

Zum Mitnehmen!

Ac gesund

Ausgabe 1.2017

Das Magazin für Aachen und die Region



Schnell

Aachen gegen den Schlaganfall

Seite 6

Bequem

Unsere Kinder sitzen zu viel

Seite 12

Hightech

Robotik in der Urologie

Seite 24

**UNIKLINIK
RWTHAACHEN**



Franziskushospital
Aachen GmbH

www.ac-gesund.info

Nähe hilft heilen

Marlon, Emilia, Juljan und Pauline haben gemeinsam, dass sie schon früh mit einer schweren Krankheit konfrontiert waren – der eigenen oder der eines Geschwisterkindes. Wie gut, dass sie und ihre Eltern in dieser belastenden Zeit zusammenbleiben konnten. Die Familien fanden in einem Ronald McDonald Haus ein Zuhause auf Zeit, während die kleinen Patienten in nahegelegenen Kliniken behandelt wurden.

Schenken auch Sie den Familien heilende Nähe – mit nur 10 Euro im Monat.

Seit 1991 können Familien im **Ronald McDonald Haus Aachen** ihrem kranken Kind nahe sein, wenn es im Aachener Universitätsklinikum behandelt werden muss. Jedes Jahr helfen wir rund 200 Familien. Die McDonald's Kinderhilfe Stiftung ist Träger dieser Einrichtung. Sie betreibt deutschlandweit 22 Ronald McDonald Häuser und 6 Ronald McDonald Oasen, denn die Nähe der Familie hilft heilen.

WERDEN SIE DAUERSPENDER
UND HELFEN SIE DEM RONALD
McDONALD HAUS AACHEN MIT
10 EURO IM MONAT

Sparkasse Aachen
IBAN DE39 3905 0000 0000 3488 88
BIC AACSD33


MEHR ERFAHREN:

www.mdk.org/dauerspende




›Mit **10** Euro
im Monat hilfst
Du, dass ich im
Krankenhaus
nicht alleine bin!‹

Marlon, 4 Jahre




›Mehr als **2** Monate lang
haben meine Eltern im
Haus gewohnt.‹

Emilia, 5 Jahre



›In **4** Minuten
konnten wir bei
meinem Bruder im
Krankenhaus sein.‹

Juljan, 4 Jahre



›**7** Tage die Woche konnte
meine Mama bei mir sein.‹

Pauline, 6 Jahre



Titelfoto: © olezzo/fotolia

Editorial

Liebe Leserin, lieber Leser,

Sie halten die mittlerweile elfte Ausgabe unseres Gesundheitsmagazins in Ihren Händen. Seit 2013 versorgen wir Sie mit spannenden Geschichten, nützlichen Tipps und allerlei Wissenswerten aus der Welt der Medizin und Gesundheit. Das Feedback und die Zuschriften zeigen uns: ACgesund hat sich in dieser Zeit eine erfreulich treue, wissbegierige und stetig wachsende Leserschaft erworben, der wir uns gern verpflichtet fühlen und die wir pflegen wollen.

Doch nicht nur die Wissenschaft ist durch Fortschritt und Wandel geprägt: Wir werden unser Magazin in diesem Jahr noch einmal neu aufstellen, die Auflage deutlich erhöhen und den Bezug des Heftes spürbar erleichtern. Es wird spannend, wir halten Sie gern auf dem Laufenden.

Viel Freude beim Lesen
wünscht Ihnen



Prof. Dr. med. Thomas H. Ittel, Ärztlicher Direktor der Uniklinik RWTH Aachen und Vorstandsvorsitzender der *Stiftung Universitätsmedizin Aachen*

In dieser Ausgabe

Titelthema

- 4 Zeit ist Hirn
- 6 Aachen gegen den Schlaganfall
- 8 Wundermuskel Herz

Kinder und mehr

- 10 Kinderherzen untersuchen
- 12 Hänschen sitzt zu viel

Fit werden, fit bleiben

- 14 Dienst-Bike leasen statt kaufen



Gesund Reisen

- 16 Irlands wilde Westküste

Leute, Leute

- 18 Lebenserinnerungen auf CD festhalten
- 20 Siegen ist Kopfsache
- 22 Außergewöhnliche Foodbloggerinnen

Neues aus Medizin und Wissenschaft

- 24 Robotik in der Urologie
- 26 Mit Strahlung heilen
- 28 Was tun bei Sodbrennen?
- 30 Kauen auf Rezept?
- 31 Sauna schützt vor Demenz

Service

- 32 Neue Tipps für Allergiegeplagte
- 34 Newsticker Gesundheit
- 39 Gewinnspiel

Impressum

Herausgeber und verantwortlich für den Inhalt

Uniklinik RWTH Aachen
Stabsstelle Unternehmenskommunikation
Dr. Mathias Brandstädter
Pauwelsstraße 30, 52074 Aachen, Tel. 0241 80-89893,
kommunikation@ukaachen.de

Redaktion

Dr. Mathias Brandstädter, Leiter Unternehmenskommunikation der Uniklinik RWTH Aachen;
Sandra Grootz, Melanie Offermanns, Ina Jencke,
Michaela Mütter, Svenja Wimmers;
Claudia Dechamps, Text&PR, www.claudia-dechamps.de

Konzept, Gestaltung und Anzeigenvertrieb

Drei K Kommunikation, www.drei-k.de

www.ac-gesund.info

Zeit ist Hirn

Unser Gehirn muss konstant mit Blut versorgt werden, denn nur so erhält es Sauerstoff und Nährstoffe. Bei einem Schlaganfall ist die Durchblutung gestört, das Gehirn nimmt bereits nach kürzester Zeit Schaden. Wichtig ist daher, bei ersten Anzeichen keine Zeit zu verlieren.



Jeder Schlaganfall ist ein Notfall

Menschen, die einen Schlaganfall erleiden, haben oftmals mit schweren Folgeschäden zu tun – wenn sie ihn denn überleben. Von den über 200.000 Betroffenen in Deutschland stirbt rund jeder Dritte innerhalb des ersten Jahres nach dem Schlaganfall; etwa 70 Prozent der Überlebenden bleiben langfristig behindert. Zudem können Schlaganfälle Altersepilepsie, Demenz und Depressionen verursachen. Eine Frage liegt also auf der Hand: Wie können wir uns schützen?

Zunächst sei gesagt: Ein Schlaganfall kann jeden treffen. Zwar steigt das Risiko mit zunehmendem Alter – mehr als 80 Prozent der Betroffenen sind über 60 Jahre alt –, doch auch Jüngere, selbst Neugeborene, kann es treffen. Experten unterscheiden zwischen zwei Typen eines Schlaganfalls: dem ischämischen und dem hämorrhagischen Infarkt. Bei ersterem werden bestimmte Hirnareale nicht ausreichend mit Blut versorgt, zum Beispiel weil ein Blutgerinnsel eine Arterie verstopft. 80 Prozent der Schlaganfälle sind ischämisch. Ein hämorrhagischer Infarkt hingegen wird von einer Blutung im Gehirn ausgelöst, etwa durch ein eingerissenes Gefäß. Das kann zu Schäden an Hirnzellen und lebenswichtigen Zentren führen, zum Beispiel dem Zentrum für die Regulation des Herzschlags. Zudem ist die Durchblutung der Zellen unterbrochen, das Hirn ist also auch in diesem Fall unterversorgt.

Gefährliche Unterversorgung

Da Blut unter anderem Sauerstoff und Nährstoffe transportiert, ist eine reguläre Durchblutung ausschlaggebend für das Funktionieren unseres Hirns. Eine Unterversorgung stört die Funktion der Nervenzellen und kann zu ihrem Absterben führen. „Je nachdem, wie

stark und wie lange die Durchblutung beeinträchtigt ist, kann das betroffene Gehirnareal seine Aufgabe entweder vorläufig oder dauerhaft nicht mehr erfüllen“, erklärt Univ.-Prof. Dr. med. Jörg B. Schulz, Direktor der Klinik für Neurologie an der Uniklinik RWTH Aachen. Ein Schlaganfall bringt daher sicht- oder spürbare Folgen mit sich: Betroffene können Probleme beim Sprechen, eine Schwäche der Extremitäten oder Gefühlsstörungen haben und unter Sehstörungen leiden (siehe Infokasten, S. 6). Wie dramatisch ein Schlaganfall verläuft, hängt von der Dauer der Unterversorgung sowie von Umfang und Lage des betroffenen Hirnareals ab.

Warnzeichen ernst nehmen

Innerhalb kürzester Zeit geht bei einem Schlaganfall eine große Menge an Nervengewebe im Gehirn verloren. Ausgehend von einem Infarktkern wird immer mehr umliegendes Gewebe geschädigt, ein Schlaganfall „wächst“ sozusagen. Daher gilt: Zeit ist Hirn. „Mit jeder Minute, die ungenutzt verstreicht, nimmt das Gehirn zusätzlich Schaden. Wer Symptome bei einem Schlaganfall bei sich oder anderen beobachtet, sollte deswegen auf keinen Fall abwarten, sondern sofort die 112 anrufen“, warnt Prof. Schulz. Nur so können die Ärzte, sobald der Patient in der nahegelegensten Fachklinik eingetroffen ist, schnell reagieren und versuchen, die Folgeschäden so gering wie möglich zu halten. In Aachen stehen an der Uniklinik rund um die Uhr mindestens fünf Spezialisten für die Versorgung von Schlaganfallpatienten bereit.

Wer es erst gar nicht zu einem Schlaganfall kommen lassen möchte, sollte einen gesunden Lebensstil führen. Zu den Risikofaktoren für einen Schlaganfall zählen, neben Herzrhythmus-

störungen oder Bluthochdruck, nämlich auch Nikotin- und Alkoholmissbrauch oder mangelnde Bewegung. Wer mit dem Rauchen aufhört, mindert das Schlaganfallrisiko innerhalb eines Jahres um 50 Prozent. Doch auch eine familiäre Vorbelastung kann ausschlaggebend sein, weswegen zwar nicht alle, zumindest aber einige Faktoren individuell beeinflusst werden können. In Anbetracht der schwerwiegenden Folgen eines Schlaganfalls ist es also nie zu früh, sich über das eigene Risiko Gedanken zu machen. Denn ist der Schlaganfall aufgetreten, schließt an die akute Therapie im Krankenhaus in der Regel eine Reha an, um die aufgetretenen Störungen und Behinderungen bestmöglich zurückzubilden – ein langer und beschwerlicher Weg, der selten ein gänzlich gesundes Ende nimmt.

Wie erkenne ich einen Schlaganfall?

Wer bei sich oder anderen Personen ein oder mehrere typische Schlaganfallsymptome beobachtet, sollte unmittelbar den Notarzt rufen. Das sind die Symptome:

- einseitige Lähmungserscheinungen, z. B. in Bein, Fuß, Arm oder Hand
- herabhängende Mundwinkel
- Sehen von Doppelbildern
- Sprach- und Sprechstörungen
- Taubheitsgefühl
- Verlust eines Gesichtsfeldes
- Gesprochenes wird nicht verstanden
- Sehstörungen mit plötzlicher Erblindung eines Auges

Machen Sie den Test:

- Kann die betroffene Person noch lächeln und ihre Arme heben, ohne dass einer abdriftet?
- Klingt ein gesprochener, einfacher Satz undeutlich oder verwaschen?

Dann wählen Sie umgehend den Notruf. Halten Sie für den Notarzt Informationen bereit: Wann haben die Symptome begonnen und wie haben sie sich entwickelt? Welche Medikamente nimmt der Patient? Achtung: Es kann passieren, dass Anzeichen sehr rasch oder zumindest innerhalb von 24 Stunden wieder verschwinden. Alarmieren Sie dennoch den Rettungsdienst.

Bei Anzeichen für einen Schlaganfall keine Zeit verlieren: sofort Notruf 112!



Wer an Vorhofflimmern leidet, hat ein bis zu fünfmal höheres Risiko für einen Schlaganfall. Die Behandlungsmöglichkeiten sind gut, doch leider tritt Vorhofflimmern häufig unbemerkt auf ...

Vorhofflimmern ist die häufigste therapiebedürftige Herzrhythmusstörung. In Deutschland leben rund zwei Millionen Menschen mit Vorhofflimmern und somit mit einem erhöhten Risiko, einen Schlaganfall zu erleiden. Ist das Vorhofflimmern erkannt, kann dem Schlaganfall durch eine medikamentöse Behandlung sehr effektiv vorgebeugt werden. Problematisch ist jedoch: Jeder dritte Patient weiß nicht, dass er an Vorhofflimmern leidet, und die Herzrhythmusstörung wird häufig erst nach einem erlittenen Schlaganfall diagnostiziert. An der Uniklinik RWTH Aachen haben Wissenschaftler und Ärzte daher gemeinsam mit dem Apothekerverband Aachen e. V. und unter der Schirmherrschaft von Aachens Oberbürgermeister Marcel Philipp

Das Doppler-Sonographie-Gerät kann Risikopatienten helfen, Vorhofflimmern zu erkennen und rechtzeitig zu handeln.





die Initiative „Aachen gegen den Schlaganfall“ ins Leben gerufen. Ziel dieser bundesweit bisher einmaligen Studie ist herauszufinden, ob ein frühzeitiger Schnelltest auf Vorhofflimmern die Zahl der Schlaganfälle bei älteren Menschen vermindern kann.

Risiko steigt ab 65+

Rund 7.800 Personen haben in Aachen und der Städteregion an der Großstudie teilgenommen. Warum dabei nur Personen ab 65 Jahren in die Studie eingeschlossen wurden, weiß Univ.-Prof. Dr. med. Nikolaus Marx, Direktor der Klinik für Kardiologie, Pneumologie, Angiologie und Internistische Intensivmedizin an der Uniklinik RWTH Aachen: „Ab 65 Jahren nimmt das Risiko, einen Schlaganfall zu erleiden, deutlich zu, und man beginnt bei Vorhofflimmern ab diesem Alter eine Behandlung mit blutverdünnenden Medikamenten. In jüngeren Jahren, wenn keine sonstigen Erkrankungen vorliegen, behandelt man Vorhofflimmern nicht.“ Neben Prof. Marx und seinem Team sind Neurologen und Allgemeinmediziner aus Aachen die Initiatoren des Projekts.

Im Rahmen der Studie konnten sich Interessierte in einem ersten Schritt in Apotheken in der Region Aachen auf Vorhofflimmern testen lassen. Dazu brauchten sie nur eine Minute lang einen EKG-Stab in der Hand zu halten. Bei rund 450 Menschen zeigten sich dabei Unregelmäßigkeiten des Herzschlags. Ihnen wurde in den Apotheken geraten, das genauer vom jeweiligen Hausarzt abklären zu lassen. Das Studienteam befragt in einem zweiten Schritt sowohl diese als auch die Personen ohne Hinweis auf Vorhofflimmern

Vorhofflimmern: Wie führt das zum Schlaganfall?

Bei Vorhofflimmern ist der normale Sinusrhythmus des Herzens gestört und die Herzvorhöfe schlagen nicht mehr richtig. Durch diese Störung können sich Gerinnsel, sogenannte Thromben, bilden. Wenn diese vom Herzen ins Gehirngefäß geschwemmt werden, können sie dort einen Hirninfarkt, also einen Schlaganfall, auslösen. 90 Prozent der Thromben entstehen im linken Herzvorhof.

telefonisch zu ihrem Gesundheitszustand – haben Sie einen Schlaganfall erlitten? –, ihrer Behandlung und gegebenenfalls zu einer Änderung der Medikation.

Schutz in der Zukunft

Anfang 2018 werden die Ärzte und Wissenschaftler voraussichtlich eine erste Einschätzung abgeben können, ob ein flächendeckendes Screening älterer Patienten in Zukunft hilfreich ist, die Schlaganfallrate durch unentdecktes Vorhofflimmern zu reduzieren. „Wenn unser Ergebnis einen Hinweis gibt, wird man die Studie in einer größeren Bevölkerungsgruppe noch einmal wiederholen müssen. Sollten sich dabei die Ergebnisse bestätigen, ist es denkbar, dass man künftig allen Personen ab 65 Jahren rät, einmal pro Jahr in die Apotheke zu gehen und diesen Test durchführen zu lassen“, so Prof. Marx.



Aachens Oberbürgermeister Marcel Philipp ist Schirmherr der Initiative „Aachen gegen den Schlaganfall“. Er testet im Beisein von Prof. Nikolaus Marx den EKG-Stab, mit dem die Pulsfrequenz erfasst und bewertet werden kann.

Fendel & Keuchen
Das Sanitätshaus



Abteilung Neurorehabilitation

Fendel & Keuchen bietet bei Schlaganfall und anderen neurologischen Störungen eine unverbindliche Beratung zu speziellen Hilfsmitteln:

- FES (funktionelle Elektrostimulation)
- Fußheberorthesen und Bandagen
- Individuelle Maßorthesen
- Spezielle Orthesen für die schmerzhafteste Schulter
- Dynamische Hand- und Fingerlagerungsorthesen

Die Zusammenarbeit mit uns bietet mehr:

- Kompetente Beratung durch unsere Mitarbeiter
- Hilfsmittelschulung für Angehörige
- Intensive Zusammenarbeit mit den Kostenträgern
- Kontakte zu Selbsthilfegruppen
- Kontakte zu Physio- und Ergotherapeuten



Fendel & Keuchen GmbH Abteilung Neurorehabilitation

Dipl.-Sportwissenschaftler Pavle Lederer

Wilhelmstraße 19-23 - Oligsbendengasse 18
52070 Aachen

Telefon 0241 94637-85

Mobil 0170 50 42 30 5

www.keuchen.com

E-Mail: p.lederer@keuchen.com



Wunder- muskel Herz

Da schlägt das Herz höher, sagen wir. Aber kann es das wirklich? Fühlen wir Glück dort, wo das Herz sitzt?

Viele Redensarten scheinen es zu bestätigen. Da geht uns das Herz über, hüpfet das Herz vor Freude, wird es uns warm ums Herz. Etwa 60 Mal pro Minute schlägt das menschliche Herz in Ruhe. Unseren normalen Herzschlag nehmen wir kaum wahr, das Herzklopfen dann schon. Durch körperliche oder auch seelische Belastung kann die Herzschlagfrequenz auf 160 bis 200 Schläge pro Minute ansteigen. Dann schlägt das Herz gefühlt wirklich höher, weil wir das Klopfen im Brustraum und den Pulsschlag am Hals deutlich spüren.

Ist Glück also eine reine Herzensangelegenheit? Finnische Forscher wollten es genauer wissen. Also haben sie untersucht, in welchen Regionen des Körpers wir die verschiedensten Gefühle verorten. In der Studie sollten die Probanden auf Körpersilhouetten markieren, wo sie eine angesprochene Emotion ansiedeln. Liebe verspüren wir demnach wirklich in der Gegend, wo das Herz sitzt. Traurigkeit zieht sich bis in den Magen hinunter. Ekel fühlen wir im Mund, Neid eher im Kopf. Das Gefühl von Freude allerdings findet im ganzen Körper statt, die Testteilnehmer kreuzten zu diesem Stichwort nicht nur die Körpermitte an, sondern auch Arme und Beine. Fröhlichkeit geht also bis in Finger- und Zehenspitzen, breitet sich im ganzen Körper aus.

Aus biochemischer Sicht lässt sich dieses Ergebnis bestätigen. Wenn wir uns wohlfühlen, flutet unser Gehirn das Blutssystem mit lauter Wohlfühlhormonen wie Endorphinen,



Foto: © peshkova/fotolia.de

Oxytocin, Dopamin und Serotonin. Jetzt im Frühling verstärken das zunehmende Sonnenlicht und die länger werdenden Tage die Produktion von

Gute-Laune-Botenstoffen. Also raus an die frische Luft und ab ins Grüne, damit der körpereigene Chemiecocktail in Schwung kommt und das Herz höher schlägt.

Unser Herz – ein kleines Kraftwerk

Etwa so groß wie eine Männerfaust und im Schnitt 300 Gramm schwer ist der lebenswichtigste Muskel unseres Körpers: das Herz. Der Hohlmuskel besteht aus zwei Herzhälften mit je einem Vorhof und einer Herzkammer. Das Herz erfüllt seine Pumpfunktion durch rhythmisches Zusammenziehen und Erschlaffen. Die Anspannungsphase wird als Systole, die Erschlaffungsphase als Diastole bezeichnet. Beim Anspannen wird das Blut in den Lungenkreislauf und den Körper gepumpt, beim Erschlaffen füllen sich die Herzkammern wieder mit Blut. Abweichungen und Unregelmäßig-

keiten des Herzschlags bezeichnet man als Herzrhythmusstörungen. Das Vorhofflimmern ist die häufigste Rhythmusstörung, fast zwei Millionen Betroffene gibt es in Deutschland. Unbehandelt erhöht ein Vorhofflimmern das Schlaganfallrisiko.

Versorgt wird das Herz von den Herzerarterien oder Herzkranzgefäßen. Sie zweigen als zwei große Blutgefäße aus der Hauptschlagader (Aorta) ab, spalten sich auf und überziehen den Herzmuskel als Netz von feinen Blutgefäßen. Ihre gute Durchblutung ist für eine normale Herzfunktion besonders wichtig. Sind die Herzkranzgefäße durch arteriosklerotische Veränderungen verengt oder sogar verschlossen, kommt es zur Koronaren Herzkrankheit (KHK). Das Risiko für einen Herzinfarkt steigt.

AWO
Gesellschaft für
**Altenhilfeeinrichtungen
Aachen**

PFLEGE MIT HERZ

- Umfassende Beratung
- Gute Pflege
- Abwechslungsreiche Betreuung

Wir informieren Sie gerne zu allen Ihren Fragen. Rufen Sie uns an und vereinbaren Sie mit uns einen persönlichen Besichtigungstermin. Wir freuen uns auf Sie!

AWO Seniorenzentrum Morillengang,
Morillengang 23-25, 52064 Aachen

Telefon: 0241 70570-0

Mail: sz-morillengang@awo-mittelrhein.de

www.awo-sz-morillengang.de

AWO Seniorenzentrum KennedyPark,
Elsasstraße 78-80, 52068 Aachen

Telefon: 0241 94939-0

Mail: sz-kennedypark@awo-mittelrhein.de

www.awo-sz-kennedypark.de



Kranke Kinderherzen untersuchen

Babys sind sehr klein und zerbrechlich. Auch ihr Herz ist winzig, ungefähr so groß wie eine Walnuss. Bei manchen Babys ist das Herz krank, sie haben einen Herzfehler. Nur eine Operation kann ihnen helfen, ein normales Leben zu führen.

Babys können Herzfehler haben, weil ihr Herz zu schwach ist oder nicht richtig funktioniert. Ärzte, die diese herzkranken Kinder untersuchen und behandeln, heißen Kinderkardiologen oder Kinderherzchirurgen. An der Uniklinik RWTH Aachen sind das Professor Kerst, Professor Vázquez

(spricht sich Waskes; er kommt aus Spanien) und deren Mitarbeiter. Damit sie sehen können, was dem Baby fehlt, machen sie einen Herzultraschall. Dabei entstehen schwarz-weiße Bilder, auf denen man aber nicht alles erkennen kann. Um das Herz genauer sehen zu können, brauchen

Eine Micro-Schlucksonde ist teuer

Die Micro-Schlucksonde ist ein sehr teures Gerät. Sie kostet 25.000 Euro. Die Uniklinik RWTH Aachen hat vor einiger Zeit die *Stiftung Universitätsmedizin Aachen* gegründet, um kranken Menschen zu helfen. Jetzt sammelt die Stiftung Geld für dieses Gerät. Jeder Cent

ist wichtig. Wenn deine Familie spenden möchte, dann könnt ihr gerne diese Kontoverbindung nutzen:

Stiftung Universitätsmedizin Aachen

Sparkasse Aachen

IBAN: DE88 3905 0000 1072 4490 42

BIC: AACSD33XXX

die Kinderärzte eine sogenannte Micro-Schlucksonde.

Mit diesem Gerät, das noch viel kleiner als dein kleiner Finger ist, können Ärzte auch die aller kleinsten Babys, zum Beispiel Frühgeborene, untersuchen. Es wird durch den Mund in die Speiseröhre eingeführt. Weil die Speiseröhre nah am Herzen liegt, können die Ärzte das Herz und seine großen umliegenden Adern ganz genau sehen. Stellen sie fest, dass man das Kind operieren muss, machen sie das direkt in einem Schritt. Dem kleinen Baby bleibt damit eine zweite Operation erspart.

Untersuchung mit Micro-Schlucksonde

Professor Kerst und Professor Vázquez haben schon eine Schlucksonde. Diese Sonde kann aber nur bei größeren Kindern, die mindestens fünf Kilogramm wiegen, eingesetzt werden. Mit einer Micro-Schlucksonde könnten die beiden Ärzte auch Neugeborene oder Frühchen untersuchen. Das ist sehr wichtig, weil viele angeborene Herzfehler im Neugeborenenalter behandelt werden, wenn die Kinder noch ganz winzig sind.



Unser Wiki für Dich

Mit dem **Ultraschall** kann ein Arzt in dich hineinsehen. Bei der Untersuchung wird mit einem Schall, der für uns nicht hörbar ist, ein Bild aus dem Inneren des Körpers gemacht. Dieses Bild ist schwarz-weiß.

Kardiologie ist die Lehre vom Herzen. Ein Kardiologe ist also ein Spezialist fürs Herz. Er kennt genau den Aufbau und kann bei Erkrankungen des Herzens helfen.

Von einem **Frühchen** oder **Frühgeborenen** spricht man, wenn ein Baby zu früh zur Welt kommt. Eine Frau ist normalerweise 40 Wochen schwanger. Wird ihr Kind vor der 37. Woche geboren, ist es ein Frühchen.

Ursula Mohren

Limburger Str. 23
52064 Aachen
Tel.: (0241) 7 87 87
www.zae-ursula-mohren.de



Zahnärztin in Aachen

Unser Bestreben ist es, Ihnen mit unserem Leistungsspektrum eine rundum optimale Versorgung zu bieten. Sie dürfen von uns Erfahrung und Kompetenz erwarten.

Zu unserem Leistungsspektrum gehören:

- Restaurative Zahnheilkunde, Zahnerhaltung
- Prothetik
- Parodontoseprophylaxe

Besondere Schwerpunkte und Angebote:

- Angst-/Phobie Patienten
- Kinder- und Jugendzahnheilkunde
- Ästhetische Zahnmedizin (Bleaching, Veneers)
- Hausbesuche, Recallservice



Unsere Sprechzeiten: Di, Mi, Fr 08:30 – 12:30 Uhr / Mo + Do 08:30 – 12:30 Uhr und 14:00 – 18:00 Uhr, sowie nach Vereinbarung



Foto: © brangnofotolia.de

Hänschen sitzt zu viel

Generation S: Kinder lernen von den Eltern

Die Erwachsenen sind mit ihrem Bewegungsverhalten die Vorbilder der jungen Generation. Immer mehr Kinder haben Übergewicht, weil sie sich zu wenig bewegen. Experten sprechen von der „Generation S“. Sitzen ist bequem, aber es schadet der Gesundheit. Rückenschmerzen, Thrombosen, Kreislaufprobleme und motorische Defizite sind die Folgen eines sitzenden Lebensstils.

Bewegung hat nachweislich einen wichtigen, präventiven Einfluss auf viele Krankheiten und senkt darüber hinaus das Risiko für Übergewicht.

Die von der EU geförderte Helena-Studie zeigt, dass Jugendliche in Europa im Durchschnitt neun Stunden

pro Tag sitzen, das ist mehr als 70 Prozent ihrer Wachzeit. Eine schottische Studie unter Vorschulkindern belegte, dass Kinder zwischen drei und fünf Jahren 79 Prozent des Tages sitzend und nur zwei Prozent der Zeit in moderater bis anstrengender körperlicher Aktivität verbringen.

Fernsehen, Computerspiele und Social Media sind beliebte Freizeitbeschäftigungen für Kinder und Jugendliche. Doch Medienkonsum erhöht die Sitzzeiten und verdrängt andere aktive Beschäftigungen. Zudem haben Studien ergeben, dass Kinder mit längeren Bildschirmzeiten mehr essen. Dies kann zum einen daran liegen, dass Mahlzeiten vor dem Fernseher eingenommen werden, und Kinder dadurch unachtsamer essen und vergleichsweise spät bemerken, wann sie wirklich satt sind. Zum anderen kann es am „Snacken“ vor dem Fernseher liegen – das trifft wahrscheinlich so auch auf Erwachsene zu. Europaweit verbringen 60 Prozent der Jugendlichen am Wochenende mehr als zwei Stunden pro Tag vor dem Fernseher, da sind Zeiten vor dem Computer oder der Spielkonsole noch

LELA 
Praxis für Ergotherapie
 Miriam Leventic & Kristin Laschke

Ergotherapeutische Behandlung von Kindern, Jugendlichen und Erwachsenen:
 ADHS Therapie, Gruppenangebote (u.a. Konzentrationstrainings, Sozial-Kompetenz-Gruppen, Tricky Teens), Elternberatung, Wahrnehmungsförderung, Handtherapie, Hausbesuche



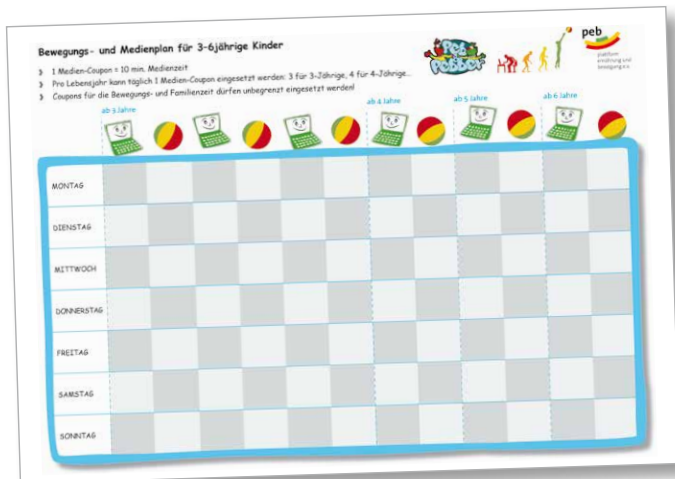
Von-Coels-Str. 214, 52080 Aachen
 Tel: 0241/43566755, www.ergotherapie-lela.de


AACHENER KINDER.DE

Wir haben was gegen Langeweile.
 Das Internetportal für Freizeit- Bildungs- und Beratungsangebote in Aachen und Umgebung. Familien und Kinder finden im prall gefüllten Veranstaltungskalender passende Angebote für jedes Interessengebiet, für jedes Alter und für jeden Geldbeutel. Es gibt Verlosungen und immer aktuelle Spiel- und Buchrezensionen.
 Klickt doch mal rein!
www.aachenerkinder.de

nicht mit eingerechnet. Betrachtet man die vergangenen 40 Jahre, so lässt sich feststellen, dass Kinder immer früher anfangen fernzusehen. So begannen Kinder 1971 den TV-Konsum mit vier Jahren, 2007 setzte er bereits im Alter von fünf Monaten ein.

Immer weniger Kinder bewegen sich selbst zur Schule, häufig werden sie mit dem Auto gebracht oder fahren mit dem Bus. Mit dem Schuleintritt nehmen die Sitzzeiten schlagartig zu, die Bewegungszeiten werden geringer. Die Zeiten, die Kinder sitzend in der Schule verbringen, sind ein wichtiger Bestandteil der gesamten Sitzzeit. Wege zur Schule und zur Kita sollten, wann immer möglich, mit dem Fahrrad oder zu Fuß zurückgelegt werden. Eine erfolgreiche Initiative ist der „Walking Bus“, bei dem Schulkinder wie ein Linienbus fest vereinbarte „Haltestellen“ anlaufen, wobei sie von einem Erwachsenen begleitet werden. So füllt sich der "Walking Bus" nach und nach und bringt die Kinder sicher zur Schule und nach dem Unterricht wieder nach Hause.



Ein beispielhafter Bewegungs- und Medienplan für Drei- bis Sechsjährige. Auf peponline.de finden Sie weitere kostenlose Druck-Vorlagen für unterschiedliche Altersgruppen (s. Kasten).

Eine Studie, die die Effekte dieses laufenden Busses untersuchte, zeigte, dass Kinder von dem Fußmarsch in Bezug auf ihr tägliches Bewegungskonto profitieren. Darüber hinaus wurden Hinweise gefunden, dass der Fußweg die Konzentrationsleistung von Grundschulern über den gesamten Schulvormittag nachhaltig steigern kann. Da Bewegung der Normalzustand von „Kitakindern“ ist, sollten Sitzzeiten in der Kita grundsätzlich kritisch hinterfragt werden. Die American Academy of Pediatrics empfiehlt Bildschirmzeiten für Kinder und Heranwachsende auf ein bis zwei Stunden pro Tag zu beschränken und diese Medien aus den Kinderzimmern zu entfernen. Für Kinder unter zwei Jahren wird von Bildschirmzeiten grundsätzlich abgeraten. Verschiedene Projekte zeigen, dass klare zeitliche Begrenzungen eine erfolgversprechende Strategie zur Reduzierung von Bildschirmzeiten sind.

Machen Sie den Sitzcheck

unter www.pebonline.de/projekte/sitzender-lebensstil/sitz-check erfahren Sie, wie Sie für sich und Ihre Familie mehr Bewegung in den Alltag bringen.



Kinder müssen nicht das Stillsitzen lernen, sie brauchen mehr Bewegung. Dazu gibt die Plattform Ernährung und Bewegung e. V. (peb) politisch-gesellschaftliche Empfehlungen. Hier sind einige davon:

- Mehr Sport in der Schule
- Einführung des Walking Bus
- Förderung des Breitensports für Kinder und Jugendliche
- Sichere Kita- und Schulwege
- Handlungsempfehlungen zum Medienkonsum in den Vorsorgeuntersuchungen
- Mehr Bewegungsförderung von TV-Sendern und Spielzeugherstellern.

Mehr dazu gibt es hier: www.pebonline.de/fileadmin/pebonline/Projekte/Dateien_Sitzender_Lebensstil/Gesellschaftliche_Empfehlungen.pdf



Familienaufstand

Alles zählt, nur sitzen nicht
www.familienaufstand.de



Medienkonsum beschränken

Langsam kommt es ins gesellschaftliche Bewusstsein, dass es zu den erzieherischen Aufgaben gehört, den täglichen Medienkonsum der Kinder zu begrenzen. Um es den Eltern ein bisschen einfacher zu machen, hat die Plattform Ernährung und Bewegung e. V. verschiedene Medienverträge entwickelt.

Hier geht es zu den nach Alter gestaffelten Verträgen: www.pebonline.de/projekte/sitzender-lebensstil/mediennutzungsvertraege/



Was ist altersgemäß?

Zum kindgerechten Medienkonsum gibt es viele Empfehlungen. Das Bundesfamilienministerium rät: Keine Mediennutzung für Kinder unter drei Jahren. Kinder bis fünf Jahre höchstens eine halbe Stunde täglich, bis neun Jahre etwa eine Stunde. Ab dem Alter von etwa zehn bis 13 Jahren könnten die Kinder sich eine Wochenzeit von rund neun Stunden zunehmend selbst einteilen, so ein Ratschlag.



Dienst-Bike leasen statt Geschäftswagen fahren

Für die Radfahrseason 2017 gibt es neue Produkte und Innovationen. ACgesund stellt Ihnen einige vor, die man unbedingt kennen sollte:



Leasing: Fahrräder und E-Bikes können mit Unterstützung des Arbeitgebers geleast werden. Wie beim Auto gilt beim Dienstfahrradkonzept die Ein-Prozent-Regel. So erhalten Mitarbeiter die Möglichkeit, ihr Wunschrad über die monatliche Gehaltsabrechnung zu bezahlen und dabei Geld zu sparen. „Die

Möglichkeit des Leasens ist ein Ansporn, sich für ein hochwertiges Rad zu entscheiden“, ist Tobias Spindler, Kommunikationsmanager beim E-Bike-Spezialisten Riese & Müller, überzeugt. Nach Ablauf des Leasing-Vertrages kann das Rad entweder zu einem Restwert erworben oder ein neues Bike geleast werden.

Smart Cycling: Ob Navigation, Diebstahlschutz oder Trainingsdaten – Fahrradfahren wird digital. Gerade bei

E-Bikes scheinen keine Grenzen gesetzt. Beispielsweise zeigt Fahrradhersteller Haibike in Kooperation mit der Deutschen Telekom eine Plattform zur Vernetzung von E-Bikes mit Smartphones. E-Connect heißt das System, das zum Beispiel eine Ortungsfunktion, Leistungsdatenaustausch mit Trainings-Apps oder eine automatische Unfallerkennung mit Notruf bietet. „Damit hat das Radfahren eine Möglichkeit, sich im wachsenden digitalen Netzwerk zu integrieren“, sagt Susanne Puello, Geschäftsführerin von Haibike.



Riemenantrieb: Wartungsarm, leise, sauber und länger haltbar: Das sind die vier wesentlichen Vorteile eines Riemenantriebs gegenüber der Fahrradkette. Was bislang Reiseradlern und Langstreckenfahrern vorbehalten war,

wird ab 2017 auch dem Alltagsfahrer ermöglicht. Immer mehr Fahrradhersteller machen ihre Rahmen nicht nur bei Citybikes „Riemen-ready“. Zusätzlich wird durch neue Produkte wie „CDN“-Riemen, -Zahnscheiben und -Kurbeln von Gates der Einstiegspreis von Fahrrädern mit Riemenantrieb unter 1000 Euro ermöglicht.



Bambus: Nachwachsende Rohstoffe sind gefragt, und Bambus ist für den Bau von Fahrradrahmen eine interessante Alternative. Die stabilen Rohre federn Erschütterungen

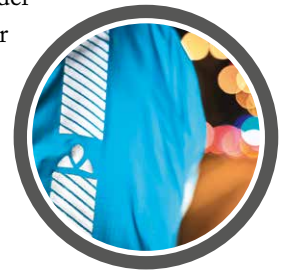
locker ab und sind dabei witterungsresistent. „Außerdem sieht ein Bambusrad stylisch aus und man fällt damit überall auf“, wirbt Jonas Stolzke vom Bambusfahrradhersteller My Boo. Für 2017 präsentiert sein Unternehmen erstmalig ein Elektrorad mit Bambusrahmen.



Innovative Sicherheit: Das Thema Sicherheit für Radfahrer wird 2017 in allen Facetten groß geschrieben. „Nut-Fix“ oder „Luminum“ sind dabei nur zwei neue Begriffe. Bei Nut-Fix von Abus handelt es sich um einen Diebstahlschutz für Laufräder und Sattelstützen. Durch eine spezielle Kappe an der Mutter lässt sich diese nur im Liegen öffnen. „Wenn das Rad an einen festen Gegenstand angeschlossen ist, ist ein Öffnen quasi unmöglich“, erklärt Torsten Mendel, Marketingmanager von Abus.



Auch der Radfahrer ist 2017 sicherer unterwegs. Gerade für den Stadtverkehr setzen viele Hersteller auf zusätzliche Reflexelemente an Taschen, Helmen oder Bekleidung. Anbieter Vaude spricht gar von einer 360-Grad-Sichtbarkeit bei seiner neuen Luminum-Bekleidung. Die Produkte sind durchgehend mit reflektierendem Material ausgestattet und erhöhen so die Sichtbarkeit bei schlechten Sichtverhältnissen.



Bikepacking: Einfach ausgedrückt ist Bikepacking die Synthese aus Fahrradfahren und Minimalismus-Camping. Es verspricht die Freiheit einer Mehrtages-Fahrradtour in Kombination mit dem Abenteuer eines Offroad-Ausflugs.

Biken, essen, schlafen, wiederholen. „Das Schöne am Bikepacking ist: Man hat alles Wichtige direkt am Rad verstaut. Somit eröffnen sich für Abenteuer vollkommen neue Wege, die sie erfahren können“, fasst Peter Kühn, PR-Manager von Ortlieb, zusammen.



Gravel Bikes sind Rennräder für Fahrten (auch) auf Feld- und Schotterwegen. Durch ihr breites Einsatzgebiet werden sie auch „Adventure Roadbikes“ oder „Multiterrain-Räder“ genannt. Profilierte, breitere Reifen sorgen für „Schlechte-Wege-Tauglichkeit“ und den nötigen Grip. Die Rahmengometrie ist ein Kompromiss aus Rennrad und Cyclocrosser und ermöglicht so einen hohen Fahrkomfort auf unterschiedlichen Wegen. (pd-f.de)



Energie- geladen.

Extravagant.
Natur trifft Streetstyle
Unsere E-Bikes
für Individualisten.

Kostenlos testen!

EWERK

Aachener Kreuz • Monnetstr. 16b • Würselen
02405 4996330 • www.ewerk-aachen.de

elektro bikes aachen
Was Dich bewegt!



Irlands Wild Atlantic Way

Die Westküste bietet Natur, Kultur und Abenteuer

Von der windgepeitschten Landzunge Malin Head ganz im Norden Irlands bis zum Naturhafen von Kinsale im Süden der Insel – die wilde Westküste Irlands präsentiert sich als überaus abwechslungsreiche Küstenroute. Der Wild Atlantic Way verspricht eine unvergessliche Reise entlang beeindruckender Klippen, vorbei an einsamen Stränden und fantastischen Buchten.

Beginnen wir im Norden: Donegal ist unberührt, abgeschieden und stets eine Erkundungsreise wert. In dieser zerklüfteten und einsamen Gegend spielt die Natur die Hauptrolle, ob es nun die Granitwände von Slieve League sind, die zu den höchsten Meeresklippen Europas zählen, oder die Polarlichter, die in klaren Winternächten über den Himmel tanzen. Am Mullaghmore Head haben Land und Meer etwas ganz Besonderes erschaffen. Hier liegt Irlands Heimat des Big Wave Surfing. Dieser zerklüftete Abschnitt des Wild Atlantic Way,

der von Donegal Town durch Sligo bis ins abgelegene Erris in der Grafschaft Mayo führt, ist bekannt für seine Wellen und lockt die besten Surfer der Welt an. Vom abgeschiedenen Erris bis nach Connemara schlängelt sich der Wild Atlantic Way südwärts entlang riesiger Buchten. Die größte – Clew Bay – hat angeblich 365 Inselchen und Inseln, eine für jeden Tag des Jahres. Connemara besticht mit einer fantastischen Küstenlinie, die von Meeressarmen, Buchten, Inseln und Moorlandschaften geprägt ist. Und auch Geschichte und Kultur gibt

es hier zu entdecken: das elegante georgianische Westport House, die Festung der legendären Piratenkönigin Grace O'Malley auf Clare Island und Derrigimlagh Bog, wo der erste Transatlantikflug der Geschichte landete. Kein Irlandbesuch ist komplett ohne einen Ausflug zu den Cliffs of Moher. Diese legendären Steilklippen, die Teil eines „UNESCO Global Geopark and Special Protection Area“ sind, erreichen an ihrer höchsten

FUSSPFLEGE & PODOLOGIE



FUSSFUERSORGE
... gut zu wissen, worauf sie stehen!

friedrich-ebert-allee 100
52066 aachen
0241. 969 092 4
www.fussfuersorge.de



Die legendären Steilklippen „Cliffs of Moher“

Stelle sage und schreibe 214 Meter. Hier findet man seltene Pflanzen, ganze Kolonien von Papageientauchern und Delfine im Überfluss. Dank gut ausgeschilderter Wege und Naturpfade ist das Wandern ein wahres Vergnügen und die Aussichten auf die Aran Islands, die Galway Bay, den Gebirgszug der Twelve Bens und die Dingle-Halbinsel tragen ihren Teil dazu bei. Der Literaturnobelpreisträger Seamus Heaney beschrieb die Gegend als einen Ort, der „das Herz überrascht und öffnet.“

In Irlands wunderschönem Südwesten erstrecken sich fünf großartige Halbinseln kilometerweit in den Ozean: Dingle, Iveragh, Beara, Sheep's Head und Mizen. Hinter jeder Kurve wartet ein neuer atemberaubender Ausblick. Besucher schweben in einer Seilbahn über den tosenden Ozean, werden von Walen und Delfinen begrüßt oder können Sterne am dunkelsten Himmel Irlands beobachten. Die Küste der Häfen erstreckt sich von der verträumten Bantry Bay über Skibbereen bis zum südlichsten Ort der Wild Atlantic Way: Kinsale. In üppigen Gärten gedeihen Fuchsien und Montbretien, male-riche Buchten und endlose Strände machen Lust auf einen langen Tag an der frischen Meeresluft. Dank des Golfstroms ist das Klima gemäßigt, die Vegetation blüht üppig und fast mediterran. Der südlichste Abschnitt des Wild Atlantic Way bietet opulent schöne Landsitze, freundliche B&B-Herbergen und in Kinsale das Gourmetparadies Irlands.



**Deutsches
Rotes
Kreuz** in der
StädteRegion
Aachen



„Gegen dumme Zufälle
ist kein Kraut gewachsen.
Aber ich war auch nie so
der Kräuter-Typ.
Ich verlasse mich lieber
auf den Hausnotruf
vom Roten Kreuz.
Da bleibt im Notfall
nichts dem Zufall
überlassen.“

Hausnotruf. Lange gut leben.
Telefon 02405-429260 · www.hausnotruf.ac



Wie war das damals?

Der Journalist Dieter Haack bringt Lebenserinnerungen auf CD

Vom Leben unserer Eltern, Großeltern oder sehr nahestehender Menschen wissen wir oft wenig. Schade eigentlich, sind sie doch unsere engsten Verwandten und wichtigsten Lebensbegleiter. Wo hat Mutter unseren Vater kennengelernt? Was haben sie damals wirklich gedacht, als ich ihnen meinen jetzigen Mann vorgestellt habe? Wie zufrieden sind meine Eltern mit ihrem Leben? Was hätten sie gerne anders gemacht?

Solchen und ähnlichen Fragen geht der Journalist Dieter Haack nach. Er widmet sich Menschen, die ihre Lebenserinnerungen aufnehmen möchten und hilft dabei, aus der eigenen Geschichte ein Produkt zu machen, dass das Leben für Kinder, Enkelkinder und Freunde oder einfach nur für einen selbst festhält. „Die vielen offenen Fragen aus dem Leben meiner Eltern haben mich auf die Idee gebracht, ihre Lebenserinnerungen auf CD festzuhalten“, erklärt der Journalist, der vielen Menschen

als Nachrichtensprecher aus dem WDR-Hörfunk bekannt ist. „Diese Idee hat viele Menschen begeistert. Die Menschen sind zu mir gekommen und wollten, dass die Erinnerungen an ihr Leben, ihre Geschichten und ihre Stimme für ihre Liebsten festgehalten und damit sozusagen unsterblich werden.“

Wie ein Reisebegleiter führt Dieter Haack seine Interviewpartner auf Erinnerungstouren durch ihr Leben. Er lässt sich von ihnen mitnehmen zu

Orten ihrer Kindheit, Jugend, Schule, zu ihrer Berufslaufbahn, zur Familie und den vielen Erlebnissen, die sie mit ihren Liebsten teilen möchten. Festgehalten wird das gesprochene „Reisejournal“ auf einer oder mehreren CDs, ein Dokument des Lebens für Generationen. Und dabei gibt jeder nur so viel und genau das preis, was er möchte. „Als Audiobiograph die Lebensgeschichten von Männern





und Frauen unvergesslich zu machen, ist mir eine Herzensangelegenheit“, sagt Dieter Haack. „Jeder einzelne Mensch ist so wertvoll, dass seine Gedanken, seine Erlebnisse und seine Sichtweisen nicht verloren gehen dürfen.“

„Die Menschen sind zu mir gekommen und wollten, dass die Erinnerungen an ihr Leben, ihre Geschichten und ihre Stimme für ihre Liebsten festgehalten und damit sozusagen unsterblich werden.“

Dieter Haack, Journalist

Am Anfang einer Lebenserinnerungen-CD steht immer ein unverbindliches Kennenlernen. Gegenseitige Sympathie und Vertrauen sind Voraussetzungen für ein offenes und ehrliches Gespräch, das aufgenommen werden soll. Diskretion ist dabei Ehrensache und garantiert. „Dann erzählen mir die Menschen ihre Geschichte – so wie ihnen der Schnabel gewachsen ist“, erklärt Dieter Haack. „Es kommt nicht darauf an, dass sie druckreif sprechen und sich gut ausdrücken können. Nur wenn sie sind, so wie sie eben sind, ist es auch authentisch.“

Das Gespräch findet meist bei den Interviewpartnern zu Hause statt – dort, wo sie sich am wohlsten fühlen. Das aufgezeichnete, meist mehrstündige Gespräch, wird dann von Dieter Haack in seinem eigenen Tonstudio bearbeitet. Die Themen werden chronologisch sortiert, Versprecher entfernt und das Ganze mit Musik, evtl. Geräuschen und kurzen Einführungstexten zu einem Hörbuch über das Leben der Hauptperson zusammengestellt. Wenn alles fertig ist, erhält der Protagonist als Erster und als Einziger die CDs, ein unvergleichliches Dokument über das eigene Leben. Zum selber Hören und Erinnern und natürlich auch zum Verschenken an liebe Verwandte und Freunde. Mehr Infos dazu gibt es unter www.cd-lebenserinnerungen.de.



Stationäre Pflege, Betreutes Wohnen, Tagespflege und Ambulanter Pflegedienst im modernen Senioren-Park carpe diem

Mehr als gute Pflege im modernen Senioren-Park und völlige Selbständigkeit im betreuten Wohnen. Weitere Wahlleistungen, wie das Betreute Wohnen daheim, den Menü-Service u.v.m. auf Anfrage. **Rufen Sie uns an!**

Senioren-Park carpe diem
 Robensstraße 19
 52070 Aachen
 Tel.: 02 41/51 541-0
aachen@senioren-park.de
www.senioren-park.de



... mehr als gute Pflege!

Ist Siegen Kopfsache?

Wie Psyche und Erfolg zusammenhängen

Für sportlichen Erfolg ist körperliche Fitness das eine. Nicht minder wichtig ist das Gehirn. Wer siegen möchte, muss auch den Kopf trainieren.



Univ.-Prof. Dr. med.
Dr. rer. soc.
Frank Schneider

Klinik für Psychiatrie,
Psychotherapie und Psychosomatik

Klinikdirektor:

Univ.-Prof. Dr. med. Dr. rer. soc. Frank Schneider
Pauwelsstraße 30, 52074 Aachen
Tel.: 0241 80-89633
psychiatrie@ukaachen.de
www.psychiatrie.ukaachen.de

„Sport ist zu 90 Prozent mental und der Rest ist Kopfsache“, sagte einst Olympiasieger Robert Harting. Eine erstaunliche Aussage von einem durchtrainierten Profisportler. Der Diskuswerfer entkoppelt damit sportliche Leistung komplett von der Physis. Erstaunlich, aber dennoch nachvollziehbar, wie der Psychiater und Psychologe Univ.-Prof. Dr. med. Dr. rer. soc. Frank Schneider findet: „Sportler müssen sich nicht nur auf ihren Körper, sondern auch auf ihren Kopf verlassen können. Wenn der Kopf blockiert, können wir unser Potential nicht voll ausschöpfen.“

Mentale Stärke macht erfolgreich

Prof. Schneider weiß, wie Leistungssportler ticken. Viele von ihnen behandelt der Direktor der Klinik für Psychiatrie, Psychotherapie und Psychosomatik an der Uniklinik RWTH Aachen. Einige leiden an einer Depression, einer möglichen Kehrseite des Erfolgs, andere suchen wegen Suchterkrankungen, Ess- oder Angststörungen Hilfe. Doch macht es keinen Unterschied, ob Profi- oder Hobbysportler: Die Psyche ist bei jedermann entscheidend.

„Wer es schafft, eine große mentale Stärke zu entwickeln, hat bessere Aussichten auf einen persönlichen Erfolg. Das gilt sowohl für Wettkampfsituationen als auch die eigene Joggingrunde im Wald“, so Prof. Schneider. Trotzdem können



Foto: © arthurhiden/fotolia.de

„Wir müssen nach vorne schauen, positive Emotionen erzeugen und in den entscheidenden Situationen einen kühlen Kopf bewahren. Das hilft nicht nur beim Sport, sondern auch in allen anderen Lebenslagen.“

Prof. Schneider

Leistungssportler auch zum Patienten werden: Sie können psychisch krank werden, wie alle anderen Menschen auch.

In mentaler Hinsicht können wir Eigenschaften wie Konzentration, Disziplin und Motivation, aber auch Spontaneität und Ausgeglichenheit trainieren. Die benötigt nicht nur der Leistungssportler, wenn er im finalen Wettkampf um die Goldmedaille ringt, sondern auch der Hobbysportler, wenn er überlegt, ob er auf dem Sofa sitzen bleibt oder fünf, vielleicht sogar zehn Liegestütze macht. Hinzu kommt die „Kopfsache“. Wer sich aufgerafft hat, kommt beim Training irgendwann an sein Limit. Dann kommt es auf den Kopf an. Ein Marathonläufer, der sich bei Kilometer 20 denkt, „das schaffe ich nie!“, wird auch Schwierigkeiten haben, den 42. Kilometer zu beenden.

Strategien für Sport und Alltag

Wer sich seinen Versagensängsten und seinen Zweifeln stellt, kann die verschiedenen Herausforderungen des Alltags leichter überwinden. Zudem hilft, den Sieg zu visualisieren. Wenn im Kopf ein Bild vom Zieleinlauf oder der Champagnerdusche auf dem Siegertreppchen entsteht, gehen wir motivierter an das Training heran.

Robert Harting hat mit mentalen Strategien olympisches Gold gewonnen. Für den Hobbysportler muss es zwar nicht gleich eine Medaille sein, aber das Erreichen persönlicher Ziele stellt nicht weniger zufrieden. Also, vergessen wir beim persönlichen Training nicht den Kopf!

Hilfe zu Hause! Die Johanniter sind für Sie da.



Mit unseren Diensten unterstützen wir ältere, kranke und behinderte Menschen in einem selbstständigen, geborgenen und würdigen Leben.

Ganz nach Ihrem persönlichen Bedarf stehen wir Ihnen im Alltag zur Seite.

Unsere Dienste:

Ambulante Pflege

Gut und liebevoll versorgt zu Hause leben.

Hausnotruf


Wohnen mit dem guten Gefühl der Sicherheit.

Menüservice „Essen auf Rädern“

Vielseitig, schmackhaft, gesund.

Eine individuelle und unverbindliche Beratung ist für uns selbstverständlich.

Wir freuen uns auf Ihren Anruf:

 **0800 88 11 220** (kostenlos)
oder **0241 91838-0**

Johanniter-Unfall-Hilfe
Regionalverband Aachen-Düren-Heinsberg
Rotter Bruch 32-34, 52068 Aachen
sozdie.aachen@johanniter.de
www.johanniter.de/aachen

DIE JOHANNITER 
Aus Liebe zum Leben



Außergewöhnliche Foodbloggerinnen



für Sie im Netz gefunden



Jasmin Mengele

Soulfood LowCarberia

Jasmin Mengele sagt von sich selbst, dass sie eine große Naschkatze ist. Nur leider hat ihr die Leidenschaft für Essen – und vor allem für Desserts – das Leben nicht immer leicht gemacht. Auf der Suche nach einem dauerhaften Weg, sich den Genuss nicht nehmen zu lassen, aber trotzdem

dem Körper etwas Gutes zu tun und das Wohlfühlgewicht zu halten, entdeckte sie „LowCarb“. Jasmin Mengele begann, in ihrer Küche zu experimentieren. Begeistert von den Möglichkeiten und Rezepten, startete sie bald darauf ihren Food-Blog „Soulfood LowCarberia“. Inzwischen hat sie eine große Fangemeinde von Leuten, die gern genussvoll essen und sich trotzdem gesund und körperbewusst ernähren wollen. Gerade ist ihr zweites Buch mit Rezepten erschienen. Gesunde Rezepte gibt es hier: www.soulfood-lowcarberia.de

Delicious travel

Ein ungewöhnlicher Blog ist „Delicious Travel“ von Antje Seeling. Delicious Travel ist ein Reiseblog für aktive Genießer mit anspruchsvollen Reportagen, Porträts und Rezepten. Die Autorin ist Journalistin und



Antje Seeling

Weinakademikerin. In der eigenen Küche probiert sie gern aus, was sie von ihren Reisen mitgebracht hat an kulinarischen Souvenirs, Rezepten oder Ideen. Wer also gern Reisereportagen liest, auf der Suche ist nach Insidertipps und Zielen abseits touristischer Trampelpfade, gern schöne Cafés, Biergärten, Weingüter oder Restaurants besucht, der findet hier eine Fülle von Vorschlägen. Reiseplaner gehen auf die Seite www.delicioustravel.de

Schmeckt nach mehr

Liebe geht durch den Magen, Liebeskummer aber auch, findet Kochbuchautorin Sabine Schlimm, die auf ihrem Blog die privaten Seiten ihrer Leidenschaft fürs Essen und Kochen auslebt. Essen hat immer mit Gefühlen zu tun. Das ist wohl schon so, seit der erste Steinzeitmann seiner Angebeteten ein fettes Stück Mammut vor die Füße legte, um sie rumzukriegen. Essen ist vieles: Liebesbeweis, Seelentröster, Festessen, Kinderschreck (iuh, Erbsensuppe!), Einsamkeitsvertreiber, Statussymbol. Es kann glücklich machen, Ekel auslösen, positive und negative Erinnerungen wachrufen, Gemeinschaft stiften, sogar Schuldgefühle verursachen. Nur eins ist Essen nie: gleichgültig. Mehr finden, hier schauen: www.schmeckt-nach-mehr.de



Sabine Schlimm



Ursula David

Wish it – cook it

Die Küche ist Ursula Davids Lieblingsort seit über 40 Jahren. Ihr Blog „Wish it – cook it“ entstand, weil ihre Kinder sich jede Woche ein besonderes Gericht wünschen durften. Mit ihrem Blog will Ursula David für andere das Kochen etwas einfacher, kreativer, entspannter und organisierter machen. Auf der Seite „Wish it“ kann man sich die

Gerichte anschauen. Unter dem Button „Cook it“ sind die einzelnen Rezepte sehr übersichtlich dargestellt. Wer will, druckt sich die PDF für die eigene Rezeptesammlung aus. Für alle, die ohne Reue genießen wollen, gibt es die Rubrik „SMS – Schlemmen macht schlank“. Originelle Rezepte findet man hier: www.wish-it-cook-it.de

Magischer Kessel

Shermin Arif kocht und backt schon seit ihrer Jugend sehr gern, probiert neue Rezepte aus oder experimentiert mit eigenen Variationen am Herd. Seit sieben Jahren hat sie ihren Blog und staunt über sich selbst, wie in dieser Zeit die eigenen Ansprüche an die Qualität und die Verarbeitung der

Lebensmittel gewachsen ist. Im magischen Kessel findet man neben vielen leckeren Gerichten auch delikate, orientalisches angehauchte Rezepte. Wie wäre es mal mit selbstgemachtem Orangensalz? Dann hier nachschauen: www.magischerkessel.de



Shermin Arif

Schlecktüre

Schlecktüre ist der Rezepte-Blog von Barbara Luetgebrune, von Beruf Tageszeitungsredakteurin und in ihrer Freizeit begeisterte Köchin und vielleicht noch viel mehr begeisterte Esserin. Jedenfalls gesteht sie eine ins Geld gehende Passion für Kochbücher und ein ruiniertes Faible für Sternkekse. Wer auf ihrem Blog stöbert, findet Rezepte wie „Süßkartoffeln mit scharfem Kirschpesto“ oder „Pfifferlings-Ziegenkäse-Tarte“. Appetit bekommen? Dann hier weiterlesen: www.schlecktüre.de



Barbara Luetgebrune



Wir sind mit Herz und Seele dabei, wenn es darum geht, anderen Menschen helfen zu können.

Unsere Leistungen

- Rollstuhltransporte
- Krankentransporte (sitzend im Tragestuhl/liegend)
- Fahrten zum Arzt
- Dialysefahrten
- Fahrten zur ambulanten Behandlung (Chemotherapie/Strahlentherapie)
- Krankenhauseinweisungen
- Krankenhausentlassungen
- Verlegungsfahrten
- Besorgungsfahrten/Kurierfahrten
- Versorgungsfahrten
- Privatfahrten

Fuhrpark

- 6 neuwertige, behindertengerechte Fahrzeuge (mit Rollstuhl oder Tragestuhl)
 - eigener Rollstuhl möglich
 - bis zu 4 Begleitpersonen
- 1 Transporter für Liegendtransporte (für Fahrten ohne medizinische Betreuung und ohne Sauerstoff an Bord)
 - Transport mit eigenem Sauerstoffgerät möglich

Team

Unser Team besteht aus geschulten und erfahrenen Mitarbeitern, denen Ihr Wohl am Herzen liegt. Wir sind immer bemüht, es Ihnen so angenehm und komfortabel wie nur möglich zu machen.

Unsere Partner

- allen gängigen Krankenkassen und Berufsgenossenschaften

Soll die Abrechnung der Fahrten mit Ihrer Krankenkasse erfolgen, benötigen Sie eine „Verordnung einer Krankenförderung“ und eine Genehmigung Ihrer zuständigen Krankenkasse.

- Städteregion Aachen

Als Rollstuhlfahrer haben Sie Ansprüche auf Leistungen, deren Kosten durch die Städteregion Aachen gedeckt werden. Mehr dazu auf www.staedteregion-aachen.de unter der Rubrik „Amt für soziale Angelegenheiten“

Elite Krankenfahrdienst GmbH | Patrick Mandelartz | Wurmbenden 27 | 52070 Aachen
 Tel: 0241-99 000 160 | Fax: 0241-99 000 166 | Email: info@elitekrankenfahrdienst.de | Web: www.elitekrankenfahrdienst.de



Foto: © Mark Clifford

Robotergestützte Chirurgie in der Urologie

Der Roboter im Operationssaal

Hightech-Roboter-Arme surren durch die Luft und beugen sich im Operationssaal über den Patienten auf dem Tisch. Was nach Science-Fiction klingt und für die meisten Menschen eine befremdliche Vorstellung sein dürfte, ist schon längst Wirklichkeit – Roboter als OP-Assistenten helfen, komplizierte Operationen am Menschen durchzuführen.

Die Ärzte der Klinik für Urologie an der Uniklinik RWTH Aachen setzen schon seit vielen Jahren auf die Schlüssellochchirurgie, bei der die Operateure mit einer Kamera (Laparoskop) durch winzige Schnittöffnungen im Bauchraum operieren. Die Robotische Chirurgie ist eine Weiterentwicklung dieser traditionellen Schlüssellochtechnik. Oberarzt Dr. med. Christian Bach, Leiter der Sektion Robotische Urologie an der Uniklinik RWTH Aachen, beherrscht mit dem da Vinci®-Roboter ein hochmodernes Werkzeug, das als die modernste Entwicklung auf dem Gebiet der minimal-invasiven Operationen gilt.

„Bei den neueren robotischen Operationsverfahren, auch roboter-assistierte Chirurgie genannt, werden die Instrumente genau wie bei der Laparoskopie in die Bauchhöhle eingebracht“, erklärt Oberarzt Dr. Bach. „Bewegt werden diese jedoch von außen, elektronisch gesteuert von den vier Armen des Roboters, der jede Bewegung des Chirurgen exakt umsetzt.“ Die Chirurgen – Dr. Bach und seine Kolle-

gen – sitzen hierzu an einer Konsole mit dreidimensionaler, vergrößerter Sicht auf das Operationsfeld. Sie bedienen mit jeder Hand eine Art Joystick. Die Instrumente ermöglichen dabei eine Bewegung in sieben Freiheitsgraden und die Maschine filtert jegliches Handzittern heraus. Der Operationsroboter agiert als verlängerter Arm des Chirurgen und macht nur, was dieser ihm vorgibt. „Genau genommen ist deswegen eine roboter-assistierte Operation gar keine durch einen Roboter durchgeführte OP“, sagt Dr. Bach, „da alle Steuerbefehle direkt von uns kommen und die Maschine keinerlei eigenständige Bewegungen vollziehen kann.“ Ein chirurgischer Assistent und die OP-Pflege stehen während des ganzen Eingriffs direkt am Patienten und helfen währenddessen von dort.

Der am weitesten verbreitete Operationsroboter ist der da Vinci®, der auch in der Uniklinik RWTH Aachen eingesetzt wird. Die sogenannte da Vinci®-Methode hatte sich zunächst bei der radikalen Entfernung der Prostata bei



Der da Vinci®-Roboter in der Uniklinik RWTH Aachen

Prostatakrebs sehr bewährt. Mittlerweile wird der da Vinci® in der Urologie unter anderem zur kompletten Entfernung der Harnblase bei Blasenkrebs und zur kompletten oder teilweisen Nierenentfernung bei Nierenkrebs sehr erfolgreich eingesetzt. Zusätzlich kann er seine Vorteile bei rekonstruktiven Eingriffen wie zum Beispiel der Nierenbeckenplastik – bei Verengung des Harnleiters unmittelbar an der Niere – ausspielen.

„Durch ihre minimal-invasive Technik verursacht die da Vinci®-Methode ein deutlich geringeres Operations-trauma als traditionelle offene Chirurgie“, erklärt Dr. Bach. „Dies führt zu geringerer Patientenbelastung, weniger Schmerzen und damit zu schnellerer Erholung.“ Die Krankenhausverweildauer und die Wiederherstellung der

Arbeitsfähigkeit werden dadurch beträchtlich verkürzt, was für jeden Patienten im Einzelnen, aber natürlich auch volkswirtschaftlich von großer Bedeutung ist. Die Kombination von Beweglichkeit der Instrumente ähnlich der menschlichen Hand, guter Ausleuchtung des Operationsfeldes und vergrößerter Darstellung von feinen Strukturen wie Nerven und Blutgefäßen ermöglicht höchst präzises Arbeiten. Dies führt zu hervorragenden Operationsergebnissen. Bei der radikalen Prostataentfernung (radikale Prostatektomie) zum Beispiel verkürzt sich so die Zeit bis zur Normalisierung des Urinhaltens (Kontinenz) und zur Erholung der Erektionsfähigkeit (Potenz). Die Heilungsraten von Prostatakrebs sind mindestens so gut wie mit der traditionellen offenen Operation. Keinen Zweifel gibt es auch daran, dass der Blutverlust und die Häufigkeit von Bluttransfusionen mit der Roboterchirurgie bei allen Eingriffen zurückgegangen sind.

Bei aller Begeisterung für die neue Technik muss jedoch gesagt werden, dass auch die da Vinci®-Methode nur so gut ist wie das Team, das sie durchführt, und dass gute Diagnosestellung, individuelle Beratung, sorgfältige Durchführung und postoperative Betreuung von höchster Bedeutung für die Heilung sind. Nicht für alle Krankheitsbilder und für alle Patienten ist die da Vinci®-Methode geeignet. Daher muss die Frage, ob ein solcher Eingriff überhaupt vorteilhaft durchgeführt werden kann, in jedem einzelnen Fall besprochen werden. Der große Vorteil der Patienten der Uniklinik RWTH Aachen: Die Klinik für Urologie hat bereits langjährige Erfahrung mit allen Operationstechniken (offen, laparoskopisch und da Vinci®) und kann daher jedem Patienten die jeweils für ihn beste Methode anbieten.

Prof. Dr. med.
Thomas-Alexander Vögeli

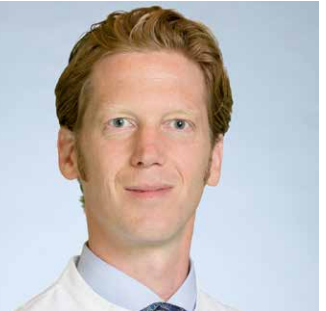


Klinik für Urologie
der Uniklinik RWTH Aachen

Klinikdirektor:
Prof. Dr. med. Thomas-Alexander Vögeli

Termine Sprechstunden Poliklinik
Tel.: 0241 80-85690
www.urologie.ukaachen.de

Dr. med.
Christian Bach



Klinik für Urologie
der Uniklinik RWTH Aachen

Leiter Sektion Robotische Urologie:
Oberarzt Dr. med. Christian Bach

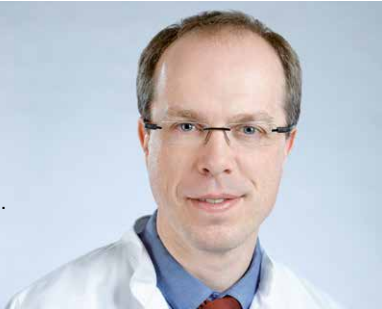
Pauwelsstraße 30, 52074 Aachen
Tel.: 0241 80-89375
Uro-Robotik@ukaachen.de
www.urologie.ukaachen.de



Mit Strahlung heilen

Wer an Radioaktivität denkt, bekommt es meist mit der Angst zu tun. Dabei kann radioaktive Strahlung nicht nur schaden, sondern – gezielt eingesetzt – auch nutzen.

Univ.-Prof. Dr. med.
Felix M. Mottaghy



Klinik für Nuklearmedizin
der Uniklinik RWTH Aachen

Klinikdirektor
Univ.-Prof. Dr. med. Felix M. Mottaghy

Pauwelsstraße 30, 52074 Aachen
Tel.: 0241 80-88741
fmottaghy@ukaachen.de
www.nuklearmedizin.ukaachen.de

In der Nuklearmedizin der Uniklinik RWTH Aachen wird mit Radioaktivität geheilt. Im hauseigenen Teilchenbeschleuniger tief im Keller, umgeben von einer 10-Tonnen-Ab-schirmung aus Stahlbeton, werden unter hohen Sicherheitsvorkehrungen radioaktive Substanzen hergestellt – genauer gesagt, radioaktive Isotope für die Diagnose- und Therapieverfahren.

Die wohl häufigste und bekannteste Therapieform in der Nuklearmedizin ist die Radiojodtherapie. Sie kommt bei Patienten mit Schilddrüsenkrebs zum Einsatz. Nach einer Operation, bei der gegebenenfalls Schilddrüse und Lymphknoten entfernt werden, kommen die Patienten zur weiteren Behandlung in die Klinik für Nuklearmedizin. „Hier erhalten die Patienten radioaktives Jod in Tablettenform – genau jenes Jod 131, das im Falle eines Reaktorunfalls entstehen würde“, erklärt Univ.-Prof. Dr. med. Felix M. Mottaghy, Direktor der Klinik für Nuklearmedizin an der Uniklinik RWTH Aachen. „Allerdings ist die Dosis bei der Radiojodtherapie weitaus höher als die, der man nach einem Reaktorunfall

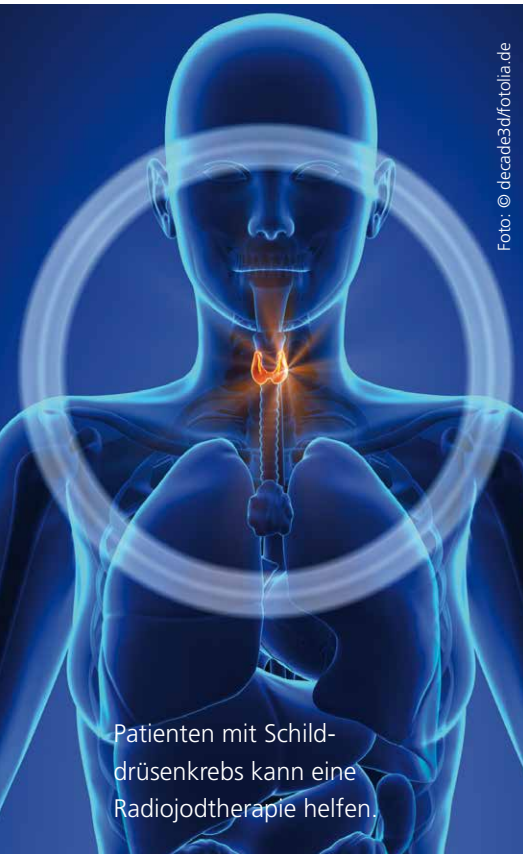


Foto: © decade3d/fotolia.de

Patienten mit Schilddrüsenkrebs kann eine Radiojodtherapie helfen.

ausgesetzt wäre“, sagt er. Denn während eine geringe Dosis die Zellen zur

Mutation und damit zum Entstehen von Krebs anregen würde, ist sie bei einer Therapie so hoch, dass sie die kranken Schilddrüsenzellen vollständig zerstört.

Therapie und Diagnostik in der Nuklearmedizin

„Nach der Einnahme müssen die Patienten isoliert werden, bis das Jod durch seine Strahlung die letzten Schilddrüsenzellen und damit auch die Schilddrüsentumorzellen zerstört hat“, sagt Prof. Mottaghy. Dafür werden sie in einem Krankenzimmer mit besonders abschirmenden Wänden und Bleiwänden rund um die Betten untergebracht. Generell ist die Radiojodtherapie eine sehr erfolgversprechende Therapie, da das Jod direkt und ausschließlich in der Schilddrüse aufgenommen wird. „Leider sind noch nicht viele Stoffe bekannt, die man so gezielt nutzen kann wie das Jod“, berichtet Prof. Mottaghy. „Die meisten

Stoffe finden sich überall im Körper. Würde man sie zur Bekämpfung von Tumorzellen einsetzen, würde auch viel gesundes Gewebe zerstört.“ Neben der Therapie spielt die Diagnostik eine wichtige Rolle in der Nuklearmedizin. „Im Gegensatz zur Radiologie, die die Anatomie und Struktur des Körpers abbildet, können wir mithilfe der diagnostischen Verfahren Funktionsabläufe im Körper untersuchen“, sagt der Professor. Die radioaktiven Stoffe werden den Patienten verabreicht und dann zum Beispiel in einem PET-CT (Kombination aus spezieller Gammakamera [PET] und Computertomograph) untersucht, der die Teilchen dank ihrer radioaktiven Strahlung im Körper verfolgen kann. So lassen sich Stoffwechselfvorgänge sichtbar machen und zum Beispiel Tumore aufspüren. Strahlung ist eben nicht nur gefährlich. Richtig eingesetzt, ist sie in der Medizin eine große Hilfe.



Quelle: Die Welt/Deutsches Institut für Bankentests GmbH

Beste Beratung Baufinanzierung.

Jetzt finanzieren und von unserer getesteten Beratungsqualität profitieren:

- Für Ihre Einweihungsparty: Zinsen des ersten Monats **geschenkt!**
- Ein Jahr Kontoführungskosten für Ihr Bau-Girokonto **geschenkt!**
- Sparkassen-Wasserwaage **geschenkt!**

Unser Angebot gilt:

- für eigengenutztes Wohneigentum mit Baufinanzierungsmitteln der Sparkasse Aachen,
- ab 50.000 € und einer Zinsbindungsfrist von mindestens 8 Jahren,
- bei Beratung und Abschluss in einer Geschäftsstelle der Sparkasse Aachen bis 31.05.2017.

Ob Hausbau oder Wohnungskauf – sprechen Sie mit uns! In Ihrer Sparkasse erfahren Sie mehr zu unseren Geschenken.

Alle Infos auch auf:
sparkasse-aachen.de/bestebaufi

Wenn's um Geld geht

 **Sparkasse
Aachen**

Feuer in der Speiseröhre

Foto: © underdogstudios/fotolia.de

Ein deftiges Essen, das eine oder andere Gläschen Wein und schon kann sie brennen – unsere Speiseröhre. Wann man sich an seinen Arzt wenden sollte und was es mit rezeptfreien Magensäureblockern auf sich hat, erklärt Univ.-Prof. Dr. med. Christian Trautwein, Direktor der Klinik für Gastroenterologie, Stoffwechselerkrankungen und Internistische Intensivmedizin der Uniklinik RWTH Aachen.

Was genau heißt Sodbrennen eigentlich?

Prof. Trautwein: Das Volksleiden Sodbrennen gilt als Hauptsymptom der Refluxkrankheit, also dem krankhaft gesteigerten Rückfluss von Magensäure in die Speiseröhre. Bei

einem gesunden Menschen verhindert der Schließmuskel zwischen Speiseröhre und Magen, dass Mageninhalt zurück in die Speiseröhre gelangt. Ist er erschlafft, kann Speisebrei inklusive reizender Magensäure in die Speiseröhre eintreten.

Es entsteht das typische Brennen im Brustbereich.

Was sind die Ursachen und Symptome?

Prof. Trautwein: Typische Risikofaktoren sind Alkohol und säurehaltige Nahrung. Aber nicht nur die Ernährung hat einen Einfluss auf das Sodbrennen. Auch seelischer Stress, zu viel oder zu wenig Magensäure oder eine Schwangerschaft können die Schmerzen in der Magen- und Speiseröhregegend hervorrufen.

Wie äußern sich die Symptome?

Prof. Trautwein: Die Symptome sind sehr unterschiedlich. Das charakteristische Brennen oder das saure

HODEY



Der Spezialist für Rehabilitation · Orthopädie · Pflege

Tradition & Innovation seit über 45 Jahren

Beratung, Service & Hilfsmittel

- + Sanitätshaus-Produkte
- + Homecare & Pflege
- + Orthopädie-Technik
- + Reha- und Medizin-Technik
- + Wohnen ohne Barrieren
- + Orthopädie-Schuhtechnik

VitalCentrum HODEY AG ehemals Sanitätshaus Hengstler-Janz

Jakobstr. 16 · 52064 Aachen · Tel.: 0241.5 15 76-0 · www.hodey.de · vitalcentrum@hodey.de
Aachen · Goch · Kamp-Lintfort · Kleve · Moers · Neukirchen-Vluyn



Aufstoßen können, müssen aber nicht immer auftreten. Fließt der Magensaft – vor allen Dingen nachts, wenn man liegt – unbemerkt in die Speiseröhre und zu den Stimmbändern, kann sich das Sodbrennen in morgendlicher Heiserkeit und Husten äußern.

Wann sollte man zum Arzt gehen?

Prof. Trautwein: Bei dauerhaftem oder immer wiederkehrendem Sodbrennen sollten Betroffene auf jeden Fall einen Arzt aufsuchen, um mögliche Ursachen festzustellen. Auch Symptome wie Schluckbeschwerden, Schwellungen im Bauchraum oder einen unabsichtlichen und starken Gewichtsverlust sollte man unbedingt mit seinem Arzt besprechen.

Es gibt viele rezeptfreie Mittel, die schnelle Hilfe versprechen. Helfen sie wirklich?

Prof. Trautwein: Bespricht man den Einsatz von Magensäureblockern mit einem Arzt und setzt sie gezielt ein, ist das unproblematisch. Hat ein Patient gute Erfahrungen mit einem Medikament gemacht und kann es rezeptfrei in der Apotheke erwerben, besteht allerdings die Gefahr, dass er die Magensäureblocker unspezifisch und zu oft einnimmt. Bei immer wieder auftretendem Sodbrennen sollte der Arzt zu Rate gezogen werden, anstatt die Magensäureblocker wie Drops einzunehmen.

Wie kann man Sodbrennen vorbeugen?

Prof. Trautwein: Beim Thema Sodbrennen spielt die Ernährung eine wichtige Rolle. Wer unter Sodbrennen leidet, sollte fettiges und scharfes Essen in Kombination mit Alkohol meiden. Es empfiehlt sich, lieber drei bis vier leichte Mahlzeiten zu sich zu nehmen, wobei die letzte nicht zu spät sein sollte. Auch bei Getränken sollte man eher auf kohlen- und fruchtsäurearme Alternativen wie Tee oder stilles Wasser zurückgreifen.

Es gibt viele Mythen darüber, welche Lebensmittel bei Sodbrennen helfen oder es verstärken. Was sollte man besser meiden?

Prof. Trautwein: Es ist verbreitet, dass Milch gegen Sodbrennen helfen soll. Bewiesen ist das jedoch nicht. Mittlerweile geht man davon aus, dass Milch durch den leicht sauren pH-Wert Sodbrennen sogar fördern kann. Ebenso greifen viele Personen nach einem deftigen Essen zum Kräuterschnaps. Er kann das Völlegefühl im Magen zwar lindern, aber bei Sodbrennen ist von Alkohol abzuraten. Denn Alkohol regt die Säureproduktion im Magen an und kann so Sodbrennen auslösen.



Univ.-Prof. Dr. med.
Christian Trautwein

Klinik für Gastroenterologie,
Stoffwechselerkrankungen und
Internistische Intensivmedizin

Klinikdirektor:
Univ.-Prof. Dr. med. Christian Trautwein

Pauwelsstraße 30, 52074 Aachen
Tel.: 0241 80-80860
med3@ukaachen.de
www.med-klinik3.ukaachen.de



MVZ Aachen

Innere Medizin und Rheumatologie GbR

Dr. med. Ivo G. Grebe · Dr. med. Matthias Hemmerich



MVZ – Medizinisches Versorgungszentrum Aachen

Komphausbadstraße 7 · 52062 Aachen · Telefon: 0241-3 34 11
E-Mail: info@grebe-hemmerich.de · www.grebe-hemmerich.de

- Ganzheitliche internistische Diagnostik, Therapie und Betreuung von Patientinnen und Patienten in jeder Altersklasse
- Umfassende Abklärung und Behandlung bei entzündlichen Gelenkbeschwerden und anderen rheumatischen Erkrankungen wie z. B. Borelliose
- Gründliche Diagnostik und empathische ärztliche Begleitung bei psychosomatischen Erkrankungen und chronischer Erschöpfung wie Burn-out

Kauen auf Rezept?



Foto: © Ekaterina Lurkova/fotolia.de

Kaugummikauen ist gut für die schlanke Linie. Denn Kaugummikauen hilft nicht nur Heißhunger zu reduzieren, sondern es führt auch häufig dazu, dass zu den Hauptmahlzeiten weniger Kalorien aufgenommen werden.

7,7 Prozent der Deutschen kauen täglich Kaugummi, 20,6 Prozent mindestens einmal in der Woche. Aus verschiedensten Gründen. Das Kauen von Kaugummis hat zum Beispiel einen positiven Einfluss auf die Stressbewältigung, das Konzentrationsvermögen und die Aufmerksamkeit, da laut einer japanischen Studie das Kauen die Blutzufuhr zum Gehirn um bis zu 25 Prozent erhöht. Die anregende Wirkung des Kaugummis kommt dabei weniger von den Inhaltsstoffen (zum Beispiel Grüne Minze), sondern vielmehr durch die Arbeit der Kaumuskulatur, die die Blutversorgung des Kopfes und damit die Blut- und Sauerstoffversorgung des Gehirns verbessert. Zusätzlich wird das Gehirn durch die Reizung des dicht mit Nerven durchzogenen Mundraums angeregt.

Mittlerweile sind die meisten Kaugummis zuckerfrei und somit gut geeignet, um die Zähne zu reinigen. Um ein altes Vorurteil zu entkräften. Kaugummi verklebt entgegen der landläufigen Meinung beim Verschlucken nicht den Magen. Im Magen oder spätestens im Dünndarm werden alle verdaulichen Inhaltsstoffe wie zum Beispiel Zucker heraus-

gelöst und aufgenommen. Die unverdauliche restliche Masse wird wieder ausgeschieden. Die Lust am Kaugummikauen haben die Menschen schon vor Jahrtausenden entdeckt. Ausgrabungen haben gezeigt, dass schon in der Steinzeit bestimmte Baumharze gekaut wurden. Das erste Patent auf Kaugummi wurde 1869 in den USA erteilt.

Zum Durchbruch verhalf dem Kaugummi eine Vermarktungsidee von William Wrigley Jr., der Backpulver produzierte und jeder Packung zur Verkaufsankurbelung Kaugummi beilegte. Es war ein Riesenerfolg, der Wrigley veranlasste, selbst ins Kaugummi-Geschäft einzusteigen. Heute ist die Firma der größte Kaugummiproduzent der Welt. (obx-medizindirekt)

Kaugummi am Schuh: Nicht ärgern, einfrieren!

Der Feind eines jeden Kaugummis ist Kälte. Dann bricht jeder Kaugummi sprichwörtlich in sich zusammen. Also auf zum Kühlschrank, einen Eiswürfel in die Hand und den Kaugummi kräftig einreiben, mit einem stumpfen Messer vorsichtig den zerbröckelten Kaugummi herauskratzen und den Rest mit etwas Spülmittel auswaschen, fertig! Einfrieren ist ebenfalls eine wunderbare Möglichkeit, den Kaugummi loszuwerden. Wer kein Kältespray im Haus hat, kann den Schuh ins Gefrierfach stellen und den Kaugummi danach von der Sohle abbröckeln. (obx)

Sauna schützt vor Demenz

Saunen ist nicht nur gut für den Kreislauf und die körperliche Abhärtung. Es soll sogar davor schützen, an Demenz zu erkranken. Das hat jedenfalls eine Beobachtungsstudie in Finnland festgestellt – dem Land, das die Sauna sozusagen erfunden hat.

Vor gut 30 Jahren haben finnische Forscher schon einmal untersucht, in welcher Weise sich regelmäßige Saunagänge auf die Gesundheit auswirken. Ein geringeres Risiko für plötzlichen Herztod konnten sie bei ihren Studienteilnehmern feststellen, die Probanden bekamen weniger Herz-Kreislauferkrankungen und wiesen insgesamt in der Gruppe eine längere Lebenszeit auf.

Nun fand eine Beobachtungsstudie heraus, dass Männer, die mehrmals in der Woche in die Sauna gehen, damit nicht nur etwas für Herz und Kreislauf tun, sondern auch ihr Risiko verringern, an Demenz zu erkranken. Heiße Luft und anschließende kräftige Abkühlung scheinen dem Gehirn und dem Erinnerungsvermögen gutzutun. Jedenfalls erkranken in dieser Gruppe weniger Menschen an Demenz und Alzheimer. Die Beobachtungsstudie spricht davon, dass häufige Saunagänge die Demenzdiagnose um 66 Prozent und die Alzheimerdiagnose um 65 Prozent reduzieren. Über die Zusammenhänge kann bisher nur spekuliert werden. Bekannt ist, dass ein gesundes Herz-Kreislaufsystem und eine gute Durchblutung Auswirkungen auf die geistige Gesundheit haben.

In Deutschland gehen über 30 Millionen Menschen mehr oder weniger regelmäßig in die Sauna. In der Wärme weiten sich die Blutgefäße, die Herzfähigkeit wird entlastet. Der anschließende Kältereiz trainiert den Kreislauf und sorgt für eine Ausschüttung von Endorphinen. Es soll sogar wissenschaftlich bewiesen sein, dass langjährige Saunafreunde deutlich weniger Falten haben als Nicht-Saunagänger. Wer

unter Herzerkrankungen oder Bluthochdruck leidet, sollte vorsichtshalber mit seinem Arzt Rücksprache halten.

(veröffentlicht in Age and Ageing 2016)

REZEPTFREI
6 X TÄGLICH* AQUAGYMNASTIK
IN DEN THERMEN

Heilquelle
Kaiserquelle Bad Aachen

Aquagymnastik – fit durch jede Jahreszeit. mo – fr: 6 x täglich
sa – so + feiertags: 1 x täglich
www.carolus-thermen.de

CAROLUS THERMEN
BAD AACHEN



Hatschi!

Kaum ist die Grippewelle vorüber, heißt es für Viele wieder: Taschentücher raus, die Pollen fliegen. Bei Allergikern sorgen die kleinen Übeltäter für juckende Augen und eine laufende Nase. Teilweise rufen sie sogar Luftnot hervor.

Wer im Frühjahr von Niesanfällen und tränenden Augen geplagt ist, wird nicht selten gefragt: „Bist du erkältet oder hast du Heuschnupfen?“ Für Dr. med. Stefani Röseler, Ärztin in der Klinik für Dermatologie und Allergologie an der Uniklinik RWTH Aachen, ist die Abgrenzung zwischen einer Erkältung und einer Pollenallergie schnell erklärt: „Anders als bei einer Erkältung kommt es bei der Pollenallergie zu einem begleitenden Juckreiz der Schleimhäute und der Augen.“ Die Ausprägungen von Heuschnupfen sind von Patient zu Patient unterschiedlich stark.

Heuschnupfen nicht ignorieren

Die Expertin empfiehlt Allergikern, die Beschwerden so wenig wie möglich zu tolerieren. Denn im Gegensatz zu einer Erkältung, bei der es zu einer Immunabwehr und Genesung kommt, verursachen Pollen mit jedem Einatmen eine erneute Entzündungsreaktion. „Jede Entzündung bedingt einen Umbau von Gewebe. Je länger und je häufiger das geschieht, desto mehr

Komplikationen können entstehen“, erklärt die Allergologin. Mögliche Folgen sind eine Nebenhöhlenentzündung, Asthma bronchiale oder Magen-Darm-Beschwerden.

Verschiedene Ursachen

So unterschiedlich wie die Symptome sind auch die Ursachen für Allergien. Ist ein Verwandter Allergiker, ist das eigene Risiko, ebenfalls zu erkranken,

deutlich erhöht. Experten sprechen hier von der „genetischen Prädisposition“. Darüber hinaus ist wissenschaftlich belegt, dass Bäume an verkehrsreichen Straßen mehr Pollen produzieren und dass Kinder, die auf einem Bauernhof aufwachsen, seltener Allergien entwickeln. „Grundsätzlich ist es gut, wenn Kinder sich mehr draußen als drinnen aufhalten. Eine Garantie dafür, später nicht doch Allergiker zu werden, ist das natürlich nicht“, betont Dr. Röseler.

Die gute Nachricht: Die Beschwerden sind behandelbar. Damit lässt sich eine Chronifizierung der Erkran-

Tipps für Zuhause

1. Ziehen Sie die Kleidung abends nicht im Schlafzimmer aus. Vor dem Schlafen duschen kann hilfreich sein.
2. Probieren Sie ein Pollenschutzgitter vor dem Fenster.
3. Pflanzen Sie keine Birken, Erlen oder Haseln im Garten. Halten Sie den Rasen kurz, Moos ist für Allergiker durchaus eine Alternative.
4. Rüsten Sie das Auto auf einen neuen Pollenfilter um, wenn der bisherige zu wenig hilft.
5. Notieren Sie den Zeitraum der schlimmsten Beschwerden und nehmen Sie Medikamente (kortisonhaltige Nasensprays, Antiallergika), damit Sie keine Beschwerden haben. Beschwerden, die Sie tolerieren, führen möglicherweise zu irreparablen Folgeschäden.
6. Gehen Sie zum Arzt, wenn Beschwerden trotz Therapie bleiben, zum ersten Mal auftreten oder im Vergleich zu früheren Jahren zunehmen.

Aachener Allergiezentrum

Das Aachener Comprehensive Allergy Center (ACAC) ist eine zentrale Anlaufstelle zum Thema Allergie – sowohl für Betroffene als auch für niedergelassene Ärzte. Beteiligt sind von der Uniklinik RWTH Aachen elf Kliniken und Institute. Zudem besteht eine direkte Zusammenarbeit mit zahlreichen externen Kooperationspartnern und Einweisern in Aachen und Umgebung.

Die Experten betreuen rund 1200 Patienten, die aus den allergologischen Zentren im Umkreis von ca. 250 Kilometern weitergeleitet werden. Sie haben schwere, häufig lebensbedrohlich stattgehabte, allergologische Krankheitsbilder wie anaphylaktische Schocks, Medikamenten- und Nahrungsmittelallergien.

Das ACAC ist erst das sechste als Comprehensive Allergy Center zertifizierte allergologische Referenzzentrum in Deutschland.

Klinik für Dermatologie und Allergologie – Hautklinik

Dr. med. Stefani Röseler
Fachärztin für Hals-Nasen-Ohren-Heilkunde und Allergologie

Tel.: 0241 80-80333
terminvergabe-hautklinik@ukaachen.de
www.hautklinik.ukaachen.de

kung vielfach vermeiden. „Wichtig ist, dass die Allergie früh genug erkannt wird. Nur wenn wir das verursachende Allergen kennen, können wir es in ausreichender Konzentration verabreichen und damit die Beschwerden der Patienten lindern“, erklärt Dr. Röseler, die gemeinsam mit ihren Kollegen im Aachener Comprehensive Allergy Cen-

ter (Allergiezentrum der Uniklinik) rund 1200 Allergiker betreut.

Übrigens: Wer auf Birken- und Gräserpollen allergisch ist, hat es bald geschafft: Die härteste Zeit für Allergiker sind die Monate April, Mai und Juni.



BARMER

Angebot für pflegende Angehörige

Sie pflegen?

Wir unterstützen Sie!

Sie suchen kompetente Hilfe in der pflegerischen Versorgung?

Haben Sie Fragen zur Bewältigung Ihres Pflegealltages? Die BARMER bietet verschiedene Pflegekurse in der Gruppe und individuelle Schulungen zu Hause an. In allen unseren Geschäftsstellen finden Sie Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter, die auf Ihre Lebenssituation spezialisiert sind. Damit Sie auch schwierige Zeiten besser meistern können. Sprechen Sie uns an! Wir freuen uns auf Ihre Anfrage.

BARMER Aachen

Wilhelmstraße 26
52070 Aachen
Tel. 0800 333004 404-650*
Fax 0800 333004 404-699*
service@barmer.de

Infos unter

www.barmer.de/s050015

Ein kostenloses Angebot der
BARMER Pflegekasse.

* Anrufe aus dem deutschen Fest- und Mobilfunknetz sind für Sie kostenfrei!



GESUND BLEIBEN



Check-up 35 ...

Ab dem 35. Lebensjahr zahlen die gesetzlichen Krankenkassen alle zwei Jahre eine Gesundheits-Vorsorgeuntersuchung beim Hausarzt. Ebenfalls kostenlos sind Impfungen und Auffrischungs-Impfungen, die gerade im Erwachsenenalter „gerne“ vergessen werden. Auf www.impfen.de gibt es Impfpläne für jedes Alter und auf der Themenseite „Erwachsene“ finden sich weitere Informationen rund um den Check-Up 35. (mso)

Impfmüdigkeit bei Masern

Die Masernimpfung erfolgt bei Kindern nicht immer zeitgerecht. Lothar H. Wieler, Präsident des Robert-Koch-Instituts, beklagt, dass Deutschland inzwischen in Europa das Schlusslicht der Masernelimination darstelle. Die erste Masernimpfung wird für den Altersbereich von elf bis 14 Monaten empfohlen, die zweite Impfung für 15 bis 23 Monate alte Kinder. Im Alter von 24 Monaten waren nach der neuen Auswertung des RKI bundesweit 150.000 Kinder des Jahrgangs 2013 nicht vollständig und weitere 28.000 Kinder gar nicht gegen Masern geimpft. Die Problemregionen liegen vorwiegend in den Ballungsräumen. (rki)

Urlaub für Singles

In Oberösterreich gibt es mit dem Aviva ein Hotel, in dem Singles sich nicht wie Exoten fühlen müssen. Hier kommen Wellness-Fans oder Action-Liebhaber genauso auf ihre Kosten wie Menschen, die sich mithilfe professioneller Coaches neu orientieren möchten. Große Tische im Restaurant sorgen für angeregte Gespräche und neue Freundschaften. Mehr zur Urlaubswelt für Singles finden Sie hier: www.hotel-aviva.at.



Fendel & Keuchen

Das Sanitätshaus



Sanitätshaus • Orthopädietechnik • Schuhtechnik • Kinderorthopädie • Neurorehabilitation • Care

Ab August 2017

Zentrale Aachen
Wilhelmstraße 19-23
Oligsbendengasse 18
52070 Aachen
Tel. 0241 94637-0

Filiale Marienhospital
Viehhofstraße 43
52066 Aachen
Tel. 0241 94637-51

Filiale Franziskushospital
Sanatoriumstraße 10
52064 Aachen
Tel. 0241 94637-53

Filiale Würselen
Mauerfeldchen 27a
52146 Würselen
Tel. 0241 94637-56

Filiale Heinsberg
Ecke Liecker Straße /
Auf dem Brand
52525 Heinsberg
Tel. 02452 96729-83

info@keuchen.com
www.keuchen.com

Depressionen schlagen auf das Herz

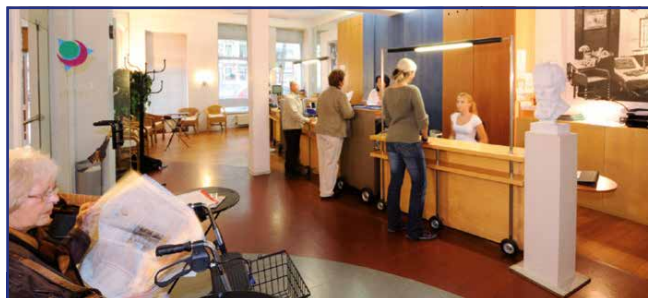
Depressionen bergen für Männer ein ähnlich großes Risiko für Herz-Kreislauf-Erkrankungen wie hohe Cholesterinwerte oder Fettleibigkeit. Das berichten Forscher des Helmholtz Zentrums München gemeinsam mit Kollegen der Technischen Universität München (TUM) und des Deutschen Zentrums für Herz-Kreislauf-Forschung (DZHK) im Fachmagazin ‚Atherosclerosis‘. Depressionen beeinträchtigen nicht nur in erheblichem Maße den seelischen Zustand, sondern können sich auch auf körperliche Prozesse auswirken. (Quelle: idw)

Gut essen mit Fructoseintoleranz

Immer mehr Kinder und Erwachsene entwickeln eine Fructoseintoleranz (Fructose = Fruchtzucker) und sind unsicher, was sie überhaupt noch essen können. Welche Lebensmittel fructosearm sind, warum der Körper manchmal so heftig reagiert und welche Rezepte schmecken, ohne den Körper zu belasten, erklärt die Stiftung Warentest in ihrem Ratgeber „Gut Essen bei Fructoseunverträglichkeit“. Richtig kombiniert, ist Obst gut verträglich. Wer das beachtet, kann auch süße Blaubeerpancakes, fruchtige Fleischspieße oder einen deftigen Apfel-Zwiebel-Schmarrn genießen. Die einfachen, aber raffinierten Rezepte zeigen, wie man Obst richtig kombiniert. Der Ratgeber ist im Handel erhältlich oder kann online bestellt werden unter: www.test.de/essen-fructose.

Fettsäuren sollten kurzkettig sein

Ungesättigte Fettsäuren sind gut für den Körper, gesättigte Fettsäuren schlecht, hieß es lange. Inzwischen weiß man, dass manche der „schlechten“, gesättigten Fettsäuren für den Körper lebenswichtig sind. In den Fokus rücken besonders die kurzkettigen Fettsäuren, zu denen es aktuell viele Forschungsarbeiten gibt. Kurzkettige Fettsäuren sind Essigsäure, Buttersäure und Propionsäure. Sie spielen im menschlichen Darm eine entscheidende Rolle. Einige Bakterien, die für ein funktionierendes Immunsystem sowie einen optimalen Fett- und Zuckerstoffwechsel besonders wichtig sind, brauchen die kurzkettigen Fettsäuren als Nahrungsgrundlage. Studien legen heute nahe, dass sich eine ernährungsbedingte Fehlentwicklung ausgleichen lässt, indem die kurzkettigen Fettsäuren von außen zugeführt werden. Zum Einsatz kommen in den Studien an deutschen und internationalen Medizin-Hochschulen die Salze der Propionsäure, die sogenannten Propionate, die unter dem Handelsnamen Propicum vertrieben werden. (obx-medizindirekt)



RADIOLOGISCHE, NUKLEARMEDIZINISCHE UND STRAHLENTHERAPEUTISCHE GEMEINSCHAFTSPRAXIS



Dr. med. H. Tschakert
M. Zachariae
Dr. med. J. Meyer
Dr. med. K.-M. Ruhl
Dr. med. S. Karaagac
Dr. med. C.A. Krasny MHBA
A.N. Krasny

angestellte Ärzte:
W. Röttgen
S. Kahancova
T. Konietzko



- Sämtliche Röntgendiagnostik
- Untersuchung der weiblichen Brust einschließlich Tomosynthese (3D-Mammographie)
- Computertomographie (CT)
- Schmerztherapien
- Sonographiediagnostik (Ultraschall)
- Nuklearmedizin (Szintigraphie)
- Kernspintomographie (MRT): 1,5 und 3 Tesla-Geräte
- Knochendichtemessungen
- Strahlentherapie

Radiologische und Nuklearmedizinische Gemeinschaftspraxis

Heinrichsallee 50 - 54, 52062 Aachen
Tel. 0241-9 46 95-0, Fax 0241-9 46 95-99
info@radiologie-ac.de, www.radiologie-ac.de

Sprechzeiten

Mo, Di, Do 08.00 - 17.00
Mi, Fr 08.00 - 13.00 und nach Vereinbarung

FRÜHLING

Mein Mann, die Grillzange und ich

Wenn der Mann kaum noch im Haus anzutreffen ist, eine gesteigerte Aktivität aufweist, seine Augen plötzlich jugendlich leuchten, er ganz anders duftet als sonst und ständig von Schenkeln und Lenden schwärmt – dann hat die Frau durchaus Veranlassung, misstrauisch zu sein. Und das aus gutem Grund. Es könnte eine ernsthafte Affäre dahinterstecken. Zum Beispiel mit einem Grill. „So war es jedenfalls bei uns“, schreibt Hanna Dietz augenzwinkernd in ihrem neuen Buch „Schatz, brennt da grad was an? Mein Mann, seine Grillzange und ich“, das gerade bei Goldmann erschienen ist.



Schatz, brennt da grad was an?
Mein Mann, seine Grillzange und ich,
Hanna Dietz, Goldmann Verlag 2017,
ISBN: 978-3-442-15923-9

Schöne Kräutergärten

In dem Bildband „Die 25 schönsten Kräutergärten im Südwesten“ werden die interessantesten und atmosphärisch anziehendsten Kloster-, Kräuter-, Heilpflanzen- oder Bauerngärten in all ihrer Pracht vorgestellt. Passend dazu liefert die Autorin Kräuter-Rezepte für schmackhafte Laagnen, Salate, Smoothies, Tees oder andere Gerichte und Getränke. Ergänzend finden sich am Ende eines jeden Porträts praktische Informationen für diejenigen, die sich aufmachen wollen, die Gärten selbst zu besuchen und zu entdecken.



Die 25 schönsten Kräutergärten im Südwesten, Marion Reinhardt, Südverlag,
ISBN 978-3-87800-101-0



ambulanter Pflegedienst

Werkstraße 26 · 52076 Oberforstbach
www.lebensplus.ac · info@lebensplus.ac

Ihre professionelle
häusliche Rundumversorgung
aus einer Hand

02408 98 199 40 (24h)

Fax 02408 937 90 00



Lappen täglich wechseln

Bevor frisches Gemüse oder Fleisch verarbeitet wird, sollten die Hände mit warmem Wasser und Seife frisch gewaschen werden. Grundsätzlich ist egal, ob auf einem Kunststoffbrett oder auf einem Holzbrett gearbeitet wird. Wichtig nur eine glatte Oberfläche und keine Furchen oder Rillen, in denen sich Keime vermehren können. Gut ist es auch, mehrere Schneidebretter zu Hause zu haben und sie für unterschiedliche Lebensmittel und Zwecke zu verwenden. Auch das Spülbecken bietet Mikroorganismen einen idealen Lebensraum: Hier sammeln sich Essensreste, Schmutzwasser und Abtaufflüssigkeit von Tiefgekühltem. Schalen und Küchenabfälle sollten in Schüsseln gesammelt und dann direkt entsorgt werden. Eine gute Küchenhygiene betrifft auch Geschirrtuch und Spüllappen: Da sie fast immer feucht sind, sind sie ein idealer Nährboden für Bakterien. Hier empfiehlt der TÜV Süd, sowohl das Geschirrtuch als auch den Spüllappen bei 60 Grad zu waschen und beides täglich zu wechseln. (mso)

Wenig Sport ist besser als nichts

Bereits ein bis zwei Trainingseinheiten pro Woche können, australischen Forschern zufolge, unser Erkrankungsrisiko signifikant verringern. Die Ergebnisse (veröffentlicht im JAMA Internal Medicine) zeigen, dass körperliche Aktivitäten von nur ein bis zwei Trainingseinheiten pro Woche gesundheitliche Vorteile liefern, auch bei Übergewichtigen und Menschen mit gesundheitlichen Risikofaktoren. Die Weltgesundheitsorganisation (WHO) empfiehlt, dass Erwachsene mindestens 150 Minuten pro Woche sportlichen Aktivitäten mit moderater Intensität nachgehen sollen oder zumindest 75 Minuten pro Woche ein sehr intensives Training absolvieren. (Quelle: idw)



Hilfestellung bei:
Raucherentwöhnung, Gewichtsregulierung, Stressbewältigung, BurnOut, Schmerzen, Ängsten, Depression, Selbstheilungskräfte stärken, Schlafstörungen, Allergien, chron. Erkrankungen und vielem mehr

edgar j.nemes

Praxis für Persönlichkeitsentwicklung
Coaching. Hypnose. Beratung
IGZ, Eupener Straße 181, 52066 Aachen
Tel.: 0241 / 43 57 13 26
edgar.nemes@indiemitte.de
www.indiemitte.de, www.igz-amgoldbach.de

Ganzheitliche Medizin
Energetische Heilverfahren, Körperarbeit, Schamanische Heilweisen, Traumaarbeit, Homöopathie, Bachblüten, Vesseling

„Anspannung ist, wer wir glauben sein zu müssen. Entspannung ist, wer wir sind.“

Ärztin. Ganzheitliche Medizin
Vera Nemes



IGZ Am Goldbach
Eupener Straße 181
52066 Aachen
Tel.: 0241 / 93 85 63 85
praxis@vera-nemes.de
www.vera-nemes.de
www.igz-amgoldbach.de

Anne Kempmann



Heilpraktikerin für Psychotherapie
Dipl. Sozialpädagogin
Besondere Kinder und Erwachsene
Psychosoziale Beratung
Chirophonetik
Traumen- und Wundtherapie
Laurentiusstrasse 16-20
52072 Aachen
Tel. 0049 241 46306037
mobil 0049 1725706289
praxis@anne-kempmann.de
www.anne-kempmann.de



Kunsttherapie Praxis Aachen
Prävention · Lösung · Rehabilitation



**Problemen Gestalt geben,
Gegebenes neu bewerten,
Perspektiven sehen,
neue Wege gehen.**

Almut Schaale-Schilling
Kunsttherapeutin B.A.
Heilpraktikerin für Psychotherapie
Wilhelmstraße 77 • 52070 Aachen
www.kunst-ac.de • Tel.: 0241/99795673



Die Brille, die zu Ihnen nach Hause kommt!
im Umkreis von ca. 100 km rund um Aachen

Einsterkenbrillen ab 149 €
Komfort-Gleitsichtbrillen ab 299 €
Kinderbrillen ab 80 € und vieles mehr...

augenblick - Ihr mobiler Optiker
Christian Knobloch
Augenoptikermeister
Telefon 02402 - 102 20 99
www.augenblick-aachen.de

Vereinbaren Sie einfach einen Termin!



Betreuung und Begleitung im Alltag

Spezielle Tätigkeiten:

- Entlastung für Angehörige, Verhinderungspflege macht's möglich
- Ihre Begleiterin
- Ihre Freizeitpartnerin
- Ihre Sekretärin



Herzlichkeit, Kompetenz, Flexibilität, Zuverlässigkeit und Vertrauen sind Basis unseres Services

Kontakt
Paula Schmitz
PS-Betreuungsservice
Tel.: +49 (0) 2405 / 42 15 789
Handy: +49 (0) 151 / 172 73 155
Web: www.psbetreuungsservice.de



Kathrin Rhee
Therapeutin für Biomagnetismo Medico

Mit dem Biomagnetismo Medico

- Störfelder im Körper identifizieren
- den PH-Wert neutralisieren
- den Stoffwechsel/Entgiftungsprozess fördern
- das Immunsystem stärken



Seit 20 Jahren praktizieren weltweit über 16.000 Ärzte und Therapeuten erfolgreich nach dem Biomagnetismo Medico.

Tel. 0162 - 888 88 72
Kathrin-Rhee.biomag@gmx.de

FUSSPFLEGE & PODOLOGIE



FUSSFUERSORGE
... gut zu wissen, worauf sie stehen!

friedrich-ebert-allee 100
52066 aachen
0241. 969 092 4
www.fussfuersorge.de



Medikament Sauerstoff

Die hyperbare Sauerstofftherapie, kurz HBO (Hyperbare Oxygenation) genannt, ist eine international anerkannte, schulmedizinische Behandlungsmethode. HBO wird seit vier Jahrzehnten in vielen medizinischen Fachdisziplinen bei unterschiedlichsten Krankheiten und Beschwerden eingesetzt.

Das HBO-Zentrum Euregio Aachen hat in mehr als 20 Jahren unzähligen Patientinnen und Patienten mit bisher über 42.000 Behandlungen nach aktuellen wissenschaftlichen Standards geholfen.

Sauerstoff ist in hoher Konzentration ein hocheffektives Medikament. Für eine Behandlung ohne Nebenwirkungen sind Menge und Anwendungsdauer von entscheidender Bedeutung. Die kurzfristige Gabe einer möglichst großen Sauerstoffmenge steuert den Therapieerfolg. Verdreifacht man zum Beispiel den Umgebungsdruck, kann die dreifache Menge Sauerstoff in gleicher Zeit aufgenommen werden. Daher wird der Sauerstoff in einer Überdruckkammer verabreicht.

Der medizinische Sauerstoff hilft dem Körper, kranke Gewebe- und Sinneszellen dauerhaft zu regenerieren, Heilungsprozesse anzustoßen und zu beschleunigen. HBO wird im Notfall eingesetzt bei Kohlenmonoxid-Vergiftungen, Gasbrand, Gas- und Luftembolie, Tauchunfällen und bei akut auftretenden Gefäßverschlüssen des Auges. Darüber hinaus wird sie eingesetzt bei Formen von Wundheilungsstörungen, Knochen- und Knochenmarkerkrankungen,

Innenohrerkrankungen (Hörsturz, Lärmtrauma) oder zur Therapie von Bestrahlungsnebenwirkungen.

Vor dem Besuch der Druckkammer werden die PatientInnen im HBO-Zentrum Euregio Aachen umfassend untersucht. In der Mehrpersonendruckkammer atmen sie dann in Intervallen aus einer Maske reinen Sauerstoff ein, betreut und begleitet von medizinischem Fachpersonal. HBO ergänzt und unterstützt medizinische Standardtherapien und dient bei konservativ atherapierten Patientinnen und Patienten als zusätzliche, hochwirkungsvolle Behandlungsmethode.

Geleitet wird das HBO-Zentrum Euregio Aachen von einem der erfahrensten Hyperbarmediziner in Deutschland: Dr. Ullrich Siekmann. Zu seinem Team gehören mehr als 20 Ärztinnen und Ärzte sowie 35 spezialisierte Krankenschwestern und -pfleger, Druckkammertechniker und Arzthelferinnen. Die Kosten für eine HBO-Therapie werden von vielen Kassen übernommen, in ausführlichen Beratungsgesprächen kümmert sich das Team individuell um jeden Patienten.

Das HBO-Zentrum Euregio Aachen arbeitet zusammen mit den Universitätskliniken Aachen und Maastricht, niedergelassenen Fachärzten sowie Krankenhäusern der Euregio-Region Rhein-Maas. Das Einzugsgebiet umfasst Nordrhein-Westfalen und die nördliche Bundesrepublik.



euregio aachen

HBO-Zentrum

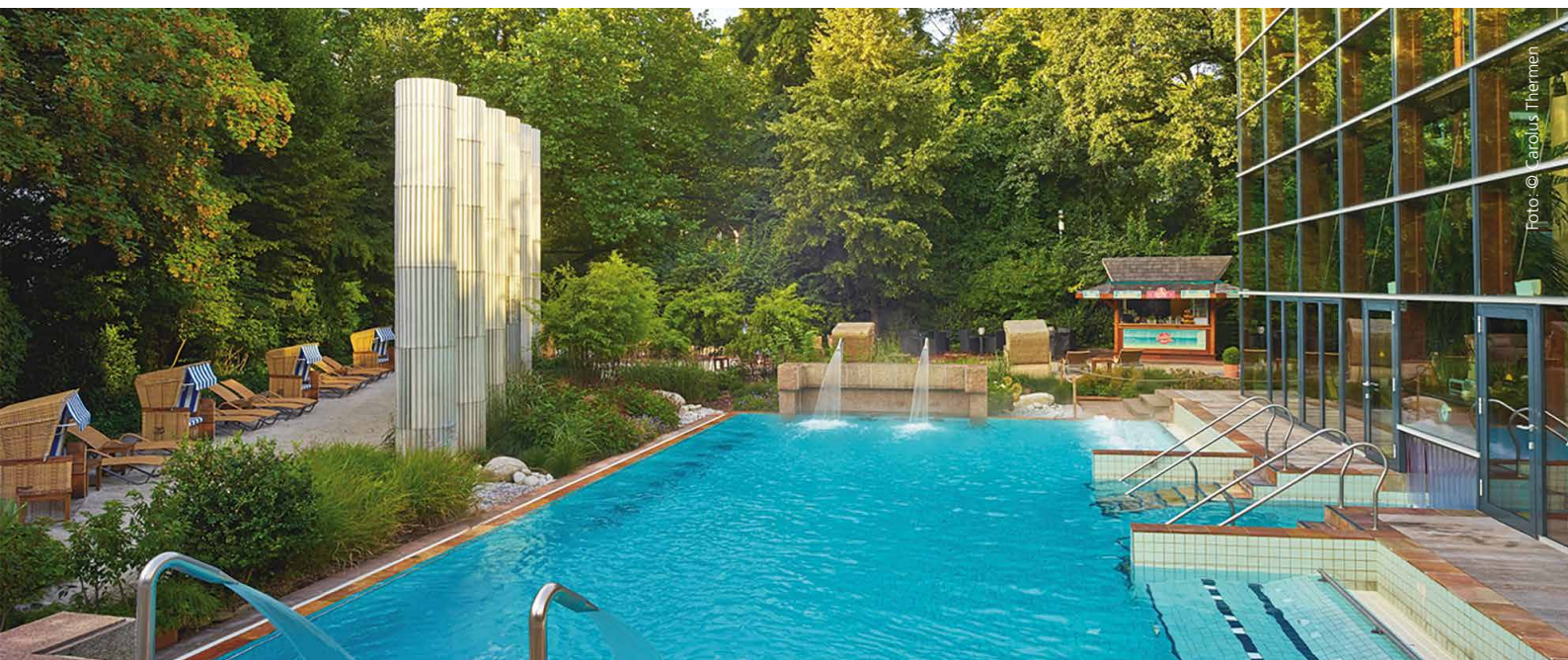
Zentrum für hyperbare Sauerstofftherapie
und Tauchmedizin

Kackerstraße 11

52072 Aachen

Tel.: 0241/84044

E-Mail: info@hbo-aachen.de



Gewinnspiel

ACgesund verlost zwei Verwöhnpakete **THERMALPLUS** der Carolus Thermen Bad Aachen.

Ruhe und Entspannung zu genießen, Körper und Seele in Einklang zu bringen wird zunehmend wichtiger, um Abstand vom oft hektischen Alltag zu gewinnen und neue Energie zu tanken. Die Carolus Thermen Bad Aachen – mitten im Herzen der Kaiserstadt und am Rande des Kurparks gelegen – bieten mit ihrem breitgefächerten Wellnessangebot aus Thermalwelt, baltischer Saunalandschaft, orientalischer Badewelt, CAROLUS spa und drei Restaurants ideale Möglichkeiten, für einen Tag oder ein paar Stunden einfach mal die Welt zu vergessen.

Die Gewinnfrage lautet: Auf welcher Seite ist das komplette Foto zu finden, von dem wir hier einen Ausschnitt abbilden?



Lösung: Seite _____

Bitte schicken Sie uns Ihre Antwort mit der Lösungszahl und Ihren Angaben

Name _____

Adresse _____

Telefon _____

per Mail: gewinnspiel@ac-gesund.info
oder auf einer Postkarte an: Uniklinik RWTH Aachen,
Unternehmenskommunikation, Pauwelsstraße 30,
52074 Aachen

Einsendeschluss ist der 30.07.2017.





VINZENTINERINNEN

Alten- und Pflegeheim
Haus Margarete
Aachen Forst

- ▀ Stationäre Pflege
- ▀ Kurzzeitpflege
- ▀ Verhinderungspflege
- ▀ Betreutes Seniorenwohnen
- ▀ Offener Mittagstisch

Altstraße 16-32 in 52066 Aachen - Forst
Tel. (0241) 9778 0 Fax (0241) 9778 111
Email: haus-margarete-aachen@vinzentinerinnen.de

Gewinner des letzten Gewinnspiels

Centergutscheine des Aquis Plaza haben gewonnen: Manuela Brüls aus Kettenis (Belgien), Claus Mossler aus Aachen und Stefanie Ziemons aus Aachen.

salvea

Lust auf Gesundheit

SCHWERTBAD AACHEN



salvea Schwertbad Aachen

– Rehaklinik mit Tradition

- Fachklinik für orthopädische, rheumatologische und psychosomatische Rehabilitation
- Stationäre Klinik
- Ambulantes Rehasentrum
- Rehasport
- Analysegestützte Wirbelsäulentherapie
- Irena
- Prävention
- Rezeptleistungen

salvea – Lust auf Gesundheit

Schwertbad Aachen · Benediktinerstraße 23 · 52066 Aachen · T +49 241 60020 · welcome.aachen@salvea.de · aachen.salvea.de