

02/2022 | Juni

BOGESUND

Das Gesundheitsmagazin des Medizinischen Qualitätsnetzes Bochum e.V.

BOGESUND

diesmal als Onlineausgabe

Die Refluxkrankheit

☞ Alle Altersklassen
können betroffen sein

Weitere Themen dieser Ausgabe:

Polizeipräsidium Bochum:
Warnung vor Betrügereien

Priorisierung in
der Krebsvorsorge

Inhalt

Begrüßung	2
Gesundheitsnetz Bochumer Osten	3
Moderne Technologie in der Diabetestherapie	4
Kriminalhauptkommissar Ulrich Neuhaus warnt.....	6
Mücken verbreiten West-Nil-Virus.....	8
Die Spinalkanalstenose.....	9
Der Fersensporn.....	10
Priorisierung in der Krebsversorgung.....	11
Prämenstruelles Syndrom.....	12
Bauchschmerzen bei Kindern	13
Die Refluxkrankheit.....	14
Kognitive Verhaltenstherapie	16

BOGESUND

➤ Diesmal Online

Liebe Leserin, lieber Leser,

die 2. Ausgabe unserer Gesundheitsbroschüre **BOGESUND** erscheint ausschließlich im Onlineformat. Wir hoffen, auch in dieser Ausgabe wissenswerte medizinische Beiträge für Sie zusammengestellt zu haben. Außerdem finden Sie auch einen Beitrag der Kriminalpolizei zu Trickbetrügereien bei Senioren.

Gerne können Sie uns auch Ihre Wünsche und Anregungen für eine der nächsten Ausgaben mitteilen.



Besuchen Sie auch unsere Website unter www.medqn.de sowie unsere Social-Media-Kanäle (Facebook, Instagram und Twitter). Hier finden Sie stets fundiertes Gesundheitswissen und Aktuelles aus dem Medizinischen Qualitätsnetz. Viel Spaß beim Lesen.
Ihr MedQN-Team

www.medqn.de
www.facebook.com/medqn.bochum
www.instagram.com/medqn_bochum/
https://twitter.com/medqn_bochum



Gesundheitsnetz Bochumer Osten

➤ Offen für weitere Teilnehmer*innen

Das Medizinische Qualitätsnetz in Bochum – ein Zusammenschluss von Haus- und Fachärzten – hat das Ziel, die Versorgungsqualität der Patient*innen zu verbessern. Es gibt Defizite in den Informationen über Krankheit, Diagnostik und Therapie. Dies ist nicht in allen Bereichen der Stadtteile gleich. Deshalb versuchen wir, die Besonderheiten der verschiedenen Stadtteile zu erkennen, um so die Versorgungsqualität in den Quartieren zu verbessern.

Vom Gesundheitsamt der Stadt Bochum liegt eine Analyse der Besonderheiten in den bestimmten Stadtteilen/ -Quartieren vor. Diese Analyse zeigt einen Optimierungsbedarf der Versorgung im Bochumer Osten – Laer, Werne, Langendreer.

Im Bochumer Osten gibt es gute medizinische, gesundheitliche und soziale Angebote. Diese sind aber unabhängig voneinander. Die Patient*innen müssen sich in dieser Vielfalt eigenständig bewegen und zurechtfinden, was manchmal schwierig sein kann. Wir erleben im Alltag, dass es aus verschiedenen Gründen zu Versorgungsdefiziten, Informationsdefiziten und Beratungslücken kommt. Fehlende Gesundheitskompetenz und fehlende Begleitung in den Krankheits- und Gesundungsprozessen sind eine der Ursachen. Deshalb haben die Akteure sich vor Ort vorgenommen, ihre Angebote zu vernetzen und niederschwellige Angebote zu formulieren.

In diesem Gesundheitsnetz wird später ein Gesundheitstreff angehört, in dem die Bürger*innen des Bochumer Ostens beraten werden und sich untereinander austauschen können. Wir wollen durch ein niederschwelliges

Angebot die Gesundheitskompetenz und die Erweiterung der Eigeninitiativen stärken.

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

Die Profile der bisherigen Akteure sind nachfolgend aufgeführt.

- Adler Apotheke
- Amts-Apotheke in Bochum-Langendreer
- Die Park Apotheke
- Dr. med. Regina Mertens
- Dr. med. Birgitta Behringer
- HUMANA Pflegedienst
- Kanzlei Rechtsanwältin Antje Illner
- Kriminalprävention/Opferschutz
- Physiotherapie Lindemann
- Ruhr Hörakustik
- Seniorenbüro Ost
- SJD Die Falken UB Bochum und der Freunde des Jugendheimbaues e.V.
- Stadtteilmanagement Laer
- Tagespflege im Oberlinhaus
- Werbe- und Aktionsgemeinschaft Bochum-Langendreer (WAB Langendreer)

Kontakt:
Medizinisches Qualitätsnetz Bochum e.V.
Huestr. 5 | 44787 Bochum
Telefon: (02 34) 54 7 54 53
Mail: info@medqn.de

Weg vom lästigen Stechen: Moderne Technologie verbessert Diabetestherapie und erhöht Lebensqualität

Diabetologie im Katholischen Klinikum gründet ein eigenes Zentrum



Moderne Instrumente zur elektronischen Unterstützung der Diabetesbehandlung werden bei den Patienten immer beliebter. Dies gilt nicht nur für Kinder, Jugendliche und andere junge Menschen. Das lästige Stechen wird dadurch zwar nicht

vollständig eliminiert, aber stark reduziert. Darüber hinaus wird die Stoffwechselsteuerung verbessert. Die Diabetologie im Katholischen Klinikum Bochum (KKB) behandelt interessierte Patienten mit entsprechender Indikation damit schon seit längerem erfolgreich, baut dieses Engagement nun aus und gründet ein eigenes Zentrum für Diabetes-Technologie (ZDT).

Seinen Schwerpunkt hat es in der Klinik Blankenstein. Es bestehen Kooperationen mit mehreren Universitäten in Deutschland, aber auch in Indien und Singapur.

Geführt wird das Zentrum von Priv. Doz. Dr. Johannes Dietrich, Leitender Arzt der Diabetologie, Endokrinologie und Stoffwechsel in der Medizinischen Universitätsklinik 1 (Direktor: Prof. Wolfgang Schmidt). „In letzter Zeit wurden in der apparativen Unterstützung der Diabetesbehand-

lung beträchtliche Fortschritte erzielt. Sie umfassen die Messtechnik, die Insulinbehandlung und auch die Algorithmen, die der Dosisberechnung zu Grunde liegen. Auf dieser Grundlage kann auch für schwierige Fälle ein personalisierter Therapieplan entwickelt und das Leben mit Diabetes erleichtert werden“, sagt Dr. Dietrich. Er ist Spezialist auf diesem Gebiet.

Studien haben gezeigt, dass bei Diabetesformen, die durch Insulinmangel bedingt sind, durch die neuen Verfahren nicht nur der mittlere Blutzucker gesenkt, sondern auch das Risiko für Unterzuckerungen deutlich vermindert wird. Dies führt zu einer geringeren Komplikationsrate und einer verbesserten Lebensqualität. Geschult wird der Patient schon während seines stationären Aufenthalts. Das ZDT arbeitet herstellerunabhängig und arbeitet mit mehreren großen Herstellern und Lieferanten im Bereich der Medizintechnik zusammen.

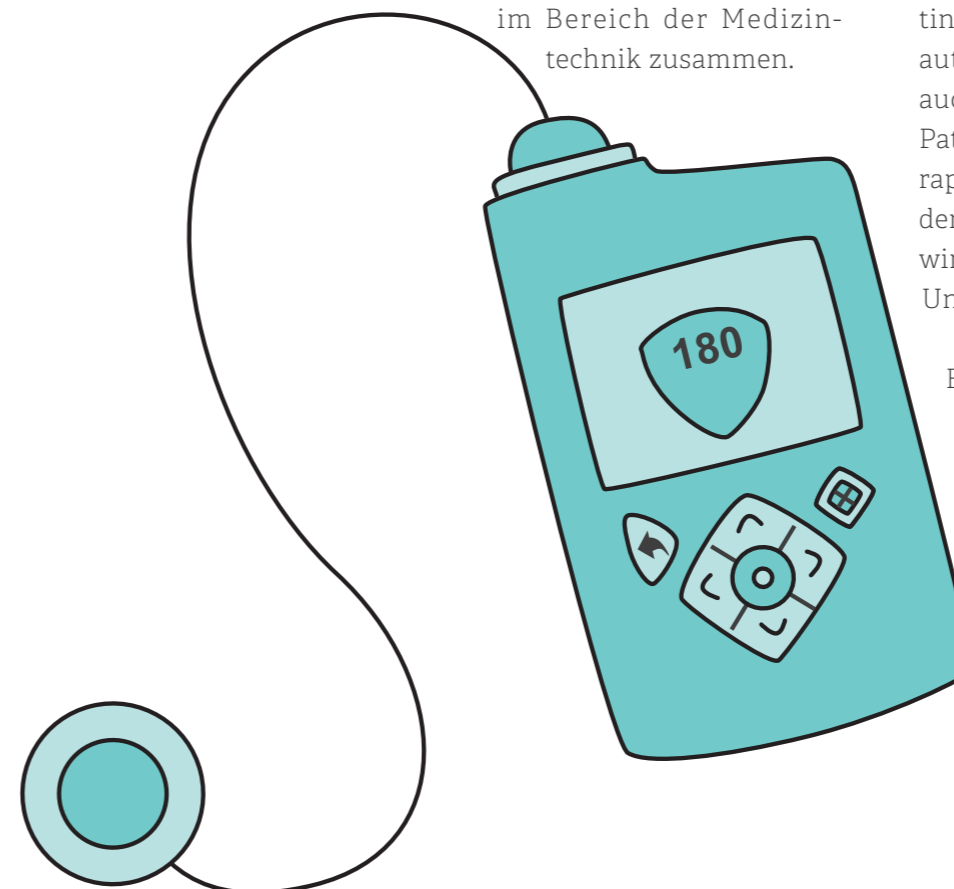


Diätberaterin Frau Funken zeigt Angebote verschiedener Hersteller zur modernen Messtechnik

Die Vorteile der neuen Technologien liegen für viele Patienten auf der Hand. So gibt es inzwischen Alarmfunktionen bei drohender Unterzuckerung. Möglich ist neben der kontinuierlichen Messwertübertragung und der automatischen Steuerung der Insulinpumpe auch ein spontanes Nachspritzen, womit der Patient schnell reagieren und die Insulintherapie an den im Tagesverlauf oft wechselnden Bedarf anpassen kann. Für die Messung wird ein Sensor unblutig und schmerzfrei im Unterhautfettgewebe platziert.

Fazit von Dr. Dietrich: „Durch die moderne Diabetes-Technologie können die Behandlungs- und Lebensqualität nachgewiesenermaßen deutlich verbessert werden.“

Katholisches Klinikum Bochum (KKB)
Gudrunstraße 56, 44791 Bochum
Unternehmenskommunikation
Leitung Dr. Jürgen Frech
Tel.: 0234 / 509-6104
Juergen.frech@klinikum-bochum.de



Warnung vor Betrügereien zum Nachteil älterer Menschen

➤ 1. Betrug am Telefon:



Leider stellen Betrüger auch zu Pandemiezeiten nicht ihre Bemühungen ein, ältere Menschen zu betrügen, um Ihnen Ersparnis, Schmuck oder andere Wertgegenstände abzapfen zu können.

Ich möchte Ihnen hier kurz verschiedene Betrugsmethoden vorstellen und Ihnen Hinweise geben, wie Sie es vermeiden können, auf diese Betrugsfallen hereinzufallen:

Anrufe falscher Amtsträger

Der angebliche Polizeibeamte will Ihnen in einem Telefonat wahrnehmen, dass Sie auf einer bei Einbrechern sichergestellten Liste stehen. Vielleicht sehen Sie im Telefondisplay sogar die „110“.

Sie werden dann aufgefordert, alle Wertgegenstände, Schmuck und Bargeld zusammenzulegen und einem Zivilbeamten der Polizei, der Sie aufsuchen wird, auszuhändigen, damit die Polizei das Hab und Gut sichern kann. Die Polizei

verwahrt dieses dann für Sie, bis die Einbrecher gefasst sind.

Enkeltrick

Ein angeblicher Angehöriger ruft Sie an und täuscht eine finanzielle Notlage vor. Oft beginnt das Gespräch mit einem Satz wie „Rate mal, wer hier dran ist!“. Im Laufe des Gesprächs bittet Sie dann der vermeintliche Angehörige, jetzt und sofort einen größeren Bargeldbetrag zur Verfügung zu stellen. Sie bekommen das Geld auf jeden Fall in Kürze wieder. Man schickt dann eine dritte Person vorbei, um das Geld abzuholen.

Schockanrufe

Sie hören nach dem Abheben des Hörers eine verzweifelt klingende, weinende Stimme und sollen glauben, dass es sich um den Anruf eines Angehörigen handelt. Dann übernimmt ein angeblicher Polizeibeamter oder Staatsanwalt das Gespräch und gibt an, dass ein Angehöriger von Ihnen schuldhaft einen schweren Verkehrsunfall verursacht habe. Aufgrund der schweren Verletzung oder gar des Todes des Unfallgegners müsse Ihr Angehöriger nun in Untersuchungshaft genommen werden, was nur durch eine hohe Kautionszahlung verhindert werden könne.

In all den geschilderten Fällen und auch in ähnlich gelagerten

Anrufen geht es den Tätern darum, Sie in eine emotionale Ausnahmezustand zu bringen, in der Sie kaum noch einen klaren Gedanken fassen können. Diese Situation wollen die Täter dann ausnutzen, um Sie dazu zu bewegen, Geld, Schmuck und/oder Wertgegenstände zu übergeben.

In einigen Fällen versuchen die Betrüger zusätzlich, Sie zur Bank zu schicken, um dort größere Beträge abzuheben und bereitzustellen.

Darüber hinaus gibt es weitere Betrugsmethoden:

Anrufe falscher Bankmitarbeiter

Hier wird versucht, unter einem Vorwand Kontodaten und persönliche Geheimnummern abzufragen, mit denen die Betrüger dann Zugriff auf Ihr Konto erhalten.

Anrufe falscher Mitarbeiter der Fa. Microsoft

Hier versucht man, Sie unter dem Vorwand einer Wartung oder Virenbefalls Ihres Computers zu überreden, Dritten Zugang zu Ihrem Computer zu gewähren. Lassen Sie dies zu, übernehmen die Betrüger die Steuerung Ihres Computers, können ggf. Kennwörter und Zugänge zu Bankkonten erfahren oder versuchen, Sie für die Wiederfreigabe Ihres Computers zu erpressen.

➤ 2. Betrug an der Haustür

Gewinnbenachrichtigungen

Hier wird versucht, Ihnen glaubhaft zu machen, dass Sie einen großen Gewinn gemacht haben. Sei es ein großer Geldbetrag oder ein teures Auto. Um den Gewinn zu erhalten, sollen Sie dann angebliche Lotteriesteuern, Transportgebühren oder ähnliche Kosten begleichen.

Sie sehen, dass die Methoden der Betrüger zahlreich sind. Sie erfinden auch regelmäßig neue Maschen. Dennoch brauchen Sie sich nicht zu fürchten, wenn Sie die folgenden Hinweise beachten:

- Bei einem Anruf der echten Polizei sehen Sie niemals die „110“ in Ihrem Display!
- Beenden Sie sofort das Gespräch, legen auf und rufen Sie ggf. selbst die Polizei unter „110“ an!
- Lassen Sie sich nicht von Unbekannten am Telefon ausfragen!
- Übergeben Sie niemals Geld oder Wertgegenstände an der Haustür an dritte Personen!
- Lassen Sie keine Ihnen unbekannt Menschen in Ihre Wohnung oder Haus!

Betrüger sind nicht nur am Telefon aktiv, Sie erscheinen beizeiten auch an der Haustür. Auch hier sind die Betrugsmethoden zahlreich und können nur beispielsweise aufgeführt werden. In allen Fällen geht es den Tätern aber darum, in die Wohnung oder ins Haus gelassen zu werden, um dort Betrügereien oder Diebstähle zu begehen:

Falsche Handwerker

Hier versuchen angebliche Handwerker unter einem Vorwand hereingelassen zu werden. Sie geben z.B. an, dass es einen Wasserrohrbruch gegeben habe oder dass man die Telefonleitungen überprüfen müsse.

Falsche Paketzusteller

Hier versucht man, bei Ihnen ein Paket für einen Nachbarn abzugeben. Man müsse nur einen Vermerk für den richtigen Adressaten fertigen und bittet darum, diesen in der Wohnung schreiben zu dürfen.

Vorgetäuschte Notlage

Hier täuscht die anschellende Person vor, z.B. dringend zur Toilette zu müssen oder ein Glas Wasser gegen eine drohende Ohnmacht zu benötigen. Einmal in die Wohnung oder ins Haus ge-

lassen, versuchen die Täter dann, ihr Opfer abzulenken, um nach Bargeld, Schmuck und Wertgegenständen zu suchen.

Beachten Sie hier bitte folgende Hinweise:

- Lassen Sie keine unbekannt Menschen in die Wohnung!
- Verfügen Sie über eine Türschließkette? Legen Sie diese auf, bevor Sie die Tür öffnen!
- Rufen Sie Nachbarn zur Hilfe, wenn sich der Unbekannte nicht abweisen lässt!
- Lassen Sie sich nicht von Ausweisen täuschen! Wer weiß schon, wie der jeweilige Ausweis aussehen muss?
- Rufen Sie ggfs. die Polizei um Hilfe!

Ulrich Neuhaus

Kriminalhauptkommissar
Polizeipräsidium Bochum
Kommissariat Kriminalprävention/Opferschutz



Interessante Hinweise zu diesen und weiteren kriminalpräventiven Themen finden Sie im Internet unter www.polizei-beratung.de

Sie haben Fragen zu Präventionsmaßnahmen?

Dann können Sie sich auch an Ihre örtliche Polizeidienststelle wenden:

Polizeipräsidium Bochum, Kommissariat Kriminalprävention/Opferschutz

Uhlandstr. 31, 44791 Bochum, Tel. 0234 / 909 - 4040, E-Mail: ki4.kv.bochum@polizei.nrw.de



Mücken verbreiten das West-Nil-Virus

Der Schutz vor Mückenstichen bekommt damit eine neue Bedeutung

Immer mehr Krankheiten werden durch Mücken übertragen. Dass Mücken in Deutschland Krankheiten, wie das West-Nil-Virus verbreiten, ist ein relativ junges Phänomen. Bisher war besonders Bayern betroffen, nun scheint sich das Virus in Mücken auch im ostdeutschen Raum zu etablieren. Es ist noch eine relativ neue Erkenntnis. Eine Erklärung dafür und warum jetzt auch der Osten betroffen ist, gibt es nicht.

Die Viren überwintern in Stechmücken. Der Klimawandel mit den steigenden Temperaturen hilft den Erregern, sich in den Mücken zu vermehren. Das Virus gelangt mit Zugvögeln aus Afrika auch in Gebiete am Mittelmeer und Europa. Daher ist der Sommer die Jahreszeit mit den häufigsten Krankheitsfällen. Die Mücken gelten als „Zwischenwirte“. Durch die Mückenstiche werden andere Vögel, aber auch Pferde und Menschen infiziert. Eine Übertragung von Mensch-zu-Mensch wurde bisher nicht beobachtet. In Deutschland wurden 2019 erstmals Fälle beim Menschen registriert, auch 2020 und 2021 wurden zwischen Juli und September einzelne Erkrankungen bei Men-

schen gemeldet. Die Betroffenen leiden unter grippeähnlichen Symptomen. Meistens ist der Krankheitsverlauf mild, aber auch schwerere Verlaufsformen kommen vor, über einzelne Todesfälle wurde berichtet. Noch sind die Fälle selten, Klimawandel und Globalisierung werden das zunehmend ändern, so Mückenexpertin Dr. Doreen Werner. Sie arbeitet am Leibniz-Zentrum für Agrarlandschaftsforschung (ZALF) e. V. in Müncheberg. Ärztinnen und Ärzte sollten vor allem im Sommer und Spätsommer und in Gebieten mit bekannter West-Nil-Virus-Zirkulation in Tieren etwa auf Fieber mit unklarem Ursprung achten und Patienten in solchen Fällen auf das Virus untersuchen, empfiehlt das RKI. Der Schutz vor Mückenstichen bekommt damit eine neue Bedeutung, insbesondere für „ältere Menschen und/oder solche mit Vorerkrankungen“, schreibt das Institut in seinem letzten Epidemiologischen Bulletin zum Thema West-Nil-Virus.

Dr. med. Michael Tenholt,
Facharzt für Innere Medizin und Kardiologie,
1. Vorsitzender des MedQN

Die Spinalkanalstenose

Eine häufige altersbedingte Verschleißerscheinung, was zur Linderung beitragen kann

Eine Spinalkanalstenose ist eine Einengung des Wirbelkanals, welche im zunehmenden Alter häufiger auftritt. Durch Alterungsprozesse und Verschleiß wird der Wirbelkanal enger. Die Nerven haben nicht mehr genügend Platz und werden eingeklemmt. Im Spinalkanal der Wirbelsäule verläuft das Rückenmark vom Gehirn bis in den oberen Lendenbereich. Durch altersbedingten Verschleiß werden die Bandscheiben zwischen den Wirbelkörpern flacher und breiter. Dadurch sind die Bänder, die die kleinen Gelenke der einzelnen Wirbel stützen, nicht mehr so straff gespannt.

Symptome der Spinalstenose im Lendenwirbelsäulenbereich sind Rückenschmerzen mit Ausstrahlung in den versteiften Lendenwirbelsäulenbereich, Muskelverspannungen im Rücken, Gefühlsstörungen in den Beinen, Muskelschwäche in den Beinen und Einschränkung der maximalen Gehstrecke durch Schmerzen. Im Frühstadium der Erkrankung treten vor allem Kribbeln, Schwäche- und Taubheitsgefühle in den Beinen auf. Ein typisches Phänomen ist, dass Schmerzen beim Zurückbeugen auftreten und die Symptome nachlassen, sobald der Rumpf nach vorn kippt und so die Wirbelsäule gedehnt wird.



Etwa die Hälfte, der von Spinalkanalstenose-Betroffenen, hat zusätzlich einen Gleitwirbel: Ein Wirbel rutscht aus seiner normalen Position heraus und klemmt so bei jeder Bewegung die Nervenstränge ein.

In der Regel werden zunächst konservative Therapieverfahren eingesetzt, vor allem Krankengymnastik (Physiotherapie) und Schmerzmedikamente. Die Ursache der Beschwerden, nämlich die fortschreitende knöcherne Einengung des Spinalkanals, lässt sich durch die Physiotherapie allerdings nicht rückgängig machen. Ein regelmäßiges Training kann trotzdem dazu führen, dass sich die Beschwerden nachhaltig reduzieren. Medikamente unterstützen die Krankengymnastik. Manchmal ist eine Operation aber nicht zu vermeiden. Es sollte nicht nach dem Röntgenbefund entschieden werden, sondern abhängig von den Beschwerden des Patienten sollte das weitere Vorgehen, auch unter Berücksichtigung der Begleiterkrankungen, beurteilt werden.

Dr. med. Michael Tenholt,
Facharzt für Innere Medizin und Kardiologie,
1. Vorsitzender des MedQN



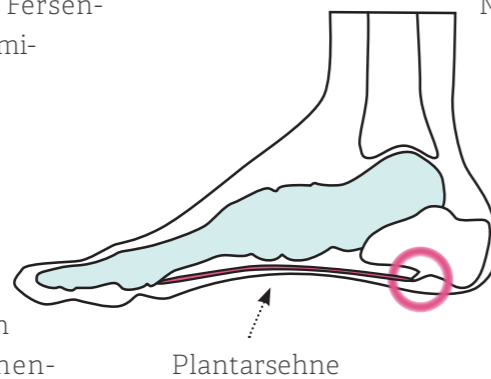
Der Fersensporn

☞ Welche Ursachen die Erkrankung hervorrufen können



Im Sommer tragen die Menschen sehr leichtes Schuhwerk, zum Beispiel die sogenannten Flip-Flops. Zeitgleich, so berichten die Orthopäden, kommen vermehrt Patienten mit Schmerzen an der Ferse und unter der Fußsohle in die Praxis.

Ursache ist häufig der Fersensporn. Er ist ein dornförmiger Knochenauswuchs am Fersenbein (Calcaneus). Der untere Fersensporn hat seinen Namen von dem im Röntgenbild häufig gut sichtbaren knöchernen Anbau am Plantarsehnenansatz im unteren Bereich des Fersenbeins. Man spricht auch von einem plantaren Fersensporn. (Die Plantarsehne ist eine Bindegewebsstruktur zwischen Fuß, Bein und Ferse an der Fußsohle. Sie ist dafür zuständig, Fußgewölbe zu stabilisieren und ermöglicht das Beugen der Zehen.) Er bildet sich als Folge



einer Überbeanspruchung am Ansatz der Plantarsehne und ist das sichtbare Zeichen einer chronischen Entzündung der Plantarfaszie. Dies ist ein Gewebekörper, das das Fersenbein mit den Zehen verbindet. Die Plantarfasziitis (Fersensporn) betrifft vor allem übergewichtige, großgewachsene sowie sportlich sehr aktive Menschen. Sie leiden unter erheblichen Schmerzen an der Fußsohle, die mit dem Gehen auf einem Reißnagel vergleichbar sind. Der Fersensporn gehört zu den langwierigsten und am schwierigsten zu behandelnden Fußkrankheiten. Der Grund ist, dass ganz unterschiedliche Prozesse an Sehnen, Knochen und Nerven unter dem Begriff Fersensporn zusammengefasst werden.

Dr. med. Michael Tenholt,
Facharzt für Innere Medizin und Kardiologie,
1. Vorsitzender des MedQN

Priorisierung in der Krebsversorgung

☞ Versorgungsdefizite durch COVID 19: Ein Dilemma für die Behandler

In der Zeit der Pandemie haben viele Patienten die Arztpraxen und die Krankenhäuser aus Angst vor einer COVID-19-Infektion gemieden. Dies hat dazu geführt, dass Versorgungsdefizite entstanden sind. Die COVID-19-Inzidenzen fallen, sodass die Versorgungslücken jetzt geschlossen werden können. Die Nachfrage nach medizinischer Versorgung steigt stetig. Jetzt müssen viele, eigentlich früher notwendige, Behandlungen nachgeholt werden. Einige Behandler kommen an ihre Grenzen. Das betrifft auch Patienten mit schweren Erkrankungen und eingeschränkter Prognose. So ergibt sich in der Krebsversorgung die Frage, welche Reihenfolge eingehalten werden soll. Wenn es wegen der Pandemie an Ressourcen- oder Personalmangel zu Versorgungsdefiziten kommen kann, wird die Beantwortung dieser Frage schwierig und die Entscheider stehen vor einem Dilemma. Daher wurde eine neue Leitlinie zur Priorisierung in der onkologischen Versorgung erarbeitet. Es sind Handlungsempfehlungen, in denen die individuelle Situation der Patienten berücksichtigt wird. Die Leitlinie ist aus einem Forschungsprojekt der Universität Halle entstanden. Es liefert wissenschaftlich begründete, sehr konkrete Empfehlungen, wer mit geringer, mittlerer oder hoher Dringlichkeit versorgt werden muss, für den Fall, dass die vorhandenen Kapazitäten nicht mehr ausreichen. Schäden für Patienten sollen vermieden oder zumindest verringert werden. Es gilt das Mehr-Augen-Prinzip. Eine Triage (Patienten werden „gesichtet“. Es wird dann entschieden, wer sofortige Hilfe benötigt. Auch kann beurteilt werden, wer von einer Therapie profitiert und am wahrscheinlichsten überleben wird.) für Operationen, Bestrahlung, Immunbehandlung



oder Chemotherapie soll es nicht geben. Es ist nicht das Ziel, eine Behandlung zu verwehren. Geplante, reguläre Nachuntersuchungen können um Tage oder Wochen verschoben werden, ohne dass der Patient einen Nachteil hat, wenn er bekanntermaßen über einen längeren Zeitraum tumorfrei ist. Niemand sollte befürchten, dass der Therapiebeginn nach Feststellung des Krebses verzögert werde. Mit dem Wissen, dass die Leitlinie sorgfältig unter Mitwirkung von 30 Fachgesellschaften unter Einschluss von Juristen, Ethikern, Palliativmedizinern, Psycho-Onkologen und Pflegeexperten erarbeitet wurde, schafft die neue Leitlinie Vertrauen, datenbasierte Transparenz und Verbindlichkeit. Zusätzlich enthält die neue Leitlinie nützliche Adressen für Patienten und Angehörige. Daraus wird ersichtlich, dass diese Leitlinie Hilfe anbieten möchte. Eine Aktualisierung der Leitlinie ist für den Herbst geplant. Sie ist bis März 2023 befristet und greift dann als Empfehlung.

Dr. med. Michael Tenholt,
Facharzt für Innere Medizin und Kardiologie,
1. Vorsitzender des MedQN

Prämenstruelles Syndrom (PMS)

Die Tage vor den Tagen

Häufig haben Frauen Unterleibs- oder Kopfschmerzen, sind traurig und gereizt, fühlen sich aufgeschwemmt oder allgemein unwohl. Mediziner benennen dieses Phänomen mit dem Begriff prämenstruelles Syndrom (PMS). Bei den meisten Frauen sind die PMS-Beschwerden nicht sehr stark und sie gehen mehr oder weniger entspannt damit um. Einige Frauen sind aber stark beeinträchtigt.

Die Beschwerden treten häufig in der zweiten Zyklushälfte auf, manchmal nur einige Tage vor Beginn der Menstruation. Wenn die Regelblutung einsetzt und ein neuer Zyklus beginnt, klingen die PMS-Beschwerden wieder ab. Sie enden spätestens nach der Beendigung der Blutung.

Viele Frauen haben zum Beispiel Spannungsgefühle in den Brüsten und im Unterleib. Andere Beschwerden können Kopf-, Rücken-, Gelenks- oder Muskelschmerzen sein. Auch Wassereinlagerungen, Schlaf- oder Verdauungsprobleme, Hautunreinheiten und Heißhunger sind möglich. Die Frauen fühlen sich erschöpft, unsicher, niedergeschlagen, lustlos, gereizt oder wütend. Manche haben Konzentrationsprobleme und Stimmungsschwankungen. Ist bei dem Prämenstruellem Syndrom besonders die Psyche belastet – mit Beschwerden wie Depressivität und Angstgefühle – sprechen



Fachleute von einer prämenstruellen dysphorischen Störung (PMDS).

Die Ursachen eines PMS sind noch nicht abschließend geklärt. Wahrscheinlich sind aber hormonelle Ursachen der Grund. Ein veränderter Hormonspiegel muss nicht vorliegen, schon die hormonellen Schwankungen können eine Rolle spielen. Möglich ist auch eine empfindliche Reaktion auf die Abbauprodukte des Progesterons. Das Hormon wird vor allem in der zweiten Zyklushälfte vor dem Einsetzen der Monatsblutung gebildet. Zudem wird eine Wechselwirkung von Progesteron mit Neurotransmittern vermutet. Dabei spielt offenbar Serotonin eine besondere Rolle. Das Spannungsgefühl in der Brust kann vielleicht durch die Bildung des Hormons Prolaktin erklärt werden. Hilfreich sind Entspannungstechniken, wie zum Beispiel Yoga oder Tai-Chi.

Dr. med. Michael Tenholt,
Facharzt für Innere Medizin
und Kardiologie,
1. Vorsitzender
des MedQN



Bauchschmerzen bei Kindern

Die Schmerzwahrnehmung ist bei Kindern sehr unterschiedlich.

Viele Eltern kennen das: Ihr Kind klagt über Bauchschmerzen, häufigere Untersuchungen wurden ohne Befund vom Kinderarzt durchgeführt, trotzdem kehren diese Beschwerden immer wieder zurück.

Für die betroffenen Kinder und deren Familien ist diese Situation sehr belastend. Findet sich trotz ausgedehnter Diagnostik keine organische Ursache für Beschwerden des Magen-Darm-Traktes bei Kindern, spricht man von funktionellen Bauchschmerzen. Das heißt aber nicht, dass die Beschwerden nicht tatsächlich vorliegen und die Kinder sich nur die Beschwerden einbilden oder vortäuschen.

Die Ursachen sind meist nicht bekannt. Es gibt Hinweise darauf, dass die normale Darmfunktion während der Verdauung, wie zum Beispiel die Dehnung des Darms bei der Verdauung, falsche Signale an das Gehirn liefern. Auch die Kinderärzte stehen manchmal vor schwierigen Situationen, weil die Behandlungsmöglichkeiten begrenzt sind. Die Gabe von Pfefferminzöl-Kapseln kann versucht werden. Manchmal schlägt der Kinderarzt aber auch eine psychotherapeutische Maßnahme vor. Dass dieses Vorgehen richtig ist, wurde durch mehrere Studien belegt. Die Schmerzwahrnehmung ist bei den Kindern sehr unterschiedlich. Manchmal wird nur ein relativ starker Reiz als Schmerz wahrgenommen, manchmal genügen aber auch

schwache Signale, die zur Schmerzwahrnehmung führen. Das Ziel der Psychotherapie ist, die Schmerzwahrnehmungsschwelle herunterzuregulieren. Dazu eignet sich die sogenannte kognitive Verhaltenstherapie. Wie der Name sagt, ist diese Behandlung eine Kombination der kognitiven Therapie und der Verhaltenstherapie. Bei der kognitiven Therapie werden falsche und belastende Denkmuster erkannt und durch realistische und weniger schädliche Gedanken ersetzt. Die falsch überbewertete Bedeutung der Wahrnehmung wird korrigiert. Bei der Verhaltenstherapie wird danach geschaut, ob es bestimmte Verhaltensweisen gibt, die das Leben erschweren und die dann verändert werden müssen.

Britische Forscher haben 33 Studien noch einmal ausgewertet, um die bestmöglichen Behandlungsmethoden der funktionellen Darmbeschwerden zu erkennen. Es fand sich tatsächlich, dass die oben genannte kognitive Verhaltenstherapie oder die Hypnotherapie (Hypnosetherapie) unter den Alternativen die Erfolgreichsten waren. Meist kann diese Behandlung auch durch den Kinderarzt erfolgen, nicht immer ist das Hinzuziehen eines Kinderpsychologen erforderlich.

Dr. med. Michael Tenholt,
Facharzt für Innere Medizin und Kardiologie,
1. Vorsitzender des MedQN

Die Refluxkrankheit

☞ Alle Altersklassen können betroffen sein



Etwa 25-30 % der Menschen leiden an der sogenannten Refluxkrankheit. Alle Altersgruppen können betroffen sein, Geschlechtsunterschiede gibt es nicht. Refluxbeschwerden sind bereits im Säuglingsalter möglich. Allerdings äußern sich die Symptome anders als bei einem Erwachsenen: Die Kinder haben beim Stillen oder beim Trinken Probleme mit der Nahrungsaufnahme. Sie verhalten sich dabei unruhig und schreien vermehrt. Einige Babys strecken den Kopf und den Oberkörper dabei nach hinten, um sich die Nahrungsaufnahme leichter zu machen. Andere Kinder erbrechen öfter nach der Nahrungsaufnahme.

Die Schleimhaut der Speiseröhre ist gegen die Magensäure empfindlich, dadurch entstehen Entzündungen und gegebenenfalls auch Gewebsveränderungen, im schlimmsten Fall sogar der gefürchtete Speiseröhrenkrebs. Die Betroffenen leiden unter Sodbrennen und

brennendem Schmerz hinter dem Brustbein. Häufig wird angenommen, dass der Brustschmerz durch eine Erkrankung des Herzens verursacht wird. Falls dieser Verdacht besteht, muss eine kardiologische Untersuchung erfolgen. Die Beschwerdesymptomatik nimmt häufig im Liegen zu. Neben den genannten Beschwerden klagen die Betroffenen auch über Schluckstörungen, Reizhusten und Mundgeruch.

Bei einigen Patienten steigt die Magensäure so weit auf, dass sie in die Atemwege ge-

langt. Dadurch entstehen Reflux-Symptome, die mit einer Schädigung der Luftwege und einem daraus resultierenden Hustenreiz einhergehen. Die Betroffenen klagen über einen chronischen Reizhusten, vor allem nachts. Die chronische Reizung des Kehlkopfs kann zu einer Kehlkopfentzündung führen und Heiserkeit hervorrufen. Beim Aufstoßen kann Mundgeruch auftreten, der Zahnschmelz kann geschädigt werden. Manche Patienten klagen auch über Rückenschmerzen. Dass ein Zusammenhang dieser Beschwerden mit der Refluxkrankheit besteht, ist nicht ausreichend klar.

Die Ursache für die Schwächung des Schließmuskels des Mageneingangs und die vermehrte Magensäureproduktion ist noch nicht ausreichend geklärt. Faktoren, die dieses Geschehen begünstigen, sind aber bekannt. So begünstigt beispielsweise Übergewicht die Entstehung von Sodbrennen.



Die Beschwerden bei der Refluxkrankheit sind meist typisch und leicht zu erkennen. Dennoch wird ein Reflux auch heute noch nicht immer behandelt, da die Betroffenen keinen ausreichenden Leidensdruck haben. Wenn die Patienten die Refluxkrankheit ernst nehmen und behandeln, sind Komplikationen meist vermeidbar. Die sichere Feststellung der Refluxkrankheit und die Abgrenzung anderer Ursachen geschieht durch den Arzt. Meist wird eine Spiegelung der Speiseröhre und des Magens durchgeführt. Man kann die Entzündung direkt erkennen und gegebenenfalls auch Gewebeproben entnehmen. Allerdings gibt es auch Formen der Refluxkrankheit, die in der Endoskopie nicht direkt erkennbar sind. Hier können weiterführende Untersuchungen (Säure- und Druckmessungen in der Speiseröhre) Klarheit schaffen.

Therapie:

Keine einengende Kleidung, Ernährung umstellen, keine großen Mahlzeiten, sondern lieber mehrere kleine. Alkohol, Fruchtsäuren, scharfe Gewürze und Zucker meiden. Medikamente gegen Säureproduktion einnehmen, Operationen, Hausmittel wie Kamillentee verwenden, auch Rauchen sollte eingestellt werden. Zum einen reizen Kaffee, zu fettige oder zu süße Speisen sowie Alkohol die Schleimhaut der Speiseröhre und begünstigen eine Entzündung. Zusätzlich regen Nikotin sowie Stress und Anspannung die Magensäureproduktion an. Alkohol hemmt außerdem den Schließmuskel zwischen Speiseröhre und Magen und fördert so ein Fortschreiten der Refluxkrankheit.

Prognose:

Unbehandelt und bei dauerhafter Säurebelastung können Entzündungen der Speiseröhre die Folge sein. Mögliche Komplikationen sind eine chronische Entzündung der Luftröhre, selten eine Lungenentzündung oder Blutungen in der Speiseröhre.

Vorbeugen:

Unklar, ob und welche Verhaltensänderungen dauerhaft helfen oder sogar vorbeugen. Individuelles Ausprobieren verschiedener therapeutischer Maßnahmen (wie Ernährungsumstellung), um möglichen Einfluss zu erkennen. Es gibt eine primäre und eine sekundäre Form der Erkrankung. Bei der primären Form ist der Schließmuskel an der unteren Speiseröhre geschwächt und schließt den Magen unvollständig, bestimmte Nahrung regt die Produktion von Magensäure an. Die sekundäre Form kann z.B. durch Zwerchfellbruch, anatomische Gründe, Schwangerschaft oder organische Krankheiten verursacht werden.

Dr. med. Michael Tenholt,
Facharzt für Innere Medizin und Kardiologie,
1. Vorsitzender des MedQN

Prof. Dr. med. Juris Meier
Chefarzt der Klinik für Innere Medizin,
Gastroenterologie und Diabetologie
Augusta-Kliniken Bochum
Bergstraße 26
44791 Bochum

Kognitive Verhaltenstherapie

➤ Probleme im Hier und Jetzt angehen

Die kognitive Verhaltenstherapie (KVT) ist problemorientiert. Es geht darum, an konkreten aktuellen Problemen zu arbeiten und Lösungen für sie zu finden. Im Gegensatz zur Psychoanalyse, als Beispiel, beschäftigt sie sich wenig mit der Vergangenheit. Ziel der KVT ist vielmehr, die Probleme im Hier und Jetzt anzugehen. Vereinfacht gesagt: Anstatt die Ursachen für seelische Probleme in der Kindheit zu suchen, soll der Patient vor allem Techniken für die Gegenwart erlernen, um mit seinen Belastungen umzugehen.

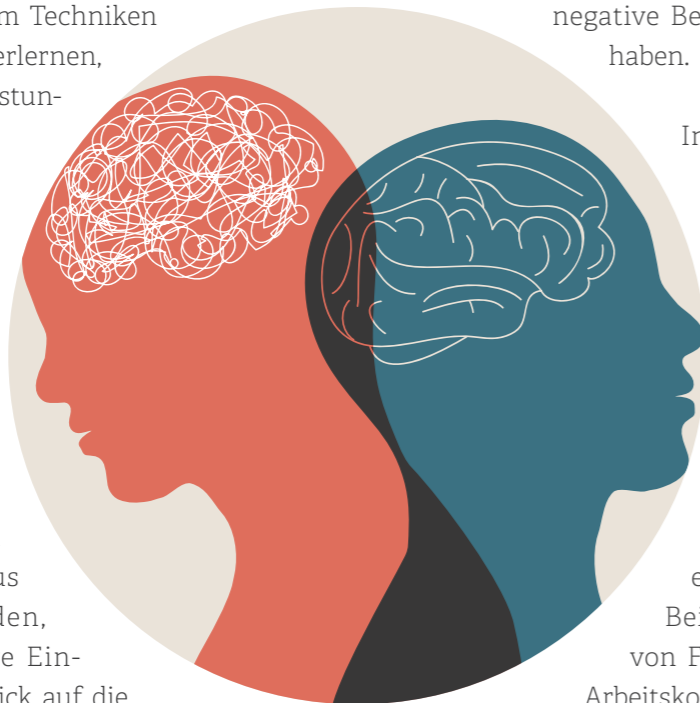
Die kognitive Verhaltenstherapie fokussiert sich auf den Abbau negativer Einstellungen und Wahrnehmungen. Letztere können als Denkfehler aus negativen Erfahrungen heraus interpretiert werden, aus denen negative Einstellungen im Hinblick auf die Zukunft des Betroffenen resultieren können. Das Erkennen der negativen Wahrnehmungen und Erfahrungen dient als Ansatz der Verhaltensänderung.

Der Verhaltenstherapie zufolge ist unser Leben durch Lernvorgänge geprägt. Gute und schlechte Erfahrungen verstärken Verhaltensweisen oder schwächen sie ab. Hat ein Mensch einmal falsche Verhaltensweisen „gelernt“, die zu Problemen führen, geht die Verhaltenstherapie davon aus, dass er sie auch wieder „verlernen“

kann. Der Betroffene eignet sich neue Einstellungen und Verhaltensweisen an, um die Störungen, zum Beispiel Ängste, zu überwinden oder sein Selbstvertrauen zu stärken. Am Anfang der Behandlung steht das Erkennen von Problemen. Es folgt die Analyse, unter welchen Bedingungen und Erfahrungen diese Verhaltensweisen entstanden sind, und warum auch Wahrnehmungen und Erfahrungen diese negative Bedeutung bekommen haben.

In der modernen Verhaltenstherapie werden dafür auch Gefühle, Gedanken und körperliche Prozesse genauer betrachtet. Die erweiterte Verhaltensanalyse schließt außerdem das Umfeld des Patienten mit ein, wie zum Beispiel das Verhalten von Familienangehörigen, Arbeitskollegen, Freunden und Bekannten. Es folgt das Aufzeigen von Verhaltensalternativen. Auch die Bewertung und die Einordnung des Erlebten in die Gefühlswelt des Betroffenen wird untersucht. Die Aufmerksamkeit wird dann auf andere Interpretationsmöglichkeiten gelegt. Daraus ergibt sich, dass das Verhaltensmuster hinterfragt und das Tor zur Veränderung geöffnet wird.

Dr. med. Michael Tenholt,
Facharzt für Innere Medizin und Kardiologie,
1. Vorsitzender des MedQN



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

Bildmaterial:

Adobe Stock: Titel: @Gajus, S. 6: @lettas,
S.8: @nataba, S.9: @Khunatorn @Crystal light,
S. 10: @DimaBerlin, S. 11: @satyrenko,
S. 12: @LUMEZIA.com @Pixel-Shot,
S. 13: @Sebastian, S. 14: @Miljan Živković,
S. 15: @Oleksandr, S. 16: @melita
privat, Katholisches Klinikum Bochum

Ausgabe:

Nr. 2/2022

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

Vital Life

— by Nicole —

Wittener Str. 211-213
44803 Bochum
0157-38436560
vital-life-bochum@gmx.de

Yoga + Pilates

10. Gesundheitsmesse Bochum 2022

4. September 2022
10.00 - 16.00 Uhr
im RuhrCongress
Bochum

➤ „Gesund und aktiv in jedem Alter“

„Gesund und aktiv in jedem Alter“ – das ist das Motto der 10. Gesundheitsmesse Bochum, die das Medizinische Qualitätsnetz Bochum (MedQN) für Sonntag, 4. September 2022, von 10 bis 16 Uhr wieder als Präsenzveranstaltung im RuhrCongress Bochum plant. Das MedQN geht davon aus, dass sich die Corona-Lage bis dahin wieder entspannt hat, sodass die Messe am gewohnten Standort ihre Besucherinnen und Besucher empfangen kann.

Auch die Bochumer Entertainerin Esther Münch, u.a. bekannt als Reinigungsfachkraft Waltraud Ehlert, wird bei dieser Gesundheitsmesse mitwirken. Schwerpunktmäßig wird sie ihren Auftritt auf Kinder-/Jugendmedizin ausrichten, und zwar zum Thema „Gesundheit in Zeiten der Pandemie/Endemie“.

„Gesund und aktiv in jedem Alter – ich werde 100 Jahre alt“: Dieser Leitgedanke umreißt die ganze Bandbreite der geplanten Inhalte der Gesundheitsmesse Bochum 2022.

Was kann ich schon in jungen Jahren für meine Gesundheit tun?

Bei den Informationsständen, den Aktionen und in den Vorträgen stehen Prävention, der Zusammenhang von Umwelt, Klima und Gesundheit sowie die Stärkung des Gesundheitsbewusstseins im Vordergrund.

- Was kann ich schon in jungen Jahren für meine Gesundheit tun?
- Wie halte ich mich bis ins hohe Alter fit?
- Wie ernähre ich mich richtig?
- Wie kann ich Krankheiten vorbeugen?
- Was kann ich gegen Stress tun?
- Wie kann ich meine Gesundheitskompetenz stärken?

- Stressbewältigung in den sozialen Medien
- Leben im Quartier (z.B. Repaircafé)
- Müssen wir uns auf häufige Pandemien einstellen?
- Auswirkungen der Long-Covid-Symptomatik

Das alles sind einige der Fragen und Themen, die auf der Messe angesprochen werden sollen.

Klima, Umwelt und Gesundheit

Und Herz, Lunge, Bauch, Kopf: Natürlich erhalten die Besucherinnen und Besucher die gewohnt fundierten Informationen über zahlreiche Krankheiten – etwa in Vorträgen über den neuesten medizinischen Stand von Behandlungsmethoden. Auch Klimawandel und Umweltbelastungen beeinflussen unsere Gesundheit. Deshalb werden diese Komplexe Eingang in die Messethemen 2022 finden. Dabei spielt auch die Frage, was man selbst für eine gesunde Umwelt und ein besseres Klima tun kann, eine Rolle. Umwelt- und Klimaschutz bedeuten nachhaltige Gesundheitsvorsorge – genau dafür: „Gesund und aktiv in jedem Alter – in einer Welt.“

Aussteller aus dem gesamten Gesundheitssektor

Zur 10. Gesundheitsmesse Bochum am 4. September 2022 im RuhrCongress Bochum werden Aussteller aus dem gesamten Gesundheitssektor erwartet – wie zum Beispiel Apotheken, Ärzte, Kliniken, Therapeuten, Sanitätshäuser, Optiker, Hörgeräteakustiker, Fitnessstudios, Ernährungsberater, Selbsthilfegruppen. Weiter gehören Fachvorträge ausgewiesener Experten, praktische Vorführungen und Mitmachaktionen zum Angebot der Messe.

Es sind noch wenige Plätze für Aussteller frei:

Alle Informationen zu Anmeldung, Kosten, Vereinbarungen und Datenschutzerklärungen finden Sie auf www.medqn.de/gesundheitsmesse/gesundheitsmesse-2022/