

Zum Mitnehmen!

AC gesund

Ausgabe 3.2015

Das Magazin für Aachen und die Region

Forschen, helfen, heilen

Neue *Stiftung Universitätsmedizin Aachen*

Seite 4

Frieren ist gesund

Temperaturtraining gegen Erkältungen

Seite 21

Frisches Wintergemüse

Heimische Sorten sind gesünder

Seite 34

**UNIKLINIK
RWTHAACHEN**

www.ac-gesund.info

Das Leben ist ein Geschenk.
Helfen Sie uns, es gesund
zu erhalten.



Editorial

Liebe Leserin, lieber Leser,

„Wir wollen ein internationaler Schrittmacher für moderne, ganzheitliche Medizin sein – jetzt und in Zukunft“, so steht es im Leitbild der Uniklinik RWTH Aachen. Seit über 30 Jahren schon ist die Uniklinik verlässlicher Motor für medizinischen Fortschritt und Entwicklung. Universitätsmedizin hat in Aachen als Stadt der Wissenschaften und Hochschulen in all diesen Jahren ihren festen Platz gefunden.

Die Rahmenbedingungen, unter denen sich eine Uniklinik für Heilung, Forschung und Lehre engagieren kann, haben sich in den letzten Jahren aber zunehmend gewandelt, sie sind keinesfalls einfacher geworden.

Unsere neue *Stiftung Universitätsmedizin Aachen* ist deshalb mit dem Ziel angetreten, Gesundheit zu fördern und die Medizin von morgen zu gestalten – über die medizinischen Grundbedürfnisse hinaus. Als Stiftung bahnen wir innovative Forschungsprojekte, sichern die exzellente Ausbildung zukünftiger Ärztinnen und Ärzte und unterstützen eine ganzheitliche, an den Bedürfnissen der Patienten ausgerichtete Krankenversorgung.

Damit wir diese Ziele erreichen, brauchen wir Menschen, die unsere Vorhaben teilen, die sich mit uns auf den Weg machen und unsere Arbeit unterstützen. Wir laden Sie herzlich ein: Machen Sie sich in dieser Ausgabe von ACgesund ein Bild von den Zielen und Projekten der Stiftung oder besuchen Sie uns auf www.stiftung-universitaetsmedizin-aachen.de.

Wir freuen uns auf Ihr Feedback.



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



Foto: © Syda Productions/fotolia.de

In dieser Ausgabe

Titelthema

- 4 Neue Stiftung gegründet
- 5 Forschung für Seltene Erkrankungen
- 6 Mediziner Ausbildung 2.0 sichern
- 8 Kinder krebskranker Eltern unterstützen
- 9 Schrittmacher gesucht

Bleiben Sie gesund

- 10 Blutspende ist gleichzeitig Gesundheitscheck
- 12 Augen-Hornhautbank macht kleine Wunder möglich
- 14 Engagement der Grünen Herren
- 16 Das klare Ja zum Nein
- 18 **Gesund Reisen**
Auszeiten gehören in den Kalender
- 21 Frieren ist gesund
- 21 Kolumne „Wir schaffen Vieles auch allein“



Leute, Leute

- 22 Interview mit Palliativ-Professor R. Rolke
- 24 Kinder-Trauerprojekt „diesseits“
- 25 Interview mit Dr. Hirschhausen
- 26 Aufgaben einer Breast Care Nurse
- 28 **Gesund Leben**
Hören muss trainiert werden



Kinder und mehr

- 30 So schützt du dich vor Erkältungen
- 32 Tintenfische für Frühchen
- 33 Mit Rohmilch weniger Allergien

Köstlich, köstlich

- 34 **Gesund Einkaufen**
Wintergemüse hat es in sich
- 35 Rezept: Pastinaken-Möhren-Auflauf



Splitter

- 37 Führungen durch die Uniklinik
- 39 Gewinnspiel

Forschen, helfen, heilen

Uniklinik RWTH Aachen ruft *Stiftung
Universitätsmedizin Aachen* ins Leben

Für Aachen und die Region hat das „Klinikum“, wie der Öcher sagt, eine besondere Bedeutung: Hier arbeiten 6.000 Menschen, jährlich behandelt das Haus eine Viertelmillion Menschen. Es gibt kaum einen Bürger der Stadt, der nicht schon einmal im Klinikum war.

Hochschulmedizin – das ist ein Aufgabenverbund von Lehre, Forschung und Krankenversorgung. Ein Uniklinikum hilft dort, wo sonst keiner mehr helfen kann, es hat alle Experten unter einem Dach und ist damit auch für die regionale Versorgung der Fels in der Brandung.

In Universitätsklinik ist der Anteil der besonders aufwendigen Behandlungen deutlich höher. Gleichzeitig leiden Universitätsklinik, wie andere

Krankenhäuser auch, unter starken Kostensteigerungen, für Personal, Medikamente, medizintechnische Einrichtungen und Energie.

Viele Angebote für große und kleine Patienten kann die Uniklinik RWTH Aachen ohne den hohen persönlichen Einsatz aller Beteiligten und ganz viel ehrenamtliches und bürgerschaftliches Engagement kaum stemmen. Hier soll die *Stiftung Universitätsmedizin Aachen* Unterstützung leisten.

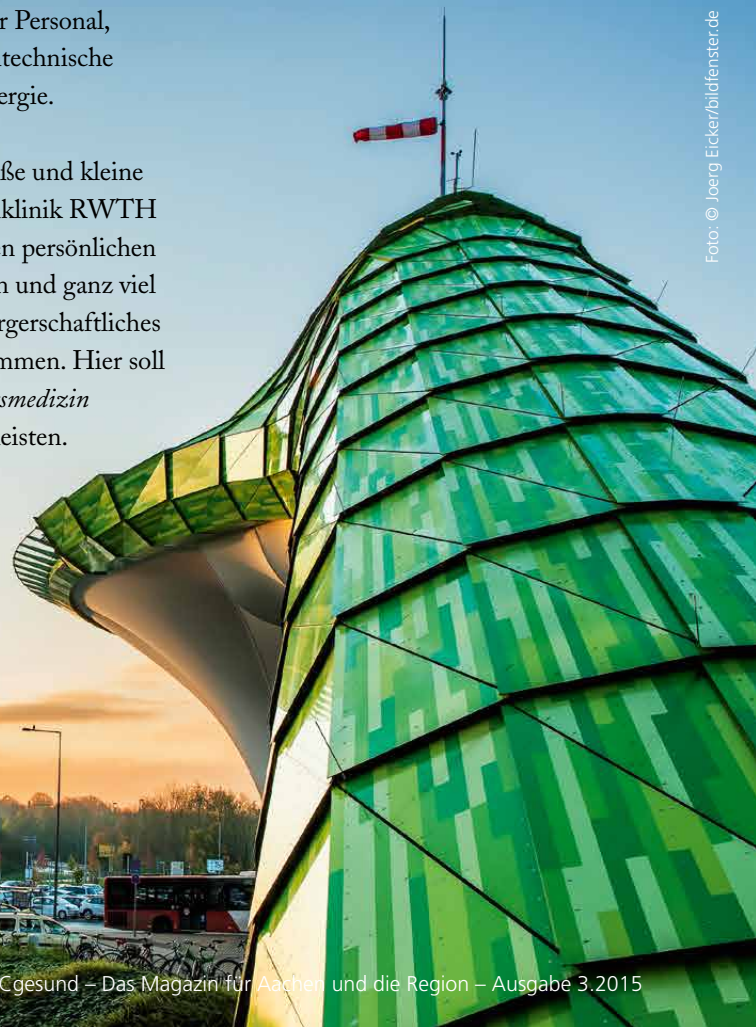


Foto: © Joerg Eicker/bildfenster.de

Beispielhaft für die Kernbereiche der Stiftung stellt ACgesund drei Projekte vor:

Forschung für Seltene Erkrankungen intensivieren

„Mit dem Zentrum für Seltene Erkrankungen möchten wir die Lebensqualität der Betroffenen und Angehörigen verbessern. Und wir möchten die Ursachenforschung der Seltenen Erkrankungen intensivieren, um diese besser behandeln zu können.“

Dr. Schippers

Jahrzehntelang lautete Barbara Kleffmanns Diagnose: Rheuma. So erklärten die Ärzte, warum sie seit ihrer Kindheit Gelenkschmerzen hatte, unter Schwindel litt und so häufig stürzte. Als später weitere Organprobleme und unbestimmte Schmerzen hinzukamen, waren die Mediziner ratlos.

„Sie haben mich nicht mehr für voll genommen“, berichtet die 59-Jährige. Die eigentliche Ursache für ihr Leiden, das Ehlers-Danlos-Syndrom (EDS), wurde eher zufällig gefunden – eine Bekannte riet ihr, sich auf diese Krankheit testen zu lassen. Unter EDS versteht man eine Gruppe von angeborenen Störungen im Bindegewebe, die hauptsächlich durch eine Überdehnbarkeit der Haut und durch überbewegliche Gelenke gekennzeichnet ist. Sie beeinflusst aber auch Gefäße, Muskeln, Bänder, Sehnen und Organe. Die Überbeweglichkeit der Gelenke sorgt dafür, dass viele EDS-Patienten unter chronischen Schmerzen leiden.

Lange Leidenswege

Weil das Ehlers-Danlos-Syndrom immer noch bei vielen Ärzten unbekannt ist, haben viele Betroffene einen

regelrechten Leidensweg hinter sich, bevor die Diagnose endlich gestellt wird. So eine Leidensgeschichte ist typisch für Menschen mit Seltenen Erkrankungen. Die Uniklinik RWTH Aachen hat daher eigens das Zentrum für Seltene Erkrankungen Aachen gegründet, wie Dr. Christopher Schippers, Geschäftsführer des Zentrums, erklärt: „Da Seltene Erkrankungen oft mehrere Organe gleichzeitig betreffen, brauchen die Betroffenen eine aufwendige Behandlung und Betreuung. Meist wird die Diagnose spät gestellt, häufig erst im Verlauf vieler Jahre, im schlimmsten Fall gar nicht. Auch die interdisziplinären Therapieansätze können nur in wenigen Zentren geleistet werden.“

Im Aachener Zentrum werden die Aktivitäten im Bereich Seltene Erkrankungen gebündelt. „In erster Linie möchten wir natürlich die Patientenversorgung optimieren“, betont Dr. Schippers, „um die Lebensqualität der Betroffenen und Angehörigen zu verbessern. Wichtig ist uns aber auch, die Forschung zu intensivieren, um Ursachen der Seltenen Erkrankungen zu finden und sie dann besser behandeln zu können.“



Eine Studentin übt das Blutabnehmen am Gummiarm.

Mediziner Ausbildung 2.0 sichern

Mit AIXTRA, dem *Aachener Interdisziplinären Trainingszentrum für medizinische Ausbildung*, sichert die Uniklinik den ärztlichen Nachwuchs und die Weiterbildung zum Facharzt in sämtlichen medizinischen Fachrichtungen weit über die Region hinaus.

Klapperndes OP-Besteck, piepende Geräte und rege Betriebsamkeit: Operationen sind Teamwork. Ärzte und Schwestern in voller Montur im OP, Skalpell, Tupfer ... 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 Mikrofon 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. 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. „Mehrere Male üben gab es nicht, die Spritze oder Nadel musste beim ersten Mal sitzen.“

Neue Lehrmethoden schulen soziale Fähigkeiten

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. Es werden Anamnese-, Beratungs- oder Aufklärungsgespräche mit unterschiedlichem Schweregrad geübt. „Die Studierenden lernen zum Beispiel, wie sie eine Krebsdiagnose oder eine Todesnachricht überbringen“, erzählt Dr. Sopka.

Üben mit medizinischen Requisiten und Theaterschminke

Für dieses Training entwickeln zwölf verschiedene Fachbereiche zusammen mit AIXTRA ein Drehbuch mit der individuellen Krankengeschichte und Biographie des Patienten. Die szenische Ausgestaltung mit medizinischen Requisiten und Theaterschminke runden die realitätsnahe Übung ab. Das Training erhöht nicht nur die Sicherheit künftiger Behandlungen. Es lassen sich auch Situationen simulieren, die in der Realität zu selten vorkommen, dass man dafür Routine entwickeln kann.

Für die neue Generation an Ärztinnen und Ärzten haben diese neuen Lehrmethoden enorme Bedeutung: Die Uniklinik RWTH Aachen sichert den ärztlichen Nachwuchs und die Weiterbildung zum Facharzt in sämtlichen medizinischen Fachrichtungen weit über die Region hinaus. Ob Dermatologen, Phlebologen, Neurologen oder Kinderkardiologen: Die Uniklinik bildet die Ärzte in allen Fächern nach neuen Standards aus und weiter – auch in den spezialisierten Fächern, die in kleineren Krankenhäusern oftmals gar nicht vertreten sind.



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
 Dr. med. Süleyman Karaagac
 S. Kahancová
 Dr. med. A. Krasny



- 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

24h Betreuung und Pflege zu Hause

- Fürsorglich
- In hoher Qualität
- Zu fairen Preisen



+ Tel. 0241 - 565 209 620



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



Kinder krebskranker Eltern unterstützen

Wenn die Diagnose Krebs eine Familie trifft, ändert sich schlagartig das Leben aller – auch und insbesondere das der Kinder. Sobald die Erkrankung fortschreitet, sich Krankenhausaufenthalte mehren oder Vater oder Mutter im Sterben liegen, ist eine intensive Betreuung der Kinder notwendig.

Das Projekt „Brückenschlag“ ist in Deutschland einmalig und für seinen innovativen Charakter mit dem Gesundheitspreis NRW 2015 ausgezeichnet worden. Es kümmert sich individuell und nachhaltig um die minderjährigen Kinder krebskranker Eltern.

Allein in der Städteregion Aachen geht es schätzungsweise rund 1.000 Kindern und Jugendlichen so, etwa 350 von ihnen werden Mutter oder Vater an den Krebs verlieren. Hier setzt das Projekt „Brückenschlag“ an, das auf Initiative des Krebszentrums der Uniklinik RWTH Aachen – dem Euregionalen comprehensive Cancer Center Aachen (ECCA) – und des Caritasverbandes Aachen ins Leben gerufen wurde.

Das Projekt hat die phasenübergreifende, zielgerichtete, individuelle und nachhaltige Begleitung minderjähriger Kinder krebskranker Eltern zum Ziel. Es ist in Deutschland einmalig und bietet Familien aktiv umfassende Unterstützung an: Zwei Mitarbeiterinnen der Koordinationsstelle organisieren bei Bedarf eine Haushaltshilfe oder eine Familienpflege, kümmern sich um die Kostenübernahme durch die Krankenkasse, stellen den Kontakt zur Jugendhilfe her, vernetzen Unterstützungsangebote und unterstützen die Familie in der offenen Kommunikation mit den Kindern. Bislang

wurden bereits über 50 Familien mit fast 90 Kindern erreicht. Das Projekt schließt damit eine empfindliche Versorgungslücke, wie Dr. med. Andrea Petermann-Meyer, Leiterin der Sektion Psychoonkologie im Krebszentrum der Uniklinik RWTH Aachen, erklärt: „Die Betreuung minderjähriger Kinder von Eltern mit einer schwerwiegenden Erkrankung ist in Deutschland nur unzureichend geregelt. Der Gesetzgeber sieht im Rahmen der Krankenversicherung für die Betreuung von Kindern grundsätzlich nur Leistungen bis zum 12. Lebensjahr und bei stationärer Behandlung der Elternteile vor. Dem Umstand, dass Krebserkrankungen auch im fortgeschrittenem, metastasiertem Stadium durch vielfältige Therapiemöglichkeiten über Jahre andauern können, wird bisher nicht ausreichend Rechnung getragen.“ Zusätzliche Angebote auch bei ambulanter Behandlung sind auf nur einige Monate begrenzt und enden mit dem Tod des Versicherten. Aber genau dann seien die Kinder am meisten auf Hilfe angewiesen.

Schrittmacher gesucht

Diese drei Beispiele veranschaulichen den Aktionsradius der *Stiftung Universitätsmedizin Aachen*. Die Stiftung bündelt ihr Engagement in drei Kernbereichen: Beim Transfer von medizinischen und technischen Erkenntnissen in die Patientenversorgung, bei der Ausbildung von Medizinerinnen und Medizinern und Pflegenden sowie bei einer umfassenden Patientenversorgung für Aachen und die Region. „Wir sind bei vielen Projekten auf Drittmittelgeber, Förderer und Projektpartner angewiesen“, erklärt Dr. Mathias Brandstädter, Geschäftsführer der Stiftung. „Alle Bereiche greifen dabei ineinander: Nur wenn wir umfassend medizinische Forschung fördern, können wir klinische Versorgung mit neuen Methoden der Therapie und Diagnostik bereichern und künftige Generationen von Ärztinnen und Ärzten auf dem neuesten Stand von Wissen und Technik ausbilden.“

Damit die Mittel dort ankommen, wo sie gebraucht werden, unterstützt die Stiftung nur konkrete Projekte. Alle Spenden und jede andere Art der Förderung tragen auch dazu bei, Aachen und die Region ein Stück lebens- und liebenswerter zu machen.

Das Licht der Öffentlichkeit erblickte die Stiftung am 21. November im Rahmen einer Gala im Krönungssaal der Stadt Aachen. Im Beisein zahlreicher prominenter Gäste aus Medizin, Politik, Wirtschaft, Wissenschaft und Kultur ging es auch heiter zu: Dr. Eckart von Hirschhausen lieferte mit

seinem Medizinischen Kabarett erneut einen Beweis für seine These „Humor hilft Heilen“. Es durfte laut gelacht werden.



Foto: © Michael Zargartinejad

Kernbereiche der Stiftung

- Transfer von medizinischen und technischen Erkenntnissen in die Patientenversorgung
- Ausbildung von Medizinerinnen und Medizinern und Pflegenden
- Etablierung einer umfassenden Patientenversorgung für Aachen und die Region

Werden auch Sie ein Schrittmacher und unterstützen Sie unsere Arbeit mit einer Spende

Stiftung Universitätsmedizin Aachen
Pauwelsstr. 30, 52074 Aachen
spenden@stiftung-universitaetsmedizin-aachen.de
www.stiftung-universitaetsmedizin-aachen.de

Spendenkonto:
Sparkasse Aachen
IBAN: DE88 3905 0000 1072 4490 42
BIC: AACSD33XXX



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

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

und vieles mehr



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



Sanitätsshop

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





Blutspende: Wie oft tun Sie's?

Neue Blutspendetermine in der Couvenhalle / RWTH Aachen und im Marienhospital Aachen. Aachener spenden für Aachener.

In Deutschland werden Tag für Tag 15.000 Blutspenden benötigt. Diese können Leben retten. Statistisch gesehen sind zwei von drei Bundesbürgern mindestens einmal in ihrem Leben auf fremdes Blut oder auf daraus hergestellte Medikamente angewiesen. Trotzdem spenden nur rund drei Prozent der Menschen in Deutschland Blut.

Durch das Adergeflecht des menschlichen Körpers fließen 4,5 bis 5,5 Liter Blut. Gesehen hat es jeder schon einmal, doch nur wenige wissen, woraus Blut eigentlich besteht und was es leistet. Blut ist – vereinfacht gesagt – eine Mischung aus Wasser, Salzen und Milliarden kleiner Zellen und Teilchen. Gut die Hälfte sind flüssige Bestandteile: das Blutplasma. Die restlichen circa 45 Prozent sind feste Bestandteile, die sogenannten Blutzellen (rote und weiße Blutkörperchen und Blutplättchen). Blut ist eine lebensnotwendige Flüssig-

keit. Zum einen wird unser Körper über das Blut mit Nährstoffen und Sauerstoff versorgt, zum anderen verteilt es die Wärme gleichmäßig im Körper. Darüber hinaus verfügt Blut über spezialisierte Zellen, die für die Abwehr von Krankheitserregern zuständig sind. Andere Zellen und Eiweiße dienen wiederum der Blutstillung bei Wunden.

Blut ist etwas Einzigartiges

All' das zeigt: Blut ist einzigartig und lässt sich nicht künstlich herstellen. „Darum sind wir auf die Bereitschaft der Bevölkerung, regelmäßig Blut zu spenden, angewiesen“, sagt Dr. med. Gabriele Hutschenreuter, Leiterin der Transfusionsmedizin an der Uniklinik RWTH Aachen. „Ein Problem ist, dass die Spendebereitschaft der Bevölkerung je nach Jahreszeit stark schwanken kann und von Generation zu Generation sinkt. Uns fehlt es vor allem an jungen Blutspendern. Die Bevölkerung wird immer älter, und es scheiden mehr Blutspender aus, als neue nachkommen.“

An der Uniklinik gibt es wegen vieler sehr komplexer Erkrankungen und Operationen einen hohen Blutbedarf. „Vor allem bei großen operativen Eingriffen, aber auch bei

Unfällen mit großen Blutverlusten werden in kürzester Zeit sehr viele Blutkomponenten benötigt“, erläutert die Medizinerin. Auch in der Versorgung anderer Erkrankungen spielt die Gabe von Blutkomponenten eine entscheidende Rolle – immer dann, wenn der Körper des Patienten nicht mehr in ausreichender Menge Blutbestandteile produziert. „Aus diesem Grund sind wir darauf angewiesen, dass möglichst viele Menschen regelmäßig Blut spenden“, sagt Dr. Hutschenreuter.

Für die Behandlung der meisten Patienten werden jeweils nur bestimmte Bestandteile des Blutes benötigt. Dafür wird das gespendete Blut in rote Blutkörperchen, Blutplasma und Blutplättchen aufgetrennt. Eine einzige Blutspende kann also dazu beitragen, bis zu drei Leben zu retten.

Aachener spenden für Aachener

Da die Patienten auf die kontinuierliche Blutspendebereitschaft der Menschen dringend angewiesen sind, kann man täglich in der Uniklinik und an verschiedenen Außenstellen (siehe Kasten) Blut spenden. „Ich bin sehr froh, dass wir neben den bisher eingerichteten Außenstellen eine Kooperation mit dem Marienhospital eingehen konnten, um den Bürgerinnen und Bürgern der Stadt Aachen die Möglichkeit zu eröffnen, ortsnah Blut zu spenden. Ich bin mir sicher, dass viele Anwohner aus Burtscheid den ortsnahen Spendeterrain nutzen werden“, freut sich Dr. Hutschenreuter über die neue Kooperation mit dem Marienhospital.

Blutspende – regelmäßiger Gesundheitscheck

Neben der „guten Tat“ bietet die Blutspende viele Vorteile für den einzelnen Spender. Jede Spende ist gleichzeitig auch ein kostenloser Gesundheitscheck, der Blutspender erhält einen Spendenpass mit seiner Blutgruppe. „Bei jeder Blutspende erfolgt eine ärztliche Untersuchung inklusive Blutdruck- und Pulsmessung und der Bestimmung des Blutbildes. Außerdem prüfen wir das Blut auf die ansteckenden Infektionserkrankungen Hepatitis B und C (Gelbsucht), HIV (AIDS) und Syphilis“, erklärt Dr. Hutschenreuter.



Auf zur Blutspende – so geht's:

Blutspenden kann (fast) jeder. Einzige Voraussetzungen: Sie sind gesund, als Neuspender zwischen 18 und 60 Jahre alt (als Dauerspender bis 68 Jahre) und wiegen mindestens 50 Kilogramm. Sie dürfen als Frau vier Mal, als Mann sechs Mal im Jahr spenden.

Hier können Sie spenden:

Uniklinik RWTH Aachen

Pauwelsstraße 30, 52074 Aachen
Etage 3, Gang C, Aufzug C6, Flur 48
Mo, Di, Mi von 11.30 – 19 Uhr
Do von 7.30 – 19 Uhr
Frei von 7.30 – 13.30 Uhr

Forum Luise, 4. Etage Ärztehaus Luisenhospital

Boxgraben 95, 52064 Aachen
Di 11.30 – 19 Uhr
Achtung: Ab dem 1.12.2015 von 12 – 19 Uhr

Couven-Halle/RWTH-Aachen

Kármánstraße 17-19, 52062 Aachen
Spendetermine Wintersemester
30.10. / 20.11. / 11.12. / 18.12.2015 / 15.01. /
29.01. / 12.02. / 26.02. / 11.03. 2016
von 11.30 – 19.00 Uhr.
13.11.2015 und 24.03.2016 von 9.00 – 15.30 Uhr.

Marienhospital Aachen

Zeise 4, 52066 Aachen
Mi von 11.30 – 19.00 Uhr

www.blutspende.ukaachen.de

Infotelefon 0241 80-80000

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



Wieder sehen

Die Augen-Hornhautbank macht kleine Wunder möglich

Das menschliche Auge ist ein faszinierendes System. Jedes Teil hat eine bestimmte Funktion, alle greifen wie Zahnräder ineinander. Eines dieser Bestandteile ist die Hornhaut. Wird sie durch Entzündungen oder Narbenbildung weniger durchsichtig oder trüb, ist das Sehen bis hin zur Erblindung eingeschränkt. In diesen Fällen kann eine Hornhaut-Transplantation helfen.

Die Hornhaut ist das kristallklare Fenster vorne am Auge, durch das man die farbige Regenbogenhaut (Iris) und die schwarze Pupille sieht. Zusammen mit der Linse bildet sie das optische System, welches das Bild der Umwelt auf der Netzhaut

scharf abbildet. Nach Entzündungen, Verletzungen oder bei angeborenen Veränderungen der Hornhaut kann es zu Trübungen der Hornhaut kommen. Mögliche Folgen sind eine Verschlechterung der Sehschärfe, Schmerzen oder erhebliche Blendungsphänomene. Oft kann nur eine Transplantation der Hornhaut die Situation verbessern – mit dem Hornhautgewebe verstorbener Menschen.

oder stark in ihrem Sehvermögen eingeschränkten Patienten zu neuem Sehen verholfen werden. „Zuerst wird die trübe Hornhaut aus dem Auge entfernt, bevor ein klares Scheibchen von der Hornhaut eines Organspenders eingenäht wird. Wir führen diese Operation unter stationären Bedingungen und in der Regel in Vollnarkose durch“, erklärt Sabine Salla, geschäftsführende Leiterin der Hornhautbank Aachen.



Foto: © UKA

Seit der ersten Stunde dabei: Sabine Salla, geschäftsführende Leiterin der Hornhautbank Aachen.

Dazu wurde 1988/89 die Hornhautbank Aachen etabliert. Sie ist die zweitälteste Hornhautbank Deutschlands und gehört zur Klinik für Augenheilkunde der Uniklinik RWTH Aachen. Mit einer Hornhauttransplantation (Fachausdruck: Keroplastik) kann Erblindeten und/

Die gelernte Biologisch-Technische Assistentin arbeitet seit der ersten Stunde in der Hornhautbank der Augenklinik, hat die Entwicklung von den experimentellen Ansätzen mit Rinder- und Schweine-Hornhaut bis zur heutigen modernen Versorgungs-



Wolfgang Plum (rechts) und ein Mitarbeiter des DRK kurz vor der Abfahrt zur Uniklinik Bonn. Dort wartet man schon auf die Spenderhornhäute.

Foto: © UKA

einrichtung für die Hornhautchirurgie im In- und Ausland miterlebt und mit vorangetrieben. Mittlerweile kooperiert die Hornhautbank Aachen extern mit dem Medizinischen Versorgungszentrum Würselen der StädteRegion Aachen, der Uniklinik Bonn und dem Krankenhaus Düren. In der Hornhautbank wird Hornhautmaterial von Gewebespendern für Transplantationen gewonnen, aufbereitet und konserviert. Dafür bleiben Sabine Salla und dem gesamten Team, bestehend aus technischen Mitarbeitern und Augenärzten der Klinik, maximal 72 Stunden Zeit. Einer von ihnen ist Wolfgang Plum. Er entnimmt den Verstorbenen – sofern die Angehörigen das Einverständnis zur Gewebespende gegeben haben – die Hornhäute.

Umfassender Qualitätscheck

Nach der Entnahme gilt es, die Hornhäute auf ihre Qualität hin zu prüfen. „Die Bearbeitung der Spendergewebe unterliegt hohen Sicherheitsstandards, es werden besondere Ansprüche an die Qualität und die sachgerechte Durchführung aller Arbeitsschritte gestellt. Erst, wenn die Hornhäute die verschiedenen Tests durchlaufen haben, dürfen sie transplantiert werden“, erläutert Sabine Salla. Gut 80 Prozent


Qualitätsmanagement

Für ihr exzellentes Qualitätsmanagement wurde die Hornhautbank Aachen mit dem hochangesehenen Ludwig-Erhard-Preis 2015 ausgezeichnet. Die Gutachter bewerteten die Hornhautbank auf Basis des Excellence-Modells der European Foundation of Quality Management (EFQM) und zeichneten sie mit „Recognised for Excellence 4 Stars“ aus. „Mein Team und ich freuen uns sehr über diese Auszeichnung, die unsere langjährige Arbeit und die stetige Prozess- und Qualitätsoptimierung würdigt“, sagt Univ.-Prof. Dr. med. Peter Walter, Direktor der Klinik für Augenheilkunde und Leiter der Hornhautbank.

der Spenden können schließlich – bis zu einer maximalen Lagerzeit von vier Wochen – verwendet werden. Neben Spenderhornhäuten zur Transplantation stellt die Hornhautbank Aachen auch humane Amnionmembranen zur Transplantation bereit. Damit werden Oberflächendefekte an Binde- und Hornhaut des Auges behandelt. Amnionmembranen werden aus Plazentaspenden bei geplanten Kaiserschnitten gewonnen, entsprechend aufbereitet und können bis zu einem Jahr in der Hornhautbank Aachen gelagert werden.

Die Warteliste ist lang

In Aachen werden rund 600 Hornhäute im Jahr gewonnen, deutschlandweit werden ca. 4500 Hornhäute im Jahr transplantiert. Gebraucht werden allerdings deutlich mehr, 2000 Patienten warten auf ein Transplantat. „Es gibt hierzu leider viel zu wenig Organ- und Gewebespenden. Die Ursache für das Zögern vieler Menschen, als Spender bereit zu stehen, sind oft Ängste, die eher gefühlsmäßig begründet sind“, so Univ.-Prof. Dr. med. Peter Walter, Leiter der Hornhautbank. Bislang ist es nicht gelungen, Hornhäute künstlich herzustellen, da die Hornhaut ein sehr komplexes Gewebe ist. „Wir geben alles, das Vertrauen in unsere Arbeit weiter zu stabilisieren“, erklärt Sabine Salla. „Im Sinne der Menschen, die nach einer Hornhauttransplantation endlich wieder gut sehen können.“



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



Gerade die männlichen Patienten freuen sich über Gespräche „von Mann zu Mann“. Das motiviert die Grünen Herren Johann Wahl, Wilhelm Vogt und Frank Geginat (rechtes Foto, von links nach rechts).

Die „Grünen Herren“

Ehrenamtliches Engagement aus Überzeugung

Seit über 30 Jahren gibt es den ehrenamtlichen Dienst der Aachener Klinikhilfe in der Uniklinik RWTH Aachen, auch bekannt als die „Grünen Damen“. Doch in diesem Ehrenamt engagieren sich auch Männer – die „Grünen Herren“.

Dieser Dienst ist eine Hilfe von Mensch zu Mensch, zusätzlich zu den pflegerischen, therapeutischen, ärztlichen und seelsorgerischen Bemühungen um das Wohlbefinden der Patientinnen und Patienten. Frank Geginat, Wilhelm Vogt und Johann Wahl sind drei der insgesamt fünf „Grünen Herren“ der Aachener Klinikhilfe, die wöchentlich den Weg in die Uniklinik finden. Der grüne Kittel ist ihr Markenzeichen.

Keine Geschichte ist wie die andere

Werktags von 9 bis 12 Uhr sind die Freiwilligen unterwegs, im Erdgeschoss und auf der siebten, achten und neunten Etage des Krankenhauses. Ihre Aufgabe ist es, Patientinnen und Patienten zu helfen, die einsam sind und einer Unterstützung außerhalb der medizinischen Betreuung bedürfen. Oftmals sind es auswärtige Patienten, denen der familiäre Kontakt fehlt und die sich daher verloren und alleingelassen

fühlen. Die Grünen Herren besuchen die Patienten auf den Stationen, nehmen sich Zeit für persönliche Gespräche, geben ihnen die Möglichkeit, über ihre Gefühle, Sorgen und Ängste zu reden. Sie begleiten sie auf Wunsch zu ihren Untersuchungen und Behandlungen, machen gemeinsame Spaziergänge oder erledigen für bettlägerige Patientinnen und Patienten kleine Einkäufe im Kiosk. „Auf einige Patienten mag das große Klinikgebäude unpersönlich wirken. Mit

Aachener Klinikhilfe seit 1983

Die Aachener Klinikhilfe, zu Beginn der 80er Jahre gegründet, wird bis heute von Diakonie und Caritas getragen. Neben den rund 70 „Grünen Damen“ gibt es nur wenige „Grüne Herren“, die sich ehrenamtlich an mindestens einem Tag in der Woche Zeit nehmen, persönliche Wünsche der Patienten zu erfüllen. Gerade die männlichen Patienten brauchen Gespräche „von Mann zu Mann“. Deshalb wäre es schön, wenn sich noch mehr Männer für dieses ehrenamtliche Engagement gewinnen ließen. Auch die Damen in Grün schätzen die gemeinsame Arbeit und den Austausch mit ihren männlichen Kollegen sehr. Mitmachen kann jeder – ganz gleich welcher Religion oder Herkunft, Telefon 0241 – 80 88 127.



unserer Arbeit möchten wir dem Ganzen ein menschliches Antlitz verleihen, indem wir den Patientinnen und Patienten persönliche Zuwendung geben“, sagt Frank Geginat. Wer in den grünen Kittel schlüpft, lässt sich jedes Mal auf eine unbekannte Reise ein. Hinter jeder Tür verbirgt sich eine neue, häufig traurige Geschichte. Geht es nach den Grünen Herren, darf keine Routine bei der Begegnung und

im Gespräch mit schwer erkrankten Menschen entstehen. „Es gilt, sich in Sekundenschnelle auf neue Situationen einzustellen, auf verschiedene Arten an die Menschen heranzutreten und einen richtigen Einstieg für das Gespräch zu finden“, sagt Johann Wahl. Selbstverständlich obliegt jedes Gespräch der Schweigepflicht. „Ebenso ist es eine große Herausforderung, so wenig wie möglich von den teils sehr bewegenden Eindrücken mit nach Hause zu nehmen“, betont Wilhelm Vogt. Immer wieder gebe es Momente, die einen noch eine Zeit lang begleiten würden. „Für uns ist es wichtig, eine gewisse Distanz aufzubauen und uns in der Gruppe über die Erlebnisse auf Station auszutauschen“, erzählt er weiter.

In regelmäßigen Abständen kommen die Grünen Damen und Herren zusammen, um die Einsätze nachzubespochen und aufzuarbeiten. Bei akut belastenden Begegnungen werden die freiwilligen Mitarbeiter auch von Fachkräften psychologisch betreut. Das ist für Neue und Erfahrene gleichermaßen wichtig. Doch so schwierig die Aufgabe auch manchmal sein mag – sie ist unglaublich lohnend und im Klinikalltag unbedingt notwendig, da sind sich die Ehrenamtlichen einig. Sie fühlen sich belohnt von der Dankbarkeit und der Anerkennung der Patientinnen und Patienten. Das motiviere sehr, sagen sie, und es lasse ihr Ehrenamt zu einer erfüllenden Aufgabe werden – zu etwas ganz Besonderem.

Sparkassen-Finanzgruppe

Wichtiges sollte man nicht aufschieben. Wie die Sparkassen-Altersvorsorge.

Wer früher anfängt, hat später mehr davon. Egal, ob Sie regelmäßig Geld zurücklegen wollen oder nur ab und zu: Wir bieten passende Lösungen und zeigen staatliche Fördermöglichkeiten. Infos in Ihrer Sparkasse vor Ort oder unter www.sparkasse-aachen.de/altersvorsorge.

Wenn's um Geld geht

 Sparkasse
Aachen

Kinder sagen dauernd Nein. Warum fällt es Erwachsenen so schwer?



Das klare Ja zum Nein fällt vielen schwer



Foto: © tunedin/fotolia.de

Vielen Menschen kommt ein „Nein“ zu Mehrarbeit oder Gefälligkeiten nur schwer über die Lippen. Warum das Nein-Sagen so schwer ist, darüber sprach ACgesund mit der Wirtschaftsmediatorin Kirstin Nickelsen.

Kleine Kinder sagen dauernd Nein, Pubertierende auch. Warum fällt den Erwachsenen dieses Wort so schwer?

Kirstin Nickelsen: Leider werden wir zum Nein-Sagen nicht erzogen.

Ein Nein ist unbequem. Wenn der andere funktioniert, habe ich es als Erzieher leichter.

Also muss man sich das Nein-Sagen selbst beibringen?

Kirstin Nickelsen: Wir haben eigentlich ein ganz gutes Gefühl dafür, wann wir Nein sagen wollen. Nur wird es oft ein Ja, weil wir uns nicht trauen.

Kirstin Nickelsen ist Wirtschaftsmediatorin in Hamburg und berät Menschen und Unternehmen bei der Lösung von Konflikten. Ihr neues Buch „Ja zum Nein“ ist gerade erschienen.



Ja zum Nein

Selbstachtung statt Harmoniesucht von Kirstin Nickelsen
Springer Gabler Verlag
eBook ISBN 978-3-658-06833-2
Softcover ISBN 978-3-658-06832-5

Vielen fällt es schwer, eine klare Haltung einzunehmen, für sich selbst Verantwortung zu übernehmen.

Was sind die Voraussetzungen für ein klares Nein?

Kirstin Nickelsen: Ein deutliches Nein setzt eine klare Abgrenzung voraus. Dazu gehört: Eigene Bedürfnisse klären und Ängsten auf den Grund gehen.

Ist das nicht Nein sagen können vielleicht ein typisches Frauenproblem?

Kirstin Nickelsen: Nach meiner Erfahrung nicht, auch Männer haben

das Problem. Es hat eher mit dem Selbstwertgefühl zu tun. Menschen, die nicht Nein sagen, nehmen sich selbst nicht so wichtig. Sie achten ihre Grenzen und Bedürfnisse nicht. Aber warum sollten es dann andere tun?

Wo liegt die Ursache dafür?

Kirstin Nickelsen: Es ist die Angst vor Verlust, die uns ein halbherziges Ja abzwängt. Die Angst, den Job, den Partner, die Sympathie der Nachbarin zu verlieren, wenn ich also in den Augen anderer nicht funktioniere. Aber gesunde Beziehungen gefährdet man nicht mit einem Nein.

Gibt es Strategien, wie man Nein sagen sollte?

Kirstin Nickelsen: Das Nein ist ein ganzer Satz, da braucht man keine Entschuldigungen. Beim Ja sind wir doch auch knapp, da reichen die zwei Buchstaben, oder?

Nun ist das Nein gelungen. Wie schafft man es, auch dabei zu bleiben und nicht einzuknicken?

Kirstin Nickelsen: Natürlich gibt es



Foto: © privat

ein paar Fallen, in die der Nein-Sager tappen soll. Deshalb gilt: Sich nicht in Diskussionen verwickeln lassen. Bei einem Ja diskutiere ich auch nicht. Sich nicht mit Lob, Appell, Verantwortungsgefühl oder Gewohnheitsrechten erpressen lassen.

Es gibt aber Menschen, bei denen fällt einem das Nein schwerer als bei anderen.

Kirstin Nickelsen: Ja-Sager fühlen sich oft als Opfer und sind damit schnell in einer der Fallen drin. Es ist hilfreich, die eigene Rolle zu überprüfen und zu klären, ob man sich nicht in einer anderen Rolle als der ewig altruistischen wohler fühlt.

Ist das ein Lernprozess?

Kirstin Nickelsen: Es geht um die eigene Verantwortung. Darum, zu klären, was ich will, was meine Ziele sind. Mich damit auseinanderzusetzen, wie denn mein Leben aussieht, wenn ich ab sofort Nein sage. Wozu will ich aufrichtig Ja sagen?



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



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: psbetreuungs-service@online.de
Web: www.psbetreuungs-service.de
Bürozeiten: Mo - Fr 9:00 - 16:00 Uhr und nach Vereinbarung



Kunstatelier
für Therapie, Coaching & Unterricht

Analytische und anthroposophische Kunsttherapie



Individueller Ausdruck des Unbewussten als Mittel zur Verarbeitung, Bewältigung, Entspannung, Stärkung, Inspiration, Motivation

Almut Schaale-Schilling
Heilpraktikerin f. Psychotherapie
Kunsttherapeutin B.A., Künstlerin
Wilhelmstr. 77 · 52070 Aachen
www.kunst-ac.de · Tel. 0241-99 79 56 73

Luitgard Gasser
Gestaltkunst- & Gestaltkörpertherapie
Leben & Raum

seit 1993



Supervision / Coaching
Einzel- und Paarberatung
Termine n. V.

Dem eigenen Leben mehr Gestalt geben.
Gruppe. 1x mtl. ab 1/2016
Kostenfreies Vorgespräch.

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

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

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

Möchten Sie eine Anzeige schalten?

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

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

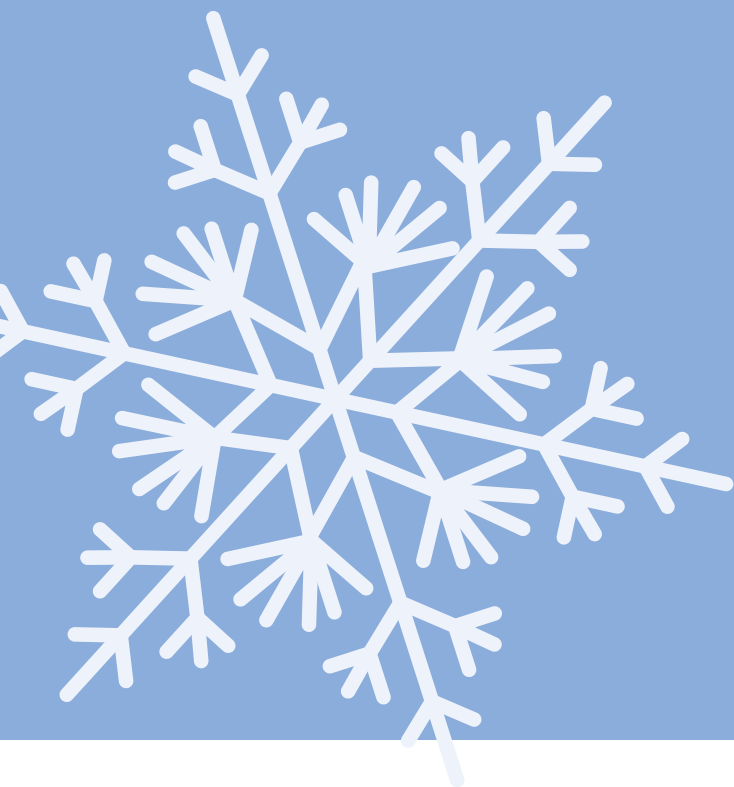
Termine nach Vereinbarung
Seminare zur Selbstfindung und Entspannung, Meditationsabende

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



Die Vulkaneifel ist ein ideales Naherholungsgebiet in der Winterzeit. Schon ein Tages- oder Wochenendausflug kann beim Abschalten und Kraft tanken helfen.

Auszeiten gehören in den Terminkalender



Der Winter ist keine ruhige Jahreszeit mehr. Weihnachtsvorbereitungen, Schmuddelwettertage und hustende Mitmenschen strapazieren Nerven und Abwehrkräfte. Auszeiten sind im Winter fast noch wichtiger als im Sommer. Wenn der Körper nicht genügend Erholung bekommt, dann spürt man das früher oder später an der Gesundheit.

Häufige kurze Auszeiten schützen die Körperbatterie vor einem Totalausfall. Patentrezepte für kurze Akku-Aufladetage gibt es nicht, aber ein Mix aus Bewegung an der frischen Luft und Entspannen im warmen Wasser tut gerade in der dunklen Jahreszeit besonders gut.

Abschalten ist die wichtigste Voraussetzung, um sich auch in kurzer Zeit zu erholen. Das geht am besten, wenn man etwas ganz anderes macht als die tägliche Routine.

Die zweite wichtige Zutat für gelungene Kurzferien ist Spontanität: Einfach das tun, wozu man Lust hat, ausgiebig, ohne Zeitdruck und mit Genuss. Der Erholungseffekt ist nämlich dann am größten, wenn wir das Gefühl haben, unsere Freizeit völlig frei und selbstbestimmt gestalten zu können.

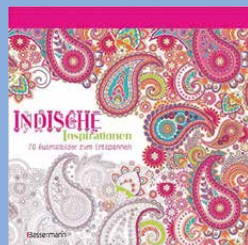
38 Prozent der Deutschen mit einem hohen Stresslevel im Job gelingt es selbst im Urlaub nicht, richtig abzuschalten – das zeigt eine Umfrage der Techniker Krankenkasse (TK). Die Erholung tritt bei vielen erst gar nicht ein oder ist schnell dahin, sobald man wieder in den Alltag zurückkehrt. „Kleine Mitbringsel aus dem Urlaub schenken auch am Arbeitsplatz eine Kurzerholung“, sagt York Scheller, Diplom-



Mehr zum Thema:

Das 1x1 des Zeitmanagements
Gräfe und Unzer Verlag
ISBN-13: 978-3833838590

Indische Inspirationen
70 Ausmalbilder zum Entspannen. Ausmalbuch für Erwachsene
ISBN: 978-3-8094-3604-1



Auszeit für die Seele 2016
Bildkalender
Alpha Edition
ISBN-13: 978-3840762178



**GESUNDHEIT WEITER GEDACHT
MACHEN SIE MAL PAUSE –
VOM PFLEGEALLTAG.**

PFLEGE VERÄNDERT DEN ALLTAG.

Wer eine nahestehende Person pflegt, weiß das. Jeder Tag bringt neue Herausforderungen. Finden Sie Ihren Weg, diese zu bewältigen: Im Kompaktseminar »Mach mal PAUSE – Ein Ausgleich zum Pflegealltag«.

TERMIN 2016
→ 21. bis 24. Januar 2016

BARMER GEK AACHEN
Ihre Ansprechpartnerin: Christiane Derichs
Theaterstraße 35-39, 52062 Aachen
Tel. 0800 332060 64-1314*
Fax 0800 332060 64-1280*
christiane.derichs@barmer-gek.de
→ www.barmer-gek.de/143155

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

BARMER GEK



Psychologe bei der TK. „So kann man noch mal in Erinnerungen schwelgen und sich das gute Gefühl zurückholen.“

Wieviel Stress ist noch gesund?

Akuter Stress versetzt den Körper in Alarmbereitschaft. Eine Rede vor Publikum, eine schwierige Prüfung, Aufregung und Anspannung sorgen für volle Besetzung bei der Immunabwehr. Der Push-Effekt hält allerdings nicht lange, kurzfristig steigern die Stresshormone alles, was für eine Gefahrenabwehr wichtig ist. Halten die Spannungen aber länger als nur ein paar Stunden an, wird das Immunsystem geschwächt. Arbeitsüberlastung im Beruf, Prüfungsdruck,

Probleme in der Familie, traumatische Erlebnisse oder psychische Belastungen über einen längeren Zeitraum lassen den Cortisolspiegel im Blut ansteigen. Gleichzeitig werden die Wächter der Immunabwehr matt gesetzt. Viele Untersuchungen zeigen: Wer unter Dauerstress steht, wird schneller krank und langsamer wieder gesund. Viren und andere Erreger haben ein leichtes Spiel.



Hier geht es zum Stresstest:

www.tk.de/tk/stress/stresstests/test-wie-gestresst-sind-sie/36324

GESUNDEN, ERHOLSAMEN SCHLAF ...

bekommen Sie bei uns, oder treffender gesagt: die besten Voraussetzungen dafür. Machen Sie es sich bequem in Ihrem Bett, mit der optimalen Matratze, auf der Sie sich rundherum wohlfühlen und einem komfortablen Lattenrost, z. B. mit Elektromotor. Matratzen aus Naturmaterialien führen wir ebenso wie Lattenroste aus Holz. Außerdem Bettdecken und Kopfkissen aus Naturfasern – für alle Jahreszeiten passend sowie die schönsten Bezüge für Decken und Kissen. Auch in großen Größen.



© Andreas Steinhil

**Am besten vereinbaren Sie
Ihren persönlichen Beratungstermin.
Herzlichst,
Claudia Lentzen & Team**



7-Zonen-Tonnentaschenfederkern
mit Mehrzonen-Polsterung
und integriertem Belüftungssystem



Motorrahmen Reguflex, je nach Modell mit automatisch
verstellbarem Rücken-, Ober- und Unterschenkel-Bereich

MEDORMA
Bettenfachgeschäft seit 1984



Medorma Bettenhaus GmbH
Wirichsbongardstr. 18 -22
52062 Aachen
Telefon 0241.980 896 343
info@medormabettenhaus.de
www.medormabettenhaus.de

Öffnungszeiten
Mo - Fr 10.00 - 18.30 Uhr | Sa 10 - 16 Uhr

MATRATZEN | LATTENROSTE | EXKLUSIVE BOXSPRINGBETTEN | ZUBEHÖR | KISSEN | NATURMATERIALIEN | GESCHENKIDEEN RUND UM DAS BETT

Frieren ist gesund und Wärme macht glücklich

Der niederländische Biomediziner Wouter van Marken Lichtenbelt von der Universität Maastricht findet Frieren gut. Mollig warm geheizte Räume sind ungesund, sagt er.

Gleichbleibend gut geheizte Räume erhöhen sogar das Risiko der Fettleibigkeit. Das bequeme Wesen Mensch dreht im Winter nur zu gern die Heizungsthermostate nach oben und verwöhnt sich mit kuscheligen Raumtemperaturen. Unbekömmlich und falsch, sagen die niederländischen Forscher um van Marken Lichtenbelt.

Training für das Herz

Sie setzten Testpersonen mehrere Stunden am Tag kühlen Raumtemperaturen aus und stellten fest, dass ihnen das Temperaturtraining gut tat. Die Probanden fühlten sich wohler, der Kreislauf musste sich den Wechseln anpassen und anstrengen, die eigene Körpertemperatur zu halten. Das trainierte ganz nebenbei Herz und Blutgefäße und sorgte für einen gesünderen, widerstandsfähigeren Körper. Daher findet van Marken Lichtenbelt ein bisschen Kälte sinnvoll und plädiert dafür, kuschelige Raumtemperaturen aus Gesundheitsgründen zu drosseln.

„Ein bisschen Kälte lights your fire!“, sagt er, denn seine Forschungen haben auch ergeben, dass kühle Außentemperaturen zu einem höheren Anteil von braunem Fettgewebe führen. Zuviel weißes Fett ist ungesund, braunes Fett kann jedoch gesund sein. Weißes Fettgewebe speichert Energie, während braunes Fettgewebe Energie zur Wärmeerzeugung nutzt. Wichtiger Faktor eines gesunden Lebensstils sei die Umgebungstemperatur, sagt van Marken Lichtenbelt. Außerdem

unterstütze ein gesünderes Raumklima nicht nur die Gesundheit, sondern schon auch den Geldbeutel.

Mehr Endorphine

Das wirkungsvollste Temperaturtraining im Winter passiert beim Saunabesuch. Der Wechsel zwischen Heiß und Kalt trainiert das Wärmeregulationssystem, der Körper wird abgehärtet. Wie beim Fieber steigt während des Saunagangs die Körpertemperatur um ein bis zwei Grad Celsius an, das attackiert die Bakterien. Die Blutgefäße weiten sich, Schleimhäute und Atemwege werden besser durchblutet. Die Hitze regt den gesamten Organismus an und lockert gleichzeitig Muskeln und Gelenke. Das Vegetative Nervensystem kann auf Entspannung umschalten. Nicht nur der Körper fühlt sich behaglich durchwärmt, auch die Seele wird von den angenehmen Temperaturen gestreichelt. Das Gehirn schüttet vermehrt Glückshormone oder Endorphine aus, ein Erholungseffekt setzt ein.

Sauna-Tipps

- 1x in der Woche stärkt das Immunsystem
- 2 Saunagänge reichen aus
- Liegen ist die beste Sauna-Position
- bei Krampfadern die Beine hochlegen
- nach dem Saunagang ca. 2 Minuten abkühlen
- dann die Kaltanwendung, lauwarm gilt nicht
- warmes Fußbad nach dem Abkühlen
- nicht verschwitz nach Hause fahren – Erkältungsgefahr!



EINSICHTEN

Kolumne von Dr. Dunja Voos

In der Ruhe liegt viel Kraft

Wir schaffen Vieles auch ganz allein

Mancher kann sich gar nicht vorstellen, dass ein Infekt mit Bettruhe von allein wieder vergeht – ganz ohne Antibiotika. Die innere Sicherheit geht verloren, wenn wir uns daran gewöhnen, zu früh zu äußeren Hilfsmitteln zu greifen.

Es ist oft nicht leicht, sich selbst wieder zu vertrauen. Wer einmal durch eine Phase der Erschöpfung geht, wird sehen, dass die Kraft oft von allein wiederkommen kann. Die Erfahrung, dass sich vieles auch von selbst regelt, kann sehr erleichtern. Wichtig ist dabei oft die gute Beziehung zu einem anderen Menschen. Die natürliche Geburt verläuft dann am besten, wenn eine erfahrene Hebamme dabei ist. Der Trauernde fällt dann nicht so leicht in eine Depression, wenn er Menschen hat, die seine Trauer mittragen. Unruhige Kinder werden ruhiger, wenn sie gute Bindungen zu empathischen Bezugspersonen eingehen können. Die Erkältungswelle lässt sich unterbrechen, wenn man sich „einfach“ mal acht Tage lang ins Bett legt. Wir können uns auf uns selbst verlassen, und es tritt Veränderung ein. Das braucht manchmal mehr Geduld als gedacht. Aber das Warten und Vertrauen lohnt sich!

Dunja Voos ist Medizinerjournalistin 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.



Bis nach China telefonieren

Auf der Palliativstation wird Vieles möglich gemacht

Sich Zeit nehmen, Fürsorge zeigen und Trost spenden – diese Tugenden kommen besonders in der Palliativmedizin zum Tragen. ACgesund sprach mit Univ.-Prof. Dr. med. Roman Rolke, Direktor der Klinik für Palliativmedizin der Uniklinik RWTH Aachen, über seine Begeisterung für diese Arbeit sowie über Ängste und Vorsorgemaßnahmen.

Wie hat sich die Palliativmedizin in den letzten Jahren verändert?

Rolke: Das Fach hat sich in den letzten Jahrzehnten deutlich gewandelt, weg von einer reinen Sterbemedizin hin zu einer Medizin, der es vor allem um die Lebensqualität des Patienten geht. Deshalb ist es mir auch ganz wichtig, dass die Palliativstation nicht als Sterbestation gesehen wird.

Wir wollen gerne die meisten unserer Patienten wieder nach Hause entlassen – nachdem wir für die ambulante

Versorgung ein Netz aufgebaut haben und unsere Patienten gut versorgt wissen.

Was begeistert Sie besonders an Ihrer Arbeit bzw. an Ihrem Fachgebiet?

Rolke: Ich bin Neurologe und habe mich schon immer für das Thema „Schmerz“ interessiert und darüber den Weg in die Palliativmedizin gefunden. Es ist schon eine Herausforderung, Menschen mit begrenzter Lebenszeit zu begegnen. So schwer

und traurig die Arbeit manchmal ist, so ist sie auch sehr bereichernd, wenn Patienten durch unsere Behandlung ein Stück weit in ihr Leben zurückfinden und uns dafür so viel Dankbarkeit entgegenbringen.

Fällt es Ihnen immer wieder aufs Neue schwer, einem Patienten mitzuteilen, dass er nicht mehr lange zu leben hat?

Rolke: Oder wird es für mich zur Routine, meinen Sie? Kommunikation gehört ganz sicher zu meinen

wichtigsten Aufgaben. Das sind keine einfachen Gespräche. Es gibt aber eine Reihe von Techniken, die man erlernen kann, um schlechte Nachrichten zu überbringen. Sie müssen sich auf jeden Patienten und jeden Angehörigen ganz neu und individuell einstellen.

Wichtig ist auch, wie man die Botschaft überbringt und Informationen nur so weit preisgibt, wie der Patient sie hören möchte und verkräften kann. Patienten haben auch ein Recht auf „Nicht-Wissen-Wollen“.

Wie sollte man als Außenstehender damit umgehen, wenn im Bekannten-/Familienkreis jemand schwer erkrankt ist?

Rolke: Das Schlimmste, was einem schwerkranken Patienten passieren kann, ist der „soziale Tod“, wenn Familie, Freunde oder Bekannte sich aus Scheu oder Unsicherheit zurückziehen. Der wichtigste Rat, den ich hier geben kann: Trauen Sie sich bitte an die kranken Menschen heran, auch wenn der Patient Sie vielleicht erst einmal von sich stößt.

Haben Sie aufgrund Ihres Fachwissens gar keine Angst vor dem Sterben?

Rolke: Wenn eine Erkrankung mit so starken und deutlichen Komplikationen einhergeht, dass die Patienten trotz aller Maßnahmen Schmerzen und Luftnot erleiden, kann man am Lebensende eine palliative Sedierung anbieten. Diese Kenntnis hat mir die Angst vor dem eigenen Sterben genommen. Was mich dennoch beschäftigt, und das erlebe ich auch als wichtiges Anliegen meiner Patienten, ist die Sorge um die Angehörigen. Damit meine ich nicht nur eine finanzielle Absicherung, sondern, dass sie Unterstützung und Begleitung in ihrer Trauer erhalten und gut in ihr eigenes Leben zurückfinden.

Können Sie Patienten ihre letzten Wünsche erfüllen?

Rolke: Fast jeder Patient hat einen letzten Wunsch. Manchmal sind es große und unerfüllbare Wünsche, wie eine ferne Reise. Manchmal ist es der Wunsch, sich noch mit jemandem zu versöhnen. Hier habe ich schon bis nach China telefoniert, um Menschen noch einmal zusammen zu führen. Mal ist es gelungen, mal nicht. Ich erinnere mich an eine junge Leukämie-Patientin, die „DJ“ war und noch einmal Musik auflegen wollte. Wir haben es organisiert, dass sie wenige Tage vor ihrem Tod in einem großen „Laden“ abends Platten auflegen und die „Bude rocken“ konnte. Aus diesem Grund macht die Arbeit auf der Palliativstation viel Spaß. Und manchmal ist es auch deshalb so aufwendig, weil wir unseren Patienten noch vieles ermöglichen möchten.



Dr. med. Rolke
im Gespräch mit
einer Patientin

Foto: © med4lor.de

Hat sich Ihr Verhältnis zum Tod durch Ihre Arbeit und durch Ihre Erfahrungen verändert?

Rolke: Mehr als mein Verhältnis zum Tod, hat sich mein Verhältnis zum Leben verändert. Krankheit kann eine wertvolle Erfahrung sein. Ich glaube schon, dass ich durch meine Erfahrungen mein eigenes Leben intensiver lebe, mehr wertschätze und mehr darauf schaue, was wirklich zählt.

Begleitung Schwerkranker, Sterbender und Trauernder

Ambulanter Hospizdienst der ACD – Region Aachen

Bettendorfer Straße 30
52477 Alsdorf
www.hospizdienst-acd-regio.de
☎ 02404/9877-423

Ambulanter Hospizdienst der ACD – Aachen Stadt

Trautnerstraße 4
52066 Aachen
www.hospizdienst-acd.de
☎ 0241/60839-226



ACD
Aachener Caritasdienste
gemeinnützige GmbH
Welkenrather Str. 69 - 71
52074 Aachen





Über die Reittherapie erleben trauernde Kinder, dass das Leben doch schön sein kann.

Foto: © diesseits

Kinder trauern anders

Wenn Kinder trauern, fühlen sich Erwachsene oft hilflos. Immer noch sind Sterben, Tod und Trauer gesellschaftliche Tabuthemen, fühlen sich viele unsicher im Umgang mit einem Trauernden.

Sind Kinder betroffen, wird die Unsicherheit noch größer. Kinder und Jugendliche neigen dazu, ihre Trauergefühle zu verbergen, um die Erwachsenen nicht zu belasten. Dabei hat sich auch ihr Leben drastisch verändert, bleibt auch in ihrem Leben eine große Lücke durch den Abschied von einem geliebten Menschen.

Oft bemühen sich Kinder nach dem Tod eines Familienangehörigen, gut zu funktionieren, die eigenen Trauergefühle zu unterdrücken, um die Familie zu entlasten. Von außen mag das dann so aussehen, als komme das Kind mit seiner Trauer gut zurecht. Meist sind die Erwachsenen auch irritiert von dem Verhalten trauernder Kinder. Kinder trauern sprunghaft. Eben haben sie noch geweint und schon albern sie wieder mit ihren Freunden. Jugendliche gehen lieber zum Feiern als auf den Friedhof. Wenn die Familie zusammenbricht, versuchen sie das System aufrechtzuerhalten. Oft kommt es vor, dass sie gar nichts von ihrer Trauer zeigen, dann aber aggressiv oder depressiv werden. Auf einen Erwachsenen wirkt das befremdlich und ist oft schwer verstehen und zu akzeptieren.

Umso wichtiger ist es, dass Kinder und Jugendliche in ihrer Trauer nicht alleingelassen, sondern angemessen begleitet werden. In Aachen gibt es dazu seit fünf Jahren das Projekt „diesseits - Junge Menschen trauern anders“. Es spricht Kinder und Jugendliche an, die einen Familienangehörigen

verloren haben, und begleitet sie auf ihrem Trauerweg mit Gesprächen, offenen Angeboten und Gruppentreffen. Das Projekt „diesseits“ ist eine Kooperation der katholischen Innenstadtgemeinde Franziska von Aachen und des Malteser Hilfsdienstes.

Die Ansprechpartnerinnen für Eltern, Lehrerinnen und Lehrer und alle, die mit Kindern und Jugendlichen beruflich zu tun haben, sind: Maria Pirch und Adelheid Schönhofer-Iyassu (E-Mail: pirch@franziska-aachen.de).

Bücher zum Thema:

Ennulat, Gertrud: Kinder trauern anders, Herder, 2003
 Franz, Margit: Tabuthema Trauerarbeit, Don Bosco, 2002
 Finger, Gertrud: Wie Kinder trauern, Kreuz, 2008



diesseits

Pontstr. 148, 52062 Aachen
 Tel. 0241/413 10 226, www.diesseits-aachen.de

Wer die Arbeit von „diesseits“ unterstützen möchte:

Konto 120 120 1329
 Pax Bank BLZ 370 601 20
 Malteser Aachen
 Kennwort: Trauerarbeit

NACHGEFRAGT

bei Dr. Hirschhausen

Dr. Eckart von Hirschhausen (Jahrgang 1967) studierte Medizin und Wissenschaftsjournalismus. Seit über 20 Jahren ist er als Komiker, Autor und Moderator unterwegs. Aktuell tourt er mit seinem Bühnenprogramm „Wunderheiler – Wie sich das Unerklärliche erklärt“. Hinter den Kulissen engagiert sich Eckart von Hirschhausen mit seiner Stiftung „Humor hilft Heilen“ für mehr gesundes Lachen im Krankenhaus und für Forschungs- und Schulprojekte.

Mein Tag beginnt mit ...

... Zeitunglesen. Ich lese viel lieber noch in Print als Online, reiße mir irgendwelche Textpassagen aus Zeitungen und habe bis heute kein System, die relevanten Stellen später wiederzufinden.

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

... am liebsten Fisch, zum Beispiel Fisch mit Gemüse. Schön leicht, damit noch Platz bleibt für den Nachtisch!

Am liebsten esse ich aber ...

... natürlich Zitronensorbet zum Nachtisch, das geht ja auch als vitaminreiches Obst durch. Und weil Kalorien eine Wärmeeinheit ist, darf man alles, was unter 0 Grad in den Körper kommt, von der Bilanz abziehen!

Ich halte mich fit ...

... durch nicht rauchen, bewegen, Gemüse. Sinn und Liebe. Und nicht mehr essen, als man braucht. Dazu habe ich einen kleinen „Geheimtipp“ für Sie: Stellen Sie sich, bevor Sie sich etwas in den Mund stecken, immer die Frage: Möchte ich daraus bestehen? Das hilft, manchen Gelüsten den Garaus zu machen.

Entspannen kann ich ...

... beim Schwimmen. Das ist für mich eine Art Meditation. Du tauchst im wahrsten Sinne ab, Stille, kein Telefon, die Körpergrenzen verschwimmen, man wird eins mit dem Wasser – bis einen der Beckenrand wieder an die Realität erinnert. Also Augen auf!

Mein Rezept gegen Stress in Beruf und Alltag ...

... bei Stress mache ich den Fünf-Finger-Fünf-Fragen-Check. Bin ich in Lebensgefahr? Ist jemand anderes in Lebensgefahr? Meist ist die Antwort nein, und dann brauche ich auch nicht den großen Alarm im Körper auslösen. Dann: Wenn ich noch drei Monate zu leben hätte, würde ich mich darüber aufregen? Wenn ich versuche, es einem vierjährigen Kind zu erklären, und das Kind versteht nicht, was an der Situation so schlimm ist – wer hat Recht? Und letzte Frage: Wenn ich mir vorstellen kann in fünf Jahren darüber zu lachen, warum nicht in fünf Tagen oder in fünf Minuten?

Gesundheit ist für mich ...

... keine eigene Leistung, sondern eine Gemeinschaftsleistung. Wir helfen anderen und uns wird geholfen, das ist

das Prinzip von Impfungen bis Erste Hilfe. Erst wenn jeder im Lande weiß, was zu tun ist, geht es uns allen besser.

Ein Satz, der mich durchs Leben begleitet ...

... Humor hilft Heilen!





Breast Care Nurse

Besondere Begleitung durch eine schwierige Lebensphase

Brustkrebs ist mit Abstand die häufigste Krebserkrankung bei Frauen. Mit ihrem spezialisierten Breast Care Nurse-Team schafft die Uniklinik RWTH Aachen seit Jahren optimale Bedingungen für Brustkrebspatientinnen.

Petra Martin hat eine solche Fachweiterbildung absolviert und ist seit 2007 Pflegeexpertin für Brusterkrankungen. Ihr oberstes Gebot: Immer darauf achten, dass die Patientin mit ihren Befindlichkeiten und Wünschen im Fokus steht, um sie individuell betreuen zu können.

Alltag einer Breast Care Nurse

Doch wie sieht der Arbeitsalltag einer Breast Care Nurse aus? Schwester Petra ist für ihre Patientinnen bereits nach dem ersten Schock der Diagnose da, denn die emotionale Betreuung ist gerade in dieser Phase sehr wichtig. Eine ruhige und schützende Atmosphäre hilft den Frauen und ihren Angehörigen über alle Ängste und Sorgen zu sprechen. „Jede Situation meiner Patientinnen ist einzigartig. Die Emotionen, Gefühle und Reaktionen fallen ganz unterschiedlich aus. Ob Verzweiflung, Verdrängung, Angstäußerungen oder Rückzug, jede Frau wird individuell betreut“, betont Schwester Petra. Neben seelischer Unterstützung und pflegerischer Beratung leistet Schwester Petra

auch organisatorische Hilfe. Sie bereitet die Unterlagen für die stationäre Aufnahme vor und koordiniert notwendige Untersuchungen. Sie nimmt sich Zeit, den Patientinnen den eigens für sie entwickelten Patientenordner ausgiebig zu erklären und sie über das weitere Procedere zu informieren. Nebenwirkungen der Chemo- und Strahlentherapie, körperliche Veränderungen, Erschöpfungszustände, Veränderungen in der Kommunikation mit Angehörigen und vieles mehr beschäftigen und belasten die Patientinnen. Petra Martin hört zu, klärt auf und fängt auf.

Aufklärung macht zuversichtlicher

Fallen der Patientin wichtige Fragen erst nach der Visite oder zu Hause ein, ist das kein Problem. „Die Frauen können mich auch per Telefon erreichen“, sagt Petra Martin. Sie steht sowohl den stationären als auch den ambulanten Patientinnen zur Seite. „Sofern die Patientinnen es wünschen und zulassen, wird man über einen längeren Zeitraum zu einer engen Vertrauensperson“, erzählt sie. Die Therapie der Brustkrebserkrankung findet zunehmend im multidisziplinären Team statt. Damit die gemeinsame Behandlung der Patientin gelingt, übernimmt Petra Martin eine Vermittlerfunktion für die gute Zusammenarbeit mit allen Mitarbeitern und Abteilungen des Brustzentrums sowie dem Netz der Sozial- und Kooperationspartner. Nach Entlassung und Beendigung der primären Therapie ist sie das Bindeglied zwischen der Patientin und internen und externen Ärzten. Schwester Petra bespricht und plant alle notwendigen oder gewünschten Maßnahmen, z. B. die erforderliche Nach-

Breast Care Nurse ist die englische Bezeichnung für eine Pflegefachkraft mit zusätzlicher Spezialisierung in der Pflege und Betreuung von Frauen, die an Brustkrebs erkrankt sind. In der Uniklinik RWTH Aachen sind die Breast Care Nurses fester Bestandteil im interdisziplinären Team des Brustzentrums, das von Dr. med. Katja Krauß geleitet wird.

sorge oder Kontakte zu Selbsthilfegruppen und Anmeldungen in Rehakliniken. Auch mit Kosmetikseminaren oder Entspannungsgruppen sollen die Patientinnen künftig unterstützt werden. Petra Martin ist von ihren Aufgaben begeistert: „Ich arbeite sehr gerne mit onkologischen Patienten zusammen, da man ihnen auf menschlicher Ebene sehr nahe kommen kann. Das Gefühl vermittelt zu bekommen, jeman-

dem eine Freude gemacht zu haben, und die persönlichen Rückmeldungen der Patientinnen ermutigen mich.“ Sie weiß aus Erfahrung, dass es den Frauen durch Aufklärung, Wissen und eine positive Einstellung besser gelingt – trotz der vielen Einschränkungen – ein erfüllteres und zuverlässigeres Leben mit ihren Familien und Angehörigen zu führen.

Frauen mit einer Krebserkrankung sind plötzlich stark gefordert – physisch, psychisch und sozial. Während der schwierigen Zeit der Therapie bietet Pflegeexpertin Petra Martin ihnen fachkompetente Unterstützung und kontinuierliche, individuelle Betreuung und Beratung an. Sie begleitet die Patientinnen vom Erstkontakt mit dem universitätsklinischen Brustzentrum über die Diagnosestellung und alle Behandlungen bis hin zur Nachsorge. Sie ist da für alle kleinen und großen Sorgen und Fragen rund um Behandlung und Heilungsprozess. Die persönliche Unterstützung nimmt den Patientinnen das Gefühl des Alleinseins.

Petra Martin (im Bild rechts neben Dr. Katja Krauß) seit 2007 Pflegeexpertin für Brusterkrankungen

„Mit meinen Patientinnen verbringe ich eine lange Zeit, begleite sie durch Höhen und Tiefen. Es ist ein sehr intensives Verhältnis. Ich mache diese Aufgabe sehr, sehr gern. Das Vertrauen der Patientinnen und ihre positiven Rückmeldungen bereichern und erfüllen meine Arbeit.“



Foto: © medilor.de

Mieten Sie ... ein Stück Lebensqualität!

- schöne, helle Wohnungen mit Bad, Küche, Balkon
- eigenständiges, selbstbestimmtes Wohnen
- Empfang/Rezeption/Restaurant
- Gesundheitszentrum/Schwimmbad/Physiotherapie
- 24 Stunden-Pflegedienst Visitatis im Haus
- ruhige Lage, sehr gute Infrastruktur
- direkte Einkaufsmöglichkeiten
- Veranstaltungsprogramm/Dienstleistungsservice

ROSEN PARK LAURENSBERG

Adele-Weidtmann-Str. 87-93 • 52072 Aachen
Rufen Sie uns an: **0241.17 40-3000**
Ihre Ansprechpartnerin ist Frau Anne Gillessen!



HIER BIN ICH ZU HAUSE!
www.rosenpark-laurensberg.de



Sieht aus wie ein Ohrclip:
Dieser Eora-Hörschmuck vereint technologisches Know-How mit den Anforderungen eines eleganten Schmuckstücks.



Wie bitte? Nein danke!

Wer anfängt schlechter zu hören, trainiert sein Gehör nicht, indem er die Hörminderung ignoriert. Eher das Gegenteil ist der Fall. Schlecht hören ist anstrengend. Für diejenigen, die alles zwei Mal sagen müssen. Und für den, der sich beim Hören übermäßig anstrengen muss. Ständig konzentriert hinhören bereitet Stress und macht müde. Das Verstehen passiert nämlich nicht im Ohr, sondern im Hörzentrum des Gehirns.

Die Sinneszellen im Ohr nehmen die Schallwellen auf und leiten sie weiter ins Gehirn. Wenn ihre Leistung nachlässt, geben sie auch entsprechend weniger Impulse ans Hörzentrum weiter. Dort sorgt Unterbeschäftigung sozusagen für Stilllegung. Die Fähigkeit, Impulse zu verarbeiten, lässt nach. Das Zauberwort des Hörzentrums heißt Verstehen beziehungsweise Interpretieren. Im Hörzentrum wird die Geräuschflut, die über das Ohr hineinkommt, sortiert und eingeordnet. Das geschieht unbewusst und basiert auf Erfahrung und Lernen.

Als Kleinkind lernt man Sprache zu verstehen

Die Hörentwicklung beginnt schon vor der Geburt. Ungefähr ab der 23. Schwangerschaftswoche reagieren Ungeborene auf Geräusche, im letzten Schwangerschaftsdrittel hören und „kennen“ sie die Stimme der Mutter. Mit Fußstritten können sie sich auch durchaus schon zu ihrem Musikgeschmack äußern. Während der ersten beiden Lebensjahre entwickelt das menschliche Gehirn die Fähigkeit, Schall zu verarbeiten und Sprache zu verstehen.

Hören muss regelmäßig trainiert werden

Das zentrale Hören geschieht auf zwei Ebenen, auf der unbewussten wird verarbeitet, auf der bewussten Ebene wird wahrgenommen. Geräusche verarbeiten wir ständig, auch im Schlaf. Wovon wir dann beispielsweise aufwachen, ist erlernt. Das Piepsen eines Babys, das Miauen der Katze nimmt nur der wahr (und wacht auf), der gelernt hat, dass diese Geräusche für ihn wichtig sind.

Hören kann man verlernen

Klänge, die nicht mehr bis zu unserem Gehirn vordringen, geraten dort im Laufe der Zeit in Vergessenheit. Bei Hörminderungen sollte man daher sehr bald zum Arzt gehen und sich untersuchen lassen. Denn die zentralen Fähigkeiten des Gehirns bleiben nur erhalten, wenn sie regelmäßig trainiert werden. Und die Fähigkeit, Sprache zu erkennen, lässt nach, wenn die Reize ausbleiben. Wenn dann endlich dank eines Hörgerätes die volle Klangwelt wieder da ist, muss das Gehirn neu lernen, diese zu verarbeiten und zu interpretieren.

Bestes Hören und keiner sieht's:

Mini-Hörgeräte jetzt gratis testen!

Nette Gespräche oder das Blätterscheln der Herbstzeit: Mit winzigen Im-Ohr-Hörgeräten erleben Sie ein völlig neues Hörgefühl, ohne dass es jemand bemerkt. Testen Sie jetzt kostenlos und unverbindlich bei Jonen die kleinen Hörwunder, die fast vollständig im Gehörgang verschwinden!

So testen Sie:

1. Termin bei Jonen vereinbaren – einfach in Ihrer Nähe anrufen.
2. Gratis-Hörtest machen und Mini-Hörgeräte perfekt anpassen lassen.

3. Völlig kostenlos und unverbindlich das neue Hörgefühl genießen!



**GRATIS-HÖRTEST
INKLUSIVE**

Gutschein

Fast unsichtbare Hörgeräte kostenlos testen!

Bei Vorlage dieses Gutscheins können Sie individuell an Ihre Bedürfnisse angepasste Hörgeräte 30 Tage lang in Ihrem Alltag zur Probe tragen – völlig kostenlos und unverbindlich. Ein Gratis-Hörtest ist dabei selbstverständlich inklusive.

Gültig bis 31.12.2015.

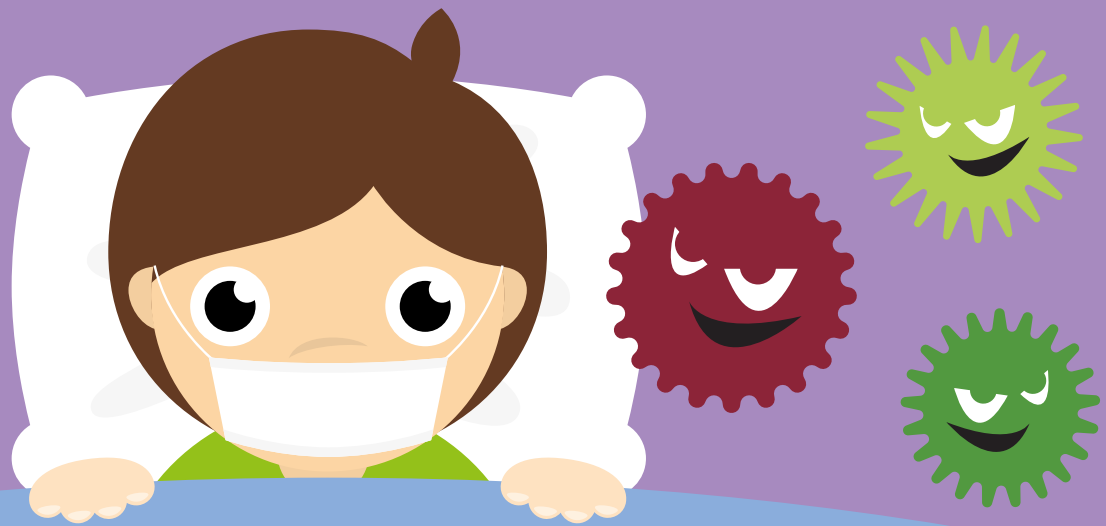
Immer in der Nähe unserer Kunden:

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 · Arnoldswellerstraße 21–23, Tel. (02421) 7800822 · **Eschweiler** Langwahn 16–18, Tel. (02403) 5551482

Und über 20 weitere Jonen Fachgeschäfte in der Region: www.jonen.de

 www.facebook.com/JonenHoerenSehen





So schützt du dich vor fiesen Erkältungen

Schnupfen, Husten, Halsweh? Willst du nicht kriegen? Hier sind fünf Tipps, wie du dich vor Erkältungen schützen kannst.

Hände waschen

Krankheitserreger werden durch Niesen oder Husten verbreitet und lassen sich gern auf allen möglichen Gegenständen nieder. Deshalb: Achtung bei Türklinen oder Einkaufswagen. Die gehen durch viele Hände

und hier sitzen Kolonien von Bakterien. Wasch dir einfach ganz oft mit Seife die Hände. So spülst du die Bakterien ab.





VILLA LUNA

Bilinguale Kindertagesstätten

Bilinguale Kindertagesstätte

IN AACHEN

Infoabende
28.10.15 - 19.00 Uhr
25.11.15 - 19.00 Uhr

Tag der offenen Tür
für Kinder von 0-3 Jahren
21.11.15
10 - 13 Uhr

In unseren bilingualen (Englisch/Deutsch) Kindertagesstätten betreuen wir Kinder von 4 Monaten bis 6 Jahren. Durch unseren hohen Qualitätsanspruch und Betreuungsschlüssel haben wir die Möglichkeit, Ihre Kinder optimal und individuell zu fördern. Flexibilität und eine enge Elternzusammenarbeit sind für uns selbstverständlich.

Unser engagiertes Team freut sich auf Ihren Besuch!

Information & Anmeldung unter:
0241-9436848 oder aachen@villaluna.de

Aachen // 3 x Düsseldorf // Frankfurt // Hamburg // Köln // Hannover // Berlin




Viel draußen toben

Raus mit dir an die frische Luft, auch wenn es kalt ist. Draußen mit Freunden zu spielen und dich auszutoben ist für dein Immunsystem sehr gut. Zieh' dabei die richtigen Sachen an.



Raus im Zwiebellook

Am besten gehst du im „Zwiebellook“ nach draußen. Der geht so: Erst T-Shirt, dann Pulli, dann Jacke. Wenn dir warm wird, ziehst du einfach ein Kleidungsstück aus und später wieder an. So verkühlst du dich nicht und bleibst gesund.

Viel Tee trinken

Wenn es draußen kalt ist, solltest du reichlich heißen Tee trinken. Am

besten Kräutertees wie Pfefferminze oder Salbei, die halten den Hals schön feucht und helfen gegen Husten und Heiserkeit.



Viel Obst und Gemüse essen

Dein Körper kann sich nur dann gut schützen, wenn er mit allen wichtigen Vitaminen und Nährstoffen versorgt ist. Eine gesunde Ernährung ist die Grundlage für ein kräftiges Immunsystem. Dann haben Erkältungen keine Chance bei dir.



Laufende Nase und kratzender Hals?

Sag Erkältungsviren den Kampf an!

Viren können eine Erkältung auslösen. Sie werden über die Luft oder direkten Kontakt übertragen. Wenn dein Immunsystem in Ordnung ist, haben sie aber wenig Chancen. Deine Abwehrkräfte kannst du stärken, indem du vitaminreich isst, viel trinkst und ausreichend schläfst. Auch wenn es draußen kalt ist: Bewegung an der frischen Luft hilft ebenfalls. Denk nur daran, dich warm genug anzuziehen, denn Kälte oder Nässe können die Durchblutung deiner Schleimhäute – und damit auch deine Abwehrkräfte verringern. Du kannst überall mit Erkältungsviren in Kontakt kommen, zum Beispiel wenn du eine Türklinke anfasst. Wenn du dir regelmäßig die Hände wäschst, schützt du nicht nur dich selbst, sondern auch andere. Manchmal erwischt dich eine Erkältung trotzdem. Dann kann dir eine Nasenspülung helfen, die Krankheitserreger aus den Nebenhöhlen zu befördern. Dazu brauchst du nur Wasser, Kochsalz und eine Nasenspülkanne. Eine, die extra für Kinder ist, bekommst du kostenlos bei der BARMER GEK. Komm einfach mit deinen Eltern in unsere Geschäftsstelle oder schreib uns eine Email an aachen@barmer-gek.de.



Erkältung oder Grippe?

Bei einer Erkältung sind deine Bronchien – das sind die Luftwege in deiner Lunge – und Nase und Rachen betroffen. Der Hals schmerzt, die Nase trieft und du musst niesen. Manchmal hast du auch Kopfschmerzen oder dir tun Arme und Beine weh. Normalerweise hat dein Immunsystem eine Erkältung nach sechs bis zehn Tagen besiegt. Bei einer Grippe, die auch „Influenza“ heißt, sind die Beschwerden ähnlich. Dazu kommt aber heftiges Fieber. Außerdem kann es sein, dass du viel schwitzt, dir übel ist oder du Durchfall bekommst. Deswegen solltest du bei einer Grippe auf jeden Fall zum Arzt gehen. Zum Schutz vor Grippe gibt es eine Impfung. Kinder von sechs bis zwölf Jahren müssen sich dafür nicht mal pieksen lassen, denn die BARMER GEK übernimmt die Kosten für ein Impfspray.



Kleine Tintenfische für Frühchen

Sich Zeit nehmen und Gutes tun – wie das auch von zu Hause aus geht, zeigen die fleißigen Helfer des Projekts „Kleine Tintenfische“. Ehrenamtliche Helferinnen und Helfer stricken und häkeln kleine Tintenfische, um Frühgeborene mit Startschwierigkeiten und ihre Eltern zu unterstützen.

Seit März 2015 beteiligt sich die Uniklinik RWTH Aachen an diesem Projekt. Ursprünglich stammt die Idee aus Dänemark. Deutschlandweit werden die Tintenfischchen bereits in sechs Kinderkliniken eingesetzt.

Sie dienen als kleine Helfer und Begleiter im Brutkasten: ob blau, grün, pink oder gelb, ob mit Schleife, Piratenaugenklappe oder Brille – das Geheimnis der handgemachten Stofftiere sind ihre Tentakeln. Die

Frühchen greifen und spielen mit den gehäkelten Fangarmen, da sie der Nabelschnur ähneln, an der sie sich im Mutterleib festhalten. Dies hat nicht nur eine beruhigende Wirkung, sondern es verhindert auch, dass sie an Schläuchen oder Magensonde ziehen.



Die Fangarme der Tintenfische ähneln der Nabelschnur, die Frühchen können damit spielen und sich daran festhalten.

Wer Spaß an Handarbeiten hat, sich gerne ehrenamtlich und sozial engagieren und das Projekt unterstützen möchte, kann seine selbstgehäkelten Tintenfische der Uniklinik RWTH Aachen zukommen lassen. Weil die Häkelfischchen natürlich durch eine vorherige Sicherheitsprüfung müssen, wird gebeten, sie an die zuständigen Ansprechpartner/in zu schicken. Alle Infos dazu finden Sie hier: www.kleine-tintenfische.de.

Rohmilch schützt vor Allergien

Unbehandelte Milch schützt offenbar vor Allergien – Bauernhofkinder haben oft weniger Allergien. Verschiedene Studien belegen, dass nicht nur das Leben auf einem Bauernhof das Immunsystem stärkt, sondern vor allem der Verzehr von Rohmilch.

Darauf weist der Rheinische Landwirtschafts-Verband (RLV) hin. Als Rohmilch wird nach RLV-Angaben die völlig unbehandelte Kuhmilch bezeichnet. Sie schützt vor Allergien, wie mehrere Studien belegen. Die erste Studie veröffentlichte 2001 Josef Riedler vom Kardinal Schwarzenberg'schen Krankenhaus in Schwarzach, Österreich. Den Ergebnissen zufolge waren Kinder, die im ersten Lebensjahr regelmäßig unbehandelte Frischmilch getrunken hatten, im Alter von drei bis sechs Jahren deutlich seltener an Asthma und Allergien erkrankt als Kinder, die erhitze Milch bekamen.

Auch die Studie von Epidemiologe David Strachan von der St. George's University 2006 führte zu ähnlichen Ergebnissen. Landkinder, die unbehandelte Milch tranken, hatten seltener Allergien. Wissenschaftler meinen, dass das Immunsystem durch den Kontakt mit Tieren oder

die Vielfalt an Mikroorganismen und Stäuben aus dem Stall gestärkt wird. Besonders entscheidend ist nach Angaben von Georg Loss vom Schweizerischen Tropen- und Public Health-Institut in Basel aber die Rohmilch. Dies legt die Studie „Protection against Allergy: Study in Rural Environments“ nahe, bei der 1000 Kinder von der Schwangerschaft an begleitet wurden.

Als Rohmilch besitzt Milch die meisten Nährstoffe und den natürlichsten

Geschmack, der sich deutlich von dem pasteurisierter, H- oder ESL-Milch unterscheidet, so der RLV. Ihr Milchfettgehalt liegt durchschnittlich zwischen 3,5 und 4 Prozent. Betriebe, die Rohmilch verkaufen dürfen, müssen strenge Hygienevorschriften beachten und unterliegen einer ständigen Kontrolle. (RLV)

Die bisher einzige Frischmilchtankstelle in der Region gibt es hier: Hof Breiterscheid, Altestr. 999, 52156 Monschau, Telefon 0 24 72 / 80 30 44.



Foto: © Ludger Büttering

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



Kellerkinder mit Potential

Wintergemüse hat es in sich, im wahrsten Sinne des Wortes. Steckrüben, Schwarzwurzeln oder Grünkohl feiern inzwischen Renaissance, und das zu Recht. Unsere Omas wussten schon, dass im heimischen Wintergemüse besonders viele Nähr- und Vitalstoffe stecken. Und die braucht man, um gesund durch die dunkle Jahreszeit zu kommen.

Höchste Zeit also, die Kellerkinder aus dem Winterschlaf zu wecken und mit ihnen köstliche Gerichte auf den Tisch zu zaubern. Viele Sorten werden erst ab dem Herbst vom Feld geerntet und kommen gut mit Kälte zurecht. Grünkohl oder Rosenkohl schmecken sogar richtig gut, wenn sie einen leichten Frost abbekommen haben.

Gemüse-Casting

Steckrüben: Dieses Gemüse hat ein echtes Imageproblem. In den Kriegswintern vor 100 Jahren gab es nur Steckrüben im Topf. Noch Jahrzehnte später wollte niemand mehr von diesem Not- und Armutssessen wissen, Steckrüben wurden ans Vieh verfüttert. Dabei kann sich die Mineralstoffbilanz dieser runden und kalorienarmen Rübe mit ihrem weißlich bis gelb-orangefarbenen Gemüsefleisch durchaus sehen lassen: Neben reichlich Kalium und Magnesium enthält sie die Vitamine B1, B2 und C sowie das Provitamin A beziehungsweise Betacarotin. Bereits rund 300 Gramm gegarte Steckrüben decken den täglichen Vitamin-C-Bedarf eines Erwachsenen.

Schwarzwurzeln: Die Schwarzwurzel, auch Winterspargel genannt, verbirgt unter einer groben dunklen Schale ein feines weißes Fleisch mit nussig-würzigem Geschmack. Schwarzwurzeln sind echte Vitamin- und Mineralstoffknaller. Sie enthalten Kalium, Kalzium, Magnesium, Eisen,

Direkt vom Erzeuger
Bonnie's Hofladen

Strüverweg 72 52070 Aachen
Tel.: 0241-151131

Gemüse frisch vom Feld, Rindfleisch aus eigener Mutterkuhhaltung, regionale Produkte, Blumen zum Selbstpflücken

Öffnungszeiten:
Sa 8.30 - 14.00 Uhr
Fr 8.30 - 18.30 Uhr
Mo-Do 8.30 - 13.00 Uhr und 15.00 - 18.30 Uhr

Vitamine B1 und E sowie Folsäure und Inulin, das positiv auf die Verdauung wirkt. Da der Milchsafte der Schwarzwurzel stärkt färbt und auf der Haut klebrige Spuren hinterlässt, sollte man beim Schälen Gummihandschuhe tragen.

Pastinaken: Bis ins 18. Jahrhundert gehörten Pastinaken zur Grundnahrung. Dann liefen ihnen Kartoffeln und Karotten den Rang ab, eigentlich unverständlich, denn das Gemüse schmeckt sehr aromatisch und leicht süßlich. Pastinaken sind reich an Kalzium und Carotin. Sie enthalten zudem viel Vitamin E und verschiedene Vitamine der B-Gruppe. Auch Pastinaken mögen knackige Winterkälte, sie schmecken nach einem kurzen Frost noch milder und süßlicher.

Grünkohl: In Sachen Vitamin-C-Gehalt kann der Grünkohl der Zitrone den Rang ablaufen. Leider kommt er in unserer Küche meist nur sehr deftig-rustikal daher. Da-

bei kann man diese Allzweckwaffe gegen Schnupfen und Co. auch durchaus mit Garnelen oder Kabeljau servieren. Grünkohl steckt voller Beta-Carotin, Vitamin C, Vitamin K und Calcium. Diese Vitalstoffe halten Entzündungsprozesse unter Kontrolle und stärken das Immunsystem. Schon eine Tasse Grünkohl liefert das Zehnfache des Mindesttagesbedarfs an Vitamin K.



Herbst, Winter, Gemüse!

Überraschend neue Rezepte für Kürbis, Kohl und Knolle von Cornelia Schinharl, Verlag Gräfe und Unzer ISBN: 978-3-8338-3438-7

Pastinaken- Möhren- Auflauf mit Nüssen

Für 4 Personen

Zubereitungszeit: ca. 25 Min.

Backzeit: ca. 40 Min.

Zutaten:

400 g Möhren (gelbe, rote oder auch weiße)
400 g mittelgroße Pastinaken
4 Zweige Rosmarin, 4 Knoblauchzehen
1 Stück Bio-Orangenschale (ca. 4 cm)
100 g Haselnuss-, Walnuss- oder Sonnenblumenkerne
150 g würziger Bergkäse, 200 g Crème fraîche,
4 Eier (Größe M)
schwarzer Pfeffer, Salz, rosenscharfes Paprikapulver
Außerdem: 2 EL Butter für die Form und zum Belegen

Zubereitung:

Den Backofen auf 200 Grad vorheizen. Möhren und Pastinaken putzen, schälen und der Länge nach vierteln. In einem weiten Topf ca. 5 cm hoch Wasser zum Kochen bringen und

salzen. Das Wurzelgemüse darin bei starker Hitze zugedeckt ca. 1 Min. sprudelnd kochen lassen. Eine flache ofenfeste Form mit Butter austreichen. Das Gemüse mit dem Schaumlöffel aus dem Wasser heben und in die Form geben. Knoblauch, Rosmarin und Orangenschale fein hacken. Über das Gemüse streuen. Käse fein reiben, mit Crème fraîche und Eiern verrühren. Mit Salz, Pfeffer und 1 Prise Paprikapulver abschmecken, über dem Gemüse verteilen. Die Hasel- oder Walnusskerne fein hacken, Sonnenblumenkerne ganz lassen. Die übrige Butter in kleine Würfel schneiden und mit den Nüssen auf das Gemüse streuen. Den Auflauf im heißen Ofen (Mitte) ca. 40 Min. backen, bis er schön gebräunt ist. (Rezept aus dem Buch „Herbst, Winter, Gemüse!“)

Pro Portion ca. 695 kcal



Neue Methode gegen Rückenschmerzen

Das heutige Leben ist geprägt von sitzenden Tätigkeiten. Dabei kommt die Bewegung der Wirbelsäule zu kurz. Die stabilisierenden Muskelgruppen bilden sich zurück, Schmerzen entstehen, vor allem im Schulter- und Lendenbereich. Ein gezieltes Rückentraining zur Kräftigung und Elastizitätsverbesserung der Rumpfmuskulatur kann Beschwerden vorbeugen und bestehende Probleme beheben.

Spezialisten auf dem Gebiet der Rückengesundheit haben zwei erfolgreiche Trainingsmethoden zu einem ganzheit-



gezielt die tiefliegende Rückenmuskulatur und stellen so die Wirbelsäulenstabilität wieder her.



Die Geräte des Stretchingzirkels strecken die Muskelketten und bringen ihre Funktionen wieder in Ordnung.

lichen Prinzip zusammengefasst. Bei diesem neuen Konzept werden einerseits die Kräftigung und andererseits die Dehnung der Rückenmuskulatur miteinander kombiniert. Mit dieser Methode können Rückenschmerzen nachhaltig gelindert werden.

Durch die patentierte MedX-Fixierung wird bei den MedX-Trainingsgeräten die Zielmuskulatur isoliert, sodass die einzelnen Muskelgruppen gezielt trainiert und gestärkt werden können. Mit dem einfachen, aber effizienten Dehnparkours von five® wird der gesamte Körper gegen seine Gewohnheiten gestreckt. Durch diese Rückwärtsbewegungen arbeiten die five®-Geräte der gebeugten Haltung des Körpers entgegen und richten ihn wieder auf.

In der Region ist MedAix der einzige Anbieter dieses Konzepts. An den drei Standorten Elisengalerie (Friedrich-Wilhelm-Platz 5-6 52062 Aachen), Laurensberg (Rathausstraße 5g, 52072 Aachen) und Simmerath (Kammerbruchstraße 8 52152 Simmerath) besteht die Möglichkeit eines kostenlosen Beratungsgesprächs und Probetrainings. Mehr Informationen finden Sie auch im Internet unter www.medaix.de

Blick hinter die Kulissen

Führungen durch die Uniklinik

Raffinerie, Raumschiff Enterprise, bedeutendes Gebäude der Hightech-Architektur – die Uniklinik RWTH Aachen hat viele Namen.

Und so viele Namen es gibt, so viele Geschichten gibt es auch über das Haus und die Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter. Doch was davon stimmt eigentlich? Und wie funktioniert der gesamte Apparat?

Von A wie Apotheke bis Z wie Zentralsterilisation erfahren Sie bei der Führung durch die Uniklinik alles Wissenswerte über das Haus und dessen 30-jährige Geschichte. Am Ende werden Sie feststellen: Egal, welche Assoziationen Sie mit dem Haus haben oder hatten – es hat das gewisse Etwas. Lernen Sie die Uniklinik RWTH Aachen und die Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter, die dort arbeiten, bei einem Blick hinter die Kulissen doch einmal näher kennen.

Ablauf

Die Führungen werden circa zwei Stunden in Anspruch nehmen. Treffpunkt ist die Information am Haupteingang der Uniklinik. Dort werden Sie von Dr. Monika Hass, Ihrem Tour-Guide, empfangen. Die Führungen sind kostenlos und finden bei einer Mindestanzahl von acht Teilnehmern statt. Insgesamt ist die Teilnehmerzahl auf 15 Personen begrenzt.

Termine

Die Termine für das Jahr 2016 finden Sie in Kürze unter www.fuehrungen.ukaachen.de. Anmeldungen bitte per Mail an kommunikation@ukaachen.de.

Wir freuen uns auf Ihren Besuch!



**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



Wir machen Gesundheit.

30 Jahre Uniklinik RWTH Aachen



www.30Jahre.ukaachen.de

*Dr. med. Jörg Christian Brökmann
Gabriele von der Kall
Notaufnahme*

**UNIKLINIK
RWTHAACHEN**



Gewinnspiel

ACgesund verlost 3x2 Tickets (Eintritt + Kaffee & Kuchen) für SEA LIFE Königswinter

Erleben Sie einen tollen Ausflug in die Unterwasserwelt mit spannenden Fakten, tierischen Fütterungen und gehen Sie im Berührungsbecken auf Tuchfühlung. Das SEA LIFE Königswinter ist nicht nur für Kinder ein schönes Ausflugsziel – auch Senioren kommen hier voll auf ihre Kosten. Sitzmöglichkeiten vor der Mine, sanfte Musik und stimmungsvolle Lichtgestaltung machen Ihren Tag in der Unterwasserwelt perfekt.

Noch bis zum 31. Dezember 2015 läuft die Seniorenaktion, bei der Personen über 60 Jahre sparen können. Seien Sie bei den spannenden Fütterungen täglich ab 11 Uhr dabei! Erfahren Sie mehr über die Bewohner des Rheins und der großen Weltmeere. Beobachten Sie die Fische aus dem Rhein, die Sie vielleicht schon beim Angeln entdecken konnten. Staunen Sie im Atlantiktunnel über große und kleine Bewohner der Salzmeere. Die Eintrittskarten aus dem Gewinnspiel können bis Ende 2016 eingesetzt werden.

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 31. Januar 2016.

Gewinner des letzten Gewinnspiels

Kindergewinnspiel: Luisa Rondas aus Essen;

Erwachsenengewinnspiel: Ewa Ziemer-Mondry aus Eschweiler

In der kommenden ACgesund lesen Sie:

(erscheint März/April 2016)

Gesund Einkaufen
Vegane Küche

Gesund Reisen
Das schöne Sauerland

Gesund Leben
Neue Fitnessrends

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, Svenja Wimmers;
Claudia Dechamps, Text&PR, www.claudia-dechamps.de

Konzept, Gestaltung und Anzeigenvertrieb

Drei K Kommunikation, www.drei-k.de

www.ac-gesund.info

Rücken? MedAix!



Unser Konzept für einen schmerzfreien Rücken:

KRÄFTIGUNGSZIRKEL 

+ STRETCHINGZIRKEL 

Das MedAix-Rückenkonzept kombiniert die Kräftigung und die Dehnung Ihrer Muskulatur und lindert so nachhaltig Ihre Rückenschmerzen.

Testen Sie jetzt das MedAix-Rückenkonzept mit kostenlosem Probetraining und persönlicher Beratung bei:

MedAix Training Elisengalerie

Friedrich-Wilhelm-Pl. 5-6, 52062 Aachen, Tel.: 0241-4019605

MedAix Training Laurensberg

Rathausstraße 5g, 52072 Aachen, Tel.: 0241-18944670

MedAix Training Simmerath

Kammerbruchstraße 18, 52152 Simmerath, Tel.: 02473-9386130

NEU!

Mehr Infos unter: www.medaix.de

Kostenloses
Probetraining!
Jetzt anmelden!

MedAix

Rückenzentrum | Training | Leistungsdiagnostik | Laufschule