

Das Magazin
zum Iserlohner
Gesundheitstag



GE SUND

DOC ESSER
**GESUND
GESTORBEN IST
TROTZDEM TOT**

Seite 18

GESUNDE ERNÄHRUNG
**10 REGELN,
DIE SICH LOHNEN**

Seite 4

Iserlohner
Gesundheitstag



SAMSTAG, 12. NOVEMBER 2022
10 - 17 Uhr, Parktheater Iserlohn

LIEBE LESERINNEN, LIEBE LESER,

2020 mussten Sie coronabedingt auf den Iserlohner Gesundheitstag verzichten. Und wegen der Pandemie war auch im vergangenen Jahr noch nicht wieder an eine Durchführung in gewohnter Art und Weise zu denken. Zumindest auf digitalem Weg gab es damals aber ja medizinisches Experten-Wissen von drei Chefärztinnen und -ärzten aus Iserlohn und Hemer sowie vor allem auch von „Doc Esser“. Der erste virtuelle Iserlohner Gesundheitstag ist übrigens auch weiterhin online abrufbar unter www.ikz-online.de.

Dr. Heinz-Wilhelm Esser, der gerade mit seinen Tipps den Westen fit macht und der bereits 2019 die Gesundheitstag-Besucher im Parktheater bestens informierte und begeisterte, sagte im Frühjahr spontan gerne zu bei der Frage, ob er nach der Corona-Zwangspause noch einmal nach Iserlohn kommen würde.

*Am Samstag, 12. November 2022,
ist es nun endlich so weit:
Von 10 bis 17 Uhr gibt es die
15. Auflage des Iserlohner
Gesundheitstages*

– auch wenn Corona weiter ein Thema ist, denn schließlich werden uns die Viren, so viel ist klar, höchstwahrscheinlich auch noch sehr lange weiter begleiten. In welcher Form und Heftigkeit wird man sehen. Aber deswegen wird auch am 12. November der Impfbus des Märkischen Kreises Station am Parktheater machen, um allen, die Interesse an der ersten oder zweiten Booster-Impfung haben, den Piks anbieten zu können. Und deswegen empfehlen wir den Besucherinnen und Besuchern des Gesundheitstages auch das Tragen eines Mund-Nasen-Schutzes. Wobei die Betonung auf Empfehlung liegt: Es wird niemand schief angesehen, wenn er oder sie keine trägt – oder eben eine trägt. Denn behördliche Auflagen gibt es, so zumindest der Stand bei „Gesund“-Redaktionsschluss, keine. Grundsätzlich gilt ja auch, was eigentlich schon immer galt: Wer sich nicht gut fühlt, sollte sich lieber schonen.

Neben Infos zu „Doc Esser“ und allen weiteren Referenten des 15. Iserlohner Gesundheitstages gibt es in dieser dritten Ausgabe unseres Gesundheitsmagazins auch noch weiteren interessanten Lese- und Hörstoff, unter anderem zu gesunder Ernährung, alles ganz im Zeichen des Gesundheitstags-Mottos „Fit & glücklich durchs Leben“.



Heinz-Wilhelm Esser

IKZ-Chefredakteur

DAS GESUNDHEITS-MAGAZIN IM ISERLOHNER KREISANZEIGER



**DIE NÄCHSTE AUSGABE
ERSCHEINT AM
28. FEBRUAR 2023**

Top-aktuelle Themen rund um
Gesundheit + Ernährung,
Wellness + Fitness,
Interessantes zu neuen
Behandlungsmethoden,
spannende Reportagen und
aktuelle Berichte.

Profitieren Sie jetzt von Printwerbung in 'Gesund' und sichern Sie sich Ihren Anzeigenplatz für 2023.

Unser Team steht Ihnen gerne beratend zur Seite.

IKZ Medienberatung

www.ikz-online.de

☎ 02371. 822 - 140 | ✉ medienberatung@ikz-online.de

INHALT

- 04** **EINFACH RICHTIG ESSEN**
Gesunde Ernährung
- 08** **BYE BYE PILLE**
Immer weniger junge Frauen verhüten mit der klassischen Pille
- 12** **ISERLOHNER GESUNDHEITSTAG**
Informationen zur Gesundheitsmesse
- 16** **FIT UND GLÜCKLICH**
durch Zumba, Pound und Salsation
- 18** **DOC ESSER**
Was wichtig ist für ein langes Leben und wie sich der Doc selber fit hält
- 20** **FASZIEN UND FLÜSSIGKEITEN IM KÖRPER**
Praktische Anregungen für Ihre Gesundheit
- 22** **DIE LAUFMAUS**
Eine kleine Erfindung mit großer Wirkung
- 24** **KOCH VOLKHARD NEBRICH**
Bearbeitung großartiger Überbleibsel in der alltäglichen Küche
- 25** **IMPFBUS**
Gut vorbereitet sein auf die nächste Corona-Welle
- 26** **GEFÄHRLICHE STÜRZE IM ALTER**
Chefarzt Erich Esch berichtet aus dem Alltag in der Geriatrie
- 30** **WENN KOLLEGE COMPUTER DEM ARZT ASSISTIERT**
Chefarzt Dr. Matthias Büchter über neue Möglichkeiten in der Gastroenterologie
- 34** **MIT KLEINEN SCHNITTEN ZUM ERFOLG IN DER BAUCHCHIRURGIE**
Chefarzt Dr. Thomas Morkramer über mögliche und sinnvolle Konzepte im OP
- 38** **SCHWINDENDE PRACHT – WAS NUN?**
Was kann ich machen? Was hilft mir weiter?



EINFACH RICHTIG ESSEN

Gesunde Ernährung
Seite 4



GEFÄHRLICHE STÜRZE IM ALTER

Chefarzt Erich Esch berichtet aus dem Alltag in der Geriatrie
Seite 26

IMPRESSUM

IKZ Anzeigen- und Vertriebsgesellschaft mbH, Theodor-Heuss-Ring 4-6, 58636 Iserlohn • ☎ 02371 822-0 • 📧 ikzonline • 🌐 www.ikz-online.de
Geschäftsführer: Uwe Mattern • Gestaltung / Realisation: IKZ | Grafikstudio • Redaktion: Stephan Faber, Torsten Lehmann
Titelbild: © AboutLife – stock.adobe.com • Druck: Stolzenberg Druck KG

EINFACH RICHTIG ESSEN

Gesunde
Ernährung



© brennin - stock.adobe.com



Rund

1.400

Mahlzeiten pro Jahr
nehmen wir zu uns.

Essen ist die schönste Hauptsache der Welt!

Es gibt kaum etwas, das wir in unserem Leben so häufig und gerne tun wie essen und trinken. In der Regel versorgen wir uns drei- bis viermal täglich mit Nachschub – kleine Genusshäppchen nicht eingerechnet. Das bedeutet rund 1.400 Mahlzeiten pro Jahr und gut 100.000 Portionen in einem ganzen Leben. Jeden Monat verputzen wir ungefähr das Gewicht unseres eigenen Körpers. Ganz grob gerechnet macht das eine Tonne pro Jahr.

Ist Hunger immer Hunger?

Echter Hunger, verursacht durch einen leeren Magen, ist in unserer Gesellschaft selten geworden. Umso häufiger verspüren wir auch dann Hungergefühle, wenn wir eigentlich satt sein sollten. Genau definiert ist es dann Appetit, meist auf eine ganz bestimmte Speise.

Verschiedene Faktoren können den Reiz auslösen, etwas essen zu wollen:

- ☺ leckere Düfte
- ☺ intensive Geschmacksreize
- ☺ verlockendes Aussehen oder Bilder
- ☹ privater oder beruflicher Stress
- ☺ Glücksgefühle
- ☹ Einsamkeit

Muss jede Mahlzeit genau geplant sein?

Das wäre ideal. Aber Hand aufs Herz: Wer schafft das schon? Meistens muss es schnell gehen. Morgens greifen wir in den Kühlschrank und lassen einen Pausensnack in die Tasche fallen. Oder wir kaufen einfach etwas beim Bäcker. Für ein entspanntes Mittagessen fehlt häufig die Ruhe, am Nachmittag locken zum Beispiel die Eisdielen oder die Wurstbude, am Abend Chips und Schokolade. Eine bewusst geplante Mahlzeit kann so zur Ausnahme werden. Bleibt die Frage: Wie gut tut uns das, was wir täglich essen? Je größer und leichter verfügbar das Angebot ist, desto besser müssen wir wählen!

Der Weg durchs Schlaraffenland

Sie können täglich die ganze Welt auf das Laufband an der Supermarktkasse legen: Salat und Bio-Eier aus Ihrer Region, Mangos aus Brasilien, Pasta aus Italien, Basmatireis aus Indien. Doch was ist wirklich gesund? Es liegt an Ihnen, das Richtige auszuwählen. Dazu müssen Sie wissen, was und wie viel Ihr Körper braucht.

Ganz oben auf der Liste steht frische Luft zum Atmen. Auf Platz zwei finden wir Wasser. Dann kommen Gemüse und Obst mit Vitalstoffen wie Vitaminen, Mineralien und sekundären Pflanzenstoffen. Sie regeln die Feinarbeit im Körper. Auf Platz vier stehen die kohlenhydratreichen Lebensmittel. Sie sättigen und liefern Energie, dicht gefolgt von eiweißreichen Lebensmitteln, die als Baustofflieferant für alle Zellen dienen und zusätzlich noch angenehm satt machen. Wertvolles Schlusslicht sind die Fette, ohne die der Körper nicht funktionieren könnte.



**Knochenbrüche
schneller heilen**

Infos unter
www.fraktur.info

**Qualitätszirkel
Ernährung**

Märkischer Kreis
& Dortmund

Svenja Schweizer, Hemer
Klaus Gerling, Menden

www.qualitaetszirkel-ernaehrung.de

**IHR THERAPIEZENTRUM
IN ISERLOHN**

- Physiotherapie
- Ergotherapie
- Logopädie
- Podologie

Terminvereinbarung unter:
☎ 0 23 71 / 15 95 60
✉ kontakt@team3-iserlohn.de

Team3 Ihr Therapiezentrum Iserlohn GbR
Im Wiesengrund 8 · 58636 Iserlohn · www.team3-iserlohn.de

STADT ISERLOHN

Es stellen sich auf dem diesjährigen
Gesundheitstag vor:

- **Betreuungsstelle Iserlohn**
(Vorsorgevollmacht und rechtliche Betreuung)
- **Fachstelle für behinderte Menschen im Beruf**
- **Betreuungsverein der Diakonie Mark-Ruhr**
- **Pflegeberatung für MK Stadt Iserlohn**

10

TIPPS FÜR EINE GESUNDE, GENUSSVOLLE ERNÄHRUNG

Die Broschüre „Fit-Food. Einfach richtig essen.“ der DAK Gesundheit gibt wichtige Tipps zur gesunden Ernährung. Sie gibt es kostenlos in den DAK-Filialen oder kann aus dem Internet heruntergeladen werden.

1. Wasser ist immer erste Wahl!

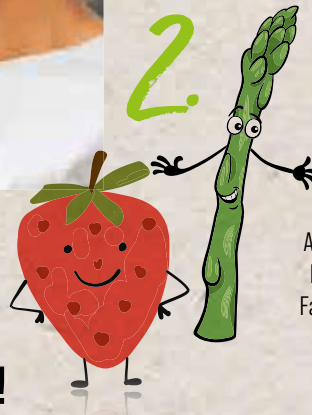
Ein bis zwei Liter am Tag. Wer eher warme Getränke mag, greift zu ungesüßtem Tee. Saftschorle wegen des Zuckergehalts lieber nur ab und zu trinken, etwa beim Sport.



Mit diesen einfachen Grundsätzen haben Sie den Schlüssel zur gesunden Ernährung in der Hand. Oberstes Gebot: Essen Sie immer ohne Zwang! Zu gesunder Ernährung gehört Genuss. Alles, was Sie ausprobieren, ist erst einmal neu. Sie brauchen Zeit, um sich daran zu gewöhnen. Aber nach einer Einübungsphase sollten Sie gerne damit fortfahren. Eine Verhaltensweise, die Sie auf Dauer im Alltag stresst, verfehlt ihren Zweck.

2. Keine Mahlzeit ohne Gemüse oder Obst!

Alle Sorten stecken randvoll mit Vitaminen und Mineralstoffen. Sie bringen Abwechslung und Farbe in Ihren Speiseplan. Nutzen Sie die Vielfalt über das ganze Jahr hinweg!



3. Eiweiß aus Milch oder Milchprodukten!

Für Käse, Quark, Joghurt und Milch (einschließlich „Caffè Latte“) gilt: Sie haben einen hohen Fettanteil. Daher auf die Menge achten.



4. Bei Sattmachern braun vor weiß!

Im vollen Korn steckt die Kraft. Greifen Sie bei Brot, Brötchen, Müsli, Reis und Nudeln möglichst oft zur kräftigen Vollkornvariante.



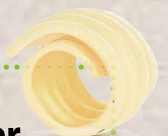
5. Täglich gewählt: Fleisch, Wurst, Fisch oder Ei!

Buntes Wechselprogramm – frisch oder aus dem Tiefkühler – für 365 Tage im Jahr, dann reicht auch täglich eine Portion.



6. Fett ist Geschmacksträger.

Aber nur, wenn Sie langsam essen, haben Sie etwas davon! Das Aroma entwickelt sich im Mundraum und nicht im Magen. Wenn Sie konzentriert und in Ruhe essen, schmecken Sie mehr, auch wenn wenig Fett drin ist.





7. Gekonnt naschen!

Trainieren Sie Ihr richtiges Maß, ohne zuzunehmen. Eine Handvoll Gummibärchen oder Schokolade täglich ist erlaubt, wenn Sie sich im Alltag viel bewegen.

7.

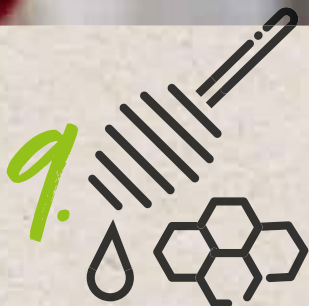


8. Frisch geht vor – und mit Übung auch schnell!

Vermeiden Sie so oft wie möglich Essen aus Tüten und Dosen. Je stärker ein Lebensmittel verarbeitet ist, desto weniger haben Körper und Seele davon. Kartoffeln zum Beispiel sind ideale Kohlenhydrat- und Vitaminquellen. Dagegen sind Kartoffelchips zwar lecker und schmecken vor allem salzig, stecken aber durch die industrielle Verarbeitung voller Fett.

9. Viel Zucker macht hungrig!

Etwas Zucker gibt Geschmack. Sie müssen Ihren Kaffee dennoch nicht ohne Zucker trinken, aber essen und trinken Sie bewusst. Genießen Sie die süße Ausnahme. Wussten Sie schon, dass man viele Speisen mit einer kleinen Prise Zucker geschmacklich abrunden kann? Hier kann man auch gut auf Honig oder Agavendicksaft zurückgreifen.



10. Essen und Esspausen.

Erproben Sie Ihren passenden Rhythmus aus Essen, Pausen und anderen Aufgaben und Verpflichtungen. Langeweile verführt zum Knabbern, gute Hobbys vertreiben die Esslust.



Fazit:

Wir essen, was wir mögen. Was das ist, haben wir meist schon als Kind gelernt. Weil bestimmte Gewohnheiten und Vorlieben so tief in uns verankert sind, ist es nicht ganz leicht, sie zu ändern. Lassen Sie sich daher Zeit und nehmen Sie sich jeden Schritt einzeln vor. Greifen Sie auf naturbelassene Lebensmittel zurück. Über komplizierte Theorien und Diäten brauchen Sie sich dann keine Gedanken mehr zu machen. Der Körper stellt sich von ganz allein um.



FRISCHE-CENTER GREBENSTEIN

HADEMAREPLATZ 1 - 5 • 58675 HEMER

TELEFON 0 23 72 / 55 76 58 - 0

TELEFAX 0 23 72 / 55 76 58 - 19

WIR LIEBEN LEBENSMITTEL

Wir ♥ Lebensmittel

GESUNDE UND BEWUSSTE ERNÄHRUNG, GUTES FÜR MENSCH UND UMWELT.

Ihre Gesundheit und die Ihrer Familie sollten in puncto Ernährung immer im Vordergrund stehen.

Ernähren Sie sich daher bewusst und informieren Sie sich gründlich und zuverlässig über Lebensmittel und deren Nachhaltigkeit!

Unsere Experten vom Frische-Center-Grebenstein stehen Ihnen dabei mit Tipps und Tricks zur Seite.

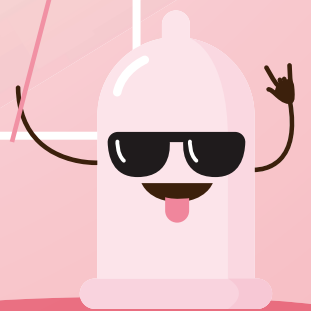


Bye Bye PILLE?

Immer weniger junge Frauen verhüten mit der klassischen Pille – neue, risikoärmere Präparate könnten die Verordnungspraxis verändern



LET'S ROCK!



Alternative und natürliche Verhütungsmethoden zur hormonellen Verhütung gibt es zur Genüge – für die eigene Gesundheit.

Kombinierte orale Kontrazeptiva, auch als klassische Pille bekannt, werden von immer weniger Mädchen und jungen Frauen zur Verhütung angewandt.

Während der Verordnungsanteil im Jahr 2010 noch auf einem 20-Jahres-Höchststand von 46 Prozent lag, wurden im vergangenen Jahr nur noch 32 Prozent verzeichnet. Laut Analyse der Verordnungsdaten der Gesetzlichen Krankenversicherungen (GKV), die dem Wissenschaftlichen Institut der AOK (WIdO) vorliegen. Nach der Auswertung werden noch immer zu viele kombinierte orale Kontrazeptiva mit einem höheren Risiko verordnet. Im Jahr 2021 lag der Verordnungsanteil dieser risikoreicheren Präparate bei 48,2 Prozent und damit nur knapp zwei Prozentpunkte unter dem Wert des Vorjahres. Eine Alternative bietet ein neues Gestagen-Mono-

präparat, das ein niedrigeres Risiko für Thrombosen und Embolien mit einem guten Empfängnischutz verbindet.

Der Anteil der GKV-versicherten Mädchen und Frauen, die kombinierte orale Kontrazeptiva zur Verhütung auf Kosten der Krankenkasse verschrieben bekommen, ist seit Jahren rückläufig. Nur im Jahr 2020 war nach der Anhebung der Altersgrenze für die Verordnung der Pille auf GKV-Kosten von 20 auf 22 Jahre ein leichter Anstieg zu verzeichnen. Im vergangenen Jahr sank der Anteil der Mädchen und jungen Frauen, die die klassische Pille verordnet bekamen, erneut auf 32 Prozent.

„Eine Erklärung für den insgesamt rückläufigen Trend bei den Pillenverordnungen kann sein, dass immer mehr jungen Frauen bewusst ist, dass es sich bei der Pille nicht um ein Lifestyle-Präparat handelt, sondern dass in den Hormonhaushalt eingegriffen wird.“

32 %

der Mädchen und jungen Frauen bekamen 2022 die klassische Pille verordnet



doppelter Dank
für Ihre Treue
in Iserlohn

50 Jahre

SCHILLER APOTHEKE

SEIT 1972

Das wiederum kann Nebenwirkungen nach sich ziehen", sagt Dr. Eike Eymers, Ärztin im Stab Medizin des AOK-Bundesverbandes. Zudem seien viele der oralen Kombinationspräparate mit einem erhöhten Risiko für die Bildung von Thrombosen und Embolien verbunden. Im vergangenen Jahr ist ein neues Gestagen-Monopräparat auf den Markt gekommen. „Mono-Präparate, die auch als Minipille bezeichnet werden, bieten bei richtiger Anwendung einen sehr guten Empfängnischutz und haben laut Studien zugleich ein niedrigeres Risikopotenzial als viele der kombinierten oralen Kontrazeptiva", so Dr. Eymers.

Risikoreiche Kombinationspräparate noch auf hohem Stand

Der Verordnungsanteil risikoreicherer Kombinationspräparate lag 2021 bei 48,2 Prozent. „Das ist immer noch sehr viel und kritisch zu bewerten. Denn es gibt auch bei den Kombinationspräparaten durchaus Alternativen, deren niedriges Risiko durch Langzeitstudien belegt ist", betont Eike Eymers. Insbesondere bei Mädchen und Frauen mit einem erhöhten Grundrisiko wie beispielsweise Übergewicht oder Rauchen sollten bevorzugt risikoärmere Gestagene wie Levonorgestrel zum Einsatz kommen. Hier gebe es noch deutlich Luft nach oben.

Dies zeigt auch eine Detail-Auswertung des WiDo zu den verordneten Wirkstoffen: Demnach blieb der Verordnungsanteil Dienogest auch im Jahr 2021 mit 35 Prozent auf ungefähr dem gleichen Niveau wie im Jahr zuvor mit 36 Prozent. „Und das obwohl das Risiko dieses Wirkstoffes für venöse Thromboembolien in Kombination mit dem Östrogen Ethinylestradiol um das 1,6-fache erhöht ist", so Dr. Eymers. So rate das Bundesinstitut für Arzneimittel und Medizinprodukte (BfArM) von der Verordnung bei Risiko-

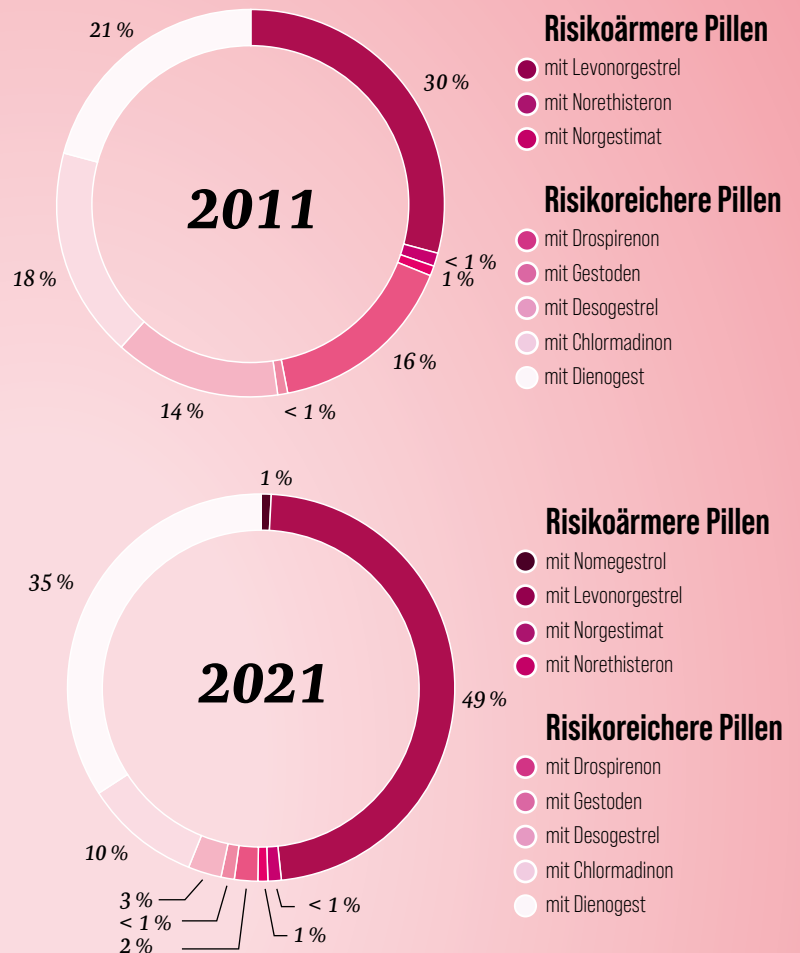
Viele der oralen Kombinationspräparate sind mit einem erhöhten Risiko für die Bildung von Thrombosen und Embolien verbunden

Patientinnen ab. Gleiches gelte vermutlich auch für den Wirkstoff Chlormadinon, dessen Verordnungsanteil in den vergangenen zwei Jahren bei etwa zehn Prozent stagniert.



© trapezoid13 - stock.adobe.com

Verhältnis risikoärmere Pillen



Quelle: Auswertung GKV-Verordnungsdaten zu kombinierten oralen Kontrazeptiva („Pille“) für gesetzlich versicherte Frauen bis 22 Jahre, Grafik: AOK-Mediendienst

Insgesamt haben Ärzte im vergangenen Jahrzehnt zwar mehr risikoärmere Wirkstoffe verordnet. In den vergangenen Jahren seien jedoch nur geringfügige Verschiebungen in Richtung der risikoärmeren Pillen zu beobachten gewesen. „Insbesondere junge Frauen, die sich für die Verhütung mit der Pille entscheiden und erstmals ein orales Kontrazeptivum einnehmen, sollten sich von ihrer Ärztin über die Risiken und Symptome aufklären lassen und möglichst auf ein Präparat der zweiten Generation zurückgreifen", rät Dr. Eymers.

Auch Frauen, die schon viele Jahre mit der Pille verhüten, sollten bei Anzeichen einer Thrombose oder Embolie sofort einen Arzt aufsuchen. Symptome für eine Thrombose können sein: starke Schmerzen oder Schwellungen sowie ein merkliches Spannungs- oder Schweregefühl im Bein sowie eine bläulich-rote Verfärbung oder glänzende Haut. Typische Anzeichen einer Lungenembolie sind plötzlich auftretende Atemnot, atemunabhängiger Brustschmerz, Herzrasen oder unerklärlicher Husten. ■



Wir bieten Know-how

bei Versorgung mit orthopädischen Einlagen.

Haben Sie Probleme mit den Füßen, Knien, Hüfte oder Rücken, so können Ihnen Einlagen helfen.

Wichtig sind Einlagen nicht nur im Alltag und im Beruf, sondern auch während des Sports. Dort ist der Körper besonderen Belastungen ausgesetzt.

Die Einlagen sollten sowohl dem Sportschuh, als auch der Sportart angepasst sein.

Orthopädienschuhtechnik Inga Persson & Daniel Wallenborn



Wir bieten:

- rundgestrickte Kompressionsstrümpfe
- Bandagen für Sport und Alltag (Fuß und Knie)
- orthopädische Schuhe nach Maß
- orthopädische Schuhveränderungen wie z.B. Verkürzungsausgleiche
- Schuhversorgungen für Diabetiker
- Schuhreparaturen

Orthopädienschuhtechnik
Persson und Wallenborn

Rahmenstraße 25 • 58638 Iserlohn
(Nähe Bahnhof)

☎ 0 23 71 - 794 48 73

✉ info@ost-iserlohn.de

🌐 www.ost-iserlohn.de

LIFE SPORT

Wir bieten:

- Equipment für Sport in der Natur und Zuhause (Running, Biken, Walking, Wandern und Fitness)
- kompetente Beratung
- kostenloser Hol- und Bringservice in den Stadtgebieten Iserlohn und Hemer
- Skiservice
- Beratung auch über Telefon, Mail, Facebook, Instagram oder Videochat

Life Sport

Unnaer Strasse 21 • 58636 Iserlohn

☎ 0 23 71 - 28 177

☎ 0 23 71 - 28 109

✉ info@life-sport-iserlohn.de

🌐 www.life-sport-iserlohn.de

Iserlohner **Gesundheitstag**
präsentiert vom IKZ



Fit & Glücklich durchs Leben

Hier finden Sie das aktuelle Programm
des Iserlohner Gesundheitstages im Parktheater Iserlohn

Das Programm

Großes Haus

10.15 Uhr Eröffnung durch Bürgermeister Michael Joithe,
anschließend Sven Kruse, Physiotherapeut und Inhaber und
Geschäftsführer Medivital Hemer, gemeinsam mit
Dr. Horst Schüler, Erfinder der Laufmaus

Thema: „Faszien und Flüssigkeiten im Körper. Praktische
Anregungen für Gesundheit und Leistungsfähigkeit“

11.45 Uhr Erich Esch, Chefarzt der Klinik für Geriatrie
am Agaplesion Evangelischen Krankenhaus Bethanien

Thema: „Was ist Geriatrie und was kann sie leisten?
Besonderes Augenmerk auf das Thema Sturz und
die Sturzvermeidung“

**EINTRITT
FREI**

**12.
NOVEMBER
2022**

**Parktheater Iserlohn
10 bis 17 Uhr**

© AboutLife – stock.adobe.com

DAK AKTIVBONUS JUNIOR

UNSER BONUSPROGRAMM FÜR
KINDER UND JUGENDLICHE

1.650 €
Zuschuss für
gesundes
Aufwachsen.

Für die Gesundheit Ihrer Familie:

WWW.DAK.DE/AKTIVBONUSJUNIOR

DAK
Gesundheit
Ein Leben Lang

DAK-Gesundheit
Theodor-Heuss-Ring 2
58636 Iserlohn
Tel.: 02371 78916-0
Fax: 02371 78916-7070
service765900@dak.de

Iserlohner gesundheitstag



Den Standplan können Sie sich auch auf www.iserlohner-gesundheitstag.de downloaden.

- 13.00 Uhr Privat-Dozent Dr. med. Matthias Büchter, Chefarzt der Gastroenterologie am St.-Elisabeth-Hospital Iserlohn
Thema: „Neue diagnostische und therapeutische Möglichkeiten der Gastroenterologie/Endoskopie in Iserlohn“
- 14.15 Uhr Dr. Thomas Morkramer, Chefarzt Allgemein- und Viszeralchirurgie in der Paracelsus-Klinik Hemer
Thema: „Moderne Konzepte und Entwicklungen in der Bauchchirurgie – Was ist möglich und was ist sinnvoll?“
- 15.30 Uhr Dr. Heinz-Wilhelm Esser, Facharzt für Innere Medizin und Pneumologie, Kardiologie, Notfallmedizin, Oberarzt in der Pneumologie im Sana-Klinikum Remscheid, bekannt aus der WDR-Sendung „Doc Esser – Der Gesundheitscheck“
Thema: „Gesund gestorben ist trotzdem tot“
Im Anschluss: "Im Gespräch mit Torsten Lehmann", Chefredakteur des Iserlohner Kreisanzeigers

Löbbecke-Saal - 1. Etage

- 11.45 Uhr Sven Kruse und Dr. Horst Schüler, Workshop zur „Laufmaus“
- 13.15 Uhr Koch-Show mit Volkhard Nebrich
- 14.30 Uhr Wolfgang M. Ebert, Heilpraktiker und Autor.
Thema: „Haarausfall – was nun? Was kann ich untersuchen, was kann ich machen, wer hilft mir weiter?“



Mehr als Reha: Physio- und Ergotherapie mit schneller Terminvergabe

Wohlbefinden für Körper und Seele im Märkischen Kreis



Wir begleiten Sie auf dem Weg zur Genesung kompetent, individuell und ganz persönlich.



Reha-Zentrum Iserlohn + Bethianienallee 3 + 58644 Iserlohn + info@reha-mk.de
Reha-Zentrum Hemer + Breddestraße 22 + 58675 Hemer + info@reha-mk.de



- Ambulante Rehabilitation
- Physiotherapie
- Ergotherapie
- Reha Aktiv
- Reha Sport
- Prävention & Gesundheit

Reha-Zentrum Iserlohn

☎ 02371 829 80

Reha-Zentrum Hemer

☎ 02372 903 290

Wo finde ich welchen Stand?

- | | | | |
|----|--|----|---|
| 1 | Schiller Apotheke | 22 | Altnickel und Hackenberg
Hygieneartikel GbR |
| 2 | IKZ Iserlohner Kreisanzeiger | 23 | VHS der Stadt Iserlohn |
| 3 | FRAKTUR.INFO-MelmaK Ultraschalltherapie | 24 | Johanniter-Unfall-Hilfe e.V.,
Regionalverband Südwestfalen |
| 4 | Cutrins GmbH Perückenstudio | 25 | Altenzentrum Tersteegen-Haus |
| 5 | Glowacki Hörakustik | 26 | Fitness & Co |
| 6 | Hesselbach Hörakustik KG | 27 | Medivital |
| 7 | OLBRICH know how - Lichttherapie | 28 | MEGABIKE |
| 8 | Stehmann - Gesunde Schuhe | 29 | Stadt Iserlohn (Betreuungsstelle) |
| 9 | Caritasverband Iserlohn incl.
Zeitgeschenk Mobiler Kinder- und
Familienhospizdienst | 30 | Aidshilfe im Märkischen Kreis |
| 10 | DAK-Gesundheit | 31 | Podologie Freiburg |
| 11 | Beirat für Menschen mit Behinderung | 32 | Team 3 – Ihr Therapiezentrum |
| 12 | BEMER GROUP INT.AG | 33 | Körperformen Iserlohn |
| 13 | Woeste Vollkornbäckerei | 34 | Märkische REHA-Kliniken |
| 14 | MCS Medical Center Südwestfalen
GmbH & Co. KG | 35 | Hospizverein Iserlohn |
| 15 | Seniorenzentrum Waldstadt Iserlohn | 36 | Hans Prinzhorn Klinik -
LWL Klinik Hemer |
| 16 | Praxis für Ernährungstherapie und
Gesundheitsberatung // Ernährungstherapeuten
Schweizer & Gerling | 37 | Agaplesion ev. Krankenhaus
Bethanien Iserlohn gGmbH |
| 17 | Hörkunst Imhoff | 38 | MK-Ambulanz GmbH |
| 18 | Paracelsus-Klinik Hemer GmbH | 39 | Märkischer Kreis
Fachdienst Pflege
Gesundheits- und Pflegeplanung |
| 19 | St. Elisabeth Hospital Iserlohn | 40 | Medice |
| 20 | St. Pankratius Altenheim | 41 | Impfbus des Märkischen Kreises |
| 21 | Life Sport/Orthopädienschuhtechnik
Persson & Wallenborn | | |



www.kkimk.de



Katholische Kliniken
im Märkischen Kreis



„WIR VERTRAUEN DEM ST. ELISABETH HOSPITAL“

Wir danken dem Team der Orthopädie und Unfallchirurgie unter der Leitung von Prof. Dr. med. Esenwein für seinen Einsatz. Mehr dazu unter: www.kkimk.de



Volkshochschule Iserlohn

Die Volkshochschulen im Lande haben sich der Weiterbildung verschrieben. Wer einen Schulabschluss nachholen möchte, ist ebenso willkommen wie Kochkurs-affine und reiselustige Menschen oder gesundheitsbewusste Zeitgenossen. Gerade für das letztere Klientel gibt es bei der Volkshochschule in Iserlohn ein umfangreiches Programm zur Gesundheitsförderung. Hierbei wird lediglich das Seminarzimmer mit dem Gymnastikraum getauscht. Mit Zumba, Pound und Salsation gibt die VHS auf dem Iserlohner Gesundheitstag am 12. November im Studio des Parktheaters einen kleinen Einblick in ihr Angebot.

POUND-FITNESS

Anstelle von Musik hören, werden die Teilnehmer von POUND-FITNESS selbst die Musik in diesem berausenden Ganzkörperworkout sein. Das Workout kombiniert Cardio- und Krafttraining mit Elementen, die aus dem Bereich Yoga und Pilates stammen. Die für Pound extra entworfene Ripstix verwandeln das Trommeln in eine unglaublich effektive Art des Körperworkouts. Pound ist für jedes Fitnesslevel geeignet. Es vermittelt eine perfekte

Atmosphäre, um locker zu werden, Energie zu tanken, seinen Körper zu formen und dabei noch abzurocken. Das Workout kann leicht modifiziert werden. Der abwechslungsreiche Vibe zieht Frauen und Männer jeden Alters in seinen Bann.



FIT UND GLÜCKLICH

durch Zumba, Pound
und Salsation



Einfach den
QR-Code scannen,
informieren
und anmelden!

ZUMBA

ist eine Mischung aus Aerobic und überwiegend lateinamerikanischen Tanzelementen. Im Gegensatz zum klassischen Aerobic gibt es bei Zumba keinen pausenlos durchgehenden Beat und die Bewegungen sind nicht standardisiert. Stattdessen erhält jedes Lied passend zu seiner Charakteristik und zum Tanzstil eine eigene Choreografie. Die Musik und die Tanzschritte kommen aus ganz verschiedenen Stilen wie Tango, Mambo, Cha-Cha-Cha und Hip-Hop. Zumba stärkt Herz und Kreislauf, ist für jeden geeignet, der Spaß am Tanzen und an der lateinamerikanischen Musik hat.

SALSATION

ist ein Tanz-Fitness-Programm, das auf funktionalem Training mit einem starken Fokus auf Musikalität und lyrischem Ausdruck basiert. Es ist somit für alle geeignet, die das Tanzen lieben, dabei fit bleiben oder werden wollen und ihre Mobilität und Flexibilität behalten bzw. verbessern möchten. Die Choreografien beinhalten neben funktionalen Trainingselementen innovative und isolierte Tanzbewegungen, um sicherzustellen, dass sich der Körper auf natürliche und gesunde Weise bewegt und die Gelenke dabei geschont werden. Wer einen knalligen Mix aus allen möglichen Musikrichtungen (lateinamerikanische Musik, Dancehall, Hip-Hop, African Beats) mag, der ist in einem Salsation-Kurs genau richtig.



Auf dem Gesundheitstag gibt es die Möglichkeit, die Angebote einmal auszuprobieren.

Es ist jedoch erforderlich, sich dazu per E-Mail an info@iserlohner-gesundheitstag.de oder schriftlich unter

IKZ, Marketing & Veranstaltungen, Theodor-Heuss-Ring 4-6, 58636 Iserlohn, anzumelden.



AKTIV WERDEN MIT ARTHROSE

JETZT GUT INFORMIERT SEIN BEIM THEMA ARTHROSE!

Kommen Sie direkt in unser Sanitätshaus oder vereinbaren Sie einen Beratungstermin mit uns. Wir sind Aktiv-Berater für Arthrose. Erleben Sie selbst, wie Ihnen die Bauerfeind-Produkte im Alltag helfen können.

Wir beraten Sie gern.

Verwaltung und Zentrale · Rotehausstraße 36 · 58642 Iserlohn

T +49 (0) 2374 92 39 0 · **F** +49 (0) 2374 92 39 200

Öffnungszeiten:

Montag – Freitag 08.00 – 17.00 Uhr

MCS Sanitätshaus Iserlohn · Am Dicken Turm 47 · 58636 Iserlohn

T +49 (0) 2371 82 50 0 · **F** +49 (0) 2371 82 50 40

Öffnungszeiten:

Montag – Freitag 08.00 – 13.00 Uhr & 14.00 – 18.00 Uhr

Samstag 08.00 – 13.00 Uhr

MCS Sanitätshaus Letmathe · Hagener Straße 65 · 58642 Iserlohn

T +49 (0) 2374 10 42 4 · **F** +49 (0) 2374 92 39 200

Öffnungszeiten:

Montag – Freitag 09.00 – 13.00 Uhr & 14.00 – 18.00 Uhr

außer Mittwoch 09.00 – 13.00 Uhr

MCS Sanitätshaus Schwerte · Rathausstraße 36a · 58239 Schwerte

T +49 (0) 2304 1 74 69 · **F** +49 (0) 2304 1 57 44

Öffnungszeiten:

Montag – Freitag 08.30 – 13.00 Uhr & 14.00 – 18.00 Uhr

außer Mittwoch 08.30 – 13.00 Uhr

E info@mcs-medicalcenter.de



GenuTrain® OA



LumboTrain®



Triactive® OA

Kommen Sie vorbei!

MEDICAL-CENTER Südwestfalen

Dr. Heinz-Wilhelm Esser kommt zum Iserlohner Gesundheitstag

Let's talk about ...

Doc Esser

“

*Gesund gestorben
ist trotzdem tot.*

So lautet der Titel des Programms von Dr. Heinz-Wilhelm Esser, mit dem „Doc Esser“ in den vergangenen Monaten - neben allem anderen, was er im Sana-Klinikum in Remscheid, im Fernsehen und im Radio macht - erfolgreich unterwegs war. Bevor die Tour nächstes Jahr weitergeht, gibt es zum krönenden Abschluss in diesem Jahr beim 15. Iserlohner Gesundheitstag ein „Best of“.

Damit auch die Iserlohrerinnen und Iserlohner nicht mehr auf falsche Gesundheitsversprechen reinfallen?

Ja, und damit man auch etwas entspannter alt wird mit Blick auf ein quantitatives, aber eben auch qualitatives Leben. Ich habe mich gefragt: Wo hört Gesundheit auf und wo fängt Selbstkasteiung an? Wie viel Lebenszeit verliert ein moderner Selbsttracker, wenn er die ganze Zeit seine Lebensdaten erfasst und analysiert?

Es wird so viel angeblich Gutes für unseren Körper und unseren Geist angeboten, wo ich oft Studien und Beweise für die Wirkung vermisste. Ich möchte den Iserlohrerinnen und Iserlohrern zeigen, dass es mit wenigen Tricks möglich ist, die Gesundheit zu fördern und zugleich genussvoll und lebensfroh alt zu werden.



Dr. Heinz-Wilhelm Esser

Facharzt für Innere Medizin, Pneumologie und Kardiologie mit den Zusatzbezeichnungen Notfallmedizin und internistische Intensivmedizin, Oberarzt und Leiter der Sektion Pneumologie am Sana-Klinikum in Remscheid

Seit 2016 zudem als „Doc Esser“ beim Westdeutschen Rundfunk mit dem „Gesundheitscheck“, als Experte in der „WDR-Servicezeit“ und als „WDR-2-Hausarzt“ und mit mehreren Podcasts

“

Wie bleiben wir gesund?

Was sollte jede und jeder denn für sich tun, um gesund zu bleiben und dabei ein möglichst langes Leben trotzdem zu genießen?

Sich bewegen. Verlieren tut nur der, der nichts tut. Es ist ganz klar und in zig Studien schon nachgewiesen worden: Bewegung schützt vor schlechtem Altern. Sie senkt deinen Blutdruck und kann die Entstehung eines Diabetes mellitus Typ 2 weit ins hohe Alter hinauszögern. Bewegung stoppt den Progress einer Alzheimer-Erkrankung und verhindert vaskuläre Demenzen, die durch Durchblutungsstörungen im Gehirn entstehen. Bewegung ist auch unheimlich gut für den Geist, wie sich in der Behandlung depressiver Menschen gezeigt hat. Wenn man es schafft, diese zu motivieren, sich zu bewegen, wird häufig das Risiko einer erneuten Erkrankung deutlich reduziert.

Seit 2018 sind Sie auch noch unter die Autoren gegangen und haben beinahe im Jahres-Rhythmus ein Buch veröffentlicht: Nach „Kittel, Keime, Katastrophen“, den Kurzgeschichten aus dem Krankenhausalltag, „Das Große Gesundheitsbesuch – Innere Medizin“ und zuletzt „Health Food Rock'n'Roll“. Gibt es auch 2022 noch etwas zu lesen von „Doc Esser“?

Oh ja, es erscheint bald zur gleichnamigen WDR-Sendung auch das Buch „Doc Esser macht den Westen fit“. Wobei es kein Buch im typischen Sinne mit fortlaufenden Kapiteln ist, sondern kurze, für sich stehende Erklärungen, was wie wo im Körper wirkt und funktioniert bei sportlichen Aktivitäten. Also zum Beispiel wie ein Training aussehen könnte oder worauf man achten sollte, wenn man bei Hitze oder Kälte trainiert.

Es wird mit Mythen wie dem Nachbrenneffekt aufgeräumt. Alles sehr unterhaltsam und zugleich sehr informativ, damit ich weiß, wie ich am besten Sport treibe. Dazu gibt es noch ein paar tolle Rezepte von meiner Kollegin Dr. Jon Chim Bai-Habelski. Das Buch soll ein schmackhafter Allrounder werden.

“

Wie halten Sie sich selber fit?

Bei all den ganzen Projekten – wie halten Sie sich selber fit und gesund?

Ich mache wirklich jeden Tag Sport, und zwar in unterschiedlicher Intensität. Es gibt Tage, da mache ich lieber eine moderate Ausdauersportart, gehe also beispielsweise entspannt schwimmen oder laufen. Den größeren Teil versuche ich recht explosiv zu arbeiten. Ich bin ein großer Freund von „High Intensity Interval Training“, kurz HIIT. Das gibt mir unheimlich viel. Ich gehe ja inzwischen auch stramm auf die 50 zu und merke, dass das Training meinem Körper extrem gut tut. Und es ist unheimlich wichtig für meinen Geist. Wenn ich mal einen Tag keinen Sport getrieben habe, dann fühle ich tatsächlich wie jeder andere Mensch auch Stress. Wenn ich es aber geschafft habe, eine sportliche Einheit in meinen Tagesablauf einzubauen, fällt der Stress von mir ab und ich bin wieder leistungsfähig.



Meditonsin®

Schon beim ersten Kratzen im Hals:

JETZT Abwehr- UND Selbstheilungskräfte stärken!

Über 90% zufriedene Verwender.**

Für die ganze Familie geeignet.*



Scan mich.

* Nach Rücksprache mit dem Arzt ab 7 Monaten, ab 1 Jahr in der Selbstmedikation.
** Kergl, A., 2011: Komplexhomöopathikum (Meditonsin® Tropfen) bewährt sich in Anwendungsbeobachtung. Pharm. Ztg., 156. Jahrgang, Nr. 14.

www.meditonsin.de

Meditonsin® Tropfen / Meditonsin® Globuli. Die Anwendungsgebiete leiten sich von den homöopathischen Arzneimittelbildern ab. Dazu gehören: Akute Entzündungen des Hals-, Nasen- und Rachenraumes. Meditonsin® Tropfen enthält 6 Vol.-% Alkohol. Meditonsin® Globuli enthält Saccharose. Zu Risiken und Nebenwirkungen lesen Sie die Packungsbeilage und fragen Sie Ihren Arzt oder Apotheker. Stand: 01/2022 bzw. 02/2022. MEDICE Arzneimittel, 58638 Iserlohn. MT ISGT 2022

FASZIEN UND FLÜSSIGKEITEN IM KÖRPER

Praktische Anregungen für Gesundheit und Leistungsfähigkeit

Wie trainieren wir richtig, um lange zu leben mit guter Lebensqualität? Was machen Leistungssportler, was macht der Normalbürger bei Beschwerden? Was macht der ältere Mensch mit Muskeln, Faszien, Knochen, Körperflüssigkeiten, um gut alt zu werden? Der Vortrag des Hausarztes Dr. Horst Schüler und des Physiotherapeuten Sven Kruse auf der großen Bühne des Iserlohner Gesundheitstags am 12. November wird bestimmt spannend.

Als Faszien werden die Weichteil-Komponenten des Bindegewebes bezeichnet, die den ganzen Körper als ein umhüllendes und verbindendes Spannungszusammenhang durchdringen. „Dieses Organ ist schon länger bekannt, wurde aber von Trainern und Sportwissenschaftlern lange nicht richtig verstanden“, sagt Physiotherapeut Sven Kruse. Der Inhaber des „MediVital“ in Hemer wird darlegen, wie wichtig die kollagenen Bindegewebsstrukturen, die Muskeln und Organe umhüllen, für das körperliche Wohlbefinden sind.

Stehmann
Gesunde Schuhe

Hilfe für Ihre Füße!

Hönnetalstr. 68
Hemer - Sundwig
023 72 - 23 51
www.stehmann.gesunde-schuhe.de



Sven Kruse, dem Leistungssportler aus den verschiedensten Professionen aus der ganzen Welt vertrauen, macht das am Thema Rückenschmerzen deutlich. 80 Prozent der Bevölkerung haben diese Schmerzen. „Oft sind die Beschwerden selbst mit den besten Bildgebungsverfahren der Hightech-Medizin keinem ‚Verursacher‘ zuzuordnen – sie bleiben unspezifisch und damit beginnt ein langer Leidensweg für die Betroffenen.“

Kruses These: Die Faszien sind die Wurzel des Übels. Sind sie aufgrund mangelnder körperlicher Bewegung verklebt, können sie nicht mehr ihre Funktion ausführen. Das führt zu Schmerzen – und das zu noch weniger Bewegung – ein Teufelskreis. Aus dem es nur einen Ausweg gibt: „Das fasziale Gewebe umspannt den gesamten Körper und es braucht Pflege. Diese heißt Bewegung“, so der „MediVital“-Chef. In Afrika und Asien, wo sitzende Tätigkeiten weniger verbreitet seien, seien Rückenschmerzen unbekannt. Denn: „Der Körper braucht Reize. Je weniger wir machen, desto mehr baut er ab.“ Aufnahmen mit Mikro-Kameras hätten gezeigt: Faszien, die ständig „unterfordert“ würden, zeigten eine gelbliche, verfilzte Struktur, bei jungen, aktiven Menschen seien die Fasern klar und erinnerten an feines Spinnengewebe.

Um unspezifischen Schmerzen am Bewegungsapparat auf die Spur zu kommen, brauche es neben Erfahrung und Fachwissen viel Einfühlungsvermögen und ein offenes Ohr für die Patienten:





© svetograph - stock.adobe.com

„Jeder Körper erzählt eine Geschichte – und die behandeln wir“

„Jeder Körper erzählt eine Geschichte

– und die behandeln wir“, sagt der Physiotherapeut. Es sei ihm wichtig, sich völlig unvoreingenommen ein eigenes Bild zu machen. Deshalb lese er die vielen Arztbriefe, die Menschen oft über Jahre gesammelt hätten, auch nicht, sondern verlasse sich lieber auf seine Augen und seine Hände. „Ich will mir selbst ein Bild machen, denn das, was die Ärzte herausgefunden haben, das hat ja anscheinend auch nicht weitergeholfen“, erklärt Sven Kruse.

Auch beim Thema Arthrose sieht er die Ursachen für Schmerzen bei den Faszien. „Arthrose ist normal, denn unser Körper ist nicht für die Ewigkeit gemacht. Aber: Der Gelenkverschleiß tut primär nicht weh.“ Schmerzen bei der Bewegung oder die bekannte Morgensteifigkeit seien ein Zeichen dafür, dass etwas im Körper nicht rund laufe. Hier müsse man sich auf die Suche nach den Ursachen machen und werde womöglich bei verklebten Faszien fündig – und dann helfe nur eines: Bewegung, denn „die Bewegung des Menschen heißt Leben“, so Kruse. Neben Ausdauer- und leichtem Kraftsport sei auch die Arbeit mit einer Faszienrolle, wie sie manche Sportler sogar während eines Wettkampfes anwenden, sinnvoll.

Was man für sein körperliches Wohlbefinden alles tun kann, verrät Sven Kruse zusammen mit Dr. Horst Schüler auf dem Iserlohner Gesundheitstag – sowohl in seinem Vortrag als auch in seinem Workshop. ■

JETZT NEU




UNSER UNVERPACKT SORTIMENT




...ein Stück Natur

Filiale Iserlohn,
Westfalenstr. 14
Tel.: 0 23 71 - 2 26 65

www.woeste-vollkornbaecker.de

Fit und Gesund mit der vhs

Bewegung > Entspannung > Ernährung

Unsere **vhs** bietet Ihnen eine Vielzahl an Kursen rund um den Bereich „Gesundheit und Ernährung“. Am Gesundheitstag können Sie sich direkt vor Ort informieren. Besuchen Sie uns. Stand-Nr. 23!

ISERLOHN.

wald | stadt | heimat

www.vhs-iserlohn.de



JOHANNITER

Sicherheit auf Knopfdruck.

Der Johanniter-Hausnotruf.

Jetzt 4 Wochen gratis testen und Preisvorteil bis zum 30.11.2022 sichern.

Jetzt bestellen!

johanniter.de/hausnotruf-testen
02371/2 19 13-200



* Gilt für alle Kunden, deren Pflegekasse die Basisleistungen des Hausnotrufsystems nicht übernimmt. Diese Kosten werden im 1. Monat der Versorgung durch die Johanniter getragen. Zusatzleistungen im Komfort / Premium sind im 1. Monat der Versorgung für alle Kunden gratis.


ISERLOHN.

wald | stadt | heimat

Beirat für Menschen mit Behinderung



Beratung, Koordination und Information
Wir sind für Sie da!

behindertenhilfe@iserlohn.de
www.iserlohn.de

EINE KLEINE ERFINDUNG MIT GROSSER WIRKUNG

Wie die „Laufmaus“ unseren
Alltag verändern kann

Von Stephan Faber

Am 12. November ist mit Dr. Horst Schüler ein besonderer Referent zu Gast beim Iserlohner Gesundheitstag, der mit einer außergewöhnlichen Geschichte aufzuwarten weiß: Der 71-Jährige meisterte sein eigenes Schicksal durch eine geniale Erfindung und will heute anderen Menschen, von Jung bis Alt, mit seiner „Laufmaus“ durch den Alltag helfen.

Das Leben des Münsteraner Facharztes und Sportmediziners wurde im Jahr 2007 völlig auf den Kopf gestellt: Auf dem Weg zu einem Hausbesuch fuhr ein Lkw ungebremst in sein Auto. Die Folge: Das Rückenmark in der Halswirbelsäule des Arztes war schwer geschädigt. „Der Schmerz und die traurige Aussicht, sich nicht mehr ohne fremde Hilfe bewegen zu können, waren überwältigend“, erinnert sich Dr. Horst Schüler heute. Nach einer Operation stellte sich eine Verbesserung ein, jedoch konnten auch Physiotherapeuten in der Rehabilitation die Verkrampfungen in den Extremitäten und den Schmerz nicht lindern. Dr. Horst Schüler blieb nichts anderes übrig, als sich eine eigene Reha zu kreieren. Dabei half ihm eine einfache Beobachtung: „Irgendwann kam ich darauf, meine Arme und Hände in eine Entlastungsposition zu bringen, die meine Verkrampfung minderte“, berichtet der Münsteraner, „ich habe die Arme angewinkelt und die Handflächen nach oben gewendet.“ Aufgrund des positiven



Effekts der speziellen Armhaltung stellte er sich ein Hilfsmittel her, das Arme und Hände in diese entlastende Stellung brachte: Wegen seiner mausförmigen Form nannte Dr. Horst Schüler seine Erfindung schlichtweg „Laufmaus.“ Mit ihr erreichte er eine Lockerheit in den Armen und eine Leichtigkeit beim Laufen, die ihn wieder zu 100 Prozent gesunden ließen.

Dieses einfache Stück Kunststoff hat mannigfaltige Auswirkungen auf Körper und Geist und das liegt vor allem an den Händen und ihrer bevorzugten Ausstattung an Biosensoren, die im menschlichen Körper wunderbare Reaktionen





hervorrufen. Bisher hatte sich noch niemand über die sensorischen Kompetenz der Handinnenflächen für die Körperspannung und die Körperhaltung Gedanken gemacht. Das veränderte sich mit der Erfindung von Dr. Horst Schüler. Orthopädische Studien an der Universität Nürnberg haben die Wirksamkeit der „Laufmaus“ bewiesen, neurologische Studien folgen.

Die Schüler'sche Erfindung führte den Mediziner sogar in die Vox-Gründershow „Die Höhle der Löwen“.

„Wir haben uns nicht wie andere Start-ups beworben, die Redaktion hat uns gleich mehrfach eingeladen“, berichtet Dr. Schüler. Hier zeigten sich Carsten Maschmeyer und Nils Glagau so begeistert von der „Laufmaus“, aber vor allem von Dr. Horst Schüler, dass sie sich entschlossen, dem Team des Sportmediziners zu helfen. „Es geht aber dabei weniger um die finanzielle Unterstützung als vielmehr um das Türen öffnen“, sagt Dr. Horst Schüler. Mittlerweile haben sich hochrangige deutsche Sportmediziner beim Münsteraner gemeldet und ihr Interesse bekundet.

Schüler, der zuletzt alleine mit seiner „Laufmaus“ die Alpen von bayrischen Garmisch bis ins italienische Sterzing überquerte, geht es heute auch gar nicht um das große Geld. „Es macht mich glücklich, wenn sich Leute bei mir melden, denen ich mit meiner Erfindung helfen konnte“, so der Sportmediziner. Und daran will der 71-Jährige im Parktheater mit seinem Vortrag und seinem Workshop anknüpfen. ■

Die Fitness-Sensation

EMS-Training mit Fitness & Co.

FITNESS & CO.

Fit & vital in nur
20 Minuten
pro Woche.

Passt EMS zu mir?
Hier gehts zum Test:



Rücken
stärken



Muskeln
aufbauen



Körper
straffen



Abnehmen

MEGABIKE

FÜR SIE VOR ORT BEIM
ISERLOHNER GESUNDHEITSTAG

MEGABIKE Manasse GmbH

Friedrich-Kirchhoff-Straße 4 · 58640 Iserlohn

Inh. Bernd Thürnau · www.megabike.de

Zentrale Terminvergabe

0 23 75 / 22 21



Das
Podo - Team

FREIBURG

Praxis für Podologie

- Podologie und Wundmanagement
- Allg. med. Fußbehandlungen
- Fußprophylaxe
- Zehenersatz- und Korrekturorthosen
- Leguano Barfußschuhe mit 10 % gegenüber der UVP
- Diabetiker mit Heilmittelverordnung
- Spangentherapie bei einwachsenden Nägeln (verordnungsfähig)
- NEU!!! Bei Verordnung der Behandlung von neurologischen Schäden an den Füßen kann jetzt auch über die Krankenkasse abgerechnet werden



Wir lieben Füße.

www.fuss-freiburg.de

BALVE, Am Baumberg 3 MENDEN, Am Westwall 10
ISERLOHN, Albecke 6 SUNDERN, Hauptstraße 128
HEMER, Hauptstraße 173

Volkhard Nebrich

*Kochen ist Liebe
und Leidenschaft*

**Volkhard Nebrich zeigt,
wie Resteverwertung richtig geht**

Volkhard Nebrich ist gelernter Koch und bereits seit 1984 Küchenmeister. Bekannt wurde er als Buchautor, Historiker und durch Rundfunksendungen. Volkhard Nebrich zeigt in seiner Show beim 15. Iserlohner Gesundheitstag wie man die großartigen Überbleibsel in der Küche zu wunderbaren Gerichten verarbeitet.

Der Unternehmensberater und Koch ist ein Verfechter des regionalen und saisonalen Angebots, der heimischen Landwirtschaft und der Wochenmärkte.

Im Löbbecke-Saal zaubert er am 12. November aus Gemüse raffinierte kleine Gerichte und gibt Tipps und Tricks für eine gesunde Ernährung.

Ob Kaffeesatz, Avocadokern, Karottengrün oder gar die Schalen einer Wassermelone: Volkhard Nebrich zeigt, wie man einfach alle Küchenreste schmackhaft verwerten kann und dazu noch gesünder durchs Leben schreitet. Mit seiner Kochweise und seinen Rezepturen schützt er somit nicht nur die Umwelt, sondern auch den Geldbeutel eines jeden.



© Kazakova Maryia – stock.adobe.com

Ihre OhrVersteher in Iserlohn

**Iserlohner Gesundheitstag – wir sind dabei.
Kommen Sie vorbei, machen Sie mit.**

**Testen
Sie Ihr
Geschick am
heißen Ohr**

**Schnell-
Hörtest**

**Gewinnspiel
mit attraktiven
Preisen**

**Informie-
ren Sie sich
rund um gutes
Hören**

HESELBACH
HÖRAKUSTIK



Unnaer Str. 22 • 58636 Iserlohn • Tel. 0 23 71 / 23 30 2
Weitere Filialen in Hemer, Unna, Schwerte, Fröndenber

www.hesselbach-hoerakustik.de

Ich schütze mich

Mit einer Corona-Schutzimpfung gut vorbereitet sein auf Herbst und Winter

Das Bundesgesundheitsministerium hat zu Beginn der Coronawelle im Herbst eine neue Impfkampagne gestartet. Diese wirbt dafür, den eigenen Impfschutz zu überprüfen, Maske zu tragen und aufeinander Rücksicht zu nehmen.

Eine Impfung ist auch auf dem Iserlohner Gesundheitstag am 12. November möglich. Hier wird der Impfbus des Märkischen Kreises von 10 bis 17 Uhr Station machen. Das medizinische Personal ist in der Lage, 30 bis 40 Impfungen pro Stunde vorzunehmen. Im Gepäck haben die Mediziner auch die an die Omikron-Variante angepassten Impfstoffe von BioNTech und Moderna, die laut Aussage von Experten ausgezeichnet wirken und wenig Nebenwirkungen haben.



Wer wird geimpft:

1. + 2. Impfung (Grundimmunisierung)

Geimpft werden alle Impfwilligen ab 12 Jahren mit Comirnaty® von BioNTech/Pfizer

3. Impfung (1. Auffrischungsimpfung)

Eine Auffrischungsimpfung erhalten alle Personen ab 12 Jahren, 3 Monate nach vollständiger Grundimmunisierung mit

- Comirnaty Orig/BA.1® von BioNTech/Pfizer
- Comirnaty Orig/BA.4/5® von BioNTech/Pfizer
- Spikevax® von Moderna Orig/BA1 ab 30 Jahren

4. Impfung (2. Auffrischungsimpfung)

Eine zweite Auffrischungsimpfung wird für folgende Personen mit einem Abstand von 6 Monaten zur letzten Impfung oder SARS-CoV.2-Infektion von der STIKO empfohlen:

- ab dem Alter von 60 Jahren
- Personen ab 12 Jahren mit erhöhtem Risiko für schwere COVID-19-Verläufe infolge einer Grunderkrankung, insbesondere Immundefizienz
- Personal in medizinischen Einrichtungen und Pflegeeinrichtungen
- BewohnerInnen in Einrichtungen der Pflege
- Comirnaty Orig/BA.1® von BioNTech/Pfizer
- Comirnaty Orig/BA.4/5® von BioNTech/Pfizer
- Spikevax® von Moderna Orig/BA1 ab 30 Jahren

Eine 5. Impfung wird am Impfbus nicht durchgeführt.

Mitzubringende Unterlagen beim Impfbus

Falls Sie bereits eine Impfung erhalten haben, bringen Sie bitte Ihre vollständigen Impfunterlagen inkl. des Impfausweises mit.

Schon mal über Psychiatrie nachgedacht?

Wir in der LWL-Klinik Hemer bilden Pflegefachpersonen aus. Ein total wichtiger Job.



Bewirb Dich jetzt für die neuen Kurse im Februar.

Dean A.

Pflegerische Stationsleitung beim LWL-PsychiatrieVerbund

LWL

Lerne uns jetzt in Hemer kennen!



GEFÄHRLICHE STÜRZE IM ALTER VERMEIDEN



Chefarzt Erich Esch berichtet aus dem Alltag in der Geriatrie

Von Stephan Faber



Die Klinik für Geriatrie im AGAPLESION Ev. Krankenhaus Bethanien beschäftigt sich mit der Gesundheit im Alter. Sie hat sich nicht nur der Diagnose und Behandlung altersbedingter Erkrankungen verschrieben, sie ist besonders darauf ausgerichtet, die Selbstständigkeit des Patienten so weit wie möglich wieder herzustellen, Schmerzen zu lindern und die Beweglichkeit zu fördern.

Seit 2015 ist Erich Esch Chefarzt der Abteilung. Der 59-Jährige wird bei seinem Vortrag auf dem Iserlohner Gesundheitstag am 12. November darüber berichten, was die Geriatrie heutzutage alles leisten kann. Dabei wird der Facharzt ein besonderes Augenmerk auf das brisante Thema Sturz und die Sturzprophylaxe legen.

„Wir können unsere Patienten nicht in einen Jungbrunnen stecken“, sagt der Chefarzt, „aber wir können versuchen, die Selbsthilfefähigkeit bei akuten Erkrankungen wiederherzustellen.“

„Wir können unsere Patienten nicht in einen Jungbrunnen stecken“, sagt der Chefarzt, „aber wir können versuchen, die Selbsthilfefähigkeit bei akuten Erkrankungen wiederherzustellen.“

Die Patienten finden aus den unterschiedlichsten Gründen den Weg in die Geriatrie des Bethanien-Krankenhauses, das über 40 stationäre Planbetten und zehn Behandlungsplätze in der Tagesklinik verfügt. „Rund 80 Prozent der Patienten, die sich stationär bei uns behandeln lassen, kommen aus anderen Krankenhäusern“, berichtet Esch, „sei es beispielsweise nach einer Operation, nach einem Herzinfarkt, einem Schlaganfall oder einer Infektionskrankheit.“ Aber es sind auch altersbedingte Erkrankungen wie Demenz, akute Verwirrtheit, Mangelernährung, Dehydratation, Herzschmerzen oder ein Sturz und seine

möglichen Folgen, warum sich Patienten in der Geriatrie des Bethanien-Krankenhauses stationär behandeln lassen. Alle Leistungen werden ebenfalls in der teilstationären Tagesklinik angeboten. Esch: „Mit dem Unterschied, dass die Patienten nach der Diagnostik und der Behandlung wieder nach Hause zurückkehren, wenn das denn möglich ist.“

Erich Esch

ist seit dem 1. Oktober 2015 Chefarzt der Geriatrie im AGAPLESION Ev. Krankenhaus Bethanien. Zuvor hatte der 59-Jährige in mehr als 25 Jahren Klinik-Erfahrung in verschiedenen Häusern gemacht und war zuletzt als Oberarzt der Klinik für Geriatrie am Schwelmer Helios-Klinikum beschäftigt. Das Iserlohner Krankenhaus ist folglich Erich Eschs erste Chefarzt-Station. Er ist Vater von drei Kindern.





© lidbova - stock.adobe.com

Eine ganzheitliche Sicht des älteren Menschen, die sowohl medizinische, psychologische als auch soziale Aspekte umfasst, ist das Leitbild der Arbeit von Chefarzt Erich Esch, seiner Leitenden Oberärztin Dr. Gulnara Abdula und dem gesamten Team der geriatrischen Abteilung. Das setzt sich daher interdisziplinär aus Ärzten, Pflegekräften, Physio- und Ergotherapeuten, Logopäden und Psychologen zusammen und arbeitet eng mit den hausinternen Fachbereichen wie beispielsweise der Gastroenterologie und der Kardiologie zusammen. Nach einer umfassenden Untersuchung wird ein individueller Behandlungsplan erstellt, der die Möglichkeiten, Probleme und Anliegen eines jeden Patienten berücksichtigt.

Ab einem gewissen Lebensalter ist niemand mehr frei von Erkrankungen.

Typische Probleme wie nachlassendes Hör- und Sehvermögen, Vergesslichkeit, Schmerzen oder auch die Störung der Gehfähigkeit und Stürze treten im höheren Alter häufiger auf und können die Selbstständigkeit und Lebensqualität stark einschränken. Rund ein Drittel aller Menschen über 65 Jahren stürzen mindestens einmal jährlich, etwa die Hälfte davon mehrfach und ein Drittel mit Verletzungsfolgen. Bei den über 80-jährigen und bei Pflegeheimbewohnern ist die Sturzhäufigkeit noch höher.

Als Erstes stellt sich die Frage nach dem Warum? „Die kognitive Leistung nimmt im Alter ab, ebenso die Mobilität“, erklärt Erich Esch, „da reicht oft schon eine kleine Erhöhung wie eine Teppichkante aus, um zu stürzen.“ Aber auch Erkrankungen und bestimmte Medikamente können das Risiko für Stürze erhöhen. In jedem Fall sollte ein Mediziner aufgesucht werden, der sich rechtzeitig auf die Ursachensuche begibt, denn ein Sturz kann für Senioren schwerwiegende Folgen haben. „Ein Sturz kann zu einem Schädelbruch, Gehirnblutungen, Wirbelkörperbrüchen, einem Oberarm- oder zu einem Oberschenkelhalsbruch führen“, erklärt Erich Esch. Verletzungen, die ernsthafte Komplikationen und Einschränkungen nach sich ziehen können. Ein Oberschenkelhalsbruch war früher ein Todesurteil für die betagten Patienten. Die lange Bettlägerigkeit führte zu einem schnellen Muskelabbau, zu Thrombosen und Lungenembolien und ging meistens mit einer Pflegebedürftigkeit einher. Esch: „Durch moderne OP-Verfahren können die Patienten heutzutage schneller wieder aufstehen, so dass eine längere Bettlägerigkeit ausbleibt und damit auch die Gefahr vor Thrombosen verringert werden kann.“

Aber auch wenn ein Sturz ohne Folgen geblieben ist, sind die Senioren im Anschluss vor Angst wie gelähmt. „Dann ist es unsere Aufgabe, den Patienten neue Sicherheit zu vermitteln, damit sie wieder stabil werden“, sagt Erich Esch.

Seinen Vortrag auf dem Gesundheitstag am 12. November im Parktheater wird der Chefarzt in einem speziellen Anzug halten, der dem Tragenden die Erschwernisse des Alters nahebringen soll. In diesem Outfit wird Erich Esch auch Tipps zur Vermeidung von Stürzen geben. Seine Themen:

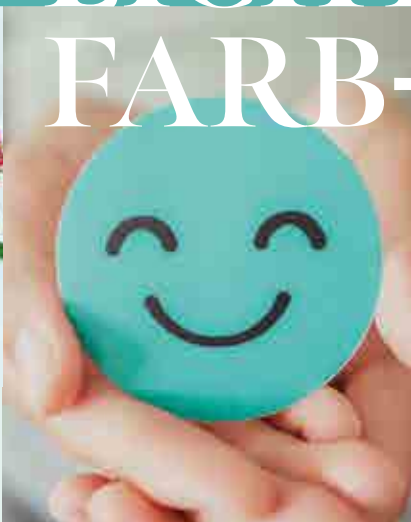
- Intrinsische Faktoren von Stürzen
- Veränderung der Muskulatur
- Veränderung des zentralen Nervensystems
- Inaktivität und Bewegungsmangel
- Gleichgewichtsstörungen / Schwindel
- Eingeschränkte Gelenkbeweglichkeit
- Visuelle Einschränkungen
- Erkrankungen des Bewegungsapparats (Arthrose etc.)
- Angst vor Stürzen



competence in light & color



LICHT- & FARB-THERAPIE



Lebensmut statt Depression durch Licht- und Farbtherapie zum Wohlbefinden



WIRKUNGSWEISE DER FARB-THERAPIE

Farben können unseren Organismus positiv beeinflussen.

- Linderung von Schmerzen
- Ausgleich von energetischen Defiziten
- Aufbau des Zellgewebes
- Anregung sämtlicher Körperfunktionen
- Bildung von roten Blutkörperchen
- Stoffwechsel- und Zirkulationsanregung
- Erweiterung kleinster Blutgefäße und Kapillaren
- Eindämmung von Entzündungen
- Zerstörung von Eiterkeimen und Bakterien
- Durchblutung und Straffung des Gewebes
- Harmonisierung von Überfunktionen

Medikamentenfreie
Behandlung von:
Demenz
Alzheimer
Depressionen
Burnout

Bedeutung von Licht und Farben

Nasskaltes Wetter, fehlendes Sonnenlicht und lange, dunkle Abende drücken vielen aufs Gemüt. Fehlendes Tageslicht beeinträchtigt nicht nur die Stimmung. Deshalb findet die Therapie mit Licht und Farbe immer mehr ihren Weg zur unterstützenden Behandlung von körperlichen und seelischen Beschwerden.

LICHT & GESUNDHEIT

Ein neuer Ansatz, die Lebensqualität zu steigern

Es gibt viele Mediziner und Therapeuten, die vom Behandlungserfolg und den positiven Auswirkungen von Licht und Farbe auf unseren Organismus so überzeugt sind, dass sie dieses Wissen fördern und mit anderen Kollegen teilen, um mit speziellen Licht- und Farbtherapiegeräten bestimmte Reize zu geben und dadurch das Hormonsystem positiv anzuregen.

Über Olbrich

Im Bereich der Licht-, Farblichttherapie verfügt das Unternehmen über jahrzehntelange Erfahrung und entwickelt seine Produkte in enger Zusammenarbeit mit Medizinerinnen und Fachpersonal stetig weiter, um immer auf dem neuesten Stand der Technologie und der wissenschaftlichen Erkenntnisse auf diesem Gebiet zu sein.

Licht- und Farbtherapie nach Maß

All unsere Geräte können auch nach Maß gefertigt werden. Wir bieten Ihnen gern ein Licht- oder Farbtherapiegerät an, welches genau auf Ihre individuellen Bedürfnisse zugeschnitten ist.

OLBRICH
know how

- 🏠 OLBRICH know how
In der Erborst 11, D - 58675 Hemer
- ☎ +49 (0) 2372 - 862 868
- ✉ olbrich.knowhow@t-online.de

WENN KOLLEGE COMPUTER DEM ARZT ASSISTIERT

*Chefarzt Dr. Matthias Büchter über
neue Möglichkeiten in der Gastroenterologie*

—
Von Stephan Faber

Am 1. Januar dieses Jahres wurde im St.-Elisabeth-Hospital mit Priv.-Doz. Dr. Matthias Büchter ein neuer Chefarzt der Klinik für Innere Medizin/Gastroenterologie/Hepatology als Nachfolger von Dr. Hans-Dieter Kloft begrüßt. Am 12. November stellt sich der Mediziner auf dem Iserlohner Gesundheitstag erstmals einem größeren Publikum vor und berichtet über die diagnostischen und therapeutischen Möglichkeiten in der Gastroenterologie.

Die Künstliche Intelligenz wird in der Gastroenterologie des St.-Elisabeth-Hospitals Einzug halten.

Über seine Motive, nach Iserlohn zu wechseln, sagt Dr. Büchter: „Das St.-Elisabeth-Hospital verfügt über zukunftsorientierte Strukturen. Mir als Teamplayer gefällt besonders die enge Verzahnung mit den anderen Abteilun-

gen und natürlich in erster Linie die Zusammenarbeit mit Dr. Bünemann, der den Bereich der Kardiologie leitet. Die Ausstattung der Klinik mit modernsten Geräten und das bereits vorhandene hervorragende Team bietet mir die Basis, die Klinik in der Zukunft auf das nächste Level zu bringen.“

Dabei geht es ihm vor allem darum, die bereits etablierten operativen und konservativen Verfahren weiterzuführen, weiterzuentwickeln und zusätzlich innovative Behandlungsstrategien einzusetzen. Dabei kommt Dr. Büchter zugute, dass der ihm zur Verfügung stehende Gerätepark derzeit ausgetauscht wird. „Im Bereich der Endoskopie und des Ultraschalls wird demnächst alles auf dem neuesten Stand sein“, verspricht der Mediziner. Und er ist begeistert davon, dass auch Künstliche Intelligenz in der Gastroenterologie des St.-Elisabeth-Hospitals Einzug halten wird. Bei einer Darmspiegelung unterstützt beispielsweise ein Computer den Mediziner und hilft bei der Entscheidung, ob ein Polyp gutartig oder bösartig ist.

Künstliche





© eadaws - stock.adobe.com

© Have a nice day - stock.adobe.com

Cutrins Perückenstudio

Haarersatz aus Meisterhand

Katrin Mätze

Zweithaarspezialistin

Friseurmeisterin

Sachverständige

Make-up Beraterin



Tel.: 02374 - 503 873

www.perfekte-peruecken.de

info@perfekte-peruecken.de



HÖRAKUSTIK Glowacki

...damit wir uns gut verstehen

Nulltarif-Hörgerät bei Mitgliedschaft
in einer gesetzlichen Krankenkasse
und einer ohrenärztlichen Verordnung.

Meisterbetrieb

www.glowacki-hoerakustik.de

Hagener Straße 61 • 58642 Iserlohn-Letmathe • Tel. 02374-9366404

Buchenstraße 1 • 58640 Iserlohn-Hennen • Tel. 02304-2390361

Sie gelangen barrierefrei in unsere Fachgeschäfte.

<https://pflegetuete24.de>

**Warum für Pflegehilfsmittel
bezahlen, wenn sie Ihnen
zustehen ?**

Ab Pflegegrad I stehen Ihnen zum
Verbrauch bestimmte Pflegehilfsmittel zu.

- jeden Monat individuell zusammenstellbar
- im Wert von bis zu 40 Euro monatlich
- direkt nach Hause geliefert
- kein finanzielles Risiko für Sie



Anonyme Beratung • Information • Prävention



02373/12094

www.ah-mk.de

info@ah-mk.de

**Wir sind
immer
für Sie da!**

Beratung vor Ort:

Jeden Donnerstag
von 12.00 bis 16.00 Uhr
in unseren Räumen in der
Twiete 33, 58706 Menden

Queer Treff • Seminarangebote • Vorträge

Roboter haben im Operationssaal eine unterstützende Funktion und gelten als präzise Helfer.



© phanamaipphoto – stock.adobe.com

„Ich habe mich anfangs dagegen gewehrt, muss aber zugeben, dass diese Unterstützung vor allem für junge Ärzte sehr gut ist. Außerdem hilft der Computer am Ende eines langen Arbeitstages die Aufmerksamkeit hoch zu halten“, sagt Dr. Büchter. Angehende junge Ärzte sieht man seit ein paar Monaten vermehrt im St.-Elisabeth-Hospital, ist die Iserlohner Einrichtung doch neuerdings Lehrkrankenhaus der Ruhr-Universität Bochum.

„Polypen, Reflux, Gallensteine oder Lebererkrankungen haben viele Menschen“, sagt Dr. Matthias Büchter und sieht in diesen Beschwerden bereits Volkskrankheiten. Die neuen technischen Möglichkeiten im St.-Elisabeth-Hospital sollen dem Patienten sowohl bei der Diagnostik als auch bei der Behandlung zugutekommen. Dabei ist der Begriff „minimalinvasiv“ das Schlüsselwort. „Die Qualität und die Auflösung der Endoskope haben sich verbessert“, sagt Dr. Büchter.

„Krebsvorstufen im Darm, die früher operativ entfernt werden mussten, können heute endoskopisch gleich bei der Darmspiegelung entnommen werden.“

Diese Behandlungsmethoden kommen ebenfalls bei Erkrankungen der Galle, der Bauchspeicheldrüse oder der Leber zum Einsatz. „Mit diesen diagnostischen Möglichkeiten lassen sich viele Erkrankungen bereits im Frühstadium diagnostizieren und therapieren“, sagt Dr. Büchter.

In seinem Vortrag auf der großen Bühne des Parktheaters wird Dr. Matthias Büchter auch auf das Thema Lebererkrankungen eingehen: „Damit hatte ich bereits vor meiner Zeit in Iserlohn viel zu tun.“ Und auch hier haben sich die diagnostischen Mittel stark verändert. Mit einer Leber-Elastographie – ein nicht-invasives Ultraschallverfahren - wird die Steifigkeit des Organgewebes gemessen. Dadurch erhält der Mediziner Aufschluss über eine mögliche krankhafte Bindegewebsvermehrung, die je nach Ausprägung als Fibrose oder Zirrhose bezeichnet wird. „In diesem Bereich ist demnächst mehr möglich als in der Vergangenheit“, verspricht Dr. Büchter. Das St.-Elisabeth-Hospital sei derzeit in allen Abteilungen dabei, sich zukunftsweisend aufzubauen und das sei wichtig für die Versorgung der Bevölkerung vor Ort. ■



Dr. Matthias Büchter

ist 40 Jahre alt, verheiratet und Vater von drei Töchtern. Er war nach seiner Ausbildung an der Georg-August-Universität Göttingen und der Rheinisch-Westfälischen Technischen Hochschule Aachen zunächst ab 2009 in der Inneren Medizin am Evangelischen Krankenhaus Herne und seit 2011 in der Klinik für Gastroenterologie und Hepatologie am Universitätsklinikum Essen tätig. 2019 wechselte er zum St.-Nikolaus-Stiftshospital Andernach, wo er als Chefarzt die Klinik für Innere Medizin mit dem Schwerpunkt Gastroenterologie leitete. In den vergangenen Jahren hat Dr. Büchter diverse Zusatzbezeichnungen, Zertifikate und Lizenzen erworben, so unter anderem die Fachkunde für durchleuchtungs-gestützte Endoskopie (Interventionsradiologie) sowie die Zusatzbezeichnungen Infektiologie, Hepatologie und chronisch entzündliche Darmerkrankungen der deutschen Gesellschaft für Gastroenterologie, Verdauungs- und Stoffwechselkrankheiten.



AGAPLESION
EV. KRANKENHAUS BETHANIEN
ISERLOHN

Unsere Kliniken:

- Anästhesie
- Geriatrie & Geriatrische Tagesklinik
- Gynäkologie & Geburtshilfe
- Innere Medizin / Gastroenterologie
- Kardiologie
- Radiologie

Wir für Sie!
*24 Stunden am Tag, 7 Tage die Woche,
52 Wochen im Jahr*

**Besuchen Sie uns und unser Team
am Gesundheitstag 2022 -
Stand-Nr. 38**

Unsere Kompetenzzentren:

- Medizinisches Versorgungszentrum (MVZ)
 - Sozialpädiatrisches Zentrum (SPZ)
- Westdeutsches Beckenboden Zentrum • Märkisches Brustzentrum

AGAPLESION Ev. Krankenhaus Bethanien Iserlohn gGmbH

Bethanienallee 3 | 58644 Iserlohn | T 02371 / 212 - 0

info.bki@agaplesion.de | www.bethanien-iserlohn.de

MIT KLEINEN SCHNITTEN ZUM ERFOLG IN DER BAUCHCHIRURGIE

**Chefarzt Dr. Thomas Morkramer über
mögliche und sinnvolle Konzepte im OP**

—
Von Stephan Faber

Die Viszeralchirurgie wird auch Bauchchirurgie genannt. Ihr Arbeitsfeld umfasst Erkrankungen und Verletzungen der inneren Organe, vor allem von Speiseröhre, Magen, Gallenwegen, Dünn- und Dickdarm, Leber und Bauchspeicheldrüse. Seit dem 1. Juli dieses Jahres ist Dr. Thomas Morkramer neuer Chefarzt der Allgemein- und Viszeralchirurgie an der Paracelsus-Klinik in Hemer. In seinem Vortrag beim Iserlohner Gesundheitstag berichtet der 55-Jährige über moderne Konzepte und Entwicklungen in der Bauchchirurgie.



Karlstr. 15, 58636 Iserlohn
Tel. 02371/8186-19 oder -20

**Wer neue Wege gehen will,
muss alte verlassen.** (Manfred Grau)


caritas
Suchtberatung

www.caritas-iserlohn.de



Hospizverein Iserlohn e.V.

**Lust auf ein neues Ehrenamt?
Infos am Stand des ambulanten
Hospizvereins Iserlohn.
Britta Dilcher 0173 - 27 630 87**

Mit der Anstellung von Dr. Thomas Morkramer möchte die Paracelsus-Klinik einen schon lange geplanten Prozess nach vorne anstoßen. Die Idee nämlich, in der Felsenmeerstadt ein viszeralmedizinisches Zentrum zu etablieren, in dem die Visceralchirurgie eng mit der gastroenterologischen Abteilung zusammenarbeitet – ein Bauchzentrum, in dem die Patienten von beiden

Abteilungen gemeinsam betreut werden. „Diagnostik, Beratung und Therapie liegen dann in einer Hand, ohne Reibungsverluste zwischen

den Abteilungen und am Ende sehr zum Wohle der Patienten“, sagte Dr. Joachim Dehnst, der Vorgänger von Dr. Thomas Morkramer, bei der „Schlüsselübergabe“, „und Dr. Thomas Morkramer passt mit seiner Expertise genau in dieses Konzept.“

Zu den Kernthemen des neuen Chefarztes gehören die minimalinvasive Chirurgie vor allem im Dick- und Enddarmbereich, aber auch in der Krebs- und der Hernienchirurgie (Leistenbrüche oder Narbenbrüche), wo diese chirurgischen Techniken noch nicht

1980
wurde erstmals die
minimalinvasive
Chirurgie angewendet.

so weit verbreitet sind. Diese Bereiche möchte Dr. Morkramer nun in Hemer stärken und ausbauen, nicht aber ohne die klassischen Bereiche, etwa an der Gallenblase oder dem Blinddarm sowie in dem bisherigen proktologischen Schwerpunkt des Hemeraner Hauses, zu vernachlässigen.

„Es gibt immer wieder neue Methoden der Diagnostik und der Therapie“, sagt Dr. Thomas Morkramer, „aber die minimalinvasive Chirurgie, die erstmals in den 1980er Jahren aufkam, zählt zu den bedeutendsten, chirurgisch-technischen Veränderungen der letzten Jahrzehnte.“ Durch kleine und kleinste Hautschnitte verschafft sich der Operateur Zugang zu Brust- oder Bauchraum. Unter Videokontrolle wird dann mit sehr kleinen und feinen Instrumenten operiert. Dadurch ist die Operation sehr schonend und im Körperinneren wird sie auf die gleiche Weise durchgeführt wie früher über den großen Hautschnitt. Für den Patienten heißt das weniger Schmerzen, raschere Erholung, kürzere Krankenhausaufenthalte und bessere Lebensqualität.



© Crystal light - stock.adobe.com

© romaset - stock.adobe.com



Jünger werden geht nicht – Jünger fühlen schon

- Zertifiziertes Medizinprodukt (MDR)
- 2x 8 Minuten am Tag bemern
- 8 Wochen testen
- Kostenlose Gesundheitsvorträge (offline und online)



BEMER GROUP **Isabella Volbert**
Medizinproduktberaterin

☎ 01578 57 58 182 [✉ isabella-volbert.bemergroup.com](mailto:isabella-volbert.bemergroup.com)

Seniorenzentrum Waldstadt Iserlohn



- ✚ Tagespflege
- ✚ Kurzzeitpflege
- ✚ Pflege auf Dauer
- ✚ Wohngruppen für dementiell Erkrankte
- ✚ Entlastungsangebote für pflegende Angehörige



Rufen Sie uns an.

Seniorenzentrum
Waldstadt Iserlohn
Alexanderstr. 1 · 58644 Iserlohn

Tel.: 02371 / 8090-0
seniorenzentrum@iserlohn.de
www.iserlohn.de



Bild: Stephan Faber

„NOTES“ ist eine Weiterentwicklung der minimal-invasiven Chirurgie. Dabei handelt es sich um eine endoskopische Operation durch alle natürlichen Körperöffnungen wie Mund, Vagina oder After. Eine Operation ganz ohne sichtbare Narben. „Das ist machbar, aber in meinen Augen nicht sinnvoll“, sagt Dr. Morkramer, „man muss ja nicht bei jeder modernen Entwicklung dabei sein.“

In den vergangenen Jahren gab es weitere technische Verfeinerungen. Dr. Thomas Morkramer wird in seinem Vortrag beim Iserlohner Gesundheitstag auch auf die Roboterchirurgie eingehen. „Mit Joysticks, 3D-Brille und minimalinvasiven Instrumenten eröffnen sich viel feinere Möglichkeiten“, sagt

der neue Chefarzt. Das ist aufgrund der hohen Anschaffungs- und Unterhaltungskosten jedoch noch Zukunftsmusik in der Felsenmeerstadt.

Fusion bringt zahlreiche synergistische Effekte

Aber auch in der Paracelsus-Klinik ist die Zeit nicht stehen geblieben. „Bei der Endoskopie verfügen wir über hochauflösende Bildschirme, die ein präziseres Bild abgeben und die Arbeit des Chirurgen erleichtern“, so Dr. Thomas Morkramer. Das sei eine positive Entwicklung, die nicht mehr wegzudenken sei.

Die Verantwortlichen der Paracelsus-Klinik sind sich sicher, dass das anvisierte Bauchzentrum am Ende auch von der Fusion mit der Lungenklinik profitieren könne, die große Expertise im Bereich der inneren Organe im Brustkorb mit sich bringt. „Ich sehe hier zahlreiche synergistische Effekte“, sagt Dr. Thomas Morkramer, der weitere Vorteile für seine Abteilung darin sieht, dass die Lungenklinik zudem Lehrkrankenhaus der Ruhr-Universität Bochum ist. ■

Dr. Thomas Morkramer

Dr. Thomas Morkramer ist Spezialist für Viszeralchirurgische Eingriffe. Darunter fällt sein Spezialgebiet Darm, aber auch die Chirurgie im Bereich Schilddrüse, Speiseröhre, Magen, Bauchspeicheldrüse. Thomas Morkramer ist im Bergischen verwurzelt und ist in Remscheid aufgewachsen. Der 55-Jährige hat in Düsseldorf studiert. Viele Jahre hat er direkt nach dem Studium am früheren Klinikum Barmen (heute Helios) gearbeitet und wechselte zwecks Aus- und Aufbau des Darmzentrums dann zum Petrus-Krankenhaus in Wuppertal, wo er über 20 Jahre lang Leitender Oberarzt war. 2016 folgte der Wechsel zum Sana Krankenhaus Radevormwald. Dr. Thomas Morkramer ist Vater von vier Kindern im Alter von 17 bis 27 Jahren.



Eindrucksvolle Flotte: Mit 13 Liegendwagen, ausgestattet mit Liege und Tragestuhl, sowie drei Multifunktionswagen und ein PKW für Hilfeleistungen, die bei Bedarf zum Liegendwagen umgebaut werden können, sind rund vierzig Mitarbeiter im Dienst.

FOTO: MK-Ambulanz

MK-AMBULANZ:

KRANKENFAHRDIENST IST 365 TAGE IM JAHR FÜR SEINE KUNDEN DA

WIR SIND VON 6 BIS 22 UHR TÄGLICH IM EINSATZ



Den Krankenfahrdienst MK-Ambulanz gibt es bereits seit 24 Jahren, das Unternehmen ist aber erst seit 2016 an der Untere Weide 12 in Hemer beheimatet. Seitdem hat sich der Betrieb stetig weiterentwickelt: Mittlerweile zählt der Fuhrpark 17 Fahrzeuge, die Mitarbeiterzahl ist auf 45 angewachsen. Und das ist auch nötig, wenn man 365 Tage im Jahr für seine Kunden in Iserlohn, Hemer, Menden und Umgebung da sein will.

„Wir sind von 6 bis 22 Uhr täglich im Einsatz und lassen die Patienten auch nicht im Regen stehen, wenn sie nach einer Behandlung, beispielsweise einer Dialyse, erst nach 22 Uhr nach Hause gebracht werden können“, sagt Geschäftsführer Sascha Zierke. Und auch außerhalb der Geschäftszeiten macht MK-Ambulanz nach vorheriger Absprache alles möglich. Das Unternehmen ist rund um die Uhr erreichbar.

Zu den Leistungen des Unternehmens zählen Einweisungs- und Entlassungsfahrten sowie Transporte zur Dialyse. Verlegungen werden von den Mitarbeitern von MK-Ambulanz ebenfalls vorgenommen, genauso wie Fahrten zu ambulanten Behandlungen oder zum Arzt. Auch Privatfahrten wie z.B. Fahrten zu Pflegeeinrichtungen oder privaten Feierlichkeiten zählen zum Leistungsspektrum der MK-Ambulanz. Dabei wird in den meisten Fällen direkt mit den Krankenkassen abgerechnet, bei privaten Fahrten erfolgt die Abrechnung direkt mit dem Fahrgast.

Voraussetzung für die Abrechnung mit der Krankenkasse ist die ärztliche Verordnung einer Krankenbeförderung. Diese stellt in der Regel der Hausarzt aus. Bei Entlassungsfahrten, Verlegungen und in einigen Ausnahmefällen auch bei Einweisungen, stellt diese Verordnung das entsprechende Krankenhaus aus. Darüber hinaus ist folgendes zu beachten: Einweisungen, Entlassungen und Verlegungen sind grundsätzlich Krankenkassenleistungen, hier bedarf es keiner speziellen Voraussetzung. Fahrten zu ambulanten Behandlungen sind grundsätzlich vorab genehmigungspflichtig. Aber: Seit dem 1. Januar 2019 wird bei folgenden Personenkreisen auf eine gesonderte Genehmigung verzichtet. Dies betrifft Versicherte, bei denen ein Pflegegrad 3 mit zusätzlich dauerhafter Einschränkung der Mobilität oder ein Pflegegrad 4 oder 5 vorliegt. Auch Personen mit

einem Schwerbehindertenausweis mit den Merkmalen „aG“ (außergewöhnlich gehbehindert), „Bl“ (Blind) oder „H“ (Hilflos) profitieren von dieser Neuerung. Diese Versicherter sind grundsätzlich berechtigt, Krankenfahrten in Anspruch zu nehmen und bedürfen keinerlei Genehmigungen, auch nicht für Fahrten zu ambulanten Behandlungen.

Die hervorragende Arbeit des Unternehmens wurde im September 2020 durch den TÜV Nord nach DIN EN ISO 9001 zertifiziert, das Audit in diesem Jahr wurde problemlos bestanden.

„Wir garantieren dem Kunden maximale Sicherheit und überzeugen durch Zuverlässigkeit und Pünktlichkeit“, so Sascha Zierke. Und gerade das Thema Sicherheit wurde in der Corona-Pandemie bei MK-Ambulanz großgeschrieben. Stets werden alle vorgeschriebenen Hygienevorschriften eingehalten. Die Fahrer tragen Mundschutz und das wird auch von den Patienten verlangt. „Wird dies verweigert, wird der Kunde von uns nicht transportiert“, sagt Betriebsleiter Jörn Luckow. Selbstverständlich ist, dass alle Einsatzmittel nach jedem Transport desinfiziert werden.

Die MK-Ambulanz transportiert natürlich auch COVID-Erkrankte. „Aber nur, wenn die Krankenkasse die anfallenden Mehrkosten übernimmt“, so Sascha Zierke, „und das tun leider nicht alle.“ Dabei ist der Aufwand, der beim Transport von COVID-Erkrankten anfällt, enorm. Ein Team verbraucht für nur einen Transport drei komplette Sätze an Kittel, Mundschutz, Haube und Schutzbrille, dazu kommt der zeitliche Aufwand für die Desinfektion. Zierke: „Und Verbrauchsmaterialien sind weiterhin exorbitant teuer und teils nur schwer zu bekommen.“

Die Sicherheit durch die strikte Einhaltung der gesetzlichen Vorschriften und darüber hinausgehende Hygienemaßnahmen steht beim MK-Ambulanz Krankenfahrdienst an erster Stelle. Dazu wird der Fuhrpark stets auf dem neuesten Stand gehalten und die Mitarbeiter im Fahrdienst geschult. Selbst während der Corona-Pandemie konnten die Fahrgäste und Kunden stets auf die Zuverlässigkeit des Unternehmens bauen. „Uns wurde sogar bestätigt, dass wir systemrelevant für den märkischen Nordkreis sind“, sagt Sascha Zierke nicht ohne Stolz.



Die Fahrten finden mit erstklassigen, modernen Fahrzeugen statt. FOTO: MK-Ambulanz

SCHWINDENDE PRACHT – WAS NUN?

**Was kann ich machen, was hilft mir weiter?
Erfahrungen und Ergebnisse, Erfolge und
Misserfolge mit einem eigentlich alltäglichen Problem**



95 %

der Männer gehen durch „vererbaren Haarausfall“ die Haare aus.

Sie sind nicht allein ...

Was kann ich in so einem Fall machen, wer hilft mir weiter? Das sind Fragen, auf die der Heilpraktiker Wolfgang M. Ebert in seinem Vortrag „Schwindende Pracht – was nun?“ auf dem Gesundheitstag am 12. November Antworten geben möchte.

Jeder dritte Mann und jede zehnte Frau sind von einem stärkeren Haarverlust betroffen. „Noch bis vor wenigen Jahren existierten keine wirksamen Mittel gegen Haarausfall. Heute hat man die Auswahl zwischen verschiedenen Erfolg versprechenden Substanzen“, weiß Wolfgang M. Ebert, Gründer und Geschäftsführer der Bio-Diagnostik AG in Iserlohn. Die häufigsten Arten des Haarausfalls sind der hormonell-erbliche, der kreisrunde sowie der diffuse Haarausfall.

Hormonell-erblicher Haarausfall

Die erbliche Form des Haarausfalls betrifft hauptsächlich Männer und ist mit 95 Prozent die häufigste Form. Zunächst entstehen an der Stirn die so genannten Geheimratsecken, später lichtet sich auch das Haar am Hinterkopf. „Viele glauben, das übermäßig produzierte männliche Geschlechtshormon Testosteron sei für den frühzeitigen Haarverlust verantwortlich“, sagt der Heilpraktiker, „tatsächlich ist aber nicht zu viel Testosteron die Ursache, sondern eine vererbte Empfindlichkeit der Haarwurzel gegenüber dem Hormon.“ Aber auch Frauen produzieren Testosteron. Erblicher Haarausfall betrifft sie aber nur selten. Ihr Haar dünnt in diesem Fall entlang des Scheitels extrem aus.

„Die schmerzliche Wahrheit zuerst: Einmal ausgefallene Haare kommen nicht wieder. Nur eine Haartransplantation kann hier Abhilfe schaffen.“

Über

100

Haare muss man täglich verlieren, bevor Experten von einem krankhaften Haarverlust sprechen.

Mit Medikamenten lässt sich teilweise der Ist-Zustand erhalten und ein Erfolg in der Verdickung dünner gewordener Haare verzeichnen. „Eine medikamentöse Behandlung sollte so früh wie möglich erfolgen. Setzt man die Mittel ab, schreitet auch der Haarausfall wieder voran“, so der Iserlohner. Um den Körper so wenig wie möglich zu belasten, startet man mit Haartinkturen, die direkt auf die Kopfhaut aufgetragen werden. Erste Ergebnisse sind nach drei bis sechs Monaten zu sehen. Erst wenn Haartinkturen nicht zum Erfolg führen, werden Tabletten eingesetzt.

Haarausfall bei Männern wird in der Gesellschaft als normal akzeptiert. Deshalb zahlen die Krankenkassen die erforderlichen Arzneien gegen Haarausfall nicht. Frauen leiden unter dem Haarausfall in der Regel psychisch wesentlich stärker. Die Kassen übernehmen aus diesem Grund die Behandlungskosten. Die verfügbaren Präparate der klassischen Medizin sind mit einer Ausnahme verschreibungspflichtig.

Kreisrunder Haarausfall

Der kreisrunde Haarausfall ist die zweithäufigste Form, kommt aber sehr selten vor. An mehreren Stellen des Kopfes bilden sich plötzlich kreisrunde, kahle Flecke. Die Haare können aber auch komplett ausfallen. Ebert: „Bis heute sind die Gründe dafür noch nicht klar. Wahrscheinlich liegt entweder eine Störung des Immunsystems oder eine psychische Erkrankung vor, die das Haarwachstum zum Stillstand bringen.“ Bei den meisten Patienten stellt sich das Wachstum innerhalb eines Jahres wieder ein. Dauert der Haarausfall länger an, kann es sein, dass die Haare nicht wieder nachwachsen.

Diffuser Haarausfall

Hier ist der Haarausfall nicht auf einen bestimmten Teil des Kopfes beschränkt, sondern das Haar dünnt insgesamt aus. Die Ursachen können vielfältig sein:

- Stress,
- Mangelerscheinungen durch Fehlernährung oder nach Fastenkuren,
- Hormonumstellungen nach der Geburt, dem Absetzen der Pille oder in den Wechseljahren,
- Infektionen,
- Schilddrüsenfunktionsstörungen,
- Einnahme von Medikamenten, die nicht vertragen werden.

Es kann sich beim diffusen Haarausfall auch um eine Alterserscheinung handeln. Die Therapie basiert immer auf der Diagnose und konzentriert sich erst dann auf die Symptomatik. **Welche Therapien der Heilpraktiker empfiehlt und welche Erfolge er damit bereits erzielte, verrät er auf dem Gesundheitstag.** ■



Wolfgang M. Ebert

[* 1951 in Frankfurt am Main] ist Heilpraktiker und Buchautor.

Nach dem Abitur 1972 nahm er das Studium der Tiermedizin in Gießen auf. Das Umsetzen des Berufsziels war wegen einer Tierhaarallergie nicht möglich, daher absolvierte er eine Ausbildung im Krankenpfordienst und Studien in Chemie, Biologie und Biochemie. Anschließend folgte die Ausbildung zum Heilpraktiker. 1976 eröffnete er seine erste kleine Praxis. Ein Jahr später zog er in eine größere Praxis nach Iserlohn um. 1979 erschien die erste Publikation. 1981 wurde das Biologische Labor Iserlohn ins Leben gerufen. 1998 verließ er die Bio-Labor GmbH und gründete das Unternehmen Bio-Diagnostik, das er zu einer Laborgemeinschaft für alternative Medizin ausbaute.

Tersteegen-Haus



Evangelisches
Johanneswerk

Ein modernes Haus für innovative Konzepte in der Altenpflege

- Ganzheitliche Pflege
- Vollstationäre Pflege, Kurzzeitpflege
- Betreuung für Menschen mit Demenz
- Regelmäßige Freizeitangebote
- Seelsorgliche Angebote
- Individuelle Beratung



Tersteegen-Haus, Waisenhausstraße 6, 58644 Iserlohn

Tel. 02371 8296 - 0

www.johanneswerk.de

HÖRGERÄTE STERBEN AUS

InNova: Eine neue Generation setzt sich durch – klein und leistungsstark!

Neulich im Café Spetsmann – mussten Sie wieder so oft nachfragen? Im Gewölbe vom El Ambiente – wie schnell steigen Sie aus dem Gespräch aus, weil Sie nicht genug verstehen? Der Herbst 2022 ist der beste Zeitpunkt, um dem eigenen Hörvermögen ein Update zu geben. Dazu braucht es kein herkömmliches Hörgerät, denn in dieser Saison gibt es InNova: das luftig-leichte HighTech-Gadget, das komplett im Ohr verschwindet. Auf kleinstem Raum vereint es intelligente Funktionen, die Ihre Hörumgebung brillant und klar klingen lassen.

Technisch raffiniert und herrlich unkompliziert

Bestes Verstehen verdankt man heute kleinen Microchips, deren Hochleistungstechnik bis zu 500 Mal in der Sekunde automatisch die Hörumgebung scannt und sich daran anpasst. Störlärm wird dabei von Sprache getrennt. Wenn abends im Jazzclub Henkelmann die Stimmung auf dem Höhepunkt ist, können Sie Ihre Freunde weiterhin gut verstehen. InNova-Modelle sind in der Lage, störende Klänge wie Gläserklirren, Windgeräusche oder Hintergrundgemurmel so weit zu reduzieren, dass sie Ihr Gespräch nicht mehr einschränken.



Dank InNova jeden Hörmoment wieder entspannt genießen.

InNova: für viele die erste Wahl

Hörakustikmeisterin und Inhaberin Hannah Imhoff: „Wir erleben immer häufiger, dass Menschen sich für unsere InNova-Modelle entscheiden, wie wir die neue Generation nennen. Zum einen begeistert der natürliche Raumklang. Kein herkömmliches Hörgerät ist in der Lage, ein so natürliches räumliches Hörgefühl zu erzeugen. Das ist nicht nur für ein zuverlässiges Richtungshören relevant, auch die abendliche Comedy und Konzerte im Parktheater klingen einfach nur klasse. Außerdem ist das Tragegefühl unglaublich gut. Kein Brillenbügel stört, keine Mütze drückt darauf. Einfach einsetzen und vergessen.“

klusiv im Märkischen Kreis verwendeten 3D-Ohrscanners können wir neuerdings noch mal 30 % kleinere Modelle fertigen. Zum einen ist die Erstellung der Abformung angenehm und unkompliziert. Zum anderen ist das Ergebnis wesentlich präziser. Ihr Vorteil: Unsere InNova-Modelle spüren und sehen Sie nicht.“

Akku statt Batterien!

Unsere InNovas liefern Power, also brauchen sie auch Power. Dank ausgereifter Akkutechnik werden einige Modelle einfach über Nacht aufgeladen und so mit Energie für den ganzen nächsten Tag versorgt – für viele Träger ist das komfortabler als das Wechseln der Batterien.

Hörgeräte	früher	2022
Natürlicher Klang	■□□□	■□□□□
Störlärmreduzierung	■□□□	■□□□□
Sprachkomfort	■□□□	■□□□□
Komfort im Lärm	■□□□	■□□□□
Richtungshören	■□□□	■□□□□
Unauffällige Optik	□□□□	■□□□□
Individuelle Anpassung	■□□□	■□□□□
Anbindung TV/Telefon	■□□□	■□□□□
Bluetooth-Funktionen	—	optional
Akku	—	optional

Telefonieren in ungeahnter Qualität

Manche InNova-Modelle können mehr: Einige haben eine Bluetooth-Schnittstelle. Dadurch lassen sich Sounds drahtlos vom Smartphone oder Laptop streamen, ohne dass ein extra Headset benötigt wird. So kann man die Lieblings-Playlist ungeniert aufdrehen, ohne dass andere mithören.

3D-Ohrscanner für optimalen Tragekomfort

Matthias Imhoff, Hörakustikmeister und Inhaber von Hörkunst, erklärt: „Unsere InNova-Modelle sind Maßanfertigungen. Keines gleicht dem anderen. Und dank unseres ex-

Iserlohner Herbst:

InNova bis 30.11.22 kostenlos testen

„Dabei zu sein, wenn unsere Kunden das erste Mal etwas hören, das lange Zeit unhörbar für sie war, ist auch für uns immer wieder ein besonderer Moment. Erleben Sie selbst, wie viel mehr unsere Hörwelt zu bieten hat: bei einem kostenlosen 30-tägigen Probetragen. Wir fertigen zwei InNova-Modelle exklusiv für Sie an. Unsere Erfahrung zeigt: Die meisten sind so begeistert, wieder alles zu verstehen, dass sie sich fragen, warum sie eigentlich nicht schon früher zu uns gekommen sind. Rufen Sie uns also am besten gleich unter 02371-9408933 an und reservieren Sie sich Ihren Termin!“, motivieren die Hörexperten aus Iserlohn.

Test-Aktion:

Verstehen verbindet ...

... mit Freunden beim gemütlichen Abend, beim Sport, im Theater oder auch einfach im Familienalltag.

Wir fertigen Ihnen zwei InNova-Modelle individuell für Ihre Gehörgänge an. Anschließend tragen Sie sie in Ihrem Alltag – dabei hören und genießen Sie den Unterschied – kostenlos und unverbindlich.



Hannah und Matthias Imhoff.

Noch bis zum 30.11.22 kostenlosen Testtermin sichern!



H Ö R K U N S T

Hörkunst Imhoff | Stennerstraße 8
Iserlohn | Tel.: 02371-94 08 933
info@hoerkunst.net
www.hoerkunst.net