NEUES VON
prosper · proGESUND
JUNI 2025 · AUSGABE NR. 46 I 24. JAHRGANG · EIN SERVICE IHRER KNAPPSCHAFT · www.knappschaft.de

PROSPER/PROGESUND

Foto: Igor Suka/iStock

Gesundheitsnetz digital >> Seite 2

PROSPER/PROGESUND

Foto: skynesher/iStock

Gesundheitskompetenz stärken >> Seite 3

MEDIZIN

Foto: pixelfit/iStock

Demenz vorbeugen >> Seite 6

KINDERGESUNDHEIT

Foto: simarik/iStock

Erste Hilfe bei Kindern >> Seite 8

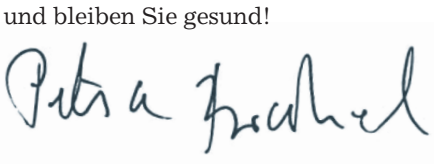
Foto: Margarita Khamidulina

Gemeinsam gestalten!

Foto: Studio Monbijou, Berlin

Liebe prosper/proGesund-Versicherte,
prosper/proGesund begeistert viele – und jetzt auch mich. Als ich Anfang Februar den Vorsitz der Geschäftsführung der Deutschen Rentenversicherung Knappschaft-Bahn-See übernommen habe, hat mich die prosper/proGesund-Idee sofort überzeugt. Ich freue mich, dass wir Ihnen mit dem Gesundheitsnetz der KNAPPSCHAFT einen besonderen Service anbieten können, der Sie und Ihre Gesundheit spürbar in den Mittelpunkt stellt. Denn Ihr gesundheitliches Wohl liegt mir am Herzen. Bei prosper/proGesund arbeiten in acht Gesundheitsnetzen hochqualifizierte Expertinnen und Experten in Praxen, Ambulanzen und Krankenhäusern Hand in Hand, um Sie bei der Vorbeugung und Früherkennung zu unterstützen und Ihnen im Falle einer Erkrankung eine bestmögliche medizinische Versorgung zu garantieren. Diese enge Vernetzung von ambulanter und stationärer Versorgung ist im deutschen Gesundheitswesen einzigartig und bietet Ihnen unschätzbare Vorteile, wie schnelle Facharzttermine ohne lange Wartezeiten, abgestimmte Arzneimitteltherapien, Angebote zur Gesundheitsförderung oder der Möglichkeit, sich jedes Jahr eine Prämie zu sichern. Eine gute Nachricht habe ich für Ihre Freunde und Verwandten, die noch nicht bei prosper/proGesund eingeschrieben sind: Ab sofort kann sich jeder, der neu an einem der Gesundheitsnetze teilnehmen möchte und dessen Hausarztpraxis ebenfalls bei prosper/proGesund mitmacht, über die Service-App Meine KNAPPSCHAFT einschreiben. Das geht ganz unkompliziert und schnell. Mehr dazu auf Seite 2. Ich freue mich, ab sofort gemeinsam mit allen Netzbeteiligten prosper/proGesund gestalten und weiterentwickeln zu dürfen. Damit Sie auch in Zukunft bestmöglich medizinisch versorgt sind.

In diesem Sinne, genießen Sie den Sommer und bleiben Sie gesund!



Herzlichst Ihre Petra Brakel
Vorsitzende der Geschäftsführung
der Deutschen Rentenversicherung
Knappschaft-Bahn-See

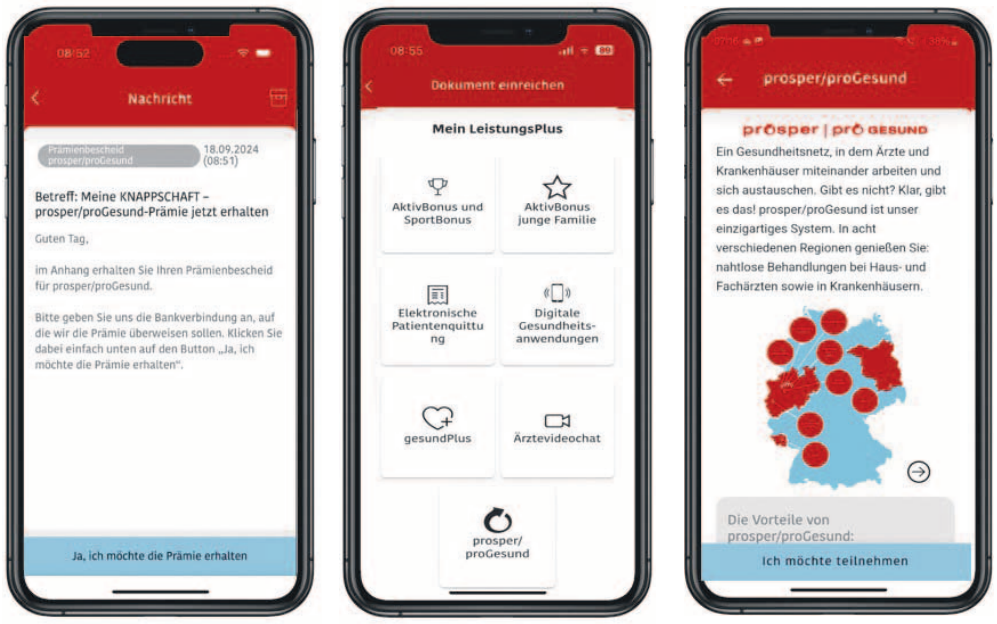
Alles auch digital:
Ärztelisten und Neues von prosper/proGesund

Wenn Sie wissen möchten, welche Hausärztin oder welcher Facharzt am Gesundheitsnetz der KNAPPSCHAFT teilnimmt, können Sie die Listen der Netzärzte online einsehen. Auf der Internetseite finden Sie auch Informationen zu den teilnehmenden Netzkrankenhäusern. Falls gewünscht, können wir Ihnen die Arztliste Ihres Gesundheitsnetzes auch per Post zusenden. Ein Anruf genügt: **08000 200 507**. Sie möchten Neues von prosper/proGesund als Digitalausgabe lesen? Dann nutzen Sie den QR-Code als Zugang zu den prosper/proGesund-Digitalangeboten.

PROSPER/PROGESUND DIGITAL

Mit wenigen Klicks dabei

Einschreibung in das Gesundheitsnetz prosper/proGesund und Verwaltung des Prämienanspruchs jetzt ganz einfach online!



Sie sind bei der KNAPPSCHAFT versichert und möchten die Vorteile des Gesundheitsnetzes nutzen? Oder Sie wollen familienversicherte Angehörige bei prosper/proGesund einschreiben? Dann haben wir großartige Neuigkeiten für Sie! Ab sofort können Sie den neuen Online-Service der KNAPPSCHAFT nutzen, um sich schnell und unkompliziert in das Gesundheitsnetz einzuschreiben oder Ihren prosper/proGesund-Prämienbescheid zu erhalten.

„Wir freuen uns, dass sich Versicherte der KNAPPSCHAFT nun auch per App bei prosper/proGesund einschreiben können und wir damit einen noch besseren Service anbieten können", erklärt Frank Kutscher, verantwortlich für die Gesundheitsnetze der KNAPPSCHAFT. Mit nur wenigen Klicks in der Service-App Meine KNAPPSCHAFT ist die Teilnahme an prosper/proGesund jetzt einfacher denn je. Wer sich bereits für die Nutzung von Meine KNAPPSCHAFT registriert hat, kann sich direkt in der Rubrik „Mein LeistungsPlus" für die Teilnahme einschreiben, vorausgesetzt die Hausarztpraxis nimmt am Gesundheitsnetz teil.

prosper/proGesund-Prämienzahlungen schneller bei Ihnen

Mithilfe des persönlichen Serviceportals lässt sich auch der prosper/proGesund-Prämienanspruch schnell und unkompliziert online regeln. Sie erhalten die Prämienmitteilung direkt in Ihre App, können dort Ihre Bankverbindung angeben und so den Auszahlungsprozess beschleunigen. Darüber hinaus lassen sich über Meine KNAPPSCHAFT viele weitere Angelegenheiten der Kranken- und Pflegeversicherung online erledigen, wie Rechnungen einreichen, Anträge auf Sach- und Dienstleistungen stellen oder eine Adressänderung mitteilen.

Alternativ gibt es nach wie vor die Möglichkeit, die prosper/proGesund-Teilnahmeerklärung auf Papier auszufüllen und an die KNAPPSCHAFT zurückzusenden. Rufen Sie uns hierzu gerne an unter der kostenlosen Info-Hotline 08000 200 507 oder sprechen Sie Ihre prosper/proGesund-Praxis an.

Service-App Meine KNAPPSCHAFT

Sie sind bei der KNAPPSCHAFT versichert und nutzen die App Meine KNAPPSCHAFT noch nicht? Dann registrieren Sie sich jetzt und erledigen ab sofort all Ihre Anliegen rund um die Kranken- und Pflegeversicherung online. Die App Meine KNAPPSCHAFT steht im App Store und im Google Play Store zum Download bereit. Alle Informationen zu Meine KNAPPSCHAFT finden Sie auf unserer Website unter knappschaft.de/meineknappschaft.

Foto: Michał Chodyra/iStock

ARZNEIMITTEL

Wann ist eigentlich „vor dem Essen"?

Fast jeder Zweite macht Fehler bei der Medikamenteneinnahme

Fast jeder Zweite nimmt verordnete Medikamente nicht richtig ein. Das ist das Ergebnis einer 2024 durchgeführten Umfrage in Norddeutschland. Manche Patientinnen und Patienten verwenden ihre Tabletten überhaupt nicht oder nur unregelmäßig, andere wiederum dosieren sie höher oder niedriger als empfohlen oder machen unwissentlich Fehler bei der Einnahme. Damit eine Arzneimitteltherapie zuverlässig wirken kann und sicher ist, ist eine korrekte Einnahme der Medikation unerlässlich.

Ob bei Infektionen oder Herzproblemen, bei Krebs oder Diabetes: Medikamente retten weltweit Millionen Leben. „Eine korrekte Einnahme der Medikamente ist für die richtige Wirksamkeit wichtig", so Dr. Angela Nachtigall, Apothekerin im prosper/proGesund-Team der KNAPPSCHAFT. „Eine regelmäßige und korrekte Medikamenteneinnahme ist für den Erfolg einer Therapie entscheidend.

Auch bei Patienten, die ihre Medikamente schon länger einnehmen, können Fehler vorkommen. Manchmal schleicht sich ein Fehler auch mit der Zeit ein. Teils liegt es aber auch an Unwissenheit", berichtet die Apothekerin. „Das muss nicht sein und lässt sich leicht ändern, vorausgesetzt man weiß, wie viel, wie oft, wie lange und in welcher Form Arzneimittel eingenommen werden sollen." Beispielsweise sollten Medikamente immer mit ausreichend Flüssigkeit, am besten einem Glas stillem Wasser, eingenommen werden.

Nicht mit Limonade, nicht mit Grapefruitsaft, nicht mit Milch, nicht mit Kaffee und nicht mit Alkohol. Nahrungs- und Genussmittel können die Wirkung von Arzneimitteln verstärken, abschwächen oder auch verhindern. Coffein ist zum Beispiel außer in Kaffee auch in Schwarztee, Grüntee, Mate, Guarana, Cola und Energy-Drinks enthalten.

Morgens, mittags, abends?

Wichtig für die Einnahme vieler Medikamenten ist auch die Tageszeit. Warum? Weil die Körperorgane zu unterschiedlichen Tageszeiten aktiver oder weniger aktiv sind und die Konzentration von Hormonen im Blut oder Proteinen in den Körperzellen tageszeitabhängig schwankt. Cholesterin beispielsweise bildet unser Körper vor allem nachts. So liegt es nahe, cholesterinsenkende Mittel, die sogenannten Statine, abends einzunehmen, damit sie nachts wirken. „Am wichtigsten ist eine regelmäßige Einnahme", so Dr. Angela Nachtigall, „nur so lässt sich ein gleichmäßiger Wirkspiegel im Blut aufbauen und eine gute Wirksamkeit gewährleisten."

Vor, während oder nach dem Essen

Ob man Medikamente nüchtern, vor oder mit dem Essen einnimmt, hat ebenfalls einen Einfluss darauf, wann und wie diese wirken. Manche Arzneien werden nüchtern – also auf leeren Magen – eingenommen. Das sind beispielsweise Medikamente, die schnell wirken, oder deren Wirkstoffe nicht durch Nahrung beeinflusst werden sollen.

Gewisse Wirkstoffe sind besser verträglich, wenn sie mit dem Essen eingenommen werden. Und andere Präparate wiederum können ihre Wirkung erst entfalten, wenn zum Essen ein zeitlicher Abstand besteht.

Das bedeutet

- Einnahme nüchtern: entweder 30 bis 60 Minuten vor oder aber mindestens 3 Stunden nach dem Essen.
- Einnahme vor dem Essen: die Arznei sollte 30 bis 60 Minuten vor der Mahlzeit eingenommen werden.
- Einnahme während des Essens: kurz vorher, währenddessen oder kurz nach dem Essen
- Einnahme nach dem Essen: direkt nach der Mahlzeit

Mein Rat: Nehmen Sie Ihre Medikamente genauso ein, wie es Ihre prosper/proGesund-Ärztin oder -Arzt verordnet hat. Sind Sie sich unsicher? Dann fragen Sie lieber einmal mehr nach.

Ihre Checkliste zur Medikamenten-Einnahme

Sie nehmen Medikamente? Dann machen Sie den Check zur sicheren Medikamenten-Einnahme zum Abhaken:

- ☐ Ich weiß, welche Medikamente ich einnehme und warum.
- ☐ ob und warum meine Medikation geändert wurde.
- ☐ wie ich meine Medikamente richtig einnehme.
- ☐ wie die Mittel wirken sollen und wie nicht.
- ☐ wie lange ich meine Medikamente nehmen soll.
- ☐ wann die nächste ärztliche Kontrolle ist.

Quelle: © Wort & Bild Verlagsgruppe - Gesundheitsmeldungen

PROSPER/PROGESUND

Gesundheitskompetenz stärken

Informationen aus erster Hand

Gesundheitswissen ist eine Voraussetzung für ein gesundes Leben und spielt bei der Krankheitsbewältigung eine zentrale Rolle. Dennoch fehlt es bei den meisten Menschen an gesundheitsrelevantem Wissen und Kompetenz. Mit einem umfassenden Angebot an Gesundheitsinformationen möchte prosper/proGesund aktiv die Gesundheitskompetenz der Versicherten stärken.

Die Mehrheit der Menschen in Deutschland tut sich schwer damit, gesundheitsbezogene Informationen zu finden, zu verstehen und richtig zu nutzen. Das zeigt die Studie „Gesundheitskompetenz in Deutschland 2024“ der Technischen Universität München. Demnach haben drei von vier Befragten Schwierigkeiten mit Gesundheitsinformationen. Auch fehlt es an Gesundheitskompetenz – also der Fähigkeit, informierte Entscheidungen rund um die eigene Gesundheit zu treffen. Ein neuer Negativrekord.

„Gesundheitskompetenz ist eine zentrale Ressource, um mit Gesundheitsinformationen und -dienstleistungen umgehen und Entscheidungen für die eigene Gesundheit und das Wohlbefinden treffen zu können“, erklärt Frank Kutscher, verantwortlich für die Gesundheitsnetze prosper/proGesund der KNAPPSCHAFT. „Sie wirkt sich positiv auf die individuelle Gesundheit aus und kann zudem das Gesundheitssystem entlasten.“ Je mehr wir über unsere Gesundheit wissen, desto besser können wir sie schützen und unsere Lebensqualität verbessern. Wir lernen, wie wir uns gesund ernähren, genug Bewegung bekommen und Stress vermeiden können. Eine ausreichende Gesundheitskompetenz befähigt uns zudem, bei Krankheiten richtig zu handeln. Wir können besser entscheiden, wann wir zum Arzt gehen sollten und welche Behandlungen für uns sinnvoll sind.

Medizinische Expertinnen und Experten stehen Rede und Antwort

In allen prosper/proGesund-Netzregionen finden regelmäßig Veranstaltungen und Aktionen zu medizinischen Themen statt. Ziel ist es, die Menschen durch das neu erworbene Wissen zu stärken und selbstsicherer zu machen.

„Der Vorteil: Alle Informationsangebote stammen direkt von medizinischen Experten aus dem Gesundheitsnetz der KNAPPSCHAFT. Sie sind seriös und zuverlässig und informieren auch über regionale Versorgungsangebote“, betont Kutscher. Zu den Angeboten in den Netzkrankenhäusern gehören medizinische Vorträge, Gesundheitstage, Gesprächskreise, Patientenseminare und Telefon-Aktionen mit Expertinnen und Experten verschiedener Fachrichtungen.

Unter dem Motto „Wenn die Leber ihr Fett weg bekommt“ veranstalteten beispielsweise die Knappschaft Kliniken Kamen im März einen Aktionsnachmittag zu den Themen Fettleber, Darmkrebs und Ernährung. Dort erwarteten die Versicherten leicht verständliche Vorträge, wertvolle Ernährungstipps und gesundes Fingerfood zum Probieren, Körperfettmessungen, Bestimmungen von Blutzuckerspiegel, Body-Mass-Index (BMI) und Blutdruck sowie interessante Informationen aus der Apotheke. „Lebererkrankungen sind eines der größten Gesundheitsprobleme und ein Risiko für Darmkrebs“, erklärt Dr. Kai Wiemer, Chefarzt der Gastroenterologie. Gemeinsam mit seinem Kollegen, Chefarzt Dr. Marcus Rottmann, beantwortete er während des Aktionsnachmittages die Fragen der Versicherten. Auch an den Knappschaft Kliniken Recklinghausen finden monatlich Telefonaktionen zu medizinischen Themen statt. Im August beantwortet z. B. Prof. Dr. Büsing alle Fragen zum Thema Adipositas.

Netzregion	Wo?	Was?
StädteRegion Aachen	Rhein-Maas Klinikum	Medizin für Bürgerinnen und Bürger
Bottrop/Oberhausen	Knappschaft Kliniken Bottrop	WAZ-Medizinforum Patientenseminare
Dortmund/Lünen/Kamen	Knappschaft Kliniken Dortmund	Medizinische Vorträge Pflegekurse
Essen/Mülheim	Kliniken Essen-Mitte	Infoveranstaltungen
Gelsenkirchen/Gladbeck	Knappschaft Kliniken Gelsenkirchen-Buer und Marienhospital Gelsenkirchen	Patientenseminare
Lausitz	Medizinische Universität Lausitz Carl-Thiem SANA Kliniken Niederlausitz	Mittwochs-Visite mit Carl Thiem (monatliches Format) regelmäßige monatliche Patienten-Veranstaltungen
Recklinghausen	Knappschaft Kliniken Recklinghausen	Telefon-Aktionen Herzwochen (Herbst 2025)
Saar	Knappschaft Kliniken Püttlingen	Patienten-Vorträge 2025

Weitere Informationen zu Veranstaltungen finden Sie auf den Internetseiten des jeweiligen prosper/proGesund-Netzkrankenhauses.

Mittwochs-Visite und „Walk and Talk“

An der Medizinischen Universität Lausitz in Cottbus wurde mit der „Mittwochs-Visite mit Carl Thiem“ ein neues 14-tägiges Vortragsformat ins Leben gerufen. „Im Mai konnten sich Versicherte beispielsweise darüber informieren, was die Laborwerte bei einem Blutbild eigentlich aussagen. Ein wichtiges Thema, über das viele nicht Bescheid wissen“, berichtet Anett Bölke, Mitarbeiterin der prosper-Netzwerkkoordination in der Lausitz. „Mit Walk and Talk – gemeinsam läufts“, einem Bewegungs- und Begegnungsangebot für Krebs-Patienten oder einem Kinder-Diabetes-Camp stehen jetzt auch ganz neue Informationsangebote zur Verfügung.

KOLUMNE

Trau, schau, wem?
Gesundheitstipps auf Social Media: wertvoll oder Fehlinformationen?

Von Dr. Nina Heßling, prosper-Fachärztin für Allgemeinmedizin und Chirurgie in Bottrop

„Das Mahlen von sieben Mandeln, zehn Gramm Kandiszucker und zehn Gramm Fenchel und die 40-tägige Einnahme mit heißer Milch am Abend heilt alle Arten von Gehirnkrankheiten", behauptet ein junger Mann im Arztkittel in einem Instagram-Video. Die Aussage sei falsch, so die Deutsche Hirnstiftung. Es gebe keine Belege dafür, dass diese Rezeptur eine heilsame Wirkung bei Gehirnkrankheiten hat. Solche und ähnliche pseudowissenschaftliche Posts von künstlich generierten Ärztinnen und Ärzten oder reichweitenstarken Medfluencer, die teilweise keine medizinische Ausbildung haben, sind auf allen Social-Media-Plattformen zu finden.

Gesundheitstipps auf Social Media boomen. Viele Gesundheitsexperten und Mediznerinnen nutzen TikTok, Instagram und Co. um Gesundheitswissen zu vermitteln und über medizinische Themen aufzuklären. Doch unter die seriösen Aufklärer mischen sich immer wieder Influencer ohne medizinische Qualifikation. Neben Werbung für vermeintlich „gesunde“ Produkte verbreiten sie auch Fehlinformationen und gesundheitsschädliche Tipps. Eine Untersuchung (2022) der Weltgesundheitsorganisation hat gezeigt, dass während Pandemien, humanitärer Krisen und gesundheitlicher Notlagen in den sozialen Medien zunehmend Gesundheitsinformationen von unzureichender Qualität zu finden sind. Ein Ergebnis der Studie: Rund jeder zweite Beitrag zum Thema Impfen enthielt Fehlinformationen.

Seriöse Gesundheitsinformationen erkennen

Wie also erkenne ich vertrauenswürdige Gesundheitsinhalte auf Social Media, wenn ich mich seriös informieren möchte? Achten Sie auf den Absender. Wer über Gesundheitsthemen spricht, sollte sich mit der Materie auskennen und unter anderem wissen, wie man wissenschaftliche Daten einordnet.

Ein abgeschlossenes Medizinstudium oder eine Ausbildung im Gesundheitsbereich sind in der Regel Voraussetzung dafür. Außerdem sollte ein Gesundheitsthema immer ausgewogen dargestellt sein, objektiv und neutral verfasst und über alle wichtigen Aspekte aufklärend. Achten Sie auch auf die Quellen. Sind sie seriös? Stammen sie aus Studien, Leitlinien, Instituten oder Fachgesellschaften? Wichtig ist auch, nachvollziehen zu können, welche Interessen hinter einem Beitrag stecken. Vorsicht ist geboten, wenn Medfluencer Produkte bewerben. Denn dann handelt es sich häufig um Marketing und nicht um unabhängige, seriöse Information.

Foto: canart7/iStock

Sie sind auf der Suche nach wertvollen und seriösen Gesundheitsinformationen? Dann folgen Sie doch der KNAPPSCHAFT auf ihren Social-Media-Accounts: auf Facebook, Instagram, Pinterest, YouTube und LinkedIn oder nutzen Sie die Gesundheits-Tipps im Online-Magazin der KNAPPSCHAFT. Mehr dazu unter www.knappschaft.de

proGesund Recklinghausen

Emotionen durch eigene Fotos entfachen

Projekt „Erinnerung und Teilhabe“ an den Knappschaft Kliniken Paracelsus Marl mit Award ausgezeichnet

Dr. Ludger Springob, Chefarzt der Klinik für Geriatrie und Palliativmedizin an den Knappschaft Kliniken Paracelsus Marl, hat ein berührendes Projekt ins Leben gerufen: „Erinnerung und Teilhabe – Projektion von Bildern für demente und bettlägerige Patienten“. Diese innovative Maßnahme wurde jetzt mit dem Knappschaft Kliniken Award in der Kategorie „Patienten“ ausgezeichnet.

Das Konzept ist einfach und doch wirkungsvoll: Ein Beamer, der auf dem Nachttisch oder am Fußende des Bettes im Krankenzimmer des prosper-Netzkrankenhauses platziert wird, projiziert Fotos an die Wand oder Zimmerdecke. Viele Patientinnen und Patienten, die an Demenz leiden oder bettlägerig sind, verbringen oft lange Zeit im Krankenhaus. „Mit diesem Projekt können schöne Erinnerungen aus vergangenen Tagen wiederaufleben und helfen, schmerzhafte Empfindungen für einen Moment in den Hintergrund zu drängen“, erklärt Dr. Ludger Springob. Zudem lässt sich der Tag-Nacht-Rhythmus positiv beeinflussen.

Die Fotos können von Angehörigen über Handys oder Laptops auf den Beamer übertragen werden, einschließlich abfotografierter Erinnerungen aus alten Fotoalben. Die Auswahl der Bilder ist vielfältig: Oft wünschen sich die Patienten Fotos von Freunden, Familienmitgliedern oder geliebten Haustieren, die besondere Emotionen wecken. Während der Diashow tauchen die Patienten in eine andere Welt ein und können für einige Minuten alles um sich herum vergessen.

Patienten blühen auf

Die Reaktionen sind oft sehr unterschiedlich. Einige Patienten sind gerührt und weinen, während andere anfangen, Geschichten zu erzählen. „Eher verschlossene Patienten blühen für einen Moment auf und erzählen lustige Anekdoten, die ihnen beim Anschauen der Bilder wieder einfallen“, berichtet Bianca Jamin, Fachgesundheits- und Krankenpflegerin auf der Station. Wenn genug Zeit ist, setzt sich die Pflegekraft dazu: „Manche Patienten werden zugänglicher, fangen an zu reden, obwohl sie sonst eher in sich gekehrt sind. Dann kommen sie in Redefluss, weil durch die ausgelösten Emotionen die Erinnerungen aus dem Langzeitgedächtnis aktiv werden.“

Ein besonders berührendes Beispiel ist der Fall eines älteren Patienten, der anfangs kaum mobil war und mit Hilfe von Pflegekräften vom Rollstuhl ins Bett gehoben werden musste. Nach vier Wochen auf der palliativmedizinischen-geriatrischen Station gewann er beim Anschauen seiner eigenen Bilder von einer Reise nach Norwegen wieder Kraft. Diese Erinnerungen halfen ihm sogar, beim Verlassen des Krankenhauses die Treppenstufen wieder alleine zu steigen. „Die durch die Bilder ausgelösten Emotionen haben einen nachhaltigen Einfluss auf die Ängste und Unsicherheiten der Patienten, die an Demenz oder unheilbaren Krankheiten leiden, und fördern den Genesungsprozess“, so der Chefarzt. Dieses Projekt zeigt eindrucksvoll, wie wichtig Erinnerungen und emotionale Verbindungen für das Wohlbefinden von Patienten sind.

prosper Bottrop / Oberhausen

Moderne Neurochirurgie in Bottrop

Knappschaft Kliniken Bottrop stärken Fachbereich Neurologie

Die Knappschaft Kliniken Bottrop bauen ihren neurologischen Fachbereich weiter aus, um Patientinnen und Patienten noch bessere Behandlungsmöglichkeiten bieten zu können. Unter der Leitung von Chefarzt Sascha Zink entsteht derzeit an der Osterfelder Straße eine neue Klinik für Neurochirurgie. Seit April führt dort ein erfahrenes Team von Fachärzten eine Vielzahl von neurochirurgischen Eingriffen durch.

Dabei setzen die Neurochirurgen im prosper-Netzkrankenhaus in Bottrop auf modernste Technologien und schonende Verfahren wie die sogenannte Schlüssellochchirurgie. Das bedeutet, dass die Operateure Eingriffe durch kleine Schnitte durchführen, was den Heilungsprozess beschleunigen und postoperative Schmerzen verringern kann. Ziel ist es, Patientinnen und Patienten bestmöglich medizinisch zu versorgen und Ihre Genesung so angenehm wie möglich zu gestalten.
In der Neurochirurgie werden operative Eingriffe an Wirbelsäule und Nervensystem durchgeführt. Dazu gehören z. B. Bandscheibenvorfälle, Tumore innerhalb des Schädels oder der Wirbelsäule, Gefäßerkrankungen, Fehlbildungen, Verletzungen des Gehirns, des Rückenmarks und von Nerven. Besonders bei Operationen am Gehirn ist es uns wichtig, schonende Verfahren anzuwenden, um Risiken zu minimieren. „Mit fortschrittlichen Methoden wie der Neuronavigation und der Überwachung der Nervenfunktionen während der Operation sorgen wir für höchste Präzision und Sicherheit“, erklärt Chefarzt Zink.

Immer mehr neurologische Erkrankungen

Die Neurologie spielt in der heutigen Medizin eine immer größere Rolle. Die Gesellschaft wird immer älter und damit häufen sich altersbedingte neurologische Erkrankungen wie Schlaganfälle, Demenzen und Parkinson. Auch chronische Erkrankungen wie Multiple Sklerose und Epilepsie werden häufiger. Die Neurologie spielt daher eine zentrale Rolle in der Behandlung und Rehabilitation dieser Erkrankungen. „Bereits heute gehört der Hirninfarkt zu den häufigsten Diagnosen in deutschen Krankenhäusern und belegt Platz drei der vollstationären Diagnosen“, berichtet Sascha Zink. In den Knappschaft Kliniken Bottrop ist damit ein hochspezialisiertes Neurozentrum entstanden, das die Bereiche Neurochirurgie, Neurologie und Rehabilitation verbindet. So kann dieses interdisziplinäre Netzwerk aus Spezialisten Patienten von der Diagnose über die Behandlung bis hin zur Nachsorge umfassend betreuen – alles aus einer Hand.

prosper Dortmund / Lünen / Kamen

Statt Gelenkersatz

Gelenkembolisation an den Knappschaft Kliniken Dortmund

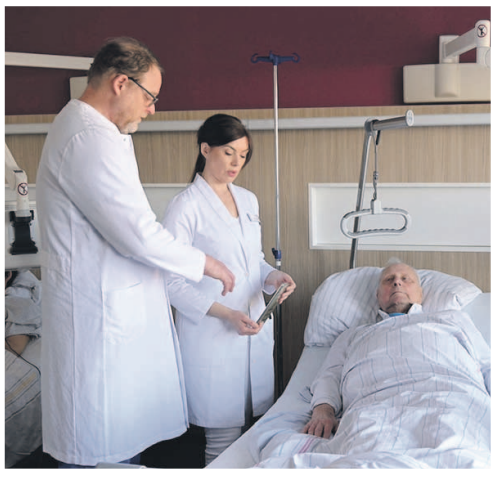
Viele Patientinnen und Patienten leiden unter chronischen Gelenkschmerzen, die häufig auf entzündliche Prozesse im Gelenk, der Gelenkskapsel oder im Sehnen- und Bandapparat zurückzuführen sind. Wenn weder Medikamente noch Physiotherapie dauerhaft die Schmerzen lindern, kann die Gelenkembolisation eine sehr gute Chance auf ein aktiveres Leben bieten. Die Knappschaft Kliniken Dortmund haben mit der Transarteriellen Periartikulären Embolisation (kurz TAPE) bereits gute Ergebnisse erzielt – ein innovatives Verfahren, das speziell für Patienten entwickelt wurde, bei denen ein Gelenkersatz (noch) nicht in Frage kommt.

„Die Gelenkembolisation eignet sich für Patientinnen und Patienten mit chronischen Gelenkbeschwerden, vor allem im Knie, aber auch an Hüfte und Schulter sowie für Menschen mit chronischen Sehnenschmerzen, wie beispielsweise an der Achillessehne“, erklärt Prof. Altenbernd, Chefarzt der Klinik für diagnostische und interventionelle Radiologie und Neuroradiologie am prosper-Netzkrankenhaus in Dortmund-Brackel. Die Knappschaft Kliniken Dortmund bieten dieses neue Verfahren interdisziplinär an. Der Chefradiologe und Dr. Kathrin Niemöller, Chefärztin der Klinik für Angiologie, arbeiten eng zusammen und bieten gemeinsame Sprechstunden an.

Die Gelenkembolisation wird üblicherweise bei Patienten angewendet, bei denen konservative Behandlungsmethoden wie Schmerzmedikamente, physikalische Therapie oder Injektionen nicht ausreichend wirksam sind. In Dortmund zeigen die ersten Eingriffe vielversprechende Ergebnisse: „Bei 80 Prozent der Patienten führt die Gelenkembolisation zu einer deutlichen Schmerzlinderung und damit zu einer Verbesserung der Lebensqualität“, so Dr. Niemöller. Vor dem Eingriff erfolgt eine Ultraschalluntersuchung, um sicherzustellen, dass die Patienten für das Verfahren geeignet sind und andere Gefäßerkrankungen ausgeschlossen werden.

Wie funktioniert die Gelenkembolisation?

Das Verfahren basiert auf der Erkenntnis, dass sich um entzündete Gelenke zahlreiche feine Blutgefäße bilden. Durch das gezielte Verschließen dieser Gefäße werden Schmerzreize blockiert und die Bildung sensibler Nervenverbindungen reduziert. Dies führt zu einer spürbaren Linderung der Beschwerden und verbessert die Beweglichkeit des Gelenks. Ein Teufelskreis wird durchbrochen: Weniger Schmerzen fördern mehr Bewegung, was wiederum die Bildung nützlicher Schmierstoffe im Gelenk unterstützt.
Die Gelenkembolisation ist ein wenig belastender Eingriff, der in der Regel ohne Vollnarkose durchgeführt wird. Mithilfe einer hochmodernen Angiographieanlage werden die kleinen Blutgefäße sichtbar gemacht. Ein Mikrokatheter wird meist von der Leiste aus bis zum entzündeten Gelenk vorgeschoben, um die Bereiche mit überschüssiger Durchblutung zu lokalisieren. Anschließend werden diese Gefäße mit Medikamenten oder winzigen Partikeln verschlossen. Der gesamte Eingriff dauert etwa eine Stunde, und die Patienten bleiben zur Überwachung für eine Nacht im Krankenhaus.



Im Gefäßzentrum an den Knappschaft Klinken Dortmund bieten Dr. Kathrin Niemöller und Prof. Dr. Jens-Christian Altenbernd das innovative Verfahren interdisziplinär an.

Patienten, die sich für die Gelenkembolisation interessieren, können unter Tel.: **0231 922-1606** oder **0231 922-2616** einen Sprechstundentermin vereinbaren.

prosper Gelsenkirchen / Gladbeck

Vorhofflimmern: Innovative Ansätze in der Patientenversorgung

Knappschaft Kliniken Gelsenkirchen-Buer: Minimal-invasive katheter-gestützte Behandlung via Pulsed-Field Ablation

Das Herz ist mit bis zu 100.000 Schlägen pro Tag der Lebensmotor des Menschen. Doch was passiert, wenn dieser Lebensmotor aus dem Takt gerät? Vorhofflimmern ist die häufigste Herzrhythmusstörung und betrifft mehr als zwei Millionen Menschen in Deutschland. Es sind Störungen der elektrischen Reizleitung des Herzens. Sie können harmlos, aber auch lebensbedrohlich sein. Die Betroffenen beschreiben ihre Empfindungen etwa so: „Ich hatte so ein komisches Herzstolpern – es fühlte sich an, als würde mein Herz aus dem Takt geraten, wie ein Hüpfen oder Flattern in der Brust.“ Die Patienten leiden oft unter Symptomen wie Herzrasen und Atemnot, die die Lebensqualität stark einschränken. Sie fühlen sich selbst bei kleinsten Anstrengungen wie dem Treppensteigen erschöpft.

Auch bei Menschen, die einen gesunden Lebensstil pflegen und regelmäßig Sport treiben, kann ein Vorhofflimmern auftreten: Sie registrieren zum Beispiel beim Joggen anhand der Pulsuhr, dass der Puls unregelmäßig ist und sie spüren, dass ihr Herz unkoordiniert schlägt – mal schnell, mal langsam. „Und obwohl diese Patienten eigentlich topfit sind, haben sie plötzlich ein ungutes flatterriges oder ziehendes Gefühl in der Brust. Dann ist diagnostisch ein Belastungs- und Langzeit-EKG dringend angeraten“, sagt Dr. Christoph Haurand, Chefkardiologe in den Knappschaft Kliniken Gelsenkirchen-Buer. „Vorhofflimmern tritt in den Herzvorhöfen auf. Aufgrund einer elektrischen Fehlfunktion schlägt das Herz unregelmäßig – es gerät aus dem Takt. Das verringert den Blutfluss und erhöht das Risiko eines Schlaganfalls oder einer Herzinsuffizienz. Der Goldstandard der Behandlung ist die Ablation im Herzkatheterlabor."

Innovative Behandlung

Katheterablationen dienen der gezielten Behandlung von Herzrhythmusstörungen und erfolgen meist stationär beim schlafenden Patienten. Das Zentrum für Elektrophysiologie an den prosper/proGesund-Netzkrankenhäusern in Gelsenkirchen-Buer und in Recklinghausen verfügt über modernste Technologie und setzt eine innovative Behandlungsmethode ein: die Pulsed-Field Ablation (PFA).

Dr. Patrick Müller ist Direktor des Zentrums für Elektrophysiologie und erklärt: „Im Gegensatz zu herkömmlichen Methoden, bei denen Wärme oder Kälte eingesetzt werden, nutzt PFA nicht-thermale elektrische Impulse, um gezielt krankhaftes Gewebe im Herzen zu behandeln.

Der Vorteil dieser Technologie liegt in ihrer hohen Präzision und Sicherheit. Das umgebende Gewebe des Herzens, wie Speiseröhre, Lunge oder Nervenbahnen, bleibt verschont. Dadurch reduzieren sich potenzielle Nebenwirkungen erheblich. Wir setzen im Verbund der Knappschaft Kliniken diese moderne Technologie erfolgreich ein. Sie verzeichnet eine deutliche Verbesserung der Behandlungsergebnisse und ist eine sehr effektive und besonders schonende Behandlungsmethode. Viele Patienten berichten nach dem kurzen Eingriff von einer schnellen Erholung und einer deutlichen Steigerung ihrer Lebensqualität.“

Kontakt

Zentrum für Elektrophysiologie der Knappschaft Kliniken Recklinghausen und Gelsenkirchen Tel.: **0209 5902-7342**

prosper Gelsenkirchen / Gladbeck

Wenn die Ohren ständig schmerzen

prosper-Netzkrankenhaus in Gelsenkirchen-Buer: Chirurgische Behandlung bei Kindern mit chronischer Mittelohrentzündung

Vor allem kleine Kinder, aber auch Schulkinder leiden häufig unter Ohrenentzündungen. „Wenn sie chronisch werden, kann dies langfristig Auswirkungen auf das Hörvermögen und damit die Sprach- und Lernentwicklung eines Kindes haben. Die Flüssigkeit im Mittelohr hinter dem Trommelfell führt zu einer Hörminderung, da die Schallleitung durch die Flüssigkeitsansammlung behindert wird“, sagt Dr. Ralph Magritz, Chefarzt der Klinik für Hals-Nasen-Ohrenheilkunde (HNO) in den Knappschaft Kliniken Gelsenkirchen-Buer.

Eine chronische Mittelohrentzündung (chronische Otitis media) ist für viele Kinder und ihre Familien eine belastende Erkrankung. Anders als eine akute Mittelohrentzündung, die meist nach einigen Tagen abheilt, kann die chronische Form über Wochen, Monate oder sogar Jahre bestehen bleiben. Dabei kann sie immer wieder aufflammen und das Leben des Kindes stark beeinträchtigen.

Typische Symptome einer chronischen Mittelohrentzündung

- Wiederkehrender oder dauerhafter Ausfluss aus dem Ohr (meist eitrig)
- Hörminderung, oft auf einem Ohr stärker ausgeprägt
- Druckgefühl oder Schmerzen im Ohr, besonders bei Entzündungsschüben
- Verzögerungen in der Sprachentwicklung, besonders bei beidseitiger Schwerhörigkeit
- Konzentrations- und Lernprobleme, wenn das Hören im Alltag erschwert ist

Wann sollte operiert werden?

„Nicht jede chronische Mittelohrentzündung muss sofort operiert werden“, betont HNO-Spezialist Magritz. Zunächst wird meist versucht, mit Medikamenten und auch mit bestimmten technischen Hilfsmitteln, die jedoch nie weh tun, eine Besserung zu erzielen. Eine Operation wird dann empfohlen, wenn die Entzündung über mehrere Monate anhält oder immer wiederkehrt, der Ausfluss nicht auf Medikamente anspricht, das Hörvermögen stark und längerfristig eingeschränkt ist, es zur Entzündung des Knochens hinter dem Ohr kommt oder sich das Trommelfell nicht von selbst verschließt.

„Das Ziel der Operation ist es, die chronische-Entzündung zu beseitigen und das Hörvermögen möglichst wiederherzustellen. Die Art des Eingriffs hängt davon ab, welche Strukturen im Ohr betroffen sind“, so Dr. Magritz. Bei der Operation werden entzündetes Gewebe oder Eiterherde aus dem Mittelohr entfernt. In einigen Fällen wird ein kleines Röhrchen ins Trommelfell eingesetzt, damit das Ohr besser belüftet wird und Flüssigkeit abfließen kann. „Sind das Trommelfell oder auch die Gehörknöchelchen beschädigt, können wir sie rekonstruieren“, so der HNO-Spezialist, „dazu verwenden wir körpereigenes Gewebe und für den Gehörknöchelchen-Ersatz ganz kleine Titanimplantate, die der Körper ein ganzes Leben lang toleriert.“

Kontakt

Knappschaft Kliniken Gelsenkirchen-Buer
Klinik für Hals-Nasen-Ohrenheilkunde
Tel. **0209 5902-656**

KURZ NOTIERT:

prosper Essen / Mülheim

AM PULS DER MEDIZIN: FRAUENKREBSZENTRUM

Am Frauenkrebszentrum an den Kliniken Essen-Mitte (KEM) werden Patientinnen auf ihrem Weg durch Diagnose, Therapie und Nachsorge bestmöglich begleitet. Das prosper-Netzkrankenhaus nimmt in der Frauenheilkunde eine Spitzenposition in der Region Ruhr ein und setzt auf modernste Behandlungsmethoden und eine individuelle Betreuung. Am Frauenkrebszentrum profitieren Patientinnen von den neuesten Erkenntnissen der Krebsforschung, innovativen Therapien und einer engen, interdisziplinären Zusammenarbeit der Fachkliniken.

Auch in diesem Jahr schaute die Gynäkologische Onkologie aus ganz Deutschland wieder nach Essen. Im Februar fand hier zum vierzehnten Mail das Essener Symposium zur Gynäkologischen Onkologie und Senologie statt – eine der größten medizinischen Fachveranstaltungen in Deutschland. Über 2.900 Fachleute verfolgten die Hybrid-Veranstaltung, bei der Experten wie **Prof. Dr. Philipp Harter**, Direktor der Klinik für Gynäkologie & Gynäkologische Onkologie, sowie **Prof. Dr. Sherko Kümmel**, Direktor der Klinik für Frauenheilkunde/Brustzentrum, aktuelle Entwicklungen bei Brustkrebs und gynäkologischen Tumoren präsentierten. Dabei wurden auch die neuen Therapie- und Chemostandards für 2025 vorgestellt.

prosper Gelsenkirchen / Gladbeck

NEUER CHEFARZT IM MARIENHOSPITAL

Seit dem 1. Februar 2025 leitet **Prof. Dr. med. Pawel Mach** die Klinik für Gynäkologie und Geburtshilfe im Marienhospital Gelsenkirchen (MHG). Zuvor war er am Essener Universitätsklinikum tätig und bringt eine beeindruckende Karriere mit: Nach seinem Medizinstudium in Krakau und der Promotion 2011 wurde er 2015 Facharzt für Frauenheilkunde und Geburtshilfe. 2019 habilitierte er sich und erhielt 2024 eine Professur an der Universität Duisburg-Essen.

„Wir freuen uns, mit Prof. Dr. Mach einen hochkarätigen Experten gewonnen zu haben“, sagt Hendrik Nordholt von der KERN-Geschäftsführung des prosper-Netzkrankenhauses in Gelsenkirchen. Prof. Dr. Mach verfügt über zahlreiche Zusatzqualifikationen, darunter gynäkologische Onkologie und minimal-invasive Chirurgie. Auch mit der Umsetzung der Krankenhausplanung NRW bleibt die Klinik für Gynäkologie und Geburtshilfe im MHG ein starker und im Haus gut mit anderen Fachabteilungen vernetzter Leistungserbringer.

Er betont: „Ich freue mich auf die Zusammenarbeit mit meinen neuen Kolleginnen und Kollegen und darauf, die Klinik weiterzuentwickeln. Wir möchten ein zuverlässiger Partner für alle Patientinnen und Patienten sein.“

Foto: PIIKSEL/iStock

MEDIZIN

Der Anti-Demenzplan!

Rund 40 Prozent aller Demenz-Fälle ließen sich verhindern oder zumindest hinauszögern, so die Wissenschaft. Was dabei helfen kann: ein aktives, gesundes und soziales Leben.

Meine Mutter ist über 80 und schlecht zu Fuß. Beim Kopfrechnen hingegen beeindruckt sie selbst ihre Enkel. Seit einiger Zeit besucht sie eine Einrichtung der Tagespflege. Einige der Gäste dort sind dement. Meine Mutter macht sich Sorgen. Ob ihr Gedächtnis sie auch eines Tages im Stich lassen wird? Ich frage ChatGPT. Die Antwort: Es sei verständlich, dass meine Mutter sich Gedanken mache. Doch sei es nie zu spät, positive Veränderungen vorzunehmen, die ihre körperliche und geistige Gesundheit fördern. Ich solle darüber mit einem Arzt sprechen. Das tue ich und suche Dr. Ludger Springob auf. Er ist seit 14 Jahren Chefarzt der Klinik für Geriatrie und Palliativmedizin an den Knappschaft Kliniken Paracelsus Marl und Experte in Sachen Demenz. Bei unserem Treffen im proGesund-Netzkrankenhaus möchte ich von ihm wissen, was meine Mutter gegen altersbedingte Abbauprozesse und Ablagerungen in ihrem Gehirn tun kann.

Laufen, Lernen, Lachen

Der Chefarzt zitiert Franz Müntefering: „Laufen, Lernen, Lachen“. Das sei das Motto des ehemaligen Vizekanzlers. Und in der Tat: wer das beherzigt, kann das Risiko einer Alzheimer-Demenz senken. „Regelmäßige Bewegung, soziale Kontakte, eine gesunde Ernährung und ausreichend Schlaf können dazu beitragen, dass das Gehirn leistungsfähig bleibt.“ Das belegt auch eine aktuelle US-amerikanische Studie, an der 2.449 Männer und Frauen im Alter über 65 Jahren teilnahmen. Die Auswertung zeigt, dass Menschen mit einem gesünderen Lebensstil nicht nur länger, sondern auch länger ohne Alzheimer-Demenz leben.

Vergesslich, desorientiert, dement?

Zwar ist meine Mutter geistig noch fit, doch fallen ihr häufig Wörter oder Namen nicht mehr ein oder sie verlegt ihr Smartphone oder den Schlüssel. Dr. Springob beruhigt mich: „Nicht jede Unkonzentriertheit oder Schusseligkeit ist ein Anzeichen für eine Demenz. Vergisst man jedoch häufig, wo man ist oder man verläuft sich wiederholt und kann sich gar nicht mehr an Ereignisse von gestern erinnern, sollte man darüber mit seiner Hausärztin oder seinem Hausarzt sprechen. Dieser klärt dann die möglichen Ursachen für die Beschwerden ab.“

Wichtig zu wissen: Es gibt verschiedene Arten von Demenzerkrankungen. Ca. 90 Prozent aller Demenzerkrankungen sind primärer Natur. Das heißt, dass die Ursache für die Erkrankung im Gehirn des Betroffenen liegt. Diese Formen der Demenz sind bis heute nicht heilbar. Sie lassen sich bei frühzeitiger Diagnose nur verlangsamen. Dazu gehört auch Alzheimer. Sie ist die häufigste Form einer Demenz. Sekundäre Demenzen wiederum werden durch andere Einflussfaktoren wie z. B. Erkrankungen ausgelöst. Wenn die verursachende Krankheit rechtzeitig erkannt und behandelt wird, ist eine sekundäre Demenz zumindest teilweise heilbar oder kann sich bessern. Oft treten aber auch Misch-Formen auf. Oder eine Demenz wird als Nebenwirkung eines Medikaments vorgetäuscht. „Deshalb ist eine genaue Diagnostik sehr wichtig“, mahnt der Experte.

Zunächst befragt der Arzt den Betroffenen ggf. auch einen Angehörigen nach den Beschwerden, die auf eine Demenz hinweisen. Dann werden die Patientin bzw. der Patient körperlich untersucht. So lässt sich abklären, ob es andere mögliche Ursachen für die Beschwerden gibt, zum Beispiel eine Schädel-Hirn-Verletzung oder eine Störung der Schilddrüse. „Die Krankengeschichte und die körperliche Untersuchung liefern manchmal schon deutliche Hinweise, ob es sich tatsächlich um eine Demenz handelt“, erklärt Dr. Springob. „Sie geben zum Teil auch Informationen zur Demenz-Form. Der Arzt kann aber auch weitere Untersuchungen wie Kurztests und Blutuntersuchungen veranlassen oder den Betroffenen an einen Neurologen, Nervenarzt oder Psychiater überweisen, um das Nervenwasser z. B. auf entzündliche Prozesse oder Ablagerung von bestimmten Eiweißen hin untersuchen zu lassen.“

Wird eine Demenz diagnostiziert, dann sollte sie behandelt werden – je eher, desto besser. Das gilt gleichermaßen für sekundäre als auch für primäre Demenzerkrankungen. Jede Behandlung ist individuell. Medikamente – sogenannte Antidementiva – können das Fortschreiten der Symptome verlangsamen. Aber auch Ergotherapie, Gedächtnistraining, Verhaltenstherapie, Musiktherapie oder Physiotherapie können dazu beiragen, dass Betroffene ihre Mündigkeit so lang wie möglich aufrechterhalten und eigenständige Entscheidungen treffen können.

DEMENZ

Primäre Demenz		Sekundäre Demenz
Neurogenerative Demenz Alzheimer Lewy-Körperchen Demenz Frontotemporale Demenz	**Vaskuläre Demenz** Multi-Infarkt Demenzen Morbus Binswanger Gemischte Demenzen	Depressionen Schilddrüsenerkrankungen Herzinsuffizienz Vitaminmangel Alkoholsucht Medikamente

Der Anti-Demenzplan: Gesund leben – am besten von Anfang an

Doch zurück zu meiner Eingangsfrage: Wie könnte ein Antidemenz-Plan konkret für meine Mutter aussehen? „Die gute Nachricht ist, dass sie auf vielfältige Art und Weise ihre geistige Gesundheit aktiv fördern kann“, betont Dr. Ludger Springob. „Hier sind einige Schritte, die Ihre Mutter unternehmen könnte, um ihr individuelles Risiko einer Demenz zu verringern.“

1. Gesund ernähren: Achten Sie auf eine ausgewogene Ernährung, die reich an Obst, Gemüse, Vollkornprodukten, magerem Eiweiß und gesunden Fetten ist. Die mediterrane Kost hat sich als besonders vorteilhaft erwiesen.

2. Regelmäßig bewegen: Versuchen Sie, mindestens 150 Minuten moderate körperliche Aktivität pro Woche einzuplanen. Das kann Spazierengehen, Radfahren oder Schwimmen umfassen. Bewegung verbessert die Durchblutung des Gehirns.

3. Geistig aktiv sein: Halten Sie Ihr Gehirn aktiv, indem Sie Rätsel lösen, Bücher lesen oder neue Fähigkeiten, z. B. eine Sprache, erlernen. Geistige Herausforderungen können helfen, die kognitiven Fähigkeiten zu erhalten.

4. Soziale Kontakte pflegen: Treffen Sie sich mit Freunden und Bekannten und engagieren Sie sich in Gemeinschaftsaktivitäten. Soziale Interaktion kann das emotionale Wohlbefinden fördern und das Risiko von Einsamkeit und Depressionen verringern.

5. Stress abbauen: Finden Sie Wege, um Stress abzubauen, sei es durch Meditation, Yoga oder andere Entspannungstechniken.

6. Bluthochdruck vorbeugen und bei bereits bestehendem Bluthochdruck optimal behandeln: Dies kann durch Medikamente, Änderungen des Lebensstils oder beides geschehen.

„Ich weiß, wie schwer es sein kann, seinen Lebensstil nachhaltig zu verändern. Das gilt vor allem für ältere Menschen. Manche Routinen hatten Jahrzehnte oder gar ein ganzes Leben lang Zeit, sich einzuschleifen“, so Dr. Springob. „Aber es lohnt sich. Und je früher man sich an einen gesunden Lebensstil gewöhnt, umso höher sind die Chancen, gesund zu altern.“ Das sage ich auch meiner Mutter und lade sie direkt zu einem gemeinsamen Spaziergang ein. Sie möchten gesünder leben? Die KNAPPSCHAFT unterstützt Sie mit einer Vielzahl an qualitätsgeprüften Gesundheitskursen gerne dabei. Weitere Informationen unter www.knappschaft.de

Was ist eine Demenz?

Demenz ist ein Oberbegriff für verschiedene Krankheitsformen, die unterschiedlich verlaufen, jedoch langfristig alle zum Verlust der geistigen und gedächtnisbezogenen Leistungsfähigkeit führen und die Alltagskompetenz einschränken. Bei vielen Demenzformen, insbesondere bei Alzheimer, sterben Nervenzellen ab und das Gehirn verliert an Gewebe, was zu einer Schrumpfung führen kann. Neben dem Nachlassen geistiger Fähigkeiten, kann es auch zu einer Veränderung von Sozialverhalten, Persönlichkeit, Antrieb oder Stimmung kommen.

Foto: Xurzon/iStock

ERNÄHREN

Der Ernährungs-Knigge bei Hitze

Hitze bedeutet für den Körper Schwerstarbeit.
Eine angepasste Ernährung kann ihn entlasten und vor gesundheitlichen Problemen schützen.

Strahlender Sonnenschein, das Thermometer klettert über 30 Grad Celsius und jetzt ein eiskaltes Erfrischungsgetränk? Dabei ist es eher kontraproduktiv, etwas Kaltes zu trinken oder zu essen, um sich herunterzukühlen. „Kein Beduine, kein Südländer käme auf die Idee, zur Abkühlung eine Cola mit Eiswürfel zu trinken! Was vielen nicht klar ist: Kommt ein kaltes Getränk in den Magen-Darm-Trakt, muss der Körper selbst Wärme erzeugen, um es auf die Körpertemperatur anzupassen – genau das, was man eigentlich nicht will", erklärt Dr. Ulrich Heil, prosper-Hausarzt in Gladbeck.

Doch wie kann man den menschlichen Organismus bei Hitze wirklich entlasten und ihn vor gesundheitlichen Problemen schützen? Dazu ist es wichtig, zu verstehen, was an extrem heißen Tagen im Körper passiert. Unabhängig von äußeren Einflüssen versucht der Körper seine Temperatur konstant auf ca. 37°C zu halten, damit lebensnotwendige Stoffwechselprozesse fortlaufend stattfinden können. Dazu erhöht er die Durchblutung seiner Oberfläche. Der Körper beginnt zu schwitzen. Mehr Schweiß bedeutet aber auch, dass der Körper mehr Flüssigkeit verliert. Damit gehen wertvolle Mineralstoffe verloren, die für das Immunsystem und viele Körperfunktionen bedeutend sind. Durch den Flüssigkeitsverlust sinkt wiederum das Blutvolumen, und das Herz muss schneller pumpen. „Extreme Hitze beansprucht vor allem das Herz-Kreislaufsystem", betont Dr. Heil. „Wichtig ist es, die Ernährung daraufhin anzupassen. Hier sind meine Tipps."

Trinken: jede Stunde ein Glas und am besten lauwarm

Im Sommer sollten Sie ausreichend trinken. Denn das Durstgefühl setzt erst ein, wenn bereits viel Flüssigkeit verloren wurde. Bei Hitze gilt: Drei Liter Flüssigkeit über den Tag verteilt sind das Minimum – gerne auch mehr. Vermeiden Sie es außerdem, schnell oder große Mengen auf einmal zu trinken. Das kann den Magen-Darm-Trakt belasten. Daher: Versuchen Sie stündlich ein Glas Wasser zu trinken, auch wenn Sie keinen Durst haben.

Am besten eignen sich Getränke mit Zimmertemperatur. Sie löschen besser den Durst und belasten den Kreislauf nicht zusätzlich. Dazu eignet sich vor allem Leitungswasser oder Mineralwasser, ungesüßte Kräuter- und Früchtetees wie auch Fruchtsaftschorlen. Oder peppen Sie Ihr Leitungswasser mit Blaubeeren und Rosmarin oder einem Potpourri aus Zitronen, Minze und Ingwer auf. Meiden Sie eiskalte und stark gezuckerte Getränke, Kaffee wie auch Alkohol.

Essen: Leicht, frisch und kleine Mahlzeiten

Auch beim Essen sollten Sie auf leichte, frische und kühle Speisen setzen. Essen Sie mehrere kleine Mahlzeiten mit möglichst hohem Wassergehalt, zum Beispiel Obst, Gemüse und Salat. Melonen, Erdbeeren und Kirschen sowie Gemüsesorten wie zum Beispiel Gurken und Tomaten können zudem willkommene Flüssigkeitsquellen sein. Verarbeiten Sie kühlende Lebensmittel wie z. B. Zitronen, Joghurt, Kopfsalat, hart gekochte Eier, Radieschen oder Sellerie. Bereichern Sie Ihre Mahlzeiten mit frischen Kräutern. Dill, Minze, Kresse oder Salbei haben nicht nur einen kühlenden Effekt, sondern sind auch besonders aromatisch.

Führen Sie dem Körper Mineralstoffe zu, denn diese verliert er beim Schwitzen. Das gelingt am besten mit möglichst vielen frischen Lebensmitteln und mit komplexen Kohlenhydraten, wie Vollkornbrot, Kartoffeln, Naturreis, Gemüse, Nüssen oder Hülsenfrüchten. Auch ist es ratsam, im Sommer etwas mehr Salz zu sich zu nehmen, um den Elektrolytenhaushalt auszugleichen und gesund zu bleiben. Ein Vorbild für eine gesunde Ernährung ist die mediterrane Kost. Hier gibt es zum Beispiel kalte Suppen wie die Gazpacho oder eine Gurkensuppe und Salate als leichtes Essen bei Hitze – und generell viel Gemüse und Obst, keine tierischen Fette bei der Zubereitung, Fisch und nur wenig Fleisch und Eier.

BEWEGEN

Schnelles Gehen hält jung und gesund

Warum es sich lohnt, im Alltag zügig zu gehen

Ob der Weg zum Bäcker, ein Verdauungsspaziergang oder ein abendlicher Gang um den Häuserblock – Bewegung an der frischen Luft gehört zu einem aktiven Lebensstil und ist gut für die Gesundheit. Schnelles Gehen soll sogar das Herz schützen und das Altern verlangsamen, meint Dr. Corinna Tat, prosper/proGesund-Fachärztin für Allgemeinmedizin und Innere Medizin und Sportmedizinerin in Marl, und verweist auf aktuelle Studien.

Es ist ein wunderschöner, sonniger Nachmittag. Marie und Jan gehen im Park spazieren. Während Marie einen enormen Bewegungsdrang verspürt und sich ständig bremsen muss, schlendert ihr Partner gemütlich neben ihr her. Marie versucht, die Situation gelassen zu nehmen, aber mit jedem Schritt wird ihr Geduldsfaden dünner. Zu gerne möchten sie ihr Gehtempo erhöhen. „Könntest du vielleicht ein bisschen flotter gehen?", fragt Marie freundlich. Aber Jan schaut sie nur an und lächelt, als wäre alles in Ordnung. „Ich genieße einfach die Umgebung! Warum musst du immer so hetzen?"

Das kommt Ihnen bekannt vor? Jede und jeder hat mindestens eine Person im Bekannten- oder Familienkreis, die stets ein ganzes Stück langsamer geht als alle anderen. Dabei gebe es gute Gründe, schneller zu gehen, so Dr. Tat. Und selbst beim flotten Gehen könne man die Umgebung genießen. Die Ganggeschwindigkeit ist ein Indikator für die allgemeine Gesundheit. Erwachsene mit einer niedrigeren Ganggeschwindigkeit sind tendenziell in einem schlechteren Gesundheitszustand. Oder wer müde und erschöpft ist, geht automatisch langsamer. Manchmal ist die Ganggeschwindigkeit aber auch einfach eine Frage der Gewohnheit.

Einen Gefallen für's Herz

Schnelles Gehen kann sogar die Herzgesundheit langfristig verbessern. Das legt eine aktuelle Studie britischer Forscher nahe. Schon ein schneller Spaziergang von wenigen Minuten pro Tag zeigt demnach messbare Effekte. Das Ergebnis: Wer angab, regelmäßig mit mehr als 6,4 km/h zu gehen, hatte ein um 43 Prozent geringeres Risiko, im Laufe von 13 Jahren an Herzrhythmusstörungen zu leiden – verglichen mit Menschen, die langsamer als 4,8 km/h unterwegs waren. Die durchschnittliche Gehgeschwindigkeit liegt bei etwa 5,6 km/h.

Etwa ein Drittel dieses Effekts beruhe darauf, dass zügiges Gehen die Risikowerte für Herz-Kreislauf-Erkrankungen positiv beeinflusst. "Schnelles Gehen senkt den Blutdruck und die Cholesterinwerte", so die Autorin der Studie. "Es reduziert den Blutzuckerspiegel und damit das Diabetesrisiko, hilft Körpergewicht zu halten oder zu senken und wirkt entzündungshemmend." „Sie tun Ihrem Herz einen großen Gefallen, wenn Sie es sich angewöhnen, im Alltag zügig zu gehen", motiviert die prosper/proGesund-Sportmedizinerin. „Und Sie können damit auch anderen Erkrankungen wie Diabetes, Osteoporose oder Demenz vorbeugen."

Intelligenter und länger jung

Menschen, die bereits in jungen Jahren ein hohes Gehtempo pflegen, altern zudem langsamer und sind intelligenter. Zu diesem Ergebnis kommen Forschende der US-amerikanischen Duke University in einer groß angelegten Studie. Diese zeigte anhand von MRT-Aufnahmen des Gehirns, dass langsam gehende Menschen schlechtere geistige Fähigkeiten besitzen und im Schnitt einen niedrigeren IQ aufweisen. Auch ihre Lungen, Zähne und ihr Immunsystem waren in schlechterer Verfassung als die der Vergleichsgruppe mit schnellerer Ganggeschwindigkeit. „Wir wissen schon seit längerem, das langsam gehende Menschen in ihren 70ern und 80ern oft früher sterben als schneller gehende Personen im selben Alter", erklärt Dr. Corinna Tat. Die Studie zeigt nun, dass langsames Gehen schon Jahrzehnte vor Erreichen des Seniorenalters ein Warnsignal darstellt. Mein Rat: Werden Sie aktiv und gehen Sie im Alltag bewusst schneller. Sie werden überrascht sein, wie leicht es Ihnen fallen wird, sich ein flottes Gehtempo anzugewöhnen."

PROSPER/PROGESUND FRAGT

DAS SOLLTEN SIE ÜBER NASENBLUTEN WISSEN

Nasenbluten: unangenehm, aber meist ungefährlich

Foto: MangoStar_Studio/iStock

Heute steht Max beim Fußballspielen im Tor. Er hat schon viele Bälle pariert. Plötzlich spürt er ein unangenehmes Kribbeln in seiner Nase. Kurz darauf rinnt es ihm warm über die Oberlippe. Max wischt sich mit seinem Handrücken über das Gesicht. Erschrocken starrt er auf den blutverschmierten Torwarthandschuh. „Hey, du blutest ja aus der Nase", rufen seine Freunde besorgt. Aber dann erinnerte sich Max an die Worte seiner Mutter: „Wenn du Nasenbluten hast, setz dich hin, neige deinen Kopf leicht nach vorne und drücke die Nasenflügel zusammen." Und genau das tut er jetzt. Nach ein paar Minuten hört die Blutung auf.

Genau wie Max lassen sich Kinder wie auch Erwachsene durch plötzliches Nasenbluten schnell verunsichern. Wenn Blut aus der Nase rinnt, geraten viele in Panik. Was viele nicht wissen: Schon wenige Millimeter Blut reichen aus, um ein Taschentuch zu tränken. Meist ist Nasenbluten jedoch harmlos. Nur in seltenen Fällen kann es einen ernsten Auslöser haben. Erfahren Sie von Mathias Krähe, prosper-Facharzt für Allgemeinmedizin in Cottbus, welche Ursachen Nasenbluten haben kann, wie Sie es stoppen und wann Sie zum Arzt gehen sollten.

Was ist die Ursache von Nasenbluten?

Die Nase ist ein sehr empfindliches Organ und kann selbst bei kleinen Stößen oder Reizungen stark bluten. Schuld daran ist unter anderem die gute Durchblutung der Nasenschleimhaut. Die meisten Blutungen – rund 90 Prozent – entstehen im vorderen Teil der Nase, wo gleich mehrere Blutgefäße zusammentreffen. Nur in ganz seltenen Fällen liegt eine schwere Erkrankung vor, wie die Bluterkrankheit, Morbus Osler – eine Erbkrankheit, bei der es zu Missbildungen der Blutgefäße kommt – oder Nasenkrebs.

Das sind die häufigsten Gründe für Nasenbluten:

- **Verletzungen**

Ein kräftiges Schnäuzen der Nase, häufiges Naseputzen oder Nasebohren kann die feinen Blutgefäße in der vorderen Nasenschleimhaut verletzen. Aber auch ein Schlag auf die Nase oder ein Sturz können Nasenbluten auslösen.

- **Stress**

Stress erhöht den Blutfluss im Körper und lässt die Blutgefäße in der Nase leichter platzen.

- **Umweltfaktoren**

Überheizte Räume, Klimaanlagen, abschwellende Nasentropfen und -sprays oder Allergien können die Nasenschleimhäute austrocknen und reizen. Ist die Schleimhaut stark geschädigt, können Blutungen auftreten.

- **Medikamente**

Präparate, die die Blutgerinnung im Körper hemmen, so genannte Blutverdünner, führen zu einer erhöhten Blutungsneigung und damit öfter mal zu Nasenbluten.

- **Schwangerschaft**

Bei Schwangeren kann Nasenbluten aufgrund des veränderten Hormonhaushalts und der dadurch verstärkten Durchblutung der Nasenschleimhaut auftreten.

- **Infektionskrankheiten**

Nasenbluten kann eine Folge einer Entzündung der Nasenschleimhaut bei einer Erkältung sein. Ebenso begünstigen fieberhafte Erkrankungen wie Grippe oder Masern Nasenbluten infolge einer verstärkten Durchblutung der Schleimhäute.

- **Systemische Erkrankungen**

Nierenerkrankungen und Gefäß- und Kreislauferkrankungen führen häufig zu einem hohen Blutdruck und können Nasenbluten auslösen.

Wie lässt sich Nasenbluten stoppen?

Nasenbluten ist in der Regel gut zu Hause behandelbar. Bleiben Sie ruhig und setzen Sie sich aufrecht hin. Halten Sie den Kopf gerade oder leicht nach vorne geneigt. Dadurch wird verhindert, dass Blut in den Rachen läuft, was zu Husten oder Erbrechen führen kann. Drücken Sie mit Daumen und Zeigefinger fest die weichen Teile der Nase zusammen. Dies hilft, die Blutgefäße zu verschließen und die Blutung zu stoppen. Legen Sie eine kalte Kompresse auf Nase und Wangenbereichen. Die Kälte kann helfen, die Blutgefäße zu verengen und das Bluten zu reduzieren. Lösen Sie nach zehn Minuten den Griff und prüfen, ob das Bluten gestoppt hat. Wenn es weiterhin blutet, wiederholen Sie den Druck für weitere zehn Minuten. Wenn das Zusammendrücken der Nasenflügel keinen Erfolg bringt, kann man noch kleine Rollen aus Papiertaschentüchern machen und in die Nasenlöcher stecken, dann aber in beide Nasenlöcher.

Wann sollten Sie zum Arzt gehen?

Gefährliches Nasenbluten kommt meist aus dem hinteren Nasenbereich. Ist das der Fall, sollten Sie einen Arzt die Ursache klären lassen. Nehmen Sie ebenfalls medizinische Hilfe in Anspruch, wenn

- sich das Nasenbluten trotz Erste-Hilfe-Maßnahmen nach ca. 20 Minuten nicht stoppen lässt.
- das Nasenbluten die Folge einer schweren Verletzung, wie einem Schlag oder Sturz, ist.
- Sie häufig Nasenbluten haben.
- Sie Blutverdünner einnehmen.

Impressum

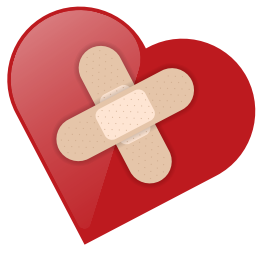
Herausgeber: KNAPPSCHAFT
ViSdP: Frank Kutscher, KNAPPSCHAFT
KNAPPSCHAFT · Team prosper/proGesund
44781 Bochum · **Hotline 08000 - 200 507**

KNAPPSCHAFT

KINDERGESUNDHEIT

Entdecker in Not!

Erste Hilfe bei kindlichen Notfällen: Ruhe bewahren ist das A und O.



Kinder sind Entdecker. Und manchmal überschätzen die kleinen Abenteurer ihre eigenen Fähigkeiten und unterschätzen mögliche Gefahren. Kaum eine Kindheit verläuft ohne kleinere Unfälle und Verletzungen. Hat sich ein Kind verletzt, ist es für Eltern und Großeltern wichtig, zu erkennen, wie ernst die Situation ist und was das Kind gerade braucht. „Das gelingt am besten, wenn Sie selbst Ruhe bewahren und dem Kind ein Gefühl von Sicherheit geben", rät Dr. Stefan Schüßler, Chefarzt im Zentrum für Notfallmedizin der Knappschaft Kliniken Vest. „Im Zweifelsfall gilt: Lieber einmal zu viel, als einmal zu wenig den Notarzt rufen – in der ganzen EU unter der 112. Dennoch: Vorbeugen ist besser als heilen! Achten Sie darauf, dass Ihr Zuhause kindersicher ist und sprechen Sie mit Ihrem Kind über Sicherheit."

So reagieren Sie in Notfällen richtig:

1. Verletzungen erkennen
Handelt es sich um einen kleinen Kratzer oder eine Beule? Dann reichen ggf. ein Pflaster und ein Kühlpack gegen die Schwellung. Wenn das Kind stark blutet, decken Sie die Wunde mit einer Kompresse und einem Pflaster ab. Bei einer großen Wunde sollten Sie die Blutung mit einer Kompresse stillen und das Kind in der Notfallambulanz behandeln lassen.

2. Bei Stürzen und Prellungen
Wenn Ihr Kind gefallen ist und sich wehgetan hat, beobachten Sie das Verhalten Ihres Kindes nach dem ersten Schreckmoment genau. Bei Schmerzen oder Schwellungen hilft oft ein Kühlpack. Halten Schmerzen an, treten stärkere Schwellungen oder Bewegungseinschränkungen auf, sollte es einem Arzt vorgestellt werden. Ist das Kind bewusstlos, benommen oder teilnahmslos, erbricht es, sieht es doppelt oder kann es nicht mehr sprechen, muss sofort der Notruf 112 gerufen werden. Solche Symptome können sich nach Stürzen auch erst Stunden oder bis zu zwei Tage später zeigen.

3. Bei Verbrennungen und Verbrühungen
Bei kleinen Verbrühungen durch eine heiße Flüssigkeit ziehen Sie sofort die durchtränkte Kleidung aus und kühlen die Stelle bis zu zehn Minuten unter fließendem handwarmem Wasser. Bei großflächigen Verbrennungen decken Sie die Stelle mit einem keimfreien Verbandtuch locker ab und rufen sofort den Notruf an.

4. Bei Verschlucken oder Ersticken
Hat Ihr Kind eine Münze oder ein Spielzeugteil verschluckt, dann animieren Sie das Kind zum Husten und beobachten Sie sehr genau, ob es effektiv atmet. Bekommt das Kind keine Luft, verständigen Sie sofort den Notruf.

5. Bei Vergiftungen
Wenn Sie vermuten, dass Ihr Kind etwas Giftiges – Putzmittel, Medikamente, giftige Beeren oder Pflanzen – geschluckt hat, stellen Sie Ihr Kind umgehend ärztlich vor. Treten ein verändertes Bewusstsein, Übelkeit, Schmerzen oder Ähnliches auf, rufen Sie sofort den Notruf an. Kontrollieren Sie den Mundraum und entfernen Sie z. B. giftige Pflanzenreste. Lösen Sie kein Erbrechen aus.

6. Bei Atemnot oder Allergien
Wenn Ihr Kind plötzlich Atem- oder Kreislaufprobleme hat, alarmieren Sie sofort den Notruf. Bei milderen allergischen Reaktionen, wie lokale Hautrötungen oder Juckreiz, setzen Sie sich mit einem Arzt oder dem Notdienst in Verbindung. Wenn Ihr Kind ein Allergiemedikament hat, geben Sie es ihm sofort.

„Eltern, die auf alle Eventualitäten vorbereitet sein möchten, können auch einen Erste-Hilfe-Kurs für Eltern besuchen. Dort lernen Sie alles Wichtige, um im Notfall sicher handeln, und Ihrem Kind Sicherheit vermitteln zu können", resümiert Dr. Schüßler.