

03/2022 | August / September

BOGESUND

Das Gesundheitsmagazin des Medizinischen Qualitätsnetzes Bochum e.V.



Gesund und
aktiv in
jedem Alter

**10. Bochumer
Gesundheitsmesse:**

Sonntag, 04. September 2022
10.00 - 16.00 Uhr im RuhrCongress
Über 60 Aussteller
Medizinische Vorträge
Eintritt frei

Das Hörmobil kommt!

Mit KOSTENLOSEM Hörtest und vielem mehr!



Unsere Hörmobil-Leistungen

- ✓ KOSTENLOSER Hörtest
- ✓ Hörsystemanpassung und Beratung
- ✓ Hörsystemvergleiche am KLANGFINDER
- ✓ Hörsystemtrocknung mit dem einzigartigen REDUX Hörgeräte-Trocknungssystem
- ✓ Glücksrad mit vielen kleinen Überraschungen!

Gesundheitsmesse |
RuhrCongress in Bochum

So, 04.09.2022 | 10-16 Uhr



PAUL RYBARSCH

Ihr Fachgeschäft für gutes Hören **seit 1969**

Hellweg 9 | 44787 Bochum-City | Tel.: 0234 - 14 00 0 | www.rybarsch.com



Inhalt

Vorwort.....	4
Grußwort	5
Der Ausstellerplan.....	6
Liste der Aussteller.....	7
Die Aussteller im Detail.....	8
Vortragsplan der Gesundheitsmesse	16
Diabetes mellitus im jungen Erwachsenenalter	18
Long-COVID-Therapie durch Blutwäsche in Bochum.....	20
Neuigkeiten in der Migränetherapie.....	22
evidia - zwei strahlenmedizinische Gruppen werden eins.....	23
Die Kinderkardiologie	24
Muttermilch - die beste Ernährung fürs Baby	26
„Kinder an die Macht“	28
Sodbrennen und Aufstoßen	30
Workshops gegen den Corona-Blues an Bochumer Schulen.....	32
Ruhr-Hörakustik	33
Verkehrswacht Bochum e.V.....	36
Die Deutsche Fahrsicherheitsgesellschaft.....	37
Impressum	39

Vorwort

Die 10. Bochumer Gesundheitsmesse: endlich wieder vor Ort



Liebe Leserinnen, liebe Leser,
Sie halten die neue Ausgabe des Gesundheitsmagazins BOGESUND in der Hand. Schwerpunkt ist natürlich die Gesundheitsmesse 2022 des Medizinischen Qualitätsnetzes, die am 04. September im RuhrCongress stattfinden wird. Wir haben große Hoffnung, dass wir dieses Mal wieder eine Präsenzveranstaltung durchführen können. In der Vorbereitung haben wir uns viele Gedanken gemacht, wie wir den Wünschen unserer Besucher:innen gerecht werden können. Vieles, das Sie aus den Vorjahren kennen, wird bleiben. So werden wir weiter die Leistungen und Produkte unserer Ausstellungspartner zeigen. Das Programm unserer Vorträge können Sie schon jetzt in diesem Messeheft sehen. Neu ist, dass wir eine Expertensprechstunde eingerichtet haben. Hier werden Sie Gelegenheit haben,

in einer kleinen Runde Ihre ganz persönlichen Anliegen vortragen und besprechen lassen zu können. Die jeweiligen Themen werden wir rechtzeitig auf unserer Website veröffentlichen und in den sozialen Medien kommunizieren. Außerdem werden wir den neu niedergelassenen Ärzten und Gesundheitsdienstleistern die Möglichkeit geben, ihre Gesundheitsangebote vorzustellen. Eine besondere Berücksichtigung erfährt das Thema Kinder- und Jugendgesundheit.

Wir hoffen, für Sie ein spannendes Programm zusammengestellt zu haben und freuen uns auf Ihr Kommen.

Viel Spaß beim Lesen.
Dr. med. Michael Tenholt
1. Vorsitzender des MedQN

Grußwort



Liebe Leserinnen und Leser,

das Medizinische Qualitätsnetz Bochum (MedQN) hat sich entschlossen, die Gesundheitsmesse in diesem Jahr wieder im RuhrCongress durchzuführen. Die 2021 wegen des Gesundheitsschutzes gewählte digitale Form hat gezeigt, dass nichts die persönliche Begegnung und das persönliche Gespräch ersetzen kann. Doch auch in Präsenz hat der Schutz der Gesundheit selbstverständlich weiterhin höchste Priorität. Allen Verantwortlichen des MedQN herzlichen Dank dafür!

Am 4. September 2022 lautet das Motto „Gesund und aktiv in jedem Alter“. Da wir im Durchschnitt alle älter werden, wird das Angebot bei vielen sicherlich auf besonderes Interesse stoßen. Möglichst lange körperlich und geistig gesund zu bleiben sind Herausforderungen, für deren Bewältigung das Gewusst-wie grundlegende Voraussetzung ist. Ausreichend Bewegung und richtige Ernährung sind dafür ebenso unverzichtbar wie z. B. regelmäßige Vorsorgeuntersuchungen, Erholung und Entspannung sowie eine positive Lebenseinstellung. Wer die Regeln einer gesunden Lebensführung beachtet, hat auf jeden Fall die besten Chancen darauf, vielleicht sogar 100 zu werden.

Die Gesundheitsmesse Bochum hat sich seit zehn Jahren als attraktive Mischung aus Informationen und Vorführ- und Mitmachaktionen bewährt und ist ein wichtiger Beitrag zur Stärkung des Gesundheitsbewusstseins.



Ich freue mich, dass diese beliebte Plattform nun wieder in gewohnter Weise stattfindet und wünsche allen Interessierten einen informativen Besuch sowie allen Mitwirkenden viel Erfolg!

Ihr

Thomas Eiskirch



- Stand Nr. 1 + 2**
BG Universitätsklinikum Bergmannsheil Bochum
- Stand Nr. 3**
Vital Life Bochum
- Stand Nr. 4 + 7**
Physiotherapie Papahn & Papahn GmbH & Co. KG
- Stand Nr. 5**
Fraktur.info
- Stand Nr. 6**
OurGenerationZ
- Stand Nr. 8**
Gesundheitspraxis Marleen De Smedt
- Stand Nr. 9 + 22**
KörperWerk Physiotherapie
- Stand Nr. 11**
Handlauf auf Rezept
- Stand Nr. 13**
Tagespflege im Oberlinhaus GmbH
- Stand Nr. 14 - 15**
Katholisches Klinikum Bochum gGmbH
- Stand Nr. 16 + 17**
evidia GmbH
- Stand Nr. 18**
Winkelmann Hörakustik Winkelmann & Wizenti GbR
- Stand Nr. 19 + 20**
Familien- und Krankenpflege Bochum gGmbH
- Stand Nr. 21**
Katrin Zirkel, Heilpraktikerin Psychotherapie und Coach
- Stand Nr. 23**
VIACTIV Krankenkasse
- Stand Nr. 24**
Ruhr Hörakustik
- Stand Nr. 25**
Decosa GmbH

- Stand Nr. 26**
Die Park Apotheke
- Stand Nr. 27 + 32**
UK Knappschafts-Krankenhaus Bochum
- Stand Nr. 28**
Sanitätshaus Kraft
- Stand Nr. 29**
Pflege zu Hause Küffel - Standort Recklinghausen
- Stand Nr. 30**
Inspire Medical Systems Europe GmbH
- Stand Nr. 31**
Ortho-Mobile
- Stand Nr. 33 - 35**
Augusta-Kranken-Anstalt gGmbH
- Stand Nr. 36**
SHG für Krebsbetroffene e. V.
- Stand Nr. 37**
Kock Brillen e.K.
- Stand Nr. 38**
Stiftung Deutsche Krebshilfe
- Stand Nr. 39**
Siebert-coaching
- Stand Nr. 40**
better nap
- Stand Nr. 41**
Tagespflege D. Koberg GmbH
- Stand Nr. 42**
Medizintechnik Kaasen GmbH
- Stand Nr. 43 + 48**
Sanitätshaus Ilse
- Stand Nr. 44**
CSG-Landesverband NRW e. V.

- Stand Nr. 45**
Forschungs- u. Behandlungszentrum für psych. Gesundheit (FBZ)
- Stand Nr. 46**
Berufsgenossenschaft für Gesundheitsdienst und Wohlfahrtspflege Bezirksverwaltung Bochum
- Stand Nr. 47**
bs physic concept GmbH
- Stand Nr. 49**
HomeCare - die Alltagshelfer
- Stand Nr. 50**
UNICEF Gruppe Bochum
- Stand Nr. 51**
Fibromyalgie-Liga Deutschland e.V.
- Stand Nr. 52**
SHG Lungenkrebs
- Stand Nr. 53 - 56**
WAZ
- Stand Nr. 57 + 58**
Gesundheitsnetz Wattenscheid und Bochumer Osten
- Stand Nr. 59 + 60**
SYNTHESIA PRO Limited
- Stand Nr. 61 - 63**
MedQN Bochum e. V.
- Stand Nr. 64**
WAZ-Aktion
- Stand Nr. 65**
Die Falken
- Stand Nr. 66 + 67 rechts**
Abbott
- Stand Nr. 68 + 67 links**
AMTS Apotheke Bo-Lgdr.
- Stand Nr. 71**
RADTOP Dr. Topcu und Kollegen

- Stand Nr. 72**
RAe Schild & Schütze
- Stand Nr. 73**
Briloro
- Stand Nr. 74**
Novotergum
- Stand Nr. 75**
PflegeZeit 24 GmbH
- Stand Nr. 77 links**
Parkinsonselbsthilfegruppe Bochum
- Stand Nr. 77 rechts**
Deutsche Parkinson Vereinigung e.V.
- Stand Nr. 78**
Deutsche GBS-CIDP Selbsthilfe e.V.
- Stand Nr. 79 + 80**
Bochum Krafttraining GmbH
- Stand Nr. 81 - 88**
Rollatorenparcour
- Stand Nr. 97**
Stadt Bochum, Amt für Soziales, Altenhilfe
- Stand Nr. 98**
Alzheimergesellschaft
- Stand Nr. 99 - 102**
Verkehrswacht Bochum e. V.
- Außenstand**
1AWundzentrum GmbH
- Außenstand**
bs physic concept GmbH
- Außenstand**
Elektromobile Rhein Ruhr
- Außenstand**
Rybarsch Hörgeräte GmbH & Co



Foto: Werner Conrad

Die Aussteller der Gesundheitsmesse stellen sich vor

Stand Nr. 1 + 2 **BG Universitätsklinikum** **Bergmannsheil Bochum**

Das BG Universitätsklinikum Bergmannsheil wurde 1890 als erste Unfallklinik der Welt gegründet. Es zählt zu den größten Akutkliniken der Maximalversorgung im Ruhrgebiet. Neben der Rund-um-die-Uhr-Versorgung von Unfall- und Notfallpatienten aller Schweregrade steht ein breites medizinisches Leistungsangebot zur Verfügung. Besuchen Sie uns auf: www.bergmannsheil.de

Stand Nr. 3 **Vital Life, das Gesundheits-** **studio in Bochum**

Pilates und Yoga sind hier zertifizierte Kurse, die von der Krankenkasse gefördert werden. Rehabilitationssport wird komplett übernommen. Mit Spaß und guter Betreuung zurück ins Leben.

Stand Nr. 4 + 7 **Papahn & Papahn** **GmbH & Co KG** **Praxis für Physiotherapie**

Unsere Praxis bietet Physiotherapie, Osteopathie, Ergotherapie sowie Heilpraktik und auch Yoga-Kurse an. Unsere Praxis besteht seit mehr als zehn erfolgreichen Jahren. Wir sind ein junges und Dynamisches Team, das sich sehr viel Zeit für seine Patienten nimmt und sich bemüht, dass alle Therapiearbeiten erfolgreich geleistet werden.

Stand Nr. 5 **Fraktur.Info** **Knochenbrüche schneller heilen**

Sie können die Heilungszeit Ihres Knochenbruchs mit unserer schmerz- und risikofreien MELMAK-Ultraschallbehandlung um ein Drittel der Zeit verkürzen. Auch bei nicht heilenden Knochenbrüchen wird die Therapie seit über 20 Jahren erfolg-

reich eingesetzt.
www.fraktur.info

Stand Nr. 6 **OurGenerationZ (OGZ)** **Entstigmatisierung** **psychischer Erkrankungen**

Die OGZ ist eine bundesweit agierende Community von und mit Teenagern im Alter von 13 bis 19 Jahren. Die Jugendlichen diskutieren selbständig und eigenverantwortlich über Herausforderungen in ihrem Alter sowie über diesbezüglich bereits bestehende Möglichkeiten und Hilfestellungen.

Stand Nr. 8 **Gesundheitspraxis** **für Entspannung und Vitalität** **Marleen De Smedt**

Behandlungstechniken von Funktionsstörungen und Blockaden körperlicher oder seelischer Natur. U.a. Shiatsu, Schmerz-Faszien- und Triggerpunkt-Behand-

lungen, Energie und Massagen. Mitglied der Deutschen Gesellschaft für alternative Medizin.

Stand Nr. 9 + 22 **KörperWerk, Praxis** **für Physiotherapie**

KörperWerk ist Ihre Praxis für Physiotherapie im Medico Ärztehaus in Bochum Wattenscheid. Unsere Schwerpunkte liegen auf der Behandlung von Patienten mit neurologischen Krankheitsbildern, im Speziellen Morbus Parkinson, und der Manuellen Therapie. Sprechen Sie uns gerne an!

Stand Nr. 11 **HANDLAUF AUF REZEPT**

Handläufe und Geländer aus Edelstahl SPEZIELL FÜR MENSCHEN MIT KÖRPERLICHEN EINSCHRÄNKUNGEN UND PFLEGEGRAD. Wir helfen Ihnen dabei, endlich wieder sicher Treppen zu steigen. Ängste und Treppenstürze gehören der Vergangenheit an und Sie haben nun wieder alles fest im Griff.

Stand Nr. 13 **Tagespflege** **im Oberlinhaus GmbH**

Im ehemaligen evangelischen Gemeindehaus im Zentrum von Bochum-Werne leitet das Team des HUMANA Pflegedienstes seit 2017 eine Tagespflegeeinrichtung für Senioren. Auf 320qm bietet das Team von examinierten Fach-, Betreuungs- und Hauswirtschaftskräften 16 Gästen täglich Betreuungs- und Unterhaltungsmöglichkeiten in Kleingruppen an.

Stand Nr. 14 - 15 **Katholisches Klinikum Bochum**

Gesundheit ist Vertrauenssache: Von der Geburt bis zur Geriatrie, von Hightech bis Naturheilkunde bieten Ihnen unser Klinikum und unsere Facharztpraxen an sechs Standorten „Spitzenmedizin mit Herz“. www.klinikum-bochum.de

Stand Nr. 16 + 17 **blick / evida - neuer Name,** **noch mehr Leistungen**

evida ist ein Zusammenschluss der „blick – Die Radiologie“, der „Meine Radiologie Holding“ und der skandinavischen „Aleris Imaging Group“. Wir sind ein europaweit wachsender Verbund von radiologischen, nuklearmedizinischen und strahlentherapeutischen Praxen.

Stand Nr. 18 **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 Gehörschutz.

Stand Nr. 19 + 20 **Familien- und Krankenpflege** **Bochum gGmbH (FundK)**

Die FundK Bochum ist einer der größten gemeinnützigen Anbieter ambulanter Gesundheits- und Sozialdienstleistungen der Region. Angebot: Alten-/Krankenpflege, Intensivpflege, Menü-

bringdienst, Autismus-Therapiezentrum, Seniorenbetreuung, Demenz-WGs, Tagespflege, Pflegeberatung. Mehr unter: www.fundk-bochum.de

Stand Nr. 21 **Katrin Zirkel** **Coaching/Therapie/Beratung**

HP für Psychotherapie und Coachin. „Wer seinen eigenen Weg geht, dem wachsen Flügel!“ Ich begleite Sie auf Ihrem Weg und helfe dabei, Ängste und Blockaden zu verarbeiten. Meine Schwerpunkte: Kinder + junge Menschen, EMDR und Familienaufstellungen. www.katrin-zirkel.de

Stand Nr. 23 **VIACTIV Krankenkasse**

Als sportliche Krankenkasse begleitet die VIACTIV Sie in ein gesünderes Leben. Mit top Service und innovativen Extras. Dafür wird die VIACTIV seit vielen Jahren ausgezeichnet. Vertrauen auch Sie auf einen starken Partner in Ihrer Region. Und nehmen Sie Ihre Gesundheit aktiv in die Hand!

Stand Nr. 24 **Ruhr Hörakustik**

Als inhabergeführtes Bochumer Unternehmen sind wir mit drei Standorten Ihr Ansprechpartner in Sachen Hörgeräte, Gehörschutz und Tinnitus-Beratung.

Gekonnt beraten wir Sie herstellerunabhängig und finden so mit Ihnen zusammen Ihre ideale Hörlösung. Unser Sortiment umfasst für Groß und Klein die

unterschiedlichsten Modelle, Größen, Farben und Hersteller. Lassen Sie sich unverbindlich bei uns beraten, um Ihre Lebensqualität zu verbessern.

Stand Nr. 25 **Decosa GmbH**

Bei der Decosa GmbH aus Hattingen werden medizinische Objekte für Ihre Wand- und/oder Schaufenster hergestellt. Diese Objekte werden mit viel Liebe zum Detail handgefertigt und können somit auch auf Ihren Wunsch individuell umgestaltet werden. Keine Ahnung, wovon wir sprechen? Schauen Sie gerne kurz auf decosa-shop.de oder auf unserem Instagram-Kanal vorbei und besuchen Sie uns an unserem Stand.

Stand Nr. 26 **Die Park Apotheke**

Stand Nr. 27 + 32 **Universitätsklinikum** **Knappschafts Krankenhaus** **Bochum**

Das Knappschafts Krankenhaus Bochum wurde 1909 als Gemeindegemeinschafts Krankenhaus 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 1.800 hochqualifizierte und motivierte Mitarbeitende sicher. Durch die moderne apparative und technische Ausstattung sind innovative Diagnose- und Therapieverfahren

etabliert. Kontakt: Universitätsklinikum Knappschafts Krankenhaus Bochum, In der Schornau 23-25, 44892 Bochum, Tel.: 0234 / 299-0, Mail: kontakt@kk-bochum.de, Internet: www.kk-bochum.de

Stand Nr. 28 **Sanitätshaus Kraft**

Wir arbeiten mit modernster Technik und höchster handwerklicher Qualität daran, die Lebensqualität unserer Kunden wesentlich zu verbessern. Der Kraft Unternehmensverbund besteht aus Sanitätshäusern, Orthopädie- und Reha-Technik und einem medizinischen Rehabilitationszentrum.

Stand Nr. 29 **Pflege zu Hause Küffel** **Recklinghausen**

Zu Hause leben, zu Hause pflegen. Ist Ihnen dabei die liebevolle 1-zu-1-Betreuung in der gewohnten Umgebung wichtig? Wir haben es uns zur Aufgabe gemacht, Ihnen diesen Wunsch zu erfüllen! Ihr Ansprechpartner im Ruhrgebiet: Christoph Detharding, Tel.: 02361 – 303 42 50

Stand Nr. 30 **Inspire Medical Systems** **Europe GmbH**

Für Menschen mit Obstruktiver Schlafapnoe (OSA), für die eine Standardbehandlung – z.B. mit CPAP-Maske – nicht geeignet ist, ist die Inspire-Therapie mit dem Zungenschrittmacher eine wirksame und nachhaltige Behandlungsalternative. Wir beraten Sie gern! Inspire Medical Systems

Europe GmbH:
Tel.: 0800 00 00 57 787.

Stand Nr. 31 **Ortho-Mobile**

Ortho-Mobile steht für mehr als 20 Jahre erfolgreiche ambulante Rehabilitation sowie Therapie und für Training im Ruhrgebiet mit höchster Kompetenz mit einem multiprofessionellen Team aus zwölf Berufsgruppen unter ärztlicher Leitung. Noch Fragen? Rufen Sie an: 02324 68333-17

Stand Nr. 33 - 35 **Augusta-Kranken-Anstalt** **gGmbH**

Stand Nr. 36 **SHG für Krebsbetroffene e.V.**

Die Selbsthilfegruppe für Krebsbetroffene e.V. Bochum und Beratungsstelle bietet psychosoziale und psychoonkologische Beratung und Begleitung für Krebsbetroffene und Angehörige an. Termine für die Gruppenangebote wie Brustkrebsgruppe, Kontaktkreis und das Bochumer Gesundheitstraining können telefonisch erfragt werden. Telefon: 0234 - 68 10 20

Stand Nr. 37 **Kock Brillen -** **Ein echtes Bochumer Original**

Im Bochumer Süden sind wir seit jeher fest verwurzelt und mit zwei Filialen für Sie da. Kock Brillen steht für traditionelle Werte wie Qualität, Verlässlichkeit und besten Service. Wir nehmen uns für Ihre Augen viel Zeit und beraten Sie leidenschaftlich, individuell und ausführlich. Herzlich gern!



Stand Nr. 38 **Stiftung Deutsche Krebshilfe e.V.**

Die führende gemeinnützige Institution in Deutschland mit allgemeinverständlichen, unabhängigen, wissenschaftlich aktuellen Informationen zu Krebsprävention, Krebsfrüherkennung und Krebserkrankungen. Deutsche Krebshilfe – Helfen. Forschen. Informieren.

Stand Nr. 39 **Siebert-Coaching**

Mein Name ist Shahrzad Siebert. Seit einigen Jahren begleite ich Menschen aus vollem Herzen als ausgebildete und zertifizierte Personal Coachin und Resilienztrainerin. Meine Mission und Leidenschaft ist es, Menschen dabei zu unterstützen, ein glückliches, authentisches und erfülltes Leben zu führen. Resilienz bedeutet, ein Bewusstsein über uns selbst zu entwickeln und einen inneren Halt zu schaffen,

um unempfindlicher auf psychische Belastungen, wie Stress, Frust und Angst zu reagieren.

Stand Nr. 40 **Better Nap**

Ein entspannter Tag beginnt mit der Nacht davor! Unser Kopfkissen hilft Dir, erholsamer zu schlafen. Für mehr Wohlbefinden und gesünderen Schlaf.
+ Bio Materialien
+ Regional hergestellt
+ Individuell anpassbar
+ Deutsche Handarbeit
+ Bei Nackenschmerzen und Kieferproblemen

Stand Nr. 41 **Tagespflege D. Koberg GmbH**

Unsere Gäste verbringen gemeinsame Zeit, die an die Bedürfnisse und Anforderungen angepasst ist, auch für Menschen mit Demenz. Für Angehörige bedeutet dies eine zeitliche Entlastung. Die Pflege und Be-

treuung kann nach Bedarf genutzt werden, sie wird je nach Pflegegrad von den Pflegekassen finanziert.

Stand Nr. 42 **Medizintechnik Kaasen GmbH**

Endlich gibt's Beckenbodentraining in diskret und unterhaltsam! Ob während oder nach Schwangerschaften, in den Wechseljahren oder für Ihre allgemeine Fitness – unsere Trainer unterstützen Sie in jeder Lebenslage. Und z.B. schon bei einer schwachen Blase besteht auch die Möglichkeit der Kostenübernahme durch die Krankenkasse. Sprechen Sie uns einfach an!

Stand Nr. 43 + 48 **Sanitätshaus Ilse**

Das Sanitätshaus Ilse in Wattencheid ist seit 1925 für Sie da. Sie finden bei uns Reha-Technik wie z.B. Rollstühle und Rollatoren, Badhilfsmittel und Ausstattung



für die Pflege zu Hause. Besondere Kompetenz liegt in den Bereichen Prothetik und Orthetik. In unserer Einlagenmanufaktur fertigen wir auf Ihre Bedürfnisse angepasste orthopädische Schuheinlagen. Unsere Mitarbeiter sind ebenfalls bestens geschult im Bereich der Kompressionsversorgung.

Stand Nr. 44
CSG-Landesverband NRW e. V.

Stand Nr. 45
Forschungs- und Behandlungszentrum für psychische Gesundheit (FBZ)

Das Forschungs- und Behandlungszentrum für psychische Gesundheit (FBZ) bietet wissenschaftlich begründete Psychotherapie an. Dazu gehört vor allem die kognitive Verhaltenstherapie, die auf der wissenschaftlichen Psychologie beruht. Ihre Wirksamkeit konnte in einer Vielzahl von Untersuchungen sehr gut belegt werden – und das für die gesamte Bandbreite psychischer Probleme.

Stand Nr. 46
Berufsgenossenschaft für Gesundheitsdienst und Wohlfahrtspflege

Die BGW informiert und berät zu beruflich verursachten SARS-CoV-2 Infektionen und den Voraussetzungen zur Anerkennung einer Infektion als Arbeitsunfall oder Berufskrankheit.

Stand Nr. 47 + Außenstand
bewegungsstätte – bs physic concept GmbH
Therapie neu gedacht!

Moderne Physiotherapie kombiniert mit fortschrittlichem medizinischen Training. Das ist der Weg zu Ihrer Gesundheit. Neugierig? Kommen Sie vorbei und überzeugen Sie sich von unserem Konzept. Wir halten auch eine kleine Überraschung für Sie bereit.

Wir freuen uns auf Sie. Ihr Team der bewegungsstätte

Stand Nr. 49
HEMOCARE

Homecare, die Alltagshelfer in Essen – Hilfe mit Herz und Verstand. Denn egal, ob Sie aus Altersgründen, aufgrund einer Erkrankung oder infolge anderer Einschränkungen Unterstützung wünschen: Wir helfen Ihnen, möglichst lange selbstbestimmt in Ihren eigenen vier Wänden zu leben.

Stand Nr. 50
UNICEF Gruppe Bochum
Seit 1968 in Bochum

Wir geben Informationen über die Arbeit von UNICEF und zeigen die Einsatzbereiche auf. Wo setzt UNICEF lebensrettende Medikamente ein und welche? Projekte: • Die größte Impfkation aller Zeiten - Kampf gegen COVID-19 • Jemen: Leben retten im Bürgerkrieg • Ukraine Krieg: Kinder in Not u.v.m.; UNICEF hilft überall dort, wo Kinder in Not sind und benachteiligt werden; wir lassen sie nicht im Stich und helfen vor Ort.

Stand Nr. 51
Fibromyalgie-Liga Deutschland e.V.

Diagnose Fibromyalgie-Syndrom – und dann? Unter dem Dach der Fibromyalgie-Liga e.V. existieren bundesweit Selbsthilfegruppen zu diesem Thema, im Großraum Bochum allein vier. Die Besuche einer SH-Gruppe unterstützen die umfassende multimodale Schmerztherapie nach dem biopsychosozialen Modell. Wir helfen u.a. Patientinnen bei ihrem Weg zu einer Diagnose, bei dem oft Unverständnis der Umwelt, auch von Seiten der Ärzteschaft hinderlich sind. Kontakt: Hannah Winter, Tel.: 0234-381001

Stand Nr. 52
SHG Lungenkrebs

Stand Nr. 53 - 56
WAZ

Mitreden! WAZ lesen! Das gilt für politische Debatten, gesellschaftliche Trends und soziale Veränderungen sowie für die Wirtschaft auf lokaler und regionaler Ebene. Die WAZ setzt auf journalistische Qualität. Dabei zählt sie auf den Dialog mit ihren Lesern. Die Lokalredaktionen interessieren sich für die Menschen, für ihre Sorgen und ihren Alltag. Die WAZ schreibt über das, was sie bewegt.

Stand Nr. 57 + 58
Gesundheitsnetz Wattenscheid + Bochumer Osten

Versorgungsqualität in den Quartieren verbessern, indem vorhandene Gesundheitsangebote miteinander vernetzt werden.

Stand Nr. 59 + 60
SYNTHESIA PRO Limited
Lebensenergie für Dich: So kannst Du Körper, Geist und Seele kräftig unterstützen. Aquion Wasser ist dafür perfekt: Schadstoffe raus, angenehm basisch, clever wie Vitamin C dank wertvollem Wasserstoff, dem Treibstoff des Lebens. Aquion ist Wasser trinken mit einem guten Gefühl.

Stand Nr. 61 - 63
Medizinisches Qualitätsnetz Bochum e.V.

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

Stand Nr. 64
WAZ-Aktion

Stand Nr. 65
Die Falken

Die SJD Die Falken UB Bochum sind ein gemeinnütziger Kinder- und Jugendverband und nach §75 SGB VIII anerkannter Träger der freien Jugendhilfe mit Schwerpunkten im Freizeitbereich der Kinder. Spiele, Spielmobileinsätze, Bildung, Aktionen in den Stadtteilen, kulturelle Tätigkeiten und Ferienfreizeiten sind unsere Hauptmerkmale.

Stand Nr. 66 + 67 rechts
Abbott

Stand Nr. 67 links + 68
Amts Apotheke

Für Ihr Wohlbefinden sind wir seit 45 Jahren Ihr Partner vor Ort in allen Gesundheitsfragen. Ob zukünftig per E-Rezept oder wie

bisher, für Ihre Arzneimitteltherapiesicherheit (AMTS) nehmen wir uns in persönlichen Beratungsgesprächen Zeit und überprüfen Ihre gesamte Medikation sowie Ihre individuellen Beschwerden. Wir bleiben persönlich, auch digital!

Stand Nr. 71
RADTOP

RADTOP Dr. Topcu und Kollegen ist spezialisiert auf bildgebende Verfahren zur Vorsorge- und Früherkennungsdiagnostik. Die Praxis für Nuklearmedizin und Privatpraxis für MRT-Vorsorgediagnostik bietet umfassende Methoden einer präzisen Bildgebung für einen zuverlässigen Gesundheitscheck.

Stand Nr. 72
Rechtsanwälte Schild und Schütze

Unsere Kanzlei mit Sitz mitten in Bochum besteht seit Anfang 1988. Wir sind ein Team von kompetenten und erfahrenen Rechtsanwälten und Fachanwälten. Es bestehen Fachanwaltschaften im Sozial- und Medizinrecht. Weitere Tätigkeitsschwerpunkte der Kanzlei liegen im Arbeits-, Verkehrs- und Mietrecht sowie Mediation.

Stand Nr. 73
Briloro

Gesundheit, Fashion, Wissen und Tradition. Seit 2013 steht Briloro für nachhaltig gutes Sehen zu fairen Komplettpreisen. Dabei blickt der Gründer und Augenoptikermeister, Lars Lammert, generationenübergreifend auf Erfahrungen aus 77 Jahren Augenoptik in Bochum zurück. „Gutes Sehen ist immer ganzheitlich zu betrachten.“



Stand Nr. 74
NOVOTERGUM GmbH

Die NOVOTERGUM GmbH ist ein mittelständisches Unternehmen und betreibt 55 Physiotherapiezentren mit über 550 Mitarbeitern. Der Schwerpunkt liegt auf dem Aufbau sowie dem Betrieb physiotherapeutischer Leistungen, wie z.B. Krankengymnastik, Manuelle Therapie, Lymphdrainage und Neurologische Behandlungen.

Stand Nr. 75
PflegeZeit 24 GmbH

Die PflegeZeit 24 GmbH ist ein renommierter Pflegedienst in Dortmund, der sich auf die ambulante Versorgung, unserem Service-Wohnen am Kaiserquartier und unserer PflegeZeit-Residenz in Form von Wohngemeinschaften in Asseln mit dem Fachbereich der Demenz spezialisiert hat. Wir sind der Meinung: „Gute Pflege braucht Zeit!“

Stand Nr. 77 links
Parkinsonselbsthilfegruppe Bochum

Stand Nr. 77 rechts
Deutsche Parkinson Vereinigung e.V.

Stand Nr. 78
Deutsche GBS-CIDP Selbsthilfe e.V.

Die Deutsche GBS-CIDP Selbsthilfe vertritt seine Mitglieder, die an der seltenen Erkrankung Guillain-Barré-Syndrom und deren Varianten erkrankt sind. Es handelt sich um die Schädigung des peripheren Nervensystems. Die Ursache ist leider unbekannt. Beschwerden: Kribbeln an den Füßen, Schwäche in Armen und Beinen. Die Behandlung erfolgt mit Immunglobulin, Plasmapherese und Kortison.

Stand Nr. 79 + 80
Bochum Krafttraining GmbH

Kieser Training steht für effizientes, gesundheitsorientiertes Krafttraining an Maschinen und wurde vor 55 Jahren durch den Schweizer Pionier Werner Kieser gegründet. Es geht darum, Körper und Geist gesund und leistungsfähig zu halten und das

Training dazu auf das Wesentliche zu reduzieren.

Stand Nr. 81 - 88
Rollatorenparcours

Stand Nr. 97
Stadt Bochum,
Amt für Soziales, Altenhilfe

Wir initiieren Miteinander, Arbeitskreise, Treffen im Quartier und fördern das Engagement. Wir beraten neutral und umfassend zu allen Themen des Älterwerdens und vermitteln geeignete Angebote, um Senior:innen zu befähigen, so lange wie möglich eigenständig und selbstbestimmt im gewohnten Umfeld bleiben zu können. Seniorentelefon: 0234 / 910 28 44 www.seniorenbuero-bochum.de

Stand Nr. 98
Alzheimer Gesellschaft Bochum e.V.

Die Alzheimer Gesellschaft Bochum e.V. wurde 1992 zur Verbesserung der Lebenssituation von Menschen mit Demenz und ihren Angehörigen gegründet. Der Verein unterstützt Betroffene und Angehörige bei der Krankheitsbewältigung; u.a. durch Beratung, fachliche Informationen, praktische Hilfen und psychosoziale Unterstützung.

Stand Nr. 99 - 102
Verkehrswacht Bochum e.V.

Verkehrssicherheit für Jung und Alt, Ihr Partner für Verkehrssicherheit für alle Altersgruppen und jede Art der Mobilität.

www.verkehrswacht-bochum.de

Außenstand
1AWundzentrum -
Zentrum für eine fachgerechte Wundversorgung

Wir schaffen Räume für die Versorgung chronischer Wunden.

Außenstand
bs physic concept GmbH

Außenstand
Elektromobile Rhein Ruhr

Ein Senioren-Elektromobil kaufen ist eine Sache, das Wissen,

dass man sich keine Sorgen machen muss, falls irgendwann etwas kaputt geht, ist für ältere Menschen genauso wichtig. Sie kaufen bei uns nicht nur ein Elektromobil, sondern auch unsere persönliche Beratung und den Service nach dem Kauf. Neue & gebrauchte Elektromobile mit Garantie.

Außenstand
Rybarsch Hörgeräte GmbH & Co

Seit mehr als 50 Jahren kümmern wir uns um Menschen mit Hör-

problemen. Zu unseren Kunden zählen Erwachsene und Kinder gleichermaßen, die wir individuell betreuen. Unsere Mission ist die Steigerung Ihrer Lebensqualität.

In unserem inhabergeführten Meisterunternehmen mit zehn Standorten bieten wir Ihnen digitale Hörsysteme, Gehörschutz & In-Ear Monitoring, die auf Ihre individuellen Bedürfnisse angepasst werden. Dabei arbeiten wir völlig herstellerunabhängig.



Waltraud Ehlert

☞ **Gesundheit mit einer guten Portion Humor**

Waltraud Ehlert ist des Ruhrgebiets bekannteste Reinigungsfachkraft. Zu allen Themen des Lebens kann und hat sie etwas zu sagen. Verheiratet seit über 45 Jahren, Mutter, Großmutter, Hundebesitzerin und Enkelin einer Hebamme. Gesundheit ist für sie das höchste Gut und das gilt es, zu erhalten, zu schützen und mitunter wieder herzustellen. Am besten geht das mit altem und neuem Wissen und einer guten Portion Humor.

Freuen Sie sich auf Waltraud Ehlert um 12 Uhr und um 15 Uhr und wenn Sie mögen sogar auf einen Talk um 12.30 Uhr.

Vortragsraum

Moderation: Werner Conrad

10:30 - 11:15



Wie bleibe ich fit?
Prof. Dr. med. Andreas Mügge
Direktor der Kardiologie
am St. Josef-Hospital und Bergmannsheil,
Kliniken der Ruhr-Universität Bochum

Der Vortrag soll dem Zuhörer drei Themenbereiche näherbringen: 1. Wie kann ich mein Risiko für Herz-Kreislauferkrankungen („kardiovaskuläres Risiko“) bestimmen? 2. Was kann die moderne Medizin leisten, um mein kardiovaskuläres Risiko und infolgedessen das Auftreten von typischen Koamplikationen (Herzinfarkt/Schlaganfall) senken? Und 3. Was kann ich selbst zur Vorbeugung von Herz-Kreislauferkrankungen beitragen?



11:30 - 12:15



Vergessen - wie funktioniert unser Gehirn?
Dr. med. Ute Brüne-Cohrs, Ärztin für Psychiatrie und Psychotherapie, Geriatrie, Palliativmedizin
LWL- Universitätsklinikum Bochum

Der Name des Gegenübers „liegt mir auf der Zunge“ oder: „Weshalb bin ich noch einmal ins Nachbarzimmer gegangen?“ – wenn Sie zurückgehen, fällt es Ihnen (vielleicht) wieder ein?! Sind dies „normale“ Streiche des Gehirns oder deuten sie den Beginn einer Demenz-Erkrankung an? Was ist noch „altersbedingt normal“ und was nicht mehr? Wie schafft es unser Gehirn, Denkprozesse zu organisieren, Relevantes von Unwichtigem zu trennen und Bemerkenswertes abzuspeichern? Können wir selbst etwas tun, um einer Demenzerkrankung vorzubeugen? Diese und andere Fragen werden in einem Vortrag umit anschließender Diskussionsmöglichkeit erörtert.

13:30 - 14:15



Long COVID
Prof. Dr. Peter Schwenkreis
Oberarzt, Neurologie BG Universitätsklinikum
Bergmannsheil Bochum

Von Long COVID spricht man, wenn Symptome nach einer akuten COVID-19-Erkrankung länger als vier Wochen anhalten oder neu hinzukommen. Schätzungsweise sind ca. zehn Prozent aller Patienten betroffen. Dabei nehmen neurologische Symptome einen relevanten Anteil ein. Im Rahmen des Vortrags werden Symptome, Verlauf, Diagnose- und Therapiemöglichkeiten von Long-COVID-Symptomen aus neurologischer Sicht dargestellt.

12:30 - 13:15



Gesund und aktiv in jedem Alter – was wir für unsere Gesundheit und Lebensqualität gewinnen, wenn wir das Klima schützen

Britta Paulusch
Ärztliche Psychotherapeutin, Fachärztin für Gynäkologie
Kunsttherapeutin, Psychoonkologin

Die Zeit drängt: Gesundes Leben gibt es nur auf einem gesunden Planeten!

Hier erfahren Sie, wie Sie ganz praktisch und effektiv Ihre eigene Gesundheit nachhaltig verbessern, mehr Lebensqualität gewinnen und dabei viel für ein förderliches Klima sowie intakte Ökosysteme tun können.

14:30 - 15:15



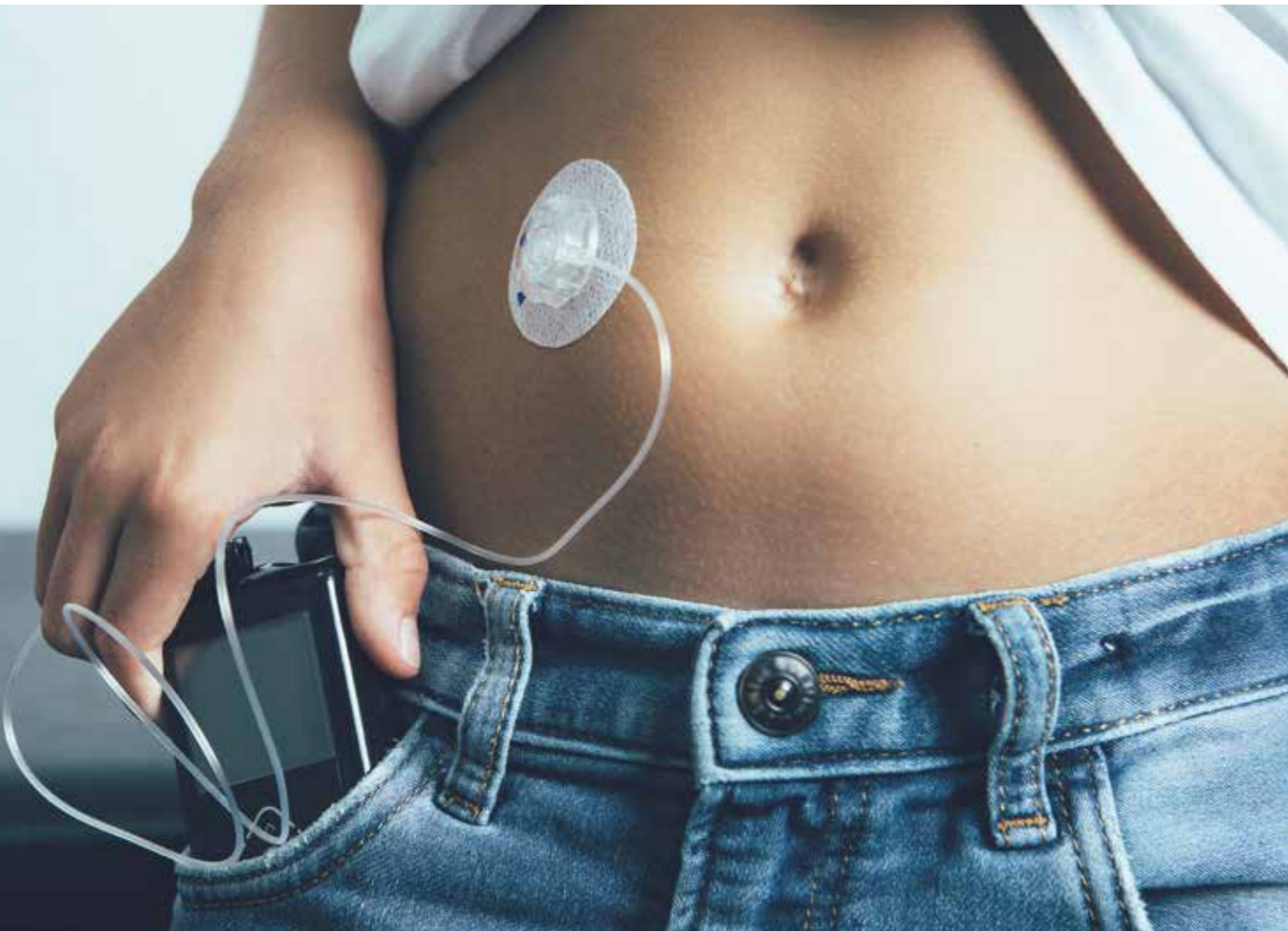
Der häufigste angeborene Herzklappenfehler: Die bikuspidale Aortenklappe

Prof. Dr. med. Justus Strauch
Direktor Universitätsklinik für Herz- u. Thoraxchirurgie,
BG Universitätsklinikum Bergmannsheil Bochum

Die bikuspidale Aortenklappe ist der häufigste angeborene Herzklappenfehler und betrifft zwischen eins und zwei Prozent der Bevölkerung. In den seltensten Fällen zeigt die bikuspidale Aortenklappe schon bei Geburt oder in den frühen Kindesjahren einen Krankheitswert. Abhängig von der Ausprägung beginnt die bikuspidale Aortenklappe aber in manchen Fällen bereits im Jugend-/frühen Erwachsenenalter ein hämodynamisches Problem darzustellen, wobei Undichtigkeiten (Insuffizienz) in diesem Lebensabschnitt überwiegen. Je länger die fehlgebildete Aortenklappe „durchhält“, desto mehr rückt die der Konfiguration der Klappe immanente verengende Komponente (Stenose) in den Vordergrund. Der Vortrag im Rahmen der Gesundheitsmesse wird sich mit der Entstehung und den Ausprägungen der bikuspidalen Aortenklappe befassen und aufzeigen, inwieweit dies die herzchirurgische Praxis beeinflusst. Achtung, beim Vortrag werden Fotos aus dem Operationssaal gezeigt.

Diabetes mellitus im jungen Erwachsenenalter

➤ Eine besondere Herausforderung



Das Leben mit Diabetes stellt die betroffenen Menschen immer wieder und in jedem Alter vor große Hürden. Aber besonders an der Schwelle zum Erwachsenwerden sehen sich Menschen mit Diabetes mit zusätzlichen Herausforderungen konfrontiert.

Als junge Erwachsene werden laut Weltgesundheitsorganisation (WHO) Menschen im Alter zwischen 18 und 24 Jahren bezeichnet. Laut Deutschem Sozialgesetzbuch ist ein

junger Mensch, „wer noch nicht 27 Jahre alt ist“. In diesem Alter werden viele Weichen für das spätere Leben gestellt und wichtige Entscheidungen getroffen. Themen wie die berufliche Orientierung, Partnerschaft und Familienplanung, aber auch Freundschaften, Reisen und Freizeitaktivitäten stehen meist im Mittelpunkt des Interesses. Auch ohne das Vorhandensein einer chronischen Erkrankung stellt diese Lebensphase sicherlich eine besondere dar.

Junge Menschen mit Diabetes mellitus müssen darüber hinaus noch weitere Aufgaben meistern: So muss für eine gute Stoffwechseleinstellung im Alltag stets ausreichend Raum für krankheitsspezifische Handlungen vorhanden sein. Der Blutzucker muss mehrmals täglich kontrolliert werden und Insulin muss eigenverantwortlich in richtiger Dosierung und zu den richtigen Zeitpunkten appliziert werden. Regelmäßige Arzttermine sind einzuhalten und es ist dafür Sorge zu tragen, dass stets ausreichend Equipment für das Management des Diabetes vorhanden ist. Vorsorgeuntersuchungen zur Erkennung möglicher Folgeerkrankungen, z.B. beim Augenarzt, sind unabdingbar.

All diese Punkte stellen eine zusätzliche Herausforderung und oft auch eine große Belastung für die betroffenen Menschen dar. Dies wiederum kann zu Überforderung führen und das Auftreten psychischer Erkrankungen wie Akzeptanzstörungen, Depressionen oder Essstörungen begünstigen. Dem gegenüber steht, dass eine gute Stoffwechselkontrolle gerade bei jungen Menschen mit Diabetes wichtig ist, um das Auftreten schwerer Folgeerkrankungen signifikant zu verzögern (1).

Bis zum Erwachsenwerden halten meist die Eltern die Therapieverantwortung und -kontrolle inne. Im jungen Erwachsenenalter wird diese nun an die Menschen mit Diabetes selbst übertragen und nicht selten leidet die Blutzuckereinstellung zunächst darunter. Wir wissen, dass junge Menschen mit Diabetes in den Jahren nach dem Übergang in die Erwachsenenmedizin die betreuende Einrichtung häufig wechseln, bevor wieder eine stabile und kontinuierliche ärztliche Anbindung besteht (2). Auch dies erschwert eine optimale Stoffwechselkontrolle in diesem Lebensabschnitt.

Um den Übergang in die Erwachsenenmedizin für junge Menschen mit Diabetes reibungslos zu gestalten, gibt es in Kooperation mit den zuvor betreuenden Kinder- und Jugendmedizinern sogenannte „Transitionssprechstunden“.

Darüber hinaus können neue Technologien die Diabetestherapie für junge, häufig technikaffine Erwachsene erheblich erleichtern. Bei den sogenannten AID-Systemen (AID= automatisierte Insulinzufuhr) misst ein Sensor kontinuierlich den Gewebszucker im Unterhautfettgewebe und sendet die gemessenen Werte an einen Rechen-Algorithmus, welcher in eine Insulinpumpe, einem separaten Handgerät oder einer Handy-App integriert ist (3). Dieser errechnet daraufhin die benötigte Insulinmenge und steuert anschließend automatisch die Insulinzufuhr über eine Insulinpumpe – ganz ohne Zutun der betroffenen Menschen. Schwere Unterzuckerungen können abgewendet werden, was beispielsweise für das Erlangen eines Führerscheins wichtig ist. Diese Systeme können somit nicht nur die Qualität der Stoffwechseleinstellung verbessern und Folgeerkrankungen vermeiden, sondern auch die Lebensqualität der Menschen mit Diabetes erheblich steigern.

Zur Neueinstellung auf eine Insulinpumpentherapie, bei schwankenden Blutzuckerwerten oder schlechter Stoffwechseleinstellung, bei regelmäßigen Unterzuckerungen oder auch bei psychischen Begleiterkrankungen ist ein stationärer Aufenthalt in einer spezialisierten Klinik sinnvoll. Gerne können sich Betroffene unter der Nummer 02324- 502 5375 zur Vereinbarung eines entsprechenden Termins in unserem Diabeteszentrum Ruhrgebiet melden.

Dr. med. Kirsten Kampmann
Ärztliche Leiterin
Diabeteszentrum Ruhrgebiet
Augusta Kliniken Bochum und Hattingen

1. J Pediatr 1994 Aug;125(2):177-88. doi: 10.1016/S0022-3476(94)70190-3
2. Häring, Diabetologie in Klinik und Praxis, 2021 Thieme, Kapitel 17.4.2, Seite 323
3. Digital.Corner. AID-System in der Praxis. Sonderheft zur Diabeteszeitung Nr. 9, 2021 Medical Tribune
4. Zukunft mit Diabetes bahnen, Transition professionell begleiten. Informationsbroschüre für Diabetesteam. Sanofi-Aventis Deutschland GmbH
5. S3 Leitlinie Transition von der Pädiatrie in die Erwachsenenmedizin, Registernummer 186-0012



Long-COVID-Therapie durch Blutwäsche in Bochum

➤ Zwei Drittel der Patienten berichten von einer Verbesserung

Nach einer Infektion mit dem Corona-Virus (SARS-CoV-2) klagen nicht wenige Patienten über anhaltende Beschwerden und eine Verschlechterung des Allgemeinbefindens.

Im Vordergrund stehen anhaltende Mattigkeit, Konzentrationsstörungen und das Gefühl mangelnder körperlicher und geistiger Leistungsfähigkeit. Diese Beschwerden werden häufig unter dem Begriff Chronisches Müdigkeitssyndrom (Chronic Fatigue Syndrome, abgekürzt CFS) zusammengefasst.

Das CFS wurde auch schon nach anderen Infektionserkrankungen und unabhängig von COVID-19 beschrieben, jedoch nicht in der gleichen Häufigkeit wie nach einer Infektion mit dem Coronavirus SARS-CoV-2.

Bestehen diese Beschwerden mehr als vier Wochen nach ausgeheilter Infektion, dann spricht man von einem Long-COVID-Syndrom. Bestehen diese Beschwerden aber auch noch mehr als drei Monate nach ausgeheilter Infektion so liegt ein Post-COVID-Syndrom vor.

Gerade die zum Teil noch sehr jungen Patienten werden durch ein solches Post-COVID-Syndrom/CFS in ihrer Lebensplanung extrem beeinträchtigt: Partnerschaften werden auf eine harte Probe gestellt, eine adäquate Kinderbetreuung ist nicht mehr möglich, monatelange Krankschreibungen sind erforderlich, eine Erwerbsunfähigkeit mit frühzeitiger Rente droht.

Leider sind die genauen Ursachen für die Symptome bei Post-COVID-Syndrom/CFS noch nicht im Detail bekannt. Aktuell werden jedoch im Wesentlichen drei Ursachen diskutiert:

- 1.) Durch die Corona-Infektion kommt es zu überschießenden Entzündungsprozessen, die eine Veränderung der Fließeigenschaften des Blutes bewirken (=rheologische Dysbalance) und zu Veränderungen an der Innenwand der Gefäße (=Endothel) führen, der sogenannten Endothelitis.
- 2.) Durch die Corona-Infektion wird die Bildung von Auto-Antikörpern gegen Neurotransmitter-Rezeptoren induziert. Neurotransmitter sind die Botenstoffe des Nervensystems. Werden die Rezeptoren für die Botenstoffe durch die Auto-Antikörper blockiert, können die betroffenen Nervenzellen ihre Aufgabe nicht mehr richtig erfüllen. Würden diese Antikörper nicht mehr im Blut vorliegen, dann wären diese Rezeptoren wieder frei für die Neurotransmitter, die Nervenzellen könnten wieder richtig funktionieren und die CFS-Symptome würden verschwinden.
- 3.) Viren oder Virusteile verbleiben in den befallenen Organen. Hierfür gibt es Hinweise für eine Viruspersistenz insbesondere im Magen-Darm-Trakt und im zentralen Nervensystem.

Bei verschiedenen entzündlichen Erkrankungen ist bekannt, dass Auto-Antikörper gegen körpereigenes Gewebe gebildet werden und dort zu einer schweren Schädigung führen können. Dabei gibt es verschiedene entzündliche Erkrankungen der Blutgefäße (=Vaskulitiden) oder der Gewebe (=Kollagenosen), wo solche Antikörper ursächlich für das Auftreten der Erkrankung sind.

Therapeutisch konnte gezeigt werden, dass durch eine medikamentöse Blockade, oder durch eine Entfernung von Antikörpern und Virusanteilen (z.B. die sogenannten Spike-Proteine) aus dem Blut diese Erkrankungen sehr gut behandelt werden können. Auch die Verbesserung der Fließeigenschaften des Blutes wirken sich positiv aus.

Verfahren, die in der Lage sind, Auto-Antikörper oder Virusteile aus dem Blut zu entfernen, sind eine spezielle Form der Blutwäsche, die als Apherese bezeichnet werden. Somit stellen Apheresebehandlungen vom Prinzip her einen idealen Therapieansatz dar. Dabei werden unterschiedliche Formen der Apherese eingesetzt.

Um die Auto-Antikörper aus dem Blut zu entfernen, gibt es die Möglichkeit einer Plasmapherese. Nach Auftrennung des Blutes in rote Blutbestandteile und Plasma wird das Plasma durch einen speziellen Filter geleitet, durch den die im Plasma befindlichen Auto-Antikörpern gegen Neurotransmitter-Rezeptoren eliminiert werden. Danach wird das gereinigte Plasma wieder mit den roten Blutbestandteilen vereinigt und dem Patienten zurückgegeben.

Ein weiteres Verfahren, die HELP-Apherese, ist in der Lage, Virusanteile aus dem Blut zu entfernen und die Fließeigenschaften des Blutes zu verbessern.

2021 wurden daher erstmalig Apheresebehandlungen für Patienten mit Post-COVID durchgeführt. Dabei wurde über eine oft deut-

liche Symptomlinderung bei bis zu 70 Prozent der behandelten Patienten berichtet.

Auf Grund dieser ersten Erfahrungen haben sich auch in Bochum zwei Dialysezentren, die bereits seit langem Apheresebehandlungen zur Behandlung von schweren Fettstoffwechselstörungen durchführen, entschieden, Apheresebehandlungen für Patienten mit Post-COVID anzubieten. Seit Januar 2022 werden in beiden Dialysepraxen für Patienten mit Post-COVID-Syndrom und CFS-Patienten die entsprechenden Blutwäschen durchgeführt. Dabei verwendet die Dialysepraxis am Kortumpark die Plasmapherese, die Dialyse am Bergmannsheil setzt die HELP-Apherese ein. Die Apheresebehandlung findet in der Regel einmal wöchentlich statt und dauert ca. zwei Stunden. Zumeist werden fünf bis sechs Behandlungen durchgeführt.

Die bisherigen Therapieergebnisse sind ermutigend. Zwei Drittel der Patienten berichteten nach Therapieende von einer Verbesserung der CFS-Symptome. Jeder fünfte Patient bemerkte gar eine Symptomlinderung um mehr als 80 Prozent.

Da bisher wissenschaftliche Studien fehlen, werden die Kosten der Behandlungen nicht von den Krankenkassen übernommen und müssen von den Patienten selbst getragen werden.

Derzeit bleibt zu hoffen, dass mit der Apheresebehandlung vielen Post-COVID-/CFS-Patienten eine effektive Therapie angeboten und eine bessere Zukunft geschenkt werden kann.

[Dr. med. A. Velthof](#)
[Nephrologische Praxis am Kortumpark](#)
www.dialyse-kortumpark.de

[Dr. med. L. Fricke](#)
[Nephrologische und diabetologische Schwerpunktpraxis Bochum](#)
[Dialyse am Bergmannsheil](#)
www.dialyse-bochum.de



Neuigkeiten in der Migränetherapie

➤ Neuartige Migräneprophylaxe mit sehr langer Wirkdauer

Nach der Zulassung der sogenannten CGRP aktiven Antikörper seit 2018 gibt es weitere Neuigkeiten. Wir kennen diese Substanzen als Aimovig, Ajovy und Emgality. Diese haben eine sehr gute migräneprophylaktische Wirkung, sind wirksamer als bisherige Präparate und müssen nur einmal monatlich injiziert werden. Aufgrund des hohen Preises können diese Substanzen nur als „Reservepräparate“ eingesetzt werden, wenn die bislang eingesetzten Präparate nicht wirksam oder verträglich gewesen sind oder aufgrund von medizinischen Umständen nicht eingesetzt werden dürfen.

Im September dieses Jahres wird nun der vierte CGRP-Antikörper zur Migräneprophylaxe erscheinen: Vyepti (Eptinezumab). Auch dieser wird injiziert und bindet das Molekül CGRP, das eine Schlüsselrolle in der Migräne hat. Das Neuartige an dieser Substanz ist die sehr lange Wirkdauer. Injektionen sind nur noch alle drei Monate notwendig. Vyepti wird als Infusion in der Praxis verabreicht und nicht wie bisher durch die Patient:innen selber. Ob die Verabreichung als Infusion eine noch bessere Wirksamkeit hat, bleibt abzuwarten.

Die nächste Neuigkeit betrifft vor allem Patient:innen, die in der Akuttherapie mit Triptanen keine ausreichende Wirksamkeit haben oder Triptane aufgrund von medizinischen Umständen (z.B. koronare Herzerkrankung, Durchblutungsstörungen oder höheres Alter) nicht einnehmen dürfen. Reyvow (Lasmiditan) ist ein Triptan-„Nachfolger“, der im Gehirn die Ausschüttung des Moleküls CGRP hemmt, aber im Gegensatz zu den Triptanen keine Wirksamkeit auf Gefäße zeigt. Die Substanz wurde in Studien deshalb auch an „Risikogruppen“ geprüft. Es hat gerade in diesen Situationen seine Sicherheit und gute Wirksamkeit gezeigt und im Juli die Zulassung in Europa erhalten.

Die letzte Neuigkeit ist eine Substanz, die als Tablette sowohl in der Akuttherapie als auch in der Vorbeugung der Migräne wirksam ist: Vy-dura (Rimegepant) ist zwar etwas schwächer als die Triptane, zeichnet sich aber durch eine sehr gute Verträglichkeit aus. Täglich eingenommen, wirkt es darüber hinaus vorbeugend. Unter welchen Voraussetzungen der Einsatz stattfinden kann, bleibt ebenfalls abzuwarten.

[Dr. med. Philipp Stude, Neurologe,](#)
[Kurt-Schumacher-Platz 11, 44787 Bochum](#)



evidia - zwei strahlenmedizinische Gruppen werden eins

Aus der Fusion der beiden strahlenmedizinischen Gruppen, „blick Holding“ und „Meine Radiologie Holding“ entstand die führende strahlenmedizinische Gruppe Deutschlands – „evidia“. „Durch die Fusion der strahlenmedizinischen Gruppen wuchs der Anspruch an einen starken Markennamen, der die Voraussetzungen schafft, deutschland- und europaweit zu zeigen, wer wir sind und was unsere Vision ist“, so Dr. Dr. Knüppel, Geschäftsführer (CEO) der evidia GmbH. Einen großen Schritt in Richtung Europa hat evidia im April 2022 durch den Zusammenschluss mit der Aleris Imaging Group gemacht. In Schweden und Norwegen ist evidia mit 36 Standorten vertreten.

Mit insgesamt mehr als 70 Standorten und rund 2.000 Mitarbeitern bietet der radiologische, nuklearmedizinische und strahlentherapeutische Verbund die gesamte Bandbreite radiologischer Bildgebung und strahlentherapeutischer Leistungen an. Angefangen beim konventionellen Röntgen über Mammographie, Sonographie (Ultraschall), Durchleuchtung,

Angiographie, Computer- und Magnetresonanztomographie (Kernspintomographie) bis hin zur interventionellen Radiologie, Nuklearmedizin und Strahlentherapie. Für die optimale medizinische Versorgung der Patienten investiert evidia in modernste Technik inkl. IT, systemgestützte Prozesse und die Qualifizierung der Mitarbeiter. Zu der Exzellenzmedizin zählen unter anderem die interventionelle Radiologie und Neuroradiologie, die kardiologische, die onkologische und die rheumatologische Bildgebung, die Kinderradiologie, die Prostata-Bildgebung sowie hochmoderne Nuklearmedizin und Strahlentherapie. Patienten profitieren zudem vom digitalen Netzwerk der bundesweiten Praxisstandorte. Gebündeltes Expertenwissen schafft Sicherheit und Vertrauen für die Patienten.

Die Praxisstandorte in Bochum sowie alle weiteren Standorte werden sukzessive umgestaltet und tragen bald den Namen evidia. Alle Informationen zu den Leistungen und Standorten unter www.evidia.de oder besuchen Sie uns am Messtand.



Dr. med. Dr. rer. pol. Dirk Knüppel,
Geschäftsführer (CEO) der evidia GmbH

Die Kinderkardiologie

Extrem spezifiziert auf Fehlentwicklungen des kleinen Herzens



Der Satz „Kinder sind keine kleinen Erwachsenen“ ist gerade in der Medizin eine Binsenweisheit. So gibt es viele Erkrankungen, die fast ausschließlich im Kindesalter auftreten, wie z.B. Windpocken, Masern usw. – und umgekehrt auch fast ausschließlich im Erwachsenenalter anzutreffende Krankheiten wie z.B. chronisch obstruktive Lungenerkrankungen, Demenz usw.

Das Herz bildet hier keine Ausnahme. Die Kinderkardiologie ist extrem spezifisch für Fehlentwicklungen des Herzens von der Embryonalphase im Mutterleib bis zum Adoleszentenalter zuständig.

Nur zu vergleichen mit der Entwicklung des Gehirns, ist das Entstehen eines funktionierenden Herzens extrem komplex. Aus einem winzigen Rohr, das bereits in der vierten Schwangerschaftswoche angelegt ist, entsteht es durch zunächst eine Schlingenbildung. Es folgen die Neubildung von Wänden,

Abgrenzungen, Verschiebungen, Entwicklung von zeitweiligen „Löchern“, Verschluss dieser Löcher, Teilung eines großen Gefäßes in Kreuzung dieser dann zwei Gefäße. Dieser extrem komplexe Vorgang ist bereits vor der Geburt abgeschlossen.

Dazu kommt, dass bereits in der sechsten Schwangerschaftswoche der Herzschlag beginnt, also ein regelmäßiger Herzrhythmus Blut durch die Gefäße des Embryos pumpt.

All diese Aktionen verlaufen in der Regel schnell, gleichzeitig und ohne Komplikationen. Doch bei ca. einem Kind von 100, also bei einem Prozent treten Störungen dieses Prozesses auf. Es entsteht ein angeborener Herzfehler.

Abhängig von dem Zeitpunkt in der Entwicklung und dem Ort der Fehlbildung, oder auch der unterlassenen Neubildung, ist dieser Fehler leicht und ohne Konsequenzen, oder auch

schwer und mit dem Leben außerhalb des Mutterleibes nicht vereinbar.

Der häufigste angeborene Herzfehler ist ein Loch in der Scheidewand zwischen den beiden Herzkammern. Auch hier ist wieder ein breites Spektrum an Möglichkeiten vorhanden. Handelt es sich um einen kleinen Defekt im unteren, muskulären Anteil der Scheidewand kann man von einem „Spontanverschluss“ innerhalb des ersten Lebensjahres ausgehen, handelt es sich aber um einen größeren Defekt zwischen den beiden unteren Herzklappen, ist immer eine operative Korrektur erforderlich.

Ist das Loch nicht die einzige Missbildung, sondern kommt z.B. eine fehlerhafte Entwicklung der Lungenschlagader oder gar ein Nichtvorhandensein dieser Arterie dazu, liegt ein schwerer Herzfehler vor, dessen Prognose heutzutage glücklicherweise zwar gut ist, dennoch operativ nur verbessert, aber nicht behoben werden kann. Diese Patienten müssen ihr ganzes Leben lang von Spezialisten betreut werden. Oftmals ist es mit einer Herzoperation nicht getan und mehrere Eingriffe sind im Laufe der Jahre erforderlich.

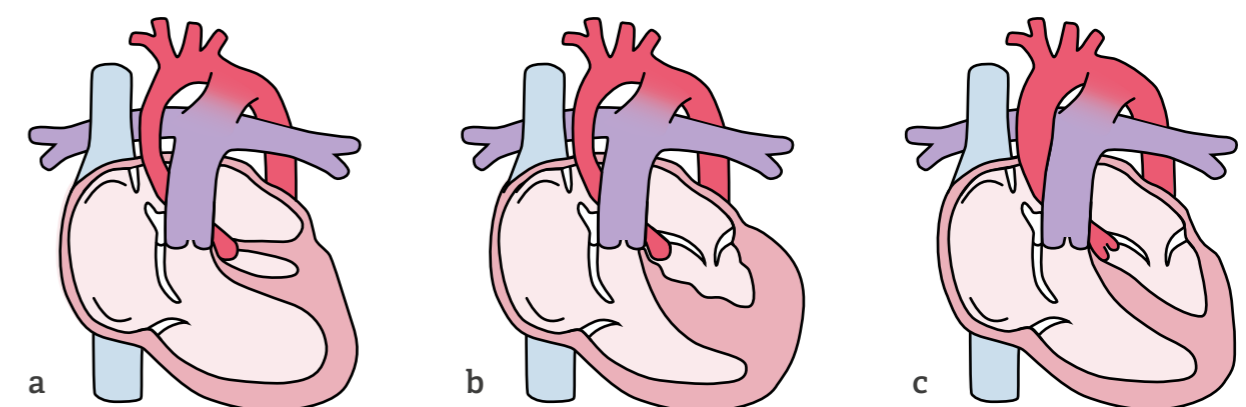
Diese Kinder/Jugendliche erreichen inzwischen alle das Erwachsenenalter. Da Kinderärzte und natürlich damit auch Kin-

derkardiologen ihre Patienten nur bis zum 18. Geburtstag betreuen dürfen und dann der Erwachsenenkardiologe zuständig wird, wurde für diese Gruppe, die EMAHs (Erwachsene mit angeborenen Herzfehlern), eine Sprechstunde mit Spezialisten eingerichtet. Diese Spezialisten haben eine besondere Ausbildung und Prüfung hinter sich. Sie sind meistens Kinderkardiologen, die auch ältere Patienten betreuen, oder Erwachsenenkardiologen, die speziell in der Kinderkardiologie Erfahrungen haben und damit über die Erlaubnis verfügen, die Patienten auch über das 18. Lebensjahr hinaus zu betreuen.

Die untere Abbildung zeigt ein „Hypoplastisches Linksherzsyndrom“ in verschiedenen schweren Ausprägungen. Die linke Herzkammer ist nicht oder viel zu klein ausgebildet und die daraus hervorgehende Aorta entsprechend zu schmal. Dieser Herzfehler kann von Kinderherzchirurgen in mehreren Schritten „lebensfähig“ gemacht werden, erfordert aber immer mehrere schwere Operationen und natürlich eine lebenslange Betreuung durch Spezialisten.

Prof. Dr. med. Eckardt Trowitzsch
Dr. med. Gerold Metzger

Kardiologie im Europahaus Bochum
www.bochumer-kardiologie.de



Georg Thieme Verlag, Stuttgart · New York · 2011
Nikolaus Haas, Ulrich Kleideiter: Kinderkardiologie



Muttermilch – die beste Ernährung fürs Baby!

Warum eigentlich?

Nichts geht über Stillen

Stillen gilt als Goldstandard der Säuglingsernährung. Die Weltgesundheitsorganisation (WHO) sowie das Netzwerk Gesund ins Leben in Deutschland empfehlen, dass Säuglinge in den ersten Lebensmonaten ausschließlich gestillt werden, d.h. Stillen ohne Zufüttern von anderen Flüssigkeiten oder Brei. Stillen fördert die emotionale Bindung zwischen Mutter und Kind, hat aber auch viele praktische Vorteile: Muttermilch ist gut temperiert, hygienisch einwandfrei und jederzeit verfügbar. Außerdem ist Stillen kostengünstig und zeitsparend, da der Aufwand für Einkauf und Zubereitung von Flaschennahrung wegfällt. Doch es sind vor allem die Inhaltsstoffe der

Muttermilch, die sie zur optimalen Ernährung für das Baby machen.

Die Muttermilch macht's

Muttermilch liefert alle notwendigen Nährstoffe für Wachstum und Entwicklung. Der Nährstoffgehalt der Muttermilch passt sich den Bedürfnissen des Säuglings genau an und verändert sich im Verlauf der Stillperiode. Zu Beginn ist sie besonders eiweißreich und wässrig; im späteren Verlauf steigt der Fett- und Zuckergehalt an, um den steigenden Energiebedarf des Säuglings zu decken. Die Muttermilch macht den Säugling aber nicht nur satt, sondern enthält eine Vielzahl von „bioaktiven Substanzen“. Dies sind gesundheitsfördernde

Inhaltsstoffe, die im eigentlichen Sinn nicht zu den Nährstoffen gezählt werden wie z.B. unverdauliche Zuckermoleküle, die das Wachstum der kindlichen Darmbakterien positiv beeinflussen, Wachstumsfaktoren sowie Bestandteile, die das Immunsystem des Kindes stärken. Dadurch kann der Säugling vor verschiedenen Krankheiten, besonders vor Magen-Darm-Infektionen und vor der Entstehung von Übergewicht und Adipositas geschützt werden.

Und danach? Muttermilch und Brei – eine gute Kombi

Im Alter von vier bis sechs Monaten, also ab Beginn des fünften Monats bis zum Beginn des siebten Monats kann das Baby Beikost bekommen. Auch nach Einführung der Beikost kann weiter gestillt werden, so lange Mutter und Kind es wünschen. Muttermilch allein reicht im zweiten Lebenshalbjahr allerdings nicht mehr aus, um den steigenden Bedarf

an Energie und Nährstoffen des Kindes zu decken. Deshalb werden nach und nach einzelne Milchmahlzeiten durch Breimahlzeiten ersetzt. Im ‚Ernährungsplan für das erste Lebensjahr‘ ist der erste Brei ein Gemüse-Kartoffel-Fleisch-Brei. Dieser Brei enthält besonders viel Eisen, das wichtig für Wachstum und Entwicklung des Säuglings ist. Etwa einen Monat später folgt ein Milch-Getreide-Brei, der wertvolles Eiweiß und Calcium liefert. Und zuletzt versorgt der Getreide-Obst-Brei den Säugling ergänzend mit wichtigen Vitaminen.

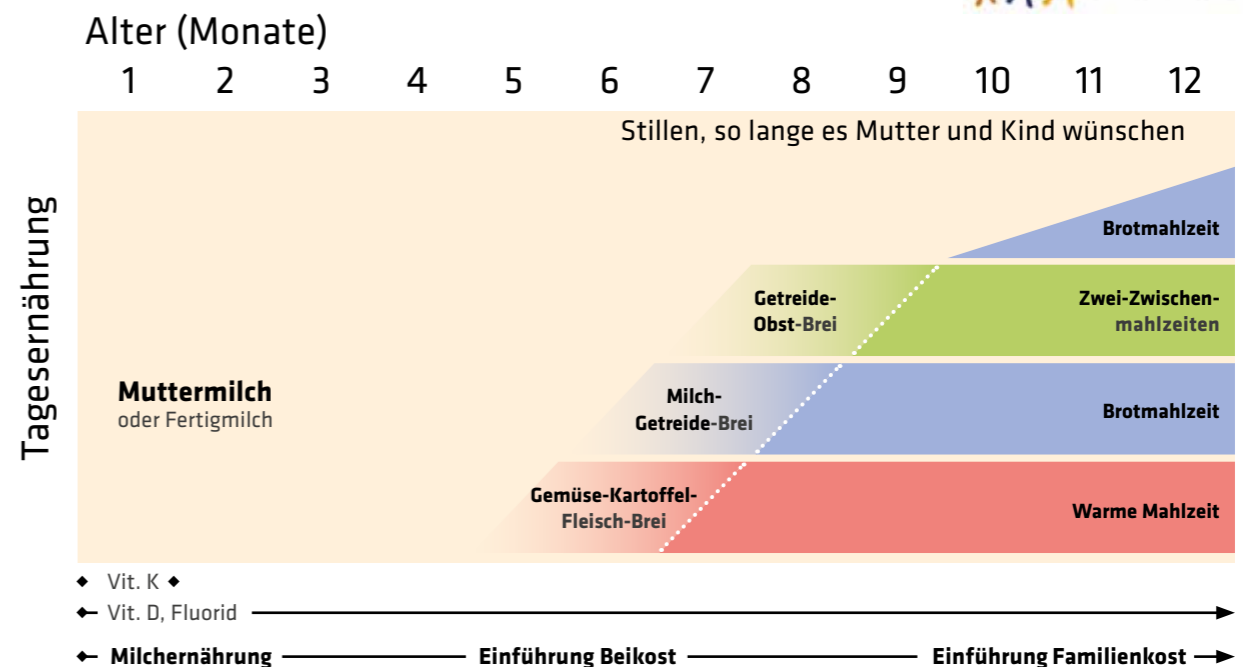
Angebote des FKE

- ➔ Broschüren, Kinderkochbuch: www.fke-bo.de
- ➔ Beratungstelefon Kinderernährung, montags 9-13 Uhr, 0234 - 509 26 49

Dr. Kathrin Sinnigen, Prof. Dr. Mathilde Kersting, Prof. Dr. Thomas Lücke
Forschungsdepartment Kinderernährung (FKE), Universitätskinderklinik Bochum

Forschungsdepartment Kinderernährung Universitäts-Kinderklinik Bochum

Ernährungsplan für das 1. Lebensjahr



„Kinder an die Macht“

☒ Wie geht es eigentlich unseren Kindern?



Wie schrieb Herbert Grönemeyer bereits 1986 in seinem Lied „Kinder an die Macht“: „Die Welt gehört in Kinderhände – dem Trübsinn ein Ende – wir werden in Grund und Boden gelacht – Kinder an die Macht!“ Doch wie geht es eigentlich unseren Kindern? Mit welchen Themen haben sie zu kämpfen, welchem Druck sind sie ausgesetzt?

Wie ist es denn heute?

Von klein auf erleben Kinder und Jugendliche täglich neue Dinge und Situationen: in der Familie, im Kindergarten, in der Schule etc.

Diesen Erlebnissen begegnen Sie zunächst mit Neugier, Offenheit und Freude. Hieraus können Kinder in ihrem Leben Kraft schöpfen und eine innere Resilienz aufbauen. Doch was passiert, wenn zu viele Erlebnisse negative Gefühle hervorrufen? Oder wenn wir als Erwachsene selbst mit der Situation überfordert sind – was nehmen Kinder von uns auf? In manchen Fällen kann es dazu führen, dass die Neugier, die Offenheit und die Freude sich verändern in Angst, Scham, Sorgen oder Trauer. Und was passiert dann?

Zurzeit sieht die Realität leider so aus: Erschreckende Statistiken gehen im Frühjahr

2022 durch die Presse (z.B. eine DAK-Gesundheitsstudie), denn die Zahl der diagnostizierten psychischen Störungen bei Kindern und Jugendlichen ist in den letzten zwei Jahren sprunghaft angestiegen. Doch was hat zu diesem Anstieg geführt?

Allein die Pandemie hierfür als Erklärung zu nehmen, ist wahrscheinlich zu eindimensional gedacht, denn das Thema ist vielschichtig. Wir sehen nicht nur im Allgemeinen depressive Symptome, sondern auch vermehrte Essstörungen, Verhaltensauffälligkeiten wie Rückzug, Ängste, Sorgen und beginnende Abhängigkeiten, wie z.B. von Smartphones, sozialen Medien etc.

Auf was Sie achten sollten

Oftmals ist es ein schleichender Prozess. Stellen Sie sich die Frage: „Verhält sich mein Kind anders als sonst und das über einen längeren Zeitraum?“ Anzeichen und typische Warnsignale können je nach Altersgruppe unterschiedlich sein.

Bei Kindern bemerken wir einen Anstieg von Ängsten und Symptomen wie z.B.

- Angst, in den Kindergarten und/oder die Schule zu gehen
- plötzlich auftretende, irrationale Ängste wie z.B. vor dem Alleinsein, Angst vor der Dunkelheit, Fremdeln
- emotionale Ausbrüche wie z.B. Weinen, aggressives Verhalten
- Lernblockaden mit negativen Gefühlen, nicht gut genug zu sein
- plötzlich wieder auftretendes Einnässen

Jugendliche und junge Menschen zeigen in der Regel noch andere Anzeichen ihrer Belastung, wie z.B.

- irrationale Ängste wie z.B. Redeangst, Angst, mit öffentlichen Verkehrsmitteln zu fahren
- erhöhter Anspruch an sich selbst
- Einschlaf-/Durchschlafstörungen

- gestörtes Essverhalten
- Eintauchen in die digitalen Welten und Abhängigkeiten von PC, Smartphone und sozialen Medien

Doch auch wenn die Zahlen alarmierend sind, ist die Situation nicht aussichtslos.

Was Sie tun können

Schenken Sie den Kindern Zeit und Raum, ihre Bedürfnisse und Wünsche zu zeigen und dann auch zu besprechen. Sollten Sie jedoch das Gefühl haben, dass Sie diese Situation zusammen mit Ihrem Kind nicht mehr allein verändern können, sollte der erste Weg zum Hausarzt/Kinderarzt sein. Dieser kann dann bei Bedarf mit Ihnen besprechen, ob ein Facharzt hinzugezogen werden sollte und kann Ihnen ggf. Auskunft über mögliche Beratungs-/ Behandlungsmöglichkeiten geben.

Wir alle können unseren Kindern und Jugendlichen die Stütze und Stabilität geben, die sie vielleicht gerade zurzeit dringend benötigen. Je früher die Themen erkannt werden, desto schneller kann der Weg wieder in eine leichte und positive Lebensrichtung eingeschlagen werden.

[Katrin Zirkel](#)
[Heilpraktikerin Psychotherapie](#)
[wingwave-Coach & wingwave-Coach young](#)
[anerkannte Systemaufstellerin \(DGfS\)](#)
[Burnout-Therapeutin](#)
[wingwave Humanonline mit Neuroressourcen](#)





Workshops gegen den „Corona-Blues“ für Bochumer Schüler:innen

➤ Pilotprojekt für Siebt- und Achtklässler:innen

Die anhaltende Belastung durch die Corona-Pandemie hinterlässt bei Kindern und Jugendlichen deutliche Spuren. Das Forschungs- und Behandlungszentrum für psychische Gesundheit (FBZ) der Ruhr-Universität Bochum nimmt deshalb die Situation von Bochumer Schüler:innen genauer in den Blick: In einem Pilotprojekt für Siebt- und Achtklässler messen die Forschenden nicht nur das Ausmaß psychischer Belastungen, sondern bieten den Schüler:innen auch konkrete Hilfestellungen an.

Bis zum Sommer 2022 läuft das Bochumer Schulprojekt. Bisher haben ca. 330 Schüler:innen aus insgesamt fünfzehn Klassen an vier weiterführenden Schulen teilgenommen. Neben der Werner-von-Siemens-Schule, der Anne-Frank-Realschule und dem Heinrich-von-Kleist-Gymnasium nahm auch die Schiller-Schule teil. „Uns interessiert zum einen die gesundheitliche und psychische Befindlichkeit der Kinder und Jugendlichen“, erklärt Studienleiterin Dr. Kathrin Schopf. „Zum anderen möchten wir herausfinden, ob

die psychische Gesundheit der Schüler:innen mit Hilfe einer kurzen psychologischen Intervention gestärkt werden kann.“

Dazu bieten geschulte Psychologie-Studentinnen den Jugendlichen ab der siebten Klasse jeweils zweistündige Workshops im Klassenverband an. Die Inhalte richten sich nach Empfehlungen der Wissenschaftsakademie Leopoldina. „Es geht darum, den Schüler:innen zu zeigen, wie man das eigene Wohlbefinden und die eigene Stimmung auch in schwierigen Zeiten verbessern kann. Zudem erhalten die Schüler:innen Informationen zu gesunder Ernährung, körperlicher Aktivität und Schlaf sowie Tipps, um problematischen Medienkonsum zu erkennen und gegenzusteuern“, erklärt Schopf. Nicht jede und jeder Betroffene sei in der Lage, Belastungen eigenständig zu überwinden. „Man muss davon ausgehen, dass ein Teil der Jugendlichen auch mittel- und langfristig von Defiziten begleitet wird. Gerade deshalb ist es für uns wichtig, Angebote zu machen und auf Anlaufstellen hinzuweisen, die Hilfe anbieten.“

Das psychische Wohlbefinden und den Erfolg der Workshops misst das FBZ-Team mithilfe von Fragebögen, die von den Jugendlichen vor dem Workshop und vier Wochen nach dem Workshop anonymisiert ausgefüllt werden.

Die ersten vorläufigen Ergebnisse verdeutlichen, dass ein auffällig großer Teil der Schüler:innen psychische Belastungen zeigt und dass die große Mehrheit der Schüler:innen die Workshops als interessant und sinnvoll erachtet. Weitere Ergebnisse zu den Workshops stehen seit Mai 2022 zur Verfügung.

Die FBZ-Forschenden erhoffen sich, dass sich aus der Studie ein langfristig angelegtes Projekt entwickelt. Schopf: „Es wäre toll, wenn wir weitere Schulen dafür gewinnen könnten. Denn der Bedarf an Aufklärung und Unterstützung ist momentan so hoch wie nie.“

[Dr. Kathrin Schopf](#)
Forschungs- und Behandlungszentrum für psychische Gesundheit (FBZ)



Sodbrennen und Aufstoßen:

☞ Harmlos oder bedrohlich?



Etwa ein Drittel der Bevölkerung verspürt gelegentlich Sodbrennen oder Aufstoßen. Gerade nach dem Verzehr voluminöser oder fetthaltiger Mahlzeiten kann es auch zu einem Brennen hinter dem Brustbein kommen. Derartige Symptome sind typische Zeichen einer Refluxerkrankung, d.h. eines Zurückfließens von Magensäure aus dem Magen in die Speiseröhre. Bei einigen Patienten führt ein solcher Reflux auch zu einem Reizhusten oder einer Reizung des Kehlkopfes.

Begünstigende Faktoren einer Refluxerkrankung sind zum einen Übergewicht, zum anderen aber auch eine Schwäche des unteren Schließmuskels der Speiseröhre.

In den meisten Fällen führen Säurebinder zu einer Linderung der Beschwerden. Auch eine zeitlich begrenzte Behandlung mit Säureblockern („Protonenpumpenhemmer“) kann versucht werden.

Hilfreich sind aber auch verschiedene Allgemeinmaßnahmen, wie etwa das Schlafen mit um 30° erhöhtem Oberkörper, das Vermeiden später Mahlzeiten, Reduktion von Alkohol und fettigen oder scharfen Speisen.

Sollten die Beschwerden über einen längeren Zeitraum bestehen, und insbesondere im Falle weiterer Symptome (Gewichtsabnahme, Appetitlosigkeit etc.), ist eine weitergehende Diagnostik mit Hilfe einer Magenspiegelung (Ösophagogastroduodenoskopie) sinnvoll. Wichtig ist es dabei, die in den meisten Fällen harmlose Refluxerkrankung von bösartigen Veränderungen im Bereich des Magens und der Speiseröhre zu unterscheiden.

Leider bleiben bei vielen Patienten trotz der Einnahme von Säureblockern weiterhin Beschwerden bestehen. In derartigen Fällen kann eine weitergehende Diagnostik mittels pH-Messung in der Speiseröhre oder einer Druckmessung in der Speiseröhre sinnvoll sein. Auf diese Weise können beispielsweise Veränderungen der normalen Beweglichkeit der Speiseröhre erkannt und spezifisch behandelt werden.

[Chefarzt Prof. Dr. Juris J. Meier](#)

[Chefarzt der Klinik für Innere Medizin, Gastroenterologie und Diabetologie Augusta-Kliniken Bochum](#)

Ruhr Hörakustik

☞ Inhabergeführt und herstellerunabhängig in Bochum dreimal vertreten

So individuell wie jeder Fingerabdruck jedes Menschen ist, so individuell ist auch das Hörgedühl. Nicht nur den Hörverlust richtig ausgleichen ist das wichtigste, sondern das Hörgedühl muss passen. Während der Pandemie wurden Hörgeräte noch weiter hintenangestellt. Durch das Tragen der Masken wurde das Tragen von Hörgeräten erschwert und viele mit Hörverlust sträubten sich Hörgeräte zu tragen. Das führt jedoch dazu, dass der Hörverlust weiter voranschreitet und das Tragen von Hörgeräten bei einem späten Zeitpunkt keine großen Gewinne mehr mit sich bringt. Die Technologie der Hörgeräte hat sich immens verbessert – aber wichtig zu wissen ist: Nicht mehr der Preis spielt eine große Rolle, sondern ein guter Hersteller und die richtige Einstellung des Hörverlustes. In unseren drei Geschäften in Bochum werden Sie kostenlos und unverbindlich beraten und können zuerst die Hörgeräte testen. Hierbei ist

uns eine ehrliche Beratung am wichtigsten. Die Beratung umfasst Ihre Anteile der Krankenkasse und den Grad Ihrer Hörminderung sowie die aktuellste Technik wie z.B. Akku Technologie oder das Verbinden mit dem Smartphone. Kleine Hörgeräte sind auch nicht mehr teuer, schon im Basisbereich bekommen Sie bei uns kleine Im Ohr und Hinter dem Ohr Hörgeräte. Welches besser zu Ihnen passt, ist abhängig von Hörverlust und Anatomie Ihres Ohres – dies wird von unseren Meistern ermittelt. Was macht dann den Preis der Hörgeräte aus? Je teurer ein Hörgerät, desto besser ist der Klang – jedoch wie am Anfang erwähnt ist jedes Hörgedühl individuell und ob teurer wirklich besser ist, muss jeder für sich testen. Inhabergeführt bieten wir alle Hersteller an und mit einer ehrlichen Beratung sind wir immer darin bestrebt, Sie mit den zu Ihnen bestmöglich passenden Hörgeräten Ihren Alltag zu erleichtern.



Ruhr Hörakustik

3 x in Bochum




**Hörgeräteakustikermeisterin & Hörgeräteakustikermeister
Inhaber, Eheleute Samanci**



Holen Sie sich Ihre Messerabatte an unserem Stand ab !

- inhabergeführt
- herstellerunabhängig
- Hausbesuche
- kostenloser Service
- Meisterbetrieb



signia
Life sounds brilliant.

Bo – Zentrum
Huestr. 22
Tel. 0234 59877855

Bo – Linden
Hattingerstr. 787
Tel. 0234 53053188

Bo – Langendreer
Unterstr. 10
Tel. 0234 54690208

www.ruhr-hoerakustik.de



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



Rechtsanwalt Wolfgang F. Schütze
Fachanwalt für Sozialrecht



Rechtsanwältin Indra Mohnfeld
Fachanwältin für Sozial- und
Medizinrecht, zertifizierte Mediatorin



Rechtsanwalt Julian Schütze
Tätigkeitsschwerpunkte Verkehrs-
und Arbeitsrecht



MEDIZINISCHES
QUALITÄTSNETZ
BOCHUM
Verband der
Haus- und Fachärzte

AKTIV FÜR IHRE GESUNDHEIT

Das Haus- und Facharztnetz in Bochum mit über 150 Mitgliedern

Bei uns stehen nicht nur Mediziner im Fokus, sondern gleichermaßen Patienten
und alle am Thema Gesundheit Beteiligten und Interessierten.

Besuchen Sie uns auch auf:

Instagram: **medqn_bochum**, Twitter: **medqn_bochum** und Facebook: **Medizinisches Qualitätsnetz Bochum**.

Weitere Informationen über uns und zum Thema Gesundheit finden Sie unter www.medqn.de

Melden Sie sich auch gerne zu unserem Newsletter auf unserer Website an.

Informationen aus dem Gesundheitsbereich werden Ihnen künftig per Mail zugeschickt.

Kontakt: MedQN Huestraße 5 44787 Bochum Tel.: 0234 54 7 54 53 info@medqn.de www.medqn.de

WITTEN transparent

Was Sie schon immer über Medizin wissen wollten und nie zu fragen wagten...

Heimische Mediziner und Therapeuten geben Ihnen Antworten – kompetent, ortsnah, nachfragbar.

Seit 11 Jahren Ihr

Praxismagazin

für Witten und Bochum-Langendreer

Verlag Olaf Gellisch • Somborner Str. 2a

44894 Bochum • Tel. 0234 / 43 86 85 45

E-Mail: wittenttransparent@online.de

www.witten-transparent.de

Vital Life
— by Nicole —

Wittener Str. 211-213

44803 Bochum

0157-38436560

vital-life-bochum@gmx.de

**Yoga +
Pilates**



Marleen De Smedt
GESUNDHEITSPRAXIS

SHIATSU & MASSAGEN

KÖRPER & ENERGIEARBEIT

SCHMERZBEHANDLUNG & BEWEGUNGSTHERAPIE
NACH LIEBSCHER & BRACHT®



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



**Genießen Sie eine
neue Klangerfahrung
mit WIDEX MOMENT**

Das kleine Klangwunder für natürliches Hören.
Authentischer, voller Klang - von leisen,
feinen Tönen
bis zum gewaltigen Klang eines Orchesters.

Vollautomatische, fließende Anpassung
des Hörsystems an die unterschiedlichen
Hörsituationen des Alltags.

Präzise Sprachverarbeitung für klare
Sprachverständlichkeit.

Auf Wunsch per Smartphone-App
steuerbar.

WINKELMANN

Ihr Treffpunkt für gutes Hören.

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

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



www.winkelman-hoerakustik.de
info@winkelman-hoerakustik.de



Verkehrswacht Bochum e.V.

Ihr Ansprechpartner für Verkehrssicherheit für alle Altersgruppen und jede Art der Mobilität

Viele wissen vielleicht noch nicht:

Wer ist die Verkehrswacht Bochum?

Wir sind ein eingetragener Verein, bestehend seit 1954, der es sich zur Aufgabe macht, Verkehrssicherheitsprojekte zu organisieren und zu begleiten.

Was macht die Verkehrswacht Bochum?

Wir kümmern uns um alle Altersgruppen, d. h. Verkehrssicherheitstage in Kindergärten/Radfahrausbildungen an Grundschulen/Fahrsicherheitstrainings für PKW, Reisemobil und Motorradfahrer/Pedelec-Trainings/ wir geben Tipps und trainieren unsere ältere Generation in vielen Situationen des Straßenverkehrs.

Wo treffen Sie die Verkehrswacht Bochum an?

Bei einer unserer Veranstaltungen in den

Bochumer Kindergärten zum Thema „Kinder im Straßenverkehr“/ bei Großveranstaltungen für „Mobil bleiben, aber sicher!“ z.B. Gesundheitsmesse, NRW Rollatoren Tage/ bei Großveranstaltungen für „Fahr Rad, aber sicher!“ z.B. Fahrradsommer, Radfahrtraining an Grundschulen/oder bei einem der vielen PKW/Motorrad oder Reisemobil-Fahrsicherheitstraining für Fahranfänger bis 60+/bei der Verkehrssicherheitsmeile 2022 für 24 Grundschulen/bei einer der anderen Veranstaltungen in Ihrem Kindergarten/Ihrer Schule oder Ihrem Seniorentreff... oder kommen Sie einfach mal in unserer Geschäftsstelle vorbei:

Verkehrswacht Bochum e.V.

Wattenscheider Hellweg 73

Tel. 02327 838 15 66

E-Mail: info@verkehrswacht-bochum.de

Verkehrssicherheitsveranstaltung
Verkehrswacht Bochum
„Mobil bleiben, aber sicher!“

Seh-Reaktions- und Hörtest – Gefahr „Toter Winkel“
Rauschbrillenparcours - Rollatortraining in
Kooperation mit der Polizei Bochum

Öffentlichkeitsveranstaltung am
Sonntag – 04. 09.2022 von 10 bis 16 Uhr
RuhrCongress Bochum – Gesundheitsmesse 2022

www.verkehrswacht-bochum.de

Gefördert durch:



Bundesministerium
für Digitales
und Verkehr



AKTIV
Mobil bleiben,
aber sicher!



DEUTSCHE
VERKEHRSWACHT

aufgrund eines Beschlusses
des Deutschen Bundestages

...oder schauen Sie doch einfach mal auf unserer Homepage www.verkehrswacht-bochum.de vorbei. Dort können Sie auch viele Aktivitäten und Termine finden.

Mit wem arbeitet die Verkehrswacht Bochum zusammen?

Viele Veranstaltungen machen wir gerne mit unseren Ordnungspartner zusammen! Dazu gehören die Polizei Bochum, die Stadt Bochum und die BOGESTRA. Aber auch andere wichtige Partner gehören zu unserem Teamwork: Die Fa. LUEG für Schulveranstaltungen zum Thema „Toter Winkel“/Care Center und Sanitätshaus Ilse für die NRW Rollatoren Tage/Sparkasse Bochum für Kinderveranstaltungen/THW (Technisches Hilfswerk) für Großveranstaltungen zum Thema

Anzeige

Für mehr Sicherheit auf unseren Straßen

Die DFSG – Deutsche Fahrsicherheitsgesellschaft bietet ein weitreichendes Angebot an Fahrsicherheitstrainings für Pkw, Motorräder, Kleintransporter sowie Lkw an. Zudem können Sie Trainings für Fahrräder und E-Bikes bei uns durchführen. Die Sicherheitstrainings bestehen in der Regel aus praktischen Fahrübungen und Theorie. Ein weiterer Bereich unseres Angebotes umfasst die Ausbildung für den Bootsführerschein sowie Trainings für Manöver. Darüber hinaus organisieren wir für Interessierte Motorradtouren und führen Seminare für die Stressbewältigung durch. In enger Zusammenarbeit mit der Verkehrswacht Bochum und der Verkehrswacht Castrop-Rauxel, ergänzen wir das vielfältige Angebot der Verkehrswachten mit vielen Praxisschulungen für Erwachsene.

„Toter Winkel“/ die Fa. Liermann für Fragen rund um Verkehrstechnik und -sicherheit, für Analysen von Verkehrsunfällen aller Art.

Wie kann man die Verkehrswacht Bochum unterstützen?

Durch eine Mitgliedschaft für 20 Euro/40 Euro oder 60 Euro Jahresbeitrag oder durch eine Firmenmitgliedschaft ab 120 Euro.

Durch aktive Mithilfe ab 16 Jahren bei den verschiedenen Veranstaltungen ehrenamtlich und mit Aufwandsentschädigung.

Oder einfach durch eine spontane Spende, deren Umfang Sie frei bestimmen und über die wir uns immer gerne freuen und die für unsere Arbeit an Kindergärten/Schulen etc. eingesetzt wird.

Wir bringen Dich mit Sicherheit auf's Wasser!

Kombipaket Sportbootführerscheine
Binnen und See unter Motor

Als Skipper sicher und routiniert unterwegs mit dem Motorboot

Durchgeführt von der
Deutschen Fahrsicherheitsgesellschaft und
Liermann Nautic in Bochum

Anmeldungen und weitere Informationen unter:
 - Homepage: www.DFSG.info
 - E-Mail: DFSG@DFSG.info
 - Mobil: 0160 2313131

Theoriekurse (jeweils montags von 18:00 bis 21:00 Uhr)

K1: 12.09.2022 bis 17.10.2022
 K2: 07.11.2022 bis 05.12.2022

Powerkurs (2 Samstage)
 27.08.2022 und 03.09.2022
 (von 10:00 bis 16:00 Uhr)

Praxiskurse (Termine und Uhrzeiten nach Vereinbarung)

Die jeweiligen Theoriestunden finden bei Liermann Nautic, Vierhausstr. 4 in 44807 Bochum statt. Die Praxis wird in der Umgebung der Marina Flaesheim durchgeführt.

Sommerangebot:

Der Kurs (SBF See und Binnen) besteht aus dem Theorieteil 390€ und dem Praxisteil 190€ inkl. MwSt. Als Gesamtpaket bieten wir den Kurs für 499€ an.

WEITERE ANGEBOTE:

Funkschein-Kombi UBI/SRC 290€
Kurs 1: 22.08.2022 - 29.08.2022
Kurs 2: 24.10.2022 - 31.10.2022

Zahnmedizinische Kompetenz in Bochum



Das Team der Zahnetape, Dr. Angelos Tsiokas, Dr. Stefan Neukirchen, Dr. Katharina Kaiser 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

Sponsoren:



Abbott GmbH & Co KG
1400 Euro



Berlin Chemie
800 Euro

Impressum:

Redaktion:

Medizinisches Qualitätsnetz Bochum eV.
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: @contrastwerkstatt;
S. 11 @engel.ac; S. 12+14+17 @ kasto;
s. 18 @ click_and_photo; s. 20 @ Tyler Olson;
S. 22: @ vectorfusionart; S. 24: @H_Ko;
S. 26: @Seventyfour; S. 28: @Srimmdream;
S. 29: @olly S. 30+31: @Christian Schwier;
S. 28: @Srimmdream; S. 32: @eddows

Ausgabe:

Nr. 3/2022

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



Kompressionsstrümpfe im Sommer? Ja, gerne!

care center Deutschland
Wir bewegen Menschen!

Alle aktuellen Farben & Muster in unseren Filialen! Wir messen täglich bis 11 Uhr! Auch ohne Termin!

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

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

Ihr neues E-Rezept
ist bei uns in
sicheren Händen.

WIR
BERATEN UND
UNTERSTÜTZEN
SIE!

BESUCHEN SIE UNS!
Stand Nr. 68



Direkt am Eingang
zur Kongresshalle

GESUNDHEITSMESSE BOCHUM 2022

Amts
Apotheke
Digital



Digital sein, trotzdem persönlich bleiben.

Das Gesundheitsministerium plant die Einführung
des neuen E-Rezepts in NRW für September 2022.

Alle Fragen hierzu beantworten wir Ihnen gerne
in einem persönlichen Gespräch und bieten Ihnen:

- Individuelle und umfassende Beratung
- Hilfestellung bei der Einrichtung der App
- Patientensicherheit gewährleistet



Hier finden Sie uns:

Alte Bahnhofstraße 82,
44892 Bochum-Langendreer

Sie haben Fragen?
Wir beraten Sie gerne!

Tel. 0234 280717

[amtsapotheke.de](https://www.amtsapotheke.de)

AMTS-qualifizierte
Apotheke

