

Zum Mitnehmen!

AC gesund

Ausgabe 1.2015

Das Magazin für Aachen und die Region

Minutenrennen

Beste Erfolge mit neuer
Schlaganfall-Therapie

Seite 4

Medizinstudium

Effektiver lernen durch
Puppen und Simulanten

Seite 22

Mütterkuren

Hilfreiche Angebote
und kostenlose Beratung

Seite 28

**UNIKLINIK
RWTHAACHEN**

www.ac-gesund.info

Wir machen Gesundheit.

30 Jahre Uniklinik RWTH Aachen



www.30Jahre.ukaachen.de

*Dr. med. Katja Krauß
Petra Martin
Brustzentrum*

**UNIKLINIK
RWTHAACHEN**

Editorial

Liebe Leserin, lieber Leser,

30 Jahre Uniklinik RWTH Aachen – ich lade Sie herzlich ein, mit uns zu feiern. Leitgedanke bei der Planung des Hauses war es, Forschung, Lehre und Versorgung unter einem Dach zu vereinen. An keinem anderen Standort ist dieses Konzept so konsequent umgesetzt worden wie in Aachen. Es sind die kurzen Wege, die Dialogfähigkeit zwischen den Berufsgruppen und die Fähigkeit, sich rasch verändern zu können, die uns auszeichnen.

Fit for future – wie ist unsere Perspektive für die nächsten 30 Jahre? Der demographische Wandel und die wachsenden Versorgungsaufgaben in der Herzmedizin, der Krebsmedizin, bei den neurologischen und psychiatrischen Erkrankungen und speziell in der Altersmedizin sind maßgeblich. Aachen hat das früh erkannt. Wir haben einen neuen Lehrstuhl für Altersmedizin gegründet, Unterstützung von der Robert-Bosch-Stiftung erhalten und werden in Aachen die Altersmedizin mit dem Franziskushospital organisieren. Zudem kooperieren wir mit der Uniklinik Maastricht, haben zwei Brückenprofessuren in der Gefäßchirurgie und in der Nuklearmedizin eingerichtet, organisieren Forschungsrotationen und noch in diesem Jahr werden wir in der Viszeralchirurgie und Transplantationsmedizin ein drittes gemeinsames Themenfeld prägen. Aachen ist damit schon jetzt zusammen mit Maastricht Modellregion für die euroregionale Zusammenarbeit und unsere Zukunft wird, passend zur historischen Bedeutung Aachens, europäisch sein. Nun gilt es, die erfolgreiche Entwicklung für die nächsten 30 Jahre zu bahnen. Die Uniklinik wird eine Gestaltveränderung erfahren. Bauprojekte wie der Neubau des Kreißsaals, der Intensivmedizin, des Zentral-OPs und eines neuen Herzzentrums werden zeigen, was sich hinter den Fassaden schon seit Jahren tut: Die Weiterentwicklung einer innovativen und für die Region bedeutsamen Medizinkompetenz. Die Uniklinik Aachen zählt jetzt schon zu den zehn Top-Adressen der Universitätsmedizin in Deutschland. Diesen Spitzenplatz werden wir ausbauen.

Eine anregende Lektüre wünscht Ihnen



Prof. Dr. Thomas H. Ittel
Ärztlicher Direktor der Uniklinik RWTH Aachen

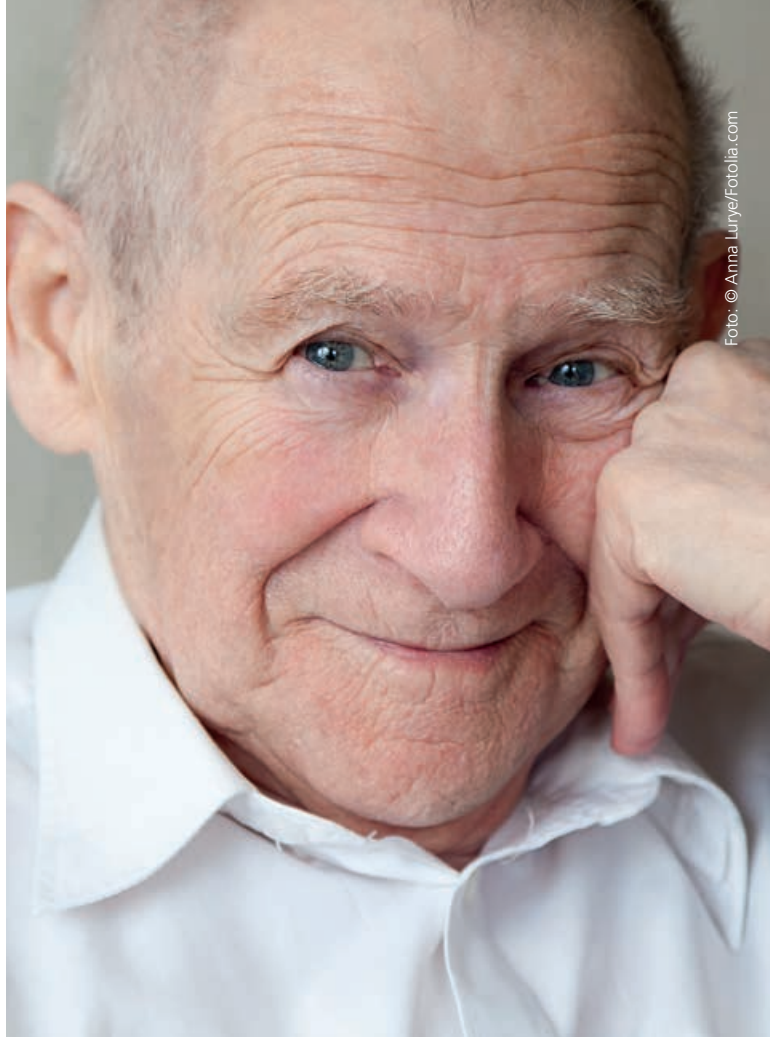


Foto: © Anna Lurye/Fotolia.com

In dieser Ausgabe

Titelthema

- 4 Schlaganfall noch besser behandeln

Neues aus Medizin und Wissenschaft

- 8 Implantat lässt Blinde sehen
- 12 Innovative Techniken für Verbrennungsoffer
- 14 Herzpumpe rettet Leben
- 17 Therapien bei Atemnot
- 18 Zielgenaue Krebsmedizin
- 20 Krankheit des Vergessens
- 22 Wie Medizinpraxis gelernt wird

Blieben Sie gesund

- 25 Selbstbild und Abnehmen
- 26 Sodbrennen behandeln lassen
- 28 Kurangebote für Mütter
- 30 Entspannen mit Wildgans-Qigong

Fit werden, fit bleiben

- 32 Frische Frühlingsküche
- 34 Weit wandern entschleunigt
- 36 Neue Kosmetikprodukte
- 38 Gewinnspiel, Impressum

Wie ein Rohrreiniger fürs Gehirn

Nach einem Schlaganfall lösen
Neuroradiologen Gerinnsel mechanisch auf





Gefäße mechanisch öffnen: Bildgebende Technik hilft den Operateuren, ihre Instrumente durch das Gehirn zu führen.

Time is Brain – Zeit ist Gehirn. Diese Faustformel ist die wichtigste bei der Behandlung eines Schlaganfalls. Professor Martin Wiesmann arbeitet stets gegen die Zeit. Der Neuroradiologe der Uniklinik RWTH Aachen öffnet verstopfte Gefäße im Gehirn von Schlaganfallpatienten.

Mit Hilfe mechanischer Methoden versucht er, die Durchblutung zu normalisieren und so möglichst viele Gehirnzellen zu retten. Wenn Univ.-Prof. Dr. med. Martin Wiesmann seine Arbeit beschreibt, dann klingt das ein wenig, als sei er Schornsteinfeger oder Rohrreiniger. Von „Freiputzen“ ist da die Rede, von Staubsaugern und Greifern, von Netzen, die sich um die Verstopfung legen, oder Häckslern, die Verkalkungen zerkleinern. Und tatsächlich ist die Arbeit im Prinzip ähnlich, nur dass Wiesmann nicht Kanäle oder Rohre, sondern feinste Adern im Gehirn säubert – mit kleinsten Werkzeugen und Kathetern, kaum dicker als ein Haar.

Rund 85 Prozent aller Schlaganfälle werden durch Infarkte verursacht. Diese Verstopfungen der Gehirngefäße mit kleinen Blutklümpchen oder Kalkablagerungen unterbrechen die Blutversorgung im Gehirn. Je nachdem wo und wie stark Hirnareale nicht mehr durchblutet werden und die Zellen absterben, kommt es zu mehr oder weniger gravierenden Folgen: Sprachstörungen, Lähmungen – bis hin zum Tod der Betroffenen. Nur wer sich schnell zur Behandlung in eine Klinik begibt, dem kann geholfen und wichtige

Körperfunktionen können erhalten werden. Denn sind die Hirnzellen einmal abgestorben, sind sie für immer verloren.

Eine gängige Therapiemethode ist Lyse, die Auflösung der Gerinnsel durch Medikamente. Nur wenige Kliniken in Deutschland können darüber hinaus auch die mechanischen Möglichkeiten, wie Professor Wiesmann sie beherrscht, anbieten. Er dringt mit einem Katheter von der Leiste aus bis ins Gehirn vor und findet dort gezielt die verstopfte Stelle. Hilfe und Orientierung bieten ihm bildgebende Verfahren, die das Gehirn und die Gefäße auf einem Monitor sichtbar machen.

Bilder leiten die Instrumente durch das Gehirn

So wie ein Navigationsgerät den Autofahrer durch eine fremde Stadt leitet, helfen die Bilder am Monitor Prof. Wiesmann dabei, seine Instrumente durch das Gehirn zu führen. Nun kann er das Gerinnsel mit einer Art Staubsauger absaugen, zerkleinern oder mit einem Greifer aus dem Gefäß ziehen. „Es gibt verschiedene Möglichkeiten“, sagt der Experte. „Allerdings sind die nicht alle ungefährlich. Man kann schnell die feinen Gefäße verletzen und eine



Foto: © Joerg Eicke/bildfester.de

Prof. Wiesmann (rechts) bei der Arbeit. Experten wie er sind in Deutschland noch selten.

Blutung wäre fatal.“ Daher bedient sich Wiesmann vor allem einer neuen, weniger risikoreichen Methode: Dabei wird ein winziger Faden am Gerinnsel vorbei geführt, dem schließlich ein größerer Katheter folgt. Aus ihm entfaltet sich ein Stent, eine Gefäßstütze aus Drahtgeflecht, die sich zu einer Röhre formt und zwischen Gerinnsel und Gefäßwand neuen Platz für den Blutfluss schafft. Den Stent kann man kurz danach wieder teilweise schließen und zusammen mit dem Gerinnsel herausziehen. Gerade aktuell wurde die Wirksamkeit dieser interventionellen Methode der mechanischen Rekanalisation verschlossener Hirngefäße durch eine neue Studie belegt. Mit überzeugend positiven Studien-

ergebnissen, die bei der International Stroke Conference (ISC) in Nashville vorgestellt wurden, festigt die Methode endgültig ihren zuvor noch angezweifelten Stellenwert in der Akuttherapie bei Schlaganfall. So zeigten die Ergebnisse beispielsweise, dass nach 90 Tagen die Rate jener Patienten, die weiterhin ein selbstständiges Leben ohne funktionelle Beeinträchtigungen führen konnten, nahezu doppelt so hoch war (71 versus 40 Prozent). Signifikant höher war auch der Anteil der Patienten, bei denen schon nach drei Tagen eine deutliche Verbesserung neurologischer Defizite erkennbar war (80 versus 37 Prozent). Zudem ging die interventionelle Therapie mit einer auffälligen Abnahme der Sterblichkeit einher (10,4 versus 19 Prozent).



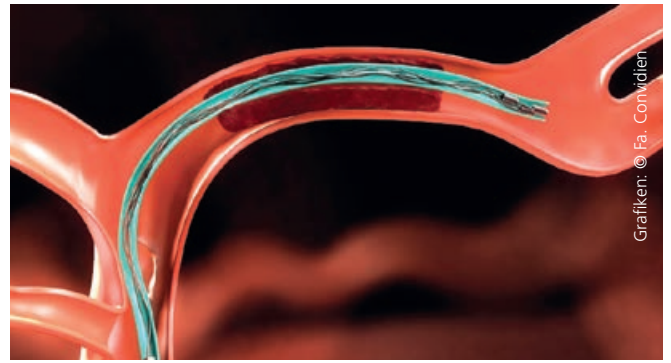
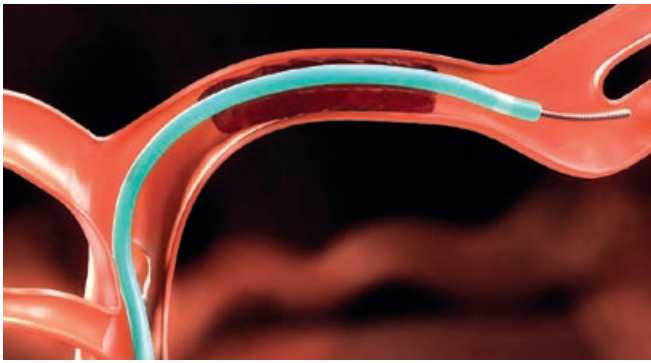
Univ.-Prof. Dr. med.
Martin Wiesmann

Klinik für Diagnostische und
Interventionelle Neuroradiologie

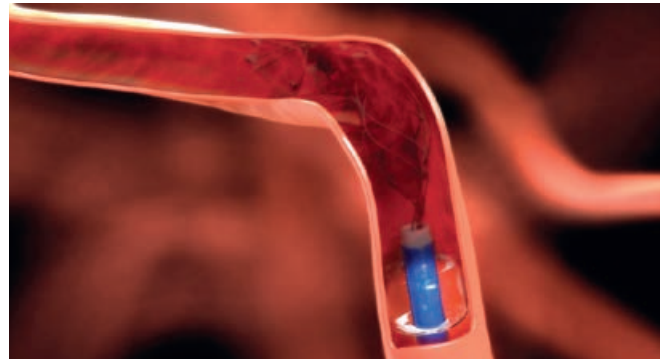
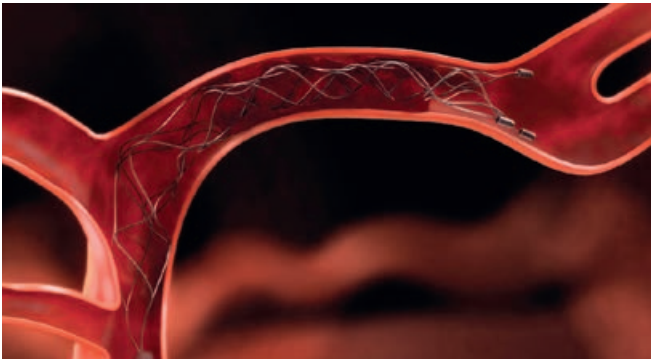
Klinikdirektor: Univ.-Prof. Dr. med. Martin Wiesmann
Pauwelsstraße 30, 52074 Aachen
Tel.: 0241 80-89602
neuroradiologie@ukaachen.de
www.neuroradiologie.ukaachen.de

Individuelle Voraussetzungen

Allerdings können nicht alle Schlaganfallpatienten so behandelt werden. Wer für diese OP-Methode infrage kommt, muss bestimmte Voraussetzungen erfüllen. „Der Eingriff ist trotz aller modernen Technik nicht ganz ohne Risiko und sollte nur dann durchgeführt werden, wenn dem Patienten mit großer Wahrscheinlichkeit wirklich noch zu helfen ist“, sagt Wiesmann. „Dafür muss ein Patient schnell nach dem Schlaganfall in die Klinik kommen, und die betroffenen Gehirnareale müssen noch zu retten sein.“ Neben dem Faktor Zeit spielt dabei die individuelle Beschaffenheit des Gehirns und seiner Gefäße sowie die Schwere und Lokalisation des Gerinnsels eine Rolle – Faktoren, die Professor Wiesmann mithilfe der Magnetresonanztomographie (MRT) und Computertomographie (CT) einschätzen kann.



Grafiken: © Fa. Convividien



Instrumente so dünn wie ein Haar helfen, ein Gerinnsel aus dem Hirn zu entfernen.

Lange Zeit konnte Patienten mit einem Schlaganfall im Krankenhaus kaum geholfen werden. Vor etwa 20 Jahren begannen Neurologen damit, die Blutgerinnsel mit Lyse wieder aufzulösen. Aber die Behandlung ist nur für wenige Patienten geeignet und sie funktioniert nur in jedem zweiten Fall. Neuroradiologen wünschten sich schon lange, verschlossene Gefäße mit Katheterverfahren wieder öffnen zu können.

In Aachen wurde Geschichte geschrieben

In Aachen wurde dafür sogar Geschichte geschrieben: 1982 gelang Prof. Zeumer die weltweit erste Katheterbehandlung beim Schlaganfall. Doch die Kathetermaterialien waren lange Zeit nicht zuverlässig genug. Erst seit etwa zehn Jahren wird die Methode an spezialisierten Kliniken häufiger angewandt. Momentan ist ein Experte wie Wiesmann noch die

Ausnahme an deutschen Kliniken. Doch sein Spezialgebiet, die Neuroradiologie, entwickelt sich rasant. „Wir wollen daher ein Trainingszentrum aufbauen, in dem junge Neuroradiologen die schwierigen OP-Methoden erlernen können“, sagt der Professor. Nur mehrere Jahre Übung machen den Meister – allerdings besser nicht am Menschen, sondern an Modellen. Damit Schlaganfallpatienten in Zukunft immer besser geholfen werden kann, entwickelt Martin Wiesmann zudem neue Methoden und Werkzeuge für sein Fach.

www.ac-gesund.info



Mehr dazu im Film:

Hier können Sie dabei zusehen, wie Prof. Wiesmann mit dem Stent im Gehirn arbeitet.



Gartenschau park Zülpich

Ab dem 28. März 2015

- Aktuelle Gartentrends
- Jahreszeitlich wechselnde Blütenpracht
- Sonnenbaden und Wasserspaß im Strandbad
- Greifvogelflugschauen und vieles mehr
- Jetzt neu: Adventure Golf

Jetzt Tickets sichern! Weitere Infos unter Tel. 02252 52345 oder www.gartenschau-park-zuelpich.de

MEDIPOINT®

Einzig unabhängige Fachberatung Deutschlands zu Krankenhausaufenthalten, Kuren, Rehabilitationen für Patienten, Ärzte und Kliniken.

IGZ Am Goldbach
Eupenerstr. 181 | 52066 Aachen

Telefon 0241 89 439 7440
Mobil 0151 17 44 60 10
E-Mail ve@medipoint-nrw.de
Internet www.medipoint-nrw.de



Blinde wieder sehend machen

Sehen ist das Tor zur Welt. Was aber, wenn durch eine erbliche Krankheit die Sehkraft mehr und mehr nachlässt und im schlimmsten Fall die Erblindung droht?

Diesen Betroffenen zu helfen und sie wieder sehend zu machen, ist das Ziel des Expertenteams um Univ.-Prof. Dr. med. Peter Walter, Direktor der Klinik für Augenheilkunde der Uniklinik RWTH Aachen. Seit Anfang 2012 hat das Team sieben blinden Patienten, die an der erblichen Erkrankung Retinitis pigmentosa litten, ein Implantat namens ARGUS II eingesetzt. Dank dieses Systems können die Patienten wieder große Gegenstände erkennen – ein Wunder der modernen Medizin.

Mit unseren Augen können wir lesen, Blicke mit Mitmenschen austauschen, Farbenspiele in der Natur bewundern, uns in unserer Umgebung zurechtfinden und sogar in den Lichtjahren entfernten Sternenhimmel schauen. Der Sehsinn ist und bleibt ein Wunder und versetzt selbst Experten noch ins Staunen. Dass ein funktionierender Sehsinn jedoch keine Selbstverständlichkeit ist, zeigen Augenerkrankungen wie die altersbedingte Makuladegeneration (Degeneration = Rückbildung und Verfall von Gewebe) oder der Graue Star, die die Erkrankten im Alltag stark beeinträchtigen. „Glücklicherweise wurden in der Augenmedizin in den letzten 20 Jahren erhebliche Fortschritte gemacht. Inzwischen können wir Krankheiten des Auges leichter und schneller diagnostizieren. Außerdem stehen neue Medikamente zur Verfügung,

mit denen sich beispielsweise die früher unheilbare altersbedingte Makuladegeneration behandeln lässt“, erklärt Prof. Walter.

Elektrischer Schrittmacher für die Netzhaut

Dennoch gibt es Augenerkrankungen, die bislang unheilbar sind. Dazu gehört die Retinitis pigmentosa, eine erbliche Netzhautdegeneration. Ursache dieser Erkrankung sind Änderungen der Erbinformation für bestimmte Eiweißmoleküle, die im Sehprozess vor allem in den lichtempfindlichen Zellen und in den Pigmentzellen der Netzhaut benötigt werden. Aufgrund der Erkrankung sterben diese Zellen ab. Bei den Betroffenen äußert sich das zunächst in Nachtblindheit. Später engt sich das Gesichtsfeld wesentlich ein, wobei das Lesen noch möglich ist. Bei weiterem Fortschreiten können die Patienten vollständig erblinden. In einigen Fällen tritt die Erblindung bereits im jungen Erwachsenenalter auf, sie betrifft meistens beide Augen. Um Retinitis pigmentosa zu therapieren, wurden seit Mitte der 1990er Jahre Prototypen elektrischer Schrittmacher für die Netzhaut entwickelt. An dieser Arbeit war auch die Arbeitsgruppe von Prof. Walter beteiligt. In Zusammenarbeit mit Prof. Dr. rer. nat. Wilfried Mokwa vom Institut für Werkstoffe der Elektrotechnik der RWTH Aachen haben sie eine



Dank spezieller Implantate können Patienten mit Retinitis pigmentosa wieder sehen.

biegsame Struktur mit Elektroden zur elektrischen Reizung entwickelt, die sich auf die Netzhaut aufsetzen lässt. Dieses Implantat wird kabellos mit einer kleinen Kamera in der Brille verbunden. „Das Kamerasignal wird in Reizpulse umgerechnet. Mit diesen Pulsen wird die nicht mehr funktionierende Netzhaut so stimuliert, dass wieder Sehsignale über den Sehnerv an das Gehirn geleitet werden können“, erklärt Prof. Walter. Die Aachener Gruppe war weltweit die erste Forschergruppe, die ein vollständig kabelloses Implantat entwickelt und dieses bei blinden Patienten implantiert und erfolgreich erprobt hat.

Wieder grundlegende Seheindrücke

Inzwischen wird von der amerikanischen Firma Second Sight ein ähnliches Implantat hergestellt, das den Namen ARGUS II trägt. Es besteht aus einer Brille mit Kamera und einem Videocomputer von der Größe eines Mobiltelefons. Eine Sendeantenne an der Brille versorgt das Implantat mit Strom und den notwendigen Daten. Das Implantat selbst besteht aus dem Empfänger, der auf der Lederhaut des Auges befestigt wird, und der eigentlichen Schrittmacherfolie, die auf der Netzhaut angebracht wird. Beide sind mit einem biegsamen kleinen Kabel verbunden. „Eine Zulassungsstudie zeigte, dass das Implantat gut getragen wird“, sagt Prof. Walter, „und die vollkommen blinden Patienten haben mit diesem Implantat wieder einfache Seheindrücke.“ Weltweit wurden bisher 105 solcher Systeme implantiert. Die Operation ist anspruchsvoll: Zunächst entfernen die Operateure den Glaskörper aus dem Auge. Danach verankern sie das Implantat mit einem kleinen Metallpin auf der Netzhaut. „Wir haben in unserer Klinik bisher sieben Patienten operiert, die alle aufgrund der Retinitis pigmentosa erblindet waren. Es ist uns gelungen, das System bei jedem einzelnen erfolgreich einzubringen“, freut sich Augenmediziner Walter. Die Patienten nehmen wieder Lichtflecken unterschiedlicher Größe sowie Konturen und Kontrastkanten wahr. Sie können etwa das Besteck oder eine dunkle Tasse auf einer weißen Tischdecke erkennen. Einige Patienten nutzen das System auch außerhalb der Wohnung,

um Hindernisse beim Gehen zu identifizieren und zu umgehen. Manche sind sogar in der Lage, große Buchstaben zu erkennen und damit kurze Wörter zu lesen. Diese Erfolge werden nicht allein mit der Operation erreicht. Nach der Implantation müssen die Patienten regelmäßig trainieren, damit sie mit den neuen Seheindrücken zurechtkommen. Bei den Übungssitzungen und beim Erproben des Systems außerhalb der Wohnung helfen speziell ausgebildete Trainer. Die Klinik für Augenheilkunde organisiert die Rehabilitation gemeinsam mit Spezialisten der Firma Second Sight und mit Unterstützung des Berufsförderungswerks in Düren.

„Wir freuen uns sehr darüber, dass wir schon einigen Patienten helfen konnten. Auch wenn sie nicht vollständig sehen können, sind die kleinen Fortschritte immer wieder ein medizinisches Wunder“, freut sich Prof. Walter. Und er denkt auch schon weiter: „Wir haben noch eine Reihe von Ideen, mit denen sich die bisherigen Systeme verbessern lassen.“ Neben der klinischen Anwendung aktueller Implantate wird er gemeinsam mit seinem Team und Kollegen vom Forschungszentrum Jülich an der Fortentwicklung solcher Systeme arbeiten.



Univ.-Prof. Dr. med.
Peter Walter

Klinik für Augenheilkunde

Klinikdirektor: Univ.-Prof. Dr. med. Peter Walter
Pauwelsstraße 30, 52074 Aachen
Telefon: 0241 80- 88191
augenlinik@ukaachen.de
www.augenlinik.ukaachen.de



Foto: © kollemedia.de

EYEMATE – neuartiges Implantat zur Überwachung des Glaukoms

Der Grüne Star oder das Glaukom ist eine tückische Krankheit, weil sie sehr lange keine Symptome zeigt. Wenn die ersten Sehstörungen auftreten, sind an den Sehnerven bereits irreversible Schädigungen entstanden. Geschädigt wird der Sehnerv durch einen erhöhten Augeninnendruck. Mit dem intraokularen Drucksensor EYEMATE der Firma IOP GmbH ist es nun möglich, den Augeninnendruck kontinuierlich zu überwachen, ohne dass der Patient dabei den Arzt aufsuchen muss.

Dank individuellem Monitoring bleibt die Sehkraft erhalten

Das nur 12 Millimeter große Implantat EYEMATE überträgt berührungslos Messdaten an ein Lesegerät. Dessen Daten können jederzeit vom Patienten selbst an eine gesicherte Datenbank gesendet werden. Mit den Messdaten des Implantats kann der Augenarzt erstmals den Augeninnendruck regelmäßig beurteilen, und dem Patienten dienen sie zur Selbstkontrolle. Die Messintervalle können kurz getaktet werden, auf Veränderungen des Augeninnendrucks kann sofort medizinisch reagiert werden. Die Sehkraft bleibt erhalten. Das Implantat EYEMATE besteht aus einem winzigen Drucksensor, der in hoch-

wertigen, streng kontrollierten Kunststoff gebettet ist. Es wird bei einem ambulanten Eingriff nicht sichtbar hinter der Regenbogenhaut platziert und besitzt lebenslange, wartungsfreie Haltbarkeit.

Der Drucksensor reagiert auf einen minimalen Stromimpuls des Lesegerätes und überträgt drahtlos die Messdaten. Im Implantat befindet sich keine Batterie, die geladen oder gewechselt werden müsste.

Fünf Millionen leiden an erhöhtem Augeninnendruck

Jenseits der 40 Jahre steigt das Risiko, an einem Glaukom zu erkranken. Wer familiär belastet ist, sollte sich schon

vor dem 40. Lebensjahr engmaschig untersuchen lassen. Auch die Wohlstandskrankheiten wie Diabetes und Herz-Kreislaufkrankungen begünstigen das Glaukom. Geschätzt fünf Millionen Menschen in Deutschland leiden an erhöhtem Augeninnendruck und leben mit dem Risiko, ein Glaukom zu bekommen.



Foto: © IOP

EYEMATE – das ringförmige Augenimplantat.

Klinische Studie mit Augeninnendrucksensor

Ist bei Ihnen eine Katarakt-Operation geplant (Ersatz Ihrer trüben Augenlinse durch eine künstliche Linse bei „Grauem Star“)? Und sind Sie darüber hinaus Glaukom-Patient („Grüner Star“)?

Falls beides auf Sie zutrifft, sind Sie möglicherweise geeignet, an einer bundesweiten klinischen Studie teilzunehmen. Dabei wird zusammen mit der künstlichen Linse ein Mikrosensor implantiert.

Mit einem Handmessgerät lässt sich danach jederzeit berührungslos und ohne Schmerzen der Augeninnendruck selbst bestimmen. Die Klinik

für Augenheilkunde der Uniklinik RWTH Aachen nimmt an der Studie zur Erprobung des Intraokularen Drucksensors EYEMATE der Firma IOP teil. Für Fragen steht der Leiter der Studie gern zur Verfügung:

Priv.-Doz. Dr. med. Niklas Plange
Klinik für Augenheilkunde der
Uniklinik RWTH Aachen
augenklinik@ukaachen.de



Foto: © Priv.-Doz. Dr. med. Niklas Plange



Foto: © IOP

Sie möchten an der Studie teilnehmen?

Patienten dürfen teilnehmen, wenn sie

- zwischen **40 und 85 Jahre alt** sind,
- ein **Glaukom** und
- einen behandlungsbedürftigen **Grauen Star** haben.

Bei Interesse können Sie unter der kostenfreien Rufnummer **0511/22042580 (Mo-Fr, 9-18 Uhr)** erfahren, welche Augenklinik in Ihrer Nähe an der Studie teilnimmt. Ein Prüfarzt kann weitere Kriterien mit Ihnen besprechen. Informationen zu dieser klinischen Prüfung finden Sie auch auf **www.implandata.com**.



Pressekonferenz in der Uniklinik RWTH Aachen: v.l. Sergei Filin, Ballettchef des Bolschoi-Theaters, Prof. Dr. med. Thomas H. Ittel, Ärztlicher Direktor und Vorstandsvorsitzender der Uniklinik RWTH Aachen, PD Dr. med. Martin Hermel, Leitender Oberarzt in der Klinik für Augenheilkunde

Foto: © UKA

Verbrennungsmedizin kann fast ein bisschen zaubern

Innovative Transplantationstechniken und hochspezialisierte Brandverletzententren sorgen für bessere Überlebenschancen

Im Januar 2013 schaute die gesamte Welt-
presse nach Aachen: Damals wurde Sergei
Filin, der Ballettchef des weltberühmten
Moskauer Bolschoi-Theaters, nach einem
brutalen Säureanschlag in der Uniklinik
RWTH Aachen behandelt.

Filin hatte schwere Verletzungen an Augen und Haut davongetragen und musste sich zahlreichen operativen Eingriffen unterziehen. Zu den behandelnden Ärzten gehörte Univ.-Prof. Dr. Dr. Prof. h.c. mult. Norbert Pallua, Direktor der Klinik für Plastische Chirurgie, Hand- und Verbrennungschirurgie.

Innovative Transplantationstechniken

Jedes Jahr werden etwa 10.000 bis 15.000 Menschen in Deutschland Opfer von schweren Hitzeschädigungen der Haut. Mit einer Oberfläche von rund 1,6 Quadratmetern ist sie die schützende Hülle, das größte Sinnesorgan und Temperatur- und Feuchtigkeitsregler. Wenn mehr als zehn

Prozent der Körperoberfläche verbrannt oder verätzt sind, ist der menschliche Organismus schwer geschädigt.

Bei kleineren Verbrennungen mit Schweregrad eins – die häufigste Form ist ein Sonnenbrand – erholt sich die Haut relativ schnell und es bleiben keine Narben zurück. Bei Verbrennungen dritten Grades werden alle drei Hautschichten, Epidermis, Dermis und Subkutis, also das Bindegewebe samt Muskeln, Haarfollikeln und Sehnen, irreversibel zerstört. Die Betroffenen empfinden keine Schmerzen, weil mit der Haut auch Nervenzellen zerstört werden.

Spezialisierte Schwerbrandverletzententrum

Großflächige Verbrennungen dritten Grades erfordern eine lange intensivmedizinische Betreuung und chirurgische Versorgung. Neue Transplantationstechniken und die Züchtung patienteneigener Kulturhaut steigern die Überlebensrate auch bei Patienten mit großflächigen Verbrennungen. Dem Patienten wird dazu ein kleines Stück Haut entnommen, aus dem in speziellen Verfahren Hautzellkulturen gezüchtet werden. Bis die Hauttransplantation durchgeführt werden kann – in der Regel vergehen drei Wochen – werden die Wundflächen mit sterilen Materialien abgedeckt. „Sogar wenn 80 Prozent der



Bei Sonnenbrand (Foto), einer Verbrennung ersten Grades, wird die oberste Hautschicht geschädigt – bei Verbrennungen dritten Grades werden alle drei Hautschichten zerstört.

Hautoberfläche verbrannt sind, kann ein Mensch überleben. Eine erfolgreiche Therapie hängt zum einen vom Ausmaß der verbrannten Körperoberfläche und zum anderen von der Tiefe der Verbrennungsverletzung ab. Selbstverständlich sind Faktoren wie das Lebensalter des Patienten und schwere Begleitverletzungen, vor allem ein begleitendes Inhalationstrauma, für die Prognose von entscheidender Bedeutung. Für das Überleben des schwerverbrannten Patienten sind Erste-Hilfe-Maßnahmen mit einer möglichst frühen Infusionstherapie sowie die sofortige Übernahme in ein Verbrennungszentrum zur Einleitung der intensivmedizinischen Maßnahmen ebenso von entscheidender Bedeutung wie die rasche chirurgische Sanierung der Verbrennungswunden und die Prophylaxe bzw. Behandlung von Infektionen“, erklärt Professor Norbert Pallua.

„Die Verbrennungskrankheit ist eine komplexe und schwerwiegende Erkrankung und muss in Brandverletztencentren mit einer hochspezialisierten Infrastruktur behandelt werden“, betont er. Die Uniklinik RWTH Aachen ist eines von 17 Schwerbrandverletztencentren in Deutschland. In Aachen werden die Brandverletzten von Expertenteams aus Intensivmedizinern, Plastischen Chirurgen und Pflegekräften behandelt. Die Klinik für Plastische Chirurgie, Hand- und Verbrennungschirurgie verfügt über sechs Betten mit Isolationsschleuse und Beatmungsmöglichkeit, einen Operationssaal auf der Intensivstation, ein Aufnahmebad mit Beatmungsmöglichkeit und Intensivüberwachung.

Die Haut ist wichtige Keimbarriere

Ein Verbrennungstrauma führt innerhalb kürzester Zeit zu einer generalisierten Entzündungsreaktion. Verbrannte Haut verliert die Funktion als Keimbarriere. Bakterien und ihre Zerfallsprodukte, die Endotoxine, können daher zu einer lebensbedrohlichen Sepsis, einer Blutvergiftung, führen. Ein frühzeitiges chirurgisches Abtragen der Verbrennungswunden und eine temporäre Abdeckung mit Hautersatz verbessert das Überleben der Patienten drastisch. Nach einem Verbrennungstrauma gelangen Bakterien aus dem

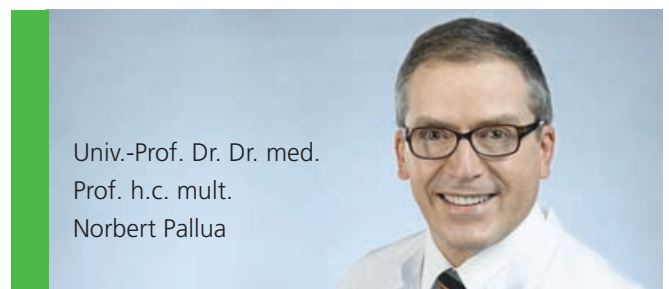


Im sterilen Aufnahmebad mit Beatmungsmöglichkeit und Intensivüberwachung wird die Haut der Verbrennungspatienten gesäubert.

Darm in die Blutbahn, was ebenfalls zu lebensbedrohlichen entzündlichen Krankheitsbildern führen kann. Frühzeitige Sondenernährung kann die Prognose der schwerverletzten Patienten verbessern.

Im Heilungsprozess von Schwerbrandverletzten spielt die Nachsorge eine wichtige Rolle, denn ihnen stehen mehrere Monate bis Jahre bevor mit Therapien, Rehabilitationen und – wenn notwendig – operativen Eingriffen. Auch wenn die Patienten sofort medizinisch behandelt werden, hinterlassen tiefe Verbrennungswunden zum Teil verunstaltende Narben, was die Betroffenen schwer belastet. Moderne plastisch-chirurgische Rekonstruktionsverfahren verbessern die Lebensqualität und die Rehabilitation der Patienten entscheidend.

Selbsthilfegruppen zur psychologischen Unterstützung sind für diese Patienten äußerst hilfreich. „Die psychologische Betreuung unserer Patienten beginnt bereits auf der Intensivstation“, sagt Professor Pallua.



Univ.-Prof. Dr. Dr. med.
Prof. h.c. mult.
Norbert Pallua

Klinik für Plastische Chirurgie, Hand- und Verbrennungschirurgie

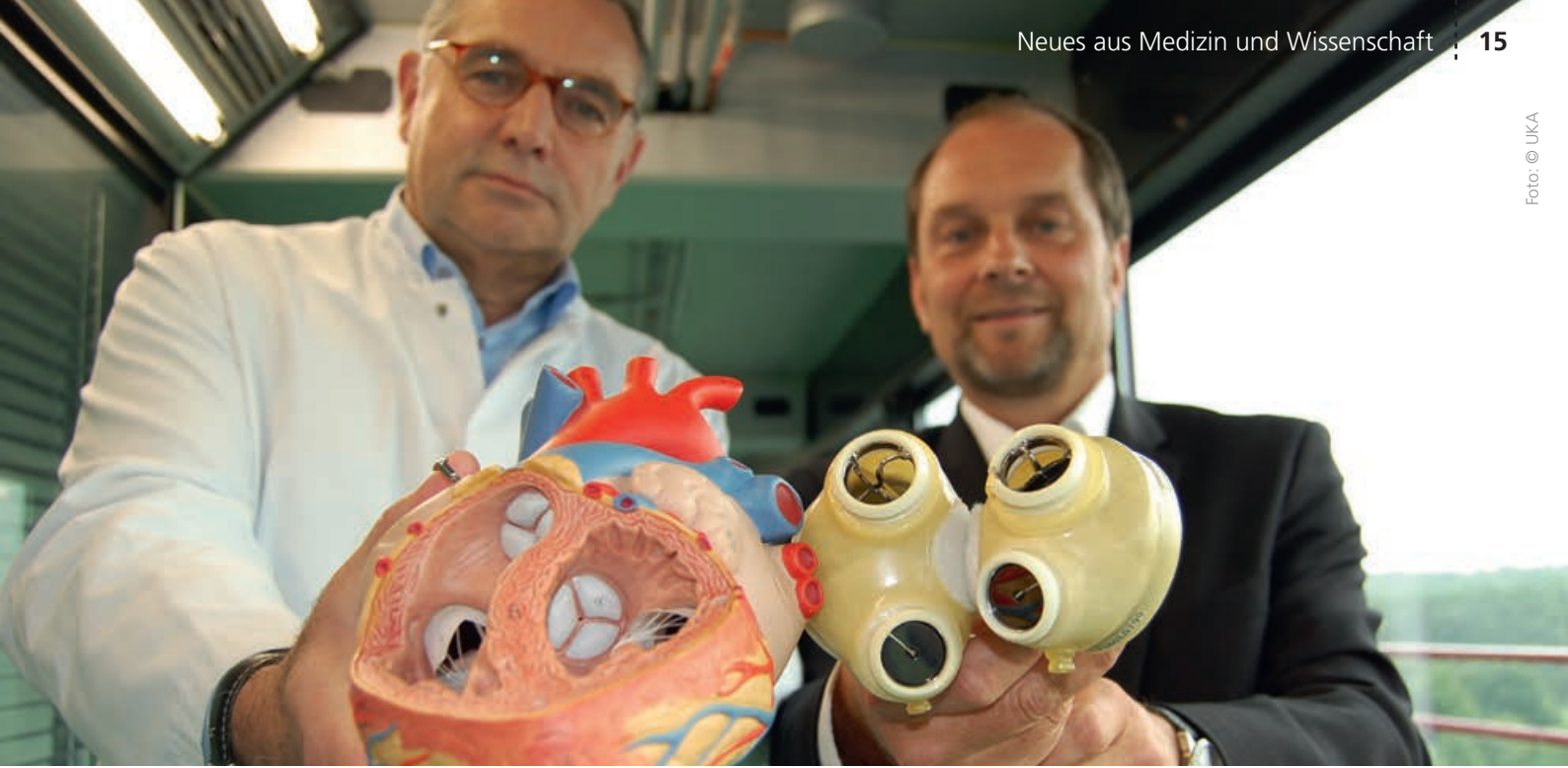
Klinikdirektor: Univ.-Prof. Dr. Dr. med. Prof. h.c. mult. Norbert Pallua
Pauwelsstraße 30, 52074 Aachen
Telefon: 0241 80-89700
plastische-chirurgie@ukaachen.de
www.plastische-chirurgie.ukaachen.de

Leben aus der Steckdose

An der Uniklinik RWTH Aachen berührt moderne Technik im wahrsten Sinne des Wortes das Herz

Beim Filmen, Fotografieren oder Telefonieren mit dem Handy ist das Problem bekannt: Ist der Akku leer, geht nichts mehr. Gut also, wenn man Ersatz-Akkus dabei hat. Genau die trägt auch Martina G. seit einigen Wochen stets mit sich, wenn sie das Haus verlässt. Doch bei ihr droht nicht ein verpasstes Bild oder Telefonat – bei Martina G. geht es um ihr Leben.

Das Reinheart, das zurzeit an der RWTH Aachen entwickelt wird, soll 2018 erstmals in einen Menschen implantiert werden.



Bei der Entwicklung von Herzpumpen und Kunstherzen gehen Medizin und Technik Hand in Hand: Herzchirurg Prof. Rüdiger Autschbach und Medizintechniker Prof. Ulrich Steinseifer (v.l.).

Ohne elektrische Energie würde Martina G. nicht lange überleben. Denn in ihrem Brustkorb hilft eine elektromechanische Herzpumpe ihrem schwachen Herzen bei der Arbeit. Die Pumpe hat die Aufgaben der linken Herzkammer übernommen und pumpt das Blut, das aus den Lungen kommt, über die Aorta in den ganzen Körper.

Über ein Kabel, das am Bauch aus dem Körper heraus tritt, bekommt das Pumpenunterstützungssystem die nötige Energie – aus dem Akku oder der Steckdose. Medizin und Technik ergänzen sich perfekt. „Wäre das Gerät nicht da, ich wäre jetzt tot“, sagt die 60-Jährige. „Die Herzpumpe hat mich gerettet und mir ein zweites Leben geschenkt.“

Vor zwei Monaten begann Martina G.s zweites Leben. Ein Virus hatte ihr Herz stark geschwächt. Sie kämpfte von einer Minute auf die andere ums Überleben. In der Uniklinik RWTH Aachen implantierte ihr Univ.-Prof. Dr. med. Rüdiger Autschbach, Direktor der Klinik für Thorax-, Herz- und Gefäßchirurgie, eine Herzpumpe. „Als ich nach der OP mit der Herzpumpe aufwachte, war das ein Schock. Schließlich hatte ich bereits zu Hause mein Bewusstsein verloren und von allem nichts mehr mitbekommen“, erzählt die Patientin. Heute ist sie überglücklich, dass ihr mit Unterstützung durch die Technik geholfen werden konnte.

„Die Herztransplantation ist nach wie vor die effektivste Therapie bei Herzversagen“, sagt Professor Autschbach. „Doch die Zahl der Patienten, die auf ein neues Herz warten müssen, wächst.“ In der Bundesrepublik werden jährlich nur rund 300 Spenderherzen transplantiert. Dem stehen alleine über 700 jährliche Neuanmeldungen zur Transplantation ge-

genüber. Von Jahr zu Jahr steigt entsprechend die Differenz zwischen Angebot und Bedarf. Daher müssen die Mediziner mehr und mehr auf Unterstützungssysteme zurückgreifen. Die Technik der Geräte hat sich in den letzten Jahren stark verbessert, Lebensdauer und Zuverlässigkeit haben sich erhöht. „Mittlerweile können die Systeme drei bis fünf Jahre das Herz unterstützen“, sagt Autschbach. „Sie dienen entweder als Überbrückung bis zur Herztransplantation oder als endgültige Lösung, wenn eine Herztransplantation nicht mehr möglich ist.“

Systeme ohne Verschleißerscheinungen

Auch komplette Kunstherzsysteme werden an der Uniklinik RWTH Aachen implantiert. Diese Systeme ersetzen die Funktion des Herzens vollständig und werden an Stelle des versagenden Herzens implantiert. Die Geräte sind jedoch deutlich seltener, zumal sie aufgrund ihrer Größe und des höheren Betriebsgeräuschs für den Patienten mit einer starken Einschränkung im Alltag verbunden sind.

Für Martina G. soll die Herzpumpe nur eine Zwischenlösung sein. Sie wartet auf ein Spenderherz. Wenn alles gut läuft, wird die Suche nach einem passenden Herzen ungefähr zwei Jahre dauern. Bis dahin muss sie zwar stets auf die lebenswichtige Stromversorgung achten, ist sonst aber kaum eingeschränkt. „Einen Fremdkörper spüre ich nicht, auch hört man kein Geräusch und spürt keine Bewegung der Pumpe“, berichtet sie. „Einen Marathon sollte ich wohl nicht laufen, aber ansonsten kann ich meinen Körper langsam wieder ganz normal belasten.“ Vor 30 Jahren hatten die Antriebe der heute im Körper eingesetzten Pumpen noch die Größe von Schrankwänden. Nur durch die einzigartig



Ihr Leben hängt nicht am seidenen Faden, jedoch an der Steckdose: Martin Zimmermann und Dieter-Michael Bienefeld bekamen 2012 Herzpumpen implantiert. Seitdem hat sich ihre Lebensqualität drastisch verbessert – auch wenn sie stets Akkus für ihre Pumpen mit sich führen müssen.

enge Vernetzung von Ingenieurwissenschaften und Herzchirurgen konnten die heutigen Fortschritte erzielt werden. Um die Systeme weiter zu verbessern, wird auch an der RWTH Aachen mit Hochdruck an künstlichen Herzpumpen und Kunstherzen, die das komplette Organ ersetzen, geforscht. Im Helmholtz-Institut gleich neben der Uniklinik wurden schon einige der heute gängigen Systeme entwickelt. „Mittlerweile ist die dritte Generation von Herzpumpen auf dem Markt“, erklärt Univ.-Prof. Dr. Ulrich Steinseifer, Leiter des Lehr- und Forschungsgebiets Kardiovaskuläre Technik. „Sie werden ohne Lagerungen mit frei schwebenden Rotoren gebaut.“ Damit gibt es so gut wie keinen Verschleiß – ein wichtiger Faktor, um die Langlebigkeit der Geräte zu erhöhen. Trotzdem wird die Technik weiter optimiert und die Größe verringert, damit man die Geräte in Zukunft minimalinvasiv einsetzen kann.

Kunstherzen 1969 erstmals implantiert

Gerade erst eröffnete NRW-Ministerpräsidentin Hannelore Kraft ihre Regierungserklärung mit dem kleinsten vollimplantierbaren Kunstherzen in der Hand – ein Produkt der Aachener Forscher. Das sogenannte Reinheart soll in rund drei Jahren erstmalig in einen Menschen implantiert werden. Bei diesem Gerät funktioniert die Energieübertragung induktiv – also ohne Kabel, die aus dem Körper ragen. Ähnlich wie bei einer elektrischen Zahnbürste funktioniert die Aufladung der Akkus über eine Spule, die einfach auf der Haut befestigt wird. „Momentan verlängern die gängigen Kunstherzen in erster Linie das Leben. Unser Modell wird zusätzlich die Lebensqualität erhöhen“, so Steinseifer.

Im Jahr 1969 wurden Kunstherzen zum ersten Mal implantiert. Trotz aller Fortschritte ist der Forschungsbedarf immer noch sehr groß. „Unser Organismus ist eben wirklich



Besondere Technik aus Aachen: NRW-Ministerpräsidentin Hannelore Kraft präsentierte das Reinheart bei ihrer Regierungserklärung im Januar.

komplex und schwer nachzubauen“, sagt Professor Steinseifer. So erforschen die Teams von ihm und Professor Autschbach gemeinsam die Parameter für die Pumpleistung des Herzens. „Ein Kunstherz muss schließlich nicht einfach nur pumpen, sondern muss vor allem wissen, wann es wie stark schlagen soll“, erklärt er.

Bis ganze Herzen wirklich dauerhaft und verlässlich über Jahrzehnte von der Technik ersetzt werden können, wird es noch dauern. Martina G. reicht heute schon die Herzpumpe als Überlebenshilfe, bis ein echtes Spenderherz in ihrer Brust schlägt. Das mit dem „Schlagen“ ist übrigens so eine Sache: Zwar schlägt ihr eigenes Herz noch schwach, die Pumpe hingegen pumpt das Blut stetig mit gleichem Druck durch ihren Körper. Ein Puls lässt sich daher bei ihr kaum fühlen.



Univ.-Prof. Dr. med.
Rüdiger Autschbach

Klinik für Herz-, Thorax- und Gefäßchirurgie

Univ.-Prof. Dr. med. Rüdiger Autschbach
Pauwelsstr. 30
52074 Aachen
Tel.: 0241 80-89221
Fax: 0241 80-82454
herzchirurgie@ukaachen.de
www.herzchirurgie.ukaachen.de

Wenn die Luft plötzlich knapp wird



Foto: © Mandav/fotolia.com

Plötzliche Atemnot, begleitet von einem typischen „ziehenden“ Geräusch beim Einatmen und das panische Gefühl zu ersticken – das sind die Anzeichen einer VCD.

Als Vocal Cord Dysfunction (VCD) bezeichnet man eine Fehlfunktion der Stimmbänder, bei der diese sich von einem Moment zum nächsten verkrampfen und verschließen. Das führt zu einer anfallartigen Atemnot und der panischen Angst, aufgrund der Luftnot zu ersticken.

Die VCD kann auftreten bei sportlichen Belastungen, in Stress-Situationen, als Reaktion auf Düfte oder allergene Stoffe. Besonders beim ersten Anfall, meist in der Pubertät und bei Mädchen häufiger als bei Jungen, werden die Symptome besonders bedrohlich empfunden. Die Patienten erzählen von einem plötzlichen Engegefühl im Bereich des Kehlkopfes, das durch die krampfenden Stimmlippen entsteht, die atemasynchron den Kehlkopf verschließen. Dadurch gibt es das ziehende Geräusch beim Einatmen, den sogenannten Stridor. „Wie ein Kloß im Hals“ lautet die typische Beschreibung.

Hat der Arzt VCD diagnostiziert, schickt er die Patienten zum Physiotherapeuten. Der findet durch gezielte Anamnese heraus, wann die Atemnot genau auftritt. Viele Patienten bemerken erste Symptome beim Sport, meistens bei Ausdauersportarten wie Laufen, Radfahren oder Schwimmen. Einige Patienten berichten von dieser Atemnot in der Schule, zum Beispiel wenn sie stressigen Situationen, wie Vorlesen vor der ganzen Klasse oder Klassenarbeiten, ausgesetzt sind. Der Physiotherapeut klärt über die VCD und ihre Auslöser, Symptome und Mechanismen auf. Das nimmt den Patienten die Angst. Sie lernen, ihre Atmung wahrzunehmen und deutlich zu spüren, was bei verschiedensten Atemmanövern mit dem Kehlkopf und den Stimmbändern passiert.

Durch Anleitung zu gezielten Übungen und Techniken zur Vermeidung und Selbstbehandlung trainieren sie, sich zu

helfen. Eine Provokation der VCD im Rahmen der Physiotherapie zeigt den Patienten oft sehr eindrucksvoll die Effektivität der gelernten Techniken. Da die medikamentöse Behandlung bei der VCD eher im Hintergrund steht, sind die Maßnahmen der gezielten physiotherapeutischen Atemtherapie der vorrangige und sehr erfolgreiche Therapieansatz.



Breuer & Elbern
klassische und atemwegsspezialisierte
PHYSIOTHERAPIE

Zusammen mit unserem Team aus erfahrenen Physiotherapeuten bieten wir Ihnen folgende Behandlungsschwerpunkte:

<p>Klassische Physiotherapie:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Allgemeine Krankengymnastik bei orthopädischen, chirurgischen und neurologischen Patienten • Manuelle Therapie • PNF • Bobath für Erwachsene und Kinder • CMD (Therapie bei Kieferproblemen) • Lymphdrainage • Migränetherapie • Fußreflexzonentherapie • Sensorische Integration • Kinesio-Taping • Nordic Walking • Schröpfen 	<p>Atemwegsspezifische Physiotherapie:</p> <ul style="list-style-type: none"> • bei Mukoviszidose für Erwachsene und Kinder • COPD • Lungenemphysem und Lungenfibrose • VCD (Vocal Cord Dysfunction) • Asthma bronchiale • Reflektorische Atemtherapie
---	---

Roermonder Str. 139
52072 Aachen
Tel: 0241 - 87 11 10
www.physio-breuer-elbern.de
info@physio-breuer-elbern.de

Wenn die molekularen Prozesse einer Krebserkrankung bekannt sind, kann man gezielt mit Medikamenten eingreifen.



Foto: © mediot.de

Zielgenaue Krebstherapie mit maßgeschneiderten Medikamenten

Bis vor einigen Jahren bedeutete die Diagnose Leukämie (Blutkrebs) oftmals den baldigen Tod. Mittlerweile gibt es immer mehr speziell auf eine Krebsart und deren individuelle, molekulare Signatur zugeschnittene Therapieverfahren, die sogenannte personalisierte Krebsmedizin.

Diese Verfahren werden vor allem mit großem Erfolg bei einer bestimmten Form der Leukämie, der Chronischen Myeloischen Leukämie (CML), angewandt. Unter CML versteht man eine Erkrankung, bei der, ausgehend von sogenannten Blutstammzellen, blutbildende Zellen im Knochenmark viel zu schnell wachsen und sich der Wachstumsregulation entziehen. Bei der CML ist die Ursache des gestörten Wachstumsverhaltens ein einzelnes Protein – eine sogenannte Tyrosinkinase – das sich genetisch so verändert hat, dass es nicht mehr abschaltbar ist. Die betroffenen Zellen vermehren sich rasch und verdrängen nach und nach die gesunde Blutbildung. „Diese ‚Abschaltbarkeit‘ kann heute durch eine Gruppe neuer, molekular zielgerichtet wirksamer Medikamente, die sogenannten Tyrosinkinase-Inhibitoren wieder hergestellt werden. Deswegen ist die CML die Modellkrankheit für das Prinzip der sogenannten personalisierten Krebsmedizin, d.h. einer komplett auf den Patienten und

die molekulare Signatur seiner Erkrankung zugeschnittene Behandlung“, erklärt Univ.-Prof. Dr. med. Tim H. Brümmendorf, Direktor der Klinik für Onkologie, Hämatologie und Stammzelltransplantation an der Uniklinik RWTH Aachen. Diese Therapie ist jedoch nicht in allen Fällen anwendbar. Um die entsprechenden Fälle herauszufiltern, haben sich in der Region einige Haus- und Fachärzte sowie kooperierende Kliniken vernetzt und zum ECCA



Univ.-Prof. Dr. med.
Tim H. Brümmendorf

Klinik für Hämatologie,
Onkologie, Hämostaseologie und
Stammzelltransplantation (Med. Klinik IV)

Pauwelsstraße 30, 52074 Aachen
Klinikdirektor:
Univ.-Prof. Dr. med. Tim H. Brümmendorf
Tel.: 0241 80-89805
madrian@ukaachen.de
www.med-klinik4.ukaachen.de

(Euregionales Comprehensive Cancer Center Aachen) zusammengeschlossen. Das neue Therapieprinzip zielt darauf ab, das molekulare bzw. genetische Verständnis der Erkrankung spezifisch zu nutzen und die Erkrankung zielgerichtet zu behandeln.“ In einer bösartigen Zelle muss genau der Mechanismus gefunden werden, der dazu führt, dass diese Zelle sich der Wachstumskontrolle entzieht und sich damit von den gesunden Zellen im Gewebe in „bösartiger“ Weise unterscheidet. Im Anschluss versuchen die Experten mittels eines spezifischen Medikaments, diesen Schalter wieder zurückzulegen.

Bei einigen Formen des Blutkrebses gibt es die personalisierte Medizin nun schon seit vielen Jahren. „Während beispielsweise Mitte der 90er Jahre die mittlere Lebenserwartung von älteren Patienten mit CML bei vier bis sechs Jahren lag, so kann man heute davon ausgehen, dass bei neu Erkrankten, die mit einem Tyrosinkinaseinhibitor behandelt werden, die Lebenserwartung durch die Leukämie nicht mehr eingeschränkt ist“, weiß Krebsexperte Brümmendorf. Zudem sind die neuen Medikamente besser verträglich als die meisten herkömmlichen Chemotherapeutika und können in Tablettenform ambulant verabreicht werden. Nach aktuellen Forschungsergebnissen der letzten Jahre ist sogar zu erwarten, dass bei einer speziellen Patientengruppe mit CML, die nach einigen Behandlungsjahren sehr gut auf die Therapie angesprochen hat, die Tyrosinkinaseinhibitor-Behandlung vollständig beendet werden kann, ohne dass es zu einem Rückfall kommt. Damit sind erstmals Heilungen dieser Leukämie möglich, auch ohne dass dafür (wie früher) eine sogenannte Stammzelltransplantation zur Anwendung kommen muss – eine Entwicklung, die zur Jahrtausendwende noch nicht vorstellbar gewesen wäre. Aber nicht nur Blutkrebs, auch alle anderen Tumore, beispielsweise Lungen-, Prostata- oder Brustkrebs, werden im ECCA therapiert und an der Uniklinik RWTH Aachen intensiv erforscht. In der Regel stehen auch hier gegenwärtig noch die Chemotherapie, Operationen, Hormontherapie oder Bestrahlungen im Vordergrund. Aber auch bei diesen Erkrankungen steigt durch neue Forschungsverfahren das Verständnis für die molekularen Abläufe vieler Erkrankungsprozesse. Damit ist der Weg geebnet für die gezielte personalisierte Behandlung, z.B. durch Tyrosinkinaseinhibitoren, aber auch durch monoklonale Antikörper, die gegen Zielstrukturen an der Oberfläche der Krebszellen gerichtet sind.

www.ac-gesund.info



Mehr dazu im Film:

Personalisierte Krebsmedizin,
Prof. Dr. med. Tim Brümmendorf im Gespräch

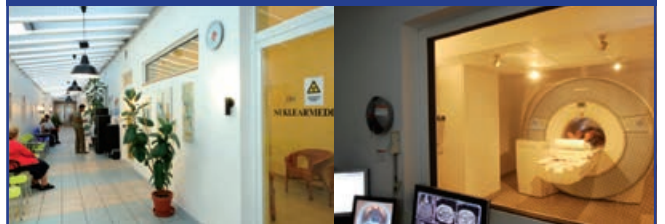


Gemeinschaftspraxis Heinrichsallee

Radiologie, Neuroradiologie, Nuklearmedizin
und Strahlentherapie



Dr. med. Dipl.-Ing. Roman Krasny
Dr. med. Johannes Meyer
Werner Röttgen
Dr. med. Karl M. Ruhl
Dr. med. Holger Tschakert
Martin Zachariae
C. Gabriele Zinder
Dr. med. Süleyman Karaagac



- Röntgendiagnostik (digitale Technik)
- Untersuchung der weiblichen Brust (digitale Technik)
- 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



Die Krankheit des Vergessens

Bei einigen Formen von Demenz können die Symptome im Anfangsstadium verzögert werden

„Frau aus Seniorenheim verschwunden“ oder „Nur mit Schlafanzug und Bademantel bekleidet ist ein 74 Jahre alter Mann aufgegriffen worden“. Solche und ähnliche Schlagzeilen liest man immer wieder in den Zeitungen.

Diese verwirrten Menschen haben eines gemeinsam: Sie leiden an Demenz. In Deutschland sind etwa 1,2 Millionen Menschen demenzkrank. Das Risiko steigt mit dem Alterungsprozess. Bei Menschen zwischen 65 und 69 Jahren leidet jeder Zwanzigste an einer Demenz, zwischen 80 und 90 Jahren ist nahezu jeder Dritte betroffen. Nicht jeder ältere Mensch, der zerstreut ist oder mal etwas vergisst, ist dement. Charakteristische erste Anzeichen für Demenz sind

beispielsweise vermehrte Schwierigkeiten, sich an gerade Erlebtes oder Gelesenes detailliert zu erinnern, zunehmende Wortfindungsstörungen oder das Nichterkennen eigentlich vertrauter Personen, Gegenstände und Orte. Nach und nach kommen wichtige Funktionen des Gehirns abhanden: Gedächtnis, Orientierung, Auffassung, Rechnen, Lernfähigkeit, Sprache und Urteilsvermögen. Alltagsaktivitäten werden nicht mehr wie gewohnt wahrgenommen, und die soziale Kompetenz ist eingeschränkt. Erst spät im Verlauf verändert sich auch die Persönlichkeit der Betroffenen, während einige heiter und vergnügt wirken, sind andere Demenzkranke antriebslos oder neigen zu unkontrollierten Gefühlsausbrüchen.

Infoabend „Demenzielle Erkrankungen“

mit Univ.-Prof. Dr. med. Jörg B. Schulz
Dienstag, 7. Juli 2015, um 18 Uhr
forum M der Mayerschen Buchhandlung in Aachen

Blockierende Proteinablagerungen

„Demenz ist ein klinisches Syndrom. Es müssen verschiedene Symptome vorliegen, die von einem Arzt beobachtet werden können“, betont Univ.-Prof. Dr. med. Jörg B. Schulz, Direktor der Klinik für Neurologie an der Uniklinik RWTH Aachen. Heute können einige Formen von Demenz in gewissem Umfang behandelt werden, das heißt, die Symptome können im Anfangsstadium einer Demenz verzögert werden. Eine Heilung ist nach wie vor noch nicht möglich. Die häufigste Ursache für Demenz ist die Alzheimer-Krankheit.

Bei der Alzheimer-Demenz führen Proteinablagerungen im Gehirn zum Verfall von Nervenzellen. Die Alzheimer-Demenz ist in der Regel bei Menschen über 60 Jahren zu beobachten. Es gibt jedoch auch sehr seltene Demenzformen bei jüngeren Menschen. Vor der Alzheimer-Diagnose seien bei den Betroffenen leichte Beeinträchtigungen zu beobachten, erklärt Professor Schulz. Der Alltag wird noch normal bewältigt, allerdings sind bereits kognitive Defizite erkennbar. Wissenschaftliche Studien zeigen, dass drei bis fünf Jahre später rund 50 Prozent der Betroffenen eine Demenz entwickelt haben.

Veränderungen im Gehirn

„Nach wie vor ist die Erkrankung erst post mortem – also nach dem Tod der Betroffenen – zweifelsfrei diagnostizierbar. Bei der Untersuchung der Gehirne der Patienten finden sich zwei Formen von Eiweißablagerungen: Zum einen Amyloid-Plaques, die sich zwischen den Nervenzellen ablagern und zum anderen Tau-Fibrillen direkt in den Nervenzellen“, erklärt Professor Schulz. Die Klinik für Neurologie

kann bereits zu Lebzeiten anhand von psychometrischen Tests, bildgebenden Verfahren und einer Nervenwasseranalyse eine Diagnose stellen, die mit hoher Wahrscheinlichkeit der post-mortem-Diagnose entspricht. Das gilt besonders für die Alzheimer-Krankheit.

Seit 100 Jahren wird geforscht

Wissenschaftliche Untersuchungen von Patienten haben gezeigt, dass bereits 20 Jahre vor dem Ausbruch der Demenz die neuropathologischen Veränderungen der Alzheimer-Krankheit im Gehirn nachweisbar sind und über die nächsten Jahre zunehmen. Es gibt allerdings bisher keine Vorhersagemöglichkeit, zu welchem Zeitpunkt die klinische Demenz zum Ausbruch kommen wird. Letztendlich weist ein pathologisches Ergebnis des Nervenwassers auf eine erhöhte Gefahr hin, im weiteren Lebensverlauf eine Demenz zu entwickeln, während ein negatives Ergebnis die Vorhersage erlaubt, dass kein Erkrankungsrisiko besteht.

Dementielle Erkrankungen können auch in naher Zukunft nicht mit einem einfachen Bluttest diagnostiziert werden. Seit 100 Jahren wirken Wissenschaftler aus aller Welt an der Erforschung mit, vor allem in den letzten 30 Jahren wurden innovative Methoden aus der Molekularbiologie und Biochemie eingesetzt, um die molekularen Mechanismen bei der Entstehung der Demenz zu beleuchten.

Das Team um Professor Schulz setzt bei der ersten Feststellung von kognitiven Defiziten auf sogenannte Screeningtests, z.B. den Montreal Cognitive Assessment-Test (MoCA-Test). Der MoCA-Test besteht aus Fragen und kleinen Aufgaben. „Dieser Test muss unbedingt von einem Arzt durchgeführt und ausgewertet werden. Tests aus dem Internet haben keinerlei Aussagekraft“, betont Professor Schulz. Ist der Test auffällig, sollte eine ausführliche neurokognitive Testung durch einen Neuropsychologen erfolgen.

Möglichkeiten der Prävention

Experten wie Professor Schulz rechnen mit einer stetigen Zunahme an Demenzkranken: „Die durchschnittliche Lebenserwartung eines heute geborenen Mädchens beträgt circa 100 Jahre. Wenn die Menschen immer älter werden, dann steigt auch das Risiko an Demenz zu erkranken. Die moderne Medizin kennt bislang keine wirkungsvolle Therapie gegen Demenz, deshalb fällt der Prävention eine wichtige Rolle zu. Körperliche Bewegung, geistige Stimulation und ein abwechslungsreicher Lebensstil können den demenziellen Prozess verlangsamen. Jeder ist aufgerufen, schon in jüngeren Jahren etwas gegen den Verfall seiner geistigen und körperlichen Fähigkeiten zu tun. Daher rät Professor Schulz: „Auch wenn es keinen hundertprozentigen Schutz vor Demenz gibt, sollten Sie sich geistig und unbedingt auch körperlich fit halten und Ihre sozialen Kontakte pflegen.“



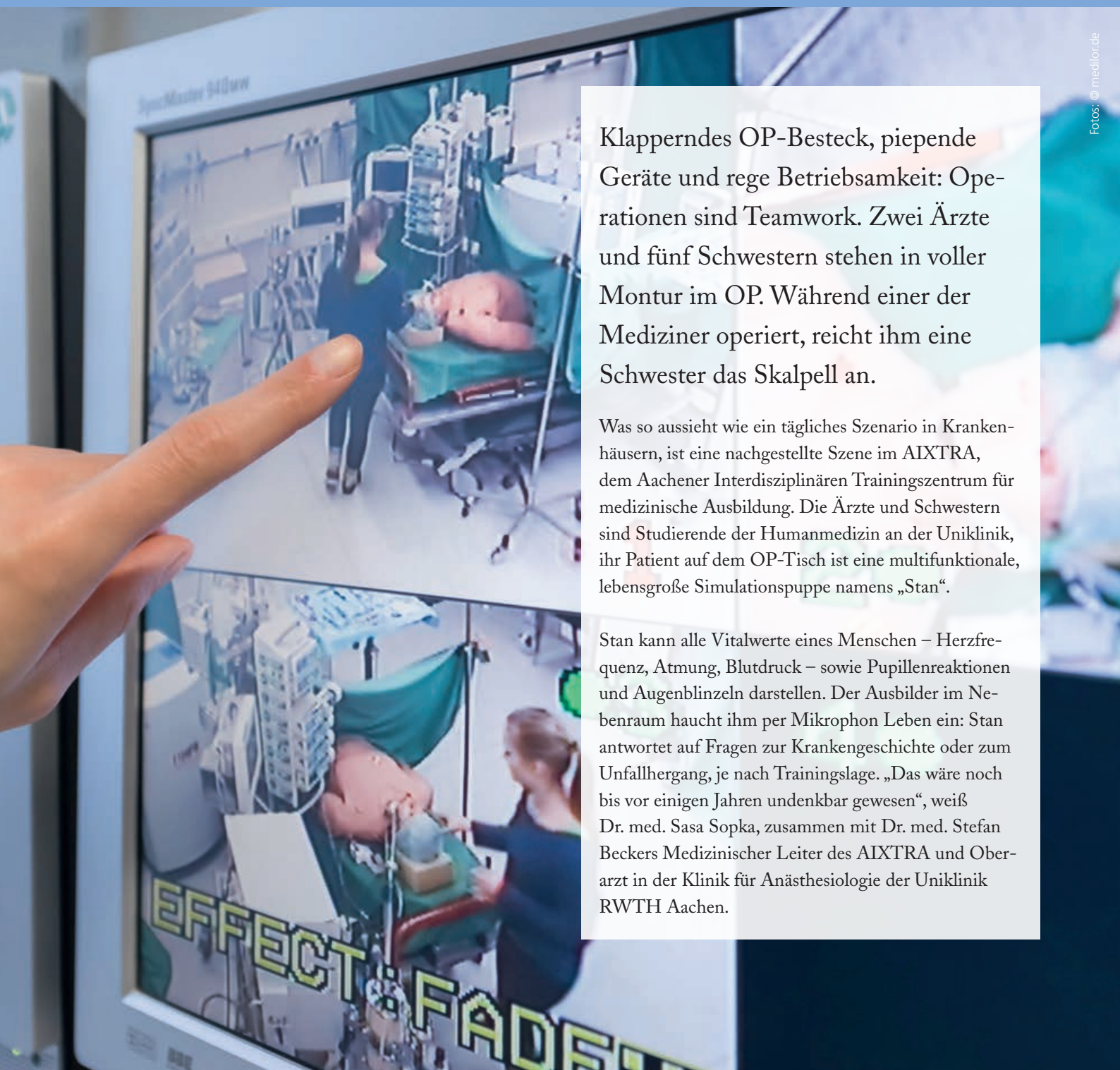
Univ.-Prof. Dr. med.
Jörg B. Schulz

Klinik für Neurologie

Klinikdirektor: Univ.-Prof. Dr. med. Jörg B. Schulz
Pauwelsstraße 30, 52074 Aachen
Telefon: 0241 80-88410
www.neurologie.ukaachen.de

Blutabnahme am Gummiaarm

Wie Studierende medizinische Fertigkeiten erlernen



Klapperndes OP-Besteck, piepende Geräte und rege Betriebsamkeit: Operationen sind Teamwork. Zwei Ärzte und fünf Schwestern stehen in voller Montur im OP. Während einer der Mediziner operiert, reicht ihm eine Schwester das Skalpell an.

Was so aussieht wie ein tägliches Szenario in Krankenhäusern, ist eine nachgestellte Szene im AIXTRA, dem Aachener Interdisziplinären Trainingszentrum für medizinische Ausbildung. Die Ärzte und Schwestern sind Studierende der Humanmedizin an der Uniklinik, ihr Patient auf dem OP-Tisch ist eine multifunktionale, lebensgroße Simulationspuppe namens „Stan“.

Stan kann alle Vitalwerte eines Menschen – Herzfrequenz, Atmung, Blutdruck – sowie Pupillenreaktionen und Augenblinzeln darstellen. Der Ausbilder im Nebenraum haucht ihm per Mikrophon Leben ein: Stan antwortet auf Fragen zur Krankengeschichte oder zum Unfallhergang, je nach Trainingslage. „Das wäre noch bis vor einigen Jahren undenkbar gewesen“, weiß Dr. med. Sasa Sopka, zusammen mit Dr. med. Stefan Beckers Medizinischer Leiter des AIXTRA und Oberarzt in der Klinik für Anästhesiologie der Uniklinik RWTH Aachen.



Operationen sind Teamwork: Die Studierenden der Humanmedizin stellen in den Räumen des AIXTRA eine OP nach.

Als ehemaliger Medizinstudent spricht er aus eigener Erfahrung: „Früher waren Theorie und Praxis getrennt. Wir wurden ins kalte Wasser geschmissen und mussten in vielen Fällen direkt am Patienten üben. Das gefährdete zum einen die Sicherheit des Patienten, und war zum anderen auch eine extreme Stresssituation für uns.“ Mehrmal üben gab es nicht.

Magensonde am Modell setzen

Heute ist das anders – dank des AIXTRA. Um Theorie und Praxis kontinuierlich miteinander zu verbinden, wurde das Trainingszentrum nach Einführung des Modellstudiengangs Medizin ins Leben gerufen. Seit 2005 üben dort täglich Studierende der Human- und Zahnmedizin, der Lehr- und Forschungslogopädie, der Physiotherapie und des Biomedical Engineering. Mehr als 15 Kliniken und Institute der Medizinischen Fakultät sind mittlerweile beteiligt und gestalten das Kursangebot maßgeblich mit. Es umfasst derzeit 25 Themen, unter anderem Teamtrainings für den OP und die Intensivstation sowie Schockraum- und Reanimationstrainings. „Die Studierenden können hier ihr theoretisches Wissen in die Praxis umsetzen. Jeder in seinem Tempo, ohne Druck, ohne Stress“, so der Medizinische Leiter Dr. Sopka, der zu 50 Prozent in der Klinik und zu 50 Prozent im AIXTRA arbeitet.

Während des Trainings wird der medizinische Nachwuchs von ärztlichen Dozenten, aber auch von studentischen Hilfswissenschaftlern betreut, die selbst Medizin studieren und teilweise Vorerfahrung aus dem Rettungsdienst oder der Krankenpflege haben. Im Rahmen eines Mentorenprogramms werden sie als Tutoren in ausgewählte Themen eingearbeitet. Darüber hinaus verfügt das Zentrum seit

2008 über eigene Trainingsräume und eine Vielzahl an Erwachsenen-, Kinder-, Säuglings- und Neugeborenen-Modellen. Diese Puppen sind – im Zusammenspiel mit einer realistisch anmutenden Umgebung wie beispielsweise dem OP-Saal – die Voraussetzung für ein realitätsnahes Training. Am Gummiarm, mit Kunstblut gefüllt, können die Studierenden die Blutabnahme üben, an der Ganzkörperpuppe einen Blasenkatheter oder eine Magensonde setzen. Darüber hinaus arbeitet das AIXTRA mit Modellpatienten zusammen. „Das sind Menschen aller Altersgruppen, die sich für die rein körperliche Untersuchung zur Verfügung stellen. Die Medizinstudierenden dürfen zum Beispiel Herz und Lunge abhören, Reflexe und neurologische Funktionen testen. Der Unterschied zum Untersuchungsmodell und zur Puppe ist, dass die Studierenden – auch schon zu einem frühen Zeitpunkt, also im dritten Semester – einen echten Menschen vor sich haben, den sie ansprechen und untersuchen dürfen und damit ihre eventuellen Berührungsängste abbauen können“, sagt Andrea Rietfort, Trainerin für Kommunikation im Gesundheitswesen und Mitarbeiterin des AIXTRA.

Simulation eines Arzt-Patienten-Gesprächs

In den höheren Semestern werden die Modelle durch sogenannte Simulationspatienten ersetzt. Die Amateurschauspieler verschiedener Alters- und Berufsgruppen werden darauf vorbereitet, einen Patienten authentisch darzustellen. Ziel dieser nachgestellten Szenen ist es, die sozialen Fähigkeiten der Studierenden zu verbessern. Je nach Wissensstand der Studierenden werden Anamnese-, Beratungs- oder Aufklärungsgespräche mit unterschiedlichem Schweregrad geübt. „Die Studierenden lernen zum Beispiel, wie sie eine Krebsdiagnose oder eine Todesnachricht überbringen“,



Foto: © medilior.de

Hier ist mehrmaliges Üben möglich: Zwei Medizinstudentinnen trainieren die Blutabnahme am Gummiarm.

erzählt Dr. Sopka. Für dieses Training entwickeln zwölf verschiedene Fachbereiche in Zusammenarbeit mit dem AIXTRA ein Drehbuch mit der individuellen Krankengeschichte und Biographie des Patienten. Die szenische Ausgestaltung mit medizinischen Requisiten und Theaterschminke runden die realitätsnahe Übung ab. „Simulationspatienten geben unseren Studierenden die Möglichkeit, in einer sicheren Umgebung zu lernen, Fehler zu machen, mit den eigenen Emotionen umzugehen und dabei die eigenen Grenzen auszutesten“, erklärt Trainerin Andrea Rietfort. Nach dem simulierten Gespräch erhält der Studierende eine professionelle Rückmeldung mit konkreten Handlungsempfehlungen.

Ohnehin wird Feedback großgeschrieben: Alle Räume sind mit Audio- und Videogeräten ausgestattet. So können Ausbilder und Tutoren die Lehr- und Lernsituationen vom Nebenraum aus beobachten, bei Bedarf Hilfestellung geben und das Training aufzeichnen. Im Nachgang lassen sich die Aufzeichnungen für die Besprechungen mit den Studierenden nutzen, um gemeinsam mögliche Verbesserungen zu erarbeiten. „Bis zum fertigen Arzt oder gar Facharzt ist es dann trotzdem noch ein langer Weg. Aber im AIXTRA können die angehenden Mediziner ihre ersten Erfahrungswerte sammeln“, sagt Dr. Sopka.

Dass das Konzept des AIXTRA auch über Aachens Grenzen hinaus Anerkennung findet, zeigt die Verleihung des „Ars legendi Fakultätenpreises 2013“ (Preis für exzellente Lehre in der Hochschulmedizin, verliehen durch den Stifterverband für die Deutsche Wissenschaft und den MFT Medizinische Fakultätentag) an Dr. Sopka und seinen Kollegen Dr. Beckers.

www.ac-gesund.info

Mehr dazu im Film:
So lernen Medizinstudierende und Auszubildende, wie man mit Patienten umgeht.

REZEPTFREI
6 X TÄGLICH* AQUAGYMNASTIK
IN DEN THERMEN

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

HEILQUELLE
Karlsquelle Bad Aachen

CAROLUS THERMEN
BAD AACHEN



Positives Selbstbild hilft beim Abnehmen

Vorurteile, Abwertung, soziale Ausgrenzung und Diskriminierung, die Menschen aufgrund ihrer Adipositas erleben, wirken wie chronische Stressoren. Die psychische Belastung durch diese Stigmatisierung kann zu Depressionen, Angststörungen und oft sogar zu weiterer Gewichtszunahme führen.

Die Mechanismen dieses Teufelskreislafs untersuchte Dr. Claudia Sikorski für das Integrierte Forschungs- und Behandlungszentrum (IFB) AdipositasErkrankungen in Leipzig. Gerade weil Adipositas weiter zunimmt, bei gleichzeitig nur wenigen wirksamen Behandlungsmöglichkeiten, ist es wichtig zu verstehen, welche Mechanismen den Erfolg von Adipositastherapien vereiteln. Sikorski und ihr Team analysierten 46 wissenschaftliche Studien, die den Zusammenhang zwischen der Stigmatisierung von stark übergewichtigen Menschen mit psychischen Belastungen und Störungen untersuchten. Vor allem das in den Studien beschriebene herabgesetzte Selbstwertgefühl gilt als ein großer Risikofaktor für psychische Leiden wie Depressionen und Angststörungen.

Krankhaft übergewichtige Männer und Frauen nehmen außerdem Sikorski zufolge das negative Fremdbild, das sich durch die Stigmatisierung zeigt, als Selbstbild an. Gerade in einem Gewichtsreduktionsprogramm sei aber das Vertrauen in die eigenen Fähigkeiten und Kräfte unabdingbar, denn die Therapie der Adipositas erfordere mehr als bei anderen Erkrankungen viel Kraft, Engagement und Motivation des Patienten. In der Adipositasforschung hat sich gezeigt,

dass die Stigmatisierung und das Selbststigma zu einem ungünstigen Essverhalten beitragen. Es entwickelt sich ein Teufelskreislauf aus Stigma, sozialem Rückzug, weiterer Zunahme des Gewichts und folglich immer stärkerer Stigmatisierung. Dazu kommt häufig noch die Erfahrung von Benachteiligung und Diskriminierung im Sozial- und Berufsleben. Sikorski sucht nach therapeutischen Ansätzen, wie dieser Teufelskreislauf durchbrochen werden kann. „Wir können nicht darauf vertrauen, dass sich die gesellschaftliche Wahrnehmung von Menschen mit Adipositas in absehbarer Zeit verbessert. Deshalb sollten wir den Betroffenen Mittel und Wege zum Umgang mit Stigmatisierung aufzeigen. Dies sollte möglichst integraler Bestandteil der Adipositastherapie werden“, erklärt die 29-jährige Wissenschaftlerin.

In einer Folgestudie befragt Sikorskis wissenschaftliches Team in Kooperation mit dem forsa-Meinungsforschungsinstitut rund 1.000 Erwachsene mit Adipositas zu ihren Erfahrungen mit Stigmatisierung und ihrem Umgang damit. Dies soll helfen, besser zu verstehen, wie Stigmatisierung erlebt wird, wie sie ihre negative Wirkung entfaltet und wie die Betroffenen damit umgehen können. (Quelle: idw)



Bei Sodbrennen Medikamente überprüfen

Sodbrennen, Brennen im Rachen und saures Aufstoßen sind mögliche Anzeichen der sogenannten Refluxkrankheit. Mitunter verursachen oder verstärken bestimmte Medikamente den unangenehmen Übertritt von Säure aus dem Magen in die Speiseröhre.

Darauf weist die Deutsche Gesellschaft für Gastroenterologie, Verdauungs- und Stoffwechselkrankheiten (DGVS) in ihren aktualisierten Leitlinien „Gastroösophageale Refluxkrankheit“ hin. Da die Refluxkrankheit die Speiseröhre schädigen und sogar Krebs zur Folge haben kann, sollten Betroffene sich vom Gastroenterologen untersuchen lassen.

In Betracht kommen zum Beispiel Medikamente zur Behandlung von Bluthochdruck, koronarer Herzerkrankung, Asthma und Harninkontinenz sowie Östrogenpräparate zur Hormontherapie und Psychopharmaka mit angstlösender Wirkung.

Auch manche Schmerz- und Rheumamittel sowie Medikamente zur Behandlung von Osteoporose, Eisenmangel und einige Antibiotika verursachen mitunter Sodbrennen. Selbstverständlich sollten vom Arzt verschriebene Medikamente nicht einfach abgesetzt werden. Doch für das ein oder andere Präparat gibt es besser verträgliche Alternativen, was man mit seinem Arzt besprechen sollte.

Medizinisch ist die Erkrankung in der Regel wirksam zu behandeln. Bestehen die Refluxbeschwerden über mehrere Jahre hinweg, sollte ein Gastroenterologe die Schleim-

haut der Speiseröhre untersuchen, so die Empfehlung der Leitlinie. So lassen sich Gewebsveränderungen wie der sogenannte „Barrett-Ösophagus“ erkennen, der als Krebsvorstufe gilt und frühzeitig behandelt werden sollte.

Veränderungen im Lebensstil können manchmal schon eine Besserung bewirken. Übergewichtigen Patienten hilft es häufig, etwas abzunehmen. Wer bestimmte Nahrungsmittel und Getränke nicht verträgt, kann darauf verzichten. Patienten mit nächtlichen Beschwerden sollten nicht zu später Stunde noch essen und das Kopfende des Bettes hochstellen.

Die Deutsche Gesellschaft für Gastroenterologie, Verdauungs- und Stoffwechselkrankheiten (DGVS) vereint heute mehr als 5000 Ärzte und Wissenschaftler aus der Gastroenterologie unter einem Dach. Die DGVS fördert wissenschaftliche Projekte und Studien und veranstaltet Kongresse und Fortbildungen. Ein besonderes Anliegen ist die Entwicklung von Standards und Behandlungsleitlinien für die Diagnostik und Therapie von Erkrankungen der Verdauungsorgane – zum Wohle des Patienten. Mehr dazu finden Sie hier: www.dgvs.de. (Quelle: idw)



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

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-Heinsberg
Rotter Bruch 32-34, 52068 Aachen
sozdie.aachen@johanniter.de
www.juh-aachen.de

DIE JOHANNITER
Aus Liebe zum Leben





Hetze und Job bereiten Müttern Stress

Kurangebote sind wichtiger denn je

Ständiger Zeitdruck, die berufliche Anforderung und mangelnde Anerkennung sind die Hauptbelastungsfaktoren der Mütter heute, sagt das Müttergenesungswerk (MGW), das sich seit über 50 Jahren für die Gesundheit und Gesunderhaltung von Müttern einsetzt.

So sei die Zahl der Frauen mit Erschöpfungssyndrom bis hin zum Burn out, mit Schlafstörungen, Angstzuständen, Kopfschmerzen oder ähnlichen Erkrankungen in den letzten zehn Jahren um 37 Prozentpunkte gestiegen.

Hoher Erwartungsdruck der Mütter an sich selbst

Mütter wollen dem hohen Erwartungsdruck gerecht werden und suchen häufig erst dann professionelle Hilfe, wenn sie nicht mehr funktionieren können. „Trotzdem nehmen nur rund fünf Prozent der etwa 2,1 Millionen kurbedürftigen Mütter die Kurmaßnahmen in Anspruch“, sagt Petra Gerstkamp, stellvertretende Geschäftsführerin des Müttergenesungswerkes.

Ein Kurtest auf der Internetseite des Müttergenesungswerkes kann jeder Mutter zeigen, ob eine Kurmaßnahme für sie in Frage kommen könnte.

Wer hat Anspruch?

Wer kann eine Mütter- oder eine Mutter-Kind-Kur in Anspruch nehmen?

Jede Mutter in aktiver Erziehungsverantwortung hat bei Vorliegen eines ärztlichen Attestes Anspruch auf eine Mütter- und Mutter-Kind-Kurmaßnahme. Diese dauern in der Regel drei Wochen. Kostenträger ist die Gesetzliche Krankenkasse. Mütter steuern einen Eigenanteil von zehn Euro pro Kurtag bei. Kinder sind zuzahlungsbefreit.

Auch Frauen, die einen Angehörigen pflegen, können in den Häusern des Müttergenesungswerkes eine Kur machen. Inzwischen gibt es auch die ersten Vater-Kind-Kurkliniken.

Was muss ich tun, wenn ich eine Mütter- / Mutter-Kind-Kur beantragen möchte?

Zur Beantragung ist der Besuch beim Haus-, Kinder- oder Facharzt erforderlich. Die notwendigen Attestunterlagen bekommt man in den 1300 Beratungsstellen des Müttergenesungswerkes oder im Internet (Adressen siehe unten). Der Antrag wird an die Krankenkasse geschickt. Sollte er abgelehnt werden, unterstützt die Beratungsstelle beim Widerspruch.

Was passiert bei der Kur?

Während der Kur arbeiten interdisziplinäre Teams in den anerkannten Kliniken des Müttergenesungswerkes aus ÄrztInnen, PhysiotherapeutInnen, PsychotherapeutInnen, PädagogInnen und andere SpezialistInnen mit den Müttern. Es geht darum, die Gesundheit ganzheitlich zu stärken. Parallel zu den medizinischen und physiotherapeutischen Behandlungen wird intensiv an der Verbesserung der Mutter-Kind-Beziehung gearbeitet, die leidet, wenn Mütter krank sind.

Betroffene Mütter können sich dann in den rund 1.300 Beratungsstellen der Wohlfahrtsverbände im Müttergenesungswerk beraten lassen.

Ständigen Zeitdruck nennen über 70 Prozent der Mütter in den Kurkliniken des MGW als Hauptbelastung im Alltag, dicht gefolgt von der beruflichen Belastung. Berufstätig sind immerhin 70 Prozent von ihnen, 36 Prozent sind sogar die Hauptverdiener der Familie. „Die Belastungen von Müttern sind gesellschaftlich bedingt und die Erkrankung kein individuelles Versagen“, erklärt Dagmar Ziegler, MdB, Kuratoriumsvorsitzende des Müttergenesungswerkes. „Die Familienstrukturen sind in einem Wandel begriffen, der Mütter zunehmend belastet und krank machen kann. Dazu gehören an erster Stelle viele Unsicherheiten im Lebensverlauf und ungleiche Arbeitsteilung in der Familienarbeit. Die Erwartung von Gleichberechtigung in Rollen- und Arbeitsteilung und die real gelebte traditionelle Rollenerwartung stellen einen täglichen Widerspruch dar, der zum Gesundheitsrisiko wird.“ In einer jüngsten Studie der Zeitschrift „Eltern“ wurde beispielsweise deutlich, wie gelebte Familienrealität heute aussieht: So geben 63 Prozent der Väter an, sich die Aufgabe der Erziehung mit ihren Partnerinnen gerecht aufzuteilen. Dem stimmen aber nur 36 Prozent der Frauen zu.



Foto: © MGW

Kostenlose Kurberatung

Kostenlose Kurberatung für Mütter oder pflegende Frauen bieten die Wohlfahrtsverbände im Müttergenesungswerk an: AWO, DRK, Diakonie, Caritas und Paritätischer Wohlfahrtsverband. Sie helfen bei allen Fragen rund um die Kurmaßnahme, beim Antragsverfahren, bei der Klinikauswahl und Nachsorge. Wichtige Internetadressen: www.muettergenesungswerk.de, www.kur.org, www.mutter-kind.de, www.kag-muettergenesung.de, www.eva-frauengesundheit.de, www.gesundheitservice-awo.de, www.drk.de/angebote/kinder-jugend-und-familie/mutter-vater-kind-kuren.html.



Von Anfang bis Eigentum für Sie da. Ihre Sparkassen-Immobilienprofis.

Vermittlung. Finanzierung. Versicherung.



Der Unterschied beginnt beim Namen. Keiner finanziert deutschlandweit mehr Immobilien als die Sparkassen-Finanzgruppe. Wir kennen die Region, die Immobilien und die Preise vor Ort. So können wir Ihnen individuelle und ganzheitliche Beratung bieten: Von der Immobilienvermittlung über die Finanzierung zu Top-Konditionen bis hin zu umfassenden Versicherungsleistungen.
Wenn's um Geld geht – Sparkasse.

Auf zum Wildgansflug

Uraltes chinesisches Qigong – Zehn-Minuten-Training für Sportler und Kopfarbeiter

Dass fernöstliche Meditations- und Bewegungstechniken wie Qigong oder Yoga sich positiv auf die Gesundheit auswirken, ist tausendfach bewiesen. Wem Yoga oder Tai Chi zu ruhig ist, dem könnte Wildgans-Qigong gefallen.

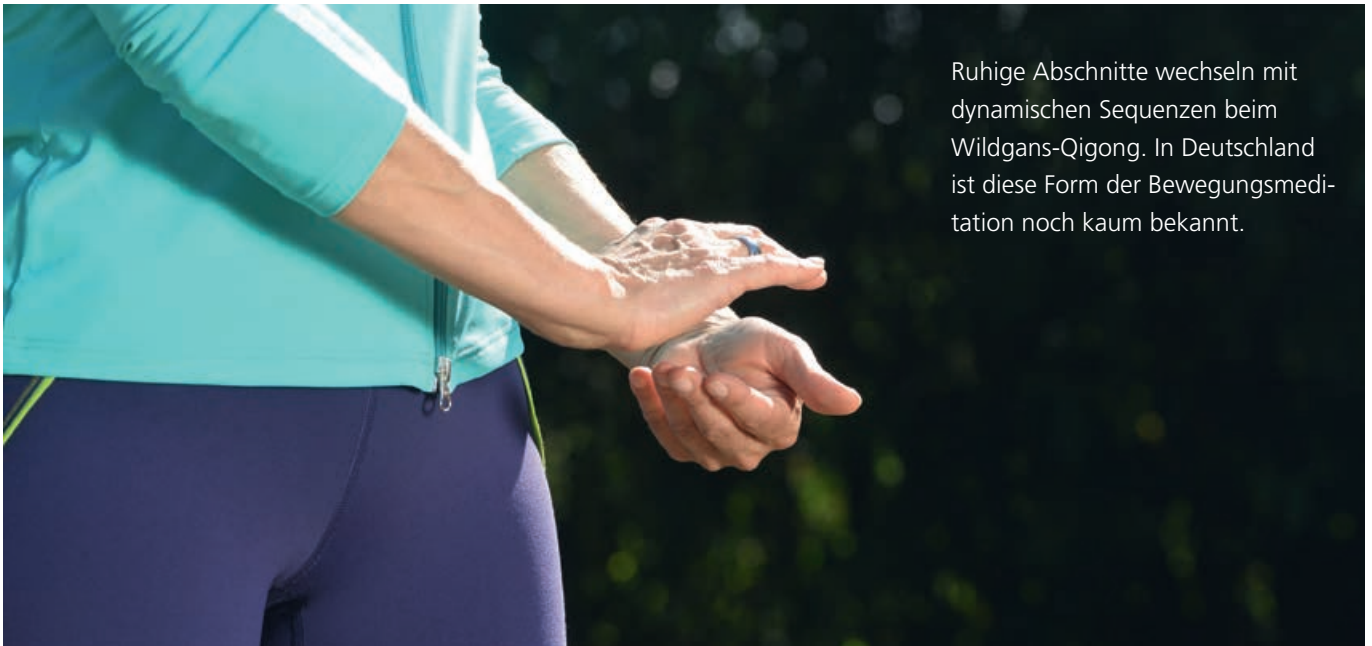
Dieses auf Vorbeugung, Heilung und Regeneration ausgerichtete medizinische Bewegungs-Qigong besteht aus wenigen ruhigen Abschnitten und vielen dynamischen, kraftvollen Sequenzen. Der Vorteil für Ungeduldige: Der „Wildgansflug“ dauert nur zehn Minuten, wenn man die Übungen einmal gelernt hat. In chinesischen Krankenhäusern gehört Qigong heute zum Standardtherapieplan und soll sogar bei Krebspatienten eingesetzt werden. Die Wildgans zählt in China zu den beliebtesten Bewegungsstilen, vermutlich weil sie so schnell geht und die meisten Übungen der anderen Qigong-Stile vereint. Neben der Traditionellen Chinesischen Medizin

(TCM) gibt es auch eine anerkannte Qigong-Medizin, die auf den Prinzipien von TCM beruht. Darauf basieren im Grunde alle Qigong-Übungen, von denen es Hunderte von individuellen Interpretationen gibt. Die bekanntesten sind Tai Chi (ursprünglich als Kampfkunst konzipiert) und die acht Brokate. Diese, sowie die meisten anderen Qigongs, sind im Wesentlichen in der Wildgans vereint – obwohl man für einen „Wildgansflug“ nur 10 Minuten braucht. Wie das geht? Der Unterschied zu anderen Qigong-Stilen: Die Wildgans besteht aus 64 teils sehr unterschiedlichen, oft auch ganz kurzen, Einzelsequenzen. Die wenigen ruhigen, meditativen

Abschnitte werden dominiert von dynamischen, kraftvollen Bewegungssequenzen, die viele an einen anmutigen Tanz erinnern. Jede Sequenz ist hocheffektiv mit eigenen Wirkungen. In Deutschland ist die Wildgans weitestgehend unbekannt, vielleicht, weil das Wissen darüber über Jahrhunderte streng geheim gehalten wurde.

Was passiert während der Übungen?

Durch Bestrahlen, Massieren und Akupressur der Haupt- und Sondermeridiane sowie der Energiepunkte mit Händen und Fingern werden die inneren Organe aktiviert und stimuliert. Das typische Flattern mit den



Ruhige Abschnitte wechseln mit dynamischen Sequenzen beim Wildgans-Qigong. In Deutschland ist diese Form der Bewegungsmeditation noch kaum bekannt.

Händen öffnet zusätzlich auch die kleinsten Meridiane, die bis in die Fingerspitzen führen.

Zur Ruhe kommen und Stress abbauen

Der Durchfluss von Lebensenergie (Qi) und Blut wird verbessert, der Stoffwechsel angeregt. Auch psychovegetative Störungen wie Nervosität, Angst, Stress, Burnout etc. lassen sich lindern. Bei den bewegten Sequenzen werden Muskeln, Bänder und Sehnen schonend gedehnt und geschmeidig gemacht. Besonders die Rechts-/Links- und Balanceübungen stärken das Gleichgewicht, womit Verletzungsrisiken reduziert und die Konzentration verbessert werden. Nebenwirkungen sind (im Gegensatz zu anderen Qigongs) nicht bekannt.

Lehr-DVD erstmals auf Deutsch

Lange war Wildgans-Qigong geheimes Wissen, das nur von Lehrer zu Schüler weitergegeben wurde. Jetzt gibt es das jahrtausendealte Wissen für mehr körperliche und geistige Fitness auf DVD, erstmalig in Deutsch und so detailliert, dass es jeder selber lernen kann.

Qigong, das „Trainieren von Lebensenergie“ gehört in China zum Alltag wie bei uns das Brötchen zum Kaffee. Das in Deutschland noch weitgehend unbekanntes Wildgans-Qigong zählt zu den beliebtesten und ältesten Qigong-Formen in China und wurde 1995 als Heilmethode staatlich anerkannt.

Man braucht nur zehn Minuten pro Tag für die 64 Übungen, wenn man sie einmal gelernt hat. Deshalb ist die Wildgans besonders gut geeignet für Sportler, Kopfarbeiter, Manager und Menschen, die wenig Zeit haben, aber leistungsfähig bleiben wollen.

Mehr dazu finden Sie hier:
www.wildgans-qigong.de

NICHTRAUCHER
ohne Gewichtszunahme?
Na klar!

Nach nur einer Behandlung mit Laser-Akupunktur können auch Sie rauchfrei sein!



INSTITUT FÜR RAUCHERENTWÖHNUNG UND NATURHEILVERFAHREN
Margit Scheubert-Bauens
Heilpraktikerin und Homöopathin
52076 AC, Albert-Einstein-Str. 113

www.raucherentwoehnung-ac.de
Telefon: 0 24 08 / 95 89 80

Integratives Gesundheitszentrum
IGZ Am Goldbach

Ganzheitliche Wege zur Gesundheit für Sie unter einem Dach!

Wir entfalten heilsame Synergieprozesse!



Komplementärmedizin Energetische Heilverfahren Massage & Körperarbeit Ernährungstherapie Traumatherapie (EMDR/SE)	Psychotherapie Hypnose Homöopathie Familienaufstellungen Ohrakupunktur	Osteopathie Schmerztherapie Kunsttherapie Lerntherapie Coaching
---	--	---

IGZ Am Goldbach
Eupener Str. 181
52066 Aachen



Tel. 0241-159 00 65
www.igz-amgoldbach.de

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



Frühlingsfrische Salate

Bunter Blattsalat mit Leerdammer® Crostini

Zutaten für 4 Portionen:

1 kleiner Eichblattsalat
 1 kleiner Lollo bianco
 50 g Wildkräuter
 2 reife Avocados
 Zitronensaft
 150 g Kirschtomaten
 4 Feigen
 1 Schalotte
 3 EL Olivenöl
 3-4 EL heller Balsamicoessig
 2 EL Feigensenf
 (z. B. Tessiner Feigensenf)
 Salz, frisch gemahlener Pfeffer
 Zucker
 1 kleines Vollkornbaguette (ca. 200 g)
 150 g Leerdammer® Caractère
 1 Knoblauchzehe
 Cayennepfeffer

Zubereitung: Salate in Blätter zerteilen, mit den Kräutern waschen, putzen und in mundgerechte Stücke zupfen. Avocados schälen, halbieren, den Stein herauslösen, das Fruchtfleisch in Spalten schneiden und mit Zitronensaft beträufeln. Kirschtomaten waschen und halbieren. Feigen mit einem Tuch abreiben, putzen und in schmale Spalten schneiden. Schalotte abziehen, in feine Würfel schneiden, mit Öl, Essig und Feigensenf verrühren und mit Salz, Pfeffer und Zucker abschmecken.

Baguette in Scheiben schneiden. Leerdammer® Caractère in sehr feine Streifen schneiden oder raspeln. Knoblauch abziehen, halbieren, die Baguettescheiben damit abreiben, auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech legen, mit Käse bestreuen und im vorgeheizten Backofen bei 240 Grad (Gas: Stufe 6, Umluft 220 Grad) ca. 6 bis 8 Minuten überbacken. Käse mit rosa Pfefferbeeren garnieren.

Salatzutaten mit dem Dressing vermischen, mit den Käse-Crostini auf Tellern anrichten und servieren.

Zubereitungszeit: ca. 25 Minuten



Foto: © Leerdammer

Zum Saisonstart: Erdbeer-Salat

Zutaten für 4 Portionen:

2 EL brauner Zucker	Dressing:
50 g Cashewkerne	5 EL Olivenöl
500 g grüner Spargel	2 TL Erdbeermarmelade
1 TL Butter	3-4 EL Himbeeressig
Salz, 1 Prise Zucker	Salz, frisch gemahlener
150 g Leerdammer	Pfeffer
Caractère®	
250 g Erdbeeren	
100 g gemischte Sprossen	

Zubereitung:

Zucker in einer Pfanne schmelzen, Cashewkerne dazugeben, karamellisieren und auf Backpapier abkühlen lassen. Spargel putzen, das untere Drittel schälen und schräg in mundgerechte Stücke schneiden.

1 Liter Wasser mit Butter, 1/2 TL Salz und Zucker aufkochen, Spargel dazugeben und abgedeckt ca. 5-10 Minuten bissfest garen. Leerdammer Caractère® in Streifen schneiden, Erdbeeren vierteln. Für das Dressing alle Zutaten verrühren. Spargel, Leerdammer Caractère®, Erdbeeren und Sprossen dekorativ auf einer Platte oder Tellern anrichten und mit dem Dressing beträufeln. Cashewkerne überstreuen und nach Wunsch mit frischem Landbrot servieren.

Zubereitungszeit: ca. 35 Minuten



Foto: © Grafschafter

Spargelsalat grün-weiß

Zutaten für 4 Portionen:

je 500 g grüner und weißer	Dressing:
Spargel	1 Becher Joghurt (= 150 g)
1 EL Butter	1-2 EL Grafschafter Apfelschmaus
1/2 TL Salz	2-3 EL Zitronensaft
1 Prise Zucker	Salz, frisch gemahlener
4 hart gekochte Eier	Pfeffer
1 Bund Radieschen	
2 Packungen geräucherte Forellenfilets (à 125 g)	

Zubereitung:

Spargel putzen, den weißen Spargel ganz, beim grünen Spargel nur das untere Drittel schälen.

300 ml Wasser mit Butter, Salz und Zucker aufkochen, weißen Spargel dazugeben und ca. zehn Minuten garen, grünen Spargel nach ca. fünf Minuten Garzeit dazugeben. Eier pellen und fein würfeln. Radieschen in Scheiben, Forellenfilets in Stücke schneiden. Den Spargel mit Radieschen auf Tellern anrichten und mit dem Dressing übergießen.

Forellenfilets als Topping auf den Salat geben, Eier überstreuen und servieren. Dazu schmeckt knuspriges Körnerbrot.

Zubereitungszeit: ca. 30 Minuten

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



Wales ist ein kleines Land mit spektakulären Landschaften, wie geschaffen für unvergessliche Wandertouren.

Foto: © Visit Britain/photlibrary.com

Auf langen Strecken zur Ruhe kommen

Die ersten begeisterten Berichte über das Weitwandern kamen von Pilgern, die den spanischen Jakobsweg gegangen sind. Seither entdecken viele Menschen die Schönheit des Gehens auf langen Strecken für sich.

Entsprechend groß ist das Angebot an Touren: Die Palette reicht von Routen mit wenig anspruchsvollen Etappen bis hin zu hochalpinen Weitwanderwegen, die Trittsicherheit und Schwindelfreiheit voraussetzen. Die Auswahl erleichtert jetzt ein neues Online-Portal rund um Weitwanderwege in

Österreich. Das Portal Weitwanderwege präsentiert neben Klassikern wie dem Salzburger Almenweg, dem Alpe-Adria-Trail oder dem Königsweg auch Themenwege wie die „Via Natura“ in der Steiermark.

Hüttenfreunde können die Drei-Tages-Hüttenwanderung am Wilden Kaiser oder die längere Variante – die Kaiserkrone – erwandern. Spezielle Landschaftserlebnisse bietet der Millstätter-See-Höhensteig oder der Weg der Klammern im Salzburger Saalachtal. Das Weitwanderportal bietet detaillierte Beschreibungen der Streckenabschnitte, Tipps für den Gepäcktransfer und eine Auflistung von Übernachtungsmöglichkeiten in Hütten.

FENDEL & KEUCHEN

Qualität, die bewegt



Sanitätshaus • Orthopädietechnik • Schuhtechnik • Kinderorthopädie • Care Team

Zentrale Aachen Wilhelmstraße 19-23 52070 Aachen Telefon 0241 94637-0	Filiale Marienhospital Viehhofstraße 43 52066 Aachen-Burtscheid Telefon 0241 94637-51	Filiale Herzogenrath Kleikstraße 36 52134 Herzogenrath Telefon 0241 94637-52	Filiale Heinsberg Ecke Liecker Straße/Auf dem Brand 52525 Heinsberg Telefon 0241 94637-54
--	--	---	--

Der walisische Küstenwanderweg

Rund um Wales, immer am Meer entlang, geht es auf dem 2012 eröffneten walisischen Küstenwanderweg. Auf einer Gesamtlänge von 1400 Kilometern bietet der Küstenweg spektakuläre Ausblicke auf unzählige Buchten und imposante Klippen. Malerische Strände, pittoreske Hafenstädtchen, die frische, salzige Seeluft und die Naturgewalten von Wind und Wasser lassen den Wanderer innerlich zur Ruhe kommen. Ein besonderes Highlight ist der Abschnitt des Pembroke-shire-Küstenweges, Großbritanniens einziger Küstennationalpark. Für ihn braucht man insgesamt etwa 15 Tage oder man absolviert einen der über 200 Kurztrips. Campingplätze, Bed & Breakfast, Farmen und Jugendherbergen bieten sich unterwegs als Unterkünfte an. (rgz-p/ Dc)



Das Naturschutzgebiet des Wilden Kaisers gilt als eines der schönsten Wander- und Klettergebiete Tirols.

Weit wandern entschleunigt

Weite Strecken wandern und beim gleichmäßigen Gehen entschleunigen – dazu bieten sich inzwischen viele Touren an. Das Online-Portal www.weitwanderwege.com unterstützt Wanderlustige dabei, passende Touren zu finden. Ergänzend liefert ein Katalog der Wanderdörfer (mit Weitwandern-Broschüre) Informationen rund um die beliebtesten Weitwanderwege aus 45 Wanderregionen Österreichs – kostenlos zu bestellen unter office@weitwanderwege.com.

Obwohl nur zwei Stunden per Bahn von London Heathrow entfernt, unterscheidet sich Wales doch sehr vom Rest Großbritanniens. Wales ist ein kleines Land mit wechselvoller Geschichte und spektakulären Landschaften. Es besitzt drei Weltkulturerbestätten, drei Nationalparks und 1.200 Kilometer schönste Küste mit hunderten von Burgen, Festungen und römischen Kastellen.

Mehr dazu finden Sie hier:

www.weitwanderwege.com,
www.visitwales.com/de/aktivitaten/aktivurlaub/wandern/pembrokeshire-coast-path,
www.visitbritain.com/de/Wales

Für Familien mit Kindern lohnt es sich vielleicht, einmal hier vorbeizuschauen: www.vorarlberg.travel/de/familienwanderungen/

Kostenlos testen!

Stromobility
 Mit Chic und Style
 die neue Freiheit erleben.
 Unsere E-Bikes
 für Anspruchsvolle.

EWERK
 elektro bikes aachen
Was Dich bewegt!

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

Neues für Schönheit und Wohlbefinden

So wird Make up richtig aufgetragen

Tipps von Karim Sattar,
International Make-up-Artist für Dr. Hauschka

„Um den richtigen Farbton zu finden, sollte man drei verschiedene Nuancen am Wangenknochen auftragen und darauf achten, welche Farbe am besten in Hals und Gesicht einfließt. Vom Auftragen am Handrücken ist generell abzuraten. Die Hautfarbe dort unterscheidet sich beträchtlich von der des Gesichts.“

Das Make Up wird in kleinen Mengen von der Stirn über die Nase, das Kinn sowie die Wangen verteilt und immer abwärts aufgetragen, um Härchen und Poren nicht zu betonen. Zu den Seiten hin verstreichen und Übergänge zu Hals, Ohren und Haaransatz gut verblenden. Wenn man die Foundation mit den Fingern aufträgt, erwärmt sie sich, lässt sich gut verteilen und verschmilzt mit der Haut. Für eine leichtere Deckkraft sollte zum Auftragen ein angefeuchtetes Schwämmchen verwendet werden. Das Auftragen und Eindrücken mit einem Foundation Pinsel hilft, die Deckkraft zu erhöhen und so Rötungen und Unebenheiten konkreter abzudecken.“

Mehr dazu auf [www.Youtube.com/ Dr. Hauschka](http://www.Youtube.com/Dr.Hauschka)

Neue Dr. Hauschka Foundation in fünf Farbnuancen

Die neue Dr. Hauschka Foundation gleicht mit ihrer optimalen Farbanpassung den Hautton aus und verleiht dem Teint ein ebenmäßiges, lebendiges Aussehen. Die besondere Hautverträglichkeit der intensiv pflegenden Foundation basiert auf hochwertigen Natursubstanzen wie Granatapfelessenz, Macadamia- und Kokosnussöl. Beim Auftragen kann man eine frische, zitrische Note wahrnehmen. Ergänzt wird sie durch den leichten Kokosaspekt und einen zarten Vanilleduft.



BB medica

Neuköllner Straße 2
D-52068 Aachen
Telefon (0241) 470 370-0
Telefax (0241) 470 370-50

Ihr Fachhändler für:
Wundberatung
Stomaberatung
Beratung bei enteraler und parenteraler Ernährung



Kompressionsstrümpfe
Bandagen
Blutdruckmessgeräte
Blutzuckermessgeräte
Pflegehilfsmittel
Brustprothetik
Pflegeprodukte
Fitnessprodukte
Gehhilfen
Greifhilfen
und vieles mehr



Saugende und ableitende
Inkontinenzversorgung
• kostenlose Hausbesuche
• intensive Beratung
• kostenlose Muster

und vieles mehr



Sanitätsshop

Löhergraben 32
D-52064 Aachen
Telefon (0241) 4018515
Telefax (0241) 4018516

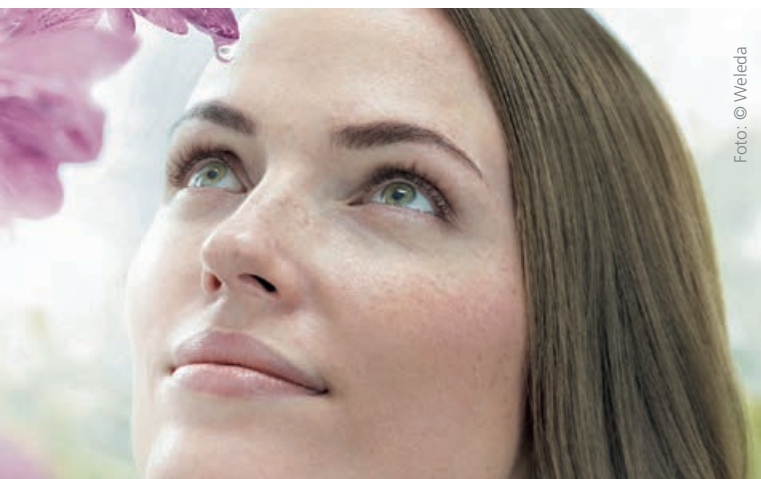


Foto: © Weleda

Augenpflege aus der Natur

Zugluft, Tabakrauch, langes Arbeiten am Bildschirm oder Kontaktlinsen strapazieren die Augen. Auch Hormonschwankungen stören häufig die Produktion der Tränenflüssigkeit. Die Augen beginnen zu jucken oder sind gerötet. Reiben verschlimmert die Situation meist nur. Damit es nicht so weit kommt, sollte man die Augen gut pflegen. Am besten eignen sich Tränenersatzmittel, die zuverlässig befeuchten, wie etwa die rezeptfreien Tropfen „Visiodoron Malva“. Der Extrakt der Malve enthält Schleimstoffe, die den Tränenfilm des Auges unterstützen. Unter www.weleda.de gibt es weitere Tipps. (djd)

Melvita Hautöl

Melvita hat ein Bio-Gesichtspflegeöl entwickelt, das der Haut ihre Jugendlichkeit wiedergibt und einen seidigen Schimmer auf der Haut hinterlässt. Die Kombination von Arganöl und Hydroxyprolin liefert der Haut alle für ihren Aufbau und ihre glatte Struktur erforderlichen Wirkstoffe. Hydroxyprolin ist eine Aminosäure natürlichen Ursprungs. Es kommt in den Proteinen vor, die für die Stützfunktion der Haut, ihre Festigkeit und ihre Formbeständigkeit zuständig sind.



Provence-Duft für den Frühling

Jeanne en Provence Parfums duften wie die Provence. „Un Matin dans la Roseraie“ gleicht einem Spaziergang durch einen blühenden Rosengarten.

Die ersten Duftnoten bestechen mit Maiglöckchen und verführen mit schwarzer Johannisbeere. Rose und Jasmin unterstreichen den blumigen Charakter, Rosenblütenessenz und blaue Kamille vollenden das intensive Dufterlebnis.



Foto: © FIVE

Rückenschmerzen richtig begegnen

Neuer Stretchingzirkel aktiviert ganze Muskelketten

Er ist die Problemzone vieler Menschen: der Rücken. Seit Jahrzehnten weiß man, dass insbesondere die Kräftigung der Rückenmuskulatur Schmerzen im Rücken lindert.

Erst seit etwa einem Jahr verfolgen Sportwissenschaftler und Physiotherapeuten einen innovativen Ansatz: Neben der Kräftigung der Rückenmuskulatur setzen sie zusätzlich auf eine Steigerung der Beweglichkeit der Wirbelsäule.

Stretchingzirkel von five® heißt das Konzept, das auf der Lehre des Freiburger Arztes und Biokinetikers Walter Packi basiert. Mit dem, was der Volksmund unter „Stretching“ versteht, hat dieses Konzept nichts zu tun. Wurden bisher lediglich einzelne Muskeln passiv und isoliert gedehnt, arbeitet der Stretchingzirkel von five® mit der maximalen Aktivität ganzer Muskelketten. Durch die für den Stretchingzirkel von five® typischen Rückwärtsbewegungen wirkt das Training der gebeugten Haltung des Körpers entgegen und richtet ihn wieder auf. So können im Gehirn komplett neue Bewegungsmuster abgelegt werden. Kombiniert mit den bewährten Kräftigungskonzepten von MedAix ergibt sich ein optimaler Nutzen für den Rücken.

Daniel Gier, Geschäftsführer von MedAix, ist von diesem Konzept begeistert: „Seit über zehn Jahren widmen wir uns dem Thema Rückenschmerzen. Ein solches Konzept hat es bislang noch nicht gegeben. Die Kombination aus Kräftigung und Beweglichkeit ist das perfekte Training für den Rücken.“ Wie überzeugt Gier und seine Mitarbeiter bei MedAix vom Stretchingzirkel von five® sind, zeigt die Tatsache, dass sie ihn schon kurz nach dessen Einführung nach Aachen geholt haben und sich der Problemzone Rücken auf neue, innovative Art annehmen.

Kontakt: www.medaix.de

Gewinnen Sie zwei Familienkarten für den Brückenkopf-Park Jülich

Der Brückenkopf-Park Jülich bietet auf rund 30 Hektar Freizeitspaß für Jung und Alt. Er bildet mit Aktionsflächen, Spielplätzen oder Wasserspiellandschaften eine nahezu perfekte Einheit aus Natur, Erlebnis, Erholung und Kultur.

In die Anlage integriert sind 35 Tiergehege und Volieren des Brückenkopf-Zoos mit etwa 400 Tieren. Zwischen April und Oktober gibt es im Park regelmäßig Veranstaltungen wie Märkte, historische Spektakel, Musik und Kinderevents.

Mehr zum Brückenkopf-Park Jülich finden Sie im Internet: www.brueckenkopf-park.de

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: kommunikation@ukaachen.de
oder auf einer Postkarte an: Uniklinik RWTH Aachen, Unternehmenskommunikation, Pauwelsstraße 30, 52074 Aachen

Einsendeschluss ist der 31.05.2015



Gewinner des letzten Gewinnspiels

Im letzten Heft haben wir zwei Karten für die Skihalle Snowworld in Landgraaf/Heerlen verlost.

Gewonnen haben Katharina Schulz aus Herzogenrath und Lisa Fröhlings aus Aachen.

ACgesund im Abonnement

Wenn Ihnen unser Patientenmagazin ACgesund gefällt und Sie es gern bequem ins Haus geschickt haben möchten, dann senden Sie uns einfach eine Mail mit Ihren Adressangaben. Sie erhalten ACgesund dann 3x im Jahr kostenlos zugesandt. Abobestellung: Unternehmenskommunikation Uniklinik RWTH Aachen, kommunikation@ukaachen.de

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, Michaela Müther, Seval Aydin-Saltik;
Claudia Dechamps, Text&PR, www.claudia-dechamps.de

Konzept, Gestaltung und Anzeigenvertrieb

Drei K Kommunikation, www.drei-k.de

www.ac-gesund.info



**Heilpraktikerin
Ortrud de Lamboy**

Behandlungsschwerpunkte:

- Rückenbeschwerden
- Gelenkentzündungen
- Gewichtsprobleme
- Borreliose
- Tinnitus, Hörsturz
- Raucherentwöhnung
- Systemische Familienaufstellung nach B. Hellinger



Kleinmarschierstraße 40-46 | 52062 Aachen
info@rueckenschmerzenweg.de
+49 (0)241 43 52 43 12
www.heilpraxis-aachen.de



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



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

Luitgard Gasser
Gestaltkunst- & Gestaltkörpertherapie
Leben & Raum

seit 1993

Einzelberatung für Frauen, Männer, Jugendliche, Paare

Gruppen für persönliche und berufliche Entwicklung

Einzel- & Teamsupervision
Coaching für Führungskräfte



Am Pappelweiher 32, 52066 Aachen
Tel. 0241-57 93 51, info@gasser-gestalttherapie.de
www.gasser-gestalttherapie.de

Ganzheitliche Medizin

Energetische Heilverfahren, Körperarbeit, Schamanische Heilweisen, Traumatherapie, Homöopathie, Bachblüten, Schmerztherapie

„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

Manuelle Neurotherapie (MNT)



kombiniert Methoden der Nervenreflextherapie am Fuß, der Spezifischen Muskel- und Nervenmassage und der Modifizierten Gelenkmobilisation. Umfassende Behandlung vieler Krankheitsbilder.

**Udo Froneberg
Heilpraktiker**



Vaalser Str. 525
52074 Aachen-Vaalserquartier
Telefon 0241 - 4 13 40 7 - 5
www.heilpraktiker.ac
www.mnt-nrt.de
froneberg@heilpraktiker.ac

Praxis für Energie- und Psychotherapie

**Seelenblick
Aachen** Silke Scheffmann



**Energetisches Heilen
Hypnose | Qi Gong | Reiki**

**Hausbesuchspraxis
Termine nach Vereinbarung
Tel. 0174 - 7344539
info@seelenblick-aachen.de
www.seelenblick-aachen.de**

**Rolf & Pauli
HEILPRAKTIKER**



Tätigkeitsschwerpunkte

- › Labordiagnostik
- › Darmsanierung
- › Allergie-Eigenblut-Behandlung
- › Entgiftungs- /Ausleittherapien
- › Sauerstoff-Ozon-Therapie
- › Begleitende/alternative Krebstherapien
- › Biologische Infusionstherapien
- › Gewichtsreduktion
- › Biologische Faltenunterspritzung

Vaalser Str. 525, 52074 Aachen
info@pauli-heilpraktiker.de
www.pauli-heilpraktiker.de

Telefon 0241 – 41 34 07 1

Therapieschwerpunkte:

- Klassische Homöopathie
- Eigenbluttherapie
- Dorn-Breuß-Therapie
- Ohrakupunktur
- Bach-Blütentherapie
- biologische Faltenunterspritzung

**Naturheilpraxis
Nina Heim-Milion**



Heilpraktikerin
Zweiweiherweg 1
52076 Aachen
Tel: 0241 - 96 10 95 16
mail@aachener-naturheilpraxis.de
www.aachener-naturheilpraxis.de
www.igz-amgoldbach.de

Sprechzeiten nach telefonischer Vereinbarung

Gewichtsreduktion

Die Basis und Voraussetzung für Ihre Gesundheit und Ihr Wohlbefinden

- schonende Gewichtsreduzierung, ohne zu fasten oder zu hungern
- Wir machen einen Gesundheitscheck
- Wir analysieren aus Ihrem Blut Ihre persönliche Stoffwechsellage
- Daraus ermitteln wir, welche Nahrungsmittel zu Ihrem Stoffwechsel passen

Wir klären auf, welche Gefahren in Ihrem Blut lauern.

Praxis für biologische Herz-Kreislauftherapie, Arterienverkalkung, Entgiftungs- und Stoffwechseltherapie

Peter Puchalla, Heilpraktiker
Vaalser Straße 525, 52074 Aachen
Tel.: 0241 / 413 40 70
Fax: 0241 / 413 40 79
www.heilpraktiker.ac

Spezielles Angebot:
Beratung und Begleitung für (Ehe-) Partner und Betroffene – für das miteinander Weiterl(i)eben nach Herzinfarkt, Schlaganfall oder schwerer Krankheit eines Partners.



**Praxis Lust am Sein
Esther du Vinage**
Kurbrunnenstr. 30, 52066 Aachen
0241-44599263, www.lust-am-sein.de

Sexualberatung / Sexualtherapie
Paarberatung / Paartherapie
Körperarbeit / Körpertherapie
Gestalttherapie, Seminare




Dipl.-Sportl. (DSHS Köln)
**Frank Böllert
Heilpraktiker**

**Shiatsu · Hypnose
Integrale Osteotherapie
Klassische Homöopathie**

Am Roskapellchen 1, 52064 Aachen
Tel.: 0241 · 91 26 993
shiatsupraxis-aachen.de

Dies ist ein persönlicher
Gutschein



gesund & aktiv
Stoffwechselprogramm

Gegen Vorlage dieses Gutscheins erhalten Sie eine kostenlose medizinische Körperanalyse und ein ausführliches persönliches Beratungsgespräch.



HEINRICHS GRUPPE

„DER SCHÖNSTE PLATZ FÜR JEDEN MENSCHEN IST SEIN ZUHAUSE.“

Seit über 20 Jahren steht die Heinrichs Gruppe in der Region Heinsberg, Aachen und Düsseldorf für Kompetenz in der Altenpflege. 1993 gründeten Karin und Johannes Heinrichs das Seniorenzentrum in Breberen, heutiges Mutterhaus des Unternehmens. Zur Heinrichs Gruppe gehören zurzeit zehn Pflegeheime und mehr als 1000 Mitarbeiter. Das Angebot umfasst stationäre und häusliche Altenpflege, betreutes Wohnen, Wiedereingliederungshilfe und die Betreuung Demenzkranker sowie gerontopsychisch kranker Menschen in beschützten Einrichtungen.

Neue Maßstäbe gesetzt

Das international beachtete und mit dem Innovationspreis ausgezeichnete Pro8-Konzept entwickelten Mitarbeiter der Heinrichs Gruppe im Jahr 2002. Die Pro8- Pflegeeinrichtungen zeichnen sich durch ein besonderes Architektur- und Betreuungskonzept aus und haben neue Maßstäbe in der Versorgung von Menschen mit Alzheimer oder Demenz gesetzt. Das Pro8-Konzept wird heute von vielen Leistungsträgern auf dem in- und ausländischen Pflegemarkt nachgefragt.

Egal, um welche Form der Betreuung es geht: Oberste Priorität der Heinrichs Gruppe ist es, die Selbstbestimmung des Menschen zu erhalten. Das ist die Voraussetzung für eine größtmögliche Lebensqualität und Selbstständigkeit der Bewohner – und zugleich das Pflegeleitbild der Heinrichs Gruppe. Denn es ist einfach ein gutes Gefühl, zu Hause zu sein.



Informationen zum breiten Spektrum und den verschiedenen Standorten der Heinrichs Gruppe finden Sie im Internet unter heinrichs-gruppe.de. Gerne können Sie sich auch direkt an uns wenden.

02454/940054 • info@heinrichs-gruppe.de