

BERGISCHE APOTHEKE

Immer ganz EINFACH zu Ihrem Medikament!

EINFACH, ZUVERLÄSSIG UND PRÄZISE BLUTDRUCK MESSEN

PRÜFTAG am 28. SEPTEMBER

Ein Prüflingenieur kontrolliert Ihr Blutdruckmessgerät. Mit Prüfsertifikat, das einer amtlichen Eichung entspricht! Schutzgebühr: 10 €

Reservieren Sie jetzt Ihren Prüftermin
Abgabe der Geräte bis 26. September



Visomat comfort eco
Oberarm-Blutdruckmessgerät

JETZT NUR
29,90 €
statt 44,50 €
30% SPAREN

GUT GEPLEGT DURCH HERBST UND WINTER

AVÈNE-PFLEGETAG am 4. OKTOBER

Unser Angebot für Sie: kostenlose Hauttypanalyse, mit individueller Beratung zu Pflege und dekorativer Kosmetik von Avène.

Reservieren Sie gerne Ihren persönlichen Termin
Tel. 02195 - 7575 oder persönlich in der Apotheke



20% Aktionsrabatt
auf ALLE Produkte von Avène,
im Oktober

20% SPAREN

FIT FÜR DIE KALTE JAHRESZEIT – STÄRKEN SIE IHR IMMUNSYSTEM

BERATUNGSTAG am 21. NOVEMBER

Bevor die feuchtkalte Jahreszeit beginnt: Stärken Sie rechtzeitig Ihr IMMUNSYSTEM mit Vitaminen und Vitalstoffen.

Reservieren Sie gerne Ihren persönlichen Termin
Tel. 02195 - 7575 oder persönlich in der Apotheke



30% Aktionsrabatt
auf ALLE orthomol IMMUN Produkte,
im November

30% SPAREN

KAISERSTR. 106 • RADEVORMWALD • TEL. 02195-7575 • WWW.BERGISCHE.COM

* Zu Risiken u. Nebenwirkungen fragen Sie Ihren Arzt oder Apotheker. † Unverbindliche Herstellerangabe des Apothekenverkaufspreises (UAVP) an die Informationsstelle für Arzneispezialitäten (IFA GmbH), unverb. Preisempfehlung des Herstellers (UVP) oder Apothekenverkaufspreis. Dieses Angebot ist gültig bis zum 30.11.2022.

Besuchen Sie uns auch auf facebook

„Vorsorge – Lebenswichtig“

Experten informieren

Von Anja Carolina Siebel

Dass regelmäßige Gesundheitsvorsorge, der Check up beim Haus- oder Facharzt, lebenswichtig ist, zeigen viele Beispiele. Die Vorsorgeuntersuchung beim Hausarzt, Gynäkologen, Hautarzt oder Urologen bringt Beruhigung, wenn alles in Ordnung ist. Aber auch eventuell schon bestehende Erkrankungen können Mediziner bei regelmäßig wahrgenommenen Vorsorgeuntersuchungen früh erkennen. „Vorsorge – Lebenswichtig“ lautet passend das Thema des digitalen Gesundheitscampus*, der wieder am Donnerstag, 29. September, von 18 bis 19.30 Uhr auf dem RGA-YouTube-Kanal zu sehen ist.

Welche Untersuchungen von den Krankenkassen gezahlt und für sinnvoll erachtet werden, schildert Christian Brück von der AOK. Er bezieht sich auch auf die Präventions-Möglichkeiten, die alle Kassen anbieten: „Das geht von der Raucher-Prävention bis hin zu Entspannungskursen, wie zum Beispiel Yoga“, sagt Brück. „Eigentlich gibt es Vorsorge-Möglichkeiten von der Geburt bis ins hohe Alter. Nur nehmen viele sie leider nicht wahr. Das kann ein hohes Risiko für den Einzelnen bedeuten.“ Auch Dr. Volker Launhardt, Ärztlicher Direktor und internistischer Chefarzt des

Krankenhauses Wermelskirchen, sagt: Wenn auch die Vorsorge eher im ambulanten als bei uns im stationären Bereich angesiedelt ist, halte ich das Thema doch für enorm wichtig. Er findet zudem, dass jede und jeder sich zusammen mit dem Haus- oder Facharzt ein individuelles Vorsorgekonzept erstellen sollte, das auf ihn und seine physische Konstellation zugeschnitten ist. Launhardt: „Hinzu kommen dann die Untersuchungen, die ohnehin empfohlen werden: Laborkontrollen etwa oder auch die Darmkrebsvorsorge ab einem gewissen Alter.“

Ganz befürwortet das Mammographie-Screening

Stephan Ganz, Chefarzt der Gynäkologie, möchte für die Vorsorgeuntersuchungen der Frau werben: „In der Gynäkologie ist der Vorsorge-Turnus unterschiedlich“, sagt er. „Frauen ab 34 sollten sich alle drei Jahre auf Gebärmutterhals-Krebs untersuchen lassen. Die Untersuchung der Brust sollte bei gesunden Frauen allerdings jährlich erfolgen.“ Ganz ist auch ein Befürworter des Mammographie-Screenings. „Eventuelle Tumore können da im Frühstadium erkannt werden. Das hat sich häufig bewährt.“

Für jüngere Frauen unter 50 Jahren sei allerdings die Ultraschalluntersuchung der Brust



Stephan Ganz, Chefarzt Gynäkologie.
Foto: Sabrina von Tegelen



Dr. Volker Launhardt, internistischer Chefarzt.
Foto: Launhardt

sinnvoller, weil das Drüsengewebe in den meisten Fällen noch dichter sei. Ganz weiß als erfahrener Mediziner: „Auch jene Untersuchungen, die nicht von der Kasse gezahlt werden, sind mitunter sinnvoll.“

Dr. Ralph Bültmann, Apotheker in Radevormwald, will während des Gesprächs zeigen, dass in einer Apotheke eine ganze Menge an Vorsorge-Utensilien zu bekommen sind. „Von der Sonnenmilch bis hin zu Corona-Präventions-Artikeln oder auch Impfstoffen vor Fernreisen“, sagt der Pharmakologe. Und: Vitaminpräparate kauft man seiner Ansicht nach besser in einer Apotheke als in einem Drogeriemarkt. „Wir können unsere Kunden entsprechend

beraten und wissen, was gut für sie ist. Denn auch Vitaminpräparate und Nahrungsergänzungsmittel kann man überdosieren.“



Dr. Ralph Bültmann, Apotheker aus Rade.
Foto: Bültmann

Keine Vorsorge ist auch keine Lösung.

Wenn Krankheiten frühzeitig erkannt werden, sind sie besser zu behandeln.
Nutzen Sie unsere vielfältigen Vorsorgeangebote.

Mehr erfahren auf aok.de

Bergisches Land, wir müssen über Gesundheit reden.



AOK informiert:
Wissenswertes über unsere Vorsorgeleistungen – einfach über den QR-Code oder auf aok.de/pk/leistungen/vorsorge

AOK Rheinland/Hamburg
Die Gesundheitskasse.



Kompetenz. Ganz nah.



Das Plus für unsere Patienten

Leistungsstark, modern – und nah:

Das Krankenhaus Wermelskirchen steht für moderne Medizin ebenso wie für eine umfassende persönliche Betreuung. Unser Haus hat sich zu einem Gesundheits- und Kompetenzzentrum in der Region entwickelt, das kurze Wege zu einer leistungsstarken Medizin garantiert.

Dabei ist der Mensch unser Maßstab geblieben: Das Leitbild, dem sich unsere Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter verpflichtet fühlen, sieht die Ganzheit unserer Patienten im Mittelpunkt. Hochmoderne Medizin, professionelle Pflege und die persönliche Begleitung führen gemeinsam zu einer möglichst raschen und gründlichen Genesung oder helfen bestmöglich Ihr Leid zu lindern.

Die sechs Fachabteilungen unseres Krankenhauses bieten eine leistungsstarke Medizin, die zugleich für die Bürger in der Region schnell und unkompliziert erreichbar ist.



Unsere Fachabteilungen bieten hochmoderne Medizin und persönliche Pflege – direkt in der Nachbarschaft.

Innere Medizin, Gastroenterologie, Kardiologie, Intensivmedizin, Schlafmedizin
Chefarzt Dr. med. Volker Launhardt
Tel. 02196. 98-381 · Fax 02196. 98-382

Allgemein- und Viszeralchirurgie
Chefarzt Dr. med. Arif Yaksan
Tel. 02196. 98-291 · Fax 02196. 98-292

Orthopädie und Unfallchirurgie
Chefarzt Dr. med. Hans Goost
Tel. 02196. 98-361 · Fax 02196. 98-306

Gynäkologie
Chefarzt Stephan Ganz
Tel. 02196. 98-101 · Fax 02196. 98-160

Anästhesie, Operative Intensivmedizin, Spezielle Schmerztherapie
Chefarztin Dr. med. Katrin Colinas-Winkler
Tel. 02196. 98-371 · Fax 02196. 98-317

Radiologie
Chefarzt Dr. med. Andriy Alekseyev
Tel. 02196. 98-391 · Fax 02196. 98-394

HNO / Kieferchirurgie (Belegärzte)
Dr. Dr. med. Ludwig Wimmer
Tel. 02191. 4970710
Dr. med. Stefan Schumann
Tel. 02191. 291235

Lokales TraumaZentrum DGU®
im zertifizierten TraumaNetzwerk
Bergisches TraumaNetzwerk
TZ-00794



Krankenhaus Wermelskirchen GmbH
Königstr. 100 · 42929 Wermelskirchen
www.krankenhaus-wermelskirchen.de

Fünf Schlafräuber, die erholsame Nachtruhe verhindern

Was stiehlt die Träume?

Wenn im Bett der Körper nicht zur Ruhe kommt, stehen diverse Gründe schnell im Verdacht – Stress, abendliche Völlerei, Vollmond. Aber was stiehlt den Menschen die nächtliche Erholung am häufigsten? Prof. Dr. Joachim Maurer leitet seit über 25 Jahren die Sektion für Schlafmedizin der Universitätsklinik Mannheim und kennt die Sorgen der Schlaflosen.

Schlafräuber 1:

Alkohol und Nikotin
Als am weitesten verbreitete Schlafräuber gelten wohl die Genussmittel Alkohol und Nikotin. Beide stören die Regeneration, jedoch auf unterschiedliche Art und Weise. Wer regelmäßig dem Zigarettenkonsum frönt, durchlebt während der Bettruhe einen Mini-Entzug. Aber auch der charakteristische Wirkstoff allein löst Unruhe aus. „Nikotin versetzt den Körper praktisch in einen Alarmzustand, was wiederum belebend auf den gesamten Organismus wirkt. Dadurch fällt das Einschlafen schwerer“, weiß Prof. Dr. Maurer. Das Ergebnis: nächtliche Anspannung statt Entspannung. Alkohol hingegen besitzt den Ruf, den Schlaf zu fördern. Doch auch wenn die Wirkung schnell den Weg ins Reich der Träume weist, erholen sich nicht alle Gehirnanreale gleichermaßen.

Besonders die Tiefschlaf-Phasen, in denen der Großteil der Regeneration stattfindet, werden von Alkohol negativ beeinflusst. Vor dem Zubettgehen auf beide Genussmittel zu verzichten, erhöht daher die Qualität der Erholung.

Schlafräuber 2: Stress

Kindergeburtstag, Urlaubsplanung oder wichtige Projekte auf der Arbeit – Stress gehört zu einem gewissen Grad zum Alltag. Dreht sich das Gedankenkarussell jedoch auch im Bett weiter, leidet die Erholung darunter. „In Stresssituationen schüttet der Körper das Hormon Cortisol aus. Dadurch steigt die Leistungsfähigkeit, aber gleichzeitig ist der Botenstoff ein Gegenspieler zum Einschlafhormon Melatonin“, erklärt Prof. Dr. Maurer. Entsprechend liegen Menschen unter starker Belastung häufig lange wach. Wenn der Stresspegel über lange Zeit ein hohes Niveau beibehält, leidet ebenso die Tiefschlafphase darunter. Feste Abendrituale können dabei unterstützen, eine mentale Abgrenzung zwischen Arbeits- und Erholungsraum zu schaffen.

Schlafräuber 3: Schlafkrankheiten

Verschiedene Schlafkrankheiten beeinträchtigen ebenfalls

die nächtliche Erholung. Mit Abstand am häufigsten tritt die Obstruktive Schlafapnoe (OSA) auf. „Schätzungsweise ist knapp ein Drittel der erwachsenen Menschen von einer OSA betroffen. Dabei entspannt sich die Halsmuskulatur, die Zunge blockiert die Luftwege und sorgt so für Atemaussetzer. Häufig weisen Schnarchgeräusche in Kombination mit unnatürlich langen Atempausen auf die Krankheit hin“, beschreibt Prof. Dr. Maurer. Die Symptome verringern die Qualität der Ruhephasen und wecken die Betroffenen sogar teilweise. Hier kann etwa das Genio-System von Nyxoah Abhilfe schaffen. Der Neurostimulator stimuliert den Unterzungsnerv, wodurch die Atemwege frei bleiben.

Doch wie finden Betroffene heraus, ob sie von einer OSA betroffen sind? „Neben einem Besuch beim HNO-Arzt ist eine ambulante Messung der Atmung während des Schlafes ein nächster Schritt. In einigen Fällen ist ein Besuch in einem Schlaflabor erforderlich“, fügt der Experte hinzu.

Schlafräuber 4:

Aufwühlende Erlebnisse
Emotionen stimulieren das Gehirn und setzen so den Körper unter Strom. Ob es sich da-

bei um das Mitfiebers bei der Lieblingsserie oder einen belastenden Streit handelt, bleibt zweitrangig.

„Wer aufwühlende Erlebnisse vor der Ruhephase erfährt, dem wird der Übergang in den Schlaf in der Regel eher schwerfallen“, weiß Prof. Dr. Maurer. Den Medienkonsum am Ende des Tages zu reduzieren oder gänzlich herunterzufahren, hilft bei der abendlichen Entspannung.

Schlafräuber 5: Lärmkulisse

Wenn in der Nachbarschaft der Bass bis spät in die Nacht wummert, bleibt die Bettruhe häufig auf der Strecke. Doch nicht nur Großereignisse wie Partys beeinflussen die nächtliche Regeneration negativ, sondern auch die eigenen vier Wände. Ein vibrierendes Handy, die Waschmaschine im Schleudergang oder schnarchende Partner stören die Erholung gleichermaßen.

„Selbst wenn Geräusche die Schlafenden nicht komplett aufwecken, können dadurch die besonders erholsamen Phasen unterbrochen oder komplett verhindert werden“, erläutert Prof. Dr. Maurer. Neben einer sorgfältigen Untersuchung des nächtlichen Umfelds hilft in diesen Fällen ein altbewährtes Hausmittel – die Ohrstöpsel.



Apotheken beraten gerne darüber, welche Tabletten geteilt werden dürfen. Foto: ABDA

Apotheker kennen Hilfsmittel Tabletten nur im Ausnahmefall teilen

Tabletten sollten von Patientinnen und Patienten nur in Ausnahmefällen zerteilt werden. „Grundsätzlich gilt: Finger weg vom Zerteilen, nehmen Sie die Tabletten wenn möglich als Ganzes ein! Das Zerbrechen oder Zerteilen von Tabletten hat viele Nachteile. Nutzen Sie den pharmazeutischen Sachverstand Ihres Apothekenteams und fragen Sie nach, bevor Sie eine Tablette beschädigen“, sagte Prof. Dr. Rolf Daniels beim pharmacon, einem Fortbildungskongress der Bundesapothekerkammer. Der Apotheker lehrt Pharmazeutische Technologie an der Universität Tübingen. In der Regel stehen Dosierungen in allen benötigten Dosierungen zur Verfügung. Ein Grund für das Zerteilen großer Tabletten sind Schluckprobleme. Daniels: „Zerteilte Tabletten lassen sich leichter schlucken. Aber die negativen Aspekte überwiegen eindeutig. Durch das Zerteilen wird die Dosierung der Bruchstücke ungenauer, außerdem kann sich die Wirkung verändern. Unter- und Überdosierungen sind

möglich.“ Tabletten dürfen nur geteilt werden, wenn die im Beipackzettel oder in der Fachinformation ausdrücklich ermöglicht wird. Daniels: „Bei wirkstoffgleichen Tabletten ist das Zerteilen je nach Hersteller mal möglich, mal nicht. Fragen Sie Ihr Apothekenteam, ob ein Zerteilen beim jeweiligen Präparat eine Option ist.“ Eine Bruchkerbe ist leider kein verlässlicher Hinweis, denn es gibt so genannte „Schmuckkerben“ bei einigen Präparaten, die trotzdem nie geteilt werden dürfen.

Wenn Patienten Probleme damit haben, bestimmte feste Arzneiformen wie Tabletten oder Kapseln zu schlucken, kennen Apotheker Tricks und Hilfsmittel. Dazu gehört unter anderem die Einnahme mit gelartigen Einnahmehilfen. Darüber hinaus gibt es Applikationshilfen. Daniels: „Sprechen Sie mit dem Team Ihrer Apotheke, wenn Sie Probleme bei der Anwendung von Arzneimitteln haben. Im Gespräch können arzneimittelbezogene Probleme so gut wie immer gelöst werden.“


Live-Übertragung am 29. September

► Der Digitale Gesundheitscampus am 29. September ist kostenlos und für alle am Thema Interessierten offen. Die Live-Übertragung erfolgt im Youtube-Kanal des RGA.

► Die Berichterstattung zu den vorangegangenen Expertenrunden hat die Online-Redaktion des RGA zum Nachlesen in einem gesonderten Bereich zusammengestellt.

► rga.de/gesundheitscampus



Sonja Blechmann, Trainerin im Injoy, gehört zum Expertenteam beim Digitalen Gesundheitscampus. Foto: Kevin Krautgartner



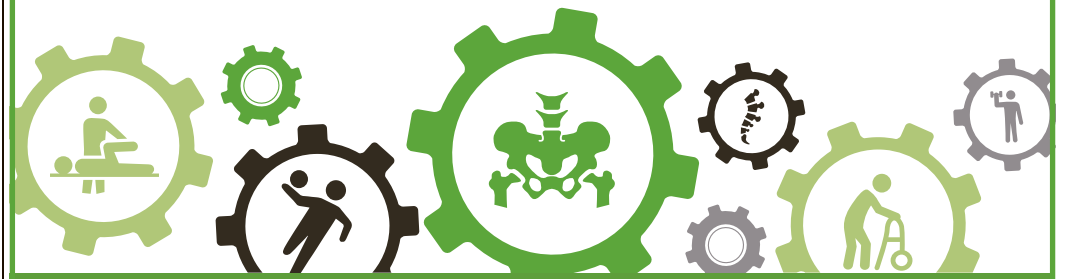
Anja Carolina Siebel vom RGA moderiert. Foto: Roland Keusch



Experte Christian Brück von der AOK. Foto: AOK

Physiotherapie · Krankengymnastik RehaSport

Physio
Der gesunde Weg
Inhaber Timo Meier



Physiotherapiepraxis · Rochollstraße 4 · 42477 Radevormwald
Mehr Informationen unter www.physio-dergesundeweg.de

Eine landesweite Aktion in Kooperation mit **fit FOR FUN**

FIT IN JOY
50 Tagen

Gesünder.
Glücklicher.
Gechillter.



1. PLATZ
INJOY
Fitness-Studio
Service und Angebot
1922 Jan. 2022
12 Kommentare
Fitness-Studio-Tester
Testeigener seit 2016



Fühl Dich **NEU**
INJOY
INTERNATIONAL SPORTS- & WELLNESSCLUBS

INJOY Remscheid
Robert-Schumacher-Str. 6
42897 Remscheid
Telefon: 02191 663390
E-MAIL: studio@injoyremscheid.de

Diese Sonderveröffentlichung finden Sie auch auf www.rga.de

REMSCHIEDER GENERAL-ANZEIGER **rga.**
...weil wir hier zu Hause sind!

