

01/2022 | April/Mai

BOGESUND

Das Gesundheitsmagazin des Medizinischen Qualitätsnetzes Bochum e.V.

Erkrankungen des Bewegungs- apparates

Außerdem in dieser Ausgabe:

Rückenschmerzen
Was Sie darüber wissen sollten

COVID-19 und Versicherung
Arbeitsunfall und/oder
Berufskrankheit?



Unsere Beratung:

Kompetent | persönlich | interessiert
 engagiert | lösungsorientiert

Unsere Schwerpunkte:

Sozialrecht | Medizinrecht | Verkehrsrecht
 Arbeitsrecht | Mediation

Unsere Nummer:

0234 / 96 14 10

Ihr Recht ist unser Auftrag!



Rechtsanwalt Walter W. Schild



Rechtsanwalt Wolfgang F. Schütze
 Fachanwalt für Sozialrecht



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



Rechtsanwalt Julian Schütze
 Tätigkeitsschwerpunkte Verkehrs-
 und Arbeitsrecht

Anzeige

Inhaltsverzeichnis

Begrüßung	3
10. Gesundheitsmesse Bochum 2022	4
Aktueller Stand der Versorgung bei Osteoporose	6
Krafttraining bei Osteoporose	8
Ernährung bei Osteoporose	9
Der Wirbelbruch im Alter – Ausdruck der Volkskrankheit Osteoporose	10
Erkrankungen des Bewegungsapparats: Wie kann die stationäre Naturheilkunde helfen?	12
Spinatlasagne / Rezept	13
Rückenschmerzen	14
COVID-19 als Arbeitsunfall und/oder Berufskrankheit melden?	16
Akupunktur	18
Chronische Erschöpfung / Chronisches Müdigkeitssyndrom (CFS)	19
Fragebogen: Long-Covid und Chronisches Müdigkeitssyndrom (CFS)	20
Verletzungen im Fitness-Sport vermeiden und behandeln	22
CMD Therapie – aus physiotherapeutischer und osteopathischer Sicht	24
Eine schlechte und eine gute Nachricht für Ihren Rücken	25
Pilates - das Wunder für den Rücken	26
Erkrankungen im Bewegungsapparat und der Wert der Entspannung	27
„Bänke raus!“ Das größte Stadtteilstfest in Langendreer	28
Prof. Dr. Horst Harald Klein	28

Liebe Leserinnen und Leser,

Sie halten die neueste Ausgabe unseres Gesundheitsmagazins in der Hand. Die Realisierung des Magazins liegt nun allein in der Hand des Medizinischen Qualitätsnetzes. Wir wollen zukünftig jeder Ausgabe ein Zentralthema zuordnen. Diesmal geht es in erster Linie um die Erkrankungen des Skelett- und Bewegungsapparates. Aber auch andere, hoffentlich für Sie spannende Beiträge sind enthalten. Mit speziellen Rubriken wollen wir Sie gerne in die weitere Gestaltung des Magazins einschließen. So interessiert es uns natürlich, welche Themen für Sie besonders interessant sind, ebenso sind wir für Anregungen, Beispiele und Kommentare offen.

Das zentrale Anliegen des Medizinischen Qualitätsnetzes findet sich natürlich in jeder Ausgabe unseres Magazins wieder. Im Mittelpunkt steht, die Versorgungsqualität von Erkrankten zu verbessern, Gesundheit zu fördern und Krankheit zu vermeiden. Dazu bedarf es eines breiten Informationsangebotes, das Sie auch auf unserer Webseite unter www.medqn.de wiederfinden. Viele Themen, die Sie auch dort finden, sollen die Lebensqualität in allen Altersgruppen verbessern. Aber nicht nur die Kommunikation über die elektronischen Wege – z. B. auch über Facebook (Medizinisches Qualitätsnetz Bochum), Instagram (medqn_bochum) und Twitter (medqn_bochum) – sind uns wichtig, sondern auch über den direkten Kontakt wollen wir uns mit Ihnen austauschen. Dazu gehören auch die Patientenseminare, die regelmäßig angeboten werden, hoffentlich bald auch wieder als Präsenzveranstaltung. In einem regelmäßig erscheinenden Newsletter möchten wir Sie über aktuelle Geschehnisse im Gesundheitswesen informieren. Das Anmeldeformular zum Newsletter finden Sie auf unserer Website im unteren Bereich der Startseite. Zu den Selbsthilfegruppen halten wir einen engen Kontakt. Die Kooperation mit den Krankenhausfachabteilungen und den Apotheken sollen die Schnittstellen der Versorgung optimieren.

Die in unserem Arztnetz vertretenen Praxen werden regelmäßig über Neuerungen informiert und die Kommunikation sowie die Kooperation optimiert. Kongressberichte werden referiert, dadurch befinden Sie sich in den Händen eines Arztes, der auf einem hohen aktuellen Wissensstand ist. Durch den Austausch zwischen Haus- und Fachärzten werden Sie in Ihrem Interesse bestmöglich behandelt. Natürlich läuft nicht immer alles perfekt, deswegen sind wir über jede Anregung dankbar, ob Lob oder Tadel ist ganz egal.

Sehr erfreulich ist es, zu erfahren, wie viele Ehrenamtliche und Hilfsorganisationen sich helfend einbringen. Die Anregung zur nachbarschaftlichen Hilfe zeigt eine große Resonanz – besser gemeinsam statt einsam. Vielleicht sind das auch die positiven Erfahrungen, die wir jetzt in den schweren Zeiten der Pandemie haben erleben dürfen.

Wir wünschen Ihnen jetzt viel Spaß beim Lesen dieser Ausgabe und freuen uns über Ihre Resonanz.



Ihr Dr. med. Michael Tenholt
 (1. Vorsitzender MedQN)



10. Gesundheitsmesse Bochum 2022

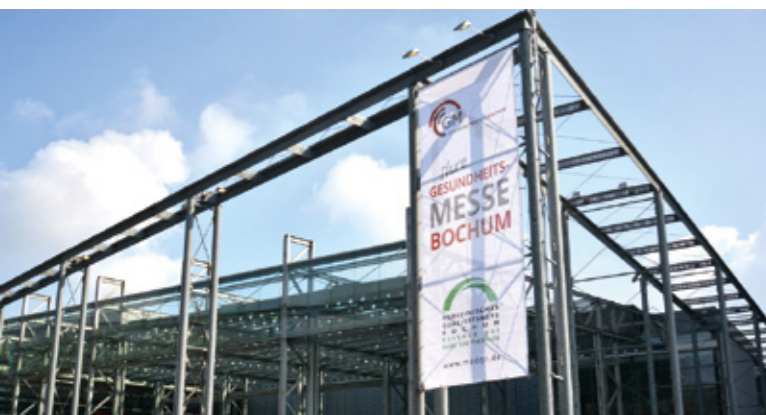
„Gesund und aktiv in jedem Alter“

Wieder als Präsenzmesse geplant: 4. September im RuhrCongress Bochum

„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. 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.

Seien Sie als Aussteller/-in dabei!

Sie möchten als Ausstellerin oder Aussteller mit Ihrer Firma oder Ihrer Organisation auf der 10. Gesundheitsmesse Bochum am 4. September 2022 dabei sein?

Es gibt einen Frühbucherrabatt!

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

www.medqn.de

Aktueller Stand der Versorgung bei Osteoporose

Was haben Diabetes, Herzinfarkt und Knochenbrüche gemeinsam?

Osteoporose, bekannt als Knochenschwund, ist eine Volkskrankheit. Insbesondere Frauen sind betroffen. Studien haben eine Erkrankungshäufigkeit von 10% aller Frauen unserer Gesellschaft gezeigt.

Leider wird die Diagnose häufig erst gestellt, wenn es zum Unglück gekommen und ein Knochenbruch eingetreten ist.

Dann ist die Unfallchirurgie gefragt. Hier werden meist erfolgreich, aber in aufwendigem und langwierigem Prozess die gebrochenen Knochenteile und die Beweglichkeit der Gelenke wiederhergestellt. Anders ist es mit der Belastbarkeit. Die Knochen bleiben geschädigt, sie sind unverändert vom Knochenschwund befallen.

Der weiterbehandelnde Arzt, also Unfallarzt, Orthopäde oder Hausarzt, benötigt Informationen aus dem Krankenhaus. Schon die einfache Information, ob überhaupt ein Knochenschwund vorgelegen hat, ist hilfreich. Natürlich ist es wichtig zu erfahren, welche Untersuchungen durchgeführt wurden, welche Ergebnisse vorliegen und wie der Verlauf einschließlich Wiederherstellung der Beweglichkeit gewesen ist.

Sicher können nicht alle Wünsche erfüllt werden, hier aber sind besondere Vorsicht und Aufmerksamkeit nötig. Auch die elektronische Mitteilung, E-Brief genannt, hat zu keiner Besserung dieser Störung geführt. Ein verspäteter Brief mit versteckten Mitteilungen führt nicht zu einer

Besserung der Übermittlung. Auch die Ärzte in den Praxen waren vorher Klinikärzte. Das ist in dem ärztlichen Ausbildungsweg vorgegeben. Sie kennen Zeit- und Kostenprobleme, mit denen die Klinik-Kollegen belastet sind. Dennoch haben Gespräche untereinander von Ärzten in Praxen mit Ärzten in Kliniken zu keiner Besserung geführt.

Risiken, an Osteoporose zu erkranken oder auch ihren Fortschritt zu begünstigen, können im Labor als Hinweis erkannt werden. Solche Untersuchungen aber sind teuer, der Kostendruck ist überall hoch. Hier besteht Wunsch und Forderung, bei jedem Verdacht auf Osteoporose,

bei jedem Hinweis, ein Routine-Osteoporose-Diagnostik-Programm durchzuführen.

Ärzte in den Praxen sehen häufig leichtere Wirbelbrüche. Solche Bilder sind schon nach leichteren Unfällen markant. Hier ist der niedergelassene Arzt gefordert,

eine solche Osteoporose-Diagnostik zur Routine werden zu lassen. Die wertvollste Methode mit hohem Erkenntnisgewinn ist die Knochendichtemessung. Für den Patienten ist sie unbelastend. Allerdings werden die Kosten dieser Untersuchung nicht für jeden Patienten und nicht von allen Krankenkassen übernommen. Hier besteht eine klare Regelung, die dem Laien meistens nicht verständlich gemacht werden kann, da viele Faktoren eine Rolle spielen.

Der Gemeinsame Bundeszuspruch, das oberste Gremium von Ärzten, Kliniken und Krankenkassen, hatte schon 2020 entschieden, die Zusatzkosten der Osteoporose-Diagnostik zu genehmigen. Hierzu sollten bei den einzel-

Die wertvollste Methode mit hohem Erkenntnisgewinn ist die Knochendichtemessung.



nen Krankenversicherungen Verträge formuliert werden. Das ist bisher nicht hinreichend geschehen. Nicht endlos werden betroffene Patienten diese Verzögerung verstehen. Die Corona-Pandemie kann nicht für jede aufgeschobene Entscheidung erhalten.

Vorgeschlagen und auf den Weg gebracht war ein Untersuchungs- und Kontroll-Programm, ähnlich dem bei Diabetikern und Herzinfarkt-Patienten, dem sogenannten DMP. Bei diesem unterschreiben Patienten, dass die Krankenkasse die Kontrolluntersuchungen überwacht, sie nicht zu schnell den Arzt wechseln, dann aber auch die Kosten übernehmen werden. Dieses Osteoporose-DMP, Disease-Management-Programm-Osteoporose, konnte in unserem Versorgungs-Bereich, also der Region Dortmund, noch nicht umgesetzt werden, aber es gibt aktuell Hoffnungszeichen.

Dennoch sind in der Behandlung des Knochenschwunds von betroffenen Patienten nach Knochenbrüchen, aber auch schon bei erhöhten Risiken, Brüche zu erleiden, deutliche Erfolge zu verzeichnen. Das ist neuen Medikamenten zu verdanken, aber auch der Wirksamkeit von speziellen Bewegungs-Programmen und Ernährungs-

therapie. Es wurde festgestellt, dass selbst dann, wenn schon Knochenbruch-Risiken vorlagen, das befürchtete Unglück nicht eingetreten ist. Somit konnte auch den besonders gefährdeten Frauen geholfen werden.

Gemeinsam mit den von Diabetes, Herzinfarkt oder Infarkt-Gefährdung betroffenen Mitmenschen können und sollten die von Osteoporose oder ihrer Gefährdung Befallenen Risiken vermeiden. Unterstützen tun dabei auch die Selbsthilfegruppen. Der Weg dorthin ist nur scheinbar teurer als Knochenbrüche, ihre Versorgung und ggf. die Wiederherstellung der Arbeitsfähigkeit in Kauf zu nehmen. Prävention führt auf längere Sicht nachweislich zu Kosteneinsparungen. Wieder zeigt sich: Vorbeugen ist besser als Heilen.

<https://www.medqn.de/osteoporose-eine-volkskrankheit-1>

<https://www.medqn.de/bessere-versorgung-in-bochum-fuer-patienten-mit-osteoporose>

Dr. med. (B) Jozef Colemont

Facharzt für Orthopädie | Ärztzentrum MediPlaza in Bochum

Krafttraining bei Osteoporose

Bei einer Osteoporose baut der Körper mehr Knochen- substanz ab, als er aufbaut. Das kann diverse Ursachen haben. Eine Ursache kann in der fehlenden körperlichen Belastung liegen. Stabilität der Knochen ist stark abhängig vom Zug über den Muskel-Sehnen-Apparat. Wer körperlich weniger aktiv ist, gerade im Alter, verliert diese Stabilität. Das steigert das Risiko für Knochenbrüche. Frakturen der Lendenwirbelkörper, des Oberschenkelhal- ses, der Unterarme und der Oberarme stehen mit einer Osteoporose eng in Verbindung. Das Lebenszeitrisko für eine osteoporotische Fraktur wird auf 44% bei Osteope- nie bzw. 65% bei Osteoporose geschätzt. (1) Schon 2010 hatten ca. 158 Millionen Menschen über 50 Jahre ein hohes Risiko für eine osteoporotische Fraktur (Australien). Diese Zahl soll sich bis 2040 verdoppeln. (2)

Um die Bedeutung der körperlichen Aktivität beziehungs- weise des muskulären Trainings beurteilen zu können, wurden Studien durchgeführt. Das Hauptziel der Medi- cation and Exercise for Osteoporosis (MEDEX-OP) Studie (RCT) war es, herauszufinden, inwiefern ein Training mit hoher Last (mit und ohne Osteoporose-Medikament) im Vergleich zu einem Training mit geringer Last (mit und

ohne Osteoporose-Medikament) bzgl. der Verbesserung der Knochendichte zu bewerten ist. Eine Gruppe führte das „HiRIT-Programm“ mit hoher körperlicher Belastung durch. Übungsauswahl: Deadlift, Squat, Schulterpresse, eingesprungene Klimmzüge (als Impactübung für die untere Extremität) und zwei Balanceübungen. Die andere Gruppe trainierte mit dem „Buff Bones“ Programm“ mit geringerer körperlicher Belastung durch folgende Übungs- auswahl: Mischung aus Pilates, funktionellen Bewegun- gen und Balanceübungen. Der Umfang betrug in beiden Gruppen 2x45 Minuten pro Woche über einen Zeitraum von acht Monaten. Es wurden also zwei unterschiedliche Trainingsansätze miteinander verglichen.

Ergebnisse: HiRIT, also der Behandlungsansatz mit der stärkeren körperlichen Belastung verbesserte die Kno- chenmasse der Wirbelsäule im Vergleich zu Buff Bones, den Trainingsansatz mit der geringeren körperlichen Belastung. Es bestand eine positive Beziehung zwischen dem maximal gehobenen Gewicht und der Veränderung der Knochenmasse der Wirbelsäule und der Muskelkraft. Analysen zeigten, dass eine Osteoporose-Medikation die Wirksamkeit von Übungen am Oberschenkel und an der Lendenwirbelsäule verstärkt.

Fazit: Hochintensive Trainingsprogramme (Kreuzwegen, Kniebeugen) mit hoher Last (gerätegestütztes Training wie Krankengymnastik am Gerät - KGG oder Training im Fitnessstudio) und Gleichgewichtsübungen sind signi- fikant besser als ein Training mit niedrigeren Intensitäten (Gymnastikkurse, Rehakurse oder reine Krankengymnas- tik) bei der Verbesserung der Knochendichte und bei der Verbesserung der Beinkraft.

<https://www.medqn.de/wenn-osteoporose-patienten-mit-der-behandlung-unzufrieden-sind-kann-man-dagegen-etwas-tun/>

Martin Lindemann | Praxis für Physiotherapie-Lindemann
Alte Bahnhofstr. 33 | 44892 Bochum

Ernährung bei Osteoporose

Ist die Diagnose Osteoporose gestellt worden, sind prä- ventive Maßnahmen unbedingt erforderlich. Das betrifft in besonderem Maße, die Möglichkeiten der Hilfe zur Selbsthilfe auszuschöpfen. Im Vordergrund steht, seine Achtsamkeit auf die Ernährung zu richten. Sinnvoll ist es, das Blut zu analysieren, ob bestimmte Mangelkonzentra- tionen vorliegen. Die Überprüfung von bestimmten Labor- werten wie Calcium, Vitamin D, Phosphat, alkalische Phosphatase, Leukozyten, Erythrozyten und Gesamt- eiweiß ist sinnvoll. Weitere diagnostische Maßnahmen können dann zusätzlich diskutiert werden.



1

Eine gesunde und **calciumreiche Ernährung mit Milch und Milchprodukten** als wichtigen Calcium- lieferanten sowie calciumhaltige Gemüsesorten wie z. B. Brokkoli, Fenchel und Grünkohl sind empfehlenswert.

2

Wichtige Nährstoffe im Rahmen der Therapie sind **Calcium, Vitamin D, Vitamin B12, Omega-3-Fett- säuren und Protein**. Zusammen mit Phosphat bildet Calcium einen Mineralkomplex, welcher Knochen und Zähne stabilisiert. Mit 99 % des Kör- per-Calciums sind die Knochen der größte Calcium- Speicher im Körper. **Sich mindestens eine halbe Stunde täglich an der frischen Luft aufzuhalten und dabei Hände und Gesicht der Sonne aus- zusetzen, ist hilfreich.** Die Sonnenlichtexposition unterstützt so die Bildung von Vitamin D.



Die Deutsche Gesellschaft für Orthopädie und Unfall- chirurgie (DGO) hat diese Empfehlungen in einem **Drei-Punkte-Plan** zusammengefasst, welcher anlässlich des Welt-Osteoporose-Tages am 20. Oktober 2014 veröffentlicht wurde.



Es sollten regelmäßige Bewegungen in Form von **Krafttraining, Gymnastik und Schwimmen** um- gesetzt werden. Vor allem in jungen Jahren wird dadurch viel Muskelmasse aufgebaut. Diese bewirkt dann Erneuerung und Remineralisierung der Kno- chen und hat einen anregenden Effekt auf die Mus- kulatur. Da Vitamin D über die Nahrung nur bedingt aufgenommen werden kann und die Exposition mit Sonnenlicht bei den meisten Deutschen nicht aus- reichend ist, wird manchmal eine medikamentöse Einnahme von Vitamin D notwendig. **Weitere wich- tige Mineralstoffe für den Knochenstoffwechsel sind neben den Vitaminen auch Magnesium, Zink und Kupfer.** Sollten während der Behandlung von Osteoporose Bisphosphonate eingenommen werden, kann es bei einem gleichzeitigen Vitamin D- und/oder Calciummangel zu schwerwiegenden Nebenwirkungen kommen. Diese Nebenwirkungen lassen sich vermeiden, indem man für eine aus- reichende Supplementierung mit Vitamin D und Calcium sorgt.

Inga Mohr
Ernährungsberaterin/DGE
info@mohr-loveforfood.de
www.mohr-loveforfood.de
0176 / 40 54 22 07

(1) Nguyen ND, Ahlborg HG, Center JR, et al. Residual lifetime risk of fractures in women and men. J Bone Miner Res. 2007;22(6):781-788.
(2) Odén A, McCloskey EV, Kanis JA, et al. Burden of high fracture probability worldwide: secular increases 2010-2040. Osteoporos Int. 2015;26(9):2243-2248.



Der Wirbelbruch im Alter – Ausdruck der Volkskrankheit Osteoporose

Warum werden Menschen kleiner, wenn sie älter werden? Warum werden vor allen Dingen Frauen kleiner, wenn sie älter werden?

Diese sichtbare Altersveränderung ist ein Zeichen für die Osteoporose, den krankhaften Knochenschwund im Alter. Die Abbildung zeigt, wie sich die Knochenmasse des Menschen altersabhängig verändert. Klar ist, dass die Knochenmasse des Menschen zunächst zunimmt und um das 40. Lebensjahr herum einen Spitzenwert erreicht. Um das 50. Lebensjahr herum, bei den Frauen mit dem Beginn der Menopause, vermindert sich die Knochenmasse des Menschen. Das ist zum einen ein altersabhängiger, altersüblicher und normaler Prozess, er kann jedoch auch krankhaft werden und den Alltag der betroffenen Menschen nachhaltig verändern.

Frauen trifft es im Verhältnis zu Männern viermal häufiger (4:1 zu Ungunsten der Frauen). Dies hat was mit den hormonellen Umstellungen im Rahmen der Menopause zu tun.

Wie merken das die Menschen?

Zum einem, indem sie feststellen, dass sie kleiner werden, zum anderen, indem sie feststellen, dass sich auch ihr Aussehen anderweitig verändert. Der Rücken wird rund, der Kopf sinkt nach vorne, der Umfang des Brustkorbs verkleinert sich. Mit zunehmendem Alter ist dieser Prozess häufig mit Schmerzen verbunden, und es kommt die gefürchtete Verletzungsanfälligkeit hinzu. Durch den Knochenschwund nimmt die Festigkeit der Wirbelkörper ab und der von der Seite her eigentlich wie ein Kasten aussehender Wirbel verändert sich. Zunächst sinken

Grund- und Deckplatte ein, dann kommt es zu spontanen Brüchen des Wirbels, vor allen Dingen im Bereich der vorderen Anteile der Wirbelsäule.

Die betroffenen Männer und Frauen merken das, ohne Unfall kommt es zu plötzlich einschießenden Rückenschmerzen, wenn dann der Arzt aufgesucht und eine Röntgenaufnahme veranlasst wird, erkennt man häufig diese typischen Flach- und Keilwirbelformen, die die Abbildung zeigt.

Was ist zu tun?

Am besten ist es, man vermeidet die Auswirkung der Osteoporose, indem man die Osteoporose rechtzeitig diagnostiziert. Eine Knochendichtemessung hilft. Hier ist das DXA-Gerät das geeignete Gerät, welches in radiologischen Instituten und orthopädischen Praxen vorgehalten wird. Die Ergebnisse zeigen, ob eine alterstypische Knochendichte vorliegt, oder ob eben der gefürchtete Knochenschwund, die Osteoporose, eingetreten ist. Wenn dies der Fall ist, sollte sie medikamentös behandelt werden. Die medikamentöse Behandlung besteht aus drei Säulen: der Zufuhr von Calcium und Vitamin D sowie der Gabe von Bisphosphonaten, Medikamenten die den Knochenstoffwechsel steigern. Diese Therapie muss über viele Jahre sorgfältig durchgeführt werden, damit der Knochenschwund aufhört und ein Wiederaufwuchs der Knochenmasse stattfindet.

Kommt es zu einer spontanen Wirbelkörperfraktur, muss diese Fraktur natürlich behandelt werden. Zumeist besteht diese Behandlung aus nicht-operativen Maßnahmen: Schmerzmedikamente für die erste Zeit, manchmal ist ein Stützkorsett erforderlich, welches die Wirbelsäule aufrichtet und den Patienten daran erinnert, aufrecht zu gehen. Krankengymnastik kann helfen, die wirbelsäuleneigene Muskulatur aufzubauen und somit Hilfe zur Selbsthilfe zu erfahren.

Ist der Wirbelkörperbruch jedoch instabil, nur wenige Bruchformen gehören dazu, muss man an eine operative Maßnahme denken. So kann der zerbrochene Wirbelkörper mit Knochenzementen aufgefüllt werden, damit wird der Wirbelkörper wieder stabil und häufig kann auch das Schmerzniveau deutlich gesenkt werden.

In noch seltenen Fällen sind größere Operationen erforderlich, bei denen der zerbrochene Wirbelkörperabschnitt überbrückt werden muss, indem Schrauben und Stangen in die Wirbelkörper eingebracht werden, die abseits des Knochenbruches liegen.

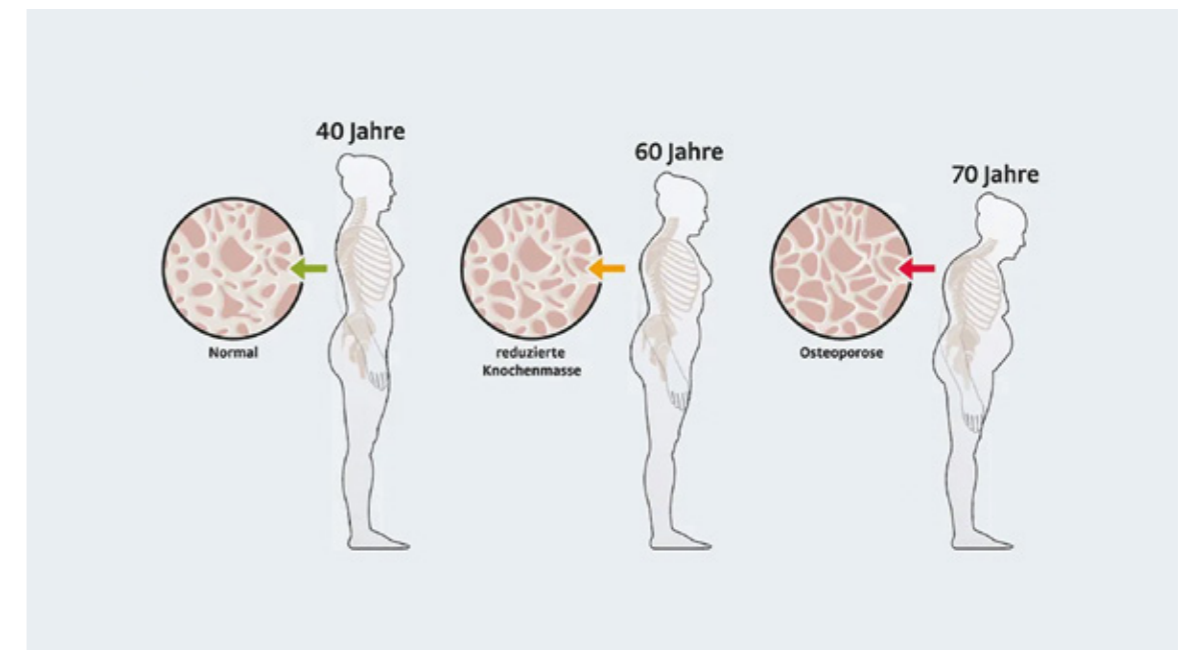
Da die Lebenserwartung der Menschen steigt, treten diese osteoporosebedingten Wirbelkörperbrüche häufiger auf und müssen entsprechend behandelt werden.

Von daher muss das Hauptaugenmerk auf die Vermeidung dieser Wirbelkörperbrüche gerichtet werden, indem die Ernährung vitaminreich und vielfältig ist. Zum anderen sollte durch entsprechende Untersuchungen eine Osteoporose rechtzeitig erkannt und behandelt werden. Eine behandelte Osteoporose vermeidet sowohl die beschriebenen Formveränderungen der Wirbelsäule als auch die osteoporosebegleitenden Bruchformen wie Wirbelkörperbrüche, aber auch Schenkelhalsbrüche und Brüche der Oberarmknochen.

Von daher gilt, dass auch hier Vorsorge getroffen werden muss, indem die entsprechenden Untersuchungen durchgeführt werden.

Prof. Dr. med. Smektala

Klinikdirektor | Klinik für Unfallchirurgie und Orthopädie
Universitätsklinikum Knappschafts-Krankenhaus Bochum



Grafik: medi GmbH & Co. KG

Erkrankungen des Bewegungsapparats: wie kann die stationäre Naturheilkunde helfen?

Die Klinik Blankenstein in Hattingen ist eine Spezialklinik für chronisch erkrankte Patienten. In der seit 25 Jahren bestehenden Klinik für Naturheilkunde werden viele Patienten mit chronischen Erkrankungen des Bewegungsapparats, wie degenerativen Veränderungen, Polyarthrosen, Osteochondrosen, aber auch mit spezielleren Erkrankungen wie z.B. Osteoporose oder dem Schiefhals im Rahmen der stationären naturheilkundlichen Komplextherapie behandelt. Die Patienten erhalten hierbei naturheilkundliche Anwendungen aus den Bereichen Bewegungstherapie, Ernährungstherapie, Phytotherapie, Hydro-/Thermotherapie sowie ordnungstherapeutische Gespräche und Vorträge. Gerade die kombinierte Anwendung der unterschiedlichen klassischen Naturheilverfahren, seriell und in hoher Dichte durchgeführt, zeigen bei chronisch-degenerativen Erkrankungen ebenso wie bei Schiefhals-assoziierten Symptomen Erfolg. Auch wenn die Grunderkrankung selbst nicht geheilt werden kann, sind doch die Schmerzen, die gesamte Funktion des Bewegungsapparates sowie die körperliche Befindlichkeit naturheilkundlich mit guten Ergebnissen behandelbar. Durch das 25-jährige Bestehen der Klinik für Naturheilkunde hat das Team der Klinik viele Erfahrungen hinsichtlich der Behandlung des Schiefhalses sammeln können. Eine Doktorarbeit diesbezüglich konnte die Wirksamkeit dieser Therapie wissenschaftlich belegen. Es besteht zudem eine enge Zusammenarbeit mit Selbsthilfegruppen für Patienten mit Schiefhals.

Das Therapiekonzept basiert auf den Säulen der klassischen Naturheilverfahren: Bewegungstherapie, Ernährungstherapie, Phytotherapie, Hydro-/Thermotherapie, Ordnungstherapie. Patienten mit Schiefhalskrankung beispielsweise erhalten einen auf sie individuell zugeschnittenen Therapieplan unter Rücksichtnahme auf eventuell bestehende Begleiterkrankungen und deren Mitbehandlung. Der aufnehmende Arzt erstellt und

bespricht diesen Behandlungsplan nach einem ausführlichen Aufnahmegespräch inklusive körperlicher Untersuchung mit dem Patienten. Grundlage stellen intensive physiotherapeutische Behandlungen mit individueller Krankengymnastik abwechselnd mit Massagen dreimal wöchentlich dar. Von einer täglichen Behandlung mit Krankengymnastik wird bewusst Abstand genommen, da der Organismus Zeit benötigt, um in Reaktion zu kommen. Naturheilverfahren sind sogenannte Reiz-Reaktionstherapien, die den Körper zur Selbstheilung und Selbstordnung anregen. Die gesetzten Reize, z.B. warme Wickel, Massagen oder Kneippsche Güsse, rufen Reaktionen im Organismus hervor, die im Verlauf nach gelegentlich auftretender initialer Verschlechterung zur längerfristigen Beschwerdebesserung führen. Dies hat eine zeitliche Eigendynamik, die nicht willentlich beeinflussbar ist. Oftmals kommt es daher erst kurz vor Ende des Aufenthalts oder sogar erst im Anschluss zur Beschwerdebesserung. Die Individualität der Behandlung spiegelt sich neben der angepassten Physiotherapie in der Ordnungstherapie wider. Die Ordnungstherapie umfasst ein oder mehrere persönliche Gespräche mit einer unserer Ordnungstherapeutinnen, die individuelle Probleme anspricht, die oftmals maßgeblich zur Chronifizierung von Erkrankungen beitragen. Weiterhin werden im Rahmen von Gesprächsgruppen Strategien zum Umgang mit chronischen Schmerzen vermittelt. Ein weiterer Fokus liegt auf dem auch gesellschaftlich immer wichtigeren Thema Stress und einem sinnvollen Umgang damit – Stichwort „Stärkung der Resilienz“. Diesbezüglich werden zweimal wöchentlich Trainingseinheiten angeboten. Als Entspannungsverfahren – auch als regelmäßige Anwendung für zu Hause gedacht – wird Meditation angeboten. Diese und andere kurze Übungssequenzen erhält jeder Patient bei Entlassung in Form einer Audio-CD zur häuslichen Nutzung.

Ein weiterer Baustein ist die Ernährungstherapie. Die heutige Ernährung ist oftmals nicht optimal an das bestehende Bewegungsausmaß angepasst. Zudem enthält der Speiseplan häufig zu viele tierische Produkte, die im Organismus sauer verstoffwechselt werden und damit zu chronischen Entzündungsprozessen beitragen. Unsere Dipl.-Oecotrophologin führt entsprechende Schulungen zu gesunder lakto-vegetabler Ernährung durch und geht in Einzelgesprächen auf die individuelle Ernährung des Patienten ein. Während des stationären Aufenthalts bekommen die Patienten die Möglichkeit, eine entsprechende gesundheitsförderliche Ernährung

kennenzulernen. Je nach Belastbarkeit des Patienten werden vollwertige Kost, Entlastungskost mit Verzicht auf tierische Produkte für sieben Tage oder auch eine sieben-tägige Heilfastentherapie nach Buchinger angeboten und ärztlich begleitet. Bereits Hippokrates sagte: „Lasst eure Nahrungsmittel eure Heilmittel sein!“ und dieser Grundsatz wird hier täglich vermittelt.

Im Rahmen der Phytotherapie erhält jeder Patient einen frisch zubereiteten Heilpflanzentee. Therapeutisch gegen Schmerzen wirksam sind Heilpflanzen wie Weidenrinde oder Teufelskralle. Bei im Vordergrund stehender psychophysischer Erschöpfung bietet sich ein Tee mit Johanniskraut, Passionsblume, Baldrian und Lavendel an. Durch die psychische Entspannung wird die Reiz-Reaktionsfähigkeit des Organismus unterstützt.

Auf Stationsebene werden die Patienten von naturheilkundlich geschulten Pflegekräften betreut. Dazu gehören beim Schiefhals tägliche Wickel mit Heublumen und Thymian im Schulter-Nackengebiet. Die mehrmals tägliche Anwendung führt zu einer zunehmenden Entspannung der Muskulatur mit konsekutiver Schmerzlinderung. Außerdem werden zweimal wöchentlich Ganzkörper-Moorpackungen durchgeführt. Bei anderen Krankheitsbildern wie LWS-Syndrom, Kniearthrose oder

Fingerpolyarthrose werden auch andere Wickel und Auflagen eingesetzt, wie z.B. Ingwerwickel, Quark-Wickel oder Retterspitz-Umschläge. Ergänzend stehen weitere Behandlungsansätze wie Akupunktur, Schröpfen oder auch Bluteigeltherapie zur Verfügung.

Insgesamt führt das naturheilkundliche Behandlungskonzept in der Regel zu einer mehrere Monate anhaltenden Symptomverbesserung. Die Patienten werden darin unterstützt, einige Anwendungen zu Hause selbständig umzusetzen, z.B. eine Ernährungsumstellung, die Durchführung krankengymnastischer Übungen oder eines Entspannungsverfahrens, um den Behandlungserfolg längerfristig zu erhalten.



Fotos: Klinik für Naturheilkunde Blankenstein

Dr. med. Birke Müller

Fachärztin | Katholisches Klinikum | Klinik für Naturheilkunde Blankenstein

Spinatlasagne

Zutaten: 1 Pck. Lasagneplatten | 500 g frischer oder tiefgefrorener Spinat | 1 Zwiebel | 1 Knoblauchzehe | 1 TL Rapsöl | 200 ml Gemüsebrühe | 400 ml Milch | 2 EL Butter | 2 EL Vollkornmehl | Salz | Pfeffer | Muskat | 3 EL geriebener Käse

Zubereitung der Sauce:
Butter schmelzen, Mehl dazugeben und mit einem Schneebesen einrühren. Mit Milch und Gemüsebrühe auffüllen und aufkochen lassen. Dann mit Salz, Pfeffer und Muskat abschmecken.

Zubereitung der Lasagne:
Zwiebel und Knoblauch klein würfeln. In einer Pfanne das Öl erhitzen und die Zwiebel mit dem Knoblauch darin andünsten, den Spinat dazugeben und bei geringer Hitze 5 Min. mit anschwitzen. Mit Salz, Pfeffer und Muskat abschmecken. Einen Teil der Sauce in eine Auflaufform geben, dann eine Schicht Lasagneplatten, danach eine Schicht Spinat und diesen Vorgang wiederholen.

Als oberste Schicht Sauce auftragen und mit dem Käse bestreuen. Bei 180 Grad auf mittlerer Schiene 30 Min. backen.

Rückenschmerzen

Rückenschmerzen, das ist etwas, was nahezu jeder kennt und wahrscheinlich schon einmal selbst ertragen musste.

In der Regel handelt es sich bei typischen Rückenschmerzen meist um Folgen von zu wenig oder falscher Bewegung, wie langem Sitzen und wenig Aktivität, Fehlhaltungen, Zwangshaltungen, Verspannungen und fortschreitendem Verschleiß der Wirbelsäule. Die Behandlungsmöglichkeiten sind vielfältig. Bewegung und Sport sowie ein allgemein gesunder Lebenswandel können meist schon viel bewirken. Schmerzmittel können ebenfalls helfen. Wenn diese Möglichkeiten zu keiner Linderung führen, bleibt nur noch der Gang zum Facharzt für Orthopädie und Unfallchirurgie.

Etwa 50% der Konsultationen beim Orthopäden erfolgen aufgrund von Rückenschmerzen. Der normale Ablauf: Stärkere Medikamente kommen zum Einsatz, Physiotherapie wird verordnet, evtl. wird ein Röntgenbild erstellt oder eine MRT-Aufnahme gemacht. In der Bildgebung sieht man dann genauer, wie die inneren Strukturen aussehen, wie verschlissen zum Beispiel die Bandscheiben sind. Halten die Beschwerden weiter an oder kommen nach zwischenzeitlicher Besserung trotzdem immer wieder, folgt ein Krankenhausaufenthalt. Dies könnte schlussendlich entweder zu einer multimodalen Schmerztherapie und/oder einer Spritzentherapie an die schmerzenden Strukturen führen oder aber auch zu einer notwendigen Operation.

Es gibt viele Patienten mit langen Schmerzgeschichten, die über Jahre zahlreiche Krankenhausaufenthalte, Schmerztherapien und manchmal auch mehrfache Operationen durchgemacht haben, doch leider ohne Erfolg. Chronische Schmerzen entstehen mit Auswirkungen auf das Privatleben, den Beruf, den Schlaf und die Psyche.

Neben konservativen Therapien, wie der Verabreichung von Medikamenten, der Verordnung von Physiotherapie und physikalischer Therapie sowie verschiedener operativer Eingriffe, gibt es das Feld der Neuromodulation,

was in der Orthopädie bislang noch einen eher kleineren Stellenwert hat. Bei diesem Verfahren können, wie bei einem Herzschrittmacher, der über Stromimpulse das Herz im Takt hält, Stromimpulse auch an anderen Stellen des Körpers zum Einsatz kommen. Alle Nervenzellen funktionieren über Stromimpulse und können durch gezielten Einsatz von Strom „moduliert“, d.h. beeinflusst werden. Dies kann man sich zur Behandlung chronischer Schmerzen zu Nutze machen, wenn die herkömmlichen Maßnahmen nicht mehr anschlagen. Mittels dünner Elektrosonden im schmerzenden Bereich kann ein elektrisches Feld den Schmerz „überlagern“ oder mittels Platzierung direkt am Nerv oder am Rückenmark „verdrängen“. Durch eine vorab durchgeführte Untersuchung mit unter Strom gesetzten Akupunkturnadeln kann getestet werden, ob ein chronischer Schmerzpatient für diese Art der Behandlungsmethode überhaupt in Frage kommt oder nicht. War die Austestung erfolgreich, so werden feine Elektrosonden in einem kleinen Eingriff, oft in örtlicher Betäubung, an die entsprechenden Nerven gesetzt. Gerade für Risikopatienten, für die z.B. aufgrund von Nebenerkrankungen oder Alter eine klassische „reparierende“ Wirbelsäulen-OP nicht in Frage kommt, stellen Neuromodulationsverfahren eine echte Alternative dar, zumal ihr Eingriffsrisiko erheblich geringer ist und die häufig sogar in Lokalanästhesie durchgeführt werden können.

In der Orthopädischen Universitätsklinik am Standort St. Josef Hospital des Katholischen Klinikums Bochum werden diese Verfahren nun seit etwa drei Jahren zur Schmerzbehandlung eingesetzt. Es ist eine Ergänzung zu den bereits bestehenden Therapien, der konservativen Behandlung, der minimalinvasiven Behandlung und den Operationen und für einige Fälle eine herausragende Möglichkeit zur Wiedererlangung von Lebensqualität.

.....
Dr. med. Sylvia Schreyer | Oberärztin
Orthopädie und Unfallchirurgie Katholisches Klinikum Bochum



COVID-19 als Arbeitsunfall und/oder Berufskrankheit melden?

COVID – Sie mögen es auch nicht mehr hören oder lesen? Da bin ich ganz bei Ihnen. In diesem Artikel geht es jedoch endlich einmal nicht um Pflichten und Einschränkungen. Ich möchte Ihnen erläutern, welche Rechte und Leistungen Ihnen im Falle einer Erkrankung als Arbeitnehmer/-in oder sonst Versicherte/-r gegen die gesetzliche Unfallversicherung (im Folgenden: GUV) zustehen.

Als Arbeitnehmer/-in sind Sie per se gesetzlich unfallversichert. Damit schützt Sie Ihr/-e Arbeitgeber/-in vor berufsbedingten Krankheitsrisiken. Ein bisher so nicht dagewesenes Risiko stellt seit Ende des Jahres 2019 die Infektion mit SARS-CoV-2 und die Erkrankung an COVID-19 dar. Relativ unbekannt ist erstaunlicherweise, dass die Anerkennung als Arbeitsunfall, aber auch als Berufskrankheit unter bestimmten Voraussetzungen recht unproblematisch erfolgen kann.

Was also ist nötig, damit Heilbehandlungen über die GUV abgerechnet werden und ggf. Verletztengeld/Verletztenrente gezahlt werden?

Die Infektion muss auf die jeweilige versicherte Tätigkeit zurückzuführen sein. Das kann die arbeitsvertragliche Beschäftigung, ein (Hoch-)Schulbesuch, die Ausübung bestimmter Ehrenämter, Hilfeleistung bei Unglücksfällen o.a. sein. Insoweit sind die Voraussetzungen für alle Krankheitsfälle gleich. Es gibt allerdings innerhalb der Arbeitszeit ausgeschlossene private Verrichtungen, wie bspw. den Gang zur Toilette oder die Nahrungsaufnahme, die überwiegend als unversichert bewertet werden. Bereits an diesem Punkt

muss daher genau geprüft werden, ob man sich im Leistungsbereich der GUV befindet.

Steht fest, dass ein versicherter Rahmen für die erfolgte Infektion in Betracht kommt, ist in einem nächsten Schritt zu prüfen, ob ein intensiver Kontakt mit einer infektiösen Person (sog. „Indexperson“) nachweislich stattgefunden hat und ob spätestens innerhalb von zwei Wochen nach diesem Kontakt die Erkrankung eingetreten bzw. der Nachweis der Ansteckung erfolgt ist. Ein intensiver Kontakt ist gegeben, wenn längere Zeit (zehn bis 15 Minuten und mehr) auf geringer Distanz (unter 1,5 Metern) ohne Atemschutzmasken oder auch wenn über eine sehr lange Dauer (bspw. zwei Stunden) in einem Raum ohne Belüftung Kontakt stattfindet. Grob kann auf die Warnstufen der Corona-Warn-App abgestellt werden. Anhaltspunkte dafür, wann intensiver Kontakt im Rechtssinne vorliegt, folgen konkret aus der SARS-CoV-2-Arbeitsschutzregel.

Aber auch in dem Fall, dass sich kein intensiver Kontakt zu einer Indexperson feststellen lässt, kann ein Arbeitsunfall zu bejahen sein: Ist nachgewiesen, dass es im unmittelbaren Tätigkeitsumfeld (z.B. inner-

halb der Arbeitsstätte, der Schule) eine größere Anzahl von infektiösen Personen gegeben hat und lagen hier im Zeitpunkt der Infektion konkrete, die Infektion begünstigende Bedingungen vor, so entspricht es der in der GUV vorherrschenden Lehre vom Ursachenzusammenhang, einen Arbeitsunfall anzunehmen. Denn der Arbeitnehmer muss nicht beweisen, dass er sich nur im Rahmen seiner Tätigkeit/des Schulbesuchs angesteckt haben kann. Er muss nach der Lehre von der wesentlichen Bedingung allerdings nachweisen, dass die Tätigkeit eine wesentliche Ursache darstellt, weil eine Ansteckung hier aufgrund der Gegebenheiten wahrscheinlich ist, diese einen wesentlichen Anteil an der bestätigten Erkrankung hat (was in diesem Fall grundsätzlich angenommen werden wird) und keine sog. konkurrierenden Ursachen vorhanden sind. D.h., dass nicht etwa zur gleichen Zeit auch Erkrankungen im häuslichen Umfeld bereits gegeben waren, die ebenso geeignet waren, die Infektion und Erkrankung herbeizuführen.

Auch die Wege von und zur Arbeit sind dann mit vom Schutzbereich erfasst, insbesondere wenn der Arbeitgeber Gruppenbeförderung anbietet oder die Arbeitnehmer/-

Auch in dem Fall, dass sich kein intensiver Kontakt zu einer Indexperson feststellen lässt, kann ein Arbeitsunfall zu bejahen sein.

Versicherten Fahrgemeinschaften bilden. Ausnahmsweise ist selbst eine Infektion in Kantinen als Arbeitsunfall anzuerkennen. Oben hatte ich klar gestellt, dass die Nahrungsaufnahme im Grundsatz als eigenwirtschaftlich und daher unversichert gilt. Ist es nun aber so, dass aus betrieblichen Gründen in der Kantine gegessen werden muss und kommen geringe Raumgröße, fehlende oder unzureichende Belüftung oder fehlender Abstand hinzu, kann im Einzelfall die rechtliche Bewertung zugunsten des Versicherten ausfallen. Hier bedarf es besonders aufmerksamer Prüfung aller Details und Nachweismöglichkeiten.

Und ab wann ist eine Berufskrankheit gegeben?

Die Berufskrankheit geht in ihrer Ursache zeitlich über das Akutereignis des Arbeitsunfalls hinaus und ist regelmäßig dauerhaft. Erfasst sind Erkrankungen, die Versicherte durch ihre berufliche Tätigkeit erleiden und die in der Berufskrankheiten-Verordnung (im Folgenden: BKV) aufgeführt sind. Ursache dafür können verschiedenste gesundheitsschädliche Einwirkungen sein, meist über einen sehr langen Zeitraum. Gemeinsam ist beiden Versicherungsfällen der Zusammenhang mit der versicherten Tätigkeit. Eine Anerkennung von COVID-19 als Berufskrankheit setzt voraus, dass nach einer Infektion mindestens geringfügige klinische Symptome auftreten. Treten erst

später Gesundheitsschäden auf, die als Folge der Infektion anzusehen sind, kann eine Berufskrankheit auch erst ab diesem Zeitpunkt anerkannt werden.

In Betracht kommt die Berufskrankheit Nummer 3101 der Berufskrankheitenliste (im Folgenden BK 3101). Sie erfasst Personen, die infolge ihrer Tätigkeit im Gesundheitsdienst, in der Wohlfahrtspflege oder in einem Laboratorium mit dem Virus SARS-CoV-2 infiziert werden und deshalb an COVID-19 erkranken. Gleichgestellt sind Personen, die bei ihrer versicherten Tätigkeit der Infektionsgefahr in einem ähnlichen Maße ausgesetzt waren. Beispiele so versicherter Tätigkeit finden sich im Bereich Krankenhäuser, Arztpraxen, Apotheken, Physiotherapieeinrichtungen, Krankentransporte, Rettungsdienste oder Pflegedienstleistungen, Kinder-, Jugend-, Familien- und Altenhilfe, Hilfe für behinderte oder psychisch erkrankte Menschen oder Menschen in besonderen sozialen Situationen (z.B. Suchthilfe oder Hilfen für Wohnungslose). Erfasst werden zudem wissenschaftliche und medizinische Laboratorien sowie Einrichtungen mit besonderen Infektionsgefahren, soweit die Beschäftigten mit Kranken in Berührung kommen oder mit Stoffen umgehen, die kranken Menschen zu Untersuchungszwecken entnommen wurden.

In anderen Bereichen kommt es auf Art und Umfang der Kontakte mit infizierten Personen an. Die BK 3101 ist denkbar bei körpernahen Dienstleistungen wie, Friseur, Kosmetik, Massage. Ob und welche Berufsgruppen hier zukünftig einem vergleichbar erhöhten Infektionsrisiko zugerechnet werden, wird die Rechtsprechung der nächsten Monate und Jahre unter Berücksichtigung fortschreitender wissenschaftlicher Erkenntnisse zeigen müssen.

Was ist zu tun?

Grundsätzlich: Liegt ein Arbeitsunfall oder eine BK im Infektionsfalle nach den hier dargestellten Grundsätzen nahe, meldet der Arbeitgeber, die Schule oder die Einrichtung den Versicherungsfall bei der jeweils zuständigen Unfallversicherung, die in die Prüfung eintritt. Erfolgt dies nicht: Werden Sie aktiv und kontaktieren die Unfallversicherung selbst. Diese wird dem nachgehen und in die Prüfung eintreten. Insgesamt muss man leider festhalten, dass hier noch vieles unklar und in Bewegung ist – und zwar auf allen Seiten. Scheuen Sie sich daher nicht, ggf. auch die Hilfe eines Rechtsanwalts mit fachlicher Ausrichtung im Sozialrecht in Anspruch zu nehmen!



Indra Mohnfeld

Fachanwältin für Sozial- und Medizinrecht
Zertifizierte Mediatorin

Akupunktur

Die moderne Medizin bietet eine Vielzahl an Möglichkeiten zur Behandlung von Schmerzen. In vielen Fällen kann eine Akupunktur dabei helfen, die Beschwerden unserer Patienten zu reduzieren oder zu beseitigen und ihnen dadurch zu mehr Lebensqualität zu verhelfen. Diese mehr als 3.000 Jahre alte Behandlungstechnik aus der traditionellen chinesischen Medizin hat sich in den vergangenen Jahrzehnten auch in der westlichen Welt etabliert und erfreut sich dort steigender Beliebtheit. Bei dieser Heilmethode werden bestimmte Punkte der Haut stimuliert. Dies kann durch feine Nadeln, Wärme oder Druck mit einem Stift oder dem Finger des Behandlers geschehen.

Ziel der Akupunktur ist es, den gestörten Energiefluss im Organismus wiederherzustellen.

Durch die Akupunktur wird die Energie des betroffenen inneren Organs oder Gelenks ausbalanciert und die Selbstheilung angeregt.

Es wird die Schmerzempfindlichkeit in bestimmten Bereichen des Gehirns gehemmt. Es werden körpereigene Endorphine und Neurotransmitter frei, die eine Schmerzlinderung herbeiführen und psychisch entspannend wirken. Zudem werden Wachstumshormone ausgeschüttet, die die Regeneration des Gewebes fördern.

Diese schonende Behandlungsmethode ist bei nahezu allen Patienten mit Schmerzen und/oder Schwellungen durchführbar. Zusätzlich machen wir uns die gewebe-regenerative Wirkung der Akupunktur bei Patienten mit Arthrose, chronischen Rückenbeschwerden und entzündlichen Sehnenansatzbeschwerden zu Nutze. Besonders häufig kommt die Akupunktur bei der Behandlung einer Gonarthrose (Verschleiß im Kniegelenk) und chronischen Rückenschmerzen zum Einsatz. Die Akupunktur kann außerdem bei zahlreichen anderen Krankheiten wie Migräne, Heuschnupfen, Schlaf- oder auch Angststörungen angewendet werden. Nicht immer kann die Akupunktur die Ursache der Symptome beseitigen (z.B. bei einem Gelenkverschleiß). Die daraus resultierenden Beschwerden an Muskeln, Bändern und der Gelenkkapsel können durch diese Form der Therapie jedoch signifikant verringert werden. Das Gewebe schwillt ab, die Muskeln und damit auch die Gelenke erlangen einen Teil ihrer Be-

weglichkeit zurück und der Schmerz lässt nach. Je nach Beschwerdebild wird die Therapie im Sitzen oder Liegen durchgeführt. Dabei werden hauchdünne Einwegnadeln aus speziellem Stahl an die entsprechenden Punkte gesetzt. Dort verweilen sie etwa 30 Minuten und werden wieder entfernt. Insgesamt umfasst eine Therapieserie zehn Behandlungen. Diese verteilen sich auf ein bis zwei Sitzungen pro Woche. Die Reaktionszeit hängt maßgeblich von den vorliegenden Symptomen ab und davon, wie lange diese bereits bestehen. Die Vorteile der Akupunktur sind zahlreich: Die Behandlung ist, bis auf ein leichtes Ziepen beim Einstechen der Nadel, in den meisten Fällen schmerzfrei. Außerdem wird der Organismus nicht in eine bestimmte Richtung gesteuert, sondern reagiert auf seine eigene, ganz individuelle Weise. Deshalb sind nennenswerte Nebenwirkungen äußerst selten. Zahlreiche wissenschaftliche Studien belegen die Wirksamkeit der Akupunktur. Die Wirkung hält in der Regel weit über die letzte Sitzung hinaus an. Die Nachteile der Akupunktur: Sie stellt keinen Ersatz für eine notwendige Operation dar, ist allerdings ein effektives Verfahren zur Schmerzlinderung, mit der ein chirurgischer Eingriff hinausgezögert werden kann. Während der Behandlung können leichte Kribbel-, Taubheits-, Wärme- oder Kältegefühle oder ein dumpfer Druck am Einstichpunkt auftreten. Durch das Einstechen der Nadeln können Rötungen, kleine punktförmige Blutungen und Hämatome (Blutergüsse) auftreten, die jedoch schnell wieder verschwinden. Da die Anregung der Selbstheilung des Körpers diesen viel Kraft kostet, kann es zu Müdigkeit, seltener auch zu Kopfschmerzen kommen. Bei der Akupunktur handelt es sich, sofern sie von einem geschulten Arzt oder Heilpraktiker durchgeführt wird, um ein sehr risikoarmes Therapieverfahren.

Liegen chronische Beschwerden wie Arthrose oder Rückenschmerzen vor, ist eine Übernahme der Kosten für die Akupunktur durch die gesetzlichen Krankenkassen möglich. Ansonsten handelt es sich bei der Akupunktur um eine individuelle Gesundheitsleistung. Die Kosten liegen dann bei 35 bis 50€ pro Sitzung. Die privaten Krankenkassen bezahlen in der Regel ebenfalls die Therapie.

Dr. med. Heinz-G. Sippel | Facharzt für Orthopädie
Oskar-Hoffmann-Str. 156 | 44789 Bochum | 0234 / 93 63 70



Chronische Erschöpfung / Chronisches Müdigkeitssyndrom (CFS)

Nach ausgeprägter Belastung oder Erkrankung müde zu sein, kennt jeder. Manche Menschen sind aber ohne einen äußeren Anlass dauerhaft müde und erschöpft. Auch Schlaf und erholsame Ruhe helfen nicht. Wird das zu einem Dauerzustand, bekommt es einen Krankheitswert. Die Erkrankung ist bekannt und wird im Englischen „chronic fatigue syndrome“ (CFS) genannt. Manchmal wird auch die Bezeichnung „Myalgische Enzephalomyelitis“ (ME) benutzt. Die Betroffenen haben einen hohen Leidensdruck, werden oft nicht ernstgenommen und haben meist eine erfolglose Facharzt-Odyssee hinter sich. Viele Betroffene können ihre alltäglichen Aufgaben nicht mehr erfüllen oder ihre Sozialkontakte aufrechterhalten. Hinzu kommen familiäre und partnerschaftliche Probleme. Auch weitere körperliche Beschwerden können hinzukommen, wie grippeähnliche Symptome, Schlafstörungen, Muskelverspannungen, Glieder- und Gelenkschmerzen, Magen-Darmbeschwerden, Herz-Kreislaufprobleme, Kurzatmigkeit und Verlust der Libido. Psychische Störungen, wie Angst- und Panikattacken, Stimmungsschwankungen, Konzentrations- und Gedächtnisstörungen und geringe Belastbarkeit kommen oft hinzu.

Die Erkrankung ist schwer zu diagnostizieren und wird meist nach Ausschluss anderer Erkrankungen, wie Tumorerkrankungen, Multipler Sklerose, chronischer Infekte, Diabetes mellitus, nächtlicher Atemaussetzer und Depression festgestellt. In Deutschland sind geschätzt ca. 300.000 Menschen betroffen, meist jüngere, häufig Frauen.

Bei vielen beginnt die Leidensgeschichte nach einer Infektion. Es gibt viele Hinweise dafür, dass das Immunsystem fehlgesteuert und überaktiv ist, häufig ausgelöst durch eine Virusinfektion. Das gilt in erster Linie für die akut auftretende Symptomatik (primäres CFS), während die schleichende Variante (sekundäres CFS) häufig psychogene Ursachen hat. Für die akute Variante ergeben sich Parallelen zum Long-Covid-Syndrom. Für diese akute Variante spielt das Immunsystem die Schlüsselrolle.

Durch Wissenschaftler konnte nachgewiesen werden, dass auch sechs Monate nach Infektion die Aktivität der Immunabwehr verstärkt war. Auch hier finden sich deutliche Parallelen zum Long-Covid-Syndrom. Die Behandlung des CFS ist schwierig und meist symptomorientiert. Körperliches Training verschlechtert die Situation. Entspannungstechniken, bewusstes Ernährungsverhalten und psychologische Unterstützung sind hilfreich. Meist tritt eine Verminderung der Beschwerdesymptomatik im Verlauf auf, manchmal erst nach sechs bis zwölf Monaten.

[Einen Fragebogen zu CFS finden Sie auf der nachfolgenden Seite.](#)

Bei Bedarf können Sie den ausgefüllten Fragebogen mit Ihrem Hausarzt/Ihrer Hausärztin besprechen.

Für eine weitere Therapiebehandlung können Sie sich in folgenden Praxen melden:

Dialyse am Kortumpark
Dres. Velthof und Buschhausen
Wittener Straße 56 | 44789 Bochum

Dialyse Bochum
Dres. Fricke | Frahnert | Queren | Reinsch
Bürkle-de-la-Camp-Platz 2 | 4789 Bochum

Auf unserer Website (www.medqn.de) finden Sie den Fragebogen auch unter dem Reiter Long-Covid-Beratung, da die Erschöpfungssymptomatik eines der Hauptsymptome des Long-Covid-Symptoms ist.



Long-Covid und Chronisches Müdigkeitssyndrom (CFS)

Sehr geehrte Damen und Herren,
 Sie leiden in Folge von Long-Covid an einem Chronischen Müdigkeitssyndrom (CFS)? Um zu beurteilen, in welchem Ausmaß Sie betroffen sind und inwieweit z.B. Entspannungstechniken oder ähnliches helfen, bitten wir Sie hiermit um eine Selbsteinschätzung bzgl. einiger typischer Long-Covid-/CFS-Symptome:

Wann sind Ihre Beschwerden erstmalig aufgetreten?

Im Rahmen der akuten Covid-Erkrankung (= Quarantänezeitraum)	Im 1. Monat nach der Quarantäne	Im 2. Monat nach der Quarantäne	Im 3. Monat nach der Quarantäne	Mehr als 4 Monate nach der Quarantäne
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Meine Motivation, die Aufgaben des täglichen Lebens zu erledigen, ist aktuell

<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
--------------------------	--------------------------	--------------------------	--------------------------	--------------------------	--------------------------	--------------------------	--------------------------	--------------------------	--------------------------	--------------------------

Stark vermindert Unverändert groß

Mein Schlafbedürfnis ist aktuell

<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
--------------------------	--------------------------	--------------------------	--------------------------	--------------------------	--------------------------	--------------------------	--------------------------	--------------------------	--------------------------	--------------------------

Stark ausgeprägt Unverändert gering

Mein Schlaf ist aktuell

<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
--------------------------	--------------------------	--------------------------	--------------------------	--------------------------	--------------------------	--------------------------	--------------------------	--------------------------	--------------------------	--------------------------

Sehr erholsam Gar nicht erholsam

Schlafmuster: ich kann aktuell

<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
--------------------------	--------------------------	--------------------------	--------------------------	--------------------------	--------------------------	--------------------------	--------------------------	--------------------------	--------------------------	--------------------------

Durchschlafen Weniger als 2 Stunden am Stück schlafen

Das Ausmaß meiner körperlichen Bewegung ist aktuell

<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
--------------------------	--------------------------	--------------------------	--------------------------	--------------------------	--------------------------	--------------------------	--------------------------	--------------------------	--------------------------	--------------------------

Deutlich eingeschränkt Unverändert

Meine Konzentration ist aktuell

<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
--------------------------	--------------------------	--------------------------	--------------------------	--------------------------	--------------------------	--------------------------	--------------------------	--------------------------	--------------------------	--------------------------

Stark vermindert Gar nicht vermindert

Meine Merkfähigkeit/Gedächtnis ist aktuell

<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
--------------------------	--------------------------	--------------------------	--------------------------	--------------------------	--------------------------	--------------------------	--------------------------	--------------------------	--------------------------	--------------------------

Stark eingeschränkt Gar nicht eingeschränkt

Ich fühle mich aktuell niedergeschlagen/schwermütig/hoffnungslos

<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
--------------------------	--------------------------	--------------------------	--------------------------	--------------------------	--------------------------	--------------------------	--------------------------	--------------------------	--------------------------	--------------------------

Ja, sehr Gar nicht

Ich habe aktuell weniger Interesse an den Tätigkeiten des Alltags

<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
--------------------------	--------------------------	--------------------------	--------------------------	--------------------------	--------------------------	--------------------------	--------------------------	--------------------------	--------------------------	--------------------------

Ja, deutlich weniger Gar nicht

Ich habe aktuell weniger Interesse an den Tätigkeiten meines Berufes

<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
--------------------------	--------------------------	--------------------------	--------------------------	--------------------------	--------------------------	--------------------------	--------------------------	--------------------------	--------------------------	--------------------------

Ja, deutlich weniger Gar nicht

Ich verspüre aktuell häufig Ängstlichkeit/das Gefühl, aus dem seelischen Gleichgewicht zu sein

<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
--------------------------	--------------------------	--------------------------	--------------------------	--------------------------	--------------------------	--------------------------	--------------------------	--------------------------	--------------------------	--------------------------

Ja, häufig Gar nicht

Mein Alkoholkonsum hat sich verändert

<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
--------------------------	--------------------------	--------------------------	--------------------------	--------------------------	--------------------------	--------------------------	--------------------------	--------------------------	--------------------------	--------------------------

Hat stark zugenommen Trinke keinen Alkohol

Mein Tabakkonsum hat sich verändert

<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
--------------------------	--------------------------	--------------------------	--------------------------	--------------------------	--------------------------	--------------------------	--------------------------	--------------------------	--------------------------	--------------------------

Hat stark zugenommen Rauche nicht

Leiden Sie aktuell an Halsschmerzen?

<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
--------------------------	--------------------------	--------------------------	--------------------------	--------------------------	--------------------------	--------------------------	--------------------------	--------------------------	--------------------------	--------------------------

ja, sehr Gar nicht

Leiden Sie aktuell an Muskel- oder Gelenkschmerzen?

<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
--------------------------	--------------------------	--------------------------	--------------------------	--------------------------	--------------------------	--------------------------	--------------------------	--------------------------	--------------------------	--------------------------

ja, sehr Gar nicht

Leiden Sie aktuell an Kopfschmerzen?

<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
--------------------------	--------------------------	--------------------------	--------------------------	--------------------------	--------------------------	--------------------------	--------------------------	--------------------------	--------------------------	--------------------------

ja, sehr Gar nicht

Nach einer durchschnittlichen Anstrengung hält die Erschöpfung aktuell an für

<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
--------------------------	--------------------------	--------------------------	--------------------------	--------------------------	--------------------------	--------------------------	--------------------------	--------------------------	--------------------------	--------------------------

Mehr als 24 Stunden Fühle mich gar nicht erschöpft

Dieser Fragebogen wurde erstellt von der Nephrologischen Praxis am Kortumpark
 Sie können ihn herunterladen unter:

<https://www.medqn.de/projekte/long-covid-beratung/>

Verletzungen im Fitness-Sport vermeiden und behandeln

Teilnehmende für neue Studie am BG Universitätsklinikum Bergmannsheil gesucht

Fitness-Studios sind bei Hobby-Sportlerinnen und -Sportlern sehr beliebt. Sie investieren viele Stunden in ihr Körpertraining, manche schon fast auf Profi-Niveau. Doch oft fehlt das Wissen darüber, wie man sein Sportprogramm gestalten sollte, ohne den eigenen Körper zu überlasten oder sogar zu verletzen. An der Chirurgischen Universitätsklinik des BG Universitätsklinikums Bergmannsheil (Direktor: Prof. Dr. Thomas A. Schildhauer) startet daher jetzt eine umfangreiche Studie. Das Forschungsteam unter Leitung von PD Dr. Matthias Königshausen will herausfinden, welche Übungsmuster und Trainingsstrategien vermehrt zu Problemen des Bewegungsapparates führen. Die Ergebnisse der Studie sollen dazu beitragen, Ansätze zur Verbesserung von Trainingsmethoden zu entwickeln und neue Erkenntnisse für die sportartspezifische Behandlung von Verletzungen und Schmerzen zu gewinnen. Die Kommunikation zwischen Arzt und Patient wird durch die Zunahme an Wissen über die Sportart „Fitnesssport“ verbessert, indem das Verständnis von der Herkunft von Verletzungen und damit das Potential der Prävention und besseren Therapie entsteht.

Falsches Training kann zu nachhaltigen Problemen führen

„Viele Hobby-Sportlerinnen und -Sportler trainieren ohne Trainingsbetreuung oder nutzen nur zeitweise eine professionelle Anleitung“, sagt Dr. Maria Bernstorff, Assistenzärztin an der Chirurgischen Klinik und Mitglied der Forschungsgruppe. „Gerade dann besteht aber die Gefahr, dass durch falsches Training Belastungssyndrome und nachhaltige körperliche Probleme entstehen können.“

Als leistungsorientierte Sportlerin trainiert sie selbst regelmäßig und kennt daher nicht nur die medizinische Seite beim Thema Sportverletzungen. Die ehemalige Leichtathletin hat inzwischen im CrossFit ihre sportliche Heimat gefunden. Aufgrund persönlicher Erfahrungen, aber auch Erfahrungen im Freundes- oder Bekanntenkreis über Beschwerden beim Fitness- und Kraftsport entstand die Idee für eine groß angelegte Studie, da mit einer hohen Dunkelziffer von chronischen Beschwerden oder Verletzungen beim Ausüben dieser Sportart zu rechnen ist.

Das Spektrum reicht beispielsweise von chronischen Schmerzen bis zu Ermüdungsbrüchen und Verletzungen des Bewegungsapparates. Mit ihrer Studie will die Arbeitsgruppe eine Wissenslücke in der Forschung schließen und neue Impulse für ein gesundes Fitnessstraining im Hobbybereich liefern.

Jeder und jede Interessierte ist herzlich eingeladen, an der Studie teilzunehmen, selbstverständlich auch alle Menschen, die in anderen Fitnessstudios trainieren. Die Teilnahme ist kostenfrei und erfolgt vollständig anonymisiert. Die Online-Befragung steht unter diesem Link zur Verfügung: www.bg-kliniken.de/universitaetsklinikum-bergmannsheil-bochum/fitness-studie

Über das Bergmannsheil

Fachlicher Kontakt:

Dr. med. Maria Alexandra Bernstorff | Chirurgische Universitätsklinik
Berufsgenossenschaftliches Universitätsklinikum Bergmannsheil gGmbH
Bürkle-de-la-Camp-Platz 1 | 44789 Bochum
E-Mail: maria.bernstorff@bergmannsheil.de

PD Dr. med. Matthias Königshausen | Chirurgische Universitätsklinik
Berufsgenossenschaftliches Universitätsklinikum Bergmannsheil gGmbH
Bürkle-de-la-Camp-Platz 1 | 44789 Bochum
E-Mail: matthias.koenigshausen@bergmannsheil.de

Pressekontakt:

Robin Jopp | Leitung Stabsstelle Unternehmenskommunikation
Berufsgenossenschaftliches Universitätsklinikum Bergmannsheil gGmbH
Bürkle-de-la-Camp-Platz 1 | 44789 Bochum | Tel.: 0234 / 302-61 25
E-Mail: robin.jopp@bergmannsheil.de

Mehr Infos hier →



Wie sich mögliche Verletzungen durch Fitness- und Kraftsport vermeiden lassen, erforschen Dr. Maria Bernstorff, PD Dr. med. M. Königshausen und ihre Forschungskolleginnen und -kollegen am Bergmannsheil. Bildnachweis: Melina Kalwey, Bergmannsheil



Foto: iStock

CMD-Therapie – aus physiotherapeutischer und osteopathischer Sicht

Die Craniomandibuläre Dysfunktion, kurz CMD, gewinnt im therapeutischen Alltag immer mehr an Bedeutung. Es handelt sich dabei um eine Funktionsstörung des Kausystems. Genauer beschreibt es eine Fehlfunktion zwischen beiden Gelenkpartnern, dem Unterkiefer (lat. Mandibula) und dem Schädel (lat. Cranium). Dazu kommt die Besonderheit, dass das rechte und linke Kiefergelenk gleichzeitig eine gute Mundöffnung und Mundschließung zeigen sollten. In beiden Gelenken befindet sich jeweils ein eingebauter Diskus, der mit einem Meniskus in den Kniegelenken verglichen werden kann.

Die Symptome können ganz unterschiedlich sein. Zum einen können Schmerzen und Bewegungseinschränkungen genau im Kiefergelenk liegen sowie auch in der Kaumus-

kulatur. Zum anderen können sich die Störungen auch z.B. an Kopf-, Nacken-, Schulter- und Rückenregionen zeigen, obwohl das Problem ursächlich von den Kiefergelenken stammt. Deswegen ist es in der Anamnese und Befundung ganz wichtig, abzuklären, ob die Ursache auch im Bereich der Symptome liegt. Als weitere Symptome könnten Schwindel, Tinnitus, Knacken der Kiefergelenke oder Schluckbeschwerden auftreten.

Hauptprobleme im Bereich des Kiefergelenks sollten zunächst immer von einem Facharzt abgeklärt und diagnostiziert werden. Bei Verdacht auf eine CMD werden die Kiefergelenke und die beteiligte Muskulatur untersucht. Zusätzlich kann man bildgebende Verfahren (z.B. MRT) einsetzen, um mögliche Erkrankungen frühzeitig erkennen zu können. Sollten sich in der Anamnese sowie in der Untersuchung Hinweise zeigen, dass die Ursache

in anderen medizinischen Disziplinen wie Orthopädie, Hals-, Nasen- und Ohrenheilkunde, Neurologie und Psychotherapie zu suchen ist, sollte interdisziplinär weitervermittelt werden.

Die möglichen Ursachen für eine CMD sind vielseitig. Zahn- oder kieferorthopädische Behandlungen in der Vergangenheit, aber auch fehlende Zähne, Brücken und Füllungen können mögliche Auslöser sein. Störungen im Bewegungsapparat können über eine veränderte Haltung das craniomandibuläre System belasten.

Die häufigste Ursache ist allerdings psychischer Stress, der sich durch vermehrtes Knirschen und/oder Zusammenpressen (Bruxismus) zeigt.

Für ein individuelles Behandlungskonzept sollte im besten Fall die genaue Ursache gefunden werden, um therapeutisch bestmöglich helfen zu können.

Die Störungen können sich auch z.B. an Kopf-, Nacken-, Schulter- und Rückenregionen zeigen, obwohl das Problem ursächlich von den Kiefergelenken stammt.

Damit zunächst die Zähne nicht verletzt werden und um Spannungen zu reduzieren, wird meist von einem Zahnarzt und einem Techniker eine Beißschiene entworfen. Diese sollte regelmäßig getragen werden, damit vor allem die Zähne geschützt werden.

In unserer therapeutischen Behandlung wird unterstützend ein umfangreicher Funktionsbefund der Kiefergelenke und der gesamten Statik vorgenommen. Eingebunden in die Anamnese können dann Therapieansätze aus Krankengymnastik, manueller Therapie, aber auch aus der Osteopathie angewendet werden.

Des Weiteren ist es ganz wichtig, auch aktive Bewegungsübungen einzubinden. Als Grundlage dafür dient die Selbstanalyse. Verhaltensmuster, die die Spannungen in den Kiefergelenken lösen, sollen dabei gefördert und negative Verhaltensmuster abgebaut werden. Eine gute Selbstbeobachtung, gepaart mit eigenen Mobilisations- und Kräftigungsübungen, sollen helfen, zukünftig wieder ohne Beißschiene und therapeutische Hilfe aus dem Schmerzkreislauf herauszukommen.

Christian Kreisel | Physiotherapeut und Heilpraktiker | tätig in eigener Praxis für Physiotherapie und Osteopathie Peuker und Kreisel in Bochum

Eine schlechte und eine gute Nachricht für Ihren Rücken

Das Kreuzleiden und seine (nicht-strukturellen) Ursachen

Rückenschmerzen stellen das häufigste Leiden der Deutschen dar. Die WHO gibt an, dass 60 bis 70% aller Erwachsenen daran leiden oder gelitten haben.⁽¹⁾

Dabei hat die Mehrzahl aller Betroffenen, nämlich ca. 80% aller Rückenschmerzpatienten, einen sogenannten „unspezifischen Rückenschmerz“.⁽²⁾ Dieser Fachausdruck meint, dass keine eindeutig ausmachenden Ursachen, wie ein Bruch, eine Infektion oder ein Bandscheibenvorfall, der auf einen Nerv drückt, festzustellen sind.

Ein bekanntes Beispiel stellt übrigens der Hexenschuss dar. Er ist oft (wenn auch nicht immer) unspezifisch, denn hier sagt der Name allein nichts über die Herkunft der Schmerzen aus, sondern ist bloß eine gebräuchliche Bezeichnung für das Symptom „plötzlich auftretender, akuter Rückenschmerz“.

In diesem und ähnlichen unspezifischen Fällen geht man davon aus, dass es sich um ein Zusammenspiel von Gelenk- und Muskelproblematiken sowie der psychischen Befindlichkeit handelt. Begünstigt wird dies durch vielfältige Faktoren.

Nun mögen Sie sich fragen, wie man einen Schmerz effektiv behandeln will, dessen Ursache nicht eindeutig an einer Struktur im Körper festzumachen ist. Glücklicherweise hat die Wissenschaft auf dem Gebiet der unspezifischen Rückenschmerzen in den letzten Jahrzehnten viele hochwertige Studienergebnisse hervorgebracht, die sich in ihrem Fazit weitgehend einig sind:

Bei akut auftretenden Schmerzen können zwar kurzzeitig Ruhe und Medikamente helfen, prinzipiell wird jedoch klar dazu angehalten, Aktivitäten soweit wie möglich beizubehalten und mittelfristig ggf. sogar zu vermehren.

Wenn man auf die in der Grafik erwähnten Einflussfaktoren blickt, fällt auf, dass ein Großteil nur schlecht von Medikamenten und Zurückhaltung beeinflussbar sind. Es sind Stellschrauben, an denen niemand so gut drehen kann wie der Patient selbst: Gesundere Ernährung

beginnt im Einkaufswagen, monotonen Bewegungen und Stress kann mit Freizeitsport begegnet werden, zu wenig Schlaf mit geregelten Alltagsabläufen. Zudem ist nachgewiesen, dass schon eine gute Aufklärung durch Ärzte oder Therapeuten die Rückkehr zur Schmerzfreiheit merklich beschleunigen kann.⁽³⁾ Durch die richtige Einstellung dem Schmerz gegenüber kann Angst in Bezug auf den Schmerz genommen, Stress reduziert und Rückenschmerzen effektiv vorgebeugt werden.



Sobald Ihr Arzt also festgestellt hat, dass es sich bei Ihrem Kreuzleiden um einen unspezifischen Rückenschmerz handelt, geht es für Sie darum, durch Aktivität und Eigeninitiative an den o.g. Stellschrauben zu drehen.

Verstehen Sie Therapeuten und Ärzte an dieser Stelle überwiegend als Hilfe zur Selbsthilfe und legen Sie sich Instrumentarien zu, um Stress, Schlafmangel und monotone Haltungsbilder zu überwinden. Dies ist nicht immer ein leichter Schritt – aber er wirkt!

Letztendlich haben wir 80% unserer Rückenschmerzen, deren Auftreten und Wiederkehr weitgehend selbst in der Hand – und das ist doch eine gute Nachricht, oder nicht?

Ihre Praxis für Physiotherapie KörperWerk
Westenfelder Str. 64 | 44867 Bochum

(1) Duthy B: WHO Background Paper 6.24 Low back pain (2013)
(2) Bork H: Nicht spezifischer Rückenschmerz, in: Orthopädie und Unfallchirurgie up2date (2017); 12(06): 625-641
(3) Engers A, Jellema P et al.: Individual patient education for low back pain, in: Cochrane Datab Syst Rev (2008)

Pilates - das Wunder für den Rücken

Herr Pilates selbst hat den bekannten Satz geprägt: „Nach zehn Stunden spüren Sie den Unterschied, nach 20 Stunden sehen Sie den Unterschied und nach 30 Stunden haben Sie einen neuen Körper.“ Wie innovativ die Pilatestechnik wirklich ist, hat sich tatsächlich erst nach Joseph Hubertus Pilates' Tod (1880-1967) herausgestellt.



Nicole Kulka

Physiotherapeutin | Gymnastiklehrerin | Pilates und Yogalehrerin

Was also ist nun das Besondere an der Pilates-Methode?

Das Training aktiviert die tiefe Schicht der Muskulatur. Diese dient hauptsächlich der Stabilisation der Wirbelsäule und der Körpermitte. Zur Erläuterung: Wir haben oberflächliche Muskeln, die vor allem den Körper formen und ihm die grobe Statur und Hülle geben. Des Weiteren gibt es aber noch drei tiefliegende Muskelsysteme: das Rückenstrecksystem, die Beckenbodenmuskeln und die tiefliegende Bauchmuskulatur.

Diese tiefliegenden Muskeln werden im Alltag kaum angesprochen. Dies ist eine der Hauptursachen für die im Alltag typischen Rücken- und Gelenkbeschwerden, die sehr oft eine direkte Folge unterentwickelter Tiefenmuskulatur sind. Die tiefe Schicht der Muskulatur ist im Alltag dafür verantwortlich, die Wirbelsäule aufzurichten, zu stabilisieren und gegen übermäßige Belastung zu schützen. Das Pilates-Training hat sich über die Jahrzehnte als eines der wirksamsten Mittel gegen diese Beschwerden herausgestellt. Zusätzlich konnte die Wirkungsweise durch hochentwickelte Pilatesgeräte weiter gesteigert werden.

Der leichteste Weg der Anwendung der Pilatestechnik ist mit dem Einsatz der speziell entwickelten Geräte gegeben (siehe Foto). Auch komplexe Übungen können mit den Geräten sicher ausgeführt werden.

Mit einem professionell ausgebildeten Pilates-Lehrer/-Lehrerin gelingt dies schnell und sicher. Viele Teilnehmer verspüren bereits nach wenigen Stunden eine deutliche Verbesserung ihres Gesundheitszustandes.

Auch die Krankenkassen haben heute den großen Nutzen des Pilates-Trainings erkannt und beteiligen sich an den Kosten!



Vital Life
— by Nicole —
Wittener Str. 211-213
44803 Bochum
0157-38436560
vital-life-bochum@gmx.de
Yoga + Pilates

Anzeige

Erkrankungen im Bewegungsapparat und der Wert der Entspannung



Cornelia M. Derer

Heilpraktikerin für Psychotherapie und Stressmanagement-Trainerin
www.dein-leben-gestalten.com

Erkrankungen im Bewegungsapparat, die mit Schmerzen einhergehen, können den Alltag sehr behindern. Die Schmerzen im Körper können so stark sein, dass Arbeit und Freizeitgestaltung davon bestimmt werden, und schließlich werden die Schmerzen zur dauerhaften Blockade. Das belastet nicht nur den Bewegungsapparat, sondern auch in zunehmendem Maße die Psyche.

Mit Hilfe der Progressiven Muskelentspannung nach Jacobson (im Folgenden PME genannt) lässt sich die Belastung reduzieren. PME sind einfache Übungen, die leicht erlernbar sind und die den Parasympathikus (Ruhenerve) aktivieren.

Durch die Übungen breitet sich ein Wohlgefühl im Körper aus, die Atemzüge werden länger, der Herzschlag beruhigt sich und vor allem lassen Verspannungen spürbar nach. Bei regelmäßiger Entspannung mit der PME können Schmerzen erträglicher werden.

Bei stressbedingten Schmerzen, für die es nach eingehender ärztlicher Untersuchung keine organische Ursache gibt, ist ein Entspannungsverfahren wie die PME genau das Richtige, weil man sich die Wechselwirkung zwischen Körper und Seele zu Nutze machen kann. Ist die Psyche überlastet, sucht sie sich ein Ventil im Körper und es kommt zu Stresszeichen, wie z.B. Rückenschmerzen und Verspannungen. Diese Wechselwirkung kann man mit der PME umgekehrt zum Vorteil nutzen. Wenn der Körper entspannt und entlastet wird, geht es auch der Psyche wieder besser.

Der Wert einer regelmäßigen Entspannung wird oft unterschätzt. In meinen Kursen werden Sie in die Übungen eingeführt und regelmäßig unter Anleitung entspannt, das macht den Einstieg und die Umsetzung in den Alltag einfacher.

„Bänke raus!“

Zum 10. Mal findet mit „Bänke raus!“ das größte Stadtteilstfest in Langendreer statt, in diesem Jahr am Sonntag, 12. Juni. Bei dem Mitmachfest kann sich jede und jeder beteiligen. Unterlagen zur Anmeldung und weitere Informationen gibt es auf www.baenke-raus.de.

Die Anmeldungen werden ab sofort im Café am Stern, Alte Bahnhofstr. 180 entgegengenommen.

Für das Straßenfest wird der obere Teil der Alten Bahnhofstraße zwischen Lünsender Straße und Ümminger Straße gesperrt. Bürger aus Langendreer und dem Bochumer Osten sind herzlich zum Feiern eingeladen. Und auch in diesem Jahr ist das Straßenfest Bestandteil der Bürgerwoche-Ost.

An über 100 Tischen präsentieren sich Gruppen, Vereine, Organisationen, Anwohner und interessierte Langendreerer Bürger. Ein Rahmenprogramm mit vielen Aktivitäten, wie musikalische Darbietungen auf zwei Bühnen, der Familienflohrmarkt vor der St. Marien Kirche und ein Streetball-Turnier runden die Veranstaltung ab. Das Fest beginnt um 10:30 Uhr mit dem ökumenischen Gottesdienst „Am Stern“, durchgeführt von der Katholischen und der Evangelischen Kirchengemeinde sowie der Freien evangelischen Gemeinde Bochum-Ost (FeG). Beim anschließenden Musikprogramm sind z.B. die Gruppen „Freebears“, „Cornetto“ und Gruppen der Musikschule Bochum-Ost zu sehen und zu hören. „Wir freuen uns, dass wir wieder ein Fest auf die Beine stellen, an dem so viele Akteure mitwirken und gemeinsam einen schönen Tag verbringen wollen“, so Karsten Höser, Stadtteilmanager der WAB Langendreer.

Vielen Dank und mit den besten Grüßen aus Langendreer
Karsten Höser

Prof. Dr. Horst Harald Klein

Arzt für Innere Medizin – Endokrinologie und Diabetologie, jetzt im MVZ für Diagnostik und Therapie Bochum (Bergstraße 26, 44791 Bochum, im Augusta Krankenhaus).

Bis zu seinem altersbedingten Ausscheiden im August 2021 war Prof. Klein langjährig Direktor der Medizinischen Klinik 1 für Allgemeine Innere Medizin, Endokrinologie und Diabetologie sowie Gastroenterologie und Hepatologie des Universitätsklinikums Bergmannsheil. Mit der Praxistätigkeit wird er weiterhin seine Expertise in der Diagnostik und Therapie aller hormonellen Erkrankungen und des Diabetes, einschließlich der fachgebundenen genetischen Beratung, in neuer Umgebung für Privatpatienten/Selbstzahler zur Verfügung stellen.



Terminvereinbarungen und Kontaktaufnahmen:

Tel. 0234 / 955 40 100
Fax 0234 / 955 40 151
e-mail info@dut-online.de

<https://focus-arztsuche.de/arzt/prof-dr-med-horst-harald-klein-2529149>

<https://www.betterdoc.org/bochum/aerzte/aerzte-fuer-endokrinologie-und-diabetologie/335682/prof-dr-med-horst-harald-klein>

Anzeigen

Wir möchten uns herzlich bei allen Anzeigenkunden für Ihre Beteiligung und Unterstützung bedanken.



Für die Menschen, die uns brauchen.

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

Wir beraten Sie gern!

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



dental.ruhr Ihre Zahnarztpraxis im Herzen von Bochum



Unsere Leistungen

- Ästhetische Zahnmedizin
- Implantologie
- Bleaching
- Prophylaxe
- Kinderzahnheilkunde
- Schienentherapie
- digitales 3D-Röntgen – Volumentomographie (DVT)
- CEREC 3 für digitales Abformen und vollautom. Herstellung
- eigener OP-Bereich

Unsere Öffnungszeiten

Montag bis Freitag 8:00 – 20:00 Uhr • Samstag 10:00 – 15:00 Uhr



Kurt-Schumacher-Platz 4
(Europahaus)
44787 Bochum
Tel 0234-324372-14
www.dental.ruhr
info@dental.ruhr



Hör auf Dein Herz!

HERZINFARKT-VORSORGE

PRÄZISE, SICHER, SCHMERZFREI mit dem HERZ-CT



Individuelle Herzinfarkt Risikobestimmung

Kardiologische nicht invasive Diagnostik

- ➔ Herz-CT
- ➔ Herz-MRT
- ➔ Myokardszintigraphie

Sportmedizinische Diagnostik mittels MRT



Praxis
Kortumstr. 89, City Point 3.0G
44787 Bochum

Anfahrt & Parken
Brückstr. 13, Parkhaus 5
44787 Bochum

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

www.radtop.de

RADTOP .DIAGNOSTIKZENTRUM RADIOLOGIE, NUKLEARMEDIZIN UND NEURORADIOLOGIE

Osteoporose: Aktive Therapie mit der neuen Spinomed® Rückenorthese aus dem Sanitätshaus Ilse

Die Spinomed Rückenorthese setzt neue Maßstäbe in der funktionellen Therapie von Wirbelbrüchen bei Osteoporose. Sie ist erhältlich im Sanitätshaus Ilse, August-Bebel-Platz 12 in Bochum.

Spinomed kommt bei osteoporotischen Brüchen der Brust- und / oder Lenden-Wirbelkörper zum Einsatz. Des Weiteren bei Juvenilem Morbus Scheuermann, einer Wirbelsäulenerkrankung im Jugendalter, die oft mit Fehlhaltungen und Schmerzen einhergeht sowie bei einem Rundrücken. Nach osteoporotischen Wirbelkörperfrakturen stärkt die Anwendung der Spinomed Rückenorthese die Rumpfmuskulatur. Der Effekt: Aufrichtung und Schmerzminderung. So kann die Spinomed Rückenorthese mehr Lebensqualität und Mobilität zurückgeben.

Je weniger die Patienten das Hilfsmittel spüren, desto lieber wenden sie es an. Dies wurde bei der Entwicklung der Spinomed Rückenorthese mit dem neuen Pivot-Gelenk, dem optimierten Gurtsystem und der einfachen Anwendung konsequent umgesetzt.

Spinomed Rückenorthese: Innovatives Pivot-Gelenk – cleveres Gurtsystem
Das neue Pivot-Gelenk der Spinomed ist eine Innovation für mehr Mobilität im Alltag. In Bewegung entkoppelt es die

Rückenschiene vom Hüftgurt. Viel Bewegungsfreiheit, hoher Tragekomfort und ein sicherer Sitz sind die positiven Effekte dieser Neuheit. Beim Gehen, Treppensteigen, Strecken, bei Drehbewegungen in der Hüfte, beispielsweise beim Blick über die Schulter, sitzt die Orthese zuverlässig und korrekt am Körper.

Die Spinomed hat ergonomisch vorgeformte Schultergurte mit einer großen Öffnung. Dadurch wird sie einfach und selbstständig wie ein Rucksack an- und abgelegt. Die weichen Polster im vorderen Schulterbereich bieten angenehmen Tragekomfort.

Die Anordnung der Gurte sowie beidseitige Greifhilfen für das Schließen des vorderen Klettverschlusses machen die Handhabung der Spinomed so einfach. Die Drehgelenke des Gurtsystems am Bauchverschluss sorgen für eine noch bessere Passform der Spinomed.

Die Rückenschiene der Spinomed wird individuell an die Wirbelsäule angepasst und dann in die gepolsterte Rückentasche geschoben. Das weiche Rückenpolster mit Belüftungskanälen bietet ein angenehmes Klima-Management mit hohem Tragekomfort.

Die Spinomed Rückenorthese leistet einen wichtigen Beitrag zur leitliniengerechten Osteoporose-Therapie. Sie stärkt die Rumpfmuskulatur, richtet auf, erleichtert das Atmen, lindert Schmerzen und steigert die Mobilität.

Die Spinomed Rückenorthese funktioniert nach dem Wirkprinzip Biofeedback: Das Gurtsystem und die Rückenschiene üben gemeinsam spürbare Zugkräfte auf den Becken- und Schulterbereich aus.

Jedes Mal, wenn die Anwender in eine Fehlhaltung verfallen, werden sie von ihrer Orthese durch sanften Widerstand der Schultergurte und Rückenschiene an eine aufrechte Körperhaltung erinnert und spannen die Muskulatur im Rumpfbereich unbewusst an. Dadurch richtet sich der Oberkörper mit eigener Kraft wieder auf. Muskelkater ist ein erwünschter motivierender Effekt und Signal, dass die Muskulatur aktiviert und gekräftigt wird.

Die Spinomed ist als Rucksack- und Bodyvariante erhältlich. Weitere Informationen gibt es im Bochumer Sanitätshaus Ilse. Bitte wenden Sie sich für eine ausführliche Beratung an Michael Kranz-Wayllant (Inhaber) und Frau Neubrand.



Surftipp:
www.sh-ilse.de
www.medi.biz



gut versorgt!

Sanitätshaus
Ilse

Orthopädietechnik
Rehatechnik
Kompressionsversorgung
Einlagenmanufaktur

August-Bebel-Platz 12
44866 Bochum

Tel.: 02327- 98540
Fax: 02327- 985444
www.sh-ilse.de

Öffnungszeiten:
Mo.- Fr.: 09:00- 18:00
Sa.: 10:00- 14:00

Anzeige



Wir für Ihre Gesundheit

Online-Gesundheitsseminar
am 27. April 2022, 17 bis 19 Uhr:

Community Health Nursing – Neuausrichtung der Gesundheitsversorgung und -beratung im Quartier. Mehr Infos zum Seminar und rund um das Thema Gesundheit finden Sie unter www.medqn.de.

Folgen Sie uns auch auf

Instagram: [medqn_bochum](https://www.instagram.com/medqn_bochum), Facebook: [Medizinisches Qualitätsnetz Bochum](https://www.facebook.com/medqn.bochum) und Twitter: [medqn_bochum](https://twitter.com/medqn_bochum).

Melden Sie sich auch gerne zu unserem **Newsletter** auf unserer Website an. Wissenswerte Informationen aus dem Gesundheitsbereich werden Ihnen, wenn Sie wollen, künftig per Mail zugeschickt.

Kontakt: Netzbüro – Huestr. 5 in 44787 Bochum – Fon: (02 34) 54 7 54 53 – Mail: info@medqn.de – www.medqn.de

Anzeige

Impressum

Verlag und Redaktion Medizinisches Qualitätsnetz Bochum e. V. | Dr. med. Michael Tenholt | 1. Vorsitzender
Huestr. 5 | 44787 Bochum | Tel. 02 34 / 54 7 54 53 | info@medqn.de | www.medqn.de

Anzeigen BOViTA Managementgesellschaft im Gesundheitswesen mbH | Dr. med. Michael Tenholt | Geschäftsführer
Huestr. 5 | 44787 Bochum | Tel. 02 34 / 54 7 54 53 | info@bovita.gmbh

Layout und Illustrationen Julustrationen | Julia Echterhoff | mail@julustrationen.de | www.julustrationen.de

Projektmanagement und Lektorat TRIAZ PR - Stephanie Pennekamp
Hugostr. 18 | 45897 Gelsenkirchen | kontakt@triaz-pr.de | www.triaz-pr.de

Druck Strube Druck & Medien GmbH

Bildmaterial iStock | privat | s. Bildnachweise

Ausgabe | Nr. 1/2022 | 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.

Medizinisches Qualitätsnetz Bochum e. V.

Huestr. 5 | 44787 Bochum | Tel. 02 34 / 54 7 54 53 | Fax: 02 34 / 54 7 54 55 | www.medqn.de | Vereinsregister | Amtsgericht Bochum | VR 3273

31

Die Park Apotheke in Bochum Langendreer

Unser Leitbild: Persönlich – Freundlich – Qualifiziert
Beratung kommt vor Verkauf

Wir beraten umfassend

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

Wir beraten vielseitig

Wir haben die passenden schulmedizinischen Medikamente, aber auch alternative Heilmittel und natürliche Arzneien für Ihren Bedarf. Auch mit Tipps zu alten Hausmitteln helfen wir Ihnen gerne weiter.

Wir beraten die ganze Familie

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

Wir beraten und beliefern Senioreneinrichtungen

Für eine sichere Arzneimitteltherapie und zur Entlastung des Pflegepersonals stellen wir die Dauermedikation der Bewohner in unserer Apotheke genau nach ärztlichem Medikationsplan in ein modernes, individuelles Becher-Blistersystem. Neben festen Arzneiformen, wie Tabletten und Kapseln, bereiten wir auch Tropfen und Säfte zur Einnahme vor. Unser System steht für eine moderne, sichere und zeitsparende Medikamentenausgabe in den Senioreneinrichtungen. Unterstützend schulen wir regelmäßig Pflegepersonal.

Service & Dienste

- Barrierefreier Apothekenzugang
- Kostenfreie Kundenparkplätze im Hof – Zufahrt über die Mansfelderstr. 4
- Bushaltestelle der Linien 355/364 direkt vor unserer Tür
- Auflistung Ihrer Rezeptzuzahlungen
- Kostenloser Zustellservice in Langendreer und Umgebung

♥ Kostenloser Lieferservice Zeit und Wege sparen – bestellen Sie Ihre Medikamente, Körperpflegepräparate oder andere Produkte einfach vor.

♥ In der Regel können Sie die Waren wenige Stunden später bei uns abholen, oder sie nutzen unseren kostenlosen Lieferservice.

Ihr Vor-Ort-Service:



- Persönliche Beratung
- Großes Arzneimittelsortiment
- Anfertigungen von Rezepturen
- Täglicher Lieferservice



Die Park Apotheke | Katja Wiebecke-Nötzel
Alte Bahnhofstr. 161 | 44892 Bochum