



— g e s u n d

**FIT &
GLÜCKLICH**
Spezial

Das Magazin zum
Iserlohner Gesundheitstag



Notfälle im Kindesalter

Rasches Handeln kann
lebensrettend sein

Seite 6

Health Food Rock 'n' Roll von Doc Esser

Das neue Buch vom
beliebten TV-Mediziner ist da

Und am 13. November ist er beim digitalen
Iserlohner Gesundheitstag 2021

Seite 28



Orthopädie

SEITE

24

Wenn das Rückgrat aus den Fugen
gerät – Rücken-Bein-Schmerzen

LIEBE LESERINNEN, LIEBE LESER,



vor ziemlich genau einem Jahr war ich an dieser Stelle gemeinsam mit dem Orga-Team des Iserlohner Gesundheitstages sehr großer Hoffnung, dass wir Sie in diesem November wieder persönlich bei der 15. Auflage im Parktheater sehen werden.

Schon frühzeitig zeichnete sich jedoch ab, dass die Durchführung in gewohnter Art und Weise, also mit der großen Gesundheitsmesse im Foyer und in der Galerie, erneut sehr schwierig umzusetzen sein wird. Denn selbst wenn nur Geimpfte, Genesene oder Getestete Zutritt haben, ist es ja auch weiterhin nicht nur geboten, sondern sehr sinnvoll, Abstände einzuhalten. Und da stößt man schnell an Grenzen. Deswegen haben wir uns schon vor längerem dazu entschieden, mit einem Iserlohner Gesundheitstag in Präsenz erneut zu pausieren.

Gleichwohl möchten wir Sie wieder mit Informationen zu interessanten Gesundheitsthemen auch abseits von Corona versorgen. Außer mit der zweiten Ausgabe unseres Magazins „gesund“, die Sie gerade in Händen halten, wird es dazu am Samstag, 13. November, zwei für Sie kostenlose Online-Veranstaltungen geben: um 15 Uhr mit „Doc Esser“, Dr. Heinrich-Wilhelm Esser, der als Facharzt für Erkrankungen der Lunge dabei aber natürlich auch etwas zu Covid-19 und den Langzeitfolgen sagen wird, sowie um 16 Uhr eine Gesprächsrunde mit drei Chefarzten aus den Krankenhäusern in Iserlohn und Hemer: Von Dr. Jila Schauerte, Dr. Axel Bünemann und Dr. Karsten Knizia finden Sie dazu unter www.ikz-online.de jeweils einen Video-Vortrag. Wenn Sie dazu oder auch sonst zu deren Fachgebieten (Kinder- und Jugendmedizin, Innere Medizin/Kardiologie/Diabetologie sowie Chirurgie/Unfallchirurgie/Wirbelsäulenchirurgie) eine Frage haben, können Sie sie bis zum 12. November um 20 Uhr an redaktion@ikz-online.de schicken. Sie wird dann im Laufe der Online-Veranstaltung beantwortet. Und es besteht auch die Möglichkeit, Ihre Fragen live im Chat zu stellen. Alle Informationen dazu gibt es ebenfalls auf unserer Homepage.

Ich würde mich freuen, wenn Sie am 13. November im Netz dabei sind, wünsche Ihnen viel Spaß beim Lesen des Magazins und hoffe sehr auf ein persönliches Wiedersehen beim nächsten Iserlohner Gesundheitstag im November 2022 im Iserlohner Parktheater!

Torsten Lehmann (IKZ)

Gesundheitstag Gewinnspiel

WIE VIELE REZEPTE FINDET MAN IM NEUEN ERNÄHRUNGSRATGEBER VON DOC ESSER?

Gewinnen Sie tolle Preise beim offiziellen Gewinnspiel vom GESUND-Magazin. Jetzt teilnehmen und gewinnen.

Kleiner Tipp: Die Lösung finden Sie hier im Heft.

Viel Spaß beim Mitraten.

Gesundheits- & Wellnesspaket



im Wert von
50 €

Adler Apotheke
Inh. Petra Zimmer-Sachs e.Kfr.
Hagener Straße 10 | 58642 Iserlohn
Tel.: 0 23 74 / 32 90

Ihre Physiotherapeutin in Iserlohn

Einkaufsgutschein

im Wert von
25 €

Annenmarie Brüggemeier
Friedrichstraße 43 | 58636 Iserlohn
Tel.: 0 23 71 / 2 71 66

Frische-Center Grebenstein



im Wert von
50 €

Edeka Grebenstein
Hademareplatz 1 – 5 | 58678 Hemer
www.frische-center-grebenstein.de

Ein Stück Natur



Einkaufsgutschein

im Wert von
25 €

Vollkornbäckerei Woeste
Westfalenstr. 14 | 58636 Iserlohn
Tel.: 0 23 71 / 2 26 65

Ganz schön ausgeschlafen!



Einkaufsgutschein

im Wert von
30 €

SchlafFabrik®
Brinkhofstr. 72 a - 58642 Iserlohn
Tel.: 0 23 74 / 50 27 80

Gin Geschenkset



aus der Sauerländer Edelbrennerei

im Wert von
37,50 €

IKZ
Tel.: 0 23 71 - 8 22 111
www.ikz-online.de

Tragen Sie hier Ihre Antwort ein.

Name, Vorname

Straße, Hausnummer

PLZ

Wohnort

Telefon

E-Mail

Geburtsdatum (Mindestalter: 18 Jahre)

Ich bin IKZ-Abonnent ja nein

Bitte informieren Sie mich per Telefon Mail

Mit dem Ankreuzen der Kästchen erkläre ich mich damit einverstanden, dass die IKZ Anzeigen- und Vertriebsgesellschaft mbH mich regelmäßig zu interessanten und neuen Verlagsprodukten wie Medienangeboten (Print/Digital), Gewinnspielen, Leserreisen, Treueangeboten, Veranstaltungen und Angeboten aus dem Online-Shop sowie zu Marktforschungszwecken über die ausgewählten Kommunikationskanäle anspricht und informiert. Diese Einwilligung kann ich jederzeit ohne Angabe von Gründen, schriftlich oder telefonisch gegenüber der IKZ-AV GmbH, Theodor-Heuss-Ring 4 - 6, 58636 Iserlohn, Telefon: 02371-822-111 oder per Mail unter leserservice@ikz-online.de widerrufen. Unsere AGB's finden Sie unter: www.ikz-online.de.

Datum

Unterschrift

Bitte senden Sie Ihren vollständig ausgefüllten Coupon unter dem Stichwort „Gesundheitstag-Gewinnspiel 2021“ per Post an: **IKZ-AV GmbH, Wichelovenhaus, Theodor-Heuss-Ring 4-6, 58636 Iserlohn** oder per E-Mail an marketing@ikz-online.de. Oder Sie geben ihn einfach in einer unserer IKZ-Geschäftstellen in Iserlohn oder Hemer ab.

Nur komplett ausgefüllte Stimmzettel nehmen an der Verlosung teil. Jeder Teilnehmer darf nur einmal abstimmen. **Einsendeschluss ist der 1. Dezember 2021.** Der Rechtsweg ist ausgeschlossen. Gewinne können nicht auf Dritte übertragen werden. Eine Barauszahlung des Gewinns ist ausgeschlossen. Im Gewinnfall stimmen Sie der Veröffentlichung ihres Namens in der Zeitung zu. Die Gewinner werden benachrichtigt. Datenschutzhinweise nach DSGVO erhalten Sie unter www.ikz-online.de/datenschutz oder der kostenfreien Rufnummer 0800 - 60 60 760. Teilnahmebedingungen: Es gelten die auf www.ikz-online.de/gewinnen hinterlegten Teilnahmebedingungen.

INHALT

- 04** **DER STURM IM KOPF**
Notfallversorgung bei Schlaganfällen
- 06** **NOTFÄLLE IM KINDESALTER**
Rasches Handeln kann lebensrettend sein
- 11** **HAUSAPOTHEKE**
Was gehört da rein?
- 12** **EPILEPSIE IM KINDESALTER**
Für ein Leben ohne Anfälle
- 16** **WENN DAS GEHEN ZUR QUAL WIRD**
Die Schaufensterkrankheit und was Sie dagegen tun können
- 20** **VORHOFFLIMMERN**
Ein "elektrisches Gewitter" und seine Folgen
- 24** **WENN DAS RÜCKGRAT AUS DEN FUGEN GERÄT**
Rücken-Bein-Schmerzen beeinträchtigen die Lebensqualität
- 28** **HEALTH FOOD ROCK 'N' ROLL**
Doc Esser – der Spezialfall unter den Mediziner-Spezies

11
HAUSAPOTHKE
Was gehört unbedingt rein?



© Pixel/Shot - stock.adobe.com

Doc Esser
HEALTH FOOD
Rock 'n' Roll

Das Ernährungsprogramm vom beliebten TV-Mediziner

GRÄFE UND UNZER

28

EPILEPSIE IM KINDESALTER

Für ein Leben ohne Anfälle
Seite 12



12

24



WENN DAS RÜCKGRAT AUS DEN FUGEN GERÄT

Rücken-Bein-Schmerzen beeinträchtigen die Lebensqualität
Seite 24

IMPRESSUM

Verlag: IKZ AV Anzeigen- und Vertriebsgesellschaft mbH

Geschäftsführer: Uwe Mattern . Telefon: +49(0)2371-822-0 . Anzeigen / Produktmanagement: Julia Steiner . Telefon +49(0)2371-822-144

Gestaltung / Realisation: IKZ | Grafikstudio . Organisation: Torsten Lehmann . Redaktion: Redaktion: Stephan Faber, Torsten Lehmann

Titelbild: Doc Esser © WDR/Herby Sachs, Icon Teddy: © ckybe - stock.adobe.com, Laptop: © JYPIX - stock.adobe.com . Druck: Stolzenberg Druck

DER STURM IM KOPF

Notfallversorgung bei Schlaganfällen

Von Stephan Faber

Sprachausfälle, Sehstörungen, plötzliche Kopfschmerzen, Schwindel, Lähmungen? Lieber sofort ☎ 112 anrufen! Denn gerade plötzlich auftretende Beschwerden können Alarmsignale für einen Schlaganfall sein. Jährlich erleiden etwa 270.000 Menschen in Deutschland einen Schlaganfall. Er ist die dritthäufigste Todesursache und der häufigste Grund für Behinderungen im Erwachsenenalter. Auch im Märkischen Kreis trifft er Menschen von einer Minute auf die andere. Allein in der Paracelsus-Klinik Hemer werden im Jahr rund 200 Schlaganfälle in der Neurologie behandelt.

Dr. Pieter Roelvink, Leitender Neurologe und Facharzt für Psychiatrie und Psychotherapie (l.), und Daniel Cordes, Stationsleiter der Pflege, bei der Vorbereitung der täglichen Visite. Foto: Stephan Faber

„Bei einem Schlaganfall zählt jede Minute“, weiß Dr. Pieter Roelvink, Leitender Neurologe und Facharzt für Psychiatrie und Psychotherapie an der Paracelsus-Klinik Hemer, „denn die Blutversorgung des Gehirns wird reduziert und die Hirnzellen sterben ab, wenn nicht sofort gehandelt wird.“ Auf solche akuten Schlaganfälle ist das eingespielte Team der Neurologie mit ihrer Stroke Unit ausgerichtet. Eine umfangreiche Diagnostik mit Computertomographie, Angiographie und Ultraschall steht zur Verfügung, mit der das dreiköpfige Ärzteteam die Ursache des Schlaganfalls schnell feststellen kann. Unterstützt wird dieses von entsprechend qualifizierten Mitarbeitern aus der Pflege.

Schwere Folgen verhindern

Insgesamt vier Stroke-Betten mit Monitorüberwachung stehen der Klinik zur Verfügung. Lebenswichtige Körperfunktionen wie Atmung, Blutdruck, Sauerstoffsättigung, Körpertemperatur und Blutzuckerspiegel werden rund um die Uhr überwacht. Die Klinik hat alle medizinischen Optionen für eine Sofort-Behandlung, denn bei rechtzeitiger, qualifizierter Behandlung und einer gut organisierten Versorgungskette lassen sich die oft schweren Folgen eines Schlaganfalls verhindern oder zumindest mindern.

Direkt nach der Notfallversorgung bietet die Paracelsus-Klinik in Hemer alle Möglichkeiten der nahtlosen Weiterversorgung von Schlaganfall-Patienten an. Denn speziell geschulte Logopäden, Ergo- und Physiotherapeuten stehen bereit, um umgehend mit der neurologischen Frühmobilisation zu beginnen.

Vielseitig aufgestellte Neurologie

„Wir sind eine vielseitig aufgestellte Neurologie in der Paracelsus-Klinik, die gut mit den niedergelassenen Ärzten und Hausärzten kooperiert.“ sagt Dr. Roelvink. Der Mediziner weiß aus Erfahrung, dass es nicht leicht ist, schnell einen Termin bei einem Neurologen zu bekommen. „Auch wenn wir



als Krankenhaus eigentlich nur stationär behandeln, können wir den überweisenden Ärzten helfen. Das funktioniert sehr gut, vor allem bei Parkinson oder Multipler Sklerose“, so Roelvink.

Keine Angst vor Infektion

„Wir haben während der Pandemie immer wieder beobachtet, dass Patienten relativ spät ins Krankenhaus kamen, weil sie Bedenken hatten, sich dort mit dem Corona-Virus anzustecken“, ergänzt Dr. Pieter Roelvink. „Das kann bei einem Schlaganfall fatale Folgen haben. Werden Anzeichen ignoriert, kann das lebensgefährlich sein oder bleibende Behinderungen nach sich ziehen.“ Die Angst vor Ansteckung sei beim Einhalten der umfangreichen Hygiene-Maßnahmen unbegründet, so der Experte. Auch Patienten mit akuten neurologischen Erkrankungen, Multipler Sklerose oder Parkinson sowie Menschen, die nach einer Covid-19-Erkrankung an Gedächtnis- und Wahrnehmungsstörungen, sogenannten kognitiven Störungen, leiden, sind in der Klinik finden dort jederzeit professionelle Hilfe.



Dr. Pieter Roelvink

wurde 1979 in den Niederlanden geboren, wuchs am Niederrhein auf und machte hier auch das Abitur. Sein Medizinstudium schloss er 2006 in Münster ab und war im Anschluss ein Jahr in der Psychiatrie in Neuss tätig. Es folgten vier Jahre in Aachen und Mönchengladbach mit der Ausbildung zum Facharzt für Psychiatrie und Psychotherapie. Nach einem Jahr als Oberarzt in der Schweiz folgte Dr. Pieter Roelvink dem Ruf aus der Felsenmeerstadt. Seit 2017 ist der Familienvater mit Wohnsitz im Dortmunder Süden in der neu gegründeten Neurologie der Paracelsusklinik tätig, seit Beginn des Jahres sogar als deren Leiter.

NOTFÄLLE IM KINDES- ALTER

Rasches Handeln kann lebensrettend sein

Von *Stephan Faber*

Kind sein bedeutet, die Welt und ständig Neues zu entdecken, Freude am Leben und Spaß zu haben. Doch leider kann das Entdecken auch in einem Unfall enden. Unfälle zählen in Deutschland zu den häufigsten Todesursachen bei Kindern. „Damit es gar nicht so weit kommt, sind Vorsichtsmaßnahmen wichtig“, sagt Dr. Jila Schauerte, Chefärztin der Klinik für Kinder- und Jugendmedizin, Früh- und Neugeborenenmedizin im Agaplesion Evangelischen Bethanien Krankenhaus. „Diese sind meistens einfach und mit wenig Aufwand verbunden. Aber auch plötzlich auftretende Erkrankungen können neben Unfällen zu Notfallsituationen führen. In jedem Fall gilt: Rasches Handeln kann lebensrettend sein.“ In ihrem Online-Vortrag im Rahmen des digitalen Iserlohner Gesundheitstages stellt die Medizinerin die häufigsten Ursachen für Notfälle im Kindesalter vor und gibt Tipps für das richtige Handeln.

Nr. 1

Typische Notfälle der Atmung

Gerade Säuglinge und Kleinkinder erkunden ihre Umwelt gerne auch mit dem Mund. Knöpfe, Münzen, Legosteine oder kleine Folienstücke – an sich harmlose Gegenstände – können die oberen Atemwege verlegen und schnell zur Gefahr werden.

Die meisten Erstickungsunfälle ereignen sich sogar, während Aufsichtspersonen anwesend sind.

Wichtig ist, die Gefahrensituation rasch zu erkennen und entsprechend zu handeln. „Um den Fremdkörper wieder zu entfernen, sollte man sich das Kind über das Knie legen, dann folgen bis zu fünf Schläge zwischen die Schulterblätter“, erklärt Dr. Jila Schauerte, „der Notarzt sollte gerufen oder – falls das Kind noch atmen kann – zeitnah Kinderarzt oder Kinderklinik aufgesucht werden.“ Bleibt die Erste-Hilfe-Maßnahme mit dem Klopfen auf den Rücken erfolglos, sollte das „Heimlich-Manöver“ durchgeführt werden. Dabei werden fünf Kompressionen des Oberbauches durchgeführt. „Stellen Sie das Kind aufrecht hin und stellen bzw. knien Sie sich hinter das Kind. Legen Sie beide Arme um den Oberbauch. Ballen Sie eine Faust und legen Sie diese zwischen Nabel und Brustkorb. Greifen Sie nun mit Ihrer anderen Hand auf die Faust und ziehen Sie kräftig nach innen und oben“, erklärt Dr. Jila Schauerte. Bei dieser Maßnahme können innere Verletzungen entstehen. Deshalb ist es wichtig, Kinder, auch bei Erfolg der Maßnahme, im Krankenhaus untersuchen zu lassen. Dr. Schauerte warnt eindringlich: „Den ‚Heimlich-Handgriff‘ niemals an Gesunden üben und möglichst nicht bei Säuglingen anwenden!“



Sie fragen – die Ärzte antworten

Wenn Sie eine Frage zu dem Thema oder dem Fachbereich haben, können Sie sie an redaktion@ikz-online.de schicken. Sie wird dann im Laufe der Online-Veranstaltung am 13. November ab 16 Uhr beantwortet. Es besteht natürlich auch die Möglichkeit, Ihre Fragen live im Chat zu stellen. Alle Informationen dazu und die Videos dazu gibt es unter www.ikz-online.de.



SCAN MICH
QR-Code
zum Video

2

Pseudokrupp

Eine für das Kleinkindalter typische Erkrankung ist der Pseudokrupp. Dabei handelt es sich um eine infektbedingte Schwellung der Schleimhaut in Höhe der Stimmbänder. Er tritt meistens mitten in der Nacht, manchmal auch während des Mittagsschlafs auf. Typische Symptome sind zuerst Heiserkeit, dann bellender Husten und schließlich, wenn die Luftröhrenenge weiter zunimmt, Luftnot mit einem typischen ziehenden Einatemgeräusch. „Ruhe bewahren, das Kind hoch nehmen oder

zumindest aufrecht hinsetzen, beruhigen, trösten und ablenken“, erklärt Jila Schauerte die ersten Maßnahmen. Kalte Luft wirkt abschwellend: daher mit dem Kind nach draußen oder ans offene Fenster an die frische kalte Nachtluft gehen oder alternativ vor den geöffneten Külschrank treten. Außerdem sollte man Kühles zu trinken geben, Wasser oder Tee, keine Milch! Ist der Anfall leicht, reichen Maßnahmen zu Hause. Ist er mittelschwer, sollte sofort in die Kinderklinik gefahren werden. Bei starker Atemnot mit Blaufärbung muss umgehend der Notarzt gerufen werden.

Obstruktive Bronchitis

Allergien oder Infekte, körperliche oder psychische Anstrengung können eine Bronchitis auslösen. Das Ausatmen wird durch die verengten Bronchien erschwert. „Beruhigen Sie das Kind, lassen Sie es eine aufrechte Körperhaltung einnehmen und nehmen Sie Inhalationen mit einem Inhaliergerät oder Dosieraerosol vor“, rät Dr. Jila Schauerte.

3

Verbrennungen

Kinder haben bei Verbrennungen eine höhere Sterblichkeitsrate als Erwachsene. Nach einem Unfall sollte sofort mit kaltem Wasser (kein Eiswasser) bis zur Schmerzfreiheit gekühlt werden, maximal 15 Minuten. Es folgt das sterile Abdecken zum Beispiel mit einem gebügelten Geschirrhandtuch.

4

**Unfälle
im Kindesalter****Schädelprellung**

Kinder haben in Bezug zu ihrer Körpergröße einen relativ großen Kopf, daher ereignen sich bei vielen Unfällen im Kindesalter häufiger Schädel-Hirn-Traumata. Bei Fehlen einer Bewusstseinsstörung ist die Überwachung prinzipiell nach Rücksprache mit dem Kinder- und Jugendarzt auch zu Hause möglich. „Unbedingt notwendig ist jedoch die sorgfältige Beobachtung des Kindes im Verlauf der nächsten 48 Stunden - Erbrechen, Müdigkeit, Schwindel, Wesensveränderungen sind Zeichen für eine Gehirnerschütterung und Anlass für eine Vorstellung im Krankenhaus“, sagt Dr. Schauerte.

5



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



Dr. Jila Schauerte

wurde 1971 in Dortmund geboren, machte ihr Abitur in Hemer, bevor sie ihr Medizinstudium in Aachen und Münster begann. Ihr drittes Staatsexamen absolvierte sie 1998 – schon damals war sie als studentische Aushilfe im Bethanien-Krankenhaus in der Pflege tätig. Von 1998 bis 2000 arbeitete sie als Ärztin im Praktikum in der Kinderklinik Lüdenscheid, am 1. April 2000 wurde sie als Assistenzärztin am Bethanien eingestellt. Weitere Stationen waren die Facharzt Ausbildung in der Kinderheilkunde mit einem Schwerpunkt in der Neonatologie, ab 2009 die Stelle der Oberärztin. Seit April 2019 ist sie Chefarztin der Klinik für Kinder- und Jugendmedizin, Früh- und Neugeborenenmedizin im Agaplesion Evangelisches Krankenhaus Bethanien.

Stromunfälle

6

Defekte Haushaltsgeräte, nicht gesicherte Steckdosen, lose, nicht isolierte Kabel und ein Fön in der Badewanne sind die häufigsten Ursachen für Stromunfälle bei Kindern. Die Folgen sind abhängig von Stromstärke,

Einwirkdauer und Weg des Stroms durch den Körper Verbrennungen der Haut, Herzrhythmusstörungen oder gar Herzstillstand, Bewusstlosigkeit sowie Muskelkrämpfe und Atemstillstand. „Das Kind muss sofort von der Stromquelle getrennt, beruhigt und warm gehalten werden“, so Dr. Schauerte. Bei fehlendem Bewusstsein muss die Atmung kontrolliert werden, bei fehlendem Puls sind Wiederbelebungsmaßnahmen in der stabilen Seitenlage notwendig. Die „Strommarken“ sollten wie bei Verbrennungen steril abgedeckt werden. Nach der Erstversorgung gehört das Kind in die Kinderklinik.

7

Vergiftungen

Die häufigsten Vergiftungen entstehen durch Medikamente, Tabak, Reinigungsmittel und Giftpflanzen.

Gefährlich ist die Aufnahme von einer drei viertel Zigarette für ein einjähriges Kind, einer halben Zigarette für ein zweijähriges Kind und eine drei Viertel Zigarette für ältere Kinder. Zigarettenkippen enthalten höhere Nikotinkonzentrationen und sind daher noch gefährlicher. „Die Kinder müssen den aufgenommenen Tabak erbrechen. Kohle kann auch helfen“, so Jila Schauerte.

Spülmittel in einer bunten Flasche riecht so verführerisch und die modernen Spülmaschinen-Tabs sehen so lecker aus. Die Warnung, dass gerade diese Reiniger nicht in die Hände von Kindern gelangen dürfen, werden oftmals überhört. Die Gefahr dabei: Schaumblasen gelangen in die Atemwege und in die Lunge. In diesem Falle sollte kein

Wasser zum Nachtrinken gegeben werden, auch ein Erbrechen sollte nicht ausgelöst werden. Schauerte: „Stattdessen sollte Sab simplex oder Lefax zur Entschäumung verabreicht werden.“

Wenn sich ein Kind durch ätzende Substanzen vergiftet, sollten die festen Bestandteile aus dem Mund entfernt und Wasser, Tee oder verdünnte Säfte zum Nachtrinken verabreicht werden. Kein Erbrechen der ätzenden Substanzen herbeiführen!

Mit oft tödlichem Ausgang ist eine Vergiftung mit Lampenöl. „Dieses Öl darf nicht in die Lunge gelangen, auch ein Erbrechen darf nicht ausgelöst werden. Der Rettungsdienst muss sofort angefordert werden“, sagt Dr. Jila Schauerte.

Sollte sich das Kind mit Pflanzen oder Beeren vergiftet haben, sollten die Eltern bei der Fahrt in die Klinik immer Pflanzenteile oder ganze Pilze mitnehmen, damit die Ärzte die Ursache für die Vergiftung schnell ermitteln können.

Blutungen

Es bleibt nicht aus, dass das Kind sich beim Spielen verletzt und es zu Blutungen kommt. In diesem Fall sollte die Blutung sofort gestillt werden und die verletzten Gefäße abgedrückt und eventuell ein Druckverband angelegt werden.

Durch das Bohren in der Nase, eine trockene Nasenschleimhaut, einer Infektion oder einem Fremdkörper in der Nase kommt es schon mal zu Nasenbluten. Kalte Umschläge in den Nackenbereich und Kompressionen der Nasenflügel sind in diesem Falle ratsam. „Der Kopf sollte hoch gelagert, aber auf keinen Fall in den Nacken gelegt werden“, sagt Dr. Jila Schauerte, „dann läuft das Blut in den Rachen, es kommt zu Übelkeit und Erbrechen.“ Bei wiederholtem Nasenbluten muss ein Hals-Nasen-Ohrenarzt aufgesucht werden.

8

Ertrinkungsunfälle

Leider kommt es immer wieder zu Unfällen beim Baden, die sogar zum Tod führen. Die Medizinern empfiehlt in so einem Fall, das Kind so schnell wie möglich aus dem Wasser zu bergen und immer gleich mit der Reanimation zu beginnen – wegen einer möglichen Unterkühlung auch länger als 30 Minuten. Dr. Schauerte empfiehlt: „Nach einem Badeunfall sollte jedes Kind, auch wenn es symptomfrei ist, in einer kinderärztlichen Notfallambulanz vorgestellt werden, wo entschieden wird, ob eine stationäre Überwachung notwendig ist.“

9

10

Fieberkrämpfe

Kinder im Alter zwischen zwei und sechs Jahren haben eine erniedrigte Krampfschwelle. Fieberkrämpfe treten häufig bei starken Temperaturschwankungen auf. Ein Krampf beginnt mit plötzlicher Steifheit im Körper, bei der alle Muskeln extrem angespannt werden. Danach verliert die Person das Bewusstsein. Auf die tonische folgt die klonische Phase. Dabei kommt es zu krampfartigen Zuckungen, da sich die Muskeln abwechselnd an- und entspannen. Das alles dauert meist nur ein bis zwei Minuten. „Nur fünf Prozent aller Kinder erleiden einen Fieberkrampf und nur fünf Prozent davon entwickeln später eine Epilepsie“, erklärt Dr. Schauerte. Wie verhält man sich bei Krampfanfällen? „Schützen Sie das Kind vor Verletzungen. Halten Sie es nicht fest, aber lassen Sie es nicht allein“, so die Medizinerin. Ein Notruf sollte in solchen Fällen unbedingt getätigt werden.

Plötzlicher Kindstod

11

In Deutschland sterben jährlich bis zu 1.000 Säuglinge am „Plötzlichen Kindstod“. Die Ursache für dieses plötzliche Versterben von bis dahin augenscheinlich gesunden Kindern ist noch ungeklärt. Mit fast 40 Prozent ist der „Plötzliche Kindstod“ die häufigste Todesursache im ersten Lebensjahr. Besonders häufig sterben Kinder zwischen dem zweiten und vierten Lebensmonat, auch sterben hieran mehr Kinder in den Herbst- und Wintermonaten als in den Sommermonaten. Bei 25 bis 30 Prozent der Fälle liegen Erkrankungen von Organen vor, die den Tod hinreichend erklären, vorher aber nicht erkannt werden konnten.

Frühgeborene kann der plötzliche Kindstod aufgrund ihres unreifen Atemmusters ereilen, ebenso Mehrlinge wegen ihres niedrigen Geburtsgewichts. „Drogenmissbrauch und Rauchen in der Schwangerschaft sind nicht förderlich, selbst das Passivrauchen“, erklärt Dr. Schauerte. Außerdem sollte der Säugling unbedingt gestillt werden, um die Abwehrkräfte zu stärken. Das Kind sollte nicht in Bauchlage schlafen, ein Überhitzen, also starkes Schwitzen im Schlaf, sollte vermieden werden.



Adler-Apotheke
Mit uns gesund durchs Jahr...

Ihre Gesundheit ist uns wichtig!

Per Gesund.de oder Ihre Apotheken.de rund um die Uhr vorbestellen - abholen oder fragen Sie nach unserem Botendienst.

Adler-Apotheke Petra Zimmer-Sachs e.Kfr. • Hagener Str. 10 Iserlohn-Letmathe • **Telefon: 02374-3290** • Fax: 02374-169050
www.adler-apotheke-letmathe.de

Schlaffabrik®

Das Bettenfachgeschäft



Eigene Produktion
Fachkompetenz seit 40 Jahren
Hochwertige Handelsmarken
Bei uns liegen Sie richtig!

H. Friedrichs
Brinkhofstr. 72 a
58642 Iserlohn
Tel. 02374 502780
www.schlaffabrik.net

Mo.-Fr. von 14:00 - 18:30 Uhr Sa. von 10:00 - 14:00 Uhr und nach Vereinbarung

Zentrale Terminvergabe
0 23 75 / 22 21



- Podologie und Wundmanagement
- Allg. med. Fußbehandlungen
- Fußprophylaxe
- Zehenersatz- und Korrekturorthosen
- Spangentherapie (verordnungsfähig)
- Diabetiker mit Heilmittelverordnung
- Easyflex Trainer 29,90 €
- Leguano Barfußschuhe mit 10% gegenüber der UVP
- 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
ISERLOHN, Albecke 6
HEMER, Hauptstraße 173**

**MENDEN, Am Westwall 10
SUNDERN, Hauptstraße 126**



Paracelsus-Klinik Hemer

SCHMERZ BESIEGEN BEWEGLICHKEIT ERHALTEN LEBENSQUALITÄT GEWINNEN

Die **Paracelsus-Klinik Hemer** hat mehrere medizinische Schwerpunkte. Auf den Gebieten Endoprothetik, Neurologie, Wirbelsäulenchirurgie sowie Schmerztherapie arbeiten die Abteilungen der **Paracelsus-Klinik** in engem fachlichen Austausch. Unsere spezialisierten Experten behandeln die uns anvertrauten Patienten nach den neuesten wissenschaftlichen Erkenntnissen.

ENDOPROTHETIKZENTRUM

Mit dem EndoProthetikZentrum halten wir ein überregional bedeutsames Versorgungsangebot für den künstlichen Gelenkersatz (Endoprothetik) vor.

Wir behandeln Gelenkerkrankungen in großer Fallzahl sowie Verschleißerkrankungen an Knie- und Hüftgelenk. Im Rah-



men der Endoprothetik werden sowohl Erst- als auch Wechseloperationen angeboten. Ggf. verwenden wir Spezialimplantate oder Knochentransplantate. In Hemer werden jährlich ca. 500 künstliche Knie- und Hüftgelenke eingesetzt. Der endoprothetische Schwerpunkt der Klinik ist weit über die Region hinaus bekannt.

WIRBELSÄULENCHIRURGIE

Die Wirbelsäule ist durch die besondere Belastung im aufrechten Gang im Laufe des Lebens anfällig für Verschleißerkrankungen, die häufig zu einer schwerwiegenden Beeinträchtigung der Lebensqualität führen und sich aufgrund des demographischen Wandels und unserer modernen Lebensweise mit häufigem Sitzen und Bewegungsmangel zunehmend zur Volkskrankheit entwickeln. Instabilitäten, Deformitäten, Brüche, Tumore und Entzündungen der Wirbelsäule führen zu teils anhaltenden Schmerzen und schweren Erkrankungen, die einer gezielten Diagnostik und Behandlung bedürfen.

In unserer Abteilung sehen wir unsere Patienten ganzheitlich und bieten die jeweils möglichst schonende Behandlung an. Wir untersuchen und behandeln unsere Patienten nach den Empfehlungen der wirbelsäulenthapeutischen Fachgesellschaften und arbeiten innerhalb unseres Hauses interdisziplinär mit der Neurologischen und Unfallchirurgischen Abteilung zusammen. Auch nach der Entlassung bieten wir die weitere physiotherapeutische Betreuung und nach Bedarf Nachuntersuchungen sowie die Einleitung stationärer Rehabilitationsmaßnahmen an.

NEUROLOGIE

In der Erweiterung der Inneren Medizin, dem neurologischen Bereich, behandeln und diagnostizieren wir Erkrankungen des Nervensystems und der Muskulatur. Wir behandeln alle akutneurologischen Erkrankungen sowie die stationäre Komplexbehandlung der Multiplen Sklerose und der Parkinson-Erkrankung. Für die Behandlung von Schlaganfällen steht eine Stroke Unit mit vier Überwachungsbetten zur Verfügung.

In der Inneren Medizin behandeln wir oftmals Patienten mit Gedächtnisstörungen. Aus diesem Grund halten wir in unserem Team der Gesundheitspflege auch Personal vor, das sich auf den Umgang mit verwirrten und älteren Menschen spezialisiert hat. Entscheidend für die erfolgreiche Behandlung Ihrer Beschwerden ist eine gegenseitige Wertschätzung, Vertrauen und Offenheit.

Da immer wieder auch eine Zusammenarbeit mit Neurochirurgen, Strahlentherapeuten und spezialisierten Neurologen erforderlich ist, verfügen wir über feste Kooperationspartner, die eine Übergangslose Behandlung ermöglichen.

EndoProthetikZentrum

Dr. med. Jörg Jäger/ Dr. med. Helmut Laaß

☎ 02373 399 370

✉ endoprothetikzentrum@hemer.de

Wirbelsäulenchirurgie

Chefärzt Dr. med. Karsten Knizia

☎ 02372 903 193

✉ monika.harnischmacher@pkd.de

Neurologie

Sektionsleiter Dr. Pieter Roelvink

☎ 02372 903 183

✉ ulrike.kordt@pkd.de

**Ihr sicherer
Klinikaufenthalt
ist gewährleistet!**



Für weitere Informationen besuchen Sie bitte unsere Homepage:

www.paracelsus-kliniken.de

WAS GEHÖRT IN DIE HAUS-APOTHEKE?

Checkliste



© zadorozhna - stock.adobe.com

Verbandsmaterial und Hilfsmittel

Medikamente

- Fieberthermometer
- Verbandswatte
- Mullbinden
- Pflaster in verschiedenen Größen
- Keimfreie Wundschnellverbände (in verschiedenen Größen)
- Kühlende Kompressen (im Kühlschrank aufbewahren)
- Brandwundauflege
- Dreieckstuch
- Leinentuch für Umschläge
- Verbandsschere
- Pinzette
- Zeckenzange
- Einmalhandschuhe
- Körnerkissen
- Taschenlampe (z.B. zur Pupillenkontrolle nach Kopfverletzungen)

33%
ALLER UNFÄLLE
PASSIEREN IM
HAUSHALT

- Schmerz- und fiebersenkendes Mittel
- Zäpfchen auch für Kinder geeignete Zäpfchen gegen Schmerzen / Fieber
- Mittel gegen Durchfall
- Mittel gegen Magenbeschwerden, wie Übelkeit, Magenschmerzen oder Völlegefühl
- Wund- und Heilsalbe
- Nasentropfen/-spray (auch für Kinder geeignete abschwellende Nasentropfen)
- Schleimlöser
- Halsschmerztabletten
- Hustenstiller
- Antihistamin-Gel gegen Sonnenbrand und Insektenstiche
- Desinfektionsmittel für Wunden
- Ggf. Kortisonzäpfchen



Einfach ausschneiden und ins Portemonnaie packen!

Designed by macrovector_official / Freepik



© drubig photo - stock.adobe.com

WICHTIGE TELEFONNUMMERN FÜR DEN NOTFALL	
Notruf	112 <small>kostenlos</small>
Polizei	110 <small>kostenlos</small>
Apothekenotruf Festnetz	0800 00 228 33 <small>kostenlos aus dem deutschen Festnetz</small>
Apothekenotruf Mobil	228 33 <small>max. 69 Cent/Minute</small>
Ärztlicher Bereitschaftsdienst	116 117 <small>kostenlos</small>
Giftnotruf	0228 192 40 <small>Informationszentrale gegen Vergiftungen, Universitätsklinikum Bonn</small>



EPILEPSIE IM KINDESALTER

Für ein Leben ohne Anfälle

Von Stephan Faber

Das Sozialpädiatrische Zentrum im Iserlohner Agaplesion Evangelisches Krankenhaus Bethanien feierte in diesem Jahr sein zehnjähriges Bestehen. Dr. Hartmut Walkenhorst, Chefarzt der Neuropädiatrie, und sein Team kümmern sich hier um die Erkrankungen des Nervensystems bei Kindern. Zu den Schwerpunkten der Abteilung zählen unter anderem Epilepsien, Entwicklungsverzögerungen sowie Hyperaktivität und ADHS. Im Gespräch mit "gesund", dem Magazin des Iserlohner Gesundheitstages, berichtet Dr. Walkenhorst über das Thema Epilepsie und wann Eltern mit ihrem Nachwuchs den Kinderneurologen aufsuchen sollten.



„Epilepsie ist ein Thema, welches nicht so in aller Munde ist, weil man die Krankheit nicht sieht“, erklärt der Mediziner.

Die Epilepsie gehört zu den häufigen neurologischen Erkrankungen, rund ein Prozent der Kinder leiden darunter. In der Medizin unterscheidet man zwischen epileptischen Anfällen und Epilepsie.

„Ein epileptischer Anfall ist eine Reaktion des Gehirns, die durch unregelmäßige elektrische Impulse entsteht“, erklärt Dr. Walkenhorst. Dieser Anfall kann sehr unterschiedlich aussehen. Der Betroffene verkrampft zunächst, dann geht die Verkrampfung in Zuckungen über bis zur Bewusstseinspause. Vor allem bei Neugeborenen und während der Pubertät zählen Krampfanfälle zu den häufigsten Erkrankungen des zentralen Nervensystems. „Dieses Phänomen tritt bei Kindern deutlich häufiger auf als bei Erwachsenen, weil das Gehirn noch unreif ist und sich noch entwickelt“, so Dr. Walkenhorst.

Dabei sind Gelegenheitsanfälle noch kein Indiz für eine Epilepsie. „Im Alter von ein bis sechs Jahren sind Fieberkrämpfe die häufigste Form der epileptischen Anfälle, die im Rahmen eines fieberhaften Infekts auftreten.“ Klinisch ähneln Fieberkrämpfe jenen Krämpfen, die bei der Epilepsie auftreten: Nach Zuckungen erfolgt oft die Bewusstlosigkeit, in 90 Prozent aller Fälle ist der Anfall aber nach zwei Minuten wieder vorbei. „Das verursacht bei den Eltern oft eine große Angst, und es ist ihnen dann im Gespräch gar nicht leicht zu vermitteln, dass dieser Anfall harmlos war“, erklärt Dr. Hartmut Walkenhorst, der aber auch verstehen kann, wenn El-



Bei 30 % besteht das Risiko eines zweiten Krampfes

tern in solch einer Situation den Notarzt alarmieren. Die Eltern sollten in so einem Fall die Ruhe bewahren und das Kind sichern. Ein anschließender Besuch beim Hausarzt ist angebracht, um zu klären, ob es sich bei dem Krampf nicht um eine Gehirnhautentzündung handelt, die ähnliche Symptome aufweisen kann.

In 30 Prozent der Fälle besteht das Risiko, einen zweiten Krampf zu bekommen. „Nur in einem Prozent der Fälle versteckt sich hinter einem solchen Fieberkrampf eine Epilepsie“, sagt Dr. Walkenhorst. Von einer Epilepsie sprechen Fachleute erst, wenn epileptische Anfälle ohne ersichtlichen Auslöser mehrfach auftreten oder wenn ein sogenanntes Epilepsie-Syndrom vorliegt. „Manche Patienten haben beispielsweise keine Anfälle, aber das EEG zeigt Auffälligkeiten bei der Messung der Hirnstromkurve an“, so der Chefarzt der Neuropädiatrie. Dann müsse gehandelt werden.

Bei einem epileptischen Anfall ist vorübergehend die Funktion des Gehirns in einer bestimmten Region (fokaler Anfall) oder insgesamt (generalisierter Anfall) gestört. Ein fokaler Anfall betrifft nur einen Teil des Gehirns, das Bewusstsein bleibt erhalten, der generalisierte Anfall betrifft beide Hirnhälften, das Bewusstsein setzt aus.



Annemarie Brüggemeier
Telefon 02371.27166
Telefax 02371.12849

Praxis für Physiotherapie
Friedrichstraße 43
58636 Iserlohn

Woeste
vollkornbäckerei

...ein Stück Natur

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

Unsere neue Filiale
Filiale Hemer,
Hönnetalstr. 39 a
58675 Hemer
(Sundwiger Backhaus bei der
Alberts Mühle)

www.woeste-vollkornbaecker.de

SchlafFabrik®
Matratzenmanufaktur

Mo-Fr 14.00 bis 18.00 Uhr, Sa 10.00 bis 14.00 Uhr
und nach Vereinbarung

Ganz schön ausgeschlafen!

www.SchlafFabrik.net Brinkhofstr. 72a 58642 Iserlohn-Oestrich
Telefon 02374/50 27 80

Homöopathische Praxis



Dirk Wittenbrink

Heilpraktiker

Kilianstr. 19 · Tel. (02374)4902 · 58642 Iserlohn-Letmathe

Sprechstunden:

Montag von 15.00 - 18.00 Uhr
Donnerstag von 9.00 - 11.00 Uhr
(sonst nach Vereinbarung)

Kompetenz und Verantwortung seit mehr als 40 Jahren!

Lebensmut statt Depression...

durch Licht- und Farbtherapie zum Wohlbefinden

Heilung durch Licht und Farben



♥ Bedeutung von Licht und Farben

Nasskaltes Wetter, fehlendes Sonnenlicht und lange, dunkle Abende: Herbst und Winter 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.

✿ Wirkungsweise der Farbtherapie

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

SUNLIGHT-COLOR-VISION-spectra mini, das Licht- und Farbtherapiegerät der neuen Generation.



⚙ Über Olbrich

Im Bereich der Licht-, Farblichttherapie verfügt das Unternehmen über jahrzehntelange Erfahrung und entwickelt seine Produkte in enger Zusammenarbeit mit Medizinern 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.

SUNLIGHT Licht & Farbtherapie

Medikamentenfreie
Behandlung von:

- DEMENZ
- ALZHEIMER
- DEPRESSIONEN
- BURN OUT



Aufheiternd - Beruhigend
Nervenstärkend - Rückerinnernd
Entspannend - Dankvermögensteigernd

OLBRICH

know how

competence in light & color

+49 (0) 2372-862 868

Email: olbrich.knowhow@t-online.de
Homepage: www.olbrich-hemer.de

LICHT- & FARBTHERAPIEGERÄTE

Bei Kindern zwischen dem vierten und zehnten Lebensjahr wird auch häufiger eine sogenannte Absence-Epilepsie festgestellt. Dabei handelt es sich um eine plötzlich beginnende und endende Bewusstseinspause, die einige Sekunden selten bis zu einer halben Minute lang andauert. Der Blick ist starr und leer, die Gesichtszüge sind ausdruckslos. „Eltern und Pädagogen beschreiben diese Kinder oft als ‚unkonzentriert‘, dabei ist es eine Erkrankung“, erklärt der Mediziner.

Die Aufgabe des Kinderneurologen ist es, die Anfälle verschwinden zu lassen und die elektrische Aktivität des Gehirns in geordnete Bahnen zu lenken. Das erfolgt zu-

Bei Kindern zwischen dem vierten und zehnten Lebensjahr wird auch häufiger eine sogenannte Absence-Epilepsie festgestellt.

nächst mit der Auswahl der geeigneten Medikamente. Nach zwei bis drei Jahren werden diese wieder abgesetzt und der Patient ist in 70 bis 80 Prozent aller Fälle anfallsfrei. „Wir wissen nicht, ob wir dadurch die Epilepsie heilen“, so Hartmut Walkenhorst, „wir unterdrücken damit die Anfälle und lassen dem Gehirn Zeit auszureifen.“

Es gibt jedoch Epilepsien, die nicht ausheilen. „Wenn ein Patient auf zwei verschiedene Medikamente nicht anspricht, wird das dritte auch nicht zum Erfolg führen“, berichtet Dr. Walkenhorst aus Erfahrung. Die häufigen Anfälle über einen langen Zeitraum hinweg sind ungünstig für die Entwicklung des Kindes. Epilepsie-Patienten, die mit Medikamenten nicht anfallsfrei werden, kann jedoch eine Gehirnopration helfen.



Für welche Patienten ein chirurgischer Eingriff infrage kommt, welche Erfolgsaussichten bestehen und mit welchen Funktionsausfällen auf der anderen Seite zu rechnen ist – das alles sind Fragen, auf die bereits im Vorfeld der Operation eine Antwort gefunden werden kann. Doch die Ergebnisse der modernen Chirurgie sind erfreulich, denn durch eine Operation können rund zwei Drittel der Patienten dauerhaft anfallsfrei werden.

© WindyNight – stock.adobe.com



Dr. Hartmut Walkenhorst

Dr. Hartmut Walkenhorst ist seit 2001 im Bethanien-Krankenhaus tätig und seit 2015 Chefarzt der Klinik für Neuro- und Sozialpädiatrie. Den gebürtigen Bochumer zog es nach dem Studium in Freiburg, einem Aufenthalt in London und einem praktischen Jahr in Colmar zurück ins Ruhrgebiet. Nach Stationen in Aalen und Unna fand der 54-Jährige, der mit seiner Familie in Castrop-Rauxel lebt, in der Waldstadt ein berufliches Zuhause.

WENN DAS GEHEN ZUR QUAL WIRD

**Die Schaufensterkrankheit und was Sie
dagegen tun können**

Von Stephan Faber

„Jeder fünfte unserer Patienten leidet an der peripheren arteriellen Verschlusskrankheit“ sagt Dr. Georgios Papapostolou, Chefarzt der Gefäßchirurgie im St.-Elisabeth-Hospital. Dabei handelt es sich um Gefäßverengungen, die auch als „Schaufensterkrankheit“ bekannt sind und die zu Durchblutungsstörungen besonders in den Beinen führen. Eine Erkrankung fällt häufig erstmalig durch Schmerzen in den Beinen beim schnellen Gehen oder raschem Treppensteigen auf, was die Patienten häufig beim Gehen zu Pausen zwingt.

Je nach Ausprägung der Krankheit kommt es zu unterschiedlichen Beschwerden.

Typische Symptome sind zum Beispiel Muskelschmerzen in den Waden, Oberschenkeln oder auch im Gesäß.

Bei Fortschreitung der Krankheit nimmt die Durchblutung weiter ab und es kommt zu krampfartigen Schmerzen im Bereich der betroffenen Extremität, teilweise bereits im Ruhezustand. Die Schmerzen sind dann häufig nachts im Fuß oder in den Zehen zu spüren. Beim weiteren Verlauf der Durchblutungsstörung ist die Folge ein Absterben von Gewebe, meist zuerst an den Zehen und am Fuß.

Erfolgt zu diesem Zeitpunkt keine schnelle und umfassende Behandlung, kann eine Infektion bis zur Blutvergiftung führen.

Diagnostik

„Durch unseren Lebenswandel, durch Rauchen, falsche Ernährung, Übergewicht und Bewegungsmangel, fördern wir diese Durchblutungsstörungen“, sagt Georgios Dr. Papapostolou. Der Facharzt und sein Team nehmen bei den Patienten, die ins Elisabeth-Hospital kommen, zunächst eine körperliche Untersuchung vor, bei der der Blutdruck in den Armen und Beinen gemessen wird. Als bildgebende Diagnostik wird zunächst eine Ultraschall-Untersuchung durchgeführt, die häufig durch eine Kernspintomographie oder Computertomographie ergänzt wird.



© Pithy - stock.adobe.com



**FRISCHE-CENTER
GREBENSTEIN**

HADEMAREPLATZ 1 - 5 • 58675 HEMER

TELEFON 023 72/55 76 58-0

TELEFAX 023 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 punkto 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.



www.frische-center-grebenstein.de



Arlt | MVZ
KIEFERORTHOPÄDIE

„Schönheit beginnt
mit einem Lächeln.“

Arlt | MVZ Kieferorthopädie

Schritt für Schritt zum schönsten Lächeln

Für eine kieferorthopädische Behandlung kann es ganz unterschiedliche Gründe geben. Neben medizinischen Indikatoren sind oft auch ästhetische Aspekte von Bedeutung. Das Medizinische Versorgungszentrum Arlt Kieferorthopädie verbindet beide Bereiche optimal miteinander und verhilft den Patienten langfristig zu gesunden und schönen Zähnen. „Hierzu setzen wir all unsere Erfahrung und modernste Möglichkeiten der Kieferorthopädie ein“, sagt Yeliz Arlt.

Neben der klassischen Zahnspange gibt es heute zahlreiche, auch sehr dezente und nahezu unsichtbare Möglichkeiten, in jedem Alter Korrekturen durchzuführen. „Wir sehen jeden Patienten als eine Herausforderung an, unser Bestes zu geben und freuen uns, wenn wir am Ende der Behandlung ein schönes Lächeln möglich gemacht haben“, so Yeliz Arlt.

Das Team der Medizinische Versorgungszentrum Arlt Kieferorthopädie besteht aus Experten für alle Fragen und Maßnahmen für gesunde und schöne Zähne. Yeliz Arlt ist als Master of Science Kieferorthopädie der Kopf und die erfahrene Leiterin des Teams. In Zusammenarbeit mit den zahnärztlichen Fachkräften überwacht sie alle Abläufe und Behandlungsschritte mit größter Sorgfalt.

In den modernen Praxisräumen Im Wiesengrund 8 in Iserlohn können sich die Patienten wohl fühlen. Die Termine werden so vergeben, dass die Patienten wenig Wartezeit haben.

Yeliz Arlt: „Volle Warteräume gibt es bei uns nicht, da unser Termin- und Behandlungsmanagement präzise abgestimmt ist.“ Bei der Untersuchung und Behandlung setzt das Team auf die neuesten und effektivsten Geräte und Methoden. Eine ausführliche Untersuchung mit anschließender Beratung über die individuellen Therapiemöglichkeiten ist die Basis der Behandlung.

Selbstverständlich wird auch berücksichtigt, wenn der Patient große Angst vor der Behandlung hat. Kinder und Jugendliche werde altersgerecht mit viel Verständnis behandelt.

Kieferorthopädie ist auch Teamarbeit und daher legt die Praxis großen Wert auf eine gutes Arbeitsklima, effiziente Kommunikation in der Praxis und gezielte Fort- und Weiterbildung.

Eine entspannte kieferorthopädische Behandlung beginnt mit einer schnellstmöglichen Terminvergabe und einer problemlosen Anfahrt zur Praxis. „Wenn Sie mit dem Auto zu uns kommen, finden Sie kostenlose Parkplätze direkt vor der Praxis.“



Arlt | MVZ GmbH
KIEFERORTHOPÄDIE

Im Wiesengrund 8
58636 Iserlohn

Fon 023 71 - 955 77 56
Fax 023 71 - 955 77 62

info@kieferorthopaedie-arlt.de
www.kieferorthopaedie-arlt.de



Sprechzeiten

Mo. 08.30- 11.30 Uhr | 14.30 - 18.00 Uhr
Di. 08.30- 11.30 Uhr | 14.30 - 18.00 Uhr
Mi. 08.30- 11.30 Uhr | 14.30 - 18.00 Uhr
Do. 08.30- 11.30 Uhr | 14.30 - 18.00 Uhr
Fr. 10.00 - 14.00 Uhr

Therapie

Ist die Durchblutungsstörung noch nicht weit vorangeschritten, kann konsequentes und intensives Gehtraining eine deutliche Verbesserung der Beschwerden erzielen. Zusätzlich sollten die Risikofaktoren wie Rauchen, Bluthochdruck, Fettstoffwechselstörungen oder Diabetes mellitus optimal behandelt beziehungsweise vermieden werden.

Sollte das Gehtraining nicht ausreichend oder nicht geeignet sein, so wird zunächst versucht, das verengte Gefäß minimalinvasiv

mit einem Ballon aufzudehnen oder mit einer speziellen Gefäßfräse freizumachen. „Bei dieser Technik, die ich aus Bochum nach Iserlohn mitgebracht habe, wird die Engstelle pulverisiert und abgetragen“, so

der Facharzt. „Der Vorteil ist, dass in den meisten Fällen keine Gefäßstütze, ein sogenannter Stent, eingesetzt werden muss.“ In anderen Fällen ist eine Operation vonnöten, bei der der Kalk aus dem Gefäß entfernt oder verengte oder verschlossene Gefäße mit körpereigenen Gefäßen oder künstlichem Gewebe (Bypass-Operation) überbrückt werden. Durch eine CT-gestützte Sympathikolyse, einem minimalinvasiver Eingriff, werden gezielt die für die Engstellung der Gefäße verantwortlichen Nerven ausgeschaltet. „Wir als Gefäßchirurgen können die Erkrankung nicht heilen, wir reparieren nur, damit der Patient weitestgehend beschwerdefrei weiterleben kann“, so der Chefarzt.

Risikofaktoren sind Rauchen, Bluthochdruck, Fettstoffwechselstörungen oder Diabetes mellitus

Dr. Georgios Papapostolou

ist seit dem 1. April 2021 der neue Chefarzt der Gefäßchirurgie im St.-Elisabeth-Hospital.

Der Mediziner wurde 1975 in Athen geboren. Er ging dort zur deutschen Schule und machte sein Abitur. Sein Medizinstudium absolvierte Georgios Papapostolou in Gießen, seinen Facharzt für Allgemeinchirurgie erlangte er 2007 an der Ruhr-Universität Bochum. Im Ruhrgebiet ist er schließlich geblieben und erwarb dort 2010 den Facharzt für Gefäßchirurgie im St.-Josef-Hospital Bochum, das der Ruhr-Universität Bochum angegliedert ist. Außerdem ist er Arzt für Phlebologie (Venenerkrankungen, -entzündungen, Krampfadern und Hämorrhoiden) und spezialisiert in der endovaskulären Chirurgie (schonende Eingriffe innerhalb eines Blutgefäßes).

„Ich freue mich, endlich meine erlernte gefäßchirurgische Spitzenmedizin in Iserlohn selbstständig zu betreiben. Ich kann das gesamte Spektrum der operativen und interventionellen Gefäßchirurgie anbieten und bin sicher, dass ich hier meine Ziele in einem angenehmen Arbeitsumfeld verwirklichen kann“, so der dreifache Familienvater.

Selbst seine Freizeit verbringt der 45-Jährige mit medizinischen Fortbildungen. Ansonsten ist er viel mit seiner Familie unterwegs und geht gerne zum Sport.

HERZ AUSSER TAKT

Vorhofflimmern - ein "elektrisches Gewitter" und seine Folgen

Von Stephan Faber

Vorhofflimmern ist die häufigste behandlungsbedürftige Herzrhythmusstörung. Ein bis zwei Prozent der Bevölkerung - Männer häufiger als Frauen - sind davon betroffen, in Iserlohn etwa 1000 bis 2000 Menschen.

Rund 15 Prozent der über 80-Jährigen leiden an einem Vorhofflimmern. „Man kann diese Erkrankung schon als Volkskrankheit bezeichnen“, sagt Dr. Axel Bünemann, Chefarzt der Abteilung für Innere Medizin/Kardiologie/Diabetologie am St.-Elisabeth-Hospital in Iserlohn. In seinem Vortrag „Vorhofflimmern – wenn das Herz aus dem Takt ist“ im Rahmen des Iserlohner Gesundheitstages stellt er sowohl die Erkrankung als auch die nötigen Therapiemöglichkeiten vor.

Vorhofflimmern ist eine sehr häufige Herzrhythmusstörung, bei der das Herz unregelmäßig schlägt.

„Die chaotischen Erregungen in den Vorhöfen werden unregelmäßig auf die Herzkammern übertragen“, berichtet Dr. Bünemann, „dadurch entsteht ein absolut

arrhythmischer Puls.“ Die Mediziner unterscheiden drei Formen.

In seiner ersten Form tritt es anfallsweise auf, eine spontane Rückkehr in den Sinusrhythmus, zum normalen Schlagrhythmus, erfolgt automatisch. In seiner zweiten Form erfolgt das Vorhofflimmern ebenfalls in Form eines Anfalls, jedoch ist keine spontane Rückkehr mehr möglich. Dies ist nur durch medizinische Maßnahmen möglich. Bei der chronischen Form ist eine Rückkehr zum Sinusrhythmus nicht mehr möglich oder sinnvoll.

„Das Vorhofflimmern ist fast immer die Folge einer anderen Volkskrankheit, des Bluthochdrucks“, sagt Dr. Bünemann. Aber auch Herzklappenfehler, Herzmuskelerkrankungen oder Durchblutungsstörungen können als Ursache ausgemacht

werden. Eine Schilddrüsenüberfunktion kann ebenfalls zum Vorhofflimmern führen wie auch in seltenen Fällen eine Lungenembolie. Bünemann: „Oft sind leider auch keine Ursachen zu finden.“

Die Erkrankung äußert sich durch Luftnot, verminderte Belastbarkeit, Herzerasen und unregelmäßigen Puls. „In der Ausprägung ist es ganz unterschiedlich“, so der Mediziner, „manche Patienten sind sogar ohne erkennbare Symptome.“ In der Regel sei das Vorhofflimmern zwar unangenehm, aber nicht akut lebensgefährlich.

Trotzdem muss ein Vorhofflimmern behandelt werden, weil das Risiko für einen Schlaganfall bei diesen Patienten deutlich erhöht ist. Unbehandelt erleiden jährlich fünf Prozent der Patienten einen Schlaganfall. „Durch das Vorhofflimmern fließt das Blut in den Vorhöfen sehr langsam, dadurch können sich Gerinnsel insbesondere im Herzohr des linken Vorhofes bilden“, erklärt

Dr. Bünemann. Das Gerinnsel kann mit dem Blutstrom fortgeschwemmt werden und dann in das Gehirn gelangen, wo es ein Gefäß verstopft und damit einen Schlaganfall auslöst. Das Gerinnsel kann natürlich auch in sämtliche andere Körperarterien verschleppt werden und zu Verschlüssen in den Bein- oder Arterien führen. Ein Nieren- oder Darminfarkt ist auch nicht auszuschließen.

Die Diagnose ist oft schwierig, da ein EKG oder Langzeit-EKG nur dann aussagekräftig ist, wenn gerade ein Vorhofflimmern besteht. Mit einer sogenannten Rhythmuskarte kann der Patient selber ein EKG schreiben, wenn er Auffälligkeiten bemerkt. In ausgewählten Fällen kann ein Ereignisrekorder implantiert werden, der in einem Akutfall gestartet wird. Weitere Untersuchungen sind per Herzultraschall, Blutanalysen und eventuelle Belastungs-EKG oder Herzkatheter möglich.

„Es findet gerade eine spannende technische Entwicklung statt“, sagt Dr. Bünemann, „moderne Smartphones oder Smartwatches können bereits ein Vorhofflimmern detektieren und die Ergebnisse an den behandelnden Arzt schicken.“

In der Medizin unterscheidet man zwei Behandlungswege beim Vorhofflimmern. Der eine geht auf die Behandlung der eigentlichen Rhythmusstörungen ein, der zweite hat die Förderung der Blutverdünnung mit modernen Medikamenten zur Vermeidung von Gerinnselbildung im Fokus.

5%

der Patienten
erleiden jährlich
einen Schlaganfall.

SCAN MICH
QR-Code
zum Video



Sie fragen – die Ärzte antworten

Wenn Sie eine Frage zu dem Thema oder dem Fachbereich haben, können Sie sie an redaktion@ikz-online.de schicken. Sie wird dann im Laufe der Online-Veranstaltung am 13. November ab 16 Uhr beantwortet. Es besteht natürlich auch die Möglichkeit, Ihre Fragen live im Chat zu stellen. Alle Informationen dazu und die Videos dazu gibt es unter www.ikz-online.de.



Unsere Kliniken:

- Anästhesie (Ltd. Arzt Dr. med. B. Rudlof)
- Geriatrie & Geriatrische Tagesklinik (Chefarzt E. Esch)
- Gynäkologie & Geburtshilfe (Chefarzt Vis. Prof. Dr. med. H. Ashour, MHBA)
- Innere Medizin / Gastroenterologie (Chefarzt Dr. med. R. Kampmann)
- Kardiologie (Chefarzt Dr. med. H. Rust)
- Kinderklinik & Neonatologie (Chefärztin Dr. med. J. Schauerte)
- Neuro- & Sozialpädiatrie (Chefarzt Dr. med. H. Walkenhorst)
- Radiologie (Ltd. Arzt Dr. med. S. Kruse)

Wir für Sie!

24 Stunden, 7 Tage die Woche

Unsere Kompetenzzentren:

- Medizinisches Versorgungszentrum (MVZ)
 - Pränatal Diagnostik • 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

Dr. Bünemann: „Bei der Behandlung der eigentlichen Rhythmusstörungen geht es um die Wiederherstellung des normalen Sinusrhythmus und die Kontrolle der Herzfrequenz bei chronischem Vorhofflimmern.“ Dies geschieht medikamentös, durch Elektroschocks oder Katheterablation, der Verödung überzähliger oder krankhafter Leitungsbahnen und Erregungsherde. „Durch einen Schock werden alle Herzzellen gleichzeitig erregt. Damit kann der Sinusknoten wieder das Kommando übernehmen“, erklärt Dr. Axel Bünemann. Das sei sehr effektiv, aber der Erfolg nicht von langer Dauer.

Erfolgsversprechender ist die sogenannte Pulmonalvenenisolation. Da der Ursprung des Vorhofflimmerns leider meist

Beim ersten Mal liegt die Erfolgsquote bei nur rund

60 %

in den Lungenvenen liegt, werden diese bei einer Verödung „elektrisch isoliert“. Oft sind mehrere Prozeduren erforderlich, da die Erfolgsquote beim ersten Mal nur bei rund 60 Prozent liegt. „Das ist eine invasive Maßnahme, die mit einem Herzkatheter vorgenommen wird“, erklärt Dr. Bünemann, „sie ist relativ sicher, aber es können trotzdem Komplikationen auftreten.“ Deshalb würde diese Behandlung nur bei jüngeren Patienten durchgeführt.

Auf dem Markt gibt es zahlreiche Medikamente, die bei vielen Patienten den Sinusrhythmus erhalten können. „Die Erfolgsquoten ist aber auch schlecht und liegt nur bei 40 bis 50 Prozent“, so Dr. Bünemann, „von den Nebenwirkungen einmal abgesehen.“

Welche Therapie für wen? Das ist oft eine schwierige Entscheidung, die immer individuell im ausführlichen Gespräch mit dem Patienten gemeinsam getroffen werden muss. „Die Wahl der Therapie ist von vielen Faktoren abhängig“, sagt Dr. Bünemann, „wie zum Beispiel dem Leidensdruck des Patienten, den Begleiterscheinungen und nicht zuletzt vom Alter.“



Dr. Axel Bünemann,

hat in Erlangen, Düsseldorf und Bochum Medizin studiert. Es folgten vier Jahre als Assistenzarzt im Knappschaftskrankenhaus Dortmund. Als Assistenzarzt und später als Oberarzt war der heute 52-jährige dann im St.-Johannes-Hospital Dortmund tätig, mit dem Schwerpunkt Kardiologie inklusive Herzklappenrekonstruktion. Seit 2013 ist der Dortmunder und Vater zweier Kinder Chefarzt der Abteilung für Innere Medizin/Kardiologie/Diabetologie am St.-Elisabeth-Hospital in Iserlohn.

WENN DAS RÜCKGRAT AUS DEN FUGEN GERÄT

Rücken-Bein-Schmerzen beeinträchtigen die Lebensqualität

Von Stephan Faber

Die Wirbelsäule ist durch die besondere Belastung im aufrechten Gang im Laufe des Lebens anfällig für Verschleißerkrankungen, die häufig zu einer schwerwiegenden Beeinträchtigung der Lebensqualität führen und sich aufgrund des demographischen Wandels und unserer modernen Lebensweise mit häufigem Sitzen und Bewegungsmangel zunehmend zur Volkskrankheit entwickeln. „Dabei begleiten Rücken-Bein-Schmerzen die Menschen schon ewig“, sagt Dr. Karsten Knizia, Chefarzt des Fachbereichs Wirbelsäulenchirurgie/ Wirbelsäulenorthopädie der Paracelsus-Klinik in Hemer, „schon in der Antike finden wir in den Aufzeichnungen von Hippokrates Berichte darüber.“ Die Ursachen für diese Beschwerden sind jedoch erst seit rund 100 Jahren bekannt. Im Rahmen des Iserlohner Gesundheitstags klärt Dr. Karsten Knizia darüber auf und sagt, was man gegen die Schmerzen unternehmen kann.



Sie fragen – die Ärzte antworten

Wenn Sie eine Frage zu dem Thema oder dem Fachbereich haben, können Sie sie an redaktion@ikz-online.de schicken. Sie wird dann im Laufe der Online-Veranstaltung am 13. November ab 16 Uhr beantwortet. Es besteht natürlich auch die Möglichkeit, Ihre Fragen live im Chat zu stellen. Alle Informationen dazu und die Videos dazu gibt es unter www.ikz-online.de.



SCAN MICH
QR-Code
zum Video

60 Prozent des Körpergewichts lasten auf dem Becken. Bei einem 80 Kilogramm schweren Menschen wiegen Kopf, Oberkörper und Arme etwa 50 Kilogramm. Ein Gewicht, mit dem die Wirbelsäule erst einmal klarkommen muss. „Die größte Kraft wird auf den Übergang von der Wirbelsäule auf das Becken ausgeübt“, so Dr. Knizia, „kommt es zu einer funktionellen Überbelastung des Kreuz-Darmbein-Gelenks, äußert sich das schnell mit einem sogenannten ‚Hexenschuss‘“. Dieser hat es in sich: Ein starker Schmerz im unteren Rücken zwingt meist von jetzt auf gleich in die Schonhal-

60 %
des Körpergewichts
lasten auf dem Becken.

tung. Der Auslöser ist oft relativ banal – das Heben eines schweren Wasserkastens kann böse Folgen haben. „Der Hexenschuss ist nicht gefährlich, kommt aber aus heiterem Himmel“, so Dr. Knizia, „Wärmebehandlung und Dehnen lindern den Schmerz in den meisten Fällen, der nach Tagen auch wieder verschwindet.“

Viele Menschen haben immer wieder einmal Rückenschmerzen. Meist lässt sich ihre Ursache nicht genau bestimmen. Wenn die Schmerzen jedoch über das Bein bis in den Fuß ausstrahlen, kann das auf einen Bandscheibenvorfall hinweisen. Bei dieser Erkrankung tritt Bandscheibengewebe zwischen den Wirbelkörpern hervor. Dieses „vorgefallene“ Gewebe kann auf die Nerven im Bereich der Wirbelsäule drücken und sie reizen. Ein Bandscheibenvorfall kann sehr unangenehm sein. Die Beschwerden lassen aber bei den meisten Menschen innerhalb von sechs Wochen von selbst nach. „Von einem Bandscheibenvorfall können auch schon junge Menschen zwischen 20 und 30 Jahren betroffen sein“, berichtet Dr. Knizia. In der konservativen Behandlung, so der Mediziner, bilde sich der Bandscheibenvorfall zurück. Gelänge dies nicht, müsse über eine Operation nachgedacht werden.

Eine weitere typische Erkrankung der Wirbelsäule ist die Spinalkanalstenose. Dabei handelt es sich um eine Verengung im Wirbelsäulenkanal, durch den das Rückenmark verläuft. Der entstehende Druck auf Rückenmark, Nerven und Blutgefäße kann Rückenschmerzen und ausstrahlende Schmerzen in Arme oder Beine, Gangstörungen oder Störungen der Feinmotorik verursachen.

SchlafFabrik®



auf Decken und Kissen erhalten Sie bis zum 24.12.21

20%
so lange der Vorrat reicht

H. Friedrichs
Brinkhofstr. 72 a
58642 Iserlohn
Tel. 02374 502780
www.schlaffabrik.net

Mo.-Fr. von 14:00 - 18:00 Uhr Sa. von 10:00 - 14:00 Uhr und nach Vereinbarung

Starte jetzt: Attraktives Einsteiger-Angebot!

ashtanga
yogapoint

Raiffeisenstr. 16
58638 Iserlohn

Tel.: 02371 9729130
ashtanga-yogapoint.de

Die Kurse werden von den Krankenkassen bezuschusst!



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



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

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.

„Hier können wir mit konservativen Mitteln helfen“, sagt Dr. Knizia. In den allermeisten Fällen ist Physiotherapie und Schmerztherapie mit gezielten Spritzen hinreichend als Therapie.

Das therapeutische Konzept im Bereich der gesamten Wirbelsäule wird in der Paracelsus-Klinik Hemer nach eingehender Anamnese, Untersuchung und Beratung erstellt und beginnt mit dem möglichst schonenden Verfahren im konservativen Spektrum. Ist dann doch ein Eingriff unumgänglich, werden mikrochirurgische Bandscheiben-

In den allermeisten Fällen ist Physiotherapie und Schmerztherapie mit gezielten Spritzen hinreichend als Therapie.

operationen und mikrochirurgische Erweiterungen des verengten Spinalkanals von den Fachärzten Dr. Karsten Knizia und dem Leitenden Oberarzt Dirk Prickel durchgeführt. Stabilisierungen bei degenerativen Deformitäten, Entzündungen und Tumoren werden in Hemer auf hohem Niveau ausgeführt. Bei osteoporotisch bedingten Wirbelbrüchen wird minimalinvasiv operiert, um die Wirbelsäule an der betroffenen Stelle nachhaltig zu stabilisieren.



Dr. Karsten Knizia

ist seit Dezember 2019 Chefarzt des Fachbereichs Wirbelsäulenchirurgie/ Wirbelsäulenorthopädie der Paracelsus-Klinik in Hemer. Der 55-Jährige studierte in Freiburg und Aachen. Seine erste Station als Arzt war in der Orthopädie der Sportklinik Hellersen in Lüdenscheid. In der Knappschaftsklinik in Dortmund erlangte Dr. Knizia seinen Facharzt für Chirurgie und im Bergmannsheil in Gelsenkirchen eine unfallchirurgische Weiterbildung. Nach einer Tätigkeit als Oberarzt im Marienhospital Hamm spezialisierte sich Karsten Knizia 2011 in den städtischen Kliniken Dortmund auf die Wirbelsäulenchirurgie.

Schmerz- Physio- THERAPIE

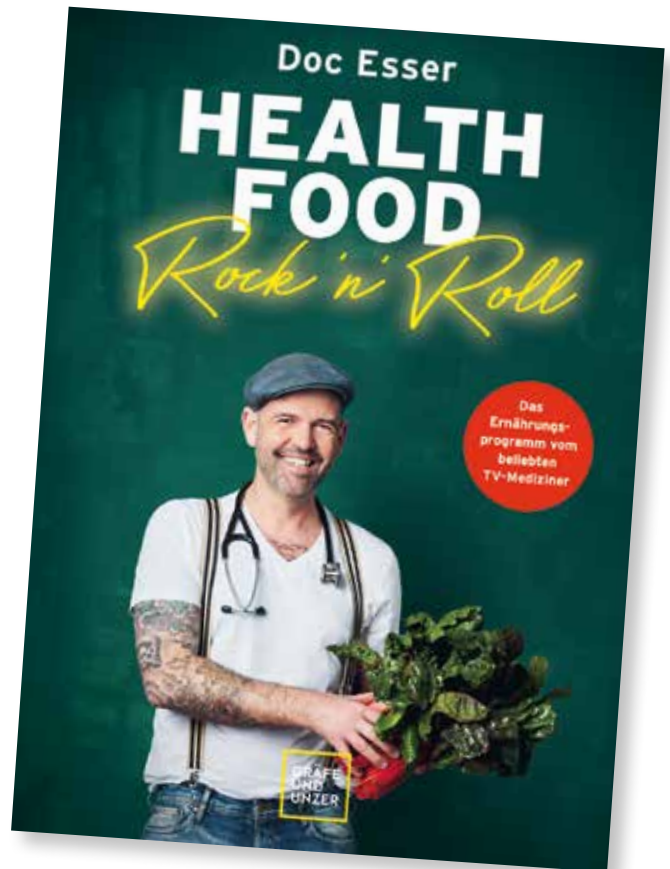
HEALTH FOOD Rock n' Roll



HEALTH FOOD ROCK 'N' ROLL

**Doc Esser – der Spezialfall
unter den Mediziner-Spezies**

Von Thomas Reunert



Also sagen wir es mal so: Dieser Dr. Heinz-Wilhelm Esser, den Fernsehzuschauern und Bücherlesern auch - oder sogar besser - bekannt als „Doc Esser“, ist schon mal ein echter Spezialfall unter den Mediziner-Spezies.

Da ist zunächst einmal seine angeborene, ansteckend gute Laune. Allein schon dadurch vermittelt er manch Krankem wahrscheinlich das Gefühl: „Okay, es ist jetzt nicht sooo toll, aber sooo schlimm nun auch wieder nicht.“ Dann ist da das Aussehen: Eigentlich sieht „Heiwi“, wie man ihn straflos nennen darf, wenn man ihn etwas näher kennt und er den anderen auch, eher aus, als würde er in der Kölner Altstadt hinterm Tresen stehen. Diverse mächtige Tattoos, Kopf mal mit und mal ohne Käppi, aber immer mit wenig Haaren - und immer locker vom Hocker. Und mit wirklich guten Sprüchen gesegnet. Will sagen, man kommt nicht wirklich drauf, dass „Heiwi“ immerhin richtiger Facharzt für Innere Medizin, Pneumologie und Kardiologie mit der Zusatzbezeichnung Notfallmedizin ist und als Oberarzt die Sektion Pneumologie am Sana-Klinikum in Remscheid leitet. Ist aber egal, Doc Esser nutzt sein Erscheinungsbild mit Sicherheit auch als Transponder für seine Botschaften. Und die sind eben so bürger-, patienten- und lebensnah wie sein Aussehen.

Esser macht viel Fernsehen für den WDR, erklärt auf ebenso unterhaltsame wie lehrreiche Art, woran es uns gemeinem Gelegenheits-Kranken mangelt, z.B. Bewegung oder Vitamine. Oder wovon wir zu viel haben, z.B. Gewicht oder Cholesterin. Aber Doc Esser ist dabei kein Prediger oder kompromissloser Oberlehrer. Er ist eben einer von uns. Allerdings weiß er eben einen Tacken besser, wie es in uns aussieht.



FIXSON

Hörlösungen

Hören neu erfunden



Fixson Hörlösungen in Hemer

Für jedes Ohr
die passende Idee

Fixson Hörlösungen

Europastraße 2a
58675 Hemer

☎ 02372 563 84 53

🕒 Öffnungszeiten

Mo. 8 - 12 Uhr // 14 - 18 Uhr
Di. 8 - 12 Uhr // 14 - 18 Uhr
Mi. 8 - 12 Uhr // Hausbesuche
Do. 8 - 12 Uhr // 14 - 18 Uhr
Fr. 8 - 12 Uhr // 14 - 18 Uhr



Malte Fixson
Hörakustik-
Meister

„Eines unserer Versprechen an Sie ist, dass unsere Entscheidung, welches Hörgerät wir Ihnen empfehlen, ausschließlich von ihren individuellen Bedürfnissen abhängt“, sagt Hörakustiker-Meister Malte Fixson, „wir sind bei der Wahl des für Sie passenden Hörsystems komplett unabhängig und können auf ein sehr breites Sortiment zurückgreifen.“

Unkomplizierter Service zuhause

Das dreiköpfige Team von Fixson Hörlösungen kümmert sich aber nicht nur im Geschäft an der Europastraße 2a in Hemer-Deilinghofen um seine Kunden. „In Ausnahmefällen, wenn jemand nicht mobil ist, bieten wir auch Hausbesuche an, bei denen wir den Service und die Anpassung von Hörgeräten vornehmen“, sagt Malte Fixson. Der Kunde, für den durch diesen Service keine Mehrkosten entstehen, kann dann gleich in der gewohnten Umgebung das neue Hörerlebnis ausprobieren. Fixson: „Wir bieten unseren Service auch für bereits vorhandene Hörgeräte an.“

Selbstverständlich führt das Unternehmen Hörtests durch und berät daneben auch zum Thema Gehörschutz. „Für Menschen, die an einem lauten Arbeitsplatz beschäftigt sind, finden wir individuelle Lösungen“, so Malte Fixson. Der Service macht aber auch vor dem

Schlafzimmer der Kunden nicht Halt: „Wenn der Partner zu laut schnarcht, können wir Ohrstöpsel aus Silikon auf Maß anfertigen, damit man wieder ruhig



schlafen kann“, so der Hörakustiker-Meister. Das Gleiche gilt für Kopfhörer: Spezielle „In-Ears“ werden in Deilinghofen beispielsweise für Musiker angefertigt.

Mehr Lebensqualität trotz Tinnitus

Rund vier Prozent der Bundesbürger leidet unter einem Tinnitus, einer Hörwahrnehmung, die als Pfeifen oder Rauschen auftritt. „Der Betroffene muss sich leider mit diesem Zustand arrangieren“, sagt Malte Fixson, „aber die Forschung ist sehr aktiv und bietet immer neue Ansätze, wie man mit diesem Problem besser umgehen und leben kann.“ Die Experten von Fixson Hörlösungen informieren ihre Kunden über Ursachen, Behandlungsmöglichkeiten und Therapie-unterstützende Geräte. Tinnitus-Hörgeräte oder Rauschgeneratoren, sogenannte Noiser, können für mehr Lebensqualität sorgen.

www.fixson-hoerloesungen.de

40 leckere & gesunde Rezepte, die Spaß machen

Gerade ist sein neues Buch erschienen mit dem Titel „Health Food“ und dem Untertitel „Rock'n Roll“. Darin geht es darum, dem geneigten oder dem noch nicht geneigten Leser klarzumachen, dass richtige Ernährung kein Teufelswerk ist. Und schon gar nicht der Hilfe von möglichst orientalischen und/oder außerirdisch klingenden Zutaten bedarf. Ich zitiere mal aus dem Nachwort zu seinem Buch: „Was mich immer wieder fasziniert, ist die Genügsamkeit unseres Körpers. Man muss kein Leben der Ent-sagung führen, um Körper und Geist bis ins hohe Alter fit und vital zu halten. Es sind die kleinen Fallstricke im Leben, die Schweinehunde, die Teufelchen, die uns Dinge ins Ohr flüstern, die zwar kurzfris-

**Getreu dem Motto
„Gesund gestorben ist
trotzdem tot“**

tig befriedigend sind, aber dauerhaft den Körper schädigen.“ Muss man vielmehr wissen, wenn man die Lebens- und Mediziner-Philosophie von Doc Esser verstehen will? Ich denke nicht.

Er selbst fasst das im Gespräch so zusammen: „Ich habe nur noch zwei Arten von Patienten. Auf der einen Seite die Menschen, die wirklich nicht gesund leben, weil sie zu viele Fertigprodukte konsumieren, viel rauchen, sich zu wenig bewegen – und dann Wohlstandserkrankungen wie zum Beispiel Diabetes Mellitus bekommen. Doch auf der anderen Seite stehen die Selbst-Verbesserer und Dauer-Tracker, die Schritte zählen, sich gar nichts gönnen und total kasteien.“ Und dann sagt er noch: „Klar, die werden uralt, aber stellen dann später fest: Gesund gestorben ist trotzdem tot. Wo war denn eigentlich die Lebensqualität?“

Und wenn man ihn gewähren lässt, bekommt man auch gleich was zum Thema „Superfood“ auf und um die Ohren. Wer bisher glaubte, Chia-Samen seien ein Knaller, kann von Glück sagen, dass sie ihm/ihr nicht geschadet haben. Etwas, was mit Sauerkraut niemals passieren könnte. Dazu gibt es nach seinen Worten auch echte Studien, zu Kurkuma oder Spirulina-Algen nicht.

Allerdings macht er auch denen wenig Hoffnung, die glauben, sich mit einem dicken Steak pro Tag den Eintritt ins Fegefeuer der Ernährungsschäden vom Leib halten zu können. Doc Esser ist wahrlich nicht der Alles-Erlauber, aber er ist der „Empfehlen des Sinnhaften“.

Und was hat das alles mit dem digitalen „Iserlohner Gesundheitstag“ zu tun? Ganz einfach. Nach seinem erfolgreichen Live-Besuch bei letzten

Gesundheitstag im Parktheater haben wir einfach noch einmal gefragt, ob Doc Esser sich wieder den Fragen unserer Leserschaft stellen würde. Diesmal natürlich mittels Elektronik. Und er macht es. Am Samstag, 13. November, treffen wir uns zu einem Gespräch mit Live-Chat beim Iserlohner Gesundheitstag-Studio. Natürlich stehen an diesem Tag – wenn man schon einen Lungenspezialisten zu Besuch hat – die Themen „Corona“ und „Long-Covid“ im Vordergrund, aber natürlich werden wir auch auf Fragen rund um das gute, richtige, gesunde Leben eingehen. Nähere Infos, wie Sie kostenlos dabei sein können, finden Sie auf unserer Homepage www.ikz-online.de/gesundheitsstag.

**Wer bisher glaubte,
Chia-Samen seien ein
Knaller, kann von Glück
sagen, dass sie ihm/ihr
nicht geschadet haben**



Foto: Gräfe und Unzer Verlag / Silvio Knezevic

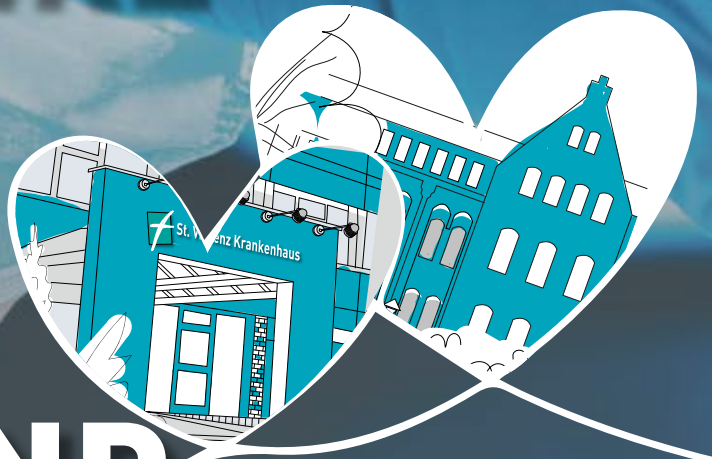


Foto: Gräfe und Unzer Verlag / Coco Lang



Katholische Kliniken
im Märkischen Kreis

UNSER HERZ SCHLÄGT FÜR DAS SAUERLAND UND FÜR SIE!



www.kkimk.de

St. Elisabeth Hospital Iserlohn
St. Vincenz Krankenhaus Menden

T 02371 78 0
T 02373 168 0

