

Zum Mitnehmen!

# AC gesund

Ausgabe 3.2016

Das Magazin für Aachen und die Region

## Herzenssache

Ein Kinderkardiologe liebt seinen Beruf

Seite 4

## Bewegungsspaß

Was KiKA-Moderator André Gatzke empfiehlt

Seite 16

## Helfer auf vier Pfoten

Ein Hund arbeitet in der Uniklinik RWTH Aachen

Seite 18

**UNIKLINIK  
RWTHAACHEN**

**Franziskushospital  
Aachen GmbH**

[www.ac-gesund.info](http://www.ac-gesund.info)



# Gewinnspiel

## Gewinnen Sie Aquis Plaza-Geschenkgutscheine

ACgesund verlost drei Centergutscheine des Aquis Plaza, Aachens großer Shoppingmall am Kaiserplatz, im Wert von 25 Euro. Das Aquis Plaza ist jeden Tag von 10 bis 20 Uhr geöffnet (außer Sonntag). Am 17. Dezember 2016 gibt es Late Night Shopping bis 22 Uhr.

### Gewinner des letzten Gewinnspiels

Edeltraud Reims aus Aachen,  
Simone Rosnersky aus Herzogenrath  
und Regina Oprei aus Aachen

**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](mailto:gewinnspiel@ac-gesund.info)  
oder auf einer Postkarte an: Uniklinik RWTH Aachen,  
Unternehmenskommunikation, Pauwelsstraße 30,  
52074 Aachen

Einsendeschluss ist der 31.01.2017.

## 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](mailto: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](mailto:kommunikation@ukaachen.de)

### Redaktion

Dr. Mathias Brandstädter, Leiter Unternehmenskommunikation der Uniklinik RWTH Aachen;  
Sandra Grootz, Melanie Offermanns, Ina Jencke,  
Michaela Müther;  
Claudia Dechamps, Text&PR, [www.claudia-dechamps.de](http://www.claudia-dechamps.de)

### Konzept, Gestaltung und Anzeigenvertrieb

Drei K Kommunikation, [www.drei-k.de](http://www.drei-k.de)

**[www.ac-gesund.info](http://www.ac-gesund.info)**

## 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](mailto:aachen-sued-west@promedicaplus.de)  
[www.promedicaplus.de/aachen-sued-west](http://www.promedicaplus.de/aachen-sued-west)



# Editorial

Liebe Leserin, lieber Leser,

mit dieser Ausgabe haben wir erstmalig Kinder in den Fokus unseres Magazins gerückt – und berühren damit ein in vielerlei Hinsicht besonderes Thema. Auch wenn Sie vielleicht bislang das Glück hatten, nicht oft einen Arzt konsultieren zu müssen, an den Kinderarzt hat man oftmals bleibende Erinnerungen und meist eine ganz spezielle Beziehung zu ihm. Das hat vor allem zwei Gründe, die nicht bruchlos auf andere Disziplinen übertragbar sind: Die Kinderheilkunde unterscheidet sich von anderen Fächern darin, dass sie immer den Menschen im Blick hat und nicht nur einzelne Organe oder Systeme des Körpers behandelt. Diese ganzheitliche Perspektive, die auch soziale und pädagogische Elemente beinhaltet, und die Eltern und das Umfeld in die Behandlung einbeziehen möchte, ist eine zentrale Prämisse der Kindermedizin. Ohne Hilfe seitens der „Organspezialisten“ geht es aber auch nicht immer, denn die fachliche Bandbreite der Erkrankungen und Therapien ist heutzutage immens.

Zweitens entsteht durch dauerhaften Kontakt eine Beziehung im besten Sinne des Wortes. Von der Geburt bis zur Schwelle des Erwachsenenalters, wenn alles gut geht, ebenso bei Schwierigkeiten: Ihr Kinderarzt wird Sie über Jahre mit seiner ganzen Fachkompetenz begleiten und sich für den Schutz der Gesundheit und Entwicklung des Kindes einsetzen. Was für die Medizin als auch den Arzt gesamt gilt, trifft in diesem Fall in besonderem Maße zu – er ist eine Vertrauensperson für Sie und den kleinen Menschen. Wir als Universitätsklinik haben nicht nur die Aufgabe, das ganze Spektrum moderner Kindermedizin anzubieten und stetig weiterzuentwickeln, wir möchten auch frühestmöglich darauf einwirken, dass Krankheiten gar nicht erst entstehen. Chancen und Perspektiven für eine gesunde Zukunft zu stiften – dies beginnt beim jungen Menschen.

Viel Freude beim Lesen  
wünscht Ihnen



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



Titelfoto: © Marlen Mauermaann Photography

## In dieser Ausgabe

### Titelthema

#### Kindermedizin

- 4 Angeborene Herzfehler
- 6 Kinderkardiologe Prof. Kerst im Interview
- 8 Ein neues Leben für Joshua
- 10 Wichtiges Fachgebiet Kinderurologie
- 12 Diabetes ist kein Grund zur Panik

### Kinder und mehr

- 14 Schwester Veronica lebt im Orden
- 16 Moderator André Gatzke spricht mit ACgesund

### Leute, Leute

- 18 Therapiebegleithundeteam in der Uniklinik
- 20 Rauchen ist total uncool
- 22 Senta Berger über ihren neuen Film
- 24 Radeln für den guten Zweck

### Fit werden, fit bleiben

- 26 Gegensteuern bei Kniearthrose
- 28 Ergonomische Mäuse
- 30 Training hilft dem Rücken
- 33 Nachgefragt bei Kathrin Landsmann



#### Gesund Reisen

- 34 Italien hat mehr zu bieten als Kunst



### Köstlich, köstlich

#### Gesund Einkaufen

- 37 Kastanien - eine gesunde Delikatesse

### Service

- 38 Hörgeräte richtig reinigen

# Wenn ein kleines Herz nicht richtig schlägt





Jedes Jahr kommen in Deutschland etwa 7.000 Kinder mit einem Herzfehler zur Welt. Für die Eltern tun sich dann viele Fragen auf: Wie kommt es dazu? Wie gefährlich ist der Herzfehler? Wird mein Kind wieder ganz gesund?

Fragen, die der Kinderkardiologe Univ.-Prof. Dr. med. Gunter Kerst an der Uniklinik RWTH Aachen nur allzu gut kennt. Herzfehler gehören zu den häufigsten, angeborenen Fehlbildungen bei Kindern, eines von 100 Babys wird mit einem Herzfehler geboren. Am häufigsten ist der „Ventrikelseptumdefekt“, ein Loch in der Herzkammerscheidewand – von Kindern mit angeborenem Herzfehler leiden rund ein Drittel daran. „Bei einem kleinen Loch besteht die Hoffnung, dass es sich im Verlauf spontan verschließt. Größere Defekte müssen in den ersten Lebenswochen oder -monaten vom Kinderherzchirurgen operativ verschlossen werden“, erklärt Prof. Kerst.

Inzwischen ist die Medizin so weit, dass die meisten Herzfehler bereits pränatal diagnostiziert werden können. Die kardiologische Diagnostik fußt heute im Wesentlichen auf nicht-invasiven Methoden. „Wir können die meisten Herzfehler im Neugeborenenalter schonend per Echokardiographie detailliert beschreiben und damit eine wegweisende Therapie einleiten“, betont Kinderkardiologe Kerst.

Auch bei der Behandlung hat sich viel getan. „Die Aussichten für die kleinen Patienten sind heute viel besser als vor 20 Jahren“, sagt der Spezialist für Kinderherzen. „Selbst bei einem schweren Herzfehler kann den betroffenen Kindern mit herzchirurgischen oder katheterinterventionellen Eingriffen in aller Regel so geholfen werden, dass sie ein

normales Leben im Alltag führen können.“ Die verbesserten Prognosen sind dem medizinischen Fortschritt bei der Herzchirurgie angeborener Herzfehler, bei den Katheterinterventionen, aber auch im Bereich der Elektrophysiologie und der medikamentösen Therapien zu verdanken. So erreichen immer mehr Patienten mit angeborenem Herzfehler das Erwachsenenalter. Die Betreuung dieser „großen“ Patienten verlangt eine hohe Expertise. Sie werden von der Kinderkardiologie in Kooperation mit der Klinik für Kardiologie und der Klinik für Herzchirurgie angeborener Herzfehler betreut. Das überregionale EMAH-Zentrum (Zentrum für Erwachsene mit angeborenem Herzfehler) an der Uniklinik RWTH Aachen stellt rund um die Uhr eine fachgerechte Betreuung von Erwachsenen mit angeborenen Herzfehlern aller Schweregrade sicher. In der Behandlung dieser Patientengruppe geht es nicht nur um spezifische medizinische Aspekte, sondern manchmal auch um eine besondere Beratung zur Berufswahl und Familienplanung.

„Wir versuchen, die gesamte Familie in den Behandlungsprozess einzubeziehen“, betont Prof. Kerst. „Fachliche Exzellenz allein reicht nicht. Es geht darum, die Ängste und Sorgen der Patienten, Eltern und Familienangehörigen sehr ernst zu nehmen und sich ihnen wirklich zuzuwenden. Nicht umsonst ist der Arztberuf eine Berufung und kein Job“, findet der Kinderkardiologe und Spezialist für angeborene Herzfehler.



# Eine schöne Herausforderung

Univ.-Prof. Dr. med. Gunter Kerst leitet seit Mitte des Jahres die Klinik für Kinderkardiologie mit Schwerpunkt interventionelle Elektrophysiologie. ACgesund sprach mit ihm über seine Arbeit.

## Herr Professor Kerst, warum haben Sie sich für den Beruf des Kinderkardiologen entschieden?

**Prof. Kerst:** Es ist der schönste Beruf, den ich kenne! Es ist etwas ganz Besonderes, als Arzt Neugeborene und Kinder zu betreuen. Und die Kinderkardiologie ist ein sehr vielfältiges Fach. Herzfehler haben häufig eine individuelle Ausprägung, die eine individuelle, „maßgeschneiderte“ Lösung erfordert. Die müssen wir finden, um jedem einzelnen Patienten gerecht zu werden. Die Kinderkardiologie ist ein Musterbeispiel für personalisierte Medizin. Eine schöne Herausforderung!

## Was gefällt Ihnen ganz besonders an Ihrem Beruf?

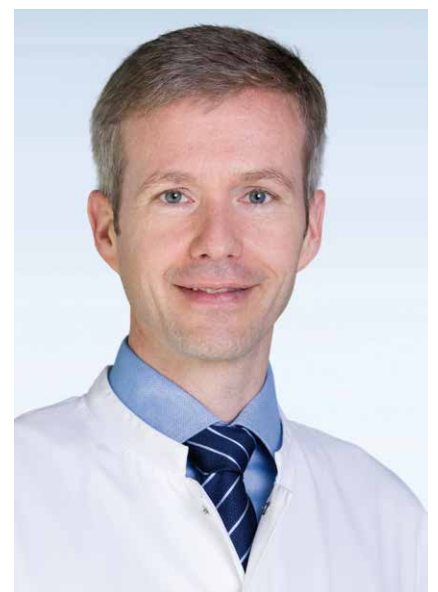
**Prof. Kerst:** Als Kinderkardiologe ist man eine Art Lebensbegleiter vom Kleinkindalter bis hin zum

Erwachsenen. Es ist wunderbar und spannend zugleich, zu sehen, wie die Kinder sich entwickeln, welche Wege sie einschlagen auf ihrem Weg in ein selbstbestimmtes und eigenständiges Leben. Die Herausforderungen faszinieren mich, trotz der manchmal belastenden Fälle – oder gerade deswegen. Sie nicht einfach zu akzeptieren, gibt mir den wesentlichen Ansporn, nach neuen Lösungen zu suchen. Und dafür gibt es glücklicherweise viele Möglichkeiten an der Uniklinik RWTH Aachen.

## Warum haben Sie vom Universitätsklinikum Gießen und Marburg an die Uniklinik RWTH Aachen gewechselt?

**Prof. Kerst:** Die Professur für Kinderkardiologie wurde erstmalig in Deutschland mit dem Schwerpunkt

interventionelle Elektrophysiologie ausgeschrieben. Das hat mein Interesse geweckt, da es einen meiner klinischen Schwerpunkte darstellt. Die Uniklinik RWTH Aachen bietet exzellente Herzchirurgie, starke kardiovaskuläre Disziplinen, sehr gute Strukturen in der Kinderheilkunde



Die Klinik für Kinderkardiologie der Uniklinik RWTH Aachen hat seit dem Sommer einen neuen Direktor: Univ.-Prof. Dr. med. Gunter Kerst.

und die technischen Möglichkeiten durch die Helmholtz-Institute zur Weiterentwicklung von Implantaten für Patienten mit angeborenem Herzfehler.

**Mit Ihrem Dienstantritt haben Sie den Kommissarischen Direktor, Professor Mühler, abgelöst. Wie wird Ihre weitere Zusammenarbeit aussehen?**

**Prof. Kerst:** Professor Mühler hat neun Jahre lang die Klinik für Kinderkardiologie kommissarisch geleitet. Er ist ein sehr erfahrener Kinderkardiologe, kennt unsere Patienten und die Prozesse hier im Haus sehr gut und ist daher immer ein verlässlicher Ansprechpartner. Daher habe ich ihn auch zu meinem Stellvertreter gemacht. Mit ihm und Professor Vázquez-Jiménez von der Klinik für Chirurgie angeborener Herzfehler im Kindes- und Erwachsenenalter möchte ich das Profil des Herzzentrums weiter schärfen.

**Was bildet den Schwerpunkt Ihrer Arbeit?**

**Prof. Kerst:** Gemeinsam mit meinem Team werde ich die Leistungen auf dem Gebiet der Kinderkardiologie ausbauen und die Therapie aller Herzkrankungen von der Herzschwäche über Rhythmusstörungen bis hin zu Erkrankungen der Herzgefäße und -klappen anbieten. Die Schwerpunkte liegen hierbei auf der interventionellen Elektrophysiologie und der Katheterablation von Herzrhythmusstörungen im jungen Lebensalter und bei Erwachsenen mit angeborenem Herzfehler, insbesondere nach komplexen Herzoperationen.

**Sie haben mit einem ehemaligen Kollegen an der Universitätsklinik Tübingen die röntgenstrahlenfreie Katheterablation entwickelt. Was bedeutet das für Ihre Patienten?**

**Prof. Kerst:** Das Verfahren ist wegen der fehlenden Strahlenbelastung

besonders für Kinder verheißungsvoll. Es gehört zu unserem Selbstverständnis, den Eingriff so kindgerecht und schonend wie möglich zu gestalten – und das mit optimaler Sicherheit und bestmöglichem Ergebnis. Die röntgenstrahlenfreie Katheterablation wird eine bedeutende Rolle in unserer täglichen Arbeit einnehmen.

**Haben Sie in der Uniklinik bereits Patienten mit diesem Verfahren behandeln können?**

**Prof. Kerst:** Ja. Dank der hervorragenden Ausstattung mit einem 3D-Mappingsystem der neuesten Generation konnte ich das elektrophysiologische Katheterprogramm bereits in meiner zweiten Arbeitswoche in gewohnter Routine und in vollem Umfang aufnehmen. Beispielsweise haben wir die röntgenstrahlenfreie Katheterablation bei einem neunjährigen Mädchen mit einer komplexen Herzerkrankung bereits erfolgreich angewendet.



**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**

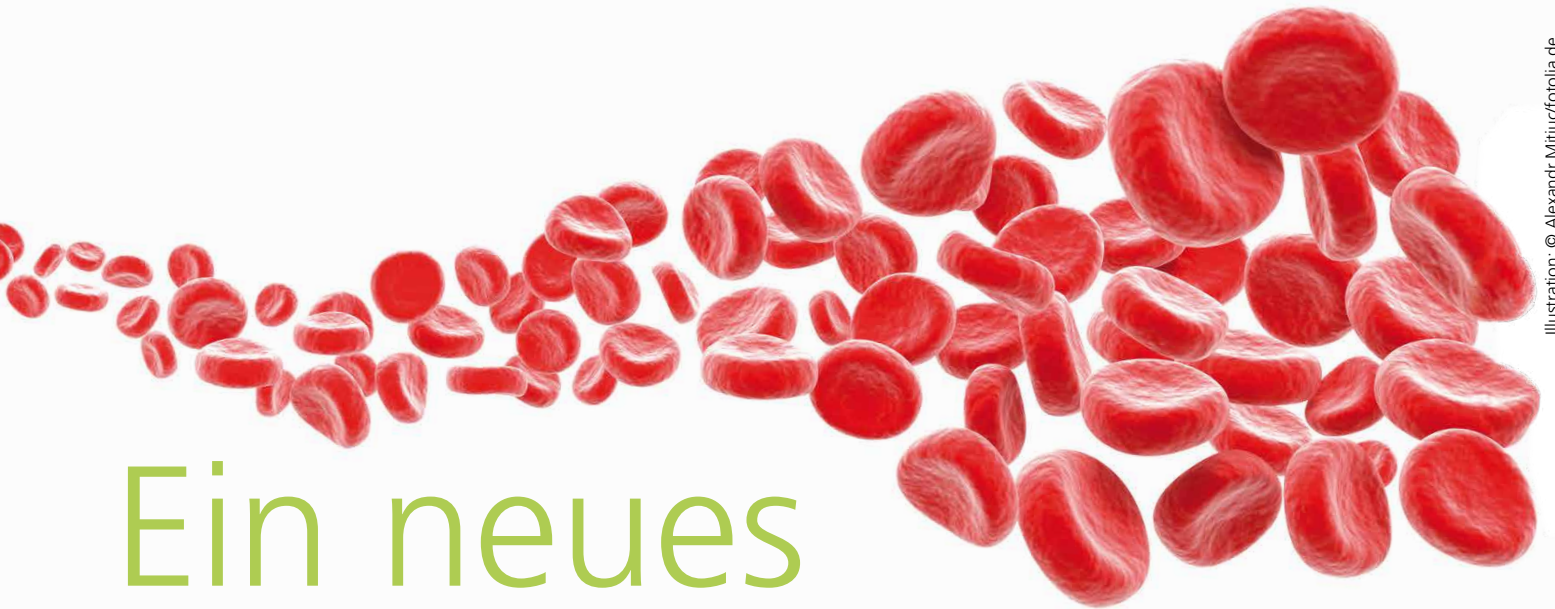
[www.awo-sz-morillengang.de](http://www.awo-sz-morillengang.de)

AWO Seniorenzentrum Kennedypark,  
Elsasstraße 78-80, 52068 Aachen

**Telefon: 0241 94939-0**

**Mail: sz-kennedypark@awo-mittelrhein.de**

[www.awo-sz-kennedypark.de](http://www.awo-sz-kennedypark.de)



# Ein neues Leben für Joshua

Joshua ist neun Jahre alt. Er tanzt gerne zu Michael Jackson und geht wie jedes normale Kind zur Schule. Vor einem Jahr war das für ihn nicht selbstverständlich. Joshua litt an der Sichelzellerkrankung und musste viel Leid ertragen. Bis ihm neue Stammzellen transplantiert wurden.

Für die Betroffenen und ihre Familien bedeutet die Diagnose Sichelzellerkrankung einen langen Leidensweg. So auch bei dem kleinen Joshua. Der Neunjährige zeigte bereits im Alter von sieben Monaten erste Symptome, er litt unter starken Schmerzen, die oft aus heiterem Himmel kamen und lange anhielten. Dazu plagten ihn Atembeschwerden.

In der Klinik für Kinder- und Jugendmedizin an der Uniklinik RWTH Aachen diagnostizierten die Mediziner die Erkrankung, bei der sich die roten Blutkörperchen sichelförmig verformen und dann die Blutgefäße verstopfen. Gewebe und Organe werden nicht mehr ausreichend mit Blut versorgt, was zum einen zu schwersten Schmerzen führt, zum anderen zu einer Schädigung der betroffenen Organe. Die Erbkrankung war schon zuvor in Joshuas Familie aufgetreten: In ihrem Heimatland Kongo hatte seine Mutter zwei Schwestern deswegen verloren. „Die Sichelzellerkrankung verläuft schleichend, im Laufe des Lebens kommt es dann zu immer mehr Organschädigungen. Schwere Komplikationen können letztlich zum Tode führen“, erklärt Univ.-Prof. Dr. med. Udo Kontny, Leiter der Sektion Kinderonkologie. In Afrika, wo die Erkrankung vorwiegend auftritt, kann den Patienten oftmals nicht geholfen werden. „Die Möglichkeiten dort sind leider nicht so ausgeprägt wie hier. In Deutschland haben wir glücklicherweise sehr gute Behandlungsmöglichkeiten für die erkrankten Patienten“, betont Prof. Kontny.

Univ.-Prof. Dr. med.  
Udo Kontny



Klinik für Kinder- und Jugendmedizin  
Sektion für Pädiatrische Hämatologie,  
Onkologie und Stammzelltransplantation

Pauwelsstraße 30, 52074 Aachen  
Telefon: 0241 80-88892  
kinderklinik@ukaachen.de  
www.kinderklinik.ukaachen.de

## Die kleine Schwester als Lebensretterin

Joshua hat eine Stammzelltransplantation gerettet. An der Uniklinik RWTH Aachen war er der erste Kinderpatient auf der vor eineinhalb Jahren errichteten Spezialstation. Bei





Während der Therapie: Joshua und sein Vater mit dem Team rund um Prof. Kontny (rechts).

dieser Therapie werden das gesamte Knochenmark und alle erkrankten Zellen durch eine hochdosierte Chemotherapie zerstört. Das ist wichtig, da sich aus Blutstammzellen alle Blutzellen, also auch rote und weiße Blutkörperchen entwickeln. Nach der Chemotherapie erhält der Patient gesunde Stammzellen von einem geeigneten Spender, aus denen sich gesunde Blutkörperchen bilden. Für Joshua war die kleine Schwester seine Lebensretterin. Die Spende ist heutzutage sehr unkompliziert: Der Sechsjährigen wurde in einem kleinen operativen Eingriff flüssiges Knochenmark entnommen; am Folgetag konnte sie bereits wieder nach Hause.

Die Therapiephase war sehr schwer für die Familie. Für Joshua, der Chemotherapie und Transplantation über sich ergehen lassen musste, und für seine Eltern, die in Sorge um ihr Kind lebten. Während der drei Monate auf der Transplantationsstation der Uniklinik haben sie ihn täg-

lich besucht. „Wir mussten Joshua so lange auf der Station behalten, in steriler Umgebung, weil nach einer Transplantation die Infektionsgefahr sehr hoch ist. Außerdem mussten wir sicher sein, dass Joshuas Körper das gesunde Knochenmark annimmt“, erklärt Prof. Kontny. Später folgten wöchentliche Nachuntersuchungen, bevor sich die Ärzte sicher waren: Joshua ist geheilt und kann ein normales Leben wie jedes gesunde Kind führen.

Im ersten Jahr seit Bestehen der Station haben die Kinder- und Jugendmediziner bereits sechs Patienten transplantiert. „Wir haben die Station für Stammzelltransplantation ins Leben gerufen, weil die Uniklinik als Maximalversorger alle Bereiche der hämatologischen und onkologischen Versorgung abdecken möchte, das ist unser Anspruch“, so Prof. Kontny. Nicht nur Kinder wie Joshua, auch Erwachsene erhalten hier die Chance auf dauerhafte Heilung.



**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**

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

# Die richtige Diagnose

Kinderurologie ist ein wichtiges Medizingebiet – Fehlbildungen kommen sehr häufig vor

Mia geht es wie so manchen kleinen Mädchen in ihrem Alter: Sie ist zwar erst sieben Jahre, doch wegen ständiger Blasenprobleme musste sie schon 15 Mal Antibiotika einnehmen. Aber nun ist Schluss damit! Denn in der Kindersprechstunde der Urologie an der Uniklinik RWTH Aachen kam Kinderurologin Prof. Dr. Dorothea Rohrmann der vermeintlichen Anfälligkeit für Blasenentzündungen schnell auf die Spur. „Viele junge Mädchen klagen über Brennen beim Wasserlassen, haben Bakterien im Urin. Manchmal voreilig wird die Diagnose Blasenentzündung gestellt“, weiß sie.

Ihre Gesundheitspraxis  
**Gisela Bücken**

Fachärztin für Urologie

#### Urologie/Kinderurologie

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

## „Quo Vadis“

#### 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:**  
Mi. und Fr.  
ab 15 Uhr  
und nach  
Vereinbarung



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

Doch die wahren Ursachen liegen oft in der Anatomie kleiner Mädchen. „Nicht selten sind die Schamlippen ein wenig verwachsen, so bildet sich eine Tasche, in der sich Bakterien schnell vermehren können. Die Haut wird gereizt, das Brennen beim Wasserlassen ist die Folge“, erklärt Prof. Rohrmann. Auch bei Mia ist das so, ihre Blase selbst ist völlig gesund. Statt Blasenspiegelung und Antibiotika bekommt sie nun Sitzbäder und muss durch eine gerade Haltung beim Toilettengang darauf achten, dass kein Urin in die Scheide läuft.

### Spezialistin mit 30 Jahren Berufserfahrung

Der Fall zeigt: Kinder sind keine kleinen Erwachsenen. Und in der Urologie kann man Krankheitsbilder Erwachsener nicht einfach auf Kinder übertragen. Umso erfreulicher ist es, dass mit Prof. Rohrmann eine sehr erfahrene und speziell zertifizierte Ärztin die kleinen Patienten behandelt und betreut. Seit 30 Jahren arbeitet sie bereits als Kinderurologin, ließ sich gezielt in Amerika – wo die Kinderurologie ein eigener Fachbereich ist – ausbilden.

Urologische Erkrankungen und Fehlbildungen sind bei Kindern gar nicht selten, bei Neugeborenen sogar die zweithäufigste Störung nach Herzfehlern. Eines der großen Gebiete der Kinderurologie ist das der Blasenentleerungsstörungen und Einnässprobleme. In der sogenannten Enuresis-Sprechstunde werden Kinder behandelt, die tagsüber oder nachts regelmäßig in die Hose machen. „Problematisch wird dies bei Kindern über fünf Jahren“, sagt Prof. Rohrmann. „Das Thema ist für die betroffenen Kinder und ihre Eltern oft schwierig, dabei sind viele davon betroffen. Bei Fünfjährigen sind es 15 Prozent, bei Siebenjährigen noch zehn Prozent.“ Selbst im Jugendalter macht statistisch einer von hundert Jugendlichen regelmäßig ins Bett. „Mit Behandlungen mittels Biofeedback und funktionellen Therapien kann man diese Störungen allerdings gut wegtrainieren“, erklärt die Expertin.

Generell gilt in der Kinderurologie, erst einmal abzuwarten. Viele Erkrankungen haben gute Chancen zu maturieren,

also sich auszuwachsen. Dies gilt besonders im Bereich der Fehlbildungen der Nieren und ableitenden Harnwege. Eines von hundert Neugeborenen ist von solch einer Fehlbildung betroffen. 90 Prozent dieser Störungen verschwinden allerdings mit dem Heranwachsen. „Daher ist unsere erste Aufgabe, die Kinder zu überwachen und zu kontrollieren“, sagt Rohrmann. Und selbst, wenn etwas unternommen werden muss, ist es in den wenigsten Fällen eine Operation. Von den über 2.000 jungen Patientinnen und Patienten pro Jahr behandelt das Team um Dorothea Rohrmann rund Dreiviertel konservativ. Erst wenn es wirklich nötig ist, wird operiert. Hierbei den richtigen Zeitpunkt zu wählen ist wichtig. So müssen zum Beispiel Jungen mit Hodenhochstand rechtzeitig vor dem zweiten Lebensjahr behandelt werden, damit sie später nicht unfruchtbar werden.

### Große Eingriffe gehören zum Alltag

Auch große Eingriffe gehören zum Alltag der Kinderurologen. Beim offenen Rücken, der Spina bifida, ist die Funktionsfähigkeit von Blase und Enddarm häufig gestört. Nach rekonstruktiven Operationen sind die betroffenen Kinder in der Lage, ihren Urin zu kontrollieren. 300 solch großer Operationen hat Prof. Rohrmann an der Uniklinik RWTH Aachen schon vorgenommen und damit Kindern, die im Rollstuhl sitzen, geholfen, selbstständig und kontrolliert ihre Blase entleeren zu können – ein Zustand, den Gesunde als selbstverständlich ansehen, der aber für Betroffene eine unschätzbare wertvolle Steigerung der Lebensqualität bedeutet.

#### Klinik für Urologie

Leiterin Sektion Kinderurologie  
Prof. Dr. med. Dorothea Rohrmann

Pauwelsstraße 30, 52074 Aachen

Telefon: 0241 80-89737

Fax: 0241 80-82057

drohrmann@ukaachen.de

www.urologie.ukaachen.de

## 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



Für kleine Patienten mit Diabetes mellitus bietet das Kinder-Diabetesteam der Uniklinik altersadäquate Schulungen an (v. l.): Monte Grandé Martin, Dr. med. Annette Deckwart, Mareike Thiels, Dr. med. Angeliki Pappas, Britta Koch, Jutta Tschakert und Dr. med. Anja Sprünken.

# Ich darf jetzt nicht Wenn Kinder an Diabetes erkranken

Leon feiert seinen Kindergeburtstag, es gibt Kuchen und Süßigkeiten für alle. Nur Emma darf nicht sofort zugreifen. Sie hat eine Krankheit, die es ihr nicht gestattet, unbeschwert alles zu essen.



Univ.-Prof. Dr. med.  
Norbert Wagner

Klinik für Kinder- und Jugendmedizin

Klinikdirektor:  
Univ.-Prof. Dr. med. Norbert Wagner  
Fachgebiet der Kinderendokrinologie  
und -diabetologie  
Leitung: Dr. med. Angeliki Pappas  
Pauwelsstraße 30, 52074 Aachen  
Telefon: 0241 80-880  
kinder-diabetes@ukaachen.de  
www.kinderklinik.ukaachen.de

Deutschlandweit dürfen 30.500 Kinder und Jugendliche nicht einfach nach Lust und Laune Süßes genießen. Wie Emma sind sie an „Kinderdiabetes“ erkrankt. Die Tendenz ist steigend, jährlich erkranken rund 2.300 unter 14-Jährige neu. Die Krankheit erfordert von dem betroffenen Kind, von seinen Eltern und Erziehern, Lehrern und Großeltern ein umfangreiches Verständnis für das Zusammenwirken von Insulin, Nahrung und Bewegung.

## Normales Leben trotz Erkrankung

Die Beteiligten müssen auf ihre Ernährung achten, Blutzucker messen und Insulin spritzen. Emmas Mutter erzählt: „Emma war dreieinhalb Jahre alt, als sie die Diagnose ‚Kinderdiabetes‘ erhielt. Das war ein Schock für uns, weil wir wussten, dass die Erkrankung sie ein Leben lang begleiten würde.“ Hinzu kam auch die Angst vor der täglichen Insulinspritze. „Man will seinem Kind ja nicht wehtun, aber trotzdem das Richtige für die Gesundheit tun“, so die Mutter. Die meisten Eltern sind bestürzt, wenn sie erfahren, dass

## Ins Netz geschaut

### [www.stiftung-diano.de](http://www.stiftung-diano.de)

Die Kinderstiftung Dianio hilft Kindern mit Diabetes in schwierigen Situationen.

### [kinder-mit-typ1-diabetes.com](http://kinder-mit-typ1-diabetes.com)

Privater Blog, in dem Mütter über ihre Erfahrungen und Erlebnisse im Umgang mit der Typ 1-Diabetes-Erkrankung ihrer Kinder berichten.

### [www.diabetes-kids.de](http://www.diabetes-kids.de)

Diese private Initiative ist ein kostenloses Forum und die größte virtuelle, deutschsprachige Selbsthilfegruppe für Kinder und Jugendliche mit Typ 1-Diabetes und deren Eltern.

ihr Kind Diabetes Typ 1 hat. Doch heute ist das kein Grund zur Panik mehr. Der Verlauf der Diabetes-Erkrankung lässt sich durch die richtige Lebensweise günstig beeinflussen. Dann sind auch alle altersentsprechenden Aktivitäten und eine normale Entwicklung möglich. „Besonders schwierig war es für uns, Emma nicht in Watte zu packen. Wir mussten lernen, ihr Selbstsicherheit im Umgang mit der Krank-

Beim **Typ 1-Diabetes** handelt es sich um eine Autoimmunkrankheit. Das körpereigene Immunsystem richtet sich gegen die Insulin produzierenden Zellen der Bauchspeicheldrüse und zerstört diese. In der Folge kommt es innerhalb weniger Wochen zum Ausbleiben der Insulinproduktion. Die Erkrankung entwickelt sich meist im Kindesalter. Anzeichen für einen Diabetes mellitus Typ 1 sind ein starkes Durstgefühl, ständiger Harndrang, Abgeschlagenheit und Gewichtsabnahme.

Der **Typ 2-Diabetes** ist das Ergebnis einer Insulinresistenz. Die Zellen sprechen nicht ausreichend auf Insulin an, das Hormon kann den Zucker nicht mehr in die Zellen schleusen. Die Folge: Der Blutzuckerspiegel steigt. Um das auszugleichen, produziert die Bauchspeicheldrüse zunächst größere Mengen Insulin. Reicht auch das nicht mehr aus, um die Insulinresistenz zu überwinden, entwickelt sich ein Typ 2-Diabetes. Die Anzahl der bundesweit erfassten Typ 2-Diabetes-Neuerkrankungen hat sich in den letzten zehn Jahren verfünffacht. Die familiäre Veranlagung, zu wenig Bewegung und Übergewicht sind die wichtigsten Risikofaktoren für Typ 2-Diabetes.

heit zu geben. Irgendwann ist sie erwachsen und möchte alleine zurechtkommen, das muss man auch bedenken“, berichtet die Mutter. Mittlerweile ist Emma acht Jahre alt und weiß mit ihrer Erkrankung umzugehen. „Wenn andere Kinder mich fragen, wieso ich nicht einfach so alles essen darf, dann sage ich denen einfach, warum. Das verstehen die dann auch“, erzählt sie.

### Hilfreiche Schulungen

Geholfen hat der Familie das Kinderdiabetes-Team der Uniklinik RWTH Aachen. Die Leiterin, Dr. med. Angeliki Pappas, erklärt: „Für Patienten mit Diabetes mellitus und deren Eltern führen wir regelmäßig ein altersadäquates, professionelles Schulungsprogramm durch. Wir bieten alle gängigen Therapieformen an, die Betreuung der Patienten ist dabei immer langfristig angelegt.“ Darüber hinaus zählen Aktionstage im Rahmen des jährlich stattfindenden Diabetes-tages und speziell auf die verschiedenen Altersgruppen abgestimmte Sportschulungen mit Gleichaltrigen zum Programm. Außerdem bietet das Team in Zusammenarbeit mit der Organisation „Bunter Kreis in der Region Aachen e.V.“ eine kostenlose, ambulante Begleitung für Kinder und Jugendliche mit Diabetes mellitus Typ 1 und deren Familien an.

# Glucolin 9

Das Nahrungsergänzungsmittel



Entwickelt mit dem Ziel der natürlichen Regulierung des Blutzuckerspiegels





Vita Natura B.V.  
Telefon 00800 33221130 (kostenfrei)  
[www.glucolin9.com](http://www.glucolin9.com)



# Ein Leben für Gott und die Kranken

**Schwester Veronica arbeitet seit vielen Jahren als Ordensschwester im Franziskushospital Aachen. Wie ihr Alltag aussieht und was sie an ihrem Leben besonders mag, hat sie ACgesund verraten.**

Bestimmt weißt du auf die Frage, was du einmal werden willst, schon eine Antwort: Tierärztin, Polizist oder Fußballspieler. Bis man dann erwachsen ist, ändert sich der Berufswunsch oft ein paar Mal. Bei Schwester Veronica war das nicht so: Seit ihrer Kindheit wollte sie Schwester in einem Orden werden. „Es war immer mein Wunsch, für andere zu beten und für sie da zu sein. Darum war der Weg in einen Or-



Schwester Veronica ist einen weiten Weg von Indien nach Deutschland gekommen.

den für mich genau richtig“, erzählt sie. In einem Orden führen Menschen ein geistliches Leben in Gemeinschaft. Sie leben zum Beispiel in einem Kloster oder einem christlichen Krankenhaus und helfen den Armen und Kranken.

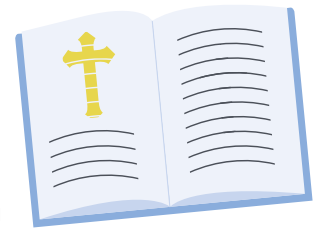
## Ein langer Weg von Indien nach Aachen

Geboren wurde Schwester Veronica als jüngstes von elf Kindern in Indien.

Da die Familie sehr gläubig ist, wurde bei ihr zu Hause jeden Abend ein Gebet gesprochen. Als junge Frau ist sie dann einem Orden beigetreten und hat eine Ausbildung zur Krankenschwester gemacht. Mit dem Eintritt in den Orden hat sie ihren indischen Vornamen abgelegt, das ist bei Ordensschwestern so üblich. Seitdem trägt sie den Namen der Heiligen Veronica.

Nach ihrer Zeit in Indien lebte sie einige Jahre in Italien, dann kam sie nach Deutschland. Seit 2000 ist Schwester Veronica im Franziskushospital Aachen tätig. Dort wohnt sie in einem abgetrennten Bereich des Krankenhauses. Sie hat ein eigenes Zimmer, das Bad und die Küche teilt sie sich mit den anderen Ordensschwestern. Und wie sieht der Tag einer Ordensschwester aus? „Ich stehe morgens sehr früh auf und gehe zum gemeinsamen Gebet in die Kapelle. Danach frühstücken wir, abends kochen wir zusammen. Es ist wie in einer Familie, ich fühle mich hier sehr wohl.“ Außerdem mag Schwester Veronica ihre Arbeit

und die Gespräche mit den Patienten. Sie liebt aber auch die Ruhe. „Wir haben kein Handy und schauen nur ganz wenig Fernsehen. Wir gehen lieber spazieren, lesen oder beten. Das gefällt mir sehr gut.“ Für die Zukunft wünscht sie sich, dass es mehr Frieden auf der Welt gibt.



**Hast du auch einen Wunsch? Was sollte sich verändern, wofür bist du dankbar? Sprich doch einmal mit deinen Eltern darüber.**

## Kinderrätsel mit Gewinnspiel



Vergleiche die beiden Bilder. Wie viele Unterschiede findest du? Antwort: \_\_\_\_\_

Bitte schicke Deine Antwort mit der Lösungszahl und Deinen Angaben per Mail: [gewinnspiel@ac-gesund.info](mailto:gewinnspiel@ac-gesund.info) oder auf einer Postkarte an: Uniklinik RWTH Aachen, Unternehmenskommunikation, Pauwelsstraße 30, 52074 Aachen

Name \_\_\_\_\_  
 Adresse \_\_\_\_\_  
 Telefon \_\_\_\_\_

Einsendeschluss ist der 31.01.2017.

**Unter allen richtigen Einsendungen verlost ACgesund fünf Gutscheine im Wert von 15 € von**



**Buchhandlung SchmetzJunior**  
 Die Adresse für junge Leser in der Buchhandlung Schmetz  
 Münsterplatz 7-9 52062 Aachen  
 Tel. 0241-31369  
[www.kinderbuchhandlung-aachen.de](http://www.kinderbuchhandlung-aachen.de)



# Kinder brauchen Liebe und Wertschätzung

Seit 2006 moderiert der zweifache Familienvater André Gatzke bei KiKA „Die Sendung mit dem Elefanten“, außerdem ist er Reporter für „Die Sendung mit der Maus“. Der gelernte Ergotherapeut ist ein gefragter Experte, wenn es um Kinder in Bewegung und Ernährung geht. Als Kind war er selbst ein Zappelphilipp und musste deshalb zur Ergotherapie.

**Sie waren Hotelfachmann, Ergotherapeut und nun sind Sie Fernsehmoderator. Wie lautet Ihre Berufsbezeichnung?**

**André Gatzke:** Ich finde ja, man bleibt, was man ist. Ich bin immer noch Hotelfachmann und Ergotherapeut. Und ich bin Moderator und Autor.

**Was macht ein Ergotherapeut?**

**André Gatzke:** Die Kinder kommen mit motorischen oder kognitiven Defiziten in die Praxis, etwa mit Kon-

zentrationsschwierigkeiten. Durch die spielerische Beschäftigung mit dem Kind werden die Defizite beseitigt.

**Gibt es ADHS oder ist das eine Modediagnose?**

**André Gatzke:** Es gibt ADHS, allerdings ist das schwer zu diagnostizieren. Man muss auch bedenken: Heutzutage sollen die Kinder immer ruhiger werden und sich mehr konzentrieren, weil sie früh Englisch lernen, dann noch ein Musikinstrument. Sie können nicht mehr richtig

Kind sein. Da fällt so etwas natürlich viel mehr auf. Ich zum Beispiel war früher auch bei der Ergotherapie, ich war ein sehr unruhiges Kind, da gab es aber noch nicht die Diagnose ADHS.

**Wie sollen Kinder sich bewegen?**

**André Gatzke:** Nicht wie sollen sie sich bewegen, sie sollen sich überhaupt bewegen! Oft werden Kinder um 7:30 Uhr in der Kita abgegeben und um 16:45 Uhr wieder abgeholt. Danach haben die Eltern nicht mehr viel Lust auf einen Waldspaziergang, auch wenn es allen gut täte. Hinzu kommt die neue Technik: Kinder spielen mit Handys, gucken mehr TV als früher, sind im Internet. Bewegung ist aber superwichtig! Kinder sollen sich bewegen, dann können sie sich auch besser konzentrieren.

**Also spazieren gehen?**

**André Gatzke:** Wenn ich meine Kinder frage: „Wollen wir spazieren





Foto: © Felix Stöve

André Gatzke ist ein Multi-Talent: Er ist Hotelfachmann, Ergotherapeut, TV-Moderator und Autor.

gehen?“ – dann stellen sich bei denen die Nackenhaare auf. Wenn man dagegen sagt: „Kommt, wir gucken mal, was unser Damm von gestern im Wald macht, da haben wir doch einen Stein in den Bach geworfen.“ Was ist da wohl los jetzt?

#### Wie schafft man es, dass Kinder Gemüse essen?

**André Gatzke:** Auch hier gilt: Man verkauft es ihnen am besten gut. Man zeigt ihnen als Erwachsener, dass Ge-

müse schmeckt und dass man es selbst gern isst. Außerdem sollte es gut aussehen. Man kann der Gurke etwa ein Gesicht machen, dann schmeckt es gleich viel besser!

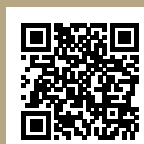
#### Was ist das Wichtigste für Kinder?

**André Gatzke:** Dass Kinder geliebt werden! Das muss man ihnen auch sagen. Und auch, wenn sie etwas gut gemacht haben. Ein Beispiel: Papa muss zu Hause arbeiten und braucht Ruhe.

Das Kind soll oben in seinem Zimmer spielen und macht das auch. Trotzdem sollte der Papa nach einer halben Stunde hochgehen und dem Kind sagen: „Das finde ich aber toll, dass du hier in Ruhe so schön alleine spielst! Das hilft mir gerade ungemein!“ Das ist wichtig. Das ist Wertschätzung.

### Familienwandern im Nationalpark Eifel

Auf kleineren Wanderungen von maximal vier Kilometern Länge erwartet alle naturbegeisterten Mädchen, Jungen und ihre Eltern ein buntes Mitmach-Programm mit Spurenlesen und vielen Entdeckungen. Wann? Jeden 1. Sonntag im Monat um 11 Uhr (ca. 2,5 Stunden). Näheres im Internet: [www.nationalpark-eifel.de](http://www.nationalpark-eifel.de)




**AACHENER KINDER.de**

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



# Sensibler Helfer auf vier Pfoten

Stark behaart und kaum mehr als einen Meter groß ist der neue Mitarbeiter an der Uniklinik RWTH Aachen. Er heißt Oskar, ist ein Golden Retriever und angehender Therapiebegleithund. Künftig wird er schwerkranken Menschen emotionale Nähe und Wärme schenken.

Hunde pflegen eine spezielle Bindung zum Menschen, haben einen sehr feinen Instinkt und können sich auf den gesundheitlichen und emotionalen Status von Personen einstellen. In tiergestützten Therapien kann der sogenannte „Pawsitive Pal“ (dt.: „Kumpel auf Pfoten“) zur Steigerung der Lebensqualität beitragen. In Einrichtungen wie Altenheimen oder Krankenhäusern wird er als Seelenröster eingesetzt. Der Hund ist Freundersatz, lenkt von der eigenen Krankheit ab und lindert Stress und Angst. Er bringt zum Lachen und erzeugt neuen Lebensmut.

Ein Hund an der Uniklinik RWTH Aachen: Die Idee hatte die engagier-

te Mitarbeiterin Christina Ide, die gemeinsam mit Oskar die Ausbildung zum Therapiebegleithundeteam durchläuft. Dabei kommt einiges auf die beiden zu, denn eine solche Ausbildung ist extrem aufwendig und zeitintensiv. Bevor im Sommer die anderthalbjährige Ausbildung startete, musste der im November 2015 geborene Oskar in die Welpen- und Hundeschule. Christina Ide und Oskar erhalten dabei seit Beginn Unterstützung von Diplom-Biologin Kerstin Raupach. Als Fachkraft für tiergestützte Therapie bildet sie das Duo für seine späteren Einsätze aus. Das Mensch-Hund-Team wird sich dabei unter anderem folgende Fähigkeiten aneignen: Akzeptanz von

Nähe und Bedrängen, Arbeiten unter Ablenkung, Umgang und Verhalten in und mit Gruppen sowie Gewöhnung an ungewohnte Bewegungsmuster und Umweltreize.

## Vorurteilsloser Kontakt

Das Projekt der tiergestützten Therapie ist an der Uniklinik RWTH Aachen als Kooperation der Klinik für Palliativmedizin und der Abteilung Kinderonkologie der Klinik für Kinder- und Jugendmedizin entstanden. Hier werden Christina Ide und Oskar nach Abschluss ihrer Ausbildung ab 2018 gemeinsam Therapien begleiten. Oskar wird als Therapiehund vorurteilslos den Kontakt zu kleinen und großen Patienten suchen. Da er Trauer, Angst oder Aufregung genauso fühlen und zeigen kann wie Freude und Sicherheit, können Oskar und die Patienten nonverbal kommunizieren. Wo der Mensch keine Worte mehr findet, wird Oskar da sein und Wärme und Nähe schenken. In einer therapeutischen Situation wird sich die



**Tiergestützte Arbeit Aachen**

Möchten Sie mehr über die Arbeit von Diplom-Biologin Kerstin Raupach erfahren? Dann schauen Sie doch einfach auf der Website vorbei: [www.spur-werk.de](http://www.spur-werk.de).

Atmosphäre durch ihn spürbar für alle Beteiligten verbessern, für den Patienten und seine Angehörigen genauso wie für Ärzte oder Therapeuten.



Hund Oskar und seine Besitzerin Christina Ide sind in der Ausbildung zum Therapiebegleithundeteam an der Uniklinik RWTH Aachen.

**REZEPTFREI**  
6 X TÄGLICH\* AQUAGYMNASTIK  
IN DEN THERMEN

HEILQUELLE  
Kaiserlich anerkannt  
Rosenquelle Bad Aachen

Aquagymnastik – fit durch jede Jahreszeit. mo – fr: 6 x täglich  
sa – so + feiertags: 1 x täglich  
[www.carolus-thermen.de](http://www.carolus-thermen.de)

**CAROLUS THERMEN**  
BAD AACHEN

Besuchen Sie unser öffentliches  
Café-Restaurant  
**VIER JAHRESZEITEN**

**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](mailto:aachen@senioren-park.de)  
[www.senioren-park.de](http://www.senioren-park.de)

Senioren-Park  
**carpe diem®**

... mehr als gute Pflege!

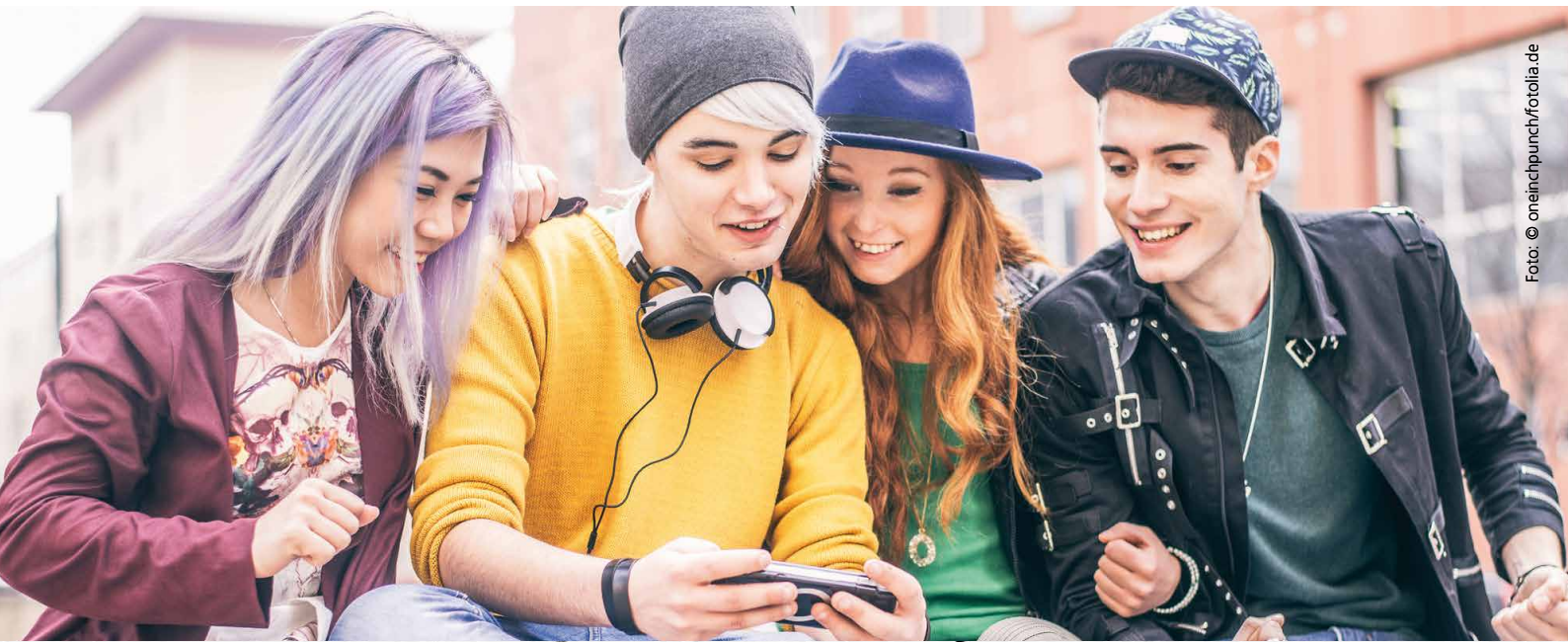


Foto: © oneinchpunch/fotolia.de

# RAUCHEN? TOTAL UNCOOL!

**Rauchen oder nicht rauchen? Irgendwie gehört diese Frage zum Erwachsenwerden dazu. Wenn ältere Geschwister oder Schulfreunde rauchen, kann man leicht Lust bekommen, es selbst einmal zu probieren. Der Reiz, etwas zu tun, was Kinder nicht dürfen, ist groß.**

Hinzu kommen der Druck aus der Clique oder die Neugier, ob es wirklich so schlecht schmeckt, wie die Eltern sagen. Nur wer es probiert, kann mitreden und irgendwie sieht Rauchen ja auch cool aus...

Doch Rauchen ist alles andere als cool. Im Gegenteil: Nichtraucher ist cool! Rauchen ist schädlich. Krebs, Kreislauf-Erkrankungen, Falten, schlechte Zähne... Wie sehr man sich und seiner Umwelt mit dem Rauchen

schadet, steht mittlerweile auf jeder Zigarettenpackung.

Seit fünf Jahren erklären in Aachen Experten vom Verein „Nichtrauchen Ist Cool Euregio e.V.“ (NICE), wie schlimm die gesundheitlichen Gefahren und Folgen des Rauchens wirklich sind. In einer spannenden und informativen Veranstaltung stellen Ärzte der Uniklinik RWTH Aachen, die auf die Behandlung von Herz-, Lungen-, Gefäß- und Krebs-erkrankungen spezialisiert sind, ihre Erfahrungen aus der Klinik dar. Die Vorträge und Mitmach-Aktionen

**„Bei zahlreichen Erkrankungen unserer Fachgebiete spielt das Rauchen als Risikofaktor für lebensbedrohliche Krankheiten eine große Rolle. Diese Gefährdung kann jeder Mensch durch seinen Lebensstil positiv oder negativ beeinflussen.“**

*Dr. med. Jens Panse, Vorsitzender von NICE und Leitender Oberarzt an der Klinik für Hämatologie, Onkologie, Hämostaseologie und Stammzelltransplantation, Uniklinik RWTH Aachen*



## Bei NICE dabei?

Wenn ihr mit eurer Klasse an einer NICE-Veranstaltung teilnehmen möchtet, meldet euch! Mehr Infos gibt es telefonisch unter 0241 80-36981 oder per E-Mail: [NICE@ukaachen.de](mailto:NICE@ukaachen.de). Die Veranstaltungen finden nach Absprache jeweils von 10 bis 12:15 Uhr statt.

sind speziell auf Jugendliche der 5. und 6. Schulklasse ausgerichtet. Das Besondere an der Veranstaltung: Auch betroffene Patienten berichten von ihren Erfahrungen und stehen eindrucksvoll für oft direkte Fragen zur Verfügung.

Das Ziel ist, Kinder und Jugendliche darin zu bestärken, gar nicht erst mit dem Rauchen anzufangen. Und den Rauchern unter ihnen zu helfen, so schnell es geht und auf Dauer aufzuhören. Denn je früher man mit dem Rauchen beginnt, desto schwerer fällt es später, sich das Rauchen wieder abzugewöhnen.

In Deutschland liegt das durchschnittliche Alter für die erste Zigarette, den sogenannten Probierkonsum, bei circa zwölf Jahren. Zu einer täglichen Gewohnheit wird es rund zwei Jahre später, also bei 14-jährigen Jungen und Mädchen. Obwohl die gesundheitlichen Risiken des Rauchens immens sind, ist das Rauchen am stärksten im jungen Erwachsenenalter verbreitet. So rauchen in der Gruppe der 18- bis 29-Jährigen 38 Prozent der Frauen und 43 Prozent der Männer. Hinzu kommt in den letzten Jahren der oft in seinem Gefahrenpotential unterschätzte Gebrauch von Shishas. Seit der ersten Veranstaltung für Schüler

„Meine Schüler waren sehr betroffen. Wie schlimm die Folgen des Rauchens sein können, wurde ihnen erst durch die teilweise abschreckenden, aber doch ehrlichen Bilder und durch die emotionalen Berichte von Patienten klar. Diese Art der Aufklärung ist für mein Schülerklientel richtig und wichtig. Bisher hat von denen, die in der 6. Klasse die Veranstaltungen besuchten und heute in die 8. Klasse gehen, nur eine mit dem Rauchen begonnen.“

*Annette Dornebusch, Hauptschullehrerin in Aachen*

von NICE im September 2011 haben bereits über 3.400 Schüler der Euregio kostenlos an den Präventionsveranstaltungen teilgenommen. Zahlreiche

Schulen haben NICE inzwischen in ihre Suchtprojektwochen integriert und besuchen die Veranstaltung jährlich mit immer neuen Schulklassen.



Das NICE-Team macht Jugendlichen der 5. und 6. Klasse die Folgen des Rauchens klar: Julia Risse, Anja Plum, Dr. med. Judith Smith (obere Reihe), Dr. med. Jens Panse, Marion Adrian, Dr. med. Carolin Krämer, Univ.-Prof. Dr. med. Michael Dreher (untere Reihe, jeweils von links).



Foto: © Warner Bros. Pictures Germany

Starbesetzung: In Senta Bergers neuem Kinofilm spielen u. a. auch Florian David Fitz, Heiner Lauterbach, Palina Rojinski, Uwe Ochsenknecht und Elyas M'Barek mit. Bergers Sohn Simon Verhoeven führt Regie.

# Mutter spielt und Sohn führt Regie

Das Lächeln ist strahlend, das Gesicht immer noch schön – Senta Berger ist eine attraktive Frau und sie steht zu ihrem Alter. In diesem Frühjahr wurde die bekannte Schauspielerin 75 Jahre alt, im September feierte sie ihren 50. Hochzeitstag. Natürlich ist die Zeit auch an ihr nicht spurlos vorbeigegangen. Doch glücklicherweise habe man ja Zeit, sich langsam an das Altern zu gewöhnen, findet Senta Berger.

## Frau Berger, ...

### ... was tun Sie für Ihre Gesundheit?

„Mein Mann und ich lassen uns einmal im Jahr auf Herz und Nieren prüfen, durchchecken sagt man heute. Ich achte auf mein Gewicht. Nicht übermäßig, aber doch. Ich messe, auf Anraten meines Arztes, täglich den Blutdruck. Also gut, manchmal vergesse ich es. In unserer Familie hat es Schlaganfallpatienten gegeben. Ich kontrolliere das Cholesterin. Ich habe mit dem Rauchen aufgehört. Ich lebe einigermaßen gesund, bewege mich gerne. Mit meinen künstlichen Hüftgelenken fahre ich Rad oder Ski, ich kann wandern, ich kann tanzen. Also, Sie sehen, ich tue schon eine ganze Menge.“

### ...was ist für Sie Glück?

„Ich habe jedes Kapitel meines Lebens voll auskosten. Ich habe geliebt und ich bin geliebt worden. Meine Kinder waren und sind ein großes Glück für mich. Meine Familie hat mich gebraucht und mir dennoch genügend Raum als Schauspielerin gelassen, sodass ich arbeiten konnte und mich in meinem Beruf weiterentwickelt habe. Ich bin zufrieden. Natürlich nicht immer, wie jeder erwachsene Mensch. Ich finde, Glück ist, seinen Anlagen gemäß, gebraucht zu werden. Den Satz borge ich mir von dem Dichter Frank Wedekind, er trifft das Wesen des Glücklichseins genau.“

## Senta Berger über den Film „Willkommen bei den Hartmanns“:

„Der Film handelt von einer Familie, die sich entschließt, einen Flüchtling aufzunehmen. Es entsteht für alle eine neue und auch verwirrende Situation, die die Hartmanns mit Humor versuchen zu bewältigen. Das kann natürlich nicht immer gelingen. Es gibt nicht auf alle Fragen Antworten und Rezepte, aber die Hartmanns versuchen es.“

Krähenfüße, Fingerarthrose und sogar zwei künstliche Hüftgelenke – der Weltstar ist eine ganz normale Frau im fortgeschrittenen Alter. „Ich habe nie mein Spiegelbild gebraucht, um mich meines Aussehens zu vergewissern. Eher schon die Augen meines Mannes“, meint sie zum Thema Ju-

gend und Schönheit. Dabei spielt das Äußere gerade bei einer Schauspielerin eine wichtige Rolle. „In meinem Beruf wird man ständig mit sich selbst konfrontiert“, gesteht sie. Ihr Lächeln bei diesen Sätzen ist charmant. Jetzt im Alter achtet sie sehr auf ihre Zähne und sie freut sich über das Erbe ihrer Eltern: „Meine Vorfahren waren Slawen, mit hohen Backenknochen, keine Hängebäckchen. Diese Knochenstruktur hilft einem im Alter – ganz offensichtlich.“

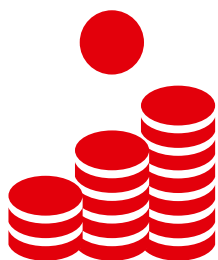
Senta Berger war sich ihrer Ausstrahlung immer sehr bewusst. Kaum zu glauben, dass auch sie kritisch mit ihrem Aussehen ist. „Bei alten Kinofilmen sehe ich erst jetzt, dass ich ein hübsches Mädchen war – obwohl ich damals immer etwas an mir auszusetzen hatte. Man ist doch nie zufrieden mit sich selbst“, spricht sie einen Satz aus, den sicher alle Frauen denken. Ihr privates Schönheitsrezept ist nicht

sonderlich umfangreich, es sind gut gekämmte Haare und sorgfältig getuschelte Wimpern. Das reiche, denn sie müsse schon beruflich viele Stunden vor dem großen Maskenspiegel zubringen: „Ich drehe ja noch drei bis vier Filme im Jahr.“ Mit drei Bambis und über 30 Preisen und Ehrungen wurde sie im Laufe ihrer Karriere ausgezeichnet.

Viele Jahre hat sie mit ihrem Mann Michael Verhoeven Filme produziert. Nun führte Sohn Simon (\*1972) zum ersten Mal Regie bei einem Film, in dem seine Mutter die Hauptrolle spielt. „Ich kannte das Drehbuch zu ‚Willkommen bei den Hartmanns‘ schon seit der ersten Fassung und wollte sehr gern Angelika, die Mutter in der Familiengeschichte, spielen. Simon wollte das auch. Wir haben sehr gut zusammengearbeitet, ganz selbstverständlich, als hätten wir nie etwas anderes getan“, freut Senta Berger sich über die gemeinsamen Dreharbeiten.



# Morgen ist einfach.



[sparkasse-aachen.de/morgen](http://sparkasse-aachen.de/morgen)

**Wenn man sich mit der richtigen Anlagestrategie auch bei niedrigen Zinsen Wünsche erfüllen kann.**

**Sprechen Sie uns an.**

 **Sparkasse Aachen**



# Rheuma ist keine Frage des Alters

Rheuma ist eine Erkrankung, die nicht nur Erwachsene betrifft. Kinderrheuma oder entzündliche rheumatische Erkrankungen bei Kindern beginnen meist ganz harmlos mit Schmerzen in den Gelenken oder mit einer Schwellung am Knie und Fieber.

Solche Gelenkbeschwerden sollten von den Eltern immer ernst genommen und frühzeitig durch Spezialisten abgeklärt werden, denn wird die Krankheit nicht rechtzeitig erkannt, drohen Wachstumsstörungen und bleibende Schäden. Bundesweit leiden rund 40.000 Kinder und Jugendliche an einer entzündlich-rheumatischen Erkrankung. Die juvenile idiopathische Arthritis (JIA) ist die häufigste Form von Kinderrheuma, deren Ursache und Entwicklung bislang ungeklärt sind. Sie befällt bevorzugt Gelenke, kann sich aber auch auf verschiedene Organe und das Nervensystem ausbreiten.

Trotz des zunehmenden Wissens über Erkrankungsmechanismen der JIA und neuer Behandlungsoptionen bleibt die Therapie dieser Kinder eine Herausforderung. Daher ist kontinuierliche medizinische Forschung erforderlich, um die Behandlung und die Perspektiven der Kinder zu verbessern.

## Gut geradelt – für rheumaerkrankte Kinder

Kindliches Rheuma ist nur wenigen Menschen bekannt. Um Aufmerksamkeit für die Erkrankung zu erzeugen,

haben die Kinderrheumatologen Prof. Dr. med. Klaus Tenbrock von der Uniklinik RWTH Aachen und Bas Vastert aus Utrecht „You can ride for Arthritis“ (UCANR4A) ins Leben gerufen. Mit vier Kollegen aus Groningen, Münster, Sendenhorst und St. Augustin sind sie Ende September in acht Tagen von Utrecht (Niederlande) nach Genua (Italien) geradelt. Was die Tour gebracht hat und ob es Schwierigkeiten gab, verrät Klaus Tenbrock im Interview mit ACgesund.

## Prof. Tenbrock, wie lautet Ihr Fazit zur Tour?

**Klaus Tenbrock:** Wir wollten drei Ziele mit der Tour erreichen: Als erstes mehr Aufmerksamkeit für kindlich-rheumatische Erkrankungen erzielen, zum zweiten Kooperationen unter kinderrheumatologischen Zentren stärken und drittens Spenden für eine wissenschaftliche Plattform sammeln (UCAN-AC), in der komplexe, therapieresistente Fälle genetisch untersucht werden können. Die ersten beiden Ziele haben wir erreicht, denn wir hatten in fast jedem Zentrum lokale und teilweise überregionale Presse vor Ort. Das dritte haben wir nur teilweise erreicht.

## Beschreiben Sie uns, warum?

**Klaus Tenbrock:** Wir hatten gehofft, 150.000 Euro zu sammeln, insbesondere über die Einbindung der pharmazeutischen Industrie, die mit rheumatologischen Erkrankungen Geld verdient. Das ist uns leider nicht gelungen. Wir haben über die holländische Website 11.000 Euro eingesammelt und aus Industriemitteln 15.500 Euro. Die Spenden in Aachen betragen etwa 2.500 Euro.



### Gab es Schwierigkeiten, mit denen Sie nicht gerechnet haben?

**Klaus Tenbrock:** Im Großen und Ganzen lief alles nach Plan. Selten hatten wir Schwierigkeiten, den Zeitplan einzuhalten. Wir hatten perfektes Wetter und sehr gute Bedingungen auf den Straßen. Die Routenführung über Garmin war hervorragend, sodass es leicht war, den Weg zu finden.

### Sind im Laufe der Woche noch spontan Radler dazu gestoßen?

**Klaus Tenbrock:** Bei der Etappe von Utrecht nach Aachen waren zwölf Radler zusätzlich zum Kernteam dabei, darunter ein 16-jähriger Patient. Bei der Etappe von Aachen Richtung St. Augustin sind neben Professor Ingo Kurth aus der Humangenetik unter anderem Professor Oliver Pabst aus der Molekularen Medizin und Doktor Kim Ohl aus meinem Labor mitgeradelt. Von Heidelberg bis Freiburg hat uns der Radprofi und Medizinstudent Max Walscheid vom Team Giant-Alpecin begleitet, daneben noch Doktor Johannes Pfeil aus Heidelberg. Er ist mit uns sogar über die Alpen gefahren. Außerdem war Dr. Rasmus Lüthje von Chugai Pharma von Zürich bis Como Teil des Teams.

### Können Sie sich vorstellen, so eine Aktion noch einmal zu machen?

**Klaus Tenbrock:** Auf jeden Fall. Beim nächsten Mal allerdings in einem anderen Rahmen. Das heißt für uns kürzere Etappen, um mehr Mitfahrer anzusprechen, gegebenenfalls auch ein anderes Fundraising-Konzept, zum Beispiel Sponsoring von gefahrenen Kilometern.



Die Initiatoren der Tour, Prof. Klaus Tenbrock (l.) und Bas Vastert (r.), mit Univ.-Prof. Dr. med. Norbert Wagner, dem Direktor der Klinik für Kinder- und Jugendmedizin, beim Zwischenstopp in Aachen.

## Hilfe zu Hause! Die Johanniter sind für Sie da.



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

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

### Unsere Dienste:

#### Ambulante Pflege

Gut und liebevoll versorgt zu Hause leben.

#### Hausnotruf


Wohnen mit dem guten Gefühl der Sicherheit.

#### Menüservice „Essen auf Rädern“

Vielseitig, schmackhaft, gesund.

Eine individuelle und unverbindliche Beratung ist für uns selbstverständlich.

### Wir freuen uns auf Ihren Anruf:

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

**Johanniter-Unfall-Hilfe**  
Regionalverband Aachen-Düren-Heinsberg  
Rotter Bruch 32-34, 52068 Aachen  
[sozdie.aachen@johanniter.de](mailto:sozdie.aachen@johanniter.de)  
[www.johanniter.de/aachen](http://www.johanniter.de/aachen)

**DIE JOHANNITER**  
Aus Liebe zum Leben



# Knirschen im Knie?

Foto: © underdogstudios/fotolia.de

Stechende Schmerzen und ein Knirschen im Knie – das sind die klassischen Symptome einer fortgeschrittenen Kniearthrose. Das Knie ist nicht nur eines der komplexesten Gelenke im menschlichen Körper. Es ist auch das, was am stärksten belastet wird.

Auf den Knien liegt das gesamte Körpergewicht, und sie werden jeden Tag aufs Neue beansprucht. Doch Gelenkverschleiß ist nicht nur eine Frage des Alters – auch viele junge Menschen haben bereits schmerzhaft damit zu kämpfen.

Unter Kniearthrose versteht man den vorzeitigen, krankhaften Verschleiß des Knorpels im Kniegelenk, der zu einem schmerzhaften Aufeinanderreiben der Gelenkflächen führt. Bis zu 30 Prozent der über 60-Jäh-

rigen leiden unter Arthrose. Die Kniearthrose gehört zu den häufigsten orthopädischen Erkrankungen, die im schlimmsten Fall die Implantation eines künstlichen Kniegelenks erfordert, um die Beweglichkeit zu erhalten. Doch so weit muss es nicht kommen, weiß Univ.-Prof. Dr. med. Markus Tingart, Direktor der Klinik für Orthopädie der Uniklinik RWTH Aachen.

### Alltagshürde Fernsehsessel

Der Verlauf einer Arthrose kann bei jedem Patienten sehr unterschiedlich

sein. Anfangs tritt in den meisten Fällen der sogenannte Anlaufschmerz auf. „Nach längeren Ruhezeiten können Patienten mit Kniearthrose beispielsweise nicht plötzlich agil aus dem Sessel springen“, sagt Prof. Tingart. „Sie müssen sich erst warmlaufen, das Bein strecken und dehnen, um sich schmerzfrei bewegen zu können.“

Weitere Symptome der Kniearthrose sind stechende Schmerzen bei normaler Belastung. Diese machen sich anfangs hauptsächlich beim Treppensteigen, Bergauf- und -abgehen und beim Tragen schwerer Lasten bemerkbar. „In einem fortgeschrittenen Stadium klagen Patienten auch über anhaltende Schmerzen, selbst in vollkommener Ruhestellung des Gelenks“, so der Orthopäde. Eine wiederkehrende

## 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 KG 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



Schwellung, eine Knieverformung bis hin zu Reibegeräuschen beim Gehen sind ebenfalls typische Anzeichen für eine fortgeschrittene Kniearthrose – dann ist der Gang zum Arzt unvermeidlich. „Umso wichtiger ist es, rechtzeitig gegenzusteuern. Denn die Beschwerden bei Arthrose lassen sich oft behandeln oder zumindest abmildern“, betont Prof. Tingart.

### Viele Ursachen für Gelenkverschleiß

Der dämpfende Knieknorpel kann sich ganz ohne erkennbare Ursachen abbauen. Hier spielen auch erbliche Faktoren eine Rolle, sodass der natürliche Gelenkverschleiß mit Knorpelabbau bei dem einen mit 60 Jahren erst relevant wird und bei dem anderen bereits im Alter von 30 fortgeschritten sein kann. Meist aber setzen äußere Einflüsse wie Sportverletzungen, Unfälle, Überbelastungen, Vorerkrankungen, Fehlstellungen und entzündliche Gelenkerkrankungen dem Knie erheblich zu und können Gelenkschäden beschleunigen. „Häufig bleibt auch die Lebensweise nicht ohne Folgen für unsere Gelenke. Übliche Risikofaktoren sind Bewegungsmangel und Übergewicht auf der einen Seite, extreme Beanspruchung sowie übermäßige und falsche, oft einseitige Belastungen auf der anderen“, erklärt der Mediziner. Wer überflüssige Kilos abbaut und orthopädische Probleme rechtzeitig beheben lässt, trägt zur Entlastung seiner Gelenke bei.

### Bewegung ist das A und O

So seltsam es anmutet – Bewegung steht ganz oben auf der Liste der Dinge, die den Knien guttun. Die Vorgabe lautet dabei immer: bewegen und stärken, ohne zu überlasten. „Wer seine Knie schont, beschleunigt den Knorpelabbau nur“, so Prof. Tingart. Wohldosierter, gelenkfreundlicher Sport und gezielte Gymnastik sind vor allem in der Anfangsphase das Richtige. „Gleichförmige Bewegungen wie Fahrradfahren und Schwimmen eignen sich besonders gut. Gerade Bewe-

gungsübungen im Wasser empfinden Patienten als besonders angenehm, denn dort sind sie vom Körpergewicht entlastet“, empfiehlt der Arthrospezialist. „Selbst wenn eines Tages doch ein künstliches Kniegelenk implantiert werden muss, hängt das Operationsergebnis maßgeblich von der Stärke der Beinmuskulatur ab. Deshalb sollte die Muskulatur vorab so gut wie möglich trainiert werden.“

Sind alle konservativen und gelenkerhaltenden Behandlungen ausgeschöpft, so schafft die Klinik für Orthopädie mit ihrem zertifizierten Europäischen Endoprothetik Zentrum Aachen beste Voraussetzungen für eine umfassende Beratung und, falls notwendig, modernste Operationsverfahren durch erfahrene Operateure.



Univ.-Prof. Dr. med.  
Markus Tingart

Klinik für Orthopädie und Europäisches  
Endoprothetik Zentrum Aachen

Klinikdirektor und Zentrumsleiter:  
Univ.-Prof. Dr. med. Markus Tingart  
Pauwelsstraße 30, 52074 Aachen  
Telefon: 0241 80-89410  
Fax: 0241 80-82453  
orthopaedie@ukaachen.de  
www.orthopaedie.ukaachen.de



## MVZ Aachen

### Innere Medizin und Rheumatologie GbR

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



#### MVZ – Medizinisches Versorgungszentrum Aachen

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

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

Noch mehr Auswahl an ergonomischen Mäusen finden Sie auf Seiten wie:  
[www.easy-ergonomics.de](http://www.easy-ergonomics.de),  
[www.ergo2work.de](http://www.ergo2work.de), [www.sieso-ergo.eu](http://www.sieso-ergo.eu).



# Suche Maus fürs Büro

## Mausarm hört sich niedlich an, ist aber eine peinigende Angelegenheit.

Gerade Computerarbeiterinnen und -arbeiter werden vom Mausarm geplagt. Bei einem Mausarm sind Sehnen-, Muskel-, Nerven- oder Bindegewebsfasern des einseitig belasteten Armes überstrapaziert.

Ein Taubheitsgefühl in den Fingern, Fingerschmerzen oder Beschwerden in der ganzen Hand können sich einstellen. Die Schmerzen verstärken sich durch die Dauerbelastung des Armes. Mausarmschmerzen können sogar bis in die Rücken-, Nacken- und Schulterregion ausstrahlen.

Stundenlanges Tippen, Klicken der Maus, falsche Körperhaltung und Durchdrücken von Tasten sorgen für monotone Belastungen von Fingern, Hand und Unterarm. Der nicht ergonomisch ausgestattete Arbeitsplatz, angefangen vom Stuhl über die Tastatur bis hin zur Maus kann auf die Dauer Schmerzen im Handgelenk- und Unterarmbereich provozieren. Bei einer konventionellen Maus liegt der Unterarm auf dem Tisch und das Handgelenk knickt ab. Bei jedem Mausklick reibt die Fingersehne an ihrer Hülle, der Sehnenscheide. Gegen die Beschwerden sollte man unbedingt sofort etwas unternehmen.

Es gibt einen ganzen Katalog an Maßnahmen, zu denen aber keinesfalls Schmerzmittel gehören. Wer stundenlang am Computer arbeitet, sollte sich die eigenen Bewegungsabläufe bewusst machen und sie immer wieder unterbrechen. Dehn- und Streckübungen, Entspannungsübungen und Lockerungseinlagen sollen in den Büroalltag eingebaut werden. Unser Körper ist nicht dafür ausgelegt, über Stunden hinweg in derselben Haltung die immer gleichen Bewegungen tausende Male auszuführen.

Eine ergonomische Maus kann helfen, die Beschwerden zu reduzieren. Sie bringt Handgelenk, Daumen, Finger und Handfläche in eine natürliche Position, so werden die Gelenke und Sehnen geschont. ACgesund stellt Ihnen einige Modelle vor, die so konstruiert sind, dass sie ein komfortables und gesundes Arbeiten ermöglichen:



Bei der **Vertikalmaus** wird im Gegensatz zur normalen Maus das Handgelenk nicht abgelenkt.



Die **Joystickmaus** wird mit dem Daumen bedient, man bewegt die ganze Maus.

Die **Handschuhmaus** wurde zusammen mit der Uniklinik Rotterdam entwickelt. Sie passt sich wie ein Handschuh an und lässt Hand und Unterarm entspannt liegen.



Bei der **Trackballmaus** lenkt man den Cursor mit der Kugel, das schont den Zeigefinger.



# Dry Needling

## Hilfe bei Schmerzen aus den Muskeln

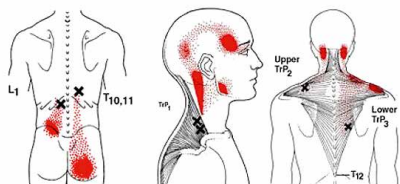
Die Ursache von Schmerzen am Bewegungsapparat liegt nicht immer in den Gelenken. Es ist weniger bekannt, dass auch Muskeln Schmerzen am Gelenkapparat verursachen können. Dry Needling ist eine wirkungsvolle Methode, um diese Beschwerden zu behandeln.

### Das Myofasziale Schmerzsyndrom

Wenn Schmerzen durch die Muskeln verursacht werden, spricht man vom „Myofaszialen Schmerz-Syndrom“. Myofasziale Schmerzen äußern sich als tiefer, dumpfer und drückender (bohrender) Schmerz. Oft strahlt der Schmerz in einen größeren Bereich aus, der weit von der Schmerzursache entfernt ist. Grund für die Schmerzen sind sogenannte aktive Triggerpunkte, lokal begrenzte Muskelverhärtungen. Man kann den Schmerz und die begleitende Ausstrahlung durch Druck auf den Triggerpunkt provozieren. Jeder Muskel hat sein eigenes stereotypes Ausstrahlungsgebiet. Daran kann der Therapeut erkennen, welcher Muskel betroffen ist.

### Triggerpunkte deaktivieren

Ursachen für das Entstehen von aktiven Triggerpunkten sind zum Beispiel Sportverletzungen, Überbelastung, Traumata, medizinische Eingriffe oder Stress. Amerikanische Studien zeigen, dass bei chronischen Rückenbeschwerden in ungefähr 85 Prozent der Fälle eine myofasziale Komponente eine Rolle spielt.



Triggerpunkte und ihre Ausstrahlungsgebiete

Mit Hilfe von Dry Needling lassen sich die Triggerpunkte wirksam deaktivieren. Dry Needling wird in Deutschland auch oft als Triggerpunkt-Akupunktur bezeichnet. Der Therapeut ertastet zunächst die Triggerpunkte und stimu-

liert diese dann mit einer dünnen Akupunkturnadel. Dabei kommt es zu einem kurzen Muskelzucken, der sogenannten „local twitch response“. Die Muskelfasern, in denen die Triggerpunkte liegen, fühlen sich danach wieder weicher an. Auch der gesamte Muskel ist deutlich entspannter, dehnbarer und lässt sich wieder besser bewegen.

### Ausstrahlende Schmerzen behandeln

Auf diese Weise können nicht nur ausstrahlende Schmerzen behandelt werden, auch die Funktion der Bewegungsketten kann verbessert werden. Dies ist zum Beispiel bei einer chronischen Problematik oder bei Sportverletzungen wichtig.

Dry Needling lässt sich außerdem hervorragend mit anderen Therapiearten kombinieren, wie zum Beispiel fazialen Release-Techniken, Medical Taping oder Physiotherapie.

Dry Needling wird oft verwechselt mit klassischer Akupunktur. Der Wirkungsmechanismus ist aber ein ganz anderer. Bei Dry Needling wird der Muskel behandelt und nicht wie bei der Akupunktur der Meridian.



### Mehr Infos zur Dry Needling Technik:

Euregio Dry Needling  
Pater Gelissenstraat 38A  
6294 BN Vaals-Vijlen Niederlande  
[www.euregiodryneedling.de](http://www.euregiodryneedling.de)

# Täglich trainieren

## Bewegungsmangel ist schlecht fürs Rückgrat

Irgendwann trifft es jeden. Rückenschmerzen sind eine Volkskrankheit, auch junge Menschen leiden zunehmend darunter. Rückenleiden sind die Ursache für jeden zehnten Fehltag, so die Techniker Krankenkasse in ihrem Gesundheitsreport 2014. Durchschnittlich 17,5 Tage im Jahr fehlen Betroffene, weil ihnen der Rücken Schmerzen bereitet.

Der häufigste Grund für Rückenbeschwerden sind nicht Abnutzungsercheinungen oder Bandscheibenvorfälle, sondern ganz einfach eine untrainierte Muskulatur. Immer mehr Menschen verbringen ihren Tag vorwiegend im Sitzen, zwischen

Bürostuhl, Autositz und heimischer Couch. Wer in der Freizeit keinen Sport treibt, lebt meist sehr unbeweglich. Die sitzende Lebensweise lässt die Muskeln erschlaffen. Ungewohnte Belastungen können dann leicht zu schmerzhaften Verspannungen führen.



Das tut dem gesamten Rücken gut.

Umgekehrt sind gut ausgebildete Rücken- und Bauchmuskeln der beste Schutz vor Rückenbeschwerden. Denn kräftige Muskeln sind belastbar und bilden ein natürliches Stützkorsett für Knochen und Gelenke. Unser Körper ist nicht für statische Haltungen, sondern für Bewegung gebaut – deshalb kann jede Position, die über längere Zeit eingenommen wird,

zur Belastung werden. Daher ist es wichtig, immer wieder die Körperhaltung zu wechseln. Also, hin und her wackeln beim Sitzen, zwischendurch aufstehen, sich recken und bewegen.

Ursache Nummer zwei für Rückenschmerzen sind Verspannungen und Stress. Hier spielt die Psyche eine wichtige Rolle. Unstimmigkeiten am Arbeitsplatz, Streit mit dem Partner oder andere seelische Belastungen können Spannungen im Körper aufbauen. Die Muskeln verkramphen sich und üben Druck auf Nervenbahnen aus. Ein Teufelskreis aus Stress, Verspannung und Schmerzen kann entstehen. Entspannungstechniken helfen, ihn zu durchbrechen.

Was dem Rücken aber vor allem zu schaffen macht, ist der akute Bewegungsmangel. Wer lieber in den Aufzug steigt, als die Treppen zu nehmen; mit der Bahn fährt, statt zu Fuß zu gehen; ins Auto klettert statt aufs Fahrrad, tut sich und seinem Rücken keinen Gefallen. Doch bevor Sie

jetzt zum Roadrunner werden, werfen Sie einen kritischen Blick auf Ihre Schuhe. Tatsächlich sind ungeeignete Schuhe keine seltene Ursache für Schmerzen im Rücken. Barfuß laufen auf natürlichem, weichem Untergrund gilt als die gesündeste Art des Gehens, auf die auch der gesamte Bewegungsapparat des Menschen ausgelegt ist. Wenn wir Schuhe tragen, wird die natürliche Bewegungsabfolge beeinflusst. Viele Schuhe sind gar nicht so konzipiert, dass sie gesundes Gehen ermöglichen. High-Heels und Flip-Flops beispielsweise haben auf den ersten Blick nicht viel gemeinsam, doch beide Schuhtypen können auf Dauer zu schmerzenden Füßen, Muskelverspannungen in den Beinen und letztlich zu Rückenbeschwerden führen. Es empfiehlt sich also, so oft wie möglich rückengerechte Schuhe zu tragen. Deren ausgeklügeltes Dämpfungssystem kompensiert die Stoß- und Druckkräfte, die beim Laufen auf harten Böden entstehen und eine Belastung für Muskeln und Gelenke darstellen.

Lassen Sie sich von Barbara Becker effektive Rückenübungen zeigen, die Sie ohne Geräte und überall machen können. Die DVD „Die 60 besten Rückenübungen der Welt“ enthält Trainingsprogramme, die man nach Bedarf und Zeitbudget zusammenstellen kann.



Barbara Becker,  
Die 60 besten Rückenübungen der Welt. DVD, WVG Medien GmbH  
Dauer: 120 Min.  
Preis: rund 20 Euro

## Wichtig bei „Rücken“

**Betruhe? Nein!** Experten empfehlen heute bei Rückenbeschwerden Bewegung. Also rein in rücken-gerechte Schuhe und raus an die Luft.

Durchgelegene **Matratzen** sind Gift für den Rücken. Tauschen Sie Ihre Matratze spätestens nach zehn Jahren aus. Beim Kauf sollten Sie Zeit zum Probieren mitbringen. Testen Sie unterschiedliche Schlafpositionen und vertrauen Sie Ihrem Gefühl.

**Wärme** tut immer gut. Bei Rückenweh helfen Wärmflasche, Wollwickel oder Wärmepflaster. Auch Fango oder Sauna tun gut. Wenn die Schmerzen allerdings dabei zunehmen, kann eine Entzündung vorliegen. Dann lieber zum Arzt.

**Osteopathie** hilft oft bei chronischen Beschwerden. Gerade bei Verspannungen oder Fehlbelastungen sind die Erfolgsaussichten dieser manuellen Behandlung sehr gut. Therapeuten findet man über die Deutsche Gesellschaft für Osteopathische Medizin, [www.dgom.info](http://www.dgom.info).

**Gute Schuhe** mit perfekter Passform und Dämpfungssystem der Sohle gleichen Stoßbelastungen beim Gehen aus. Die Aktion Gesunder Rücken e. V. zeichnet ausgewählte Schuhmodelle mit dem AGR-Gütesiegel aus.

Mehr dazu gibt es hier: [www.agr-ev.de](http://www.agr-ev.de)

## 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.



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](mailto:info@medormabettenhaus.de)  
[www.medormabettenhaus.de](http://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

# Hilfe, Rückenschmerzen! Was tun?



Diplom-Sportwissenschaftlerin Ruth Hendrix erklärt, was bei Rückenschmerzen zu tun ist und wie man es gar nicht erst soweit kommen lässt

## Seit Monaten schmerzt mein Rücken bei bestimmten Bewegungen. Was kann ich tun?

**Ruth Hendrix:** Als erstes sollten Sie einen Arzt aufsuchen, der Ihnen bei Bedarf ein Rezept zur Physiotherapie (evtl. am Gerät) ausschreibt. Damit gehen Sie zum Physiotherapeuten Ihres Vertrauens, z. B. in eins der fünf Physiotherapie Zentren von MedAix in Aachen-Laurensberg, Aachen Elisengalerie, Aachen Eupener Straße, Simmerath oder Köln Dellbrück. Hier werden Sie durch Physiotherapeuten und Sportwissenschaftler intensiv und persönlich betreut.

## Hätte ich die Rückenschmerzen verhindern können?

**Ruth Hendrix:** Leider werden viele erst aktiv, wenn es zu spät ist. Dabei kann man Rückenschmerzen aktiv entgegenwirken. Durch die gezielte Kräftigung der Rückenmuskulatur wird der passive Bewegungsapparat, also zum Beispiel die Wirbelsäule, entlastet. Die Muskulatur kann so die Belastungen des Alltags kompensieren und die Folge ist ein schmerzfreier Rücken! Aber aufgepasst: Eine intensive individuelle Betreuung ist das A und O! Unkontrolliertes Gewichtheben führt häufig dazu, dass Rückenschmerzen überhaupt erst entstehen, und bestehende Schmerzen werden sogar noch verschlimmert.

## So eine Betreuung ist doch unbezahlbar.

**Ruth Hendrix:** Sie zahlen nicht nur für einen Alltag ohne Einschränkungen und Rückenschmerzen, sondern für Ihre ganze Gesundheit. Menschen, die sich fit halten, sind gesünder, leben länger und profitieren von mehr Mobilität und

Vitalität als Menschen, die sich gehen lassen. Das steigert die Lebensqualität und ist eigentlich unbezahlbar.

Wer schon etwas tut, bevor die Rückenschmerzen entstehen, hat die Möglichkeit, an einem Präventionskurs teilzunehmen, der von den Krankenkassen bezuschusst wird. Den Kassen ist es viel Wert, dass ihre Mitglieder nicht zum Pflegefall werden. Das ist nicht nur im Sinne der Kassen, sondern auch ihrer Mitglieder. Eine klassische win-win Situation.

## Meinen Arbeitgeber würde es auch freuen, wenn ich nicht zum Pflegefall werde.

**Ruth Hendrix:** Krankentage sind teuer. Das haben viele Arbeitgeber erkannt. Präventiv etwas für die (Rücken-) Gesundheit der Mitarbeiter zu tun, zahlt sich aus. Das zeigt eine Langzeit Studie der FH Aachen. Drei Jahre lang trainierte ein Teil der Mitarbeiter der Firma Saint Gobain mit mehr als 1.000 Mitarbeitern 1x wöchentlich an einer computer-gestützten MedX Maschine. Damit konnten die Fehltagewegen Rückenschmerzen signifikant verringert werden. Der Anbieter ZS Unternehmen Gesundheit aus Aachen managt die Maßnahme für Saint Gobain und viele andere Unternehmen in ganz Deutschland erfolgreich. Das von Sportwissenschaftlern ausgearbeitete Konzept und die professionelle Umsetzung führen zu diesen tollen Ergebnissen.

## Was kann ich unabhängig vom Arbeitgeber für meine Fitness und meinen Rücken tun?

**Ruth Hendrix:** Eine andere Möglichkeit ist das Training in einem der drei MedAix Trainingszentren. Die Sportwissenschaftler und Physiotherapeuten von MedAix haben viele ihrer Mitglieder auf dem Weg zu einem schmerzfreien Alltag begleitet und gleichzeitig deren Fitness verbessert. Muskeln aufbauen, Körperfett reduzieren und ohne Einschränkungen fit durch den Alltag gehen sind bei MedAix die Ziele. Ohne Pülverchen und falsche Versprechungen.





NACHGEFRAGT

# bei Kathrin Landsmann

**Kathrin Landsmann**, die Center Managerin des Aquis Plaza, kommt ursprünglich aus der Nähe von Leipzig. Sie studierte kosmopolitische Betriebswirtschaftslehre und arbeitet seit 15 Jahren bei der ECE, einem Unternehmen, das große Shoppingcenter entwickelt, realisiert und managt. Zuletzt verantwortete sie als Center Managerin die Schlosshöfe in Oldenburg. Das Aquis Plaza betreut sie seit dem Richtfest und hat es inzwischen erfolgreich im Markt platziert. Zu ihren Aufgaben gehört neben dem Marketing auch das Facility Management. Das Aquis Plaza hat 130 Geschäfte sowie 600 Stellplätze im eigenen Parkhaus.

## Mein Tag beginnt ...

... entspannt bei einer Tasse Kaffee und einem Frühstück, zu dem auch Obst gehört. Ich brauche einen ruhigen Start in den Tag, da es danach immer lebhaft zugeht.

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

... einen bunten Blattsalat, gerne mit Rinderfiletstreifen.

## Am liebsten esse ich aber ...

... alles, was Spaß macht. Ich mag Pasta, Pizza, asiatische Küche sowie Eis und Kuchen.

## Ich halte mich fit ...

... durch Bewegung. Ich gehe täglich zu Fuß ins Aquis Plaza und absolviere wöchentlich Pilates und Personal Training. Außerdem habe ich das Skifahren für mich entdeckt.

## Entspannen kann ich ...

... beim Wandern. Ich liebe die Natur und bin gern in den Bergen, im Wald und am Wasser unterwegs. Außerdem lese ich gerne und genieße Wellness-Zeit mit Sauna und Massagen.

## Mein Rezept gegen Stress in Beruf und Alltag ...

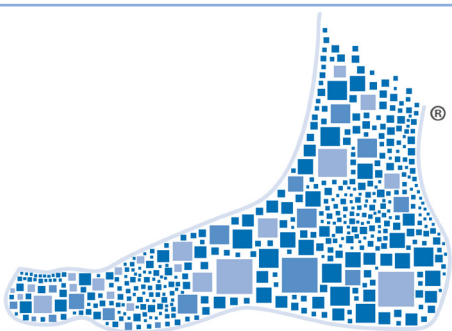
... ist, sich Auszeiten zu nehmen. Ich achte auf mein wöchentliches Sportprogramm sowie ausreichend Zeit, die ich gerne mit meinem Partner und mit Freunden verbringe.

## Gesundheit ist für mich ...

... Basis für mein Leben. Man muss immer auf sich Acht geben.

## Ein Satz, der mich durchs Leben begleitet ...

... „Die Basis des Optimismus ist schiere Furcht.“ (Oscar Wilde)



**FUSSFUERSORGE**

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

## FUSSPFLEGE & PODOLOGIE

friedrich-ebert-allee 100  
52066 aachen  
0241. 969 092 4  
[www.fussfuersorge.de](http://www.fussfuersorge.de)



Foto: © IDM Südtirol/Helmuth Rier



# Kletterseile statt Uffizien

## Italien hat mehr zu bieten als Kunst und Cappuccino

Italien, der Stiefel im Mittelmeer, hat wesentlich mehr zu bieten als Dolce Vita, Kunst und Cappuccino. Felskletterer kommen hier beispielsweise voll auf ihre Kosten, die Südtiroler Dolomiten bieten schönste Klettermöglichkeiten in wirklich malerischer Umgebung. Eine Vielzahl klassischer Routen aller Schwierigkeitsgrade steht zur Auswahl, von denen viele mit einer relativ kurzen Wanderung von der Straße aus erreichbar sind. Setzt man die Routenlänge ins Verhältnis zur Anreisezeit, bieten die Dolomiten weltweit die besten Kletterlocations überhaupt.

Aber auch die Toskana, sonst eher berühmt für wunderschöne Landschaft, pittoreske mittelalterliche Dörfer und ein reiches, künstlerisches Erbe, hat Felskletterern einiges zu bieten. In der herrlichen Landschaft stehen fantastische Wände für eine Unmenge von Klettervarianten, von sportlichen Einseillängenrouten bis zu erschlossenen Mehrseillängenrouten in Kalkstein. Auf Elba kann man gut das Klettern mit einem Urlaub mit Familie und Freunden verbinden.

Die Insel Elba ist zusammen mit sechs anderen Teil des Nationalparks Toskanisches Archipel und bietet alles, von erschlossenen Meeresklippenrouten bis zu Mehrseillängenrouten. Der Rest der Familie kann derweil tauchen, segeln oder am Strand liegen.

Wer statt Nervenkitzel und sportlichen Herausforderungen lieber Entspannung sucht, sollte sich auf eine Rundreise

## Fendel & Keuchen Das Sanitätshaus



Sanitätshaus • Orthopädietechnik • Schuhtechnik • Kinderorthopädie • Neurorehabilitation • Care

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

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

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

Filiale Herzogenrath  
Kleikstraße 36  
52134 Herzogenrath  
Tel. 0241 94637-52

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

info@keuchen.com  
www.keuchen.com



**EINSICHTEN**  
Kolumne von Dr. Dunja Voos

## Wie ist das Wetter in Dir?

Wenn wir morgens aufstehen, schauen wir aus dem Fenster. Wir gucken, ob es kalt ist oder warm, regnerisch oder trocken. Manchmal ist es „unser“ Wetter, manchmal sagen wir: „Oh nein!“ Doch es gibt nicht nur eine Atmosphäre da draußen, sondern auch eine in uns drinnen. Wie das Segelwetter heute da drinnen wird, können wir oft schon morgens gut abschätzen. Jeder weiß, was gemeint ist, wenn man sagt: „Ich bin heute mit dem linken Fuß aufgestanden.“ Komisch, dass es die Redewendung „mit dem rechten Fuß aufstehen“ nicht gibt. Oft zieht sich die Stimmung, die wir morgens haben, über den Tag hin. Die einen strahlen dann den ganzen Tag, die anderen schauen eher missmutig drein.

„Heute ist man doch nicht mehr abhängig vom Wetter“, sagen wir uns. Überhaupt scheint es nicht gut zu sein, sich „abhängig“ zu machen. Doch nicht auf das Wetter zu achten, bedeutet auch gleichzeitig, dass wir uns unverbunden fühlen – unverbunden mit der Natur, mit der Atmosphäre und Energie draußen und drinnen. Wer sich „abhängig vom Wetter“ macht, der kennt es eben gut. Er kennt Bauernregeln, von denen viele erstaunlich oft zutreffen. Er weiß, wann er sich Regensachen anziehen sollte und wann er einen Sonnenhut braucht. Wer „abhängig“ ist vom Wetter, kann harmonisch mit ihm und seinem inneren Wetter leben. Ist es bewölkt und regnerisch, kann doch ein heißer Tee besonders schön sein, ein kuscheliger Pullover Freude machen mit seiner Weichheit und Wärme.

*Dunja Voos ist Medizinjournalistin und hat eine psychoanalytische Privatpraxis in Köln-Pulheim.*

durch die Thermallandschaft der Toskana machen. Es gibt in der freien Natur zahlreiche Seen, Wasserfälle und Bäche mit Thermalwasser, in die man einfach eintauchen kann. So lernt man die wilde und natürliche Seite der Heilbäder kennen und kann nachempfinden, wie vor Jahrhunderten die Etrusker gebadet haben, die als erste die Heilkraft des Thermalwassers in der Toskana zu schätzen wussten. Am bekanntesten sind zweifellos die Cascade del Mulino in Saturnia in der Maremma. Die Wasserfälle liegen etwas außerhalb der Ortschaft. Ihr schwefelhaltiges Thermalwasser hat im Laufe der Zeit Kalksteinbecken ausgewaschen, in denen man sogar im Winter baden kann – völlig kostenlos und „open air“.

Ebenso bekannt sind die Thermen von Petriolo in der Nähe von Siena, deren Wasser eine Temperatur von 42 Grad erreicht und zu den schwefelhaltigsten Italiens gehört. Die Warmwasser-Seen liegen mitten im Wald, in einer beinahe magischen Landschaft. Ganz in der Nähe, und ebenfalls einen Besuch wert, ist Bagno Vignoni, das

vor allem wegen seines großen, aus dem sechzehnten Jahrhundert stammenden Wasserbeckens mit warmem Wasser mitten im Ort berühmt ist. Außerhalb der Ortschaft wurde im Parco dei Mulini ein rechteckiges Schwimmbad erbaut, zu dem jedermann freien Zutritt hat.

Ein echter Geheimtipp ist das kleine Thermalbad Bagni San Filippo im Val d'Orcia, etwa 50 Kilometer südlich von Siena, mitten in den Kastanienwäldern des Monte Amiata. Es gilt als das älteste natürliche, von Menschen genutzte Heilbad der Welt, das direkt aus einer heißen Quelle gespeist wird. Hier taucht man in die Wasserfälle und die natürlichen Wasserbecken mit warmem Thermalwasser aus dem Fosso Bianco ein. Traditionelle Kuren werden in den renommierten Thermalorten wie Montecatini Terme oder Chianciano Terme angeboten. Eingebettet in eine herrliche Landschaft bieten diese Thermen neben ihren Kuranlagen in historischen Bauten optimale Möglichkeiten für Freiluftaufenthalte und Erkundungstouren. Mehr dazu gibt es hier: [www.italien.com](http://www.italien.com)

## Italien mal anders

Die Toskana ist eine Landschaft der Schwefelquellen und reich an natürlichen, heißen Thermalquellen, die Körper und Geist regenerieren. Die natürlichen Seen und Wasserfälle stehen jedem frei zu Verfügung. Wer mehr wissen möchte: [www.turismo.intoscana.it](http://www.turismo.intoscana.it); [www.thermen.org](http://www.thermen.org); [www.reisespatz.de/toskana-mit-kindern](http://www.reisespatz.de/toskana-mit-kindern). Und hier, passend zu unserem Geheimtipp, das Thermenhotel in San Filippo: [www.termesanfilippo.com](http://www.termesanfilippo.com)

In Italien gibt es eine Vielzahl großartiger Fels- und Sportklettergegenden, vor allem in den Bergen und Alpen Norditaliens. Wer mehr wissen möchte: [www.climb-europe.com](http://www.climb-europe.com); [www.alpinsportzentrale.de](http://www.alpinsportzentrale.de); [www.kletterarena.info](http://www.kletterarena.info); [www.klettern.de](http://www.klettern.de)



Foto: © ENIT/Sandro Bedessi



**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

**LELA** 

**Praxis für Ergotherapie**  
Miriam Leventic & Kristin Laschke

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



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

**PS Betreuungsservice** 

**Betreuung und Begleitung im Alltag**

**Spezielle Tätigkeiten:**

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



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

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



**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(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




**der mobiler Optiker**  
**augenblick**

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

Einstärkerbrillen 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!

**Anne Kempmann**



Heilpraktikerin für Psychotherapie  
Dipl. Sozialpädagogin  
Besondere Kinder und Erwachsene  
Psychosoziale Beratung  
Chirophonetik  
Traumen- und Wundtherapie

Laurentiustrasse 16-20  
52072 Aachen  
Tel. 0049 241 46306037  
mobil 0049 1725706289  
praxis@anne-kempmann.de  
www.anne-kempmann.de

**Kathrin Rhee**  
Therapeutin für Biomagnetismo Medico

**Mit dem Biomagnetismo Medico**

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

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



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



# Delikatesse im Stachelkleid

Früher waren Kastanien ein Arme-Leute-Essen, heute sind sie eine Delikatesse. Und eine sehr gesunde dazu, denn Kastanien haben nur wenig Fett, dafür sind sie reich an Mineralstoffen und Spurenelementen. Sie enthalten viele wertvolle B-Vitamine, Linolsäuren, essenzielle Aminosäuren, Kalzium und Phosphor, Kalium und Magnesium.

Viele kennen nur die gerösteten Maroni, doch kulinarisch gesehen ist diese Nuss mit ihrem milden, leicht süßlichen Aroma ein wahres Multitalent. Man unterscheidet zwischen den herzförmigen Maroni und den kleineren, dunkleren und runden Esskastanien. Esskastanienbäume werden mehrere hundert Jahre alt, in Deutschland wachsen sie vor allem in den Weinanbaugebieten entlang des Rheins. In Südeuropa wird ihr Anbau systematisch betrieben.

## Törggelen in Südtirol

Das Törggelen ist in Südtirol ein alter Brauch der Bauern und Weinhändler, wenn der junge Wein verkostet wird. Typisch für eine Törggele-Mahlzeit sind der süße Most (Siaßer) und junger Wein (Nuier) als Getränk sowie der Abschluss mit gerösteten Kastanien. Mehr dazu hier: [www.suedtirol.info](http://www.suedtirol.info) oder [www.suedtirolerland.it](http://www.suedtirolerland.it)

## Drei Methoden fürs Schälen

**1. Methode:** Kastanien mit einem scharfen Messer auf der flachen Seite kreuzweise einschneiden und nebeneinander auf ein Backblech setzen. Bei ca. 200 Grad 30 Minuten rösten; Kastanien sofort schälen. Wenn sie abgekühlt sind, geht es schwerer. Anschließend Kastanien mit Wasser oder Milch weichkochen und mit dem Mixstab pürieren oder der flotten Lotte passieren.

**2. Methode:** Kastanien ohne einzuschneiden in kochendes Wasser geben und eine Weile kochen lassen. Noch heiß schälen.

**3. Methode:** Die äußere Schale der Kastanien entfernen, in kochendes Wasser geben, ca. fünf Minuten ziehen lassen. Die innere Haut löst sich, wenn man die Kastanien mit einem Tuch abreibt.

## Kastanien aufbewahren

Kastanien lassen sich auch gut einfrieren. Hierfür im Herbst gute Kastanien kaufen, im heißen Ofen nur so lange rösten, bis sie sich schälen lassen. Abkühlen, in Portionen abpacken und einfrieren.

## Nicht verwechseln

Essbar sind die Edelkastanien, die in einer Hülle mit vielen, feinen, spitzen Stacheln stecken. Die Rosskastanien, die eine Schale mit wenigen, stumpfen Stacheln haben, sind ungenießbar, sie eignen sich nur als Tierfutter.

In diesem Kochbuch finden Sie Rezepte für schmackhafte Vorspeisen, süße und pikante Hauptgerichte, Naschereien und Desserts. Aber auch für Brote, Marmeladen und Liköre sind Kastanien ein Genuss.

## Kastanien, Die besten Rezepte

von Karin Longariva

Edition Löwenzahn 2011

ISBN 978-3-7066-2498-5



# Pflichtprogramm

## Hörgeräte sollten jeden Tag gereinigt werden

Hörgeräte sind mit sensiblen Bauteilen und fortschrittlicher Technologie gefertigt. Wenn sie Hitze, Chemikalien oder mechanischen Stößen ausgesetzt werden, kann das zu einer Beschädigung oder zu verminderter Effizienz führen.

Das Hinter-dem-Ohr-Hörgerät ist wasserbeständig. Es wurde entwickelt, um in allen Situationen des Alltags getragen zu werden. Das Gerät verträgt Wasser, trotzdem sollten Sie es nicht unter der Dusche oder bei Aktivitäten im Wasser verwenden. Tauchen Sie Ihr Hörgerät nicht in Wasser oder andere Flüssigkeiten ein. Nehmen Sie Ihre Hörgeräte heraus, bevor Sie schwimmen, duschen oder bei starkem Regen nach draußen gehen. Lassen Sie sie nicht im Badezimmer liegen, da dies eine feucht-nasse Umgebung ist. Tupfen Sie auftretenden Schweiß regelmäßig ab. Öffnen Sie die Batterielade vollständig, damit Luft zirkulieren kann, wenn Sie Ihre Hörgeräte nicht verwenden – insbesondere nachts oder bei längeren Zeiträumen. Ihr Hörakustiker kann Sie bezüglich des besten Trockengeräts für Ihre Hörge-

räte beraten. Halten Sie Ihre Hörgeräte stets über eine weiche Oberfläche, wenn Sie daran arbeiten wollen. So vermeiden Sie Schäden durch eventuelles Herunterfallen. Wir empfehlen, ein weiches Tuch auf den Tisch zu legen. Wenn Sie Ihre Hörgeräte nicht verwenden, bewahren Sie sie im Etui bzw. in einem Trockengerät auf.

Schützen Sie Ihre Hörgeräte vor direkter Sonneneinstrahlung. Lassen Sie sie nicht in der Nähe von Heizungen, in Ihrem Auto oder in einem geparkten Auto in der Sonne liegen. Legen Sie Ihre Hörgeräte unter keinen Umständen zum Trocknen in die Mikrowelle, den Ofen oder andere Heizgeräte.

Direkter Kontakt mit Kosmetikartikeln, Haarspray, Parfüm, Aftershave-

lotion, Sonnencreme, Insektenspray oder Ohrentropfen kann die Hörgeräte schädigen.

Entfernen Sie die Hörgeräte stets vor dem Auftragen bzw. Anwenden derartiger Produkte und lassen Sie sie trocknen, bevor Sie die Hörgeräte wieder auf-/einsetzen. Denken Sie außerdem daran, Ihre Hände abzuwischen und abzutrocknen, bevor Sie die Hörgeräte berühren. Verwenden Sie keine flüssigen Reinigungsmittel oder Lösungsmittel, um Ihre Hörgeräte zu reinigen – verwenden Sie ein trockenes Tuch.

Ihr Gehörgang produziert Ohrenschmalz, das dem Schutz und der Befeuchtung des Ohres dient. Die Ansammlung von Ohrenschmalz ist jedoch eine der Hauptursachen, weshalb Hörgeräte repariert werden müssen, da das Schmalz den Schallausgang und/oder die Belüftungsöffnung verstopft, was zu einem schwachen, verzerrten Klang oder gar zum vollständigen Ausbleiben des Klangs führt. Noch mehr Tipps finden Sie hier: [www.oticon.de](http://www.oticon.de)

Reinigen Sie Ihre Hörgeräte und Ohrstücke grundsätzlich jeden Tag mit einem weichen, trockenen Tuch. Stellen Sie sicher, dass Ihre Hände sauber und trocken sind, bevor Sie Ihre Hörgeräte anfassen. Verwenden Sie kein Wasser, keine Reinigungs- oder Lösungsmittel und keinen Alkohol, sie können Ihre Hörgeräte beschädigen.

Brillen

Kontaktlinsen

Hörssysteme

**JONEN**

Das Beste für Augen und Ohren



**HÖRTEST  
KOSTENLOS!**

Gemeinsame Feiertage mit allen Sinnen genießen:

**Schenken Sie sich oder  
Ihren Lieben gutes Hören!**

**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 · **Jülich** Münchener Straße 6, Tel. (02461) 8059764

Über 30 weitere Fachgeschäfte in der Region: [www.jonen.de](http://www.jonen.de)  [www.facebook.com/JonenHoerenSehen](https://www.facebook.com/JonenHoerenSehen)

Sitz des Unternehmens: Jonen Augenoptik und Hörakustik, Rodenkirchener Straße 200, 50389 Wesseling, Tel.: (0 2236) 969480

# Rücken? MedAix!

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!**

Infos unter: Tel.: 0241-401 96 05



Starten Sie jetzt!  
Infos unter [www.medaix.de](http://www.medaix.de)

**MedAix**