

Zum Mitnehmen!

AC gesund

Ausgabe 2.2016

Das Magazin für Aachen und die Region



Stille Hauptrollen

Ohne Pflegekräfte läuft nichts

Seite 4

Laute Bewunderung

TV-Ärztin Andrea Kathrin Loewig im Interview

Seite 10

Weiche Knie

Neues Implantatverfahren bei Kreuzbandriss

Seite 26

**UNIKLINIK
RWTHAACHEN**



Franziskushospital
Aachen GmbH

www.ac-gesund.info

Training? MedAix!

Beachten Sie unseren
Gutschein in diesem Heft:

**TESTEN SIE
MedAix Training
FÜR 1 EURO
AM TAG!**

Starten Sie jetzt!
Infos unter www.medaix.de

MedAix

Editorial

Liebe Leserin, lieber Leser,

wer baut, vertraut auf die Zukunft: Fast eine halbe Milliarde Euro wird das Land NRW für zwölf Bau- und Sanierungsprojekte in die Uniklinik RWTH Aachen investieren. Es ist die mit Abstand größte Summe seit der Fertigstellung der Uniklinik im Jahr 1985 und ein Quantensprung im Blick auf das Setting unserer baulichen Ausstattung und Medizintechnik. Die Maßnahmen sind Teil des neuen Medizinischen Modernisierungsprogramms des Landes. Hierzu gehören etwa ein Erweiterungsbäude für die Strahlentherapie mit Pflegestation sowie ein neues Verfügungsgebäude Psychiatrie. Herzstück der Förderung und integraler Bestandteil der Optimierung unserer Krankenversorgung ist der neue Zentral-OP mit zusätzlichen Intensivbetten und Hybrid-OPs, der vor dem Hauptgebäude im Bereich der Parkplatzebenen entstehen wird. Sie sehen, wir befinden uns mitten im Wandel. Das erweitert auch unseren Handlungsrahmen deutlich: Schon heute versorgt kein anderes Krankenhaus in NRW komplexere Erkrankungen. Parallel dazu wollen wir auch weiterhin die besten Mitarbeiter gewinnen. Darum haben wir eine Personalkampagne gestartet: Unter dem Titel „Den Job will ich auch“ weist die Uniklinik RWTH Aachen derzeit mit City-Light-Postern, im Radio, im Kino, in Anzeigen und im Web auf die vielfältigen Beschäftigungsmöglichkeiten und Karrierewege für Pflegefachkräfte in der Universitätsmedizin Aachen hin. Damit Sie sich auch ein eigenes Bild von der facettenreichen Arbeit der Kolleginnen und Kollegen machen können, haben wir diese in verschiedenen Bereichen des Hauses bei der Arbeit begleitet.

Viel Freude beim Lesen
wünscht Ihnen



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



Foto: © MDR/Saxonia/Wernicke

In dieser Ausgabe

Titelthema

- Stille Hauptrollen:
- 4 Auf der Intensivstation
 - 6 Im Operationsaal
 - 8 In der Notaufnahme
 - 10 Interview mit Andrea Kathrin Loewig
 - 13 Nähe hilft heilen

Fit werden, fit bleiben

- 15 Nachgefragt bei Klaus Ulrich
- 16 Vom Leben einer Sennerin
- 20 Worauf achten beim E-Bike-Kauf?



Gesund Reisen

- 21 Genussradeln an der Mosel
- 22 Sommertipps für schwere Beine

Neues aus Medizin und Wissenschaft

- 24 Forschungsgebiet Altersmedizin
- 26 Neues Implantat bei Kreuzbandriss
- 28 Die Uniklinik 2020

Kinder und mehr

- 30 Wenn die Sonne sticht

Köstlich, köstlich



Gesund Einkaufen

- 32 Lust auf Sommerküche?
- 33 Küchentipps für warmes Wetter
- 34 Schöne Rezeptbücher
- 35 Ungewöhnliche Marmeladenrezepte

Splitter

- 37 Pizza für den guten Zweck
- 37 Kolumne: Zu müde zum Sport
- 38 Gewinnspiel

Stille Hauptrollen

Sehr viel Verantwortung tragen, sozial und menschlich gefordert werden und einen Arbeitsalltag erleben, der nie langweilig wird – das bieten Berufe im Krankenhaus. Etwas vom Alltag einer Uniklinik zeigen wir Ihnen in dieser Ausgabe. ACgesund nimmt Sie mit auf Stationen und in Bereiche, wo Sie sonst kaum hinkommen. Folgen Sie uns auf eine der vielen Intensivstationen, in einen Operationssaal und in die Notaufnahme.

Beep ... beep ... beep

Das konstante Piepen ist ein ständiges Begleitgeräusch auf der Intensivstation. Hier liegen schwer Kranke und Verletzte, die Arbeit ist komplex und fordernd. Trotzdem hat Pflegefachkraft Ana Freude an ihrer Arbeit.

Ana läuft über den grünen Flur einer Intensivstation der Uniklinik RWTH Aachen. Der Patient aus Zimmer 11 hat gerufen. Es geht ihm nicht gut, er kriegt kaum noch Luft. Ana überprüft seine Werte und gibt einem Arzt Bescheid. Die 25-jährige Pflegefachkraft ist gerade in den Frühdienst gestartet. Ihre erste Frage an die Kollegen aus der Nachtschicht lautete: „Wie geht es unseren Patienten? Was ist in der Nacht passiert?“ Jetzt ist Ana für ihre Patienten verantwortlich. Natürlich reicht sie auch Frühstück an und führt andere grundpflegerische Aufgaben aus, doch die Arbeit als Gesundheits- und Krankenpflegerin auf der Intensivstation ist mehr als das.

Komplexe Herausforderungen

Auf Intensivstationen liegen schwer kranke und verletzte Patienten. In der Aachener Uniklinik ist die sogenannte Fallschwere besonders hoch, im bundesweiten Vergleich liegt die Uniklinik auf Platz drei. Das macht die Arbeit auf den Intensivstationen, auch auf Anas, höchst komplex. Während ihrer Schicht heute versorgt sie Patienten, die an einer Herzinsuffizienz leiden oder einen Infarkt hatten. Auch um Patienten mit einer Sepsis, der sogenannten Blutvergiftung, und Dialyse-Patienten kümmert sie sich.

„Wir haben es hier aber auch oft mit sehr komplizierten Krankenfällen zu tun“, berichtet Ana. Schwerst Brandverletzte brauchen lange intensivmedizinische Betreuung, ebenso wie Weaning-Patienten, die eine schwerwiegende Erkrankung oder Operation hinter sich haben und langsam von der Beatmungsmaschine entwöhnt werden. An ihrem Job gefällt Ana vor allem die Herausforderung: „Kein Tag ist wie der andere. Gerade an einer Uniklinik sind die fachlichen Anforderungen auf den Stationen enorm hoch. Das macht es aber auch sehr reizvoll für mich.“

Für andere da sein

Im Laufe des Vormittags versorgt Ana ihre Patienten, der Herr mit Atemnot vom Morgen fühlt sich inzwischen besser. Sie überwacht Vitalfunktionen wie Atmung oder Herzfrequenz, kontrolliert verschiedene Monitore, verabreicht nach ärztlicher Anordnung Medikamente und assistiert bei

kleineren Eingriffen oder Verbandswechseln. Sie ist immer nah am Patienten, die menschliche Betreuung liegt ihr sehr am Herzen: „Wir Pflegefachkräfte sind die erste Kontaktperson und wichtiger Ansprechpartner für unsere Patienten. Ich finde das sehr schön“, sagt Ana.

Auch die Kommunikation mit den Angehörigen übernehmen die Pflegefachkräfte. „Vor kurzem war hier eine sehr aufgewühlte Dame, deren Ehemann einen schweren Herzinfarkt gehabt hatte. Wir versuchen dann Ruhe und Zuversicht zu vermitteln“, erzählt Ana. Leicht sei es nicht immer, gesteht sie: „Es kommt natürlich vor, dass bei uns Patienten wegen ihrer schweren Erkrankung oder ihren Verletzungen sterben. Das ist dann auch für uns schwer. Zum einen, weil uns jeder Abschied persönlich berührt, zum anderen, wenn wir mit der Trauer der Angehörigen konfrontiert werden.“ Dennoch ist Ana mit ihrem Job in Aachen sehr zufrieden. Die gebürtige Spanierin kam vor zwei Jahren der Arbeit wegen nach Deutschland und denkt momentan nicht an eine Rückkehr in die Heimat: „Ich bin hier sehr glücklich – in meinem Beruf und in Aachen.“



Auf der Suche nach dem richtigen Job?

Ana und weitere Pflegefachkräfte freuen sich über neue Kollegen, u. a. in den Bereichen Intensivpflege, Anästhesie, in OP-Funktionsdiensten, auf Allgemeinpflegestationen und in der Kinder- und Jugendmedizin. Alle Infos im Netz unter www.den-Job-will-ich-auch.de.



Die rechte Hand des Chirurgen

Für den Beruf der Operationstechnischen Assistentin braucht man Nerven

Vom Tupfer bis zum Skalpell: Damit Chirurgen bei Operationen alles schnell zur Hand haben, sind Operationstechnische Assistenten an ihrer Seite. Sie reichen die Instrumente an, sorgen für Sterilität und prüfen die Geräte. Sie sind mitverantwortlich für den reibungslosen Ablauf der OP. Dabei müssen sie nicht nur belastbar und verantwortungsbewusst sein. Sie brauchen auch starke Nerven, Ausdauer und manchmal – bei schweren Unfällen oder schwierigen Operationen – ein dickes Fell.



Tatjana Ruprecht ist ausgebildete Operationstechnische Assistentin (OTA) an der Uniklinik RWTH Aachen. Sie arbeitet im Bereich der Unfallchirurgie, Plastischen Chirurgie

und Orthopädie. Wenn Tatjana morgens um 7.30 Uhr ihren Arbeitstag beginnt, gilt ihr erster Blick dem OP-Plan, damit sie weiß, was sie alles erwartet.

Immer in steriler Schutzkleidung

Heute steht zuerst eine Operation in der Unfallchirurgie an. „Jeder Eingriff ist eine neue Herausforderung“, sagt die 22-Jährige und zieht ihre sterile Schutzkleidung an: eine Röntgenscherze, Handschuhe und das Wichtigste – den grünen OP-Mantel. Der Aufbau kann beginnen. Routiniert und ohne Hektik geht Tatjana alles von der Hand. Sie stellt die notwendigen medizinischen Geräte, die

Instrumente und weitere erforderliche Medizinprodukte bereit – alles hat seinen festen Platz. „Wir sind auch dafür zuständig, dass die Ärzte steril angekleidet werden und vor allem, dass sie steril bleiben“, betont die Operationstechnische Assistentin.

Einzelkämpfer sind fehl am Platz

„Ich bin mit den Vorbereitungen fertig, wir können mit der OP anfangen“, informiert sie ihre Teamkollegen. Bei einem gewöhnlichen chirurgischen Eingriff kommen zwei OTAs zum Einsatz. Tatjanas Kollegin übernimmt dabei die „Springer“-Funktion und arbeitet während der OP im Hintergrund. Neben der Dokumentation in

der Patientenakte ist sie dafür zuständig, zusätzliche Geräte bereitzustellen, weitere Hilfsmittel anzureichen sowie Untersuchungsmaterialien entgegenzunehmen. Das Arbeiten im OP bedeutet Teamarbeit, unterschiedliche Berufsgruppen wirken zusammen. „Einzelkämpfer sind hier fehl am Platz. Jeder hat seine genaue Aufgabe und jeder muss sich auf den anderen blind verlassen können“, bestätigt Tatjana. Kommunikationsfähigkeit und psychologisches Feingefühl spielen nicht nur für die Teamarbeit eine wichtige Rolle. „Viele Patienten ängstigen sich vor einer Operation. Wir finden dann beruhigende Worte. Natürlich macht das vor allem das Anästhesie-Team, aber wir sind auch da. Der Patient ist somit nie allein“, erzählt Tatjana.

Körperliche Kondition ist wichtig

Im OP-Raum arbeiten die beiden OTAs hochkonzentriert. Beim Anreichen der Instrumente überprüfen und dokumentieren sie anhand der OP-Checkliste immer wieder zwischendurch die Anzahl der verwendeten Materialien. „Das ist eine von vielen Sicherheitsmaßnahmen“, erklärt OP-Assistentin Tatjana.

Für den Beruf ist eine gute körperliche Konstitution gefragt. Wer bei einer Operation assistiert, arbeitet überwiegend im Stehen. „Eine OP kann schon mal mehrere Stunden dauern. Eine Pause zwischendurch oder mal kurz auf die Toilette gehen, ist nicht drin. Wir brauchen immer volle Konzentration“, sagt Tatjana. Vor allem in hektischen Situationen sei es wichtig, einen kühlen Kopf zu bewahren.

Nach anderthalb Stunden neigt sich die Operation dem Ende zu – doch nicht für die 22-Jährige. Während die Chirurgen die Wunde schließen, sortiert sie das benutzte Besteck in die Siebe und entsorgt alle Abfälle entsprechend den Vor-



Steckbrief

Operationstechnische/r Assistent/in

Voraussetzungen: Realschulabschluss oder Hauptschule mit abgeschlossener, zweijähriger Berufsausbildung.

Wichtig: Umfassendes medizinisches und pflegerisches Fachwissen, technisches Geschick, Organisationsvermögen, Teamfähigkeit sowie zahlreiche soziale Fähigkeiten für den menschlichen und einfühlsamen Umgang mit den Patienten, körperliche Fitness.

Ausbildungsdauer: Drei Jahre

Berufsaussichten: Sehr gut

schriften. Die verbrauchten Materialien werden nachgefüllt und die Geräte gesäubert. Dann geht es auch schon wieder weiter zur nächsten OP.

„So stressig, anstrengend und anspruchsvoll der Beruf einer OTA auch manchmal sein mag – so abwechslungsreich und erfüllend ist er doch gleichzeitig. Es gibt nichts Schöneres für mich, als Menschen zu helfen und aktiv zu ihrer Gesundheit beizutragen“, schwärmt Tatjana. „Nicht zuletzt bereitet mir die gute Atmosphäre im Team in der Unfallchirurgie große Freude, davon profitieren letztendlich auch die Patienten.“



reha team **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

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

Von Wespenstich bis Trümmerbruch

Pflegekräfte in der Notaufnahme sind Alleskönner

Markus Hoffman (hier mit seiner Kollegin Laura) mag die medizinische Puzzlearbeit in der Notaufnahme.

Markus Hoffmann ist das, was man einen „alten Hasen“ nennen könnte – auch wenn er mit 36 Jahren noch ziemlich jung dafür ist. Seit 2003 arbeitet der gelernte Fachgesundheits- und Krankenpfleger für Intensiv- und Anästhesiepflege und Rettungsassistent mit kurzen Unterbrechungen in der Notaufnahme der Uniklinik RWTH Aachen.



Das ist die zentrale Anlaufstelle für Notfälle der Region. Hier suchen pro Jahr über 53.000 Menschen medizinische Hilfe in allen Lebenslagen: vom Polytrauma mit Trümmerbruch bis hin zu Luftnot oder dem berühmten Wespenstich. Hoffmann ist eigentlich zuständig für die praktische Anleitung aller neuen Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter in

der Notaufnahme, aber da sich heute eine Kollegin krank gemeldet hat, steht er selbst am Bett. „So etwas kommt vor. Ich kann ja nicht hinten in meinem Büro sitzen, wenn die Kollegen hier Unterstützung brauchen“, erklärt er. Er kümmert sich um sechs Patienten, die in der Nacht oder am frühen Morgen eingeliefert wurden. Sie werden jetzt von ihm versorgt, bis sie entweder entlassen oder auf den Bettenstationen in den entsprechenden Fachabteilungen stationär aufgenommen werden können.

Robust, gut sortiert und besonnen

Was als erstes in den Räumen der Notaufnahme auffällt: Der Lärmpegel ist ziemlich hoch. Das liegt allerdings nicht an den Patienten, sondern an den Überwachungsgeräten, die permanent die Vitalwerte melden. Es ist ein reges Gepiepe und Gebimmel – für den Laien ganz schön schwierig auseinanderzuhalten, zu wem welches Signal gehört. Alle Werte werden auch zum Leitstand übertragen, wo die



Manche kommen mit dem Rettungswagen, manche fahren selbst vor – die Notaufnahme der Uniklinik ist an 365 Tagen rund um die Uhr für Notfälle geöffnet.

Kollegen auf einem Monitor alles im Blick behalten und bei Bedarf schnell reagieren können. Den Patienten lagern, Zugänge prüfen, die Geräte anschließen, Essen ausgeben, die Medikation prüfen und verteilen – für längere Gespräche oder ein Verweilen bleibt da kaum Zeit. Alle 15 Minuten sind Pfleger und Ärzte schon wieder mit anderen Patienten beschäftigt.

Tempo ist angesagt, Stillstand gibt es nicht. Ab elf Uhr beginnt die Hochphase, es wimmelt von Menschen. In einem gut einsehbaren Bereich liegt ein alkoholisierter Patient, der mit Bedacht so platziert wurde, dass man ihn gut im Auge behalten kann, er aber die anderen Patienten nicht beeinträchtigt.

Die Notaufnahme ist ein Querschnitt durch alle Bevölkerungsgruppen und Krankheitssymptome, fast jeder Aachener war schon mal hier. Die Pflegefachkräfte in der Notaufnahme sind Alleskönner. Es gibt kaum etwas, was man in der Notaufnahme nicht zu Gesicht bekommt. Robust, gut sortiert und besonnen wären die richtigen Attribute, um das Anforderungsprofil der Kolleginnen und Kollegen, die in der Notaufnahme Schicht tun, zu beschreiben.

Immer wieder bringt der Rettungsdienst neue Patienten, ein Bett bleibt nie länger als ein paar Minuten ungenutzt.

In dieser Zeit richten die Pflegenden es rasch wieder für den nächsten Patienten her. Eine betagte Frau wird gerade gebracht, sie ringt sichtlich mit der Fassung. Gerade war sie entlassen worden, zu Hause ist sie erneut kollabiert und nun wieder hier. Zur Arbeit von Markus Hoffmann gehört es dann auch, die richtigen Worte zu finden und niemanden nur mit Floskeln zu bedienen. Gesprächsbedarf entsteht immer wegen der Medikation: Viele Patienten nehmen sieben, acht oder zehn verschiedene Medikamente, die ihnen der niedergelassene Haus- oder Facharzt verschrieben hat. Die Medikamentenlisten variieren oft, nicht immer sind die Patienten über mögliche Wechselwirkungen aufgeklärt. Wenn die Klinikärzte sich dann für oder gegen ein Medikament entscheiden, führt das häufig zu Nachfragen. Teil von Hoffmanns Aufgabe ist es auch, freundlich zu bleiben, wenn jemand meint, dass es nicht schnell genug gehe, oder er mit den Umständen unzufrieden ist. „Wir reagieren professionell. Das ist nicht immer leicht, vor allem dann, wenn man vielleicht selbst einmal nicht so gut drauf ist“, sagt Hoffmann. Doch ganz gleich, in welcher Situation, man erlebt ihn und das Team immer entsprechend diplomatisch und routiniert.

Umsichtig sortieren mit dem Manchester-Triage-System

Die Zahl der Patienten in der Notaufnahme ist in den letzten Jahren stetig gestiegen. Das bekommen vor allem die Pflegekräfte zu spüren. „Seitdem immer mehr Menschen mit jeder Art von Krankheit, bis hin zu einem simplen Schnupfen, in die Notaufnahme kommen, ist es immens wichtig, wirkliche Notfälle so schnell wie möglich zu erkennen“, erklärt Hoffmann. Mit dem sogenannten Manchester-Triage-System lässt sich durch gezielte Fragen in wenigen Minuten einschätzen, wie dringend ein Arzt den Kranken sehen muss. „Danach ermitteln wir eine Reihenfolge der Notaufnahme-Patienten, bei der schwerere Fälle immer Vorrang haben und schneller behandelt werden. Weggeschickt wird niemand, aber mit Umsicht vorsortiert“, so Hoffmann. Anders als viele Häuser steht die Uniklinik rund um die Uhr an 365 Tagen im Jahr zu ihrem Versorgungsauftrag. Sie meldet sich nie von der Notversorgung ab. Trotz des Umbaus vor kurzem wird es bisweilen in den Räumen eng. Dem will das Haus in Zukunft mit zusätzlichen Ressourcen abhelfen.

Selbst wenn es nicht immer einfach ist: Die Arbeit macht Markus Hoffmann Spaß, auch nach all den Jahren noch: „Wir haben ein großes Spektrum an Patienten, denen man schnell helfen kann, bei anderen ist die Erkrankung komplexer“, sagt der 36-Jährige. Er mag diese medizinische Puzzlearbeit. Auf die Frage nach seiner persönlichen Motivation grinst er: „Ist auch eine Typ-Frage. Man muss immer flexibel und aufnahmefähig bleiben. Ich mag das und könnte es mir nicht mehr anders vorstellen.“



Andrea Kathrin Loewig in ihrer Rolle als Dr. Kathrin Globisch, hier mit ihren Kollegen Dr. Martin Stein (links, gespielt von Bernhard Bettermann) und Dr. Roland Heilmann (gespielt von Thomas Rühmann).

„Die kleine Hobby-Homöopathin“

Als Dr. Kathrin Globisch in der erfolgreichen ARD-Serie „In aller Freundschaft“ erobert sie schon seit 17 Jahren die Herzen der Fernsehzuschauer. Im Interview mit ACgesund spricht Andrea Kathrin Loewig (49) über ihre Bewunderung für das medizinische Pflegepersonal und wünscht sich, dass der Pflegeberuf attraktiver wird. Außerdem verrät sie, wie hilfreich OP-Tupfer beim Synchronisieren sein können – und warum sie privat auf Homöopathie und Bikram-Yoga schwört.

Sie legen als Chefchirurgin Dr. Globisch auch selbst Hand an. Wo haben Sie das gelernt?

Andrea Kathrin Loewig: Zu Beginn haben wir Krankenhäuser kennengelernt und sind da mitgelaufen, um uns ein Bild zu machen. Wir haben außerdem eine medizinische Beraterin, die uns immer zur Seite steht. Es gibt keinen medizinischen Handgriff, wo sie uns nicht streng auf die Finger guckt. Im Waschraum verbietet sie uns immer wieder, auch nur eine einzige Szene ohne OP-Haube zu spielen, obwohl ich das gerne mal machen würde! Und bei den OPs gibt es Spezialisten, die gebucht werden für den OP-Tag, und sie

sagen uns genau, wie etwa die Herz-Lungen-Maschine zu bedienen ist.

Nehmen wir einmal an, Sie sollten jetzt als Medizinerin tätig werden. Welche Fachdisziplin würde Sie dann reizen?

Andrea Kathrin Loewig: Homöopathin! Ich beschäftige mich schon lange mit der Alternativmedizin, man nennt mich auch „die kleine Hobby-Homöopathin.“ (lacht) Meine Standardapotheke mit 20 bis 30 Mitteln habe ich immer in meiner Handtasche dabei. Ich kenne aber auch die Grenzen



In der Krankenhaus-Serie „In aller Freundschaft“ (immer dienstags um 21.00 Uhr im Ersten) spielt Andrea Kathrin Loewig die Ärztin Dr. Globisch.

der Homöopathie: Bei Knochenbrüchen etwa muss operiert werden.

Ein Krankenhausutensil aus dem OP half Ihnen einmal, als Sie Charlize Theron für den Kinofilm „Monster“ synchronisierten...

Andrea Kathrin Loewig: Ja, ich hatte zuerst eine Spange vom Zahnarzt bekommen, genauso wie Charlize Theron, die vernuschelt sprechen sollte als Mörderin aus einer niedrigen Schicht. Und ich ja auch. Das klappte aber nicht gut. Dann kam ich auf die Idee, mir die kleinen Mäuschen aus dem OP, so kleine Tupfer sind das, in die Backen zu stecken. Das hat prima geklappt!

In unserem aktuellen Heft liegt der Schwerpunkt auf dem Pflegepersonal. Ist der Pflegeberuf genügend anerkannt?

Andrea Kathrin Loewig: Nein! Ich bewundere die Leute, die sagen, ich mache und mag diesen Beruf gern! Da muss mehr Geld hin, und der Pflegeberuf muss wieder attraktiv werden! Es geht schließlich um die Gesundheit von uns, den Patienten.

Apropos Gesundheit: Treiben Sie Sport?

Andrea Kathrin Loewig: Ja, seit etwa 15 Jahren praktiziere ich Bikram-Yoga, das ist Yoga in einem 40 Grad warmen Raum. Wer also nur ein bisschen Yoga machen möchte, für den ist das nichts. Shirley MacLaine hat das entdeckt und nach Amerika gebracht. Durch Bikram bin ich körperlich fit geblieben, ich kann immer noch einen Spagat und mein Rücken ist nicht steifer geworden. Es ist sehr intensiv für alle Organe und Muskeln, und man fühlt sich wie wiedergeboren danach.

Sie sind Mutter einer achtjährigen Tochter. Wie erlebt sie Ihre Bekanntheit?

Andrea Kathrin Loewig: Am Anfang hat sie das genervt, doch jetzt möchte sie es der ganzen Welt erzählen. Wer ich bin, was ich mache und so weiter. Sie ist schon stolz auf ihre Mama. Sie kam einmal aus der Schule heim und hatte dort die Aufgabe, einen Promi zu recherchieren im Internet. Sie brachte mir drei Artikel über mich mit! (lacht)



Deutsches Rotes Kreuz in der StädteRegion Aachen



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

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



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

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

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



... mehr als gute Pflege!

Unterstützung für die Pflege zu Hause



AOK Rheinland/Hamburg bietet Beratung und Seminare. Pflegetrainings beginnen bereits am Krankenbett.

Vor dem Krankenhausaufenthalt war die Welt noch in Ordnung: Frieda S. (85) lebte mit ihrem Ehemann im eigenen Haus. Den Alltag meisterten die beiden Senioren weitestgehend selbständig. Außer einer Putzhilfe und einem Nachbarn, der bei der Gartenarbeit half, brauchten sie keine Unterstützung.

Ein Schlaganfall von Frieda S. änderte dies jedoch – quasi über Nacht. Bereits im Krankenhaus zeichnete sich ab, dass es vermutlich nicht mehr so wie früher sein würde. Die anschließende Rehabilitationsbehandlung brachte nur kleine Verbesserungen des Gesundheitszustands. „Sie müssen sich damit auseinandersetzen, dass sie ein Pflegefall bleibt“, teilte die Sozialarbeiterin in der Rehaklinik der Familie die bittere Realität mit. In diesem Moment stellen sich für die Angehörigen unzählige Fragen: Schaffen wir die Pflege überhaupt zu Hause? Ist unter Umständen der Umzug in eine Pflegeeinrichtung sinnvoll? Welche finanziellen Hilfen gibt es? An wen kann man sich wenden? „Oft führt eine Überforderung der Angehörigen mit diesen drängenden und ungeklärten Fragen zu einer verfrühten Unterbringung des Pflegebedürftigen in einer stationären Pflegeeinrichtung“, sagt Waldemar Radtke, Regionaldirektor der AOK Rheinland/Hamburg in der Städteregion Aachen und



Mit den richtigen Handgriffen wird die Pflege zu Hause leichter. In den Pflegekursen werden auch rücken-schonende Pflege-techniken vermittelt.

im Kreis Düren. Wissenschaftliche Erhebungen belegen, dass etliche Bewohner in Pflegeeinrichtungen überversorgt sind. Durch eine auf die spezielle Situation abgestimmte Kombination von Hilfs- und Betreuungsangeboten lässt sich die Pflege vielfach auch in der gewohnten häuslichen Umgebung darstellen. „Aber dazu sind fundierte Informationen notwendig. Die Versorgungsangebote sind für

Information und Anmeldung zu den Pflegekursen bei:

Christiane Rühlmann
Telefon 0241- 464-262
christiane.ruehlmann@rh.aok.de
Infos im Netz unter:
www.pflege-regio-aachen.de
sowie bei den
Pflegestützpunkten NRW

den Laien kaum überschaubar“, sagt Waldemar Radtke. Deshalb gibt es für diese individuellen Beratungen bei der AOK die Pflegeberater. „Es sind examinierte Pflegefachkräfte“, erklärt der AOK-Chef.

Neben der persönlichen Beratung bietet die AOK zahlreiche Pflegekurse an. In Zusammenarbeit mit dem Amt für Altenarbeit der Städteregion Aachen und den Alzheimergesellschaften NRW gibt es diese Kurse in vielen Städten und Gemeinden in der Region. Gemeinsam mit zahlreichen regionalen Krankenhäusern und der Universität Bielefeld führt die AOK Rheinland/Hamburg zudem das Projekt „Familiale Pflege“ durch: „Dabei werden pflegende Angehörige bereits während des stationären Klinikaufenthalts geschult. Pflegetrainings und Unterweisungen finden direkt am Krankenhausbett statt.“



„Unsere Pflegeberater helfen bei allen Fragen, wenn es um die Pflege zu Hause geht.“

Waldemar Radtke, Regionaldirektor der AOK Rheinland/Hamburg in der Städteregion Aachen und im Kreis Düren



Kontakt

Ronald McDonald Haus Aachen
 Leitung: Claudia Berning
 Vaalser Straße 413
 52074 Aachen
 Tel.: 0241 88978-0
haus.aachen@mcdonalds-kinderhilfe.org



Nähe hilft heilen

Wenn das eigene Kind krank wird, ist das schlimm für Eltern. Wenn es dazu noch in einer anderen Stadt behandelt wird, erhöht sich die emotionale Belastung. Zum Glück gibt es Einrichtungen wie das Ronald McDonald Haus in Aachen, die solche Familien auffangen.

Das lila Blumenhaus auf der Vaalser Straße ist ein echter Hingucker. So fröhlich es von außen mit seinem farbigen Anstrich und der übergroßen Blumenverzierung aussieht, so ernst ist sein Hintergrund. Das Ronald McDonald Haus Aachen bietet Familien ein Zuhause auf Zeit, wenn ihre schwer kranken Kinder in der Uniklinik RWTH Aachen medizinisch versorgt werden – und das schon seit 25 Jahren. Mehr als 5.000 Familien unterschiedlichster Nationalitäten haben seit der Eröffnung des Hauses hier einen Zufluchtsort gefunden.

Keine Selbstverständlichkeit

Nicht mal ein Kilometer liegt zwischen dem Ronald McDonald Haus und der Uniklinik. Eltern können so in unmittelbarer Nähe ihres Kindes sein. „In der Kindermedizin war das

nicht immer eine Selbstverständlichkeit“, weiß Univ.-Prof. Dr. med. Norbert Wagner. Als Direktor der Klinik für Kinder- und Jugendmedizin hat er mit vielen Familien Kontakt, die im Ronald McDonald Haus wohnen, und er ist stolz auf die Einrichtung. Die Eltern können sich zudem vor Ort mit anderen Familien austauschen und Besuch empfangen; ihre Sorgen und Anliegen finden hier auch außerhalb der Uniklinik Gehör.

Wer selbst einmal beim Ronald McDonald Haus vorbeischauchen möchte, kann sich den 3. September 2016 notieren: Von 15 bis 18 Uhr findet das jährliche Sommerfest mit den Familien statt. Auch zum Tag der Offenen Tür am 1. November 2016 von 15 bis 18 Uhr sind Interessierte herzlich eingeladen.



Seit 25 Jahren gibt es das Ronald McDonald Haus an der Vaalser Straße, ein Zuhause auf Zeit für die Familien schwer kranker Kinder.



MVZ Aachen

Innere Medizin und Rheumatologie GbR

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

- Ganzheitliche internistische Diagnostik, Therapie und Betreuung von Patienten jeder Altersklasse.
- Umfassende Abklärung und Behandlung bei rheumatischen Gelenksbeschwerden und anderen rheumatischen Erkrankungen wie z. B. Borreliose.
- Kompetente und empathische ärztliche Begleitung auch bei psychosomatischen Erkrankungen wie beispielsweise Burnout.

MVZ – Medizinisches Versorgungszentrum Aachen

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



Medizin im Dialog

Die Vortragsreihe rund um Ihre Gesundheit

Die Infoabende der Uniklinik drehen sich rund ums Thema Gesundheit und setzen sich aus einem Vortrag sowie einer Frage- und Antwortrunde zwischen Zuschauern und Experten zusammen.



Ihr Moderator:
Dieter Haack,
bekannt aus Hörfunk
und Fernsehen

Aktuelle Infos und Termine finden Sie unter:
www.medizin-im-dialog.ukaachen.de
oder senden Sie eine E-Mail an
medizin-im-dialog@ukaachen.de.

Interviews mit unseren Experten finden Sie auch
unter www.ac-gesund.info.

Ort:
forum M der
Mayerschen Buchhandlung
Buchkremerstraße 1 – 7
52062 Aachen

NACHGEFRAGT

bei Klaus Ulrich



Für Stars wie die Rolling Stones, Tina Turner oder Bon Jovi hat der Aachener Klaus Ulrich schon Tourneen gemanagt, seit vielen Jahrzehnten betreut er den Künstler Herbert Grönemeyer. Schon als Jugendlicher begann Ulrich, Konzerte und Festivals zu organisieren. Der Eltern wegen absolvierte er ein Studium der Sozialpädagogik, das Musikmanagement machte ihm allerdings doch mehr Spaß. Viele Superstars hat er dabei aus nächster Nähe kennengelernt, nicht immer hat ihm alles aus diesem Umfeld gefallen. Vielleicht lebt er deswegen ein so gesundes Leben mit Überzeugung. Aber lesen Sie selbst:

Mein Tag beginnt mit ...

... einem Glas Quellwasser, angerichtet mit einem Teelöffel Sole, danach ein Porridge mit Banane, angemacht mit Wasser und einer Prise Salz.

Wenn ich mich bewusst ernähre, dann esse ich ...

... saisonales Obst und Gemüse in Hülle und Fülle sowie Vollkornprodukte (alles Bioqualität).

Am liebsten esse ich aber ...

... veganen Kuchen aus dem Lennet & Kann.

Ich halte mich fit ...

... durch Bewegung, so oft es meine Zeit zulässt! Workout, Fahrrad fahren und Cross Trainer.

Entspannen kann ich ...

... beim Golfen und Fußball spielen. Feucht-Sauna und Dampfbäder. Meditation und ein gutes Buch erfüllen ihren Zweck.

Mein Rezept gegen Stress in Beruf und Alltag ...

... vollwertige, vegane Ernährung und Sport. Zudem viel Zufuhr von Flüssigkeit (Quellwasser, Kräutertees). Auszeiten sind für mich wichtig.

Gesundheit ist für mich ...

... DAS WICHTIGSTE

Ein Satz, der mich durchs Leben begleitet ...

... ohne Gesundheit ist alles nichts!

Ihre Gesundheitspraxis

Gisela Bücken

Fachärztin für Urologie

„Quo Vadis“**Urologie/Kinderurologie**

- Vorsorge für Männer und Frauen
- Sonographie
- Inkontinenzabklärung
- Kinder- und Knabensprechstunde
- Urologische Notfälle
- Tumornachsorge
- Hausbesuche, Katheterwechsel
- Medikamentöse Tumorthherapie

Gesundheitsmanagement

- Ernährungs- und Lebensberatung
- Komplette Schmerztherapie mit TCM-gestützter Akupunktur
- Hautdiagnostik, Sport- u. Allgemeinmedizin
- Prävention/Orthomolekulare Therapie

Individualität und optimale Betreuung finden Sie neben medizinischer Kompetenz in meiner Gesundheitspraxis „Quo Vadis“ im Frankenberger Viertel, Schlosstr. 10, Aachen. Profitieren Sie von einem gesundheitlichen Rundumkonzept bei ausreichender Zeit für den einzelnen Patienten. Mir ist jeder Mensch sehr wichtig und nicht nur eine Nummer der Krankenversicherung, daher können Sie bei mir auf eine tiefgründige Diagnostik vertrauen.



Ihre Gesundheit liegt mir am Herzen

Sprechzeiten:
Mo., Di. und Fr.
8:00 - 17:30 Uhr
Mi. und Do.
8:00 - 19:00 Uhr



Gisela Bücken · Fachärztin · Schlosstr. 10 · 52066 Aachen · Tel. 0241 99773090 · info@urologie-buecken.de

Alm-Sucht

Vom Bergleben einer Sennerin



Foto: © Mathias Neubauer

Martina Fischer ist almsüchtig. Diese Form der Sucht kommt vereinzelt in alpennahen Regionen Deutschlands vor. Die Behandlung ist im Grunde einfach, dauert aber ungefähr vier Monate – so lange wie ein Almsommer. Vier Mal schon ist die gelernte Krankenschwester Martina Fischer als Sennerin oder Almerin für einen Sommer in die Berge gegangen. „Weil ich nirgendwo sonst ein solches Glück, eine solche Zufriedenheit erlebe, wie auf der Alm“, sagt die Chiemgauerin.

Morgens um 4.30 Uhr aus den Federn, kaltes Wasser zum Duschen, kein Handy, kein Fernseher, dafür viele Tiere und jede Menge Arbeit – viele schütteln sich beim Gedanken an ein solches Tagesprogramm. Almerin Martina würde für keinen Luxus der Welt ihre Almsommer eintauschen.

Fürs Buttern muss es kühl sein

Aufgewachsen auf einem kleinen Bauernhof in einem bayrischen Dorf bei Rosenheim, kennt sie sich mit der Landwirtschaft aus. Schließlich muss sie sich für den Sennerinnen-Job bewerben wie für eine andere Stelle auch. Auf der Rampoldalm in über

1200 Meter Höhe ist sie für 40 Jungkühe, 12 Kälber und zwei Milchkühe verantwortlich. Das Jungvieh ist das Zukunftskapital des Bauern. Martina muss dafür sorgen, dass es unverletzt durch den Sommer kommt und im Herbst gesund wieder ins Tal zurückkehrt. „Da wird viel Vertrauen in mich gesetzt“, sagt sie. An den Reaktionen anderer spürt sie immer wieder voller Stolz, welches Ansehen und welche Wertschätzung ihre Tätigkeit genießt. Neben der Sorge für die Jungkühe, die auf einer Fläche von 40 Hektar verstreut weiden, gehören das Buttern und Käsen zu ihren Aufgaben. Wanderer und Mountainbiker kann sie auf

der Alm bewirten, wenn sie Zeit dafür hat, sie muss aber nicht.

Der Tag beginnt noch vor Sonnenaufgang mit dem Einheizen des Ofens für Heißwasser. Das braucht Martina zum Reinigen von Melkmaschine und Käsegeschirr. Die erste Arbeit am Tag ist das Buttern, denn dafür muss es kühl sein. Die 40 bis 50 Liter der beiden Milchkühe werden von Martina täglich zu Almbutter, Buttermilch, Quark und Käse verarbeitet. Zwei Mal in der Woche kommt der Bauer ihre Erzeugnisse abholen, einen Teil genießen die Wanderer zur Brotzeit, einen Teil isst sie selbst.



Foto: © Mathias Neubauer

Kühe beaufsichtigen und Käse machen gehört zu Martinas Aufgaben auf der Alm.

Möglichst autark auf dem Berg leben, will die Almbäuerin. Ganz wie bei Heidi gibt es Milch, Topfen (Quark), Käse und Butter im Überfluss. Dazu kommen leckeres, selbstgebackenes Holzofenbrot und regelmäßig Topfenstrudel für die Besucher. Zum Müsli gibt es Almkräuter und Blüten, zur Brotzeit Speck. Freunde und Ehemann bringen Äpfel und manchmal Schokolade mit. Franz Fischer bleibt den Sommer über im Tal bei seinem Baubetrieb, abends besucht er seine Frau mehrmals in der Woche auf der Alm. Zu Fuß dauert der Aufstieg zwei Stunden, mit Almausweis darf man bis zur Hütte fahren.

Am schönsten sind Regentage

Einsam fühlt sich Martina Fischer nicht oben in den Bergen. „Ich genieße die Stille“, sagt sie, und Wandergäste, Freunde, Verwandte, der Bauer, der regelmäßig kommt, um Futter zu bringen und Käse und Butter abzuholen, lassen nicht wirklich Einsamkeit aufkommen. Am schönsten findet Martina die Regentage, dann kommen keine Gäste zur Brotzeit, dann ist Zeit zum Regenerieren und langsamer Tun. „Ich habe den Eindruck, dass die Alm meine Sinne schärft“, findet Martina. Das Riechen, das Hören und das Fühlen sind intensiver oben auf dem Berg. „Auch uralte Instinkte, die in uns sind, werden aktiviert, ich spür‘ bei dichtem Nebel, wo ich meine Tiere suchen muss“, sagt die

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.johanniter.de/aachen

DIE JOHANNITER 
Aus Liebe zum Leben

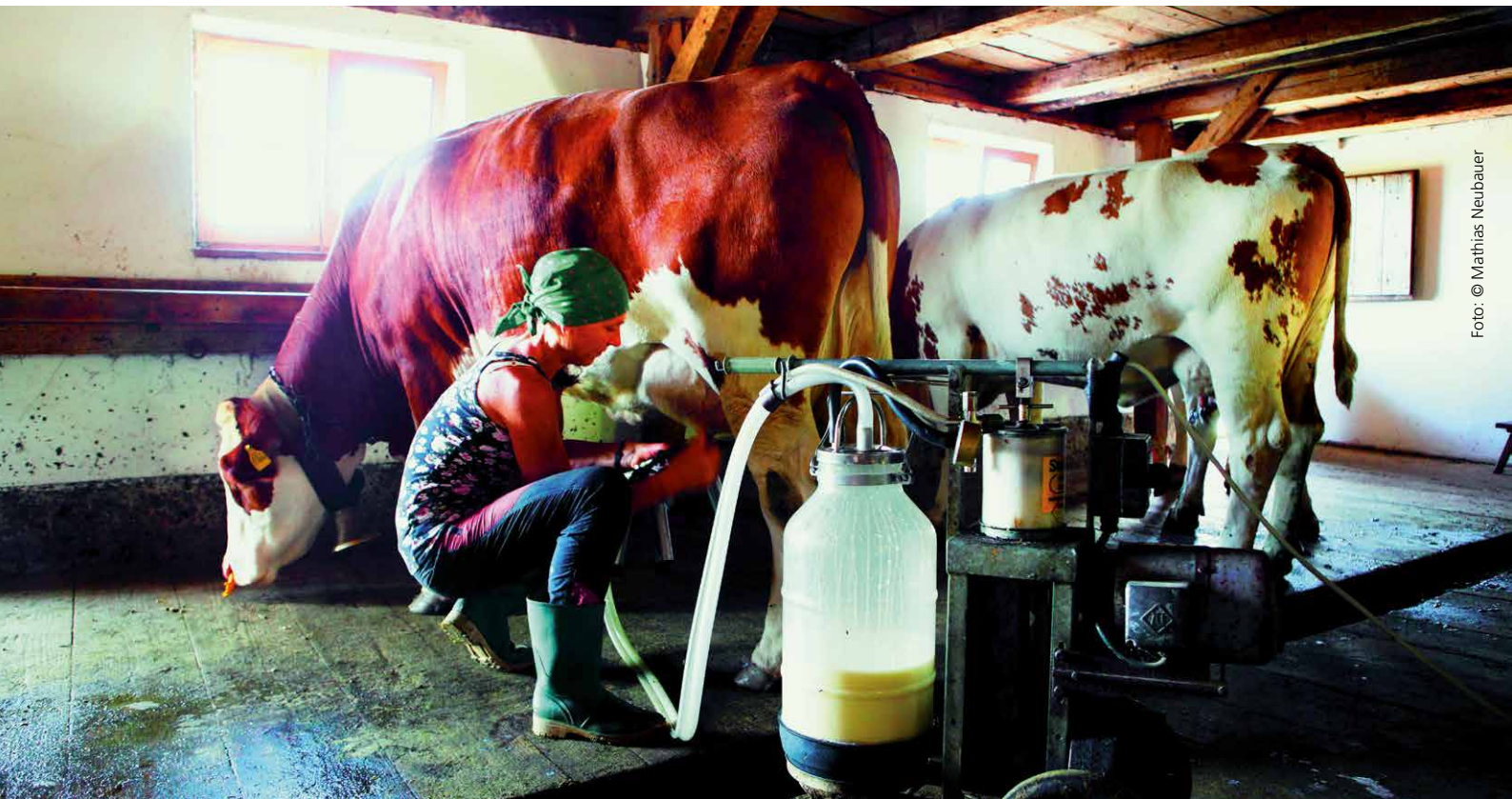


Foto: © Mathias Neubauer

Sennerin. Dazu wandert sie jeden Tag zwei bis drei Stunden über die Bergwiesen, kontrolliert die Zäune des weitläufigen Weidegebietes, prüft die Klauen der Tiere, schaut nach den Brunnen, klaubt Steine von den Weiden und sammelt Kräuter.

Wenn sie abends von der Hütte hinunter ins Dunkel schaut, über die hügeligen Vorberge in die weite Ebene, wo sich unter leichtem Dunst ein riesiger nachtblauer Teppich mit tausenden von funkelnden Lichtlein ausbreitet, dann, sagt sie, „bin ich glücklich, wenn ich in solchen Momenten überhaupt etwas denke, meistens fühle ich es nur.“



Die Alm, ein Ort für die Seele, Martina Fischer, Kailash-Verlag 2016.

Wie es sich lebt zwischen harter Arbeit und grenzenloser Glückseligkeit, beschreibt die Autorin in diesem Buch über ihre Almsommer in den bayrischen Bergen. Dazu gibt sie viele traditionelle Rezepte weiter, die das einfache Leben auf der Alm zu uns nach Hause bringen.

Selbst auf die Alm?

In Oberbayern gibt es rund 350 bewirtschaftete Almen, wer zum Wandern hinauf will, findet hier Anregungen: Meine Lieblingsalm, Bayerische Hausberge, 30 Wanderungen zu den schönsten Hütten und Almen. Mit Wegbeschreibung, Karte und vielen Infos rund um Hüttengeschichte und Almtradition, J. Berg Verlag; April 2016. Im gleichen Verlag erschienen: Hüttenwanderungen im Chiemgau, Allgäu und in Südtirol.



Rezept für Kräutersalz aus dem Almbuch

Zutaten: Blüten von Ringelblume, Löwenzahn, Gänseblümchen, Veilchen, Rotklee, Rosmarin, Bärlauch, Kraut von Petersilie, Liebstöckel, Zitronenmelisse; 1 Knoblauchzehe, etwas abgeriebene Zitronenschale, Steinsalz.

Kräuter und Blüten mit der geschälten Knoblauchzehe, Zitronenschale und Salz im Mixer feinmahlen. Die feuchte Salzmasse auf einem Backblech ausbreiten und ein bis zwei Tage auf der Heizung trocknen. Dann noch mal in den Mixer geben. Das fertige Salz in schönen Gläsern luftdicht aufbewahren oder verschenken.

Foto: © Martina Fischer

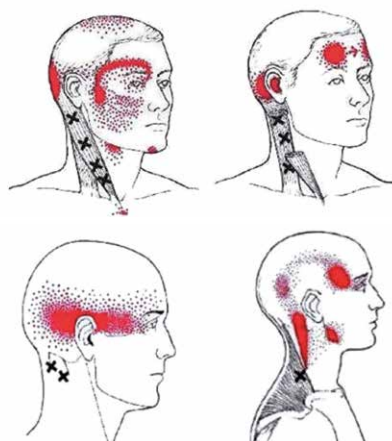
Wenn der Schädel brummt

Ungefähr 60 Prozent aller Deutschen leiden regelmäßig unter Kopfschmerzen. Kopfschmerzen sind – nach Rückenschmerzen – die zweithäufigste Art von Beschwerden.

Die internationale Kopfschmerz-Klassifikation (ICDH-2) unterscheidet über 220 Kopfschmerz-Arten. Frauen sind insgesamt etwas häufiger betroffen als Männer. Die häufigste Art von Kopfschmerzen, die rund 90 Prozent der Betroffenen zu schaffen macht, ist der Spannungskopfschmerz. Spannungskopfschmerzen fallen (genauso wie die zweithäufigste Art, die Migräne) in die Klasse der primären Kopfschmerzen. Spannungskopfschmerzen unterscheiden sich deutlich von Migräne. Die Schmerzen bei Migräne sind stärker, pulsierend und haben oft Begleitsymptome wie Übelkeit, Brechreiz, Lärm- und Lichtempfindlichkeit oder Sehstörungen. Bei beiden Arten ist der genaue Wirkungsmechanismus noch nicht geklärt. Migräne ist in der Regel häufig nur medikamentös behandelbar.

Spannungskopfschmerzen

Spannungskopfschmerzen sind milder und verursachen ein Druckgefühl. Sie können in Ausnahmefällen aber auch zu Lärm- und Lichtempfindlichkeit führen. Diese Art von Kopfschmerzen



Triggerpunkte und ihre Ausstrahlungsgebiete

hat oft eine myofasziale Komponente, die gut zu behandeln ist. Spannungskopfschmerzen können durch sogenannte Triggerpunkte im Muskel verursacht werden, d.h. durch lokal begrenzte Muskelverhärtungen. Diese können den Kopfschmerz beeinflussen oder direkt verursachen. Oft zeigt sich ein deutliches Schmerzmuster, das zu bestimmten Muskeln gehört. Relativ oft betroffene Muskeln sind z.B. M. trapezius descendens, M. sternocleidomastoideus und die suboccipitale Muskelgruppe. Auch Verspan-

nungen in den Kiefermuskeln können zu Spannungskopfschmerzen führen.

Dry Needling deaktiviert die Triggerpunkte

Mit Hilfe von Dry Needling lassen sich Triggerpunkte wirksam deaktivieren. Der Therapeut ertastet zunächst die Triggerpunkte und stimuliert diese dann mit einer dünnen Akupunkturnadel. Dabei kommt es zu einem kurzen Muskelzucken, der sogenannten „local twitch response“. Dadurch wird der Muskel wieder deutlich entspannter, dehnbarer und lässt sich besser bewegen. Dry Needling kann gut kombiniert werden mit anderen Therapiearten, wie z.B. Fascial-Release-Techniken, Medical Taping oder Physiotherapie.



Mehr Infos zur

Dry Needling Technik:

Euregio Dry Needling

Pater Gelissenstraat 38A

6294 BN Vaals-Vijlen Niederlande

www.euregiodryneedling.de



E-Bike-Kauf: Worauf sollte man achten?

Technik? Ausstattung? Akku-Leistung? Beim Kauf eines E-Bikes geht es letzten Endes um Gefühl. Deshalb rät Dennis Stöbe, Inhaber von EWERK elektro bikes aachen, unbedingt zu einer Probefahrt. „Man muss auf dem Rad sitzen und es muss sich gut anfühlen“, sagt der Fachmann für Zweiräder mit elektrischem Antrieb. Aus vier verschiedenen Kategorien können seine Kunden wählen, für jeden Typ von Radfahrer gibt es passende Modelle: Sport oder Komfort, Dynamik oder Lifestyle. „Der Eine will ein vollgefedertes Mountainbike, der Andere ein leistungsfähiges Alltagsrad, der Dritte vielleicht eher ein bequemes Komfortrad mit Tiefeinstieg“, weiß Stöbe. Deshalb gelte es zunächst einmal, die eigenen Vorlieben genau zu definieren. Die nächste Frage beim Kauf eines E-Bikes gelte dem Antriebskonzept. „Wo soll der Motor liegen? Es gibt Vorder- und Hinterradnabenantrieb sowie den Mittelmotor im Tretlager, wobei der Vorderradnabenmotor oder Frontmotor das preisgünstigste System darstellt, und der Hinterradantrieb mit dem geringsten Verschleiß im Bereich Kette und Kassette

punkten kann“, erklärt der Bike-Spezialist. Der Mittelmotor ist inzwischen zum beliebtesten Antrieb geworden. Er ist kräftig und neutral in der Unterstützung, am nächsten dran am Fahrgefühl eines normalen Rades. Größere Preisunterschiede kommen durch die Akku-Leistung zustande. „Ein gutes E-Bike behält ganz klar seinen Wiederverkaufswert“, betont Stöbe. Deshalb rät er auch, die Akku-Größe bewusst zu wählen und in Sachen Antrieb auf etablierte Hersteller zu vertrauen und keine Experimente mit Exoten zu machen.

Sind die Fragen nach Typ, Motor und Akku geklärt, dann geht es um die technische Ausstattung. „An jedem modernen Rad sollten Hydraulikbremsen verbaut sein“, erklärt Stöbe, „außerdem sollte es CE-geprüft sein mit EPAC-Kennzeichnung sowie Fahrstabilität haben.“ Die passende Rahmengröße für eine gute Ergonomie wird im Fachhandel durch Maßnahmen am Kunden ermittelt. Am Schluss heißt es noch einmal: Rauf aufs Rad und wenn das Gefühl dann stimmt, ist der Kauf perfekt.



Energie- geladen.

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

Kostenlos testen!

EWERK

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

elektro bikes aachen
Was Dich bewegt!



Der Mosel-Radweg gilt als "Königin" der Premium-Radrouten im Moselland.

Genussradeln mit Moselblick

Die Römische Weinstraße ist idealer Ausgangsort für vielfältige Touren

Radeln, schlemmen und eine prächtige Weinkultur erkunden – das alles können Aktivurlauber an der Römischen Weinstraße. Die Ferienregion mit ihren 19 malerischen Orten ist nicht nur für ihre abwechslungsreichen Landschaften und edlen Mosel-Tropfen bekannt, sondern auch für eine Vielzahl an historischen Sehenswürdigkeiten. Die Spuren der Römer, die einst die ersten Weinreben an der Mosel pflanzten, sind noch heute sichtbar.

Das Radwegenetz ist gut ausgebaut, ob man dabei die flachen Täler der Mosel, Saar und Ruwer erkundet oder sich mit einem E-Bike über die Höhen von Eifel und Hunsrück wagt. „Eine schöne Tagestour mit vielen Sehenswürdigkeiten ist zum Beispiel die 50 Kilometer lange Strecke auf dem Moselradweg nach Bernkastel-Kues“, verrät Fachjournalist Martin Blömer vom Verbraucherportal Ratgeberzentrale.de. Das berühmte Römerweinschiff in Neumagen-Dhron, die römische Villa in Longuich oder die historischen Kelteranlagen an der Mosel seien dabei nur einige der Kulturschätze, die man besichtigen kann.

Auch bei einem Bummel durch die malerische Altstadt von Bernkastel-Kues gibt es viel zu entdecken. Ein beliebtes Fotomotiv ist der mittelalterliche Marktplatz mit jahrhundertealten Fachwerkhäusern und dem Renaissance-Rathaus. Zurück zum Ausgangsort gelangt man bequem mit dem Fahrradbus oder dem Schiff. Die Radelbusse verkehren auf vielen weiteren Strecken, sodass man verschiedene Routen miteinander kombinieren kann.

Interessante Radelerlebnisse hält auch der Ruwer-Hochwald-Radweg bereit. Die 48 Kilometer lange Strecke von Trier/Ruwer nach Hermeskeil zählt mit zu den schönsten Radwegen auf ehemaligen Bahntrassen in Deutschland.

Mehr als 20 Mal überqueren die Radler dabei Brückenbauwerke. Der Radweg folgt von den Höhen des Hunsrücks bis ins Moseltal immer dem Verlauf der Ruwer. Wer möchte, kann im Dampflokmuseum in Hermeskeil oder an der Burg ruine Sommerau einen Zwischenstopp einlegen. Schöne Touren für Genussfahrer versprechen ebenso der Kytall-Radweg, der Salm-Radweg oder der Mosel-Maare-Radweg.

Am Abend warten in den schönen Moselorten nette Einkehrmöglichkeiten und zahlreiche Wein- und Dorffeste, bei denen man die süffigen Moseltropfen genießen kann. Mehr Informationen gibt es unter www.roemische-weinstrasse.de.

(djd)



Die Ferienregion Römische Weinstraße zwischen Schweich und Leiwien ist vom Weinbau geprägt. Zahlreiche Straußwirtschaften laden zu einer genussvollen Radlerrast ein.



Foto: © Oliver Ettinger/fofa Bamberg

Sommerfitte Beine

Für alle, die lange Arbeitstage im Büro, bei der Arbeit oder im Krankenhaus auch im Sommer ohne geschwollene Beine überstehen möchten, hat ACgesund ein paar Tipps zusammengestellt:

Fitness und Bewegung

Regelmäßige Fitnessseinheiten helfen, das venöse System durch die Sommerhitze zu bringen. Gut sind Ausdauersportarten wie Langlauf, Wandern, Schwimmen oder Radeln. Nur in der Mittagshitze sollte man sich besser schonen.

Druck machen

7.000 Liter Blut pumpt das venöse System täglich gegen die Schwerkraft zum Herzen und zur Lunge. Kompressionsstrümpfe helfen bei Venenschwäche und unterstützen

die Blutzirkulation. Gerade im Sommer zeigen sie, was sie können: Wer sie auch bei höheren Temperaturen konsequent trägt, wird am Abend oft erstaunt sein, wie viel schlanker die Beine auch nach einem anstrengenden Tag noch sind.

Viel trinken

Der ganze Organismus benötigt bei warmen Temperaturen noch mehr Flüssigkeit als im Winter. Wasser ist am besten, aber auch Kräutertees und Saftschorlen sind gesund, wenn sie nicht zu stark gesüßt sind.

Kalter Guss

Morgens beginnt die Extra-Pflege schon unter der Dusche – und zwar mit einem kühlen Guss für die Beine. Wer sich daran erst einmal gewöhnt hat, mag dieses Ritual auch im Winter nicht missen. Wer trockene Haut hat, greift zu speziellen Lotionen, die für Träger und Trägerinnen von Kompressionsstrümpfen entwickelt wurden.



FUSSFUERSORGE

... gut zu wissen, worauf sie stehen!

FUSSPFLEGE & PODOLOGIE

friedrich-ebert-allee 100
52066 aachen

0241. 969 092 4
www.fussfuersorge.de

Salzpeeling für die Haut

Wenn die Haut spannt, juckt und schuppig ist, ist ein Salzpeeling angenehm. Einfach morgens unter der Dusche die Beine mit Salz abreiben und abspülen. So werden abgestorbene Hautschüppchen entfernt und das Hautbild wird wieder klar. Viele weitere Tipps zur Pflege von trockener Haut hat das Verbraucherportal Ratgeberzentrale.de unter www.rgz24.de/varizen zusammengestellt.

Pflegende Strümpfe

Inzwischen gibt es Strümpfe mit spezieller Pflegestrategie: In die Modelle der Reihe „Memory“ von Ofa Bamberg beispielsweise wurden winzigkleine Aloe Vera-Kapseln integriert. Weil sich das Gestrick beim Tragen automatisch erwärmt, tritt der Wirkstoff aus und versorgt die Haut gleichmäßig und kontrolliert mit Feuchtigkeit. Die Strümpfe können bei 40 Grad gewaschen werden, ohne diese Wirkung zu beeinträchtigen.

Sanfte Massage

Wenn in der Nacht keine Strümpfe getragen werden, sollte man eine leichte Feuchtigkeitslotion auftragen und sanft einmassieren. Dabei immer von den Füßen zum Oberschenkel streichen und das Gewebe nicht zu sehr beanspruchen. Gut geeignet sind Arganöl oder Nachtkerzenöl. Diese Öle kann man auch dem Badewasser zufügen. Nach dem Bad sollte man daran denken, alle Ölrückstände aus der Wanne zu entfernen, damit niemand ausrutscht.

Keine heißen Sonnenbäder

An heißen Sommertagen sollte man ausgiebige Sonnenbäder, heiße Vollbäder und auch die Sauna meiden. Stattdessen ist es gut, die Beine zwischendurch sanft zu kühlen. Man kann ein kühl-feuchtes Tuch auflegen oder die Beine mit Wasser aus der Sprühflasche benetzen und an Sommertagen auf halterlose Kompressionsstrümpfe umsteigen. (djd)

Das Anziehen zeigen lassen

Inzwischen gibt es Kompressionsstrümpfe auch in modischen Farben und aktuellen Nuancen. Das Anziehen lässt man sich am besten im Sanitätsfachhandel zeigen: Man greift in den Strumpf und zieht innen die Ferse nach oben. Dann steigt man in den Fußteil, sodass der Sitz vom Zeh bis zur Ferse perfekt ist. Anschließend wird der Strumpf stückweise nach oben gestreift, bis er gut sitzt. Bei Strumpfhosen wird dann das Oberteil vorsichtig über den Po gezogen. Mit dieser Technik und speziellen Handschuhen geht das Anziehen einfach von der Hand.

ofa bamberg

Erfrischung
pur für
Ihre Beine.

memory®
aloe vera

Die **eleganten** medizinischen
Kompressionsstrümpfe
inklusive Hautpflege
Mehr Informationen: www.ofa.de

Forschungsgebiet Altersmedizin



Eine 84-jährige Dame fühlt sich abgeschlagen, ist kurzatmig, eingeschränkt bewegungsfähig und hat keinen Appetit. Sie wird mit der Diagnose Lungenentzündung ins Franziskushospital Aachen eingeliefert.

Dort kommt sie in die Obhut des Altersmediziners Univ.-Prof. Dr. med. Cornelius Bollheimer. Gemeinsam mit seinem Team der Klinik für Allgemeine Innere Medizin und Geriatrie kümmert er sich um die optimale Therapie für die betagte Dame, eine geriatrische Patientin. Doch was ist eigentlich ein geriatrischer Patient? „Der betagte Mensch leidet meist an mehr als einer – oft chronischen – Krankheit, wir sprechen von Multimorbidität. Wenn er zu uns ins Krankenhaus kommt, addiert sich eine akute Problematik hinzu. Sei es durch Verschlechterung einer schon bestehenden oder durch eine neue Krankheit. Viele Stoffwechselläufe laufen im Alter langsamer ab. Auch bei der Einnahme von Medikamenten leiden Senioren häufiger als junge Menschen unter unerwünschten Nebenwirkungen. Ihre Behandlung erfordert einen ganzheitlichen Ansatz“, erklärt Prof. Bollheimer.

Veränderte Patientenstruktur 2030

In der Städtereion Aachen leben heute etwa 565.000 Menschen, im Jahr 2030 werden es rund 556.000 sein. Parallel dazu wird die Altersgruppe der über 65-Jährigen von heute knapp 100.000 auf über 150.000 steigen. Dadurch verändern sich auch die Patientenstrukturen. Aus diesem Grund ist an der Uniklinik RWTH Aachen der Lehrstuhl für Altersme-


dizin gegründet worden. Er ist das Herzstück eines neuen interdisziplinären, universitären Zentrums für Altersmedizin, das die Uniklinik gemeinsam mit dem Franziskushospital Aachen aufbaut. Ziel ist es, erstmals für die Region eine ganzheitliche Altersmedizin anzubieten und gleichzeitig Forschung auf diesem wichtigen Themenfeld zu betreiben.

Ausgewiesener Experte auf seinem Gebiet

Mit Prof. Bollheimer konnte ein Experte auf dem Gebiet der Altersmedizin für den Lehrstuhl gewonnen werden. Schwerpunkte des Internisten, Geriaters und Endokrinologen/Diabetologen sind die Zusammenhänge und Wechselwirkungen von Alter und Adipositas. Zudem beschäftigt



Professor Cornelius Bollheimer und sein interdisziplinäres Team bei der Visite der Geriatrie-Patienten.



Univ.-Prof. Dr. med.
Cornelius Bollheimer

Klinik für Allgemeine Innere Medizin und Geriatrie am Franziskushospital Aachen/
Lehrstuhl für Altersmedizin an der Uniklinik RWTH Aachen

Klinikdirektor:
Univ.-Prof. Dr. med. Cornelius Bollheimer
Morillengang 27, 52074 Aachen
Telefon: 0241 7501-525
Fax: 0241 7501-530
cbollheimer@ukaachen.de
c.bollheimer@franziskus-hospital.de
www.franziskus-hospital.de

Neuer Lehrstuhl in Aachen

Die neue Aachener Professur „Altersmedizin“ ist einer von nur elf Lehrstühlen in Deutschland. Im April 2016 wurde Univ.-Prof. Dr. med. Cornelius Bollheimer hierher berufen. Der Lehrstuhl an der Uniklinik RWTH Aachen wird medizintechnische Lösungen für geriatrische Patienten erforschen. Dieses neue Konzept fördert die Robert Bosch Stiftung mit insgesamt 1,25 Millionen Euro.

sich der Stoffwechselexperte mit dem Altersdiabetes sowie der Rolle von Hormonveränderungen im Alter. Prof. Bollheimer: „Die Geriatrie als universitäres Fach ist in Deutschland, verglichen mit anderen europäischen Ländern, noch eine junge Disziplin. Die hohe Nachfrage nach geriatrisch geschulten Kolleginnen und Kollegen belegt, dass ein starker Nachholbedarf besteht. Ich sehe hierzu in Aachen beste Bedingungen.“

Interdisziplinäre Zusammenarbeit

Im Rahmen des Zentrums für Altersmedizin findet die Versorgung geriatrischer Patienten in der Klinik für Allgemeine Innere Medizin und Geriatrie am Franziskushospital Aachen statt. Da der ältere Patient gefährdet ist, an Funktionalität und damit an Eigenständigkeit einzubüßen, arbeitet die

Geriatrie eng mit einem interdisziplinären Team zusammen. Dazu zählen zum Beispiel Ergo- und Physiotherapeuten, Kardiologen, Neurologen, Urologen und Psychologen, aber auch die behandelnden niedergelassenen Kolleginnen und

„Nicht jeder alte Mensch ist ein Geriatriepatient. Ein fitter Siebzigjähriger, der wegen einer Magenblutung einige Tage ins Krankenhaus muss, ist kein Fall für die Altersmedizin.“

Univ.-Prof. Dr. med. Bollheimer

Kollegen. Der Geriater nimmt in diesem Zusammenspiel aus Fachexperten eine zentrale Rolle ein: „Wir sind diejenigen, die den alten Menschen ganzheitlich im Blick behalten“, sagt Prof. Bollheimer. So auch die 84-jährige Patientin, die von Anfang an engmaschig betreut wird. „Wir wissen, dass unsere Patienten gern in ihre eigenen vier Wände zurückkehren möchten. Daher tun wir alles dafür, dass sie so lange wie möglich selbstständig und mobil bleiben.“



Gesellschaft für
**Altenhilfeeinrichtungen
Aachen**

PFLEGE MIT HERZ

- Umfassende Beratung
- Gute Pflege
- Abwechslungsreiche Betreuung

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

AWO Seniorenzentrum Morillengang,
Morillengang 23-25, 52064 Aachen

Telefon: 0241 70570-0

Mail: sz-morillengang@awo-mittelrhein.de

www.awo-sz-morillengang.de

AWO Seniorenzentrum Kennedypark,
Elsasstraße 78-80, 52068 Aachen

Telefon: 0241 94939-0

Mail: sz-kennedypark@awo-mittelrhein.de

www.awo-sz-kennedypark.de

Ligamys

Neuartiges Verfahren zur Behandlung des frisch gerissenen vorderen Kreuzbandes

Bei Sportlern ist die Verletzung gleichermaßen bekannt wie gefürchtet: der vordere Kreuzbandriss. Auch den Fußballer Okan Cil aus Hückelhoven hat es getroffen. Jetzt ist er mit einer neuen Methode operiert worden, die deutschlandweit nur an elf Krankenhäusern zum Einsatz kommt, unter anderem am Franziskushospital Aachen.

Es ist beim Fußballspielen passiert. Okan Cil ist mit dem linken Bein vorgelaufen, wollte das rechte nachziehen, blieb hängen – und verdrehte sich dabei das Knie. Die Diagnose:



Okan Cil wurde nach seinem Kreuzbandriss mit dem Ligamys-Implantat behandelt.

vorderer Kreuzbandriss (Ruptur). Bei der Behandlung setzten Orthopäden der Abteilung Gelenk- und Extremitätenchirurgie in der Praxisklinik am Franziskushospital Aachen auf eine neue Methode: die arthroskopische Kreuzbandnaht mit Verstärkung durch das Ligamys-Implantat.

„Bei der herkömmlichen OP ersetzt man das gerissene Kreuzband durch eine körpereigene Sehne. Beim Ligamys-Implantat, das wir bei geeigneten Rissformen einsetzen, ist das anders“, erklärt Dr. Friedhelm Schmitz, Orthopäde in der Praxisklinik am Franziskushospital Aachen. Ligamys

ist ein chirurgisches Implantat, das die arthroskopisch durchgeführte Naht des gerissenen Bandes in der Heilungsphase schützt.

Es wird im Rahmen einer Gelenkspiegelung (Arthroskopie) mithilfe einer kleinen Kamera und Miniatur-Instrumenten eingesetzt, sodass nur kleine Narben zurückbleiben. „Das Ligamys-Implantat gewährleistet sofort nach dem Einsetzen mechanische Stabilität über den gesamten Bewegungsumfang des Knies und ermöglicht so die Heilung des gerissenen Bands und erhält die Empfindungsfähigkeit“, sagt Dr. Martin Schiweck,

Orthopäde aus dem Franziskushospital. Die Operation muss jedoch innerhalb der ersten drei Wochen nach der Verletzung erfolgen, da das biologische Heilungspotenzial von Tag zu Tag abnimmt. Die Entscheidung über eine Behandlung mit Ligamys sollte daher schnell nach dem Unfall getroffen werden.

Viele Vorteile für den Patienten

Okan Cil ist froh, dass er mit dem Ligamys-Implantat behandelt wurde. „Immerhin konnte ich drei Wochen nach der OP schon wieder einige Schritte gehen“, berichtet er. Darüber hinaus wird er die ursprüngliche Funktionalität seines Kniegelenks fast vollständig zurückgewinnen – ein Aspekt, der für den ambitionierten Hobbyfußballer beson-

ders wichtig ist. Und dennoch: Okan Cil braucht Geduld: Erst nach circa sechs bis neun Monaten und nach einem positiven Funktions- und Stabilitätstest darf der 23-Jährige wieder seiner Leidenschaft, dem Kicken, nachgehen.

Das Kreuzband

Das vordere und das hintere Kreuzband stabilisieren das Kniegelenk. Sie bestehen aus straffen, kollagenen Fasern. Zusammen mit den Seitenbändern halten sie das Knie stabil und beweglich.

Horror-Diagnose Riss

Kreuzbandrisse entstehen durch abrupte Drehbewegungen beim Laufen oder Springen. Für aktive Sportler ist es die Horrordiagnose schlechthin. Am häufigsten kommt der vordere Kreuzbandriss vor. Bisher standen nicht-operative, konservative Behandlung oder eine Kreuzbandplastik zur Auswahl, bei der das gerissene Band durch Teile anderer körpereigener Sehnen ersetzt wird. Seit kurzem existiert auch die Möglichkeit, mit Hilfe eines Ligamys-Implantats das gerissene Kreuzband so zu stabilisieren, dass es idealerweise wieder zusammenwächst und seine volle Funktionsfähigkeit zurückgewinnen kann. Alle Operationen werden heute mit der Arthroskopie (Schlüssellochtechnik) durchgeführt.

Bekannte Fußballer mit Kreuzbandriss

Otto Addo, Holger Badstuber, Patrick Ebert, Vedad Ibisevic, Patrick Helmes, Oliver Kahn, Sami Khedira, Philipp Lahm, Lothar Matthäus, Jens Nowotny, Hasan Salihamidzic, Toni Schumacher, Neven Subotic.



Praxisklinik Orthopädie
am Franziskushospital

Franziskushospital
Morillengang 27, 52074 Aachen
Tel.: 0241 463651-10
Fax: 0241 463651-399

kontakt@franziskus-hospital.de
www.franziskus-hospital.de

HODEY



Der Spezialist für Rehabilitation · Orthopädie · Pflege

Tradition & Innovation seit über 45 Jahren

Beratung, Service & Hilfsmittel

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

VitalCentrum HODEY AG ehemals Sanitätshaus Hengstler-Janz

Jakobstr. 16 · 52064 Aachen · Tel.: 0241.5 15 76-0 · www.hodey.de · vitalcentrum@hodey.de

Aachen · Goch · Kamp-Lintfort · Kleve · Moers · Neukirchen-Vluyn





UNIKLINIK RWTHAACHEN

Die Uniklinik RWTH Aachen ist in NRW führend, was die Komplexität der behandelten Erkrankungen betrifft. Bundesweit liegt sie damit auf Platz drei.

Zukunft gestalten

Die Bau- und Sanierungsprojekte an der Uniklinik

Das Land Nordrhein-Westfalen hat ein Förderprogramm von 2,2 Milliarden Euro für alle sechs Uniklinika beschlossen. Für die Uniklinik RWTH Aachen steht die größte Modernisierung seit Bau des Klinikums an. Rund 418 Millionen Euro werden in zwölf Bau- und Sanierungsprojekte der Uniklinik investiert.

Zentrale OP-Abteilung: Hier entstehen modernste OP-Strukturen und angeschlossene Intensivstationen nach neuestem Standard.

Erweiterungsgebäude Operative Intensivpflege, Kreißaal und Perinatalzentrum: Neue Strukturen für die Frauenklinik, neue Kreißsäle. Neue Intensivstation für Frühchen. Zusätzliche Intensivbetten für die Versorgung Schwerstverletzter.

Erneuerung Dampf-, Kälte- und Wärmeversorgung und Blockheizkraftwerk: Strom, Dampf, Kälte und Wärme werden künftig vor Ort mit fortschrittlichster Technik erzeugt. Umweltschonender und wirtschaftlicher.

„Wir freuen uns außerordentlich, dass das Land NRW mit dieser Investition die Option bietet, die bis dato erfolgreiche Strategie einer zunehmend komplexen klinischen Leistungserbringung zu verstetigen.“



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

Erweiterungsgebäude Strahlentherapie: Durch das Erweiterungsgebäude können demnächst in Aachen modernste Linearbeschleuniger zum Einsatz kommen.

Neubau Betriebskindergarten und Sozialpädiatrisches Zentrum: Erheblich größerer Neubau, weil Nachfrage nach Betreuungsplätzen für Kinder steigt. Mitarbeiter/innen sollen Beruf und Familie noch besser vereinbaren können.

Neubau Kinder- und Jugendpsychiatrie: Die Region Aachen braucht zusätzliche Behandlungsplätze in der Kinder- und Jugendpsychiatrie. Ein moderner, freundlicher Neubau bietet Platz für stationäre und tagesklinische Betten.

Neubau Hybrid-OP: Hybrid-OP für kardiologisch erkrankte Patienten. Hier können dreidimensionale Aufnahmen von Gefäßen in höchster Präzision, selbst während eines operativen Eingriffs, gemacht werden.

Verfügungsgebäude Psychiatrie: Die Uniklinik RWTH Aachen hat die psychiatrische Pflichtversorgung für zusätzliche Gebiete bekommen. Zur angemessenen Behandlung sind neue Räumlichkeiten notwendig.

Sanierung Endoskopie: Die Grundinstandsetzung der Endoskopie wird vollendet. Der für die Innere Medizin zentrale Funktionsbereich steht dann mit modernstem Instrumentarium zur Verfügung.

Radiopharmakalabor: Radiopharmaka sind grundlegender Bestandteil bei der Diagnostik und Therapie verschiedener Erkrankungen. Aufgrund der kurzen Halbwertszeit der Erzeugnisse ist die qualitätsgesicherte eigene Herstellung von Radiopharmaka notwendig.

„Die Unikliniken ermöglichen medizinische Behandlungen von kompliziertesten Erkrankungen. Sie treiben Spitzenforschung voran und bilden exzellente Ärztinnen und Ärzte aus. Daher brauchen wir eine sichere, effiziente und leistungsfähige bauliche Infrastruktur auf höchstem Niveau.“



*Svenja Schulze,
NRW-Wissenschaftsministerin*

Sanierung der automatischen Warentransportanlage: Mit der sogenannten AWT-Anlage wird Warenlogistik für das gesamte Gebäude der Uniklinik abgewickelt. Nach über dreißigjähriger Betriebszeit müssen Mechanik und Elektrik grundlegend saniert werden.

Umsetzung von Brandschutzauflagen: Zur Verbesserung des Brandschutzes wird in Treppenhäusern des Zentralgebäudes eine Spüllüftungsanlage zur Entrauchung verwirklicht.

Fendel & Keuchen
Das Sanitätshaus



Sanitätshaus • Orthopädietechnik • Schuhtechnik • Kinderorthopädie • Neurorehabilitation • Care

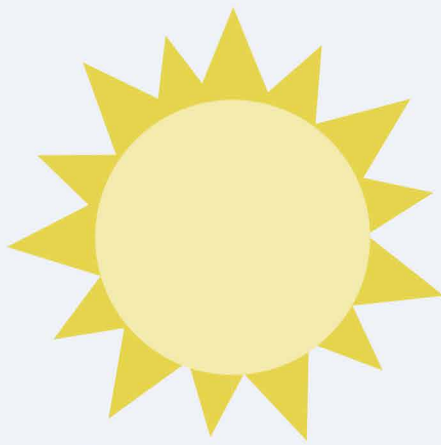
Zentrale Aachen
Wilhelmstraße 19-23
Oligsbendengasse 18
52070 Aachen
Telefon 0241 94637-0

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 02452 96729-83

info@keuchen.com
www.keuchen.com



Sonnenbrand



Wenn die Sonne auf der Haut sticht

Hast du dir schon mal die Hand an der Herdplatte oder an einem anderen heißen Gegenstand verbrannt? Aua, das tut weh! Auch an zu viel Sonne kann man sich verbrennen. Das Gefährliche am Sonnenbrand ist: Wir bemerken ihn nicht sofort, sondern erst einige Stunden später. Deshalb ist Sonnenschutz so wichtig, bevor man in die Sonne geht.

Wenn im Sommer die Sonne scheint, freuen wir uns und verbringen viel Zeit draußen. Sonnenlicht hebt unsere Stimmung, es ist für uns lebenswichtig. Aber zu viel Sonne kann schädlich sein: Liegen wir zu lange

in der Sonne, dann bekommen wir einen Sonnenbrand. Die Haut wird rot, heiß, schwillt an und tut weh. Die rote Farbe ist nichts anderes als ein Zeichen dafür, dass unsere Haut entzündet ist. Eine Entzündung ist eine Abwehrreaktion des Körpers auf etwas, was ihn stört. So ein Sonnenbrand ist für die Haut nicht gut. Sie kann davon krank werden.



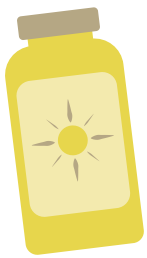
Warum bekommt man einen Sonnenbrand und wie kann man sich schützen?

Ein Teil der Sonnenstrahlen besteht aus UV-Licht, also ultraviolettem Licht. Diese Strah-

len können wir nicht sehen. Sie dringen unbemerkt in unsere Haut ein und können sie schädigen, indem sie die Zellen unter unserer Haut verbrennen. Genau dann kommt es zum Sonnenbrand. Wird die Haut allerdings zu stark verbrannt, gibt es Brand-



blasen und die Haut peilt sich. Genau davor sollten wir uns schützen. Das machen wir, indem wir uns mit Sonnencreme einschmieren, Kleidung anziehen und uns so viel wie möglich im Schatten aufhalten.

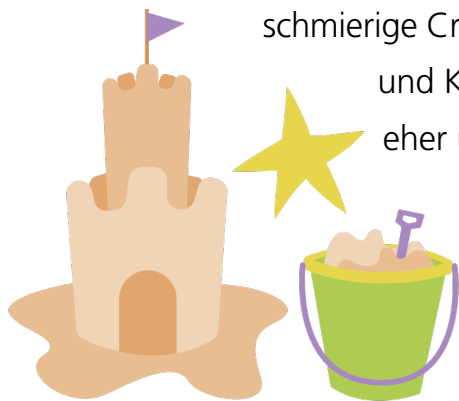


blasen und die Haut peilt sich. Genau davor sollten wir uns schützen. Das machen wir, indem wir uns mit Sonnencreme einschmieren, Kleidung anziehen und uns so viel wie möglich im Schatten aufhalten.

Mit Sonnencreme kann man länger in der Sonne bleiben, ohne einen Sonnenbrand zu bekommen. Ob sprühen, cremen oder ölen – beim Auftragen von Sonnencreme gilt immer: Viel hilft viel! Auch wenn sich die

schmierige Creme auf Gesicht und Körper anfangs eher unangenehm

anföhlt, solltest du nicht sparen, wenn du dich eincremst. Da-



Raus aus der Sonne!

Wenn du merkst, dass du zu viel Sonne abbekommen hast, musst du sofort aus der Sonne gehen und die Haut kühlen. Gegen die Rötungen und das Brennen hilft ein Gel. In schlimmeren Fällen und bei starken Schmerzen solltest du zum Arzt gehen. Ein Sonnenbrand verheilt in einigen Tagen, doch er hinterlässt Schäden in tieferen Hautschichten. Die lassen sich nicht reparieren. Diese Schäden sind nicht sichtbar, wir bemerken sie erst viel später im Alter. Menschen, die häufig Sonnenbrände hatten, bekommen früher Falten und häufiger böse Hautkrankheiten. Also: Mehrmals am Tag Sonnenschutzmittel auftragen – auch

wenn du dich im Schatten aufhältst.



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





Lust auf Land und Sommerküche?

Die Sommermonate – das ist die Zeit für reichlich süßes Obst und sonnengereiftes Gemüse, frisch vom Feld, direkt aus der Region. Das ist die Zeit für Grillabende auf der Terrasse, Kaffeerunden im Garten und Picknick im Park. Bei herrlichem Wetter will keine(r) lange Zeit am Herd stehen. Zum Glück gibt es schnelle und leichte Gerichte aus frischen Zutaten, die ohne viel Aufwand gezaubert sind und an heißen Sommertagen erfrischen.



Sommerpizza*

Teig: 400 g Mehl, 20 g frische Hefe oder Trockenhefe, TL Zucker, 1 gestrichener TL Salz, 4-5 EL Olivenöl.

Belag: 250-300 ml Tomatensauce, 4 frische Datteln, 60 g Ziegenkäserolle, 3-4 EL Honig, 2 EL Mandelblättchen, 10-12 Cocktailtomaten, 8-10 Physalis, 2-3 EL Olivenöl, 50 g Rucola.

Ofen auf 225 Grad vorheizen, Blech mit Backpapier belegen. In einer Schüssel Hefe in 210 ml warmem Wasser auflösen. Zucker, Salz, Olivenöl dazugeben, gut verrühren. Mehl einrühren, bis ein zäher Teig entsteht. Mit den Händen 5 bis 7 Minuten

kräftig durchkneten. Teig zu einer Kugel formen, Oberfläche mit etwas Öl bepinseln und abgedeckt etwa 30 Minuten an einem warmen Ort gehen lassen, bis sich das Volumen verdoppelt hat. Teig nochmals kräftig durchkneten, auf Blechgröße ausrollen und auf das Backpapier legen.

Tomatensauce auf den Teig verteilen. Schale der Datteln vorsichtig abziehen, sternförmig anschneiden und auf die Pizza legen. Ziegenkäse in Scheiben schneiden, mit Honig beträufeln, mit Mandelblättchen bestreuen und auf der Pizza verteilen. Cocktailtomaten und Physalis halbieren. Je eine halbe Physalis auf den Ziegenkäse legen, Rest mit den Tomaten auf der Pizza verteilen. Alles mit dem Öl beträufeln und 15 bis 20 Minuten backen. Nach dem Backen mit Rucola belegen.



Kartoffelsalat mit Limettendressing*

Zutaten (4 Portionen): 900 g junge Kartoffeln, 250 g Zuckerschoten, 1 Schalotte. Für das Dressing: 1 unbehandelte Limette, 2 EL Weißweinessig, 2 TL Dijonsenf, 1/2 TL Zucker, Salz, frisch gemahlener Pfeffer, 6-7 EL Olivenöl, 1 EL Kapern.

Kartoffeln waschen und mit Schale in Salzwasser 20 bis 30 Minuten gar kochen. Zuckerschoten waschen, Enden abknipsen und etwa 5 Minuten in Salzwasser blanchieren. Schalotte abziehen, in Scheiben schneiden. Für das Dressing die Limette halbieren. Eine Hälfte in Scheiben schneiden, von der anderen Hälfte den Saft auspressen. 1 EL Limettensaft, Weißweinessig, Senf in einer großen Schüssel gut verrühren. Mit Zucker, Salz und Pfeffer abschmecken. Olivenöl zufügen, kräftig verrühren, zuletzt die Kapern dazugeben. Die gegarten Kartoffeln noch heiß schälen. Große Kartoffeln in Scheiben schneiden, kleinere ganz lassen, mit den Zuckerschoten zum Dressing geben. Alles vorsichtig vermischen. Zuletzt Zwiebelringe und Limettenscheiben über den Salat verteilen.



Sommertipps

Äpfel zur Gesellschaft

Kiwis, Pfirsiche oder Pflaumen zu unreif gekauft? Kein Problem, geben Sie ihnen einfach ein paar Äpfel zur Gesellschaft. Diese strömen das Reifungsgas Ethylen aus und beschleunigen damit den Reifungsprozess anderer Früchte.

Feuchtes Tuch für den Salat

Frischer Salat sollte möglichst rasch zubereitet werden. Wenn man ihn in ein feuchtes Geschirrtuch einschlägt und mit dem Strunk nach oben in den Kühlschrank legt, hält er sich bis zu vier Tage. Bei der Zubereitung die einzelnen Blätter vom Strunk abrufen und mit kaltem Wasser kurz und gründlich abspülen. Zum Abschluss die Blätter mit einer Salatschleuder oder einem Sieb mit darüber gespanntem Küchentuch trocken schleudern. So bleibt der Salat schön knackig und nimmt später das Dressing besser auf. Abwechslungsreiche Salatrezepte gibt es hier: www.qs-live.de.

Heiße Tipps für kühle Kette

Gehen Sie an heißen Sommertagen mit Kühltasche einkaufen. Salmonellen lieben nämlich warme Temperaturen und vermehren sich dann explosionsartig. Und auf Bakterienkolonien im Essen können Sie sicher gern verzichten. Am besten legen Sie leicht verderbliche und tiefgekühlte Lebensmittel erst kurz vor dem Gang zur Kasse in den Einkaufskorb.

Picknick mit Köpfchen

Leicht verderbliche Lebensmittel sollten Sie gar nicht erst fürs Picknick einpacken. Desserts mit frischen Eiern haben auf dem Speiseplan fürs Essen im Grünen nichts zu suchen. Frikadellen oder Fleischstreifen für den Salat nur gut durchgegart mitnehmen. Rohes Fleisch kommt in die Kühltasche und wird vor Ort auf dem Grill gut gebraten.

Saubere Küche

Hygiene in der Küche geht los beim Händewaschen, möglichst nach jedem Arbeitsgang. Schauen Sie dabei auch unter Ihre Fingernägel. Damit keine unerwünschten Keime übertragen werden, sollen Fleisch sowie Obst und Gemüse getrennt gelagert werden. Auch bei der Zubereitung getrennte Bretter und Messer verwenden.

Noch mehr Hygienetipps gibt es hier: www.qs-live.de/fokus/abc-kuechenhygiene.



REZEPTFREI
6 X TÄGLICH* AQUAGYMNASTIK
IN DEN THERMEN

HEILQUELLE
Kaiserquelle Bad Aachen

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

CAROLUS THERMEN
BAD AACHEN

Auf der Suche nach schönen Rezeptbüchern für den Sommer?

Eine kleine Auswahl von Sommerkochbüchern haben wir Ihnen hier zusammengestellt:



So schmeckt mein Sommer. Lieblingsrezepte vom Land.

Ein Buch zum Blättern und Genießen. Die Ärztin Katja Marie Langenau hat sich an die Sommer ihrer Kindheit in Schweden erinnert und die Rezepte ihrer Großmutter aufgeschrieben. Dazu präsentiert sie stimmungsvolle Bilder, die Lust aufs Landleben machen. So lässt sich der Sommer einfach köstlich erleben, von der Grillparty über das Familienpicknick bis zum Tag am Strand.



Knackig & frisch vom Markt, von Michaela Baur.

Mit Infos zu 80 Obst- und Gemüsesorten und mehr als 60 passenden Rezepten. Der perfekte Begleiter für den Einkauf auf dem Markt oder beim Gemüsehändler. So ist frisch, saisonal und regional genießen ganz einfach.

Lust auf Land – Sommerküche.

Gerichte gesucht, die Sonne auf den Teller bringen, schön aromatisch und dabei bodenständig sind? Dieses Kochbuch bietet 100 schnelle und unkomplizierte Rezepte zum Picknick, Grillfest, zur Gartenparty oder zum Mittagessen im Freien. Zu jedem Schritt-für-Schritt-Rezept gibt es ein farbenprächtiges Foto.



Sicher online zahlen ist einfach.

Jetzt gewinnen:
Einkaufsgeld im Gesamtwert von **500.000 €**
Teilnahmebedingungen unter sparkasse.de/paydirekt
Gewinnspiel teilnehmender Sparkassen bis 31.10.2016



paydirekt

Mit paydirekt: dem neuen Service Ihres Sparkassen-Girokontos. Ein Bezahlverfahren made in Germany.

Einfach im Online-Banking registrieren. Infos unter: sparkasse-aachen.de/paydirekt

Wenn's um Geld geht
S Sparkasse Aachen

Sonne ins Glas packen

BIRNEN-
KONFITÜRE
MIT GEWÜRZEN

Vanille und Nelken geben der Birnen-Konfitüre ihren besonderen Geschmack.

Wenn die Bäume voller erntereifer Früchte hängen, ist die beste Gelegenheit, selbst einmal zum Kochlöffel zu greifen und aus dem Sommerobst leckere Kreationen für den Winter zu zaubern (wenn sie nicht vorher aufgegessen sind).



Birnen-Konfitüre mit Gewürzen

Durch Vanille und Nelken bekommt die aromatisch-süße Birnenkonfitüre ihre besondere Würze.

Zutatenliste: 1 kg Birnen (vorbereitet gewogen), 1 Vanilleschote, 1 kg Diamant Gelierzucker 1:1, 4-5 Nelken, 8 bis 10 Gläser à 200ml.

Die Birnen waschen, putzen und in kleine Stücke schneiden, 1 kg abwiegeln. Vanilleschote aufschneiden und Mark herauskratzen. Birnenstücke mit Diamant Gelierzucker 1:1, Vanilleschote und -mark sowie Nelken mischen und 3 bis 4 Stunden zugedeckt durchziehen lassen. Dann unter Rühren zum Kochen bringen und bei starker Hitze 4 Minuten sprudelnd kochen lassen. Am Ende der Kochzeit die Gewürze entfernen. Konfitüre sofort heiß in Gläser füllen und diese gut verschließen.



Stachelbeer-Johannisbeer-Konfitüre

Gelier-Rohrzucker gibt diesem feinsäuerlichen Beerenaufstrich eine leichte Karamellnote.

Zutatenliste: 500 g Stachelbeeren und 500 g rote Johannisbeeren (vorbereitet gewogen), 500 g Diamant Gelier-Rohrzucker. 3 bis 4 Gläser à 200 ml.

Die Beeren waschen, putzen, pürieren und insgesamt 500 g abwiegeln. (Wenn man keine Kernchen in der Marmelade haben möchte, die pürierten Beeren durch ein Sieb streichen. Anschließend 500 g Beeren abwiegeln. Dann werden insgesamt nur ca. 800 g Beeren benötigt.) Mit Diamant Gelier-Rohrzucker in einem großen Topf mischen und unter Rühren zum Kochen bringen. Bei starker Hitze unter Rühren 4 Minuten sprudelnd kochen lassen. Sofort heiß in Gläser füllen und diese gut verschließen.



Geschichteter Brombeer-Aprikosen-Aufstrich

Sieht dekorativ aus, schmeckt köstlich und ist im Handumdrehen ohne Kochen zubereitet.

Zutatenliste: 125 g Brombeeren (vorbereitet gewogen), 185 g Diamant Gelierzauber, 125 g Aprikosen (vorbereitet gewogen). 2 Gläser à 200 g.

Brombeeren vorsichtig waschen und in ein hohes Gefäß geben. 95 g Diamant Gelierzauber zugeben und alles ca. 45 Sekunden mit dem Pürierstab mixen, bis eine gleichmäßige Masse entsteht. Dann Aprikosen waschen, entsteinen, in Stücke schneiden mit dem restlichen Diamant Gelierzauber in ein zweites, hohes Gefäß geben. Alles ca. 45 Sekunden mit dem Pürierstab mixen, bis ebenfalls eine gleichmäßige Masse entsteht. Nun den hellen und dunklen Fruchtaufstrich abwechselnd in Gläser schichten. Abgedeckt in den Kühlschrank stellen oder sofort genießen.



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

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

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

Ärztin. Ganzheitliche Medizin
Vera Nemes



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

Luitgard Gasser
Gestalttherapeutin DVG, Supervisorin EAGT
Leben & Raum
Beratung · Coaching · Supervision · seit 1993



Wir Kinder der Kriegskinder
Do., 9.09.16, 18.30-20.30h

Supervision/Coaching – Gruppen
- ArchitektInnenbranche ab 22.09.
- BeraterInnenbranche ab 11.08.

Individuelle Termine n. V.

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



Betreuung und Begleitung im Alltag

Spezielle Tätigkeiten:

- Ihre Sekretärin
- Ihre Begleiterin
- Ihre Freizeitpartnerin
- Ihre Haushaltshilfe
- Entlastung für Angehörige, Verhinderungspflege machts möglich



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

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



Kunsttherapie Praxis Aachen
Prävention · Lösung · Rehabilitation



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

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

FUSSPFLEGE & PODOLOGIE



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

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

Nervenreflextherapie am Fuß nach Froneberg®
Manuelle Neurotherapie nach Froneberg®



Umfassende Behandlung vieler Krankheitsbilder besonders im orthopädisch-neurologischen Bereich.



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

Therapieschwerpunkte:

- Medizinischer Biomagnetismus
- Klassische Homöopathie
- Eigenbluttherapie
- Dorn-Breuß-Therapie
- Ohrakupunktur
- Bach-Blütentherapie

Naturheilpraxis
Nina Heim-Milion
Heilpraktikerin
Eupener Straße 181
52066 Aachen
Tel: 0241 - 96 10 95 16
mail@aachener-naturheilpraxis.de
www.aachener-naturheilpraxis.de
www.igz-amgoldbach.de
Sprechzeiten nach telefonischer Vereinbarung



Spezielles Angebot:
Beratung und Begleitung für (Ehe-) Partner und Betroffene – für das miteinander Weiter(,)leben 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



Ihr mobiler Optiker
augenblick

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

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

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

Vereinbaren Sie einfach einen Termin!

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

ELKE WÄCHTER
ENERGIETHERAPEUTIN

Seit mehr als 20 Jahren
Meditations-Lehrerin
REIKI-Meisterin & Lehrerin

PRAXIS FÜR ENERGETISCHE ENTSPANNUNGS-BEHANDLUNGEN



Termine nach Vereinbarung
Seminare zur Selbstfindung und Entspannung, Meditationsabende

Rumpener Str. 18, 52134 Herzogenrath
Tel.: 0049 (0)2407 7149
E-Mail: elke.waechter@t-online.de



EINSICHTEN
Kolumne von Dr. Dunja Voos

Zu müde zum Sport

Bewegung hält fit und vertreibt die Müdigkeit, heißt es. Wir alle bewegen uns viel zu wenig, sagen die Mediziner. Da gibt es viele, die sich brav mehr oder weniger regelmäßig ins Fitnessstudio schleppen oder zum abendlichen Spaziergang zwingen. Doch die rechte Freude kommt dabei nicht auf. Manchmal fragen sich diese Freizeitsportler, warum sie sich nicht gut dabei fühlen, warum es ihnen nicht wirklich besser geht – trotz Bewegung und Sportlichkeit.

Was kaum einer bedenkt: Um Sport zu treiben, muss man erst einmal erholt sein. Viele merken im Urlaub, wie ihre Kraft zurückkommt und sie wieder Lust auf Bewegung bekommen. Das kommt daher, dass der Körper sich in den ersten Urlaubstagen schon ein wenig erholt, wieder etwas Kraft gesammelt hat. Wer erholt ist, bekommt Lust auf Sport.

Ein erholtter Körper möchte sich wie von selbst bewegen. Wer seinem Körper ein paar Tage Erholung gönnt, spürt, dass es leichter wird, mit einer sportlichen Aktivität anzufangen. Wer also wieder fitter werden will, braucht nicht unbedingt zuerst die Bewegung, sondern oft zuerst die körperliche Erholung. Ausreichende Erholung ist die Grundlage für körperliche Aktivitäten – die dann auch wieder Spaß machen.

Dunja Voos ist Medizinjournalistin und hat eine psychoanalytische Privatpraxis in Köln-Pulheim. Wer mehr von ihr lesen möchte – in der Online-Ausgabe der ACgesund finden Sie jeden Monat weitere Blogbeiträge: www.ac-gesund.info.



Pizza für den guten Zweck Restaurant-Eröffnung zugunsten der *Stiftung Universitätsmedizin Aachen*

Seit ihrer Gründung im vergangenen Jahr ist die *Stiftung Universitätsmedizin Aachen* stets auf der Suche nach Unterstützern.

Die vermutlich außergewöhnlichste Spende des Jahres bekam die *Stiftung Universitätsmedizin Aachen* durch die Eröffnungsfeier des italienischen Restaurants PI PA SA in Aachen.

Zur Eröffnung wurden die Gäste kostenfrei mit Pizza, Pasta und Salat versorgt. Inhaber Engin Cicek bat stattdessen um eine Spende für die *Stiftung Universitätsmedizin Aachen*. Während die Gäste einen kulinarisch hochwertigen Abend genossen, kam eine beachtliche Spendensum-

me von 3.685,50 Euro zusammen. Auf Wunsch der Spender fließt die Summe in ein Projekt für Kinder, das sogenannte „Home Treatment“. Mit diesem Projekt unterstützt die Klinik für Psychiatrie, Psychosomatik und Psychotherapie des Kindes- und Jugendalters unter Magersucht leidende Kinder und Jugendliche. Sie erhalten beim „Home Treatment“, wie der Name bereits verrät, ihre medizinische und psychologische Versorgung zu Hause – eine große Entlastung für die Kinder und ihre Familien.

Alle Informationen rund um die *Stiftung Universitätsmedizin Aachen* finden Sie im Internet. Dort erfahren Sie, welche Projekte wir fördern und wie Sie selbst Spender werden können.

www.stiftung-universitaetsmedizin-aachen.de

Save the Date!

Am 14. Dezember 2016 findet abends in der Uniklinik RWTH Aachen die erste KlinikComedy statt. Die Comedians Knacki Deuser, Quichotte, Simon Stäblein und Johannes Schröder werden für einen unterhaltsamen Abend sorgen. Die gesamten Einnahmen kommen der *Stiftung Universitätsmedizin Aachen* zugute.



Gewinnspiel

ACgesund verlost drei Familienkarten für das Bubenheimer Spieleland

Bei Regenwetter oder Sonnenschein ist das Bubenheimer Spieleland das ideale Ausflugsziel für Familien mit Kindern. Die Eintrittskarten gelten für eine Familie mit vier Personen. Mehr Infos unter www.bubenheimer-spieleland.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: gewinnspiel@ac-gesund.info
oder auf einer Postkarte an: Uniklinik RWTH Aachen,
Unternehmenskommunikation, Pauwelsstraße 30,
52074 Aachen

Einsendeschluss ist der 30.09.2016.

Betreuung und Pflege zu Hause

- Fürsorglich
- In hoher Qualität
- Zu fairen Preisen



PROMEDICA PLUS
Tel. 0241 – 565 209 620

PROMEDICA PLUS Aachen-Süd-West
Am Gut Wolf 2a | 52070 Aachen
aachen-sued-west@promedicaplus.de
www.promedicaplus.de/aachen-sued-west

PROMEDICA PLUS

Gewinner des letzten Gewinnspiels

Doris Wolter aus Übach-Palenberg, Yannik Kuhn aus Aachen, Delia Muntean aus Aachen

Sudoku: Christa Beaumart aus Aachen, Bernhard Dominikowski aus Aachen, Berthold Esser aus Nideggen

In der kommenden ACgesund lesen Sie:

(erscheint im November 2016)

Gesund Einkaufen

Festmahl ganz ohne Gans

Gesund Reisen

Entschleunigen im Teutoburger Wald

Gesund Leben

Gute Nacht – Betten und Matratzen

Wollen Sie eine Anzeige schalten?

Dann nehmen Sie Kontakt auf zu Drei K,
Frau Fiedler unter 0241 - 55 92 33 0.

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, abo@ac-gesund.info

Impressum

Herausgeber und verantwortlich für den Inhalt

Uniklinik RWTH Aachen

Stabsstelle Unternehmenskommunikation

Dr. Mathias Brandstädter

Pauwelsstraße 30, 52074 Aachen, Tel. 0241 80-89893,
kommunikation@ukaachen.de

Redaktion

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

Konzept, Gestaltung und Anzeigenvertrieb

Drei K Kommunikation, www.drei-k.de

www.ac-gesund.info

Roman hat den richtigen Job gefunden.



Roman arbeitet als Pflegefachkraft an der Uniklinik RWTH Aachen.

www.den-Job-will-ich-auch.de

UNIKLINIK
RWTHAACHEN

Wer das Beste probieren will, geht zu Jonen:

500 Tester für Siemens Hörgeräte gesucht!

An Tischgesprächen im Kreis der Lieben aktiv teilnehmen, Vogelgezwitscher beim Spaziergang genießen oder den spannenden TV-Krimi verfolgen – gutes Hören bedeutet Lebensqualität. Das wissen wir aber häufig erst zu schätzen, wenn das Hörvermögen nachlässt.

Verzichten wir auf diese Klänge des Lebens, verlieren wir oft auch die Verbindung zu anderen Menschen und der Welt.

Besseres Hören durch innovative Technologien

Abhilfe schaffen die Hörgeräte der neuesten Generation, wie z. B. das Siemens Pure primax. „Diese sind heute längst nicht mehr so groß und unattraktiv wie früher“, weiß Günter Jonen, Inhaber von Jonen Augenoptik und Hörakustik. „Siemens Hörgeräte zum Beispiel sind so klein und dezent, dass selbst gute Freunde sie kaum bemerken.“ Dank rasanter Forschungsfortschritte versteckt sich heute immer leistungsfähigere Technik in immer winzigeren Hörgeräten: wie die neue primax-Technologie von Siemens. Damit lässt sich der Gesprächspartner selbst in komplexen Hörsituationen, wie auf Geburtstagsfeiern, beeindruckend klar heraushören – bei sehr natürlicher Wahrnehmung. Daneben sorgen das exzellente Tragegefühl, die einfache Steuerung per Smartphone und multimediale Vernetzungsmöglichkeiten mit TV, Telefon und Co. für höchsten Komfort.

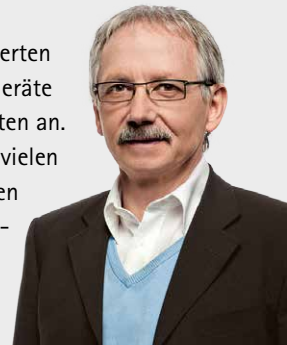


Jetzt Hörgeräte testen

Wer die modernen Siemens Mini-Hörgeräte einmal selbst ausprobieren will, ist herzlich zum Testen bei Jonen eingeladen. 500 Teilnehmer haben die Chance, individuell angepasste Geräte im persönlichen Alltag 14 Tage kostenlos und unverbindlich zu testen und über die Erfahrungen damit anonym Auskunft zu erteilen. Die Teilnahme ist selbstverständlich kostenfrei. **Beim Kauf der Testgeräte erstattet Jonen sogar bis zu 150 Euro auf den Kaufpreis.** Etwas Besseres kann Ihnen und Ihrem Gehör momentan gar nicht passieren.

„Niemand wird sehen, dass Sie besser hören.“

Jonen bietet Interessierten modernste Mini-Hörgeräte von Siemens zum Testen an. Winzig klein und mit vielen praktischen Funktionen erleben Tester den Zugewinn an Lebensqualität direkt im eigenen Alltag.“



Günter Jonen

Brillen Kontaktlinsen Hörsysteme

Gleich anrufen, mitmachen und bis zu 150 Euro sparen!*

Wenn Sie sich für den Kauf der getesteten Hörgeräte entscheiden, können Sie bis zu 150 Euro sparen.

Immer in der Nähe unserer Kunden:

Aachen Burtscheider Markt 1, Tel. (0241) 1607201 · Löhergraben 34, Tel. (0241) 9214840 · Wirichsbongardstraße 8, Tel. (0241) 31317
Alsdorf Luisenstraße 6, Tel. (02404) 9553833 · **Düren** StadtCenter, Kuhgasse 8, Tel. (02421) 223233 · Wirtelstraße 20, Tel. (02421) 9982990 · Merzenicher Straße 33, Tel. (02421) 7800822 · **Eschweiler** Langwahn 16–18, Tel. (02403) 5551482

Und über 25 weitere Jonen Fachgeschäfte in der Region: www.jonen.de  www.facebook.com/JonenHoreenSehen

*Sie sparen 150 Euro beim Kauf von 2 Hörgeräten ab einem Privatpreis von jeweils 2.100 Euro. Sie sparen 100 Euro beim Kauf von 2 Hörgeräten ab einem Privatpreis von jeweils 1.200 Euro (Stand: Preisliste Mai 2016). Begrenzt auf die ersten 500 Kunden, die den Testfragebogen ausfüllen, für die Aktion registriert sind und nachweislich einen Hörverlust haben. Ein Gutschein p. P. Nicht mit anderen Aktionen kombinierbar. Keine Barauszahlung. Gültig bis 31.08.2016.