

01/2023 | August

BOGESUND



Das Gesundheitsmagazin des Medizinischen Qualitätsnetzes Bochum e. V.

11. Bochumer Gesundheitsmesse:

Sonntag, 13. August 2023
10.00 - 16.00 Uhr im RuhrCongress
Über 60 Aussteller
Medizinische Vorträge
Eintritt frei

Das Motto dieser Messe:

Gesundheit ist
ohne Umweltschutz
nicht denkbar



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](#), 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](#)

Inhalt

Vorwort	4
Grußwort	5
Ausstellerplan	6
Liste der Aussteller nach Standnummern	7
Aussteller in alphabetischer Reihenfolge	8
Aussteller im Detail	9
Vortragsplan der Gesundheitsmesse	18
Wenn aus der Mücke ein Elefant wird	22
Fieber ist ein Teil der Immunabwehr	24
Der Beipackzettel	25
Omega-3-Fettsäuren – ist eine Nahrungsergänzung nötig?	26
Wann soll ich meine Medikamente einnehmen?	28
Hörverlust frühzeitig erkennen und optimal versorgen	29
Kuriose Muskeln	30
Sarkopenie	31
Es ist nicht nur Alkohol, der die Leber schädigt	32
Gefäßbildung bei niereninsuffizienten Patienten	34
Impressum	39



Migräne?

Circa 10% der Bevölkerung in Deutschland leidet unter Migräne. Dabei gerät das alltägliche Leben regelmäßig aus der Balance und neben dem Migräne-Kopfschmerz, gehört die Lichtempfindlichkeit zu den typischen Symptomen. Brillengläser unseres Partners aus Bochum, der Brillenglasmanufaktur Stratemeyer, dämpfen durch einen speziellen Filter den als intensiv wahrgenommenen Lichtanteil und sorgen für ein angenehmes Sehen – vorsorglich, aber auch während der Schmerzphase. In unseren Räumen in der Markstr. 419 und in der Brenscheder Str. 49 finden Sie Ihre*n persönlichen Berater*innen für Ihre optimale Lösung. Wenn es um Ihr gutes Sehen geht, sind wir für Sie da!

Ihr Bastian Wolter



Auf ein Wort

Das Medizinische Qualitätsnetz Bochum (MedQN) hat sich entschlossen, in seinen Kommunikationen nicht mit Sternchen, Doppelpunkt usw. zu gendern, weil

- es bisher keine Festlegung gibt, welche Form des Genderns Standard sein soll
- Texte besser lesbar sind und die Konzentration auf den Inhalt gelenkt wird
- die Sprache durch Gendern verkompliziert werden kann
- die Aussprache schwierig und umständlich sein kann – auch in vorgelesenen Texten durch Online-Reader

Neben den klassischen Paarformen verwenden wir im Plural genderneutrale Formen, wo es möglich ist: zum Beispiel Pflorgeteam/Pflegeteam für Krankenpfleger und Krankenpflegerinnen, Studierende für Studenten und Studentinnen – das schließt dann auch trans- oder intergeschlechtliche Menschen ein. Natürlich respektieren und tolerieren wir andere Meinungen zu diesem Thema. Wir haben Respekt vor allen Menschen, egal welcher sexuellen Identität, Abstammung, Herkunft, Sprache, religiösen oder politischen Anschauungen und welchen Aussehens.

Vorwort

Die 11. Bochumer Gesundheitsmesse



Liebe Leserinnen, liebe Leser, Schwerpunkt dieser Ausgabe des Gesundheitsmagazins BOGESUND ist die 11. Gesundheitsmesse Bochum, die am 13. August 2023 von 10 bis 16 Uhr im RuhrCongress Bochum stattfinden wird. Die Messe steht unter dem Motto „Gesundheit durch Umweltschutz“.

Wir wollen dazu beitragen, durch Umweltschutz unsere Gesundheit zu schützen. Saubere Luft, der Erhalt der natürlichen Ressourcen, Klimaschutz und aktive Mobilität sind Voraussetzungen für die körperliche und psychische Gesundheit. Grenzenloses Wachstum, Macht und materieller Reichtum anstelle gerechter Verteilung und Respekt vor der Natur zerstören nicht nur unseren Lebensraum, sondern auch den der Tiere und Pflanzen.

Die Erkrankungen nehmen zu. Das betrifft die Atemwegs-Erkrankungen, Herz- und Kreislauf-Erkrankungen, gastrointestinale Erkrankungen und psychische Leiden. Neue Erkrankungen treten auf. Bisher unbekannte vektorübertragene Erkrankungen – Erkrankungen, bei denen die Erreger durch Vektoren wie Mücken oder Zecken auf Menschen und Tiere

übertragen werden, treten auf. Ein Beispiel ist die durch das SARS-CoV-2-Virus ausgelöste Covid-19-Infektion.

Daher unterstützen die Ärzte des Medizinischen Qualitätsnetzes Bochum ihre Mitarbeiter/-innen und die Partner/-innen, die Institutionen, die sich für Klima- und Umweltschutz engagieren. „Gesundheit durch Umweltschutz“: Viele Vorträge, die auf der Messe gehalten werden, beschäftigen sich jeweils aus fachlicher Sicht mit diesem Thema.

Die Übersicht über alle Vorträge und Aktionen finden Sie in diesem Messeheft, ebenso Informationen über die Aussteller und ihre Angebote.

Wir haben wieder ein spannendes und abwechslungsreiches Programm für die Gesundheitsmesse Bochum zusammengestellt und freuen uns sehr auf Ihren Besuch am 13. August 2023 im RuhrCongress.

Viel Spaß beim Lesen.
[Dr. med. Michael Tenholt](#)
1. Vorsitzender des MedQN

Grußwort



Liebe Besucherinnen und Besucher der Gesundheitsmesse Bochum,

unsere Stadt ist als erstklassiger Gesundheitsstandort im In- und Ausland bekannt. Zu diesem guten Ruf trägt nicht zuletzt die enorme Dichte von gesundheitswissenschaftlichen und -wirtschaftlichen Einrichtungen bei. Die Menschen stehen dabei immer im Mittelpunkt.

Auch bei der Gesundheitsmesse Bochum geht es um Ihre Versorgung und Lebensqualität. Sie greift regelmäßig verschiedene Gesundheitsthemen auf und informiert über Aspekte der individuellen Vorsorge oder über schädliche Auswirkungen bestimmter Verhaltensweisen. Ebenso steht die Aufklärung über den aktuellen medizinischen Fortschritt im Fokus. Das umfangreiche Informations- und Beratungsangebot erfreut sich einer großen Resonanz, die zugleich Ihr besonderes Interesse an dieser speziellen Messe unterstreicht.

Hinter allem steht das Medizinische Qualitätsnetz Bochum (MedQN), ein leistungsstarker Haus- und Fachärzterverbund, der die Gesundheitsmesse Bochum 2012 initiiert hat und sie seitdem organisiert. Herzlichen Dank allen, die hier so engagiert mitwirken!

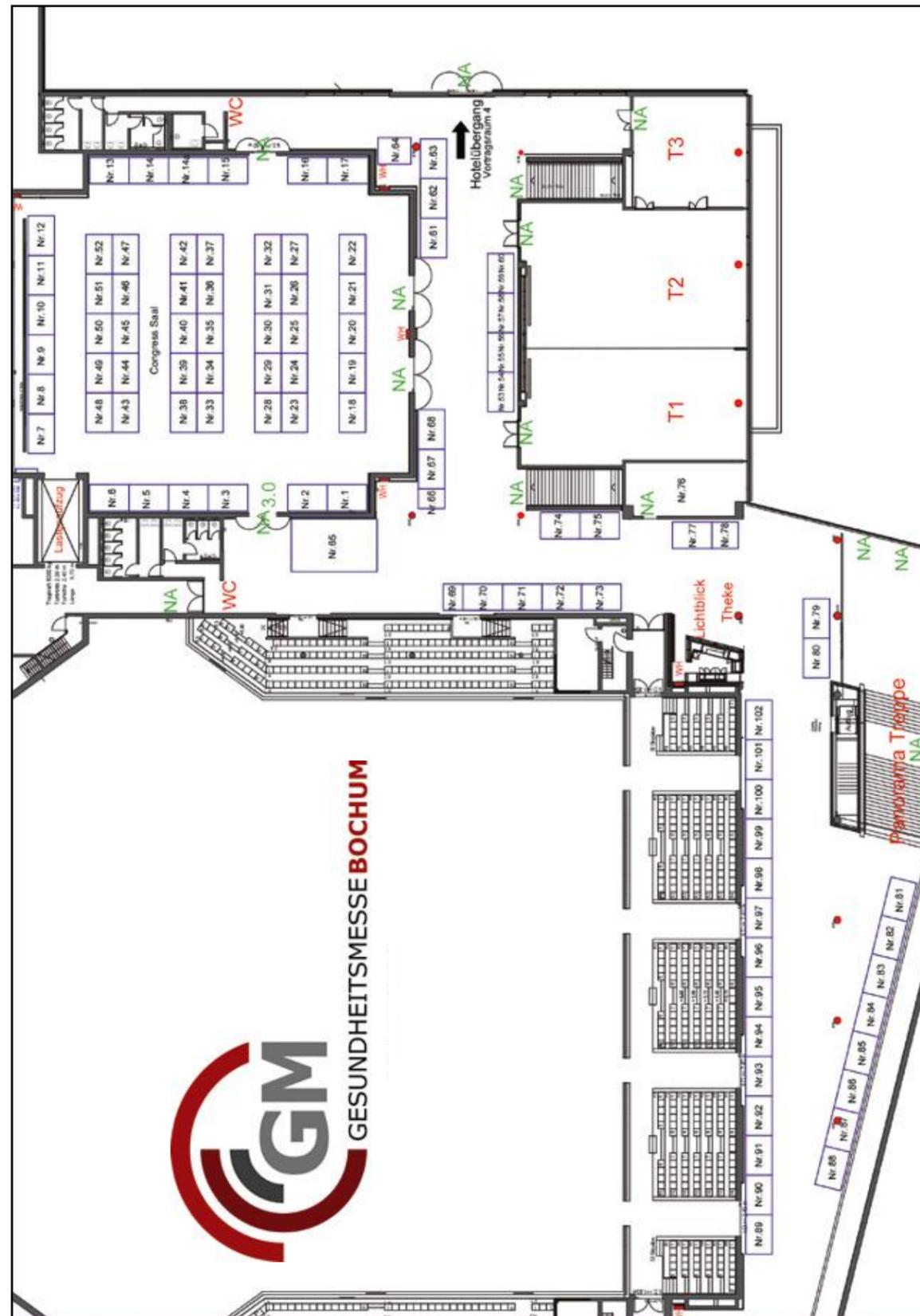
Am 13. August 2023 findet die Gesundheitsmesse erneut im RuhrCongress Bochum statt. Es geht um das uns alle betreffende Thema „Gesundheit und Umwelt“. Zudem ist der „Bochumer Diabetikertag“ integriert, in



dessen Rahmen auch Gesundheits-Checks angeboten werden. Ich wünsche allen Verantwortlichen und Mitwirkenden viel Erfolg und Ihnen, liebe Besucherinnen und Besucher, einen informativen Messerundgang!

Ihr

Thomas Eiskirch



Stand Nr. 1 + 2
BG Universitätsklinikum
Bergmannsheil Bochum

Stand Nr. 3
Healzone GmbH

Stand Nr. 4
Vital Life Bochum

Stand Nr. 5 links
Niestradt-Budde &
Budde oHG – Barmenia

Stand Nr. 5 rechts
Zinzino

Stand Nr. 6
CSG LV NRW e. V.

Stand Nr. 7
Apofam GmbH
für Seven Sundays

Stand Nr. 8
Gesundheitspraxis
Marleen De Smedt

Stand Nr. 9 - 12
Deutsche Gesellschaft für
Mann und Gesundheit e. V.

Stand Nr. 13 - 15
Augusta-Kranken-
Anstalt gGmbH

Stand Nr. 16 + 17
evidia GmbH

Stand Nr. 18
Rechtsanwälte Schild
& Schütze

Stand Nr. 19 + 20
Amts-Apotheke

Stand Nr. 21
KörperWerk Physiotherapie

Stand Nr. 22
Ev. Johanneswerk gGmbH

Stand Nr. 23
BEMER Partner Thermo-
Vet und Angelika Meyer

Stand Nr. 24
FRAKTUR.info

Stand Nr. 25 + 26
Ruhr Hörakustik

Stand Nr. 27
Kock Brillen e. K.

Stand Nr. 28
Novotergum

Stand Nr. 29 + 30
Familien- und Kranken-
pflege Bochum gGmbH

Stand Nr. 31
Hospizdienst Mandala e. V.

Stand Nr. 32
Pfizer Pharma GmbH

Stand Nr. 33 + 38
Universitätsklinikum
Knappschaftskrankenhaus
Bochum GmbH

Stand Nr. 34 + 35
Falken Bochum

Stand Nr. 36
Care Center
Deutschland GmbH

Stand Nr. 37
OPED GmbH

Stand Nr. 39
Bochumer Bündnis
gegen Depression e. V.

Stand Nr. 40
HISB Betreuungsdienst
Bochum

Stand Nr. 41 + 42
Sanitätshaus Ilse
Inh. Michael Kranz-Wayllant

Stand Nr. 43 + 44
Katholisches Klinikum
Bochum

Stand Nr. 45
Acurabo Haushalts-
und Familienservice

Stand Nr. 46 + 47
UNICEF Bochum

Stand Nr. 48
HOMECARE – DIE ALL-
TAGSHELPER

Stand Nr. 49
Kata.lin, Makery.care

Stand Nr. 50
BKK VBU ServiceCenter
Bochum

Stand Nr. 51
Stadt Bochum –
Gesundheitsamt

Stand Nr. 52
Roche Diabetes Care
Deutschland GmbH

Stand Nr. 53 - 56
WAZ

Stand Nr. 57 + 58
Sestra Care

Stand Nr. 59
Gesundheitsnetz
Bochumer Osten

Stand Nr. 60
Gesundheitsnetz
Wattenscheid

Stand Nr. 61 - 64
MedQN Bochum e. V.

Stand Nr. 65
Aktionsfläche

Stand Nr. 66 + 67
Abbott

Stand Nr. 68
RADTOP Dr. Topcu
und Kollegen

Stand Nr. 70
Kieser Training Bochum

Stand Nr. 71
ShapeU Ernährungs-
coaching by Alisa Doerck

Stand Nr. 72 + 73
SCHÖNES LEBEN
Gladbeck im Zentrum

Stand Nr. 74
Selbsthilfe-Kontaktstelle
Bochum Der Paritätische

Stand Nr. 75
Deutsche GBS-CIDP
Selbsthilfe e. V.

Stand Nr. 76
Aktionen Diabetikertag

Stand Nr. 77 rechts
SHG Lungenkrebs

Stand Nr. 77 links
SOVD NRW Kreisverband
Bochum

Stand Nr. 78
Krebsberatung Bochum der
Krebsgesellschaft NRW e. V.

Stand Nr. 81 - 88
Rollatorenparcour

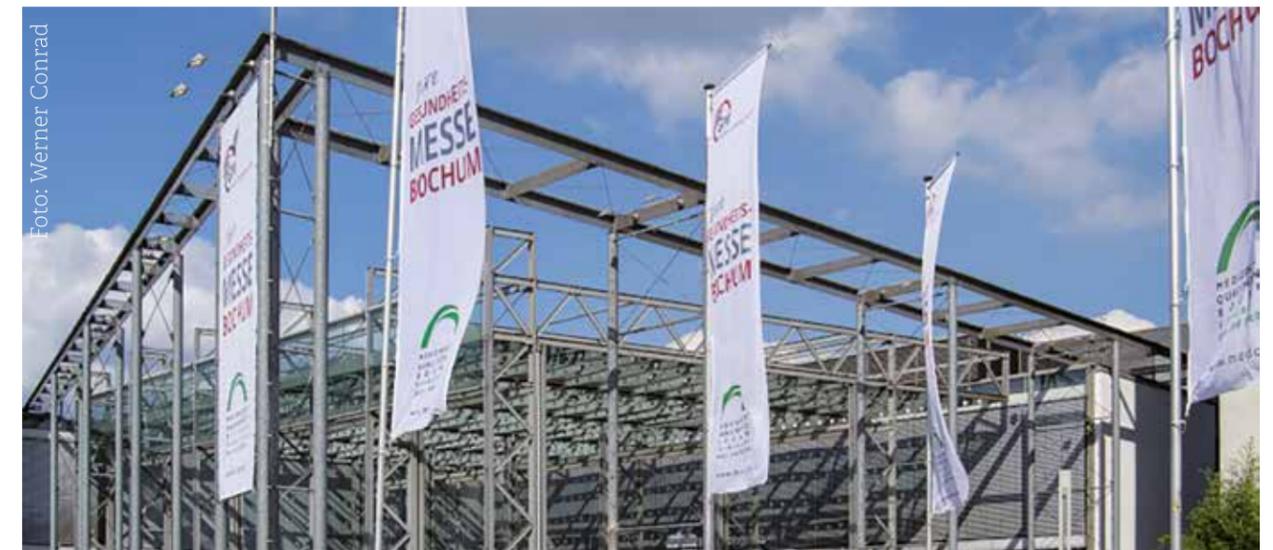
Stand Nr. 98
Stadt Bochum Altenhilfe/
Seniorenbüros

Stand Nr. 99
Alzheimer Gesellschaft
Bochum e. V.

Stand Nr. 100 - 102
Verkehrswacht Bochum e. V.

Außenstand
Paul Rybarsch Hörgeräte
GmbH

Austeller	Stand Nr.	Austeller	Stand Nr.
Abbott	Nr. 66 + 67	Kock Brillen e. K.	Nr. 27
Acurabo Haushalts- und Familienservice	Nr. 45	KörperWerk Physiotherapie	Nr. 21
Aktionen Diabetikertag	Nr. 76	Krebsberatung Bochum	
Aktionsfläche	Nr. 65	der Krebsgesellschaft NRW e. V.	Nr. 78
Alzheimer Gesellschaft Bochum e. V.	Nr. 99	MedQN Bochum e. V.	Nr. 61 - 64
Amts-Apotheke	Nr. 19 + 20	Niestradt-Budde & Budde oHG –	
Apofam GmbH für Seven Sundays	Nr. 7	Barmenia	Nr. 5 links
Augusta-Kranken-Anstalt gGmbH	Nr. 13 - 15	Novotergum	Nr. 28
BEMER Partner Thermo-Vet und Angelika Meyer	Nr. 23	OPED GmbH	Nr. 37
BG Universitätsklinikum		Paul Rybarsch Hörgeräte GmbH	Außenstand
Bergmannsheil Bochum	Nr. 1 + 2	Pfizer Pharma GmbH	Nr. 32
BKK VBU ServiceCenter Bochum	Nr. 50	RADTOP Dr. Topcu und Kollegen	Nr. 68
Bochumer Bündnis gegen Depression e. V.	Nr. 39	Rechtsanwälte Schild & Schütze	Nr. 18
Care Center Deutschland GmbH	Nr. 36	Roche Diabetes Care Deutschland GmbH	Nr. 52
CSG LV NRW e. V.	Nr. 6	Rollatorenparcour	Nr. 81 - 88
Deutsche GBS-CIDP Selbsthilfe e. V.	Nr. 75	Ruhr Hörakustik	Nr. 25 + 26
Deutsche Gesellschaft für Mann und Gesundheit e. V.	Nr. 9 - 12	Sanitätshaus Ilse	
Ev. Johanneswerk gGmbH	Nr. 22	Inh. Michael Kranz-Wayllant	Nr. 41 + 42
Evidia Radiologie	Nr. 16 + 17	SCHÖNES LEBEN	
Falken Bochum	Nr. 34 + 35	Gladbeck im Zentrum	Nr. 72 +73
Familien- und Krankenpflege Bochum gGmbH	Nr. 29 + 30	Selbsthilfe-Kontaktstelle Bochum	
FRAKTUR.info	Nr. 24	Der Paritätische	Nr. 74
Gesundheitsnetz Bochumer Osten	Nr. 59	Sestra Care	Nr. 57 + 58
Gesundheitsnetz Wattenscheid	Nr. 60	ShapeU Ernährungscoaching	
Gesundheitspraxis Marleen De Smedt	Nr. 8	by Alisa Doerck	Nr. 71
Healzone GmbH	Nr. 3	SHG Lungenkrebs	Nr. 77 rechts
HISB Betreuungsdienst Bochum	Nr. 40	SOVD NRW Kreisverband Bochum	Nr. 77 links
HEMECARE – DIE ALLTAGSHELPER	Nr. 48	Stadt Bochum – Gesundheitsamt	Nr. 51
Hospizdienst Mandala e. V.	Nr. 31	Stadt Bochum Altenhilfe/Seniorenbüros	Nr. 98
Kata.lin, Makery.care	Nr. 49	UNICEF Bochum	Nr. 46 + 47
Katholisches Klinikum Bochum	Nr. 43 + 44	Universitätsklinikum Knappschafts- krankenhaus Bochum GmbH	Nr. 33 + 38
Kieser Training Bochum	Nr. 70	Verkehrswacht Bochum e. V.	Nr. 100 - 102
		Vital Life Bochum	Nr. 4
		WAZ	Nr. 53 - 56
		Zinzino	Nr. 5 rechts



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 Healzone GmbH

Herzlich Willkommen beim Healzone Therapiezentrum. Wir sind eine Physiotherapie-, Ergotherapie-, Osteopathie- & Heilpraktiker-Praxis. Wie Sie erkennen können, bieten wir ein großes Spektrum von Therapiearten mit individuellen Behandlungsplänen an. In unseren hellen,

freundlich gestalteten Räumlichkeiten erarbeiten Sie gemeinsam mit unseren fachkompetenten Therapeuten die bestmögliche, auf Sie abgestimmte Therapie.

Stand Nr. 4 Vital Life Bochum das Gesundheitsstudio

Pilates, Yoga und Geräte-Training. kassenzertifizierte Kurse, Personal Training und Cardio-Training in traumhaft schönen Räumen. www.vital-life-bochum.de
In diesem Jahr zusammen mit: Nele Thoben, Inhaberin des Instituts Jungbrunnen. Ganzheitliche Gesundheit durch die Kraft der Natur – reine ätherische Öle von dōTerra. www.mydoterra.com/nelethoben

Stand Nr. 5 links Barmenia – Niestradt-Budde & Budde oHG

Vom reinen Leistungserbringer zum innovativen Gesundheits-

partner. Wir, Sandra Niestradt-Budde & Jana Budde, sind Ihre Ansprechpartnerinnen rund um die Themen Versicherungen und Finanzen. Eine nachhaltige, qualitativ hochwertige und langfristige Beratung steht bei uns im Fokus, so sind wir bereits in der zweiten und dritten Generation tätig.

Stand Nr. 5 rechts Zinzino

Stille und chronische Entzündungen sind die gesundheitlichen Herausforderungen des 21. Jahrhunderts. Sind wir alle betroffen? Mit unserem testbasierten Gesundheitskonzept auf Zellebene erfahren Sie, ob Sie präventiv geschützt oder gefährdet sind und handeln sollten.

Stand Nr. 6 Landesverband CSG – NRW e. V.

Der Landesverband CSG-NRWe.V. verfolgt ausschließlich gemein-

nützige Zwecke, der Verein ist selbstlos tätig und verfolgt keine eigenwirtschaftlichen Interessen. Ziel des Landesverbandes CSG – NRW e. V. ist es, für Bekanntmachung und Aufklärung über die Erkrankung Clusterkopfschmerz in der Bevölkerung, der Ärzteschaft und bei Betroffenen zu sorgen. Der Clusterkopfschmerz ist eine primäre Kopfschmerz-erkrankung. Als primäre Kopfschmerzerkrankung werden Kopfschmerzen bezeichnet, die nicht auf einen anderen Einfluss zurückzuführen und somit lediglich Symptom einer anderen Störung sind. Unser Ziel ist es, durch Öffentlichkeitsarbeit, Aufklärung und Information in der Bevölkerung z. B. durch Internetauftritt, Pressearbeit, Podiumsdiskussionen, Informationsveranstaltungen und Bereitstellung von Informationsmaterial zu betreiben.

Stand Nr. 7 **Apofam GmbH mit Seven Sundays**

Mit Seven Sundays strahlen Sie jeden Morgen! Unsere einzigartigen Schlafsysteme passen sich perfekt an Ihren Körper an und unterstützen tiefe Regeneration. Erleben Sie den bemerkenswerten Unterschied und starten Sie jeden Tag voller Energie und Wohlbefinden.

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

Die Gesundheitspraxis steht für Behandlungstechniken von Funktionsstörungen am Bewe-

gungsapparat, Blockaden körperlicher und seelischer Natur, Entspannung und Vitalität. Schwerpunkte sind Liebscher & Bracht® Schmerzbehandlungen, Shiatsu, Faszien- und Triggerpunkt-Behandlungen und Massagen. Mitglied der DGaM.

Stand Nr. 9 - 12 **Deutsche Gesellschaft für Mann und Gesundheit e. V., Usingen**

Männer, achtet auf eure Gesundheit! KOSTENLOSE TESTOSTERON-CHECKS. Im Rahmen der Aufklärungskampagne „Mann oh Mann - Mein Testosteron“ bietet die Deutsche Gesellschaft für Mann und Gesundheit e. V., Usingen am Info-Stand von 10:00 Uhr bis 14:30 Uhr kostenlose Testosteron-Checks an.

Stand Nr. 13 - 15 **Augusta Kliniken Bochum**

Die Mitarbeitenden der Augusta Klinik in Bochum und des EvK Hattingen versorgen jährlich zehntausende Menschen in Bochum, Hattingen und Umgebung. Als medizinischer Vollversorger legen wir großen Wert auf eine ganzheitliche und interdisziplinäre Behandlung unserer Patientinnen und Patienten. Unsere Mitarbeitenden sind hervorragend ausgebildet und bilden sich stetig fort, um Sie mit Engagement und Herzblut zu pflegen und medizinisch zu versorgen. Unsere Krankenhäuser, die Augusta Ambulanten Dienste mit ambulanter sowie Tages- und Kurzzeitpflege sowie das Seniorenheim in Linden arbeiten dabei Hand in Hand.

Stand Nr. 16 + 17 **Evidia GmbH**

Mit unseren Praxen in Bochum steht seit Jahren der Patient für uns im Mittelpunkt. Wir bieten Ihnen das gesamte Spektrum an unseren Standorten Evidia MVZ Radiologie an den Augusta Kliniken, Evidia Zweigpraxis Angio-Radiologisches Institut und unserem Mammographie-Praxisbereich.

Stand Nr. 18 **Rechtsanwälte Schild & Schütze**

Unsere überregional tätige Kanzlei vertritt Privatpersonen, größere Unternehmen und kleinere Gesellschaften schwerpunktmäßig in den Bereichen Arbeits- und Sozialrecht, Betreuungsrecht, Medizinrecht, Verwaltungs- und Mietrecht. Individuelle Beratung und das Erreichen der persönlichen Ziele unserer Mandanten stehen dabei im Fokus. Fragen rund um Pflege und Betreuung – sowohl auf Seiten der Leistungserbringer als auch auf Seiten der Unterstützungsbedürftigen – bilden seit vielen Jahren das Herzstück unserer Arbeit. Mit unserer umfangreichen Prozess- und Verhandlungserfahrung stehen wir an der Seite unserer Mandanten und begleiten sie oder bieten – soweit gewünscht – auch Streitschlichtungsverfahren und Mediation.

Stand Nr. 19 + 20 **Amts-Apotheke**

Für Ihre Arzneitherapiesicherheit (AMTS) nehmen wir uns gerne in persönlichen Beratungsge-

sprächen die Zeit und überprüfen Ihre gesamte Medikation sowie individuelle Beschwerden. Ob Medikations- und Ernährungsplan, richtiges Blutzuckermessen oder korrekter Umgang mit dem Insulinpumpen – unser Team hat jahrelange Erfahrung, wenn es um die Bedürfnisse von Patienten mit Typ-1- und Typ-2-Diabetes und deren Begleiterkrankungen geht. Wir unterstützen außerdem seit vielen Jahren aktiv die engagierte Diabetiker-Selbsthilfegruppe Bochum-Ost. Kommen Sie vorbei oder rufen uns an unter 0234 280717 für Ihren persönlichen Beratungstermin in Ihrer AmtsApotheke

Stand Nr. 21 **KörperWerk Physiotherapie**

Wir sind das PhysioTeam im Medico-Haus in Wattenscheid. Dank des Vertrauens und regen Zulaufs unserer Patienten konnten wir uns seit der letztjährigen Gesundheitsmesse personell und räumlich vergrößern und auch unser Therapiespektrum weiter spezialisieren. Schauen Sie doch mal an unserem Stand vorbei!

Stand Nr. 22 **Evangelisches Johanneswerk gGmbH**

Im Evangelischem Johanneswerk arbeiten wir gemeinsam an einem guten Werk: Mit dem BeratungsWerk Pflege sind wir für Menschen da, die Pflegeberatung benötigen. Unser Hausnotruf bietet rundum Sicherheit in der eigenen Häuslichkeit und die Tagespflege im Wichern-Haus betreut Menschen liebevoll in einem geselligen Umfeld.

Stand Nr. 23 **BEMERGROUP Angelika Meyer und Thermo-Vet**

Die Physikalische Gefäßtherapie BEMER® trägt zur Verbesserung der Mikrozirkulation bei. Die Mikrozirkulation hat großen Einfluss auf Gesundheit und Befinden des Menschen. Ist sie verschlechtert, können Schmerzen oder gar chronische Krankheiten die Folge sein. Die Physikalische Gefäßtherapie BEMER® stimuliert durch ein spezifisches elektromagnetisches Signal die eingeschränkte Vasomotion (Eigenbewegung der Gefäße) und verbessert dadurch wissenschaftlich nachweisbar die Mikrozirkulation. Die BEMER®-Sets enthalten alles, was man für die Behandlung benötigt, und werden weltweit erfolgreich eingesetzt.

Stand Nr. 24 **FRAKTUR.INFO**

Knochenbrüche schneller heilen: Mit unserer schmerz- und risikofreien MELMAK-Ultraschallbehandlung können Sie die Heilungszeit Ihres Knochenbruchs um ein Drittel der Zeit verkürzen. Auch bei nicht heilenden Knochenbrüchen wird die Therapie seit über 20 Jahren erfolgreich eingesetzt.

Stand Nr. 25 + 26 **Ruhr Hörakustik**

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

lerunabhängig 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. 27 **Kock Brillen e. K.**

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. 28 **NOVOTERGUM GmbH**

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

Stand Nr. 29 + 30 **Familien- und Krankenpflege Bochum gGmbH**

Die F&K Bochum ist einer der größten gemeinnützigen Anbieter ambulanter Gesundheits- und Sozialdienstleistungen der Region. Unser Angebot: Ambu-



lante Pflege, außerklinische Intensivpflege, Autismus-Therapie, Schul- und Freizeitbegleitung, Seniorendienste, Demenz-WGs, Servicewohnen, Tagespflege, Essen auf Rädern und Pflegeberatung. Mehr unter www.fundk-bochum.de

Stand Nr. 31
Hospizdienst Mandala e. V.

Der Hospizdienst Mandala e. V. bietet seit 2005 ehrenamtliche Begleitung für schwerstkranken und sterbende Menschen in ihrer häuslichen Umgebung und in Alten- und Pflegeheimen an. Auch Krankenhäuser können für ihre Patienten mit uns kooperieren. Die hauptamtlichen Koordinatoren und die ausgebildeten ehrenamtlichen Mitarbeitenden möchten Sie entsprechend Ihrer Wünsche und Bedürfnisse in Ihrer Lebensqualität unterstützen und Sie, sowie Ihre Angehörigen, begleiten, entlasten und beraten.

Es liegt uns am Herzen, an guten und an schwierigen Tagen für Sie da zu sein, z. B. auch, wenn Gefühle von Angst, Hilflosigkeit, Einsamkeit oder Überforderung auftauchen. Wir sind offen für unterschiedliche soziale, ethische und spirituelle Gesichtspunkte. Die Begleitung ist für Sie kostenfrei. Wir finanzieren uns über eine Förderung der Krankenkassen und über Spenden.

Hospizdienst Mandala e. V.
An den Lothen 9 a, 44892 Bochum
Tel. 0234 / 280921
hospizdienst-mandala-ev@web.de
www.hospizdienst-mandala-ev.de

Stand Nr. 32
Pfizer Pharma GmbH

Über Pfizer – 'Breakthroughs that change patients' lives'. Als forschendes Pharmaunternehmen treiben wir bei Pfizer den medizinischen Fortschritt voran. Wir erforschen und entwickeln neue Therapien und Impfstoffe,

um Menschen vor Erkrankungen zu schützen, sie zu heilen oder ihr Leben bei schwerer Erkrankung zu verlängern und erheblich zu verbessern.

Stand Nr. 33 + 38
Universitätsklinikum Knappschaftskrankenhaus Bochum GmbH

Das Knappschaftskrankenhaus Bochum wurde 1909 als Gemeindegemeinschaftsdekanat gegründet und ist seit 1977 Universitätsklinik der Ruhr-Universität Bochum. Heute verfügt es über 479 Betten und neun Fachabteilungen. Jedes Jahr werden 22.000 stationäre und 50.000 ambulante Patienten behandelt. Den hohen Standard der Patientenversorgung stellen 2.000 hochqualifizierte und motivierte Mitarbeitende sicher. Durch die moderne apparative und technische Ausstattung sind innovative Diagnose- und Therapieverfahren etabliert.

Stand Nr. 34 + 35
Die Falken Bochum

Die Falken Bochum sind ein Kinder- und Jugendverband, der stadtweit für alle Kinder und Jugendliche da ist. Mit den Trägervereinen Freunde des Jugendheimbaues e. V. und dem Falken Bildungs- und Freizeitwerk e. V. sind wir breit aufgestellt und haben diverse Tätigkeitsbereiche in der Kinder- und Jugendarbeit: Ferienfreizeiten, Bildungsreisen, Computerkurse, Musik mit X-Vision, das Jugendmobil Eumel, Übermittagsbetreuungen und unsere Stadtteilarbeit sind nur einige unserer vielfältigen Angebote, mit denen wir die Jugendkultur in Bochum und über die Stadtgrenzen hinaus unterstützen.

Stand Nr. 36
Care Center Deutschland GmbH

Die Care Center Deutschland GmbH ist ein Unternehmen der Berufsgenossenschaft Rohstoffe und chemische Industrie mit über 100 Jahren Erfahrung in der Versorgung von Menschen mit orthopädie- oder rehathechnischen Hilfsmitteln. Drei Sanitätshäuser in Bochum und Witten vervollständigen das Angebot der Care Center Deutschland GmbH.

Stand Nr. 37
OPED GmbH

Innovative Medizintechnik – Made in Germany. Am OPED-Hauptsitz in Valley, südlich von München, arbeiten rund 350 Mitarbeitende an innovativen Medizinprodukten, umfassenden Therapiekonzepten und neuen Impulsen für die Medizintechnik.

Die Produkte von OPED zeichnen sich durch kontinuierliche Weiter- und überraschende Neuentwicklungen aus. Dabei stehen die Bedürfnisse der Kunden und Patienten immer an erster Stelle.

Stand Nr. 39
Bochumer Bündnis gegen Depression

Das Bochumer Bündnis gegen Depression besteht seit 2009 und hat es sich zur Aufgabe gemacht, niederschwellig rund um das Thema Depression zu informieren. Wir sind ein lockerer Kreis aus Betroffenen, Angehörigen und „Profis“, die sich jeden ersten Dienstag in ungeraden Monaten um 18 Uhr im Haus der Begegnung in der Alsenstraße in der Nähe des Bahnhofs treffen.

Stand Nr. 40
HISB Betreuungsdienst Bochum GmbH

Wir bieten individuelle Seniorenbetreuung im eigenen Zuhause, die einfach persönlicher ist. Für uns bedeutet das, dass der Mensch im Mittelpunkt steht, seine Persönlichkeit, seine Geschichte und Geschichten. Home Instead setzt auf Zeit und Zuwendung statt auf Pflege im Minutentakt. Wir bieten eine erfüllende Tätigkeit mit Zeit für das Wichtige im Job.

Stand Nr. 41 + 42
Sanitätshaus Ilse – gut versorgt!

Bereits seit 1925 versorgt das Sanitätshaus Ilse seine Kunden in Wattenscheid, Bochum und

Umgebung. Als Meisterbetrieb sind von jeher handwerkliche Präzision und der Umgang mit den aktuellsten Techniken die starken Grundpfeiler für hochqualitative Versorgungen. Unsere besondere Kompetenz liegt in den Bereichen Prothetik und Orthetik in Sonderanfertigung von der handgefertigten Orthese über den Prothesenschaft bis zum bionischen Gelenk. In der hauseigenen Einlagenmanufaktur werden speziell auf die persönlichen Bedürfnisse der Kunden angepasste orthopädische Schuheinlagen gefertigt. Im Bereich der Kompressionsversorgung sind unsere Mitarbeiter bestens geschult. Zur Versorgung der Kunden stehen modernste 3D-Messtechnik und ein breites Produktsortiment der namhaften Markenhersteller zur Verfügung.

Stand Nr. 43 + 44
Katholisches Klinikum Bochum GmbH

175 Jahre Verantwortung für Bochum und die Region. Gemeinsam mit Ihnen feiern wir unser Jubiläum. Zudem an unserem Stand: Angebote aus den Bereichen Naturheilkunde, Altersmedizin und Diabetologie. Wir freuen uns auf Sie!

Stand Nr. 45
acuraBo Haushalts- und Familienservice

acuraBo Haushalts u. Familienservice ist ein anerkanntes Angebot für hauswirtschaftliche Entlastungsleistungen in Bochum, Dortmund, Witten und Hattin-

gen. Zu den Aufgaben zählen seit 16 Jahren u. a. die allgemeine Haushaltspflege, Wäschepflege, Alltagsbegleitung sowie Einkäufen und Botengänge. Bei einem anerkannten Pflegegrad können die erbrachten Leistungen direkt mit nahezu allen deutschen Pflegekassen abgerechnet werden. Erste Informationen erhalten Sie unter 0800-4148462 (kostenlose Servicrufnummer).

Stand Nr. 46 + 47 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:

- Kein Weg zu weit: In Mali reisen UNICEF-Impfhelfer mit Eselskarren kilometerweit, um entlegene Dörfer zu erreichen und Kinder zu impfen.
- Südsudan: Ernährungskrise bedroht Kinderleben
- Zentralafrikanische Republik: Hunger und Gewalt bedrohen die Kinder
- Ukraine-Krieg: Kinder in Not uvm.

UNICEF hilft überall dort, wo Kinder in Not sind und benachteiligt werden; wir lassen sie nicht im Stich und helfen vor Ort.

Stand Nr. 48 Homecare Die Alltagshelfer

Pflegende Angehörige: Die Nächsten entlasten. Wenn Familienmitglieder oder andere nahestehende Menschen Aufgaben im pflegerischen Be-

reich übernehmen, kann das nicht selten im Laufe der Zeit auch überfordern. Deshalb haben auch pflegende Angehörige die Möglichkeit, Unterstützung zu erhalten. Unsere Leistungen sind auch hier immer die richtige Wahl. So können Sie sicher sein, dass Sie die Hilfe erhalten, die Sie gerade brauchen. Unsere kompetenten Mitarbeitenden übernehmen die Aufgaben, die sonst der oder die Angehörige erbringt – so, dass er oder sie wieder Kraft tanken und zur Ruhe finden kann. Gerne besprechen wir mit Ihnen bis ins Detail, welche Lösung in Ihrem Fall am besten geeignet ist.

Stand Nr. 49 makery.care und kata.lin Conceptstore & Fashion

Nachhaltigkeit, die begeistert! Entdecke bei Arwen Takacs, Inhaberin des Conceptstores kata.lin in Bochum, nachhaltige Mode, Deko und Geschenkartikel. Bei Justine Spalik, Inhaberin der Seifenmanufaktur makery.care, gibt es vegane Pflege- und Reinigungsprodukte. Wir stehen für natürliche Rohstoffe, umweltfreundliche Verpackungen und 100 % schadstofffreie Produkte. Leiste deinen Beitrag zu einer gesunden Umwelt!

Stand Nr. 50 BKK VBU

Ein starkes Leistungsangebot und ein engagiertes Mitarbeiter-Team, das Ihnen mit Rat und Tat zur Seite steht – Vorteile, die die BKK VBU in Bochum auszeichnen. Profitieren Sie von einem Paket an Zusatzleistungen, das

mehrfach ausgezeichnet wurde und weit über den gesetzlichen Katalog hinausgeht.

Stand Nr. 51 Stadt Bochum – Gesundheitsamt

Als integraler Baustein im Gesundheitswesen hat sich das Gesundheitsamt Bochum zum Ziel gesetzt, wissenschaftsbasiert und zukunftsorientiert einen Beitrag zu gesundheitlicher Chancengleichheit zu leisten. Zu den Kernaufgaben gehören u. a. Gesundheitsschutz und -förderung, Beratung und Information.

Stand Nr. 52 Roche Diabetes Care Deutschland GmbH

Die Firma Roche Diabetes Care Deutschland GmbH präsentiert das Accu-Chek Portfolio. Neben den Blutzuckermessgeräten Accu-Chek Guide und Instant wird die neue schlauchlose Mikropumpe Accu-Chek Solo vorgestellt.

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 SESTRA CARE

Wir bieten hochwertige Mode und Accessoires für pflegebedürftige Personen an. Unsere Produkte reichen von T-Shirts und Longsleeves über modernen Kleiderschutz bis zum Silikon-Becherdeckel. Entdecken Sie, wie unsere smarten Produkte Ihren Alltag und den Ihrer Liebsten verbessern können.

Stand Nr. 59 + 60 Gesundheitsnetz Bochumer Osten + Wattenscheid

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

Stand Nr. 61 - 64 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. 65 Aktionsfläche

Stand Nr. 66 + 67 Abbott

Wir von Abbott sind der Überzeugung, dass Menschen mit Diabetes die Freiheit haben sollten, ein gesünderes, aktives Leben zu genießen. Unsere Systeme helfen Menschen mit Diabetes, sich einfacher und effektiver um ihre Gesundheit zu kümmern – durch einfach anzuwendende Produkte, die präzise Daten liefern und fundiertere Entscheidungen ermöglichen.

Stand Nr. 68 RADTOP Dr. Topcu und Kollegen

RADTOP Dr. Topcu und Kollegen ist spezialisiert auf bildgebende Verfahren zur Vorsorge- und Früherkennungsdiagnostik. Die Praxis für Nuklearmedizin und Privatpraxis für MRT-Vorsorge-diagnostik am Standort Bochum bietet umfassende Methoden einer präzisen Bildgebung für einen zuverlässigen Ganzkörper-Gesundheitscheck. Noch in die-

sem Jahr wird zudem ein offener MRT zur Verfügung stehen.

Stand Nr. 70 Kieser Training Bochum

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. 71 ShapeU Ernährungcoaching by Alisa Doerck

Die Ernährungsberatung bietet Ihnen die Möglichkeit zu einer individuellen und sofort anwendbaren Ernährungsumstellung. Im Rahmen der persönlichen Beratung erlernen Sie eine einfache und langfristige Verhaltensänderung für Ihren Alltag.

Stand Nr. 72 + 73 SCHÖNES LEBEN Gladbeck im Zentrum

SCHÖNES LEBEN Gladbeck im Zentrum: Moderne Wohnanlage mit vielen Annehmlichkeiten, individuellen Wohnkonzepten, vielfältigen Serviceleistungen sowie kompetenter Unterstützung im Bereich Pflege und Betreuung schaffen gemeinsam ein abwechslungsreiches, angenehmes Leben für Menschen, die alle Vorzüge eines gehobenen und selbstbestimmten Wohnens lieben und bei Bedarf gerne auf Unterstützung zurückgreifen.

Stand Nr. 74
Der Paritätische, Selbsthilfe-
Kontaktstelle Bochum

Der Paritätische, Selbsthilfe-Kontaktstelle Bochum, Alsenstr. 19a, 44789 Bochum. Sprechzeiten: Mo, Di 10:00 - 13:00 Uhr, Mi 15:00 - 17:00 Uhr, Do 10:00 - 12:00 Uhr und 15:00 - 18:00 Uhr. Kontakt: www.selbsthilfe-bochum.de, Tel.: 0234/ 23991111, Mail: selbsthilfe-bochum@paritaet-nrw.org

Stand Nr. 75
Deutsche GBS-CIDP
Selbsthilfe e. V.

Die Deutsche GBS-CIDP Selbsthilfe unterstützt die Mitglieder beim Umgang mit dem seltenen Guillain-Barré-Syndrom. Der Verein hat in allen Bundesländern einen Landesverband. Die Organisation führt Gesprächskreise vor Ort sowie online über Zoom durch. Die Vertreter des Vereins werden ständig geschult und geben die Neuerungen sofort weiter. Wir arbeiten eng mit der DGN (Deutsche Gesellschaft für Neurologie, der ACHSE, BAG, Eurordis und der GBS Foundation International USA) zusammen.

Stand Nr. 76
Aktionen Diabetikertag

Stand Nr. 77 rechts
SHG

Die Selbsthilfe Lungenkrebs trifft sich jeden ersten Mittwoch im Gesundheitshaus der Augusta Klinik Bergstr. Im Forum 2 1. Etage. Liesbeth Söring-Spyra Leitung der SHG
 2. Vorsitzende des Landesverband Lungenkrebs

Beisitzer Bundesverband Lungenkrebs, Tel. 0234/288003

Stand Nr. 77 links
SoVD NRW Bochum

Über 100 Jahre SoVD Deutschland NRW, ein starker Verband in NRW.

Stand Nr. 78
Selbsthilfegruppe für Krebs-
betroffene e. V. Bochum und Be-
ratungsstelle

Wir bieten Begleitung in Einzel-, Gruppen- und Familiengesprächen im Bereich der Sozialberatung und Psychotherapie/ Psychoonkologie und fördern Hilfe zur Selbsthilfe in Form von Gesprächs- und Kontaktkreisen. www.krebsberatung-bochum.de

Stand Nr. 81 - 88
Rollatorenparcours

Stand Nr. 89
Seniorenbüros Bochum

Vielfältig, bunt, engagiert – Seniorenbüros in Bochum. Menschen aller Generationen, Nationalitäten, Lebensformen sind herzlich willkommen. Wir beraten neutral und umfassend zu allen Themen des Älterwerdens, initiieren Miteinander, Arbeitskreise, Treffen im Quartier und fördern das Engagement. Menschen in schwierigen Lagen erhalten auch im Einzelfall Hilfe. Lösungen werden gesucht, um eigenständig und selbstbestimmt im gewohnten Umfeld bleiben zu können. Kontakt: Seniorentelefon 0234-910-2844 (Mo-Do 08:00 - 16:00 Uhr, Fr 08:00 - 15:00Uhr) www.seniorenbuero-bochum.de

Stand Nr. 99
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 hilft Betroffenen und ihren Angehörigen durch Beratung, fachliche Informationen, praktische Hilfen und psychosoziale Unterstützung. Als Träger des Kontaktbüros Pflegeselbsthilfe werden rund 15 Selbsthilfe-Gruppen pflegender Angehöriger begleitet.

Stand Nr. 100 - 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
Paul Rybarsch Hörsysteme
GmbH & Co. KG

Seit mehr als 50 Jahren kümmern wir uns um Menschen mit Hörproblemen. Zu unseren Kunden zählen Erwachsene und Kinder gleichermaßen, die wir individuell betreuen. Unsere Mission ist die Steigerung Ihrer Lebensqualität. In unserem inhabergeführten Meisterunternehmen bieten wir Ihnen digitale Hörsysteme, die auf Ihre individuellen Bedürfnisse angepasst werden. Dabei arbeiten wir völlig herstellerunabhängig. Zudem finden wir auch speziell für Kinder die optimale Hörlösung. Wir bieten Ihnen passgenauen Gehörschutz – individuell maßgefertigt für Sie mittels 3D-Technik.

Der Patient im Mittelpunkt

☞ Mit drei Standorten in NRW

Bei **RADTOP Dr. Topcu und Kollegen** steht der Patient im Mittelpunkt. Die Schwerpunkte der inhabergeführten, medizinischen Institute mit Standorten in Hamm, Bochum und Gelsenkirchen liegen in der Früherkennung von Erkrankungen, nuklearmedizinischen Untersuchungen und Ganzkörpervorsorge Check-ups mittels MRT und CT.

Das serviceorientierte Konzept ermöglicht einen schnellen und unkomplizierten Zugang zur modernen MRT-Vorsorge. Viele klassische Vorsorge-Untersuchungen sind invasiv oder unangenehm. Die MRT-Vorsorge bietet hier als strahlenfreie Untersuchung ohne Eingriff eine gleichzeitig schonendere und präzisere Alternative. Um es noch angenehmer zu ge-

stalten und Patienten mit Schwierigkeiten in engen Räumen eine Möglichkeit anzubieten, die Leistungen zu beanspruchen, wird an dem Bochumer Standort in Kürze ein offenes MRT eingebracht. Hier kann zudem eine schonendere Alternative zur CT-gesteuerten Mikrotherapie bei Rückenschmerzen durchgeführt werden.

Als Privatpatient werden die Kosten i. d. R. vollständig übernommen. Sie sind gesetzlich krankenversichert und möchten Leistungen als Selbstzahler in Anspruch nehmen? Die Indikationsstellung erfolgt durch den Radiologen, es ist keine Überweisung erforderlich. Unser Praxisteam hilft Ihnen gerne unter **0234-97841060** weiter.

WIR SEHEN DINGE, DIE FÜR SIE NOCH UNSICHTBAR SIND.



Privatpraxis für offene MRT & MRT Vorsorge

- ➔ MRT Ganzkörper - Vorsorge / Gesundheits - Check Up
- ➔ MRT Krebsvorsorge / Früherkennung
- ➔ Herzinfarkt- / Schlaganfallvorsorge mittels CT/MRT
- ➔ CT-gesteuerte Mikrotherapie / Schmerztherapie im offenen MRT bei Rückenschmerzen
- ➔ Schilddrüsenambulanz

RADTOP . DIAGNOSTIKZENTRUM
 RADIOLOGIE, NUKLEARMEDIZIN & NEURORADIOLOGIE
 BOCHUM . GELSENKIRCHEN . HAMM

Kassen- & Privatpraxis
 Kortumstraße 89
 City Point, 3. OG
 44787 Bochum

Anmeldung & Termine
 Tel: 0234 9784100
 Mail: bochum@radtop.de
www.radtop.de



10:30 - 11:00 Uhr



Aktuelle Therapie des Typ 2 Diabetes

Prof. Dr. Juris Meier

Facharzt für Innere Medizin, Gastroenterologie und Diabetologie
Augusta Kliniken Bochum und Hattingen

In den vergangenen 15 Jahren wurden eine Reihe neuer Medikamente in die Therapie des Typ 2 Diabetes eingefügt. Dadurch ist es heute möglich, zielgerichtet die Probleme der Menschen mit Diabetes zu adressieren. Insbesondere zeichnen sich die neueren Präparate dadurch aus, dass sie nur selten zu Unterzuckerungen führen und keine Gewichtszunahme verursachen. Unter manchen Therapien kommt es sogar zu einer deutlichen Abnahme des Körpergewichtes. Dennoch benötigen einige Menschen mit Typ 2 Diabetes auch weiterhin eine Insulintherapie. Neben der medikamentösen Therapie bilden die Ernährungs- und Bewegungstherapie ein zentrales Element in der Behandlung des Typ 2 Diabetes.

11:00 - 11:30 Uhr



Diabetische Folgeerkrankungen und wie man sie vermeiden kann

Dr. Kirsten Kampmann

Fachärztin für Innere Medizin, Diabetologie (DDG) und Ernährungsmedizin
Augusta Kliniken Bochum und Hattingen

Ein vorrangiges Ziel in der Behandlung des Diabetes mellitus liegt in der Vermeidung von Folgeerkrankungen. Hierzu zählen Herzinfarkte, Schlaganfälle, Nierenschäden, Augenschäden, Nervenschäden sowie das diabetische Fußsyndrom und andere Erkrankungen. Das Risiko derartige Folgeschäden zu erleiden, steigt mit der Dauer der Diabeteserkrankung sowie der durchschnittlichen Höhe der Blutzuckerwerte. Erfreulicherweise kann durch eine moderne Diabetes-therapie das Risiko für diese Folgeschäden ganz erheblich reduziert werden.

11:30 - 12:00 Uhr



Ernährung als zentrale Säule in der Therapie des Typ 2 Diabetes

Marie Grothe

Diabetesberaterin, Ökotrophologin
Augusta Kliniken Bochum und Hattingen

In sämtlichen Krankheitsstadien des Typ 2 Diabetes bildet die Ernährungstherapie ein wesentliches Element der Behandlung. So konnte gezeigt werden, dass durch eine Veränderung der Essens- und Bewegungsgewohnheiten ein neu entstandener Diabetes in etwa 50 Prozent der Fälle nach einem Jahr komplett wieder verschwinden kann. Unter den verschiedenen Ernährungsformen gilt heute die mediterrane Diät als optimale Kostform für Menschen mit Diabetes. Neben einer Verringerung der Zuckermenge steht hierbei eine Erhöhung des Ballaststoffanteils im Vordergrund. In einigen Fällen eines schwer einstellbaren Typ 2 Diabetes können auch gezielt Hafer- und Gemüsetage zur Behandlung eingesetzt werden.

12:30 - 13:15 Uhr



Es ist nicht nur Alkohol, der die Leber schädigt

Prof. Dr. med. Ali Canbay

Facharzt für Innere Medizin, Gastroenterologie und Intensivmedizin,
Universitätsklinikum Knappschaftskrankenhaus Bochum

10:30 - 11:15 Uhr



Rauch, Staub, Pollen ...

Dr. med. Juliane Kronsbein

Fachärztin für Innere Medizin und Gastroenterologie
Bergmannsheil Bochum

Auswirkung verschiedener Umwelteinflüsse auf die Atemwege und die Lunge. Welche Schäden/Krankheiten dadurch entstehen können und wie man diese feststellen und behandeln kann.

11:30 - 12:15 Uhr



Naturheilverfahren – wie sie uns helfen, klimabedingte gesundheitliche Beeinträchtigungen zu bewältigen

Dr. Stefanie Eichner

Allgemeinmedizinerin
Klinik Blankenstein

Durch die langen Hitzeperioden haben insbesondere Menschen mit Vorerkrankungen, Kleinkinder und Menschen über 65 Jahre gesundheitliche Beeinträchtigungen. Im Speziellen sind Herz-Kreislauf-Erkrankungen, Atemwegserkrankungen und Allergien, welche durch den Klimawandel ansteigen, zu nennen. Im diesen Vortrag erhalten Sie Hilfestellungen, um aus naturheilkundlicher Sicht besser mit den Klimawandel und insbesondere mit den Hitzeperioden umgehen zu können.

12:30 - 13:15 Uhr



Psychische Gesundheit und Resilienz in der Klimakrise

Dr. med. Marco Kramer

Klinik für Psychiatrie, Psychotherapie
und Präventivmedizin
LWL-Universitätsklinikum Bochum

Hitze und Wetterextreme werden häufiger und belasten nicht nur unseren Körper, sondern auch unsere Psyche. In diesem Vortrag werden die neusten Studienergebnisse dazu vorgestellt. Anschließend wird zur Diskussion angeregt, wie wir mit Stress und Ängsten aufgrund der Klimakrise umgehen können.

13:30 - 14:15 Uhr



Warteliste, Nierentransplantation – wie geht das ganz praktisch?

Prof. Dr. med. Richard Viebahn

Facharzt für Chirurgie,
Schwerpunkt Viszeralchirurgie
Universitätsklinikum Knappschaftskrankenhaus Bochum

Ko-Vortrag Prof. Dr. med. Timm Westhoff

Internist, Nephrologe, Lipidologe (DGFF),
Hypertensiologe (DHL), Transplantationsmediziner

In den Vorträgen wird über die Perspektiven einer Organtransplantation berichtet sowie über den Weg auf die Warteliste bis hin zur Transplantation. Außerdem wird über die Nachsorge nach Organtransplantation referiert.



Wenn aus der Mücke ein Elefant wird

➤ Das Dengue Virus auf dem Vormarsch

Abb. 1: *Aedes albopictus* – die asiatische Tigermücke

Unter der Lupe betrachtet wirkt das Ringelshirt der Mücke recht hübsch, wenn man es nicht besser wüsste, denn die asiatische Tigermücke, *Aedes albopictus*, ist alles andere als harmlos (Abb. 1). Im Gepäck trägt sie das Dengue-Virus (DENV). Die Tigermücke und ihre Verwandte, die *Aedes aegypti*, bahnen sich dem Klimawandel geschuldet ihren Weg nach Europa. Bislang wurde die Dengue-Virus-Infektion nur als „Mitbringsel“ aus heißen Regionen der Welt wahrgenommen (Abb. 2). 2019 wurden dem Robert-Koch-Institut 1176 nach Deutschland importierte Dengue-Fälle gemeldet, vorwiegend erworben in Thailand. Doch in den letzten Jahren werden zunehmend Fälle aus Südeuropa berichtet.

Was macht das Dengue Virus so gefährlich?

Nach einem Stich vergehen zwei bis sieben Tage, bis die ersten Symptome einsetzen. Die Betroffenen sind schlagartig krank, entwickeln Fieber, Schüttelfrost, Hautausschlag, schmerzhaftes Augenbewegungen, Kopf-, Muskel- und vor allem Gelenksbeschwerden. In der Regel flauen die Symptome nach sieben bis 14 Tagen ab. Aufgrund der Arthralgien und Gangstörungen erhielt die Erkrankung weitere eindrucksvolle Titel: Knochenbrecher-Fieber, Dandy- und Polkafieber. Nach einer ersten Infektion heilt die Erkrankung folgenlos ab.

Aber das Dengue Virus ist tückisch.

Weltweit gibt es vier verschiedene Arten von DENV. Eine weitere Infektion mit einem anderen Subtyp kann es zu einem schweren Verlauf, dem hämorrhagischen Fieber führen. Es entwickeln sich Komplikationen mit Blutungen in sämtlichen Organen, die dann in einem Prozent der Fälle tödlich enden. Zum Glück muss nicht jede Zweitinfektion diesen dramatischen Verlauf nehmen. Unter anderem spielen komplexe Reaktionen unseres Immunsystems, genetische Faktoren, Alter, Ernährungszustand, Abfolge der DENV-Infektionen und Typ des Virus eine Rolle.

Prävention vor dem Urlaub:

Seit diesem Jahr ist ein Impfstoff gegen das Dengue-Virus in Deutschland zugelassen: Qdenga® ist ein Lebendimpfstoff. Nach einer ersten Impfung wird eine Wiederholungsimpfung nach drei Monaten durchgeführt, jedoch beginnt eine Immunitätsentwicklung bereits nach der ersten Impfung.

Immungeschwächte Menschen, Schwangere und Stillende dürfen nicht mit Qdenga® geimpft werden. Nebenwirkungen der Impfung sind vergleichbar mit denen bekannter

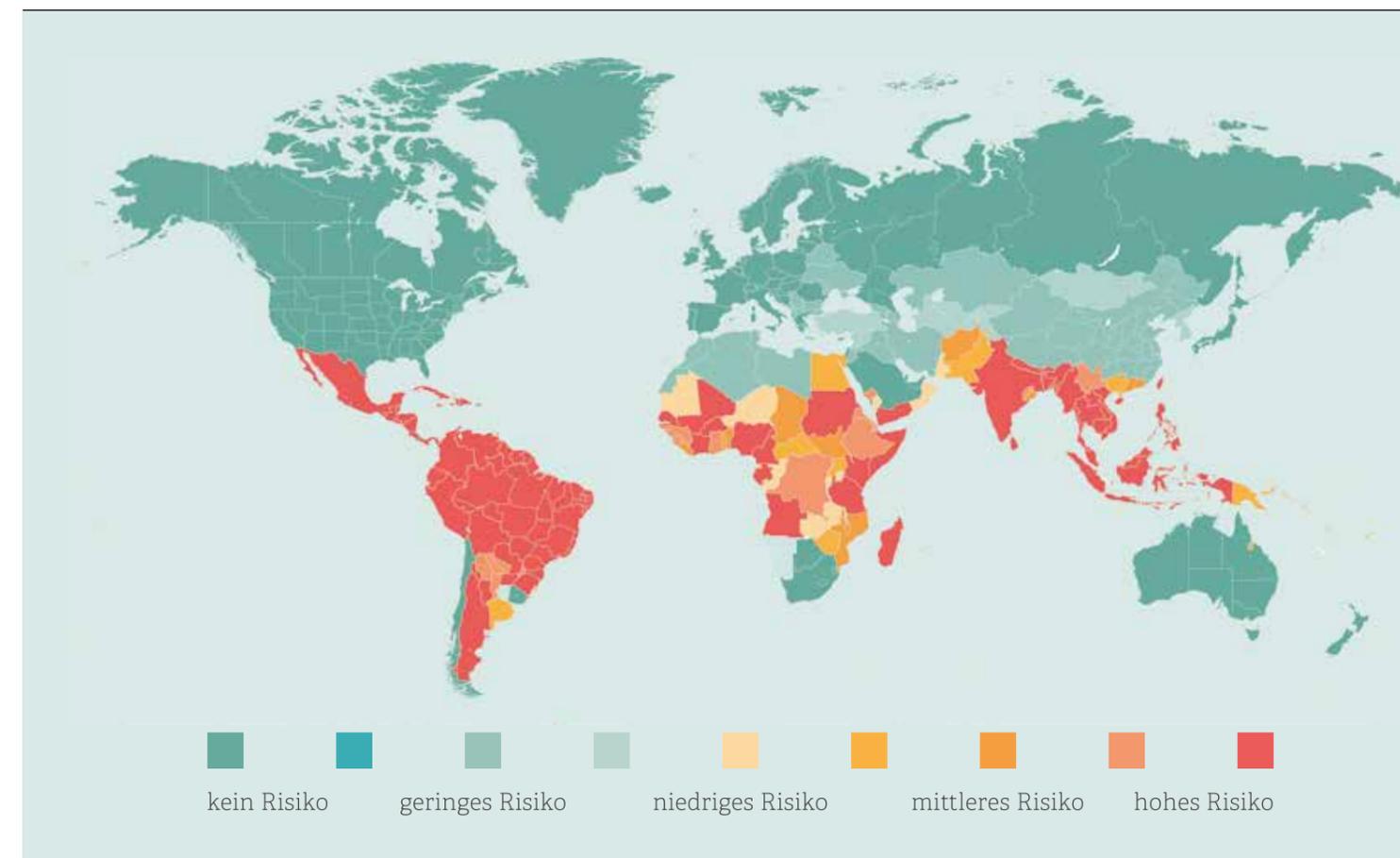
Vakzine. Wermutstropfen ist jedoch, dass die Wirksamkeit nicht für alle vier Subtypen und nicht für alle Geimpften gleich ist. Noch hat die STIKO keine abschließende Empfehlung ausgesprochen. Der Ständige Ausschuss für Reisemedizin hat eine erste Einschätzung formuliert, die eine Impfung für die Reisenden für sinnvoll erachtet, die sich u. a. häufig und längere Zeit in einem Endemiegebiet aufhalten, ein Risiko für einen schweren Verlauf haben und/oder bereits eine Dengue-Infektion durchgemacht haben.

Prävention am Urlaubsort:

Grundsätzlich sollte man sich die Mücken vom Leib halten. Dafür stehen mittlerweile eine Vielzahl von sogenannten Repellents zur Verfügung, die auf die Haut sowie auf

Kleidung aufgebracht werden können. Neben einer angepassten Kleidung (z. B. lang, weit, durchstichsicher) sollten Klimaanlage oder Moskitonetze in den Schlafräumen genutzt werden. Bei oben beschriebenen Symptomen sollte umgehend ärztlicher Rat gesucht werden. Vor einigen Jahren noch wurde Reisenden, die eine Dengue-Infektion durchgemacht haben, von weiteren Reisen in die Tropen abgeraten. Dies konnte nicht mehr aufrechterhalten werden, da internationale Reisen im privaten und beruflichen Leben vieler Menschen ein fester Bestandteil geworden sind. Durch gute Prävention sollte aber Dengue kein Elefant für uns werden, sondern besser in der Mücke bleiben!

Dr. med. Regina Mertens
Fachärztin für Innere Medizin,
Allgemeinmedizin, Infektiologie,
Tropen- und Reisemedizin (DTM & H)



kein Risiko geringes Risiko niedriges Risiko mittleres Risiko hohes Risiko

Abb. 2: Weltweite Verbreitung des Dengue Virus

www.healthmap.org/dengue/en/



Fieber ist ein Teil der Immunabwehr

➤ Erhöhte Temperatur hilft bei der Bekämpfung der Krankheitserreger

Fieber ist keine Krankheit, sondern ein Symptom. Fieber zeigt an, dass die Immunabwehr arbeitet, um Krankheitserreger abzuwehren. Die Kerntemperatur ist eine biologische Größe, die unbedingt aufrechterhalten werden muss. Nur außergewöhnliche Umstände führen zu einer Änderung der Temperatur des menschlichen Körpers. Sie beträgt im Normalfall etwa zwischen 36 und 37 Grad Celsius. Aber in einigen alltäglichen Situationen kann die Temperatur auch steigen, z. B. wenn man Sport gemacht hat oder sehr warme Kleidung trägt. Bei Frauen, die gerade ihren Eisprung haben, kann die Temperatur um etwa 0,5 Grad Celsius steigen.

Wenn Krankheitserreger in den Körper eindringen, wird das Immunsystem aktiv. Im Körper entstehen Botenstoffe, die im zentralen Nervensystem Reaktionen auslösen. Im Hypothalamus, wo die Regulation der Körpertemperatur erfolgt, entstehen die Reaktionen, die die Körpertemperatur erhöhen. Dies geschieht auf verschiedene Arten, etwa durch Ankurbeln des Stoffwechsels. Die Muskeln werden stärker aktiviert, damit sie mehr Wärme produzieren. Dies kann zu Muskelzittern führen. Außerdem wird die Wärmeabgabe über die Haut gedrosselt. Deshalb

sind die Hände und Füße oft kalt, die Wangen blass und man friert bis hin zu Schüttelfrost. Trockene Haut, ein schneller Puls und eine beschleunigte Atmung sind weitere mögliche Folgen des Fiebers.

Die erhöhte Körpertemperatur hilft dem Immunsystem, die Krankheitserreger zu bekämpfen. Wie stark sich die Körpertemperatur erhöht, ist abhängig vom Anlass und hängt von der Art und Menge an Krankheitserregern sowie von der Reaktion des Abwehrsystems ab. Viele Vorgänge werden aktiviert, die Abwehrzellen werden zusätzlich alarmiert.

Wichtig ist, zu wissen, dass Fieber ein Teil der Immunabwehr ist. Eine rektal gemessene Körpertemperatur zwischen 37,5 und 38 Grad Celsius gilt als erhöhte Temperatur, bei einer Temperatur höher als 38 Grad Celsius spricht man von Fieber. Hohes Fieber besteht bei einer Temperatur von 39 bis 41 Grad Celsius. Von extrem hohem Fieber spricht man, wenn die Körpertemperatur von 41 Grad Celsius überschritten wird. Beim Auftreten von Fieber muss der Arzt kontaktiert werden.

[Dr. med. Michael Tenholt](#)
1. Vorsitzender MedQN



Der Beipackzettel

➤ Kann krank machen

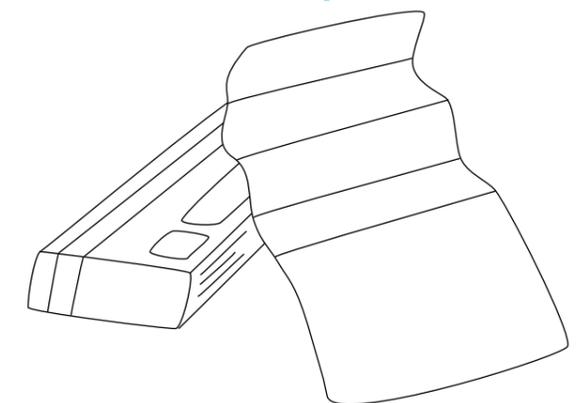
Jeder Patient kennt das: Nachdem ein Arzt ein Medikament verordnet hat, geht der Patient in die Apotheke und bekommt es dort ausgehändigt. Zu Hause nimmt er sich die Medikamentenpackung und liest sich den Beipackzettel durch. Der Beipackzettel kann krank machen (Nocebo-Effekt), denn entweder treten bei einigen Patienten die beschriebenen Effekte auf oder sie nehmen die Medikamente erst gar nicht ein.

Dieser negative Placebo-Effekt meint negative Veränderungen des Gesundheitszustands, die nicht auf die eigentliche Wirkung von Medikamenten oder Operationen zurückzuführen sind. Die Informationen im Beipackzettel erfüllen juristische Funktionen, wie bei einem Aufklärungsgespräch mit einem Arzt vor einem Eingriff.

Bei vielen Patientinnen und Patienten kreisen die Gedanken dann nur noch um Komplikationen und Nebenwirkungen, und prompt treten sie auch auf. Placebo- und No-

cebo-Effekte sind nicht einfach Einbildung, sie resultieren aus komplexen neurobiologischen Phänomenen. Untersuchungen haben gezeigt, dass durch Kommunikation die Akzeptanz zur Medikamenteneinnahme erhöht werden kann. Wichtig ist vor allen Dingen die Darstellung des Nutzens, bei vergleichsweise geringen Nachteilen. Niemals hätte ein Arzneimittel eine Zulassung erhalten, wenn es anders wäre.

[Dr. med. Michael Tenholt](#)
1. Vorsitzender MedQN
(Quelle: Praxiswissen Kompakt)





Teil 1

Omega-3-Fettsäuren – ist eine Nahrungsergänzung nötig?

☒ Die Bedeutung von fachkundigem Rat bei der Entscheidung

Fettfrei leben können wir nicht. Fett ist aber auch nicht gleich Fett. Abhängig von der Fettqualität zeigen immer mehr Studien positive Auswirkungen einer angemessen dosierten Fettzufuhr. Dabei stehen die mehrfach ungesättigten Fettsäuren und hier speziell die Omega-3-Fettsäuren (n-3-FS) im Mittelpunkt.

In der heutigen Ernährung werden zu viele gesättigte sowie trans-Fettsäuren und zu wenig einfach und mehrfach ungesättigte Fettsäuren zugeführt. Die Zufuhr der Omega-6-Fettsäuren (n-6-FS) ist im Vergleich zu den n-3-FS zu hoch. Die Deutsche Gesellschaft für Ernährung (DGE) empfiehlt ein optimales Verhältnis von n-6- zu n-3-FS von 5:1.

Die n-6-FS Linolsäure (LA) ist lebensnotwendig und kommt vorwiegend in Nüssen, Kernen, Samen und Ölen wie Distel-, Sonnenblumen-, Maiskeim- und Sojaöl sowie

Margarinen vor. Diese Öle kommen in vielen industriell verarbeiteten Nahrungsmitteln vor, wodurch die Zufuhr die Empfehlung bei weitem übersteigt. Deshalb sollte im häuslichen Gebrauch auf diese Öle und stark verarbeitete Produkte verzichtet werden.

Vorkommen und endogene Umwandlung

Bei den n-3-FS unterscheidet man die Alpha-Linolensäure (ALA) und die biologisch aktiveren Eicosapentaensäure (EPA) und Docosahexaensäure (DHA).

ALA findet sich vor allem in Lein-, Raps-, Hanf- sowie Walnussöl und deren Ursprungsprodukten. Laut Literaturangaben kann aus ALA zu ca. 5 bis 10 % EPA endogen gebildet werden. Die weitere Umwandlung zu DHA soll nur ca. 0,5 % betragen.

EPA und DHA kommen vor allem in fettem Kaltwasserfisch (Makrele, Hering, Sardine, Lachs, Thunfisch) sowie Mikroalgen vor. Zudem sind in Europa n-3-FS-angereicherte Lebensmittel (Eier, Brot, Backwaren, Müsliriegel, Streichfette, Salatsoßen, Frühstückscerealien, Milch- und Milchersatzerzeugnisse außer Getränken) zugelassen.

Für Vegetarier und Veganer sind die ALA-reichen Öle von besonderem Interesse. Studienergebnisse deuten darauf hin, dass sich bei mangelndem Fischverzehr die Umwandlungsrate aus ALA erhöht.

Bedarf

Weil der genaue Bedarf an n-3-FS nicht bekannt ist, können keine konkreten Empfehlungen ausgesprochen werden. Laut D-A-CH-Referenzwerten der DGE liegt der Schätzwert gesunder Erwachsener für ALA bei 0,5 % der täglichen Gesamtenergiezufuhr (bei 2200 kcal entsprechend ca. 1,2 g ALA). 1 Esslöffel Rapsöl bzw. 1 Teelöffel Leinöl liefern bereits ca. 1,5 g ALA. Weiterhin empfiehlt die DGE täglich 250 mg EPA und DHA aufzunehmen, was durch zwei fette Seefischmahlzeiten pro Woche erreicht werden kann. Daher benötigen gesunde Personen keine Nahrungsergänzung. Für die normale Entwicklung der Gehirn- und Sehleistung des Kindes sollten Schwangere und Stillende zusätzlich mind. 200 mg DHA/Tag zuführen.

Nahrungsergänzung, Höchstmengen und Risiken

Das Angebot an Nahrungsergänzungsmitteln (NEM) mit n-3-FS, meist in Form von Algenpräparaten oder Fischölkapseln, ist kaum überschaubar. Hinsichtlich der Qualität und Dosierung können starke Schwankungen auftreten. Maßgeblich ist nicht der angegebene Gesamtölgehalt, sondern der Anteil an ALA, EPA bzw. DHA. Die Präparate sollten ausreichende Mengen an Vitamin E als Oxidationsschutz enthalten.

Laut Bundesinstitut für Risikobewertung ist bei einer Zufuhr von bis zu 3 g EPA und DHA nicht mit Nebenwirkungen zu rechnen. Zu hoch dosierte Produkte bergen jedoch durchaus gesundheitliche Risiken. So können Nebenwirkungen wie Übelkeit, Erbrechen, verlängerte Blutungszeit und erschwerte Blutzuckereinstellung bei Diabetes auftreten. Auch Wechselwirkungen mit Medikamenten sind nicht auszuschließen. Daher sollte vor dem Einsatz von NEM fachkundiges Personal zu Rate gezogen werden.

In Teil 2 "Omega-3-Fettsäuren – effektiv oder nutzlos bei Entzündungen und Schmerzen?" wird auf die Wirkungen von Omega-3-Fettsäuren und die Probleme verschiedener Studienergebnisse eingegangen.

[Tanja Pötschke, Oecothrophologin](#)
und [Prof. Dr. med. André-Michael Beer](#)
Direktor der Klinik für Naturheilkunde,
Klinik Blankenstein



Hörverlust frühzeitig erkennen und optimal versorgen

☒ Unsere umfangreiche Auswahl an Hörgeräten mit individueller Beratung

Ein Hörverlust kommt meist schleichend und wird oft von Freunden und Familie erkannt als von einem selbst.

Nach etwa sieben Jahren, sagt man, fängt das Ohr an zu vergessen, wie sich Geräusche vor einem Hörverlust einmal angehört haben und die Fähigkeit Sprache zu verstehen kann sinken. Deshalb ist es wichtig, einen Hörverlust möglichst frühzeitig zu versorgen, denn was einmal vom Ohr vergessen wurde, kann leider auch durch ein Hörgerät nicht mehr wiederhergestellt werden.

Das Hörvermögen kann jederzeit kostenfrei durch einen Hörtest bei uns oder Ihrem HNO-Arzt bestimmt werden.

Sollte ein Hörverlust zu erkennen sein, der eine Versorgung mit einem Hörgerät notwendig macht, wird Ihnen Ihr HNO-Arzt eine Verordnung ausstellen.

Diese benötigen Sie, um die Kosten für die Versorgung später von Ihrer Krankenkasse erstattet zu bekommen.

Die Auswahl an Hörgeräten ist mittlerweile riesig. Von kleinen, unsichtbaren Im-Ohr-Hörgeräten bis hin zum Hightech-Hörgeräten mit Akku und Bluetooth-Ausstattung.

Welches Hörgerät für Sie das akustisch und anatomisch passende ist, wird einer unserer Meister zusammen mit Ihnen in einer ausführlichen Beratung und kostenlosen Ausprobe herausfinden.

Gerne präsentieren wir Ihnen auch unser umfangreiches Sortiment an aufzahlungsfreien Hörsystemen. Da wir ein inhabergeführtes Unternehmen sind, sind wir nicht Marken gebunden und können Ihnen somit immer die modernsten Techniken aller Hersteller anbieten.

Darauf sind wir besonders stolz, da es uns am Herzen liegt, jeden unserer Kunden nach seinen individuellen Vorstellungen und Klangvorlieben bestmöglich zu versorgen. Auch bei Fragen bezüglich Tinnitusversorgungen, individuellem Gehörschutz oder Hörverstärkern zum Fernsehen stehen wir Ihnen gerne zur Verfügung.

Wann soll ich meine Medikamente einnehmen?

Wann soll ich die mir verordneten Medikamente einnehmen? Meist erhält man die Auskunft, die Medikamente vor, während oder nach den Mahlzeiten einzunehmen, Manche Arzneimittel wirken schneller, wenn man sie auf leeren Magen einnimmt. Andererseits können Arzneimittel wiederum die Magenschleimhaut reizen und die Nahrung kann die empfindliche Magenschleimhaut vor möglichen Schäden durch das Medikament schützen; sie sind also besser verträglich, wenn bereits Nahrung im Magen ist. Das Problem ist die Aufnahme der Wirkstoffe durch die Schleimhaut und der weitere Transport ins Blut. Einige Wirkstoffe der Medikamente werden aber auch erst im Zwölffingerdarm freigesetzt. Bestimmte Tabletten haben auch einen speziellen Überzug, der das Medikament vor dem Zerfall im Magen schützen soll, damit der Wirkstoff erst im Darm freigesetzt wird.

Allgemein gilt für die Medikation:

- ➔ **Auf nüchternen Magen einnehmen bedeutet:** 30 bis 60 Minuten vor der Mahlzeit oder frühestens 2 Stunden nach der Mahlzeit.
- ➔ **Vor dem Essen bedeutet:** 30 Minuten bis eine Stunde vor der Mahlzeit.
- ➔ **Mit der Mahlzeit bedeutet:** während der Mahlzeit oder unmittelbar danach.
- ➔ **Nach dem Essen:** Dieser Einnahmehinweis kann Unterschiedliches bedeuten. Deswegen werden in den meisten Packungsbeilagen genauere Zeitangaben gemacht, zum Beispiel dass das Medikament eine Stunde nach dem Essen eingenommen werden soll.
- ➔ **Unabhängig von Mahlzeiten:** Einnahme vor, zu oder nach der Mahlzeit oder zu einem beliebigen Zeitpunkt zwischen den Mahlzeiten.

Dr. med. Michael Tenholt
1. Vorsitzender MedQN

Quelle AOK.de

Kuriose Muskeln

Wir wollen uns zwischen den Beiträgen über Behandlungskonzepte, Krankheitsbilder und Co. in der aktuellen BOGESUND einmal zurücklehnen und ein paar Minuten darüber wundern, was für eigenartige Strukturen da unter unserer Haut ihren Job tun. Wir setzen unsere Muskeln meist ein, ohne uns ihrer bewusst zu sein. Niemand denkt: „Ich spanne meinen Bizeps an“, wenn er zur Tasse greift – und doch arbeiten diese Helfer unermüdlich rund um die Uhr für uns. Zeit, ihnen an dieser Stelle etwas Aufmerksamkeit zu schenken.

Wenn wir einen muskelbepackten Bodybuilder sehen, denken wir vermutlich nicht darüber nach, welche Kosenamen seine Liebsten ihm zu Hause geben. Hier ein Vorschlag: Das Wort Muskel stammt vom lateinischen 'musculus', was die Verniedlichungsform von 'Mus' ist. Mus nannten die alten Lateiner die Maus. Das Zucken eines Muskels unter der Haut erinnerte sie an das kleine Nagetier und sie beschloss, diese kraftübertragenden Strukturen „Mäuschen“ ('musculus') zu nennen. Insofern vielleicht ein passender Name für unseren Bodybuilder – und wenn ihm dieser zu kitschig sein sollte, kann man wunderbar etymologisch begründen, weshalb es genau der richtige Kosenamen ist.

Die meisten Muskeln in unserem Körper sind nach ihrer Funktion, Lage oder ihrem Aussehen benannt. Der berühmte Bizeps beispielsweise hat zwei Ursprünge, auch Köpfe genannt. Er ist „der zweiköpfige Muskel“. Nein – wir wissen jetzt: Es handelt sich hier um „das zweiköpfige Mäuschen“, das wir kokett an unserem Oberarm zucken lassen. Gar nicht mal so humorlos, diese alten Römer. Weitere Beispiele gefällig? In unserem Körper finden wir das „birnenförmige Mäuschen“, das „Schneidermäuschen“ und das „Popohebermäuschen“.

Insgesamt über 650 „Mäuschen“ sitzen an unserem Skelett. Das Kräftigste ist am Bein: der Wadenmuskel. Das Kräftigste in Relation zu seiner Größe sitzt am Kiefer: Der Masseter (Beißmuskel) ist beim Erwachsenen gerade einmal fünf bis sieben Zentimeter lang, erzeugt aber einen Druck von knapp 40 kg pro Quadratzentimeter (390 N/cm²). Ja, theoretisch könnten Sie mit Ihrem Unterkiefer Ihre zehnjährige Tochter anheben. Praktisch bitte nicht!

Setzen Sie sie doch lieber auf Ihre Riesenzellen am Oberschenkel. Riesenzellen? Ja, denn wie alles im Körper bestehen auch Muskeln aus Zellen. Die meisten Zellen unseres Körpers sind winzig. Eine Muskelzelle – auch Faser genannt – zieht sich jedoch längs zum Muskel von der Ursprungssehne bis zum Ansatz. Der längste Muskel sitzt am Oberschenkel (der Sartorius) und misst meist über 50 Zentimeter. Seine Zellen sind also einen halben Meter lang – wahre Riesenzellen (zumindest in der Länge, denn sie sind enorm dünn).

Der kleinste Muskel sitzt übrigens im Ohr (Steigbügelmuskel) und passt die Empfindlichkeit des Gehörs an, wenn wir sprechen. Wenn er sich anspannt, hören wir uns selbst leiser. Muskeln sind übrigens nicht nur für Bodybuilding und Treppesteigen gut. Für die Verdauung sind Muskeln ebenso mitverantwortlich, wie fürs Abnehmen und die Wärmeregulation des Körpers. Sie speichern Zucker, lindern Schmerzen und erzeugen Gänsehaut. All diese und noch viele weitere Funktionen sind physiologisch Fakt. Wahre Alleskönner mit eigenartigen Namen.

Schon kurios, diese Muskeln.

[Daniel Lang](#)



Sarkopenie

☞ **Unsere Muskeln brauchen Widerstand**

Etwa im Alter von 25 Jahren befindet sich der Mensch am Maximum seiner muskulären Leistungsfähigkeit – ab dann nimmt das Potenzial an Kraft und Muskelmasse sukzessive ab. Die Abbauprozesse im Muskel nehmen zu und wenn wir nichts dagegen unternehmen, wird der Kraftverlust mit den Jahren immer deutlicher spürbar.

Wer sein Kraftpotenzial lange Zeit nur geringfügig genutzt hat, hat mit zunehmenden Alter eine erhöhte Wahrscheinlichkeit für einen so großen Verlust an Muskulatur, dass eine Sarkopenie diagnostiziert wird. Menschen mit Sarkopenie haben eine verminderte körperliche Leistungsfähigkeit und neigen vermehrt zu Stürzen, welche wiederum die Gefahr von Knochenbrüchen mit sich bringen. Im Vergleich zu Gleichaltrigen ohne altersbedingten Muskelschwund ist die Lebensqualität verringert und der Alltag kann weniger selbständig bewältigt werden.

Die gute Nachricht: Unsere Muskeln sind trainierbar – auch bei bereits diagnostizierter Sarkopenie. Was sie brauchen, ist Widerstand!

Der menschliche Körper reagiert naturgemäß auf Reize und unsere Skelettmuskulatur benötigt den Stimulus von außen. Unsere Muskeln müssen regelmäßig genutzt werden, indem sie gegen Widerstand Kraft produzieren: Sei es beim Wandern, Schwimmen oder fordernder Gartenarbeit.

Um alle wichtigen Muskelgruppen zu erreichen und diese vollumfänglich trotz bereits vorhandener Beschwerden stimulieren zu können, ist gesundheitsorientiertes Krafttraining empfehlenswert. Steigern Sie die Belastung langsam, aber kontinuierlich und das so lange, bis Sie ein Ihrem Ziel angemessenes Kraftniveau erreicht haben.

Ältere, gesunde Menschen sollten übrigens nicht grundsätzlich anders trainieren als junge. Es ist lediglich zu beachten, dass die Bewegungen durch längeren Nichtgebrauch eingeschränkt sein können und das volle Ausmaß erst erarbeitet werden muss. Da Sarkopenie häufig mit anderen Erkrankungen einhergeht, ist die Prüfung möglicher Kontraindikationen für bestimmte Übungen durch geschultes Fachpersonal sinnvoll.

[Daniel Brückner, Kieser Training](#)



KörperWerk
Physiotherapie für Wattenscheid

Ja, Muskeln sind schon etwas Tolles. Wir mögen Muskeln. Und Knochen. Und Bänder und Gelenke...

Haben wir Sie auch etwas angesteckt mit unserer Begeisterung für den Bewegungsapparat? Dann besuchen Sie uns doch an unserem Stand auf der **Bochumer Gesundheitsmesse 2023** und lassen Sie uns gemeinsam schwärmen!

Alternativ sind wir gerne auch hier für Sie erreichbar:

Westenfelder Str. 62-64
44867 Bochum
www.koerperwerk-physiotherapie.de

info@koerperwerk-physiotherapie.de
02327 6040 830



Es ist nicht nur Alkohol, der die Leber schädigt !

➤ Es gibt auch die nichtalkoholische Fettleber

Fettleibigkeit und eine nichtalkoholische Fettleber sind krankhafte Stoffwechselstörungen von mittlerweile pandemischen Ausmaßen. Sie stellen damit nicht nur für die Viszeralmedizin eine klinische Herausforderung dar. Mehr als ein Viertel der Menschheit weltweit ist hiervon betroffen und ein Ende der Zunahme ist nicht absehbar. Für uns in Deutschland bedeutet das, dass bis 2030 über 20 Millionen Menschen an einer nicht-alkoholischen Fettleber und ihren Folgen erkrankt sein werden.

Die Leber: Kraftwerk des gesamten Organismus

Und das hat Konsequenzen: Die Leber ist an allen wichtigen Stoffwechselprozessen

(➔ Fett-, Glukose-, und Eiweißstoffwechsel), am Vitamin- und Mineralienhaushalt, an Entgiftungsprozessen, bei der Blutgerinnung, bei der Hormon- und Enzyimbildung und über die Produktion der Gallenflüssigkeit am Verdauungsprozess beteiligt. Damit ist sie das zentrale Stoffwechselorgan und das Kraftwerk des gesamten Organismus. Daher wirkt sich eine Fettanhäufung, wie sie bei der Fettleibigkeit und bei der nicht-alkoholischen Fettleber vorliegt, nicht nur auf die Funktion der Leber selbst aus. Sie beeinträchtigt vielmehr den gesamten Organismus: Sie begünstigt die Entstehung eines Diabetes mellitus Typ 2, wirkt sich in Form einer chronischen Niereninsuffizienz auf die Niere aus, ist mit dem Schlafapnoesyndrom und dem polyzystischen Ovarialsyndrom assoziiert. Außerdem geht sie

einher mit Osteoporose, Hypothyreoidismus und kolorektalem Karzinom und sie führt zu einem erhöhten Risiko für Herz-Kreislauf-Erkrankungen. Die nicht-alkoholische Fettleber ist insofern als Systemerkrankung zu betrachten.

Als Kardiologen interessiert uns in besonderer Weise die Auswirkung der nicht-alkoholischen Fettleber auf das Herz, zumal in Deutschland die Erkrankungen des Herz-Kreislaufsystems bis heute die mit Abstand häufigste Todesursache darstellen.



Erhöhtes Risiko für kardiovaskuläre Erkrankungen

Zahlreiche Veröffentlichungen haben sich bereits mit dieser Fragestellung beschäftigt und unter anderem zeigen können, dass die nicht-alkoholische Fettlebererkrankung – unabhängig von anderen Risikofaktoren – mit einem erhöhten Risiko für kardiovaskuläre Erkrankungen einhergeht. Außerdem ist sie assoziiert mit einer erhöhten Rate von kardiovaskulären Ereignissen. Unsere Arbeitsgruppe konnte im Rahmen einer retrospektiven Studie für Patienten mit Herzinfarkt zeigen, dass die Leberparameter mit dem Stenosediameter in den Koronararterien korrelieren.

Um dieses Risiko möglichst frühzeitig zu erkennen, ist es unerlässlich, sich mit den pathophysiologischen Mechanismen zu beschäftigen, die dieser Verbindung zwischen metabolischem Syndrom und nicht-alkoholischer Fettleber einerseits und den Herz-Kreislauf-Erkrankungen andererseits zugrunde liegen. Diese sind durchaus komplex. Die genetischen und epigenetischen Faktoren, das Mikrobiom, das Alter, der Lebensstil und der soziokulturellen Status begünstigen direkt oder indirekt die Entstehung des metabolischen Syndroms und der nicht-alkoholischen Fettleber. Metabolisches Syndrom und nicht-alkoholische Fettleber wirken nun über pathophysiologische Prozesse auf den Organismus und führen zu Dyslipidämie, endothelialer Dysfunktion, Insulinresistenz, oxidativem Stress, Plaqueinstabilität und systemischer Inflammation. Am Herzen führt dies zu einer vermehrten Atherosklerosebildung, KHK mit ihren akuten Ereignissen eines akuten Koronarsyndroms und Herzinfarkt, Veränderungen der Herzstruktur und -funktion sowie in ihrer terminalen Konsequenz zur Herzinsuffizienz.

[Prof. Dr. med. Ali Canbay](#)
[Direktor der Medizinischen Klinik am Universitätsklinikum Knappschafts-Krankenhaus Bochum](#)





Gefäßbildgebung bei niereninsuffizienten Patienten

Der Einsatz von Kontrastmitteln muss genau abgewägt werden

Ein häufiges Problem in der alltäglichen radiologischen Gefäßdiagnostik ist die (auch klinisch nicht apparente) Niereninsuffizienz in allen Schweregraden. Bei diesen Patienten liegt anteilig eine (relative) Kontraindikation gegen Kontrastmittelinjektionen vor. Zudem kann es im Vorfeld zu Unsicherheiten beim Patienten oder Zuweiser kommen.

Abschätzung der Nierenfunktion anhand des Serum-Kreatininwerts

Vor radiologischen Untersuchungen mit Röntgenkontrastmittel wird in der Regel der sogenannte Kreatininwert abgefragt. Dieser ist ein Marker für eine möglicherweise bestehende Niereninsuffizienz. Auch zur Abschätzung des Schweregrades einer Niereninsuffizienz ist dieser Wert hilfreich.

Verschiedene Kontrastmittel (KM) in der Radiologie

Um die Gefäße mittels MRT (Magnetresonanztomographie, Kernspintomographie), CT (Computertomographie) oder DSA (digitale

Subtraktionsangiographie, „Katheterangiographie“) sichtbar zu machen, werden in der Regel Kontrastmittel verwendet. In der CT- oder DSA-Diagnostik sind Kontrastmittel hierzu sogar erforderlich.

Jodhaltige Kontrastmittel („Röntgenkontrastmittel“) werden in der CT-Angiographie und DSA verwendet. Bei Anwendung jodhaltiger Kontrastmittel besteht das Risiko einer akuten, durch KM hervorgerufenen Nierenschädigung. Daher ist vor Anwendung die Abschätzung der Nierenfunktion sinnvoll.

Gadoliniumhaltige Kontrastmittel („MRT-Kontrastmittel“) werden bei MRT-Untersuchungen verwendet. Das Risiko einer Kontrastmittel-assoziierten akuten Nierenschädigung ist bei Verwendung der aktuell zugelassenen (zyklischen) KM in empfohlenen Dosierungen gering.

Insgesamt besteht bei den aktuell verwendeten KM ein geringes Risiko einer nephrogenen systemischen Fibrose (NSF; schwere Erkrankung mit diffus krankhafter Vermehrung von Bindegewebe der Haut, Muskulatur und der inneren Organe), dies erhöht bei $GFR < 15$ ml

min/1,73 m². Gadoliniumhaltige KM bei niedrigem NSF-Risiko sollten mit Vorsicht eingesetzt werden bei Patienten mit $GFR < 30$ ml/min/1,73m², es sollten mindestens sieben Tage zwischen zwei Injektionen liegen.

Möglichkeiten der Gefäßdarstellung bei Patienten mit kompensierter / nicht dialysepflichtiger Niereninsuffizienz

CT-Diagnostik mit jodhaltigen KM: Nach strenger Indikationsstellung ist der Einsatz grundsätzlich möglich, z. B. in Notfällen. Bei planbaren Untersuchungen gibt es ebenfalls eine strenge Indikationsstellung mit niedrigstmöglicher Dosis. Anschließend, je nach Schweregrad der Niereninsuffizienz, werden gegebenenfalls Verlaufskontrollen der Nierenfunktion und i.v.-Hydratierung, z. B. Infusion von Kochsalzlösung vorgenommen. Falls möglich, sollte auf alternative Untersuchungen ohne Applikation von jodhaltigem KM ausgewichen werden.

DSA mit jodhaltigem KM: Die Gabe ist grundsätzlich unter gleichen Bedingungen wie bei der CT-Diagnostik möglich. Es sollte die



Mit jodhaltigem KM angefertigte CT-Angiographie (MIP-Rekonstruktion nach Entfernen der Knochen)

niedrigste Dosis gewählt werden und ein mögliches Ausweichen auf CO₂-Kontrastierung in Betracht gezogen werden.

Gadoliniumhaltige KM:

Diese kommen mit Vorsicht zum Einsatz. Eine

kontrastverstärkte MR-Angiographie ist nach Abwägung möglich.

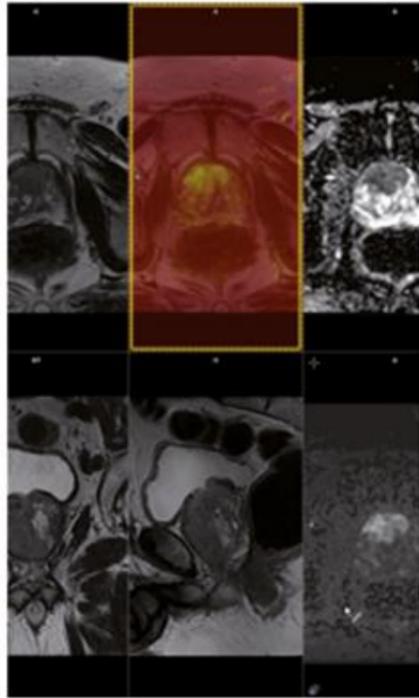
In der nächsten Ausgabe führen wir die Thematik weiter und werden auf die Möglichkeiten der Gefäßbildgebung bei Patienten mit dialysepflichtiger Niereninsuffizienz eingehen.

[Dr. med. Peter Mönning](#)
[Dr. med. Detlev Longwitz](#)

[Evidia Zweigpraxis](#)
[Angio-Radiologisches Institut Bochum](#)



Evidia MVZ Radiologie Bochum an den Augusta Kliniken



mpMRT der Prostata bei Vorliegen eines Prostatakarzinoms.

Prostata MRT (mpMRT der Prostata)

In Deutschland stellt das Prostatakarzinom bei Männern den häufigsten bösartigen Tumor dar. Eine frühe Erkennung und Risikoabschätzung sind daher von zentraler Bedeutung. Bei unklaren Befunden in der urologischen Diagnostik (z.B. negativem Biopsie-Ergebnis bei Verdacht auf ein Prostatakarzinom) oder zur Planung einer gezielten Biopsie kann eine multiparametrische MRT der Prostata hilfreich sein. Die mpMRTs Prostata werden durchgeführt an einem 3 Tesla Ultra-Hochfeld MRT, um eine hohe Untersuchungsqualität zu gewährleisten. An unserem Standort in Bochum sind mit PD Dr. Beiderwellen und Dr. Botos zwei Prostata-Spezialisten mit Q2-Zertifizierung der Deutschen Röntgengesellschaft tätig. Die mpMRT der Prostata ist sowohl für privat- als auch gesetzlich versicherte Patienten verfügbar.

Nicht-invasive Herzdiagnostik mit Kardio-CT und Kardio-MRT

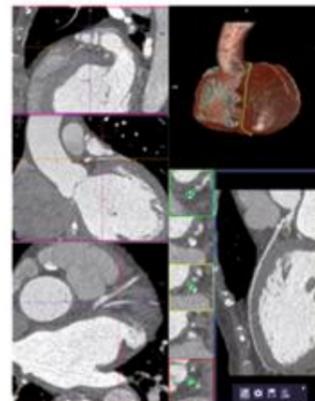
Herz-Kreislauf-Erkrankungen stellen noch immer die häufigste Todesursache in Deutschland dar. Der überwiegende Anteil der Herzinfarkte geht dabei auf eine Erkrankung der Herzkranzgefäße, die koronare Herzkrankheit (KHK), zurück. Zur Diagnostik der KHK stehen neben der Herzkatheteruntersuchung nicht-invasive Verfahren, wie die Kardio-CT (Computertomographie) und die Kardio-MRT (Magnetresonanztomographie) zur Verfügung. Das Evidia MVZ an den Augusta-Kliniken in Bochum ist als zertifiziertes Zentrum für kardiovaskuläre Bildgebung der Deutschen Röntgengesellschaft seit Jahren etabliert. Hier werden Kardio-CT und Kardio-MRT sowohl für Privatpatienten als auch für gesetzlich versicherte Patienten durchgeführt. Darüber hinaus sind die Kardio-MRTs / Kardio-CTs auch an zahlreichen weiteren Standorten der Evidia möglich.

Evidia MVZ Radiologie
Bochum an
den Augusta Kliniken

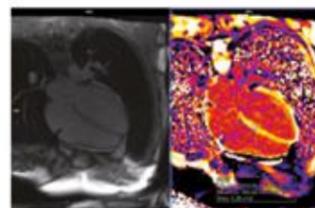
Bergstraße 25
44791 Bochum
Tel. +49 234 4388 200

Besonderheiten & Leistungen am Evidia MVZ Radiologie Bochum an den Augusta Kliniken

5 MRT Scanner der neuesten Generation (2 x 3 Tesla, 3 x 1,5 Tesla, 70 cm Durchmesser) | CT Scanner (128 Zeilen) der neuesten Generation | CT-gesteuerte Schmerztherapien | MR-Arthrographien | Gefäß-Sprechstunde in Kooperation mit der Zweigpraxis Angio-Radiologisches Institut Bochum



Kardio-CT mit Darstellung der Herzkranzgefäße



Kardio-MRT mit Tx-Mapping zur Differenzierung von Herzmuskel-erkrankungen

Evidia Zweigpraxis Angio-Radiologisches Institut Bochum

Bergstraße 26
44791 Bochum
Tel. +49 234 451 72 768

Terminvereinbarungen
DSA/NUK und MRT/CT Gefäß-
sprechstunde:

Tel. +49 234 451 72 768




Marleen De Smidt
GESUNDHEITSPRAXIS

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

Liebscher & Bracht®
DIE SCHMERZSPEZIALISTEN

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

WENN ERINNERUNGEN VERFLIEGEN, BLEIBT DER VERTRAUTE DUFT.

BLEIBEN KÖNNEN, WO ES AM SCHÖNSTEN IST: ZUHAUSE. Jetzt kostenlos beraten lassen. homeinstead.de/bochum oder Tel. 0234 587319 -81



Home Instead
Zuhause umsorgt

EINFACH PERSÖNLICHE BETREUUNG ZUHAUSE UND AUSSER HAUS | GRUNDPFLEGE | DEMENZBETREUUNG
LEISTUNGEN ÜBER DIE PFLEGEKASSE FINANZIERBAR

RUHRCONGRESS GESUNDHEITSMESSE



13.AUGUST 2023 | 10 - 16 UHR IN BOCHUM

Unsere Hörmobil-LEISTUNGEN

- Kostenlose Hörtests
- Beratung zu Hörsystemen
- Beratung zu Gehörschutz
- und vieles mehr!

PAUL RYBARSCH
Ihr Fachgeschäft für gutes Hören seit 1888

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



gut versorgt!

Rehatechnik • Orthopädietechnik • Einlagenmanufaktur

sanitaetshausilse.de
August-Bebel-Platz 12 • Wattenscheid
Telefon: 02327 98540

Ihre Gesundheit liegt uns am Herzen.
Deshalb setzen wir auf
individuelle und kompetente
Beratung.

AdlerApotheke
Langendreer

Unterstraße 2 · Tel.: 0234/287120 · 44892 Bochum · www.adler-apotheke-langendreer.de

FreeStyle Libre 3

Besuchen Sie uns am Stand Nr. 66/67!

Sie haben Diabetes? Kostenlose Infoveranstaltungen in Ihrer Nähe.

Besuchen Sie unsere Infoveranstaltungen und informieren Sie sich über die kontinuierliche Zuckermessung und die Vorteile gegenüber der täglichen Blutzuckermessung!

Jetzt anmelden! QR-Code scannen oder anrufen und passenden Termin finden.

QR-Code scannen oder unter:
<https://www.FreeStyleLibre.de/informationsveranstaltung>

Oder rufen Sie uns an: **08031 – 800 8 844***
 Dienstag und Donnerstag von 08:00 – 18:00 Uhr.

Begleitpersonen sind herzlich willkommen.

Abbott
*life. to the fullest.**

*Kostenlos aus dem deutschen Festnetz sowie dem deutschen Mobilfunknetz im Inland. Agenturfoto. Mit Model gestellt. | Glukosedaten dienen zur Illustration, keine echten Patientendaten. Das Lesegerät oder die App der FreeStyle Libre Messsysteme sind sowohl in mgl. als auch in mgl./L. erhältlich. Ein Sensor kann nur mit dem FreeStyle Libre 3 Lesegerät oder der App aktiviert und genutzt werden. Ein Wechsel ist nach der Aktivierung des Sensors nicht möglich. FreeStyle, Libre und damit verbundene Markennamen sind eingetragene Marken von Abbott.

© 2023 Abbott | ADC-75750 v1.0 | sense & image

Sponsoren:



Abbott GmbH & Co KG
 3000 Euro



Pfizer Pharma GmbH –
 1080 Euro



Roche Deutschland Holding GmbH
 490 Euro

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: @Rido
 S. 12: @kasto; S. 15 @smolaw11
 s. 22: @frank 29052515 ; s. 24 @ StockPhotoPro;
 S. 25: @Kzenon; S. 26: @Rodica Ciorba;
 S. 27: @ Graphicroyalty; S. 28: @BillionPhotos.
 com; 31: @ Peter Atkins; S. 32: @SciePro;
 S. 33: @ Romolo Tavani; S. 34: @romaset;
 S. 35: @ Lightfield studios

Ausgabe:

Nr. 1/2023

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
- Haushaltshilfe
- Seniorenbetreuung
- Pflegeberatung/Angehörigenschulung
- Intensivpflege/Beatmungspflege
- Demenzwohngemeinschaften
- Essen auf Rädern
- 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

care center
 Deutschland
 Wir bewegen Menschen!

Ihre Sanitätshäuser in Bochum!
 Kompressionsstrümpfe, Bandagen, Orthesen, Einlagen, Rollatoren und noch so viel mehr!

Wir sind dabei! **Gesundheitsmesse 13.08.2023** RuhrCongress

Besuchen Sie uns!

Sanitätshaus Bochum Mitte
 im City-Point Bochum, 3. OG
 Kortumstraße 89 | 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

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 – 13. 08.2023 von 10 bis 16 Uhr
 RuhrCongress Bochum – Gesundheitsmesse 2023

www.verkehrswacht-bochum.de

Gefördert durch:

AKTIV
 Mobil bleiben, aber sicher!

aufgrund eines Beschlusses des Deutschen Bundestages



Gesundheitsnetz Bochumer Osten

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

„Wir hier wegen Dir“

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

- 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

Soziale Beratung

- Hilfestellung bei sozialrechtlichen Fragen
- Unterstützung bei familiären Fragestellungen (Schule, Wohnung, Nachbarschaft,...)
- Abbau von Sprachbarrieren, z. B. bei Antragsverfahren
- Problemstellungen im Alltag
- und vieles mehr

Behandlungsbegleitung

- 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

- Angehörigeninformation und -begleitung
- Vermeidung von Pflege (Präventionsmaßnahmen)
- Hilfsmittelberatung
- Verbleiben in der eigenen Häuslichkeit
- Pflegebedarfsermittlung
- Wohnberatung / Information über Pflegeangebote
- Vermittlung ambulanter Krankenpflege
- und vieles mehr

Terminmanagement

- Abstimmung der Behandlungsnotwendigkeiten in ihrer zeitlichen Reihenfolge

Alle aktuell in unserem Netzwerk Beteiligten finden Sie unter

www.medqn.de/projekte/gesundheitsnetz-bochumer-osten/



Kontakt:

MedQN
Huestraße 5
44787 Bochum
Tel.: 0234 5475453
Fax: 0234 5475455
Info@medqn.de



mit freundlicher
Unterstützung der



Wir sind immer mittwochs von 12:00 bis 16:00 Uhr im Stadtteil-
laden Werne, Kreyenfeldstr. 31, für Sie da. Haben Sie Fragen?
Wir beraten Sie in medizinischen und sozialen Angelegenheiten.