

# gesund

Das Magazin zum  
Iserlohner Gesundheitstag

**FIT &  
GLÜCKLICH  
SPEZIAL**



**Bleiben Sie gesund! Und wir sehen uns in 2021!**





**PARACELUSUS**  
KLINIKEN  
Klinik Hemer



## Paracelsus-Klinik Hemer

**SCHMERZ BESIEGEN  
BEWEGLICHKEIT  
ERHALTEN  
LEBENSQUALITÄT  
GEWINNEN**

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

### ENDOPROTHETIKZENTRUM

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

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



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

### WIRBELSÄULENCHIRURGIE

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

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

### NEUROLOGIE

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

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

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

#### EndoProthetikZentrum

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

☎ 02373 399 370

✉ [endoprothetikzentrum@hemer.de](mailto:endoprothetikzentrum@hemer.de)

#### Wirbelsäulenchirurgie

Chefarzt Dr. med. Karsten Knizia

☎ 02372 903 193

✉ [Monika.harnischmacher@pkd.de](mailto:Monika.harnischmacher@pkd.de)

#### Neurologie

Sektionsleiter Dr. (YU) Jeton Beka

☎ 02372 903 529

✉ [Ulrike.kordt@pkd.de](mailto:Ulrike.kordt@pkd.de)

**Ihr sicherer  
Klinikaufenthalt  
ist gewährleistet!**



Für weitere Informationen besuchen Sie bitte unsere Homepage:

**[www.paracelsus-kliniken.de](http://www.paracelsus-kliniken.de)**

## LIEBE LESERINNEN, LIEBE LESER,



auf der Titelseite konnten Sie, wenn Sie beim 14. Iserlohner Gesundheitstag im November 2019 dabei waren, ein wenig in Erinnerungen schwelgen. Und Sie können uns glauben, dass wir auch in diesem November nichts lieber getan hätten, als Sie zur 15. Auflage im Parktheater zu begrüßen. Im Frühjahr, als wir gerade mit der Vorbereitung so richtig durchstarten wollten, war uns angesichts der Entwicklung der Corona-Pandemie aber schnell klar, dass an eine solche Großveranstaltung in diesem Jahr nicht zu denken ist.

**Getreu dem Motto „#gemeinsam stark in Zeiten von Corona“** wollen mit unserem neuen Magazin „gesund“ den Ausstellern die Möglichkeit geben, sich und ihre Angebote trotzdem einer breiten Öffentlichkeit zu präsentieren. Auf die Pandemie als inhaltliches Thema haben wir dabei ganz bewusst verzichtet und den Schwerpunkt lieber auf Themen für junge Familien gelegt, die auch für Großeltern interessant sind.

Viel Spaß beim Lesen wünscht Ihnen das Orga-Team des Iserlohner Gesundheitstages! Und wir freuen uns schon jetzt darauf, Sie beim 15. Iserlohner Gesundheitstag am 13. November 2021 zu sehen!

**Reinhard Adam (Optik Adam), Andreas Düllmann (DAK Gesundheit), Torsten Lehmann (IKZ), Dr. Till Ossenkop (Schiller-Apotheke) und Katrin Schweinsberg (IKZ-AV)**

# INHALTS VERZEICHNIS

## INHALTSVERZEICHNIS

### STARTERHILFE FÜR DIE ERSTEN LEBENSWOCHEN 04-09

*Tipps von der Expertin für Erstlingsmütter*

### DAMIT SIE UNS DURCH UNSER GANZES LEBEN TRAGEN 10-13

*Warum ein Besuch beim Podologen auch für Kinder und Jugendliche sinnvoll ist*

### KOSTENLOS UND GUT FÜRS WEITERE LEBEN 15-19

*Die Vorsorgeuntersuchungen J1 und J2 werden leider viel zu wenig genutzt*

### GEMEINSAM DER UNRUHE AUF DER SPUR 20-25

*Das Bethanien-Krankenhaus ist mit die erste Anlaufstelle im ADHS-Verdachtsfall*

### DARÜBER SOLLTE MAN SPRECHEN 26-35

*In der Kinderurologie des St.-Elisabeth-Hospitals gibt es keine Tabuthemen*

#### IMPRESSUM

Verlag: IKZ AV Anzeigen- und Vertriebsgesellschaft mbH

Geschäftsführer: Uwe Mattern . Telefon: +49(0)2371-822-0 . Verantwortlich für Anzeigen: Julia Steiner . Kontakt Anzeigen: Julia Steiner . Telefon +49(0)2371-822-144

Produktmanagement: Julia Steiner . Gestaltung / Realisation: IKZ | Grafikstudio . Organisation: Katrin Schweinsberg, Torsten Lehmann . Redaktion: Torsten Lehmann

Titelbild: Fotos Dennis Echtermann/Montage: Dominique Penn . Druck: Stolzenberg Druck

# STARTERHILFE FÜR DIE ERSTEN LEBENSWOCHEN

**Allen Geburtsvorbereitungen zum Trotz bringt die Zeit danach neben aller Freude über den neuen Erdenbürger gerade für Erstlingsmütter bisweilen auch ein paar Probleme mit sich. Hier kommen Tipps von der Expertin.**



**W**ährend der Schwangerschaft unternehmen werdende Eltern vieles, um alles und vor allem auch sich selbst bestmöglich für die Ankunft des neuen Erdenbürgers vorzubereiten.

Dennoch: „Gerade wenn Frauen dann ihr erstes Kind zur Welt gebracht haben, gibt es vielfältige Probleme, die sich ihnen oftmals unvermutet stellen“, sagt Dr. Jila Schauerte, Chefärztin der Klinik für Kinder- und Jugendmedizin am Agaplesion evangelischen Krankenhaus Bethanien, und zählt einige auf: Der eigene Körper habe sich verändert und fühle sich teilweise fremd und ungewohnt an.

*Wenn die kleinen Iserlohner auf der Welt sind, kümmern sich Chefärztin Dr. Jila Schauerte (li.) und Oberärztin Ann-Kathrin Striewe (re.) zusammen mit ihrem Team der Klinik für Kinder- und Jugendmedizin am Agaplesion evangelischen Krankenhaus Bethanien um die Babys.*

Der Alltag mit einem Neugeborenen ist eben leider nicht immer nur eitel Sonnenschein.

Man wachse nur langsam in seine neue Rolle als Mutter hinein, müsse seine eigenen Bedürfnisse nun meist denen des Nachwuchses unterordnen und stelle sich oftmals die Frage, ob das alles so „normal“ sei.

Denn gerade in den ersten Lebenswochen habe ein Baby viele Anpassungsaufgaben zu überstehen, die „viel Potenzial für Störungen“ bieten würden. Dazu zählten vor allem die Nahrungsaufnahme, die Verdauung und die Ausscheidung. „Viele Menschen glauben, dass Stillen und Trinken ein Instinkt sind, der von Natur aus funktioniert“, sagt Dr. Schauerte: „Aber das ist ein Irrglaube.“ Natürlich gebe es viele Kinder, bei denen dies völlig unkompliziert von statten gehe, aber auch viele, die erst nach vielem Üben und der Schulung der Koordination problemlos trinken könnten.

„Anfangs wird oft noch viel Luft geschluckt, was zusätzlich zu der Darmflora, also der bakteriellen Besiedlung des Darmes, die erst nach der Geburt beginnen kann, zu reichlich überflüssigen Gasen im Magen-Darm-Trakt eines jungen Säuglings führt“, erläutert die 49-Jährige, die selber zweifache Mutter ist. Die Art der Geburt hat zum Beispiel schon einen großen Einfluss auf die spätere Darmflora des Babys. Studien bei Neugeborenen haben ergeben, dass die nachweisbaren Bakterien im Darm eines Kindes, das auf dem natürlichen Weg zur Welt gebracht wurde, sich schon kurz nach der Geburt grundlegend von einem unterscheiden, das per Kaiserschnitt entbunden wurde. „Dies liegt vermutlich daran, dass Kaiserschnitt-Babys nicht in Kontakt mit den vorwiegend im mütterlichen Geburtskanal angesiedelten Milchsäurebakterien kommen und sie diese auf ihrem Weg auf die Welt nicht als Basis für eine gesunde Darmflora mitnehmen können.“





## Pflegedienst Kirsch

Inh. u. Pflegedienstleitung Brigitte Kirsch

**... mit uns geht es Ihnen besser!**

Schützenhof 24, 58636 Iserlohn, **Tel. 02371 / 12367**  
24 Stunden erreichbar



**Adler-Apotheke**  
Mit uns gesund durchs Jahr...

Ihre Gesundheit ist uns wichtig!

**Per LINDA-App oder ia.de rund um die Uhr vorbestellen - abholen oder fragen Sie nach unserem Botendienst.**

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

**Zentrale Terminvergabe**  
**0 23 75 / 22 21**



Praxis für Podologie

- **Podologie und Wundmanagement**
- **Allg. med. Fußbehandlungen**
- **Fußprophylaxe**
- **Zehenersatz- und Korrekturorthosen**
- **Spangentherapie (verordnungsfähig)**
- **Diabetiker mit Heilmittelverordnung**

- **Easyflex Trainer 29,90 €**
- **Leguano Barfußschuhe mit 10% gegenüber der UVP**
- **NEU!!! Bei Verordnung der Behandlung von neurologischen Schäden an den Füßen kann jetzt auch über die Krankenkasse abgerechnet werden**

**Wir lieben Füße.**

[www.fuss-freiburg.de](http://www.fuss-freiburg.de)



---

**BALVE, Am Baumberg 3**  
**ISERLOHN, Albecke 6**  
**HEMER, Hauptstraße 173**

**MENDEN, Am Westwall 10**  
**SUNDERN, Hauptstraße 128**



*Stillkissen sind nicht nur eine gute Hilfe, um das Neugeborene beim Stillen in einer für Mutter und Kind angenehmen Lage zu haben, sondern können auch als Begrenzung und zum Schlafen genutzt werden.*



Aber auch Neugeborene mit einem verzögerten Nahrungsaufbau, die also nicht gleich die nötige Menge trinken können, oder Kinder von Raucherinnen können Probleme mit einem großen Ungleichgewicht der sich aufbauenden Darmflora bekommen, die bekannt sei als sogenannte Drei-Monats-Koliken. „Manchmal findet sich hierfür auch gar kein erkennbarer Grund.“ Nicht nur dann empfiehlt sich der Einsatz von Probiotika, die als Nahrungsergänzungsmittel gelten und nicht als Medikamente, weswegen die Kosten auch selten von den Krankenkassen erstattet werden.

„Muttermilch ist unbestritten die bestmögliche Ernährung für einen jungen Säugling und enthält selbst auch solche Probiotika, aber auch Immunglobuline und andere Stoffe, die das Immunsystem des Kindes fördern“, macht die Chefärztin deutlich. Außerdem führe der Saugvorgang an der Mutterbrust zu einem stärkeren Kieferwachstum, was später, wenn die Weisheitszähne ihren Platz einfordern, für den jungen Menschen auch günstiger sei. Für die Mütter, die an Schwangerschaftsdiabetes gelitten haben, habe das Vollstillen zudem auch einen schützenden Effekt, denn das Risiko, später an einem Diabetes Typ II zu erkranken, könne damit um etwa 25 Prozent gesenkt werden. „Immer die erforderliche Nahrungsmenge in der genau passenden Temperatur dabei zu haben, ist außerdem ein sehr großer Vorteil des Stillens“, weiß Dr. Schauerte auch aus eigener Erfahrung.

Sollte dies aus einem triftigen Grund nicht möglich sein, empfiehlt sich in den ersten fünf Monaten aus der Vielfalt der Formulanahrungen, also der industriell gefertigten Milchnahrung, eine auszuwählen, die den Vorsatz „Pre“ enthält, da diese „Pre-Nahrungen“ am besten an den sich noch im Aufbau befindlichen Darm

angepasst sind. Sollte ein Elternteil oder auch beide mit allergischen Erkrankungen vorbelastet sein, sollte man zusätzlich auf den Beinamen „HA“ für hypoallergene Nahrung achten. „Vor allem bei Asthma oder Neurodermitis bei Vater, Mutter oder beiden, aber eventuell auch bei Heuschnupfen kann dies einen Vorteil bringen“, sagt die erfahrene Medizinerin, die seit 20 Jahren am Bethanien arbeitet, 2009 Oberärztin wurde und seit zwei Jahren die Klinik leitet.

„Bei der Auswahl der Nahrung sollte man sich möglichst nicht allein vom Preis leiten lassen, denn sehr günstige Nahrung enthält eventuell schwerer verdauliche Zutaten, aber auch die teurere Milch muss nicht unbedingt die beste für das eigene Kind sein.“ Stiftung Warentest oder Ökotest, aber auch Erfahrungsberichte von Hebammen oder anderen Müttern können weiterhelfen. „Auf keinen Fall sollte man wild eine Nahrung nach der anderen ausprobieren, nur weil man den ersehnten Nachwuchs zunächst entweder schreiend, trinkend oder schlafend kennt und den Fehler in der verwendeten Nahrung vermutet“, sagt Dr. Schauerte. Wenn man denn umstelle, sollte dies geplant, mit dem Kinderarzt abgesprochen und behutsam sein, am besten durch das fläschchenweise Ersetzen von Mahlzeiten. „Eine Verfärbung des Stuhlgangs ist bei einer Ernährungsumstellung übrigens völlig normal.“ Sollte der Säugling aber mehrmals am Tag flüssigen Durchfall haben oder insgesamt deutlich weniger als ein Sechstel seines Körpergewichts pro Tag trinken - diese Formel gilt erst ab dem zehnten Lebenstag -, sollte dieses zeitnah kinderärztlich abgeklärt werden. Zu dem sollte man übrigens nicht erst in einem Notfall, sondern rechtzeitig den Kontakt suchen.

Nicht nur Säuglingskoliken können häufig die Ursachen für Schreiatteckungen in den ersten Le-





Eindrucksvolle Flotte: Mit 13 Liegendwagen, ausgestattet mit Liege und Tragestuhl, sowie drei Multifunktionswagen, die bei Bedarf zum Liegendwagen umgebaut werden können, sind rund vierzig Mitarbeiter im Dienst. FOTO: MK

MK-AMBULANZ:

# IHR NACH DIN EN ISO 9001 ZERTIFIZERTER KRANKENFAHR- DIENST

SICHERHEIT UND PERSÖNLICHE BETREUUNG  
STEHEN IM FOKUS!

Seit 23 Jahren ist der Krankenfahrdienst MK-Ambulanz für seine Patienten im Einsatz. Mit 13 Liegendwagen, ausgestattet mit Liege und Tragestuhl, sowie drei Multifunktionswagen, die bei Bedarf zum Liegendwagen umgebaut werden können, sind rund vierzig Mitarbeiter im Dienst. Telefonisch ist das Unternehmen rund um die Uhr an jedem Tag erreichbar.

Die Fahrten mit erstklassigen und modernen Fahrzeugen finden in der Regel zwischen 6 und 22 Uhr, auch an Sonn- und Feiertagen, statt. Andere Termine sind nach Absprache möglich. Dabei werden die Fahrzeuge immer mit zwei Personen besetzt. „Dadurch garantieren wir eine durchgängige und kompetente Betreuung unserer Kunden während der Fahrt“, erklärt Geschäftsführer Sascha Zierke. Er kommt aus dem Rettungsdienst und weiß, wie wichtig die persönliche Ansprache ist. „Wenn wir einen Menschen zur Aufnahme in eine Klinik fahren oder eine Verlegung ansteht oder bei einer Fahrt zur Dialyse – ganz egal, um was es sich handelt, in der Regel ist der Betroffene aufgeregt. Oft hat er Angst oder weiß nicht genau, was mit ihm geschieht. Wenn er dann allein im Fahrzeug auf einer Liege liegt oder in einem Transportstuhl sitzt, dann finde ich das unmenschlich. Deshalb garantieren wir eine persönliche Betreuung unserer Fahrgäste im Fahrgastraum.“ Die hervorragende Arbeit des Unternehmens wurde am 1. September 2020 durch den TÜV Nord zertifiziert nach DIN EN ISO 9001.

Neben der Fahrgastbetreuung ist dem Unternehmen die jährliche

Wartung der modernen Fahrtragen und Tragestühle sowie die ständige Desinfektion von Fahrzeugen und Einsatzmittel besonders wichtig. „Das haben wir schon vor der Corona-Pandemie gemacht, denn es gibt ja auch noch andere Keime. Aber in der aktuellen Situation ist das natürlich noch wichtiger. Wir desinfizieren nach jedem Fahrgast“, versichert der Geschäftsführer. Er macht keinen Hehl daraus, dass die Arbeitszeiten und organisatorischen Abläufe während der Pandemie mit erheblichem Mehraufwand verbunden sind. „Wenn wir beispielsweise Fahrgäste aus einer Altenhilfeeinrichtung abholen, dann dauert das mittlerweile länger. Denn die Türen vieler Einrichtungen sind ja nach wie vor geschlossen und wir müssen wie die Besucher ein Prozedere der Sicherheit durchlaufen. Zusammen mit der verstärkten Desinfektion kommt einiges an Zeitaufwand zusammen.“ Nicht alles davon ist übrigens über die Krankenkasse abrechenbar. „Doch was aus unserer Sicht notwendig ist, das wird auch gemacht.“

Die Pünktlichkeit und Zuverlässigkeit des freundlichen, geschulten und hilfsbereiten Personals im Fahrdienst und in der Disposition wird unterstrichen durch gepflegtes und einheitliches Auftreten in passender Dienstkleidung.

Der MK-Ambulanz-Krankenfahrdienst kann entweder als private oder als kassenärztliche Leistung in Anspruch genommen werden. Voraussetzung für die Abrechnung mit der Krankenkasse ist die ärztliche Verordnung einer Krankenfahrförderung. Diese stellt in der Regel der Hausarzt aus. Bei Entlassungsfahrten, Verlegungen und in einigen Ausnahmefällen auch bei Einweisungen stellt diese Verordnung das entsprechende Krankenhaus aus. Fahrten zu ambulanten Behandlungen sind in der Regel grundsätzlich vorab genehmigungspflichtig. Alle Privatfahrten sind keine Krankenkassenleistungen. Dazu gehören Fahrten von der Wohnung zu Pflegeeinrichtungen oder umgekehrt, Umzüge und Fahrten zu privaten Veranstaltungen oder Feierlichkeiten. Aber auch Fahrten zu Optikern, Sanitätshäusern und Akustikern sind in der Regel keine Krankenkassenleistungen. Diese Kosten können unter Umständen aber von der Pflegekasse erstattet werden.



Die Fahrten finden mit erstklassigen und modernen Fahrzeugen statt. FOTO: MK





*Auch die Großeltern sollten möglichst frühzeitig ebenfalls in die Betreuung des Säuglings eingebunden werden, um vor allem der Mutter auch einmal nötige Freiräume zu verschaffen.*



benswochen sein. „Sie können oft auch von Reizüberflutung hervorgerufen werden“, macht Dr. Schauerte deutlich. Für die erste Zeit daheim sollten frischgebackene Eltern eine ruhige, harmonische Umgebung schaffen, mit so wenig Terminen und Störungen wie möglich. Außerdem sollten sie sich frühzeitig daran machen herauszufinden, was ihr Kind als entspannend empfindet. „Denn ein Neugeborenes hatte bis zur Geburt ja ein stark begrenztes Platzangebot.“ Nach der - nicht nur für die Mütter - anstrengenden Entbindung fühlen sich viele Babys verunsichert durch den ungewohnt vielen Platz, den sie nun haben. „Manchen kann es dann allein schon helfen, wenn man sie in eine Decke oder ein Handtuch einschlägt oder locker ‚puckt‘ und so wieder eine Begrenzung schafft.“

Andere lieben es, herum getragen zu werden, entweder Bauch-zu-Bauch oder – was sich gerade auch bei Blähungen und Koliken anbietet - mit Brust und Bauch nach unten auf dem Unterarm ruhend im „Fliegergriff“, bei dem das Gesicht in Richtung Ellenbogen zeigt und Arme und Beine des Babys auf jeder Seite ungestützt herunterhängen. Säuglinge mögen bei Problemen mit der Verdauung auch Bauchmassagen im Uhrzeigersinn mit Kümmelöl oder Windsalbe. Auch Entspannungsbäder in warmem Wasser sind bei kleinen Kindern oft beliebt.

Immer wieder aufstoßen lassen während des Trinkens und danach ist auf jeden Fall wichtig, um überschüssige Luft abzulassen. „Für Kinder, die Formulanahrung bekommen und viel Luft beim Trinken schlucken, gibt es extra Flaschen mit Ventil im Boden, die dieses Problem reduzieren sollen.“ Häufiges Niesen und Schluckauf seien hingegen völlig normal und sollten auch bei unerfahrenen Eltern kein Anlass zur Sorge sein. „Auch wenn wir Erwachsenen uns damit

nicht ganz wohl fühlen - die Säuglinge stört das in den seltensten Fällen“, macht die Fachärztin für Kinder- und Jugendmedizin deutlich.

Leider gebe es heutzutage nicht mehr für alle Frauen eine physische und seelische Unterstützung von erfahrenen Müttern, wie das früher durch Großfamilien üblich war. Eine junge Mutter sollte daher möglichst frühzeitig ein Netz aus Menschen aufbauen, die ihr mit Rat und Tat zur Seite stehen können, wenn es Not tut. Eine Hebamme, die sie bereits während der Schwangerschaft berät, die Geburt leitet und die Nachsorge bei Mutter und Kind betreut, gehört dazu in jedem Fall. Auch im Geburtsvorbereitungskurs knüpfe man zumeist schon Kontakt zu anderen Müttern und habe damit auch jemanden in der Hinterhand, der einem vielleicht Rat geben oder einen zumindest aber verstehen kann. „Das Internet mit seiner Anonymität und der nicht immer nachzuvollziehenden Zuverlässigkeit ist dabei nämlich eher weniger ein guter Ratgeber“, sagt Dr. Schauerte.

Wichtig sollte einer Mutter nach der Geburt ihres ersten Kindes aber auch sein, dass sie sich trotz allem noch Zeit für ihre Beziehung zu ihrem Partner und nicht zuletzt für sich selbst nimmt und sich auch mal etwas gönnt; sei es ein gutes Buch, ein Vollbad, etwas Bewegung oder einfach ein paar Minuten an der frischen Luft. Vieles davon geht auch mit Baby, aber man sollte sich frühzeitig an den Gedanken gewöhnen, dass auch der Vater und die Großeltern des Kindes verantwortungsvoll mit dem neuen Erdenbürger umgehen können.





### Beste Voraussetzungen für die Betreuung

**Frau Dr. Schauerte, Sie raten dringend dazu, dass man sich frühzeitig, also nicht erst in einem Notfall, um die Aufnahme in die Patientenkartei einer Fachärztin oder eines Facharztes für Kinderheilkunde und Jugendmedizin kümmert. Warum?**

Viele Allgemeinmediziner und Internisten bieten sicherlich auch die medizinische Betreuung von Kindern und Jugendlichen einschließlich der vorgeschriebenen Vorsorgeuntersuchungen an. Und vermutlich haben sie auch hinreichende Erfahrung damit. Allerdings liegt der Altersdurchschnitt der von ihnen betreuten Patienten eben doch weit im Erwachsenenbereich.

**Aber kann es nicht durchaus vorteilhaft sein, wenn die ganze Familie einen Hausarzt bzw. eine Hausärztin hat, also einen Ansprechpartner für alle?**

Sicherlich, aber Fachärzte für Kinder- und Jugendmedizin haben eine mindestens fünfjährige Weiterbildung mit anschließender Prüfung bei der Ärztekammer absolviert und behandeln in ihrer alltäglichen Arbeit beinahe ausschließlich die jüngsten Mitglieder unserer Gesellschaft. Das sind die besten Voraussetzungen, um eine mögliche Entwicklungsstörung frühzeitig zu erkennen.

**In ländlichen Gebieten ohne eine wohnortnahe Kinderarztpraxis müsste doch die örtliche Allgemeinmedizinpraxis auch über viel Erfahrung mit Kindern und Jugendlichen verfügen, oder?**

Darauf können die Eltern dort in der Regel vertrauen. Für alle, die in Iserlohn, Hemer, Menden, Schwerte, Fröndenberg, Altena, Neuenrade und Lüdenscheid wohnen, gibt es aber genügend Kinderarztpraxen zur Auswahl. Und zumindest die Vorsorgeuntersuchungen und Impfungen bis zum vollendeten sechsten Lebensjahr sollte man daher besser fachkinderärztlich durchführen lassen. Ein frühzeitiger Anruf in einer Praxis nach Wahl, ob noch Neugeborene in die Patientenkartei aufgenommen werden können, empfiehlt sich dabei. ■



**optic reischl**
ZEISS Vision Partner

**Brillen und Kontaktlinsen**  
 📍 Overwegstr. 8 | Letmathe  
 ☎ 02374 16190  
 🌐 www.optic-reischl.de

**Unsere Öffnungszeiten**  
 Mo. bis Fr.: 08:30 - 12:30 Uhr  
                   14:30 - 18:30 Uhr  
 Sa.: 08:30 - 13:00 Uhr

**Woeste**  
vollkornbäckerei

Genießen & Probieren Sie...

**unsere  
lecker-saftigen  
Vollkornbackwaren!**

*...ein Stück Natur*

Is., Westfalenstr. 14  
0 23 71 - 2 26 65  
www.woeste-vollkornbaecker.de

**ÖFFNUNGSZEITEN:**  
 Mo.-Fr. 7.30 - 18.00 Uhr  
 Sa. 7.00 - 13.00 Uhr

**Homöopathische Praxis**

**Dirk Wittenbrink**  
Heilpraktiker

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

**Sprechstunden:**  
 Montag von 15.00 - 18.00 Uhr · Donnerstag von 9.00 - 11.00 Uhr  
 (sonst nach Vereinbarung)

*Kompetenz und Verantwortung seit mehr als 40 Jahren!*

**Cutrins GmbH & Perückenstudio**  
 Friseurmeisterin & Zweithaarspezialistin  
 Katrin Mätze

Tel. 02374/503873  
 Hagener Str. 69 in 58642 Iserlohn-Letmathe  
 www.perfekte-peruecken.de

**SchlafFabrik®**  
Matratzenmanufaktur

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

**Ganz schön ausgeschlafen!**

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



Britta Hesselbach-Komander und Sohn David Komander letztes Jahr auf dem Iserlohner Gesundheitstag

# GUTES HÖREN IST LEBENSQUALITÄT

HESSELBACH HÖRAKUSTIK MIT  
ENGAGEMENT UND LEIDENSCHAFT  
SEIT 30 JAHREN  
FÜR DIE KUNDEN DA.

**HESSELBACH**  
HÖRAKUSTIK

**Iserlohn**  
Unnaer Straße 22 | 58636 Iserlohn

☎ 0 23 71 - 2 33 02

**Hemer**  
Hauptstraße 211 | 58675 Hemer

☎ 0 23 72 - 7 40 81

🌐 [www.hesselbach-hoerakustik.de](http://www.hesselbach-hoerakustik.de)

Die mit dem Ohr – nicht wenigen Menschen fällt das überdimensionale Sinnesorgan als optischer Hingucker auf, wenn es um Hesselbach Hörakustik geht. „Der Name ist zur Marke geworden“, sagt Britta Hesselbach-Komander. Mittlerweile ist es 30 Jahre her, dass sie sich als junge Hörgeräteakustikmeisterin selbstständig gemacht hat. Gemeinsam mit einem hoch qualifizierten Team aus 25 Mitarbeitern (darunter auch fünf Auszubildende) arbeitet sie heute in ihren fünf Filialen in Schwerte, Hemer, Fröndenberg, Iserlohn und Unna daran, dass die Kunden in angenehmer Umgebung Hörsysteme der führenden Hersteller unter unterschiedlichen Umgebungsbedingungen testen können.

Ziel ist immer, eine bestmögliche Versorgung der Kunden zu ermöglichen. Schließlich geht es nicht nur um das Hören unter vielfältig veränderlichen Bedingungen im Alltag, sondern um Lebensqualität. „Wie wichtig Hören ist, merken wir gerade in dieser Zeit, in der die Kommunikation zum Teil eingeschränkt ist durch Masken bzw. beschränkt ist auf telefonische Kontakte.“ Britta Hesselbach-Komander ist Gründungsmitglied des Qualitätsverbandes Pro Akustik und an der Entwicklung eines Hörtrainings beteiligt. „Mein Anspruch war von Anfang an, unsere Kunden zuverlässig und qualifiziert auf dem Weg zum guten Hören zu begleiten“, sagt Britta Hesselbach-

Komander: „Als unabhängige Hörakustiker können wir fair, ehrlich und umfassend beraten.“ Das kommt an. Die Kunden fühlen sich bei Hesselbach gut aufgehoben und verstanden. Eine persönliche Ansprache ist wichtig. „Wir bauen ein enges Vertrauensverhältnis zu unseren Kunden auf. Einfühlsame Beratung und eine moderne Technik lassen unsere Kunden durch gutes Hören wieder gänzlich am gesellschaftlichen Leben teilhaben. Anfangs haben wir die Hörgeräte noch mit dem Schraubendreher eingestellt. Heute erledigen wir das am Computer, kabellos. Die modernen Ohrsysteme sind heute selbstlernende Maschinen. Sie merken sich Geräuschsituationen, erkennen sie wieder und stellen sich automatisch darauf ein. Es gibt sie mit Bluetooth-Empfänger, sie lassen sich übers Smartphone steuern, man kann mit ihnen direkt Musik streamen. Wir haben inzwischen Hörgeräte, die simultan übersetzen können.“ Dabei sind sie kaum sichtbar. Für die Fachfrau der „unauffälligste Kopfhörer, den es gibt.“

Auch Weiterbildung wird im Unternehmen großgeschrieben. Dafür hält sich das Hesselbach-Team immer auf dem neuesten Stand. Regelmäßige Schulungen gehören dazu; darüber hinaus gibt es Spezialisten für Hörgeräteeinpassung bei Kindern, Tinnitus-Retraining und CI-Versorgung. So viel Engagement und Leidenschaft für die Arbeit wird belohnt. Der Zuspruch der Kunden führt zu zahlreichen Auszeichnungen des Unternehmens. So wurde Hesselbach Hörakustik 2019 vom Bündnis für Familie im Kreis Unna als familienfreundliches Unternehmen ausgezeichnet. Bereits 2008 war Britta Hesselbach-Komander die erste Frau unter den „Unternehmern des Jahres“ in Schwerte. Regelmäßig ist Hesselbach Hörakustik auch ganz vorn bei den TOP-100-Akustikern Deutschlands platziert.

*"Oben hui, unten pfui" - nach diesem Motto verfahren leider viele. Dabei sollten wir alle unseren Füßen mehr Aufmerksamkeit schenken.*

# DAMIT SIE UNS DURCH UNSER GANZES LEBEN TRAGEN

*Die Podologie ist erwachsen geworden. Aber auch 18 Jahre, nachdem das Podologengesetz die besondere Bezeichnung für medizinische Fußpflege unter Schutz stellte, um den Unterschied zur kosmetischen Variante deutlich zu machen, wissen viele noch immer nicht, was sich hinter der „Lehre vom Fuß“ alles verbirgt und dass sich die spezialisierten Fachkräfte längst nicht nur um ältere Patienten kümmern.*



*Von Torsten Lehmann*

**W**ir sprachen darüber mit Björn Freiburg, der gemeinsam mit seinen 40 Voll- und Teilzeit-Mitarbeitern in fünf Praxen in Balve, Iserlohn, Hemer, Menden und Sundern seit 2001 insgesamt schon 24.000 Patienten geholfen hat.

## **Die meisten davon sind doch aber jenseits der 60, oder?**

Das mag in der Regel für diejenigen gelten, die regelmäßig mit einer Verordnung ihres Arztes in eine unserer Praxen kommen. Im prophylaktischen Bereich haben wir aber auch sehr viele Jüngere. Gerade heute beispielsweise war ein 27-Jähriger bei mir. Häufiger ist es bei den jungen Leuten auch so, dass beispielsweise die Eltern, vor allem die Mütter, zu einem Besuch beim Podologen raten.

## **Mit welchen Problemen kommen denn auch schon Jüngere zu Ihnen in die Praxis?**

Jeder Dritte hat beispielsweise einen Nagelpilz, oft auch ohne dass er oder sie es weiß. Bei Jugendlichen kommt es zum Einwachsen der Fußnägel. Warzen sind auch verbreitet, ebenso Druckstellen oder auch falsches Abrollen mit dem Fuß.

## **Was kann beispielsweise dafür die Ursache sein?**

Eine Schiefelage des Körpers, wenn beispielsweise ein Bein länger als das andere ist, und auch unsere Füße sind nicht immer gleich groß. Eine angeborene Schwäche am Fuß kann durch Nichtbeachtung und ohne eine Stützung dazu führen, dass das Fußgewölbe absinkt, der Fuß schließlich breiter wird und in eine Schräglage kommt. Und wenn die Füße nicht gerade sind, steht ja auch das Knie automatisch schief, und das kann sich dann fortsetzen über die Hüfte und den Ischias bis zum Halswirbel, wo das dann für Verspannungen, Kopfschmerzen und ja sogar Migräne sorgen kann. Andersherum können sich auch Probleme mit der Halswirbelsäule und dem Nacken über den Rücken, die Hüfte und das Knie bis zum Fuß auswirken.





© Robert Przybylski - stock.adobe.com



### Was kann man dagegen machen?

Als Hilfe setzen wir Podologen vor allem auf die immer noch so sehr unterschätzte Fußgymnastik (siehe rechte Seite). Wer die Übungen möglichst schon in jungen Jahren und dann konsequent bis ins hohe Alter macht, hat gute Chancen irgendwann nicht auf einen Stock oder Rollator oder gar einen Rollstuhl angewiesen zu sein. Das sehe ich auch immer bei meinen Einsätzen in Altenheimen: Diejenigen, die noch problemlos laufen können, haben schöne, gesunde Füße.

### Ist es mit Fußgymnastik allein getan?

Nein, aber sie ist ein wichtiges Mittel, damit Probleme sich verbessern oder gar nicht erst entstehen. Bei der Behebung der Ursachen wie beim falschen Abrollen arbeiten wir mit Orthopäden, Osteopathen und orthopädischen Schuhmachermeistern zusammen. Denn wenn eine Fehlstellung am Fuß frühzeitig erkannt wird, kann rechtzeitig mit Hilfe einer Einlage - die übrigens, was viele gar nicht wissen, zwei Mal im Jahr von den Krankenkassen bezahlt wird - der Fuß in die richtige Richtung gebracht und so gehalten werden, um spätere Komplikationen zu vermeiden.

### Was können das für welche sein?

Nagelverdickungen, wenn der Nagel zu viel Druck bekommt, die Tendenz zum Einwachsen der Nägel oder auch der sogenannte Rollnagel, bei dem sich der Nagel einrollt. Wesentlich gravierender sind aber dadurch entstehende Sehnenverkürzungen an den Füßen oder die Verschlimmerung von angeborenen Fehlstellungen wie dem Hallux Valgus, bei dem die Großzehe dann immer mehr nach außen abweicht, sich die Zugrichtung der Sehnen dadurch

verändert und die Verlagerung noch verstärkt. Auch Bänderrisse können die Folge von nicht rechtzeitig erkannten Fehlstellungen sein, und da spreche ich aus eigener leidvoller Erfahrung.

### Warum?

Ich hatte in meiner Jugend als Stürmer bei Spiel und Sport (SuS) Beckum am rechten Knöchel dreimal einen Außenbänderriss. Auf der einen Seite waren meine O-Beine von Vorteil, weil der gegnerische Torwart nicht einschätzen konnte, wohin meine Schüsse gehen, so dass ich in der Saison auch mal auf 30 Treffer kam. Auf der anderen Seite war die Ursache für die O-Beine nicht erkannt worden, nämlich dass mein rechtes Bein sogar drei Zentimeter kürzer ist als das andere, was zu einer Fehlstellung des rechten Fußes führte. Der Zusammenhang mit den Bänderrissen ist mir dann erst später als Fachmann bewusst geworden. Dank einer leichten Einlage habe ich heute keine Probleme mehr.

### Dann sollte den Füßen also wirklich schon in jungen Jahren mehr Aufmerksamkeit gewidmet werden?

Auf jeden Fall. Die sollen und müssen uns ja schließlich durch unser ganzes Leben tragen. Aber bei den meisten geht es eben mehr nach der Devise „Oben hui, unten pfui“. Außerdem kann man die Füße ja immer gut in Socken und Schuhen verstecken. Damit Probleme aber gar nicht erst entstehen, habe ich schon vor 20 Jahren in Balve und später dann auch in Neuenrade damit angefangen, in Kindergärten zu gehen und mir die Füße der Vorschulkinder anzugucken. Denn erfahrungsgemäß fangen spätestens mit dem Besuch der Grundschule die Probleme an. Wir machen dann in den Kindergärten seit jeher auch immer Abdrücke von den Füßen der Kinder, die später dann mit Gips ausgegossen und von ihnen angemalt werden, bevor sie sie als kleine Erinnerung mitnehmen.

### Und was passiert mit den Abdrücken?

Die gucken wir uns natürlich vorher an: Ist da eventuell ein Hohlfuß oder ein Plattfuß? Dann geben wir den Kindern einen Zettel für ihre Eltern mit. Auch das Schuhwerk schauen wir uns an, denn häufig sind die Schuhe zu klein oder zu groß. Mit den Kindern machen wir auch spielerische Fußgymnastik, wie das Aufheben von Gegenständen mit den Füßen oder Balanceübungen. In den letzten Jahren haben wir verstärkt gemerkt, dass das Interesse daran wächst, auch bei Erziehern aus anderen Einrichtungen. Auch aufgrund von Fortbildungen achten die pädagogischen Mitarbeiter dort mehr auf die Bewegungsabläufe bei den Kindern und machen bei

# FUSSGYMNASTIK



## Hackenfuß

Halten Sie Ihren Fuß im rechten Winkel und krallen Sie die Zehen für ca. zehn Sekunden. Wieder lockern und erneut durchführen.

Dauer: ca. drei Minuten



## Tuch heben

Heben Sie mit Ihren Zehen ein leichtes Tuch auf. Halten Sie es einige Sekunden und legen Sie es dann wieder ab. Anschließend wiederholen.

Dauer: ca. drei Minuten



## Ball greifen

Greifen Sie einen auf dem Boden liegenden kleinen Ball mit Ihrem Vorfuß. Sie brauchen den Ball nicht zu heben, üben Sie lediglich mittelstarken Druck auf ihn aus.

Dauer: ca. drei Minuten



## Hallux Valgus

Spannen Sie ein Gummiband zwischen die beiden großen Zehen. Ziehen Sie die Zehen leicht auseinander und greifen dann langsam zu.

Dauer: ca. drei Minuten

Auffälligkeiten die Eltern wiederum darauf aufmerksam. Ich habe schon vor zwei Jahrzehnten gesagt: Wenn der Zahnarzt in den Kindergarten kommt, kann auch der Podologe kommen.

### Sollten Eltern denn dann direkt zu einem Podologen oder immer erst noch vorher zum Hausarzt?

Ja, das ist besser und uns lieber. Denn vielleicht überweist er ja sogar das Kind. Wenn es nur ein Privatrezept gibt, man also beispielsweise bei uns 30 Euro selber zahlen muss, können wir uns aber dennoch besser mit dem Hausarzt austauschen. Und wir hoffen natürlich, dass irgendwann die Krankenkassen die Kosten für diese Vorbeugung übernehmen.

### Wie läuft denn eine solche Untersuchung ab?

Ich schaue mir – wie ich es übrigens immer mache, auch wenn jemand nur wegen eines Problems mit einem oder mehreren seiner Nägel zu mir kommt – immer zunächst die Füße im Ganzen an. Warum ist da immer eine Druckstelle oder warum hat sich da eine Warze gebildet? Kriegt der Bereich zu viel Druck, schwitzt der da zu stark? Und ich überprüfe, wie druck- oder sogar schmerzempfindlich die Füße sind. Denn grundsätzlich gilt: Ein gesunder Fuß tut nicht weh. Dann schaue ich nach den Beinen, die ja eben auch die Ursache für Probleme an den Füßen sein können. Bei Auffälligkeiten setze ich dann auch gerne das Laufband ein, denn nur so kann ich die Biomechanik im Ganzen beurteilen, und die muss schließlich stimmen, und das schon in jungen Jahren und möglichst dann ein Leben lang. ■

Starte jetzt: Attraktives Einsteiger-Angebot!

ashtanga  
yogapoint

Raiffeisenstr. 16  
58638 Iserlohn

Tel.: 02371 9729130  
ashtanga-yogapoint.de

Die Kurse werden von den Krankenkassen bezuschusst!

**Christian Plate**

Physio  
Praxis  
Plate

Krankengymnastik  
Massage  
Lymphdrainage  
Hausbesuche

Karnacksweg 40  
58636 Iserlohn  
Telefon: 0 23 71/6 70 98  
Mobil: 0 170/16 11 457  
info@physio-praxis-plate.de

SchlafFabrik®



auf Decken und  
Kissen erhalten Sie  
bis zum 24.12.20

20%

so lange der Vorrat reicht

H. Friedrichs  
Brinkhofstr. 72 a  
58642 Iserlohn  
Tel. 02374 502780

www.schlaffabrik.net

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

# Wir bieten Know-how bei Versorgung mit orthopädischen Einlagen.

**Haben Sie Probleme mit den Füßen, Knien, Hüfte  
oder Rücken, so können Ihnen Einlagen helfen.**

Wichtig sind Einlagen nicht nur im Alltag und im Beruf,  
sondern auch während des Sports. Dort ist der Körper  
besonderen Belastungen ausgesetzt.

Die Einlagen sollten sowohl dem Sportschuh, als  
auch der Sportart angepasst sein.

## Orthopädienschuhtechnik Inga Persson & Daniel Wallenborn



Wir bieten:

- rundgestrickte Kompressionsstrümpfe
- Bandagen für Sport und Alltag (Fuß und Knie)
- orthopädische Schuhe nach Maß
- orthopädische Schuhveränderungen wie z.B. Verkürzungsausgleiche
- Schuhversorgungen für Diabetiker
- Schuhreparaturen

### Orthopädienschuhtechnik Persson und Wallenborn

Rahmenstraße 25 • 58638 Iserlohn  
(Nähe Bahnhof)

☎ 0 23 71 - 794 48 73

✉ info@ost-iserlohn.de

🌐 www.ost-iserlohn.de

## LIFE SPORT

Wir bieten:

- Equipment für Sport in der Natur und Zuhause (Running, Biken, Walking, Wandern und Fitness)
- kompetente Beratung
- kostenloser Hol- und Bringservice in den Stadtgebieten Iserlohn und Hemer
- Skiservice
- Beratung auch über Telefon, Mail, Facebook, Instagram oder Videochat

### Life Sport

Unnaer Strasse 21 • 58636 Iserlohn

☎ 0 23 71 - 28 177

☎ 0 23 71 - 28 109

✉ info@life-sport-iserlohn.de

🌐 www.life-sport-iserlohn.de

# KOSTENLOS UND GUT FÜRS WEITERE LEBEN

*Trotzdem wird die J1 noch lange nicht so genutzt, wie es wünschenswert wäre*

Von *Torsten Lehmann*

Seit fast einem Vierteljahrhundert praktiziert Dr. Jochen Wulff an der Hennener Straße als Kinder- und Jugendmediziner - übrigens im „großelterlichen Stammhaus“ der Familie. Und beinahe genauso lange, seit 1998, gibt es schon die Vorsorgeuntersuchung J1. „Leider wird dieses freiwillige Präventionsangebot, das von allen Krankenkassen bezahlt wird, immer noch nicht im gewünschten Maße wahrgenommen“, sagt Dr. Wulff in seiner Eigenschaft als Sprecher des Qualitätszirkels der Kinder- und Jugendmediziner. Und der 60-Jährige sagt das nicht, weil er und seine zwölf niedergelassenen Kollegen aus Iserlohn, Hemer, Menden und Schwerte, die neben den Klinikärzten aus dem Bethanien-Krankenhaus dem Zirkel angehören, nicht genug Arbeit und Patienten hätten, im Gegenteil.

Nein, die J1, die zwischen dem 12. und vor dem 15. Geburtstag durchgeführt werden soll, sei vielmehr, so Dr. Wulff, „eine sehr wichtige Untersuchung gerade in der maximal geistigen und körperlichen Entwicklungsphase.“ Und auch die J2 im Alter von 16 bis 17 Jahren und damit nach weitestgehendem Abschluss der Pubertät trage dazu dabei, dass das „Vorsorge-Vakuum“, das vor Einführung der U10- und U11-Untersuchungen im zweiten und vierten Schuljahr sogar vom 5. Lebensjahr bis zu den Präventions-Checks im Erwachsenenalter reichte, ein wenig verkleinert werde. Immer mehr Krankenkassen würden daher auch für diese Untersuchung die Kosten wenn nicht sogar von selbst, dann aber immer häufiger auf Antrag übernehmen. Denn auch die Kassen wüssten natürlich, dass gesundheitsbewusste Patienten bzw. Kunden unterm Strich künftig kostengünstiger für sie seien, vor allem wenn dadurch teure Folgeerkrankungen vermieden oder zumindest rechtzeitig erkannt würden.

Deswegen werde bei den Vorsorgeuntersuchungen beispielsweise auch auf Anzeichen für eine Diabetes-Erkrankung geachtet. Während die Gründe für den Anstieg des Typ-II-Diabetes, der zumeist mit Übergewicht und einer Stoffwechsel-Entgleisung gekoppelt sei, auf der Hand liegen, gibt es übrigens für die wachsende Zahl an Typ-I-Diabetes-Erkrankungen, die durch einen Autoimmun-Prozess des Körpers ausgelöst werden, noch keine Erklärung.

Abgesehen von chronischen Krankheiten könnten zum Beispiel aber auch Fehlhaltungen aufgrund von Wachstumsschüben bei den Checks frühzeitig erkannt und entsprechend behandelt werden. Generell umfasse die J1 neben der Überprüfung von Größe, Gewicht, Impfstatus, Blut und Harn die Abklärung der pubertären Entwicklungsstadien sowie den Zustand der Organe, des Skelettsystems und der Sinnesfunktionen.





## NICHT MEHR KINDERARZT, SONDERN VERTRAUENSPERSON

*Auf Wunsch können die Gespräche ohne Eltern stattfinden*

Aber es geht um weit mehr als eine körperliche Untersuchung, wie Dr. Wulff mit Verweis auf das biopsychosoziale Medizinmodell, dem heute gängigen Krankheitsverständnis in der modernen Medizin, deutlich macht, bei dem es keine rein organische, rein psychische oder typisch psychosomatische Erkrankung gibt, sondern alle Krankheiten in jeweils unterschiedlichem Ausmaß durch biologische, psychologische, soziale und gesellschaftliche Faktoren bestimmt werden. „Diesen ganzheitlichen Ansatz haben Kinder- und Jugendärzte ja schon seit Generationen verfolgt.“ Bei der J1 sei es nun so, dass der Arzt, der seinen Patienten ja von klein auf kenne, nun nicht mehr der Kinder-, sondern der Jugendarzt sei und als Vertrauensperson fungiere. „Gerade im Alter von 13, 14 Jahren fühlen sich Jugendliche ja eben oft für einen Besuch beim Kinderarzt zu alt, beim Allgemeinmediziner aber noch zu jung.“

Die Untersuchungen seien auch vor dem Aspekt sehr wichtig, dass sich die Jugendlichen dabei erstmals selber als mündige Patienten erleben. „Die sprechen dann mit ihrem Arzt und können das vorbringen, was sie ganz persönlich interessiert.“ Deswegen würden es die Kinder- und Jugendmediziner auch grundsätzlich bevorzugen, dass das nach der Autorisierung durch eine Begleitperson möglichst ohne Eltern stattfindet. „Dann können die Jungen, mit denen ich das Gespräch alleine führe, Dinge ansprechen, die sie sonst vielleicht nicht vor den Ohren ihrer Eltern darlegen möchten.“ Aus juristischen Gründen müsse bei den Terminen mit den Mädchen eine Begleitperson dabei sein, auf Wunsch

die Mutter oder sonst eben eine seiner medizinischen Fachangestellten, die aber natürlich genauso der Schweigepflicht unterliegen. „Gezwungen wird dazu aber grundsätzlich keiner, auf Wunsch kann ein Elternteil dabei sein, es besteht eben nur das Angebot, dass sich die Jugendlichen da auch autark zeigen können.“ Fragen über Sexualität und Verhütung, aber auch Drogenmissbrauch und Rauchen sowie auch Probleme mit der Familie und dem sonstigen sozialen Umfeld, also Freunden, Schule oder Vereinen, könnten bei der J1 besprochen und bestenfalls geklärt werden.

Auch bei der J2 spiele die mentale Entwicklung eine große Rolle. „Die Jugendlichen werden anhand von evaluierten Fragebögen beispielsweise auch zu Empfindlichkeiten, sozialen Ängstlichkeiten, zwanghaftem Verhalten oder auf Selbsthinweise zu Konzentrationsstörungen standardisiert abgefragt und bei Hinweisen auch zu anderen Fachärzten weitergeleitet.“ Erforderlich sei das beispielsweise bei einem klassischen biopsychosozialen Problem, der Magersucht. „Da nützt es ja nichts, den Patienten an den Tropf zu legen und Astronautennahrung zu geben“, macht Dr. Wulff deutlich. Denn gerade bei der Anorexia würde man ja merken, dass die Psyche und das soziale Umfeld von herausragender Bedeutung seien. Hilfe könne da nur in einem interdisziplinären Team erfolgen, das aus dem Kinder- und Jugendmediziner, einem Psychiater oder Psychotherapeuten und einem Ernährungsmediziner bestehe. Auch die Zusammenarbeit mit der Schule sei relevant, um die doch nötigen Fehlphasen aber zumindest



# SEIT FAST 25 JAHREN FÜR DIE ISERLOHNER DA...

MÄRKISCHE REHA-KLINIKEN  
REHA-ZENTRUM ISERLOHN



Märkische Reha-Kliniken  
Reha-Zentrum Iserlohn

Bethanienallee 3  
58644 Iserlohn

☎ 02371-82980  
☎ 02371-829829

www.reha-mk.de

Kunden der Reha-Klinik parken  
übrigens bei uns kostenlos.

**R**ückenschmerzen? Sportverletzung?  
Unfall? OP-Folgen? Oder einfach  
mal was Gutes für sich selber tun?... für  
uns kein Problem.

Das Reha-Zentrum Iserlohn kümmert sich physio-, ergo- und sport-therapeutisch um seine Kunden: „Zu uns kann jeder kommen, der vom Arzt ein Rezept oder eine Verordnung für unterschiedlichste Heilmittelanwendungen hat“, sagt Oliver Quass, Betriebsleiter in der Reha-Klinik. „Auch Selbstzahler sind herzlich willkommen und können unsere zahlreichen Angebote nutzen.“

Als Zweigstelle der renommierten Märkischen REHA-Kliniken in Lüdenscheid ist das Team in Iserlohn der führende Anbieter für Krankengymnastik, Massage, Trainingstherapie, Fitness und Prävention im gesamten Raum Iserlohn und Umgebung. Das Zentrum ist wie das Haupthaus in Lüdenscheid ein führender Anbieter für die ambulante Rehabilitation und hat durch den angebotenen Fahrdienst ein Einzugsgebiet bis nach Menden, Altena, Hagen und Schwerte. Die ambulante Rehabilitation begleitet Patienten nach orthopädischen oder chirurgischen Eingriffen (bspw. Endoprothesenversorgung im Bereich Knie-, Hüft- oder Schultergelenk, Knochenverletzungen, Verletzungen vom Kapsel-Band-Apparat) in ihrem Genesungsprozess – der Vorteil für viele Patienten ist der Verbleib im gewohnten Umfeld, da man nur für die Durchführung der Therapien im Reha-Zentrum bleiben muss. „Es muss aber nicht unbedingt operiert worden sein“, berichtet Oliver Quass. „Besonders die Anzahl der Patienten mit Bandscheibenvorfällen, die eine Operation umgehen wollen, steigt stetig.“

Die Reha-Klinik deckt aber auch das komplette Spektrum anderer Heilmittelanwendungen ab: Krankengymnastik, Manuelle Therapie, Manuelle Lymphdrainage, Massage, Fango, Ta-ping, Elektrophysiotherapie, Craniomandibuläre Kiefergelenktherapie (CMD), Schlingentisch, MediJet, Beckenbodentherapie, Präventionskurse, Rehasport, betriebliche Gesundheitsförderung und Medizinische Trainingstherapie. Dem interdisziplinären Team aus Physiotherapeuten, Masseuren, Ergotherapeuten, Sport- und Gymnastiklehrern und Sportwissenschaftlern, aber auch den Fahrern, Ärzten, Arzthelfern und Verwaltungsangestellten liegt die Genesung und Betreuung der Patienten sehr am Herzen. „Ein tolles kompetentes Team sorgt hier schon seit vielen Jahren für ständig steigendes Vertrauen unserer Kunden“, weiß Oliver Quass die Arbeit seiner Mitarbeiter sehr zu schätzen.

**Und Corona?** Selbstverständlich finden alle Maßnahmen unter den aktuellen coronakonformen Hygienestandards statt, welche aktuell bspw. das Tragen eines MNS und ein deutlich erhöhtes Desinfizieren vorsieht. „Ein dynamischer Prozess, auf den wir zur Sicherheit unserer Kunden und Mitarbeiter täglich neu reagieren müssen“, sagt Oliver Quass.

Haben Sie Fragen bzgl. einer ambulanten Rehabilitations-Maßnahme oder einer Heilmittelverordnung? Hatten Sie einen Arbeitsunfall und suchen qualitative Nachversorgung über Ihre Berufsgenossenschaft? Möchten Sie Informationen zu Präventionsangeboten oder Reha-Sport? Oder allgemein etwas für Ihre Fitness tun? Dann melden Sie sich bei uns.

# FIT BLEIBEN – MIT ELEKTRO- UNTERSTÜTZUNG

MEGABIKE BIETET  
FAHRTECHNIKSEMINARE UND  
GEFÜHRTE OFFROADTOUREN  
FÜR E-BIKES AN

## MEGABIKE

Friedrich-Kirchhoff-Str. 4

☎ 0 23 71 - 9 44 100

🕒 Mo. bis Fr.: 09:30 - 18:30 Uhr  
Samstag: 09:30 - 14:00 Uhr  
Sonntag: geschlossen

🌐 [www.megabike.de](http://www.megabike.de)



Megabike-Mitarbeiter Robert Weiler zeigt eines der beliebten E-Mountainbikes.

**E**s ist ein Trend, der sich schon seit Jahren abzeichnet und einfach nicht nachlässt. Die Nachfrage steigt und steigt. E-Bikes sind so beliebt wie noch nie. Und Bernd Thürnau, Inhaber von Megabike, hat davon jede Menge in seinem Fachgeschäft an der Friedrich-Kirchhoff-Straße 4. Vom Tourenrad bis zum E-Mountainbike gibt es alles auf den rund 1000 Qaudaratmetern Verkaufsfläche. „Vor allem E-MTBs sind absolut im Trend“, sagt der Experte. Genau aus dem Grund wird Megabike in der Hinsicht sein Angebot im kommenden Jahr auch noch weiter ausbauen. „Wir werden geführte Offroadtouren für E-Mountainbikes anbieten.“ Zwei Mitarbeiter sind derzeit auf entsprechenden Schulungen, um alle Teilnehmer sicher über die Berge zu bringen. Aber auch für Anfänger hat sich der Fahrrad-Spezialist et-

was einfallen lassen: Fahrtechnikseminare für E-Bikes sämtlicher Art. Bei Anfängern würde es immer wieder zu schweren Stürzen kommen, da sie mit dem richtigen Handling eines E-Bikes nicht gut genug vertraut seien. Demnach sei das ein tolles Angebot für alle, die noch etwas unsicher mit ihrem neuen Rad sind. Mitte des kommenden Jahres sollen die Touren und Seminare starten. Neben der großen Auswahl an E-Bikes gibt es bei „Megabike“, die bereits seit 1997 am Standort sind, natürlich auch die klassischen Modelle wie Mountainbikes, Trecking-, City- und Kinderräder.

„Aber mit einem E-Bike macht das einfach noch mehr Spaß“, sagt Thürnau. Denn jeder Iserlohner weiß: Egal wohin er fährt, auf dem Rückweg muss er immer einen Berg hoch.



## MEGABIKE

Mo-Fr: 9.30-18.30 UHR  
SA: 9.30-16.00 UHR



IHR  
**FAHRRADSPEZIALIST  
IN ISERLOHN**

FRIEDRICH-KIRCHHOFF-STR. 4  
ISERLOHN (BAARSTR. GEGENÜBER  
ARAL-TANKSTELLE)

RÄDER&SERVICE HOTLINE:  
**02371/944100**  
[WWW.MEGABIKE.DE](http://WWW.MEGABIKE.DE)



© pathdoc stock.adobe.com



## POSITIVER EINFLUSS DER ELTERN IST WICHTIG

*Bei Jugendlichen hat der Gedanken an mögliche Krankheiten oft keinen Platz*

so kurz wie möglich zu halten und die Schullaufbahn nicht zu gefährden.

Bei den Untersuchungen der fast Erwachsenen kann auch die anstehende Berufswahl ein Thema sein. „Ein schwerer Asthmatiker ist in einer Bäckerlehre sicher nicht richtig aufgehoben.“ Und auch bestimmte andere Berufe seien vielleicht aufgrund von Allergien oder körperlichen Einschränkungen nicht möglich. Im Wesentlichen sei die J2 indes noch mal eine Wiederholung der J1: „Angepasst an das bis dahin Erlebte“, sagt Dr. Wulff, „die Hauptpubertät ist dann eigentlich durchlaufen, und man schaut, was an Rest-Defiziten möglicherweise noch da ist oder sich manifestiert hat.“ Zu den Schwerpunkten des Gesundheits-Check-ups gehört daher in jedem Fall das Erkennen und die Behandlung von Pubertäts- und Sexualitätsstörungen über Haltungstörungen und Kropfbildung bis eben hin zur Diabetes-Vorsorge. Gynäkologisch würden die Mädchen hingegen bei der J1 und J2 nicht untersucht. Wenn solche Untersuchungen in dem Alter notwendig wären, würde das von den Fachkolleginnen und -kollegen übernommen - im Gegensatz zur Impfung gegen Genitalkrebs und andere durch die Humanen Papillomviren möglicherweise ausgelöste Erkrankungen. Denn die sollte aufgrund des besseren Antikörperschutzes möglichst frühzeitig und damit wahrscheinlich vor dem ersten Besuch beim Frauenarzt (zumeist mit dem Einsetzen der Menstruation im Durchschnittsalter von zwölfinhalb Jahren) schon vom Kinderarzt verabreicht werden.

Dass die J2 leider noch deutlich seltener genutzt werde als die J1, könnte möglicherweise auch damit zu tun haben, dass es durch beginnende Ausbildungsverhältnisse eine Vorstellung bei einem Arbeits- oder eben einem Allgemeinmediziner gebe. „Generell ist aber das Gesundheitsbewusstsein in der

Altersklasse oft auch sehr wenig ausgeprägt.“ In dem körperlichen Selbstbewusstsein mit einer Gesundheitsorientierung habe Krankheit wenig Platz, wodurch die Motivation zu einer solchen Untersuchung auch nicht sehr hoch sei. Einen positiven Einfluss könnten in dem Fall die Eltern haben. So wie sie sich ihrer Rolle bei der Prävention und Prophylaxe generell und ihrem Vorbildcharakter auch mit Blick auf ihr eigenes Verhalten (Ernährung, Bewegung, etc.) stets bewusst sein sollten. Allgemein würden sich Dr. Wulff und seine Kolleginnen und Kollegen aus dem Qualitätszirkel wünschen, dass die J1- und J2-Untersuchungen vermehrt auch von Jugendlichen aus weniger hohen sozialen Schichten genutzt werden. Denn gerade da gebe es häufig gesundheitliche Probleme, wie Übergewicht oder eine Neigung zu Nikotinsucht. „Wie in so vielen Dingen wird dabei das Verhalten der Eltern imitiert.“ In einem Haushalt, wo nur geraucht werde, würde der Nachwuchs durch Nachahmung auch schneller zur Zigarette greifen. Besonders diese Kinder und Jugendlichen gelte es künftig noch stärker zu erreichen. „Weil ich finde, dass eine soziale Benachteiligung im Gesundheits- und Vorsorgeverhalten nicht noch eine weitere soziale Benachteiligung hervorrufen sollte.“

Überhaupt wäre es sehr wünschenswert, wenn die Untersuchungen allgemein als eine „Vervollständigung der Prophylaxe- und Präventionsprogramme für Kinder und Jugendliche“ angesehen werden. „Wenn ein Jugendlicher die J2 gemacht hat und das nicht nur als Formalie, sondern als sinnvoll erfährt, wird er das verinnerlichen und später auch als Erwachsener entsprechende Vorsorgeuntersuchungen wie beispielsweise gegen Darmkrebs nutzen.“ Beide Untersuchungen seien somit die Brücke zu einem verantwortungsvollen Gesundheitsbewusstsein auch im Erwachsenenalter. ■

# GEMEINSAM DER UNRUHE AUF DER SPUR

Von Torsten Lehmann



## Erste Hilfe

*Das Sozialpädiatrische Zentrum (SPZ) des Agaplesion evangelischen Krankenhauses Bethanien ist zusammen mit den Mitarbeitern der Klinik für Neuro- und Sozialpädiatrie die erste Anlaufstelle bei einem Verdacht auf ADHS. Der sich nicht immer bestätigen muss.*

**E**s ist seit einigen Jahren immer dasselbe im späten Herbst. Immer dann, wenn die Erstklässler einige Monate zur Schule gegangen sind, häufen sich auch im Sozialpädiatrischen

Zentrum (SPZ) des Agaplesion evangelischen Krankenhauses Bethanien die Verdachtsdiagnosen auf ADHS bei den Kindern.

Grundsätzlich findet es Dr. Hartmut Walkenhorst, Chefarzt der Klinik für Neuro- und Sozialpädiatrie, ja nicht schlecht, dass mehr auf mögliche Aufmerksamkeitsdefizit-/Hyperaktivitätsstörungen geachtet wird. „Aber es soll bitte nur der Verdacht geäußert werden und nicht auch noch gleich zur bereits feststehenden Diagnose die Forderung nach der passenden Medikation gestellt werden“, kennt der 53-Jährige nur zu gut die Rufe nach Ritalin & Co.. Denn das erschwert nur zum einen für alle Beteiligten die Suche nach der Antwort auf die Frage, ob es sich tatsächlich um die neurobiologische Störung mit den drei Kernsymptomen Unaufmerksamkeit, Hyperaktivität (die aber nicht immer dazu gehören

muss) und Impulsivität handelt. Und zum anderen seien Medikamente bei einer schweren Symptomatik auch wichtig und hilfreich, weil ADHS in dem Fall gravierende Auswirkungen auf die soziale

Integration und die Schulleistung habe. „Da votiert das Nutzen-Risiko-Verhältnis deutlich zugunsten einer Medikation.“ Bei leichten Fällen reichen hingegen auch beispielsweise schon ein Konzentrationstraining, eine Elternberatung und möglichst eine Veränderung der Umweltfaktoren, die die Störung begünstigen. „Und bei den mittleren Formen ist es dann mal so, mal so.“

Doch der Reihe nach. Denn vor der Behandlung stehe eben erst einmal die richtige Diagnose. Dass die in der öffentlichen Wahrnehmung und auch nach Aussage der Krankenkassen in den vergangenen knapp zwei Jahrzehnten, in denen Dr. Walkenhorst nun schon am Bethanien ist, häufiger aufträte, decke sich allerdings nicht mit dem Kenntnisstand der Wissenschaft. Da ADHS weitgehend genetische Ursachen habe, gehe man davon

aus, dass relativ konstant über die Jahre etwa fünf Prozent eines Jahrgangs daran leiden, womit es die häufigste psychiatrische Erkrankung bei Kindern und Jugendlichen weltweit wäre. Aber eben nicht mit zunehmender Tendenz, da sich „nicht in so kurzer Zeit so viel an den Genen ändert.“ Dass nun laut der Kassen mehr Fälle festgestellt werden würden, könne entweder daran liegen, dass vorher nicht alle erkannt wurden und nun genauer hingeschaut werde oder aber auch dass bereits teilweise überdiagnostiziert werde.

Im Sozialpädiatrischen Zentrum am Bethanien machen die ADHS-Fälle etwa zehn Prozent der jährlich 2200 Patienten aus, die vor allem aus dem nördlichen Märkischen Kreis und angrenzenden Städten nach Iserlohn kommen. In darauf noch einmal spezialisierten Praxen wie auch in den Kinder- und Jugendpsychiatrien in Lüdenscheid, Herdecke und Dortmund sei der Anteil entsprechend höher, während das Team um Dr. Walkenhorst einen stärkeren Fokus auf Epilepsie (etwa 30 bis 40 Prozent der Patienten, während davon beispielsweise 0,5 bis 1 Prozent aller Kinder betroffen seien) und Entwicklungsstörungen (entsprechend etwa 40 bis 50 Prozent) habe. Deswegen lasse der relative Anteil auch keinen Rückschluss auf die tatsächliche und relativ konstant gebliebene Anzahl der Betroffenen in der Region zu und auch nicht auf den Grad der Schwere der Erkrankung. „Wir im SPZ verstehen uns aber nach dem Kinderarzt schon als erste Anlaufstelle bei einem ADHS-Verdacht, auch um Differenzialdiagnosen abzugrenzen wie Teilleistungsstörungen, Absence-Epilepsien, Störungen des Sozialverhaltens und depressive Störungen.“



*Dr. Hartmut Walkenhorst ist seit 2001 am Agaplesion evangelischen Krankenhaus Bethanien. Seit fünf Jahren ist er Chefarzt der Klinik für Neuro- und Sozialpädiatrie.*





## FRISCHE-CENTER GREBENSTEIN

HADEMAREPLATZ 1 - 5 • 58675 HEMER

TELEFON 0 23 72 / 55 76 58 - 0

TELEFAX 0 23 72 / 55 76 58 - 19    WIR LIEBEN LEBENSMITTEL

Wir ♥ Lebensmittel

# GESUNDE UND BEWUSSTE ERNÄHRUNG, GUTES FÜR MENSCH UND UMWELT.

Ihre Gesundheit und die Ihrer Familie sollten in punkto Ernährung immer im Vordergrund stehen.

Ernähren Sie sich daher bewusst und informieren Sie sich gründlich und zuverlässig über Lebensmittel und deren Nachhaltigkeit!

Unsere Experten vom Frische-Center-Grebenstein stehen Ihnen dabei mit Tipps und Tricks zur Seite.



[www.frische-center-grebenstein.de](http://www.frische-center-grebenstein.de)



Kind überhaupt die Möglichkeit, sich in der Schule ruhig hinzusetzen und zu konzentrieren? Und wenn es vier Stunden ruhig sitzen muss - hat es auf der anderen Seite genug Bewegung, also auch in der Freizeit die Möglichkeit, draußen zu spielen oder im Verein Sport zu treiben? Generell, also jetzt mal unabhängig von Corona, wo das gemeinsame Spielen draußen während des ersten Lock-downs ja vorsorglich untersagt worden war, sei es ja so, dass Kinder heutzutage weniger Gelegenheiten, Möglichkeiten und Anreize hätten, draußen zu spielen, sich zu bewegen und auszutoben.

**„Wenn ich an meine eigene Kindheit denke, konnte ich einfach vor die Tür gehen und traf dort direkt fünf Gleichaltrige zum Spielen“, erinnert sich der gebürtige Bochumer, der mit seiner Familie heute in Castrop-Rauxel lebt.**

Einfache und unkomplizierte Fälle von ADHS würden dann im SPZ bzw. falls notwendig auch stationär in der Klinik behandelt. „Und die schwierigen Fälle leiten wir entsprechend weiter.“ Das seien dann beispielsweise die mit komorbiden Störungen, also Begleiterkrankungen wie Depressionen, einem gestörtem Sozialverhalten oder Autismusspektrums-Störungen, die dann auch dazu führen, dass die ADHS ausgeprägter sei.

Grundsätzlich könne man auf der Basis der wissenschaftlichen Literatur sagen, dass statistisch in jeder Schulklasse ein betroffenes Kind oder ein betroffener Jugendliche sei. „Der berühmte Klassenclown.“ Ob der aber tatsächlich unter ADHS leide, könne erst nach eingehender Diagnostik gesagt werden. So gelte es zunächst einmal auch die Umgebung genau unter die Lupe nehmen. Hat das

Neben weniger Kinder im Allgemeinen, die dann ja auch noch altersmäßig zueinander passen müssten, trügen immer längere Schultage ebenso dazu bei. Und auch wenn in Ganztags-Betreuungsangeboten, die durch die zunehmende Berufstätigkeit beider Elternteile notwendig seien, zumindest darauf geachtet wird, dass die Kinder sich zwischendurch immer wieder bewegen, sei das freie, unbekümmerte Spielen einfach so auf der Straße heute leider immer weniger verbreitet. Und das natürlich auch durch die gestiegene Handy-Nutzung. Das und beispielsweise die berufliche Beanspruchung der Eltern sorgt dann auch dafür, dass etwa viel zu wenig den Kindern vorgelesen werde. Eine Situation, in der die Kinder aber das ruhige Sitzenbleiben und konzentrierte Zuhören lernen und die



## Kraft für den Alltag gewinnen

### Kuren für pflegende Angehörige

**caritas**  
iserlohn • hemer • menden • balve



Wir sind anerkannte Vermittlungsstelle des Müttergenesungswerkes

## Jeder Augenblick ...

Wir helfen Ihnen kompetent und kostenfrei bei Fragen zu Kuren für pflegende Angehörige.

- Beratung vor der Kur Vereinbaren Sie einen Termin und lassen Sie sich in unserer Vermittlungsstelle kostenlos und individuell beraten.
- Besuch bei Ihrer Ärztin / Ihrem Arzt Ihre Ärztin/ Ihr Arzt kann feststellen, ob eine Kur bei Ihren Indikationen und Lebensumständen in Frage kommt und ein Attest ausstellen.
- Beantragung der Kur Unsere Vermittlerin unterstützt Sie, die Kur zu beantragen. Bei der Auswahl einer

## ... ist ein Geschenk.

geeigneten Klinik klärt sie Sie über Ihr Wunsch- und Wahlrecht auf und hilft Ihnen, sollte Ihre Kur abgelehnt werden.

- Wieder zu Hause Nach der Kur unterstützt Sie unsere Vermittlungsstelle direkt am Wohnort mit Nachsorgeangeboten.

Eine stationäre Kur für pflegende Angehörige ist eine medizinische Leistung, die von den Krankenkassen finanziert wird. In der Regel dauert die Kur drei Wochen.

Der Antritt einer „Kur für pflegende Angehörige“ ist sogar innerhalb von 6 Monaten nach dem Tod eines Pflegebedürftigen möglich.

## Kontakt

### Kuren für pflegende Angehörige

Frau Inci Atay

**Caritas**  
Karlstr. 15  
58636 Iserlohn  
Telefon: 02371 789 35 97

**Mobil: 0160 908 742 67**  
**E-Mail: i.atay@caritas-kuren.de**  
**www.kuren-angehörige.de**

**Spendenkonto:**  
**Bank für Kirche und Caritas**  
**IBAN:**  
**DE58 4726 0307 0010 7107 00**  
**Stichwort: Kuren**

# WEIL GESUNDHEIT MIT DEN FÜSSEN ANFÄNGT

BEI WANDERSCHUHEN KOMMT ES GANZ BESONDERS AUF PASSFORM UND QUALITÄT AN.



Matthias Malkusch (li.) und Burkhard Stehmann wissen worauf es bei guten Schuhen erst recht bei guten Wanderschuhen, ankommt.

## Stehmann Gesunde Schuhe

Hönnetalstr. 68 • Hemer-Sundwig

☎ 02372-23 51

🕒 Montag - Freitag: 9.00 - 12.30 Uhr  
und 14.30 - 18.30 Uhr  
Samstag: 9.00 - 13.00 Uhr

www.stehmann.gesunde-schuhe.com  
stehmann@gesunde-schuhe.com



**D**as alteingesessene Schuhhaus Stehmann in Hemer-Sundwig steht für gesunde Schuhe, denn nichts ist wichtiger als das richtige Schuhwerk.

Und gerade in Zeiten der Corona-Pandemie boomt das Geschäft. Immer mehr Menschen haben neben dem Radfahren das Wandern in dieser Zeit der Entbehrungen für sich entdeckt und erkunden die Umgebung. Auch im heimischen Breitengrad empfiehlt sich für solche Unternehmungen schon ein Wanderschuh und nicht erst, wenn es ins Hochgebirge geht.

Beim Schuhhaus ist man genau richtig, wenn man einen bequemen Wanderschuh sucht, der zugleich perfekt sitzt. Hier wird qualifizierte Fachberatung großgeschrieben. Neben dem Inhaberehepaar Burkhard und Cordula Stehmann sorgen dafür Fachmitarbeiter wie beispielsweise Matthias Malkusch. Mit seinen Kolleginnen berät er die Kunden, worauf es bei der Wahl der Wanderschuhe ankommt. Neben der Größe ist die Passform wichtig, und außerdem gibt es Wanderschuhe für verschiedene Bereiche. Da gibt es solche, die täglich beim Spaziergang mit dem Hund im Einsatz sind und auch dementsprechend etwas aushalten sollten, und dann gibt es spezielle Wanderschuhe fürs Hochgebirge. Der Kunde hat die Wahl zwischen hohen und halbhohen Wanderschuhen, die ebenfalls Stabilität bieten. Ein

Trend in Bezug auf Wanderschuhe ist zu verzeichnen: Die Kunden wünschen sich möglichst leichte Modelle.

Gängige Marken wie Meindl und Lowa, die im **Schuhhaus Stehmann** an der Hönnetalstraße geführt werden, haben auch ultraleichte Wanderschuhe in ihrem Sortiment. Natürlich hat ein hochwertiger Schuh auch seinen Preis, dafür hat der Kunde aber länger etwas von seiner Anschaffung. Bei hochpreisigen Wanderschuhen macht es durchaus Sinn, die Sohle, ist sie dann doch einmal verschlissen, erneuern zu lassen. Diese Reparaturarbeiten übernimmt das **Schuhhaus Stehmann** selbstverständlich auch. In seiner Werkstatt repariert Orthopädie-Schuhtechniker Burkhard Stehmann, der den 1891 gegründeten Familienbetrieb 1996 übernahm, mit seinem Team dann die Schuhe.

Eine weitere Sparte des Fachgeschäftes ist die Einlagenversorgung. Der Kundenstamm aus nah und fern schätzt die erstklassige Arbeit bei Stehmann. Orthopädische Maßschuhe, Diabetes- und Sportlerversorgung, Kinderorthopädie, Schuhzurichtungen sowie die Anpassung von Bandagen und Orthesen gehören ebenso zum Angebot. Mit langjähriger Erfahrung und Know-how wird jeder individuelle Kundenwunsch angegangen, der treue Kundenstamm spricht dafür Bände.



## Vier verschiedene Therapieformen - ein Konzept



In den Räumlichkeiten im Gesundheitshaus am Bädekerplatz fühlt man sich direkt wohl.



**Team3**  
Ihr Therapiezentrum Iserlohn GbR

Im Wiesengrund 8 • 58636 Iserlohn

☎ 0 23 71 / 15 95 60

🕒 Mo – Fr: 08:00 – 18:00 Uhr

✉ kontakt@team3-iserlohn.de

🌐 www.team3-iserlohn.de

- **Physiotherapie**
- **Ergotherapie**
- **Logopädie**
- **Podologie**

**I**nterdisziplinäre Behandlungskonzepte und eine barrierefreie Praxis – das zeichnet „Team3“, das neue Therapiezentrum in Iserlohn, aus.

Seit Anfang Oktober ist die Praxis, die Ergo- und Physiotherapie, Logopädie sowie Podologie anbietet, Teil des neuen Gesundheitshauses am Bädekerplatz. Die Idee hinter „Team3“ hat ihren Ursprung in Dortmund: Dort entstand 2017 eine Praxisgemeinschaft für Logopädie, Physio- und Ergotherapie, ergänzend kam noch die Podologie dazu. Ein Konzept, das jetzt auch in Iserlohn den wachsenden Bedarf an therapeutischen Maßnahmen abdeckt.

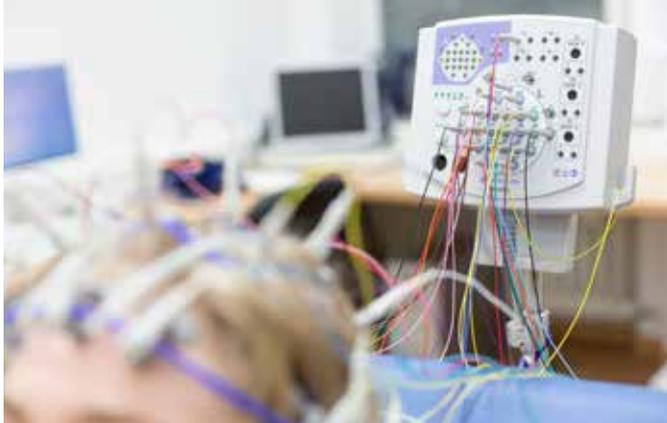
„Alles läuft an einer Stelle zusammen, uns ist eine zielorientierte und interdisziplinäre Umsetzung der Therapiemaßnahmen wichtig – das ist ein Alleinstellungsmerkmal“, erklärt Standortleiterin Ina Kaiser. Viele Patienten, von Jung bis Alt, müssen häufig mehrere Therapieformen wahrnehmen. Was sonst viel Organisation und ein gutes Zeitmanagement erfordert, um von einer Praxis zur nächsten zu gelangen, deckt „Team3“ unter einem Dach ab.

Die individuellen Therapieinhalte und -ziele sprechen die Therapeuten untereinander ab und können so direkt auf aktuelle Entwicklungen und Bedürfnisse der Patienten eingehen. „Komplexe Behandlungskonzepte sind dadurch für Patient und Therapeut effizienter“, sagt Ina Kaiser. Auf diese Weise können mehrere Beschwerdebilder zeitlich und fachlich aufeinander abgestimmt im Gesundheitshaus bei „Team3“ therapiert werden. „Während wir uns in der Physiotherapie

durch Krankengymnastik als spezielle Form der Bewegungstherapie um die Linderung von Schmerzen und den Aufbau fehlender Muskulatur kümmern, dient die Ergotherapie der individuellen Wiederherstellung der geistigen und körperlichen Möglichkeiten von Menschen, die durch Krankheit oder Behinderung in ihren Fähigkeiten eingeschränkt sind. Mittels verschiedener Methoden und Therapiematerialien wird die Selbstständigkeit und Eigenaktivität gefördert, um berufliche, soziale und häusliche Bedürfnisse größtmöglich selbst erfüllen zu können. Ziel ist die Förderung der Lebensqualität trotz gesundheitlicher Einschränkung“, führt Ina Kaiser weiter aus. Weiterhin ist die Logopädie Teil des Therapieangebotes bei „Team3“. „Dabei handelt es sich um die Behandlung der Sprache, des Sprechens, der Stimme und des Schluckens“, erklärt die Standortleiterin.

Als vierte Fachrichtung zählt die Podologie zum umfassenden Therapiekonzept. Die Podologie ist die therapeutische Behandlung der Füße, die bei Grunderkrankungen wie etwa Diabetes und Rheuma eine spezielle Versorgung benötigen. Der umfassende Bereich der medizinischen Fußpflege gehört mit zum Angebots-Repertoire beim „Team3“ und kann von jedem in Anspruch genommen werden.

Das Zentrum bietet noch viel Platz und Möglichkeiten für ein zukünftig geplantes Kursangebot. Die modernen Praxisräume am Bädekerplatz sind dank Fahrstuhl und elektrischen Türöffnern barrierefrei erreichbar. Ina Kaiser ist vom „Team3“-Konzept überzeugt: „Das gibt es sonst nur in Reha-Institutionen, dafür schlägt mein Herz.“ Auch Hausbesuche bietet das Team an. „Das bieten nicht viele Praxen, die Kapazitäten sind schnell erschöpft“, sagt Ina Kaiser.



*Sollte es für die Diagnostik in einem Verdachtsfall von ADHS notwendig sein, kann im SPZ auch ein EEG von den Hirnströmen des Patienten angefertigt werden.*



kommen. „Wobei man davon ausgeht, dass der größere Anteil an ADHS-Fällen, nämlich mehr als 70 Prozent, genetisch bedingt ist.“ Der genetische Aspekt der Erkrankung zeigt sich auch darin, dass bei Vorliegen der Störung bei beiden Elternteilen ein 20-prozentiges Risiko besteht, dass sie es an ihr Kind vererben. Und auch wenn die Störung nicht heilbar sei, gebe es eben ganz gute Möglichkeiten der Behandlung. Wichtig sei dabei, dass die konsequent und mit viel Geduld über lange Zeit erfolge. Bei etwa 40 Prozent der betroffenen Kinder treten die Symptome, die sich im Laufe der Jahre bei allen abschwächen, im Erwachsenenalter gar nicht mehr auf. Der größere Teil der Erwachsenen mit ADHS behalte also einige der Symptome. Es müssten aber nicht alle Betroffenen zwangsläufig dann auch weiter behandelt werden, sondern könnten lernen, damit umzugehen und zu leben. „Die Symptome müssen auch nicht immer nur schlecht sein, denn die Kinder sind oft auch sehr wissbegierig, phantasievoll und aufmerksam, was Ungerechtigkeiten angeht“, sagt Dr. Walkenhorst. Und er kenne auch mehrere erwachsene Betroffene, die ihre Unruhe und Überaktivität in Produktivität verwandeln könnten, beispielsweise in einem Handwerksberuf.

Grundsätzlich gelte, dass Eltern, wenn sie von einem Lehrer angesprochen und mit dem Verdacht der Störung konfrontiert würden, erst mal einen Gang zurückschalten sollten. „Denn nicht jedes unruhige Kind hat einen ADHS. Es gibt eben noch viele andere Faktoren, die eine Rolle spielen können.“ Erster Ansprechpartner wäre dann der Kinderarzt, der genau danach auch schon mal schauen würde. Bei begründetem Bedarf könnte und sollte dann der weitere Weg ins SPZ führen, wo im Team die genaue Diagnostik erfolge. „Und da sich die Störung therapeutisch und medikamentös gut behandeln lässt, können die Kinder damit auch gut groß werden.“ ■



Aufmerksamkeit trainieren könnten. Ob diese Möglichkeit besteht, sei ein weiterer von vielen Mosaiksteinen in der Diagnostik. Wie eben auch der Umgang mit den Medien: „Ist der dosiert und kindgerecht oder sitzt das Kind mit dem Handy vor dem Fernseher?“ Oder auch Schlaf: „Bekommt das Kind ausreichend davon in einer ruhigen Umgebung?“

Wenn man von den vielen Faktoren einige ändere oder ganz ausschalte, könnten bisweilen auch schon die Symptome verschwinden, durch die fälschlicherweise auf ADHS geschlossen wurde. „Es gibt beispielsweise die Fälle, wo ein Kind vielleicht immer schon ein bisschen unruhig war. Wenn es in die Schule kommt, dekompensiert das noch, also die Symptome treten deutlicher hervor. Dann stellt man ein paar Sachen um und lässt das Kind sich ein bisschen eingewöhnen. Nach einem halben Jahr ist es auch nicht das ruhigste Kind, aber es geht dann, und man spricht gar nicht mehr von einer Störung.“ Das treffe auf etwa jedes 20. Kind zu, das zur Behandlung ins SPZ komme. „Wobei ich davon ausgehe, dass wir diese Kinder selten zu sehen bekommen, weil die Kinderärzte auch schon in diese Richtung beraten.“

Umweltfaktoren wie der Umstand, dass ein Elternteil selber an ADHS leidet und deswegen der Tagesablauf beispielsweise nicht so strukturiert ist, könnten indes die Störung auch beeinflussen. Ein Risikofaktor sei auch ein niedriger sozio-ökonomischer Status, also eine kleine Wohnung, in der ein persönlicher Rückzugsraum fehlt, oder wo beide Eltern arbeiten müssen und entsprechend gestresst sind, wenn sie dann nach Hause

# Darüber sollte man sprechen

*Harn-Inkontinenz, Infektionskrankheiten & Co. dürfen nicht nur in der Kinderurologie des St.-Elisabeth-Hospitals offen angesprochen werden.*

Von *Torsten Lehmann*



*Prof. Dr. Marcus Schenck hat sich bereits in der Facharzt-Ausbildung und dann während seiner 17 Jahre an der Uni-Klinik Essen immer wieder intensiv mit den jüngsten Patienten in der Urologie beschäftigt.*

**E**s geht um vermeintliche Tabuthemen. Vermeintlich, weil sie tatsächlich kein Tabu sind und auch gar nicht sein dürfen, denn es geht um die Gesundheit gerade auch von Kindern und Jugendlichen. Spätestens im Büro von Prof. Dr. Marcus Schenck können und sollten sie offen angesprochen werden. Der 51-jährige gebürtige Düsseldorfer, selber Vater von zwei inzwischen erwachsenen Kindern, ist seit Januar 2018 Chefarzt der Urologie, Uroonkologie und Kinderurologie am St.-Elisabeth-Hospital Iserlohn. Mit letzterer hat das

Haus ein Alleinstellungsmerkmal in der Region. Denn so spezialisiert um die harnbildenden und -ableitenden Organe und auch die Geschlechtsorgane von jungen Patienten kümmert man sich sonst nur in Uni-Kliniken. An die RUB (Ruhruniversität Bochum) ist das St. Elisabeth seit neuestem auch als Akademisches Lehrkrankenhaus angeschlossen.

**Herr Prof. Dr. Schenck, selbst im privatesten aller Bereiche, in der Familie, wird über Krankheiten im Intimbereich oft nicht so gesprochen, wie man es müsste.**

Ja, das ist leider so. Vieles hängt dabei davon ab, wie die Kinder und Jugendlichen sozialisiert werden, wie die Eltern ihnen das beibringen. Es ist dann in der Phase der Geschlechtsidentifikation so, dass man sich geniert, über dieses Thema und beispielsweise über Infektionen der äußeren Genitalien zu sprechen. Während die Mutter mit ihrer Tochter zum Frauenarzt geht, ist es aber eben bei weitem lange nicht so verbreitet, dass der Vater mit dem Sohn zu uns „Männerärzten“, also zum Urologen, kommt. Was man aber durchaus machen sollte, damit er in der Jungen-Sprechstunde dann auch von einem möglichen Problem erzählen kann.

**In vielen Familien mit kleinen Kindern stehen Pampers & Co. oft auch sehr viel länger auf dem Einkaufszettel als gedacht und gewollt.**



# NICHT SYMPTOME, SONDERN URSACHEN BEHEBEN

KATRIN LOHRENGEL-ROSENTHAL:  
PHYSIOTHERAPEUTIN MIT LEIB  
UND SEELE



**S**eit 1994 ist Katrin Lohrengel-Rosenthal Physiotherapeutin mit Leib und Seele. Ihr liegt das Wohl ihrer Patienten sehr am Herzen. 2001 machte sie sich seinerzeit mit einer Praxis mit Kassenzulassung in Hemer-Westig selbstständig. Katrin Lohrengel-Rosenthal ruhte sich aber nicht auf dem Geschafften aus, sondern bildete sich stetig fort. So darf sie sich seit 2004 Osteopathin nennen. Zusätzlich ist sie seit fünf Jahren auch noch Heilpraktikerin und kann somit Akupunktur anbieten. Dieses Jahr erfolgte ein weiterer Schritt. Im Juni zog Katrin Lohrengel-Rosenthal um und eröffnete am Ennertsweg eine Privatpraxis.

Der Umzug und die Aufgabe der alten Praxis waren bereits weit vor der Pandemie geplant und stehen in keinerlei Verbindung damit. Katrin Lohrengel-Rosenthal freut sich, dass sie als Physiotherapeutin in der schwierigen Zeit arbeiten durfte, während andere Dienstleistungen wie Massagepraxen schließen mussten.



lohrengel  
rosenthal  
PHYSIOTHERAPIE

Katrin Lohrengel-Rosenthal  
HEILPRAKTIKERIN  
PRAXIS FÜR NATURHEILKUNDE  
UND OSTEOPATHIE

Im Juni hat Katrin Lohrengel-Rosenthal am Ennertsweg eine Privatpraxis eröffnet.

Physiotherapeutisch sind bei Katrin Lohrengel-Rosenthal in der neuen Privatpraxis alle Behandlungen mit Privatrezept oder als Selbstzahler ohne Rezept möglich. Dadurch hat sie nun mehr Zeit und Ruhe für ihre Patienten und kann individuell bestmöglich arbeiten. Die zeitlich enge Taktung, wie sonst in der Physiotherapie üblich, entfällt und Katrin Lohrengel-Rosenthal kann den Patienten mehr gerecht werden.

Die Osteopathie ist ein manuelles ganzheitliches Untersuchungs- und Behandlungskonzept, bei dem man als Osteopath im Bewegungssystem, den inneren Organen und am Nervensystem die Stellung, Mobilität und Qualität der Gewebe beurteilt und bei Fehlfunktionen ausschließlich mit den Händen behandelt.

Therapeutisch und persönlich hat Katrin Lohrengel-Rosenthal immer das Anliegen, sich weiter zu entwickeln, um nach Möglichkeiten der Prävention und Auffinden der Ursachen von Krankheiten zu suchen, denn Symptome allein sind ja nicht das eigentliche Problem. Es werden die selbstheilenden Kräfte des Körpers wieder geordnet und hergestellt, um den Körper in sich wieder in Einklang, Fluss und eine Einheit zu bringen, um Störfelder und Blockaden zu beseitigen. Diese Ursachenforschung bekommt Katrin Lohrengel-Rosenthal ganzheitlich mit den erlernten Methoden bestmöglich hin.

„Leben ist Bewegung“ – so lautet der Leitspruch der Osteopathen und dieser Spruch ist auch als Motto in Katrin Lohrengel-Rosenthals neuer Privatpraxis zu lesen. Es bedeutet, dass nur wo Bewegung und Fluss stattfindet, Leben ist und andersherum. Die Osteopathie ist mehr als nur der Schwerpunkt von Katrin Lohrengel-Rosenthals Arbeit, es ist vielmehr ihre Leidenschaft und Herzensangelegenheit, die sie glücklich macht und gleichzeitig anderen Menschen hilft und in Bewegung bringt.

Zu den angebotenen Leistungen in der Privatpraxis gehören neben Physiotherapie auch manuelle Therapie sowie Bobath und Vojta. Des Weiteren bietet Katrin Lohrengel-Rosenthal Faszientherapie, Akupunktur, Applied kinesiology sowie CMD-Kieferbehandlung an. Die jeweiligen Behandlungen erfolgen nach vorheriger individueller Terminabsprache. Katrin Lohrengel-Rosenthal weist darauf hin, dass Osteopathie von den Krankenkassen bezuschusst wird.

## Krankengymnastik und Osteopathie

Ennertsweg 30 • 58675 Hemer

☎ 02372 / 55 26 28

📠 02372 / 55 26 18

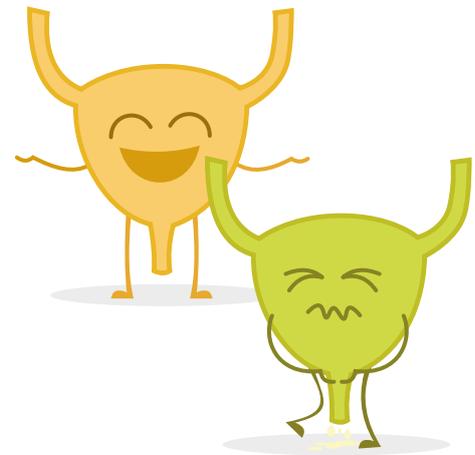
[www.physiotherapie-hemer.de](http://www.physiotherapie-hemer.de)



## Einnässen

### Infobox

Von Einnässen (med.: Enuresis), auch Bettnässen genannt, sprechen Ärztinnen und Ärzte, wenn ein Kind älter als fünf Jahre alt ist und über mindestens drei Monate mehr als einmal in der Woche ins Bett macht.



Auch Harn-Inkontinenz ist so ein Tabuthema. Die Spanne, in denen Kinder keine Windel oder Vorlage mehr brauchen, reicht im Durchschnitt etwa von zwei bis sechs Jahren. Wobei Kinder zumeist im zweiten oder dritten Lebensjahr trocken sind. Wenn dann aber beispielsweise noch ein kleines Geschwisterchen geboren wird, kann es durchaus sein, dass der oder die Ältere plötzlich wieder in die Hose macht. Einfach, um auf sich aufmerksam zu machen. Ein weiteres Problem, das häufiger bei Mädchen als bei Jungen vorkommt, ist, dass sie als Erstklässler in der Schule nicht auf die Toilette gehen wollen. Was angesichts der hygienischen Verhältnisse von so mancher Schultoilette ja auch verständlich ist. Dann halten die Kinder aber deswegen solange ein, bis sie wieder zuhause sind, was nicht gerade förderlich ist für eine normale Blasenentleerung. Denn wenn die nicht regelmäßig erfolgt, kann das zum Problem werden. Dann kann es nachts zur unkontrollierten Entleerung, sprich dem „ins Bett machen“ kommen. Teilweise trinken die Kinder dann sogar morgens oder vormittags gar nichts, um nicht in der Schule zur Toilette gehen zu müssen. Was natürlich auch alles andere als gesund ist.

### Gibt es neben diesen mentalen auch körperliche Gründe für Inkontinenz?

Ja, einer könnte zum Beispiel sein, dass der

Körper eines Kind noch zu wenig oder gar nichts von dem Antidiuretischen Hormon (ADH) produziert, das wiederum normalerweise die Harn-Produktion der Nieren in der Nacht stoppt. Ohne das ADH läuft die Blase voll und es kommt irgendwann zur Spontanentleerung, was das Kind noch nicht einmal merken muss, weil es tief und fest schläft. Dagegen kann das „ADH“ als Desmopressin beispielsweise als Schmelztablette gegeben werden.

### Was halten Sie von Hilfsmitteln, um Kinder trocken zu bekommen?

Von den sogenannten Klingelhosen oder -unterlagen, die anfangen zu vibrieren, wenn sie nass werden, halte ich persönlich nicht viel. Denn bei dieser Art von Konditionierung wird das Kind ja erst wach, wenn es zu spät ist. Meistens werden die Eltern wach, und das Kind hat trotzdem in die Hose gemacht. Voraussetzung für die Klingelhosen sind eine hohe Motivation und Durchhaltevermögen der ganzen Familie. Auch ein gutes Mittel sind hingegen Anticholinergika, also Substanzen, die die Kinder abends nehmen können und die helfen, die Blase zu entspannen und die Blasenfunktion zu beruhigen, so dass es dann nicht zum unkontrollierten Entleeren kommt. Zum Glück wächst sich diese kindliche Inkontinenz meistens bis zum 15. Lebensjahr





## Unsere Kliniken:

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

## Unsere Kompetenzzentren:

- Medizinisches Versorgungszentrum (MVZ)
- Pränatal Diagnostik • Sozialpädiatrisches Zentrum (SPZ)
- Westdeutsches Beckenboden Zentrum • Märkisches Brustzentrum

**Wir für Sie!**

**24 Stunden, 7 Tage die Woche**

**AGAPLESION Ev. Krankenhaus Bethanien Iserlohn gGmbH**

**Bethanienallee 3 | 58644 Iserlohn | T 02371 / 212 - 0**

**[info.bki@agaplesion.de](mailto:info.bki@agaplesion.de) | [www.bethanien-iserlohn.de](http://www.bethanien-iserlohn.de)**

# DER EHRENAMTLICHE DIENST „CONTINUE“

FÖRDERT KÖRPERLICHE  
UND GEISTIGE GESUNDHEIT



## Continue-Koordinatorin

**Nicole Behlau** ist davon überzeugt, dass gerade in Krisenzeiten ehrenamtliches Engagement unverzichtbar ist.

„Die aktuelle Pandemie ist eine gesamtgesellschaftliche Herausforderung. Sie verlangt von uns, auf vieles, was möglich ist, zu verzichten, und uns lediglich auf das, was nötig ist, zu konzentrieren. Bürgerschaftliches Engagement wird dabei aber immer einen wichtigen Stellenwert haben.“

Für Informationen und Beratungen können sich sowohl ehrenamtlich Interessierte als auch Hilfesuchende an die hauptamtliche Koordinierungsstelle im Iserlohner Rathaus wenden:

## Continue

der ehrenamtliche Dienst  
in Iserlohn

👤 Nicole Behlau

☎ 02371 / 217-2083

✉ E-Mail: [continue@iserlohn.de](mailto:continue@iserlohn.de)

🌐 [www.continue-iserlohn.de](http://www.continue-iserlohn.de)

**Continue**  
Der ehrenamtliche Dienst in Iserlohn



„Mit Energie in die Zukunft“ ist das Motto, mit dem der ehrenamtliche Dienst sich im Rahmen des aktuell Möglichen weiterhin engagiert und optimistisch nach vorne schaut – v.l.n.r. Nicole Behlau, Anneliese Schön, Edeltraud Neymann, Friedhelm Leppert, Evelyn Oderbein, Dörte Lauterbach und Anna-Lena Wolfsheimer

## Seit 1995 ist der Name des ehrenamtlichen Dienstes der Stadt Iserlohn Programm.

„Weitermachen“ können Menschen unter dem organisatorischen Dach von „Continue“, indem sie sich in der Freizeit, nach der Arbeit und im Ruhestand weiterhin betätigen und ihre Interessen, Fähigkeiten, Lebens- und Berufserfahrungen gemäß ihren eigenen Vorstellungen und zeitlichen Möglichkeiten unabhängig von Konfessions- und Parteizugehörigkeit einbringen. Dazu bietet der ehrenamtliche Dienst mit seinen 20 verschiedenen Projekten und aktuell 170 ehrenamtlichen Akteuren unter der hauptamtlichen Koordination im Ressort Generationen und Soziales der Stadt Iserlohn ein wirklich breites Spektrum an.

Zu den Angeboten für körperliche und geistige Gesundheit gehören:

- monatliche Tanztee-Veranstaltungen im Städtischen Saalbau Letmathe
- monatliche Gesundheitsvorträge in der städtischen Begegnungsstätte „Sonnentreff“
- vierteljährliche Wanderungen zu den vier Jahreszeiten für Jung und Alt in Kooperation mit dem Sauerländischen Gebirgsverein (SGV) Iserlohn
- wöchentliche Herausgabe der Iserlohner Hörzeitung „Hören statt Lesen“ für blinde und sehbehinderte Menschen in Iserlohn und Umgebung

Aber auch jede Form von Begegnung und Begleitung im Alltag ist ein Angebot zur Aktivierung und zur Teilnahme am Leben:

- Besuche, Vorlesen und Unterhaltung
- Spaziergänge und kleine Erledigungen
- Hilfe im Umgang mit PC, Handy & Co.
- Hilfe im Übergang von der Schule in den Beruf

In allen Bereichen gilt es natürlich aktuell, die notwendigen Abstands- und Hygieneregeln einzuhalten und die Kontakte auf das Nötigste zu begrenzen.

Das Team aus haupt- und ehrenamtlichen Akteuren hofft, die Zeit der Corona-Krise gesund zu überstehen und nach dem Lockdown mit den aktuellen Kontaktbeschränkungen wieder seine beliebten Veranstaltungen, Bildungsangebote und Hilfen vorhalten zu können.

Continue freut sich weiterhin über neue Mitstreiter in den eigenen Reihen. Gerade in der Einzelfallbetreuung im privaten Bereich ist es wichtig, auf einen großen Kreis ehrenamtlicher Akteure zählen zu können. Ebenso brauchen die Projekte „Online“ und „Job-Lotsen“ sowie das Team des Ladens „Neue Brücke“ zur Sicherung ihres Fortbestands neue Kräfte. Willkommen sind Personen, die Freude am Umgang mit Menschen haben, gerne ihre Hilfe anbieten und einen Teil ihrer freien Zeit in den Dienst der guten Sache stellen möchten.





aus. Die Spanne von bis zu einem Jahrzehnt, in denen das Kind dann aber vielleicht mehr oder weniger regelmäßig ins Bett macht, lässt natürlich die Eltern zu Recht verzweifeln. So beispielsweise auch und im Besonderen, wenn Besuche bei Verwandten oder Jugendfreizeiten anstehen und das dort noch mal zu einem richtigen Problem werden kann. Man sollte in jedem Fall frühzeitig einen Facharzt aufsuchen, der überprüft, ob die Blase eine normale Kapazität hat und ob das Kind Restharn hat und ob es möglicherweise angeborene Störungen der Entleerungsfunktion der Blase gibt.

### Die dann notfalls auch operativ behoben werden können?

Ja, aber das sind seltene Fälle. Der häufigste Eingriff bei uns im Haus erfolgt bei einer Phimose, einer Vorhautverengung, von der etwa zehn Prozent der Jungen betroffen sein können. Es gibt bei dieser Operation ja allgemein den Unterschied, ob sie aus einer medizinischen oder einer religiösen Indikation erfolgt. Wobei wir nur aus gesundheitlichen Gründen einen Eingriff vornehmen. Nur weil der Vater beschnitten ist, es bei dem Kind auch zu machen – einen solchen Wunsch erfüllen wir nicht. Es muss dann tatsächlich eine Verengung, Vernarbung oder eine chronische Entzündung wie Balanitis oder Balanopostitis vorliegen.

### Ist es denn aber nicht aus hygienischer Sicht und aus Gründen der Prävention besser beschnitten zu sein?

Das kommt darauf an, wie Eltern ihren Kindern die richtige Hygiene des Penis und der Eichel vermitteln. Womit wir wieder bei den Tabuthemen sind. In anderen Ländern herr-

schen da andere Sitten. In Frankreich beispielsweise wird sehr darauf geachtet, das seinem Nachwuchs rechtzeitig beizubringen, in Deutschland leider nicht so sehr. Die Vorhaut bietet der Eichel ja auch Schutz, der Bereich muss aber eben richtig gepflegt werden. Sonst kann es tatsächlich dort im schlimmsten Fall zu einem Peniskarzinom kommen, also einem Krebsgeschwür zwischen dem Übergang von Eichel zu Vorhaut. Beispielsweise durch einige – Typ 16, 18, 31 und 33 – der 124 Arten von Humanen Papillomviren, kurz HPV, die sich dort einnisten können.

Eine überreine Hygiene ist auf der anderen Seite aber auch nicht gut, denn wenn man zu viel „schrubbt“, beschädigt man unter Umständen die oberflächlichen Hautschichten und es kann zu einer Entzündung der Eichel, der Balanitis, kommen. Es kommt bei der Hygiene immer auf das richtige Maß an, und wenn mit Seife, dann bitte mit ph-neutraler.

Eine Balanitis kann aber auch verschiedene andere Gründe haben. Bei Säuglingen und Kleinkindern kann es beispielsweise am Tragen der Windel liegen. Oder auch bei der kindlichen Inkontinenz. Dann kann es in dem feuchten Milieu eben zu einer solchen Balanitis oder auch zum Pilzbefall kommen, von dem dann eben auch Mädchen betroffen sein können. Beim Erwachsenen können hingegen übrigens noch andere Erkrankungen eine Rolle spielen wie zum Beispiel Diabetes. Für die Behandlung der Balanitis gibt es eine ganze Reihe von speziellen Salben, aber es genügt auch eine normale Wundcreme wie „Bepanthen“ oder einfache Kamillebäder.



© Stockju - stock.adobe.com





Dr. med. dent.  
**Peter Weißhaupt M.Sc.**

Zahnarzt  
Master of Science in Oral Implantology

---

**Implantologie und  
Implantat-Prothetik**

Laventiestr. 2  
58640 Iserlohn-Sümmern

Tel. 0 23 71 / 4 47 21  
Fax 0 23 71 / 4 45 98

www.dr-weisshaupt.de  
info@dr-weisshaupt.de

# SchlafFabrik®



## Das Bettenfachgeschäft

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

**H. Friedrichs**  
Brinkhofstr. 72 a  
58642 Iserlohn  
Tel. 02374 502780  
[www.schlaffabrik.net](http://www.schlaffabrik.net)

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



Mit dem Ultraschallgerät kann Prof. Dr. Marcus Schenck den Zustand der harnbildenden und -ableitenden Organe überprüfen.



### Wie oft werden denn kleine Patienten in der Kinderurologie des St.-Elisabeth-Hospitals operiert?

Zusammen mit den Eingriffen wegen Hodenhochstand, den zweithäufigsten bei uns im Haus, und weiteren operieren wir insgesamt vier bis sechs Kinder in der Woche, also bis zu 300 im Jahr.

### Wie kommt es zu einem Hodenhochstand?

Das ist ein angeborenes Phänomen. Am Hoden gibt es einen speziellen Muskel, den Musculus cremaster, zu Deutsch Aufhänger oder Hodenheber, der die Funktion hat, den Hoden bei Kälte an den Körper ran zu ziehen und sich bei Wärme wieder entsprechend zu entspannen, so dass der Hoden wieder im Hodensack ist. So wie der Hodensack selber ja auch eine entsprechende Kontraktion bei unterschiedlichen Temperaturen macht. Wenn diese Regulation von Geburt an gestört ist, ist der Muskel ständig unter Kontraktion und ein Hoden liegt dann zu weit oben. Von einem Hodenhochstand spricht man, wenn sich der Hoden ab dem zweiten Lebensjahr – denn bis dahin sollte sich das reguliert haben – die meiste Zeit nicht im Hodensack befindet, sondern höher, also in der Leiste oder im Leistenkanal. Das kann man entsprechend ertasten und muss es auch regelmäßig tun, denn bei einem Hodenhochstand ist das Risiko, dass es zu einem Tumor kommt, vier- bis sechsfach höher. Wenn der Hoden zu hoch liegt,

ist er auch zu warm, was einen Einfluss auf die Spermiogenese, also die Fruchtbarkeit, als auch auf die Möglichkeit der Entartung der Zellen hat. Deshalb ist es wichtig, dass wir Männer unseren Hoden richtig ertasten können. Das ist eine Früherkennung, die man selber durchführen kann und sollte, und das auch sein Leben lang.

### Das hat aber jetzt nichts mit einem Wanderhoden zu tun?

Doch. Das ist der umgangssprachliche Ausdruck für den Gleithoden oder den Pendelhoden, die es beim Hodenhochstand gibt. Der eine gleitet wieder zurück und ist dabei die meiste Zeit oben, während der andere hoch und runter pendelt und die meiste Zeit unten ist. Aber wichtig ist dabei eigentlich nur, dass der Hoden eben die meiste Zeit im Hodensack ist und dort selbst bzw. bei kleinen Kindern von den Eltern gefühlt werden kann.

### Was führen Sie denn noch für Eingriffe durch?

Vor allem auch bei einem sogenannten Reflux, wenn also der Urin beim Wasserlassen von der Blase in die Nierenbecken hochgedrückt wird, wo es dann zum Infekt kommen kann und die Nieren ein- oder beidseitig Schaden nehmen können. Wenn zur Behebung eine Operation notwendig ist, hat man früher sehr aufwendig einen Schnitt durch die Blase gemacht, um dann den Harnleiter zu verlagern, damit das Aufsteigen des Urins nicht mehr vorkommt. Inzwischen macht man das minimal-invasiv, also endoskopisch durch die Harnröhre, und verhindert das durch ein kleines Pölsterchen, das man einspritzt, „Bulking Agents“, z.B. dem so genannten „Deflux“, stabilisierte Hyaluronsäure.

### In welchem Alter bekommen Kinder denn damit Probleme?

Das fällt schon sehr früh auf, im Prinzip schon am Tag der Geburt, und wird dann bei den Ultraschalluntersuchungen diagnostiziert, übrigens gleichermaßen bei Jungen wie Mädchen. Die festgestellten Auffälligkeiten im oberen Harntrakt würde man aber einige Wochen später noch mal kontrollieren. Und wenn das Kind dann Infekte, eine Trinkschwäche oder sogenannte Gedeihstörungen hat, verfolgt man das weiter und operiert gegebenenfalls.



## Zeit für uns

### Kurvermittlung für Mütter und Väter

**caritas**  
iserlohn • hemer • menden • balve



## Neue Kraft tanken Vater-Kind-Kur

Wir helfen Ihnen kompetent und kostenfrei bei Fragen zu Mütter- und Väter-Kuren, Mutter-Kind-Kuren oder Vater-Kind-Kuren.

- Informationsgespräch  
Vereinbaren Sie einen Termin und lassen Sie sich in unserer Vermittlungsstelle kostenlos und individuell beraten.
- Besuch bei Ihrer Ärztin / Ihrem Arzt  
Ihre Ärztin / Ihr Arzt kann feststellen, ob eine Mutter- / Vater-Kind-Kur bei Ihren Indikationen und Lebensumständen in Frage kommt.
- Beantragung der Kur  
Unsere Vermittlerin unterstützt Sie, die Kur zu beantragen, bei der Auswahl einer geeigneten Klinik klärt sie Sie über Ihr Wunsch- und Wahlrecht auf und hilft Ihnen, sollte Ihre Kur abgelehnt werden.
- Wieder zu Hause  
Nach der Kur unterstützt Sie unsere Vermittlungsstelle direkt am Wohnort mit Nachsorgeangeboten.

## Zeit für mich Mutter-Kind-Kur

## Wir begleiten Sie Ihr Weg zur Kur

### Mutter- / Vater-Kind-Kuren und Erholungsmaßnahmen

Caritas Iserlohn, Hemer, Menden, Balve e.V.  
Frau Inci Atay

Caritas-Familienzentrum  
Dördelweg 35  
58636 Iserlohn  
Telefon: 02371 - 789 35 97  
Fax: 02371 - 788 40 38  
E-Mail: [i.atay@caritas-kuren.de](mailto:i.atay@caritas-kuren.de)  
[www.caritas-kuren.de](http://www.caritas-kuren.de)

Spendenkonto:  
Bank für Kirche und Caritas  
IBAN:  
DE58 4726 0307 0010 7107 00  
Stichwort: Kuren

www.kkimk.de



ANZEIGE

Katholische Kliniken  
im Märkischen Kreis



# SIND SIE SICHER?

## Bei uns auf jeden Fall.

St. Elisabeth Hospital Iserlohn  
St. Vincenz Krankenhaus Menden

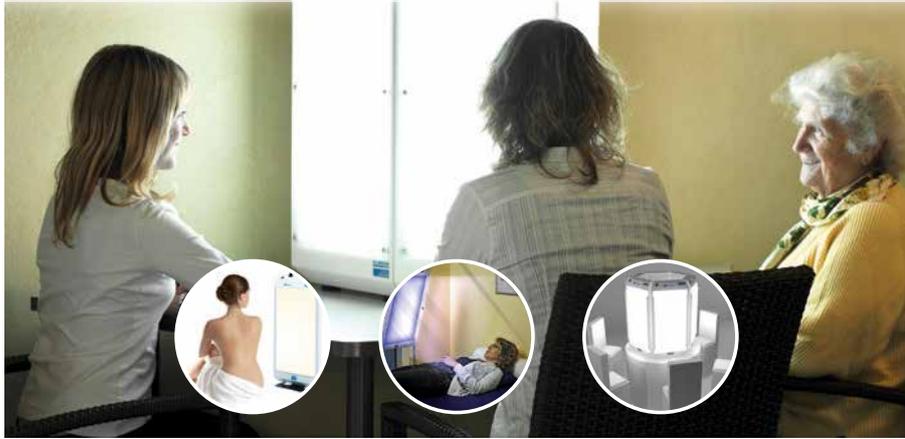
T 02371 78 0  
T 02373 168 0



# Lebensmut statt Depression...

durch Licht- und Farbtherapie zum Wohlbefinden

## Heilung durch Licht und Farben



### ♥ Bedeutung von Licht und Farben

Nasskaltes Wetter, fehlendes Sonnenlicht und lange, dunkle Abende: Herbst und Winter drücken vielen aufs Gemüt. Fehlendes Tageslicht beeinträchtigt nicht nur die Stimmung. Deshalb findet die Therapie mit Licht und Farbe immer mehr ihren Weg zur unterstützenden Behandlung von körperlichen und seelischen Beschwerden.

### #Licht & Gesundheit

**Ein neuer Ansatz, die Lebensqualität zu steigern.**

Es gibt viele Mediziner und Therapeuten, die vom Behandlungserfolg und den positiven Auswirkungen von Licht und Farbe auf unseren Organismus so überzeugt sind, dass sie dieses Wissen fördern und mit anderen Kollegen teilen, um mit speziellen Licht- und Farbtherapiegeräten bestimmte Reize zu geben und dadurch das Hormonsystem positiv anzuregen.

### ✿ Wirkungsweise der Farbtherapie

Farben können unseren Organismus positiv beeinflussen.

- Linderung von Schmerzen
- Ausgleich von energetischen Defiziten
- Aufbau des Zellgewebes
- Anregung sämtlicher Körperfunktionen

- Bildung von roten Blutkörperchen
- Stoffwechsel- und Zirkulationsanregung
- Erweiterung kleinster Blutgefäße und Kapillaren
- Eindämmung von Entzündungen
- Zerstörung von Eiterkeimen und Bakterien
- Durchblutung und Straffung des Gewebes
- Harmonisierung von Überfunktionen

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



### ⚙ Über Olbrich

Im Bereich der Licht-, Farblichttherapie verfügt das Unternehmen über jahrzehntelange Erfahrung und entwickelt seine Produkte in enger Zusammenarbeit mit Medizinern und Fachpersonal stetig weiter, um immer auf dem neuesten Stand der Technologie und der wissenschaftlichen Erkenntnisse auf diesem Gebiet zu sein.

### ✉ Licht- und Farbtherapie nach Maß

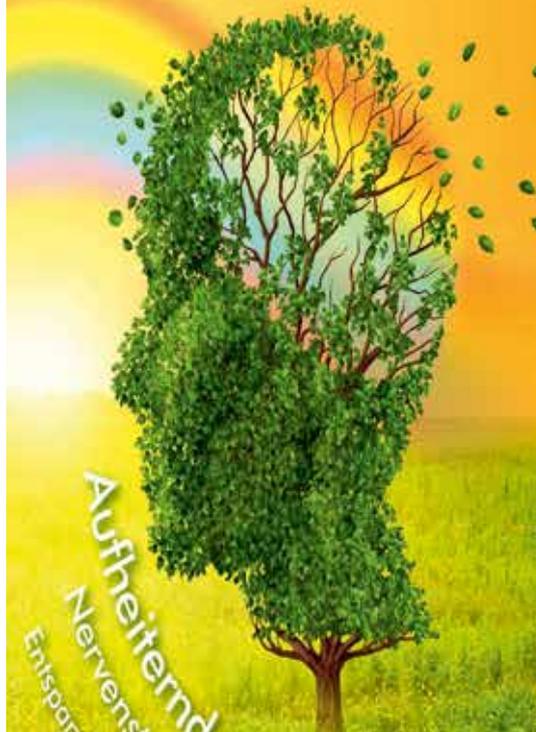
All unsere Geräte können auch nach Maß gefertigt werden.

Wir bieten Ihnen gern ein Licht- oder Farbtherapiegerät an, welches genau auf Ihre individuellen Bedürfnisse zugeschnitten ist.

# SUNLIGHT Licht & Farbtherapie

Medikamentenfreie  
Behandlung von:

- DEMENZ
- ALZHEIMER
- DEPRESSIONEN
- BURN OUT



Aufheiternd - Beruhigend  
Nervenstärkend - Rückerinnernd  
Entspannend - Dankvermögensteigernd

## OLBRICH

know how

competence in light & color

+49 (0) 2372-862 868

Email: [olbrich.knowhow@t-online.de](mailto:olbrich.knowhow@t-online.de)  
Homepage: [www.olbrich-hemer.de](http://www.olbrich-hemer.de)

LICHT- & FARBTHERAPIEGERÄTE



### Also steht nicht in jedem Fall eine Operation an?

Das kann sich glücklicherweise auch auswachsen. Umso älter das Kind wird, wachsen ja auch die Niere und der Harnleiter und dann kann das auch von selbst wieder verschwinden. Man sollte das also sensibel untersuchen, nicht zu früh die OP-Indikation stellen und prüfen, ob sie wirklich notwendig ist, auch wenn sie, wie beschrieben, minimal-invasiv ist. Außerdem kann man, wenn es zu Infekten kommt, zunächst einmal eine entsprechende Prophylaxe versuchen. Dabei muss das Kind über einen Zeitraum von mehreren Monaten abends ein Antibiotikum nehmen. Wenn man dann nach dem Absetzen sieht, dass es nicht mehr zum Durchbruch und zu Infektionen kommt und es auch im Ultraschall besser aussieht, dann hat man das konservativ gut behandelt. Mit dem speziellen Untersuchungsverfahren der Nierenszintigrafie kann man auch die Funktion und den Abfluss der Niere überprüfen und feststellen, ob sie schon Schaden genommen hat. Denn einen Funktionsverlust der Niere durch einen Reflux gilt es in jedem Fall zu verhindern.

### Wenn das nicht bei einer Ultraschalluntersuchung auffällt: Gibt es noch andere Hinweise auf einen Reflux?

Alarmzeichen sind bei einem Säugling beispielsweise eine Trinkschwäche, Fieber und Teilnahmslosigkeit, also die klassischen Hinweise auf einen Infekt. Wobei der Nachweis einer Harnwegsinfektion im Urin bei Windelträgern eben schwierig ist und man beispielsweise bei Mädchen einen im Schambereich angeklebten Beutel zum Auffan-



Auf diesem Ultraschallbild ist die Erweiterung des Nierenbeckens durch einen Reflux zu sehen.

gen von möglichst sauberem Urin - also beispielsweise nicht durch die Hautflora kontaminierten - nutzen muss. Bei Kleinkindern sind die Anzeichen auf einen Reflux ähnlich: Sie sind schlapp, apathisch, müde und blass. Und gerade wenn die Niere mit betroffen ist, ist das ein schweres Krankheitsbild.

### Ab welchem Alter kann denn operiert werden?

Bei uns im Haus operieren wir Kinder ab zwei Jahren.

### Haben Sie abschließend noch einen Rat für unsere Leser?

Allgemein gilt, dass man alle diese Themen nicht als Tabu betrachten, sondern frühzeitig die Probleme ansprechen und angehen sollte. Es gibt verschiedene Symptome, die können völlig harmlos sein, die können sich auswachsen. Aber man sollte darauf achten, dass man keine Störungen, angeborene Veränderungen oder Krankheiten übersieht.



Schon beim ersten Kratzen im Hals:

**JETZT Abwehr- UND Selbstheilungskräfte stärken!**



**Über 90%**  
zufriedene  
Verwender.\*

Für die  
ganze Familie  
geeignet.\*

**Meditonsin®**

MEINE ERKÄLTUNGS-  
MEDIZIN



\* Nach Rücksprache mit dem Arzt ab 7 Monaten, ab 1 Jahr in der Selbstmedikation.  
\*\* Kergl, A., 2011: Komplexhomöopathikum (Meditonsin® Tropfen) bewährt sich in Anwendungsbeobachtung. Pharm. Ztg., 156. Jahrgang, Nr. 14.



**Meditonsin® Tropfen / Meditonsin® Globuli.** Die Anwendungsgebiete leiten sich von den homöopathischen Arzneimittelbildern ab. Dazu gehören: Akute Entzündungen des Hals-, Nasen- und Rachenraumes. Meditonsin® Tropfen enthält 6 Vol.-% Alkohol. Meditonsin® Globuli enthält Sucrose (Zucker). Zu Risiken und Nebenwirkungen lesen Sie die Packungsbeilage und fragen Sie Ihren Arzt oder Apotheker. Stand: 02/2019 bzw. 04/2017. MEDICE Arzneimittel, 58638 Iserlohn. MT 03.20/21

www.meditonsin.de

# FAMILIEN- FREUNDLICH VERSICHERT

UND FÜRS GESUNDE  
AUFWACHSEN BELOHNT.

Bis zu  
**1.626 €**  
je Kind mit dem  
DAK AktivBonus  
Junior.

Für die Gesundheit Ihrer Familie:

[WWW.DAK.DE/AKTIVBONUSJUNIOR](http://WWW.DAK.DE/AKTIVBONUSJUNIOR)

**DAK-Gesundheit**  
Theodor-Heuss-Ring 2  
58636 Iserlohn

Tel.: 02371 78916-0  
Fax: 02371 78916-7070  
service765900@dak.de

**DAK**  
Gesundheit  
*Ein Leben Lang.*