



■ ARZNEIMITTEL



Foto: : bin kontan/iStock

Medikationsplan

>> Seite 2

■ PROSPER/PROGESUND



Foto: : Kuzma/iStock

Kompetent und menschlich

>> Seite 3

■ PRÄVENTION



Foto: metamorworks/iStock

Darmgesundheit

>> Seite 7

■ PROSPER/PROGESUND FRAGT



Foto: Anthony Lee/iStock

Was kann das Auge?

>> Seite 8

Frohe **Weihnachten** und ein erfolgreiches
neues **Jahr 2024**
wünscht Ihnen Ihre **KNAPPSCHAFT**.



Foto: Choreograph/iStock

Liebe prosper/proGesund-Versicherte,

die Welt wird immer digitaler, die KNAPPSCHAFT auch – das bringt Vorteile auch für Sie als prosper/proGesund-Versicherte. Sobald Sie die Voraussetzungen für eine Prämienzahlung erfüllen, überweisen wir Ihre Prämie ab sofort direkt auf Ihr Bankkonto. Der Scheckversand entfällt damit. So sparen Sie sich den Weg zu Ihrer Hausbank und können die Zeit gesundheitsbewusst nutzen.

Für mehr Klarheit, Effizienz und Bequemlichkeit sorgt auch das persönliche Serviceportal Meine KNAPPSCHAFT. Neue Teilnehmende können sich im Laufe des nächsten Jahres direkt über die App bei prosper/proGesund einschreiben und über das in der App integrierte ePostfach ihre Korrespondenz mit der KNAPPSCHAFT abrufen. Auch das bringt Ihnen einen Zeitvorteil.

Mit einer stärkeren Digitalisierung kommen wir auch Ihren Wünschen nach. Rund 60 Prozent von Ihnen begrüßen es, dass die KNAPPSCHAFT mehr Serviceleistungen digital anbietet. Die gleiche Umfrage von



Anfang 2023 zeigt, dass 80 Prozent von Ihnen mit der medizinischen Versorgung und Betreuung bei prosper/proGesund zufrieden oder sehr zufrieden sind. Die Befragten schätzten vor allem die abgestimmte Behandlung innerhalb des Gesundheitsnetzes und die zeitnahe Facharztsprechstunde.

Kein Wunder also, dass die Teilnehmerzahlen bei prosper/proGesund steigen. Im ersten Halbjahr 2023 konnten wir insgesamt 11.500 neue Teilnehmende für prosper/proGesund begeistern. Wir freuen uns, wenn auch Sie Ihren Freunden und Bekannten

prosper/proGesund wird digitaler

von den Vorteilen von prosper/proGesund erzählen. Vielen Dank dafür! Im Sinne eines hoffentlich guten und gesunden nächsten Jahres wünsche ich Ihnen und Ihrer Familie frohe Weihnachten.

Herzlichst Ihre Bettina am Orde
Vorsitzende der Geschäftsführung
KNAPPSCHAFT

Empfehlen Sie uns weiter!

Ausführliche Informationen zu prosper/proGesund - die Teilnahmemöglichkeiten und Vorteile - gibt es direkt bei der KNAPPSCHAFT, telefonisch unter 08000 200 507 oder im Internet unter www.prosper-netz.de bzw. www.progesund-netz.de.

■ ARZNEIMITTEL

Wofür ist der Medikationsplan gut?

Jeder vierte Erwachsene in Deutschland nimmt dauerhaft drei oder mehr Medikamente ein. Das kann zu Problemen führen. Um das zu verhindern, gibt es den sogenannten Medikationsplan oder Medikamentenplan.



Je mehr Medikamente und Einnahmeverordnungen ein Patient oder eine Patientin beachten muss, desto höher ist das Risiko, dass Fehler passieren“, sagt Dr. Angela Nachtigall, Apothekerin im prosper/proGesund-Team. „Tabletten können vergessen, zum falschen Zeitpunkt eingenommen oder verwechselt werden.“ Mögliche Folgen: Medikamente erreichen nicht ihre volle Wirkung und die zugrundeliegende Erkrankung verschlimmert sich. Aber auch eine zu hohe Dosis kann zu Krankheitssymptomen führen.

„Außerdem können sich verschiedene Medikamente im Körper gegenseitig beeinflussen, sodass ihre Wirkungen einander aufheben oder im schlimmsten Fall sogar schaden. Deshalb müssen Medikamente für

Menschen mit vielen Erkrankungen besonders sorgfältig aufeinander abgestimmt sein“, betont die Apothekerin. Damit Fehler bei der Polymedikation weitgehend vermieden werden, gibt es den Medikationsplan. Er ist nach einheitlichen Standards erstellt und listet alle Arzneimittel auf, die eine Patientin oder ein Patient einnimmt. Der Medikationsplan wird in der Regel vom Hausarzt für mindestens 28 Tage erstellt, sobald jemand gleichzeitig drei oder mehr verordnete Arzneimittel einnimmt. Nimmt der Patient oder die Patientin regelmäßig freiverkäufliche Medikamente ein, sollten diese zusätzlich in den Medikationsplan eingetragen werden. Wenn ein neues Medikament verschrieben oder die Dosis verändert wird, kann die Ärztin oder der Arzt das direkt im Plan vermerken.

Mit dem Medikationsplan haben nicht nur Patientinnen und Patienten einen Überblick über ihre Medikamente und die entsprechenden Einnahmeverordnungen. Auch weiterbehandelnde Ärzte und Ärztinnen in einer Facharztpraxis oder im Krankenhaus können sich so ein besseres Bild von der Medikamenteneinnahme machen. Ebenso kann der Plan auch in der Apotheke nützlich sein. Ist beispielsweise ein Präparat nicht verfügbar, kann es anhand der Angaben im Plan durch ein vergleichbares Medikament ausgetauscht werden. „Um zu verhindern, dass sich Fehler in der Medikation einschleichen, können Patienten den Plan regelmäßig mit ihrem Arzt oder ihrer Ärztin oder in der Apotheke besprechen und, wenn nötig, aktualisieren“, resümiert Dr. Nachtigall.

Was steht auf dem Medikationsplan?

- der Handelsname, unter dem das Medikament verkauft wird
- die Wirkstoffe und die Wirkstärke
- die Darreichungsform, z. B. Tablette oder Ampulle
- wann das Medikament eingenommen werden soll und wie viel davon
- besondere Hinweise zur Einnahme
- der Grund, warum das Medikament verschrieben wird

prosper/proGesund Aktuelle prosper/proGesund-Ärztelisten

Rund 2.000 niedergelassene Haus- und Fachärztinnen und -ärzte sind bei prosper und proGesund eingeschrieben. Sie möchten wissen, ob auch Ihr Hausarzt oder Ihre Fachärzte am Gesundheitsnetz der KNAPPSCHAFT teilnehmen?

Die Listen der Netzärztinnen und -ärzte aktualisieren wir für Sie regelmäßig im Internet unter www.prosper-netz.de und www.progesund-netz.de. Dort finden Sie auch die Informationen zu den an prosper/proGesund teilnehmenden Netzkrankenhäusern. Klicken Sie dort einfach auf Ihre Netzregion und erfahren Sie,

welche Ärzte in Ihrem Gesundheitsnetz der KNAPPSCHAFT für Sie da sind. Selbstverständlich können Sie auch Ärzte und Krankenhäuser anderer prosper/proGesund-Regionen aufsuchen.

Medizinische Versorgung bei prosper/proGesund

Suchen Sie sich einen prosper/proGesund-Hausarzt Ihrer Wahl aus. Innerhalb eines Quartals sollten Sie immer denselben Hausarzt aufsuchen. Werden Sie von einem Facharzt weiterbehandelt, wählen Sie aus der Ärzteliste einen Arzt der von Ihnen benötigten Fachrichtung

aus und denken Sie bitte immer daran, einen Überweisungsschein mitzubringen. Sie müssen im Krankenhaus behandelt werden? Dann lassen Sie sich in ein prosper/proGesund-Netzkrankenhaus einweisen, soweit die benötigte Fachabteilung dort vorhanden ist. Denn nur wenn Sie notwendige medizinische Behandlungen innerhalb des Gesundheitsnetzes in Anspruch nehmen, ist eine besser abgestimmte Versorgung möglich. Ausgenommen sind natürlich Vertretungs- und Notfälle!

Gerne senden wir Ihnen auch die Arztliste

Ihres Gesundheitsnetzes zu.
Ein Anruf genügt: 08000 200 507.



Hier geht's zu den prosper/progesund-Ärztelisten.

prosper/proGesund 10 Jahre prosper StädteRegion Aachen



Grund zum Feiern gab es jetzt im Gesundheitsnetz in der StädteRegion Aachen: Am 30. August fand im Energeticon in Alsdorf das zehnjährige prosper-Jubiläum statt, zu dem alle 170 Haus- und Fachärzte, Vertreter des Netzkrankenhauses Rhein-Maas Klinikum und der KNAPPSCHAFT eingeladen waren. Mit mehr als 12.000 eingeschriebenen Teilnehmenden kann prosper in der StädteRegion Aachen auf eine erfolgreiche Netzarbeit zurückblicken. „Niedergelassene und Krankenhausärzte arbeiten hier eng zusammen und tauschen sich untereinander aus. Benötigt beispielsweise ein Patient dringend einen Termin beim Facharzt, kann sein Hausarzt ihm im Rahmen der prosper/proGesund-Facharztgesprächsstunde rasch einen Termin vermitteln“, so Dr. Wolfgang Paulus, Vorsitzender des Netzvorstandes prosper StädteRegion Aachen. „Das hat sich inzwischen auch bei den Versicherten herumgesprochen. Wir verzeichnen nach wie vor steigende Teilnehmerzahlen.“



Neu: Prämie per Banküberweisung

Erstmals zahlt die KNAPPSCHAFT in diesem Jahr die prosper/proGesund-Prämie per Banküberweisung aus. Um die aktuelle Bankverbindung abzugleichen, wurden bereits alle Prämienberechtigten für das Jahr 2022 angeschrieben. Die Überweisung der Prämie erfolgt voraussichtlich bis zum Ende des Jahres. Bei Fragen zur aktuellen Prämienauszahlung wenden Sie sich bitte an die prosper/proGesund-Hotline 08000 200 507.

I PROSPER/PROGESUND

„Auf die KNAPPSCHAFT lassen wir nichts kommen.“

Bottroper Ehepaar Guske ist sich einig: beste Behandlung und gute Betreuung

Nette Post erhält man nicht alle Tage. Umso mehr freuten sich im Sommer die Mitarbeitenden der KNAPPSCHAFT über einen ganz besonderen Brief. In diesem Schreiben bedankte sich der Versicherte Kurt Guske für den großartigen Service der Krankenversicherung und die gute medizinische Versorgung im Verbundnetz der KNAPPSCHAFT, und dies in Form von Paarreimen. Grund genug für Petra Gerhold vom prosper/proGesund-Team, Ehepaar Guske einen Besuch abzustatten und mehr über ihre Erfahrungen mit der KNAPPSCHAFT zu erfahren.

Seitdem die traditionelle Krankenversicherung der Bergleute 2007 für alle sozialversicherungspflichtig Beschäftigten frei wählbar wurde, sind der damalige Pharmareferent und seine Frau Mitglied. Was Kurt Guske an der KNAPPSCHAFT besonders schätzt? „Hier kümmert man sich wirklich kompetent um kranke Menschen“, so der 79-Jährige. „Wir haben großes Vertrauen zur KNAPPSCHAFT und in die medizinische Versorgung der Ärzte und Krankenhäuser des Verbundsystems.“

Die beiden Bottroper müssen es wissen. Waren sie doch in den letzten Jahren aufgrund schwerwiegender Erkrankungen häufiger auf medizinische Hilfe angewiesen, als ihnen lieb war. „Jedes Mal konnten wir uns auf die medizinische Kompetenz der Ärzte



verlassen, das gilt sowohl für die niedergelassenen Knappschaftsärzte als auch für die Mediziner im Knappschaftskrankenhaus Bottrop,“ ergänzt Christa Guske. „Ob Dr. Weitel, Dr. Schaper oder Dr. Lünzmann, bei all diesen Fachärzten fühlen wir uns bestens aufgehoben, sowohl medizinisch als auch als Mensch.“ Die niedergelassenen Fachärzte für Neurologie, Orthopädie und Urologie gehören alle auch zum prosper/proGesund-Gesundheitsnetz.

Kompetent und menschlich

Vor allem für das Knappschaftskranken-

haus Bottrop ist das ältere Ehepaar voll des Lobes. „Wenn man eine Krebsdiagnose erhält, oder aufgrund eines Darmverschlusses dem Tod fast von der Schippe springt, ist es besonders wichtig, sich in guten Händen zu wissen“, blickt der vierfache Vater und achtfache Großvater dankbar zurück. „Wir konnten im Knappschaftskrankenhaus stets auf medizinische Hilfe und eine fürsorgliche Pflege zählen. Chefärzte wie Professor Wozniak, Dr. Celesnik und Dr. Christ waren für uns in entscheidenden Phasen der Erkrankung ansprechbar und haben uns zur Seite gestanden. Insbesondere in schwierigen und kritischen Situationen ist ein verständnisvoller, achtsamer und würdiger Umgang wichtig.“

Dankbarkeit verbindet Menschen

Es liegt ihm im Blut. Nicht nur das Dichten, auch eine von Wertschätzung und Dankbarkeit geprägte Lebenshaltung. „Ich bin ein positiv eingestellter Mensch und habe viel Spaß im Leben“, der Hobbydichter lacht. „Oft werden viele Dinge als selbstverständlich angesehen. Aber das sind sie nicht. Danke zu sagen, tut allen gut: dem anderen, aber auch mir. Es verbindet Menschen und bringt sie zusammen. Hätte ich der KNAPPSCHAFT nicht das Gedicht geschickt, würden wir heute nicht zusammen hier sitzen. Nun sind wir alle um ein paar schöne Stunden und ein anregendes Ge-



Knappschaftsversicherung

Ein Methusalem im Versicherungswesen, ist die Knappschaft, ich habe es gelesen. Wurde gegründet vor vielen hundert Jahren, 1260 habe ich erfahren. Die erste Sozialversicherung dieser Welt und wurde zum Schutz der Bergleute bestellt. Nur im Bergbaubeschäftigte bekamen sie, andere Arbeiter erhielten sie nie. Krankenhäuser, Kinderheime kamen hinzu, hier erhielt man Pflege und Hilfe im Nu. Beides wurde von mir in Anspruch genommen und immer ist es mir sehr gut bekommen. Gut das seit 2007 jedermann, sich bei der Knappschaft versichern lassen kann. Auch bei der Beratung wird man zu jeder Zeit, stets freundlich behandelt und bestens betreut. Sie haben ein großes Wissen sind gut geschult, lösen schnell Probleme und haben Geduld. Die Krankenhäuser haben ein hohes Niveau und werden oft zertifiziert sowieso. Mehrmals ich im Knappschaftskrankenhaus gelegen, für die Krankheit und mich war es ein Segen. Knappschaftsversicherung mein treuer Begleiter, empfehle sie gerne jedermann weiter.

Kurt Guske

sprach reicher.“

Zum Abschied überreicht Kurt Guske Petra Gerhold ein Gedichtband inklusive Widmung. Er enthält Gedichte aus seiner Feder – über sein Leben und über Bottrop und die Region. Danke Kurt Guske! Danke für Ihre Gedichte und diese schöne Geschichte!

KOLUMNE

Dem Körper geben, was er braucht. Wie viel Vorsorge braucht unsere Gesundheit?

von Dr. Hatice Saft, prosper/proGesund-Fachärztin für Allgemeinmedizin Recklinghausen

Gesund sein, gesund bleiben. Das wollen wir alle. Doch wie kann das am besten gelingen? Ganz einfach, geben Sie Ihrem Körper genau das, was er braucht, um reibungslos funktionieren zu können. Das ist zwar keine Garantie für Gesundheit, aber eine wichtige Voraussetzung, um unser Organsystem im Gleichgewicht zu halten.

Unser Organismus ist komplex, sehr komplex. Was unseren Körper am Leben erhält, sind unzählige chemische Vorgänge. Das Zusammenarbeiten der einzelnen Organe funktioniert so präzise, wie es keine chemische Fabrik mit ihren unterschiedlichen Abteilungen besser fertigen könnte. Erst wenn wir krank werden, merken wir, dass es in einen solch komplizierten Apparat schnell zu Störungen kommen kann.

Wie genau? Die Gründe dafür sind vielfältig. Auf Vieles haben wir keinen Einfluss. Gut erforscht ist jedoch, dass mangelnde Bewegung, falsche Ernährung und eine zu hohe Energiezufuhr den Stoffwechsel aus dem Gleichgewicht bringen können. Solche Störungen können dramatische Folgen haben: Das Spektrum reicht vom Abbau von Fett- und Muskelgewebe bei Mangelernährung oder Tumorerkrankungen bis hin zur Fettsucht und Herzinfarkt. Laut der Weltgesundheitsorganisation sind nicht-übertragbare Erkrankungen wie Herzinfarkt und Schlaganfall mit 74 Prozent aller Todesfälle die Hauptursache welt-

weit. Zudem ist im europäischen Vergleich die Lebenserwartung in Deutschland trotz enormer Kosten des Gesundheitswesens relativ gering.

Was also tun? Wenn kurative Maßnahmen – also Therapien – nur ein begrenztes Potenzial haben, um eine Erkrankung zu heilen und unsere „Chemiefabrik“ wieder ins Gleichgewicht zu bringen, wäre es dann nicht klug, viel stärker auf Prävention und Vorsorge zu setzen?

Die gute Nachricht: Niemand wird mit dieser Aufgabe alleine gelassen. Das Gesundheitswesen bietet jede Menge Präventionsprogramme an, in denen wir lernen können, unseren Körper besser zu verstehen und ihm genau das zu geben, was er braucht: ausreichend Bewegung, eine ausgewogene Ernährung und Entspannung. Auch die KNAPPSCHAFT unterstützt ihre Versicherten mit Gesundheitskursen und motiviert zusätzlich mit finanziellen Anreizen wie dem AktivBonus und dem SportBonus.

Darüber hinaus können Versicherte der KNAPPSCHAFT zielgerichtete Maßnahmen und Aktivitäten nutzen, um das Risiko einer Erkrankung zu verringern oder ihr Auftreten zu verzögern. Dazu gehören zahlreiche Vorsorge- und Früherkennungsprogramme. Natürlich entscheidet jeder selbst, ob und wie er gesundheitlich vorsorgen möchte. Aber wer sich bis ins hohe Alter ein gesundes Aussehen, Vitalität und Fitness wünscht, hat so die besten Chancen.



Foto: boggy22/istock

Vorsorgeprogramme der KNAPPSCHAFT:

- Checkup-Untersuchung ab 35 Jahren
- Krebsvorsorgeuntersuchungen für Frauen: gynäkologische Vorsorge, Mammographie
- Darmkrebs-Früherkennungsuntersuchung ab 50 Jahre
- Ultraschallscreening Bauchaortenaneurysma für Männer ab 65 Jahre
- HPV-Impfung
- Hautkrebs-Screening
- Disease Management Programme (DMP) (Diabetes I + II, KHK, COPD, Asthma)
- Impfungen (z. B. gesetzliche Schutzimpfungen, Influenza-Impfung)

Weitere Informationen zu den Präventions- und Vorsorgeprogrammen der KNAPPSCHAFT unter www.knappschaft.de

PROSPER DORTMUND

Schneller gesund mit dem ERAS-Programm

Pilotprojekt in der Thoraxchirurgie der Klinik am Park erfolgreich angelaufen

Eine schnellere Genesung nach der OP – das ist das Ziel eines Pilotprojektes, das die Thoraxchirurgie an der Klinik am Park in Lünen Ende letzten Jahres eingeführt hat und das jetzt schon Erfolge zeigt. ERAS® ist ein standardisiertes Programm von Einzelmaßnahmen, die vor, während und nach der Operation durchgeführt werden, damit Patientinnen und Patienten schneller genesen.

Chefarzt Dr. Burkhard Thiel ist mächtig stolz auf das Projekt, das unter der Federführung des Leitenden Oberarztes Dr. Volkan Kösek und mit Unterstützung des Leitenden

Oberarztes Dr. Bassam Redwan am prosper-Netzkrankenhaus in Lünen eingeführt wurde: „Wir haben in kürzester Zeit sehr viel erreicht. Durch den Einsatz kleinerer Thoraxdrainagen, die schneller entfernt werden können, verursacht die Lungenoperation viel weniger Schmerzen. Unsere Patienten können direkt am OP-Tag mobilisiert werden und rasch in den Alltag zurückkehren. Sie sind zufriedener.“

Das ERAS®-Programm beginnt bereits vor der OP. Es bereitet die Patientinnen und Patienten auf den Eingriff vor und begleitet sie während des gesamten Klinik-Aufenthaltes. Dazu gehört auch, dass die Patienten



Chefarzt Dr. Burkhard Thiel (Mitte) ist stolz auf das Projekt, das unter der Federführung des Leitenden Oberarztes Dr. Volkan Kösek (l.) und mit Unterstützung des Leitenden Oberarztes Dr. Bassam Redwan (r.) eingeführt wurde.

vorab detailliert über den gesamten Behandlungsablauf informiert werden und erfahren, wie sie selbst aktiv zu ihrer raschen Genesung beitragen können. Denn je besser die körperliche Verfassung der Patienten vor der Operation ist, desto schneller kommen sie nach dem Eingriff wieder zu Kräften.

Während der Zeit im Krankenhaus unterstützen spezielle ERAS®-Nurses sowie die

Stationsärzte die Behandlung. Die Patienten halten in einem Tagebuch ihre Erfolge fest und sind begeistert: „Ich freue mich jeden Tag auf den Besuch der ERAS-Schwestern. Die nehmen sich richtig Zeit für mich und kümmern sich um meine schnelle Regeneration. Ich habe nie gedacht, dass ich die Operation so schnell hinter mich bringen kann“, so eine Patientin.

prosper Essen

Ästhetisches Körpergefühl und Lebensqualität Klinik für Plastische Chirurgie vervollständigt onkologische Versorgung an den KEM

Mit der neuen Klinik für Plastische, Rekonstruktive & Ästhetische Chirurgie ergänzt das prosper-Netzkrankenhaus Evang. Kliniken Essen-Mitte (KEM) jetzt das medizinische Versorgungsangebot für Krebspatienten am Standort Evang. Huysens-Stiftung Essen-Huttrop. Dabei steht vor allem die ganzheitliche Wiederherstellung des Körperbildes im Fokus.

Ein Schwerpunkt der Behandlung liegt auf Patientinnen und Patienten, die nach einer Krebsbehandlung große Haut- und Weichteildefekte erlitten haben oder bei denen nach einer Brustkrebsbehandlung eine Brustrekonstruktion notwendig ist. Darüber hinaus bietet

die Klinik unter Leitung von Chefarzt Prof. Dr. Björn Behr neue operative Möglichkeiten beim Lymphödem. Auch im handchirurgischen Sektor sind Prof. Behr und sein Team aktiv. Besondere Expertise besteht außerdem in der operativen Begleitung von Menschen, die ihre Identität neu finden.

Das Prinzip „Alles aus einer Hand“ erleichtert Patientinnen und Patienten an den KEM ihren Weg durch die Behandlung. Weitere Informationen zur Klinik für Plastische, Rekonstruktive & Ästhetische Chirurgie finden Interessierte auf der Website der KEM kem-med.com unter Plastische, Rekonstruktive & Ästhetische Chirurgie - KEM | Evang. Kliniken Essen-Mitte.



Foto: takasuu/iStock

PROSPER BOTTROP

Jetzt teilnehmen: Parkinson-Studie

Bottroper Parkinson-Zentrum beteiligt sich an deutschlandweitem Studienprogramm

Das Parkinson-Zentrum am Bottroper Knappschaftskrankenhaus unter der Leitung des neurologischen Chefarztes Prof. Dr. Carsten Eggers ist seit kurzem Prüfzentrum der Parkinson Go-Studie. In dieser deutschlandweiten Studie wird erforscht, ob die speziell konzipierte App "Parkinson Go" für Patientinnen und Patienten mit mittelgradigem, typischen Parkinsonsyndrom einen zusätzlichen Nutzen gegenüber der klassischen Parkinson-Behandlung hat. Bei Nachweis eines Nutzens soll die App zukünftig als digitale Gesundheitsanwendung auf Rezept verordnet werden können.

Und so funktioniert die App: Spezielle Sensoren, die am Schuh des Patienten befestigt werden, zeichnen im Tagesverlauf die Gangqualität auf. Diese Aufzeichnungen

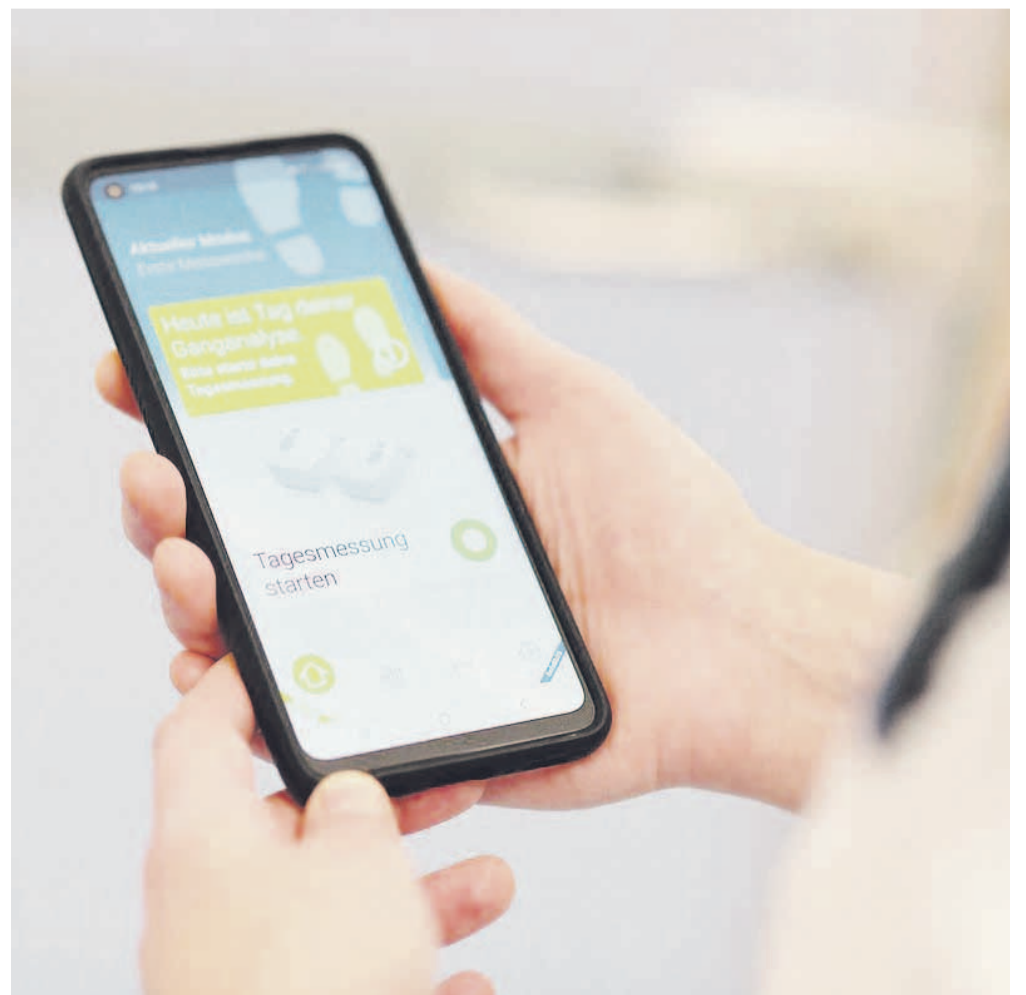
werden dann mit Informationen über individuelle Beschwerden des Patienten aus Fragebögen, wie z. B. dem Patiententagebuch, zusammengeführt. Auf Basis dieser Informationen erstellt die App Tipps und videobasierte Trainingsübungen, die individuell auf den Gesundheitszustand und die Symptome des Betroffenen zugeschnitten sind. In einer Wissensbibliothek können die App-Nutzer zusätzliche Tipps zum Alltag mit der Parkinson-Erkrankung abrufen.

prosper-Versicherte, die an der Studie teilnehmen möchten, wenden sich bitte an die Studienkoordinatorin des Bottroper Knappschaftskrankenhaus:

Nicole Müller

Tel.: 02041 15-4091

Mail: studienzentrale@kk-bottrop.de



Oberfläche der neuen App „ParkinsonGo“, zu der aktuell am Knappschaftskrankenhaus Bottrop geforscht wird. (Foto: Franziska Männel/Uniklinikum Erlangen)



PROSPER GELSENKIRCHEN

Individuelle Ernährungsstrategie ratsam

Ernährung beim Reizdarm-Syndrom

Roswitha K. hatte seit Monaten Bauchschmerzen. Sie litt unter Blähungen, Durchfall, aber auch unter Verstopfung. Ihr Hausarzt sprach von „funktionellen Verdauungsbeschwerden“ und schloss organische Ursachen aus. Die funktionellen Verdauungsstörungen betreffen nämlich alle an der Nahrungsverwertung beteiligten Organe – das geht von der Speiseröhre über Magen und Dünndarm bis zu Dickdarm und Anus.

„Ich beobachte immer häufiger, dass Patienten mit einem Reizdarmsyndrom eine lange Leidensgeschichte haben. Die Ernährungsberatung ist eine wichtige Therapieoption. Ich gebe konkrete Tipps, wie die Mahlzeiten zusammengesetzt sein sollten und welche Lebensmittel gut verträglich sind“, sagt Ernährungswissenschaftlerin Jeanette Knuth im Gelsenkirchener Ernährungszentrum am Berger See, das zum prosper-Netzkrankenhaus Bergmannsheil Buer gehört.

Ernährung kann einen erheblichen Einfluss auf die Symptome des Reizdarms haben. Viele Menschen mit Reizdarm erleben



Linderung, wenn sie Lebensmittel mit einem hohen FODMAP-Anteil (fermentable oligo-, di-, monosaccharides and polyols) einschränken. Das sind Kohlenhydrate und Zuckeralkohole, die nicht im Dünndarm aufgenommen werden, sondern in den Dickdarm gelangen und dort von Darmbakterien vergoren werden. Das verursacht Verdauungsbeschwerden wie Durchfall, Blähungen und Bauchschmerzen. Ballaststoffe können helfen, Verstopfung zu lindern, sie können aber auch bei einigen Personen die Symptome verschlimmern. Es ist wichtig, die Ballaststoffzufuhr anzupassen und leicht verdauliche Ballaststoffquellen wie Haferkleie oder Flohsamen zu wählen.

„Gut gekaut, ist halb verdaut!“ – das sei der wichtigste Leitsatz, so Jeanette Knuth. Und: Wer ausreichend Wasser und ungesüßten Tee trinkt, vermeidet Verstopfung. Gerade wenn die Ballaststoffzufuhr erhöht wird, ist es besonders wichtig auch die Trinkmenge um mindestens ein Glas zu erhöhen.

Jeder Reizdarm-Patient kann unterschiedliche „Trigger-Lebensmittel“ haben. Es kann hilfreich sein, ein Ernährungstagebuch zu führen, um herauszufinden, welche Lebensmittel Symptome auslösen, und diese dann zu vermeiden. Einige Menschen finden Erleichterung durch die Einnahme von Probiotika, um die Darmflora auszugleichen. Auch drei regelmäßige, warme Mahlzeiten können die Problematik verbessern.

Es ist jedoch wichtig zu beachten, dass die Ernährungsbedürfnisse von Menschen mit Reizdarm variieren können. Jeanette Knuth: „Es ist ratsam, eine individuelle Ernährungsstrategie zu entwickeln, die auf den eigenen Symptomen und Bedürfnissen basiert.“

PROGESUND RECKLINGHAUSEN

1A Notfallversorgung bei Schlaganfall

Klinikum Vest erfüllt überregionalen Versorgungsauftrag bei Schlaganfällen

Bei einem Schlaganfall gilt es, keine Zeit zu verlieren. Denn jeder Schlaganfall ist ein Notfall und muss so schnell wie möglich versorgt werden. Das Klinikum Vest übernimmt in der Region Ruhr-Nord einen überregionalen Versorgungsauftrag bei Schlaganfällen. Als koordinierendes Zentrum des Neurovaskulären Netzes Ruhr-Nord organisiert es in der Region rund um die Uhr die Versorgungskette für Patientinnen und Patienten mit Schlaganfallsymptomen. Das Neurovaskuläre Netzwerk Ruhr-Nord (NVNR-N) ist ein Zusammenschluss von Kliniken, die bereits seit vielen Jahren auf diesem Gebiet eng zusammenarbeiten. Erst kürzlich hat die Deutsche Schlaganfallgesellschaft das Netzwerk re-zertifiziert.

„Bei uns arbeiten bei der Behandlung von Schlaganfällen die Stroke Unit, eine spezielle Schlaganfall-Station, die Neurochirurgie, die Neuroradiologie, die Gefäßchirurgie, die Notaufnahme und die Intensivstation Hand in Hand zusammen“, erklärt Prof. Dr. Rüdiger Hilker-Roggendorf, Chefarzt der Klinik für Neurologie am proGesund-Netzkrankenhaus in Recklinghausen. „Betroffene Patienten profitieren im Falle eines Schlaganfalls



besonders von der interdisziplinären Zusammenarbeit der Kliniken. Wenn der Rettungswagen die Notaufnahme mit einem ‚Schlaganfall‘ anfährt, weiß jede Klinik sofort, was zu tun ist.“

350 Thrombektomien pro Jahr

„Bei einem Schlaganfall wird ein Teil des Gehirns nicht mehr richtig durchblutet, weil ein Blutgerinnsel ein Gefäß verstopft. Dadurch kommt es häufig zu halbseitigen Lähmungserscheinungen und Sprachstörungen.

Je mehr Zeit verstreicht, ohne dass der Betroffene behandelt wird, desto größer ist das Ausmaß der Schäden“, so der Chefarzt. Unser Gehirn muss konstant mit Blut versorgt werden, denn nur so erhält es Sauerstoff und Nährstoffe. Im Knappschaftskrankenhaus Recklinghausen werden pro Jahr rund 350 Thrombektomien – eine mechanische Auflösung des Gerinnsels bei Schlaganfällen – vorgenommen. Wegen der besonderen Spezialisierung kommt diese Therapie nur in wenigen Krankenhäusern zum Einsatz.

KURZ NOTIERT:

proGesund Recklinghausen
VIERBEINER SCHENKT
LEBENSFREUDE



Urmel hat ein längeres, weiches Fell, das einlädt, gestreichelt zu werden und seine Hände darin zu vergraben. Der ausgebildete Therapiehund besucht gemeinsam mit der Pädagogik- und Therapiebegleithundeführerin Leona Steven Palliativpatienten der Onkologie im Knappschaftskrankenhaus Recklinghausen. „Im Mittelpunkt der Palliativmedizin stehen Lebensqualität und Symptomkontrolle“, so Dr. Michael Klein, Chefarzt der Klinik für Hämatologie, Onkologie und Palliativmedizin am proGesund-Netzkrankenhaus. Hier setzt die tiergestützte Therapie an. Sie soll Freude bereiten, Trost spenden und Kräfte mobilisieren.

Urmel besucht nur Patientinnen und Patienten, die dies ausdrücklich wünschen. „Der elfjährige Border Collie geht von selbst auf Patienten zu und spürt, was deren Bedürfnis ist“, sagt Leona Steven. „Manchmal legt er nur die Pfote auf die Bettdecke. Manchmal hüpfert er ins Bett, wenn der Patient signalisiert, dass er kuscheln möchte. Ein Patient schlief auch schon mit dem Hund im Arm ein – auch das ist Urmels Job.“ Mit seinem unvoreingenommenen Wesen hat der Vierbeiner einen besonderen Zugang zu den Menschen – er beruhigt, erfreut und animiert die Patienten, sich zu öffnen. „Es ist erstaunlich, welche Wirkung Urmel erzielt. Einige Patienten öffnen sich, andere lachen oder genießen einfach das Zusammentreffen mit Urmel. Wir erfahren Dinge aus ihrem Leben, die wir dann in der Behandlung aufgreifen und so neue Therapieansätze finden“, schildert der Palliativmediziner. Therapiehunde sind speziell ausgebildete Hunde, die im Dienste der Gesundheit, Resozialisierung und Rehabilitation eingesetzt werden. Immer häufiger kommen sie in Krankenhäusern zum Einsatz.

prosper Gelsenkirchen
NEUE ROLLEN IN DER PFLEGE



Die Herausforderungen in der Pflege nehmen zu. Behandlungsverfahren werden komplexer und spezialisierter wie auch der damit verbundene erhöhte Pflege- und Überwachungsbedarf betroffener Patienten. Das Marienhospital Gelsenkirchen setzt daher auf eine zunehmende Spezialisierung in der Pflege. Hier unterstützen Pflegeexpertinnen die Patientenversorgung in sensiblen und komplexen Bereichen und entlasten damit die Standardpflege. Zudem sind sie mitverantwortlich für die Einführung neuer Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter sowie von Pflegestandards nach dem neuesten Stand der Wissenschaft.

■ MEDIZIN

HÄMORRHOIDEN SOLLTEN KEIN TABUTHEMA SEIN

Jeder hat sie: Hämorrhoiden. Vergrößern sie sich, wird's unbequem und mitunter auch schmerzhaft. Mit dem Arzt darüber zu sprechen, den Mut haben allerdings nur wenige.



Foto: sasun bughdaryan/iStock

Dabei sind Hämorrhoidalalleiden nichts, wofür man sich schämen muss. „Die Ursache ist meist eine Schwäche des Gewebes.“, erklärt Professor Dr. Hermann C. Römer, prosper/proGesund Facharzt für Allgemeinmedizin aus Essen. „Es gehört zu den normalen Alterungsvorgängen des Körpers, dass bestimmte Gewebe an Elastizität verlieren. Dazu zählen auch die Hämorrhoiden. Sie können ausleiern. Das hat zur Folge, dass sich die gut durchbluteten Gefäßpolster am Ausgang des Enddarms vergrößern.“

Hämorrhoiden – einfach erklärt

Hämorrhoiden sind Teil des Enddarms. Gemeinsam mit dem Schließmuskel sind sie für die Abdichtung des Anus zuständig. Die gut durchbluteten Gefäßpolster weisen in gesundem Zustand eine schwammartige Konsistenz auf. Was man umgangssprachlich mit dem Begriff „Hämorrhoiden“ bezeichnet, ist die Vergrößerung dieser Gefäßpolster.

„Auch junge Menschen können an Hämorrhoiden leiden. Manche haben eine genetische Veranlagung zu einer Bindegewebschwäche. Bei anderen wiederum begünstigt der Lebensstil Hämorrhoidalalleiden. Die meisten sitzen zu viel, bewegen sich zu wenig und nehmen kaum Ballaststoffe zu sich. All das mögen Hämorrhoiden nicht besonders“, ergänzt der prosper/proGesund-Hausarzt.

In der Tat haben viele Menschen mit vergrößerten Hämorrhoiden zu tun – etwa jeder zweite Erwachsene über 30 Jahren ist betroffen. „Die Patientinnen und Patienten kommen jedoch erst in die Praxis, wenn sie Blut am Toilettenpapier entdecken“, be-

richtet der Mediziner. „Handelt es sich dabei um frisches Blut, kann das ein Hinweis auf vergrößerte Hämorrhoiden sein. Bestätigt sich bei der Untersuchung der Verdacht, sprechen die Betroffenen oft weitere Beschwerden an, wie Juckreiz oder Schmerzen und Brennen am After. All diese Symptome sind auf die Vergrößerung der Gefäßpolster zurückzuführen.“

Hämorrhoiden – das kann man tun

„Der wichtigste Punkt ist: überwinden Sie Ihre Scham. Haben Sie keine Hemmungen, sich an Ihren Hausarzt oder einen Facharzt für Gastroenterologie oder Proktologie zu wenden. Was viele Patientinnen und Patienten vergessen: Es gehört zum Alltag eines Mediziners auch über vermeintlich delikate Körperteile wie den Enddarm zu sprechen“, appelliert Professor Römer. „Dabei ist die Bandbreite an möglichen Therapien durchaus groß. Egal, unter welchem Schweregrad Sie leiden – es gibt auf jeden Fall die passende Behandlung, um zu helfen. Wie genau? Das hängt von der Ausprägung und den Symptomen ab.“

In der Apotheke sind zahlreiche Mittel zur medikamentösen Behandlung von Hämorrhoidalalleiden erhältlich, darunter verschreibungsfreie Salben und Sitzbäder, aber auch verschreibungspflichtige Salben und Zäpfchen. Diese wirken entweder entzündungshemmend oder nehmen dank örtlicher Betäubung den Juckreiz. Die Folge ist ein Abschwellen der Hämorrhoiden und eine deutliche Linderung der Beschwerden. Helfen Medikamente nicht bzw. nicht ausreichend, lassen sich vergrößerte Hämorrhoiden mit einem ambulanten Eingriff behandeln. Dazu gibt es unterschiedliche Verfahren.

„Bei der sogenannten „Gummibandligatur“ werden einzelne Hämorrhoiden angesaugt und mit einem Gummiband abgeschnürt. Die Blutzufuhr stoppt, das Gewebe stirbt ab“, erklärt der Experte. „Eine weitere häufig angewandte Behandlungsmethode ist das Veröden der Hämorrhoiden. Durch die Injektion einer verödenen Substanz wie z. B. Zinkchlorid wird die Blutzufuhr der Hämorrhoiden unterbrochen. Das vergrößerte Gewebe bildet sich wieder zurück, es wird straffer.“ Sollten

weder Medikamente noch ambulante Eingriffe helfen, besteht die Möglichkeit, Hämorrhoiden operativ zu entfernen. Bei der Hämorrhoidektomie werden die Gefäßpolster komplett – mit einer Schere, einem Skalpell oder einem Laser – herausgeschnitten.

Den Beckenboden stärken

Hämorrhoiden lassen sich gut behandeln. Noch besser ist es aber, sie gar nicht erst entstehen zu lassen. Geht das? Kann man Hämorrhoiden vorbeugen? Professor Römer lacht: „Natürlich, geht das! Leben Sie möglichst gesund. Jeder hat die Möglichkeit, durch seinen Lebensstil die Wahrscheinlichkeit für ein Hämorrhoidalalleiden zu senken. Regelmäßige Bewegung und Sport fördern die Durchblutung aller Organe und bringen einen trägen Darm in Schwung. Ideal sind alle Sportarten, die den Beckenboden stärken, wie ein gezieltes Beckenbodentraining, aber auch Yoga, Pilates oder Walken. „Auch ein ausgewogenes Sexualleben kann für die Muskulatur im Gesäßbereich förderlich sein“, ergänzt der Professor. „Es lohnt sich, einfach mehr Bewegung in den Alltag zu bringen: Treppe statt Aufzug, ein Spaziergang in der Mittagspause oder Radfahren statt Autofahren.“

Zur Vorbeugung von Hämorrhoiden eignen sich auch Radfahren und Reiten. Beide Sportarten stärken den Beckenboden und kräftigen das Bindegewebe. „Bei einem weit fortgeschrittenen Hämorrhoiden-Leiden je mit Sekretion in der Afterumgebung ist je

doch davon abzuraten“, erklärt der Hämorrhoiden-Experte. „Dann können die Hautfalten bei der Bewegung aneinander reiben und sich das Nässen des Hautleidens verschlimmern.“

Ernähren: ausgewogen, ballaststoffreich und nicht zu scharf

Auch mit der richtigen Ernährung kann man das Risiko von Hämorrhoiden verringern. „Ernähren Sie sich ausgewogen“, empfiehlt der Essener Professor. „Ziel ist es, einem trägen Darm vorzubeugen. Achten Sie darauf, dass Sie viele Ballaststoffe, wie Obst, Gemüse, Hülsenfrüchte, Vollkornprodukte zu sich nehmen. Sollten Sie bestimmte Ballaststoffe, wie z. B. Hülsenfrüchte, nicht gut vertragen und davon starke Blähungen bekommen, dann weichen Sie lieber auf andere ballaststoffreiche Produkte aus. Meiden Sie Lebensmittel, die bei Ihnen zur Verstopfung führen, z. B. Schokolade und Bananen, oder Nahrungsmittel, die die Schleimhaut reizen, wie scharfe Gewürze. Trinken Sie ausreichend. Viel Flüssigkeit fördert die Darmtätigkeit.“

„Ich möchte jeden ermuntern, bei auftretenden Symptomen von vergrößerten Hämorrhoiden seinen Hausarzt oder einen Gastroenterologen bzw. Proktologen aufzusuchen. Verzögert sich eine Behandlung aus Schamgründen, können sich die Beschwerden verschlimmern und die Heilung dauert möglicherweise länger. Blut im Stuhl kann auch andere Ursachen haben, die abklärungsbedürftig sind“, resümiert Professor Dr. H.C. Römer.

Das kann zur Bildung von vergrößerten Hämorrhoiden führen:

- Bewegungsmangel
- Überwiegend sitzende Tätigkeit
- Zu wenig Flüssigkeitsaufnahme
- Ballaststoffarme Ernährung
- Stress

Das sind die Symptome:

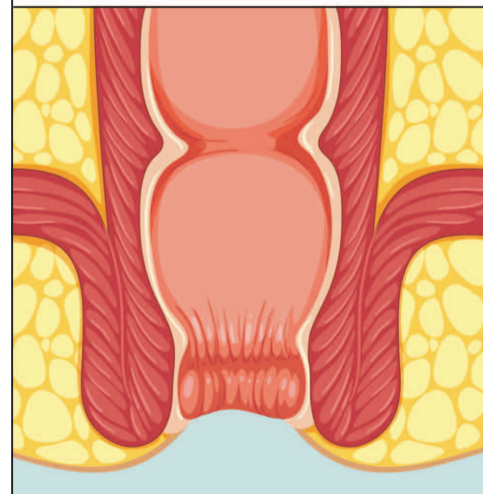
- Juckreiz
- Brennen am After
- Nässen
- Hellrotes Blut im Stuhl

bei stark vergrößerten Hämorrhoiden:

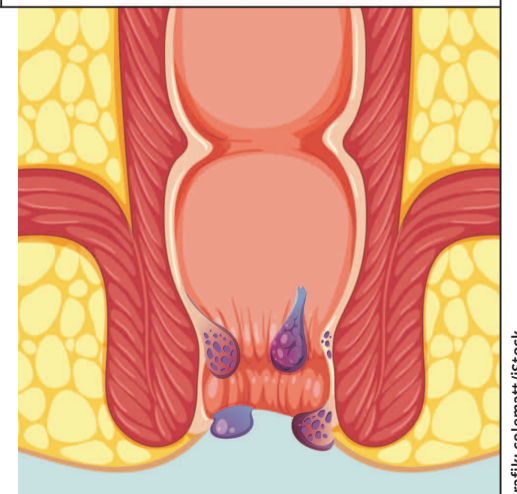
- Schmerzen
- Ausstülpungen

HÄMORRHOIDEN

NORMAL



VERGRÖßERT



Grafik: colomatt/iStock

I PRÄVENTION

Darmgesundheit fördern

Der Darm trägt entscheidend dazu bei, ob wir gesund sind oder nicht. Darum sollten wir uns gut um ihn kümmern. Wie das geht, erfahren Sie hier!

Er ist der neue Star der medizinischen Forschung: der Darm. Lange Zeit wurde er einzig und allein als langer Muskelschlauch zur Beförderung von Nahrungsbrei betrachtet. Heute wissen wir mehr. Der Darm beeinflusst eine Vielzahl an Prozessen in unserem Körper und übernimmt viele Aufgaben. Wissenschaftler sprechen beim Darm auch vom Mittelpunkt unserer Gesundheit. „Wir tun gut daran, unserem Darm mehr Beachtung zu schenken und ihn gesund zu halten“, meint Dr. Markus Drees aus Bergkamen, prosper/proGesund-Facharzt für Innere Medizin, Schwerpunkt Gastroenterologie. „Manchmal braucht es lediglich ein wenig Veränderung, damit es dem Darm besser geht. Warum wir es nicht tun? Ganz einfach, weil wir uns der Bedeutung der Darmgesundheit nicht bewusst sind.“

Darum beginnt die Gesundheit im Darm

Die Hauptaufgabe des Darms ist die Verdauung der Nahrung. Er verwandelt Essen und Trinken in Nährstoffe und versorgt unseren Körper mit Energie. Doch nicht immer verläuft der Verdauungsprozess optimal. Schon in der Antike beobachtete man, dass eine schlechte Verdauung viele Krankheiten auslösen kann. Das ist nur logisch: Können über den Darm Nährstoffe nur unzureichend aufgenommen werden, fehlen dem Organismus lebenswichtige Vitalstoffe.

Doch kann der Darm weit mehr. Er produziert Enzyme und Hormone, die z. B. das Hunger- und Sättigungsgefühl steuern und schützt uns vor unerwünschten Eindringlingen und schädlichen Stoffen. Etwa 80 Prozent unseres Immunsystems befindet sich im Darm. Darüber hinaus beherbergt der Dickdarm die größte Ansammlung von Nervenzellen außerhalb des Kopfes. Mit seinen 100 bis 200 Millionen Nervenzellen arbeitet er wie ein „zweites Gehirn“ und signalisiert, was für uns gut oder schlecht ist. Er ist ein Domizil für Gefühle und spiegelt unsere Gemüts- und Stimmungslagen. Jeder von uns hat schon einmal „Schmetterlinge im Bauch“ erlebt, wenn er verliebt war oder gespürt, wie Sorgen „auf den Magen schlagen“.

„Beeren, grünes Gemüse, Samen und Sauermilchprodukte sind die perfekten Partner in Sachen Darmgesundheit.“

Und dann sind da noch die Pilze, Viren und Bakterien im Darm. Sie erfüllen lebenswichtige Aufgaben. Beispielsweise stärkt die Darmflora – auch Darmmikrobiom genannt – das Immunsystem, unterstützt die Verdauung und liefert dem Körper Energie. „Das Mikrobiom tragen wir auch auf der Haut, im Mund oder in der Lunge, aber im Darm haben wir mit schätzungsweise 99 Prozent die größte Ansammlung an Mikroorganismen“, erklärt Dr. Drees. Zwar steckt die Mikrobiom-Forschung noch in ihren Anfängen, doch legen die bereits vorliegenden Erkenntnisse nahe, dass der Mensch ohne Mikrobiom nicht lebensfähig wäre. Wer also seine Darmgesundheit fördern möchte, muss

gleichzeitig auch sein Darmmikrobiom stärken, durch

- gesunde Ernährung
- viel Bewegung
- Entspannung

Darmgesund essen und trinken

Eine ganz entscheidende Rolle für die Darmgesundheit spielt die Ernährung. Das Gute ist: Wir haben jeden Tag aufs Neue die Chance, den Darm mit bestimmten Nahrungsmitteln zu entlasten beziehungsweise zu stärken. Dazu zählen Ballaststoffe, fermentierte Lebensmittel und mehrfach ungesättigte Fettsäuren. Voraussetzung für alle Lebensmittel ist natürlich, dass wir sie gut vertragen.

Flüssigkeiten

Darüber hinaus kann viel Flüssigkeit für ein gutes Bauchgefühl sorgen. Wasser und ungesüßter Tee eignen sich dazu hervorragend. Stilles Wasser belastet den Darm weniger als mit Kohlensäure versetztes. Ideal sind zwei bis drei Liter pro Tag. Dann werden auch gelöste Schadstoffe leichter und schneller aus dem Körper hinausbefördert.

Ernähren: Besser nicht!

Verzichten hingegen sollten Sie auf zu viel Zucker. Er kann das Gleichgewicht im Darmmikrobiom stören und Entzündungen fördern. Auch industriell verarbeitete Lebensmittel sollten Sie weitgehend vermeiden. Diverse Lebensmittelzusatzstoffe haben möglicherweise negative Auswirkungen auf das Darmmikrobiom, wobei die wissenschaftliche Datenlage hierzu noch nicht eindeutig ist. Dasselbe gilt für eine erhöhte Salzaufnahme. Laboruntersuchungen zufolge kann auch sehr fettreiches Essen mit gesättigten Fettsäuren die Darmflora aus dem Takt bringen. Doch geht es bei der Darmgesundheit nicht nur darum, was ich zu mir nehme, sondern auch wie ich esse.

„Wer überwiegend pflanzlich und gemüsebasiert isst, selbst kocht und genügend trinkt, befolgt die wichtigsten Regeln für eine darmgesunde Ernährung.“

Gut gekaut, ist halb verdaut

Die Verdauung beginnt um Mund. Wichtig ist daher, bewusst zu kauen. Jeder Biss sollte etwa 15 bis 30 Mal gekaut werden. Dadurch wird die Nahrung optimal zerkleinert, mit Speichel durchmischt und kommt gut zerteilt im Darm an. Das entlastet den Darm. Ein weiteres Plus: Bei jeder Mahlzeit stellt sich nach etwa 15 Minuten das Sättigungsgefühl ein. Wer also gründlich kaut, ist auch früher satt und spart so unnötige Kalorien.

Auch der Verzicht auf viele Zwischenmahlzeiten kann zu mehr Darmgesundheit beitragen. Essenspausen von vier bis fünf Stunden zwischen den Mahlzeiten helfen unserem Verdauungstrakt optimal zu arbeiten.

Schon bei der Zubereitung stellt sich der Körper darauf ein, Nahrung aufzunehmen und bereitet sich entsprechend vor. So wer-



Foto: RyanKing999/istock

den bereits beim Kochen die nötigen Verdauungssäfte gebildet – das ist der erste Schritt für einen gesunden Darm.

Die Verdauung in Schwung bringen

Der Darm braucht außerdem Bewegung, um optimal funktionieren zu können. Körperliche Aktivität unterstützt die Muskelaktivität des Darms, verbessert seine Durchblutung und beugt Verdauungsstörungen vor. Dabei hat der Darm keine direkte Lieblingsportart. Jeder Ausdauersport wie Laufen, Schwimmen und Radfahren bringt ihn gut in Schwung. Ein lockeres Training, das mit niedriger Intensität für eine längere Zeit ausgeführt wird, ist ideal für den Darm. Aber auch Yoga oder Gymnastikübungen, wie Fahrradfahren in Rückenlage oder Beckenheben in Rückenlage, helfen ihm dabei, sich wohlzufühlen.

Stress reduzieren

Ebenso kann sich Stress negativ auf den Darm und die dort lebenden Darmbakterien auswirken. Bei Stress schüttet der Körper das Hormon Cortisol verstärkt aus. Das kann auf Dauer die Immunzellen im Darm schwächen. Grund genug, um Entspannungstechniken wie der Progressiven Muskelentspannung oder der Bauchatmung mehr Aufmerksamkeit zu schenken. Gönnen Sie Ihrem Körper ausreichend Ruhe und Schlaf, um Stress abzubauen und das Mikrobiom zu stärken.

Vorsicht bei Nikotin und Alkohol

Nikotin und Alkohol: all das mag auch der Darm nicht besonders. Verschluckter Tabakrauch hat z. B. durch seine giftigen und krebserregenden Inhaltsstoffe mehrere unterschiedliche Effekte auf den Verdauungstrakt. Allen voran schadet das Nikotin der Darmgesundheit. Es kann zu gut- oder böserartigen Neubildungen von Körpergewebe und entzündliche Veränderungen führen, das Mikrobiom beeinflussen und die Entstehung von Autoimmunerkrankungen fördern.

Ebenso ist es ein Mythos, dass Alkohol die Verdauung grundsätzlich fördere. Tatsächlich verzögert sich die Verdauung nach stärkerem Alkoholkonsum, da zunächst der

Alkohol abgebaut wird. Alkohol führt also dazu, dass sich der Magen langsamer entleert. Wer also seinem Darm etwas Gutes tun möchte, kann gut und gerne auf Nikotin und Alkohol verzichten!

Ballaststoffe

Ballaststoffe sind eine der wichtigsten Nahrungsquellen für die Mikroorganismen in unserem Darm. Zudem quellen die Ballaststoffe im Darm auf und erhöhen das Stuhlvolumen. Dadurch verkürzt sich die Zeit, die der Stuhl im Darm bleibt. So werden Überreste der Verdauung, aber auch Zellen, die die Darmschleimhaut abgestoßen hat sowie abgestorbene Darmbakterien und andere Kleinstlebewesen schneller ausgeschieden. Besonders ballaststoffreiche Lebensmittel sind: Vollkorn-Getreideprodukte, Leinsamen, Flohsamen, Hülsenfrüchte sowie frisches Obst und Gemüse.

Fermentierte Lebensmittel

Fermentierte Nahrungsmittel liefern günstige Bakterien und sorgen buchstäblich für neues Leben im Darm. Fermentierte Lebensmittel kennen wir alle. Dazu gehören Naturjoghurt, Kefir, Brot, Sauerkraut, saureingelegtes Gemüse, Oliven, Schokolade, Kaffee und viele Käsesorten.

Mehrfach ungesättigte Fettsäuren

Außerdem können wir durch die Aufnahme guter Nahrungsfette dem Darm etwas Gutes tun. Studien weisen darauf hin, dass mehrfach ungesättigte Fettsäuren günstiger für die Darmgesundheit sind als gesättigte Fettsäuren. Daher ist es sinnvoll, gesunde Fette in deinen Speiseplan zu integrieren. Nüsse und Samen sind beispielsweise reich an mehrfach ungesättigten Fettsäuren.

PROSPER/PROGESUND FRAGT

WAS KANN DAS AUGE?

Das Auge ist das wichtigste Sinnesorgan.

Und das am meisten strapazierte. Tagtäglich muss es sich unzähligen Herausforderungen stellen.

Foto: Coradenkoff/iStock

Lesen, fernsehen, ein Blick in den Spiegel oder einfach mal aus dem Fenster schauen – ein Leben ohne Augenlicht ist für uns kaum vorstellbar. Solange unsere Augen funktionieren, ist das Sehen für uns selbstverständlich. Wir wollten von Dr. Ingo Meurer, Facharzt für Augenheilkunde in Saarbrücken, wissen, wie Sehen funktioniert und wie wir die Sehfunktion des Auges solange wie möglich erhalten können?

Wie funktioniert Sehen?

Die Augen arbeiten wie eine Filmkamera: Das Licht passiert zunächst die Hornhaut, wird dort gebrochen und trifft dann auf die Pupille. Die Pupille des Auges funktioniert wie die Blende einer Kamera und reguliert die Lichtmenge, die das Augeninnere erreicht. Ist es dunkel, wird die Pupille groß – ist es hell, verengt sie sich. Hinter der Pupille sitzt die Linse. Sie ist gewölbt und bündelt so das einfallende Licht. Die Linse kann ihre Form verändern, damit wir nah und fern scharf sehen können.

Der gebündelte Lichtstrahl fällt dann auf die Netzhaut, auch Retina genannt. Hier entstehen Bilder – zunächst auf dem Kopf. Von der Netzhaut wandern diese über den Sehnerv zum Gehirn. Pro Sekunde nimmt das

Auge 10 Millionen Informationen auf und gibt diese an das Gehirn weiter. Das Gehirn setzt die Lichtpunkte zu einem Bild zusammen und dreht es um. Aus der Kombination der Bildeindrücke beider Augen entsteht eine räumliche Vorstellung unserer Umgebung: Wir sehen!

Warum sieht man im Dunkeln unscharf?

Die Netzhaut ist ein hochdifferenziertes Nervengewebe, bestehend aus vielen Millionen Lichtsinneszellen, den Stäbchen und den Zapfen. Die Stäbchen sind dafür verantwortlich, zu erkennen, wie hell oder dunkel das Gesehene ist. Die Zapfen sorgen dafür, dass wir scharf und vor allem in Farbe sehen. Allerdings arbeiten die Zapfen nur, wenn genug Licht vorhanden ist. Das ist der Grund, warum wir im Dunkeln alles unscharf und grau sehen: Wir sehen nur mit den Stäbchen!

Natürlich geschützt

Die Augen sind wichtig, aber auch empfindlich. Daher schützt der Körper sie besonders gut.

- Die knöcherne Struktur der Augenhöhle ragt über die Oberfläche des Auges hinaus und schützt es beispielsweise bei Stürzen.
- Augenwimpern halten Insekten und

Fremdkörper von den Augen fern.

- Augenbrauen schützen das Auge vor Schweiß und Dreck.

■ Augenlider schließen sich reflexartig und bilden eine mechanische Barriere gegen Fremdkörper, Wind, Staub, Insekten und sehr hellem Licht.

- Die Tränenflüssigkeit ist dazu da, die Augen feucht zu halten und Schmutz aus dem Auge zu waschen. Ohne diese Feuchtigkeit würde die Hornhaut austrocknen, sich verletzen, infizieren und trübe werden.

Wie können wir unsere Augen im Alltag schützen?

Ständig auf den Bildschirm oder das Smartphone starren, trockene Heizungsluft, helles Sonnenlicht – all das kann die Sehfähigkeit beeinträchtigen. Aber auch Erkrankungen wie der graue Star (Eintrübung der Linse), der grüne Star (fortlaufende Schädigung des Sehnervs), die altersbedingte Makuladegeneration (Zerstörung der Netzhaut), Diabetes Mellitus und Hirntumore können das Sehvermögen einschränken oder gar zur Erblindung führen. Auch wenn Erkrankungen und Verletzungen schwer zu verhindern sind, so können wir mancher Sehverschlechterung vorbeugen oder sie zumindest hin-

auszögern:

- Augenschutz: Sonnenbrillen und Schutzbrillen beschützen die Augen vor Verletzungen.

■ Computerarbeit: Regelmäßige Pausen und häufiges Blinzeln können einer Sehverschlechterung vorbeugen.

- Raumluft: Im Winter können beheizte Gebäude die Augen austrocknen, was Entzündungen begünstigt. Regelmäßiges Stoßlüften kann Linderung schaffen. Vorsicht vor Zugluft. Auch sie kann die Augen reizen.

■ Ernährung: Eine gesunde und ausgewogene Ernährung kommt auch unseren Augen zugute.

- Rauchen: Tabak kann unter anderem die Durchblutung des Sehnervs verringern.

Impressum

Herausgeber: KNAPPSCHAFT

ViSDP: Frank Kutscher, KNAPPSCHAFT

KNAPPSCHAFT · Team prosper/proGesund

44781 Bochum · Hotline 08000 - 200 507



KINDERGESUNDHEIT

Spaß garantiert

Bewegungstipps für Kinder - bei Wind und Wetter

Die meisten Kinder lieben es, sich zu bewegen. Ihnen ist ein natürlicher Bewegungsdrang angeboren. Dennoch kommt selbst bei den Kleinsten die Bewegung in der kalten Jahreszeit manchmal zu kurz. „Dabei ist es für die Entwicklung der Kinder enorm wichtig, sich zu bewegen“, weiß Dr. Daniela Schneider, prosper/proGesund-Fachärztin für Kinder- und Jugendmedizin in Gelsenkirchen. „Bewegung stärkt die Knochen, beugt Übergewicht vor und fördert die Selbstwirksamkeit. Zudem bewegen sich aktive Kinder oftmals auch im Erwachsenenleben viel.“

Die Weltgesundheitsorganisation (WHO) empfiehlt, dass sich Kleinkinder bis zum fünften Lebensjahr mindestens drei Stunden am Tag bewegen. Kinder bis 14 Jahre sollten mindestens 60 bis 90 Minuten körperlich aktiv sein. „Eltern können den natürlichen Bewegungsdrang ihres Kleinkinds fördern. Sie sollten ihren Kindern zeigen, dass Bewegung Freude bereitet“, wünscht sich Dr. Daniela Schneider. Hier sind ihre Tipps, wie Sie Ihre Kinder auch in den kalten Monaten in Bewegung bringen.

Draußen

Ein bewegter Alltag kann zur Bewegungsfreude des Kindes beitragen. Gehen Sie als Eltern mit gutem Beispiel voran: Legen Sie Alltagswege zu Fuß zurück: den Weg zur Kita, zur Schule oder zum Einkaufen. Gehen ist das beste Training. Jammern Sie nicht über den Regen oder die Kälte.

Setzen Sie stattdessen auf wetterfeste Kleidung.

Waldspaziergang gefällig?

Der Wald lädt buchstäblich dazu ein, die motorischen Grundfähigkeiten wie Springen, Klettern, Hüpfen und Laufen anzuwenden. Entdecken Sie mit Ihren Kindern die Natur im Winter oder machen mit den älteren eine Fotosafari. Gefrorene Blätter, Lichtspiele, Eiszapfen: Der Wald ist voller Überraschungen. Wettbewerbe können die Jüngsten zusätzlich motivieren: Wer schafft es, über einen Baumstamm zu balancieren? Wer trifft mit einem Holzstock das Ziel?

Spaziergänge mit Spaßfaktor?

Ja, das geht! Veranstalten Sie ein Winterpicknick oder eine Schatzsuche. Oder spielen Sie einfach Verstecken. Kinder lieben es, Steine, Zapfen oder Blätter zu sammeln und anschließend damit zu basteln. Oder sammeln Sie mit Ihren Kindern Müll mit Grillzange und Müllbeutel auf. Das bringt Bewegung und ist gleichzeitig gut für die Natur. Einzige Regel für die Kinder: Keine Glasscherben und Zigarettenkippen aufheben.

Oder wie wäre es mit Geocaching, eine Art moderne Schatzsuche mit GPS-Geräten bzw. mit Smartphone für die Älteren. Weltweit sind über 3 Millionen Geocaches zu finden: Am Berg, im Wald, in Parks, aber auch mitten in der Stadt.



Foto: FluxFactory/iStock

Drinne

Vor allem im Winter ist ein guter Zeitpunkt mit einem Hallensport zu beginnen. Für Kindergartenkinder eignen sich vor allem Kinderturnen oder Judo, für Kinder im Grundschulalter Ballsportarten, Sportgymnastik und Ballett. Dabei ist es nicht wichtig, welchen Sport die Kinder machen, sondern dass sie Freude daran haben. Auch wenn die Jüngsten häufig ihren Lieblingssport wechseln, sollten Eltern sie dabei unterstützen.

Es stürmt und regnet wie aus Eimern? Dann bewegen Sie sich mit Ihren Kindern doch zu Hause, stellen Sie die Musik laut und tanzen – Freestyle oder mit Tanzspielen. Oder bauen Sie einen Indoor-Parcours mit Tunneln, Hindernissen und schiefen Ebenen aus Luftmatratzen, Stühlen, Kissen, Decken und weiteren Gegenständen und Möbeln. Oder wie wäre es mit Luftballon-Volleyball oder Trampolinspringen auf einer Federkernmatratze?