



stipp

Visite

INFOS UND UNTERHALTUNG



SEITE 4

Klinikum Vital – neue Kurse



SEITE 16

Krebsvorsorge –
Kapsel sorgt für Klarheit



SEITE 28

RISKID – Netzwerk
schützt Kinder



Ihr persönliches Exemplar

Kennen Sie eigentlich die häufigste Infektionskrankheit des ungeborenen Kindes?

Eine in der Schwangerschaft erworbene **Cytomegalieinfektion** kann von der Mutter auf ihr ungeborenes Kind übertragen werden.

Schützen Sie sich und Ihr Kind - Sorgen Sie vor. Ihr Arzt berät Sie gern.



Herzlich willkommen!

Pünktlich zum Sommerbeginn erscheint wieder die **StippVisite**. Ich hoffe, Sie haben bisher die herrlichen Frühlingstage genossen und lange Spaziergänge gemacht. Die Natur mit ihrem satten Grün und den bunten Feldern lädt förmlich dazu ein. Allerdings werden so manchem die Pollen zu schaffen gemacht haben. Aber trotz tränender Augen und schniefender Nase tut die warme Jahreszeit dem Körper ausgesprochen gut.

Sommerzeit bedeutet ja auch Ferienzeit. Sicherlich freuen sich nicht nur die Kinder auf die lang ersehnte Urlaubsreise. Da heißt es allerdings wieder, an alles zu denken, was in den Koffer gehört. Auf gar keinen Fall sollten Sie die kleine Reiseapotheke und die **StippVisite** vergessen. Was noch alles beim Reisen mit Kindern zu bedenken ist, können Sie auf Seite 23 lesen.

Natürlich erfahren Sie auch in dieser Ausgabe Neues über Ihr heimisches Klinikum. Das informiert Sie kontinuierlich über Entwicklungen, Aktivitäten, Therapien, Kooperationen und seinen Service. Denn innerhalb von drei Monaten tut sich eine ganze Menge. Zudem hat die **StippVisite**-Redaktion im Bereich Forschung und Therapien recherchiert und ist dabei auf interessante Neuigkeiten gestoßen. So wurde zum Beispiel mit der Entwicklung einer Impfung gegen Alzheimer begonnen, was aber bis zur Anwendung noch einige Jahre dauern wird. Weitere Themen handeln von den Folgen des Testosteronmangels bei Männern, möglichen Nebenwirkungen durch Botox, Bournout und Depression in der heutigen Arbeitswelt. Besonders aufklärend ist der zweite Teil unserer Serie zum Thema Essstörungen, unter denen mehr junge Menschen leiden als angenom-

men. Angehörige merken oft viel zu spät, in welcher auswegloser Situation sich jemand befindet, dessen Gedanken sich nur noch ums Essen und den Körper drehen. Annette Eisenmann, die Autorin der Artikel, ist Fachärztin für Psychiatrie und Psychotherapie und hat täglich mit Betroffenen zu tun.

Auch die Unterhaltung kommt nicht zu kurz. So war **StippVisite**-Redakteurin Birgit Russell neugierig, ob das, was bei „The next Uri Geller“ von den Mentalisten gezeigt wurde, auch wirklich echt war. Der Moderator der Sendung, Stefan Gödde, musste Rede und Antwort stehen. Ob er ihr etwas verraten hat? Im Interview werden Sie es erfahren. Und vergessen Sie nicht, Kreuzwörtertsel und Reisequiz zu lösen. Es winken tolle Gewinne.



Jetzt wünschen wir allen Patienten gute Besserung und jedem Leser einen schönen Sommer mit einem unvergesslichen Urlaub.

Ihre **StippVisite**-Redaktion

Herzlich willkommen	3
PromiTalk mit Stefan Gödde	6
Endlich wassertaugliche Castverbände	7
Essstörungen: Welche Arten gibt es?	11
Botox – Nebenwirkungen möglich	14
Eventuell bald Alzheimer-Impfung möglich	15
Das StippVisite-Kreuzwörtertsel	18
„Strandperle“ – Gefahr für die Männergesundheit	19
Die heutige Arbeitswelt kann krank machen	22
Reisen mit Kindern – woran man denken muss	23
Reisequiz: Beauty, Wellness und Entschlackung	26
Gefahr in der Schwangerschaft – Cytomegalie	27
Zu viel Bauchfett – zu viel Hungergefühl	30
Das letzte Wort hat Birgit Russell	31

Impressum

Herausgeber:

Klinikum Duisburg GmbH,
Verwaltungsleitung Claudia Scherrer,
Zu den Rehwiesen 9, 47055 Duisburg,
Tel.: (02 03) 7 33-0,
E-Mail: info@klinikum-duisburg.de und
Juwi MacMillan Group GmbH, Bockhorn 1,
29664 Walsrode, Tel. (0 51 62) 98 15-0,
E-Mail: info@juwimm.com

Redaktion und Konzept:

Juwi MacMillan Group GmbH,
Tel. (0 51 62) 98 15-12

Verantwortlich für den redaktionellen Inhalt:

Claudia Scherrer,
Peter Jungblut-Wischmann

Redaktion Klinikum Duisburg:

Ute Kozber

Redaktion: Doris Bergs, Rainer Brenker,
Dirk Frankowski, Birgit Russell

Verantwortlich für diese Ausgabe:

Rainer Brenker

Producer: Juwi MacMillan Group GmbH,
Heiko Kleinschmidt

Layout und Satz:

Juwi MacMillan Group GmbH,
Heiko Kleinschmidt, Jessica Rodewald

Anzeigen: Juwi MacMillan Group GmbH,
Jürgen Wolff, Tel.: (0 51 62) 98 15-42,
Jessica Rodewald, Tel.: (0 51 62) 98 15-73

Fotos: Juwi MacMillan Group GmbH,
Klinikum Duisburg

Titelfoto: 6. Teddy-Krankenhaus – Kinder lernen
spielerisch Angst vor der Klinik abzubauen

Druck: Sponholtz Druck, Hemmingen

Erscheinungsweise: quartalsweise

Auflage StippVisite Duisburg: 5.500

Für den Inhalt der Anzeigen sind die
Inserenten verantwortlich. Der Nachdruck
der Beiträge dieser Ausgabe bedarf,
auch auszugsweise, der ausdrücklichen
Genehmigung der Herausgeber.

Die Redaktion behält sich vor,
Leserbriefe zu kürzen.



Inhaltsverzeichnis

Inhalt/Impressum	4
Eritrea: Duisburger Klinikärzte helfen Brandopfern	5
Schlaganfall: bessere Versorgung mit Telemedizin	9
Yoga: tiefe Entspannung in Therapiezentrum	12
Krebsvorsorge: kleine Kapsel bringt großen Aufschluss	16
Pinnwand	17
Rund um das Klinikum	20
1.650 Kinder beim bisher größten Teddy-Krankenhaus	24
Netzwerk: RISKID kümmert sich um den Schutz von Kindern	28

www.klinikum-duisburg.de

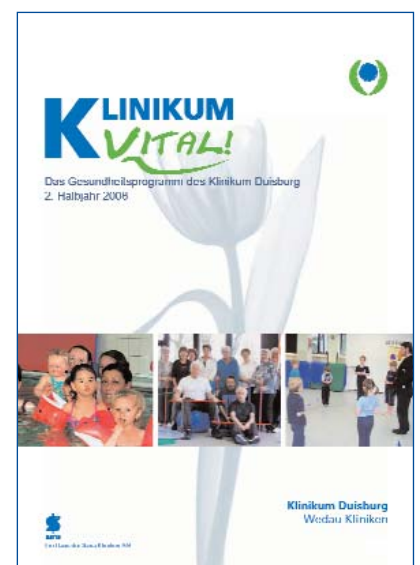
Druckfrisch - Klinikum Vital neu eingetroffen

Klinikum Duisburg bietet umfangreichstes Gesundheitsprogramm zum Gesundwerden und Gesundbleiben in Duisburg

In dem neuen Gesundheitsprogramm „Klinikum Vital“ stellt das Klinikum Duisburg das umfangreichste und vielfältigste Angebot in Duisburg für Kinder und Erwachsene in den Bereichen Gesundheitsvorsorge und Prävention, Elternschule und Rehabilitationssport vor. **Im zweiten Halbjahr 2008 werden zahlreiche Kurse in den Bereichen Bewegung, Entspannung, Ernährung und ambulanter Rehabilitationssport angeboten.** Dabei spielt beim Kursangebot die Qualität eine wichtige Rolle. Das Team besteht u.a. aus Sport- sowie Gymnastiklehrern, Motopäden, Sucht- sowie Entspannungstherapeuten, Sozialwissenschaftlern, Diplom-Ökotrophologen und Übungsleitern mit der Zusatzqualifikation „Sport pro Gesundheit“, die vom Landessportbund NRW und dem Behindertensportbund NW mit einem Qualitätssiegel ausgezeichnet werden. **Beinahe alle Kurse werden daher von den Krankenkassen bezahlt.**

Informieren Sie sich, melden Sie sich an und machen Sie mit - und bleiben Sie aktiv gesund mit den Angeboten des **Klinikum Vital!** des Klinikum Duisburg

Weitere Informationen und Anmeldung unter www.klinikum-duisburg.de



Duisburger Ärzteteam operierte brandverletzte Kinder in Eritrea

Gemeinsam mit der Hilfsorganisation Hammer Forum organisieren Ärzte aus dem Klinikum immer wieder Behandlungsprojekte in Entwicklungsländern. Sie operieren in den Behandlungsprojekten vor Ort und schulen die örtlichen Helfer in Behandlungsmethoden.

Im März 2008 reiste ein Team zur Behandlung brandverletzter Kinder für zwei Wochen nach Eritrea, nach Jahrzehnten kriegerischer Auseinandersetzungen in der Region eines der ärmsten Länder Afrikas. Das Team unter Leitung von Dr. Franz Jostklegre bestand aus fünf Personen, darunter auch Dr. Axel Feldkamp als Kinderarzt.

Das Ärzteteam arbeitete diesmal im Halibet-Krankenhaus in Asmara, der Hauptstadt Eritreas. Asmara liegt auf einem 2.500 m hoch gelegenen Plateau und hat heute circa 800.000 Einwohner. Es ist das einzige Hospital in Eritrea, in dem Verbrennungsoffer behandelt werden können. Dabei ist die Fläche des Landes etwa so groß



Eritreas Kinder hoffen auf eine bessere Zukunft – bessere medizinische Versorgung ist dringend nötig

wie Österreich und die Schweiz zusammen.

Als Folge der verheerenden wirtschaftlichen Situation haben etliche Ärzte das Land verlassen. Deswegen nimmt im Halibet-Krankenhaus ein Pfleger die die Behandlungen der Brandverletzten und sogar deren Operationen vor, übrigens in einer sehr guten Qualität, wie die Duisburger Ärzte feststellten. Um die Versorgung von Brandopfern zu ver-

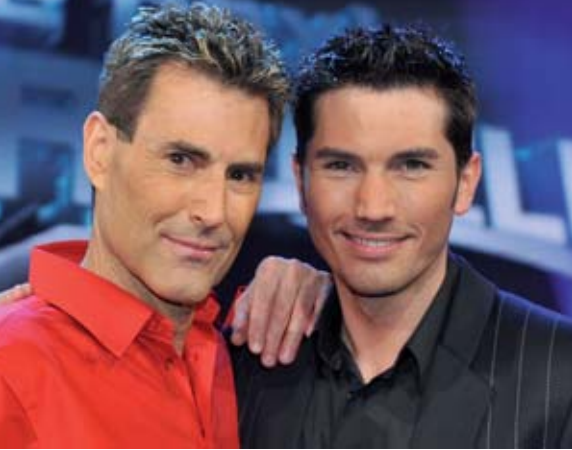
bessern, wird aus Spendengeldern eine neue Station mit angeschlossenem Operationstrakt mit modernster Einrichtung fertiggestellt.

Zurzeit ist die Verbrennungseinheit ein Flachbau mit einem großen Behandlungsraum für die Verbandswechsel mit einer Badewanne. Zusätzlich bestehen Patientenzimmer mit 15 Betten für die stationären Patienten, von denen etwa die Hälfte Kinder und Jugendliche sind. Vor der Verbrennungseinheit halten sich die Angehörigen der Patienten auf, kochen dort Essen, erledigen ihren Abwasch, waschen und trocknen ihre Kleidung dort. Die jungen Patienten werden buchstäblich vor den Augen ihrer Mütter, Väter und Geschwister behandelt. Häufigste Ursache für Verbrennungen sind übrigens die offenen Feuerstellen in den Hütten, in

Das **Friedensdorf International** (<http://www.friedensdorf.de>) hilft Kindern aus Kriegs- und Krisengebieten. Die Kinder werden in den Friedensdörfern in Deutschland untergebracht und von dort wird die adäquate medizinische Betreuung organisiert. Diese Organisation besteht seit 1967, gegründet in Oberhausen anlässlich des Sechstagekrieges im Nahen Osten.

Das **Hammer Forum** (<http://www.hammer-forum.de>) setzt sich ebenfalls für humanitäre medizinische Hilfe für Kinder aus Kriegs- oder Krisengebieten ein. Haupteinsatzorte sind Eritrea, Jemen, Tschetschenien, Guinea und Sri Lanka. Im Vordergrund steht die Hilfe vor Ort, es werden aber auch Kinder gezielt zu Behandlungen nach Europa gebracht. Gegründet wurde das Hammer Forum 1991 während des 2. Golfkrieges.

Fortsetzung auf Seite 8



Gödde /Geller: Quelle: ProSieben/Willi Weber

PromiTalk mit Stefan Gödde

„Ruhe ist mir sehr wichtig“

Er wird als der smarteste Single im deutschen TV bezeichnet, er ist neugierig und experimentierfreudig, stilbewusst und trendy. Zudem ist er Reisefanatiker, ausgebildeter Rettungsschwimmer, Motorradfreak, Autofan, zweifacher WOK-Weltmeister und ein hervorragender Moderator: Stefan Gödde. StippVisite-Redakteurin Birgit Russell führte ein Gespräch mit ihm.

StippVisite:

Herr Gödde, welche von den vielen Attributen und Vorlieben ist Ihnen am wichtigsten?

Stefan Gödde: Alles, aber jedes zur richtigen Zeit.

Sie haben 2001 Ihr erstes Staatsexamen in Germanistik und Anglistik erfolgreich absolviert. Aber statt ins Klassenzimmer hat es Sie in die Medien gezogen.

Ja, ich habe während meines Studiums bereits im Rundfunk moderiert. Und ich dachte, bevor ich die nächsten 30 bis 40 Jahre als Lehrer quasi immer das Gleiche mache, ziehe ich doch die Medienwelt vor. Ich bekam auch gleich einen Job in der Redaktion bei Sabine Christiansen.

Und nach drei Monaten waren Sie bereits der Moderator von „BIZZ“ bei ProSieben.

Ja, das war mehr als Glück. Während manche an die 100 Castings durchlaufen, wurde ich von der Nachbarredaktion bei Sabine Christiansen, nämlich BIZZ, spontan zum Casting eingeladen. Ich musste einmal nach München, einmal nach Berlin und hatte den Job.

Von „BIZZ“ zu „TAFF“, beides Lifestylemagazine. Wird das irgendwann auch langweilig?

Nein, langweilig nicht. Jede Sendung ist neu, man muss immer 100 Prozent geben. Das bedeutet, gut vorbereitet und immer konzentriert zu sein. Aber grundsätzlich sollte man nach ein paar Jahren ein anderes Format moderieren, damit nichts zur Routine wird.

Abwechslung hatten Sie gerade bei „The next Uri Geller“-Show.

Ja, das war super. Übrigens: Für alle Mentalistenfans gibt es im nächsten Jahr eine zweite Staffel.

Jetzt müssen Sie mir eines verraten: Die drei Promis in der Show waren doch eingeweiht, oder?

Nein, nein, nein. Was ist das denn für eine tendenziöse Fragestellung? (Lacht amüsiert.) Nein, absolut nicht. Dann wäre ja der Überraschungseffekt weg.

Und Sie?

Auch ich nicht. Ich wollte nichts wissen. Ich war auch nie bei den Proben oder Konferenzen, in denen irgendwelche Dinge besprochen wurden, dabei. Man stumft als Moderator ab, wenn man vorher alles ein paarmal gesehen hat. Für mich war es so spannender, ich würde sogar sagen, umwerfend.

Was ist Uri Geller für ein Mensch?

Er ist der faszinierendste Mensch, den ich je im Leben getroffen habe. Er ist ein Weltstar und benimmt sich wie ein normaler Mensch. Jeder Studiogast konnte sich nach der Sendung ein Autogramm holen. An-

schließend gab er noch Interviews. Er ist immer guter Laune. Ich habe ihn einmal gefragt, wie er denn konstant so hart arbeiten könne. Und er antwortete: „Ich werde jedem Menschen bis zu meiner letzten Minute meinen Respekt zollen.“ Ich finde, das sagt alles.

Wenn Sie die Wahl hätten, was würden Sie gern einmal moderieren?

Boulevardmagazine sind zwar sehr schön, aber etwas im Wissensbereich wäre ideal. Ich interessiere mich auch sehr dafür und könnte mir das deshalb sehr gut vorstellen.

Wie halten Sie sich fit?

Mir ist es immer wichtig, dass ich meinen Kopf freibekomme. Denn als Moderator ist man in Dauerkonzentration. Ich jogge dann durch den Englischen Garten in München. Noch lieber bin ich im Sauerland bei meinen Eltern. Dort genieße ich die Ruhe ohne das ständige Grundrauschen der Großstädte. Ruhe ist mir sehr wichtig.

Motivieren Sie doch bitte noch die Leser der StippVisite, die ja überwiegend krank sind.

Ich glaube, dass die Seele eine große Macht über den Körper hat. Und für mich heißt das: Wenn man positiv denkt, dann geht es auch dem Körper automatisch besser. Also: Immer gute Gedanken haben!

Herr Gödde, vielen Dank für das nette Gespräch. StippVisite wünscht Ihnen weiterhin viel Erfolg.

Delta-Dry® – neues Polstermaterial unter synthetischen Stützverbänden

Castverbände endlich wassertauglich, hygienisch und schön trocken

Putzen, waschen, duschen oder gar baden mit einem Stützverband sind meist problematisch. Denn irgendwo wird's immer nass. Auch verschiedene Varianten von „Plastiktütenkonstruktionen“ erweisen sich nicht unbedingt als wasserdicht. Aber jetzt wird es schön trocken! Wer mit einem synthetischen Stützverband behandelt wird, kann diesen mit der neuen wasserfesten Polsterbinde von BSN medical namens Delta-Dry® unterpolstern lassen.

Delta-Dry® und die Vorteile

Bisher waren Polstermaterialien unter Castverbänden wasseruntauglich und damit der Alltag der Patienten erheblich eingeschränkt. Nach einer gewissen Tragezeit fängt es unter jedem Stützverband an zu jucken, und es

bilden sich unangenehme Gerüche. Die Haut des Patienten leidet unter dem Verband und weicht auf. Die neue Polsterwatte Delta-Dry® ist wasserfest, atmungsaktiv und waschbar und ermöglicht Patienten trotz Castverband, alle Arbeiten mit und im Wasser zu verrichten. Auch Rehabilitationsmaßnahmen wie Hydrotherapie (Badetherapie, Bewegungsbäder) können dank der Unterpolsterung durchgeführt werden.

Wie funktioniert Delta-Dry®?

Gelangt Wasser auf oder in einen mit Delta-Dry® gepolsterten synthetischen Stützverband, wird es von den wasserfesten Fasern der Watte nicht aufgenommen. Statt sich wie andere Polsterwatten bei Kontakt mit Wasser vollzusaugen, lässt Delta-Dry® das Wasser durch die patentierte, offene Gewebestruktur wieder aus dem

Verband herauslaufen. Nach Ablauf des Wassers trocknen die Haut und der synthetische Stützverband von ganz allein – die Restfeuchte verdunstet einfach mit Hilfe der Körperwärme.

Hygienisch und schön trocken

Ideal ist Delta-Dry® natürlich auch im Sommer. Denn wer will schon bei heißen Temperaturen auf das „kühle Nass“ verzichten? Und sollte die Polsterung einmal schmutzig sein, lassen sich die Verschmutzungen oder auch Salzwasserreste einfach mit klarem Wasser ausspülen. Delta-Dry® ist also eine saubere Sache – und schön trocken.

Weitere Informationen
gibt's im Internet unter:
www.BSNmedical.de



Fortsetzung von Seite 5

denen die Bevölkerung Eritreas überwiegend lebt.

Unser zweiwöchiger Arbeitsaufenthalt im Halibet-Krankenhaus hat das gesamte Team tief beeindruckt. Auffallend war die ausgeprägte Freundlichkeit aller Beschäftigten und der Patienten auf der „Station“. Die medizinische Versorgung war deutlich besser als erwartet. Die Mitarbeiter der Pflege arbeiten meist medizinisch, die eigentliche Pflege liegt anschließend in den Händen der Angehörigen. Dringend nötig sind Verbesserungen bei der Hygiene und eine bessere Physiotherapie, um schweren Narbenkontrakturen zu begegnen.

Das ärztliche Team aus Duisburg führte pro Tag etwa vier Operationen durch. In erster Linie werden Hautdeckungen und Narbenkorrekturen bei bestehenden Narbenkontrakturen behandelt. Notwendige Hauttransplantationen werden nicht wie bei uns im akuten Stadium durchgeführt, sondern etwa nach drei Wochen. Parallel wurden täglich bis zu

Eritrea liegt am Roten Meer, im Süden an Dschibuti, im Westen an Äthiopien und im Nordwesten an den Sudan grenzend. Etwa 4,8 Mio Menschen aus neun ethnischen Gruppen mit jeweils eigener Sprache leben im Land, die größte Bevölkerungsgruppe stellen die Tigrinya. Die Bevölkerung teilt sich etwa jeweils zur Hälfte in Muslime und Christen auf, die völlig friedlich miteinander leben. Die wirtschaftliche Lage ist bedenklich. Trotz der vorhandenen Rohstoffe sind derzeit nahezu alle Fabriken geschlossen.

Eritrea war von 1890 an italienische Kolonie. 1941 gelangte es unter britische Militärverwaltung. Es entstand eine Föderation zwischen Äthiopien und Eritrea, 1961 annektierte Äthiopien dann Eritrea. Erst 1993, nach 30-jährigem Krieg gegen Äthiopien, wurde Eritrea unabhängig.

20 Verbandswechsel durchgeführt. Analgosedierungen (sog. „örtliche Betäubungen“) werden nur selten angewendet. Die beste Analgesie waren unsere mitgebrachten Gummibärchen. Die Arbeit verlief routiniert, Hilfe unsererseits ist jedoch bei den Problemfällen nötig. Eine kindgerechte Analgesie und antibiotische Therapie müssen wir schrittweise vermitteln.

Wir wollen mit unserem Wissen behutsam vor Ort helfen. Alle Änderungsvorschläge müssen den Lebensgewohnheiten und dem Arbeitsfeld angepasst sein. Europäische Standards überzustülpen ist nicht möglich und wäre auch nicht sinnvoll.

Hilfe für Kinder aus Krisenregionen auch in Duisburg

Das Klinikum Duisburg behandelt jährlich bis zu 4 Kinder aus Krisengebieten in der Klinik für Kinderheilkunde und Jugendmedizin. Da es sich zum größten Teil um Kinder mit Verbrennungsnarben und -kontrakturen handelt, geschieht dies in Kooperation mit der Klinik für Brandverletzte in der BGU unter der Leitung von Chefarzt Dr. Franz Jostkleigrew. Die Kinder mit anderen Erkrankungen

werden interdisziplinär im Klinikum Duisburg unter der Mitwirkung der Neurochirurgie, der Interventionellen Neuroradiologie und der Unfallchirurgie versorgt. Sowohl die pflegerische Betreuung als auch die notwendigen Operationen erfolgen unentgeltlich. Ebenso werden notwendige Fahrten zwischen den Kliniken durch die Duisburger Feuerwehr ohne Berechnung durchgeführt.

Die Kinder kommen meist aus Afrika (Eritrea, Äthiopien, Angola) aber auch aus Afghanistan, Georgien usw. Die Auswahl der Kinder, der



Schmerzen und Angst ließen sich während der Behandlung nur durch die mitgebrachten Gummibären lindern



Viele Ärzte haben Eritrea verlassen. Deshalb operiert Pfleger Deswelle die Patienten

Transport und die gesamte diplomatische Organisation erfolgt durch die internationalen **Hilfsorganisationen Friedensdorf International** und **Hammer Forum**.

Telemedizin zur Verbesserung der bundesweiten Versorgung von Schlaganfallpatienten

Sana-Fachgruppe Neurologie traf sich im Klinikum Duisburg

Ende April fand das Gründungstreffen der Sana-Fachgruppe Neurologie unter der Leitung des Klinikum Duisburg statt. Insgesamt sind außer dem Klinikum Duisburg noch sieben weitere Kliniken aus dem Sana Verbund vertreten (Düsseldorf, Remscheid, Ulm, Freiberg, Dietenbronn, Bad Wildbad, Bad Tölz). Alle Mitgliedskrankenhäuser verfügen über einen Fachbereich Neurologie, das Klinikum Duisburg ist zudem Neurozentrum.

Der Zweck des neu gegründeten Verbundes ist eine Verbesserung der übergreifenden Versorgung für Pa-

tienten mit neurologischen Erkrankungen, insbesondere für Schlaganfallpatienten. Durch den Aufbau eines Netzwerks für Telemedizin entsteht die Möglichkeit, dass neurologische Ärzte durch die virtuelle Vorstellung von Schlaganfallpatienten die Therapie begleiten können. Damit kommt der Neurologe zum Patienten, ohne vor Ort zu sein. Nach einer Schätzung werden circa zwei Drittel der Schlaganfallpatienten in Deutschland in Kliniken ohne neurologischen Schwerpunkt versorgt. Insbesondere in ländlichen Regionen ist die Versorgung der neu-



Kompetenz: Die Fachgruppe Neurologie initiiert Telemedizinprojekt für den Sana Verbund

rologischen Patienten nicht immer durch eine Fachabteilung für Neurologie gewährleistet. Mit diesem Projekt soll eine wesentliche Verbesserung in der Versorgungsqualität neurologischer Patienten erreicht werden.

Häusliche Alten- und Krankenpflege in Duisburg

Die Caritas-Sozialstationen: Immer einen Anruf wert!



Walsum 0203 - 47 48 48	Nord 0203 - 99 40 60
Rheinhausen 02065 - 3 04 80	Mitte 0203 - 29 58 40
Mülheim-Speldorf 0208 - 5 88 78 - 51	Homberg 02066 - 14 14
Süd 0203 - 78 10 90	



www.caritas-duisburg.de • info@caritas-duisburg.de

Was ich wert bin, sagt mir die Waage

Welche Arten von Essstörungen gibt es?

Immer mehr Menschen, vor allem Jugendliche, leiden unter Essstörungen. Im familiären Umfeld wird diese Krankheit oft zu spät erkannt. Daher möchte Annette Eisenmann, Fachärztin für Psychiatrie und Psychotherapie, in einer Serie über dieses Thema aufklären. Im ersten Teil ging es um einen generellen Überblick über Frühwarnzeichen, Auslöser und Ursachen von Essstörungen. Der zweite Teil informiert über die einzelnen Essstörungen, ihre diagnostischen Kriterien, ihre Gefährlichkeit und die Vorbeugung.



Wie werden die Kriterien für Essstörungen festgelegt?

Es gibt zurzeit in der Medizin zwei Klassifikationssysteme, in denen die Definitionen für Essstörungen zu finden sind: das DSM IV-Manual (amerikanisches Nachschlagewerk für Ärzte und Therapeuten) und die ICD-10 (internationale Klassifikation aller Krankheiten). Dort sind folgende seelisch bedingte Essstörungen aufgeführt: Magersucht, Bulimie und Binge-Eating. Die Definition dieser Krankheiten hat sich in den letzten 30 Jahren immer wieder verändert und ist auch heute noch nicht abgeschlossen.

Was ist eigentlich Magersucht (Anorexia nervosa)?

Anorexie bedeutet Appetitlosigkeit. Die Magersucht ist eine schwere lebensbedrohende Erkrankung, bei der es zu einem selbst herbei-

geführten Gewichtsverlust mit deutlichem Untergewicht (mindestens 15 Prozent unter dem normalen Gewicht) durch streng kontrollierte und eingeschränkte Nahrungsaufnahme kommt. Es besteht eine extreme Angst vor einer Gewichtszunahme trotz vorhandenen Untergewichts. Es kommt zu einer Störung der Wahrnehmung des Körperschemas, die dazu führt, dass sich selbst stark abgemagerte Betroffene als dick bezeichnen und sich auch so fühlen. Die Gedanken kreisen ständig um das Essen und Kalorienzählen. Essanfälle und Erbrechen können auch bei einer Magersucht auftreten. Figur und Gewicht erhalten einen übermäßigen Einfluss auf die Selbstbewertung.

Die körperlichen Folgeschäden sind unter anderem Absinken des Stoffwechsels, des Pulses, der Körpertemperatur, was zu Müdigkeit, ständigem Frieren, Leistungsabfall und Konzentrationsstörungen führt. Es kommt zu hormonellen Veränderungen mit Ausbleiben der Monatsregel, Hautveränderungen, in schweren Fällen zu Osteoporose, Hungerödemen und sogar Hirnschrumpfung.

Was ist Bulimie (Ess-Brech-Sucht)?

Erst 1980 wurde die Bulimie als eigenständiges Krankheitsbild definiert. Der Begriff kommt aus dem

Griechischen und bedeutet „Ochsenhunger“. Die Betroffenen leiden unter unkontrollierbaren Essanfällen, die regelmäßig auftreten (mindestens zwei Anfälle pro Woche über drei Monate),

mit der Aufnahme von großen Kalorienmengen in kurzer Zeit. Während der Anfälle haben sie das Gefühl, ihr Essverhalten nicht unter Kontrolle zu haben. Im Anschluss an die Essattacke versuchen die Betroffenen, eine Gewichtszunahme durch selbst hervorgerufenes Erbrechen oder Gebrauch von Abführmittel zu verhindern. Die Betroffenen sind meist schlank oder normalgewichtig.

Die Krankheit ist mit großen Schamgefühlen behaftet, was oft zu jahrelanger Geheimhaltung führt, bevor die Betroffenen Hilfe suchen.

Die gesundheitlichen Folgen sind Schwellungen der Ohrspeicheldrüsen, Zahnschäden, Magen- und Speiseröhrentzündungen, Verschiebungen der Blutsalze, die zu Nierenschäden und Herzrhythmusstörungen führen können wie auch zu hormonellen Veränderungen und dem Ausbleiben der Regelblutung.

Was ist Binge-Eating?

„Binge“ bedeutet „schlingen“. Der Unterschied zur Ess-Brech-Sucht oder Bulimie liegt im Wesentlichen darin, dass keine Gegenmaßnahmen nach einem Essanfall ergriffen werden, d.h., es erfolgt kein kompensatorisches Verhalten wie zum Beispiel Hungern oder Erbrechen. Binge-Eating ist eine Essstörung mit regelmäßigen Heißhungerattacken (mindestens zwei pro Woche über sechs Monate), die dann meist mit Übergewicht oder Adipositas verbunden ist.

Die ersten Anzeichen treten meist schon im Kindesalter auf, weshalb Aufklärung und Prävention so wichtig sind.

Binge-Eating ist unter den psychogenen Essstörungen das Krankheitsbild, welches bisher am wenigsten erforscht ist.

Wie gefährlich ist eigentlich eine Essstörung?

Am gefährlichsten ist die Magersucht mit einer Sterberate von 15 bis 20 Prozent innerhalb von 20 Jahren nach Beginn der Erkrankung. Nach der Drogensucht bildet die Anorexia nervosa die häufigste Todesursache junger Frauen zwischen 15 und 24 Jahren.

Zu einer Heilung kommt es in etwa 40 Prozent der Fälle, bei 30 Prozent tritt eine Besserung ein und 20 Prozent verlaufen chronisch.

Die Sterberate bei Bulimie ist deutlich geringer und beträgt etwa 0,3 bis 1 Prozent innerhalb von zehn Jahren nach Diagnosestellung. Eine Heilung erfolgt in etwa 50 Prozent, eine Besserung in circa 30 Prozent und circa 20 Prozent bleiben chronisch krank.

Manifestierte Essstörungen sind besonders schwer therapierbar. Die ersten Anzeichen treten meist schon im Kindesalter auf, weshalb Aufklärung und Prävention so wichtig sind.

Wie kann man das Ausbrechen einer Essstörung verhüten?

Um Essstörungen zu verhindern, ist es wichtig, Mädchen und Jungen ein positives Gefühl für ihren Körper zu vermitteln. Ein positives Körpergefühl kann unter anderem der Entstehung von Essstörungen vorbeugen. Die Entwicklung eines natürlichen Gefühls für Hunger und Sättigung sollte unterstützt werden. Gegebenenfalls

sollte eine Reflektion über das eigene Essverhalten und die Essgewohnheiten angeregt werden, um sich mit Begriffen wie gesunde Ernährung, Diäten, Heißhunger, Jo-Jo-Effekt und so weiter auseinanderzusetzen und auch soziale und emotionale Funktionen des Essens (oder Nicht-Essens) zu erkennen. Jugendliche sollen lernen, das herrschende Schönheitsideal zu hinterfragen, ein Bewusstsein dafür entwickeln, wie Schönheitsideale entstehen, dass sie historisch und kulturell unterschiedlich sind, sich verändern und relativ sind.

Ebenso wichtig ist es, Mädchen und Jungen in ihrem Selbstvertrauen und Selbstwertgefühl zu stärken und ihnen ein Gefühl für ihre Fähigkeiten und Talente zu geben. Mädchen und Jungen sollen seelische Bewältigungsstrategien erlernen, um so angemessen auf psychische Belastungen und Anforderungen reagieren zu können.

Im nächsten Teil geht es dann um die Therapie von Essstörungen.

Autorin: Annette Eisenmann



YOGA

Indiens älteste Wissenschaft vom Leben

Stress und Anspannung, die die Kräfte des Einzelnen weit überfordern, sind für den heutigen Menschen der westlichen Welt größer als zu irgendeiner anderen Zeit in der Geschichte der Menschheit. Tausende und Aber-tausende greifen zu Genussmitteln, um mit ihren täglichen Belastungen fertig zu werden. Vergebens! Yoga, die älteste Wissenschaft vom Leben, die vor Tausenden von Jahren ihren Ursprung in Indien hatte, lehrt, wie Sie Stress kontrollieren können – nicht nur körperlich, sondern auch auf geistig-seelischer Ebene.



„Genieße den Augenblick“ – Meditation bringt Ruhe und Zufriedenheit

Man kann den menschlichen Körper mit einem Auto vergleichen. Fünf Dinge sind es, die jeder Wagen braucht, um reibungslos zu laufen: Schmierung, Kühlung, Elektrizität, Treibstoff und einen einfühlsamen Fahrzeuglenker. Im Yoga sind es die Asanas oder Stellungen, die den Körper „schmieren“ – sie halten Muskeln und Gelenke geschmeidig, kräftigen die inneren Organe und stärken den Kreislauf, ohne Müdigkeit zu verursachen. Gekühlt wird der Körper durch die vollständige Entspannung, während Pranayama – die Yoga-Atmung – das Prana, den energetischen Strom verstärkt. „Treibstoff“ bezieht der Körper aus



Nahrung, Wasser und Luft, und die Meditation ist es, die den Geist beruhigt, den Lenker des Körpers. Durch Meditation lernen Sie, den Körper zu kontrollieren.

Aber was genau bedeutet eigentlich Meditation? Meditation ist zunächst Achtsamkeit und Bewusstheit.

Wenn wir unser Tun voll auf eine Sache konzentrieren, ihr mit unserer ganzen Aufmerksamkeit nachgehen, beruhigt sich der Geist, und wir empfinden

anschließend tiefe Ruhe und volle Zufriedenheit. Wenn wir uns bei einem Spaziergang an der Natur erfreuen, eine Blume betrachten, die

frische Bergluft genießen, aufs Meer blicken, in die Flammen eines Feuers schauen oder einen Sonnenuntergang genießen, ist das Meditation. Der Schreiner, der an seiner Werkbank ganz in der Arbeit an seinem Werkstück aufgeht, die Mutter, die einen Pullover für ihr Kind strickt, jeder, der sich an der Gartenarbeit erfreut, meditiert in gewisser Weise. Selbst Tee trinken, Geschirrspülen, Fensterputzen oder die Autoreparatur lassen unsere Gedanken zur Ruhe kommen und stellen eine Form von Meditation dar.

Jeder kann Yoga praktizieren. Sie benötigen weder eine besondere Ausrüstung noch spezielle Kleidung, nur ein bisschen Platz und den starken Wunsch nach einem gesunden, erfüllten Leben. Viele Menschen fühlen sich vom Yoga angezogen, weil sie ihren Körper beweglich und in Form halten wollen. Andere kommen, weil sie Linderung von Beschwerden wie Verspannungen oder Rückenschmer-

„Gesundheit ist Reichtum – Yoga zeigt den Weg“

zen suchen. Was auch immer Ihr Beweggrund sein mag, dadurch dass der Körper beständig gestärkt und entspannt wird, der Geist zur Ruhe kommt, erhalten Sie ein Gefühl für jenen Zustand inneren Friedens, der Ihre wahre Natur ausmacht. Zugleich ist dies das Wesen des Yoga: die Selbstverwirklichung, die wir alle suchen – bewusst oder unbewusst – und zu der wir alle hinstreben.

Die Klarheit des Geistes, die Yoga erzeugt, sowie die körperliche Lebenskraft und Geschmeidigkeit, die es bewirkt, sind für Jung und Alt gleichermaßen wichtig.

Kindern bietet Yoga ebenfalls eine hervorragende Möglichkeit, etwas für Gesundheit und Ausgeglichenheit zu tun. Mit ihrer natürlichen Beweglichkeit und ihrem Sinn für Gleichgewicht gelingen ihnen die Asanas (Körperhaltungen) mühelos. Yoga führt zu einem guten Körpergefühl, fördert alle Sinne, verbessert die Wahrnehmung und trägt zur Entwicklung eines gesunden Selbstbewusstseins bei. Um das Interesse der Kinder an dieser jahrtausendealten Entspannungstechnik zu wecken, ist es vor allem wichtig, Spiel, Fantasie und Kreativität im Prozess des Lernens nicht zu vernachlässigen.

Jugendliche werden aus allen Aspekten des Yoga großen Nutzen ziehen können. Gefühle von Befangenheit und Unbeholfenheit werden bald durch Vertrauen und Gelassenheit ersetzt. Pranayama (Atmung) und Entspannung helfen vor allem bei emotionalen Problemen der Heranwachsenden.

Viele Frauen kommen während ihrer ersten Schwangerschaft zum Yoga, weil sie einen Weg suchen, gerade in dieser Zeit möglichst gesund und widerstandsfähig zu bleiben. Die Entstehung neuen Lebens gehört zu

den größten Wundern, die es gibt, und setzt eine Kette von Ereignissen in Bewegung, die noch die nächsten 70, 80 oder mehr Jahre beeinflussen werden. Keine Zeit ist für die eigene körperliche, geistige und seelische Entwicklung wichtiger als diese. Wenn die schwangere Frau gemeinsam mit ihrem Partner ein gutes Tagesprogramm aus Asanas, Pranayama und Meditation entwickelt, werden die folgenden Monate dieser mit der Sorge für ein Baby ausgefüllten Zeit kaum Mühe bereiten. Außerdem kann Yoga als sanfte Rückbildungsgymnastik für Mütter dazu beitragen, die bei der Geburt beanspruchten Muskeln zu stärken und zu entspannen.



Die sanften, langsamen Bewegungen der Asanas sind außerdem ideal für die späteren Lebensjahre, helfen sie doch, Körper und Geist jung und aktiv zu erhalten, während die Atemübungen die Sauerstoffzufuhr zum Gehirn verbessern. Viele Übungen können auf dem Stuhl sitzend ausgeführt werden, einige sogar im Bett liegend.

Um Yoga allerdings verstehen zu können, müssen Sie es selbst ausprobieren.

Wir alle durchleben immer wieder anstrengende Zeiten, sei es, dass wir die Arbeitsstelle wechseln, eine Beziehung lösen, das Rauchen aufgeben. In solchen Situationen kann Yoga zum Hafen im Sturm werden, weil es Sicherheit und Beständigkeit vermittelt. Oft entstehen unsere Spannungen und Ängste dadurch, dass man mit sich selbst nicht im Einklang ist. Jeder für sich sollte versuchen, den Veränderungen des Lebens mit Gelassenheit und Gleichmut zu begegnen.

Das Therapie- und Bewegungszentrum möchte Ihnen die Möglichkeit geben, Yoga auszuprobieren und die Vorteile „vielleicht“ für sich zu entdecken. Yoga für

Jung und Alt, Yoga für Kinder, Yoga für Schwangere und Yoga nach der Geburt, all diese Kursangebote können Sie für sich entdecken, wenn Sie mögen.

Weitere Informationen erhalten Sie im Therapie- und Bewegungszentrum unter der Rufnummer 0203-733-2901.

Kreisverband Duisburg e. V.

Pflege und Betreuung zu Hause

Häusliche Alten- und Krankenpflege

- Sozialstation Mitte/Süd
- Sozialstation West
- Sozialstation Nord

Menüservice

Haus-Notruf-Dienst



**Deutsches
Rotes
Kreuz**

☎ 0203 / 75 16 37

☎ 02065 / 3 04 80 10

☎ 0203 / 9 30 60-0

☎ 0203 / 2 80 94 20

☎ 0203 / 2 82 83 33

www.drk-duisburg.de

Der Schönheitswahn boomt

Botox doch gefährlicher als angenommen?

Falten im Gesicht? Kein Problem. Eine Ladung Nervengift und schon ist die Mimik unterbrochen. Keine Möglichkeit mehr, auch nur annähernd die Stirn zu bewegen. Das Wundermittel heißt Botox. Dabei ist Botox-Toxin die gefährlichste Substanz, die in der Schönheitschirurgie verwendet wird. Zwar sind es äußerst geringe Mengen, die injiziert werden, dennoch könnte Botulinum-Toxin mehr unerwünschte gesundheitliche Folgen nach sich ziehen, als bisher vermutet.

Wie das Magazin New Scientist berichtete, haben Forscher nachgewiesen, dass Botulinum-Neurotoxin Typ A, wie die Substanz wissenschaftlich heißt, nicht nur an jenen Körperstellen bleibt, in die es injiziert wird, sondern sich über das Gewebe ausbreiten kann. Nur drei Tage nach der Botox-Injektion bei Ratten im Gesicht und im Hirn konnte das Forscherteam um Matteo Caleo vom Istituto di Neuroscienze in Pisa feststellen, dass sich das Nervengift im Körper der Tiere verteilt hatte. Bisher waren die Wissenschaftler davon ausgegangen, dass das Gift, das die Erregungsübertragung von den Nervenzellen zum Muskel hemmt und damit die Kontraktion des Muskels abschwächt oder sogar ganz ausfallen lässt, dort bleibt, wo es injiziert wird.

Die bisherigen Studien wurden mit Jod-125 durchgeführt. Da jedoch die injizierten Mengen des Toxins derart gering sind, können sie mit dieser Methode nicht nachgewiesen werden. Die Wissenschaftler haben versucht, die Substanz anders aufzudecken. Sie suchten nach Fragmenten



des SNAP-25-Proteins, das vom Toxin zerstört wird; SNAP-25 spielt nämlich in der Übertragung von Nervenzellen zum Muskel eine entscheidende Rolle. Und sie wurden fündig. Es gelang ihnen, Proteinfragmente in Hirnzellen zu lokalisieren, wenn den Ratten das Botulinum-Neurotoxin in die Schnurrhaarmuskeln gespritzt worden war.

Die Ergebnisse erforderten eine neue und noch genauere Untersuchung, meint Caleo. Wenn, wie in kosmetischen Einsätzen, die Substanz alle vier bis sechs Monate injiziert wird, könne es schon zu Problemen kommen. Caleo will sich allerdings auf

Spekulationen nicht festlegen. Was von größtem Interesse wäre, sei die Frage, wie niedrig die Dosis ausfallen müsste, um die Nachweisgrenze zu unterschreiten.

In der kosmetischen Behandlung spielt das Nervengift seit einigen Jahren eine große Rolle. Behandelt werden damit vor allem Falten. Besonders die sogenannten „dynamischen Gesichtsfalten“, die durch die Aktivität der Gesichtsmuskeln entstehen, lassen sich durch Botulinum-Toxin wirksam rückbilden.

Quelle: Presstext Deutschland

Alzheimer-Impfung in greifbarer Nähe

Wiener Biotech-Unternehmen setzt auf Marktreife in wenigen Jahren

In Deutschland leiden derzeit mehr als 1,2 Millionen Menschen an einer Demenz, meist handelt es sich um die Demenz vom Alzheimer-Typ. Jedes Jahr kommen etwa 200.000 Neuerkrankungen hinzu. Das könnte sich schon bald ändern. Denn ein Wiener Biotech-Unternehmen will binnen der nächsten fünf bis sechs Jahre eine wirksame und verträgliche Immunisierungsmethode gegen Alzheimer zur Marktreife bringen.

Derzeit werden zwei Studien mit Impfstoffen zum Faktor Sicherheit und Verträglichkeit an Patienten mit



leichter und mittelschwerer Alzheimer-Erkrankung am Wiener Allgemeinen Krankenhaus und dem Institut für Psychosomatik durchgeführt. Alle Patienten, die bisher geimpft wurden, haben den Wirkstoff gut vertragen.

Laut Prognose wird die Zahl der an Demenz Erkrankten in Deutschland bis 2050 auf circa 2,3 Millionen ansteigen, wenn nicht schnellstens wirksame Medikamente diesen Trend stoppen. Während Alzheimer bereits seit Anfang des 20. Jahrhunderts bekannt ist, gibt es erst seit zehn Jahren Medikamente. Diese Medikamente wirken bisher nur auf die Symptome der Erkrankung, jedoch nicht auf die Ursachen.

Heute gelten die sogenannten Beta-Amyloide, giftige Bruchstücke eines körpereigenen Eiweißes, das auf jeder Gehirnzelle zu finden ist, als wesentliche Ursache der Entstehung von Alzheimer. Im Hirngewebe von Alzheimer-Patienten kommen diese Bruchstücke in großer Zahl vor und bilden Eiweißklumpen, die Amyloid-Plaques. Ein solches Überangebot von Beta-Amyloiden führt zum Absterben von Gehirnzellen und somit zum schleichenden Verlust der Fähigkeit, Informationen abzuspeichern und verarbeiten zu können.

Das Vorhaben der Biologen des österreichischen Biotech-Unternehmens Affiris ist es, einen Wirkstoff zu entwickeln, der den Beta-Amyloiden synthetisch nachempfunden ist und nach Impfung eine Immunabwehr gegen die originären schädlichen Beta-Amy-

loide des Körpers hervorrufen soll. Die Schwierigkeit an diesem Verfahren ist die Herstellung einer solchen Substanz, die bewirkt, dass ausschließlich die toxischen Eiweiße von den Antikörpern angegriffen und zerstört werden und nicht etwa auch das körpereigene Eiweiß APP, von dem die Beta-Amyloide abgespalten werden.

Mittlerweile sind zwei Impfstoffe in der klinischen Untersuchung. Diese Studien zur Sicherheit der Impfstoffe sind deshalb so wichtig, um mögliche Nebenwirkung gänzlich auszuschließen. Bisher hat sich das Verfahren als wirksam erwiesen. Ende des Jahres soll die Studie zur Sicherheit der Wirkstoffe abgeschlossen sein und Untersuchungen zur Wirksamkeit beginnen. Tests an Mäusen haben bereits positive Resultate ergeben: Die Amyloid-Plaques konnten hier durch den Impfstoff um 70 Prozent reduziert werden. In Hirnleistungstests hätten die Tiere signifikant besser abgeschnitten.

Sollte sich das Medikament als wirksam und in der Mehrzahl der Fälle als verträglich erweisen, wird es sicherlich zur vorbeugenden Behandlung empfohlen. Mit den ersten drei bis vier Impfungen, die derzeit in den Studien kontrolliert verabreicht werden, soll eine Immunantwort des Körpers hervorgerufen werden. Dann müsste die Impfung zur Aufrechterhaltung des Schutzes in regelmäßigen Abständen wiederholt werden. Aber darauf müssen wir noch einige Jahre warten.

Quelle: Presstext Deutschland

Live-Übertragung aus dem Inneren des Körpers

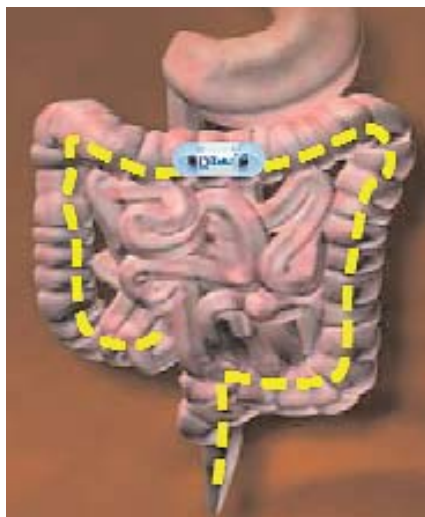
Kapsel-Koloskopie verbessert Dickdarmdiagnostik für Patienten

Dickdarmkrebs stellt die zweithäufigste Todesursache aller Krebserkrankungen in Deutschland dar. Dickdarmkrebs entwickelt sich langsam, das ist das Tückische! Und wenn erst Beschwerden wie Durchfall oder Verstopfung, Schmerzen, auffallende Blässe oder Gewichtsabnahme einsetzen, ist es oft schon zu spät. Dennoch wird die von den Krankenkassen empfohlene Vorsorgeuntersuchung bisher lediglich von ca. acht Prozent der Männer und 15 Prozent der Frauen wahrgenommen. Eine neue Diagnostikmethode, die Untersuchung des Dickdarms durch eine Art „Mini-U-Boot“, bietet nun eine Alternative zur herkömmlichen Koloskopie.

„Nachdem wir bereits seit mehr als zwei Jahren erfolgreich die Kapsel-Endoskopie zur Untersuchung des Dünndarms einsetzen, freuen wir uns, unseren Patienten nun auch die Kapsel-Koloskopie für den Dickdarm anbieten zu können“, so Prof. Dr. Stephan Petrasch, Chefarzt der Inneren Medizin im Klinikum Duisburg. „Diese Neuerung könnte bei vielen Menschen, die bisher eine Darmvorsorge aus Angst oder Vorurteilen meiden, das Darmkrebsrisiko mindern.“



Deutschland ist das erste Land, das die Kapsel-Koloskopie einführt. Das Klinikum Duisburg zählt zu den bundesweit 30 Kliniken, die den Patienten dieses Verfahren anbietet.



Patienten spüren die Kapselkamera nicht. Sie liefert bei ihrem Weg durch den Darm über 140.000 Aufnahmen

Wie verläuft die Untersuchung?

Der Patient schluckt eine Kapsel, die mit ihren 11 x 31 mm nicht größer als eine Vitamintablette ist. Die sogenannte Colon-Kapsel ist mit zwei Videokameras und einer Lichtquelle ausgestattet. Sie wurde speziell für die Untersuchung des Dickdarms entwickelt.

Die 11 x 31 mm messende Colon-Kapsel ist mit zwei Kameras ausgerüstet und liefert zwei Bilder je Kamera pro Sekunde, die mittels eines Empfangsgerätes, das der Patient an einem Gürtel bei sich trägt, aufgezeichnet und im Anschluss vom Arzt ausgewertet werden. Der Patient kann sich während der gesamten Zeit der Untersuchung frei bewegen und seinen normalen Aktivitäten nachgehen. Die Reise der Kapsel durch den Darm verläuft vom Patienten unbemerkt und wird nicht als störend empfunden. Lediglich die acht Kontrollsonden, die

zuvor auf der Haut des Patienten befestigt wurden, sind spürbar. Die natürliche Darmbewegung transportiert die Einmal-Kapsel durch den Körper und sorgt für eine anschließende Ausscheidung.

Für wen ist die Kapsel-Koloskopie besonders geeignet?

Die Kapsel-Koloskopie ist eine neue Diagnostikmethode und kann als ergänzende Methode zur herkömmlichen Koloskopie angesehen werden. Sie ist besonders geeignet für Patienten, bei denen eine herkömmliche Koloskopie nicht oder nur mit einem Verletzungsrisiko der Darmwand möglich ist. Ebenso kann die Colon-Kapsel bei Patienten angewendet werden, deren Koloskopie unvollständig war oder die sich keiner herkömmlichen Koloskopie unterziehen wollen, sowie bei entzündlichen Darmkrankheiten, deren Heilungserfolg überwacht werden soll.

Welche Methode der Darmuntersuchung die bestgeeignete für einen Patienten ist, sollte in einem ärztlichen Gespräch geklärt werden. Da die Kapsel-Koloskopie noch eine sehr neue Untersuchungsmethode ist, erstatten Krankenkassen die Kosten zunächst nur in begründeten Einzelfällen.

Weitere Informationen und Kontakt:
Klinikum Duisburg
Klinik für Innere Medizin
Prof. Dr. Stephan Petrasch
Telefon 0203-733 2307
info@klinikum-duisburg.de

Klinikum Duisburg beim 25. Rhein-Ruhr-Marathon

Mehr als 7.000 Läuferinnen und Läufer gingen an den Start zum diesjährigen Jubiläums-Marathon, dem ältesten City-Marathon in Deutschland. Auch das Klinikum Duisburg war wieder mit dabei.

In diesem Jahr starteten insgesamt 8 Läuferinnen und Läufer beim Halb-Marathon und ein Läufer beim Marathon für das Klinikum Duisburg. Alle verfügbaren Daumen im Klinikum wurden für das Team gedrückt, und diese Power zeigte Erfolg. Alle Läufer kamen gut durchs Ziel und zeigten sich sehr zufrieden mit ihren Ergebnissen.



Die Teilnahme der Massageschüler am Rhein-Ruhr-Marathon hat bereits Tradition. In diesem Jahr hatten sich die angehenden Masseure und medizinischen Bademeister gemeinsam mit ihrem Ausbildungsleiter Dietmar von Zaluskowski einen Rekordeinsatz vorgenommen. Insgesamt standen 33 Auszubildende der Massageschule aus dem Klinikum Duisburg für die Teilnehmer der unterschiedlichen Marathon-Disziplinen für eine entspannende Massage im Anschluss an den Zieleinlauf bereit. Insgesamt absolvierten die angehenden Masseure einen eigenen Marathon, indem sie in sieben Stunden die Waden- und Rückenmuskulatur von circa 450 Läufern entkrampften und die Läuferinnen und Läufer für das nachfolgende Marathonfest wieder fit machten.

Das Team des Therapie- und Bewegungszentrums aus dem Klinikum Duisburg war ebenfalls vor Ort und bot den Besuchern auf der Messewiese umfassende Informationen rund um die Themen Gesundheitsvorsorge und Prävention, Elternschule und Rehabilitationssport an. Ebenso konnten Kinder und Jugendliche ihr Balancegeschick auf dem angebotenen Bewegungsparcours erproben. Als Belohnung fürs Mitmachen gab es kleine Anerkennungen.



Verspannt? Rücken-, Gelenk- und Fußbeschwerden?

Das muss nicht sein.

Die Hightech-Sohle des MBT kann bei Rückenbeschwerden helfen, trainiert und kräftigt den Bewegungsapparat, trägt zur Schonung der Gelenke bei und strafft Bein-, Bauch- und Gesäßmuskulatur ganz einfach nebenbei.

Sanitätshaus Knoche
Hamborner Altmarkt 15-17
47166 Duisburg
Telefon: (02 03) 555 96-0

SANITÄTSHAUS
Knoche

03104 05 - www.sj-panitz.de

MSV-Spieler Bernhard (Enatz) Dietz spendet Geburtstagsgeschenk für kranke Kinder



Foto: Manfred Schneider

Anlässlich seines 60. Geburtstags wünschte Bernhard Dietz sich Geldgeschenke, um diese guten Zwecken zu kommen zu lassen. Über diese spendable Idee und einen Scheck über 3.500 Euro freute sich Rainer Schramedei (rechts), Chefarzt der Klinik für Kinderheilkunde und Jugendmedizin.

Das StippVisite Kreuzworträtsel

Wahre Wohltat

Die medizinischen Hautpflegeprodukte von sebamed® sind eine wahre Wohltat für Ihre Haut.

Das umfangreiche Set, das Sie gewinnen können, besteht aus einem seifenfreien Waschstück sowie der „Flüssig Wasch-Emulsion“ mit feuchtigkeitsspendenden Vitaminen und Aminosäuren. Die sebamed „Frische Dusche“ sorgt für ein sportlich frisches Duschvergnügen, ohne die Haut beim häufigen Duschen zu strapazieren. Das „Every Day Shampoo“ ist besonders für die tägliche, milde Reinigung von Haaren und Kopfhaut geeignet. Für ein sicheres Gefühl rund um die Uhr sorgt das „Frische Deo“.


Damit auch der Körper gepflegt wird, ist das Set mit der sebamed „Body-Milk“ bestückt, die die Haut intensiv pflegt und schützt. Ergänzt wird die „Rundum-Ausstattung“ für Ihre Haut durch zwei flauschige Handtücher.

Mit der richtigen Lösung haben neun Rätselfreunde die Chance auf dieses umfangreiche Hautpflegeset von sebamed®. Viel Glück!

Schicken Sie Ihre Lösung bis zum 15. Juli 2008 an:

**Redaktion StippVisite
Bockhorn 1
29664 Walsrode**

Weitere Informationen zu den sebamed®-Produkten erhalten Sie unter: www.sebamed.de

Intern. Kriminalpolizei-Organis.	rein, nach Abzug	bald	Teil des Kfz.	Seehund	weibl. Vorname	Güte, Qualität	Naturprodukt	Planet	Wendekommando auf See		
				5	Gefäß für Flüssigkeiten						
Verkaufsbude		afrik. Giftschlangengart			engl. auf	Westeuropäer					
	4			Kanten, Knust							
Blume der Liebe		Aus Schneidewerkzeug	franz. Männername		weibl. Märchengestalt	6			(ein Geschäft) abschließen		
							altisländ. Prosaerzählung		germ. Wurfspieß		
US-Bundesstaat	sportl. Kampfspiel										
pers. Fürwort											
Mediziner		Salat mit krausen Blättern						europ.-sibir. Grenzgebirge			
Freibeuter	ehem. frz. Währung (Abk.)		Amts-titel von Beamten		Tropenvogel	Sittenlehre		Backwerk	Mixgetr. a. Bier u. Limonade (südd.)		
								nordgerman. Meerestöchterin			
			synthet. Textilfaser		vollständig				Facharzt für Inneres		
Umlaufbahn eines Satelliten	Kupfer-, Stahlstich	Idol	Mietverhältnis			1	Hobbyfahrzeug		Abk. für Altes Testament		
fermentieren				8	weihen		Gemeinschaft	7			
			weibl. Grautier		Knochengerüst						
Vermachtnis		Frauenname				ganz und ...	2		Bund, Vereinigung		
Früherkennungsmaßn.							Torfstück	Wildrind			
	3		10		weibl. Artikel	Fußrücken					
säubern		Staatskürzel für Maine	Verzierung					Voltampere (Abk.)			
Zeichenerklärung auf Landkarten		Schauspielerin				Kurort in Graubünden					
						übertrieben genauer Mensch					

- | | | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|----|
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|----|

Gewinner des letzten Kreuzworträtsels mit der Lösung „Vorsorge-Abo“ sind:

G. Hinz, Ahnatal; V. und J. Meusel, Duisburg; G. Pöschke, Kassel; G. Sonntag, Leipzig; W. Honcu, Groß-Gerau.

Sie erhalten ein Jahr lang monatlich ein „leckeres“ Päckchen von SCHNEEKOPPE.

Herzlichen Glückwunsch!

Wenn die männliche „Strandperle“ immer weiter wächst



Sommer, Sonne, Strand – jetzt lassen sich im Winter geschickt kaschierte Rollen um Bauch und Hüften nicht mehr verbergen. Die „Strandperle“ ist nicht nur ein ästhetisches Problem, sondern eine echte Gefahr für die Männergesundheit. Häufige Begleiter zu dicker Bäuche sind das Testosteron-Mangel-Syndrom und Erektionsstörungen. Diese Krankheitsbilder gelten als Schlüssel zu einer umfassenden Behandlung der „Strandperlenträger“. Erektionsstörungen sind oft der Auslöser für einen Arztbesuch. Neue Untersuchungen zeigen, dass sie jedoch häufig mit weiteren Grunderkrankungen einhergehen. So führt eine Testosteronsubstitution bei einem Testosteron-Mangel-Syndrom nicht nur zu mehr Lebenskraft und Vitalität; auch metabolische Parameter verbessern sich. Die Behandlung einer erektilen Dysfunktion mit einem sogenannten PDE-5-Hemmer bewährt sich auch bei Patienten mit zu hohem Cholesterinspiegel.

Ein Rundumblick am Strand zeigt immer häufiger: ein Meer von Männerbäuchen, so weit das Auge reicht. Deutsche Männer bringen im europäischen Vergleich das meiste Gewicht auf die Waage. Zu viel Stress, zu wenig Zeit für Bewegung sowie ein im Vergleich zu Frauen nur gering ausgeprägtes Interesse für die eigene Gesundheit sind Gründe dafür, dass Männer in ihren „besten Jahren“ Kilo um Kilo um ihre Mitte ansammeln. Gerade das bauchbetonte Übergewicht ist mit vielen kardiovaskulären Risikofaktoren und Begleiterkrankungen verbunden wie Erektionsstörungen, Symptomen eines Testosteronmangels, Bluthochdruck, Fettstoffwechselstörungen und Typ-2-Diabetes.

Therapie mit Vardenafil bei Erektions- und Fettstoffwechselstörungen

Für die Behandlung der erektilen Dysfunktion (ED) sind die sogenannten PDE-5-Hemmer wie Vardenafil Mittel der ersten Wahl. Männer mit „Strandperle“ leiden häufig auch an ED; ED-Patienten wiederum weisen häufig Störungen des Fettstoffwechsels auf. Dies zeigten die Ergebnisse einer aktuellen Untersuchung von 395 Männern, die zusätzlich zu einer erektilen Dysfunktion auch erhöhte Cholesterinwerte aufwiesen und deswegen behandelt

wurden. Eine zwölfwöchige Behandlung mit Vardenafil führte im Vergleich zu Placebo (Scheinmedikament) zu einer signifikanten Verbesserung der Erektionsfähigkeiten. Die Behandlung war auch bei Patienten mit schlecht kontrollierten Lipidwerten erfolgreich. Fast 70 Prozent der Männer mit ED weisen weitere Begleiterkrankungen wie Bluthochdruck, Diabetes oder erhöhte Cholesterinwerte auf.

Testosteronmangel: Krise im „besten Alter“

Die sogenannten „Best Ager“ haben häufig mit Problemen zu kämpfen, die ihre Lebensqualität senken können: Libidoverlust, Stimmungsschwankungen, Konzentrationsprobleme und Leistungseinbußen können Symptome für einen Testosteronmangel (Hypogonadismus) sein. In Deutschland leiden circa zwei Millionen Männer im Alter zwischen 40 und 70 Jahren an erniedrigten Testosteronwerten. Bei ausgeprägter „Strandperle“ mit einem Bauchumfang von mehr als 102 cm ist das Risiko besonders hoch. Welchen Effekt eine Testosteronsubstitution bei den Betroffenen haben kann, untersuchte die europäische Testogel®-Studie, an der 382 Männer teilnahmen. Alle Studienteilnehmer wiesen typische Symptome eines Testosteron-Mangel-Syndroms auf.

Die Teilnehmer zeigten schon nach kurzer Studiendauer positive Veränderungen bei Körperzusammensetzung und Lebensqualität, unabhängig vom Alter oder den Testosteronausgangswerten. Die Männer verloren Körperfett und bauten wieder mehr Muskelmasse auf. Auch die Cholesterinwerte sanken durch die Testosterontherapie. Deutliche Verbesserungen zeigten sich ebenfalls bei der Lebensqualität. Die positiven Veränderungen in der Studie blieben auch nach 18 Monaten erhalten. Bei einer Langzeittherapie mit Testosteron ist als Alternative zur täglichen Anwendung eines Testosterongels durch den Patienten auf Schultern, Oberarme und/oder Bauch auch eine Behandlung mit einer Depot-spritze möglich, die den Testosteronspiegel über etwa zwölf Wochen konstant im Normbereich hält.

Neben wirksamen Therapien gegen die Symptome eines Testosteron-Mangel-Syndroms und gegen erektile Dysfunktion empfehlen die Experten „Strandperlenträgern“ immer auch eine Änderung des Lebensstils. „Mann“ will schließlich auch die zweite Lebenshälfte in vollen Zügen genießen.

Weitere Informationen im Internet unter www.testosteron.de und www.jetzt-lieben.de

Alles Gute für den Rücken

Tag der Rückengesundheit im Klinikum Duisburg

Zum ersten Mal beteiligte sich das Klinikum Duisburg am bundesweiten Aktionstag zur Rückengesundheit und das mit vollem Erfolg. Rund 250 Duisburger Bürger und Patienten aus dem Klinikum Duisburg hatten am 15. März die Möglichkeit, die Angebote des Therapie- und Bewegungszentrums kennen zu lernen. Ob zur Vorbeugung von Rückenbeschwerden oder zur Therapie bei Rückenschmerzen – zu allen Bereichen gab es ausführliche und umfassende Informations-, Beratungs- und Mitmachangebote, die rege genutzt wurden. Die Besucher nutzten ebenso die Beratungsangebote zur ambulanten Schmerztherapie und zur traditionellen chinesischen Medizin.



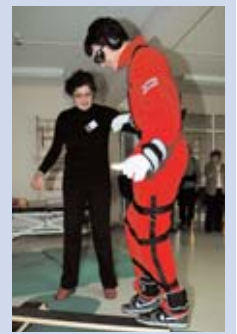
ARD-Aktionstag „mehr Zeit zu leben“ zeigte Chancen für ältere Menschen



Nahezu 600 interessierte Duisburger Bürgerinnen und Bürger folgten der Einladung, sich rund um das Thema „Mehr Zeit zu leben“ zu informieren, zu dem das Klinikum Duisburg anlässlich des ARD-Aktionstages eingeladen hatte. Sich generationsübergreifend mit dem Älterwerden zu beschäftigen und Anreize zu erhalten, wie man dennoch mobil bleiben kann und damit die eigene Lebensqualität so lange wie möglich erhält, traf auf großes Interesse bei den Besuchern



des Aktionstages. Die Mischung aus aktiven Mitmachangeboten, Gesundheits- und Risiko-Checks, Vorträgen sowie aus Informationsständen zu zahlreichen Schwerpunkten zum Thema traf auf eine große Resonanz. Besondere Highlights waren der persönliche Balance- und Gleichgewichtstest und die Möglichkeit für jüngere Besucher, durch Ausprobieren eines Alters-Simulations-Anzuges die Mobilitätseinschränkungen im Alter einmal selbst zu testen. Alle beteiligten Netzwerkpartner machten deutlich, dass eine rechtzeitige Beschäftigung mit dem Thema „Älter werden – mobil bleiben – Lebensqualität sichern“ bereits früh anfangen muss, um den Anforderungen des Alters standhalten zu können.



Krebs-Informationstag

Das Klinikum Duisburg beteiligte sich mit seinem onkologischen Schwerpunkt am ersten Duisburger Krebs-Informationstag, der in der Mercatorhalle Duisburg stattfand. Die Besucher erwartete ein umfangreiches Programm mit mehr als 50 Vorträgen und Themenforen mit Schwerpunktthemen zu unterschiedlichen Krebserkrankungen. Das Klinikum Duisburg war mit den Fachbereichen Innere Medizin, Allgemeinchirurgie, Frauenheilkunde, Neurochirurgie, Neuroradiologie sowie der Strahlentherapie vertreten. Viele Besucher nutzten die Möglichkeit, persönliche Gespräche zu individuellen Fragen und Anliegen mit den anwesenden Krebsexperten führen zu können. Zielsetzung des ersten Krebs-Informationstages war vor allem eines: aufklären, informieren und Perspektiven aufzeigen.

Tag der älteren Generation in Großenbaum



Bereits zum dritten Mal war das Klinikum Duisburg mit seinem Fachbereich Geriatrie am „Tag der älteren Generation“ vertreten. In Duisburg-Großenbaum boten Krankenschwestern aus der Geriatrie den Besuchern Blutdruck- und Blutzuckermessungen an. Chefarzt Dr. Wolfried Schröer hielt einen Kurzvortrag über das Thema „Altersmedizin heute – Sinnvoll oder Luxus“ und stand anschließend für Fragen zur Verfügung. Ebenso beteiligten sich die städtischen Seniorenheime mit einem Informationsstand am Tag der älteren Generation. In persönlichen Gesprächen konnten sich die Besucher über das Leistungsangebot der drei Seniorenheime informieren.



Kulturabend der Duisburger Akzente im Bertha-Krankenhaus

Bereits zum zehnten Mal gestaltete das Bertha-Tanztheater unter der Leitung der Tanztherapeutin Rita Maaßen einen Kulturabend im Rahmen der Duisburger Akzente. Mit der Tanzperformance „Der Augenblick“ sahen die Zuschauer eine Darbietung, die sich mit dem diesjährigen Motto der Duisburger Akzente „Was uns bewegt“ beschäftigte. Im Augenblick zu sein, ist der Schlüssel der Veränderung. In dem Stück „Der Augenblick“ wurden wesentliche Aspekte von Leben und Tod sowie der manchmal geringe Spielraum zwischen Leben und Tod künstlerisch dargestellt.



Impfaktion

Das Gesundheitsamt der Stadt Duisburg hat in einer Stichprobe bei einigen Kindern sogenannte Impflücken festgestellt. Daraufhin hat das Amt Impfungen an Duisburger Grundschulen initiiert, durch die die Kinder gegen verschiedenste Krankheiten geschützt werden. Die Klinik für Kinderheilkunde und Jugendmedizin unterstützte mit ihren Kinderärzten vor Ort die Impfungen in den Schulen. Weitere Aktionen dieser Art gemeinsam mit dem Gesundheitsamt sind geplant.

Fantastisch engagiert sich für kranke Kinder

Der MSV-Fanclub „Fantastisch“ hat bereits zum wiederholten Male einen Spendenscheck mit einer beträchtlichen Summe an die Klinik für Kinderheilkunde und Jugendmedizin überreicht. Zu einem besonderen Ereignis wurde diese Spende durch die Autogrammstunde der drei MSV-Spieler Manasseh Ishuiaku, Olivier Veigneau und Björn Schlicke.



Burnout und Depression

Psychische Belastungen in der Arbeitswelt gigantisch

Die Zahl der psychischen Auffälligkeiten und Verhaltensstörungen in der Arbeitswelt nimmt kontinuierlich zu. Das geht aus dem Bericht des Berufsverbandes Deutscher Psychologen (BDP) zur psychischen Gesundheit am Arbeitsplatz hervor. Zwar reduziert sich die Zahl der Arbeitsunfälle, der Anteil der Ausfalltage, die mit psychischen Problemen begründet wurden, ist jedoch von 6,6 Prozent auf 10,5 Prozent angewachsen.

Zu den psychischen Problemen zählen vor allem Depressionen, Angststörungen und auch Suchterkrankungen. Hier beobachten Experten seit gut zehn Jahren eine starke Zunahme – quer durch alle Berufsgruppen. Aufgrund des starken Trends geht die Weltgesundheitsorganisation WHO zudem davon aus, dass bereits im Jahr 2020 die depressiven Verstimmungen nach den Herzerkrankungen an zweiter Stelle stehen werden. Grund: Die Arbeitswelt und die Anforderungen an die Arbeitnehmer haben sich in den vergangenen Jahren stark verändert. Durch massiven Stellenabbau ist die gleiche Arbeit durch weniger Personal zu leisten. Zudem muss ein Arbeitnehmer heute wesentlich flexibler agieren, worunter auch die wichtige Freizeit leidet. Es wird outgesourct, fusioniert und Unternehmen werden ins Ausland verlagert.

Vor allem in den Gesundheits- und Sozialberufen hat sich der Trend deutlich niedergeschlagen. Laut Bericht leiden aufgrund von Überforderung und Stress mindestens 20 Prozent der Ärzte unter dem Burnout-Syndrom, die Suizidraten bei Medizinern haben sich stark erhöht. Auch



Lehrer leiden. Sie haben mit der Balance zwischen Wollen, Sollen und Können stark zu kämpfen, was sich in der hohen Zahl von Frühpensionierungen widerspiegelt.

Der BDP sieht die Ursachen der zunehmend verbreiteten psychischen Probleme bei Arbeitnehmern vor allem in Zeitdruck, hoher Verantwortung und Komplexität der Arbeit sowie in prekären Arbeitsverhältnissen und der Veränderung des Arbeitsklimas in Unternehmen begründet. Gerade die permanente Sorge um den Arbeitsplatz erhöht die psychische Belastung immens.

Zwar sollte sich jeder im Sinne der Vorsorge mit dem Thema Stressbewältigung vertraut machen, die

Hauptverantwortung liegt jedoch bei den Arbeitgebern. Sie müssten dafür sorgen, dass ihre Angestellten nicht durch die Arbeit krank werden. Wichtig ist, sich mit der Arbeitslast der Arbeitnehmer auseinanderzusetzen und diese zu reduzieren. Zudem spricht sich der BDP für eine intensivere Beteiligung der Arbeitnehmer am Arbeitsmanagement aus.

„Partizipation ist das Schlüsselwort“, bekräftigt Gesundheitspsychologin Julia Scharnhorst. Aber auch die Führungskräfte in den Unternehmen müssten geschult werden, „da sie häufig zu wenig über psychische Belastungen, und was dagegen zu tun ist, wissen“.

Quelle: Presstext Deutschland

Vorbereitung ist alles!

Reisen mit Kindern

Reisekrankheit während der Hin- und der Rückfahrt, Durchfall, Fieber und zwei aufgeschlagene Knie am Zielort – Urlaub mit Kindern stellt Eltern alle Jahre wieder vor neue Herausforderungen. Nicht alle, aber doch einige Probleme lassen sich bei entsprechend umsichtigen Reisevorbereitungen reduzieren und manchmal sogar ganz vermeiden.

Kinder sind keine kleinen Erwachsenen – sie haben ihre ganz eigenen Bedürfnisse, die auch bei den Urlaubsvorbereitungen bedacht werden müssen. Das beginnt bereits mit der Wahl des Urlaubsziels. Tropische Entdeckungstouren zum Beispiel sollten Eltern von Kleinkindern um ein paar Jahre verschoben, denn Malariagefahr und ungewohnte Ernährung sowie das Risiko schwerwiegender Infektionskrankheiten können die kindliche Gesundheit nachhaltig belasten. Auch im Hinblick auf die Anreisezeiten ist sorgsames Abwägen gefragt: Stundenlanges Fliegen kann für Kinder, Eltern und auch Mitreisende zur echten Geduldprobe werden. Allzu lange Autofahrten sind ebenfalls ein Problem, wobei natürlich die Toleranzschwelle individuell variiert. So gilt es, einen geeigneten Kompromiss zwischen Ihrer Traumreise und dem, was mit Ihrem Nachwuchs möglich ist, zu finden.

Impfschutz prüfen

Nun muss dies nicht bedeuten, dass Sie nur noch Touren in die heimische Umgebung wagen dürfen. Planung ist alles: So helfen geeignete Unterhaltungsmedien dabei, Flugreisen und Autofahrten ohne zu große Langeweile zu überstehen. Autofahrten sollten Sie spätestens alle zwei Stunden mit einer Pause unterbrechen, in der die Kids

sich ausreichend bewegen können. Zu große Entfernungen lassen sich mit einer eingeplanten Übernachtung deutlich angenehmer überwinden. Kinder, die unter Reisekrankheit leiden, sollten vor Reiseantritt ein entsprechendes Präparat einnehmen. Die mitgeführte Schmusedecke oder das Lieblingskuscheltier geben ein Gefühl der Geborgenheit und Ruhe und erleichtern das Einschlafen während der Fahrt oder des Fluges.

Bereits zu Hause können Sie dafür sorgen, dass am Reiseziel alles möglichst glatt läuft. Hierzu sollten Sie sich im Vorfeld informieren, ob Ihr Kind über alle nötigen Impfungen verfügt und ob im Reiseland Impfungen vorgeschrieben oder auch empfohlen sind, die es nicht hat. Gerade wenn sich eine Reise in tropische Gebiete nicht vermeiden lässt, sollten Sie sich von einem Tropenmediziner beraten lassen, welcher Impfschutz sinnvoll ist und ob beziehungsweise welche Malariaphylaxe Sie und die mitreisenden Kinder einnehmen sollten. Aber auch innerhalb Europas kann die eine oder andere Impfung notwendig sein. So wird zum Beispiel bei Reisen nach Süddeutschland, aber auch in bestimmte Gebiete Skandinaviens, ins Baltikum und nach Russland eine Impfung gegen Frühsommermeningoenzephalitis (FSME) empfohlen. Diese Variante der Hirnhautentzündung übertragen Zecken. Kinder, die gern im Gras und im Gebüsch spielen, laufen leicht Gefahr, von einem dieser Spinnentiere gebissen zu werden und sich mit dem FSME-Erreger zu infizieren.

Tipps für kleine und große Sonnenanbeter

- Abschluss einer Reisekrankenversicherung
- Impfpässe vor Reiseantritt checken
- Kein Verzehr von ungekochten und ungeschälten Speisen
- Vorsicht bei offenem Speiseeis
- Verzicht auf Getränke mit Eiswürfeln
- Medikamente der Reiseapotheke im Kühlschrank aufbewahren
- Bei starker Sonneneinstrahlung immer einen Sonnenhut und eine Sonnenbrille aufsetzen
- Nach dem Schwimmen stets neu mit Sonnencreme einreiben – auch wenn diese „wasserfest“ ist

Reiseapotheke zusammenstellen

Ganz wichtig ist natürlich die umsichtig zusammengestellte Reiseapotheke. Hinein muss vor allen Dingen Verbandszeug einschließlich eines Desinfektionsmittels, das möglichst nicht brennt, damit Sie kleine Verletzungen selbst versorgen können. Ebenfalls mitnehmen sollten Sie ein Fieberthermometer und einen fiebersenkenden Saft beziehungsweise Zäpfchen. Mittel gegen Übelkeit, Erbrechen und Durchfall sind ebenso empfehlenswert. Darüber hinaus gehören Sonnenschutzmittel mit einem hohen Lichtschutzfaktor genauso in den Koffer wie ein guter Mückenschutz. Generell gilt: Kinderhaut ist noch sonnenempfindlicher als die Haut Erwachsener und sollte der UV-Strahlung niemals ungeschützt ausgesetzt werden.

Auch ein Sonnenhut mit einem Schutz im Nacken ist Pflicht.



Duisburger Klinikum erlebt das größte Teddy-Krankenhaus im Rheinland

6. Veranstaltung mit Kindern aus über 80 Kindergärten so gut besucht wie nie

Die Resonanz auf das Teddy-Krankenhaus wird immer größer. Rund 1650 Kinder im Vorschulalter haben die diesjährige Fachklinik für Stofftiere vom 6. bis zum 8. Mai besucht. Auch in diesem Jahr mussten 20 Kindergärten auf das kommende Jahr vertröstet werden, um den großen Ansturm zu bewältigen.



Vorbereitung in den Kindergärten

Insgesamt 13 Auszubildende der Kinderkrankenpflege besuchten zur Vorbereitung auf das Teddy-Krankenhaus rund 30 Kindergärten in Duisburg. Bei den Besuchen ging es darum, welche Fragen und Vorstellungen die Kinder zum Begriff Krankenhaus haben, welche Erfahrungen und Erlebnisse die Eindrücke der Kinder prägen, wenn es um das „Kranksein“ geht. Die Kinder haben dies auch in diesem Jahr eindrucksvoll

in ihren Bildern zum Thema zum Ausdruck gebracht, die in den Kindergärten und beim Teddy-Krankenhaus ausgestellt wurden. Gemeinsam mit den Auszubildenden haben die Kinder auch wieder „Versicherungskarten“ für ihre Kuschtiere gebastelt.

Die Kindergärten sehen das Teddy-Krankenhaus als positiven Beitrag an, den Kindern zu helfen, ihre Ängste und Unsicherheiten vor Untersuchungen und Krankenhausaufenthalten abzubauen. Für die Schülerinnen der Kinderkrankenpflege ist die Vorbereitung im Rahmen ihrer Ausbildung ein praktischer Test im Umgang mit Kindern.

Das Teddy-Krankenhaus

Auch in diesem Jahr hatte das DRK ein Zeltkrankenhaus für die Stofftiergesprächsstunde auf dem Gelände des Klinikums Duisburg errichtet – mit allem, was ein Krankenhaus braucht: vom Anmeldezimmer, Untersuchungsraum, Röntgenraum bis zum OP-Bereich. Jedes Stofftier erhielt eine ausführliche Anamnese und eine gründliche Untersuchung. Anschlie-

Das Teddy-Krankenhaus wird geprägt durch das Engagement der Projektpartner. Daher ein herzliches Dankeschön an:

- die AOK Rheinland für die Entwicklung des Konzeptes und die persönliche Unterstützung in der Vorbereitung und Durchführung des Projektes.
- das DRK, dessen Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter mit großem Einsatz das „Teddy-Krankenhaus“ aufgebaut und eingerichtet haben. Das DRK-Team stellte die Helfer für Anmeldung und Materialverwaltung sowie die OP- und Radiologiemitarbeiter und sorgte für die Betreuung. Auch für das leibliche Wohl der Besucher war mit frischen Waffeln gesorgt.
- die Studenten der Fachschaft Medizin an der Universität Duisburg-Essen für ihren Einsatz als „Fachärzte für Stofftierheilkunde“.
- die Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter des Klinikums Duisburg, insbesondere den Schülerinnen der Kinderkrankenpflege und Studenten im praktischen Jahr sowie dem Koordinator Tobias Gregor, Arzt für Kinderheilkunde.

ßend erhielten die Kinder als Stofftierväter und –mütter einen Therapie-vorschlag ausgehändigt und begleiteten „ihre Kleinen“ zum Röntgen oder sogar in den OP. Bei leichteren Erkrankungen führte der Weg zur Apotheke, um die entsprechenden „Medikamente“ für das kranke Tier in Empfang zu nehmen.



Dieser spielerische Ansatz hat zum Ziel, Kindern die Angst vor einem Krankenhausaufenthalt zu nehmen. Kinder beobachten aus der Elternrolle für ihre Stofftiere heraus das Geschehen, diese Distanz fördert die Vorstellung von Behandlungsablauf und Behandlungssituation. Darüber hinaus lernen die Kinder den wichtigen Aspekt von Gesundheit, Vorsorge und gegebenenfalls auch Therapie „in der Praxis“ kennen.

1.650 Kinder und ebenso viele, zum Teil schwer erkrankte Stofftiere erforderten eine ausgeklügelte Logistik. Die Studentinnen und Studenten der

Fachschaft Medizin der Uni Duisburg-Essen als Fachärzte für Stofftierheilkunde und die Schülerinnen der Kinderkrankenpflege im Klinikum Duisburg wurden an den drei Tagen des Teddy-Krankenhauses mit ihren helfenden Händen stark gefordert.

Einfacher zu behandeln war in diesem Jahr ein Teddy mit Röteln, schwerer schon zu therapieren der Hund, der sein Bellen verloren hatte, oder der Bär, bei dem alles bis auf das Herz gebrochen war. Größter Kuschelpatient war eine Giraffe, der aber lediglich ein Fleck auf dem Fell fehlte und der mit Fleckendrops geholfen werden

konnte. Ein Teddy mit Blinddarmentzündung musste auf den OP-Tisch, ebenso wie das Krokodil, das sein Maul nicht mehr öffnen konnte. Auffällig oft kamen Brüche vor, ein Schnabelbruch beim Storch oder eine gebrochene Elchnase nach einem Treppensturz. Sogar die Geburtshelfer unter den Stofftierfachärzten waren bei der Geburt von Eselzwillingen gefragt.

Alle Beteiligten freuen sich bereits auf das nächste Jahr. Dann begrüßen wir auch die Kinder, die wegen des regen Andrangs 2008 nicht beim Teddy-Krankenhaus dabei sein konnten.



Orthopädie-Technik
Das Sanitätshaus

SANITÄTSHAUS

H. Götzen KG

Zertifiziertes Unternehmen nach DIN ISO 13485



reha team

Krankenpflege zu Hause
Wir bieten Ihnen fachgerechte Beratung in allen technischen Fragen auch direkt vor Ort – bei Ihnen zu Hause.

- Rehabilitationshilfen, Krankenfahrstühle, Pflegebetten, Alltagshilfen
- Therapeutische Hilfsmittel, Antidekubitus-Systeme und med.-tech. Artikel
- Orthopädie-Technik, Prothesen, Orthesen in eigener Werkstatt
- Fußstützen, Bandagen und Kompressionsstrümpfe
- Stoma-Versorgung
- Sportbandagen
- Artikel für Mutter und Kind

Hauptgeschäft
Fischerstraße 69 · 47055 Duisburg (Wanheimerort)
Tel. 02 03/77 35 05 & 77 76 90 · 02 03/77 45 88

Filiale
Am Klinikum Duisburg · 47055 Duisburg-Kalkweg
Telefon und Fax 02 03/7 29 02 00

Lieferant aller Krankenkassen, der Bundesknappschaft und von Ämtern und Behörden.



Beauty, Wellness und Entschlackung

Die Bernstein-Oase im Sauerland Stern Hotel

In reizvoller Landschaft Nordhessens, am Fuße des Ettelsberges und in der höchstgelegenen Heide Europas liegt das Sauerland Stern Hotel. Ideale Sport- und Freizeiteinrichtungen und ein Wellnessbereich mit der Bernstein-Oase garantieren einen abwechslungsreichen, unterhaltenden, aber vor allem entspannten Aufenthalt.

Das Vier-Sterne-Hotel bietet seinen Gästen neben einem großzügigen Wohnkomfort in komfortablen Appartements den idealen Rahmen für ein Rundum-Verwöhnprogramm. In der Bernstein-Oase kümmert sich ein professionelles Team ausschließlich um Beauty, Wellness und Entschlackung. Ob „Wellness und Beauty à la carte“, „Entschlackung mit Freude & Genuss“, „Kurze Auszeit“, „Vital und Entspannt“ oder „Goldene Zeit“ – FIT REISEN hält in seinem Jahreskatalog 2008 ein vielfältiges Angebot zum Entspannen, Regenerieren und Vitalisieren bereit. Neu im Programm: **Aurum Manus®** – eine ganzheitliche Behandlung mit Edelsteinen und Essenzen.

Aurum Manus® vereint die Erfahrungen aus den unterschiedlichsten Massagetechniken mit einer neuen Kombination aus warmer Ölmassage mit Edelsteinkugeln. Verbunden mit der

Stimulierung bestimmter Akupunkturpunkte und Meridiane, erfährt der Massierte dabei eine tiefe Entspannung. So bietet das Sauerland Stern Hotel Besuchern unter anderem auch die Aurum Manus®-Tage mit drei Übernachtungen an. Darin enthalten sind eine Aurum-Manus®-Ganzkörpermassage mit warmem Öl und Edelsteinkugeln, ideal auch bei Migräne, Tinnitus, Stress, Rückenproblemen und Burnout-Syndrom. Die Wirkung von Aurum Manus® wurde durch eine Studie der Uniklinik Heidelberg bestätigt. Darüber hinaus enthält das Programm ein Aroma-Bad, Farblicht-Relaxing, Detox-Fußbad, Ganzkörperpeeling, vitalisierende ACE-Gesichtsbehandlung inkl. Abreinigen, Peeling, Tonic, Maske, Massage, Abschluss-, Augen- und Lippenpflege sowie Tipps für zu Hause. Dieses Angebot ist exklusiv über FIT REISEN buchbar.

Informationen erhalten Sie im Reisebüro oder direkt bei FIT REISEN, Ravensteinstraße 2

60385 Frankfurt/Main

Tel. (0 69) 40 58 85-0

Fax (0 69) 40 58 85-12

www.fitreisen.de

E-Mail: info@fitreisen.de.

Das gesamte FIT REISEN-Angebot umfasst über 1.000 Angebote für Wellness-, Beauty- sowie Kurreisen in 348 Hotels an 193 Orten in 33 Ländern.

Oder möchten Sie einen Verwöhn-aufenthalt im Sauerland Stern Hotel gewinnen? Die Bernstein-Oase verlost zusammen mit FIT REISEN, dem Spezialveranstalter für gesundes Reisen, einen Gutschein für fünf Übernachtungen mit Halbpension für zwei Personen inklusive einem Entspannungsbad und natürlich einer Aurum-Manus®-Massage.

Beantworten Sie bitte folgende Fragen:

- Wo liegt das Sauerland Stern Hotel?
- Welchen schönen Namen hat der Wellnessbereich?
- Wie heißt die ganzheitliche Behandlung mit Essenzen und Edelsteinen?
- Über welchen Veranstalter sind die Wellness- und Beauty-Tage in der Bernstein-Oase zu buchen?

Antworten bitte an:

Redaktion StippVisite, Bockhorn 1, 29664 Walsrode. Einsendeschluss ist der 15. August 2008.

Viel Glück!

Gewinner des Reisequiz der letzten Ausgabe der StippVisite ist U. Kalmring aus Rieder. Er genießt zwei Erlebnistage im Heide-Park Resort für zwei Personen inklusive einer Übernachtung mit Frühstück im Erlebnishotel Port Royal.

Viel Spaß!



www.fitreisen.de

Die versteckte Gefahr in der Schwangerschaft

Schädigung beim Ungeborenen durch Cytomegalie-Infektion

Schwanger zu sein, bedeutet für die meisten Frauen eine Mischung aus Freude und Neugier, aber auch Besorgnis und Ängsten. Jede werdende Mutter hofft, dass die Schwangerschaft ohne Komplikationen verläuft und das Kind gesund zur Welt kommt. Woran kaum jemand denkt, ist eine Infektion, der leider noch zu wenig Beachtung geschenkt wird: die Cytomegalie. Eine Erstinfektion in der Schwangerschaft kann zu schweren Folgen beim Ungeborenen führen.



Jeder denkt an die Gefahr von Röteln in der Schwangerschaft. Aber diese werdende Mutter hat auch einen Bluttest auf Cytomegalie durchführen lassen und kann entspannt der Geburt entgegensehen

Antikörper durch einen Bluttest nachgewiesen werden.

Es gibt keine Impfung, aber eine Therapie

Etwa die Hälfte aller Schwangeren in Europa hat noch keine Cytomegalie-Infektion durchgemacht und gehört damit zur Risikogruppe. Während es gegen Röteln, Mumps oder Masern eine Impfung gibt, steht bisher kein Impfstoff gegen CMV zur Verfügung. Daher empfehlen Experten, dass Schwangere bei der Erstuntersu-

chung testen lassen, ob bereits eine Cytomegalie-Infektion stattgefunden hat. Wenn nicht, weiß die betroffene Frau, dass sie achtsam sein muss – vor allem in der achten bis 20. Schwangerschaftswoche.

Sollte in dieser Zeit eine Erstinfektion festgestellt werden, ist seit kurzem eine Therapie mit CMV-spezifischen Hyperimmunglobulinen (HIG) möglich. Diese können das Risiko einer Infektion des Kindes deutlich verringern. Im

New England Journal of Medicine wurde 2005 eine Studie veröffentlicht, in der die Wirksamkeit des CMV-Hyperimmunglobulins gezeigt wurde. CMV-Hyperimmunglobuline werden seit langem erfolgreich in der Transplantationsmedizin angewendet. Zur Behandlung von CMV-Infektionen während der Schwangerschaft sind sie noch nicht zugelassen und nur als Off-Label-Indikation möglich. Gegenwärtig wird aber eine europaweite Studie durchgeführt, um die Zulassung zu erreichen.

ICON – Eine Initiative, die dieses Thema anpackt

Um umfassend über Ursachen, Verbreitung und Behandlungsmöglichkeiten der angeborenen Cytomegalie-Infektion (CMV) zu informieren, wurde die Initiative zur Prävention kongenitaler Cytomegalie-Infektionen (ICON) gegründet. Diese hat sich zur Aufgabe gemacht, Fachkreise, aber auch Frauen mit Kinderwunsch und Schwangere zu informieren. Es lohnt sich, diese Website aufzurufen. Dort erhalten Sie wichtige Informationen, wie Sie sich schützen können und wo sie gute Beratung finden. ICON finden Interessierte unter www.icon-cmv.de

Das Cytomegalovirus (CMV) gehört zur Familie der Herpesviren und ist auf der ganzen Welt stark verbreitet. Doch während eine Erkrankung in den meisten Fällen harmlos (mit erkältungsartigen Symptomen) verläuft, kann eine Erstinfektion mit dem Cytomegalovirus während einer Schwangerschaft zu schweren Schädigungen beim Ungeborenen führen – mit möglichen Auswirkungen auf Gehirn und Nerven, Augen, Leber und Lungen sowie die blutbildenden Organe. Fakt ist, dass eine CMV-Infektion zurzeit die häufigste infektiöse Ursache von Beeinträchtigungen des Kindes während der Schwangerschaft ist. Dabei könnten – wie beim Röteln-Antikörper-Test – auch Cytomegalie-

RISKID – das Netzwerk zum Schutz für Kinder

Kindesmisshandlungen früh entdecken



Das Ärzteteam v. r.: Dr. Rainer Schramedei, Chefarzt der Kinderheilkunde und Jugendmedizin, Dr. Ralf Kownatzki, niedergelassener Kinderarzt (und Initiator des Projektes), Dr. Axel Feldkamp (im Hintergrund), Leitender Oberarzt der Kinderheilkunde und Jugendmedizin, Dr. Lars Althaus, Leitender Arzt der Rechtsmedizin

Allein in Duisburg und Umgebung ermittelte die Kriminalpolizei im Jahr 2005 wegen fünf getöteter Kinder. Jährlich werden zwischen 20 und 30 misshandelte Kinder im Klinikum Duisburg eingeliefert. Schütteltrauma, Knochenbrüche, Blutergüsse oder sexueller Missbrauch sind die häufigsten Diagnosen, und manchmal haben die Kleinen keine Überlebenschance oder sind zeitlebens gekennzeichnet. Grausame Realität, der mit dem Projekt RISKID entgegengewirkt werden soll.

RISKID (RISIKOKINDERINFORMATIONSDATEI), ein dateibasiertes Informationssystem für Kinder- und Ju-

gendärzte, als Pilotprojekt entwickelt von Kinder- und Jugendärzten in Duisburg, wurde im Juni 2007 eingerichtet.

Mit dieser Datei soll der Informationsaustausch zwischen Ärzten anlässlich der Behandlung solcher Kinder verbessert werden, bei denen ärztlicherseits ein Risiko für folgende Gefährdungen gesehen wird. Körperliche Misshandlung, sexueller Missbrauch, Gefährdung infolge Vernachlässigung und Überforderung durch die Bezugspersonen, psychische Misshandlung.

Initiator von RISKID aufseiten der niedergelassenen Kinderärzte ist Dr. Ralf Kownatzki, der das Netzwerk zu

24 weiteren Kinderärzten im Raum Duisburg und Umgebung aufgebaut hat. Denn häufig betreiben Eltern von misshandelten oder missbrauchten Kindern das sogenannte „Doktor-Hopping“, damit der Arzt bei wiederholter Vorstellung eines Kindes mit möglichen Misshandlungssymptomen durch Eltern, Großeltern oder Freunde diese nicht als solche erkennt. Schöpft ein anderer Arzt Verdacht, kann er im Informationssystem sehen, ob der vorherige Arzt auch schon eine Vermutung eingetragen hat. Der Arzt entscheidet dann, ob er das Jugendamt oder gar die Polizei einschaltet. Zudem treffen sich alle Ärzte in regelmäßigen Abständen. Wie StippVisite von Dr. Kownatzki erfuh, wurde bereits ein

konkreter Fall aufgedeckt und das Kind zur Behandlung in Sicherheit gebracht. Zudem haben die Ärzte in weiteren Fällen Verdacht geschöpft und beobachten diese Kinder genau.

Beratender Arzt vonseiten des Klinikum Duisburg in Sachen RISKID ist Dr. Lars Althaus, Leiter des Instituts für Rechtsmedizin. StippVisite sagte er: „Wir schnüren nun ein ‚Bündel‘, um noch genauer eine Misshandlung nachzuweisen oder auszuschließen. Aus diesem Grund eröffnet das Klinikum Duisburg ein Kompetenzzentrum für Kinder in Zusammenarbeit mit der Kinderklinik, der Radiologie und der Gynäkologie. So können wir schneller eine sichere Diagnose stellen und auch entsprechend schnell handeln.“ Auf die Frage, was die Motive für solche Misshandlungen sind, antwortet Althaus: „Die Eltern dieser Kinder sind häufig noch jung und stammen aus schwierigen sozia-

len Verhältnissen. Oft wird nicht nur Gewalt an Kindern ausgeübt, sondern auch untereinander. Auslöser für Misshandlungen ist häufig auch durch Alkohol motivierte Aggression. Eine wichtige Aufgabe ist es aber auch, in manchen Fällen die Eltern vom Vorwurf der Misshandlung zu entlasten.“

Das Klinikum Duisburg sieht seine Stellung in der Zusammenarbeit mit RISKID folgendermaßen:

- Umgehende stationäre Aufnahme gefährdeter Kinder zum sofortigen Schutz.
- Intensive Zusammenarbeit mit den Jugendämtern und Schulen über unseren psychosozialen Dienst.
- Intensive Zusammenarbeit mit der Kriminalpolizei über die Abteilung für Rechtsmedizin.
- Gutachterliche Tätigkeit unter Leitung der Pädiatrie im Netzwerk mit:

- Rechtsmedizin
- Gynäkologie
- Psychologie / Psychiatrie
- Radiologie

RISKID startete als Pilotprojekt in Duisburg. Mittlerweile wurde dieses Projekt auch auf andere Regionen übertragen. „Augen auf“ heißt es jedoch für uns alle. Ein ausgesprochener Verdacht der Kindesmisshandlung muss sich nicht bestätigen, kann aber möglicherweise Schlimmeres verhindern. Das Jugendamt oder die Polizei haben immer ein offenes Ohr – auch für anonyme Informationen. Für die körperliche Untersuchung sind die Experten des Kompetenzzentrums im Klinikum Duisburg zuständig. Sie können durch gezielte Untersuchungen feststellen, ob eine Misshandlung des Kindes vorliegt oder nicht.

AOK Clarimedis – Das ServiceCenter der AOK Rheinland/Hamburg.

HIER SEHEN SIE EINE AUSGESPROCHEN WIRKSAME MEDIZIN BEI JEDER GESUNDHEITSFRAGE: 0800 0 326 326.

Willkommen bei AOK Clarimedis, dem kostenlosen medizinischen ServiceCenter für Mitglieder der AOK Rheinland/Hamburg. Montags bis freitags von 7–22 Uhr und am Wochenende von 9–17 Uhr beantwortet unser qualifiziertes Ärzte- und Fachkräfteteam umfassend und verständlich Ihre Fragen zur Gesundheit.

Ob Sie einen Facharzt in Ihrer Nähe brauchen oder Tipps für die Gesundheit im Urlaub, sich über Vorsorge oder konkrete Versicherungsthemen informieren wollen, Sie werden individuell beraten.

Wir freuen uns auf Ihren Anruf.



Wir sind immer für Sie da.

AOK
Die Gesundheitskasse.

Zu viel Bauchfett steigert Hungergefühl



Fettgewebe in der Körpermitte erzeugt appetitanregendes Hormon

Fettpolster am Bauch können zu einem erhöhten Hungergefühl beitragen. Dies berichten Forscher der University of Western Ontario in Kanada. Das abdominale Fettgewebe ist demnach in der Lage, ein Hormon zu produzieren, das die Bildung von neuen Fettzellen stimuliert. Das Neuropeptid Y (NPY) regt den Appetit an und steigert in hoher Konzentration das Hungergefühl. Die Forscher haben nun festgestellt, dass dieses Hormon nicht nur im Gehirn produziert wird, sondern auch im Bauchfett.

Das Hormon, das zu den stärksten „Appetitmachern“ zählt, wird bei übergewichtigen Menschen in vielfach erhöhten Mengen produziert und führt zu ständigem Hungergefühl. Im Bauchfettgewebe soll das

Hormon die Anzahl der Fettzellen erhöhen, indem es die Produktion von Fett-Vorläuferzellen stimuliert. In einem Modellversuch mit adipösen Ratten haben die Wissenschaftler teils um das sechsfach erhöhte Boten-RNA des Hormons festgestellt, was die lokale Wirkung des Neuropeptids Y belegt.

Das im zentralen und peripheren Nervensystem produzierte Neuropeptid Y führt dazu, dass Betroffene mehr essen und so die Fettablagerungen um den Bauch weiter zunehmen. Diese wiederum produzieren das Hormon, das dort lokal zum Entstehen weiterer Fettzellen führt. Ein Teufelskreis also. Das Team will nun untersuchen, ob das Hormon aus dem Bauchfett in den Blutkreislauf des Körpers und durch die Blut-Hirnschranke gelangen kann und dort

wiederum zum Hungergefühl beiträgt.

Sollte das Neuropeptid Y in den Blutkreislauf gelangen, könnten erhöhte Werte mit einem einfachen Bluttest aufgespürt werden. Bei einer Früherkennung von NPY wäre es möglich, die Menschen, die anfällig für abdominale Fettleibigkeit sind, zu identifizieren. So könnte eine Therapie entwickelt werden, die die Produktion des Hormons blockiert. Und es wäre viel einfacher, der Fettleibigkeit mit Medikamenten vorzubeugen, als die Krankheiten zu behandeln, die sie auslöst.

Generell sind Menschen mit einer apfelförmigen Fettverteilung in ihrer Gesundheit gefährdeter als „Birnenförmige“, da das Bauchfett stoffwechselaktiver ist als beispielsweise

Hüftfett und so leichter Fettsäuren in den Blutkreislauf gelangen können. Resultat sind hohe Blutfettwerte, die den Stoffwechsel belasten und das Risiko für Herz-Kreislauf-Erkrankungen erhöhen. Auch Diabetes, Bluthochdruck und Herzinfarkte können Folgen von einer zu großen Masse viszeralen Fetts sein.



Quelle: Presstext Deutschland

„Einen an der Mattscheibe“

Wie viele andere auch hatte es mich Anfang dieses Jahres „niedergestreckt“ – Fieber, Kopfschmerzen, Nasennebenhöhlenentzündung, Bronchitis – die ganze Palette aus dem niedersächsischen Virendepot. Verordnung vom Arzt: Pillen und Bettruhe – beides mag ich nicht. Aber wenn schon im Bett, vollgepumpt mit Antibiotika, Kräutertees und Nasenspray, dann wenigstens mit Fernsehen.

Also zappte ich mich durch die Fernsehkanäle und war geschockt, was Schulkindern, Arbeitslosen, Kranken und sonstigen Interessierten nachmittags angeboten wird: Menschen auf Wohnungssuche, Ernährungsspezialisten, die kleinen, pummeligen Kindern die Lust auf Pommes und Hamburger verderben wollen, Suche nach Mitbewohnern, deutsche Auswanderer, Talkshows und Gerichtssendungen. Das Schlimme: alles auf unterstem Niveau.

Was interessiert es den Zuschauer, wer eine Wohnung sucht (Tausende suchen täglich eine Wohnung), oder ob ein übergewichtiges Kind endlich einmal gesund essen kann – vor der Kamera natürlich (diese Zeit hat kaum jemand zu Hause) und welche Person mit wem zusammenzieht (täglich sind Menschen auf der Suche nach Mitbewohnern)? Was die Auswanderer betrifft, so sollten sie sich im

Klaren darüber sein, dass sie dort, wo andere Urlaub machen, auch arbeiten müssen! Denn sonst kommt ganz schnell die Pleite, und nicht einmal der Rückflug kann bezahlt werden. Vorteilhaft wäre es auch, wenigstens ein wenig die Landessprache zu sprechen und sich über Kultur und örtlichen Gegebenheiten zu informieren.

Highlight war der „Daily Talk“ – eine absolut motivierende Show für alle, die gerne in der Gosse landen wollen.

warum es bei Spielfilmen Altersbegrenzungen gibt, wenn schon nachmittags in solchen Sendungen verballerter Porno über die Mattscheibe läuft.

Aber ich habe doch noch meine Lieblingssendung gefunden: Zoogeschichten. Diese Sendung hat definitiv zu meiner Heilung beigetragen. Von den anderen Programmen hätte ich garantiert Depressionen, Aggressionen, Magenprobleme oder Gehirnzellenschwund bekommen. Ob sich



So kam es mir jedenfalls vor. Schon die Bekleidung der „Gäste“ sah aus, als käme sie vom Rotlichtviertel-Flohmarkt, die Schminke, als wären Praktikanten aus der Gothic- und Punkszene am Werk gewesen. Die Gespräche bewegten sich in einem Wortschatzbereich von maximal 50 Wörtern, und ich frage mich,

die Verantwortlichen gewisser Fernsehsender eigentlich bewusst sind, welcher dekadente Unsinn bei ihnen über die Mattscheibe läuft? Wäre es nicht besser, junge Menschen zu zeigen, die durch Leistung etwas erreicht haben, die Positives ausstrahlen und damit die „Null-Bock-Kandidaten“ motivieren?

Leben mit AWOcura

Pflege • Service • Sicherheit

Helfende Hände

Mobile Haushaltshilfen: mehr Freude im Leben



In guten Händen

Häusliche Pflege für jung und alt



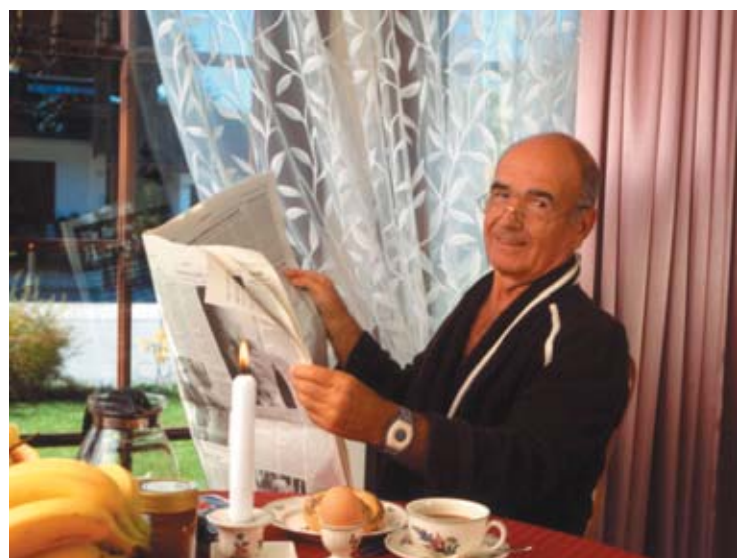
In Gemeinschaft aufleben

Die Tagespflege



Sicherheit daheim

Hausnotruf & Servicevermittlung



Zu Hause sicher und gut versorgt leben

Seniorenberatung und Pflegevermittlung Duisburg: 0203 3095-442

seniorenberatung@awocura.de

www.awocura.de

