

Gesund und fit

*in Bochum und
Wattenscheid*

**Mein erstes
Zahnimplantat:
Ein Erfahrungs-
bericht**

**Service: Notruf-
nummern,
Rat und Hilfe**

**Kliniken im
Porträt (Folge 1):
Bergmannsheil**



**Hast du Hals -
lutsch dich
gesund...**



Spannende
Angebote
finden Sie
auf Seite 3

BESTPREIS-GARANTIE
Finden Sie in einer Apotheke ein nicht verschreibungspflichtiges Produkt günstiger, erhalten Sie es bei uns zum gleichen Preis.



Hans-Böckler-Str. 1-19 (Im Rathaus)
44787 Bochum Telefon 0234 6 06 81

INHALT

IMPRESSUM

WAZ Mediengruppe

WAZ/NRZ/WR/WP/IKZ

- Westdeutsche Allgemeine Zeitungsverlagsgesellschaft E. Brost & J. Funke GmbH & Co.KG, Friedrichstraße 34-38, 45128 Essen, Telefon +49-(0)201-804-0, Fax +49-(0)201-804-23 52
- Geschäftsführung
Bodo Hombach, Christian Nienhaus
- Anzeigenleitung und verantwortlich für Anzeigen
Christian Klaucke
- Leitung Regional-Verkauf
Andreas Schlierkamp
- Leitung Regionalbüro
Gerd Cecatka
- Kontakt Anzeigen
Christian Röder, Tel. 0234 / 966-1450
- Leitung Produktmanagement
Mirco Striewski
- Produktmanagement
Frank Grieger, Tel. 0201/804-2657
- Redaktion
Michael Braun, Sarah Heppekausen, Verena Hülssiep, Sven-Lukas Müller, Henrike Steckel, Romina Suliani
- Fotos
WAZ-Fotopool, Fotolia, Kontent Kontor
- Gestaltung
Michael Braun, Sven-Lukas Müller
- Druck
Druckhaus WAZ GmbH & Co.Betriebs KG, 45128 Essen, Friedrichstr. 34-38
Druck- und Verlagszentrum GmbH&Co.KG, Hohensyburgstraße 67, 58099 Hagen

THEMEN

APOTHEKEN

Die Gesundheitsexperten
Kompetente Beratung mit Hilfs-Bereitschaft

OPTIKER

Ich trage einen großen Rahmen
Massive „Nerd“-Brillen liegen 2012 im Trend

REZEPT DES MONATS

Winterlicher Gemüsetopf
Kräftig-deftig, mit Petersilienpesto und Kürbiskernen

ENTWÖHNUNG

„Ohne Rauch klappt’s auch“
Gute Vorbereitung hilft beim Zigaretten-Abschied

FITNESS

Was macht das Trampolin im Pool?
Trendsport Aquabouncing – anstrengend und effektiv

HOCHSCHULE

Aufschwung für die Forschung
Neues Institut soll Gesundheitsberufe stärken

ZAHNMEDIZIN

Mein erstes Implantat
Fast wie natürliche Zähne – ein Erfahrungsbericht

FITNESS

Trainieren wie die Profis
Tipps zum Studio-Sport von Dr. Petra Platen

IM NOTFALL

Alle Bochumer Krankenhäuser
Anschriften und Kontakte auf einen Blick

KLINIK-PORTRÄT

Die erste Unfallklinik der Welt
Folge 1: Das Bergmannsheil

PFLEGE

Entlastung für Angehörige
Wichtige Tipps für den Alltag mit kranken Menschen

IM NOTFALL

In Bochum bemühen sich viele Stellen um Erste Hilfe in verschiedenen Notfällen. Nachfolgend finden Sie eine Auflistung der wichtigsten Ansprechpartner und Öffnungszeiten von Dienststellen. Weitere Details finden Sie auf den städtischen Seiten im Internet unter www.bochum.de.

- **Polizei 110** (Notruf)
- **Polizeipräsidium**
Uhlandstraße 35, 44791 Bochum, Tel: 0234 / 9090, E-Mail: poststelle.bochum@polizei.nrw.de, Internet: www.polizei-nrw.de/bochum
- **Feuerwehr 112** (Notruf)
- **Hauptfeuer- und Rettungswache III** Brandwacht 1, 44777 Bochum, Tel: 0234 / 92540, E-Mail: feuerwehr@bochum.de, Internet: www.feuerwehr-bochum.com
- **Ärztlicher Notruf** Tel: 0180 / 5044100 (kostenpflichtig)
- **Zahnärztlicher Notruf** Tel: 0234 / 770055
- **Apothekennotdienst** Tel: 0800 / 0022833 (kostenlose Festnetznummer), mobil: 22833 (kostenpflichtig), Internet: www.akwl.de
- **Hausärztliche Notfallpraxis** Gudrunstraße 56, 44791 Bochum, Öffnungszeiten: montags, dienstags, donnerstags 18 bis 22 Uhr, mittwochs und freitags 13 bis 22 Uhr, samstags, sonntags und feiertags 8 bis 22 Uhr
- **Kinder- und jugendärztlicher Notdienst** der niedergelassenen Fachärzte – die diensthabende Praxis ist unter Tel: 0180 / 5044100 (kostenpflichtig) und www.kind-bochum.de zu erfahren



Ausstellungsstücke stark reduziert!

- Luftgefederte Schlafsysteme
- Matratzen ■ Wasserbetten
- Computergestützte Liegeanalysen
- Beratung auch bei Ihnen zu Hause

Westring 17 (gegenüber Amtsgericht)
44787 Bochum · Tel.: 0234 - 588 18 46

www.relaxx-plus.de

ZWEI SPEZIALISTEN unter EINEM DACH!

Das einzige reine Kontaktlinsenfachinstitut in Bochum



Antonio Papaleo Augenoptikermeister

www.die-linse.de 02 34 / 6 40 44 12

Das Brillenstudio in Bochum kompetent, persönlich und modern



Dario Papaleo - Augenoptikermeister

www.papaleo-optics.de 02 34 / 43 83 18 57

Viktoriastraße 21 • 1. Etage • 44787 Bochum

APOTHEKEN

Kompetente Beratung und 24 Stunden „Hilfs-Bereitschaft“

Die Gesundheitsexperten der Bochumer Apotheken

Husten, Schnupfen, Heiserkeit? Kopf- und Gliederschmerzen? Viele Menschen marschieren bei den ersten Anzeichen einer fiesen Erkältung nicht direkt zum Hausarzt, sondern setzen auf die kompetente Beratung „gleich um die Ecke“ – in der Apotheke.

Allein in Bochum stehen die Mitarbeiter von über 100 Apotheken für pharmazeutische Beratung und vielfältige Gesundheitsinformationen bereit. „Die Apotheken in Deutschland bieten mit ihrem hochqualifizierten Personal schnellen Service und eine in dieser Form einzigartige, kompetente Beratung“, sagt Bochums Apothekensprecherin Dr. Inka Krude. „Apotheker durchlaufen eine fünfjährige Ausbildung,



Gute Beratung gleich nebenan: Bochums Apothekerinnen und Apotheker setzen auf Fachkompetenz und Service.

NEUER NOTDIENST-SERVICE

Die Apothekenkammer Westfalen-Lippe hat zum Jahresbeginn ihr Notdienstnetz neu aufgestellt: Wer bislang telefonisch oder im Internet die diensthabende Apotheke erfragte, bekam stets nur die Apotheke des jeweiligen Notdienstbezirks genannt. Anrufer aus Riemke wurden dann beispielsweise an die Bochumer Notdienstapotheke in Linden verwiesen – auch wenn der Weg über die Stadtgrenze hinweg zum Apothekennotdienst nach Herne viel kürzer gewesen wäre. Der neue Service berücksichtigt nun den aktuellen Standpunkt des Patienten und nennt ihm die nach der Luftlinie nächsten dienstbereiten Apotheken: Internet: www.akwl.de, im Festnetz unter Tel: 0800/002 28 33 und mobil unter der Kurzwahl 22833.

Pharmazeutisch-technische Assistenten sind zweieinhalb Jahre in der Lehre. In anderen Ländern dürfen auch weniger qualifizierte Mitarbeiter in der Beratung tätig sein.“

Eine wichtige Aufgabe übernehmen die Apotheken als schnelle Helfer vor Ort auch bei der Versorgung mit akut benötigten Arzneimitteln – ein großer Teil der Präparate ist ohnehin vorrätig. „Falls doch mal ein Medika-

Spezialisten für pflanzliche Arzneien

ment bestellt werden muss, ist es in 99,9 Prozent der Fälle innerhalb von fünf Stunden verfügbar“, versichert Krude. Mit ihrem umfangreichen Arzneimittel-Wissen seien die Apotheken in ganz Deutschland eine optimale Ergänzung zu den behandelnden Ärzten. Außerdem seien Apotheken 24 Stunden, sieben Tage die Woche verfügbar: „Ob nach Feierabend, in der Nacht oder am Wochenende – innerhalb weniger Kilometer ist immer eine Apotheke erreichbar. Darauf können sich die Bürger verlassen“, so Krude.

Viele Apotheker sind zudem auf natürliche Hilfsmittel spezialisiert, wie die Apothekensprecherin erklärt: „Mit homöopathischen und pflanzlichen Präparaten arbeiten wir sehr gerne. Wir haben gelernt, dass natürliche Arzneien eine gute Funktionsweise haben und die Patienten so gegebenenfalls auf ein Antibiotikum verzichten können.“

Angesichts des momentan nasskalten Wetters empfiehlt Krude, viel Vitamin C und Zink zu sich zu nehmen, um das Immunsystem zu stärken. „Außerdem ist frische Luft ganz wichtig. Am besten bei Tageslicht, dann kann der Körper das wichtige Vitamin D aufbauen.“

Wer es aufgrund seiner Arbeitszeiten nicht schaffen, im Hellen einen Spaziergang zu unternehmen, der könne auch auf Vitamin D-Präparate zurückgreifen. Für alle, die beruflich oder privat derzeit häufig mit erkälteten Personen zu tun haben, empfiehlt die Apothekerin zudem pflanzliche Arzneien als Prophylaxe gegen eine mögliche Ansteckung.



Ab Donnerstag, 2.2. - 18.2.2012, starten unsere beliebten Punktewochen

Kommen Sie vorbei und lassen Sie sich in Form von **Bonuskäfern** Bonuspunkte schenken!

Bepanthol
AKTION Handbalsam
unser Bestpreis
50 ml **3.45**

Emser Pastillen
30% gespart mit Menthol
unser Bestpreis
40 Stck. statt 4.25 €* **2.95**

Bronchipret TE
29% gespart Saft
unser Bestpreis
100 ml statt 9.90 €* **6.95**

Silomat DMP
37% gespart g. Reizh. m. Honig
unser Bestpreis
20 Pastillen statt 7.15 €* **4.45**

Dobendan Strepsils Dolo
35% gespart Lutschtab.
unser Bestpreis
24 Stck. statt 8.50 €* **5.45**

Grippostad C
47% gespart Kapseln
unser Bestpreis
24 Stck. statt 9.45 €* **4.95**

Kamistad
40% gespart Gel
unser Bestpreis
10 g statt 6.65 €* **3.95**

Almased
23% gespart Vitalkost
unser Bestpreis
500 g statt 20.75 €* **15.95**

Alli
25% gespart Kapseln
unser Bestpreis
84 Stck. statt 59.90 €* **44.95**

Lasea
29% gespart Kapseln
unser Bestpreis
14 Stck. statt 9.79 €* **6.95**

* AVK: Apothekenverkaufspreis gemäß Lauer-Taxe; die Lauer-Taxe enthält Daten aller bei der Informationsstelle für Arzneispezialisten (IFA) gemeldeten Fertigarzneimittel und apothekenüblichen Waren...

RABATT-GUTSCHEIN
Gültig 27.1.-3.2.2012
25% **alpha** apotheke
auf einen apothekenpflichtigen Artikel Ihrer Wahl. Generell ausgenommen sind Angebotsartikel. Die Gutscheine sind nicht kombinierbar. 27.01.2012

STOMABERATUNG
Einladung zur Beratung beim Stoma-Spezialisten
Unsere Stomafachkrankenschwestern beraten sie in diskreter Umgebung. Wir sind seit mindestens 20 Jahren Fachleute für künstliche Darm- und Urinausgänge und beraten im ganzen Ruhrgebiet. Unsere alpha-Krankenschwestern machen auch Hausbesuche. Wir liefern alle Firmen. Unsere Beratung setzt schon im Krankenhaus ein. Bei einem Beratungstermin erhalten sie zusätzlich drei Bonuspunkte und eine Überraschung geschenkt!
alpha apotheke PARTNER APOTHEKE
Hans-Böckler-Str. 1-19 (Im Rathaus)
44787 Bochum Telefon 0234 6 06 81

OPTIKER

Nasenfahrrad trägt stabilen Rahmen

„Nerd“-Brillen sind der Optiktrend für 2012 – Farblich ist alles erlaubt, von gedeckt bis bunt

Wer aktuell auf der Suche nach einer neuen Brille ist, wird sich zwei Trends nicht verschließen können, die sich schon im Laufe des vergangenen Jahres entwickelt haben – zumindest, was die Brillenmode angeht.

Es werden zwei Varianten den Markt bestimmen, sogenannte „Nerd“-Brillen (nach dem englischen Begriff „nerd“ für intelligente, aber sozial isolierte Computerfans) und randlose Modelle, wie der Bochumer Augenoptikermeister Dirk Wölpert erklärt:

„Die ‚Nerd‘-Brillen mit ihren auffallenden Kunststoffrahmen werden in diesem Jahr absolut angesagt sein. Dabei müssen es nicht immer die dunklen Farben sein. Wer sich traut, kann auch zweifarbige Modelle probieren.“ Ebenso beliebt wie die auffälligen, großen Brillen seien randlose Modelle. „Auch hier gibt es flippige Varianten. Zum Beispiel durch das Wechselbügelssystem ‚switch it‘. Hierbei gibt es nicht nur eine Fassung, sondern verschie-

Frauen können einfach alles tragen

dene Möglichkeiten von bunt bis dezent. Die Bügel werden einfach nach Lust und Laune getauscht.“

Während Frauen bei der Farbauswahl zu fast jedem Ton greifen können, empfiehlt der erfahrene Optiker – zugleich Obermeister der Augenoptikerinnung für den Regierungsbezirk Arnsberg – den Herren, sich für Schwarz, Dunkelbraun oder Havanna



Foto: Erdmöbel

Brillen mit charakterstarkem Rahmen – wie hier bei Autor Markus Berges – sind auch 2012 wieder sehr stark angesagt.

zu entscheiden. „Die eher schlichten Farben passen meist besser zu den Männern“, weiß Wölpert. Frauen hingegen könnten ruhig auch mal zu Bordeauxrot greifen, oder – wenn es weniger auffällig sein soll – zu sandfarbenen Modellen.

Auch wenn der Sommer noch weit entfernt scheint:

Die Mode der Sonnenbrillen steht jetzt schon fest. „Große Sonnenbrillen werden auch den kommenden Sommer bestimmen“, sagt Dirk Wölpert. „Es gibt eine Renaissance der 50er und 60er Jahre.“ Wer die Brille jedoch nicht nur als ansehnliches Accessoire, sondern auch als notwendige Sehhilfe braucht, kann nicht uneingeschränkt zu den großen Modellen greifen. Doch auch hier kann Wölpert beruhigen: „Es gibt Brillen, die sind nur minimal kleiner als die großen Modebrillen. Und dort können dann auch Gläser mit Sichtkorrektur eingepasst werden.“

Die Brillenvielfalt ist in

den vergangenen Jahren um einiges gewachsen. „DEN Brillenstil gibt es heute gar nicht mehr“, erklärt Wölpert. „Die Brillenmodelle gibt es mittlerweile für alle Gesichtsförmungen.“ Die einzelnen Stile würden jeweils um Kleinigkeiten abgewandelt, sodass es beispielsweise eine „Nerd“-Brille für jeden Typ im Sortiment gibt. „Man muss es eben einmal ausprobieren“, rät Wölpert.

„Für eine Brille sollten sich Kunden erst dann entscheiden, wenn sie sie auf der Nase hatten“, sagt der Optiker. Eine Brille müsse zum Charakter passen, zum Gesicht und zum Stil des Menschen.



Foto: Klaus Gierlich / WAZ Foto Pool

Dirk Wölpert hat zwei Brillentrends ausgemacht.

Brillen & Kontaktlinsen

Tilli

www.brillen-tilli.de

Monika Tilli
Augenoptikermeisterin/
Optometristin (ZVA)
Spezialistin für
vergrößernde Sehhilfen
(Einziges vom ZVA zertifizierter
Optiker in Bochum.)

Die persönliche Contactlinse

HECH Erhältlich bei uns!

Öffnungszeiten:
Mo.-Fr. v. 9⁰⁰ bis 19⁰⁰ Uhr
und Sa v. 9⁰⁰ bis 16⁰⁰ Uhr
Riemker Str. 13 / Hannibal-Center
44809 Bochum
Tel. 02 34 - 54 06 64
tilli@brillen-tilli.de

Hörakustik Brasgalla

Unser Team empfiehlt...

Westenfelder Str. 18
44866 Bochum
Tel.: 0 23 27 ▶ 200 999
www.hoerakustik-brasgalla.de

**Jetzt testen!
Das unsichtbare
Hörsystem***

Gutes Hören hat in Wattenscheid einen guten Namen!

*Von außen nicht sichtbar, sitzt diskret im Gehörgang.

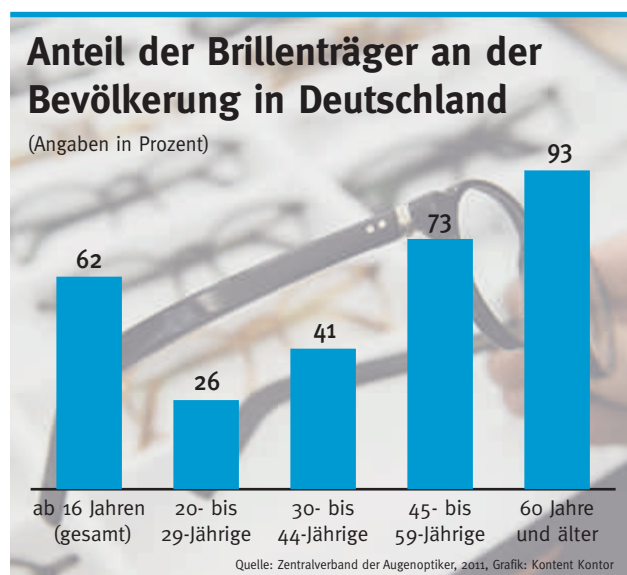
HUMANA Pflegedienst
Ambulante Kranken- und Seniorenpflege

Petra Siena-Berens

Individuelle Betreuung mit Respekt, Würde und Kompetenz zeichnet uns aus.

- Qualifizierte Ambulante Pflege
- Grundpflege
- Behandlungspflege
- Kinderkrankenpflege
- Versorgung von Portsystemen
- Pflegeprüfungen nach §37,3 SGB XI
- Kurzzeitpflege zu Hause
- Beatmungspflege

Werner Hellweg 477 und Castroper Str. 215 in Bochum
Tel. 02 34/9 50 33 63 · www.humana-pflegedienst.de



Zwei von drei Menschen tragen in Deutschland eine Brille. Bei den über 60-Jährigen benötigt fast jeder eine Sehhilfe.

REZEPT DES MONATS

Winterlicher Gemüsetopf mit Petersilien-Pesto

■ Kräftig-deftig und sehr gesund – Kürbiskerne und Parmesan sorgen für eine besondere Note

ZUTATEN FÜR 4 PERSONEN

- 300 g Kartoffeln
- 1 Stange Lauch
- jeweils 1/2 TL Kümmel und Fenchelsamen
- 30 g Butter
- Salz, Pfeffer aus der Mühle
- 1,2 l Gemüsebrühe
- 300 g Rosenkohl
- 300 g Möhren
- 1/4 Wirsing

Für das Pesto:

- 40 g Kürbiskerne
- 40 g glatte Petersilie
- 8 EL Öl
- 20 g frisch geriebener Parmesankäse



Foto: Deutsches Obst & Gemüse / BVFO

Und so geht's:
Die Kartoffeln schälen und würfeln. Lauch putzen, waschen und in Ringe schneiden. Fenchel und Kümmel im Mörser oder mit einer Teigrolle grob zerdrücken.

In einem Topf die Butter erhitzen. Kartoffeln und Lauch andünsten, Fenchel und

Kümmel zugeben, kurz mit andünsten. Salzen und pfeffern. Gemüsebrühe angießen

und zum Kochen bringen, etwa zehn Minuten köcheln lassen.

Rosenkohl waschen und putzen, nach Wunsch halbieren. Möhren schälen und in Scheiben schneiden. Wirsing putzen, den Strunk entfernen. Blätter ablösen, den dicken Mittelstrunk jeweils herausschneiden und die Blätter in breite Streifen schneiden. Rosenkohl, Wirsing und Möhren zur Suppe geben, anschließend noch weitere zehn Minuten köcheln lassen. Abschmecken.

Für das Pesto die Kürbiskerne in einer Pfanne ohne Fett anrösten. Abkühlen lassen. Petersilie falls nötig waschen und gut trocken tupfen. Blätter abzupfen und mit den Kürbiskernen im Mixer kurz zerkleinern. Öl zugeben, alles fein pürieren, dann den Käse unterrühren. Zum Schluss mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Anzeige

Anzeige

Kosmetische Alternativen für die Haut 40 plus

Die Einheit von Natur und moderner Beauty Therapie

Viele Frauen und Männer möchten frischer, jünger und attraktiver aussehen, auf keinen Fall aber unterspritzt und erst recht nicht geliftet! Es gibt heute sanfte Methoden gegen Falten, Fältchen und Hautalterung. **Natürliche Schönheit braucht kein Messer!**

Die Alternative ist die Weiterentwicklung der erfolgreichen Meso-Lift-Behandlung - das neue **Pora pur System**. Ohne die Haut zu verletzen werden bis zu 25 ml hautidentischer Faltenfüller protiert. Das Resultat: Der Teint wird feiner, frischer, straffer!

Die Zeitschrift Beauty-World schreibt: **Sohn&Sohn-cosmetics** setzt dort an, wo alltägliche Kosmetik-Behandlungen aufhören - im vorärztlichen Bereich der Dermatologie. Dafür erhielt das Institut auch 2011 zum 2. Male die begehrte 5-Sterne-Auszeichnung

für erfolgreiche Beauty-Konzepte mit Langzeitwirkung.

Body-Forming durch Sonomatic Gegen überschüssiges Fett an Problemzonen wirkt die Methodik spezieller Ultraschall-Frequenzen. Unterstützt durch moderne Vacuum-Technik und Gewebemassage werden die Pölsterchen bewegt! Äußere Zeichen der Cellulite reduzieren sich wirkungsvoll durch den „Fett-Schocker“!

Fett-End-Trilogie, Anti Aging Circle und jetzt neu: Pora pur die meso - Revolution

2012 wird schöner. Sie auch?

Um wie viele Jahre jünger wirken? Fünf, Sieben, Zehn?



Antiaging-Spezialistin Maria Sohn
Aus Freude an der Schönheit

BEAUTY FÜR ANSPRUCHSVOLLE
Alles außer gewöhnlich. Schön zu wissen: **Es gibt eine Kosmetik, Schönheit pur mit beauty-therapeutischem Tiefgang in die Haut. Das Sohn&Sohn Konzept ist die Einheit modernster Beautytechnologie und abgestimmten Spezialpräparaten. Auf allen Ebenen von großartiger Wirkung. Viel Anti Aging. Feel good.**

FETT-WEG-TRILOGIE

Fällt es Ihnen schwer, Ihre Problemzonen zu verschlanken? Bauch, Po, Hüfte, Oberbeine? Die Fett-End-Trilogie nutzt **3 synergetische Wege**. Eine Kombination aus gezielter Ultra Schall-Körperarbeit, der Gute-Laune-Diät und aeroben Training. Nennen Sie es einfach **Body-Forming**.

Tadellos glätten - BIOLIFTING - meso Beauty Lifting*

Alles kommt runter, alles was stört. Mit Aquabration wird die Oberfläche sehr sanft, sehr gründlich und auf angenehme Art geschält. Alles ohne Sand und Chemie. Mit einem rotierenden Wasserstrahler: Wie weggeblasen sind Hornschüppchen, Altmacher, Unreinheiten. **Zum Vorschein kommt ein frisches, feines Hautbild. Schon in dieser Behandlungsphase wirkt der Teint rein und um viele Jahre jünger.** Dem folgt das biologische Liften. Computergesteuert werden **Biomoleküle** und **Faltenfüller** in die Problemzonen protiert. In der dritten Phase wird der Teint mit **reinem medizini-**

schen Powerstoff-Sauerstoff durchflutet. Dieses lebenswichtige Elixier **belebt** und **regeneriert**. Die Haut atmet auf, entfaltet **pralle Schönheit**.

Das Altern kann warten: Beauty-Technik zum Entfalten

Unser Kosmetik-Institut verfügt über die neusten Methoden, 12 Intensiv-Behandlungen, 8 Erlebnis- und Relaxtreatments, 24 Beauty-Spezialitäten. Wir machen nicht alles, aber was wir machen, machen wir nahezu perfekt. In erster Linie eine makellos schöne Haut. Schnuppern Sie doch mal unverbindlich rein. Jetzt telefonisch Termin vereinbaren:

0234 - 29 2000

LAILIQUE 5-Sterne-Institut

* **TESTBEHANDLUNG: 98 €**
Drei Schritte, eine Behandlung mit Langzeitwirkung

Sohn & Sohn Cosmetics
TOP-INSTITUT 2011
Alte Bahnhofstr. 5 • Bochum-Lgdr.

TERMINE + INFOS
0234 - 29 2000

www.maria-sohn.de info@maria-sohn.de

ENTWÖHNUNG

„Ohne Rauch klappt's bei mir auch“

■ Ob in kleinen Schritten oder über Nacht – Gute Vorbereitung hilft beim Abschied von der Zigarette

Bei zu 40 Zigaretten pro Tag, das war ganz normal für Stefan Back. Der Diplom-Kaufmann durchlief die klassische Raucherkarriere: Mit 16 die erste Kippe mit Kumpels, dann erhöhte sich langsam, aber stetig die Dosis, 22 Jahre lang: „Irgendwann rauchte ich zwei Schachteln am Tag“. Aufhören wollte Back das erste Mal mit ungefähr 30 Jahren: „Aber ich bin immer an den Entzugerscheinungen gescheitert.“

Der Anblick einer schwarzen Raucherlunge in der Ausstellung „Körperwelten“ ist dann das Zünglein an der Waage: „Ich fühlte mich beim Anblick dieser Lunge wie der größte Idiot der Welt, wusste, dass ich Nichtraucher werden muss!“ Die Zigaretten wandern sofort in den Müll. Und bleiben dort. Seit über zehn Jahren ist Back rauchfrei. Vier

Bücher hat er seither über sein Mentalprogramm zur Rauchentwöhnung geschrieben. Backs wichtigste Botschaft: „Es ist viel einfacher mit dem Rauchen aufzuhören, als viele denken!“

„Es gibt nicht die eine Methode für alle“

Wer nicht mehr rauchen will, ist für jede Hilfe dankbar. Kein Wunder, dass es auf dem Büchermarkt nur so von Erfolgsmethoden à la „Endlich Nichtraucher“ bis „Rauchfrei in fünf Stunden“ wimmelt. Stefan Back hält nicht viel von diesen Expertenstrategien: „Das größte Hindernis beim Aufhören ist die Angst davor.“ Und die können einem auch 100 Experten nicht nehmen, glaubt Back: „Der Schlüssel zum Erfolg liegt in jedem selbst.“



Foto: Tom Thöne / WAZ Foto Pool

Bewusste Entscheidung: „Diese Zigarette rauche ich nicht!“

Auch der Offenbacher Diplom-Psychologe Stefan Baier, der Nichtraucher-Seminare

nach dem Rauchfrei-Konzept der Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung (BzgA) anbietet, weiß, dass nicht jede Methode auch für jeden Menschen passend sein muss: „Es gibt keinen Goldstandard in der Nikotinentwöhnung, jeder muss den für sich besten Weg selbst erarbeiten und umsetzen.“

Eigenes Rauchverhalten gründlich reflektieren

Zum Jahresanfang sind viele Raucher motiviert, der Zigarette abzuschwören. Doch diese „Neujahrsvorsätze“ sind nur schwer zu realisieren, weiß Baier: „Bevor das Projekt „Nichtraucher 2012“ angegangen wird, empfehle ich, genau zu überlegen, wie die Entwöhnung am besten gelingen kann.“ Wann ist der beste Zeitpunkt dafür? Wann muss ich mit Entzugerscheinungen rechnen? Wie gehe ich damit um? Höre ich direkt auf oder entwöhne ich mich ganz langsam? So könne zum Beispiel bei sehr starken Rauchern eine schrittweise Reduktion sinnvoll sein, rät der Psychologe: „Allerdings dürfen die erlaubten Zigaretten dann nicht nur als Belohnung für Zigaretten eingesetzt werden, auf die vorher

verzichtet wurde.“ Der klare Schnitt, also der Rauchstopp von heute auf morgen, habe bessere Erfolgsaussichten. „Das ist in den ersten Tagen oft hart, wird dann aber stetig besser.“ Bei starken Entzugerscheinungen können in den ersten vier bis sechs Wochen auch Nikotinersatzmittel, zum Beispiel Kaugummis, Spray oder Pflaster, entlasten.

„Es ist wichtig, die eigenen Gewohnheiten unter die Lupe zu nehmen, damit man entsprechend reagieren kann“, sagt Baier. Was hilft mir beim Stress im Job? Wie verhalte ich mich auf der nächsten Party? Oder bei der Tasse Kaffee nach dem Essen? Auslöser für das Verlangen, sogenannte Trigger, gebe es genug, sagt der Psychologe: „Gerade in der Anfangszeit der Entwöhnung ist das Schmachten nach einer Zigarette ständig präsent.“ Die heiße Phase des Verlangens dauere im Schnitt immer jeweils drei bis fünf Minuten. Die müsse man durchhalten, indem man sich ablenkt, raus geht oder Sport macht. Zwei Wochen dauere die „harte Phase“ der körperlichen Entzugerscheinungen, zu denen Nervosität, Kopfschmerzen oder Schlafprobleme gehören. „Seien Sie auf jeden Tag stolz, den Sie ohne Zigarette schaffen“, sagt Baier. Wer sich immer wieder bewusst sage „Nein, diese Zigarette möchte ich nicht rauchen“ hängele sich von einem Erfolg zum nächsten, erläutert Baier: „Das geht so lange, bis er immer mehr vergisst, wie wichtig Rauchen einmal war.“

MEHR ZUM THEMA

- Ursula Grohs: „Mühe los rauchfrei“, GU Verlag, 2011, 16,99 Euro, ISBN: 978-3833823978
- Andreas Jopp: „Ich rauche gern ... und hör' jetzt auf!“, Fischer Verlag, 2011, 8,99 Euro, ISBN: 978-3596192427
- Stefan Back: „Endgültig Nichtraucher! Mit 52 Motivationstipps endlich die Sucht besiegen“, BoD, 6,90 Euro, 978-3842361577.

Seit drei Generationen



Dr. Günter Leyk MSc, Zahnärztin Juliane Leyk MSc

Zahnärzte
Dr. Günter Leyk
Juliane Leyk-Storm*

MSc Implantologie MSc orale Chirurgie
MSc ästhetisch rekonstruktive Zahnmedizin*

Ihr Spezialistenteam für
modernste Zahnheilkunde & Ästhetik

- Bleaching • Veneers - Vollkeramik
- Prophylaxe und schonende PA-Behandlung
- Implantate für jeden Lebensabschnitt
- Für Ihr schönstes Lächeln - bieten wir Lösung

Vorsprung durch Wissen und Erfahrung

Ihre Zahnarztpraxis Dr. Leyk • Hattinger Str. 395 • BO-Weitmar • Tel. (0234) 94 33 30 • www.dr-leyk.de



KinderHÖR-Centrum
GRAVENSTEIN
Kinder-Akustiker seit 25 Jahren



GRAVENSTEIN

Patricia Gravenstein
Hörgeräte-Akustiker-Meisterin
Pädakustikerin

Dipl.-Ing. Reinhard Gravenstein
Hörgeräte-Akustiker-Meister
Pädakustikerin

Kostenloser Hörtest für Erwachsene und Kinder ab dem Säuglingsalter

Südring 19 • 44787 Bochum
Tel. 0234 / 666 74 • Fax 0234 / 68 70 54 54

Hattinger Str. 861 • 44879 Bochum
Tel. 0234 / 49 47 66

FITNESS

Schatz, ich habe das Trampolin versenkt...

■ **Fitnessstrend Aquabouncing: anstrengend, aber effizient und gelenkschonend**

Wer Lust auf eine neue Herausforderung im Wasser hat, findet sie vielleicht schon bald in einem Schwimmbad: Aquabouncing. Das Trampolinspringen im Wasser kann in den dunklen Wintermonaten eine gute Alternative zu Sport im Freien sein.

„Aquabouncing ist ein sehr intensives Ausdauer- und Koordinationstraining für den ganzen Körper“, sagt die Fitnesstrainerin Carola Schlichting, die seit zwei Jahren Aquabouncing-Kurse leitet. Das Springen unter Wasser verbinde optimal die Vorteile der gelenkschonenden Wassersportarten mit denen des Trampolinspringens: „Das ist schon an Land für den Muskel- und Konditionsaufbau deutlich intensiver als reines Lauftraining.“

„Das Training auf einem Unterwasser-Trampolin eignet sich vor allem für absolute Wasser-Freaks“, meint sie. Denn beim Aquabouncing stehen die Sportler hüfttief im Wasser und springen auf einem wasser- und chlorbeständigen Trampolin auf

Training für Balance und einen starken Rücken

und ab. Eine Trainingseinheit dauert in der Regel 45 Minuten. Mit speziellen Übungen soll nicht nur die Kondition, sondern auch der Gleichgewichtssinn, die Koordination und die gesamte Motorik verbessert werden. Außerdem bringt das intensive Training das Herz-Kreislauf-System in Schwung und kann beim Abnehmen helfen.

„Eine Trainingseinheit

kann schon sehr anstrengend werden“, sagt Schlichting. „Aber das Springen auf der unebenen Fläche trainiert auch sehr gut das Körpergefühl, weil ständig neu ausbalanciert und koordiniert werden muss.“ Durch dieses Ausbalancieren halte man außerdem während des gesamten Trainings die Wirbelsäule aufrecht und trainiere so die Rückenmuskulatur. Auch Rumpf- und Bauchmuskulatur würden beansprucht – ein echtes Ganzkörpertraining also. Und ein schonendes Training noch dazu.

„Alle Sportarten, die im Wasser betrieben werden, sind gelenkschonend“, sagt Schlichting. Denn im Wasser müsse man etwa nur ein Zehntel seines Körpergewichts tragen. „Es ist daher immer gesund, im Wasser zu

trainieren.“ Wer sich für Aquabouncing entscheidet, sollte allerdings körperlich fit sein und am besten auch schon einmal einen Wassergymnastik-Kurs besucht haben, rät die Fitnesstrainerin.

Viele Übungen auf dem Trampolin kommen aus dem Bereich der Aquafitness: Lauftechniken wie der Kniehelauf, unterschiedliche Sprungübungen wie Scheren- oder Grätschsprung, Tempowechsel und Übungen, bei denen Arme und Beine koordiniert werden müssen. „Wer die Übungen schon kennt, dem fällt es dann auf dem Trampolin leichter, mitzuhalten“, sagt Schlichting. So kommt dann beim gemeinsamen Trainieren auch der Spaß nicht zu kurz, denn der steht beim Aquabouncing an erster Stelle.



Anzeige

Anzeige



Das JosefCarree am Bochumer Stadtpark informiert

Schön in den Frühling



Die ästhetisch operative Medizin ist eine ärztliche Aufgabe, die eine besondere Qualifikation, Ausstattung und Erfahrung erfordert. Es handelt sich schließlich um medizinische Leistungen, die an gesunden Menschen erbracht werden. Es wundert daher manchmal, dass vielerorts angebotene Leistungen nicht kritisch hinterfragt werden. Im St. Josef-Hospital, (JosefCarree) eine der Bochumer Universitätskliniken, wird diesem Fachbereich seit vielen Jahren besonders viel Aufmerksamkeit gewidmet.

Dies gilt sowohl für Operationen, minimal invasive Eingriffe wie „Botox“, Faltenfüllen, als auch für sämtliche Laserbehandlungen. Letzteres erfolgt nicht mit einem einzigen System oder billigen Blitzlampen (IPL-Technologie) sondern mit der ganzen Bandbreite der verfügbaren, modernen Techniken des vom NRW-Gesundheitsministerium eingerichteten Zentrums für Lasermedizin (ZELM) NRW. Die Abteilung wird Dr. med. Klaus Hoffmann geleitet, der seit fast 25 Jahren in der Universitätsklinik tätig ist. Neben neun Büchern und weit über 150 wissenschaftlich Pub-

likationen, hat er viele hundert Vorträge zur ärztlichen Fortbildung gehalten. Besondere Erfahrungen im Fachgebiet hat er durch Operationen von Hautkrebsen erlangt. Diese sind in aller Regel eher schwierig zu operieren, wachsen häufig im Gesicht und bieten daher eine Qualifikationsgrundlage für ästhetische Operationen. Das Fettgewebe, das Schwitzen und viele andere Facetten der Schönheitschirurgie, vom Facelift bis zur Lidstraffung, gehören ebenfalls in die Qualifikation einiger Hautärzte.



Dr. med. Klaus Hoffmann

Dr. Klaus Hoffmann organisiert regelmäßig den international renommierten Kongress „Cosmedica“ in Bochum. Bei diesem Kongress werden die neuesten Techniken vorgestellt und diskutiert. Dabei operieren weltweit renommierte Ärzte unter den kritischen Augen anderer Schönheitschirurgen. Für Interessierte gibt es unter dem gleichen Titel „regelmäßig“ Infoveranstaltungen. Die Abteilung ist in den letzten zehn Jahren unter der Leitung von Dr. Klaus Hoffmann schnell gewachsen und hat zusätzlich Räume in dem direkt an das St. Josef-Hospital angegliederten JosefCarree eingerichtet. Bequem kann man von der JosefCarree-Tiefgarage direkt in die zweite Etage fahren. Der gesamte Klinikkomplex liegt direkt an der Autobahn 40 (Abfahrt Stadion / Ruhr-Congress) und ist nur wenige Autominuten vom Bochumer Hauptbahnhof entfernt. Die im Hauptgebäude untergebrachten OP-Räume und die gesamte Medizintechnik der Universitätsklinik können natürlich genutzt werden. Die Beratungen und die minimal-invasiven Behandlungen (z.B. Falten, Fett

mittels Ultraschall/Laser oder die Hautglättung mittels Radiofrequenzen (Pelleve/Radiage) sowie die Kosmetik finden in neuen Räumen im neuen JosefCarree statt. Mit dem Umzug ins JosefCarree wurde die Abteilung auch um die Kernkompetenz kosmetische Dermatologie erweitert. Die Ausstattung mit qualifiziertem Personal und zeitgemäßer Technik wurde entsprechend erweitert. In Zusammenarbeit mit versierten plastischen Chirurgen werden im gleichen Qualitätsstandard auch spezielle Operationen angeboten. Im Internet finden Sie uns unter www.hautteam.de.

Universitätsklinik für Dermatologie, Venerologie und Allergologie Abteilung für Ästhetisch operative Medizin und kosmetische Dermatologie im JosefCarree Bochum
Gudrunstrasse 56 – 44791 Bochum www.hautteam.de

Termine:

02 34 / 509 4288 (-HAUT) oder -3460
e mail Termine@derma.de
Fax – 3461

Besondere Leistungen:

- Fettabsaugung „Fett-weg-Spritze“
- Ultraschall-Fettreduktion
- Laser-Lipolyse
- Cellulite Behandlung
- Endermologie
- Faltenbehandlung
- Botox
- Unterspritzung mit Fillern
- Hyaluronsäure
- Radiofrequenz
- Radiage/Pelleve
- Kosmetik
- Peeling (Green Peel/TCA/ Fruchtsäure)
- Facelift (Minilift, S-Lift)
- Augenlidstraffung Unterlid/Oberlid
- Schwitzen/Hyperhidrose
- Laserbehandlung
- Fraktioniert, Falten, Fett, Haare, Tattoos, Gefäße, Fehlpigmentierung etc.

HOCHSCHULE

RUB und hsg kooperieren

Im laufenden Wintersemester arbeiten Studierende der Hochschule für Gesundheit (hsg) und der Ruhr-Universität Bochum (RUB) erstmals fachübergreifend zusammen. In dem Projekt bearbeiten RUB-Medizin-Studierende und hsg-Studierende der Ergotherapie, Hebammenkunde, Logopädie, Pflege und Physiotherapie reale Problemstellungen aus dem beruflichen Alltag anhand konkreter Patientengeschichten. Geleitet wird das interdisziplinäre Projekt von hsg-Vize-Präsidentin Prof. Dr. Ursula Walkenhorst, Prof. Dr. Thorsten Schäfer (Studiendekan der Medizinischen Fakultät der RUB) sowie Dr. Dorothea Osenberg (Wissenschaftliche Mitarbeiterin in der Abteilung für Allgemeinmedizin der RUB). Die praxisnahen Fallstudien werden fachübergreifend von den Studierenden mithilfe konkreter Aufgaben diskutiert und bearbeitet.

Erstmals in Deutschland lernen Studierende der fünf Studiengänge Ergotherapie, Hebammenkunde, Logopädie, Pflege und Physiotherapie gemeinsam mit Medizin-Studierenden. „Die Medizin-Studierenden der RUB haben über das berufsübergreifende Projekt mit der hsg die Möglichkeit, mehr Kenntnisse über die fünf Gesundheitsfachberufe zu erlangen, mit denen sie später intensiv zusammenarbeiten werden“, erklärt Prof. Dr. Thorsten Schäfer.

Forschungsinstitut in Planung

■ Hochschule bildet wissenschaftlichen Nachwuchs aus



Prof. Anne Friedrichs und ihr Stellvertreter Werner Brüning stehen vor dem Gebäude der Hochschule für Gesundheit.

Die Hochschule für Gesundheit in Bochum will in Zukunft einen wesentlichen Beitrag zur Akademisierung der Gesundheitsberufe leisten. Wichtiger Schritt auf diesem Weg: Letzte Woche haben Prof. Dr. Anne Friedrichs, Präsidentin der Hochschule für Gesundheit (hsg), und Wissenschaftsministerin Svenja Schulze die erste Ziel- und Leistungsvereinbarung (ZLV) unterzeichnet.

„In dieser Ziel- und Leistungsvereinbarung haben hsg und Wissenschaftsministerium die Arbeitsschwerpunkte für die Förderung der Professionalisierung und Akademisierung der Gesundheitsberufe festgelegt. Damit sind die Weichen gestellt, dass wir

dieses Ziel erreichen können“, sagte hsg-Präsidentin Prof. Dr. Anne Friedrichs.

Laut ZLV ist es für die Akademisierung der Gesundheitsberufe erforderlich, eine forschungsbasierte Lehre zu etablieren und anwendungsorientierte Forschung im Bereich der Gesundheits-

Akademisierung der Gesundheitsberufe

berufe zu fördern. Im Zuge der Profilierung werden so Forschungsaktivitäten im Bereich der Gesundheitsstudiengänge vorangetrieben. Es ist geplant, bis Anfang 2013 ein hochschuleigenes Forschungsinstitut zu gründen, das bis Ende 2013

Forschungsprojekte in den Bereichen „Kooperative Gesundheitsforschung über die Lebensspanne“ und „Akademisierung und Professionalisierung“ initiieren wird.

Ein weiterer Schritt, um die Akademisierung umzusetzen, ist es, wissenschaftlichen Nachwuchs in den Bereichen Ergotherapie, Hebammenkunde, Logopädie, Pflege und Physiotherapie auszubilden. Den Ziel- und Leistungsvereinbarungen kommt traditionell eine zentrale Bedeutung zu. Sie schaffen Balance zwischen Hochschulautonomie, Transparenz bei der Verwendung staatlicher Mittel und den wissenschafts- und forschungspolitischen Gesamtinteressen des Landes.

45 weitere Studienplätze

Durch Verkürzung der Schulzeit drängen in den nächsten Jahren doppelte Jahrgänge an die Unis. Verstärkt wird die Zunahme von Studienanfängern durch den Wegfall der Wehrpflicht. „In einem zulassungsbeschränkten Fach wie der Medizin dürfte dadurch der Numerus clausus sinken“, erklärt Prof. Dr. Klaus Überla, Dekan der Medizinischen Fakultät der Ruhr-Uni. Die Medizinischen Fakultäten der RUB und der Uni Duisburg-Essen bieten deshalb in den Jahren 2011 bis 2015 je 45 zusätzliche Studienplätze an, was einer Erhöhung der Studienplätze pro Jahr um zehn Prozent entspricht.

WEITERQUALIFIZIERUNG

Die Hochschule für Gesundheit in Bochum will in die Weiterqualifizierung von Mitarbeitern investieren, die in den Einrichtungen der hsg-Kooperationspartner für die praktischen Studienphasen der Studierenden zuständig sind. So werden Praxisanleiter in der hsg fachlich und didaktisch geschult und in das Studienkonzept der hsg eingeführt. Insbesondere im Hebammenbereich gibt es bislang wenige Praxisanleiterinnen und Praxisanleiter, sodass hier durch den Studiengang Hebammenkunde eine Reihe von Schulungen und Veranstaltungen sowie eine Praxisanleiter-Weiterbildung, die insgesamt 210 Stunden umfasst, organisiert wird.

Gesundheit erleben

Schüssler-Salze

Beratungstage im Februar

ALTE APOTHEKE WEITMAR
Hattinger Str. 334 · 44795 Bochum-Weitmar
Tel.: 02 34 / 431 421

APOTHEKE STIEPEL
Kemnader Str. 316 · 44797 Bochum-Stiepel
Tel.: 02 34 / 3 38 20 30

info@alte-apotheke-bochum.de · www.alte-apotheke-bochum.de

Biochemie Schüssler-Salze DHU

20% Rabatt

alle Packungsgrößen
Tabletten, Lotion oder Salbe

Angebot gültig vom 01. 02. - 29. 02. – solange der Vorrat reicht.

20% gespart

APOTHEKE SCHULTENWEG
Minnesängerstr. 2 · 45279 Essen
Tel.: 02 01 / 53 00 10

APOTHEKE OSTSTADT
Freisenbruchstr. 48 · 45279 Essen
Tel.: 02 01 / 53 11 60

Schafft Sicherheit: Theorie für die Praxis

Praxis ThiemerHeermann setzt auf ständige Fortbildung in Implantologie & Ästhetik

Nur wer auf ständige Fortbildung achtet, kann als Zahnarzt die optimale Behandlung für jeden Patienten garantieren. „Das liegt an dem schnellen Innovationszyklus in der Zahnmedizin“, erklärt Dr. Jörn Thiemer. „Und nur wer innovative Techniken auch in der Praxis erlernt und erprobt, kann diese zum Vorteil seiner eigenen Patienten einsetzen. Theorie alleine reicht nicht.“

Dr. Thiemer verfügt über die beiden zusätzlichen Abschlüsse Master of Science für Implantologie und Orale Chirurgie. Damit ist er ein oft fragter Implantat-Experte.

Seit über 20 Jahren konzentriert er sich auf die ästhetische Zahnmedizin und ist jedes Jahr für längere Zeit zu Fortbildung und Hospita-



Dr. Jörn Thiemer, Zahn technikermeister Eugen Basner und Dr. Jan Heermann stimmen sich eng ab.

tion in den USA. „Dabei steht die praktische Arbeit am Patienten im Mittelpunkt“, betont Dr. Jörn Thiemer, der so regelmäßig die neuesten Verfahren aus kennenlernt und sie mit Dr. Jan Heermann in die Behandlungskonzepte der Praxis integriert.

„In den USA sehen wir vor allem, wie auch ältere Patienten und Menschen mit chronischen Krankheiten behandelt werden können“, wissen beide Zahnärzte. So haben Dr. Thiemer und Dr. Heermann zuletzt ihre Fortbildung genutzt, um verbesserte

Verfahren für den Knochenaufbau in ihre Praxis aufzunehmen. „Eine wichtige Rolle spielt ebenfalls die Ästhetik“, unterstreicht Dr. Heermann. „Auch hierzu sehen wir in den USA, wie bekannte Verfahren deutlich verbessert werden.“

So wie viele große US-

Praxen bieten auch ThiemerHeermann ihren Patienten alle Behandlungsschritte unter einem Dach. Dazu gehört auch ein eigenes Dentallabor, in dem der Zahnersatz gemeinsam mit dem Zahn technikermeister abgestimmt und gefertigt wird sowie die 3-D-Planung mit dem digitalen Volumentomografen.

Mit dem Alter der Patienten wird Sicherheit noch wichtiger: So können versteckte Zahnfleischentzündungen, die die Heilung gefährden würden, heute mit dem aMMP-8 Test aufgespürt werden. „Ein neues Haus würde man ja auch nicht auf belasteten Boden bauen, sondern eine Probe nehmen und die Altlasten sanieren“, verdeutlichen die Zahnmediziner.

Die unterschätzte Gefahr

Zahnfleischentzündungen können den ganzen Körper gefährden

Die Zusammenhänge zwischen Zahngesundheit und allgemeinem Gesundheitszustand finden bei internationalen Forschergruppen immer mehr Aufmerksamkeit. „Wir wissen schon länger, dass Zahnfleischentzündungen oder eine Parodontitis bei Sportlern zu Leistungseinbußen und chronischen Verletzungen führt“, erklärt der Bochumer Zahnarzt Dr. Jörn Thiemer. „Dass aber noch weitaus größere Gefahren drohen, wird erst in jüngster Zeit immer deutlicher“, weiß



Dr. Simone Thiemer weiß Rat besonders für Schwangere.

sein Kollege Dr. Jan Heermann.

„Es ist mittlerweile erwiesen, dass chronische Zahnfleischentzündungen und Parodontitis das Risiko für einen Herzinfarkt deutlich steigern“, betont Dr. Thiemer.

Prof. Dr. med. Dietrich Baumgart, Mitglied der Europäischen Gesellschaft für Kardiologie bestätigt: „Wir Kardiologen haben tatsächlich lange Jahre nur vor Ablagerungen gewarnt – also der sogenannten Arterienverkalkung. Heute wissen wir, dass Menschen mit diesen Ablagerungen problemlos alt werden

können. Kommen allerdings Entzündungstoffe aus dem Mundraum hinzu, drohen Thrombose, Schlaganfall oder Herzinfarkt.“

Die Zahnmediziner setzen deshalb auf einen Frühtest, der versteckte Zahnfleischentzündungen anzeigt, bevor sich eine Parodontitis entwickelt. Dieser aMMP-8 Test ist auch für Schwangere von großer Bedeutung: „Unbehandelte Zahnfleischentzündungen können Frühgeburten auslösen“, erklärt Dr. Simone Thiemer.

Vorträge von Dr. Jörn Thiemer ausgezeichnet

Regelmäßige Vorträge zu zahnmedizinischen Themen, insbesondere aus der Implantologie, sind für Dr. Jörn Thiemer ein wichtiges Anliegen. 2006 gründete er sogar das Zahnimplantat-Informationszentrum (ZIZ), das seinen Sitz im Wattenscheider Gertrudiscenter hat.

In seinen Vorträgen legt der Zahnarzt Wert auf eine klare und auch für medizinische Laien verständliche Sprache. Dafür wurde er im vergangenen Jahr mit einem Preis geehrt.



Dr. Jörn Thiemer MSc, MSc

ZAHNIMPLANTAT-SPRECHSTUNDE

Persönliche Beratung – für eine sichere Entscheidung

In einer eigenen Sprechstunde nehmen wir uns viel Zeit für eine umfassende Diagnose und Beratung – auch als Zweitmeinung. Gerne zeigen wir Ihnen auf, welche Möglichkeiten es für Sie gibt – ganz besonders, wenn Sie als Risikopatient gelten. Fragen beantworten wir auch bei unseren Vorträgen:

Implantate für schöne & feste Zähne – neue Behandlungsverfahren aus den USA

Montag, 13. Februar 2012 um 19.00 Uhr

Vortragssaal im Alten Rathaus · Untermarkt 9 · 45525 Hattingen

Zahnärzte & Implantologen

Dr. Jörn Thiemer, MSc, MSc · Dr. Jan Heermann · Dr. Simone Thiemer
Günnigfelder Straße 25 · 44866 Bochum · Telefon 0 23 27/2 39 73



Dental High Care®
Center of Excellence

**Thierner
Heermann
Bochum**
Wir fördern Ihr Lächeln!



<<< fb.thierner.com

www.thierner.com >>>



ZAHNGESUNDHEIT

Beinahe wie natürliche Zähne – ein Erfahrungsbericht

■ Mein erstes Implantat: Ängste erweisen sich als unbegründet. Die Prozedur verläuft erstaunlich reibungslos und weitestgehend schmerzfrei – kein Vergleich zur antiquierten Riegelprothese

Wie bitte? Angst vorm Zahnarzt? Ich doch nicht! Obwohl... hmm... na ja... manche Dinge brauchen halt ein bisschen Zeit. In diesem Fall: etwa drei Jahre. Entsprechend der Spanne zwischen der ersten Idee, sich ein Zahnimplantat einsetzen zu lassen, bis zum endgültigen Vollzug.

Eine Zeit, in der man viel Gelegenheit zum Nachdenken hat – und in der man plötzlich sehr hellhörig für Horrorgeschichten aus dem Bekanntenkreis oder Internet werden kann. „Tierische Schmerzen“, „abgestoßen“, „Entzündungen“ – mit wohligen Schauer berichten Freunde von Katastrophen aller Art (die allerdings gerne aus zweiter oder dritter Hand stammen: „Der Cousin meiner Freundin hat...“, „ein Kollege meiner Nachbarin...“). Vielleicht doch eher die Kategorie Vogelspinne in der Yucca-Palme?

Fragen wir also den Zahnarzt des Vertrauens. Denn längst geht mir die so genannte Riegelprothese, die den frühzeitig verlustig gegangenen unteren rechten Backenzahn überbrücken soll, gehörig auf den Geist. Eigent-



Da kommt's hin: Zahnartheltherin Esther Steinbach aus Bochum demonstriert, an welcher Stelle das Implantat eingefügt werden soll.

lich auch kein Wunder, denn das Ding ist nur an einer Seite befestigt. Man muss kein Statiker sein, um die Grenzen dieser Methode abschätzen zu können.

Der Doktor aus der Herner City kennt die Ängste und Bedenken zur Genüge. „Es wird halt viel erzählt.“ Er

selbst habe bislang deutlich mehr als 100 Implantate eingesetzt – und bei keinem einzigen seien nennenswerte Komplikationen aufgetreten, versichert er glaubhaft. Lediglich in zwei Fällen seien die Implantate zunächst nicht eingeeilt, im zweiten Anlauf habe es dann aber doch

funktioniert. Die Schmerzen? „Nicht so schlimm, sagen jedenfalls fast alle Patienten.“ Und die Kosten? „Wir erstellen einen detaillierten Heil- und Kostenplan – eine Art Kostenvoranschlag.“ Was er dann auf meine Bitte Pi mal Daumen abschätzt, erscheint mir aber deutlich niedriger als das, was ich im Internet gefunden

Au weia – für mich keinesfalls eine Option. „Ja, solche Fälle gibt es schon“, räumt mein Zahnarzt ein. „Halte ich bei Ihnen aber sehr wahrscheinlich für unnötig.“ Überhaupt gebe es im Fall des Falles noch einige andere Methoden zum Knochenaufbau, etwa künstliches Ersatzmaterial, Spreizungen und diverse mehr. „Aber wie gesagt: wohl kein Thema für Sie.“

Na dann: ran. Fünf Termine, die sich über ein gutes halbes Jahr erstrecken, werden nötig sein, um die so genannte Hybridbrücke einzusetzen. Das vollkeramisch verblendete Etwas setzt links auf zwei natürlichen (abgeschliffenen) Pfeilerzähnen und rechts auf dem Implantat, also einer künstlichen Zahnwurzel, auf. Dazwischen hängt ein Brückenglied.

Erster Akt. Der Doc plant das Implantat mit Hilfe eines herkömmlichen Gips-Modells (es gibt auch moderne computergestützte 3D-Darstellungen auf Basis einer so genannten Digitalen Volumtomographie, die eine geringere Röntgenstrahlenbelastung des Patienten

als etwa bei CT-Bildern verursacht – eine Option vor allem bei komplexeren Fällen). Dazu nimmt er die obligatorischen Abdrücke, kurzfristige Maulsperre inklusive. Aus den Modellen leitet er ab, wo die Implantate gesetzt werden sollen. Eine so genannte Bohrschablone aus Kunststoff wird erstellt, auf der sich eine vier Millimeter kleine Röntgenkugel aus Metall befindet. Sie bildet später die Bezugsgröße, um die exakten Maße festlegen zu können.

Zweiter Akt – eine Woche später. Mit eingesetzter Bohrschablone samt Kügelchen macht mein Zahnarzt ein umfassendes Röntgenbild („OPG“). Das ist notwendig, um abschätzen zu können, ob genug Knochenmasse vorhan-

den ist (was zum Glück wie erwartet der Fall ist) und die Position auf dem Gipsabdruck genau festlegen zu können. Bis jetzt alles ganz harmlos...

Dritter Akt – wenig später. Jetzt wird's ernst. Örtliche Betäubung, Skalpell-Schnitt bis zum Kieferknochen (wir reden halt von einem kleinen chirurgischen Eingriff), das Zahnfleisch wird weggeklappt. Mit

Dröhnen im Schädel, aber keine Schmerzen

Hilfe der Bohrschablone und Spezialbohrern entsteht ein 8,5 Millimeter tiefes und 5,5 Millimeter breites Loch, in das das Implantat eingeschraubt wird. Es dröhnt im Schädel, aber Schmerzen: Fehlanzeige. Die Wunde wird mit fünf

Stichen genäht. Nach Abklingen der Narkose spüre ich zur meiner Überraschung immer noch keinen nennenswerten Schmerz, es blutet auch kaum nach. Eine Wurzelspitzen-Resektion (die gekappt werden müssen, um einen Entzündungsherd einzudämmen) wird mir ein paar Wochen später wesentlich unangenehmer vorkommen.

Vierter Akt – drei Monate später. Das Implantat ist problemlos eingeeilt. Wieder eine lokale Betäubung – mit einer Mini-Stanze wird ein Löchlein in die Schleimhaut gemacht, das Implantat freigelegt. In die Öffnung kommt nun ein sechseckiger Stützpfiler (neudeutsch: Abutment). Dazu benutzt der Doktor eine Art Schrauben-

schlüssel, was kurzzeitig ein starkes Druckgefühl hervorruft. An der anderen Seite werden zwei natürliche Zähne beschliffen. Nicht unbedingt vergnügungssteuerpflichtig, aber alles in allem ganz gut zu

Von „Katastrophen“ kann keine Rede sein

ertragen. Voilà: zwei natürliche Zahnstümpfe und ein Implantataufbau warten auf den künstlichen Zahnersatz. Noch einmal wird ein Gipsmodell hergestellt - daraus ein weiteres Modell, damit der Zahntechniker die Brücke herstellen kann. Ein Kunststoff-visorium schützt derweil die angeschliffenen Beißer.

Fünfter Akt – zweieinhalb Wochen später. Die Brücke ist

fertig und wird einzementiert. Narkose diesmal überflüssig. Ein kurzzeitiges Fremdkörpergefühl verflüchtigt sich schon nach wenigen Wochen.

Ein gutes Jahr danach fühlt sich das Ganze beinahe an wie natürliche Zähne. Kein Vergleich zum Vorgänger – jener antiquierten Prothese, die sich gerne mal selbstständig machte und ein unangenehmes Eigenleben führte.

Mag ja durchaus sein, dass es nicht immer so glatt geht - in meinem persönlichen Fall jedoch kann von Katastrophen keine Rede sein. Allerdings habe ich auch noch nie eine pelzige Spinne in irgendwelchen Topfblumen gesichtet. Kann ja noch werden.

Frank Grieger

BOCHUMERZAHNETAGE

Huestraße 34
44787 Bochum
Tel. 02 34 / 6 55 56
www.bo-zahnetage.de

ZEIT FÜR SCHÖNE ZÄHNE!

Zahnmedizinische Kompetenz in Bochum und Wattenscheid

Das Team um Oralchirurg Dr. Stefan Neukirchen, Zahnarzt Dr. Angelos Tsiokas, Zahnarzt Adrian Hadyniak und Zahntechnikermeister Daniel Renner kümmert sich an zwei Standorten um Ihr dentales Wohlbefinden.

Dabei stehen der Einklang Ihrer Gesundheit sowie Ihrer Wünsche und Belange an erster Stelle. Bei uns ist die ganze Familie willkommen.

Unser spezialisiertes Behandler-Team bildet sich ständig fort und tauscht sich über komplexe Fälle fachlich aus. Dieses ist der Garant für ein optimales Ergebnis, zu Ihrem Wohle.

Das Ärzteteam ist besonders spezialisiert in den Bereichen

- Ästhetischer Zahnersatz
- Oralchirurgie
- Implantologie
- Parodontologie
- Endodontie
- Laserzahnmedizin

Darüber hinaus verfügen wir über eine **Prophylaxe-Abteilung** und ein hochmodernes **zahntechnisches Meisterlabor**.

ZAHNÄRZTE
AM STADTGARTEN

Parkstraße 93
44866 Bochum
Tel. 0 23 27 / 8 52 40
www.zahnaerzte-stadtgarten.de

Sanft zum strahlenden Lächeln.
Zahnmedizin für höchste Ansprüche.

ZEB

Zahnzentrum
Europahaus
Bochum

Kurt-Schumacher-Platz 4
44787 Bochum
Tel: 0234 - 324372-14
Fax: 0234 - 324372-19
info@zzeb.de
www.zzeb.de

Neueröffnung

Alle Kassen
und Privat

Zahnärzte
Dr. med. dent. Martin Tigges
Dr. Thomas Ucke
Metin Yalcin

Es ist soweit! Das ZEB öffnete seine Türen im Fachärzteezentrum des Europahauses Bochum: Zentral in der City und am Bochumer Hauptbahnhof gelegen, hält das Ärzteteam für Patienten hier ein umfassendes, hochwertiges Leistungsangebot und eine hochmoderne Ausstattung bereit. Wir freuen uns auf Ihren Besuch in unseren freundlichen Räumen und gestalten ihn so angenehm wie möglich.

Sprechzeiten

Mo - Fr 8 - 20 Uhr
Sa 10 - 15 Uhr

ZAHNGESUNDHEIT

Zahlen, Daten und Fakten zu Zahnimplantaten

■ Wann sie helfen, was sie kosten, welches Risiko besteht und wie man den richtigen Zahnarzt findet

■ Was sind Zahnimplantate?

Künstliche Zahnwurzeln, meist aus Titan, die in Kieferknochen gepflanzt werden und dort einwachsen.

An ihnen kann fest sitzender (auch: herausnehmbarer) Zahnersatz angebracht werden, etwa Kronen, Brücken oder Prothesen.

■ Wann können Zahnimplantate angewendet werden?

Eigentlich immer, wenn Zähne ersetzt werden sollen und keine – sofern es keine

Gegenanzeigen gibt.

■ **Vorteile?** Natürlich sind die eigenen Zähne die besten. Die meisten Zahnärzte sagen aber: Implantate sind die besten Alternativen, wenn Zähne nicht mehr gerettet werden können.

■ **Nachteile?** Da Zahnimplantate starr in den Knochen einwachsen, wird der Kau- druck nicht wie bei natürlichen Zähnen abgefedert. Dies kann zu einer Mehrbelastung des Kiefergelenks führen. Zudem ist eine implantatgetragene Versorgung mit Zahnersatz teurer als herkömmliche Lösungen. Die Krankenkassen gewähren nur einen Festzuschuss für die Regelversorgung zur Prothetik.

■ Wer kann sich Zahnimplantate setzen lassen?

Im Prinzip fast jeder. Das Kieferwachstum muss abgeschlossen, auch die Wundheilung darf nicht beeinträchtigt sein. Und: Die Knochenmasse muss stimmen. Wenn dies nicht der Fall ist, kann im Vorfeld eine knochenaufbauende Behandlung erfolgen.

■ **Gegenanzeigen?** Schlecht eingestellter Diabetes (oder andere Stoffwechselerkrankungen), gestörte Blutgerinnung oder Wundheilung (z.B. unter Chemotherapie). Auch eine Behandlung mit so genannten Bisphosphonaten (etwa bei Osteoporose-Patienten) kann eine Gegenanzeige sein. Nicht aber: hohes Alter.

■ Mögliche Komplikationen?

Harmlose Folgen des Eingriffs können Blutergüsse, Schwellungen und Wundschmerz sein. In seltenen Fällen sind Verletzungen von Blutgefäßen, Entzündungen, stärkere Nachblutungen oder gar Nervenschädigungen möglich. Besonders gefürchtet, wenngleich sehr selten, ist eine „Periimplantitis“ (Entzündung des Gewebes um das Implantat herum), die meist zum Verlust des Implantates führt.

■ **Risikofaktoren?** Hauptrisiko

für einen Verlust des Implantates ist das Rauchen, auch Alkohol in höheren Dosen. Beides beeinflusst die Mundflora und kann im Extremfall die besagte Periimplantitis begünstigen.

■ **Wie finde ich den richtigen Zahnarzt?** Natürlich spielt immer auch die Kompetenz des behandelnden Arztes eine wichtige Rolle. Prinzipiell darf jeder Zahnarzt implantieren. Fragen Sie also ruhig nach: Hat der Zahnarzt eine Fortbildung absolviert? (Fachgesellschaften wie die Deutsche Gesellschaft für Implantologie – DGI – bieten Ausbildungen an, die sich mit Wochenendseminaren über bis zu zwei Jahre erstrecken). Neben den so fortgebildeten Zahnärzten gibt es Fachärzte (Mund-Kiefer-Gesichtschirurgen, Oralchirurgen), die sich in der Regel ausschließlich mit chirurgischen Eingriffen in und um die Mundhöhle herum befassen. Diese setzen routinemäßig jährlich viele hundert Implantate.

■ **Weitere Fragen, die man stellen kann:** Ist der Zahnarzt im Misserfolgsfall eventuell bereit, das Kostenrisiko zu tragen? Bei komplizierteren Fällen: Wie viele Implantate hat Ihr Zahnarzt bereits gesetzt? Kam es dabei schon mal zu Komplikationen?

■ **Wie hoch ist die Erfolgsquote?** Die DGI sagt: Nach zehn Jahren sind 95 bis 98 Prozent der Implantate noch voll funktionstüchtig. Manche Stellen im Kiefer sind problematischer als andere, etwa die Frontzähne im Oberkiefer – hier beträgt die Erfolgsquote „nur“ 95 Prozent.

■ **Wo liegen die Kosten?** Patienten müssen laut DGI mit 2500 bis 3000 € Eigenanteil je Implantat rechnen (inklusive Zahnersatz). Viele Zahnärzte bieten Ratenzahlung an. Wichtiger Tipp: immer eine Zweitmeinung (und Kostenschätzung) einholen.

Frank Grieger



Die zahnärztliche Gesellschaft zur Patienteninformation informiert:

Vertrauen kann man nicht kaufen.

Regelmäßige ärztliche Medienpräsenz sagt nichts über die Behandlungsqualität und ärztliche Beratungskompetenz.

Die für Ihre Patienten engagierten Zahnärzte der ZGP-Bochum finden Sie in Ihren Praxen und nicht in Patientenwerbeveranstaltungen. Uns ist es wichtig, auf diesen wesentlichen Unterschied hinzuweisen.

Der Ruf eines guten Arztes wird bestimmt durch die Anzahl zufriedener und empfohlener Patienten. Für Ihre fachkompetente Behandlung bedarf es keiner öffentlichen Selbstdarstellung des Arztes.

Die zahnärztliche Gesellschaft zur Patienteninformation (ZGP-Bochum e.V.) distanziert sich ausdrücklich von Praxiswerbeanzeigen und zahnärztlichen Patientenwerbeveranstaltungen, welche die Darstellung ihres Inhabers als selbsternannter Spezialist und die Bewerbung von Behandlungsverfahren in dieser Praxis zum Ziel haben.

Sprechen Sie immer als erstes mit dem Zahnarzt Ihres Vertrauens.

Suchen Sie eine unabhängige Zweitmeinung, so stehen Ihnen in der ZGP-Bochum erfahrene Zahnärzte, Kieferorthopäden, Oralchirurgen, sowie zertifizierte Implantologen und Parodontologen zur Verfügung.

Für den Vorstand der ZGP-Bochum

Dr. Jochen van Heek • Dr. Heiner H.-J. Zipser
Internet: www.zgp-bochum.de • Mail: info@zgp-bochum.de

Mitglieder der ZGP:

Stefan Asgrimsson
Annette Bartling-Schulz
Dr. Andreas Becker
Dr. Wolfgang Brockhausen
Dr. Ulrich Döring
Volker Erdmann
Burghard Falta
Dr. Manfred Friesen
Dr. Rainer Gans
Dr. Bernd Genderski
Dr. Jutta Gerson
Marek Gornik
Dr. Peter Götschenberg
Thomas Hartmann
Dr. Jörn van Heek
Dr. H.-J. van Heek
Dr. Michael Hellenthal
Pierre-Paul Henckens
Dr. Peter Hövel
Dr. Harald Houben
Ulf-Marcus Kempken
Dr. Eric Klinger
Dr. Stefan König
Dr. Henning Krogmann
Zä. Magdalena Lange
Dr. Günter Leugner
Andreas Leugner
Dr. Luis Löwenthal
Dr. Thomas Maret
Dr. Martin Masthoff
Isabelle Meyer
Dr. Br. Neudorf-Konze
Dr. Stephan Niegel
Dr. Thomas Niegel
Dr. Kai-Uwe Niekamp
Dr. Gabriele Noack
Dr. Michael vom Orde
Dr. Ulrich Rau
Dr. Herta-Carmen Roth
Dr. Andreas Ruhe
Reiner Schmechel
Werner Schmidt-Dalhoff
Dr. Michael Schoettler
Dr. Otmar Sensen
Dr. Michael Sonntag
Dr. Wolfgang Stoltenberg
Dr. Hendrik Tanner
Dr. Bettina Taschke
Dr. Gavra Teodorovic
Dr. Bernhard Theissig
Wolfdietrich Völker
Dr. Hubert Weiss
Michael Wüst
Dr. Heiner Zipser

FITNESS

Trainieren unter professioneller Anleitung

■ Immer mehr Menschen schulen Ausdauer, Kraft, Flexibilität und Mobilität in speziellen Studios

Bald werden die Tage wieder länger und die Kleidung kürzer. Dann kommt zum Vorschein, was sich über den Winter unter dicken Pullovern und Jacken verstecken konnte. Wenn der Rettungsring am eigenen Körper mitgeführt wird und auch Bauch-Einziehen nichts mehr hilft, entscheiden sich viele für eine Anmeldung in einem der 5000 Fitness-Studios in Deutschland. Die haben mittlerweile nicht mehr viel mit dem „Muckibuden“-Klischee zu tun.

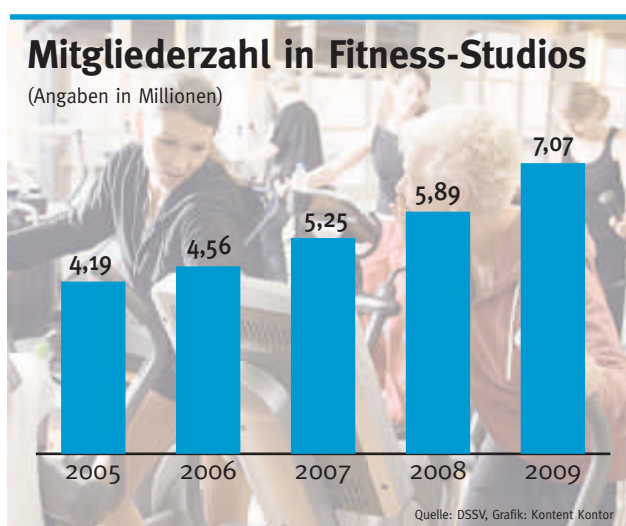
Hier finden Trainingswillige alles, was für die eigene Fitness wichtig ist: angefangen bei Laufband, Crosstrainer und Fahrrad für das Ausdauertraining bis hin zu verschiedenen Geräten, an denen pure Muskelkraft

gefordert ist. Außerdem bieten viele Studios Fitnesskurse und Wellnessangebote an. Allein in Bochum gibt es über 20 Sportstudios. Ob man sich lieber dort oder auf eigene Faust an der frischen Luft fit machen sollte, liegt vor allem an den persönlichen Vorlieben, wie Prof. Dr. Petra Platen, Sportmedizinerin an der Ruhr-Uni Bochum, erklärt:

Wohlfühlfaktor beginnt schon bei der Beratung

„Man muss vor allem Spaß an der Sache haben. Wer keinen Spaß hat, der hört auch schnell wieder auf mit dem Training, und dann sind die guten Vorsätze schnell vergessen.“

Gut ausgestattete Fitness-Studios haben den Vorteil,



Fitness-Studios werden von Jahr zu Jahr beliebter.

dass hier unter professioneller Anleitung trainiert werden kann. „Der Laie kann sich bei geschulten Trainern Rat holen und bekommt im besten Fall einen persönlichen

Trainingsplan erstellt“, sagt Petra Platen. Dazu gehöre auch eine umfassende Beratung im Vorfeld des Trainings, denn jeder hat sein eigenes Ziel. Wer primär Muskeln auf-

bauen möchte, sollte anders trainieren als Menschen, die Gewicht verlieren wollen. „Eine Eingangsdiagnose ist von großem Vorteil“, weiß Platen.

Das Training im Fitness-Studio ermöglicht eine Kombination aus allen Parametern, die für einen gesunden Organismus nötig sind. „Es schult die Ausdauer, Kraft, Flexibilität und Mobilität“, sagt Petra Platen. Welches Sportstudio das richtige ist, lässt sich am besten bei Besichtigungen und Probetrainings herausfinden. „Der erste Eindruck zählt“, sagt Petra Platen. Wenn man sich bei der Beratung wohl fühle, die Ausstattung einen guten Eindruck mache und die Hygiene einwandfrei sei, deute das auf ein gutes Fitness-Studio hin.

ANZEIGE

ANZEIGE

Individuelle Tarife und moderne Technik

■ CityFitness Bochum erweitert im neuen Jahr sein Angebot.

Das Fitness Studio „CityFitness“ in Bochum bietet ab sofort ein neues kundenorientiertes Abonnementsystem an. Dieses neue Abonnement stellt die ideale Lösung für Mitglieder mit wenig Zeit dar, denn die größten Mitgliedergruppen in den „CityFitness“ Studios stellen Frauen und Männer im Alter zwischen 30–40 Jahren dar. Diese haben anders als z.B. junge Menschen oder Senioren viele zeitintensive Verpflichtungen, wie z.B. Kinder oder den Beruf. Deswegen haben viele dieser Kunden auch wenig Zeit für Sport und können in vielen Fällen nicht 2–3 pro Woche trainieren, sondern nur einmal. Für diese Gruppe bietet „CityFitness“ ab sofort das „Light-Abo“ an.

„Auf Wunsch des Kunden wird hierbei der Einlass ins Studio nur einmal pro Woche (Mo.–So.) gewährt. Im Gegenzug zahlt der Kunde jedoch deutlich weniger als im „normalen“ Abo, das den Zugang sieben Mal pro Woche erlaubt. Damit dürfte dieses Angebot mit einem Preis ab 3,45

EUR/wtl. (Was monatlich nur 14,95 EUR entsprechen würde!) das vermutlich beste Preis-Leistungs-Verhältnis für Fitness weit und breit beinhalten“, so Geschäftsführer Dirk Beisel.

Neuigkeiten gibt es auch bei den zahlreichen und beliebten Kursen, wie z.B. „Power Plate“ und „Zumba“. Diese werden aufgrund der hohen Nachfrage seit dem Jahreswechsel noch häufiger angeboten. Ebenso stark nachgefragt ist das, seit Herbst 2011 bei „CityFitness“ eingeführte Thema „Umfangsreduzierung mit Ultraschall/Kavitation“.

Seit September 2011 ließen sich 47 Kunden/-innen regelmäßig alle 7–10 Tage intensiv behandeln. Durchschnittlich 3,5 cm Bauchumfang haben die Teilnehmer/-innen nach 5 Behandlungen verloren. Auch an Beinen und am Gesäß wurden ähnliche Erfolge erzielt. Nur bei 9 Kunden/-innen zeigte die Behandlung keinen Erfolg, was aber dank der „Geld-zurück-Garantie“ nicht zum Nachteil der Kunden/-innen wurde.

Noch größere Erfolge er-

zielten die 4 Kunden/-innen, die 10 Behandlungen absolvierten. Eine dieser Kundinnen konnte sogar nach 10 Behandlungen 12,5 cm an Bauchumfang verlieren!

Ebenfalls neu im Wellness-Angebot wird ab Frühjahr diesen Jahres eine Infrarot-Liege sein. Mit Hilfe dieser Liege wird, bei regelmäßiger Anwendung, der Stoffwechsel aktiviert, was zu einem Gewichtsverlust führt. Optional kann während der Anwendung eine Sauerstofftherapie angewandt werden.

Ein weiteres Highlight in diesem Jahr wird die in Kürze zur Verfügung stehende App für das Apple iPhone und iPad sein. Diese wird neben zahlreichen Informationen auch die Möglichkeit bieten, Kurse wie „Power Plate“ oder „Indoor-Cycle“ direkt online zu buchen! Die App wird für die CityFitness-Mitglieder kostenlos zum Download bereit stehen.

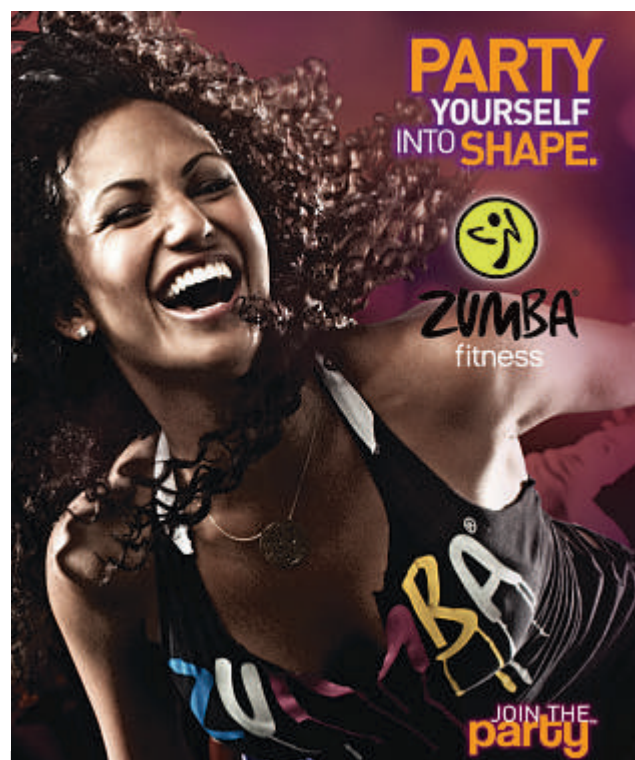
„Mit unserem modularen Preissystem und unseren vielfältigen Möglichkeiten, finden wir für jeden Kunden/-in die passende Möglichkeit den

individuellen Zielen näher zu kommen“, so „CityFitness“ Geschäftsführer Dirk Beisel.

Das Studio „CityFitness“, Springorumallee 5, ist montags bis freitags, zwischen 8.00 und 22.30 Uhr, sowie samstags und

sonntags zwischen 9.00 und 19.00 Uhr, durchgehend geöffnet.

■ Weiterführende Informationen unter: **0234 - 579 500** oder **www.cityfitness.de**



Der Trend in diesem Jahr: Zumba

Alten- und Pflegeheim „Haus Gloria“

Lothringer Straße 21a, 44805 Bochum
 Telefon (02 34) 86 37 12, www.haus-gloria.de
 (direkt im Zentrum von Bochum-Gerthe, neben der ev. Kirche)
 Haus Gloria I, Wasserstraße 297, 44789 Bochum
 Sie suchen für sich oder einen Angehörigen einen Pflegeplatz vor Ort, an dem Sie betreut in familiärer Atmosphäre leben können? Dann sprechen Sie uns an. Wir helfen Ihnen weiter.
Frau Strauch oder Herr Wuttker unter Tel. (02 34) 86 37 12
 Bei uns sind Sie auch willkommen, wenn noch keine Pflegestufe vorliegt oder Sie nur einen Kurzzeitpflegeplatz suchen.



Harry Hoyer
 Fahrtenvermittlung: 0234 / 926 000
 Krankenfahrten - Taxi- und Mietwagen - Flughafentransfer

Ihr kompetenter Ansprechpartner für Fahrten zur Dialyse, Chemo- und Strahlentherapie. Wir bieten Ihnen unbürokratische Hilfe bei allen Formalitäten, denn Krankenfahrten sind Vertrauenssache. Taxi + Mietwagen, Krankenfahrten sitzend + liegend

Boltestr. 30 · 44894 Bochum · Fax 0234-9250401
www.harryhoyer.de · service@taxihoyer.de

EINFACH BESTELLEN
 Der neue Lieferservice Ihrer Apotheke



JETZT NEU!

Bestellen Sie unter www.pillentaxi-langendreer.de oder telefonisch: 0234 - 28 07 17

Amts Apotheke
 Alte Bahnhofstr. 82, 44892 Bochum

Die **Amts Apotheke** beliefert die Gebiete Laer, Querenburg, Langendreer, Lütgendortmund, Werne und Witten-Stockum.

www.pillentaxi-langendreer.de

Das is' ja scharf:



Buxa-Brillen-Abo!

Darauf können Sie sich verlassen:

- Freie Auswahl
- + Sehschärfe-Bestimmung
- + Verträglichkeits-Garantie
- + Sorglos-Paket

buxa:
 Alter Markt 6
 Tel. (0 23 27) 8 78 08
 Höntroper Str. 3
 Tel. (0 23 27) 95 72 30

= Minibetrag pro Monat (ab 4 Euro)

IM NOTFALL

Alle Krankenhäuser in Bochum auf einen Blick

■ Anschriften und Kontakte zu den Bochumer Hospitälern

Mit über 500 niedergelassenen Ärzten, vom Allgemeinmediziner über den Zahnarzt bis zum Spezialisten, ist Bochum bei der ambulanten Behandlung und Diagnostik sehr gut aufgestellt. Über 100 Apotheken stehen bereit, wenn es um Beratung und das Einlösen von Rezepten oder den Kauf von Gesundheitsprodukten geht.

Manchmal reicht der Gang zum Arzt oder zur Apotheke jedoch nicht mehr, und die Einweisung für eine stationäre Behandlung wird notwendig. In Bochum gibt es dafür viele Kliniken mit unterschiedlichen Spezialisierungen. Mehrere Einrichtungen gehören dabei dem Universitätsklinikum der Ruhr-Universität Bochum an.

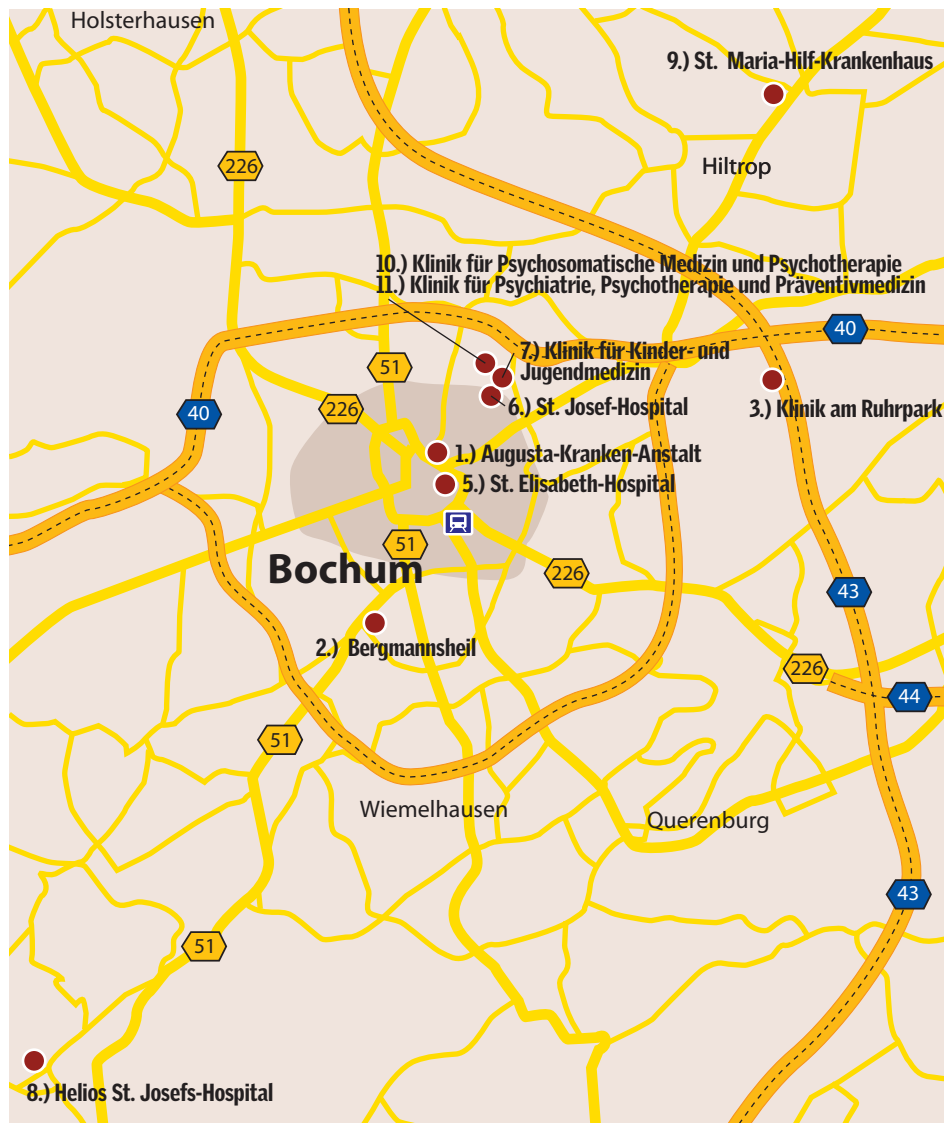
- **1.) Augusta-Kranken-Anstalt** Bergstraße 26, 44791 Bochum, Tel: 0234 / 5170, E-Mail: info@augusta-bochum.de, Internet: www.augusta-bochum.de, Abteilungen für Gerontologie und Gerontopsychiatrie unterhält die Klinik in Bochum-Linden, Dr.-C.-Otto-Straße 27, 44879 Bochum, Tel: 0234 / 5173
- **2.) Bergmannsheil** (Berufsgenossenschaftliches Universitätsklinikum) Bürkle-de-la-Camp-Platz 1, 44789 Bochum, Tel: 0234 / 3020, E-Mail: bergmannsheil@bergmannsheil.de, Internet: www.bergmannsheil.de
- **3.) Klinik am Ruhrpark** Wieschermühlenstraße 19, 44791 Bochum, Tel: 0234 / 95 50 70, E-Mail: Informationen@klinik-am-ruhrpark.de, Internet: www.klinik-am-ruhrpark.de
- **4.) Knappschafts-Krankenhaus** (Universitätsklinik) In der Schornau 23-25, 44892 Bochum, Tel: 0234 / 2990, E-Mail: kontakt@kk-bochum.de, Internet: www.kk-bochum.de
- **5.) St. Elisabeth-Hospital** (Universitätsklinik) Bleichstraße 15, 44787 Bochum, Tel: 0234 / 6120, E-Mail: info@klinikum-bochum.de, Internet: www.klinikum-bochum.de
- **6.) St. Josef-Hospital** (Universitätsklinik) Gudrunstraße 56, 44791 Bochum, Tel: 0234 / 5091,



Das LWL-Universitätsklinikum der RUB wächst stetig: Hier stehen Heinz Augustin (Kaufmännischer Direktor), Marion Brand (Pflegedienstlgt.), Georg Juckel (Ärztlicher Direktor) beim Richtfest im März 2011 vorm Anbau der Klinik für Psychiatrie, Psychotherapie und Präventivmedizin.

Archivfoto: Monika Kirsch, WAZ Foto Pool

IM NOTFALL



Die größten Einrichtungen verteilen sich auf die Bochumer Innenstadt sowie auf die Stadtteilzentren Wattenscheid und Langendreer.

E-Mail: info@klinikum-bochum.de, Internet: www.klinikum-bochum.de
7.) Klinik für Kinder- und Jugendmedizin der Ruhr-Universität Bochum im St. Josef-Hospital, Alexandrinenstraße 5, 44791 Bochum, Tel: 0234/509 26 31, Internet: www.kinderklinik-bochum.de
8.) Helios St. Josefs-Hospital Axstraße 35, 44879 Bochum, Tel: 0234/4181, E-Mail: bo-postmaster@helios-kliniken.de, Internet: www.helios-kliniken.de

9.) St. Maria-Hilf-Krankenhaus Hiltrop Landwehr 11-13, 44805 Bochum, Tel: 0234/879 20, E-Mail: info@klinikum-bochum.de, Internet: www.st-maria-hilf-bochum.de
10.) Klinik für Psychosomatische Medizin und Psychotherapie LWL-Universitätsklinikum Bochum der Ruhr-Universität Bochum, Alexandrinenstraße 1-3, 44791 Bochum, Tel: 0234/50 77 33 33, Internet: www.lwl-uk-bochum.de
11.) Klinik für Psychiatrie, Psychotherapie und Prä-

ventivmedizin LWL-Universitätsklinikum Bochum der Ruhr-Universität Bochum, Alexandrinenstraße 1-3, 44791 Bochum, Tel: 0234/5 07 00, E-mail: WZfpp-Bochum@wkp-lwl.org
12.) Marien-Hospital Wattenscheid Parkstraße 15, 44866 Bochum, Tel: 02327/8071, E-Mail: info@mhvat.de, Internet: www.mhvat.de
13.) Martin-Luther-Krankenhaus Wattenscheid Voedestraße 79, 44866 Bochum, Tel: 02327/650, Internet: www.martin-luther-krankenhaus-bo.de

Grafiken: Kontent-Kontor, Waltrop

Haben Sie Spondylitis ankylosans (Morbus Bechterew)?

Eine klinische Forschungsstudie namens AS-Studie sucht derzeit nach Patienten mit Spondylitis ankylosans.

Der Zweck der AS-Studie besteht darin, die Sicherheit, Wirksamkeit und Verträglichkeit eines Prüfpräparats zu untersuchen, um zu bestimmen, ob es die Behandlung von Patienten mit Spondylitis ankylosans (AS) unterstützen kann.

Um für die Teilnahme an der AS-Studie in Frage zu kommen, müssen Sie:

- Mindestens 18 Jahre alt sein
- Mit AS diagnostiziert worden sein

Es müssen noch weitere Studienanforderungen erfüllt werden, um für die Teilnahme an dieser klinischen Forschungsstudie geeignet zu sein. Geeignete Studienteilnehmer erhalten die studienbezogene medizinische Versorgung und das Prüfpräparat kostenlos. Wie jedes Medikament kann auch das Prüfpräparat in der AS-Studie unerwünschte Nebenwirkungen verursachen. In früheren klinischen Forschungsstudien haben Personen, die das Prüfpräparat erhalten haben, als häufigste Nebenwirkungen Kopfschmerzen, Infektion der oberen Atemwege und Durchfall angegeben.

Es gibt andere Risiken, die mit der Einnahme des Prüfpräparats verbunden sind, von denen manche noch nicht bekannt sein könnten. Der Studienarzt wird Ihnen die möglichen Risiken erklären und Ihre Fragen zur AS-Studie beantworten, falls Sie mehr erfahren möchten.

Weitere Informationen über die AS-Studie können Sie erhalten, indem Sie die folgende Nummer anrufen:

Synexus, Klinisches Prüfzentrum
 Südring 23, 44787 Bochum
 Telefon (kostenfrei): 0800-2 78 78 78

Die Kontaktaufnahme des Prüfzentrums für weitere Informationen bedeutet nicht, dass Sie zur Teilnahme an der AS-Studie verpflichtet sind oder dass Sie zur Teilnahme geeignet sind.



Leiden Sie unter rheumatoider Arthritis?

Eine klinische Forschungsstudie namens RA-Studie sucht derzeit nach Patienten mit rheumatoider Arthritis.

Der Zweck der RA-Studie besteht darin, die Sicherheit, Wirksamkeit und Verträglichkeit eines Prüfpräparats zur Behandlung von Patienten mit rheumatoider Arthritis (RA) zu untersuchen.

Um für die Teilnahme an der RA-Studie in Frage zu kommen, müssen Sie:

- Mindestens 18 Jahre alt sein
- Seit mindestens sechs Monaten mit RA diagnostiziert sein
- Bei der ersten Diagnose von RA älter als 16 Jahre gewesen sein

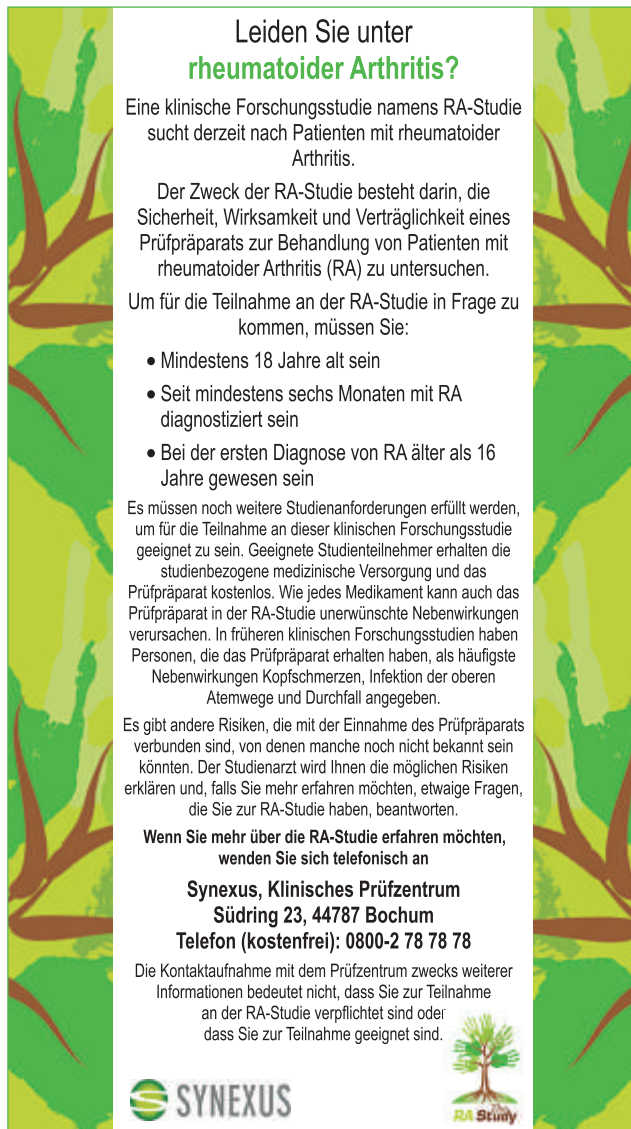
Es müssen noch weitere Studienanforderungen erfüllt werden, um für die Teilnahme an dieser klinischen Forschungsstudie geeignet zu sein. Geeignete Studienteilnehmer erhalten die studienbezogene medizinische Versorgung und das Prüfpräparat kostenlos. Wie jedes Medikament kann auch das Prüfpräparat in der RA-Studie unerwünschte Nebenwirkungen verursachen. In früheren klinischen Forschungsstudien haben Personen, die das Prüfpräparat erhalten haben, als häufigste Nebenwirkungen Kopfschmerzen, Infektion der oberen Atemwege und Durchfall angegeben.

Es gibt andere Risiken, die mit der Einnahme des Prüfpräparats verbunden sind, von denen manche noch nicht bekannt sein könnten. Der Studienarzt wird Ihnen die möglichen Risiken erklären und, falls Sie mehr erfahren möchten, etwaige Fragen, die Sie zur RA-Studie haben, beantworten.

Wenn Sie mehr über die RA-Studie erfahren möchten, wenden Sie sich telefonisch an

Synexus, Klinisches Prüfzentrum
 Südring 23, 44787 Bochum
 Telefon (kostenfrei): 0800-2 78 78 78

Die Kontaktaufnahme mit dem Prüfzentrum zwecks weiterer Informationen bedeutet nicht, dass Sie zur Teilnahme an der RA-Studie verpflichtet sind oder dass Sie zur Teilnahme geeignet sind.



KRANKENHÄUSER IM PORTRÄT

Gegründet für verunglückte Bergleute

■ Folge 1: Das Bergmannsheil entwickelte sich von der ersten Unfallklinik zum Rundumversorger

Ganz gleich, ob Patienten, Mitarbeiter oder Studierende – im Bergmannsheil sollen alle ein Anlauf- und Informationszentrum rund um die Gesundheit finden. Der Mensch steht im Berufsgenossenschaftlichen Universitätsklinikum im Mittelpunkt allen Interesses.

Dass sich das Krankenhaus einmal zu einer der modernsten Akutkliniken der Maximalversorgung entwickeln würde, hat wohl zu Beginn seiner Geschichte keiner geglaubt. Gegründet wurde es vor über 120 Jahren als erste Unfallklinik weltweit, um verunglückte Bergleute schnell und adäquat versorgen zu können. Wie das Ruhrgebiet generell, durchlief und durchläuft auch das Bergmannsheil einen Strukturwandel. So wurde aus der Unfallklinik ein Haus der Rundumversorgung.



Foto: Bergmannsheil

Von überregionaler Bedeutung: Das Bergmannsheil ist noch heute für seine unfallmedizinische Ausrichtung bekannt.

Seinen Wurzeln ist das Bergmannsheil jedoch treu geblieben: In der berufsgenossenschaftlichen Tradition begründet, liegt bis heute ein ausgewiesener Schwerpunkt des Klinikums in der unfallmedizinischen Ausrichtung: Für Rückenmarks-, schwere Brand- und Schädel-Hirnverletzungen sowie für chirurgische Unfallmedizin und Plastische Chirurgie ist das Klinikum überregional bekannt.

Auf über 72 000 Quadratmetern befinden sich heute 22 Kliniken mit 622 Betten. Hier werden jährlich mehr als 19 000 Patienten stationär

Palliativstation sucht ehrenamtliche Helfer

und rund 60 000 ambulant behandelt. Über 2000 Mitarbeiter gewährleisten einen reibungslosen Ablauf in dem großen Klinikum. Als Krankenhaus der Ruhr-Uni-

versität Bochum hat sich das Bergmannsheil auch einen Namen in der Forschung gemacht. Neue Therapien werden hier angewendet und entwickelt – als Ausbildungsbetrieb stellt sich das Klinikum dem Wettbewerb in Forschung, Lehre und Patientenversorgung. Dazu gehört auch die enge, interdisziplinäre Zusammenarbeit zwischen medizinischem und pflegerischem Bereich.

Dass sich die Ärzte und

die medizinischen Verfahren sowie die Versorgung der Patienten am Bergmannsheil stets weiterentwickeln, zeigt ein Blick auf die vergangenen Monate: Ende Oktober 2011 wurde in der Kardiologischen Klinik ein neues Verfahren zur Verhinderung von Schlaganfällen durch Vorhofflimmern angewandt. Unter der Leitung von Prof. Dr. Andreas Mügge wurde dieser Eingriff erstmals in der Region des mittleren und östlichen Ruhr-

ZPK

Zahnärztliche Praxisklinik Herne

Entspannend professionell!

Mit Sicherheit Wohlfühlen – mehr Lebensqualität mit Implantaten!

- + Ihre Experten für navigierte und computergestützte Implantologie
- + sichere, planbare, präzise Ergebnisse: dank 3D-Diagnostik
- + Behandlung durch den erfahrenen, speziell ausgebildeten „Master of Oral Medicine in Implantology“, Dr. Rüdiger Mintert



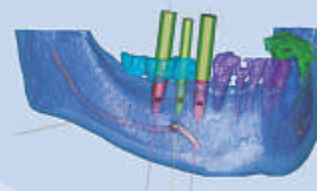
So unterschiedlich Menschen sind, so individuell sind ihre Ansprüche an Implantate.

Die ZPK Herne bietet für jeden Patienten das richtige Implantatsystem und somit optimale Sicherheit. Unsere langjährige Erfahrung spricht für uns: Auch die hohe Anzahl der durch unsere Spezialisten gesetzten künstlichen Zahnwurzeln ist ein wichtiger Punkt, der bei Ihrer Entscheidung für Implantate zählt. Ob beim Sprechen, Kauen oder Lachen – implantatgetragener Zahnersatz eröffnet Ihnen viele Vorteile. Deshalb legen wir Wert auf eine umfassende wie verständliche Aufklärung und Beratung unserer Patienten.

Mit der navigierten, computergestützten 3D-Implantologie bieten wir entscheidende Pluspunkte.

Durch diese hochmoderne Behandlungsmethode ist es unseren Experten möglich, das Implantat schnell, präzise und vor allem schonend einzusetzen – selbst bei schwierigen Kieferverhältnissen. Bei uns sind Sie stets bestens im Bilde: Bereits vor der Implantation können wir Ihnen so das spätere Ergebnis zeigen. Für Patienten bietet unsere Technik einen weiteren entscheidenden Vorteil, denn die Operation (auch in Narkose oder Dämmer Schlaf) ist kürzer. Damit tragen wir wesentlich zu Ihrem Wohlbefinden während des Behandlungsablaufes bei.

Dank präziser Implantate erhalten Sie Funktion, Ästhetik und Ihr perfektes Lächeln zurück!



ZPK Zahnärztliche Praxisklinik Herne
Heidstraße 126 | 44649 Herne
T. 02325.71945
T. (gebührenfrei) 0800.6468378
info@zpk-herne.de | www.zpk-herne.de

Mo. – Fr. zwischen 7.00 - 20.00 Uhr,
Termine nach Vereinbarung

KRANKENHÄUSER IM PORTRÄT

gebietes durchgeführt. Wie wichtig auch der soziale Aspekt im Profil des Klinikums Bergmannsheil ist, beweist der Aufbau eines ehrenamtlichen Begleitdienstes für die Palliativstation. Die freiwilligen Helfer sollen zeitweise bei den Patienten sein, ihnen zuhören und kleinere Erledigungen übernehmen. Für Angehörige und Pflegende bedeutet das eine große Unterstützung und Entlastung. Die ehrenamtlichen Mitarbeiter werden im Vorfeld intensiv vorbereitet und qualifiziert. Wer sich für eine solche karitative Arbeit interessiert oder zunächst weitere Informationen erhalten möchte, kann sich unter der Telefonnummer

0234/302-6446 melden. Die auffälligste Veränderung vollzieht sich momentan durch den Umbau und die grundlegende Modernisierung eines neuen Herzstücks des Klinikums. Hier, im Funktionstrakt, sollen nach der Fertigstellung im Jahr 2013 eine interdisziplinäre Notfallaufnahme, 14 Operationssäle und neue Intensivkapazitäten ihren Platz finden. Ebenso die Radiologie und die Zentralsterilisation (= Entkeimung). Der Rohbau des ersten von zwei Bauabschnitten feierte bereits im Oktober Richtfest. „Wir haben dieses Projekt auf den Weg gebracht, damit das Bergmannsheil auch künftig seine Rolle als eine der fortschrittlichsten und



Foto: Bergmannsheil

So sah's um 1900 aus: Das Bergmannsheil wurde vor über 120 Jahren als weltweit erste Unfallklinik gegründet.

leistungstärksten Kliniken behaupten kann“, sagte Hans-Werner Kick, Geschäftsführer des Bergmannsheil. „Ich bedanke mich bei allen, die gemeinsam mit uns an der Zukunft des Bergmannsheil bauen.“ Durch das bauliche Konzept des neuen Gebäudetraktes werden die

verschiedenen Abteilungen und Einrichtungen effizienter miteinander verzahnt. So verkürzen sich die Transport- und Kommunikationswege. Das kommt insbesondere der Behandlung von operierten und überwachungsbedürftigen Patienten zugute. 2013 soll der erste Bauabschnitt in

Betrieb gehen. Ab 2015 soll das Bergmannsheil dann in neuem Glanz erstrahlen: mit neuem Bettenturm, weiteren hochmodernen OP-Sälen und noch effizienteren Stationen.

ZAHLEN, DATEN, FAKTEN

- **Gründungsjahr:** 1890
- **Patientenzahlen:** Stationär: 18934; Ambulant: 59919
- **Operationen:** Stationär: 8181; Ambulant: 900
- **Rettungswesen:** Notarztwagen-einsätze: 3025, Hubschrauberanflüge: 164
- **Mitarbeiter:** Gesamt (Bergmannsheil und angeschlossene Institute): 2030; davon Ärzte: 245, Pflegepersonal: 851
- **Fläche des Klinikgeländes:** ca. 72.000 qm, ohne Service-Center. (Stand 2010)

ANZEIGE

ANZEIGE

VOLKSLEIDEN VENENKRANKHEITEN

Schonende Behandlung

Venenzentrum der dermatologischen und gefäßchirurgischen Kliniken, Ruhr-Universität Bochum informiert

Venenleiden sind echte Volkskrankheiten. Jede fünfte Frau und jeder sechste Mann haben ein behandlungsbedürftiges Venenleiden. Nicht selten führen Krampfadern zu Oberflächenthrombosen, die in etwa 25% in tiefe Beinvenenthrombosen übergehen können. Hier drohen oft tödlich verlaufene Lungenembolien.

Venenmessungen, wie Sie auch am Tag der offenen Tür im Venenzentrum am Mittwoch 8. Februar 2012 von 15.00 h bis 18.00 h kostenlos in Zusammenarbeit mit dem Sanitätshaus Amberg angeboten werden. Genauere Ergebnisse liefert ein Ultraschall, der im Venenzentrum durchgeführt wird. „Schmerzlos und ambulant werden unsere Diagnose

begrenzen. Besonders schonend ist die Reparatur von Venenklappen, die in Bochum zur Routine-methode entwickelt wurde. „Mit ihrer Hilfe können die oberflächlichen Venen erhalten bleiben und als Bypassmaterial dienen, auf das bei Gefäßverschluss am Herzen oder anderen Organen zurückgegriffen werden kann“, so Prof. Dr. Achim Mumme.

wehr 11-13 in Bochum-Gerthe, ein Tag der offenen Tür statt. Veranstalter sind die AOK NORDWEST, das Bochumer Sanitätshaus Amberg, die Fa. medi und das Venenzentrum der Uni Bochum.

- Von 15:00 bis 18:30 Uhr werden kostenlose Venenfunktions-Messungen angeboten.
- Am Stand der AOK NORDWEST kann man sich rund um die Ernährung beraten und eine Körperfettanalyse vornehmen lassen.

• Um 15:15, 16.00, 17:00 und 18:00 Uhr führt Prof. Dr. Achim Mumme vom Venenzentrum der Universität Bochum die Besucher durch den OP (Dauer: 30 Minuten).

• Um 15:15, 16:15, 17:15 und 18:15 Uhr referieren Prof. Dr. Markus Stücker und Dr. Stefanie Reich-Schupke über Diagnose und Therapie von Venenleiden.

• Um 15:45, 16:45 und 17:45 Uhr lädt Physiotherapeutin Gerlinde Carl zur Venengymnastik zum Mitmachen ein



Prof. Dr. med. Achim Mumme
Das Bochumer Venenzentrum der dermatologischen und gefäßchirurgischen Kliniken, Ruhr-Universität Bochum mit den leitenden Ärzten Prof. Dr. med. Markus Stücker und Prof. Dr. Achim Mumme hat es sich zur Aufgabe gemacht, über diese Alltagsleiden aufzuklären und nach neuesten wissenschaftlichen Erkenntnissen der Universität zu behandeln. Prof. Stücker ist als Vizepräsident der Deutschen Gesellschaft für Phlebologie (Venenleiden) und Prof. Mumme als Vorstandsmitglied dieser Fachgesellschaft aktiv in die neuesten Entwicklungen einbezogen. Bei häufigen Krämpfen, Unterschenkelanschwellungen, sichtbaren Krampfadern oder Ausschlägen und Verfärbungen an den Unterschenkeln sollte unbedingt ein Fachmann aufgesucht werden. Erste Hinweise geben



Prof. Dr. med. Markus Stücker
gestellt. Schmerzhaftes Kontrastmitteluntersuchungen sind meist nicht mehr nötig“, sagt Prof. Dr. med. Markus Stücker.
Therapiemöglichkeiten
Bei den Therapiemöglichkeiten gibt es heute ein breites Spektrum an Behandlungsmethoden. Durch die bundesweite einmalige Zusammenarbeit von Dermatologen und Gefäßchirurgen in einem spezialisierten Venenzentrum können von der Lasertherapie über die Schaumsklerosierung bis hin zur minimalinvasiven Krampfadereoperation alle aktuellen Therapieoptionen durch Spezialisten angeboten werden. „Die meisten Eingriffe können ambulant durchgeführt werden“, sagt Prof. Dr. med. Markus Stücker. Falls doch einmal ein Krankenhausaufenthalt nötig ist, lässt er sich auf wenige Tage

Tag der offenen Tür

Am Mittwoch, 8. Februar 2012, findet im Venenzentrum der Uni Bochum, Hiltoper Land-



Alles dreht sich um die schonende Therapie von Krampfaderekrankungen

Funktionell und kosmetisch ansprechende Behandlungsergebnisse durch den Einsatz modernster Verfahren: Laser, Radiowelle, Schaumverödung, Venenklappenrekonstruktion, minimal invasives Stripping



- Kliniken der Ruhr-Universität Bochum im St. Maria-Hilf Krankenhaus
- Hiltoper Landwehr 11-13, 44605 Bochum-Gerthe
- Tel. 0234 - 8792 377, Fax 0234 - 8792 376
- Email: info@venenzentrum-unklinik.de
- www.venenzentrum-unklinik.de

PFLEGE

Entlastung für pflegende Angehörige

■ Städtischer Fachdienst für Altenhilfe gibt wichtige Tipps für den Alltag mit kranken Menschen

Wenn ein Mensch nach einem Schlaganfall, im Zuge einer Demenzerkrankung oder aus einem anderen Grund besonderer Pflege bedarf, ist das sowohl für ihn selbst als auch für seine Angehörigen eine schwierige Situation. Wie handeln? An wen wenden? Wer weiß Rat? – Die Stadt Bochum hat ein breites Informations- und Beratungnetzwerk rund um das Thema Senioren und Pflege aufgestellt. Hier finden Betroffene und Angehörige den richtigen Ansprechpartner.

„Als ersten Schritt sollte man die Pflegeversicherung kontaktieren“, rät Eilert Winterboer, Leiter des städtischen Fachdienstes für Altenhilfe. „Die sind der Krankenversicherung angegliedert und helfen zum Beispiel bei der Weiterleitung von Anträgen.“ Auch Wohlfahrtsverbände und Pflegeeinrichtungen beraten und informieren über die verschiedenen Möglichkeiten der Pflege. Die Krankenkassen und freien Wohlfahrtsverbände sind nach Paragraph vier des Landespflegegesetzes dazu verpflichtet, Pflegebedürftige und deren Angehörige trägerunabhängig zu beraten.

„Bei Hausärzten und Krankenhäusern kann man ebenfalls fragen, die kennen auch die richtigen Ansprechpartner“, sagt Winterboer.

Bereits seit 1990 bietet die Stadt Bochum mit dem Seniorentelefon einen zentralen Informationsservice für alte Menschen und deren Angehörige sowie Anbietern im Bereich der Altenhilfe an. Nach vorheriger Terminabsprache können auch persönliche Be-

Seniorentelefon:
0234 / 9 10 28 44

ratungen vereinbart werden. Das Seniorentelefon steht im permanenten Kontakt mit dem Fachdienst Altenhilfe, der Nachbarschaftshilfe und der Vermittlungsstelle für altengerechte Wohnungen. Zu erreichen ist es unter Tel: 02 34 / 9 10 28 44.

Generell gibt es verschiedene Pflegemöglichkeiten, wenn ein Angehöriger betroffen ist: Die häusliche Pflege ermöglicht den Verbleib des Pflegebedürftigen in seiner gewohnten Umgebung. Ambulante Dienste bieten sich in diesem Fall als wichtige Unterstützung an.

Alternativ zum permanenten Aufenthalt in einem

Alten- oder Pflegeheim können Kurzzeit- und Tagespflegeangebote wahrgenommen werden. Die Kurzzeitpflege soll Angehörige zeitweise von den pflegerischen Aufgaben entlasten. Sie ist ein zeitlich befristetes Angebot der vollstationären Betreuung schwer pflegebedürftiger Menschen.

Die Tagespflege ermöglicht dem Pflegebedürftigen, so lange wie möglich in den eigenen vier Wänden wohnen zu bleiben. Neben der Versorgung und Pflege können therapeutische Maßnahmen angeboten werden, um Kräfte zu erhalten oder verlorene Fähigkeiten und Fertigkeiten wieder zu erlangen.

Speziell auf die Unterstützung der pflegenden Angehörigen hat sich das Netzwerk „pflegeBegleiter“ spezialisiert. In Kooperation mit dem Roten Kreuz bieten die Pflegebegleiter in Bochum Schulungen für die betroffenen Angehörigen an. Hier können sich die Teilnehmer über Erfahrungen austauschen und nützliche Tipps für den Pflegealltag mit nach Hause nehmen. Weitere Informationen gibt es beim Deutschen Roten Kreuz in Bochum, An der Holtbrügge 2-8, Tel: 02 34 / 9 44 50.



Foto: Axel Schmitt/dapd

Dr. Rolf-Ulrich Schlenker, stellvertretender Vorstandsvorsitzender der Barmer GEK, ist vom Bobath-Konzept überzeugt.

Auch die Barmer GEK rückt gemeinsam mit dem Bundesverband selbstständiger Physiotherapeuten (IFK) mit einem neuen Projekt pflegende Angehörige in den Mittelpunkt. Seit dem vergangenen Herbst bieten sie „Bobath-Pflegekurse“ an, in denen die betroffenen

Bobath-Konzept:
08 00 / 3 32 06 07 50

Angehörigen kostenfrei an die Bobath-Therapie herangeführt werden. In Witten und Gelsenkirchen fanden bereits Kurse statt. „Weitere befinden sich derzeit in Planung, auch in Bochum“, verspricht die Sprecherin der IFK, Insa Brockmann. Finanziert wird

das Projekt, das Versicherten aller Kassen offen steht, von der Pflegekasse.

Die Bobath-Therapie wird bei Patienten mit Lähmungen und Bewegungsstörungen angewandt, z. B. nach einem Schlaganfall. Häufigste Folgen eines Schlaganfalls sind Lähmungen sowie Gleichgewichts- und Bewegungsstörungen. „Hier setzt das Bobath-Konzept an – durch gezielte Techniken werden Bewegungsfolgen und -übergänge aufgebaut und die Körperwahrnehmung verbessert“, so Ute Repschläger, IFK-Vorstandsvorsitzende. Die Therapie beruht darauf, dass gesunde Hirnregionen die Aufgaben geschädigter Bereiche übernehmen können. Die Betroffenen erlangen so Schritt für Schritt wieder neue Selbstständigkeit.

So werden auch die pflegenden Angehörigen entlastet. Deren Gesundheit und Bedürfnisse stehen bei diesem Kurs im Vordergrund. So erlernen sie zum Beispiel spezielle Entspannungsübungen. Dr. Rolf-Ulrich Schlenker, stellvertretender Vorstandsvorsitzender der Barmer GEK, sagt: „Menschen, die Angehörige pflegen, werden dadurch besonders stark belastet. Das Bobath-Konzept bietet ihnen eine direkte, lebensnahe Hilfe.“ Interessierte pflegende Angehörige aller Kassen können sich direkt bei der Barmer GEK in Bochum unter der kostenlosen Hotline 08 00 / 3 32 06 07 50 informieren.



Foto: Stefan Kuhn / WAZ Foto Pool

Auch praktische Übungen wie hier bei einem Demonstrationskurs in Bochum gehören zum Bobath-Konzept.

Beweglichkeit aktiv fördern



- Eine der größten Rheumakliniken in Deutschland mit neuester medizintechnischer Ausstattung
- Sorgfältige Diagnostik auf der Basis langjähriger Erfahrung
- Sehr wirksame Behandlungsmethoden dank wissenschaftlicher Forschung
- Optimale Abstimmung der Behandlung mit niedergelassenen Rheumatologen

Rheumazentrum Ruhrgebiet

Landgrafenstraße 15

44652 Herne

Fon 0 23 25 - 5 92 - 0

info@rheumazentrum-ruhrgebiet.de

www.rheumazentrum-ruhrgebiet.de

Wir machen Sie (wieder) fit!



- Therapie für Patienten
- EAP (erweiterte ambulante Physiotherapie)
- Training und Fitness für Sportbegeisterte
- Wellness zur Entspannung

annavita

St. Anna Hospital

Hospitalstr. 19

44649 Herne

Fon 0 23 25 - 986 - 24 50

annavita@annahospital.de

www.annahospital.de



Prof. Dr. Jürgen Zieren
Chirurgie



Prof. Dr. Arndt van Ophoven
Neuro Urologie



Prof. Dr. Clemens Tempfer
Frauenklinik



Prof. Dr. Joachim Noldus
Urologie

Kontinenz-Beratungsstelle des Marienhospitals Herne arbeitet interdisziplinär mit Spezialisten

Mehr als fünf Millionen Menschen in Deutschland leiden unter ungewolltem Urinverlust, der Harninkontinenz. Betroffen sind Männer und Frauen in allen Altersgruppen. Die Häufigkeit nimmt mit zunehmendem Lebensalter zu. Dadurch wird die Lebensqualität und oft das soziale Leben eingeschränkt.

Inkontinenz gehört heute leider noch immer zu den Tabuthemen der Gesellschaft.

Doch immer mehr Betroffene und Angehörige suchen fachärztliche Hilfe und können zurecht darauf hoffen, dass die Erkrankung geheilt und die krankheitsbedingte Einschränkung behoben wird. Durch die Zusammenarbeit von Ärzten aus verschiedenen Spezialgebieten erhöhen sich die

Heilungschancen beträchtlich.

Darauf setzt man im Marienhospital Herne. Hier haben sich die Urologische Klinik, die Gynäkologische Klinik, die Chirurgie und die Neuro-Urologische Klinik zur „Interdisziplinären Kontinenz- und Beckenbodensprechstunde“ zusammen geschlossen.

So lang der Name ist, so einfach ist die Prozedur für Ratsuchende. Ausgestattet mit einer Überweisung eines Urologen nimmt Oberärztin Dr. Katharina König die Patienten in Empfang. Neben der Anamnese, der Aufnahme der Krankengeschichte, werden eine erste körperliche Untersuchung und eine Ultraschalluntersuchung durchgeführt. Hier entscheidet sich, ob die Behandlung von einem

einzelnen Spezialisten weiter geführt werden kann oder ob mehrere Mediziner aus unterschiedlichen Fachgebieten für eine weitere Untersuchung hinzu gezogen werden müssen, um zu einer genauen Diagnose und Therapieform zu gelangen.

Jede Therapie wird sorgfältig und in Ruhe individuell auf den Patienten abgestimmt. In akuten Fällen kann es aber auch schnell gehen, wenn ein operativer Eingriff unumgänglich ist. Allerdings muss sich lange nicht jeder, der unter Inkontinenz leidet, einer Operation unterziehen. Ganz im Gegenteil: Zunächst wird das gesamte Spektrum der konservativen Therapie ausgeschöpft.

Auch dafür ist das Zusammenspiel der Spezialisten

von besonderer Bedeutung. Eine Operation ist nur das letzte Mittel. So wurden im Marienhospital 2011 deutlich mehr Patienten konservativ behandelt als operiert.

Für Frau Dr. König ist das ein ganz besonderes Qualitätsmerkmal. „Wir behandeln vor allem Lebensqualität, nicht eine tödliche Erkrankung.“, sagt sie lächelnd.

„Wer zu uns kommt, muss nicht befürchten, gleich unters Messer zu kommen. Wir helfen unseren Patienten auch sehr erfolgreich mit Medikamenten und anderen Behandlungen ein unbeschwerteres Leben zu führen.“

Beratung: 02323-4992304
Informationen im Internet:
www.marienhospital-herne.de

Prof. Dr. Ludger Pientka
Altersmedizin



Dr. Katharina König
Urologie



**RU Comprehensive
Ruhr-Universität Cancer Center**

Stiftung Marienhospital

**UK RUB UNIVERSITÄTSKLINIKUM DER
RUHR-UNIVERSITÄT BOCHUM**

Die Logos des Krebszentrums der Ruhr Universität Bochum, des Universitätsklinikums und der Stiftung Marienhospital stehen für die interdisziplinäre Kontinenz- und Beckenbodenberatungsstelle