

+++ IHR GRATIS-EXEMPLAR +++
ZUM MITNEHMEN

MEDIZIN + CO

DAS GESUNDHEITSMAGAZIN FÜR MÖNCHEGLADBACH

MEDIZIN + KLINIK

DAS SAM BEWEGT DIE REGION

MEDIZIN + CO REGIONAL

EVANGELISCHE STIFTUNG

HEPHATA FEIERT 165. GEBURTSTAG

HERZ SPEZIAL

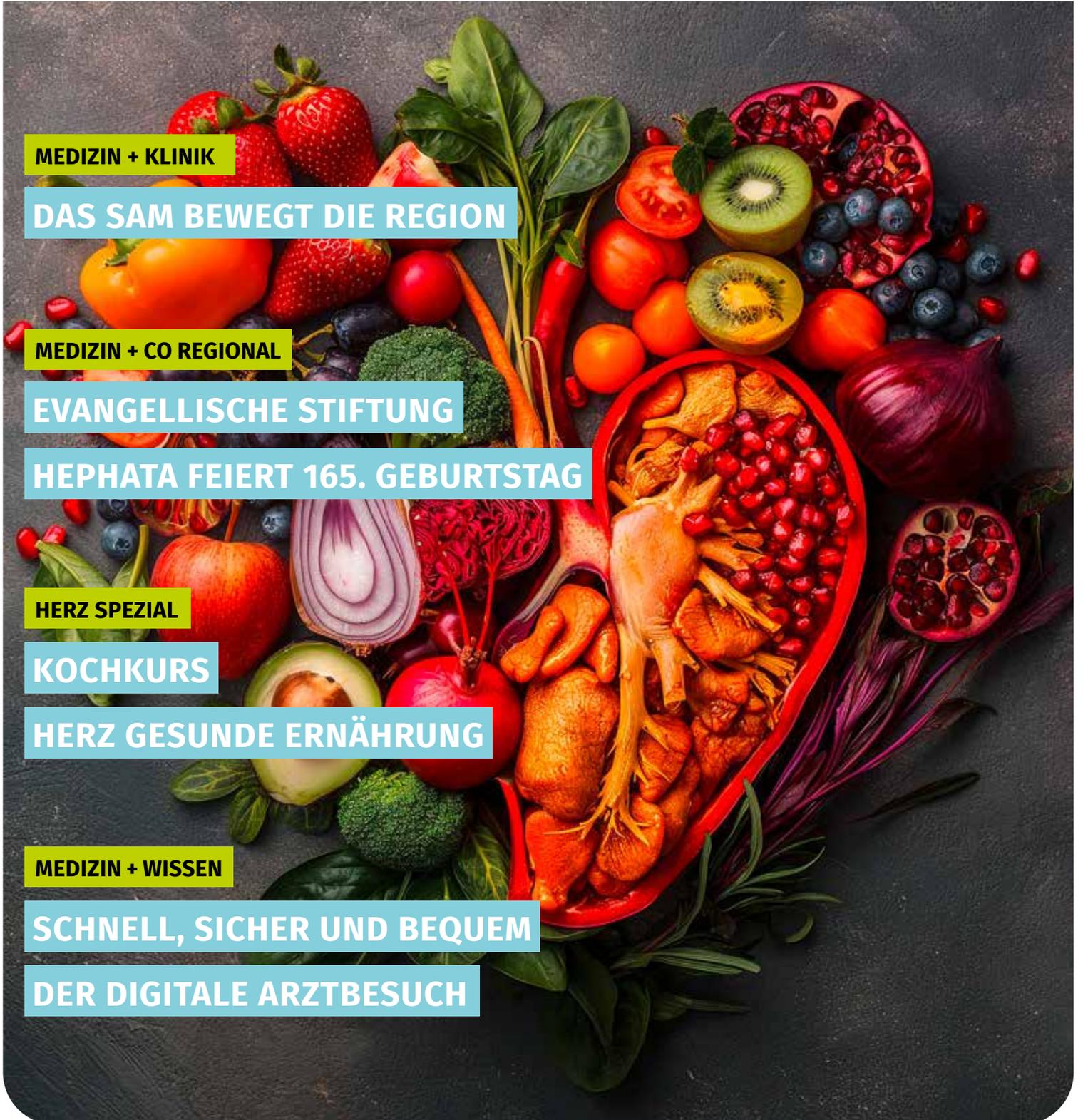
KOCHKURS

HERZ GESUNDE ERNÄHRUNG

MEDIZIN + WISSEN

SCHNELL, SICHER UND BEQUEM

DER DIGITALE ARZTBESUCH





**AUCH QUEREINSTEIGER
FINDEN IHRE BERUFUNG
BEI UNS!**

Kliniken Maria Hilf
Mönchengladbach ●●●

EIN NEUER BERUF WARTET AUF DICH! Zum Beispiel mit der einjährigen **Ausbildung zur Pflegefachassistentin**. Diese kann als Einstieg in das Berufsfeld „Pflege“ dienen und bietet die Möglichkeit, weiterführender Qualifizierungen.



Kliniken Maria Hilf | Viersener Straße 450 | 41063 Mönchengladbach

EDITORIAL

rende ihre klinischen Schritte machen. Was Mönchengladbach aber nicht hat, ist medizinische oder medizintechnische Forschung auf einem Level, wie die großen Universitäten und Universitätskliniken sie betreiben. Aber genau dort wird der Fortschritt erforscht, werden die großen Durchbrüche erreicht und die Methoden und Technologien auf den Weg gebracht, die dann später für Ihre und meine Gesundheit relevant werden und auch hier in Mönchengladbach zum Einsatz kommen könnten.

Schon zweimal habe ich es in nun 42 Ausgaben gehabt, dass mir Menschen in einer akuten Krankheitssituation bzw. ein Angehöriger sagten, sie hätten in Medizin und Co. von einer Methode (Diagnostik bzw. Behandlung) oder Technologie zum ersten Mal gelesen und es hätte am Ende etwas bewirkt. Was es bewirkt hat, weiß ich nicht, aber das ist einer der Gründe, wieso wir als Gesundheitsmagazin tatsächlich mehr auf diese Art von fachlichem Inhalt setzen, als eine Werbung an die nächste zu reihen. Damit wird man nicht reich, aber solange die Kosten des Magazins gedeckt sind, soll mir das egal sein.

Dies gilt umso mehr, als dass ich mit MEDIZIN + CO. das perfekte Medium habe, um meinem persönli-

chen „Lebensthema“ eine Bühne mit einer breiten und interessierten Leserschaft geben kann, den kardio-vaskulären Erkrankungen, dem Killer Nr. 1 noch vor Krebs. Letztes Jahr haben wir begonnen diesem Thema mehr Raum im Heft einzuräumen und seither bleiben wir diesem Vorhaben treu. Auch die erste Veranstaltung zum Thema hat nun endlich einen ersten Termin - der Kochkurs HerzGesundeErnährung mit Dipl.-Ökotrophologin Eva Rutke wird zum ersten Mal am 16. November 2024 von 16:00 - 21:00 Uhr in der großartigen Kochschule im Haus Zoar stattfinden. Die verfügbaren Plätze sind auf 14 begrenzt und ich freue mich über jeden Teilnehmenden, der erfahren möchte, wie lecker und einfach es ist, sich tatsächlich herziggesund zu ernähren. Nach diesem Kurs gibt es keine Ausreden mehr, es nicht zu tun. Mehr zum Kochkurs finden Sie hier im Heft auf Seite 19 und online auf <https://herzgesund.medizin-und-co.de>.

Nun kann ich Ihnen nur noch viel Spaß beim Lesen der vierten Ausgabe 2024 wünschen. Bleiben Sie uns gewogen aber vor allem - bleiben Sie gesund!

Ihr *M. Thiele*
Marc Thiele (Herausgeber)

Foto: © StudioLine



Marc Thiele, Herausgeber

Liebe Leserinnen und Leser,

vor kurzem wurde ich auf einem Unternehmertreffen gefragt, wieso wir in Medizin + Co. so viele Artikel von ortsfremden Gesundheitsdienstleistern haben und nicht die regionalen Praxen und Kliniken in den Fokus stellen. Das ist in der Tat eine gute Frage. Ich versuche es einmal zu erklären.

Mönchengladbach und die Region hat exzellente Kliniken und Arztpraxen mit großem fachlichen Know-How und einer sehr guten medizintechnischen Ausstattung. Stichwort ist hier z.B. der Operationsroboter D.A.V.I.N.C.I., der in den städtischen Kliniken ebenso wie in den Kliniken Maria Hilf zum Einsatz kommt. Alle vier Kliniken der Stadt sind zudem Lehrkrankenhäuser in denen Medizinstudie-



ZAHNARZTPRAXIS
DR. BONGARTZ

IMMER AN MEINER SEITE
MEIN TEDDYBÄR UND
MEIN LACHEN!



PRAXIS FÜR ZAHNHEILKUNDE & IMPLANTOLOGIE
DR. HARTMUT BONGARTZ MSC MSC & KOLLEGEN

KRAHNENDONK 7 - 41066 MÖNCHENGLADBACH
TEL. 02161 - 66 63 60 - WWW.ZAHNARZT-DRBONGARTZ.DE

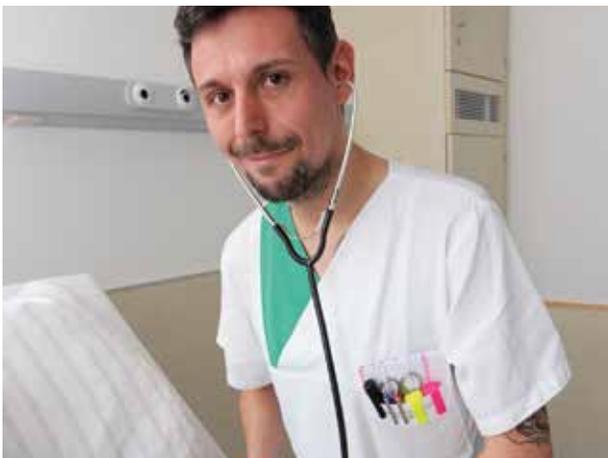
WIR SIND WIE GEWOHNT FÜR SIE DA!

Montags - Donnerstags: 08:00 Uhr - 19:00 Uhr
Freitags: 08:00 Uhr - 16:00 Uhr
..... und nach Vereinbarung!





08 Das SAM bewegt die Region



13 Mit ü-40 noch auf die Karriereleiter?



24 Prophylaxe - Eine saubere Sache

MEDIZIN + CO AKTUELL

- 5 Körperliche und verbale Gewalt bedroht zunehmend auch Praxen.
- 7 Reha-Verein: Wenn die Seele krank ist.

MEDIZIN+KLINIK

- 8 **Städtische Kliniken Mönchengladbach**
Das SAM bewegt die Region.

MEDIZIN + CO REGIONAL

- 10 Evangelische Stiftung Hephata feiert 165. Geburtstag.

MEDIZIN+KLINIK

- 13 **Kliniken Maria Hilf**
Mit ü-40 noch auf die Karriereleiter?

MEDIZIN + WISSEN

- 14 Gürtelrose-Impfung für immungeschwächte Menschen sehr gut verträglich.
- 15 Neue Ära personalisierter Tumormedizin in der Strahlentherapie dank KI.
- 16 Hoffnung für Endometriosepatientinnen.
- 17 Was hilft am besten zur Behandlung akuter Migräneattacken?

HERZ SPEZIAL

- 18 Neues Gesetz zur Herzgesundheit. „Effektive Prävention statt Äpfel essen.“
- 19 HERZ GESUNDE ERNÄHRUNG - Der Kochkurs hat einen ersten Termin
- 20 Studie: Wenn Bewegung Angst macht
- 21 Therapie von Atempausen im Schlaf nach einem Herzinfarkt rettet Herzmuskelgewebe
- 22 Kein Vorteil durch STENTS mit abbaubarer Kunststoffbeschichtung nach Herzinfarkt
- 23 Sicherer und schneller Ausschluss eines Herzinfarkts durch KI-Algorithmus und Schnelltest

MEDIZIN + WISSEN

- 24 Zahngesundheit für Schwangere: Vorsorge für Mutter und Baby

MEDIZIN + PRAXIS

- 25 **Praxis für Zahnheilkunde & Implantologie**
Dr. Hartmut Bongartz MSc MSc & Kollegen
Prophylaxe – Eine saubere Sache

MEDIZIN + WISSEN

- 26 Bonusprogramme - Für die eigene Gesundheit belohnt werden
- 27 Schnell, sicher und bequem: Der digitale Arztbesuch

MEDIZIN + INNOVATION

- 28 Innovatives Wearable - Körperhaltung nachhaltig verbessern
- 29 Erschwingliches Bioprinting - Gewebe auf Knopfdruck

STANDARDS

- 3 Editorial
- 30 Notrufnummern und Adressen, Impressum

Aktuelle Befragung der Kassenärztlichen Bundesvereinigung (KBV)

KÖRPERLICHE UND VERBALE GEWALT BEDROHT ZUNEHMEND AUCH PRAXEN



Foto: Fabio - stock-adobe.com

Äußerst besorgniserregend sind die Ergebnisse einer Online-Befragung der Kassenärztlichen Bundesvereinigung (KBV): Die Praxen in Deutschland sehen sich häufig und verstärkt mit Formen der verbalen oder körperlichen Gewalt konfrontiert. Die Resonanz auf die Umfrage war mit fast 7.600 Rückmeldungen enorm.

Knapp 80 Prozent der niedergelassenen Ärzte und Psychotherapeuten sowie ihrer Praxisteams gaben an, allein im letzten Jahr verbale Gewalt erlebt zu haben. Auch körperliche Gewalt ist längst keine Seltenheit mehr und hat im vergangenen Jahr sogar sprunghaft zugenommen. So gaben über 40 Prozent der rund 7.600 an der Umfrage Beteiligten

an, in den vergangenen fünf Jahren schon einmal selbst körperliche Gewalt bei der Ausübung ihrer Tätigkeit erlebt zu haben. Von ihnen wurden allein 60 Prozent im vergangenen Jahr Opfer. Die Fälle reichten von Tritten gegen das Schienbein, Schubsen und Spucken bis hin zu schweren Angriffen.

„Die Verrohung der Sitten ist erschreckend“, kommentierte Dr. Andreas Gassen, Vorstandsvorsitzender der KBV. „Ein gesamtgesellschaftlicher Werteverfall trifft auf ein überlastetes und kaputt gespartes Gesundheitssystem. Außerdem wecken Politik und Krankenkassen zu hohe Ansprüche nach dem Motto ‚Geht zum Arzt, da bekommt ihr alles und das sofort‘“, so der KBV-Chef.

„Insgesamt ist der Ton in unserer Gesellschaft rauer geworden. Die Praxen als Spiegelbild unserer Gesellschaft bilden da keine Ausnahme“, erklärte Dr. Stephan Hofmeister, stellvertretender KBV-Vorstandsvorsitzender. „Bei einer Milliarde Patientenkontakten, die jährlich im ambulanten Bereich zu verzeichnen sind, verhalten sich die meisten immer noch friedlich“, betonte er. In der Regel sei das Verhältnis zwischen Patientinnen und Patienten und ihren Ärztinnen und Ärzten sowie Psychotherapeutinnen und Psychotherapeuten von Nähe und Vertrauen geprägt. „Nichtsdestotrotz ist diese Entwicklung besorgniserregend“, so Hofmeister.

„Die ohnehin angespannten Rahmenbedingungen werden so weiter verschlechtert in der ambulanten Versorgung“, sagte KBV-Vorstandsmitglied Dr. Sibylle Steiner. „Die enorme Resonanz bei der Umfrage unterstreicht die hohe Betroffenheit der Praxen. Vor diesem Hintergrund müssen die niedergelassenen Kolleginnen und Kollegen der konsequenten Handlungs- und Durchsetzungsfähigkeit der staatlichen Vollzugsorgane vertrauen können“, erklärte Steiner.

Alle drei Vorstände begrüßen die Pläne des Bundesjustizministers zur Strafverschärfung bei Angriffen auf Rettungskräfte, Feuerwehr und in Notaufnahmen. „Aber auch die Praxen sind ein wichtiger sozialer Faktor und Teil des Gemeinwohls. Sie bedürfen daher auch eines besonderen Schutzes“, stellten sie klar.

Die Ergebnisse der Befragung finden sich online unter: <https://www.kbv.de/html/71555.php>

Anzeigenberater/in_{m/w/d}

Teilzeit (20 - 25 Std./Wo.) oder Vollzeit

Zur Verstärkung unseres Vertriebsteams suchen wir eine/n (media)erfahrene/n, abschlussstarke/n Vertriebsprofi für die Neukundenakquise sowie die Betreuung von Bestandskunden im Raum Mönchengladbach.

Neben der deutschen Sprache in Wort und Schrift sind kommunikationssichere Sprachkenntnisse in Niederländisch oder Englisch von Vorteil.

Die vollständige Stellenausschreibung findest Du auf www.hindenburger.de/jobs.html



HINDENBURGER

DKMS 

WIR BESIEGEN BLUTKREBS

WILLST DU JEMANDEM DAS LEBEN RETTEN?

Dann bestell' Dir auf dkms.de unser Registrierungsset und gib Blutkrebspatienten eine zweite Chance auf Leben. Denn immer noch findet jeder 10. Blutkrebspatient in Deutschland keinen geeigneten Spender.

Mund auf. Stäbchen rein. Spender sein.

Registrier' Dich jetzt auf dkms.de





WENN DIE SEELE KRANK IST

Lebensqualität, Leistungsfähigkeit, Teilhabe am sozialen und gesellschaftlichen Leben, die Liste ließe sich beliebig fortsetzen: Wenn die Seele krank ist, ist all das mehr oder weniger stark beeinträchtigt oder fast unmöglich. Störungen der psychischen Gesundheit sind weit verbreitet, sie reichen von leichten Einschränkungen des seelischen Wohlbefindens bis zu schweren, oft langdauernden psychischen Erkrankungen. Die Folgen für das Individuum, aber auch für die Gesellschaft sind erheblich.

Laut einem Bericht der AOK Rheinland/Hamburg vom 21.02.2024 sind jedes Jahr 28 % der erwachsenen Bevölkerung von einer psychischen Erkrankung betroffen. Psychische Erkrankungen haben damit „aufgeholt“ und nehmen mittlerweile Platz 2 bei den häufigsten Indikationen für Krankschreibungen ein (nach Muskel-Skelett-Erkrankungen). Da psychische Erkrankungen häufig langdauernd und langwierig sind, steigt auch die Zahl der Krankheitstage: bei berufstätigen Versicherten lag sie 2023 im Durchschnitt bei 26,21 Tagen, 2022 waren es noch 25,52 Tage. Auch die Berichte der anderen Kassen weisen ähnliche Zahlen aus. Zur Belastung durch die eigentliche Erkrankung kommt häufig die Sorge um einen möglichen Verlust des Arbeitsplatzes und die Angst, den Anforderungen eines leistungsorientierten Arbeitsmarktes generell nicht mehr zu genügen, mit all den sich daraus ergebenden Konsequenzen für die Absicherung der eigenen Lebensführung, aber auch für das familiäre Miteinander und für soziale Kontakte allgemein.

Wer ist besonders betroffen?

Verschlechterungen im psychischen Gesundheitszustand zeigen sich in allen Geschlechtern, Alters- und Bildungsgruppen, dabei sind Frauen häufiger betroffen als Männer, Jüngere mehr als Ältere, aktuell rückt auch die Gruppe der 45- bis 64-Jährigen in den Fokus. Bildung und soziale Stellung spielen dabei eine nicht unerhebliche Rolle: Menschen mit einem niedrigeren Bildungsstand erkranken deutlich häufiger.

Quelle: <https://de.statista.com/themen/1318/psychische-erkrankungen>

Grenzen von Statistik und Diagnostik

Die Statistiken der Krankenkassen über Krankschreibungen bilden nur eine Teilgröße ab, denn viele Menschen mit einer langdauernden und schwerwiegenden psychischen Erkrankung tauchen auf dem Arbeitsmarkt gar nicht (mehr) auf, sind teilweise berentet und/oder auf soziale Teilhabeleistungen angewiesen. Auch die rein medizinische Diagnostik erfasst nur eine Teilgröße: „Wir werden oft leider immer noch reduziert auf Diagnosen und Symptome und eben nicht als ganze Menschen mit unserem komplexen Lebenslauf und mit unserem komplexen persönlichen Erleben gesehen“, wie Dr. Elke Prestin, eine promovierte Sprachwissenschaftlerin und selbst Betroffene auf dem Fachtag des Reha-Vereins 2023 feststellte. Was indessen kaum wahrgenommen werde, sei „die tiefe Verunsicherung, die bei den betroffenen Menschen entsteht und ihr Leben (zusätzlich) beeinträchtigt: Wenn ich nicht mehr funktioniere, wenn ich die Erwartungen nicht mehr erfülle, wer bin ich dann eigentlich noch in dieser leistungsorientierten, funktionsorientierten Gesellschaft?“

Bei der Forschung nach den Ursachen psychischer Erkrankungen stehen sich zwei ganz unterschiedliche Erklärungsansätze gegenüber: während der medizinische Ansatz von weitestgehend körperlichen Ursachen und Dysbalancen ausgeht, die entsprechend medikamentös zu behandeln sind, sieht der sozialpsychiatrische Ansatz die Ursachen der meisten psychischen Erkrankungen im Spannungsverhältnis von Individuum und sozialen/gesellschaftlichen Zusam-

Stichwort Depression

Depressionen sind mittlerweile die am häufigsten diagnostizierten psychischen Erkrankungen. Das Thema galt lange als Tabu, inzwischen sprechen viele Menschen offener über ihre psychischen Probleme. Depressionen werden dabei oft unterschätzt: Sie zählen zu den häufigsten psychischen Erkrankungen - die schlimmstenfalls durch Suizid tödlich enden. Lt. Feststellung der WHO (World Health Organisation) sind „einige der wichtigsten Ursachen für Depressionen sexueller Missbrauch, Mobbing oder Schikane im Kindesalter. Dem müsse aktiv entgegen gewirkt werden: durch soziale Dienste, Unterstützung für Familien mit Problemen und Programme für soziales und emotionales Lernen in Schulen. Soziale und wirtschaftliche Ungleichheiten, Kriege, die Klimakrise und Gesundheitsbedrohungen – wie eine Pandemie – seien Risiken, die zu psychischen Krankheiten beitragen.“

Auch dies ein Plädoyer für eine sozialräumliche Orientierung und Einbettung der Psychiatrie.

menhängen. Zur Unterstützung und Stärkung der eigenen Person, auch zu einer möglichen Genesung wird der soziale Zusammenhalt, die Unterstützung und Einbettung in ein funktionierendes soziales Gefüge als fundamental angesehen. Ressourcen der eigenen Person und des sozialen Umfelds sollen dabei eine positive Wechselwirkung ausüben, beim psychisch erkrankten Menschen heilende Kräfte wecken, aber auch beim Umfeld Verständnis und Akzeptanz verstärken. Das war in den 70er Jahren auch ein Impuls der gemeindepsychiatrischen Bewegung: Menschen mit einer psychischen Erkrankung nicht in „Anstalten“ zu isolieren, sondern die fördernden Kräfte des sozialen Umfelds und der damit verbundenen Ressourcen zu nutzen. Fortgesetzt und ausgebaut wird dieser Ansatz beständig in sozialräumlich orientierten und vernetzten Einrichtungen und Teams



Thüringer Str. 12
41063 Mönchengladbach

Tel.: 0 21 61 / 57 68 -0
www.rehaverein-mg.de





→ Trainieren für den Notfall: Im SAM-Simulationszentrum auf dem Gelände der Städtischen Kliniken Mönchengladbach üben Teams mit modernster Technik.

„Ziemlich abgefahren“ (WDR) und „Leuchtturm“ (Minister Laumann)

Das SAM bewegt die Region

Geburtskomplikationen, die Notfallversorgung eines Kindes oder eines schwer verunfallten Patienten – was in solchen Ausnahmesituationen zu tun ist, üben Teams aus Ärzt:innen, Sanitäter:innen und Pfleger:innen mit modernster Technik im neuen SAM-Simulationszentrum auf dem Gelände der Städtischen Kliniken Mönchengladbach. Zur Eröffnung kam NRW-Gesundheitsminister Karl-Josef Laumann und lobte: „Es braucht mehr von diesen Zentren und von den Leuten, die hier arbeiten.“

Es gibt eine Reihe von Herausforderungen im Gesundheitswesen: zum Beispiel den Fachkräftemangel, schleppende Digitalisierung, oder die Herausforderung, als Teilzeitkraft den Anforderungen eines Highcare-Bereichs gerecht zu werden. Die Antwort auf all diese Herausforderungen ist dieselbe: Qualifizierung. Die eigene Rolle stärken, Skills ausbauen, Teams stark machen – all das leistet SAM (Simulationszentrum und Akademie für multidisziplinäre Notfalltrainings). Die Versorgung der Bevölkerung sicherzustellen, obwohl es immer weniger Fachkräfte gibt, das ist die Aufgabe, vor der die Krankenhäuser stehen. Gelingen wird dies vor allem mit top ausgebildeten Mitarbeiter:innen, die in einem modernen Umfeld arbeiten und mit

der Hilfe von Fachkräften aus dem Ausland. Sie in das deutsche Gesundheitswesen zu integrieren, ist eine der Aufgaben von SAM.

Mixed Reality und ein echter Rettungswagen

Die Teams trainieren in Mönchengladbach in Räumen, in denen moderne Simulatoren oder Mixed-Reality-Technik zum Einsatz kommen. Die Anwendung von vertrauten medizinischen Geräten, mit denen die Fachkräfte auch in der Praxis arbeiten, in Verbindung mit Highfidelity-Simulatoren – wie ein über ein Tablet gesteuertes Neugeborenes oder eine schwangere Puppe – sorgen für ein vollkommen realitätsnahes Szenario.

Neun solcher Simulatoren aller Altersgruppen gibt es im SAM. Auch ein echter Rettungswagen ist in das Gebäude eingebaut worden. Darin können die Kursteilnehmer:innen den sicheren Transport von Unfallopfern und die Notfallübernahme zwischen Fahrzeug und Klinik üben.

Im SAM sind 15 Mitarbeiter:innen beschäftigt, darunter Ärzt:innen, Hebammen, Instruktor:innen und eine Sprachtrainerin (Deutsch als Fremdsprache). „Wir sind ein Krankenhaus, das leistungsmäßig und personell seit 2019 gegen den Trend wächst, viel zur medizinischen Stabilität während der Corona-Zeit beigetragen hat, innovativ ist, schnell entscheidet und vor allem ei-

nes in den Vordergrund stellt: Eine bestmögliche Patient:innenversorgung. Und das geht nur mit Personalstabilität und bestmöglichen Rahmenbedingungen für Mitarbeiter:innen. Wir investieren in jeder Form in Menschen!“, sagt **Thorsten Celary**, Geschäftsführer der Städtischen Kliniken.

Vier Jahre Entwicklungszeit seien in die Realisation des Simulationszentrums geflossen. **Petra Coenen**, SAM-Geschäftsführerin sowie **Julia Scholz**, Geschäftsführende Bereichsleitung SAM, betonen: „SAM steht für die Zukunft, für die Fachkräftesicherung, für das Entfalten von Potenzialen und das Vorantreiben der Fachkräftezuwanderung.“

„Sie haben groß gedacht“

Minister Karl-Josef Laumann zeigte sich nach einem Rundgang beeindruckt: „Wichtiger als die Technik und die Räume sind die Motivation, die Freude und die Fachkompetenz der Mitarbeitenden im SAM“, sagte er. Mönchengladbachs Oberbürgermeister **Felix Heinrichs** ergänzte: „Wir erleben heute mit der Eröffnung des SAM die Kraft, Leidenschaft und Inspiration, die im Haus herrscht. Sie haben groß gedacht.“ In einigen Kurzvorträgen von Alumni der Städtischen Kliniken hob bei der Eröffnung die Hebamme **Wieem Kahlfi** aus Tunesien die Wichtigkeit des SAM für die Ausbildung auch von zugewan-



→ Minister Laumann setzte selbst eine Mixed-Reality-Brille auf

derten angehenden Fachkräften hervor. **Ali Kömeagac** aus der Türkei, der in den Städtischen Kliniken eine Ausbildung zur Pflegekraft macht, lobte das Eli-Integrationsmanagement. Die Zwillinge **Azra und Ajla Klasic** aus Bosnien-Herzegowina bedankten sich für das Engagement des Teams im Schulungszentrum und Hebamme **Anna Vasilewskaya** aus Russland beschrieb das SAM-Team als ihre Familie, ohne die sie heute beruflich nicht dort stünde, wo sie steht.

Städtische Kliniken Mönchengladbach

Akademisches Lehrkrankenhaus der
Heinrich-Heine-Universität Düsseldorf

Elisabeth-Krankenhaus Rheydt
Hubertusstraße 100
41239 Mönchengladbach

Tel.: 02166 - 394 -0
www.sk-mg.de



Über die Städtischen Kliniken Mönchengladbach

In den Städtischen Kliniken Mönchengladbach, dem Elisabeth-Krankenhaus, werden pro Jahr rund 100.000 Patientinnen und Patienten mit modernsten Verfahren ambulant und stationär behandelt.

Die Ausstattung mit Medizintechnik der jüngsten Generation sorgt dafür, dass das Eli für viele innovative Operationsmethoden führend in der Region ist. Systematische Kooperationen wie beispielsweise mit der Uni-Klinik Düsseldorf tragen zum hohen Standard bei.

Die Klinik legt großen Wert darauf, aus ihren 2.000 Mitarbeitenden ein echtes Team zu formen. Respekt, Verantwortung und Freundlichkeit sind grundlegend: unter den Mitarbeitenden und gegenüber den Patienten.

Das Elisabeth-Krankenhaus ist einer der größten Arbeitgeber in Mönchengladbach. Es versteht sich als verwurzelter Teil der Region und pflegt daher den Austausch mit Institutionen, Vereinen und Unternehmen der Stadt.



Foto: Städt. Kliniken MG (Bauch/Lässig)



SAM gGmbH Simulationszentrum und Akademie für multidisziplinäre Notfalltrainings

Hubertusstraße 100, 41239 Mönchengladbach

Telefon: 02166 394-4850, E-Mail: sekretariat@sam-mg.de
<https://sam-mg.de>



→ (v.l.) Julia Scholz (Geschäftsführende Bereichsleiterin SAM), Bernd Meisterling-Riecks (Vorsitzender des Aufsichtsrates SKMG), Dr. Günter Krings (MdB), OB Felix Heinrichs, Minister Karl-Josef Laumann, Petra Coenen (Geschäftsführung SAM), Thorsten Celary (Geschäftsführer SKMG und SAM)

EVANGELISCHE STIFTUNG HEPHATA FEIERT 165. GEBURTSTAG



Fotos: Monsters of Media / Kamil Albrecht

„Unsere Gesellschaft braucht Vielfalt und Menschen, die laut und stark dafür eintreten!“

→ V.l.: Dirk Rist (LVR), Ralf Laubert, Dr. Harald Ulland, Verena Hölken (Vorstände Hephata), OB Felix heinrichs, Landesminister Karl-Josef Laumann



→ Dr. Harald Ulland, Verena Hölken (Vorstände Hephata)

Einen besonderen Festakt anlässlich ihres 165-jährigen Bestehens veranstaltete heute die Evangelische Stiftung Hephata, eines der größten Sozialunternehmen im Rheinland. Unter dem Motto „Schön, dass du da bist“ begrüßten die Vorstände Dr. Harald Ulland und Verena Hölken rund 150 Gäste aus Politik und Wirtschaft, Mitarbeitende und Unterstützende sowie mit Menschen mit geistigen und psychischen Behinderungen und erworbenen Hirnschäden in der Hephata-Kirche. Die Bedeutung von Vielfalt in der Gesellschaft stand dabei im Zentrum aller Programmteile – unterhaltsam, besinnlich, mahnend und musikalisch. Moderiert wurde das Event von Torsten Knippertz, Stadionsprecher von Borussia Mönchengladbach. Musikalisch umrahmten die Künstler Zden Bezusek (Klavier) und Felix Volkmann (Saxophon und Klarinette) die Feier – allesamt der Stiftung seit Jahren eng verbunden.

NRW-Minister Laumann würdigt Hephata als Impulsgeber für Dezentralisierung

Als wichtigen Impulsgeber für die Dezentralisierung von Wohneinrichtungen und Arbeitsstätten für Menschen mit Behinderungen würdigte Karl-Josef Laumann, Minister für Arbeit, Gesundheit und Soziales des Landes Nordrhein-Westfalen, die Evangelische Stiftung Hephata. Die Geschichte des vorbildlichen Sozialunternehmens zeige gleichzeitig den Wandel auf, den die Gesellschaft im Umgang mit und im Verständnis von Menschen mit Behinderungen vollzogen habe. Laumann hob vor allem die heutige Integration inmitten der Gesellschaft hervor, die ehemals ausgrenzende Einrichtungen abgelöst habe. Hier habe das Land NRW sowie Deutschland gute Strukturen geschaffen, die es heute mit Selbstbewusstsein und Freude zu feiern gelte. „Menschen mit Behinderungen und ihre Familien brauchen Verlässlichkeit in der Wohnunterbringung. Und wir sind stolz darauf und so soll es auch bleiben, dass NRW Werkstätten für alle Menschen mit Behinderungen öffnet, selbst wenn sie keinen wirtschaftlichen Mehrwert leisten“, so Laumann in seiner empathischen Ansprache.

Lange durchhalten und sich immer wieder verändern



→ Mönchengladbachs OB Felix Heinrichs

Auf die Übersetzung des biblischen Begriffs Hephata als „öffne dich“ bezog sich Felix Heinrichs. Offenheit und Bildung seien die Basis jeglicher Inklusion, betonte der Oberbürgermeister Mönchengladbachs. Heinrichs, der schon mehrere Events der Evangelischen Stiftung Hephata, wie die Teilnahme an den Special Olympics in Berlin 2023, persönlich begleitet hat, wünschte dem Sozialunternehmen weiterhin viel Offenheit für die Zukunft und überreichte im Namen der Stadt einen Scheck.

Als einen der wichtigsten und verlässlichsten Partner im Bereich der Leistungserbringung für Menschen mit Behinderungen im Rheinland bezeichnete Dirk



→ Dirk Rist (LVR)



→ Karl-Josef Laumann, Minister für Arbeit, Gesundheit und Soziales des Landes Nordrhein-Westfalen

Rist die Stiftung. Hephata prägte die soziale Landschaft im Rheinland entscheidend mit, so Rist. „Für die Zukunft wünschen wir uns, dass Sie den Weg der Personenzentrierung und Inklusion weiter mutig mit uns fortsetzen.“ Dieses müsse allerdings aufgrund der angespannten Haushaltslage kostenneutral geschehen.

„Wir brauchen starke, laute Menschen, die Vielfalt bis zur Wahlurne vertreten.“

Dass Hephata trotz ihrer 165. Lebensjahre keinesfalls eine alte, müde Dame ist, zeigten die Vorstände Dr. Harald Ulland und Verena Hölken nachdrücklich auf. „Die Gleichwertigkeit aller Menschen ist schon in der Schöpfungsgeschichte enthalten, weil jeder Mensch von Gott als sein Ebenbild geschaffen wurde“, erklärte Ulland. „Vielfalt gehört zu unseren Grundfesten als christliche Stiftung. Wir brauchen laute starke Menschen, die sich der Vielfalt verschreiben und dies bis an die Wahlurne vertreten.“ Hephata stehe zwar vor Engpässen, wie dem Fachkräftemangel und gestiegenen Baukosten, dennoch wachse der Bedarf stetig, Menschen bestmöglich aufs Leben vorzubereiten oder sie zu begleiten.

Vielfältige Wünsche in emotionalen Videoclips und großartigen Kunstwerken

„Wir werden weiterhin alles geben, um konstruktive Lösungen zu finden“, bekräftigte Hölken. Die Vorständin dankte allen Unterstützenden und alle 2.800 Mitarbeitende für ihre Hilfe, ihr Herzblut und unermüdliches Engagement. Dieses stand im Mittelpunkt des erfrischenden dreiteiligen Films, den das Hephata-Team während des Festakts präsentierte. Höchst persönliche Glückwunsch-Clips gaben Lebensfreude und Nächstenliebe viele Gesichter und begeisterten die Festakt-Gäste. Und

nicht zuletzt sorgte die Ausstellung des Ateliers Strichstärke für ein bewegendes Highlight. Sieben Künstler und Künstlerinnen präsentierten ihre einzigartigen Bilder, Eindrücke und Installationen zum 165. Geburtstag der Stiftung – individuell, emotional und immer vielfältig. Vom rollenden Haus über einen blühenden Turm bis hin zur Videoinstallation – Atelierleiterin Yvonne Klaffke ließ jeden Künstler sein Werk vorstellen und las bewegende Begleittexte vor.



→ Yvonne Klaffke Leiterin des Ateliers Strichstärke mit einem Künstler des Ateliers, der sein Werk vorstellt.

„Wir müssen uns füreinander öffnen und einander annehmen in aller Vielfalt“ –

mit diesem ebenso geistlichen wie politischen Wunsch beschloss Ralf Laubert, Synodalassessor des Evangelischen Kirchenkreises Gladbach-Neuss, den Geburtstag.

Helpen Sie uns mit Ihrer Spende!

Sparkasse Gütersloh-Rietberg-Versmold
IBAN: DE80 4785 0065 0000 0000 50

30
JAHRE



STIFTUNG
DEUTSCHE
SCHLAGANFALL
HILFE



Bernd steht auf.

Für sich. Mit uns. Gegen den Schlaganfall.



Team Bernd. Gemeinsam stark gegen den Schlaganfall.

Seit 30 Jahren lässt die Stiftung Deutsche Schlaganfall-Hilfe Bernd und andere betroffene Menschen nicht allein und begleitet sie zurück ins Leben. Erfahren Sie ihre Geschichten auf

gemeinsam-stark.team

Mit ü-40 noch auf die Karriereleiter?

Na klar! Und auch noch hoch hinaus.

Wie ist es eigentlich, wenn man als Quereinsteiger einen Pflegeberuf ergreifen möchte? Francesco Axler ist auf dem besten Weg – in den Kliniken Maria Hilf strebt er eine Karriere in der Pflege an.



→ Blutdruckmessen – längst leichteste Übung für Francesco Axler, der nach seiner erfolgreich abgeschlossenen Ausbildung zur Pflegeassistentin jetzt eine dreijährige Ausbildung zur Pflegefachkraft absolviert. (Foto: Kliniken Maria Hilf)

Mit 40 noch etwas Neues anfangen? Bringe ich aus meinen vorherigen Berufen sinnvolle Erfahrungen mit? Bin ich während einer Ausbildung dann der Älteste in der Klasse ...? Diese Fragen spiegeln nur einen Teil des Fragenkatalogs wieder, welcher die am Quereinstieg Interessierten beschäftigt.

Was viele nicht wissen: Einrichtungen, die sogenannte „Quereinsteiger“ beschäftigen, machen durchweg positive Erfahrungen mit ihnen. So wie die Kliniken Maria Hilf, wo man neben den Lebenserfahrungen eine größere Umsicht mit weiterem Blick über den Tellerrand und oft ein besseres Verantwortungsgefühl registriert.

Ein gutes Beispiel dafür ist Francesco Axler, der in seiner beruflichen Laufbahn bereits an mehreren Stellen unterschiedliche Erfahrungen sammeln konnte. In den Kliniken Maria Hilf hatte er ersten Patientenkontakt bei seiner Tätigkeit im Patientenbegleitedienst.

„Über den hier gewonnenen Einblick in die vielfältigen medizinischen Anforderungen und in die Bedürfnisse der Patienten gewann Herr Axler zunehmend Interesse an einer Tätigkeit bei uns in der Pflege“, erläutert Pflegedirektorin Birgit Gillmann. „Inzwischen befindet er sich nach erfolgreicher Ausbildung zur Pflegeassistentin in der dreijährigen Ausbildung zur Pflegefachkraft.“ Hier werde er mit einem sogenannten „Bildungsgutschein“, der das normale Ausbildungsgehalt aufstockt, vonseiten der Kliniken Maria Hilf und des Arbeitsamtes unterstützt. „Hier sind auch karrieremäßige Durchmärsche über die Fortbildung zur Intensivpflege bis in das leitende Pflegemanagement erlebt worden“, rundet Gillmann mit Blick auf mögliche Karrierewege ab. Mit einer einjährigen Ausbildung zur Pflegeassistentin kann man schon unterstützend einer Pflegefachkraft zuarbeiten und etliche Tätigkeiten der Grund- und Behandlungspflege übernehmen.

Für viele liegt in der kurzen Ausbildungszeit die erste Motivation: Man kommt schnell in eine verantwortungsvolle Tätigkeit. Wem das so nicht reicht, der hat damit bereits eine hervorragende Grundlage für die weitere Ausbildung zur „Generalistischen Pflegefachkraft“ gelegt, wie das Beispiel von Axler zeigt.

Kliniken Maria Hilf
Mönchengladbach ●●●

Ausbildungsplätze zur Pflegeassistentin, auch für Quereinsteiger, gibt es bei den Kliniken Maria Hilf immer zum 1. Juni und zum 1. Dezember eines jeden Jahres.



STUDIE: GÜRTELROSE-IMPfung FÜR IMMUNGESCHWÄCHTE MENSCHEN SEHR GUT VERTRÄGLICH



Foto: Zerbor - stock.adobe.com

Eine Gürtelrose, die heftigen Hautausschlag mit brennendem Schmerz hervorruft, wird durch das Varizella-zoster-Virus ausgelöst, das oft seit der Kindheit im Körper ruht. Wird das Immunsystem im Alter schwächer, kann das Virus reaktiviert werden. Wissenschaftlerinnen der Universität des Saarlandes konnten nun nachweisen, dass eine Impfung gegen den Erreger bei Dialysepatienten, deren Immunsystem ohnehin schwächer ist als bei gesunden Personen, sehr gut wirkt und geringe Nebenwirkungen zeigt.

Bis 2018 gab es für Dialysepatienten und andere immungeschwächte Personen wenig Hoffnung, sich mit fortschreitendem Lebensalter gegen Gürtelrose impfen zu lassen. Bis dahin gab es nur einen so genannten Lebendimpfstoff gegen das Virus „Varizella zoster“ aus der Familie der Herpesviren, das im Kindesalter Windpocken auslöst, sich dann inaktiv im Körper einnistet und später, wenn das Immunsystem schwächer wird, wieder aktiv wird und den schmerzhaften Ausschlag auslösen kann. „Der Lebendimpfstoff, der inzwischen nicht mehr angeboten wird, wirkt ähnlich wie der Erreger selbst und kann bei Immungeschwächten eine heftige Immunreaktion auslösen“, erklärt **Martina Sester**, Professorin für Transplantations- und Infektionsimmunologie an der Universität des Saarlandes. „Immungeschwächten Personen, darunter zählen zum Beispiel auch Dialysepatienten, sollte dieser Impfstoff nicht verabreicht werden.“ Ausgerechnet bei diesen immungeschwächten Menschen hatte der Erreger bis dahin also noch leichteres Spiel als bei immungesunden Personen im fortgeschrittenen Lebensalter.

Seit 2018 aber gibt es einen so genannten Totimpfstoff, auf den das Immunsystem bei Gesunden deutlich weniger heftig reagiert als auf den Lebendimpfstoff und der daher von der Ständigen Impfkommission (Stiko) für immungeschwächte Personen auch empfohlen wird. Allerdings war bisher noch nicht untersucht worden, wie das Immunsystem von immungeschwächten Menschen wie zum Beispiel Dialysepatienten genau reagiert. Das hat **Martina Sester** gemeinsam mit ihrer Doktorandin **Franziska Hielscher**

sowie weiteren Kolleginnen und Kollegen untersucht. Die Studie wurde nun im Fachmagazin eBioMedicine veröffentlicht.

„Unterm Strich konnten wir herausfinden, dass die Impfung mit dem Totimpfstoff gegen das Varizella-zoster-Virus bei Dialysepatienten sehr gut wirkt und im Vergleich zu immungesunden Personen sogar leichtere Nebenwirkungen hervorruft“, fasst **Franziska Hielscher** das zentrale Ergebnis ihrer Studie zusammen. Eine besondere Rolle spielen hierbei die so genannten T-Zellen, die neben den Antikörpern Krankheitserreger im Körper bekämpfen.

„Wir haben uns die T-Zellen vor der Impfung angeschaut und dann nochmal die Konzentration der T-Zellen nach der ersten Impfung und nach der zweiten Impfung, die zwei bis sechs Monate nach der ersten Impfung verabreicht wird“, so **Franziska Hielscher**. Kurz nach der ersten Impfung sieht man demnach einen Anstieg in der Konzentration der T-Zellen sowohl bei Gesunden als auch bei den Dialysepatienten. Zwei Wochen später sinkt die Konzentration der T-Zellen allerdings wieder ungefähr auf das Ausgangsniveau, das die natürliche Immunisierung darstellt, die sich durch die Infektion im Kindesalter entwickelt hat. „Bei der zweiten Impfung sehen wir dann einen deutlich stärkeren Anstieg der T-Zellen als nach der ersten Impfung“, führt **Martina Sester** weiter aus. „Aufgrund der besonderen

Rolle der T-Zellen bei der Abwehr des Virus ist hierdurch auch von einem Anstieg der Wirksamkeit auszugehen“, so die Immunologin weiter.

Die beiden Wissenschaftlerinnen schlussfolgern daraus, dass die Wirkung der Impfung daher sehr gut ist und die immungeschwächten Dialysepatienten nach der Impfung einen ähnlich hohen Impfschutz genießen wie immungesunde Personen. Zwar sprechen immungesunde Menschen noch leicht besser auf die Impfung an und die Immunität ist ein Jahr nach Impfung etwas deutlicher erhalten, aber sehr groß ist der Unterschied nicht.

Auch im Hinblick auf die Nebenwirkungen haben **Franziska Hielscher** und **Martina Sester** eine erfreuliche Botschaft für Dialysepatienten: „Insgesamt zeigten die Dialysepatienten sogar weniger starke Impfreaktionen als die gesunde Kontrollgruppe“, fasst **Franziska Hielscher** zusammen. Rötungen und Schwellungen um die Einstichstelle, Schmerzen, Fieber: All diese unangenehmen Begleiterscheinungen traten bei den immungeschwächten Patienten im Mittel schwächer zu Tage als bei den gesunden Personen.

Ob der Impfschutz bei dieser vulnerablen Gruppe auch genauso lange anhält wie bei den gesunden Probanden, muss allerdings noch untersucht werden. „Falls die Immunität dann im Laufe der Zeit zu stark abfällt, könnten sich die betroffenen Menschen ganz einfach mit einer Auffrischungsimpfung boostern

lassen, ähnlich wie es vulnerablen Gruppen im Gegensatz zu gesunden Menschen mit einer Corona-Impfung auch empfohlen wird“, so **Martina Sester**. An der wichtigen Botschaft jedoch ändert das nichts: Die Impfung gegen die Gürtelrose ist auch für immungeschwächte Menschen nachgewiesenermaßen ebenso wirksam wie verträglich.

Quelle: Universität des Saarlandes



Foto: Iris Maria Maurer

→ Univ.-Prof. Dr. rer. nat. Martina Sester leitet die Abteilung für Transplantations- und Infektionsimmunologie.

Originalpublikation:

Hielscher, F., Schmidt, T., Enders, M., Leyking, S., Gerhart, M., van Bentum, K., Mihm, J., Schub, D., Sester, U., and Sester, M. The inactivated herpes zoster vaccine HZ/su induces a varicella zoster virus specific cellular and humoral immune response in patients on dialysis. eBioMedicine (2024) 108: 105335

<https://doi.org/10.1016/j.ebiom.2024.105335>

NEUE ÄRA PERSONALISIERTER TUMORMEDIZIN IN DER STRAHLENTHERAPIE DANK KÜNSTLICHER INTELLIGENZ



Foto: UKM / Lefmann

→ Prof. Hans Theodor Eich (l.), Direktor der Klinik für Strahlentherapie – Radioonkologie am UKM und Dr. Christopher Kittel im Behandlungsraum mit dem neuen Strahlentherapie-Gerät.



„Dieses neue Gerät wird das Fach Strahlentherapie wahrscheinlich revolutionieren.“ Wenn Prof. Hans Theodor Eich, Direktor der Klinik für Strahlentherapie – Radioonkologie am UKM (Universitätsklinikum Münster), über das neue High-Tech Bestrahlungsgerät seiner Klinik spricht, ist ihm die Begeisterung deutlich anzumerken. Seit September werden die ersten Krebs-Patientinnen und -Patienten in Münster mit dem „Ethos“-System behandelt, dessen Anschaffung zu Teilen durch Fördermittel aus dem REACT-EU-Programm finanziert wurde – einem EU-Förderprogramm, das innovative Projekte unterstützt, die zur Modernisierung und Stärkung der Gesundheitsversorgung beitragen.

Neben Münster ist in Nordrhein-Westfalen ein weiteres „Ethos“-System auch am Universitätsklinikum Essen, dem UKM-Kooperationspartner im Westdeutschen Tumorzentrum (WTZ), im Einsatz. Das Besondere an der Tumor-Bestrahlung mit diesem neuen Gerät ist seine innovative Technologie: Bei jeder Behandlung werden CT-Bilder erstellt, die mit der initialen Bildgebung, also früheren Bildern, korreliert werden, um zu prüfen, ob aufgrund anatomischer Veränderungen eine Anpassung des Bestrahlungsplans notwendig ist. Das Erstellen dieses aktualisierten und passgenauen Bestrahlungsplanes für Patientinnen und Patienten gelingt mit Unterstützung einer KI (Künstliche Intelligenz), die auf Milliarden angelernter Bilder

zurückgreifen kann, deutlich schneller und präziser als bisher. Der gesamte Prozess erfolgt dabei stets unter Aufsicht von speziell ausgebildeten Physikerinnen und Physikern, Fachärztinnen und Fachärzten sowie medizinisch-technischen Assistentinnen und Assistenten.

Veränderungen tagesaktuell berücksichtigen

„Das ermöglicht uns, bei jeder Bestrahlungssitzung einen neuen, individuellen, an die Tumorkonfiguration und die Organsituation angepassten Bestrahlungsplan zu nutzen“, erläutert Eich die Vorteile des Systems. „So wird neben der aktuellen Tumorgöße beispielsweise auch der Füllungszustand der Harnblase oder die Lage des Magens tagesaktuell berücksichtigt.“ Eich ist sich sicher: „Das ist ein Weg in Richtung personalisierte Tumormedizin in der Radioonkologie.“ Dieser Einschätzung schließt sich auch Dr. Christopher Kittel, leitender Physiker der Klinischen Strahlenphysik, an: „Mit dem neuen Verfahren können wir deutlich genauer und damit schonender bestrahlen – weniger Strahlendosis trifft die benachbarten Regionen und die langfristigen Nebenwirkungen der Strahlentherapie können erheblich reduziert werden.“ Dies kann im besten Fall auch die Behandlungsdauer deutlich verkürzen. So werden Prostata-Karzinome am UKM aktuell etwa 40 Mal, über acht Wochen, bestrahlt. „Mit dem neuen System können wir auf

30, 20, 10 oder vielleicht nur fünf Sitzungen mit gleicher Effektivität runter gehen“, verspricht Eich Patientinnen und Patienten und hebt damit einen weiteren Vorteil der effizienteren Online-Adaptiven-Radiotherapie hervor.

Zwar ist nicht jeder Tumor für diese Methode geeignet, doch für viele Patientengruppen wird das Verfahren eine relevante Verbesserung zu bestehenden Behandlungstechniken darstellen. Besonders profitieren sollen Erkrankte mit Prostata-, Harnblasen-, Gynäkologischen- oder Lungen-Karzinomen sowie Lymphomen. „Hier können wir bei schrumpfenden Tumoren mit der KI sozusagen nachfassen, bei jeder Bestrahlung auf eine kleinere Tumorgöße adaptieren und optimal bestrahlen, weswegen wir sehr dankbar sind, unseren Patientinnen und Patienten das System anbieten zu können“, betont Eich.

Mit dieser neuen Technologie eröffnet das UKM weitere Optionen in der Behandlung von Krebserkrankungen und setzt ein starkes Zeichen für die Zukunft der personalisierten Tumormedizin. Prof. Eich und sein Team freuen sich darauf, die neuen Möglichkeiten des „Ethos“-Systems weiter zu erforschen und zum Wohl der Patientinnen und Patienten einzusetzen.

Quelle: Universitätsklinikum Münster
Presse/Lukas Wiedau

HOFFNUNG FÜR ENDOMETRIOSE-PATIENTINNEN

Neuer Verbund „HoPE“ forscht ganzheitlich an gynäkologischer Erkrankung



Foto: Pixel-Shot-stock.adobe.com

Rund 10 bis 15 Prozent aller Frauen im gebärfähigen Alter sind von Endometriose betroffen. Die chronisch-entzündliche, bisher unheilbare gynäkologische Erkrankung, die oft erst spät diagnostiziert wird, ist äußerst komplex, der Leidensdruck der Patientinnen enorm. Ein neues Verbundprojekt, das von der Uni Ulm koordiniert wird, widmet sich der ganzheitlichen und systembiologischen Erforschung der Krankheit und ihrer Ursachen. „HoPE“ will das Zusammenspiel von Ernährung, Immunsystem, Stoffwechsel und Darmmikrobiom entschlüsseln und unter Einbeziehung von Patientinnen Endometriose-spezifische Ernährungskonzepte entwickeln und testen. Das Projekt wird vom Bundesministerium für Bildung und Forschung mit rund 2,7 Millionen Euro gefördert.

Ihre Regelschmerzen können so heftig sein, dass die Betroffenen in Ohnmacht fallen. Und Patientinnen mit Endometriose können unter einer Vielzahl weiterer Beschwerden leiden. Dazu gehören neben extrem starken Regelblutungen auch Übelkeit, Schwindel, Unfruchtbarkeit, Nahrungsmittelintoleranzen und ein höheres Krebsrisiko. Bis sie endlich eine Diagnose erhalten, vergehen oft viele Jahre. Im neuen Forschungsverbund HoPE („A Holistic and system-biological approach to understand the biomolecular Pathomechanisms of Endometriosis“, deutsch: „Ein ganzheitlicher und systembiologischer Ansatz zum Verständnis der biomolekularen Pathomechanismen der Endometriose“) wollen Wissenschaftlerinnen und Wissenschaftler von der Charité Berlin, der Universität Jena, dem Helmholtz-Zentrum für Umweltforschung in Leipzig sowie der Immunodiagnostik-AG Bensheim unter Koordination der Universität Ulm jetzt verschiedene Mechanismen untersuchen, um die Ursachen von Endometriose ganzheitlich zu verstehen. Das Konsortium erhält eine Förderung in Höhe von rund 2,7 Millionen Euro über drei Jahre vom Bundesministerium für Bildung und Forschung (BMBF).

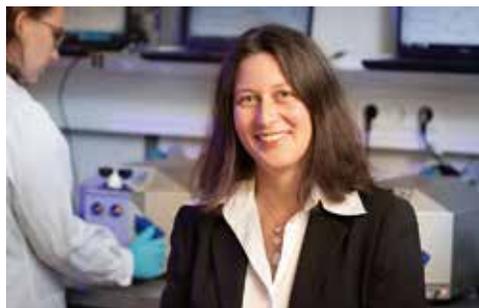


Foto: Heiko Grandel / UK Ulm

→ Professorin Iris Kolassa koordiniert den HoPE-Forschungsverbund

„Wir wollen die Lebensqualität von Frauen, die an Endometriose leiden, entscheidend verbessern“, sagt Professorin Iris-Tatjana Kolassa. Die Leiterin der Abteilung Klinische und Biologische Psychologie an der Uni Ulm koordiniert das HoPE-Forschungsteam, das sich dem gesamten Spektrum der Symptome widmen wird. Denn die Entstehung der komplexen Krankheit ist bislang weitgehend unverstanden. Bei den Betroffenen siedelt sich Gewebe, das der Gebärmutter schleimhaut ähnelt, außerhalb der Gebärmutter an. Endometriosezellen können die Gebärmuttermuskelwand,

das Bauchfell, Eierstöcke und Eileiter befallen. Dabei können die Organe selbst geschädigt und ihre Funktion eingeschränkt werden. Die tief-infiltrierende Endometriose kann sogar den Darm und die Harnleiter durchwachsen und so stark schädigen, dass Gewebeteile operativ entfernt werden müssen. „Mit HoPE wollen wir untersuchen, wie Nahrungsmittelintoleranzen, der Ernährungsstatus und Darmbakterien entzündliche und hormonelle Mechanismen beeinflussen können“, beschreibt Kolassa das Forschungsziel. Die Rolle des Darmmikrobioms und der Ernährung bei Patientinnen mit Endometriose sei bislang in der klinischen Praxis vernachlässigt worden. Betroffene Frauen werden mit Hormonen behandelt, die häufig mit massiven Nebenwirkungen einhergehen, oder oftmals wiederholten, komplexen und schwierigen Operationen zur Entfernung von Läsionen bis hin zur vollständigen Entfernung der Gebärmutter unterzogen. „HoPE ist auch eine Machbarkeitsstudie, die zu völlig neuen Behandlungskonzepten für Endometriose führen soll“, so die Projektkoordinatorin: Erstmals sollen Endometriose-spezifische Ernährungsprogramme entwickelt und getestet werden. Die Untersuchung von Humanproben ermöglicht die direkte Übertragung der Grundlagenforschung in die klinische Praxis. Über die Endometriose-Vereinigung Deutschland e.V. werden Patientinnen in die Forschung eingebunden.

In drei Unterprojekten erforscht HoPE in einzigartig umfassender und integrativer Weise Schlüsselfaktoren des Wachstums und Überlebens von Endometriumsgewebe und welche Rolle Ernährung und Darmmikrobiom dabei spielen. Dabei arbeiten Expertinnen und Experten aus der Gynäkologie, der Systembiologie, der mitochondrialen Biopsychologie sowie den Ernährungswissenschaften zusammen.

BMBF fördert insgesamt fünf neue Verbundprojekte

Neben „HoPE“ fördert das BMBF vier weitere Verbünde, in denen Expertinnen und Experten interdisziplinär an neuen Erkenntnissen zu Endometriose arbeiten. Die Forschung soll offene Fragen zu Entstehung und Verlauf der Erkrankung beantworten und bessere Präventions-, Diagnose- und Therapiemöglichkeiten finden. In den anderen Verbänden geht es darum, den Schmerzen auf den Grund zu gehen, den Krankheitsverlauf zu verstehen, Unfruchtbarkeit zu verhindern sowie die Behandlung zu verbessern.

Quelle: Universitätsklinikum Ulm
Christine Liebhardt

MIGRÄNE: WAS HILFT AM BESTEN ZUR BEHANDLUNG AKUTER MIGRÄNEATTACKEN?



Foto: vectorfusionart-stock.adobe.com

Die Migräne ist die mit Abstand häufigste neurologische Erkrankung und betrifft 14,8 % der Frauen und 6 % der Männer in Deutschland. Bei einer Migräneattacke kommt es zu heftigen, meist halbseitigen Kopfschmerzen, die von Übelkeit, Erbrechen, Licht-, Lärm- und Geruchsüberempfindlichkeit und einem allgemeinen Krankheitsgefühl begleitet sein können. Es gibt eine Reihe von Medikamenten zur Behandlung: „Normale“ Schmerzmittel, spezielle Migränemedikamente wie die Triptane und neue Medikamente wie Lasmiditan und die sogenannten Gepante (Rimegepant, Ubrogepant). Welche wirken am besten? Dazu hat eine Arbeitsgruppe von Wissenschaftler:innen und Kliniker:innen der Universitäten in Oxford (UK), der Universität Kopenhagen (Dänemark), Harvard Medical School, Boston (USA) und der Universität Duisburg-Essen erstmalig eine große Vergleichsstudie durchgeführt und im British Medical Journal (BMJ) publiziert. Das Ergebnis: Die neuen Migränemedikamente wirken weniger gut als die etablierten Triptane. Die schwächste Wirkung hat Paracetamol.

In die Metaanalyse wurden die Ergebnisse von 137 randomisierten und kontrollierten Studien mit insgesamt 17 verschiedenen Medikamenten oder Placebo bei 89.445 Patient:innen mit akuter Migräneattacke einbezogen. „Wir haben erfasst, wieviele Betroffene zwei Stunden nach Einnahme des entsprechenden Medikaments vollständig schmerzfrei sind oder ob innerhalb von zwei Stunden eine Besserung der Kopfschmerzen eingetreten ist“, erklärt Prof. Dr. Hans-Christoph Diener, Abteilung für Neuroepidemiologie am Institut für Medizinische Informatik, Biometrie und Epidemiologie (IMIBE) der Medizinischen Fakultät der Universität Duisburg-Essen. Als Referenzsubstanz für die Metaanalyse diente das Migränemedikament Sumatriptan, das Triptan, das in Deutschland mit großem Abstand am häufigsten verschrieben wird.

Bei der Behandlung mit Eletriptan waren rund 37 % der Betroffenen nach zwei Stunden schmerzfrei, bei Rizatriptan 33 %, Zolmitriptan 29 % und Sumatriptan 28 %. Bei einer Behandlung mit Lasmiditan waren 21% der Betroffenen nach zwei Stunden schmerzfrei, bei Rimigepant waren es 18 %. Die neuen Medikamente wirken damit ähnlich gut wie Acetylsalicylsäure (23 %), Ibu-

profen (22 %) oder Paracetamol (19 %) – aber nicht besser. Auch mit Blick auf eine Besserung der Kopfschmerzen nach zwei Stunden erwiesen sich die Triptane als besser wirksam als die neuen Medikamente und die „normalen“ Schmerzmittel. Die Nebenwirkungen ähneln sich bei allen Behandlungen, aber bei der Einnahme von Lasmiditan scheinen Benommenheit, Müdigkeit und Schwindel häufiger aufzutreten. „Bei den Nebenwirkungen muss allerdings berücksichtigt werden, dass Symptome wie Übelkeit, Müdigkeit oder Benommenheit auch Beschwerden im Rahmen der eigentlichen Migräneattacke sein können“, erklärt Prof. Diener. „Diese werden manchmal nur dann wahrgenommen, wenn die Kopfschmerzen sich durch die Behandlung verbessert haben.“

Was sind nun die praktischen Konsequenzen für die Behandlung von Migränepatient:innen? Die Daten einer repräsentativen bevölkerungsbezogenen Studie des Robert Koch Instituts aus dem Jahr 2020 (QR-Code) fand heraus, dass nur 7,3 % der Betroffenen ihre Attacken mit den wirksamsten Medikamenten, nämlich einem der Triptane be-

handeln. Fast die Hälfte behandeln ihre Migräneattacken stattdessen mit Ibuprofen, 17 % mit Paracetamol und 10 % mit Acetylsalicylsäure. Gepante kommen in Deutschland bisher nicht zum Einsatz, weil sie für den deutschen Markt noch nicht verfügbar sind. „Die wichtigste Erkenntnis aus dieser Metaanalyse ist, dass in Deutschland deutlich mehr Patient:innen mit Migräne mit den sehr wirksamen und sicheren Triptanen behandelt werden sollten. Dies gilt insbesondere für diejenigen, bei denen Schmerzmittel und nicht-steroidale Antirheumatika nicht oder nicht ausreichend wirksam sind“, so das Fazit der Autorinnen und Autoren.

Quelle: Universität Duisburg Essen
Medizinische Fakultät



Originalpublikation:

<https://www.bmj.com/content/386/bmj-2024-080107>

NEUES GESETZ ZUR HERZGESUNDHEIT: „EFFEKTIVE PRÄVENTION STATT ÄPFEL ESSEN“

Die Bundesregierung hat Ende August das „Gesundes-Herz-Gesetz“ verabschiedet. Damit wird das Ziel verfolgt, Herz-Kreislauf-Erkrankungen und daraus resultierende Todesfälle zu reduzieren. Für diesen Zweck sind gezielte Präventionsmaßnahmen vorgesehen. Die Universitätsmedizin Frankfurt ist wie kein anderer Standort in Deutschland aufgestellt, um zu dieser Zielsetzung beizutragen.

Herz-Kreislauf-Erkrankungen gehören zu den häufigsten Todesursachen in Deutschland. In vielen Fällen wäre ein schwerer Krankheitsverlauf aber vermeidbar. Deshalb hat das Bundesgesundheitsministerium ein Gesetz auf den Weg gebracht, um die Herz-Kreislauf-Gesundheit in Deutschland zu fördern. Mit dem „Gesundes-Herz-Gesetz“ sollen sowohl die Früherkennung als auch die Behandlung von Herz-Kreislauf-Erkrankungen verbessert werden. Dazu sind Vorsorgeuntersuchungen bereits für Kinder und Jugendliche, aber auch in späteren Lebensphasen vorgesehen. Bundesgesundheitsminister Prof. Dr. Karl Lauterbach hob bei der Vorstellung des Gesetzes hervor, dass durch diese Initiative sowohl die Lebenserwartung als auch die Lebensqualität in Deutschland erheblich gesteigert werden sollen.

Präzisionsprävention



Foto: Sarah Kastner Fotografie

Prof. Dr. David Leistner, Direktor der Klinik für Kardiologie im Universitären Herz- und Gefäßzentrum Frankfurt, erläutert: „Das Gesetz setzt einen klaren, sehr sinnvollen Schwerpunkt. Etwas provokant könnte man

sagen ‚Effektive Präzisionsprävention statt Äpfel essen‘. Ich möchte betonen, was nicht missverstanden werden sollte: Eine gesunde Lebensführung mit viel Bewegung und gesunder Ernährung hat für viele potenzielle Erkrankungen einen sehr wesentlichen präventiven Effekt. Es gibt aber gerade für Herz-Kreislauf-Erkrankungen häufig Risiken, für die ein ungesunder Lebensstil nicht die Ursache ist. Und genau hier setzt die Regierung jetzt erfreulicherweise an.“

Beim neuen Gesetz stehen vor allem die genetisch verursachten Fettstoffwechselstörungen im Fokus, die in Deutschland weit verbreitet sind und für einen Großteil der kardiovaskulären Erkrankungen verantwortlich sind. Dazu zählt vor allem die Hypercholesterinämie, bei der zu viel Cholesterin im Blut vorhanden ist. Aber auch andere Fettstoffwechselstörungen, die eine deutlich erhöhte Gefahr von Herz-Kreislauf-Erkrankungen mit sich bringen, finden Beachtung. Der entscheidende Schritt ist es, diese Hochrisiko-Patienten systematisch zu erkennen. Dafür sieht das Gesetz verschiedene Maßnahmen vor: Die Krankenkassen sollen Kinder und Jugendliche im Alter von 12 bis 14 Jahren gezielt zum Thema Herz-Kreislauf-Erkrankungen und möglichem Risikoverhalten ansprechen und individuell zur Teilnahme an der Jugendgesundheitsuntersuchung einladen. Auch die Vorsorgeuntersuchungen für Erwachsene sollen um Check-ups für Herz-Kreislauf-Erkrankungen erweitert werden. Weitere Angebote verfolgen ebenfalls das Ziel, Präventionsmaßnahmen bekannter und leichter zugänglich zu machen.

Universitätsmedizin Frankfurt bereits jetzt ein deutschlandweit einzigartiges Angebot. Mit dem ersten universitären kardiovaskulären Präventionszentrum hat der Standort das Konzept „Präzisionsprävention“ eingeführt. Für die Diagnostik steht nicht nur eine exzellente Bildgebung zur Verfügung, mit der bestimmt wird, ob und inwieweit das Herz-Kreislaufsystem bereits geschädigt ist. Sondern es besteht die Möglichkeit und Expertise für eine genetische Analyse bezogen auf Fettstoffwechselstörungen und eine darauf aufbauende Beratung. Ergänzt wird das Angebot durch renommierte Mediziner für Diabetologie und Stoffwechselerkrankungen. „Auf diese und weitere Fachkenntnisse kann das Herz- und Gefäßzentrum zurückgreifen, um das ganz individuelle Risiko einer Patientin oder eines Patienten zu ermitteln. Bestehen hier besondere Risiken, erhalten die Betroffenen eine maßgeschneiderte Therapie – meist medikamentös –, die die Wahrscheinlichkeit einer schweren Erkrankung enorm senkt. Das verstehen wir unter ‚Präzisionsprävention‘, die maßgeblich durch die Möglichkeiten moderner Universitätsmedizin in Frankfurt möglich wird“, erläutert Prof. Leistner. Zum Einsatz kommen Therapiekonzepte, die Frankfurter Wissenschaftler um Prof. Leistner federführend mitentwickelt haben. In ersten Studien konnten diese Ansätze gerade bei genetisch bedingten Stoffwechselstörungen hervorragende Ergebnisse erzielen.

Die kardiovaskuläre Forschung an der Frankfurter Universitätsmedizin ist einer der stärksten Verbünde in Deutschland, die im Exzellenzcluster CPI und dem Deutschen Zentrum für Herz-Kreislaufforschung (DZHK) mit einer Vielzahl beteiligter Institute international viel beachtete Erkenntnisse gewinnt. Diese reichen von der Grundlagenforschung bis zur angewandten Medizin, wie das Beispiel der hier entwickelten Präzisionsprävention zeigt.

Quelle: Universitätsklinikum Frankfurt



Foto: Universitätsklinikum Frankfurt

„Das Gesetz ist ein sehr wichtiger Schritt in die richtige Richtung. Denn aktuelle Studien belegen, dass wir in Deutschland bei der Lebenserwartung im Vergleich mit anderen westeuropäischen Ländern stetig

zurückfallen – trotz überdurchschnittlich hoher Gesundheitsausgaben pro Kopf der Bevölkerung. Dafür werden vor allem Herz-Kreislauf-Erkrankungen verantwortlich gemacht. Das Gesetz des Gesundheitsministeriums setzt hier mit der Prävention an einer entscheidenden Stelle an. Die Universitätsmedizin Frankfurt ist bereit für diese Entwicklung, denn wir haben mit einem deutschlandweit einmaligen Präventionsangebot die nötige Expertise und Infrastruktur hierfür bereits geschaffen“, betont **Prof. Dr. Jürgen Graf**, Ärztlicher Direktor und Vorstandsvorsitzender der Universitätsmedizin Frankfurt.

Am 28. August 2024 hat das Bundeskabinett den Entwurf zum „Gesundes-Herz-Gesetz“ (GHG) beschlossen.

Weitere Informationen zum Gesetz:

www.bundesgesundheitsministerium.de/presse/pressemitteilungen/bundeskabinett-beschliesst-gesundes-herz-gesetz-pm-28-08-2024



Außergewöhnliche Expertise in Versorgung und Forschung

Für die im Gesetz gewünschte Prävention genetischer Fettstoffwechselstörungen bietet die

Weitere Informationen zum Präventionszentrum:

<https://herz-frankfurt.de/behandlungsangebote/kardiovaskulaere-praevention#10345-praeventionszentrum>





Symbolfotos

HERZ GESUNDE ERNÄHRUNG - DER KOCHKURS

Nach langer Planung und Vorbereitung, haben wir zusammen mit unserem Partner, der **Kochschule im Haus Zoar**, einen ersten Termin für unseren Kochkurs „HerzGesundeErnährung“ gefunden.

Am **16. November, von 16:00 - 21:00 Uhr** wird **Dipl.-Ökotrophologin Eva Rutke** allen Teilnehmenden die herzgesunde Küche nahebringen. Gemeinsam bereitet sie mit den Teilnehmenden ein herzgesundes Mehrgänge-Menü, bestehend aus selbstgebackenen Brot, einem Dip, einer Suppe, einem Hauptgericht und einem Dessert zu und vermittelt währenddessen und beim anschließenden gemeinsamen Essen viele weitere Informationen und Tipps rund um das Thema herzgesunde Ernährung.

Worauf sollte man achten, welche Öle sind geeignet und welche weniger, wie ist das mit Fett, Zucker und Salz und was ist mit Fleisch und Fisch? Die gemeinsam zubereiteten Gerichte sind selbstverständlich auch für Kochanfänger und Küchenmuffel geeignet, sowie einfach in den Tagesablauf zu integrieren. Keine Ausreden mehr, wenn es darum geht, sich herzgesund zu ernähren.

Auch wenn Fleisch (z.B. Geflügel) und Fisch problemlos ein Teil der herzgesunden Ernährung sein können, werden wir bei diesem ersten Kochkurs auf beides verzichten, aber seien Sie versichert, die Ergebnisse auf den Tellern werden Sie auch ohne tierische Fette überzeugen. Die im Kochkurs verwendeten Lebensmittel kommen sofern möglich aus regionaler Produktion bzw. sind Bio-Lebensmittel.

Nach dem gemeinsamen Kochen klingt der Kurs während des gemeinsamen Essens langsam aus. Auch hier steht Dipl.-Ökotrophologin Eva Rutke für weitere Fragen Rede und Antwort. Zum Abschluss erhalten die Teilnehmenden ein Büchlein mit Rezepten, grundlegenden Informationen und Tipps, um die herzgesunde Ernährung auch nach dem Kochkurs in ihren Alltag zu integrieren.

Um sich bestmöglich mit allen Teilnehmenden austauschen zu können, ist die Teilnehmerzahl dieses Kochkurses auf 14 Personen beschränkt.

Unterstützt von:



Partner:



Kursdetails und Anmeldung

HERZGESUNDEERNÄHRUNG

Der Kochkurs (Anfängergeeignet)

Dozentin:

Dipl.-Ökotrophologin Eva Rutke

Zielgruppe:

Patienten mit kardio-vaskulärer Vorgeschichte und allgemein an gesunder Ernährung interessierte

Datum: 16.11.2024

Uhrzeit: 16:00 - ca. 21:00 Uhr

Ort:

Kochschule Haus Zoar,
Kapuzinerplatz 12, 41061 MG

Preis: 129.- € inkl. 19% Ust

Die Teilnehmerzahl für diesen Kurs ist auf 14 Personen beschränkt. Bitte teilen Sie nach der Buchung etwaige Allergien und Lebensmittelunverträglichkeiten mit (per E-Mail an herzgesund@medizin-und-co.de)

Buchung unter:

<https://herzgesund.medizin-und-co.de>



STUDIE: WENN BEWEGUNG ANGST MACHT

Die Fälle an Herzinsuffizienz nehmen zu. Körperliche Aktivitäten können bei der Behandlung helfen. Doch hier zeigt eine neue Studie der Universität Trier ein Problem auf.

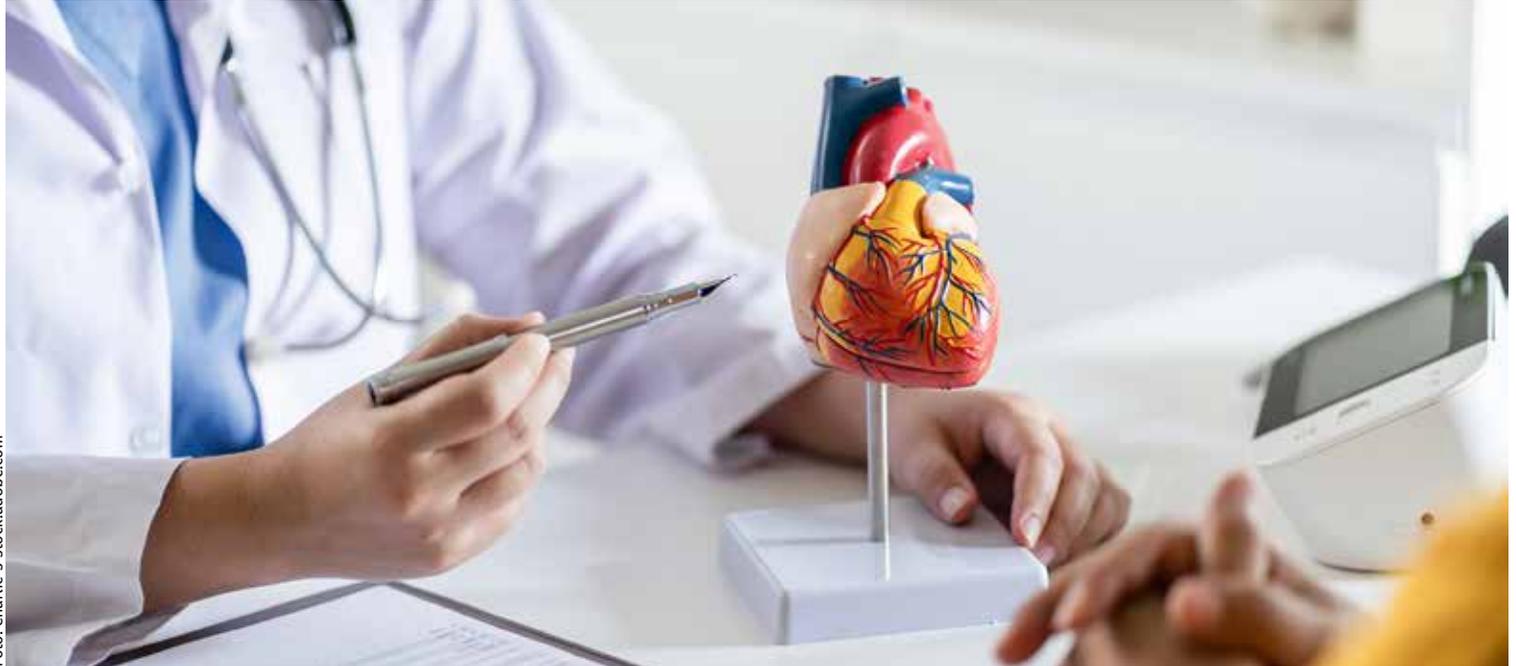


Foto: Charlië 's-stock.adobe.com

Herz-Kreislauf-Erkrankungen sind die häufigste Todesursache in Deutschland. Zu dieser Gruppe an Erkrankungen zählt auch Herzinsuffizienz. Vor allem ältere Menschen mit Vorerkrankungen sind betroffen: Das Herz schafft es nicht mehr, ausreichend Blut in den Körper zu pumpen. Dachte man noch vor 30 Jahren, dass sich Patientinnen und Patienten schonen sollten, ist zwischenzeitlich wissenschaftlich belegt, dass neben einer Behandlung mit Medikamenten auch Bewegung hilft. Warum viele Personen mit Herzinsuffizienz dennoch vor körperlichen Aktivitäten zurückschrecken, haben nun Wissenschaftlerinnen der Universität Trier gemeinsam mit klinischen Partnern untersucht. Erstmals konnte nachgewiesen werden, dass die Patientinnen und Patienten im Zusammenhang mit ihrer Erkrankung Angst vor Bewegung haben und dass diese Angst unabhängig von der Pumpleistung des Herzens dazu beiträgt, Bewegung zu vermeiden.

„Wenn Personen mit Herzinsuffizienz spazieren gehen oder Treppen steigen und dabei merken, dass sie außer Atem kommen, haben sie häufig das Gefühl, dass ihr Herz es nicht schafft. In der Folge vermeiden sie Bewegung“, erläutert Heike Spaderna, Professorin für Gesundheitspsychologie an der Universität Trier. „Doch auch gesunde Menschen können beim Treppensteigen schon einmal außer Atem kommen. Man muss den Patientinnen und Patienten erklären, dass nicht alle Ermüdungserscheinungen auf die Herzerkrankung zurückzuführen sind.“

Virtuelle Realität oder Bewegungs-App

Für ihre Studie, die gerade in der renommierten Fachzeitschrift PLOS One erschienen ist, haben die Trierer Forscherinnen der Pflegewissenschaft 185 Patientinnen und Patienten mit Herzinsuffizienz verschiedener Kliniken in Deutschland befragt. Sie konnten dabei zeigen, dass die Angst vor Bewegung in Zusammenhang mit der Herzin-

suffizienz steht und das Vermeiden von körperlicher Aktivität nicht etwa auf eine grundsätzlich größere Neigung zu Angst bei den Erkrankten zurückzuführen ist.

Die Studienautorinnen und -autoren haben hier Grundlagenforschung betrieben. „Jetzt da ein Zusammenhang festgestellt ist, muss im nächsten Schritt überlegt werden, wie man den Erkrankten ihre Angst vor der Bewegung nehmen kann“, sagt Spaderna. Gute Erfahrungen, um Personen zu mobilisieren, hat die Trierer Professorin mit virtueller Realität gemacht. Übungen könnten spielerisch gestaltet sein. Aber auch eine spezielle Bewegungs-App wäre denkbar.

Bewegungsplan wird nicht standardmäßig erstellt

„Ein Problem ist, dass mit Herzinsuffizienz-Patientinnen und Patienten nicht standardmäßig besprochen wird, wie sie trotz ihrer Erkrankung Bewegung in ihren Alltag integrieren können.

Nur manche haben einen Bewegungsplan oder Physiotherapie“, erläutert Spaderna. Die Gesundheitspsychologinnen möchten mit ihrer Forschung so auch Fachkräften in medizinischen Berufen das Wissen an die Hand geben, auf die Bewegungsangst der Erkrankten eingehen zu können. Dies könnte den Menschen mit Herzinsuffizienz mehr Lebensqualität und im besten Fall mehr Lebenszeit geben.

Quelle: Universität Trier

Die Studie:

Heike Spaderna (et al.): Associations of fear of physical activity, coping style and self-reported exercise behavior in patients with chronic heart failure. In: PLOS ONE (2024),

<https://doi.org/10.1371/journal.pone.0309952>



Foto: UKR/Vincent Schmucker

→ Prof. Dr. Michael Arzt erklärt dem Patienten das weitere Vorgehen der Untersuchungen im Schlaflabor.

STUDIE: THERAPIE VON ATEMPAUSEN IM SCHLAF NACH EINEM HERZINFARKT RETTET HERZMUSKELGEWEBE

Mediziner des Universitären Herzzentrums Regensburg der Klinik und Poliklinik für Innere Medizin II des Universitätsklinikums Regensburg (UKR) konnten in einer Studie beweisen, dass eine nicht-invasive Behandlung von Patienten mit Schlafapnoe bei akutem Herzinfarkt Herzmuskelgewebe retten und eine Ausbreitung des betroffenen Areals eindämmen kann. Die Studie wurde nun im European Respiratory Journal (ERS) veröffentlicht.

„Etwa 50 Prozent der Patienten mit akutem Herzinfarkt leiden zusätzlich unter einer Schlafapnoe, wobei einem Großteil dieser Patienten das zum Zeitpunkt des Herzinfarktes nicht bekannt ist“, erklärt Professor Dr. Michael Arzt, Oberarzt der Klinik und Poliklinik für Innere Medizin II sowie Leiter des Schlaflabors und Leiter der Studie. Atempausen im Schlaf belasten das Herz durch wiederkehrende Blutdruck- und Herzfrequenzanstiege, was den Sauerstoffverbrauch erhöht. Zugleich kommt es durch die Atempausen zu wiederkehrenden Abfällen des Sauerstoffgehaltes im Blut. Ein Missverhältnis von Sauerstoffbedarf und Sauerstoffangebot ist die Folge. Dies kann vor allem das in der Frühphase nach Herzinfarkt empfindliche Herzmuskelgewebe belasten und zu einer Ausbreitung des Infarktareals beitragen.

In der randomisierten kontrollierten TEAM-ASV-I-Studie, an der mehrere Universitätsklinika in Deutschland mitwirkten, untersuchten die Ärzte und Wissenschaftler, wie sich eine Behandlung

der Schlafapnoe mit einer nicht-invasiven Beatmungstherapie (adaptiver Servoventilation, ASV) zusätzlich zur Standardtherapie des Herzinfarktes auf die Entwicklung der Größe des Herzinfarktes innerhalb der ersten zwölf Wochen auswirkt. Die Infarktgröße wurde mittels Magnetresonanztomografie (MRT) des Herzens nach höchstens fünf Tagen und circa zwölf Wochen nach Herzinfarkt gemessen.

In der Patientengruppe, deren Schlafapnoe behandelt wurde, wurde mehr Herzmuskelgewebe erhalten, und der relative Rückgang der Infarktgröße war nach zwölf Wochen mehr als doppelt so hoch wie in der Gruppe mit unbehandelter Schlafapnoe (44 Prozent versus 21 Prozent). Die Ergebnisse sind sehr vielversprechend und deuten darauf hin, dass durch eine frühe Behandlung der Schlafapnoe Patienten mit Herzinfarkt zusätzlich geholfen werden und die Entwicklung einer Herzschwäche abgemildert oder sogar verhindert werden kann.

„Bisher wird die Behandlung der Schlafapnoe in der Frühphase nach Herzinfarkt nicht empfohlen und spielt in der klinischen Routine keine Rolle. Mit unserer Studie konnten wir starke Hinweise liefern, dass eine Behandlung der Schlafapnoe bereits während der Behandlung des Herzinfarktes einen positiven Effekt für die Patienten hat“, ordnet Professor Arzt die Studienergebnisse ein.

In größeren Studien soll noch geprüft werden, ob eine frühe Therapie der Schlafapnoe auch die Lebensqualität verbessern und Krankenhauseinweisungen aufgrund einer Herzschwäche verhindern kann.

Quelle: Universitätsklinikum Regensburg

Originalpublikation:

<https://erj.ersjournals.com/content/early/2024/06/20/13993003.02338-2023>

KEIN VORTEIL DURCH STENTS MIT ABBAUBARER KUNSTSTOFFBESCHICHTUNG NACH HERZINFARKT



Foto: Carlos - stock.adobe.com

Eine aktuelle Studie, geleitet vom Inselspital, Universitätsspital Bern und der Universität Bern, in Zusammenarbeit mit sechs japanischen Krankenhäusern, zeigt, dass Stents mit abbaubarer Polymerbeschichtung keinen langfristigen Vorteil gegenüber herkömmlichen Stents bieten. Nach drei Jahren sind beide Stenttypen gleichermassen wirksam. Allerdings haben Patientinnen und Patienten, die ihre Cholesterinsenker konsequent einnehmen, ein geringeres Risiko für Komplikationen nach einer Stentimplantation. Die Studie unterstreicht damit die Bedeutung einer langfristigen medikamentösen Therapie nach einem Herzinfarkt.

Stentimplantationen sind eine der am häufigsten durchgeführte kardiologische Eingriffe weltweit. Stents werden eingesetzt, um verengte Herzkranzgefässe zu öffnen und das Risiko eines erneuten Herzinfarkts zu reduzieren. Während die Langzeitergebnisse nach einer Stentimplantation in den meisten Fällen positiv sind, treten dennoch bei etwa 1–2 Prozent der Patientinnen und Patienten pro Jahr späte Komplikationen auf. Eine häufige Ursache dieser Komplikationen ist ein Phänomen, das als Neoatherosklerose bezeichnet wird. Eine Neoatherosklerose tritt auf, wenn sich neue Cholesterinablagerungen in der Gefässinnenhaut des Stents bilden, was zu einer Verstopfung des Stents führen kann. Die Vermeidung einer solchen Neoatherosklerose verkleinert das Risiko, Stentkomplikationen Jahre nach deren Implantation zu erleiden.

Unterschiede bei der Stentbeschichtung

Heutige Stents sind oft mit einem Medikament beschichtet, das verhindert, dass die Gefässinnenhaut zu stark wächst und den Stent verstopft. Diese medikamentenfreisetzen-

Stents haben eine dünne Kunststoffschicht (Polymer) auf den Metallstreben, die das Medikament an die Gefässwand abgibt. Bei einigen Stents bleibt diese Kunststoffschicht dauerhaft bestehen, während sie sich bei anderen Stents, den sogenannten «Stents mit biodegradierbarem Polymer», nach einigen Monaten von selbst auflöst. Man hoffte bislang, dass die Auflösung der Kunststoffschicht die Entzündung in der Gefässwand verringern und somit das Risiko für erneute Ablagerungen (Neoatherosklerose) reduzieren könnte. Ob dies tatsächlich so ist, war jedoch unklar.

Vergleich von Stenttypen bei Herzinfarktpatienten

Eine umfassende Studie unter der Leitung von Dr. med. Jonas Häner und Prof. Dr. med. Lorenz Räber von der Universitätsklinik für Kardiologie am Inselspital Bern in Zusammenarbeit mit sechs japanischen Krankenhäusern ging nun dieser Frage nach. Für die Studie wurden 239 Herzinfarkt-Patientinnen und -Patienten zu-

fällig entweder mit einem Stent mit abbaubarer Beschichtung oder einem Stent mit dauerhafter Kunststoffbeschichtung behandelt. Drei Jahre später wurde die Innenseite der Stents im Herzkatheterlabor mit einer hochauflösenden Kamera (Optische Kohärenztomographie) auf Anzeichen von Neoatherosklerose untersucht. Die Ergebnisse zeigten, dass in beiden Gruppen ähnlich häufig Neoatherosklerose auftrat (11,4 Prozent bei den Stents mit abbaubarer Beschichtung im Vergleich zu 13,3 Prozent bei den herkömmlichen Stents). Stents mit abbaubarer Beschichtung bieten demnach keinen Vorteil gegenüber Stents mit dauerhafter Kunststoffschicht.

Langfristiger Schutz durch Statine

Laut Prof. Räber, dem Leiter des Herzkatheterlabors, brachte die Studie aber noch eine weitere interessante Entdeckung ans Licht: Bei Patientinnen und Patienten, die über drei Jahre hinweg ihre Cholesterinsenker (Statine) regelmässig einnahmen, traten deutlich seltener neue Neoatherosklerose in den Stents auf als bei denjenigen, die diese Therapie nicht konsequent befolgten (8,5 Prozent im Vergleich zu 27,8 Prozent). Diese Ergebnisse sind für die Behandlung von Patientinnen und Patienten nach einem Herzinfarkt von grosser Bedeutung. Während die Wahl des Stenttyps möglicherweise weniger ausschlaggebend ist, unterstreicht die Studie die zentrale Rolle der konsequenten Einnahme von Cholesterinsenkern für die langfristige Gesundheit. Ein Stent allein reicht nicht aus, um vollständig geheilt zu sein. «Die Ergebnisse zeigen, wie wichtig es ist, dass Patientinnen und Patienten nach einer Stentimplantation ihre Cholesterinwerte im Auge behalten», betont Prof. Räber. «Eine konsequente Senkung des Cholesterins ist entscheidend, um spätere Komplikationen zu vermeiden.» Dr. Häner, Oberarzt für interventionelle Kardiologie und Mitautor der Studie ergänzt: «Die richtige Nachsorge ist genauso wichtig wie der Eingriff selbst»

Quelle: Universitätsspital Bern

Originalpublikation:

Taniwaki, M*, Häner, JD*, Kakizaki, R et al. Long-term effect of biodegradable vs durable polymer Everolimus-eluting stents on neoatherosclerosis in ST-segment elevation myocardial infarction: the CONNECT trial. Eur Heart J. 2024 Sep 1;ehae589

<https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/39217617/>

SCHNELLER UND SICHERER AUSSCHLUSS EINES HERZINFARKTS DURCH KI-ALGORITHMUS UND SCHNELLTEST

Foto: Paulista - stock.adobe.com



Forschende des Universitären Herz- und Gefäßzentrums des Universitätsklinikums Hamburg-Eppendorf (UKE), des Deutschen Zentrums für Herz-Kreislauf-Forschung (DZHK) sowie der Cardio-CARE in Davos (Schweiz) konnten nachweisen, dass mit Hilfe eines Troponin-Schnelltests in Kombination mit Maschinellem Lernen ein Herzinfarkt schneller und effizienter als bislang ausgeschlossen werden kann. Der dafür genutzte personalisierte Artificial Intelligence in Myocardial Infarction Study (ARTEMIS)-Algorithmus kann unabhängig von großen Versorgungsstrukturen im ambulanten und präklinischen Bereich durchgeführt werden und könnte so zu einer Entlastung der Notaufnahmen der Krankenhäuser beitragen. Die Studienergebnisse wurden heute im Fachmagazin Lancet Digital Health veröffentlicht und auf dem Kongress der Europäischen Gesellschaft für Kardiologie (ESC) in London vorgestellt.

Brustschmerzen sind ein wesentliches Symptom eines Herzinfarkts und die weltweit häufigste Ursache für die Einlieferung in die Notaufnahmen der Krankenhäuser. Jedoch haben nur fünf bis 25 Prozent dieser symptomatischen Patient:innen tatsächlich einen akuten Myokardinfarkt, der eine sofortige Behandlung benötigt. Um einen akuten Herzinfarkt zu erkennen oder auszuschließen, wird der hochsensitive Troponinwert im Blut des Betroffenen ermittelt. Troponin ist ein Proteinkomplex, der nur im Herzmuskel vorkommt und bei Schädigungen der Muskelzellen ins Blut gelangt. Internationale Leitlinien empfehlen zur Diagnose eines Herzinfarkts laborbasierte Troponintests. Die Auswertung dieser Tests dauert im Labor bis zu 60 Minuten und berücksichtigt keine individu-

ellen Patient:inneninformationen wie beispielsweise Alter und Geschlecht. Die neuen Troponin-Schnelltests, die sogenannten Point-of-Care-Tests (POC-Test), ermöglichen eine Messung des Troponinwertes innerhalb von etwa acht Minuten.

Die Forschenden konnten nachweisen, dass mit diesen Schnelltests eine präzise, effiziente Herzinfarkt Diagnostik möglich ist, wenn diese in einen personalisierten KI-Algorithmus eingebettet werden. Dann war eine einzige Troponin-Schnelltestbestimmung dem standardmäßig empfohlenen Diagnoseverfahren sogar überlegen. Für ihre Studie nutzten die Wissenschaftler:innen Daten von mehr als 2500 Patient:innen aus den USA und Australien.

„Unsere Ergebnisse zeigen, dass mit Hilfe des Algorithmus bei mehr als doppelt so vielen Patient:innen (circa 35 Prozent) schneller ein Herzinfarkt ausgeschlossen werden kann als mit den in den herkömmlichen Leitlinien empfohlenen Diagnoseverfahren (circa. 14-15 Prozent) und das bei gleichbleibend hoher Sicherheit von nahezu 100 Prozent“, sagt Erstautorin Dr. Betül Toprak, Klinik und Poliklinik für Kardiologie des Universitären Herz- und Gefäßzentrums des UKE. Auch bei etwa 20 Prozent der Patient:innen mit frühem Brustschmerzbeginn, bei denen bisher eine zweite Troponinmessung nach ein oder zwei Stunden gemäß Leitlinienempfehlung obligatorisch war, ermöglicht der ARTEMIS-Algorithmus den sicheren Ausschluss eines Herzinfarkts.

Anwendbarkeit außerhalb der Klinik

„Perspektivisch kann der Einsatz von KI in Kombination mit dem Schnelltest zu einer Entlastung der Notaufnahmen der Krankenhäuser beitragen. Patient:innen mit geringem Herzinfarkttrisiko könnten in präklinischen, ambulanten oder geografisch isolierten Versorgungsbereichen sicher erkannt werden und müssten keiner Notfallversorgung in einer Chest Pain Unit zugeleitet werden“, sagt Studienleiter Prof. Dr. Stefan Blankenberg, Direktor der Klinik für Kardiologie und Ärztlicher Leiter des Universitären Herz- und Gefäßzentrums des UKE.

Quelle: UKE Hamburg

Literatur:

Betül Toprak et al., Diagnostic accuracy of a machine learning algorithm using point-of-care high-sensitivity cardiac troponin I for rapid rule out of myocardial infarction: a retrospective study, Lancet Digital Health, 2024.

DOI: [https://doi.org/10.1016/S2589-7500\(24\)00191-2](https://doi.org/10.1016/S2589-7500(24)00191-2)

Der neue Ratgeber!

**Bluthochdruck:
So schützen Sie
Herz und Gefäße**

Kostenfreies Exemplar:

Telefon: 069 955128-400

www.herzstiftung.de/bestellung

Gut fürs Herz.
Deutsche
Herzstiftung



JEDER
BRAUCHT
MAL HILFE

TelefonSeelsorge®

0800-1110111

0800-1110222

www.telefonseelsorge.de



Foto: DID/Aminomed/PantherMedia/Kzenon

→ Zwei Zahnarztbesuche sollten werdende Mütter einplanen - je einen im 1. und im 2. Schwangerschaftstrimester.

Zahngesundheit für Schwangere: Vorsorge für Mutter und Baby

Worauf werdende Mütter jetzt achten sollten – sich und ihrem Baby zuliebe

Jedes Baby kostet einen Zahn: Dieser Mythos lässt sich widerlegen. Mit moderner Zahnpflege und sorgfältiger Mundhygiene können werdende Mütter weiterhin ein strahlend gesundes Lächeln zeigen und dabei auch das Wohlergehen ihres Babys schützen. Was viele nicht wissen: In der Schwangerschaft steigen die weiblichen Geschlechtshormone Progesteron und Östrogen deutlich an. Dadurch wird das Zahnfleisch empfindlicher und entzündungsanfälliger, es „quillt auf“ und Nischen, in denen sich Beläge anlagern oder Essensreste „verstecken“ können, entstehen. Auch der Speichel, der Zucker und Säuren im Mundraum neutralisiert, verändert sich: Der pH-Wert sinkt, wodurch Karies und Erosionen zunehmen können.

Zahnfleischbluten wirklich ernst nehmen!

Eine der häufigsten Beschwerden bei Schwangeren ist Zahnfleischbluten aufgrund von Zahnfleischentzündung (Gingivitis). Diese kann sich zu einer Parodontitis steigern, die schlimmstenfalls zu lockeren Zähnen oder sogar Zahnausfall führt. Zudem dichtet das Zahnfleisch den Zahnfleischrand, also den Bereich, an dem das Zahnfleisch am Zahn anliegt, nicht mehr richtig ab, wodurch Keime aus dem Mundraum in die Blutbahn gelangen können. So gelangen Keime und Bakterien leichter in den Blutkreislauf – und möglicherweise über die Plazentaschranke auch zum Kind. Wie wichtig das Thema „Mundhygiene in der Schwangerschaft“ ist, sollte stärker in den Mittelpunkt gerückt werden. Auch der Tag der Zahngesundheit am 25. September 2024 hat das zum Ziel: Er ist ein Startpunkt für die breite Aufklärungsarbeit. Mehr Infos auch unter www.aminomed.de/schwangerschaft.

Sehr sorgfältige Mundhygiene mit Echter Kamille

Experten verraten, was werdende Mütter beachten sollten, damit sie die aufregende Zeit und die Vorfreude auf den Nachwuchs unbeschwert genießen können:

- Zwei Besuche beim Zahnarzt einplanen: einen im 1. und einen im 2. Schwangerschaftstrimester.
- Im („stabilen“) 2. Trimester eine professionelle Zahnreinigung (PZR) machen lassen.
- Putzen, putzen, putzen: Die sorgfältige sanfte Mundhygiene ist essenziell.
- Die Putzzeit mit einem Timer kontrollieren: min. zwei Mal täglich drei Minuten.
- Eine Zahncreme mit beruhigenden, entzündungshemmenden, antibakteriellen Inhaltsstoffen wie Bisabolol, Panthenol und dem Blütenextrakt der Echten Kamille verwenden – wie die medizinische Kamilleblüten-Zahncreme Aminomed. Sie kann das Zahnfleisch kräftigen, Keime reduzieren und Entzündungen abklingen lassen.
- Eine sanfte/sensitive Zahnbürste mit feinen Borstenenden verwenden – alle zwei Monate tauschen.
- Nach dem Essen eine halbe Stunde mit dem Zähneputzen warten, um Erosionen vorzubeugen.
- Jeden Abend Zahnseide oder Interdentalbürstchen verwenden.

Quelle: djd

Prophylaxe: Eine saubere Sache!



Foto: phoenix021 - stock.adobe.com

Kennen Sie das? Sie fühlen einen unangenehmen Belag auf ihren Zähnen, oder sie bemerken immer stärkere Verfärbungen? Je nachdem, wie lange der letzte Termin beim Zahnarzt her ist bringt auch die intensive Pflege mit der Zahnbürste und der richtigen Zahncreme keine Verbesserung mehr. Eine wirklich gründliche Reinigung der Zähne. Die professionelle Zahnreinigung und regelmäßige Vorsorgeuntersuchungen beim Zahnarzt, sind aber auch darüber hinaus sehr wichtig.

Bei der professionellen Zahnreinigung werden hartnäckige Beläge und Verfärbungen in nicht nur auf der Oberfläche des Zahns, sondern auch und besonders an schwer zugänglichen Bereichen. Oft entstehen Verfärbungen durch den regelmäßigen Genuss von Tee, Kaffee oder dem Rauchen.

Die Prophylaxe ist aber viel mehr als nur eine ästhetische Zahnbehandlung. Insbesondere

re Menschen mit Diabetes, Rheuma oder Herzkrankungen können von einer regelmäßigen professionellen Behandlung beim Zahnarzt profitieren, weiß Dr. Hartmut Bongartz „Nach der gründlichen Reinigung der Zähne sehen diese nicht nur wieder großartig aus, sondern die Behandlung hat einen positiven Effekt für die gesamte Mundflora. Durch die Zahnreinigung wird der Anstieg von schädlichen Bakterien im Mundraum entgegengewirkt, somit wirkt sich dies po-

sitiv auf die gesamte Gesundheit von Menschen mit entsprechenden Vorerkrankungen aus.“

Verstärkte Aufklärung für Patienten

Der Grundstein für eine gute Zahngesundheit wird im Kindesalter gelegt. Angefangen mit dem Erlernen der richtigen Putztechnik bis hin zu den ersten Kontrolluntersuchungen beim Zahnarzt sollten Kinder früh sensibilisiert werden. Die Aufklärung über das Prophylaxe Angebot nimmt dabei einen wichtigen Platz ein. Bereits im Kindesalter wird auf die sogenannten Individualprophylaktischen Leistungen (IP-Leistungen), die bis zum 18 Lebensjahr von der Krankenkasse übernommen werden, hingewiesen.

„Das Wort Prophylaxe kommt ursprünglich aus dem Griechischen und bedeutet, „Vorbeugung“. In der Zahnmedizin ist dies insofern zutreffend, da durch die Politur der Zähne, die ebenfalls Teil der Professionellen Zahnreinigung ist, die Zähne langfristig geschützt werden. An der glatten Oberfläche der Zähne haften Ablagerungen, Bakterien und Säuren schwieriger und können somit keinen Schaden anrichten“, weiß Dr. Hartmut Bongartz, der in seiner Praxis in Neuwerk einen der Behandlungsschwerpunkte auf die Prophylaxe gelegt hat.

Zahnärzte empfehlen, mindestens einmal im Jahr einen Termin zur professionellen Zahnreinigung zu vereinbaren. Menschen, die an den oben genannten Vorerkrankungen leiden, sollten die Intervalle nach Absprache mit ihrem Arzt auf sechs oder drei Monate verkürzen, um langfristig für eine gesunde Mundflora zu sorgen. Mittlerweile haben auch die gesetzlichen Krankenkassen den Stellenwert der Prophylaxe erkannt. Über 100 Kassen unterstützen die Behandlung mit einem Zuschuss, in manchen Fällen wird sogar die komplette Behandlung übernommen.



PRAXIS für
Zahnheilkunde & Implantologie
Dr. Hartmut Bongartz ^{MSc}/_{MSc}
& Kollegen

Krahnenpond 7
41066 Mönchengladbach

Tel. 0 21 61 - 66 63 60,
E-Mail: info@zahnarzt-dr bongartz.de

Sprechzeiten:

Mo.-Do. 8-19 Uhr, Fr. 8-16 Uhr
und nach Vereinbarung

www.zahnarzt-dr bongartz.de





Foto: DJD/IKK classic/Getty Images/Tom Werner

→ Wer beispielsweise an Kursen in Sportvereinen teilnimmt, kann von seiner Krankenkasse oft Geld zurückbekommen.



Foto: DJD/IKK classic/Getty Images/Povozniuk

→ Auch regelmäßige Vorsorgemaßnahmen zum Beispiel in der Zahnarztpraxis zahlen sich meist aus.

Für die eigene Gesundheitsvorsorge belohnt werden

Wie sich Bonusprogramme der Krankenkassen auszahlen

Gesund leben und dafür Geld bekommen – das funktioniert tatsächlich. Krankenkassen bieten mit sogenannten Bonusprogrammen finanzielle Anreize für Versicherte, die sich aktiv um die eigene Gesundheit kümmern, indem sie beispielsweise regelmäßig Sport treiben, zur Vorsorge gehen oder einen normalen BMI halten. Auch Schutzimpfungen werden honoriert. Wer also noch einen Anstoß fürs Fitnessstudio, einen Gesundheitskurs oder einen Gesundheits-Check-up braucht, sollte sich das Bonusprogramm seiner Krankenkasse genauer ansehen. Die Bedingungen und Kriterien können hier stark variieren.

Bei der jeweiligen Krankenkasse anmelden

Um am Programm teilzunehmen, meldet man sich in der Regel online oder über die Krankenkassen-App an und reicht einmal im Jahr seinen persönlichen Bonusantrag ein. „Die Prämien erhält bei uns, wer die für das eigene Alter und Geschlecht empfohlenen Vorsorgeuntersuchungen

und Impfungen wahrnimmt. Aber auch Sportangebote im Verein sowie Kurse zu Ernährung oder Stressbewältigung zählen“, erklärt Juliane Mentz, Pressesprecherin der IKK classic. Je nach Maßnahme gibt es hier fünf, zehn oder 25 Euro. Die Anzahl ist in diesem Fall unbegrenzt – je aktiver Versicherte am Programm teilnehmen, desto mehr ist für sie drin. Familien können bis zu 500 Euro erhalten.

Zusatzversicherungen werden bezuschusst

„Wir lassen zudem den Versicherten die Wahl zwischen einem Geldbonus oder einem Zuschuss zu bestimmten Leistungen“, so Mentz. „Dieser Zuschuss ist seit dem Teilnahmejahr 2023 dreimal so hoch wie der Geldbonus und kann zum Beispiel für die Finanzierung einer privaten Zusatzversicherung genutzt werden.“ Dazu gehören etwa Auslandsreisekrankenversicherung, Kranken- oder Pflegezusatzversicherung, Berufsunfähigkeits- oder Unfallversicherung. Infos hierzu auch unter www.ikk-classic.de. Die Versicherten

müssen den Kostennachweis der Zusatzversicherung per App einreichen und erhalten ihren dreifachen Bonusbetrag auf ihr Konto überwiesen.

Gesundheitsmaßnahmen bestätigen lassen

Generell sind Bonusprogramme eine sinnvolle Sache, denn sie zahlen sich nicht nur finanziell aus, sondern kommen vor allem dem eigenen Wohlbefinden und der Gesundheit zugute. Wichtig zu wissen: All diese gesundheitsrelevanten Aktivitäten sollten von den leistungserbringenden Arztpraxen, qualifizierten Kursanbietern, Apotheken (etwa für die Bestätigung von BMI und Blutdruckwert) oder Sportvereinen bestätigt und dann eingereicht werden. Und es gibt keine Nachteile – die Teilnahme ist immer freiwillig und schon einzelne Aktivitäten zahlen sich aus. Die allgemeinen Leistungen der Krankenkassen bleiben für alle gleich.

Quelle: djd



Foto: DJD/IKK classic/Getty Images/Mindful Media

→ Das Kind klagt über Beschwerden: Gerade für besorgte Eltern kann dann eine zügige ärztliche Einschätzung per Video sehr hilfreich sein.

Schnell, sicher und bequem: Der digitale Arztbesuch

Wie man die Vorteile von Online-Sprechstunden nutzen kann

Es gibt viele Situationen, in denen ein persönlicher Arztbesuch schwierig ist, etwa, wenn man in entlegenen Gegenden wohnt oder erste Beschwerden außerhalb der regulären Sprechstunde auftreten. Auch für viele arbeitende Menschen mit einem vollen Terminkalender ist es oft schwer, sich zu den üblichen Öffnungszeiten „freizuschaukeln“. Andere Hürden wiederum gelten für Patientinnen und Patienten, die aufgrund eingeschränkter Mobilität oder bestimmter gesundheitlicher Probleme das Haus nur schwer verlassen können. Hier bietet glücklicherweise die Digitalisierung inzwischen moderne und bequeme Alternativen zum traditionellen Praxisbesuch.

Telemedizin hat hohe Kundenzufriedenheit

Heute können Patientinnen und Patienten sich direkt vom heimischen Sofa aus schnell und unkompliziert ärztlichen Rat einholen. Online-Plattformen ermöglichen es, medizinische Beratungen per Video oder Telefon in Anspruch

zu nehmen, und eröffnen damit neue Wege der Gesundheitsversorgung. Eine Untersuchung des Deutschen Instituts für Service-Qualität (DISQ) im Auftrag von ntv zeigt, dass Telemedizin mit ärztlicher Online-Beratung insgesamt eine hohe Kundenzufriedenheit erreicht, insbesondere in den Bereichen Angebot und Kundenservice. So bietet beispielsweise die IKK classic ihren Versicherten seit über drei Jahren eine Online-Sprechstunde an. Grundlage dieses digitalen Behandlungsangebots ist hier eine Kooperation mit der TeleClinic GmbH.

In 30 Minuten zum Termin

„Dank einer kostenlosen Premiummitgliedschaft profitieren Versicherte bei uns von einer 24-Stunden-Erreichbarkeit an sieben Tagen in der Woche, einem Zugang zu einem umfangreichen Netzwerk von Medizinerinnen und Medizinern, einer schnellen und einfachen Terminkoordination innerhalb von 30 Minuten oder zum Wunschtermin sowie von einer gesicherten Do-

kumentenübertragung“, erklärt Pressesprecherin Juliane Mentz von der IKK classic. Neu ist die Möglichkeit, sich innerhalb der digitalen Sprechstunde ein elektronisches Rezept als Kassen-, Privat- oder Empfehlungsrezept ausstellen zu lassen.

Einwilligungserklärung erforderlich

In der Regel funktioniert ein virtueller Arztbesuch folgendermaßen: Die Terminvergabe erfolgt entweder über die Praxis, den jeweiligen Videodienstanbieter oder entsprechende Apps. Infos hierzu gibt es auch unter www.ikk-classic.de. Vor der ersten Videosprechstunde müssen Ärztinnen und Ärzte die Einwilligungserklärung der Patienten einholen. Dann erfolgt die Einwahl über erhaltene Zugangsdaten. Dort wartet man im „Online-Wartezimmer“, bis der jeweilige Experte zugeschaltet wird.

Quelle: djd

INNOVATIVES WEARABLE: KÖRPERHALTUNG NACHHALTIG VERBESSERN

Ausgründung StraightUp des KIT will haltungsbedingte Rückenschmerzen langfristig verbessern

Schmerzen im Rückenbereich zählen in der westlichen Welt zu den Hauptursachen für Beschwerden im Alltag und Krankschreibungen. Grund dafür ist oft mangelnde Bewegung im vom Sitzen geprägten Büroalltag in Kombination mit fehlender Ausgleichsaktivität wie Sport und Gymnastik. Ziel der Ausgründung StraightUp von drei Absolventen des Karlsruher Instituts für Technologie (KIT) ist es, Rückenschmerzen mit einer innovativen Idee langfristig und nachhaltig zu bekämpfen. Hierfür haben sie ein tragbares Textilprodukt entwickelt, das mithilfe eingewebter elastischer Drähte sowie einer entsprechenden Sensorik die Schulterposition und Neigung des Rückens misst und durch haptische Feedbacks ein nachhaltiges Verbessern der Haltung gewährleistet.



Fotos: StraightUp



→ Nachhaltige Unterstützung für den Rücken: Das Konzept von StraightUp setzt auf Sensoren, KI und haptisches Feedback.

Weitere Informationen zu StraightUp:

<https://straightup-karlsruhe.de/>

KIT-Grünerschmiede:

<https://kit-gruenderschmiede.de/>

→ Zukünftig könnte StraightUp im Büroalltag für eine verbesserte Haltung und damit weniger Rückenbeschwerden sorgen, wie hier am Prototyp demonstriert.

Bisherige Haltungsstabilisatoren sind auf die reine Fixierung des Rückens ausgelegt, was auf lange Sicht die Beweglichkeit der Nutzenden stark einschränkt. Andere Ansätze mit eingebauten Neigungssensoren, die beim Vorbeugen des Körpers einen Vibrationsimpuls auslösen, haben den Nachteil, dass viele Alltags- und Sportaktivitäten in vorgeneigter Position stattfinden und somit zu falschen Vibrationsimpulsen führen.

Neuartiger Ansatz durch elastische Metallegierung und KI-Implementierung

Die Ausgründung StraightUp knüpft mit einer innovativen Idee an dieses Problem an. Gemeinsam entwickelten Erik Vautrin, Marcus Hamann-Schroer und Jan Bartenbach, drei Absolventen des KIT, in Zusammenarbeit mit dem Physiotherapeuten Tobias Baierle die Vision eines tragbaren Textils, auch Wearable genannt, welches mithilfe elastischer, im Stoff verarbeiteter Drähte die Schulterposition und Neigung des Rückens messen kann. Über die daraus gewonnenen Daten und einen eingewebten, mit Künstlicher Intelligenz (KI) gesteuerten Chip generiert das System durch Vibrationen haptische Feedbacks, welche die Nutzenden dazu animieren sollen, ihre Haltung zu korrigieren. Möglich

wurde der Einsatz der Sensorik in dem Wearable durch eine leitfähige superelastische Metalllegierung, die sich den Bewegungen der tragenden Person anpasst. „Durch die haptischen Feedbacks lernt der Körper selbstständig eine gesündere Haltung beizubehalten, was zu einer langfristigen Verbesserung führt. Das Feedbacksystem fördert die aktive Schulterblattstabilisation und Haltungskorrektur der Wirbelsäule“, erklärt Baierle. Das Wearable lässt sich hierbei sowohl im Alltag als auch bei Freizeit- und Sportaktivitäten tragen.

Weitere Schritte auf dem Weg zur Ausgründung und Marktreife

Aktuell arbeitet das Team mit dem Deutschen Institut für Textil- und Faserforschung zusammen, um eine bestmögliche Integration der Sensorik in das Wearable zu ermöglichen. „Diese Partnerschaft bringt uns der Marktreife einen großen Schritt näher“, erklärt Vautrin. In Zusammenarbeit mit Ärztinnen und Ärzten, Physiotherapeutinnen und Physiotherapeuten sowie weiteren Fachleuten sollen noch in diesem Jahr Tests zur Optimierung stattfinden. Ziel ist es, das weiterentwickelte Produkt Ende des Jahres mit potenziellen Kundinnen und Kunden zu testen.

Unterstützung für Gründende am KIT

Kennengelernt haben sich die drei Gründer von StraightUp in der Lehrveranstaltung „Microsystem product design for young entrepreneurs“ am KIT. „In der Veranstaltung haben wir die Grundlagen zum Entwickeln und Umsetzen einer Produktidee erlernt. Zudem haben wir praktische Dinge wie das Schreiben eines Businessplans mitnehmen können“, erklärt Bartenbach. Über einen Dozenten lernte das junge Team dann den Physiotherapeuten Baierle kennen.

Auf ihrem bisherigen Weg nutzten die Gründer die Unterstützungsmöglichkeiten am KIT. Dazu zählen die KIT-Grünerschmiede sowie weitere Angebote der Dienstleistungseinheit Innovations- und Relationsmanagement (IRM) des KIT. So hat das StraightUp-Team mit Unterstützung von IRM erfolgreich ein EXIST-Gründungsstipendium zur Vorbereitung und Frühphasen-Finanzierung der bevorstehenden Ausgründung eingeworben. „Bei dem Team von StraightUp hatten wir von Anfang an einen tollen Eindruck von der Kompetenz der einzelnen Personen und deren Zusammenspiel untereinander“, so Dr. Rolf Blattner, Business Development Manager bei IRM.

Quelle: KIT - Karlsruher Institut für Technologie

ERSCHWINGLICHES BIOPRINTING: GEWEBE AUF KNOPFDRUCK

Forschenden ist es jetzt gelungen, einen einfachen 3D-Drucker so zu modifizieren, dass er biologische Strukturen auf Knopfdruck erstellen kann. Das ist eine Chance für kleine Labore, auch in diesem Bereich zu forschen.

„Tissue Engineering ist eine Zukunftstechnologie“, davon ist Benedikt Kaufmann überzeugt. Künstlich hergestelltes, funktionsfähiges Gewebe – beispielsweise Knorpel, Knochen oder Muskelgewebe – bietet potentiell eine Fülle von Anwendungsmöglichkeiten: beispielsweise in der Pharmakologie, wo Nutzen und Nebenwirkungen von Medikamenten untersucht werden müssen; oder in der Medizin zur Versorgung von Patienten mit Gewebeschäden. Doch die Herstellung von komplexem Gewebe, das dieselben Eigenschaften hat wie natürliches, ist schwierig.

Seit einigen Jahrzehnten nutzen Forschende verschiedenste 3D-Druck-Techniken, um organische Strukturen aus Biomaterialien und Zellen herzustellen, die dann durch gezieltes Training für ihre spätere Funktion vorbereitet werden sollen. „Doch trotz aller Erfolge sind wir noch weit von unserem Ziel entfernt, maßgeschneidertes Gewebe im größeren Maßstab herzustellen. Um das Tissue Engineering weiterzuentwickeln, müssten Forschende auf der ganzen Welt kooperieren, Wissen generieren und teilen“, betont der Bioingenieur am Centrum für Angewandtes Tissue Engineering und Regenerative Medizin (CANTER) der Hochschule München.

Von der Idee zum fertigen Produkt

Bisher scheitert die Forschung mitunter schon – bevor sie begonnen hat – am Budget: Bioprinter, mit denen sich dreidimensionale Zellstrukturen herstellen lassen, kosten mehrere zehntausend Euro. Für kleine Labore oder Institute sind sie oft unerschwinglich. Im Rahmen seiner Promotion hat Kaufmann jetzt eine kostengünstige Alternative entwickelt: Zusammen mit einem interdisziplinären Team am CANTER in Kooperation mit der Technischen Universität München hat er einen wenige hundert Euro teuren 3D-Drucker aus dem Elektromarkt, mit dem normalerweise Prototypen und Modelle aus Kunststoff hergestellt werden, so modifiziert, dass sich mit ihm lebendes Gewebe drucken lässt. Die Open-Source-Bauanleitung steht jetzt jedermann kostenlos zur Verfügung.

Entscheidende Faktoren: Wärme und Feuchtigkeit

„Die größte Herausforderung lag in der Schaffung geeigneter Umgebungsbedingungen,“ erinnert sich Kaufmann: Für die Verarbeitung von Proteinen und



Fotos: Johanna Weber

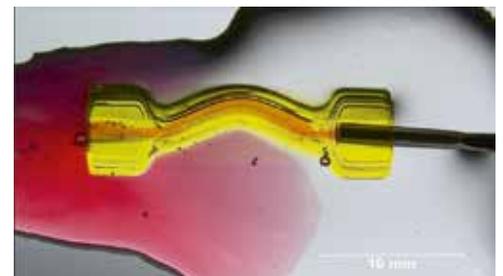
→ So gut wie mit teureren Geräten: In seiner Dissertation entwickelte HM-Forscher Benedikt Kaufmann eine Möglichkeit kostengünstig Biostrukturen zu drucken

Zellen benötigt man neben hoher Luftfeuchtigkeit auch gleichmäßige 37 Grad Celsius. Nach ausgiebigen Tests entschieden sich die Forschenden für eine effiziente und kostengünstige Lösung: Heizfolien, an das Alugehäuse des Druckers geklebt und gesteuert durch einen Mikrocontroller, heizen den Innenraum auf die gewünschte Temperatur auf. Dabei erzeugt wassergetränkter Zellstoff eine Luftfeuchtigkeit von über 90 Prozent. Außerdem ersetzen die Forschenden die Druckplattform des Druckers, auf der schichtweise Strukturen aufgebaut werden: Bei handelsüblichen Druckern, die Kunststoff verarbeiten, ist diese Platte aus Metall. Der modifizierte 3D-Printer verfügt über eine Aufhängung, an der sich ein Glasplättchen befestigt lässt. Auf dieses lichtdurchlässige Plättchen können Biomaterialien und Zellen direkt aufgedruckt und anschließend hochauflösend unter dem Mikroskop untersucht werden.

Der sehr kleine Drucker arbeitet mit maskierter Stereolithographie, einem besonders zellschonenden Verfahren, bei dem Licht aus LEDs nach einem vorprogrammierten Muster durch ein Flüssigkristalldisplay – ähnlich dem eines Handys oder Computer-Monitors – auf das mit einem gelatineartigen Hydrogel benetzte Glasplättchen projiziert wird. Hierbei werden gezielt einzelne Pixel des Displays aktiviert und sorgen so dafür, dass sich die im Hydrogel befindlichen Proteine exakt an den gewünschten Stellen vernetzen und aushärten – Schicht für Schicht entsteht so ein dreidimensionales Gebilde.

Maßgeschneiderte Strukturen

Neben den professionellen Laborgeräten im CANTER-Labor der Hochschule München wirkt der umgerüstete 3D-Drucker fast zwergenhaft. Doch die Ergebnisse, die er liefert, stehen denen der Groß-



→ Komplexe Strukturen mit unterschiedlicher Steifigkeit: HM-Professor Benedikt Kaufmanns Konzept für den Umbau von gängigen 3D-Druckern erlaubt es, günstig Biostrukturen zu drucken

geräte nicht nach: „Unsere Versuche haben gezeigt, dass sich mit dem modifizierten 3D-Drucker organische Strukturgerüste mit unterschiedlicher Steifigkeit herstellen lassen – das ist wichtig, weil beispielsweise für Knochensubstanz eine höhere Härte erforderlich ist als für Muskelgewebe“, so Kaufmann. Mittlerweile sei es auch gelungen, Stammzellen während des Druckvorgangs direkt in die Strukturen zu integrieren.

Für Teams von Forschenden, die bisher keine Möglichkeit hatten, selbst Gewebekonstrukte herzustellen, sind das gute Nachrichten: Sie können jetzt dank der im Netz verfügbaren Bauanleitung einen einfachen kommerziell erhältlichen 3D-Drucker zum Bioprinter umbauen. „Ingenieurstechnisches Know-how ist dafür nicht erforderlich,“ betont Kaufmann. Damit sei der Weg auch für kleine Labore frei, Erfahrung mit der Herstellung, Charakterisierung und Optimierung von künstlichem Gewebe zu sammeln, Wissen zu generieren und zu teilen, um das Tissue Engineering weiterzuentwickeln. Selbst in Schulen können mit dem modifizierten Drucker erste Erfahrungen im 3D-Druck von Biomaterialien gesammelt werden.

Quelle: Hochschule München

NOTRUF

NUMMERN & ADRESSEN



NOTRUF 112

(RETTUNGSDIENST, NOTARZT, FEUERWEHR)

POLIZEI 110

ÄRZTL. BEREITSCHAFTSDIENST 116 117

Hilfs- Notfall- und Beratungsangebote in Mönchengladbach

AIDS-HilfeMG e. V.

August-Pieper-Str. 1 | 41061 MG
Tel. (0 21 61) 17 60 23
www.aidshilfe-mg.de

Babyklappe im KH Neuwerk

Dünner Str. 214-216, 41066 MG,
Tel. (0 21 61) 668-0,
www.krankenhaus-neuwerk.de
Das Babyfenster befindet sich auf der Rückseite des Krankenhauses Neuwerk. Schilder weisen Ihnen von der Liebfrauenstraße den Weg. Das Babyfenster ist gut geschützt, so dass Sie nicht beobachtet werden können.

Beratungsstelle für Blinde und von Blindheit bedrohte Menschen

Albertusstr. 22, 41061 MG,
Tel. (0 21 61) 18 19 73

Deutscher Allergie- und Asthmabund e. V. (DAAB)

An der Eickesmühle 15-19, 41238 MG,
Tel. (0 21 66) 64 78 820, www.daab.de

Deutscher Kinderschutzbund MG

Hindenburgstr. 56 | 41061 MG
Tel. (0 21 61) 29 39 48
www.kinderschutzbund-mg.de

Donum Vitae

Waldhausener Str. 67, 41061 MG,
Tel. (0 21 61) 40 68 35

Drogenberatung MG e. V.

Waldnieler Str. 67-71, 41068 MG
Tel. (0 21 61) 83 70 77
www.drogenberatung-mg.de

Erziehungsberatungsstelle der Stadt Mönchengladbach

Berliner Platz 19 | 41061 MG
Tel. (0 21 61) 25 54 331

Familienberatungszentrum des Diakonischen Werks MG

Wilhelm-Strauß-Str. 20 | 41238 MG
Tel. (0 21 66) 12 80 60
www.diakonie-mg.de

Frauenberatungsstelle Mönchengladbach

Kaldenkirchener Str. 4 | 41063 MG
(0 21 61) 2 32 37
www.frauenberatungsstelle-mg.de

Gesundheitsamt Mönchengladbach

Am Steinberg 55 | 41061 MG
Tel. (0 21 61) 25 65 01

Hilfe-Telefon Gewalt gegen Frauen

Tel. (0 800) 011 60 16
Erstberatung und Weitervermittlung zu einem geeigneten Beratungsangebot im näheren Umkreis der Betroffenen.

Jugendamt der Stadt Mönchengladbach

Aachener Str. 2 | 41061 MG,
Tel. (0 21 61) 25 34 84

MobbingLine NRW

Tel. (02 11) 837 19 11
Qualifizierte Beratung Mo.-Do. 16-20 Uhr
Allgem. Auskünfte: Mo.-Fr. 8-18 Uhr

Nummer gegen Kummer

Tel. 116 111 für Kinder und Jugendliche
Mo. - Sa. 14 - 20 Uhr Anonym und Kostenlos
Tel. (0 800) 111 10 550 für Eltern

Pro Familia

Elberfelder Str. 1, 41236 MG
Tel. (0 21 66) 24 93 71

Reha-Verein

Thüringer Str. 6, 41063 MG,
Tel. (0 21 61) 57 68 0
www.rehaverein-mg.de

Sozialdienst Katholischer Frauen e. V.

Lindenstr. 71, 41061 MG,
Tel. (0 21 61) 98 18 89

Telefonseelsorge

Tel. (0 800) 111 0 111 oder (0 800) 111 0222
oder 116 123 und auch per Mail / Chat
online.telefonseelsorge.de

Vernetzunginitiative Essstörungen Mönchengladbach

Tel. (0 21 61) 25 65 79

Zornröschen e. V.

Eickener Str. 197 | 41063 MG,
Tel. (0 21 61) 20 88 86,
www.zornroeschen.de

IMPRESSUM

VERLAG

MEDIZIN + CO – Ihr Gesundheitsmagazin
Ausgabe Mönchengladbach erscheint bei:
Marktimpuls GmbH & Co. KG
Schillerstraße 59, 41061 Mönchengladbach
Tel. 0 21 61 / 68 695-20, Fax 0 21 61 / 68 695-21

Geschäftsführer: Marc Thiele
Registergericht: AG Mönchengladbach
Handelsregisternummer: HRA 5838
UStID: DE247211801

Komplementär / pHG :
Marktimpuls Verwaltungs GmbH
Registergericht: AG Mönchengladbach
Handelsregisternummer: HRB 11530

REDAKTION

HERAUSGEBER / CHEFREDAKTEUR
Marc Thiele (v.i.S.d.P.) - Anschrift siehe Verlag
Tel. 0 21 61 / 68 695-30 · Fax 0 21 61 / 68 695-21
E-Mail: redaktion@medizin-und-co.de

Für die Richtigkeit der Termine und Anzeigentexte kann der Verlag keine Gewähr übernehmen. Alle Berichte und Beiträge sind nach bestem Wissen und Gewissen der jeweiligen Autoren zusammengestellt. Namentlich gekennzeichnete Beiträge geben nicht unbedingt die Meinung der Redaktion wieder. Für eingesandte Unterlagen jeglicher Art übernimmt der Verlag keine Haftung. Satiren und Kolumnen verstehen sich als Satire im Sinne des Presserechts. Nachdruck des gesamten Inhaltes, auch auszugsweise, sowie der vom Verlag gestalteten Anzeigen nur mit schriftlicher Freigabe des Verlages. Alle Rechte liegen beim Verlag.

FOTOS

Titelfoto:
© imagecreator - stock.adobe.com
791826165 (KI-generiert)
sonstige Fotos siehe Fotonachweis am Bild

GRAFIK & SATZ

Grafik: Agentur Matimako Inh. M. Thiele
Satz: Marktimpuls GmbH & Co. KG

DRUCK

Senefelder Misset B.V. / NL

ANZEIGEN/VERTRIEB

E-Mail: media@marktimpuls.de
Tel. 0 21 61 / 68 695-20 · Fax 0 21 61 / 68 695-21

Aktuelle Mediadaten und Anzeigenpreisliste auf Anfrage 0 21 61-68 695-20 oder media@marktimpuls.de

MEDIZIN + CO - Ihr Gesundheitsmagazin erscheint alle drei Monate und wird direkt an ausgewählte Haushalte im Erscheinungsgebiet sowie über selektierte Verteilstellen (Praxen, Kliniken, Unternehmen) verteilt. Zurzeit ist Anzeigenpreisliste Nr. 4 vom 15.12.2023 gültig.

MEDIZIN + CO. DIGITAL

Online: www.medizin-und-co.de

Löwenkinder[®]
Verein zur Unterstützung krebskranker Kinder e. V.

Helpen Sie
krebs- und chronisch
kranken Kindern!

BRAUCHEN SIE HILFE?
Sprechen Sie uns an
oder geben Sie unsere
Adresse an betroffene
Familien weiter!

WIR KÖNNEN HELFEN ...
... Ihren Kontakte zu
vermitteln, damit Sie
schnellstmöglich
Unterstützung
erhalten.

WIR UNTERSTÜTZEN ...
... und betreuen krebs-
und chronisch kranke
Kinder, deren Eltern
und Familien.

... regionale
Krankenhäuser und
Pflegeeinrichtungen,
die erkrankte Kinder und
Jugendliche behandeln.
... ausgesuchte
Krebsforschungs-
projekte.

Spendenkonto: Sparkasse Krefeld
IBAN DE 7832 0500 0000 1300 1300

Große Bruchstraße 36 • 41747 Viersen
Tel. +49 (0) 21 62 - 153 20
info@loewenkinder-viersen.de
www.loewenkinder-viersen.de

Jetzt
auch mit
PayPal
spenden!

SEBASTIAN JUROCHNIK
Physiotherapeut | Personal Trainer

Ich bin seit 2011 Physiotherapeut,
habe mehr als 30.000 Behandlungen
durchgeführt und mich 2017 **auf die
orthopädische Rehabilitation
spezialisiert.**

In meinem Studio im Zentrum von
Mönchengladbach, kommen
gesundheitsbewusste Menschen zu
mir, um zielgerichtet und **mit einem
ganzheitlicheren Ansatz**, ihre
orthopädischen Probleme ein für alle
Mal in den Griff zu kriegen.

info@sebastian-jurochnik.de | **www.sebastian-jurochnik.de**

»Volksverein Mönchengladbach«
gemeinnützige Gesellschaft gegen Arbeitslosigkeit mbH[®]

Möbel
und geprüfte
E-Geräte

Kleinmöbel
Rahmen

Kleidung

Rapsöl

Glas
Keramik
Hausrat

Bücher
Spiele
CDs

Accessoires

Wir sind
familienfreundlich!
Familienkarte
Meine Stadt. Meine Familie.
mg+ MÖNCHENGLADBACH

Wir sind
Partner
der Familien-
karte!

**second hand
6 mal in
unserer Stadt**

Möbelhalle:
Geistenbecker Str. 107
41199 MG-Geistenbeck

Kleiderläden:
Geistenbecker Str. 118
41199 MG-Geistenbeck

St. Helena-Platz 7
41179 MG-Rheindahlen

Eickener Str. 141-147
41063 MG-Eicken

Roermonder Str. 56-58
41068 MG-Waldhausen

Dünner Str. 173
41066 MG-Neuwerk

Geöffnet:
Mo-Fr 9:30-18 h
Sa 9:30-13 h

Zentrale:
02166 671 16 00

**teilen
macht
reich**

www.volksverein.de

Gut fürs Herz.
**Deutsche
Herzstiftung**

**Kennen Sie Ihr
Herzinfarkt-Risiko?**

Rund 300.000 Menschen erleiden in
Deutschland jedes Jahr einen Herzinfarkt.
Finden Sie heraus, ob Sie gefährdet sind.

Jetzt den Test machen:
www.herzstiftung.de/risiko

HERZ GESUNDE ERNÄHRUNG DER KOCHKURS



Termin: 16. November 2024, 16:00 - 21:00 Uhr

HINDENBURGER und MEDIZIN + CO Herausgeber Marc Thiele hatte 2021 seinen ersten Herzinfarkt, ohne Vorwarnung und familiäre Vorbelastung. Seither ist das Thema **HERZGESUNDHEIT** ganz oben auf seiner Agenda.

Aus eigener Erfahrung weiß er auch, wie schwer es für Betroffene ist, mit ihrer Situation dauerhaft umzugehen und die notwendige Ernährungsumstellung erfolgreich zu meistern. Oft fehlt es an Wissen und Anleitung, aber es gilt auch Vorurteile abzubauen, denn **herzgesunde Ernährung ist eine der wichtigsten Säulen, um das Risiko einer Herz-Kreislauf-Erkrankung zu verringern und eine Grundlage der erforderlichen Lebensumstellung nach einem erlittenen Vorfall.**

Mit **Ernährungsexpertin und Dipl.-Ökotrophologin Eva Rutke** aus Mönchengladbach fand er eine ausgewiesene Fachfrau, die seit vielen Jahren engagiert in der Herz-Rehabilitation tätig ist. Im Rahmen von Kochkursen und Beratungsgesprächen ist sie Ansprechpartnerin für Herzpatientinnen und Herzpatienten rund um das Thema herzgesunde Ernährung. Ein Wissen, dass Sie im Rahmen des Kochkurses **HERZ GESUNDE ERNÄHRUNG** an die Teilnehmenden weitergibt.

KURSDetails UND ANMELDUNG

HERZGESUNDEERNÄHRUNG - Der Kochkurs
(Anfängergeeignet)

Dozentin: Dipl.-Ökotrophologin Eva Rutke

Zielgruppe:

Patienten mit kardio-vaskulärer Vorgeschichte und allgemein an gesunder Ernährung interessierte

Datum: 16.11.2024

Uhrzeit: 16:00 - ca. 21:00 Uhr

Ort: Kochschule Haus Zoar, Kapuzinerplatz 12, 41061 MG

Preis: 129.- € inkl. 19% Ust

Die Teilnehmerzahl für diesen Kurs ist auf 14 Personen beschränkt. Bitte teilen Sie nach der Buchung etwaige Allergien und Lebensmittelunverträglichkeiten mit (per E-Mail an herzgesund@medizin-und-co.de)

Weitere Informationen und Buchung unter:
<https://herzgesund.medizin-und-co.de>

