



fit & gesund 2019

DIE BZ-MESSE RUND UM
GESUNDHEIT, PRÄVENTION UND THERAPIE

Borken, Stadthalle Vennehof

Samstag, **23. MÄRZ 2019**
von 13 bis 17 Uhr

Sonntag, **24. MÄRZ 2019**
von 11 bis 17 Uhr

DAS MAGAZIN ZUR MESSE

*Sich wohlfühlen, fit werden und gesund bleiben –
erleben Sie über 30 Aussteller und über 20 Fachvorträge an zwei Tagen.*

Veranstalter:

Borkener Zeitung

Premium-Partner :



KLINIKUM
WESTMÜNSTERLAND



EINFACH LÄNGER ZU HAUSE LEBEN!

Auch wenn auf Dauer medizinische und pflegerische Betreuung benötigt wird, sollte möglichst niemand sein Wohn- und sein familiäres Umfeld aufgeben müssen. Heute ist es mit Unterstützung durch die **ambulante Pflege** häufig möglich, wesentlich länger zu Hause zu leben, oft können Krankenhaus oder Heimaufenthalte vollständig vermieden werden. Dafür steht Ihnen unser Pflegeteam zur Verfügung. Wir sehen es als unsere Verpflichtung, alle Pflegeleistungen ausschließlich durch ausgebildetes Fachpersonal erbringen zu lassen.

Beispiele aus unserem Leistungsspektrum:

Behandlungspflege, Intensiv-Behandlungspflege, Pflege & Betreuung Schwerstkranker, Grundpflege, Pflegeberatung, Vermittlung weitergehender Dienste, Pflegeüberleitung

Verpassen Sie nicht
unseren Vortrag am Sonntag
um 13.30 Uhr zum Thema:

**ENTLASTUNGSLEISTUNG
FÜR PFLEGENDE
ANGEHÖRIGE**

SENIORENTAGESPFLEGEN

Die Räumlichkeiten unserer Tagespflegen sind liebevoll gestaltet und natürlich schwellenfrei. Dank der gemütlichen Landhausatmosphäre können sich unsere Gäste, wie im Kurzurlaub fühlen. Mit einem abwechslungsreichen Beschäftigungsangebot von kreativem Gestalten, Bewegungs- und Koordinationstraining bis hin zu Singen und Tanzen, kommt niemals Langeweile auf.

Durch die Entlastung wird die Tagespflege auch für Angehörige zum Urlaub.



„BI TACKE“

in Heiden
Bökenholt 1b
Telefon 0 28 67 - 90 87 77 7



„BINNEN MET BUTEN“

in Ramsdorf
Lütkenesch 14
Telefon 0 28 63 - 76 11 13 5

... IN GUTEN HÄNDEN



Pflegedienst

Ihr Partner in der
**häuslichen Senioren- und
Krankenpflege**

Für Borken, Heiden, Raesfeld
und Reken

Ahauser Straße 2a

46325 Borken

Telefon 0 28 61 - 9 14 31

Hauptstraße 37

48734 Reken

Telefon 0 28 64 - 88 18 67

Alter Kirchplatz 1

46359 Heiden

Telefon 0 28 67 - 22 36 67

www.ae-pflegedienst.de

Note „sehr gut“!

Bei den Prüfungen des Medizinischen Dienstes der Krankenversicherung (MDK) erhielt der AE-Pflegedienst bereits mehrfach die Bestnote „sehr gut“! Das ist eine wunderbare Bestätigung unserer erfolgreichen Arbeit, zugleich ist es aber auch Ansporn für uns, in Zukunft weiterhin all unsere Kraft zu Ihrem Wohl einzusetzen.

Gesundheit auf den Punkt gebracht

Liebe Leserinnen und Leser,

beim Grundanliegen sind wir uns doch alle einig: Gesundheit ist ein hohes Gut! Demzufolge streben wir alle danach, **fit & gesund** zu bleiben oder - nach einer Erkrankung - wieder möglichst schnell gesund zu werden. Denn Gesundheit hat die vielleicht stärksten Auswirkungen auf unsere Lebensqualität.

Fitness & Gesundheit ist zugleich ein weites Feld. Zum einen entwickelt sich das medizinische Wissen immer weiter und die Forschung findet neue Ansätze zur Prävention und Behandlung von Krankheiten. Damit einher geht auch eine höhere Lebenserwartung der Menschen. Zugleich ergeben sich aber durch unsere moderne Lebenswelt neue Risiken. Dazu zählen unter anderem eine ungesunde Ernährung und Bewegungsmangel, aber auch Herausforderungen wie die Alterskrankheiten Demenz, Parkinson und Alzheimer.

Daher ist es heute wichtiger denn je, sich gut über das Thema Gesundheit zu informieren und seinen ganz individuellen Weg zu finden, wie man sich **fit & gesund** halten kann.

Gesundheit ist von Haus aus der Kompetenzbereich des Klinikums Westmünsterland, Information ist das Kerngeschäft der Borkener Zeitung. So lag es auf der Hand, dass diese zwei Akteure ihre Kompetenzen bündeln und Ihnen, liebe Leserinnen und Leser, zur Verfügung stellen. Das geschieht bereits seit einigen Jahren in Form unserer „BZ-Abendsprechstunde“ im Vennehof sowie seit einigen Monaten auch mit dem etwas kleineren Spezialformat „Frag doch mal den Arzt“ in den Verlagsräumen an der Bahnhofstraße.

Mit der Gesundheitsmesse **fit & gesund** gibt die Borkener Zeitung Ihnen nun erstmalig über zwei Tage Gelegenheit, sich über ein breites Spektrum an Gesundheitsthemen zu

informieren und mit Fachleuten aus ganz unterschiedlichen Gesundheitsbranchen ins Gespräch zu kommen. 35 Aussteller werden an diesem Wochenende (23./24. März) im Vennehof präsent sein und Sie über bewährte und neue Methoden und Praktiken informieren, die dabei helfen können, ein gesundes Leben zu führen.

Wir freuen uns, mit dem Klinikum Westmünsterland einen Premium-Partner gewonnen zu haben, der mit seinem Knowhow und seiner umfassenden Kompetenz in Gesundheitsfragen die Gesundheitsmesse **fit & gesund** engagiert unterstützt. Die Fachleute des Klinikums sowie viele weitere Referenten werden an beiden Messetagen in Vorträgen über spezielle Themen und Handlungsfelder informieren.

Das komplette Messeprogramm und die Standorte der Aussteller finden Sie auf den folgenden Seiten. Darüber hinaus haben wir Ihnen wissenswerte Informationen rund um die Gesundheit zusammengestellt. Schmökern Sie also gerne in unserer Messezeitung!

Übrigens: Der Eintritt zur Gesundheitsmesse ist frei. Wir freuen uns auf Ihren Besuch und wünschen Ihnen informative Stunden im Vennehof.

Ihr Team der Borkener Zeitung



35 Stände, 23 Vorträge

Angebote vom Herz-Kreislauf-Check bis zur Laufanalyse

Schlüpfen Sie in einen Alterssimulations-Anzug, lassen Sie vor Ort einen Herz-Kreislauf-Check machen und den Blutzucker messen! Steigen Sie auf ein E-Bike, lassen Sie Ihre Gesäßknochen für perfek-

ten Sitz auf dem Fahrrad vermessen und Ihre Füße für gutes Gehen und Laufen analysieren! Schauen Sie einem Zahntechniker über die Schulter und lassen Sie sich vor Ort die Zähne bleachen! Informieren Sie sich über Möglichkeiten, Fehlsichtigkeiten per Lasertechnik zu korrigieren. Hören Sie Neues über die optimale Reha-Versorgung nach Amputation und Schlaganfall sowie Behandlungsmöglichkeiten bei Arthrose und Rhizarthrose (Arthrose-Daumen)! Lassen Sie sich Tipps geben für ihre Wohnsituation im Alter und hören Sie Aktuelles zur Tagespflege und zu Entlassungsleistungen für pflegende Angehörige! Erleben Sie nicht zuletzt die Vorstellung von Schnarcherschienen, Elektromobilen, Trinknahrung und Hausnotrufsystemen!

Präsentationen, Analysen, Mitmachaktionen, Vorträge - die Aussteller der Gesundheitsmesse bieten den Besuchern eine Vielfalt an Informationen aus dem gesamten Spektrum der Gesundheitswelt. An 35 Ständen kann man mit den Ausstellern ins Gespräch kommen, sich wertvolle Tipps holen und ganz konkrete

Fragen klären. Sowohl im unteren Bereich der Stadthalle wie auch im großen Saal des Vennehofes gibt es eine Vielzahl an Präsentationen. Einen Lageplan finden Sie auf der folgenden Doppelseite.

Das Klinikum Westmünsterland als Premium-Partner der Messe wird sich mit seinen Einrichtungen und medizinischen Schwerpunkten im Whitstable-Zimmer vorstellen. Hier wird es Samstag ab 13.30 Uhr und Sonntag ab 11.30 Uhr Vorträge zu verschiedenen Fachthemen geben - von Brustkrebs bis Darmspiegelung.

Einige der Aussteller werden ebenfalls Fachvorträge halten. Vortragsort ist das Grabow-Zimmer an der Rolltreppe. Die Vorträge starten Samstag ab 14 Uhr und Sonntag ab 12.30 Uhr. Die Übersicht auf der rechten Seite informiert darüber, welcher Vortrag wann zu hören ist.

Alle Messe-Informationen bekommen Sie zudem am zentralen Info-Punkt der Borkener Zeitung im Foyer des Obergeschosses. Hier befindet sich auch eine Cafeteria mit einer reichen Auswahl an Essen und Trinken.



ePaper auch zum Hören

Alle Messe-Informationen gibt es auch am Stand der Borkener Zeitung

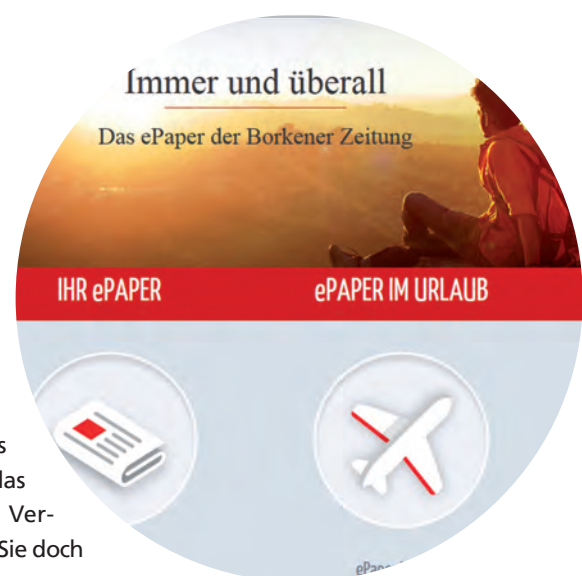
Immer auf Augenhöhe mit dem aktuellen Geschehen und immer das Ohr am Puls der Zeit - so versteht sich der Mergelsberg Verlag und hat seine Produkte ganz danach ausgerichtet.

Apropos ganz Ohr: Eine Funktion, die vielen Leserinnen und Lesern noch nicht so bekannt sein dürfte, ist die Vorlesefunktion im ePaper. Von ihr profitieren vor allem sehgeschwache Menschen. Sie können ausgewählte Beiträge hören statt lesen und zwar jederzeit. Mitarbeiter des Verlages werden auf der Gesundheitsmesse diese spezielle Funktion des ePapers vorstellen.

Und auch alle sonstigen Fragen zum ePaper sowie zum Abonnement und zu anderen Verlagsangeboten werden gerne beantwortet.

E-Bike-Verlosung

Die BZ verlost zudem unter allen Messebesuchern ein hochwertiges und top ausgestattetes E-Bike, das von der Radwelt Coesfeld zur Verfügung gestellt wurde. Schauen Sie doch einfach mal vorbei!



Fachvorträge des Klinikums WML im Whitstable-Zimmer

Samstag

- 13.30 Uhr **„Brustrekonstruktion nach Brustkrebs“**
Priv.-Doz. Dr. Patrick Jaminet, Chefarzt der Klinik für Plastische und Ästhetische Chirurgie, Handchirurgie am St. Marien-Hospital Borken
- 15.00 Uhr **„Volkskrankheit Krebs?“**
Das Onkologische Zentrum Westmünsterland
Priv.-Doz. Dr. Torsten Übereck, Chefarzt der Klinik für Allgemein- u. Viszeralchirurgie mit Koloproktologie, Leiter Onkologisches Zentrum Westmünsterland am St. Agnes-Hospital Bocholt
- 15.45 Uhr **„Narkose bei älteren Patienten“**
Dr. Fabian Hottelet, Chefarzt der Klinik für Anästhesie, Intensivmedizin und Schmerztherapie am St. Marien-Hospital Borken

Sonntag

- 11.30 Uhr **„Notfall Schlaganfall“**
Dr. Rudolf A. Kley, Chefarzt der Klinik für Neurologie und Klinische Neurophysiologie mit Stroke Unit am St. Marien-Hospital Borken
- 13.00 Uhr **„Medikament Bewegung“**
Dr. Christian Schmitz, Chefarzt Ambulante Rehabilitation im Gesundheitszentrum Westmünsterland
- 13.45 Uhr **„Neue Hüfte, neues Knie“**
Dr. Björn Thobe, Chefarzt der Klinik für Orthopädie und Unfallchirurgie am St. Marien-Hospital Borken
- 14.30 Uhr **„Wenn die Galle überläuft - Gallensteine und Erkrankungen der Bauchspeicheldrüse - das Pankreaszentrum Westmünsterland“**
Dr. Ludger Wiemer, Chefarzt der II. Medizinischen Klinik für Gastroenterologie, Onkologie und Palliativmedizin, Leiter des Pankreaszentrums, St. Agnes-Hospital Bocholt
- 15.15 Uhr **„Tabuthema Prostata“**
Priv.-Doz. Dr. Frank Oberpenning, Chefarzt der Klinik für Urologie und Kinderurologie am St. Agnes-Hospital Bocholt
- 16.00 Uhr **„Ich hab' Bauch“**
Dr. Alexander Brock, Chefarzt der Klinik für Innere Medizin am St. Marien-Hospital Borken
- Dr. Markus Bourry, Chefarzt der Klinik für Allgemein- u. Viszeralchirurgie mit Koloproktologie am St. Marien-Hospital Borken

Vorträge der Aussteller im Grabow-Zimmer

Samstag

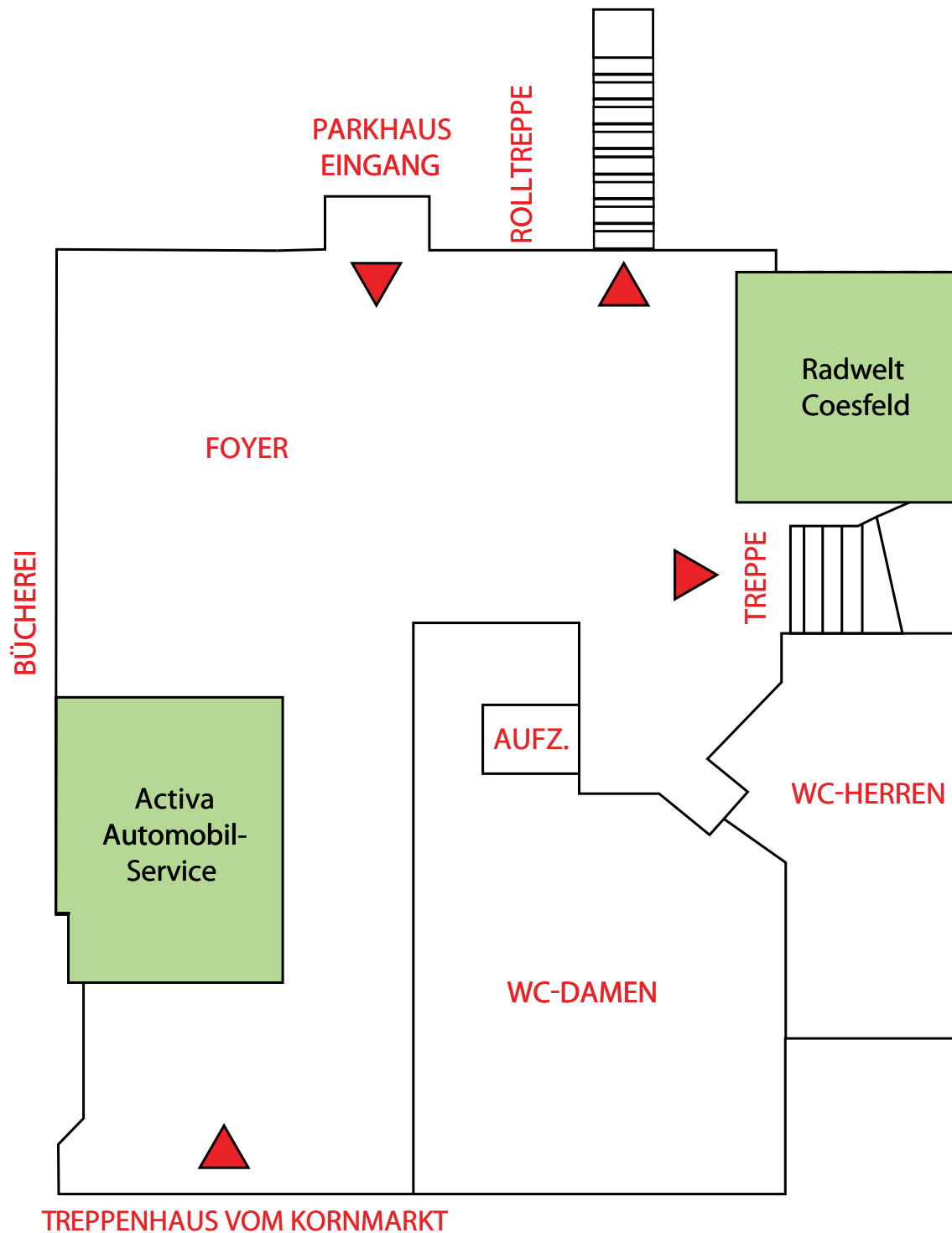
- 14.00 Uhr **„Wie sieht Logopädie bei Kindern und Jugendlichen aus?“**
Kinder- und Jugendpraxis für Logopädie Schwes
- 14.30 Uhr **„Dr. Schlotmann Kids Club – bärenstarke Zähne vom ersten Zahn an“**
Praxis Dr. Schlotmann
- 15.00 Uhr **„Wir haben etwas gegen Ihre Rhizarthrose“**
Sanitätshaus Beermann (in Kooperation mit dem Gesundheitszentrum Westmünsterland)
- 15.30 Uhr **„Plötzlich pflegebedürftig - was muss ich tun“**
Cordula Apotheke
- 16.00 Uhr **„Die bunte Welt der Kinder-Hörsysteme“**
Hörsysteme Schwes

Sonntag

- 12.30 Uhr **„Intake – das Ergebnis bereits am Anfang Ihrer Zahnbehandlung sehen“**
Dental Center Kleinsman Varzideh
- 13.00 Uhr **„Ergotherapie in der Neurologie und Orthopädie und spezielle Anwendungsmöglichkeiten“**
Ergotherapie Johannes Späker
- 13.30 Uhr **„Entlastungsleistungen für pflegende Angehörige“**
AE-Pflegedienst
- 14.00 Uhr **„Meilensteine in der kindlichen Sprachentwicklung“**
Kinder- und Jugendpraxis für Logopädie Schwes
- 14.30 Uhr **„Neue Lebensqualität durch schöne, feste Zähne - an nur einem Tag“**
Praxis Dr. Schlotmann
- 15.00 Uhr **„Wir haben etwas gegen Ihre Rhizarthrose“**
Sanitätshaus Beermann (in Kooperation mit dem Gesundheitszentrum Westmünsterland)
- 15.30 Uhr **„Ergotherapie in der Pädiatrie und spezielle Anwendungsmöglichkeiten“**
Ergotherapie Johannes Späker
- 16.00 Uhr **„Die bunte Welt der Kinder-Hörsysteme“**
Hörsysteme Schwes

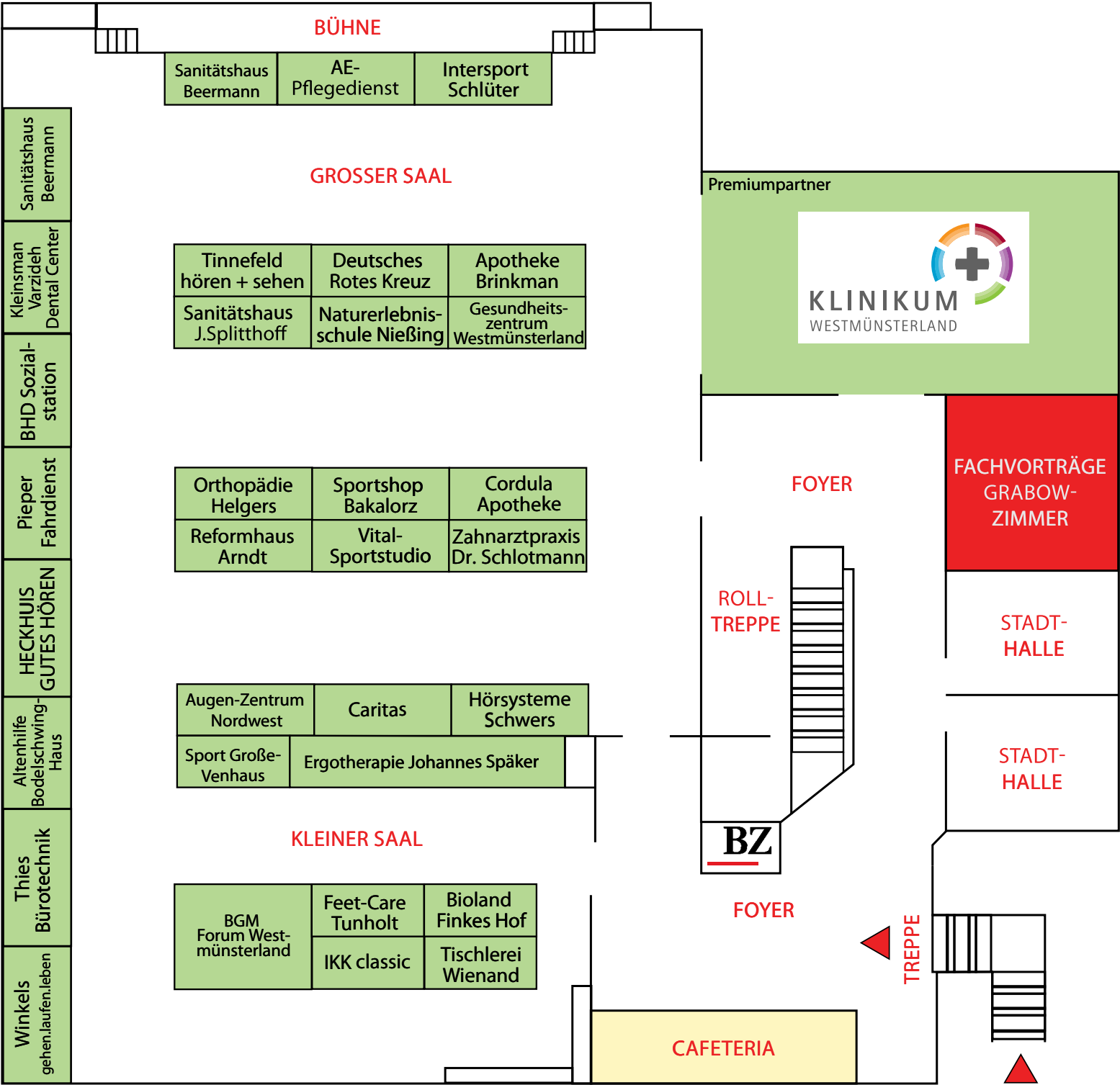
Unsere Aussteller in der Stadthalle Borken

Untere Ebene



Alle Informationen zu unseren Ausstellern, Vorträgen und über die Stadthalle Vennehof finden Sie unter www.bz-fit-und-gesund.de

Obere Ebene





Die Stroke Unit in Borken

Beim Schlaganfall zählt jede Minute

Bei einem Schlaganfall ist schnelle Erste Hilfe das oberste Gebot. Lassen sich bestimmte Symptome erkennen, muss unverzüglich der Notruf (112) alarmiert werden. Denn nur wenige Minuten können über Leben und Tod entscheiden. Doch woran erkennt der Laie, dass es sich um einen Notfall handelt? Und welche Maßnahmen sollten bis zum Eintreffen der Rettungskräfte getroffen werden? Hierüber informiert Chefarzt Dr. Rudolf Kley im Rahmen seines Expertenvortrags am Sonntag, dem 24. März, um 11:30 Uhr.

In der Regel macht sich ein Schlaganfall durch neurologische Störungen bemerkbar: Die Betroffenen können sich plötzlich nicht richtig bewegen und es treten vereinzelt Lähmungserscheinungen auf. In vielen Fällen erscheint das Gesicht der Person aufgrund hängender Mundwinkel schief. Auch eine klare Artikulation ist häufig nicht mehr möglich. Außerdem kann es zu geistiger Verwirrung kommen. Starke Kopfschmerzen in Kombination mit den ge-



nannten Symptomen deuten ebenfalls darauf hin, dass eine Hirnblutung vorliegen könnte. Idealerweise sollte die Behandlung direkt in einer Klinik mit einer sogenannten "Stroke Unit" (Schlaganfall-spezialstation) stattfinden, wie sie etwa im St. Marien-Hospital Borken vorgehalten wird.

Dr. Rudolf A. Kley ist Chefarzt der Klinik für Neurologie und Klinische Neurophysiologie mit Stroke Unit am St. Marien-Hospital Borken.
Foto: Klinikum Westmünsterland

Vortrag

**Frag doch mal den Arzt
„Notfall Schlaganfall“**

**Referent: Chefarzt Dr. Rudolf Kley
Sonntag, 24. März 2019, um 11:30 Uhr**

Gebündeltes Expertenwissen zur Krebsbehandlung

Onkologisches Zentrum Westmünsterland

Um die Behandlung der Patienten gemeinsam und fachübergreifend bestmöglich zu gestalten, hat das Klinikum Westmünsterland, zu dem auch das St. Marien-Hospital Borken gehört, ein eigenes Onkologisches Zentrum gegründet.

Die Diagnose Krebs kommt für viele Menschen überraschend und ohne Vorwarnung. Für die Betroffenen ist es dann von immenser Bedeutung, sich in guten Händen zu wissen und sich auf eine wohnortnahe medizinische Versorgung auf hohem Niveau verlassen zu können. Im Onkologischen Zentrum Westmünsterland haben sich alle beteiligten Fachabteilungen und Mediziner verpflichtet, Therapiekonzepte in möglichst enger Kooperation zu planen, durchzuführen und zu überwachen. Die Ärzte aller Krankenhäuser im Klinikum Westmünsterland arbeiten dafür partnerschaftlich in einem engen Austausch zusammen. Für die Patienten bedeutet dies, dass sie vom gebündelten medizinischen Fachwissen aller hochspezialisierten Fachabteilungen profitieren.

Auch die psychosozialen Begleitumstände jedes Patienten liegen dem Onkologischen Zentrum Westmünsterland am Herzen. Um eine umfassende Betreuung jedes Tumorpatienten in allen Erkrankungsphasen sicherzustellen, stehen begleitend Sozialarbeiter, Psychologen und Seelsorger zur Verfügung. Das



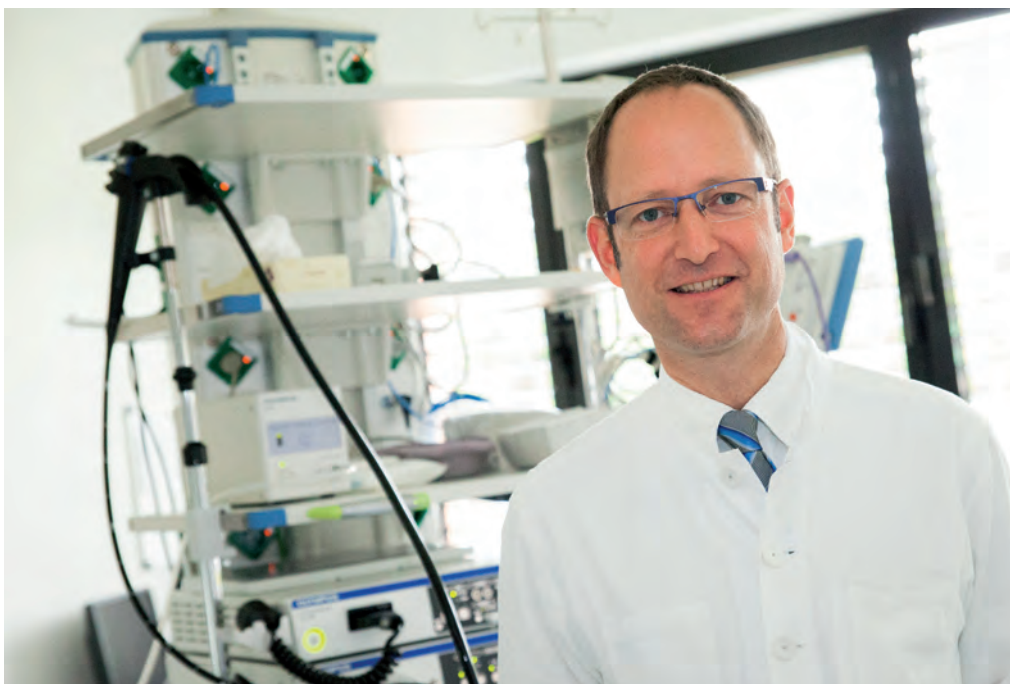
Priv.-Doz. Dr. Torsten Überrück ist Chefarzt der Klinik für Allgemein- u. Viszeralchirurgie mit Koloproktologie sowie Leiter des Onkologischen Zentrums Westmünsterland am St. Agnes-Hospital Bocholt. Foto: Klinikum Westmünsterland

Onkologische Zentrum ermöglicht seinen Mitarbeitern außerdem die Teilnahme an einer zweijährigen Fachweiterbildung für die Pflege in der Onkologie. So qualifizieren sich die Pflege Mitarbeiter für ihre besonderen Aufgaben in der Betreuung und Begleitung der an Krebs erkrankten Patienten.

Vorträge

**Frag doch mal den Arzt
„Volkskrankheit Krebs?
Das Onkologische Zentrum
Westmünsterland“**
Referent: **Chefarzt Priv.-Doz.
Dr. Torsten Überrück**
Samstag, 23. März, um 15:00 Uhr

**„Wenn die Galle überläuft.
Gut- und bösartige Erkrankungen
der Bauchspeicheldrüse“**
Referent:
Chefarzt Dr. Ludger Wiemer
Sonntag, 24. März, um 14:30 Uhr



Dr. Ludger Wiemer ist Chefarzt der II. Medizinischen Klinik für Gastroenterologie, Onkologie und Palliativmedizin und Leiter des Pankreaszentrums am St. Agnes-Hospital Bocholt. Foto: Klinikum Westmünsterland



Künstliche Gelenke sorgen für deutlich mehr Lebensqualität. Auch Sport ist damit in der Regel ohne Probleme möglich.
Foto: pexels.com

Immer mehr Menschen profitieren von sogenannten Endoprothesen

Keine Angst vor künstlichem Gelenkersatz

Jedes Jahr bekommen tausende Menschen in Deutschland ein künstliches Gelenk, eine sogenannte Endoprothese. Nach Zahlen des Instituts für Qualitätssicherung und Transparenz im Gesundheitswesen werden rund 230 000 Hüft- und 165 000 Kniegelenke pro Jahr eingesetzt.

Ein schöner Spaziergang bereitet den meisten Menschen im Münsterland große Freude. Doch was, wenn selbst kurze Wegstrecken unüberwindbar erscheinen, weil Knie oder Hüfte schmerzen? Wenn die Lebensqualität so stark eingeschränkt ist, dass ein künstliches Gelenk in Betracht gezogen werden sollte, erschrecken viele Menschen. Dabei ist der künstliche Gelenkersatz eine der bedeutendsten Operationsmethoden der Medizingeschichte – mit großen Erfolgen zum Wohl der Patienten. Dank technischer Weiterentwicklungen und umfangreicher operativer Erfahrungen sind heute sehr schonende und minimalinvasive

Methoden möglich. Damit Patienten die bestmögliche Behandlung erhalten, sollten sie sich vorab informieren, wo sie den Eingriff durchführen lassen möchten. Wie viele künstliche Gelenke werden in der Klinik pro Jahr eingesetzt? Welche Erfahrungen haben andere Betroffene dort gemacht? Wie werden Patienten über den Eingriff und die möglichen Risiken aufgeklärt? Sicher sein, dass er gut aufgehoben ist, kann der Patient vor allem in sogenannten zertifizierten Endoprothesenzentren.

Diese werden regelmäßig durch externe Gutachter auf Qualität und die Einhaltung von sehr strengen Standards überprüft. Auch das St. Marien-Hospital gehört als zertifiziertes Endoprothesenzentrum der Maximalversorgung zu diesen ausgezeichneten Spezialkliniken. Über die modernen Verfahren des Gelenkersatzes und die ganz individuellen, an die Bedürfnisse des Patienten angepassten Lösungen



Dr. Björn Thobe ist Chefarzt der Klinik für Orthopädie und Unfallchirurgie am St. Marien-Hospital Borken. Foto: Klinikum Westmünsterland

referiert Dr. Björn Thobe, Chefarzt der Klinik für Unfallchirurgie und Orthopädie am St. Marien-Hospital Borken.

Vortrag

**Frag doch mal den Arzt
„Neue Hüfte, neues Knie“**

Referent:

Chefarzt Dr. Björn Thobe

Sonntag, 24. März, um 13:45 Uhr

Vorsorgeuntersuchung kann Leben retten

Tabuthema Prostata

Es ist ein sensibles Thema bei vielen Männern und dennoch ein Thema, dem „Mann“ sich widmen sollte: Die Prostata, eine kleine Drüse im Becken des Mannes, bereitet mit zunehmendem Alter häufig Probleme.

Prostatakrebs ist die häufigste Krebserkrankung bei Männern. Pro Jahr werden bundesweit etwa 63.400 Neuerkrankungen diagnostiziert, so die deutsche Krebsgesellschaft. Das Tückische: Gerade in der Anfangszeit verursacht die Erkrankung keinerlei Beschwerden. Vorsorgeuntersuchungen können also lebensrettend sein.

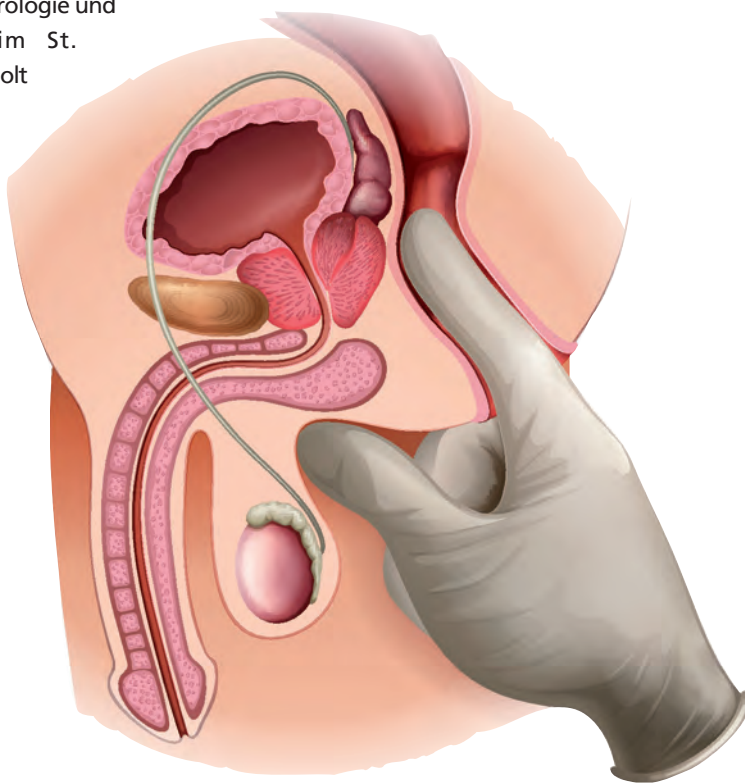
Das Tabuthema im Rahmen der Borkener Gesundheitstage aufbrechen möchte Priv.-Doz. Dr. Frank Oberpenning. Der Chefarzt der Klinik für Urologie und Kinderurologie im St. Agnes-Hospital Bocholt klärt in diesem Rahmen über Diagnostik und Therapie auf und beantwortet Fragen.

Dr. Oberpenning

Eine vergrößerte Prostata kann der Arzt über den Enddarm ertasten.

Foto: colourbox

leitet das zertifizierte Prostatazentrum Bocholt. Hier arbeiten Spezialisten verschiedener Kliniken und Praxen als Team Hand in Hand, um für den Patienten ein optimales Ergebnis zu erzielen. Für die fachübergreifende Zusammenarbeit und das hohe medizinische und technische Niveau wurde das Zentrum durch den Dachverband der Prostatazentren Deutschland (DVPZ) zertifiziert. Die Zertifizierung ist ein Qualitätsmerkmal für Patienten, denn sie bescheinigt, dass sich ein Zentrum verpflichtet, sich nach hohen Standards zu richten und sich regelmäßigen Kontrollen zu unterziehen.



Vortrag

Frag doch mal den Arzt

„Tabuthema Prostata“

Referent: Chefarzt Priv.-Doz.

Dr. Frank Oberpenning

Sonntag, 24. März, um 15:15 Uhr



Priv.-Doz. Dr. Frank Oberpenning ist Chefarzt der Klinik für Urologie und Kinderurologie am St. Agnes-Hospital Bocholt.

Foto: Klinikum Westmünsterland

Priv.-Doz. Dr. Patrick Jaminet
ist Chefarzt der Klinik für
Plastische und Ästhetische
Chirurgie und Handchirurgie am
St. Marien-Hospital Borken.
Foto: Klinikum Westmünsterland



Möglichkeiten der modernen Plastischen Chirurgie

Brustrekonstruktion nach Brustkrebs

Viele Frauen mit Brustkrebs können heute brusterhaltend operiert werden. Bei rund 30 Prozent der Patientinnen mit einem Mammarkarzinom ist es jedoch notwendig, die betroffene Brust in einem chirurgischen Eingriff zu entfernen.

Nach einer solchen Mastektomie stehen die Frauen vor der Frage, wie sie mit der körperlichen Veränderung umgehen möchten. Eine Option, die keinerlei Risiken birgt, sind Einlagen für den Büstenhalter

oder eine Brustprothese, die meist ebenfalls in den BH eingelegt wird. Diese "äußerlichen" Hilfsmittel sind heute so gut gemacht, dass sie selbst unter einem Badeanzug oder dünner Wäsche unauffällig und natürlich aussehen.

Für viele Frauen ist das allerdings keine dauerhafte Lösung. Sie entscheiden sich für eine Brustrekonstruktion, bei der ihre ursprüngliche Brustform mitsamt der Brustwarze und Hof operativ wiederhergestellt wird. Grundsätzlich trennen Ärzte hier zwischen zwei Vorgehensweisen. Zum einen lässt sich der Busen aus körpereigenem Gewebe neu aufbauen. Zum anderen können zur Brustrekonstruktion Silikonimplantate eingesetzt werden. Und es ist auch möglich, die beiden Verfahren miteinander zu kombinieren. Priv.-Doz. Dr. Patrick Jaminet, Chefarzt der Plastischen Chirurgie im St. Marien-Hospital Borken, wird im Rahmen der Gesundheitstage über die Möglichkeiten der modernen Brustchirurgie und seine Arbeit im Brustzentrum Westmünsterland sprechen.

Vortrag

Frag doch mal den Arzt

„Brustrekonstruktion nach Brustkrebs“

Referent: Chefarzt Priv.-Doz. Dr. Patrick Jaminet

Samstag, 23. März, um 13:30 Uhr



Dr. Alexander Brock ist Chefarzt der Klinik für Innere Medizin am St. Marien-Hospital Borken.

Wenn Magen und Darm Alarm schlagen Ich hab' Bauch

Mit einem guten „Bauchgefühl“ fühlen wir uns wohl. Wenn es hingegen zwickt, bläht oder gar die Verdauung gestört ist, wirkt sich das auch auf unser Wohlbefinden aus. Jeder Zehnte in Deutschland leidet inzwischen unter Symptomen wie Sodbrennen, Druck im Oberbauch, Magenschmerzen, Blähgefühl, Bauchkrämpfen, plötzlichem „Durchfall“ oder Verstopfung.

Der Darm ist eines der empfindlichsten Organe des Menschen. Symptome wie Blähungen, Verstopfung, Durchfall, Magenschmerzen und Krämpfe können eine simple Ursache haben wie falsches oder zu fettiges Essen, aber auch auf eine ernsthafte Erkrankung hindeuten. Im Rahmen der Borkener Gesundheitstage

werden die beiden Chefarzte Dr. Alexander Brock und Dr. Markus Bourry auf typische Beschwerdebilder in Bauch und Darm eingehen, Krankheitsbilder näher beleuchten und über die modernen Diagnosemöglichkeiten im Klinikum Westmünsterland sprechen.

Mit der Erweiterung der Zentralen Endoskopie im St. Marien-Hospital Borken hat das Klinikum Westmünsterland noch einmal in modernste

Technik investiert. Alle neuen Früherkennungsverfahren, die hier angeboten werden, haben gemeinsam: Sie sind schonend, verursachen praktisch keine Schmerzen, senken die Komplikationsrate, liefern detailgenaue Ergebnisse und gestalten den Ablauf der Darmuntersuchung für den Patienten deutlich komfortabler.



Dr. Markus Bourry ist Chefarzt der Klinik für Allgemein- und Viszeralchirurgie mit Koloproktologie am St. Marien-Hospital Borken.
Fotos: Klinikum Westmünsterland

Vortrag

**Frag doch mal den Arzt
„Ich hab' Bauch“**

Referenten:

**Chefarzt Dr. Alexander Brock
und Chefarzt Dr. Markus Bourry
Sonntag, 24. März, um 16:00 Uhr**

Ältere Patienten werden bei der Narkose besonders intensiv überwacht.
Foto: colourbox



Keine Angst vor der Operation

Narkose bei älteren Erwachsenen

Narkosen bei älteren Patienten stellen im Gegensatz zu jüngeren Menschen eine besondere Herausforderung dar. Da wichtige Körperfunktionen sich im Laufe der Jahre verändern, sprechen Narkosemedikamente im hohen Alter deutlich stärker an. Diese müssen daher angepasst und individuell dosiert werden, um eine Überdosierung zu verhindern.

Mit zunehmendem Alter steigt auch das Risiko von Verwirrheitszuständen nach einer Operation, dem sogenannten postoperativen Delir oder Durchgangssyndrom. Deshalb werden ältere Patienten im St. Marien-Hospital Borken während einer Narkose besonders intensiv überwacht. Körperfunktionen wie Wärme, Kreislauf und Sauerstoffgehalt müssen stabil

bleiben und es kommen besonders kurzwirksame Medikamente zum Einsatz.

Chefarzt Dr. Fabian Hottelet informiert in seinem Vortrag über die Möglichkeiten der modernen Anästhesie speziell bei älteren Menschen.



Vortrag

**Frag doch mal den Arzt
„Narkose bei älteren Patienten“
Referent: Chefarzt Dr. Fabian Hottelet
Samstag, 23. März, um 15:45 Uhr**

**Dr. Fabian Hottelet ist
Chefarzt der Klinik für
Anästhesie, Intensivmedizin
und Schmerztherapie am
St. Marien-Hospital Borken.
Foto: Klinikum Westmünsterland**



Das große MESSE-GEWINNSPIEL mit



RADWELT
GmbH
Coesfeld

fit & gesund 2019

ZUM ABHEBEN! EIN FLYER E-BIKE IM
WERT VON **3.149 € GEWINNEN!**

Besuchen Sie die fit & gesund 2019 und gewinnen Sie mit
etwas Glück das Damen E-Bike FLYER C 5.1, das exklusiv von
RADWELT Coesfeld zur Verfügung gestellt wird.

Lösen Sie die Gewinnspielfrage am
Stand von **RADWELT** Coesfeld oder auf
unserem BZ-Stand und dann heißt es für Sie:
Daumen drücken!

Der oder die Glückliche
wird persönlich be-
nachrichtigt – die
Übergabe findet mit
einer ausführlichen
Einweisung durch die
**Fachexperten der
RADWELT** statt.



- Ausgereifter Panasonic-Antrieb
- Leistungsstarker 540 Ah-Akku
- Hydraulische Magura-Felgenbremsen
- Schwalbe Pannenschutzbereifung
- Modernste LED-Beleuchtung für Ihre Sicherheit
- Shimano 8-Gang-Nabe für höchsten Fahrkomfort
- Sehr bequeme Sitzposition
- Rücken- und gelenkschonend durch Federsattelstütze und Federgabel

UVP: 3.149,- €

Aktionspreis zur Gesundheitsmesse: 2.199,- €

Veranstalter:

Borkener Zeitung



**SANITÄTSHAUS
BEERMANN** GmbH
Reha- und Orthopädie-Technik



Besuchen Sie auch unseren
Vortrag zum Thema
„Hilfen gegen Rhizarthrose“
an beiden Tagen,
jeweils um 15 Uhr.

- Orthopädietechnik
- Reha-Technik
- Sanitätsfachhandel

- Wundmanagement
- Beratungszentrum
Lymphologie

Reha- und Orthopädie-Technik

Ahauser Straße 2a
46325 Borken
Tel.: 02861 91391

Sanitätshäuser

Borkerner Str. 15
46348 Raesfeld
Tel.: 02865 95913

Königsstraße 7
48691 Vreden
Tel.: 02564 390690

Am Bolttenhof 2
46325 Borken
Tel.: 02861 604781

www.sanitaetshaus-beermann.de

Sieben Anzeichen für einen Hörverlust

(djd). Ein Hörverlust kann viele Auslöser haben: Tinnitus, bestimmte Medikamente, starke Lärmbelastung oder schlichtweg das Alter des Menschen. Laut Statistik hat jeder Dritte über 50 Jahre einen Hörverlust. Eine Diagnose können Experten mit einem einfachen Hörtest schnell stellen. Dennoch vergehen im Schnitt etwa sieben Jahre von der Diagnose durch den HNO-Arzt oder den Hörakustiker bis zur Entscheidung für eine Hörhilfe. Manchen ist es peinlich, andere bemerken den Hörverlust anfangs nicht, weil er sich meist schleichend entwickelt und man sein Verhalten unbewusst an die neuen Lebensumstände anpasst. Anhand welcher Merkmale kann man einen Hörverlust bei sich selbst feststellen?

Anzeichen 1: Lautstärke erhöhen. Einen Hinweis auf zunehmenden Hörverlust gibt der Umgang mit TV, Computer, Musikanlage und Co. Ertapfen Sie sich in der letzten Zeit häufiger dabei, die Lautstärkeregler aufdrehen zu müssen? Dann sollten Sie zum Check gehen.



Ein gutes Gehör ist wichtig für das soziale Miteinander. Wer einem Gespräch akustisch nicht mehr gut folgen kann, sollte Rat beim Experten suchen. Foto: djd/audibene GmbH

Wer ist von Hörverlust bedroht?

Einer der häufigsten Gründe für Hörverlust ist Lärm. Geräusche mit mehr als 85 Dezibel (dB) schädigen das Gehör. Am Arbeitsplatz ist das Tragen von Gehörschutz ab 85 dB Pflicht. Ein startendes Flugzeug verursacht eine Lautstärke von 140 dB, Feuerwerkskörper und Luftschuttsirenen 125 dB, bei einem Rockkonzert entstehen 120 dB. Ein Jetski und sogar Babygeschrei sind 115 dB laut, Rasenmäher und Lkw-Verkehr erzeugen 90 dB, Staubsauger 70 und eine normale Unterhaltung hat 60 dB. Wenn das Gehör durch zu viel Krach bereits gelitten hat, raten Experten - unabhängig vom Alter des Menschen - dringend zu einem Hörgerät.

Anzeichen 2: Dauernd nachfragen. Wie bitte? Was haben Sie gesagt? Müssen Sie Mitmenschen häufig bitten, eben Gesagtes zu wiederholen, ist das ein Indiz für ein nachlassendes Gehör. Das gilt auch, wenn Sie oft das Gefühl haben, dass andere undeutlich sprechen.

Anzeichen 3: Hervortretende Hintergrundgeräusche. Es ist ein typisches Phänomen: Betroffenen fällt es schwer, dem direkten Gespräch mit ihrem Gegenüber in einer unruhigen Umgebung zu folgen. Dafür nehmen sie gleichzeitig die Hintergrundgeräusche problemlos wahr.

Anzeichen 4: Telefonieren mit Lautsprecher. Auch am Telefon hilft eine Analyse des eigenen Verhaltens: Verstehen Sie auf einem Ohr das Gespräch über den Hörer besser als auf dem anderen? Oder stellen Sie beim Telefonieren am liebsten gleich den Lautsprecher an? Beides deutet auf einen Hörverlust hin. Ein Hörgerät kann dann die Lösung sein.

Anzeichen 5: Probleme in der Gruppe. Berufliche Meetings, lebhaftes Unterhaltungen in geselliger Runde - bekommen Sie dabei wichtige Informationen nicht mit, kann das an einem nachlassenden Gehör liegen.

Anzeichen 6: Hinweise von Mitmenschen. Machen Freunde, Familienmitglieder oder Kollegen Sie auf einen eventuellen Hörverlust aufmerksam, sollten Sie nicht gekränkt sein, sondern das zum Anlass nehmen, etwas für sich und Ihr Gehör zu tun.

Anzeichen 7: Niedergeschlagenheit. Meiden Sie heute Situationen, die Sie früher genossen haben? Nehmen Reizbarkeit und Verstimmungen in letzter Zeit bei Ihnen zu? Dann schieben Sie Ihren Gang zum HNO-Arzt nicht länger auf.

Unter www.audibene.de gibt es weitere Tipps und Informationen.

bgmForum⁺

Ihr Partner für Betriebliches
Gesundheitsmanagement



BESUCHEN SIE UNSEREN STAND
Bei uns können Sie vor Ort eine
Back-Check® - Messung machen!!

GEMEINSAM FÜR MEHR LEBENSQUALITÄT

Gesundheit – das wünschen wir uns alle. Ein besseres und längeres Leben, zufriedene Mitarbeiter, ein tolles Betriebsklima – neben dem unternehmerischen Kontext bieten wir auch für Privatpersonen vielseitige Möglichkeiten der Gesundheitsprävention.

VOM INDIVIDUELLEN TRAINING BIS ZU GEMEINSAMEN KURSEN UNTER PROFESSIONELLER LEITUNG

Auf der Grundlage eines Gesundheits-Check-Ups führen wir zunächst ein ausführliches Beratungsgespräch durch. In Abstimmung mit Ihnen entwickeln wir ein individuelles und problemorientiertes Trainingsprogramm. Um Fehler zu vermeiden, werden Sie während des gesamten Trainings von geschultem Fachpersonal begleitet.

INDIVIDUELLES TRAINING

Sportwissenschaftler und erfahrene Fitnesstrainer erstellen mit Ihnen einen individuellen Trainingsplan, damit Sie Ihre ganz persönlichen Ziele und Wünsche erreichen.

KURSPROGRAMM

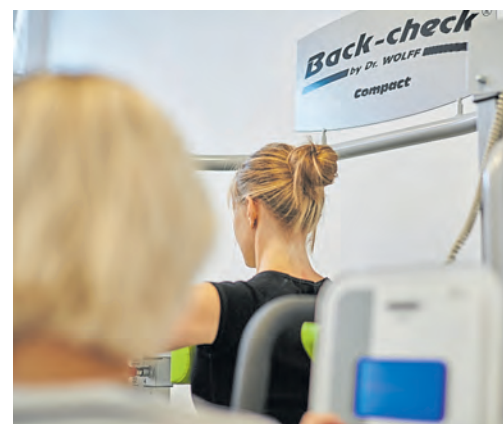
Unser Kursprogramm umfasst neben Indoor-Cycling, Sling-Training, Wirbelsäulengymnastik und Ganzkörperworkout noch viele weitere Angebote.

PRÄVENTIONSKURSE

Ziele sind die Verminderung von Krankheitsrisiken und die selbstbestimmte Förderung körperlicher Aktivitäten. Teilnehmer, die mindestens 80% eines Kurses absolvieren, werden von Krankenkassen finanziell unterstützt.

„Gesundheit ist nicht alles, aber ohne Gesundheit ist alles nichts“

Für weitere Informationen besuchen Sie uns im Netz unter: www.bgmf.de



Zu alamed:

Mit Standorten in Velen, Borken, Bocholt und Gescher ist alamed der Gesundheitsdienstleister im Westmünsterland mit umfangreichen medizinischen Dienstleistungen aus einer Hand. Erfahrene Experten aus den medizinischen und paramedizinischen Bereichen arbeiten hier unter einem Dach zusammen. alamed ist immer dann Ihr Ansprechpartner, wenn es um die Gesundheitsvorsorge, akute Problemstellungen oder rehabilitierende Maßnahmen geht.

GESUNDHEITZENTRUM

alamed
B O R K E N



Mütter bzw. Väter können bei einer gemeinsamen Kur mit ihren Kindern den Stress von zu Hause hinter sich lassen.

Foto: djd/Mutter/Vater & Kind Kliniken

Eltern-Kind-Kur richtig beantragen

(djd). Kinder und eine Familie zu haben, ist für die meisten Eltern ein großes Glück. Zweifelloso ist es aber auch sehr anstrengend. Denn an Mütter und Väter werden hohe Anforderungen gestellt: Sie sollen ihren Nachwuchs zu lebensstüchtigen Menschen erziehen, den Familienalltag managen und dazu meist noch einem Beruf nachgehen. Diese Mehrfachbelastung bringt viele Erwachsene an ihre gesundheitlichen Grenzen. Hier kann eine Mutter/Vater und Kind-Kur Abhilfe schaffen. Sie dient dazu, eine Gefährdung der Gesundheit - etwa durch Burn-out - abzuwenden oder eine bestehende Erkrankung der Erziehungsberechtigten oder auch der Kinder zu lindern und die Gesundheit der Familie langfristig zu erhalten. Um eine solche Kur antreten zu können, sollten Betroffene ein offenes Gespräch mit ihrem Hausarzt suchen und dabei speziell auf einige Punkte achten.

Die richtigen Formulare ausfüllen

Die notwendigen Antragsformulare erhalten Mütter und Väter weiterhin bei ihrer zuständigen Krankenkasse oder einer Beratungsstelle. Man kann sie beispielsweise auch unter www.mutter-kind-hilfswerk.de im Menüpunkt Formulare/Download herunterladen. Neu ist,

dass seit dem 1. Oktober 2018 der Vertragsarzt alle medizinischen Verordnungsbögen direkt ausfüllt. Das sollten je nach Situation die Bögen 61, 64 oder 65 sein.

Den Alltag und die Krankheitsbilder exakt beschreiben

Der Arzt muss wissen, wie der Familienalltag abläuft. Was sind die Probleme? Wo wird es anstrengend? Mütter beziehungsweise Väter sollten genau erklären, was sie leisten müssen und welche Schwierigkeiten bestehen. Nur dann kann der Arzt die medizinischen Formulare richtig ausfüllen. Verschiedenste Krankheitsbilder können behandelt werden, wie Erschöpfungszustände, Krankheiten des Herzens und des Kreislaufs, Stoffwechselerkrankungen, Gelenks- oder Atemwegsbeschwerden, Hauterkrankungen oder allergische Erkrankungen.

Den kompletten Antrag abschicken

Die fertigen Unterlagen verbleiben nicht beim Arzt, sondern die Familie reicht sie selbst bei einer offiziellen Beratungsstelle wie dem Mutter-Kind-Hilfswerk oder bei der Krankenkasse ein. Beim Weg über die Beratungsstelle sind neben den Verordnungsbögen zusätzlich das Anmeldeformular, die ergänzenden Angaben,

Gut zu wissen!

Bei einer Mutter/Vater und Kind-Kur handelt es sich um eine stationäre Vorsorgemaßnahme nach Paragraph 24 SGB V (Bogen 64 und 65) beziehungsweise eine Rehabilitationsmaßnahme nach Paragraph 41 SGB V (Bogen 61). In der Regel dauern die Maßnahmen drei Wochen. Normalerweise werden Kinder bis zum Alter von zwölf Jahren aufgenommen, Ausnahmen sind aber möglich. Genauere Informationen dazu finden Interessierte unter www.mutter-kind-hilfswerk.de. Die gesetzliche Zuzahlung beträgt zehn Euro pro Tag für Erwachsene, Kinder sind kostenfrei. Eine Befreiung von der gesetzlichen Zuzahlung ist unter Umständen möglich.

die unterzeichnete Einverständniserklärung und die Schweigepflichtentbindung einzureichen.

Nicht aufgeben

Die Krankenkasse entscheidet über die Kostenübernahme. Wird die Kur im ersten Schritt abgelehnt, helfen Beratungsstellen etwa unter der kostenlosen Telefonnummer 0800-2255100 und geben Tipps, wie nun die weitere, individuelle Vorgehensweise sein sollte.

Bio-Hofladen



**nachhaltig
zukunftsorientiert
gesund**

Op den Booken 5, 46325 Borken

Tel.: (0 28 61) 21 91

www.finkeshof.de



**BHD
Sozialstation**



Informieren
Sie sich
an unserem
Stand!

Wir sind für Sie da:

- Häusliche Kranken- und Altenpflege
- Hilfen im Haushalt
- 24 Stunden erreichbar
- Tagespflege
- ambulantes betreutes Wohnen

☎ 0 28 61 - 89 10 110

BHD Sozialstation gGmbH
Ahauser Str. 73 • 46325 Borken
www.BHDsozialstation.de

**TRINK
MA**
TRINK DICH FIT!



FREI VON:

- ✓ SÜßUNGSMITTELN
- ✓ FARBSTOFFEN
- ✓ EMULGATOREN
- ✓ KONSERVIERUNGSMITTELN
- ✓ STABILISATOREN

100% MADE IN GERMANY



Exklusiv-Partner in Borken:



WILGER

...mehr als frisch!

www.trinkma.de

Nahrungsergänzung aus der Natur



Jeden Tag frisch und vitaminreich kochen - das ist nicht immer zu schaffen. Natürliche Nahrungsergänzungsmittel können Defizite ausgleichen.

Foto: djd/Jentschura International



(djd). Bei Erkältung viel Vitamin C, für Sportler Magnesium und Calcium, bei Stress eine Extraportion B-Vitamine - die Regale in Supermärkten und Drogerien sind voll von Nahrungsergänzungsmitteln für jede Lebenssituation. Aber sind die Brausetabletten und Fläschchen wirklich sinnvoll? Jein, sagt die Deutsche Gesellschaft für Ernährung (DGE). Denn nur in den seltensten Fällen lässt sich der tägliche Bedarf an Vitaminen und Mineralstoffen nicht auf natürlichem Weg decken.

Pflanzliches Superfood

Zahlreiche Studien haben mittlerweile gezeigt, dass zum Beispiel schwarze Johannisbeeren

viel mehr sind als ein guter Vitamin-C-Lieferant. Zwar ist ihr Gehalt an dem Immunschutzz-Vitamin fast unschlagbar hoch, mindestens ebenso wertvoll aber sind pflanzliche Farb- und Mineralstoffe, die ebenfalls in den Beeren stecken. "Es ist die Kombination unterschiedlichster Bestandteile, die vor allem pflanzliche Lebensmittel so wertvoll macht", weiß Jana Jentgen, Diplom-Ernährungswissenschaftlerin bei Jentschura International in Münster. "So liefert etwa eine Avocado neben fettlöslichen Vitaminen auch gleich die lebenswichtigen Fettsäuren, um sie für den Körper optimal verwertbar zu machen." Kombinationen aus natürlichem Superfood nutzen dieses Wissen

und setzen deshalb nicht auf einzelne Wirkstoffe, die chemisch im Labor hergestellt werden, sondern auf omnimolekulare Mischungen aus Blütenpollen, Früchten, Kräutern und Gemüsen. Bio-Granulate wie "WurzelKraft" (Reformhaus) etwa werden aus über hundert Pflanzen zusammengestellt und können zum Beispiel übers

Müsli, in den Smoothie, in die Suppe oder auf den Salat gestreut werden.

Wann es etwas mehr sein darf

Es gibt Phasen, in denen bleibt einfach nicht genug Zeit, um jeden Tag ausgewogen zu essen. Auch bei viel Stress, großer Anstrengung oder in der Erkältungszeit kann der Nährstoffbedarf des Körpers erhöht sein. Omnimolekulare Präparate können dann eine unkomplizierte Möglichkeit sein, um die Versorgung und auch die Verwertung von Vitaminen und Co. zu verbessern. Zu der Einnahme einzelner Nährstoffe rät die DGE nur in wenigen Fällen. So sollten Menschen, die vegan leben, Vitamin B12 zu sich nehmen und Schwangere das Vitamin Folsäure, weil es für die Entwicklung des embryonalen Nervensystems von großer Bedeutung ist. Darüber hinaus lässt sich der tägliche Bedarf an Vitamin D kaum auf natürlichem Weg decken. Über Dosierung und Dauer der Einnahme sollte jedoch der behandelnde Arzt entscheiden, da auch die Möglichkeit einer Überdosierung besteht.

Weitere Informationen rund um das Zusammenspiel von Ernährung und Nährstoffversorgung gibt es auf www.p-jentschura.com.

Mehr Abwechslung, mehr Vielfalt

Heute Möhren, morgen Linsen, übermorgen Brokkoli - sinnvoll wäre es, täglich andere Gemüse- und Obstsorten zu essen. Denn jede hat ihre spezielle Nährstoffkombination. Doch die meisten von uns haben einige wenige Lieblingsgerichte - oder mäkelige Kinder. Für ein Plus an Nährstoffen können hier pflanzliche Granulate wie "WurzelKraft" aus dem Reformhaus sorgen. Sie liefern Vitamine, Mineral- und Ballaststoffe, essentielle Fettsäuren und Aminosäuren aus über 100 Kräutern, Früchten, Pollen und Gemüsen.



Schnelle Hilfe auf Knopfdruck –
Sicherheit rund um die Uhr

Ihr Hausnotruf

Sie können nicht immer
da sein – wir schon!

Wir bieten Ihnen mehr als schnelle Hilfe im Notfall:

- Wir übernehmen die Abwicklung mit der Pflegekasse.
- Wir beraten Sie über die verschiedenen Rufsysteme.
- Wir installieren das Personenrufgerät Ihrer Wahl an einem bestehenden Telefonanschluss.
- Sie können den Ruf mit Hilfe eines Funkfingers oder mit der Notruftaste am Personenrufgerät auslösen.
- Leicht zu bedienende Hausnotrufgeräte und unauffällige mobile Handsender.
- In der Rund-um-die-Uhr besetzten Zentrale wird Ihr Ruf persönlich entgegengenommen.
- Die Zentrale verständigt Ihre Bezugsperson, die weitere Hilfe leistet.
- Beratung auch zu Hause.

Pflegewerkstatt

Schulung und Beratung rund um die Pflege

Die Pflegewerkstatt bietet professionelle fachliche Begleitung und Beratung bei der individuellen Vorbereitung der Angehörigen auf die Pflege, aber auch Schulung und Anleitung zu pflegerischen Aufgaben im häuslichen Umfeld, die auf den individuellen Bedarf abgestimmt sind. Die Beratungen und Schulungen finden im Schulungsraum der Pflegewerkstatt am St. Marien Hospital Borken oder im häuslichen Umfeld statt.

Die Mitarbeiterinnen der Pflegewerkstatt informieren, schulen und beraten zu folgenden Themen:

- Vorbereitung auf eine Pflegesituation zu Hause
- konkrete Pflegefragen, z. B. Mobilisation, Lagerung, Inkontinenz
- Umgang mit Demenz
- Pflegehilfsmittel, z. B. Anwendung, Erleichterung der Pflege, Organisation
- Wohnraumberatung
- ambulante und teil stationäre Entlastungsangebote sowie deren Vermittlung, z.B. Mobile Pflege, Tagespflege
- Pflegeeinstufung und gesetzliche Ansprüche, Leistungen der Pflegeversicherung
- Vorbereitung auf die MDK-Begutachtung
- Begleitung der MDK-Begutachtung
- Widerspruchsverfahren, z. B. bei Pflegeeinstufung
- Wund- und Stomaversorgung



PFLEGE & GESUNDHEIT
WEST-MÜNSTERLAND

Informieren Sie sich an unserem
Stand auf der fit & gesund 2019

www.caritas-pflege-gesundheit.de

Bewegung macht schlau

lps/Jm. Bewegung beeinflusst das Gehirn, da es ein flexibles Organ ist, welches sich ähnlich wie ein Muskel bewegen kann. Wissenschaftler fanden heraus, dass sich körperliche Aktivitäten positiv auf die Gehirnaktivität auswirken, da Nervenzellen entstehen und sich neu vernetzen können. Damit sowohl die linke als auch die rechte Gehirnhälfte gleichzeitig aktiviert werden, ist Bewegung nötig. Bereits bei 20-minütiger körperlicher Betätigung wird ein Protein mit der Abkürzung BDNF produziert, das für die Bildung von Synapsen im Gehirn zuständig ist. Zudem wird Dopamin, ein Botenstoff, ausgeschüttet, welcher die Synapsen stabilisiert. Bis zu 30 Minuten nach einem Spaziergang oder einem Sporttraining ist die Konzentration gesteigert. Daher lohnt es sich, in den Pausen das Büro zu verlassen und sich zu bewegen. Lernstoff kann ebenfalls leichter mit Bewegung verstanden und vom Gehirn gespeichert werden. Generell wirkt sich regelmäßige Bewegung positiv auf die sogenannten exekutiven Gehirnfunktionen aus. Diese sind unter anderem für das Treffen von Entschei-

dungen sowie die Erinnerungsfähigkeit zuständig. Zudem lässt sich die Gehirnaktivität mit kleinen Übungen im Alltag unkompliziert trainieren. Bordsteinkanten eignen sich zum Balancieren, sodass gleichzeitig der Gleichgewichtssinn angeregt wird.

Bei einem Spaziergang durch den Park oder Wald lässt sich die Umgebung mit allen Sinnen erkunden. Mit geschlossenen Augen werden das Gehör sowie der Geruchs- und Tastsinn aktiviert. So lässt sich die Natur ungewohnt wahrnehmen und neu entdecken. Indem neue Wege, die eine ungewohnte Strecke beinhalten, beispielsweise zur Arbeit ausprobiert werden, kann das Gehirn ebenfalls gefördert werden.



Bewegung hat Einfluss auf die Gehirnaktivität.

Foto: AOK Mediendienst

Medikamentenpackung aufbewahren

lps/Cb. Nach der Anwendung sollten Medikamente wieder in die Verpackung gelegt werden. Erst wenn alles verbraucht ist, können auch Verpackung und Beipackzettel entsorgt werden. Auf diese Weise lassen sie sich noch nach Monaten identifizieren. Auch wer Apothekenzeitschriften liest, wird als Laie nicht alles verstehen, was es an schriftlichen Informationen zu bestimmten Arzneimitteln gibt. Neben den Ärzten sind die Apothekerinnen und Apotheker die richtigen Ansprechpartner. Bezüglich der Packungsgröße ist die Angabe von Stückzahlen oder Mengen üblich. N1, N2 und N3 stehen für die kleinste, die mittlere und die

größte erhältliche Packung. Auf der Packung ist auch vermerkt, um welche Darreichungsform es sich handelt, zum Beispiel Tabletten, Dragees oder Kapseln. Bezeichnet wird ebenso die Anwendungsart (orale Einnahme, Injektion oder äußere Anwendung). Bei Augentropfen ist nach dem Öffnen nur noch eine kurze Verwendbarkeit von einigen Wochen gegeben. Auch bei Salben verkürzt sich die Haltbarkeitsdauer nach dem Öffnen. Man beachte dazu die Hinweise auf dem Bei-

packzettel und auf der Verpackung. Verfallsdaten sind zu beachten. Ab dem Verfallsdatum sind zwar nicht alle Arzneimittel schlecht, doch kann ihre Wirksamkeit nachgelassen oder sich nachteilig verändert haben. Hinweise zur Lagerung sollte man befolgen, zum Beispiel „nicht über 24 Grad Celsius lagern“ oder „gekühlt lagern“.



Foto: pexels.com

RUNDUM *fit* IN JEDEM ALTER



- Testen Sie Ihre geistige Fitness an unserem **GEHIRN-PARCOURS**
- **BRINKMAN-KOSMETIK** für eine schöne Haut in jedem Alter
- **HAUTMESSGERÄT** und individuelle **BERATUNG**
- **HILFE** bei Fragen zum Thema Pflege, Gesundheit und Wohlfühlen

Besuchen Sie unseren Stand am 23. & 24. März auf der Gesundheitsmesse im Vennehof Borken!

Neutor 28-34 . 46325 Borken . Tel. 0 28 61 – 6 19 60
E-Mail: info@apotheeken-brinkman.de



Pflege hat immer zwei Gesichter.

Deutsches Rotes Kreuz
im Kreis Borken

»Besuchen Sie unseren Messestand. Wir freuen uns auf Sie!«

Wir betreuen Sie dort, wo Sie zu Hause sind.

- Häusliche Krankenpflege
- Wohnberatung
- Hausnotruf
- Kurse und Beratung für pflegende Angehörige
- Verschiedene Wohnformen für Senioren

Tel. 02861 8029-250, pflegedienst@drkborken.de

www.DRKBorken.de

MEINE REGION. MEIN KLINIKUM.

Klinikum Westmünsterland – ein Kranke

In Deutschland stehen wir vor einem rasanten Wandel im Gesundheitswesen. Die große Überschrift für die Krankenhäuser wird in den kommenden Jahren die Qualitätsmedizin sein. Mit einer engen Vernetzung seiner sechs Krankenhausstandorte stellt sich das Klinikum Westmünsterland dieser Herausforderung und macht sich fit für die Zukunft.

Ziel des Klinikums ist es, für die Patienten im Westmünsterland den Zugang zu absoluter Qualitätsmedizin zu sichern und zu verhindern, dass sie für bestimmte medizinische Leistungen auf hohem Niveau weite Strecken in die Ballungsräume auf sich nehmen müssen. Gleichzeitig soll dauerhaft eine wohnortnahe Grund- und Regelversorgung gesichert werden. Egal, ob chirurgische Notfallversorgung, Entbindung oder Herz-Kreislauf-Probleme: Die Grundversorgung soll wohnortnah erreichbar sein. Um dieses Ziel zu erreichen, arbeiten alle Krankenhäuser des Klinikums Westmünsterland eng zusammen. Bestimmte spezialisierte Leistungen hält das Klinikum Westmünsterland entweder jeweils in den zwei Versorgungsgebieten „Nordkreis“ und „Südkreis“ vor (wie z.B. die Urologie) oder konzentriert Bereiche der absoluten Spitzenmedizin (z.B. die Stroke Unit in Borken oder die Pankreaschirurgie in Bocholt) an einem Krankenhausstandort mit deutlich überregionaler Bedeutung.

Durch die Bündelung des Know-hows und der Strukturen bekommen Patienten an allen sechs Standorten des Klinikums Westmünsterland eine wohnortnahe medizinische Versorgung auf höchstem Niveau sowie Zugriff auf die hochspezialisierten Angebote der anderen Standorte.



Wie eine Uniklinik in der Fläche: Das Klinikum Westmünsterland mit seinen sechs Krankenhausstandorten in Ahaus, Bocholt, Borken, Rhede, Stadtho und Vreden bietet nahezu jede stationäre medizinische Leistung – vergleichbar mit einer Universitätsklinik verteilt auf der Fläche des Kreises Borkens.



KLINIKUM
WESTMÜNSTERLAND

nhaus mit sechs Eingängen

Schwerpunkt und Zentrenbildung

Ahaus

Onkologisches Zentrum (B)

Brustzentrum
Darmzentrum
Prostatakarzinomzentrum

Orthopädie

Endoprothetikzentrum
Traumazentrum

Stadtlohn



**Schwerpunkt für Herzkreis-
lauferkrankungen**

Kardiologie
Pneumologie und Schlafmedizin

Diabetologie

Vreden

Geriatrie Rheumatologie

Bocholt

Orthopädie

Endoprothetikzentrum
Traumazentrum

Onkologisches Zentrum (A)

Pankreaszentrum
Brustzentrum
Darmzentrum
Prostatazentrum
Gyn. Krebszentrum
Viszeralonkologisches Zentrum

**Kardiologie und Elektro-
physiologie**

Gefäßzentrum

Pädiatrie

Borken

Kontinenz- und Refluxchirurgie

Geriatrie

Plastische Chirurgie

Stroke Unit

Orthopädie

Endoprothetikzentrum
Traumazentrum



Rhede

**Zentrum für Seelische
Gesundheit**

Medizinische Fachbereiche

Ahaus

Allgemein- und Viszeralchirurgie
Gastroenterologie
Anästhesie
Gynäkologie und Geburtshilfe
Radiologie
Urologie
Innere Medizin
Orthopädie
Unfallchirurgie

Stadtlohn

Allgemein- und Unfallchirurgie
Anästhesie
Kardiologie
Diabetologie
Pneumologie
Radiologie
Innere Medizin
Wirbelsäulenchirurgie

Vreden

Innere Medizin
Geriatrie
Rheumatologie
Spez. Palliativmedizin

Bocholt

Allgemein- und Viszeralchirurgie
Gastroenterologie
Anästhesie
Gynäkologie und Geburtshilfe
Gefäßchirurgie
Radiologie
Urologie
Kardiologie / Elektrophysiologie
Pädiatrie
Pathologie
Onkologie
Orthopädie
Unfallchirurgie
Spez. Palliativmedizin

Borken

Allgemein- und Viszeralchirurgie
Innere Medizin
Anästhesie
Gynäkologie und Geburtshilfe
Radiologie
Orthopädie
Unfallchirurgie
Plastische Chirurgie
Neurologie
Geriatrie



Rhede

Psychiatrie

Was Frauen schützt

Vor allem die Östrogene sind wichtig für die weibliche Gesundheit

Wenn in den Wechseljahren der Östrogenspiegel sinkt, geht der Schutz der Hormone etwa vor Gefäßerkrankungen und Osteoporose verloren.

Foto: djd/Hormontherapie Wechseljahre/Getty

(djd). Bei dem Begriff Östrogene denken die meisten Menschen sofort an Frauen, Zyklus und Fruchtbarkeit. Und tatsächlich sind die wichtigsten weiblichen Hormone für diese Dinge maßgeblich zuständig. Doch was viele nicht wissen: Östrogene haben auch abseits der Sexualität eine Reihe wichtiger Funktionen im Körper, die die Gesundheit von Frauen schützen. So haben sie einen günstigen Einfluss auf den Cholesterinstoffwechsel und schützen die Blutgefäße vor Ablagerungen. Damit tragen sie dazu bei, dass Frauen vor den Wechseljahren seltener von Herz-Kreislauf-Erkrankungen betroffen sind als Männer. Östrogene sind außerdem an der Regulierung des Blutzuckerspiegels beteiligt und verringern das Risiko einer Insulinresistenz. Nicht zuletzt hemmen sie den Knochenabbau, fördern deren Aufbau und beugen so Osteoporose vor.

Mit dem Wechsel schwindet der Schutz

Wenn in den Wechseljahren die Produktion der Östrogene sinkt und schließlich mit der Menopause fast ganz eingestellt wird, gehen

diese Schutzfunktionen verloren. In der Folge steigt besonders das Risiko für Herz-Kreislauf-Erkrankungen und Osteoporose deutlich an. Oft zeigt sich wegen des sinkenden Grundumsatzes auch eine Gewichtszunahme, die sich ebenfalls negativ auf den Stoffwechsel auswirken kann. Darüber hinaus können typische Wechseljahresbeschwerden wie Hitzewallungen, Schlafstörungen und Stimmungsschwankungen auftreten. Informationen zu den Auswirkungen des Hormonmangels gibt



So ändert sich der Körper

Haut: Östrogene fördern die Wassereinlagerung und halten die Haut glatt. Nach der Menopause wird sie oft trockener und bekommt Fältchen.

Herz-Kreislauf-System: Wenn der günstige Einfluss der Östrogene auf die Blutgefäße entfällt, steigt das Risiko für Arteriosklerose und damit für Schlaganfälle und Herzinfarkte.

Stimmung: Ohne die stimmungsaufhellende, beruhigende Wirkung der weiblichen Hormone kommt es oft zu Verstimmungen und Reizbarkeit.

Zuckerstoffwechsel: Das Risiko für die Entwicklung einer Insulinresistenz und eines Diabetes Typ 2 steigt.

Knochen: Nach der Menopause steigt das Risiko für Osteoporose stark an.

Fettverteilung: Pfunde lagern sich statt an Po und Hüften eher als Bauchfett an - unter www.hormontherapie-wechseljahre.de gibt es mehr Infos.

es unter anderem auf www.hormontherapie-wechseljahre.de.

Frauen, die unter Wechseljahresbeschwerden leiden, sollten sich frühzeitig an ihren Gynäkologen wenden, um über einen möglichen Hormonersatz zu sprechen. Auch bei einem ungünstigen Risikoprofil beispielsweise hinsichtlich Osteoporose oder Gefäßerkrankungen sollte der Frauenarzt zur Minimierung der Risiken durch eine Hormontherapie zu Rate gezogen werden. Experten zufolge ist dabei die Anwendung von Östradiol über die Haut, etwa mit einem Dosiergel wie Gyno-

kadin, empfehlenswert. Die transdermale Therapie schont die Leber und ermöglicht eine individuelle Dosierung, wodurch sie als besonders nebenwirkungsarm gilt.

Progesteron fördert erholsamen Schlaf

Frauen, die noch eine Gebärmutter haben, wird in Kombination mit dem Östradiol ein natürliches Progesteron-Präparat wie Utrogest verordnet, um Wucherungen der Gebärmutter-schleimhaut zu verhindern. Es hat aber ebenso wie die Östrogene noch zusätzliche Wirkungen auf Gesundheit und Wohlbefinden. So kann es beruhigen, einen erholsamen Schlaf fördern und die mit der Menopause oft auftretenden Schlafstörungen lindern.



Besuchen Sie uns auf der **Gesundheitsmesse** in der **Stadthalle Borken** am **23. und 24. März** und verpassen Sie nicht unseren Vortrag am 23.03.19, 15.30 Uhr zum Thema „**Plötzlich Pflegefall – gut beraten durch die erste Zeit**“



BESSER BERATEN

PFLEGESCHWERPUNKT® APOTHEKE

WIR BERATEN UND VERSORGEN SIE ganzheitlich von der Arznei bis zum Hilfsmittel

Die Vorteile Ihrer Pflegeschwerpunkt Apotheke®

- **Wir sind** Ihr Ansprechpartner für alle Ihre Fragen.
- **Wir holen** auf Wunsch für Sie Ihre Rezepte bei Ihren Ärzten ab und liefern diese ganz bequem für Sie und/oder Ihren pflegenden Vertreter direkt zu Ihnen nach Hause.
- **Wir organisieren** alle notwendigen Pflegehilfsmittel, Medizinprodukte und Hilfsmittel vom Rollator über Beatmungsgeräte bis zum Pflegebett.

- **Wir informieren** Sie kostenfrei über unsere quartalsweise erscheinende Zeitung „Gesund durchs Leben“.
- **Wir bieten** Ihnen einen umfangreichen Kundenkatalog und eine Kundenzeitung (gratis).
- **Wir übernehmen** Hilfestellung bei der Auswahl eines lokalen Pflegedienstes
- **Wir beraten** Sie über die Möglichkeit der Inanspruchnahme einer Pflegeeinrichtung.

Wir bieten Hilfsmittel, die Ihnen das alltägliche Leben erheblich erleichtern:

- wenn Sie einen Angehörigen pflegen oder
- trotz altersbedingter Einschränkungen möglichst eigenständig und gut zu Hause leben möchten.



40 Euro für Pflegehilfsmittel von der Pflegekasse erstattet

Das gesamte Team Ihrer **Pflegeschwerpunkt Apotheke®** freut sich, Ihnen weiterhelfen zu dürfen.



CORDULA-APOTHEKE e.K.

Im Gesundheitszentrum Gemen
Ahauser Straße 117 - 46325 Borken-Gemen - Tel: 02861 605041
www.cordula-apotheke.de - E-Mail: info@cordula-apotheke.de
Öffnungszeiten: Mo-Fr 8.30 - 13.00 Uhr + 14.30 - 18.30 Uhr - Sa 8.30 - 13.00 Uhr
Mittwochnachmittag geöffnet



APOTHEKE AM VENN

Waldstraße 4 - 46325 Borken-Burlo - Tel: 02862 3676
Öffnungszeiten: Mo-Fr 8.30-12.30 Uhr + 14.30-18.30 Uhr
Mittwochnachmittag + Samstag geschlossen

Regelmäßig zum Augen-Check-up

Die Früherkennung kann Erkrankungen vorbeugen



Bei den verschiedenen Messungen prüft der Optometrist beispielsweise auf Sehleistungsminderungen oder Farbsinnstörungen.
Foto: djd/ZVA/Skamper

(djd). Regelmäßige Arztbesuche und Check-ups nehmen besonders ab der Lebensmitte einen wichtigen Stellenwert in der Gesundheitsvorsorge ein. Schließlich möchte man möglichst lange fit bleiben. Viele Erkrankungen und auch damit verbundene Sehstörungen lassen sich verhindern oder hinauszögern, wenn sie rechtzeitig erkannt werden.

Kontrolluntersuchungen beim Optometristen wahrnehmen

Das Auge ist unser wichtigstes Sinnesorgan und vermittelt uns die meisten Informationen über die Umwelt. Doch viele Augenkrankheiten entwickeln sich schleichend und bleiben deswegen lange unbemerkt. Oft sind die Heilungschancen schon schlechter, wenn die Krankheit sich durch eine wahrnehmbare Störung des Sehens bemerkbar macht. Regelmäßige Prüfungen des gesamten visuellen Systems sind deshalb eine wichtige Investition in die Gesundheit. Das Gute daran: Für einen professionellen Check-up muss man weder lange Wartezeiten auf einen Termin noch weite Anfahrtswege zu einem Augenarzt in Kauf nehmen. Denn erste Ansprechpartner für eine zeitnahe und unkomplizierte Gesundheitsvorsorge rund um das Auge sind die Optometristen. Die Optometrie gehört zum Berufsbild des Augenoptikers und beschäftigt sich mit der Messung und Korrektur von Fehlsichtigkeiten sowie der Beurteilung der Sehfunktion als Ganzes.

Verschiedene Prüfverfahren dienen der Früherkennung

Am Anfang der Untersuchung werden in einem ausführlichen Gespräch mögliche Beschwerden, wie etwa Augentrockenheit oder Probleme beim Fokussieren, erörtert. Im Anschluss steht eine Vielzahl verschiedener Prüfverfahren zur Auswahl. So genannte Screeningteste etwa werden genutzt, um Auffälligkeiten oder Defekte am Auge frühzeitig zu erkennen. Mit diesem Verfahren können Optometristen bei-

spielsweise auf Sehleistungsminderungen, Farbsinnstörungen, Grünen Star, Grauen Star und Erkrankungen der zentralen Netzhaut prüfen. Bei Risikofaktoren, die auf eine Augenerkrankung hinweisen, erhalten die Betroffenen eine Überweisung zum Augenarzt. Eine ausführliche Beschreibung der verschiedenen Screeningteste gibt es unter www.optometrist.de. Auch bei verschiedenen Fehlsichtigkeiten in jedem Alter kann der Augenfachmann weiterhelfen. Dazu ermittelt

er die Korrektionswerte, die nötig sind, um ein bestmögliches Sehen im Fern- und Nahbereich zu erzielen. Die Prüfung besteht aus verschiedenen Messungen beider Augen und gibt Aufschluss darüber, ob mit einer Brille oder auch Kontaktlinsen ein besseres Sehen erreicht werden kann.

Sehfehler bei Kindern frühzeitig erkennen

(djd). Was bei der Gesundheitsvorsorge für Erwachsene gilt, ist natürlich erst recht für Kinder relevant: Weil die ersten Lebensjahre für die Entwicklung des Sehens von elementarer Bedeutung sind, ist die Untersuchung eines Kindes im Alter von etwa drei Jahren durch einen Optometristen oder Augenarzt immer empfehlenswert. Das gilt insbesondere dann, wenn bei den Eltern selbst ein Sehfehler vorliegt, der sich vererbt haben könnte. Auch wenn es um die Auswahl einer passenden Sehhilfe geht, ist man beim Fachmann gut aufgehoben. Er weiß um die besonderen Merkmale, die eine Kinderbrille aufweisen muss und kann alternativ auch spezielle Kontaktlinsen für Kinder empfehlen. Weitere Informationen gibt es unter www.optometrist.de.

**Gewinnen Sie bei
unserer Messerallye
eine Mitgliedschaft
über ein halbes Jahr!**



**Gesundheitszentrum
Westmünsterland GmbH**

Wir informieren Sie über Physiotherapie und Ergotherapie in unseren 7 Einrichtungen im gesamten Westmünsterland. Ebenso zeigen wir Ihnen die Möglichkeit der medizinischen Trainingstherapie in unseren Häusern auf. An modernsten Geräten haben Sie die Möglichkeit, gezielt an Ihren Problemen zu arbeiten.

Weiterhin stellt sich unsere ambulante Rehabilitation aus Vreden vor und legt Ihnen die verschiedenen Möglichkeiten der Nachsorge dar. Mit dem Anfang 2019 fertiggestellten Neubau ist eine moderne ambulante Reha für Orthopädie entstanden.

Hören Sie von unserem Chefarzt für Orthopädie und Unfallchirurgie Dr. Christian Schmitz einen Vortrag über das „Medikament Bewegung“. Mit dem passenden Training können Sie Beschwerden gezielt reduzieren und teilweise gänzlich beheben.

Besuchen Sie uns und unsere Kooperationspartner Sport Große Venhaus und Sanitätshaus Beermann an den jeweiligen Messeständen, nehmen Sie an unserer Messerallye teil und gewinnen bei uns z.B. eine Mitgliedschaft über ein halbes Jahr.

Entdecken Sie bei uns auf der Messe:

- Physiotherapie und Ergotherapie
- Medizinische Trainingstherapie
- Betriebliches Gesundheits Management
- Ambulante Rehabilitation

**IHR HÖRGERÄTE
SPEZIALIST**

HECKHUIS 
GUTES HÖREN
... aus Leidenschaft

Immer gut informiert!

... mit den Hörgeräten von
heckhuis gutes hören.

Hörtest und Auswertung direkt auf der
Messe, spontan und ohne Voranmeldung.

Messeangebot: Markenbatterien
6er Pack, max. 3 Packungen pro Kunde

1.80 €



Fahrzeugumbau: Spezialisten sorgen für Mobilität

(kre). Menschen mit Behinderung sind häufig in ihrer Mobilität so eingeschränkt, dass sie mit einem normalen Auto nicht am Straßenverkehr teilnehmen können. Abhilfe schaffen entsprechend ausgestattete Sonderfahrzeuge, die es ihnen (oder ihren Helfern) erlauben, sicher und komfortabel von A nach B zu kommen. Die Autohersteller bieten dazu mittlerweile eine große Auswahl an Fahrzeugen an, die beispielsweise ausreichend Platz für den Transport eines Rollstuhls bieten, über längere Sitzschienen verfügen oder über Handwippen am Lenkrad bedient werden können. Einige Marken führen sogar eigene Behindertenprogramme.

Wer allerdings eine individuelle Anpassung des Autos benötigt, der sollte sich an professionelle Umrüstabetriebe wenden. Sie können heute eine Bandbreite von maßgeschneiderten Lösungen anbieten - von der Einstiegshilfe über die Anpassung von Sitzschienen bis hin zu Lenkhilfen. Rollstuhlfahrern kann das Einsteigen beispielsweise über ein Rutschbrett erleichtert werden. Es verringert den Abstand zwischen Rollstuhl und Fahrersitz. Im ausgeklappten Zustand hat es etwa die Höhe der Rollstuhlsitzfläche und ragt aus dem Auto heraus. So gelangt der Rollstuhlfahrer direkt neben das Fahrzeug und kann leicht umsitzen. Und mit speziellen Steuerhilfen wie beispielsweise einem Joystick können auch Menschen mit starken motorischen Einschränkungen einen Wagen steuern. Auch sicherheitsrelevante

Fragen hat der Umbau-Profi im Blick. Wie viel Kraft hat der Fahrer, benötigt er vielleicht eine besonders leichtgängige Servolenkung? Sind Kupplung und Gaspedal problemlos erreichbar? Wie muss der Sitz geformt sein, damit er ergonomisch bzw. orthopädisch den körperlichen Bedürfnissen des Fahrers entspricht und beispielsweise Entlastung für den Rücken schafft. Neben der ausführlichen technischen Information und Beratung kann man von den Experten der Umbaubetriebe auch erfahren, ob und wo es Zuschüsse zur Finanzierung des Fahrzeuges gibt.

Der behindertengerechte Umbau des PKW ist nicht nur für Menschen mit Handicap interessant. Auch immer mehr ältere Menschen machen sich darüber Gedanken, mit welchem Fahrzeug sie im Alltag am besten zurechtkommen. Dabei kommt es ihnen weniger auf die Leistung des Autos an, sondern vielmehr auf ein gewisses Maß an Komfort, der ihnen spürbare Erleichterung bringt.

Wo es Betriebe gibt, die sich auf den individuellen Fahrzeugumbau spezialisiert haben, erfährt man u.a. bei diversen Behindertenorganisationen, beim ADAC und bei der European Mobility Group (EMG). Letztere ist ein Zusammenschluss von über 40 Fahrzeugumrüstern

in ganz Europa. Ihr Hauptziel ist es, die Zusammenarbeit zwischen den Unternehmen bei der Bereitstellung von Fahrzeugen und die dazugehörige Ausrüstung für Menschen mit Behinderungen zu fördern. Die Firmen stehen zudem für einen hohen Qualitätsstandard und reichlich Erfahrung. Gemeinsam wird der Markt mit über 20.000 Fahrzeugen jährlich beliefert.

Qualifizierte Umbauten ermöglichen Menschen mit Behinderung ohne Beeinträchtigung Auto zu fahren.

Foto: Mercedes



WIR SIND BEI DER GESUNDHEITSMESSE

AM 23. UND 24. MÄRZ 2019

UNSER ANGEBOT

FÜHL DICH  SPORTGESUND

Info-/Teststand Stark für den Alltag

Für dein eigenes Fitness-Studio braucht es nicht viel. Wir zeigen dir, wie du mit nur 5 Fitness-Kleingeräten ein gesundheitsorientiertes Krafttraining aufbaust.



Infostand zu Sport als Therapie und Präventionsmaßnahme

Hinweise bei Problemen wie z.B. Bluthochdruck, Diabetes, Rückenschmerzen, Stress, Übergewicht, uvm.



Vor-Ort Laufanalyse mit Schuh- empfehlung



*Gewinne tolle
Preise bei unseren
Gewinnspiel-
Rallye!*



**SPORT
GROSSE VENHAUS**

Kornmarkt 2 · 46325 Borken · www.sport-grosse-venhaus.de



GESUND
SPORT
BERATER



EVANGELISCHE
PERTHES-STIFTUNG e.V.

menschennah.

Hilfen aus einer Hand – Selbstbestimmt leben im **Bodelschwingh-Haus Borken**

Das Bodelschwingh-Haus in Borken-Gemen ist ein Altenhilfzentrum, das älteren Menschen mit ganz unterschiedlichen Bedürfnissen ermöglicht, den dritten Lebensabschnitt in Sicherheit, Geborgenheit und einer Gemeinschaft zu erleben. Das Bodelschwingh-Haus ist Teil eines lebendigen Gemeinwesens, eingebettet in das soziale, kirchliche Leben in Gemen.

WIR BIETEN:

- 70 vollstationäre Pflegeplätze
- 6 Kurzzeitpflegeplätze
- 12 Tagespflegeplätze
- 31 betreute Altenwohnungen

Bei Fragen zu unseren Angeboten hilft Ihnen der Einrichtungsleiter Arno Kröger gerne weiter.

Bodelschwingh-Haus Altenhilfeeinrichtung

Markstiege 2 | 46325 Borken | Tel. 02861-94160
www.perthesstiftung.de



Outdoor-Training

- als Teamentwicklung
- zum Krisenmanagement
- als Persönlichkeitstraining
- zum Führungsverhalten
- zur Integration
- zur Kommunikation



Natur-Erlebnis

- Bogen schießen
- Geocaching
- Lagerfeuerküche
- Floßbau
- Wald-Abenteuer
- Baumklettern
- Natur-Exkursionen
- Trekkingtouren



Weiterbildung

- Natur-Trainer-Ausbildung
- Natur-Erzieher-Ausbildung
- Fortbildungen im Bereich
 - Erlebnispädagogik
 - Wildnis-Training
 - Umweltbildung

www.NaturErlebnisSchule.de

Fitness für Frauenfüße

Was tun, wenn das Gehen immer öfter zur Qual wird?

(djd). Fußprobleme sind in der Bevölkerung weit verbreitet - verursacht beispielsweise durch falsches Schuhwerk, Überlastung oder einfach durch fortschreitendes Alter. Eine der häufigsten Fehlstellungen des Vorderfußes ist der Hallux valgus. Besonders Frauen sind davon betroffen, allein in Deutschland Schätzungen zufolge zehn Millionen. Die sogenannte Schief- oder Ballenzehe führt beim Gehen zu schmerzhaften Entzündungen des Ballens und begünstigt Arthrose im Großzehengrundgelenk.

Gute Schuhe und einfaches Taping

Auch die anderen Zehen leiden, denn durch den Schiefstand des großen Zehs werden sie zusammengedrückt, dadurch können sich weitere Fehlstellungen wie Hammer- oder Krallenzehe entwickeln. So wird das Gehen immer mehr zur Qual. Spätestens jetzt sollte man mit einem Orthopäden oder Fußtherapeuten über eine geeignete Behandlung sprechen. Es gibt außer operativen Eingriffen diverse Möglichkeiten, um die Fußfitness zu verbessern. Dazu gehört es, auf hochhackige und enge Schuhe weitgehend zu verzichten. Sie sollten nur in Ausnahmefällen getragen werden. Besser ist flaches Schuhwerk mit einer breiten

Grundform. Auch ist es gut, so oft wie möglich barfuß zu laufen. Gezielter setzen beispielsweise neuartige Taping-Socks an.

Sie können die Großzehe in ihrem aktuellen Achsenverlauf korrigieren, damit die Bewegung im Gelenk wieder physiologisch im Einklang ist. Dadurch können Schmerzen verringert und die Entwicklung von Arthrose im Großzehengrundgelenk kann vermindert werden. Die Sockenform unterstützt dabei die Korrektur. Für das Tragen in offenen Schuhen gibt es jetzt zudem Taping-Loops. Sie führen das Prinzip der Socken minimalistisch fort - in Form elastischer Bänder, die mit entsprechendem Zug um Großzehe und Ferse geschlungen werden. Die Taping-Socken und Tape-Loops sind im Internet erhältlich, aber auch viele Apotheken, Sanitätshäuser, Orthopädieschuhtechniker oder Podologen bieten diese Produkte mittlerweile an und leisten im Zweifelsfall gute Fachberatung bis hin zu einer Inspektion des Fußes.

Übungen für die Füße

Der Behandlungserfolg lässt sich zudem durch spezielle Übungen fördern und

beschleunigen. Gut eignet sich beispielsweise das Spirdynamik-Konzept von Dr. phil. Jens Wippert - zu finden etwa unter www.my-medibook.de. Eine Übung ist etwa die "Raupe": Man sitzt auf einem Stuhl, lagert die Ferse auf einer rutschenden Unterlage wie einem Handtuch. Nun werden die Zehenballen kraftvoll in den Boden gedrückt und die Ferse samt Unterlage wird nach vorne gezogen, ohne dass sich die Zehen einkrallen. Nun die Span-

nung wieder lösen, die Zehen erneut abheben und weit nach vorne absetzen. Der Fuß bewegt sich wie eine Raupe nach vorn.

Taping einfach gemacht: Mit solchen Loops lässt sich ein sogenannter Hallux valgus sanft korrigieren.

Fotos: djd/taping-socks.de



Beim Hallux valgus neigt sich die Großzehe zunehmend zur Seite, was beim Gehen Schmerzen und Entzündungen verursachen kann.

Wunderwerk Fuß

26 Knochen sind in unseren Füßen über 33 Gelenke miteinander verbunden und werden von über 100 Bändern zusammengehalten. 20 Muskeln mit starken Sehnen sorgen für die Beweglichkeit und für festen Stand. Dabei müssen sie extrem viel leisten: Sie gehen durchschnittlich 8.000 bis 10.000 Schritte täglich, beim Gehen wirkt das Viereinhalbfache unseres Gewichts auf sie ein. Kein Wunder, dass die Füße oft von Beschwerden betroffen sind. Zu den häufigsten Fehlstellungen zählen der sogenannte Hallux valgus, Hammerzehen, ein Knick-Senkfuß oder Fersensporn. Für viele dieser Probleme liefern beispielsweise die Taping-Socks und Tape-Loops eine alternative oder ergänzende Behandlungsmöglichkeit, die bequem und diskret im Alltag anzuwenden ist.



☎ 02861/92 44 90

Der Fahrdienst Pieper

GmbH

Krankenfahrten

- mobil
- Rollstuhl
- liegend

Ihr Fahrdienstspezialist im Münsterland!

Wir von "Der Fahrdienst Pieper" sind seit 2003 Dienstleister im Bereich Kranken- und Behindertenfahrten für Menschen mit Handicap im südlichen Kreis (Altkreis) Borken, und den angrenzenden Kreisen Coesfeld, Wesel, Recklinghausen.

Ramsdorfer Postweg 22 | 46325 Borken
Tel.: 02861/92 44 90 | Fax: 02861/92 44 920
info@fahrdienst-pieper.de | www.fahrdienst-pieper.de

●● Kleinsman / Varzideh

Dental Center

Ästhetische Zahnmedizin
Was ist machbar?

Navigiertes Implantieren
Was bedeutet das?

Vorher / Nachher Bilder

Schnarcherschienen

ClearAligner
Die Schiene für gerade Zähne

Live-Bleaching

Gesund im Mund
Wir testen Ihren Speichel



www.kleinsman.de

THE ART OF A SMILE

Kleinsman Varzideh MVZ GmbH
Casinowall 1-3 • 46399 Bocholt • 02871 - 23 680-0

WUNDERMITTEL RADFAHREN

... Gesundheit für Körper, Seele und Geist!

Fahrräder und E-Bikes sind ...

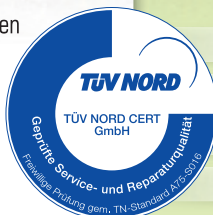
- Herzoptimierer
- Fettverbrenner
- Hirnantreiber
- Gelenkschoner, u.v.m.

Ihre RADWELT-Vorteile:

- Optimales Preis-Leistungsverhältnis dank ZEG-Großeinkauf
- Fahrräder und E-Bikes von 9 verschiedenen Herstellern
- Alle Warengruppen verfügbar, vom komfortablen (e-)City-Bike bis zum sportlichen (e-)MTB
- Großzügig angelegte Outdoor-Teststrecke
- Große Zubehör- und Bekleidungsabteilung
- Ganzjährig Finanzierung und Leasingangebote
- TÜV-zertifizierte Meisterwerkstatt

Wir sind TÜV zertifiziert:

Unser Werkstatt-Service wurde als einer der ersten in Deutschland TÜV-zertifiziert.



- Beste Neuraumontage ✓
- Sorgfältige Inspektionen ✓
- Transparente Kostenkalkulation ✓
- Fachmännische Reparaturen ✓

RADWELT
Coesfeld GmbH

Dülmener Str. 117 | Coesfeld | Tel. 02541-7404500
Öffnungszeiten: Mo-Fr 10.00-19.00 Uhr, Sa 10.00-16.00 Uhr

oder online! @ www.radwelt-coesfeld.de



Die Furcht vor dem Zahnarzt können Betroffene nur bekämpfen, indem sie sich ihr stellen und beispielsweise mit dem Zahnarzt ganz offen über ihre Sorgen reden.

Foto: djd/ergodirekt.de/PantherMedia/Lev Dolgachov

Angst vor dem Zahnarzt

Eine Dentalphobie ist grundsätzlich heilbar: Jeder Fünfte ist betroffen

(djd). Die Hände sind feucht, das Herz pocht wie wild, man kann keinen klaren Gedanken mehr fassen: Wer unter einer sogenannten Dentalphobie leidet, hat panische Angst vor einem Zahnarztbesuch. Schätzungen zufolge ist etwa jeder fünfte Bundesbürger mehr oder weniger stark davon betroffen. In extremen Fällen wird ein Zahnarztbesuch so lange hinausgezögert, bis die Schmerzen übermächtig sind. In der Zwischenzeit werden Kariesbefall, Zahnstein und peinlicher Mundgeruch lieber in Kauf genommen, als sich behandeln zu lassen. Dies alles ist verbunden mit Nachteilen im privaten und beruflichen Bereich.

Dentalphobie ist behandelbar

Die Ursache für eine Dentalphobie ist oftmals ein schmerzhaftes Erlebnis beim Zahnarzt – oder auch einfach nur die Angst vor einer Spritze oder vor dem Geräusch des Bohrers. Die Furcht vor dem Zahnarzt können Betroffene nur bekämpfen, indem sie sich ihr stellen und beispielsweise mit dem Zahnarzt ganz offen über ihre Sorgen reden. Das Praxispersonal

wird dann im Idealfall individuelle Unterstützung anbieten. Zudem gibt es Zahnärzte, die auf Angstpatienten spezialisiert sind. Eine Alternative ist der Gang zu einem Psychotherapeuten. In einer psychotherapeutischen Kurzbehandlung können Dentalphobiker Strategien gegen die Angst erlernen und ausprobieren.

Die Konfrontation mit der eigenen Furcht lohnt sich in jedem Fall. Denn eine krankhafte Zahnarztangst ist prinzipiell heilbar oder lässt sich zumindest lindern. Zur Auswahl stehen Entspannungsverfahren, Hypnose, der Einsatz von Medikamenten oder auch eine Behandlung unter Vollnarkose. Im Notfall kann eine Narkose sinnvoll sein, langfristig wird aber damit die Angst vor dem Zahnarzt nicht beseitigt. Je früher eine Therapie begonnen wird, desto schneller kann die Angst abgebaut werden und desto leichter lassen sich Schäden an den Zähnen vermeiden. Viele Informationen rund um das Thema Zahngesundheit gibt es auch unter www.ergodirekt.de/meinzahn. Ein Schwerpunkt ist die richtige Vorsorge. Damit kann

man selbst dazu beitragen, dass die Besuche auf dem Zahnarztstuhl zumindest reduziert werden.

Schonende Behandlungsmethoden

Moderne, schonende Behandlungsmethoden können ebenfalls dabei unterstützen, Betroffenen die Angst vor dem Zahnarzt zu nehmen. So kann beispielsweise Karies im Anfangsstadium mit der sogenannten Infiltrationstechnik ohne Bohren und schmerzfrei behandelt werden. Ob diese Behandlungsform angewandt werden kann, hängt vom Grad des Kariesbefalls beziehungsweise der Tiefe der Karies ab. Eine andere Methode ist die chemomechanische Auflösung der Karies mit einem speziellen Gel, das die Karies umwandelt. Mehr Infos dazu gibt es etwa unter www.prodente.de.

**thies, bringt
Gesundheit ins Büro**



www.thies-buero.de

Feet Care
Praxis für Podologie / Med. Fußpflege



Eine Fußbehandlung ist Vertrauenssache.

Wir vom Feet-Care Team in Borken an der Mühlenstraße unterstützen unsere Patienten und Kunden bei Schwierigkeiten und Veränderungen an den Füßen.

Vereinbaren Sie jetzt Ihren persönlichen Termin mit uns - bei uns in der Praxis oder auf Anfrage als **Hausbesuch**.

Unsere Bürozeiten sind:

Mo und Do. von 9:00 – 11:30 Uhr.

Mühlenstraße 4-6 | 46325 Borken | 02861 / 89 03 83

Kontakt@Feet-Care.de | www.Feet-Care.de

Lassen Sie jetzt Ihr wichtigstes Sinnesorgan testen!

Augeninnendruckmessung

Prüfung des Nachtsehens

Kontrolle des vorderen
Augenabschnitts

Vorsorge: Grauer
und Grüner Star

Netzhaut-Scan

Vorsorge: Altersbedingte
Makuladegeneration

Eine exakte Augen-Analyse mit modernster Technik ist die Basis für gutes Sehen. Durch die frühzeitige Erkennung von Veränderungen Ihrer Sehstärke oder der Beschaffenheit Ihrer Netzhaut können wir Ihnen helfen, weiterhin bestmögliche Seherlebnisse zu genießen.

Vereinbaren Sie Ihren Termin für eine individuelle und umfassende Augen-Analyse beim Seh-Experten unter: 02853-4 48 79 69 (Schermbek) oder 02865 - 1 00 10 (Raesfeld).



tinnefeld

Kompetenzzentrum Hören + Sehen

Weseler Str. 9 • Raesfeld • Tel.: 02865 - 1 00 10 • Mittelstr. 40 • Schermbek • Tel.: 02853 - 4 48 79 69
Sie finden uns auch im Internet: www.tinnefeld-hoeren-sehen.de



Typ-2-Diabetes greift das Herz an

Ein gesunder Lebensstil und die richtige Behandlung können vorbeugen

(djd). Im Gegensatz zur Autoimmunkrankheit Typ-1-Diabetes ist Typ-2-Diabetes eine Stoffwechselerkrankung. Als Risikofaktoren gelten neben einer genetischen Veranlagung auch Bewegungsmangel, Rauchen, Übergewicht, Bluthochdruck und zu hohe Cholesterinwerte. All diese Faktoren begünstigen eine sogenannte Insulinresistenz. Normalerweise dient Insulin im Körper dazu, die Zellen "aufzuschließen", sodass sie Zucker aus dem Blut aufnehmen können. Bei der Insulinresistenz reagieren die Zellen aber nicht mehr richtig auf das Hormon - nur wenig Zucker kann aufgenommen werden, und der Blutzuckerspiegel steigt übermäßig an.

Blutzucker auf ein gesundes Maß senken

Der hohe Blutzuckerspiegel führt zu Schädigungen im Gefäß- und Nervensystem. Das betrifft stark durchblutete Organe wie die Netzhaut, die Nieren und das Herz. Besonders gefährdet ist das Herz-Kreislaufsystem: "Typ-2-Diabetes geht einher mit vielen Veränderungen im Körper. Diese bedingen, dass sich Arteriosklerose entwickelt und zu Herzinfarkt oder Schlaganfall führen kann", erklärt Professor Andreas Zirlik, Kardiologe am Universitäts-Herzzentrum Freiburg. Da dieser Prozess oft lange unbemerkt verläuft, kommt der Herzinfarkt dann scheinbar aus dem Nichts. Drei Viertel aller von Typ-2-Diabetes Betroffenen



Mit Eigeninitiative und einer guten Beratung vom Hausarzt oder Diabetologen kann der Diabetes erfolgreich behandelt werden. Foto: djd/Novo Nordisk Pharma GmbH/Katrin Denkwitz

sterben dem "Deutschen Gesundheitsbericht Diabetes 2018" zufolge schließlich an einer Herz-Kreislauf-Erkrankung.

Gegen dieses Risiko können Menschen mit Typ-2-Diabetes selbst viel tun: nicht rauchen, sich mehr bewegen, gesünder essen, abnehmen.

Reichen Lebensstiländerungen allein nicht aus, werden meist orale Antidiabetika, also Tabletten, verordnet. Senken auch diese den Blutzuckerspiegel nicht auf ein gesundes Maß, können frühzeitig GLP-1 Rezeptor-Agonisten eingesetzt werden, sofern der Körper noch eigenes Insulin produziert. Sie ähneln einem körpereigenen Hormon, das die Freisetzung von Insulin abhängig vom Blutzuckerspiegel fördert und die Empfindlichkeit des Körpers für Insulin erhöht. Das Risiko für eine Unterzuckerung ist gering, wenn sie als alleinige Therapie angewendet werden. Bei Menschen mit Typ-2-Diabetes können sie blutdrucksenkend wirken und im Rahmen der Diabetestherapie durch eine Verminderung des Hungergefühls zu Gewichtsverlust führen.

Rechtzeitig zum Kardiologen

Für eine optimale Behandlung rät Diabetes-Experte Professor Zirlik, sich einen Hausarzt oder Diabetologen zu suchen, der sich gut um das Thema kümmert: "Unbedingt empfehle ich, zum Kardiologen zu gehen, um das Herz checken zu lassen." Es gehe darum, den Langzeit-Blutzuckerwert mit geeigneten Medikamenten zu kontrollieren und so das Risiko für Herz und Gefäße deutlich zu senken.

Praktische Tipps für Menschen mit Typ-2-Diabetes

► **Den Arzt als Partner sehen:** Er berät individuell und informiert über moderne Therapieoptionen, um auch das Risiko für Herz-Kreislauf-Erkrankungen zu senken.

► **Schulung besuchen:** "Empfehlenswert ist, sich in einer Diabetesberatung für seinen Alltag schulen lassen. Oberstes Ziel ist, den Blutzuckerwert in den Griff zu bekommen. Darüber hinaus schulen wir auch zu Fettstoffwechsel und Herzschutz", so Diabetesberaterin Barbara Müller.

► **Richtig ernähren:** Das muss keinen Verzicht bedeuten. "Es geht nur darum, die schlechten Lebensmittel gegen gesunde auszutauschen", weiß Müller.

► **Mit dem Rauchen aufhören!**

► **Bewegen:** Es muss kein "richtiger" Sport sein. Schon zehn Minuten Aktivität im Alltag pro Tag beeinflussen die Lebenserwartung positiv.

Ihre Ergotherapeuten im Raum Borken und Coesfeld

Ergotherapie-Praxen in Velen, Heiden und Reken

Sie suchen einen erfahrenen Ergotherapeuten im Raum Borken und Coesfeld? Dann besuchen Sie eine unserer Ergotherapie-Praxen in Velen, Heiden und Reken – das freundliche und große Team um Ergotherapeut Johannes Späker bietet ein breit gefächertes Leistungsspektrum. Dieses umfasst folgende Bereiche:

- | | |
|----------------------|----------------|
| ✓ Pädiatrie | ✓ Neurologie |
| ✓ Neurofeedback | ✓ Handtherapie |
| ✓ Verhaltenstherapie | ✓ Geriatrie |

Praxis für Ergotherapie
Johannes SPÄKER

Postfach 1136 · 46355 Heiden · 02867/22 30 700
info@ergo-spaeker.de · www.ergo-spaeker.de



Tag der offenen Tür!
Besuchen Sie unsere neue
Praxis in Velen, Coesfelder
Straße 4 - 6, am 30. März
von 11 bis 17 Uhr

Mitglied im
Verband Deutscher
Ergotherapeuten



SANITÄTSHAUS
J. Splitt Hoff
GmbH

Sanitätshaus · Orthopadietechnik
Reha-Technik · Miederwarenfachgeschäft



Unsere Leistungen:

- große Orthopädie-Werkstatt
- moderner Prothesenbau
- Einlagenversorgung
- Reha-Ausstellung
- Rollstühle in großer Auswahl
- Scooter, auch mit Probefahrt
- Wäsche und Bademoden
- Brustprothesen
- Kompressionsstrümpfe
- Venenkompetenzzentrum
- Lymphkompetenzzentrum
- individuelle Beratung
- Hausbesuche

6-mal im Münsterland

Bocholt · Ewaldstr. 48 · Tel.: 02871/99898-0
Bocholt · Ravardstr. 41 · Tel.: 02871/2488-0
Borken · Am Boltenhof 7 · Tel.: 02861/5553
Ahaus · Wallstr. 46 · Tel.: 02561/3777
Vreden · Twicklerstr. 17 · Tel.: 02564/398366-0
Rhede · Bahnhofstr. 31 · Tel.: 02872/949494

www.splitthoff-gmbh.de

Kostenlose Beratung und Vorführung auch bei Ihnen zu Hause!

Auch durch moderate sportliche Betätigung kann das Immunsystem gestärkt werden.

Foto: djd/Centrum/Kalim - stock.adobe.com



Immunsystem gezielt unterstützen

(djd). Das menschliche Immunsystem ist rund um die Uhr im Einsatz. Es schützt den Organismus vor Erregern, indem es diese bekämpft - und das nicht nur in der Erkältungshochsaison im Herbst und Winter. Auch den Rest des Jahres hat es alle Hände voll zu tun: Je nach Lebensstil und äußeren Umständen können unterschiedlichste Faktoren Einfluss auf die Abwehr nehmen.

Wetterumschwünge, Schlafmangel, Rauchen oder verschleppte Infekte können zur Herausforderung für das Immunsystem werden. Stress - durch Arbeit, familiäre Verpflichtungen, einen vollgepackten Alltag - zehrt ebenso an den Abwehrkräften wie Fernreisen mit Jetlag oder Klima- und Temperaturunterschieden. Daher ist es sinnvoll, ganzjährig auf das Immunsystem achtzugeben und es gezielt zu unterstützen. Etwa durch moderaten Sport, ausreichend Schlaf, Ruheinseln im Alltag, Sonnenlicht oder positive Gedanken. Auch eine gesunde Ernährung, die

den Körper mit immunrelevanten Mikronährstoffen wie Vitamin C versorgt, ist wichtig.

Vitamin C für die körpereigene Abwehr

Das wasserlösliche Vitamin kann vom Körper nicht selbst hergestellt oder gespeichert werden. Daher muss es regelmäßig über die Nahrung aufgenommen werden. Mit einer ausgewogenen Ernährung ist das für die meisten Menschen kein Problem. Die Deutsche Gesellschaft für Ernährung (DGE) empfiehlt eine Vitamin-C-Tageszufuhr von rund 100 Milligramm. Es ist in vielen Lebensmitteln enthalten, vor allem in frischem Obst und Gemüse wie Zitrusfrüchten,

Paprika oder Brokkoli. Bei der Zubereitung und Lagerung von Lebensmitteln ist zu beachten, dass das Vitamin äußerst hitze- und lichtempfindlich ist.

Gezielter Einsatz - optimale Versorgung

Vitamin C ist so wichtig für die Gesundheit und die Abwehrkraft, weil es an vielen Prozessen im Körper beteiligt ist. Es trägt sowohl zu einer gesunden Funktion des Immun- und Nervensystems bei als auch zum Schutz der Zellen vor oxidativem Stress, zur Verringerung von Müdigkeit und zu einem normalen Energiestoffwechsel. In bestimmten Situationen kann es sinnvoll sein, Vitamin C zusätzlich zur normalen Ernährung gezielt einzunehmen. "Centrum Immun Fokus" aus der Apotheke etwa enthält 1.000 Milligramm Vitamin C. Der Vorteil der hohen Dosierung ist, dass der Körper in Phasen erhöhten Nährstoffbedarfs gut versorgt wird. Vitamin C, das vom Körper nicht aufgenommen werden kann, wird über natürliche Wege wieder ausgeschieden. Zur Unterstützung der Abwehrkräfte ergänzen Vitamin D, Zink und Folsäure das Trinkgranulat, die auch zu einer normalen Funktion des Immunsystems beitragen. So ist das Immunsystem während der nasskalten Jahreszeit und in anstrengenden Phasen für die alltäglichen Herausforderungen gewappnet.

Wie arbeitet das Immunsystem?

Wie arbeitet eigentlich das Immunsystem? Es besteht im Wesentlichen aus der angeborenen und der erworbenen Immunabwehr. Die angeborene besitzen wir von Geburt an: Zu ihr gehören Haut und Schleimhäute, die mechanischen Abwehrbarrieren. Haben Fremdkörper und Krankheitserreger es doch an ihnen vorbei geschafft, spüren "Fresszellen" viele von ihnen auf und machen sie unschädlich. Da diese Zellen Eindringlinge nicht gezielt angreifen, erwischen sie nicht alle Erreger. Hier kommt die erworbene Immunabwehr ins Spiel. Sie entwickelt sich erst nach der Geburt, dafür aber ein Leben lang weiter. Sie reagiert gezielt auf Fremdstoffe im Körper, da sie diese aufgrund bestimmter Merkmale erkennt.

Fit in jedem Alter.

Bewegung als Schlüssel für unsere Gesundheit.

Um mit Bewegung anzufangen, gibt es kein „zu spät“.

Borken. von Philipp Klar

In den letzten 130 Jahren hat sich die durchschnittliche Lebenserwartung der Menschen in Deutschland mehr als verdoppelt. Damit diese dazugewonnenen Lebensjahre bei möglichst guter Gesundheit verbracht werden können, ist Bewegung wichtig. Kraft, Ausdauer, Beweglichkeit, Koordination und Schnelligkeit nehmen mit zunehmendem Alter ab. Zudem erhöht sich das Risiko für chronische Erkrankungen, die durch einen wenig aktiven Lebensstil zusätzlich begünstigt werden.

Die häufigsten Erkrankungen des Alters sind Herz-Kreislaufbeschwerden, Muskelveränderungen, Diabetes und andere Stoffwechselerkrankungen. Auch chronisch-obstruktive Lungenerkrankungen sowie Demenz und Depressionen sind weit verbreitet. Biologische Alterungsprozesse und damit einhergehende Beschwerden können zwar nicht aufgehalten, aber durch regelmäßige Bewegung positiv beeinflusst und verlangsamt werden – und das in jedem Alter. Dies trägt wesentlich zur Förderung der selbstständigen Le-

bensführung bei und minimiert letztlich die Pflegebedürftigkeit.

Schon 150 Minuten moderater körperlicher Aktivität in der Woche senken den Blutzuckerwert stärker als Medikamente. Körperlich aktive Personen (20 Minuten pro Tag/2,5 Stunden pro Woche) haben ein um 25 Prozent reduziertes Risiko, den Verlust der Selbstständigkeit im täglichen Leben zu erfahren.

Das geschulte Team des Vital-Bewegungszentrums unterstützt Sie gerne dabei, Ihren Alltag ein wenig gesünder und aktiver zu gestalten. Informieren Sie sich an diesem Wochenende an unserem Stand und erfahren Sie, was es heißt, wieder mit dem Sport zu beginnen. Denn für gesundes Leben gibt es kein „zu spät“

Ihr Philipp Klar und das gesamte Vital-Team.



Vital-Bewegungszentrum Borken
Boumannstraße 28
46325 Borken
Tel.: 02861/1477

„Das regelmäßige Training tut mir nicht nur gut, sondern macht auch noch Spaß. Ich kann wieder alleine einkaufen gehen und bin sicherer auf dem Fahrrad unterwegs“
(Agnes, 74 Jahre)



Informieren Sie sich an unserem Stand!



DR. SCHLOTMANN
GESUNDE, SCHÖNE ZÄHNE – EIN LEBEN LANG

GESUNDE, SCHÖNE ZÄHNE – FÜR DIE GANZE FAMILIE!

Sie im Mittelpunkt! Bei uns dreht sich alles nur um Sie und das schon seit nunmehr 30 Jahren. Gemäß unseres Mottos „Alles unter einem Dach - alles aus einer Hand“ bieten wir Ihnen mit unserer zahnmedizinischen Tagesklinik, unserer Prophylaxepaxis, dem Dr. Schlotmann Kids Club und unserem hauseigenen Meisterlabor eine Rundum-Versorgung für die ganze Familie!

Erleben Sie unsere einzigartige Dr. Schlotmann-Welt auf der „fit & gesund 2019“ und besuchen Sie uns dann bald in Dorsten. Wir freuen uns auf Sie!

DR. SCHLOTMANN

Platz der Deutschen Einheit 8 | 46282 Dorsten | 02362/61900 | www.dr-schlotmann.de

Richtig liegen, besser schlafen

Wirbelsäulenanalyse hilft bei der Auswahl anatomisch passender Matratzen

(djd). Ein erholsamer Schlaf ist nicht selbstverständlich. Neben belastenden psychischen Problemen, die den Schlaf rauben, sind häufig Rückenschmerzen dafür verantwortlich, dass man auch nach vielen Stunden Schlaf gerädert aufsteht. Rückenschmerzen im Liegen oder beim Aufstehen haben meistens einen bestimmten Grund: ein unpassendes Schlafsystem. Die Kombination aus anatomisch richtiger Matratze, Unterfederung und Kissen verspricht Linderung und einen besseren Schlaf. Doch

wie findet "Otto-Normalschläfer" die ideale Lösung?

Matratze: Nicht die Chemie, sondern die Anatomie muss stimmen

Eine Matratze als angenehm, kuschelig oder einfach nur schön zu empfinden, ist nicht ausreichend. Denn der persönliche Geschmack sollte nur eine untergeordnete Rolle spielen - wichtig ist, dass die eigene Anatomie mit den Vorzügen der Matratze übereinstimmt.

Entscheidend für die schmerzfreie Erholung ist die richtige Stützung und Entlastung der Wirbelsäule - aus diesem Grund muss auch der Wirbelsäule bei der Matratzenwahl eine besondere Aufmerksamkeit geschenkt werden. Ein sogenannter Wirbelscanner kann das Rückgrat buchstäblich ans Licht bringen. In der Medizin werden ähnliche Systeme schon seit über 20 Jahren eingesetzt. Durch Abwandlung, Weiterentwicklung und entsprechende Anpassung der Geräte für die Schlafberatung entstand das Gerät. Es ist hersteller- und markenunabhängig und dient ausschließlich dazu, die Wirbelsäule zu vermessen und auf Basis dieser Daten geeignete Matratzen zu finden. Der Scanner wird vom Berater im Bettenfachgeschäft über jeden einzelnen Wirbel auf der Wirbelsäule geführt, passt sich den Konturen an und ermittelt somit die Form und

Wirbelsäulen-Messung

"Die Wirbelsäule im Liegen muss der natürlichen Form der Wirbelsäule im Stehen um 90 Grad gedreht entsprechen," bestätigt auch Prof. Dr. Bernd Kladny, Chefarzt Orthopädie und Unfallchirurgie am Klinikum Herzogenaurach und Generalsekretär der Deutschen Gesellschaft für Orthopädie und Unfallchirurgie (DGOU). Das eigene Gefühl beim Probefliegen ist ein sehr wichtiger Baustein auf der Suche nach der richtigen Matratze, kann aber täuschen. Erst der Scan der Wirbelsäule mit dem aus der Medizin stammenden Wirbelscanner beweist wirklich, welche Schlaf-lösung optimal zum Menschen passt. Mehr Informationen gibt es unter www.wirbelscanner.de.

Beweglichkeit der Wirbelsäule. Messung und Auswertung dauern insgesamt nur wenige Minuten. Bundesweit bieten bereits etwa 80 Bettenhändler diese Messmethode an, um über die Matratze ein Optimum an gesundem Schlafkomfort zu ermitteln.

Im Stehen feststellen, wie man am besten liegt

Experten sind sich einig, dass die Form der Wirbelsäule im Liegen derjenigen im Stehen möglichst ähneln sollte. Daher besteht die Messung aus zwei Teilen: Die Messung im Stehen bildet die Grundlage für die Empfehlungen des Beraters. Mit der liegenden Messung können nun am Display der Berater und der Kunde exakt erkennen, auf welcher Matratze sich das Bild der Wirbelsäule im Stehen und im Liegen am meisten ähneln. Das ist die optimale Lösung. Ist die richtige Matratze als Teil des gesamten Schlafsystems gefunden, sind beim Probefliegen kaum noch weitere Erklärungen nötig.



Der Scan der Wirbelsäule mit dem aus der Medizin stammenden Wirbelscanner zeigt, welche Schlaf-lösung optimal zum Menschen passt. Foto: djd/www.wirbelscanner.de

Blick in unseren neuen Analyseraum, im Bewegungszentrum in Haltern am See.

KLEINE URSACHE
GROSSE WIRKUNG

Jetzt auch
in Gescher –
Am Campus 5

winkels.

GEHEN. LAUFEN. LEBEN.

Laufend in Bewegung.

Erst wenn man sich frei und ohne Schmerzen bei Arbeit, Freizeit und Sport bewegen kann, ist ein gesundes und erfülltes Leben möglich. Die Erfahrung aus mehr als 52.000 Fußanalysen und über 5.700 Bewegungs- und Haltungsanalysen setzen wir seit fast 20 Jahren zur Verbesserung Ihrer Mobilität ein.

Beobachten. Wir prüfen auf Schritt und Tritt.

Beurteilen. Die Analyse folgt auf dem Fuß.

Optimieren. Das hat Hand und Fuß.

Direkt einen Beratungstermin mit einem unserer Bewegungsexperten vereinbaren:

info@winkels-haltern.de // 02364/3126

Markt 3 // 45721 Haltern am See

gehen-laufen-leben.de

#laufpapst #wir_sind_on

ENJOY
THE
RIDE.



Hauptsache Gesundheit

Präventologen sind professionelle Anleiter für einen gesunden Lebensstil

(djd). Nehme ich mir genug Auszeiten bei Stress? Achte ich auf eine ausgewogene Ernährung? Bewege ich mich genügend? Ab wann gehe ich bei länger anhaltenden Beschwerden zum Arzt? Nutze ich die richtigen Vorsorgeuntersuchungen? Zahlreiche Entscheidungen, die wir im Alltag treffen, beeinflussen unsere Gesundheit. Doch viele Menschen wissen einfach zu wenig über Krankheitsbewältigung, Vorsorge und Gesundheitsförderung. Studien - etwa der Universität Bielefeld - haben gezeigt, dass es mit der Gesundheitskompetenz der Deutschen nicht zum Besten steht.

Hilfestellung für den Alltag

Diese Erfahrung hat auch Christine Berndt aus Niedersachsen gemacht: "In den letzten Jahren habe ich mehr und mehr den Eindruck gewonnen, dass vielen Menschen eine Gesundheitskompetenz und eine damit einhergehende Handlungskompetenz abhandengekommen ist." Um Menschen zu begleiten, die wieder mehr Selbstverantwortung für das eigene Leben übernehmen möchten, hat sich Frau Berndt als Präventologin und Trainerin für Gesundheit und Lebenskompetenz ausbilden lassen. Sie will Menschen unterstützen, sich in der Flut von Informationen zu orientieren und sich den alltäglichen und gesundheitlichen Anforderungen zu stellen.

Betriebliche Gesundheitsförderung ist wichtig

Präventologen wie Frau Berndt, die gemeinsam mit ihrem Mann unter anderem Pflegedienste, Senioren-WGs und Pflegeheime betreibt, kommen aus den unterschiedlichsten Tätigkeitsfeldern, aus klassischen Gesundheitsbereichen, sozialen und pädagogischen Berufen. Sie sind Quereinsteiger oder sehen die Ausbildung als sinnvolle Ergänzung zu ihrem Beruf - wie etwa der Physiotherapeut und Präventologe Daniel Klein. "Hilfe zur Selbsthilfe", unter diesem

Leitmotiv unterstützt Klein mit seinen Kollegen Patienten in einer Physiotherapieeinrichtung in Freiburg. Auch die betriebliche Gesundheitsförderung steht im Fokus Daniel Kleins - im eigenen Haus und bei externen Angeboten.

Breitgefächertes Arbeitsgebiet

Darüber hinaus arbeiten Präventologen zum Beispiel in Schulen, in Gesundheitszentren, Unternehmen, Altenheimen, Wellnesshotels oder eben einer eigenen Praxis. Sie beraten ihre Klienten immer ganzheitlich und animieren diese zum aktiven Mitgestalten ihrer Gesundheit. Sei es durch das Erstellen individueller Bewegungs- und Ernährungsprogramme oder Kurse zu Entspannungstechniken. Wer einen geprüften Präventologen in Wohnortnähe sucht oder sich für die Ausbildung interessiert, findet beim Berufsverband der Präventologen unter www.praeventologe.de weitere Informationen.



Präventologen beraten ihre Klienten immer ganzheitlich und animieren diese zum aktiven Mitgestalten ihrer Gesundheit.

Foto: djd/Berufsverband der Präventologen/M.Castello

Ausbildung zum Präventologen

(djd). **Präventologen beraten ihre Kunden in allen Gesundheitsfragen und helfen bei der Umsetzung individueller Gesundheitsprophylaxen. Dank der breitgefächerten Ausbildung können sie in vielen Bereichen arbeiten. Beim Berufsverband der Präventologen e.V. ist eine berufsbegleitende Ausbildung zum Gesundheitsexperten möglich. Eine Spezialisierung - etwa als Kita-, Schul- oder Betriebspräventologe sowie als**

Gesundheits- und Lebenskompetenz(GLG)-Trainer ist möglich. Das Studium ist durch die Zentralstelle für Fernunterricht (ZFU) geprüft, trägt das "bag-cert"-Qualitätssiegel und erhielt von Fernstudiumcheck.de eine Weiterempfehlungsrate von 100 Prozent.

Weitere Informationen gibt es unter www.praeventologe.de und per Telefon 030-21234193.

WEIL IHRE HÄNDE WICHTIGERES ZU TUN HABEN, ALS SICH VOR DEM SPORT ZU DRÜCKEN.

Mehr rausholen.

Aktiv und gesundheitsbewusst? Sichern Sie sich jetzt bis zu 150 Euro jährlich mit dem IKK Bonus. Mehr Infos unter www.ikk-classic.de/bonus

... besuchen Sie uns auf unserem Messestand!

wohnmöbel
innengestaltung
komfort erleben

Tischlerei Wienand GmbH
Max-Planck-Str. 13
46325 Borken
Tel.: 02861 - 2302
info@gestaltung-erleben.de

tischlerei
W
wienand

Reformhaus Arndt

Gesunder Darm
Beratungstage im **März**
in Ihrem Reformhaus®:
• kompetent • professionell • umfassend

Verstopfung?
Blähungen? **Reizdarm?**

NEU

Darm-Care Biotic Reizdarm
Bringt den gereizten Darm wieder in Balance

- Mit der Kombination aus aktiven Milchsäurekulturen und Mikronährstoffen
- Schnelle und nachhaltige Linderung in Studie bestätigt

Salus

Darm-Care Biotic Reizdarm
Zu diätetischer Behandlung von Reizdarmsyndrom mit den typischen Symptomen: Verstopfung, Bauchschmerzen, Blähkeitsgepl, Blähungen und Blähstich

„Ein gesunder Darm ist kein Zufall!“

Magdalena Höller, Reformhaus-Fachberaterin im Reformhaus Arndt, empfiehlt Darm-Care Curcuma von Salus

SALUS® DARM-CARE CURCUMA BIOAKTIV
Hoch dosiertes Curcuma mit optimierter Bioverfügbarkeit

Unser Darm hat einen entscheidenden Einfluss auf unsere Gesundheit. Die Darm-Care Curcuma Bioaktiv Präparate unterstützen den Darm bei seinen vielfältigen Aufgaben.

- Für Darmgesundheit, Verdauung und Immunsystem
- Mit Calcium und Vitamin D3
- Pro Tag 150 mg Curcumin
- Curcuma-Extrakt-Matrix mit optimierter Bioverfügbarkeit
- Tonikum enthält zusätzlich Magnesium, Apfel-Pflaumenextrakt und einen Gewürz-Kräuterauszug mit Curcuma, Schafgarbe, Artischocke und Ingwer

weitere Empfehlungen gibt es hier: www.reformhaus-arndt.de

Jetzt informieren, Messerabatte nutzen und 10% Rabattcoupon* erhalten

*gültig bis Sa. 06.04. für einen Einkauf im Reformhaus Arndt

www.reformhaus-arndt.de

Sitzend gegen Rückenschmerzen vorgehen

Warum der richtige Stuhl für ein starkes Kreuz so wichtig ist

(djd). In der Ruhe liegt die Kraft? Nicht unbedingt. Zumindest, was den Rücken angeht. Der braucht Bewegung, um stark zu bleiben. Und zwar regelmäßig. Das Problem: Viele von uns arbeiten nun einmal im Sitzen und können kaum für genügend Ausgleich sorgen. Auch deshalb sind Rückenprobleme zum Volksleiden geworden. Bei 38 Millionen Arztbesuchen pro Jahr geht es um Wirbelsäule, Bandscheiben und Co., wie eine Untersuchung der Bertelsmann Stiftung ergab.

Was langes Sitzen mit uns macht

Jeder Muskel unseres Körpers kann aktiv nur eine Bewegung ausführen - sich zusammenziehen. Um wieder in die Länge zu kommen, braucht es einen Gegenspieler, der sich anspannt und dadurch seinen "Partner" wieder streckt. "Bei langem, starrem Sitzen ist der Konterpart der angespannten Muskulatur unterfordert", erklärt Sportwissenschaftler Eckart Meyners aus Lüneburg. "Auf Dauer führt das dazu, dass die arbeitenden Muskeln, zum Beispiel im Nacken- und Schulterbereich, verkürzen und ihre Gegenspieler überdehnt und kraftlos werden." Es entsteht ein Ungleichgewicht, zu dessen Folgen nicht nur Verspannungen und Schmerzen gehören, sondern langfristig auch Fehlstellungen und Abnutzungserscheinungen an den Gelenken.

An Bewegung führt kein Weg vorbei

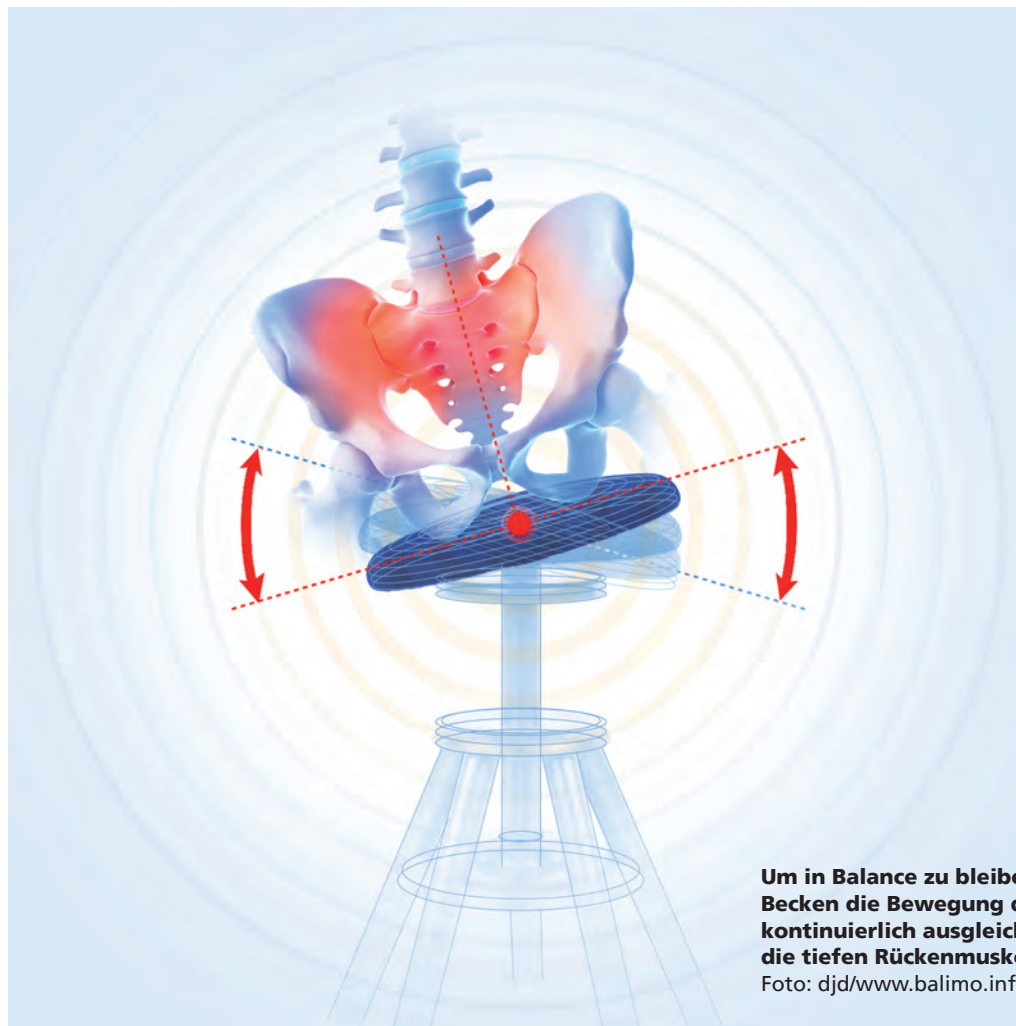
Um langes Sitzen auszugleichen, muss man in Bewegung kommen. Doch das ist leichter gesagt als getan. "Mit dem richtigen Bürostuhl ist schon eine Menge gewonnen", sagt Fachmann Eckart Meyners. "Vorausgesetzt, er lässt ergonomisches und dynamisches Sitzen zu." Solche Stühle haben nichts von einem imposanten Chefessel, sondern verdienen

den Namen "Sitztrainer" zu Recht. Bei Modellen wie "Balimo" (www.balimo.info) etwa kann sich die Sitzfläche in jede Richtung neigen. Das bewegliche Gelenk des Stuhls ist in die Sitzplatte integriert und liegt so in direkter Verlängerung der Wirbelsäule. Das hat den Effekt, dass das Becken jede Bewegung der Sitzfläche kontinuierlich ausgleichen muss, um den Rumpf in Balance zu halten. Gleichzeitig richtet sich die Wirbelsäule automatisch auf.

Work-out im Sitzen

"Sitzen auf einem ergonomischen Bürostuhl ist durchaus mit einem Work-out vergleichbar", erläutert Sportwissenschaftler Meyners. Denn um in Balance zu bleiben, werde die tiefliegende (autochthone) Rückenmuskulatur angesprochen, die uns wie ein inneres Korsett Halt gibt. "Ihre Stärke ist der beste Schutz vor Rückenproblemen." Sein Tipp: Wer auf einen ergonomischen Bürostuhl umsteigen möchte, sollte langsam beginnen. Muskelkater kann anfangs durchaus

vorkommen. Weitere Infos und spannende Fakten zum gesunden Sitzen finden Interessierte auch im Serviceportal Ratgeberzentrale.de unter www.rgz24.de/ergonomischer-buerostuhl.



Um in Balance zu bleiben, muss das Becken die Bewegung der Sitzfläche kontinuierlich ausgleichen - das stärkt die tiefen Rückenmuskeln.

Foto: djd/www.balimo.info



SCHLÜTER

Sport Megamarkt Westmünsterland Schlüter GmbH • Heidener Strasse 22-24 • 46325 Borken
Tel.: +4928611011 • www.intersport-schluter.de
Sport Megamarkt Westmünsterland Schlüter GmbH • Süringstrasse 22-24 • 48653 Coesfeld
Tel.: +49254194440 • www.intersport-schluter.de

**Wir freuen uns auf euren
Besuch an unserem Stand!**

// Profi 2D Laufanalyse
(statische sowie Bewegungsanalyse)

// Individuelle Laufschuhberatung

// Faszientraining
Schmerzen und Verletzungen vorbeugen,
verklebte Faszien lösen und den
ganzen Körper in Form halten



Ihr Augenärzte-Team vor Ort

Qualität, der man vertraut.



In unseren **Augenpraxen** bieten wir das gesamte Spektrum der modernen Augenheilkunde an.

In unserem **OP-Zentrum am St. Marien-Krankenhaus Ahaus** nehmen wir alle augenmedizinischen Eingriffe vor, darunter:

- Leben ohne Brille dank (Femto-)LASIK /TransPRK
- Implantation von Premium-Linsen und phaken Linsen
- Behandlung der altersabhängigen Makuladegeneration
- Lidoperationen und ästhetische Chirurgie
- Operationen des Grauen und Grünen Star, auch mittels Femto-Laser
- Hornhauttransplantationen
- Netzhautoperationen
- Schieloperationen



**11 Standorte
im Münsterland
und Emsland**

**Ahaus (2x) - Bad Bentheim -
Burgsteinfurt - Dülmen - Gronau -
Lingen - Meppen - Münster -
Nordhorn - Nottuln**

+49 (0) 2561 93000

Sie finden
uns auch auf



Unsere Augenärztin
Dr. Stefanie Schmickler
ist ausgezeichnet in der
aktuellen Focus-Ärzteliste



Medizinischer Sponsor
des USC Münster

Schon gewusst?

- ✓ Mit 12.000 stationären und ambulanten Operationen pro Jahr gehört das Augen-Zentrum-Nordwest zu einer der größten augenmedizinischen Einrichtungen in Deutschland.
- ✓ Für den Transfer zu einer Augenoperation in das OP-Zentrum des Augen-Zentrum-Nordwest in Ahaus steht unseren Patienten an einigen Standorten ein Shuttle-Service zur Verfügung.
- ✓ Das OP-Zentrum am St. Marien-Krankenhaus in Ahaus ist, wie nahezu alle medizinischen Einrichtungen des Augen-Zentrum-Nordwest, TÜV-SÜD zertifiziert.
- ✓ 19 Fachärzte, 5 Assistenzärzte und ca. 200 Mitarbeiter arbeiten im Sinne der Patienten und bündeln ihre Fachkompetenz im Augen-Zentrum-Nordwest.

www.augen-zentrum-nordwest.de

Direkter Draht für die Gesundheit

Mit der Apotheken-App Medikamente rund um die Uhr vorbestellen

(djd). Diese Situation haben wohl die meisten Menschen schon einmal erlebt: Man kommt vom Besuch beim Arzt, geht zu seiner Apotheke und will dort nur schnell das erhaltene Rezept einlösen. Doch dann heißt es: "Tut uns leid, das Präparat haben wir gerade nicht vorrätig. Dürfen wir es für Sie bestellen?" Einfach lästig, wenn man dann noch ein zweites Mal zur Abholung hingehen muss. Häufiger Grund sind die Rabattverträge der gesetzlichen Krankenkassenversicherungen.

Kommunizieren ohne Verzögerung

Am einfachsten ist es, wenn man als Kunde schon vorab den Kontakt mit seiner Apotheke aufnimmt, um nachzufragen, ob das Präparat verfügbar ist. Nur ist das meist aufwändig. Abhilfe bieten hier Apotheken-Apps - zum Beispiel die Linda Apotheken-App. Diese ermöglicht es, Rezepte oder Packungen per Foto zu übermitteln. Und mit der integrierten Chatfunktion kann direkt mit dem Personal vor Ort kommuniziert werden. Alles, was man schnell wissen will, wird geklärt: Medikament da? Wann kann es abgeholt werden? Wer zusätzlich nicht-rezeptpflichtige Produkte online bestellen will, zum Beispiel für die Hausapotheke, gelangt aus der App mit einem Klick in den Apotheken-Onlineshop. Dieser ist rund um die Uhr erreichbar. Wer also vom Sofa aus bestellen möchte, kann das bei seiner Apotheke vor Ort machen. Am nächsten Tag wird der Auftrag bearbeitet und ist in der Regel auch am selben Tag abholbereit. Per Ortungsfunktion lässt sich schnell eine Apotheke in der Nähe finden. Die App kann kostenlos unter www.app.linda.de heruntergeladen werden.



Sichere Daten, besserer Service, mehr Zeit

Gerade jetzt, wo sehr sensibel auf den Schutz der eigenen Daten geachtet wird und werden muss, ist es natürlich besonders wichtig, dass sämtliche Daten, die die Gesundheit betreffen, sicher übermittelt werden. Darauf müssen Verbraucher achten. Die Linda Apotheken-App bietet genau diesen Schutz.

Und auch die Beratung kommt nicht zu kurz. Denn besondere Hinweise und offene Fragen werden bei der Abholung vor Ort ganz individuell geklärt. Der persönliche Rat ist gerade bei unterschiedlichen gesundheitlichen Situa-

tionen wichtig, um möglichst schnell wieder zu genesen oder die richtige Anwendung sicherzustellen. Der Mix aus bequemer Onlinevorbestellung und Abholung samt Beratung vor Ort trifft viele Verbrauchervünsche. Vor allem stark eingespannten Berufstätigen oder Müttern mit Kindern nutzt das App-Angebot, um im Alltagsstress doppelte Wege zu sparen, wertvolle Zeit zu gewinnen und gleichzeitig kompetent beraten zu werden.

IMPRESSUM

Messemagazin „fit & gesund 2019“

Herausgeber: Borkener Zeitung J. Mergelsberg GmbH & Co. KG, Bahnhofstraße 6, 46325 Borken, Tel. 0 28 61 / 944 0, Fax 0 28 61 / 944 129

Verleger und Herausgeber: Stephan Schmidt | **Verlagsleitung:** Katrin Scheimann | **Anzeigenleitung:** Isabell Thesing (Verantw.) | **Anzeigen:** Daniel Thesing (Teamleiter), Christian Schmitz, Lisa Schlattmann, Hendrik Looks, Bernd Rademacher, Tilo Kuhlmann (Admin) | **Redaktion:** Ewald Kremer (Verantw.), Karin Printing, DJD | **Fotos:** E. Kremer, DJD, coulорbox.de, pexels.com, pd, Adobe Stock | **Grafische Gestaltung:** Matthias Thesing (Verantw.), Hanna Sieverding | **Produktion:** J. Mergelsberg GmbH & Co. KG | **Auflage:** 22.000 Stück | **Druckerei:** Druckzentrum Aschendorff, An der Hansalinie 1, 48135 Münster | **Verteilung:** J. Mergelsberg Vertriebs GmbH, 46325 Borken | Internet: www.borkenerzeitung.de

Hinweis: Die in dieser Broschüre veröffentlichten Seiten stellen keine Wertung durch die Redaktion dar. Es handelt sich um eine Anzeigen-Sonderveröffentlichung, die Interessenten aus der Wirtschaft Gelegenheit zur werblichen Präsentation bietet. Das Produkt ist in allen Teilen urheberrechtlich geschützt. Vervielfältigung oder Nachdruck, auch auszugsweise, ist nur mit vorheriger Genehmigung des Verlages J. Mergelsberg GmbH & Co. KG gestattet. Das gilt auch für die Nutzung in digitalen Speichermedien sowie Online-Veröffentlichungen. Zurzeit gilt die Anzeigen-Preisliste Nr. 1 vom Januar 2019. Die AGB des Verlagshauses sowie Informationen zum Datenschutz finden Sie auf folgender Seite: <https://www.borkenerzeitung.de/agb>.

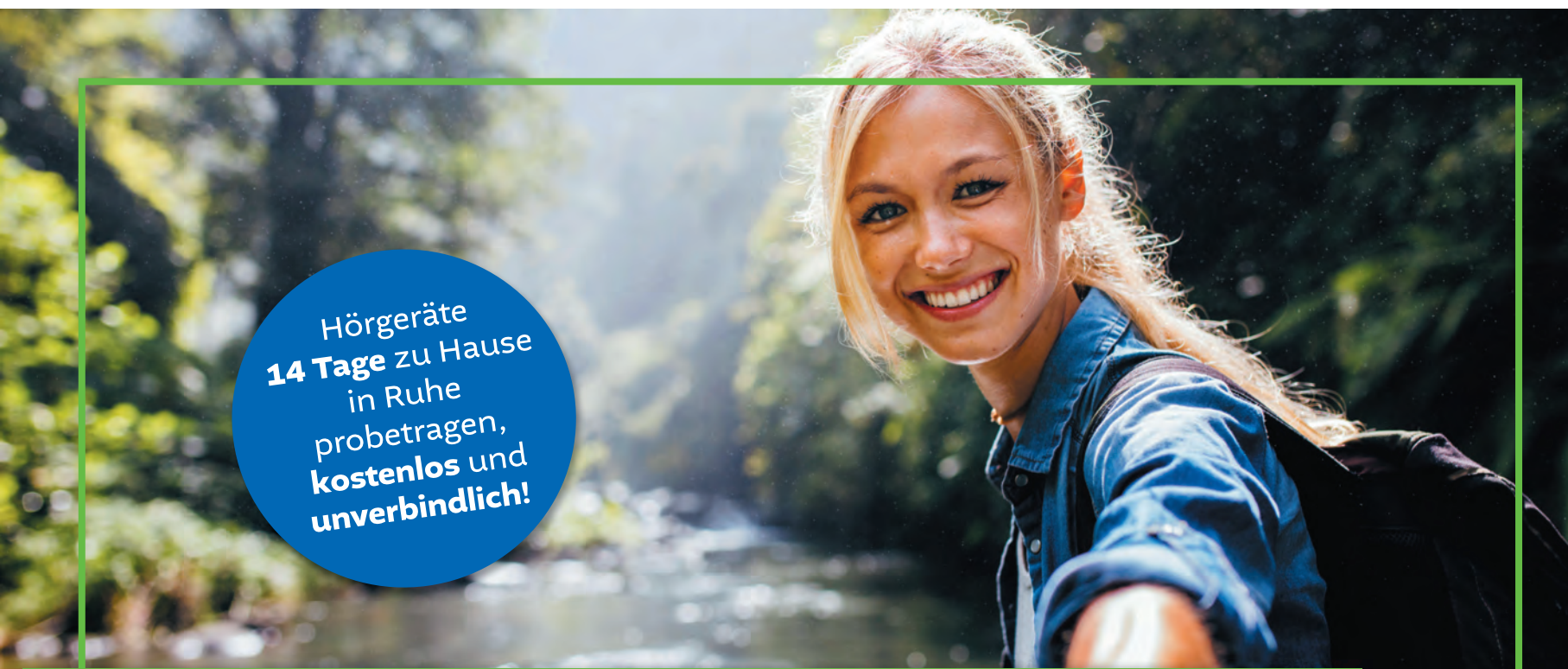


Wir stellen aus!
Activa Automobil-Service GmbH
Individueller Sonderfahrzeugbau

25 JAHRE



Zur Heide 9 · 46325 Borken
Telefon: +49 (0) 28 61/66 642
www.activa-automobilservice.de



Hörgeräte
14 Tage zu Hause
in Ruhe
probetragen,
kostenlos und
unverbindlich!

DER FRÜHLING BEGINNT MIT **HÖRSYSTEME SCHWERS**

Wir von **Hörsysteme Schwers** feiern diesen Frühling
unseren **15. Geburtstag**. Feiern Sie mit uns!



Sternstraße 1 • 46325 Borken
02861/ 890 500



Herzlich Willkommen



Sternstr. 8 • Borken • Tel.: 2012

Mit Freude und Spaß spielend
gemeinsam Ziele erreichen!