit teilen, um weiterhin in der Lage zu sein, die Miete und Nebenkosten zahlen zu

können, dass Kund:innen weinend Bestellungen stornieren, weil sie es sich schlicht nicht mehr leisten können.

Um diesem Missstand etwas entgegenzusetzen, hat die FundK über ihren Mahlzeitendienst mit der Projektentwicklung und Spenden-Aktion eines „Menü-Paten-Programms“ begonnen. In der nun stattfindenden Pilotphase soll zunächst einer kleinen Gruppe Bochumer Bürger:innen ab einem Alter von 65 Jahren, die von Armut betroffen sind, oder Menschen mit Einschränkungen und Behinderungen ohne Erwerbstätigkeit ein kostenloses warmes Mittagessen in der Zeit vom 24. bis 26. Dezember 2022 nach Hause gebracht werden.

Mangelernährung im Alter vorbeugen

Dass Essen und Trinken Leib und Seele zusammenhalten, ist nicht nur eine Lebensweisheit. Es geht zum einen um das Grundbedürfnis des Menschen nach Nahrung, befriedigt aber auch seine Sinne, wie Riechen, Schmecken und Sehen. Das Erlangen von Wohlbefinden durch die Nahrungsaufnahme ist somit ein bedeutender Teil der Lebensqualität.

Gerade bei Senior:innen führt Mangelernährung schnell zu einer Unterversorgung mit wichtigen Nährstoffen, Gewichtsverlust, Schwäche und Infektionsanfälligkeit. Der Anteil der Betroffenen nimmt mit steigendem Alter zu.

Oft führen Veränderungen von Ess- und Trinkverhalten unbemerkt zu einer nicht bedarfsdeckenden Energieaufnahme. Die Folge ist, dass sich das Körpergewicht verringert, teilweise bis zu starkem Untergewicht. Die Betroffenen sind unterversorgt an essentiellen Nährstoffen, Vitaminen und Mineralstoffen. Oft wird Mangelernährung nicht als solche erkannt, sondern irrtümlich als Altersschwäche bezeichnet. Mangelernährung kann den Verlauf vieler Krankheiten negativ beeinflussen und die Sterblichkeitsrate erhöhen.

Bereits kleine Veränderungen können die Ursache von Mangelernährung beheben, dazu gehört die regelmäßige Aufnahme von gesunden und ausgewogenen Mahlzeiten. Diese zeichnen sich durch eine geeignete Kombination sowie angemessene Menge nährstoffreicher und energiearmer Lebensmittel aus. Wichtig sind Vollkornprodukte sowie mehrere Portionen Obst oder Gemüse über den Tag verteilt. Eine fettarme Produktauswahl an Fleischerzeugnissen und Milchprodukten sollte den Speiseplan ergänzen. Es sollten bevorzugt pflanzliche Öle und Fette über die Nahrung aufgenommen werden (z. B. Rapsöl, Sojaöl, natives Olivenöl). Eine Aufnahme von 60 bis 80 Gramm Fett pro Tag ist ausreichend.

„Frisch zubereitet kann eine warme Mahlzeit am Tag den seelischen und physischen Zustand eines älteren Menschen ohne großen Aufwand sehr positiv beeinflussen“, weiß Kirsten Brüning, seit elf Jahren Leiterin des Essenslieferanten. „Und das darf einfach keine Frage des Geldes sein. Wir sind am Anfang unseres Projektes, schauen aber schon weiter.“

Ausweitung geplant

Denn das Angebot „Menü-Paten“ soll in einem nächsten Schritt erweitert werden. Ziel ist, mit dem Angebot zukünftig mehr Menschen in Bochum, die aufgrund finanzieller Schwierigkeiten an einer Mangelernährung leiden, Unterstützung in dieser Form anbieten zu können.

Mehr zum Projekt können Sie am 16. und 17. Dezember auf dem diesjährigen Bochumer Weihnachtsmarkt am Stand „Haus der guten Tat“ auf dem Husemannplatz erfahren oder direkt bei Kirsten Brüning.

[Familien- und Krankenpflege Bochum gGmbH](#)
[Mahlzeitendienst Essen auf Rädern](#)
[Kirsten Brüning](#)
[Leitung/Fachberaterin Ernährung für Senioren](#)
Tel.: 0234 30796-79

KidsDem-Fachtag 2022

Die Alzheimer Gesellschaft Bochum e.V., der St. Vinzenz e.V. und das LWL-Universitätsklinikum Bochum setzen sich für junge Betroffene ein und präsentieren ein neues Angebot

KidsDem-Fachtag 2022: Alzheimer Gesellschaft Bochum e.V., St. Vinzenz e.V. und das LWL-Universitätsklinikum Bochum setzen sich für Kinder von Demenzerkrankten ein und präsentieren neues Angebot. Andrea Sawatzki liest aus ihrem Buch „Brunnenstraße“.

Bochum (lwl). Vorträge, anschauliche Berichte aus der Praxis und Lesung überzeugten: Ende September hatte eine Bochumer Kooperation der LWL-Universitätsklinik für Psychiatrie, Psychotherapie und Präventivmedizin, der Alzheimer Gesellschaft Bochum e.V. und der Kinder- und Jugendhilfeeinrichtung St. Vinzenz e.V. Fachleute, Angehörige und Interessierte zur Fachtagung „KidsDem – Wissenschaft, Theorie und Praxis“ ins Hörsaalzentrum des St. Josef-Hospitals Bochum eingeladen und auf die spezielle Situation von Kindern und Jugendlichen mit dementiell erkrankten Eltern aufmerksam gemacht. Schauspielerin und Autorin Andrea Sawatzki war der Einladung gefolgt, aus ihrem Buch „Brunnenstraße“ vorzulesen, in dem sie ihr Zusammenleben mit einem alzheimerkranken Vater schildert. Der Fachtag machte deutlich, dass pflegende Angehörige die Hauptlast tragen und Kinder in diesem System eine besondere Stärkung und Stabilisierung benötigen.

„Für das Verständnis von jungen Leuten und für unsere Arbeit war es sehr hilfreich, dass sich Andrea Sawatzki bereit erklärt hatte, unsere Tagung im Rahmen einer Lesung mitzugestalten“, so Dr.

Ute Brüne-Cohrs, Fachärztin für Psychiatrie und Psychotherapie, Geriatrie und Palliativmedizin in der Ambulanz für psychische Erkrankungen im höheren Lebensalter und in der Gedächtnissprechstunde der LWL-Universitätsklinik Bochum. „Denn sie weiß aus eigener Erfahrung um die zwiespältigen Gefühle von Angst, Verpflichtung und Wut.“ In ihrem Vortrag ging Dr. Brüne-Cohrs auf medizinische Zusammenhänge wie Diagnostik und Therapie ein und berichtete von ihren Erfahrungen im klinischen Alltag. „Eine Demenzerkrankung betrifft die gesamte Familie“, schildert die Fachärztin aus der Praxis. Wenn sich in ihrer Sprechstunde Eltern im jüngeren Lebensalter mit einer Demenz-Diagnose vorstellen, gilt ihre Aufmerksamkeit auch den Kindern und Jugendlichen. „Sie leiden in unvorstellbarem Maße unter der Erkrankung eines Elternteils und benötigen daher Unterstützung und Begleitung. Sie im gesamten Prozess nicht aus den Augen zu verlieren, ist erklärtes Ziel unseres KidsDem-Projekts.“

In einem weiteren Vortrag referierte Pflegewissenschaftlerin Prof. Dr. Sabine Metzling (Universität Witten/Herdecke) zum Thema „Kinder und Jugendliche als pflegende Angehörige“, in dem es um die hochbelastete Lebenssituation von jungen Menschen als Pflegende von schwerkranken Angehörigen ging. Barbara Crombach, Leiterin der Beratungsstelle der Alzheimer Gesellschaft Bochum e.V., gab in ihrem Bericht den Weg frei für eine psychosoziale Perspektive und stellte Hilfen zur Selbsthilfe und andere Unter-



(Bildquelle: St. Vinzenz/Krause)

Gemeinsam stark für Kinder von jungen demenzerkrankten Eltern (von links): Verena Wisner (Ministerium für Arbeit, Gesundheit und Soziales des Landes Nordrhein-Westfalen), Ministerialrat Norbert Albrecht (Ministerium für Arbeit, Gesundheit und Soziales des Landes Nordrhein-Westfalen), Antje Hofmann (Verband der Ersatzkassen e.V./Landesvertretung NRW), Jutta Meder (Alzheimer Gesellschaft Bochum e.V.), Jan Hildebrand (St. Vinzenz e.V.), Barbara Crombach (Alzheimer Gesellschaft Bochum e.V.), Dr. Ute Brüne-Cohrs (LWL-Universitätsklinikum Bochum), Prof. Dr. Sabine Metzling (Universität Witten/Herdecke), Petra Funke (St. Vinzenz e.V.), Schauspielerin und Autorin Andrea Sawatzki, Anna-Magdalena Schorling (St. Vinzenz e.V.)

stützungsaktionen vor: „Wir machen in unseren Beratungsgesprächen und vereinseigenen psychosozialen Angeboten die Erfahrung, dass besonders die Kinder Leidtragende sind und für sie spezielle Angebote vonnöten sind. Die Zeit ist reif für KidsDem.“

Mit einem gemeinsamen Reflexionsvortrag plädierten Bereichsleiter und Diplom-Heilpädagoge Jan Hildebrand und Sozialarbeiterin Anna-Magdalena Schorling vom St. Vinzenz e.V. für eine Fokussierung von Hilfemaßnahmen wie das KidsDem-Projekt: „Die Erkrankung entmachten – Entlastung und Empowerment durch pädagogische Interventionen im Rahmen sozialer Gruppenarbeit“. Die beiden St. Vinzenz-Fachleute sind für die Umsetzung des interdisziplinären Jugendhilfe-Projekts zuständig, in dessen Fokus junge Menschen im Alter von 13 bis 21 Jahren stehen. Ihre Arbeit bestätigt: „In unseren Gruppen können sich die Kinder und Jugendlichen austauschen und entlasten – untereinander wie auch bei den Pädagoginnen und Pädagogen“, so Jan Hildebrand. „Wir möchten mit unserem Angebot Fachleute aus dem Gesundheitsbereich, der Sozialfürsorge

und der Jugendhilfeberatung sowie am Thema interessierte Menschen erreichen und sie über das neuartige Projekt informieren.“

Ziel ist es, mit dem durch das NRW-Ministerium für Arbeit, Gesundheit und Soziales und die Landespflegekassen geförderte Vorhaben auf das neue Angebot aufmerksam zu machen, die Versorgungssituation des Ambulanten Pflegesystems zu stärken und zu stabilisieren und weitere Hilfen für betroffene junge Menschen zu entwickeln und zu etablieren. Das im Frühjahr gestartete Projekt hat mittlerweile eine Homepage und Informationsbroschüren sowie das Gruppenangebot „dEMPOWER“ für junge Menschen entwickelt.

KidsDem-Ansprechpartner:innen
Dr. Ute Brüne-Cohrs, u.bruene-cohrs@lwl.org
Anna-Magdalena Schorling, a.schorling@vinzenz.org
Barbara Crombach, barbara.crombach@alzheimer-bochum.de
Rosa Sommer, rosa.sommer@lwl.org
(Pressekontakt)
Internet: <https://www.kidsdem.de/>



Nicht-invasive Herzinfarkt- vorsorge bei RADTOP

➤ Früherkennung koronare Herzerkrankungen (KHK)

RADTOP ist ein radiologisch-nuklearmedizinisches Diagnostikzentrum. Der Schwerpunkt liegt neben der Früherkennung von Erkrankungen unter anderem in der bildgebenden kardialen Diagnostik – Herz-CT, Herz-MRT und **Myokardszintigraphie**.

Bluthochdruck, Übergewicht, Diabetes, Rauchen, ungesunde Ernährung, Bewegungsrarmut – all diese Faktoren stehen für eine ungesunde Lebensweise und ein erhöhtes Risiko, an einer koronaren Herzerkrankung (KHK) zu erkranken. Herz-Kreislauf-Erkrankungen, zu denen die KHK gehört, zählen in Deutschland zu den Haupttodesursachen.

Die Myokardszintigraphie als Leistung der gesetzlichen Krankenkassen wird von nieder-

gelassenen Nuklearmedizinern angeboten. Es handelt sich um eine hochsensitive, nicht-invasive Methode zur Abklärung von Erkrankungen des Herzens bzw. zur Identifikation von Risikopatienten, die einer weiteren invasiven Diagnostik und Therapie bedürfen. Dazu wird eine radioaktive Substanz zur Darstellung der Herzdurchblutung i.v. injiziert, sowohl unter körperlicher Belastung (ergometrisch oder medikamentös) als auch in Ruhe. Die Dauer der Untersuchung liegt bei ca. zwei bis vier Stunden, wobei hiervon die eigentliche Belastung und die Aufnahmen mit der Spezialkamera nur 30 bis 45 Minuten ausmachen. Der Rest ist bedingt durch ein Aufklärungsgespräch, Einwirk-/Wartezeit zwischen den Aufnahmen, Bearbeitungszeit für die Aufnahmen und Abschlussgespräch.

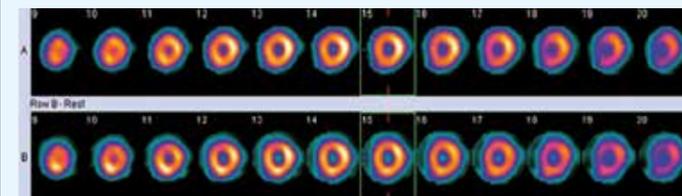
Die Indikation umfasst neben dem Ausschluss einer KHK bei mittlerer Wahrscheinlichkeit die Beurteilung/Verlaufskontrolle einer bekannten KHK, die Abklärung der hämodynamischen Relevanz bekannter Koronarstenosen,

die Interventionskontrolle nach PTCA/Stent/Bypass, Bestimmung von Infarktgrößen und ggf. Ischämien im Randbereich des Infarktes, Identifizierung evtl. betroffener Gefäße und Vitalitätsdiagnostik. Zudem können

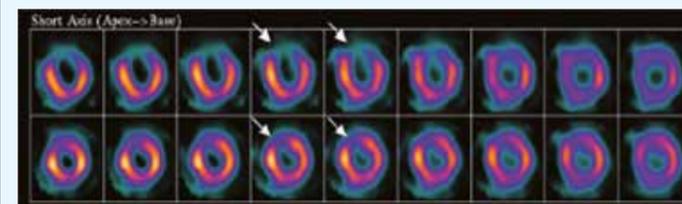
Aussagen über die Wandbewegung des Herzens und seine Auswurfleistung (EF) getroffen werden.

Der große Vorteil der Myokardszintigraphie ist der hohe prädikative negative Wert: Ist das Ergebnis unauffällig, so liegt keine relevante Herzerkrankung vor und eine Herzkatheter-Untersuchung ist in den meisten Fällen nicht nötig. Weitere Vorteile gegenüber anderen Methoden zur Abklärung einer KHK: keine Invasivität (bis auf i.v. Injektion kein Eingriff notwendig), trotz evtl. vorliegender Arrhythmie gute Aussagekraft, mögliche Vitalitätsdiagnostik, Prognosesicherheit (99 Prozent lt. BV Deutscher Nuklearmediziner).

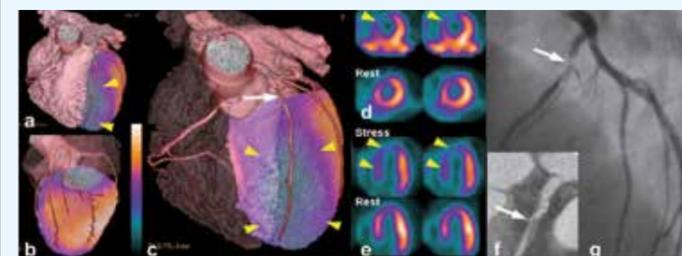
Normalbefund (linke Herzkammer entlang der Achse in "Scheiben geschnitten"; oben: Aufnahmen nach Belastung; unten: Aufnahmen in Ruhe):



Pathol. Befund mit Ischämie/Durchblutungsstörung in der Vorderwand:



Koronarstenose in der CT-Angiographie (links) und Koronarangiographie (rechts) bei Ischämie-Nachweis in der Myokardszintigraphie (Mitte):



Marc Piontek
Facharzt für Nuklear-
medizin und Radiologie,
Sibel Mohnfeld
Marketing / PR-Referentin
Kortumstr. 89
CityPoint 3. OG
44787 Bochum



DIE HERZINFARKTVORSORGE . FÜR IHRE GESUNDHEIT!

Kurzfristige Terminvergabe zur Abklärung der Symptome mit einer Myokardszintigraphie, Herz MRT oder CT Koronarangiographie.

Anmeldung & Termine Tel: 0234 978 4100
Mail: bochum@radtop.de



RADTOP
Dr. Topcu & Kollegen

RADTOP Bochum .
Kortumstr. 89, City Point 3.0G
44787 Bochum

www.radtop.de

RADTOP . DIAGNOSTIKZENTRUM RADIOLOGIE, NUKLEARMEDIZIN UND NEURORADIOLOGIE



Nicht-invasive Herzdiagnostik

Bei Verdacht auf eine strukturelle Herzerkrankung, die sich oft durch Luftnot und Brustschmerzen äußert, helfen im Verlauf der Diagnostik unterschiedliche Verfahren, um eine akkurate Diagnose stellen zu können und damit eine gezielte Therapie zu ermöglichen. Viele dieser Verfahren sind schnell und wenig invasiv, wie das EKG (Echokardiogramm), die Ultraschalluntersuchung des Herzens (Echokardiografie) oder die Ergometrie (Belastungs-EKG).

Bei Verdacht auf eine Herzkranzgefäß-Erkrankung (koronare Herzkrankheit, KHK) ist die Herzkatheter-Untersuchung weiterhin der diagnostische Goldstandard und bietet darüber hinaus die Möglichkeit, Engstellen der Herzkranzgefäße gezielt zu behandeln. Allerdings handelt es sich auch um eine invasive Methode mit einer Arterienpunktion, die im Krankenhaus durchgeführt wird. Während früher die Diagnose einer KHK mittels Herzkatheter-Untersuchung gestellt wurde, bieten sich heute zusätzliche, nicht-invasive Alternativen.

Diese sind zum einen die Stress-Echokardiografie, die in der Kardiologie erfolgt, zum anderen die Herz-Computertomografie (Kardio-CT) und Stress-Herz-Magnetresonanztomografie (Kardio-MRT), die durch die Radiologie erfolgen, sowie die Herz-Szintigrafie, die in der Nuklearmedizin erfolgt.

Welches Verfahren im Einzelfall angewendet werden soll, wird in erster Linie dadurch bestimmt, wie hoch die Wahrscheinlichkeit des Vorliegens einer KHK ist. Dies wird durch die

behandelnden Ärzte eingeschätzt aufgrund von Alter, Geschlecht und Art der Beschwerden.

Bei einer hohen Wahrscheinlichkeit für das Vorliegen einer KHK (> 85%) ist eine Herzkatheteruntersuchung sinnvoll und mögliche Engstellen können entsprechend unmittelbar behandelt werden. Bei einer geringen bis mittleren Wahrscheinlichkeit für das Vorliegen einer KHK (15 - 85%), in Fällen, in denen Brustschmerzen und Luftnot auch andere, wahrscheinlichere Gründe haben können, erfolgt die Diagnostik durch ein nicht-invasives Verfahren (Kardio-CT, Stress-Kardio-MRT, Herz-Szintigrafie, Stress-Echokardiografie). Diese Untersuchungen können ambulant erfolgen und erlauben beispielsweise im Fall der Kardio-MRT auch alternative Ursachen, z.B. eine Herzmuskelentzündung, in einem Schritt gemeinsam abzuklären. Welche Methode im Einzelfall empfohlen wird, richtet sich zusätzlich noch nach individuellen Faktoren wie Allergien, Herzrhythmusstörungen oder weiteren Vorerkrankungen.

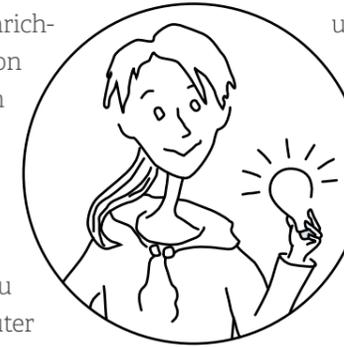
Die Herzkatheteruntersuchung hat also weiterhin einen festen Platz in der Diagnostik und Therapie der KHK. In vielen Fällen erfolgt die Herzdiagnostik heute aber nicht-invasiv.

PD Dr. K. Beiderwellen
 Ärztl. Leiter, Facharzt für Radiologie
 MVZ blick an den Augusta-Kliniken
 Zentrum für kardiovaskuläre Bildgebung (DRG),
 Bergstraße 25
 44791 Bochum

Steigende Energiekosten

Was Sie jetzt wissen müssen

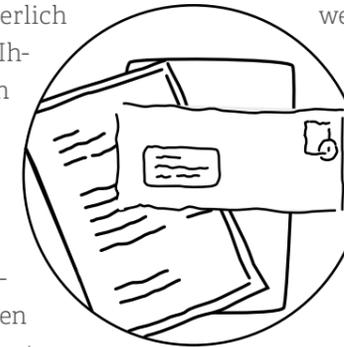
Man hört und liest es in den Nachrichten und vielleicht haben Sie schon selbst Post zu diesem Thema in Ihrem Briefkasten gefunden: Die Energiekosten, sie steigen. Wahrscheinlich können Sie es auch schon nicht mehr hören. Dennoch ist das Motto „Augen zu und durch“ in diesem Falle kein guter Ratgeber. Hier ein kurzer Überblick:



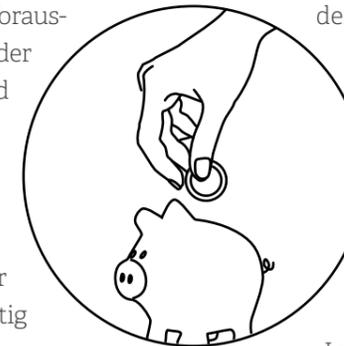
umlegen. Sie müssen hierüber zuvor in einem sogenannten Ankündigungsschreiben von Ihrem Pflegeheim informiert werden. Dieses Schreiben muss folgende gesetzliche Anforderungen erfüllen:

1. schriftliche Mitteilung
2. Mitteilung, dass eine Erhöhung beabsichtigt wird
3. Nennung des Betrages, um den erhöht werden soll
4. Zeitpunkt, ab wann der erhöhte Beitrag gezahlt werden soll
5. eine Begründung

Als Mieter befürchten Sie sicherlich hohe Nachzahlungen. Soweit es Ihnen finanziell möglich ist, sollten Sie Ihre Vorauszahlungen freiwillig erhöhen, um spätere Nachzahlungen geringer zu halten. Dabei muss es sich nicht um eine hohe Summe handeln. Ihr Vermieter wird die Entlastung zu schätzen wissen, geht er doch mit den gesamten Energiekosten zunächst für Sie in Vorkasse. Oder Sie behalten Ihre jetzigen Vorauszahlungen bei, legen aber jeden oder jeden zweiten Monat etwas Geld beiseite. So können Sie bereits jetzt eine Rücklage für spätere Nachzahlungen bilden, auf die Sie dann zurückgreifen können. Bereits jetzt kann Ihr Vermieter die Vorauszahlungen nicht einseitig erhöhen.

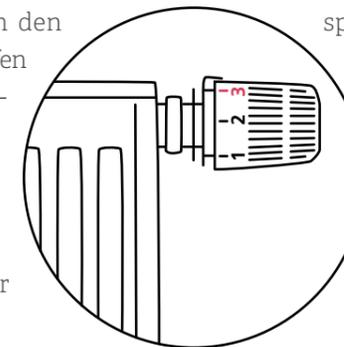


Das Ankündigungsschreiben müssen Sie spätestens vier Wochen vor der ersten Zahlung des höheren Betrages erhalten. Die Begründung muss nicht nur die Gründe für die Erhöhung enthalten, sondern auch den alten und den neuen Betrag gegenüberstellen. Hier liegt oftmals eine Fehlerquelle. Als Bewohner haben Sie zudem das Recht, in die Kalkulationsunterlagen Einsicht zu nehmen, um diese selbst, von einem Angehörigen oder einem Dritten prüfen zu lassen.



Ich hoffe, dass ich Ihnen einen ersten Einblick geben konnte und Sie nun ein Gespür dafür haben, worauf Sie achten sollten.

Auch die Pflegeheime sind von den steigenden Energiepreisen betroffen und das wird sich bei den Bewohnern bemerkbar machen. Die steigenden Kosten der Energieversorgung können die Pflegeheime im Rahmen der Kosten der Unterkunft auf Ihre Bewohner



Laura Herzog
 Rechtsanwältin
 RA Schild und Schütze
 Massenbergstraße 19-21
 44787 Bochum

Keine Angst vor einem Bauchaortenaneurysma

➤ Frühzeitig erkannt – gut behandelbar! (Teil 1)

Während der Corona-Pandemie wurde die ärztliche Versorgung der Patienten sowohl stationär als auch ambulant auf die Probe gestellt. Da COVID-19 in aller Munde war und ist, werden die anderen Krankheiten quasi heruntergestuft. Vor allem solche, die sich gut mit Früherkennungsuntersuchungen diagnostizieren und behandeln lassen und welche bei Nichtbehandlung zu ernstesten und sogar fatalen Folgen führen. Es kam häufig dazu, dass die Patienten Termine abgesagt haben, weil sie Angst hatten, sich in der Praxis/Ambulanz anzustecken. Bedauerlicherweise haben wir oft gesehen, dass aufgrund dessen die Patienten zu spät zu uns gekommen sind, wenn das optimale Behandlungsfenster schon vorbei war.

Diesbezüglich wollen wir Sie in diesem Beitrag über eine für eine Gesellschaft relevante Erkrankung aufklären und auf die Vorsorgeuntersuchungen aufmerksam machen. Es handelt sich um ein Bauchaortenaneurysma (BAA).

Definition

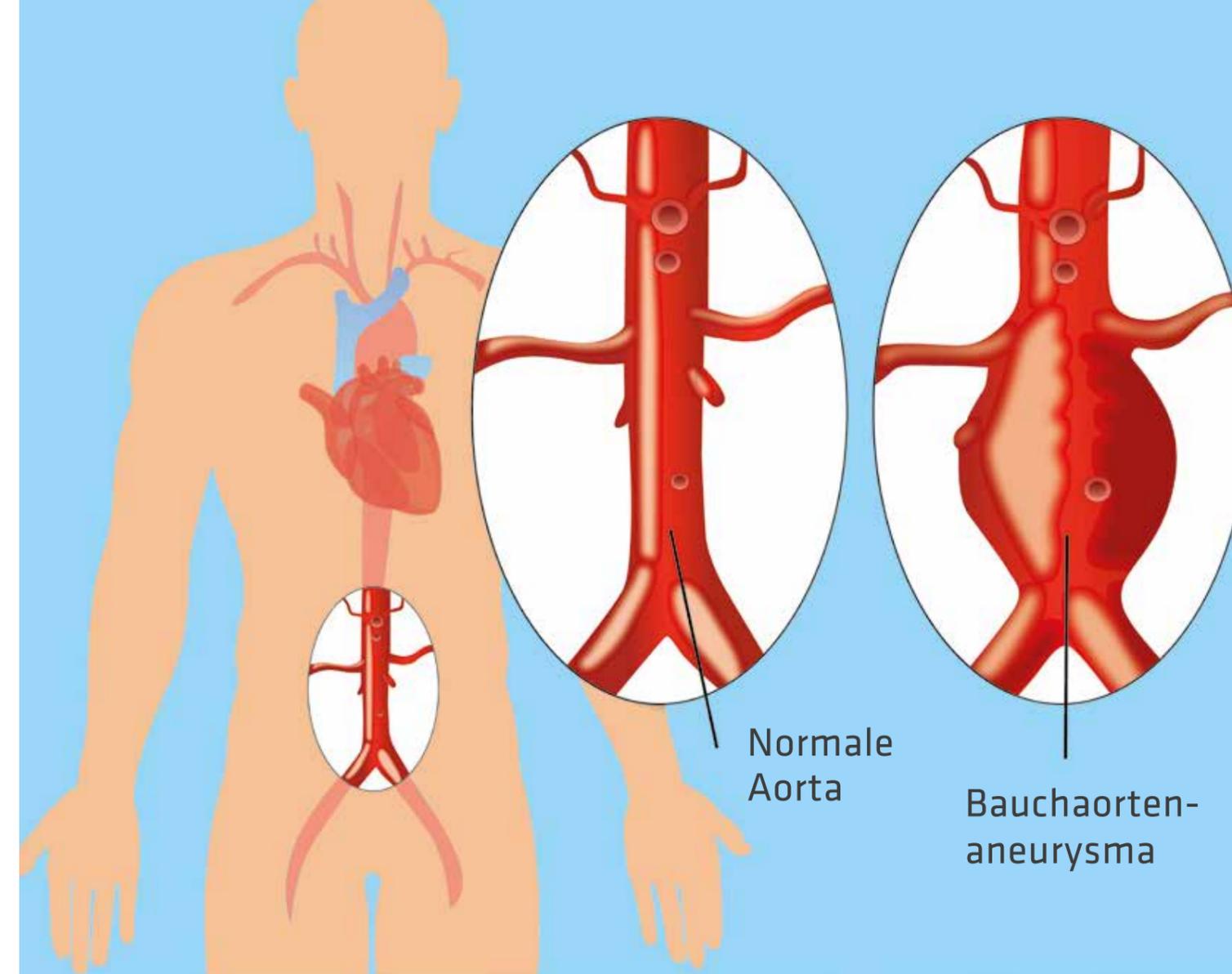
Die Aorta, oder die Hauptschlagader, ist das größte, hauptversorgende Gefäß des menschlichen Körpers. Sie beginnt am Ausgang der linken Herzkammer und zieht durch den Brust- und Bauchraum bis ins Becken hinein, wo sie sich auf zwei Beckenschlagadern aufteilt. Die Hauptschlagader versorgt alle Körperregionen, selbst das Herz wird von der Aorta versorgt. Die häufigste Erkrankung der Aorta ist ein Aneurysma. Ein Aneurysma (von altgriechisch *ἀνεύρησμα* - „Erweiterung“) ist

eine krankhafte Gefäßerweiterung um mehr als 150 Prozent bzw. um den 1,5-fachen Durchmesser. Am meisten befindet es sich im Aortenabschnitt unterhalb der Nierenschlagader. In den Fachkreisen wird dieser Abschnitt «infrarenal» genannt. Der normale Durchmesser der Aorta unterhalb der Nierenarterien ist im Durchschnitt ungefähr zwei Zentimeter. Sollte der Aortendurchmesser drei Zentimeter überschreiten, spricht man von einem Bauchaortenaneurysma.

Wie gefährlich ist das BAA?

An sich ist das Vorhandensein eines BAA von drei Zentimetern nicht gefährlich. Sollte das BAA einen kritischen Durchmesser überschreiten (gemäß den aktuellen Leitlinien fünfeinhalb Zentimeter für Männer und fünf Zentimeter für Frauen) oder zu schnell wachsen (> ein Zentimeter pro Jahr), steigt das Risiko einer Zerreißung/eines Platzens der Aorta, was mit einer Sterblichkeitsrate von 90 Prozent (!!!) einhergeht.

Damit Sie das Ausmaß der möglichen Katastrophe besser verstehen, ist hier ein Beispiel: In physiologischen Studien wurde festgestellt, dass der Fluss durch die Bauchschlagader ungefähr 900 ml/min in Ruhe beträgt. Sollte es zum Platzen der Aorta kommen, fließt das Blut mit einem Druck von 100-120 mmHg durch den Defekt in der Aortenwand entweder in den Raum um die Aorta herum oder direkt in den Bauchraum. Man kann es sich wie ein Loch in einem Gartenschlauch oder in einer Wasserleitung unter Druck vorstellen.



Epidemiologie

Die Erkrankung tritt wesentlich häufiger bei Männern auf, insbesondere bei Männern über 65 Jahren. Das Geschlechterverhältnis ist ca. 4:1 bis 5:1 zugunsten der Männer. Die Prävalenz (die gesamte Anzahl der Krankheitsfälle im betrachteten Teil der Bevölkerung zu einem Zeitpunkt) des BAA weltweit liegt bei 4,8 Prozent (6,0 Prozent für Männer und 1,6 Prozent für Frauen) und nimmt mit dem Alter zu. Die letzten europäischen Studien zeigen eine drastische Reduktion des BAA in der Bevölkerung (bis 1,7 Prozent), vor allem bei Männern, was auf die Reduzierung des Tabakkonsums zurückzuführen ist.

Risikofaktoren

Die Risikofaktoren für die Entwicklung des BAA sind das Alter, das männliche Geschlecht, das Rauchen, eine Erkrankung der Herzkranzgefäße (koronare Herzkrankheit), Bluthochdruck, eine Blutfetterhöhung und Fälle von BAA in der Familie. (Die Fortsetzung „Symptome, Diagnostik, Screening und klinisches Beispiel“ folgt in der nächsten Ausgabe des BOGESUND-Magazins).

Valentin Titarenko, Dr. med. Anita Beer,
Assistenzärzte Gefäßchirurgie
Dr. med. Jochen Beyer
Chefarzt der Abteilung für Gefäßchirurgie
Augusta-Kranken-Anstalt gGmbH,
Bergstraße 26, 44791 Bochum



Gesundheitsnetz Bochumer Osten

Wir sind vernetzt und stimmen uns ab, um Ihnen zu helfen einfach & schnell

„Wir hier wegen Dir“

Gesundheitsnetze in Bochum

☞ Angebote vernetzen, Mitwirkung der Bürger stärken

Das Medizinische Qualitätsnetz in Bochum – ein Zusammenschluss von Haus- und Fachärzten – hat das Ziel, die Versorgungsqualität der Patient*innen zu verbessern. Es gibt Defizite in den Informationen über Krankheit, Diagnostik und Therapie.

Dies ist nicht in allen Bereichen der Stadtteile gleich. Deshalb versuchen wir die Besonderheiten der verschiedenen Stadtteile zu erkennen, um so die Versorgungsqualität in den Quartieren zu verbessern.

Es liegt eine Analyse der Besonderheiten in den bestimmten Stadtteilen/Quartieren vor. Diese Analyse zeigt einen Optimierungsbedarf der Versorgung z.B. im Bochumer Osten: Laer, Werne, Langendreer und in Wattenscheid.

In Bochumer Stadtteilen gibt es meist gute medizinische, gesundheitliche und soziale Angebote. Diese sind aber unabhängig voneinander. Die Patient*innen müssen sich in dieser Vielfalt eigenständig bewegen und zurechtfinden, was manchmal schwierig sein kann. Wir erleben im Alltag, dass es aus verschiedenen Gründen zu Versorgungsdefiziten, Informationsdefiziten und Beratungslücken kommt. Fehlende Gesundheitskompetenz

und fehlende Begleitung in den Krankheits- und Gesundungsprozessen gehören zu den Ursachen. Deshalb haben die Akteure sich vor Ort vorgenommen, ihre jeweiligen Portfolios zu vernetzen und niederschwellige Angebote zu formulieren.

Wir wollen durch ein solches niederschwelliges Angebot die Gesundheitskompetenz und die Erweiterung der Eigeninitiativen stärken. Durch Verbesserung der Koordination und Kommunikation soll der Behandlungsablauf optimiert werden.

An diesem Vorhaben sind die Ärzt*innen des MedQN, Apotheker und andere medizinische Dienstleister beteiligt – ebenso die Seniorenbüros, Vertreter der Ehrenamtlichen, der christlichen Gemeinden, der Stadtteilbüros und der Politik. Auch die Mitwirkung der Bürger*innen ist gewollt. Insgesamt ist das Projekt offen für weitere qualifizierte und engagierte Teilnehmer*innen.

Unser Vorhaben haben wir als Information in einem Flyer zusammengefasst und wir zeigen den Inhalt beispielhaft für das Projekt Bochumer Osten auf der rechten Seite.

[Die Akteure der Gesundheitsnetze](#)

Angebote vernetzen, Mitwirkung der Bürger stärken

Im Alltag tun sich im medizinischen und sozialen Bereich häufig Informations- und Beratungslücken auf und es kommt zu Defiziten.

Deshalb haben wir uns im Bochumer Osten mit vielen Akteuren zusammengeschlossen, um Ihnen bei medizinischen und sozialen Fragen unkompliziert und schnell Unterstützung anbieten zu können.

Unsere Mitglieder arbeiten Hand in Hand zusammen und beraten Sie gerne.

Medizinische Beratung	Soziale Beratung	Behandlungsbegleitung
<ul style="list-style-type: none"> • Gesundheitskompetenz fördern • Vermeidung von Krankheit, • Förderung der Gesundheit • Optimierung von Kooperation und Kommunikation aller Beteiligten • Hilfe zur Selbsthilfe • Erklärung medizinischer Berichte • Unterstützung bei Krankenhausaufnahmen und -entlassungen • und vieles mehr 	<ul style="list-style-type: none"> • Hilfestellung bei sozialrechtlichen Fragen • Unterstützung bei familiären Fragestellungen (Schule, Wohnung, Nachbarschaft,...) • Abbau von Sprachbarrieren, z. B. bei Antragsverfahren • Problemstellungen im Alltag • und vieles mehr 	<ul style="list-style-type: none"> • Unterstützung bei Krankenseinweisungen und -entlassungen • Planung von Rehabilitationsmaßnahmen • Kommunikation mit der Hausapotheke • Unterstützung bei der Beschaffung von Heil- und Hilfsmitteln • Beratung bei Medizinprodukten • und vieles mehr
Pflegeberatung	Terminmanagement	
<ul style="list-style-type: none"> • Angehörigeninformation und -begleitung • Vermeidung von Pflege (Präventionsmaßnahmen) • Hilfsmittelberatung • Verbleiben in der eigenen Häuslichkeit • Pflegebedarfsermittlung • Wohnberatung / Information über Pflegeangebote • Vermittlung ambulanter Krankenpflege • und vieles mehr 	<ul style="list-style-type: none"> • Abstimmung der Behandlungsnotwendigkeiten in ihrer zeitlichen Reihenfolge <p>Alle aktuell in unserem Netzwerk Beteiligten finden Sie unter www.medqn.de/projekte/gesundheitsnetz-bochumer-osten/</p>	<p>Kontakt:</p> <p>MedQN Huestraße 5 44787 Bochum Tel.: 0234 5475453 Fax: 0234 5475455 Info@medqn.de</p> <p> mit freundlicher Unterstützung der</p>

Ab dem 07.12. sind wir immer mittwochs von 12:00 bis 16:00 Uhr im Stadteilladen Werne für Sie da. Haben Sie Fragen? Wir beraten Sie in medizinischen und sozialen Angelegenheiten.



In Deutschland besteht ein duales Gesundheitssystem. Das bedeutet, dass die gesetzliche und die private Krankenversicherung nebeneinander existieren und sich ergänzen. Es ist eines der besten Gesundheitssysteme der Welt. Das Portfolio wurde in den letzten Jahren bei den gesetzlichen und privaten Krankenversicherungen stark erweitert. Hierdurch werden viele Serviceangebote zur Verfügung gestellt. Individuelle Präventionsangebote unterstützen die Versicherten dabei, gesundheitsförderliche

Verhaltensweisen zu erlernen und langfristig in den Alltag zu integrieren. Laut Präventionsbericht 2021 des Spitzenverbandes der GKV wurden am häufigsten Kursangebote zum Thema Bewegung wahrgenommen (64 Prozent). Etwa ein Drittel der Kursteilnahmen entfiel auf das Handlungsfeld Stressmanagement.

Natürlich hört der Service zur Gesundheitsförderung nicht mit einer Diagnose auf. Hier werden bei einer Vielzahl von Erkrankungen, wie z.B. Diabetes, Gelenksbeschwerden, Arthrose oder Rückenschmerzen, Gesundheitsprogramme angeboten. Um das Risiko von Folgeerkrankungen

Gesetzlich und privat

➤ Gemeinsam zu einer optimalen Versorgung

zu mindern und Krankheitsverläufe positiv zu beeinflussen, kann z.B. auf Apps zurückgegriffen werden, die bei der regelmäßigen Einnahme von Medikamenten unterstützen. Das Ziel ist es, den Alltag mit bestimmten Krankheitsbildern zu erleichtern. So werden Versicherte zu Expert*innen der eigenen Gesundheit. Außerdem bieten einige Gesellschaften schon für Kinder ab drei Jahren Apps an, die die Kinder mit auf eine Reise in ihren inneren Kosmos nehmen. So hilft eine solche App Kindern unter anderem dabei, mit starken Gefühlen wie Wut, Angst oder Schüchternheit umzugehen, sich zu konzentrieren oder besser einzuschlafen.

Mehr Lebensqualität – ganz individuell

Gesetzlich Versicherte haben die Möglichkeit, ihren Versicherungsschutz durch private Zusatzleistungen zu ergänzen. Dazu zählen etwa Brillen, Behandlungen beim Heilpraktiker sowie umfangreiche Vorsorgeuntersuchungen. Auch die Unterbringung im Einbettzimmer für mehr Ruhe bei einem Krankenhausaufenthalt oder eine Zahnfüllung, die sich optisch dem Naturzahn anpasst, sind möglich. Letztlich bedeutet ein Mehr an Leistung gerade bei der Gesundheit ein Mehr an Lebensqualität. Wir stehen Ihnen als Ihre Ansprechpartnerinnen vor Ort zur Verfügung.

Niestradt-Budde & Budde oHG
Sudholzstr. 186b und 190, 44879 Bochum
Tel.: 0234 9422144 oder 01578 2652952
niebu-ohg@barmenia.de

Das LSVT-BIG-Konzept

➤ Oder: Wie eine Badewanne aus Matten und Kisten bei M. Parkinson helfen kann

In Deutschland sind ein bis zwei von 1.000 Menschen von der Parkinson-Erkrankung betroffen. Diese greift das Nervensystem an, unter anderem werden Bewegungen langsamer und kleiner. Zwar gilt die Krankheit als unheilbar, mittels Physiotherapie und medikamentösen Behandlungen kann man der Symptomatik jedoch entgegenwirken.

Eine neue Therapiemethode wurde in den 2000er Jahren in den USA entwickelt und kommt nun in Deutschland an: LSVT-BIG.

Das „BIG“ im Namen ist dabei wörtlich zu nehmen, denn es werden hier gezielt große Bewegungsmuster eingeübt, die den Einschränkungen durch die Krankheit entgegenwirken sollen. Dementsprechend intensiv sind auch die Behandlungseinheiten konzipiert: „Mit 18 einstündigen Einheiten auf vier Wochen verteilt, handelt es sich um eine recht zeitintensive Behandlung, aber das ist mit Sicherheit eine der Erfolgszutaten des Konzeptes“, sagt Aaron Schlömann, zertifizierter LSVT-BIG-Therapeut aus Bochum. Das Programm legt den Fokus auf die Bewegungsamplitude und auf ständige Wiederholungen, denn nur so lernt das Gehirn. Es blickt auch auf die Selbstständigkeit der Betroffenen: „Wir versuchen, die Übungen auf die konkreten Alltagsprobleme der Patienten abzustimmen. Ich habe zum Beispiel in der Praxis schon ganze Badewan-



nen aus Matten und Kästen nachgebaut, um das Ein- und Aussteigen besser üben zu können“, erklärt der Physiotherapeut lachend..

LSVT-BIG wurde in Deutschland bislang noch nicht in den Heilmittelkatalog der Krankenkassen aufgenommen. Die Behandlung wird also nicht automatisch finanziert. Fragt man bei seiner Kasse jedoch schriftlich an, ist die Wahrscheinlichkeit einer Kostenübernahme hoch, sagt Schlömann: „Viele Bearbeiter bei Krankenkassen kennen das BIG-Konzept noch nicht. BIG-Therapeuten haben jedoch oft Vordrucke, die über Behandlung und Studienlage aufklären. Das hilft den Kassen sehr dabei, eine Entscheidung zur Kostenübernahme treffen zu können.“

In Bochum gibt es derzeit vier ausgebildete BIG-Physiotherapeuten. Bei Interesse kann man sie auf der Internetseite des Konzeptes lokal suchen: www.lsvt.de/lsvt-big/big-therapeuten-finden.

Daniel Lang,
Physiotherapeut
Körperwerk
West5enfelder Str. 62-64
44867 Bochum

Mehr Lächeln ist gesund. Mit uns fällt es Ihnen leicht.



Die 9-Euro Flatrate für Ihre Zahngesundheit:





Gedruckt oder digital

☒ Seriöse Informationen vom Medizinischen Qualitätsnetz auf allen Kanälen

Bleiben Sie auch zwischen den Gesundheitsmagazinen mit unseren Online-Angeboten auf dem Laufenden

Mit dieser Jubiläumsausgabe von BOGESUND halten Sie ein gedrucktes Produkt in den Händen – mit Sorgfalt und Fachkenntnis erstellt. BOGESUND erscheint als gedrucktes Heft und online in der Regel viermal im Jahr. Das Medizinische Qualitätsnetz Bochum (MedQN) bietet Ihnen aber darüber hinaus im Internet kontinuierlich noch viel mehr an Informationen aus dem Gesundheitswesen – aktuell, zuverlässig, fundiert, praxisorientiert – und mit ebenso viel Sorgfalt und Fachkenntnis erstellt wie das gedruckte Gesundheitsmagazin.

Der Internetauftritt unter www.medqn.de ist eine umfangreiche, breit gefasste und übersichtlich gegliederte Plattform. Wie alle Netzangebote richtet er sich nicht nur an Mediziner, sondern auch an Patienten und alle Menschen, die sich für das Thema Gesundheit interessieren.

Wer die Seite www.medqn.de aufruft, hat sofort die aktuellen Meldungen im Blick – sei es beispielsweise zu Corona, Krankheiten, Veranstaltungen oder interessanten Personalien. Schnell findet man die Gesundheitsseminare des MedQN – entweder als Ankündigung oder auch als nachträgliche Aufarbeitung vergangener Seminare – so kann man Informationen auch später hören oder nachlesen.

Direkt von der Startseite gelangt man zu diesen Themenblöcken: Klimawandel, Corona, BOGESUND, Stellenbörse, BOGEMEINSAM (Erfahrungsaustausch) und zur Newsletter-Anmeldung.

Die weitere Navigation führt in die ganze Breite der Inhalte. So erfährt man u.a. mehr über

- ➔ das Qualitätsnetz
- ➔ Projekte wie u.a. die Gesundheitsnetze Wattenscheid und Bochumer Osten
- ➔ teilnehmende Praxen - mit Arztsuche
- ➔ die Gesundheitsmessen
- ➔ zahlreiche Themen in der Infothek mit Videos von Gesundheitsseminaren und Beiträgen von Kooperationspartnern sowie Themen und Empfehlungen aus geprüften und verlässlichen Quellen

Der Überblick zeigt: Es lohnt sich, www.medqn.de regelmäßig aufzurufen, wenn es um die Gesundheit geht.

Folgen Sie uns auf Facebook (<https://www.facebook.com/medqn.bochum>), Instagram (https://www.instagram.com/medqn_bochum/) und Twitter (https://twitter.com/medqn_bochum): Dann wissen Sie schnell und aktuell, was es Neues vom Medizinischen Qualitätsnetz Bochum gibt.

Werner Conrad
Pressesprecher MedQN



medqn.de



facebook



instagram



twitter



Saisonale Grippe

☒ Die Bedeutung der RS-Virusinfektion wird jetzt neu eingeschätzt

Alle husten und sind verschnupft. Ursache ist die saisonale Grippe, die durch das RSV (Respiratorisches Synzytial-Virus) ausgelöst wird. Auch COVID-19 beginnt manchmal mit solchen Beschwerden. Nur der Nachweis des Coronavirus durch einen Antigen-Schnelltest oder durch einen PCR-Test lässt manchmal die Differenzierung zu.

Das RSV ist ein weltweit verbreiteter Erreger von akuten Erkrankungen der oberen und unteren Atemwege in jedem Lebensalter. Er ist einer der bedeutendsten Erreger von Atemwegsinfektionen bei Säuglingen, insbesondere bei Frühgeborenen und Kleinkindern. Auch die Influenza ist ein Virusinfekt und weist ebenfalls eine Saisonalität und

Grippe-Symptomatik auf. Die Bedeutung der RS-Virusinfektion wird jetzt neu eingeschätzt. Die aktuellen Zahlen sagen, dass durch dieses Virus induzierte Atemwegserkrankung weltweit gehäuft vorkommen und auch oft ein Anlass für eine Hospitalisierung ist. Die US-Pharmafirma Pfizer hat jetzt einen Impfstoff entwickelt und einen Antrag auf Zulassung in den USA gestellt. Dieser wichtige Schritt ist deswegen von Bedeutung, weil die Impfung von werdenden Müttern schwere RSV-Infektionen der unteren Atemwege bei Säuglingen in den ersten 90 Lebenstagen in einem hohen Prozentsatz verhindern kann.

Dr. med. Michael Tenholt
1. Vorsitzender MedQN



Spinat-Tomaten-Quiche

Ein bisschen Sommer in der kalten Jahreszeit

Für den Teig:

- 250 g Dinkelmehl Type 630
- 125 g Butter
- 1 Ei
- etwas Salz

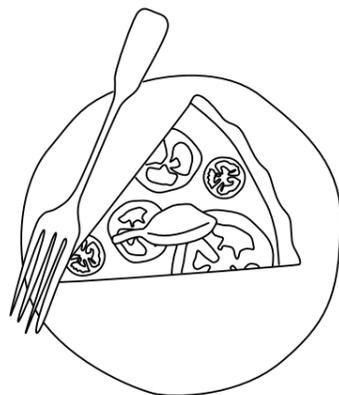


Eine Springform (Ø 26 cm) einfetten. Das Mehl mit Butter, Ei und Salz zu einem glatten Teig verkneten und auf den Boden der Springform drücken. Dabei auch drei bis vier Zentimeter Rand hochziehen. Den Boden mit einer Gabel einstechen.

Schalotte kleinschneiden und Knoblauch zerdrücken. In einer Pfanne das Öl erhitzen, darin die Schalotte und etwas später den Knoblauch andünsten, anschließend den Spinat hinzufügen und erwärmen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Kräuterfrischkäse oder Kräuter-Crème-fraîche mit den Eiern und der Hälfte des Parmesans zu einem Guss ver-

Für die Füllung:

- 1 Kilo Strauchtomaten
- 500 g TK Spinat (frühzeitig auftauen)
- 2 Schalotten
- 2-3 Zehen Knoblauch
- 1 EL Olivenöl
- 3-4 Eier
- 250 g Kräuterfrischkäse oder Kräuter-Crème-fraîche
- 100 g geriebenen Parmesan
- Salz/Pfeffer
- einige Basilikumblätter

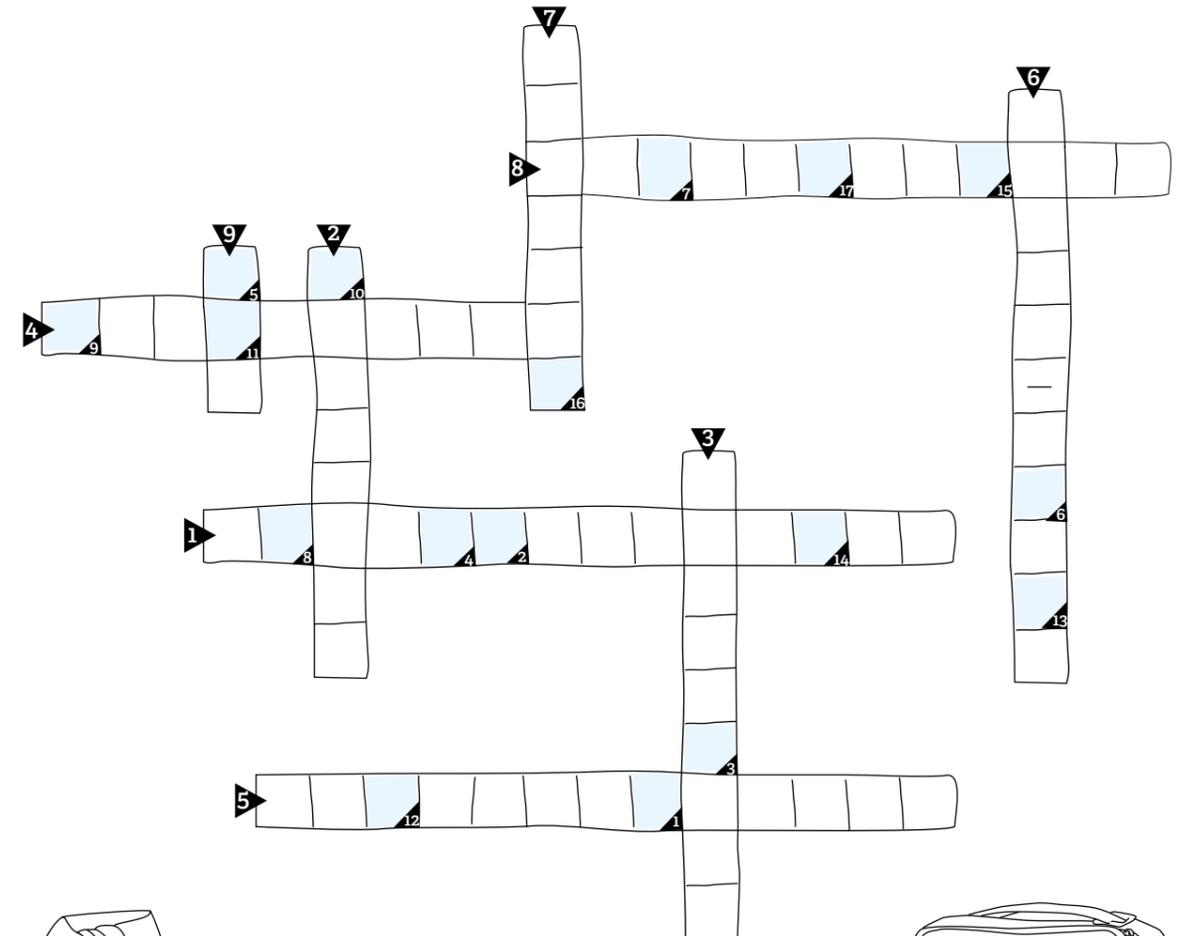


rühren. Tomaten in Scheiben schneiden. Den Guss zur Hälfte auf dem Teigboden verteilen, darauf kommt der Spinat. Anschließend den restlichen Guss darüber streichen. Oben auf die Tomatenscheiben verteilen, etwas salzen und mit dem restlichen Parmesan bestreuen.

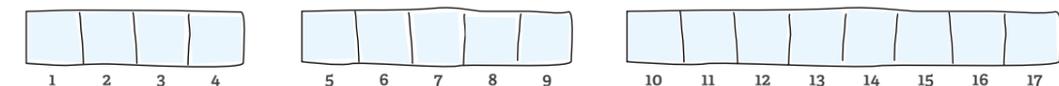
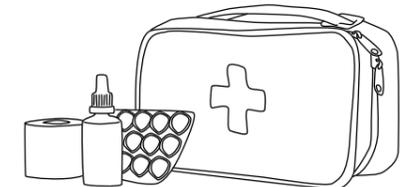
Den Ofen auf 200°C (Ober-/Unterhitze) oder (180°C Umluft) anstellen und 45 Minuten backen (ohne Vorheizen und gerne auch fünf Minuten vor Ablauf ausschalten). Anschließend etwas in der Form stehen lassen, je länger, desto fester wird die Masse in der Quiche, aber natürlich noch warm und mit Basilikumblättern servieren.

10 Jahre BOGESUND

Wie gut kennen Sie die aktuelle Ausgabe der BOGESUND?



Zu gewinnen gibt es eine Winter-Hausapotheke



- 1 Der Titel des aktuellen Buches von Andrea Sawatzki heißt ... ?
- 2 Häufigstes Thema der Kursangebote der Krankenkassen laut Präventionsbericht 2021?
- 3 Eine Schwangerschaft ist keine ... ?
- 4 Wie nennt man auch das Belastungs-EKG zur Diagnostik von Herzkrankheiten?
- 5 Die UV-Strahlen des Sonnenlichtes schädigen die DNA der ... ?
- 6 Das Programm der Familien- und Krankenpflege hat jetzt ... ?
- 7 Wie nennt man elastisches, flexibles, reißfestes Gewebe des menschlichen Körpers?
- 8 Was wiegt circa 18 Gramm?
- 9 Welcher Stoff ist in der Schwangerschaft wichtig für die Entwicklung des Kindes?

Verlosung: Schicken Sie uns das Lösungswort mit Ihren Kontaktdaten bis zum 27.01.2023 an: MedQN e.V., Huestraße 5, 44787 Bochum oder per mail an: info@medqn.de

Zahnmedizinische Kompetenz in Bochum



Das Team der Zahnetape, Dr. Angelos Tsiokas, Dr. Katharina Kaiser, Piet Palle Hellweger und Dr. Svenja Wurzel, kümmert sich um Ihr dentales Wohlbefinden.

Zeit für schöne Zähne

Das Ärzteteam ist spezialisiert in den Bereichen:

- Ästhetischer Zahnersatz
- Implantologie
- Endodontie
- Oralchirurgie
- Parodontologie
- Laserzahnmedizin
- Zahntechnisches Meisterlabor

zahn
etage

Huestraße 34
44787 Bochum
T 0234 | 65556
zahnetape.de

Trainieren statt operieren

Hochwirksames Rückentraining präventiv und therapeutisch einsetzen

Dr. med. Gabriela Kieser behandelt Rückenschmerzen seit über 30 Jahren allein durch Krafttraining – und das mit Erfolg. 1990 setzte die Zürcher Ärztin erstmals in Europa eine völlig neue Trainingstechnologie aus den USA ein – die Lumbar-Extension-Therapiemaschine (LE), die heute in jedem Kieser Training-Studio steht. Mit dieser computergestützten Maschine lässt sich die Kraft der tiefliegenden Rückenstreckmuskulatur isoliert testen und gezielt steigern.



Das Rückentraining von Kieser Training ist medizinisch kontrolliert und sehr effizient:

- es reduziert oder beseitigt 80 % der chronischen Rückenschmerzen und Nackenverspannungen signifikant
- es verhindert bei neun von zehn Patienten mit eindeutiger Operationsindikation einen Eingriff.

Im Fokus: Die Stärkung der tiefen Rückenstrecker

Die tiefste von drei Muskelschichten unseres Rückens besteht aus kurzen Muskeln, die von Wirbel zu Wirbel ziehen und der Wirbelsäule Stabilität verleihen. Und genau diese Muskelpartie ist bei den meisten Menschen, die unter chronischen Rückenschmerzen leiden, zu schwach – das belegen US-amerikanische Studien. Die Folge: Wirbelgelenke und Bandscheiben werden überlastet und nutzen schneller ab. Dies führt häufig zu schmerzhaften Blockaden, Arthrosen, Entzündungen der Wirbelgelenke und Bandscheibenvorfällen.

Wirksam trainieren

Eine effiziente Kräftigung der tiefen Rückenstreckmuskulatur gelingt nachweislich nur dann, wenn beim Training das Becken fixiert wird. Mit der LE-Therapiemaschine ist dies gewährleistet. Das Ergebnis: Die Hilfsmuskulatur – also in diesem Fall die Gesäß- und Oberschenkelmuskulatur – ist blockiert. Allein die tiefen Rückenmuskeln strecken und beugen den Oberkörper gegen ein Gewicht. Und genau das macht sie schnell so richtig stark.

Rasche Besserung

Wer unter starken oder gar chronischen Beschwerden leidet, trainiert bei Kieser

Training nach der medizinischen Beratung in Begleitung einer medizinischen Fachperson. Meist reichen schon 12 bis 18 Einheiten an der LE-Therapiemaschine sowie ergänzende Übungen für die Kräftigung der aufrichtenden Muskeln, um chronische Beschwerden abklingen zu lassen. Um die neu gewonnene Kraft der Rückenstrecker langfristig zu erhalten, wird eine Einheit monatlich an der LE-Therapiemaschine während des regulären Ganzkörper-Trainings empfohlen.

Testen Sie den Rückenspezialisten bei einem **kostenlosen und unverbindlichen Einführungstraining.**

jetzt vormerken!



11. Bochumer Gesundheitsmesse

Wann?

Sonntag, den 13. August 2023
10:00 – 16:00 Uhr

Nähere Informationen zur Gesundheitsmesse können Sie auf unserer Webseite unter www.medqn.de nachlesen.

Wo?

RuhrCongress Bochum
Stadionring 20, 44791 Bochum

Sie möchten als Messe-Aussteller dabei sein?

Dann melden Sie sich bei uns!

Kontakt MedQN – Huestr. 5 – 44787 Bochum – Telefon: (02 34) 54 7 54 53 – eMail: info@medqn.de – www.medqn.de

JETZT 100 EURO SPAREN*

Ihr Rücken – 30 Minuten im Fokus.

Kieser Training Bochum
Prinz-Regent-Straße 68a | Telefon (0234) 978 320 | kostenlose Parkplätze
kieser-training.de

KIESER TRAINING

*Gilt für Neukunden bei Abschluss bis zum 28.02.2023. Nur in teilnehmenden Studios. Nicht mit anderen Aktionen kombinierbar. Keine Auszahlung im Gegenvort.

Massenbergstraße 19-21 | 44787 Bochum
www.schild-schuetze.de | info@schild-schuetze.de
Tel. 0234 / 96 14 10

Schild & Schütze
Rechtsanwälte



Unsere Beratung:

Kompetent | persönlich | interessiert
engagiert | lösungsorientiert

Unsere Schwerpunkte:

Sozialrecht | Medizinrecht | Verkehrsrecht
Arbeitsrecht | Mediation

Unsere Nummer:

0234/96 14 10

Ihr Recht ist unser Auftrag!



Rechtsanwalt Walter W. Schild
Tätigkeitsschwerpunkte: Baurecht

Rechtsanwalt Wolfgang F. Schütze
Fachanwalt für Sozialrecht

Rechtsanwältin Indra Mohrfeld
Fachanwältin für Social- und
Medizinrecht, zertif. Mediatorin

Rechtsanwalt Julian Schütze
Tätigkeitsschwerpunkte: Verkehrs-
und Arbeitsrecht

Rechtsanwältin Laura Herzog
Interessenschwerpunkte: Miet-
recht und Verwahrrecht

Impressum:

Redaktion:

Medizinisches Qualitätsnetz Bochum e.V.
Dr. med. Michael Tenholt, 1. Vorsitzender
Huestraße 5, 44787 Bochum
Tel.: 0234 54 7 54 53
info@medqn.de, www.medqn.de

Verlag, Anzeigen:

BOViTA Managementgesellschaft
im Gesundheitswesen mbH
Dr. med. Michael Tenholt, Geschäftsführer
Huestraße 5, 44787 Bochum
Tel.: 0234 54 7 54 53, info@bovita.gmbh

Layout und Illustrationen:

Brigitte Mayer
www.b-m-grafikdesign.de

Projektmanagement und Lektorat:

TRIAZ PR - Stephanie Pennekamp
Hugostraße 18, 45897 Gelsenkirchen
kontakt@triaz-pr.de, www.triaz-pr.de

Druck:

Strube Druck & Medien GmbH

Bildmaterial:

Adobe Stock: Titel: @master1305;
S. 6 @di_media; S. 8 @ Rasi; s. 9 @ Miljan
Živković; s. 10+11 @contrastwerkstatt;
S. 12: @zinkevych; S. 14: @De Visu;
S. 18: @RADTOP; S. 20: @H_Ko;
S. 23: @sandalphonarts S. 24: @beeboys;
S. 26: @ Halfpoint; S. 27: Daniel Lang
S. 29: @Monstar Studio

Ausgabe:

Nr. 4/2022

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 den 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 den Arzt.

Dieses Magazin wurde mit größtmöglicher Sorgfalt zusammengestellt. Änderungen vorbehalten. Nachdruck, auch auszugsweise, nur mit Erlaubnis des Herausgebers. Fotos und Illustrationen sind urheberrechtlich geschützt.

Für die Menschen, die uns brauchen.

- Ambulante Pflege
- Tagespflege
- Seniorenbetreuung
- Pflegeberatung/Angehörigenschulung
- Intensivpflege/Beatmungspflege
- Demenzwohngemeinschaften
- Mobiler Mahlzeitendienst
- Palliativpflege
- Service-Wohnen
- Quartiersarbeit/-entwicklung

Wir beraten Sie gern!

Familien- und Krankenpflege Bochum gGmbH
Paddenbett 13
44803 Bochum
0234 - 307 96-0
info@fundk-bochum.de
www.fundk-bochum.de

zwergenlädchen
SECONDHAND FÜR KLEIN UND GROSS

Du suchst die schönsten Kindersachen zum kleinstmöglichen Preis? Oder die schicksten Mama-Sachen, wenn Dein Baby noch in Deinem Bauch auf seine Landung wartet? Dann komm in unseren Secondhand-Laden für Kinder in Bochum!

Zwergenlädchen
Hattingerstr. 59
44789 Bochum

Tel.: 0234 - 3382858
info@zwergenlaedchen.de

zwergenlaedchen

zwergenlädchen

Der Patient steht bei uns im Mittelpunkt. Experten aus 12 medizinischen Fächern arbeiten Hand in Hand unter ärztlicher Leitung für Ihre Gesundheit.

Ihr Weg zur Gesundheit

Ortho-Mobile steht für:

- Heilmittel • Reha
- Rehanachsorge
- Prävention der DRV
- Medizinische Fitness

Wir sind für Sie da!

Hattingen 02324 - 68 333 17
Bochum 0234 - 92 7227 80
www.ortho-mobile.de

St. Georg-Apotheke
Barbara u. Moritz Möller
Freiligrathstraße 22 · 44791 BOCHUM
Tel. 02 34 - 58 12 35 · Fax 58 37 10

care center
Deutschland
Wir bewegen Menschen!

NEU
Eröffnung
Januar
2023!

SANITÄTSHAUS Bochum Mitte
im CITYPOINT Bochum, 3. OG

Bis zur Eröffnung sind wir in unseren Sanitätshausfilialen in der Viktoriastraße und am Bürkle-de-la-Camp-Platz für Sie da!

Sanitätshaus Bochum Mitte
Viktoriastraße 66-70
44787 Bochum
☎ 0234 5 876 640
bochum.mitte@care-center.de
montags-freitags 9-18 Uhr

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

www.care-center.de

Wir liefern auch zu Ihnen! In wenigen Stunden - für Sie kostenlos

Gilt für alle verschreibungspflichtigen Medikamente ohne Mindestbestellwert sowie für freiverkäufliche Produkte ab einem Bestellwert von 10 €



**BESTELLUNGEN
BIS 16:00 UHR.
LIEFERUNG AM
SELBEN TAG.**

Rezeptvorbestellungen bequem nach Hause geliefert

- Bestellen Sie bei uns telefonisch oder unter www.amtsapotheke.de. Zum Ausprobieren scannen Sie diesen QR-Code mit Ihrem Handy:



- Oder nutzen Sie alternativ unsere Rezept-Apps:



Apozept



Ihre Apotheken

Amts
Apotheke
LieferExpress

Alte Bahnhofstraße 82
44892 Bochum (Langendreer)
Tel. 0234 280717

amtsapotheke.de

AMTS-qualifizierte
Apotheke

