



# Praxis Frankenring Krefeld



Ihr Wohlbefinden – unser Anliegen



# Inhaltsverzeichnis

<b>Vorwort</b> .....	<b>1</b>
<b>Branchenverzeichnis</b> .....	<b>2</b>
<b>Impressum</b> .....	<b>2</b>
<b>Unsere Praxis</b> .....	<b>3</b>
<b>Sprechzeiten</b> .....	<b>3</b>
<b>Wir sind ein starkes Team</b> .....	<b>3</b>
Dr. med. Ralf Brandstetter.....	3
Dr. med. Angelika Römer.....	4
Dr. med. Dirk Kraues.....	4
Mitarbeiterinnen.....	5
<b>Leistungsspektrum</b> .....	<b>6</b>
<b>Vorsorgeuntersuchungen</b> .....	<b>6</b>
<b>Betreuung akut und chronisch Erkrankter</b> .....	<b>8</b>
<b>Diagnostikverfahren in unserer Praxis</b> .....	<b>8</b>
<b>Besondere Leistungen unserer Praxis</b> .....	<b>11</b>
<b>Naturheilverfahren</b> .....	<b>12</b>
<b>Atteste und Berichte</b> .....	<b>13</b>
<b>Neuerungen und Wissenswertes</b> .....	<b>14</b>
<b>Kassenleistungen der gesetzlichen Krankenversicherung</b> .....	<b>14</b>

<b>Was zahlen die Krankenkassen für ärztliche Behandlung?</b> .....	<b>14</b>
<b>Was zahlen die Krankenkassen für Arzneimittel?</b> .....	<b>14</b>
<b>Welche Medikamente darf der Arzt verordnen?</b> .....	<b>14</b>
<b>Die Kassenärztliche Vereinigung Nordrhein und Westfalen-Lippe</b> .....	<b>14</b>
<b>Was sind individuelle Gesundheitsleistungen?</b> .....	<b>15</b>
<b>Gefährliche Blutsauger</b> .....	<b>15</b>
<b>Bei Schmerzen den Rücken nicht schonen</b> .....	<b>16</b>
<b>„Goldene Weisheiten“ für einen gesunden Rücken</b> .....	<b>17</b>

<b>Eine gute Vorsorge ist wichtig</b> .....	<b>18</b>
<b>Die Kraft Ihres Blutes</b> .....	<b>19</b>
<b>Allergien sind weiter auf dem Vormarsch</b> .....	<b>19</b>

<b>Arznei- und Heilmittel aus der Apotheke</b> ....	<b>20</b>
<b>Pen-Vielfalt für Diabetiker</b> .....	<b>20</b>
<b>Machen Sie Ihre Reiseapotheke fit</b> .....	<b>20</b>
<b>Worauf Sie bei einer Arzneimitteltherapie achten sollten</b> .....	<b>U3</b>

U = Umschlagseite

Praxisgemeinschaft Engels Ricks



**Logopädie Engels**

Telefon 02151 / 80 15 56

**Ergotherapie Ricks**

Telefon 02151 / 80 15 19



Dreikönigenstraße 55-57 · 47798 Krefeld · Fax 02151 / 801746

## IMPRESSUM

Herausgegeben in Zusammenarbeit mit der Praxis Frankenring Krefeld. Titel, Umschlaggestaltung sowie Art und Anordnung des Inhalts sind zugunsten des jeweiligen Inhabers dieser Rechte urheberrechtlich geschützt. Nachdruck und Übersetzungen sind – auch auszugsweise – nicht gestattet. Nachdruck oder Reproduktion, gleich welcher Art, ob Fotokopie, Mikrofilm, Datenerfassung, Datenträger oder Online nur mit schriftlicher Genehmigung des Verlages.

  
**mediaprint**  
infoverlag

**mediaprint**  
WEKA info verlag gmbh  
Lechstraße 2  
D-86415 Mering  
Tel. +49 (0) 8233 384-0  
Fax +49 (0) 8233 384-103  
info@mp-infoverlag.de  
www.mp-infoverlag.de

47803004/1. Auflage/2010

# Vorwort

## **Herzlich Willkommen in der Hausärztlichen Gemeinschaftspraxis Frankenring!**

Mit der Ihnen hier vorliegenden Broschüre möchten wir Sie begrüßen und die Gelegenheit nutzen, Sie umfassend über unsere Praxis zu informieren.

Wir sind eine allgemeinmedizinisch – internistische Praxis, die bereits seit vielen Jahren im Zentrum Krefelds besteht.

Durch unsere umfassende Ausbildung und Zusatzweiterbildungen bieten wir unseren Patienten ein breites Spektrum von Untersuchungen und Behandlungen, dazu viele Angebote und Individuelle Gesundheitsleistungen im Rahmen der Früherkennung und Vorbeugung von Erkrankungen.

Im Zentrum unseres ärztlichen Handelns steht stets der Mensch in seiner Gesamtheit mit seinen individuellen Beschwerden und Wünschen. Für uns ist das ausführliche Gespräch mit unseren Patienten, von denen wir viele schon über Jahre begleiten, ein wichtiger und unentbehrlicher Teil der Behandlung.

Mit Hilfe einer gründlichen Diagnostik unter Anwendung der erforderlichen Technik und ggf. Einbeziehung von anderen Spezialisten möchten wir erkrankte Menschen optimal betreuen und behandeln.

Aber auch die Gesundheitsförderung und Vorbeugung ist ein Schwerpunkt unserer Arbeit. Wir wollen Menschen in die Lage versetzen, mehr Einfluss auf ihren Gesundheitszustand zu nehmen und ihre Gesundheit aktiv zu verbessern.

Um dies alles zu Ihrem Wohl umsetzen zu können, sind Vertrauen und Achtung erforderlich. Persönliches Engagement, Aufgeschlossenheit und Freundlichkeit jedes Einzelnen tragen dazu bei, dass Sie sich in unsere Praxis wohl fühlen. Sie können sich darauf verlassen:

## **Bei uns sind Sie in guten Händen!**

Wir besuchen regelmäßig wissenschaftliche Fortbildungen und prüfen sorgfältig, welche Möglichkeiten der medizinische Fortschritt für unsere Patienten bietet. Die Ausstattung unserer Geräte nach modernen Standards ist dabei wesentliche Voraussetzung. Unerlässlich ist für uns die kontinuierliche Fort- und Weiterbildung unserer Mitarbeiterinnen.

Ein modernes Qualitätsmanagement garantiert effiziente Praxisstrukturen und qualitativ hochwertige Behandlung jedes Einzelnen.

## **Dies alles dient einem Ziel: Ihrer Gesundheit!**

Dr. med. Ralf Brandstetter  
Dr. med. Angelika Roemer  
Dr. med. Dirk Kraues  
und das Praxisteam.



# Branchenverzeichnis



**Sevinc Isikara**  
PHYSIOTHERAPIE

**Krankengymnastik**  
Diplom Physiotherapeutin

Marktstr. 277  
47798 Krefeld

Tel: 02151-9755990  
Krankengymnastik, Massagen und Hausbesuche  
Termine nach Vereinbarung

## Physio Mil-Weißenborn

Malgorzata Mil-Weißenborn  
Physiotherapeutin

- Krankengymnastik
- Manuelle Therapie
- Craniosacrale Therapie
- Manuelle Lymphdrainage
- Massage
- Wärme/Kältetherapie
- Schröpfkopftherapie
- Akupressur
- Rückenschule
- Pilates

Hubertusstrasse 62  
47798 Krefeld  
Telefon: 02151 1521-25  
Telefax: 02151 1521-49

E-Mail: [info@physio.mil-weissenborn.de](mailto:info@physio.mil-weissenborn.de)  
Internet: [www.physio.mil-weissenborn.de](http://www.physio.mil-weissenborn.de)

*Termine nach Vereinbarung • Privat und alle Krankenkassen*



Liebe Leserinnen und Leser!

Hier finden Sie kompetente Kooperationspartner rund um die Gesundheit und für Ihr Wohlergehen, alphabetisch geordnet. Alle diese Partner haben die kostenlose Verteilung unserer Broschüre ermöglicht. Weitere Informationen finden Sie im Internet unter [www.alles-deutschland.de](http://www.alles-deutschland.de).

Ambulante Pflegedienste .....	9,10
Apotheken.....	U3
Ergotherapie .....	U2
Kieferorthopädie.....	18
Krankengymnastik .....	2,17
Krebsberatung .....	9
Krebsnachsorge .....	9
Logopädie .....	U2,9
Manuelle Therapie.....	2
Massagen .....	16
Orthopädie-Schuhtechnik.....	9
Physiotherapie .....	2,5,17
Rückenschule .....	5
Sanitätshäuser.....	7,9
Sprachtherapie.....	9
Zahnarzt.....	18

U= Umschlagseite

# Unsere Praxis

Unsere Praxisräume befinden sich seit August 2003 am Frankenring 57. Im großzügigen Flurbereich finden regelmäßig wechselnde Ausstellungen von verschiedenen Künstlerinnen und Künstlern statt.

Vom Frankenring aus ist die Praxis im 1. Obergeschoss auch für Kinderwagen und Rollstühle über die Rampe neben der Außentreppe und den Fahrstuhl zu erreichen.

Der Zugang vom Parkbereich (über die Marktstraße) auf der Rückseite ist allerdings nur über eine Treppe möglich. Dort verfügen wir auch über drei für unsere Patienten reservierte Parkplätze.

## Sprechzeiten:

Mo: 9.00 – 12.00 und 16.00 – 19.00  
Di: 9.00 – 12.00 und 16.00 – 18.00  
Mi: 9.00 – 12.00  
Do: 9.00 – 12.00 und 16.00 – 18.00  
Fr: 9.00 – 13.00



## Wir sind ein starkes Team

### Dr. med. Ralf Brandstetter



#### Beruflicher Werdegang:

1985	Approbation als Arzt
1986 - 1988	Anästhesie- & Intensiv-Medizin im St. Katharinen-Hospital Frechen
1988 - 1994	Facharztausbildung im Evangelischen Krankenhaus Köln
1994	Facharzt für Innere Medizin
seit 1995	niedergelassener Internist, zunächst in der Marktstraße in Krefeld, seit 2003/2004 in der hausärztlichen Gemeinschaftspraxis Frankenring

#### Besondere Qualifikationen:

Betreuung und Rückholung im Ausland erkrankter Patienten im Auftrag verschiedener Hilfsorganisationen;  
klinische Erfahrung in der Reisemedizin und Sportmedizin;  
Arzt im Rettungsdienst mit Qualifikation „Notarzt“;  
Psychosomatische Grundversorgung

#### Teilnahme DMP:

Diabetes mellitus, KHK; COPD und Asthma bronchiale

#### Zusatzbezeichnungen:

Akupunktur  
Palliativmedizin

# Unsere Praxis

## Dr. med. Angelika Römer



### Beruflicher Werdegang:

- 1990 - 1991 Ärztin im Praktikum in der Medizinischen Klinik des Marienhospitals Düsseldorf
- 1991 Promotion/Doktorarbeit
- 1992 Approbation als Ärztin
- 1992 - 2000 Assistenzärztin in der Medizinischen Klinik Marienhospital Düsseldorf
- 2000 Fachärztin für Innere Medizin
- 2000 - 2002 Angestellte Praxisärztin in der Gemeinschaftspraxis Dr. med. Beermann / Frau Ey-Wöller / Düsseldorf
- seit 2003 niedergelassene Internistin in der hausärztlichen Gemeinschaftspraxis Frankenring in Krefeld

### Besondere Qualifikationen:

- Fachkunde Rettungsdienst;  
Arbeitsmedizin; Reisemedizin;  
Psychosomatische Grundversorgung

### Teilnahme DMP:

Diabetes mellitus, KHK; COPD und Asthma bronchiale

### Zusatzbezeichnung:

Akupunktur

## Dr. med. Dirk Kraues



### Beruflicher Werdegang:

- 1998 - 1999 Arzt im Praktikum in der Inneren Abteilung des St.-Marienkrankenhauses Ratingen
- 1999 Approbation als Arzt
- 1999 - 2000 Assistenzarzt in der Kardiologischen Abteilung des Herzzentrums Duisburg/Kaiser-Wilhelm-Krankenhaus
- 2000 - 2001 Assistenzarzt in der Medizinischen Klinik I des Evangelischen Krankenhauses Duisburg-Nord
- 2001 - 2002 Gefäßchirurgische/chirurgische Gemeinschaftspraxis Dres. Stock / Stock-Denschel Düsseldorf
- 2002 - 2003 Allgemeinmedizinische Gemeinschaftspraxis Dres. Judick / Gronich-Kurz Düsseldorf
- 2003 Facharzt für Allgemeinmedizin
- seit 10. 2004 niedergelassen als Facharzt für Allgemeinmedizin in der Gemeinschaftspraxis Frankenring

### Besondere Qualifikationen:

- Kurs Arzt im Rettungswesen,  
Kurs Internistische Intensivmedizin,  
Psychosomatische Grundversorgung;

### Teilnahme DMP:

Diabetes mellitus, KHK; COPD und Asthma bronchiale

### Zusatzbezeichnungen

- Naturheilverfahren  
Akupunktur  
Palliativmedizin



# Unsere Praxis

## Mitarbeiterinnen



**Nicole Kath**  
leitende Arzthelferin



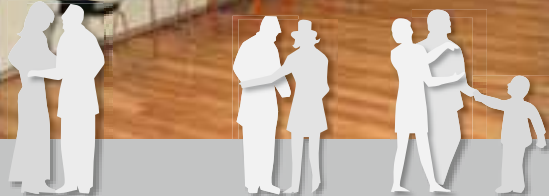
**Nicole Engelmann**  
Arzthelferin



**Luljieta Ahmeti**  
Arzthelferin



**Carina Roß**  
Auszubildende zur medizinischen  
Fachangestellten



Gesundheitspraxis Zanin  
Dionysiusstr. 92 (Ecke Rosstraße)  
47798 Krefeld  
0 21 57 / 3 63 28 00 fon  
0 21 51 / 6 45 51 08 fax

### Präventionsbereich

Gesundheitskurse

#### → **Präventive Rückenschule**

Sie leiden unter Rückenschmerzen,  
Verspannungen - wären gerne  
kräftiger und leistungsfähiger?

Dann laden wir Sie zu einem ganzheitlichen Bewegungs- und Verhaltenstraining ein, denn ein gesunder Rücken braucht Bewegung!

#### → **Kinderrückenschule**

Bewegung ist wichtig für die gesunde Entwicklung, denn gerade die ersten Lebensjahre legen die Basis für die Haltung und Leistungsfähigkeit der Kinder

Auch wenn »Rückenschule« zunächst langweilig und trocken klingt, ist der Kurs speziell für die Kinder entwickelt und somit das genaue Gegenteil.

#### → **Entspannungskurse für Kinder**

### Physiotherapiebereich

→ Die Gesundheitspraxis Zanin hilft Ihnen, bei Beschwerden und nach Verletzungen, in kleinen Schritten zurück zur vertrauten Beweglichkeit zu finden.

#### **Unsere Leistungen:**

- Krankengymnastik, auch auf neurologischer Basis
- Manuelle Therapie
- Manuelle Lymphdrainage
- **Gerätegestützte Krankengymnastik**
- Kinesio-Taping
- Wärmetherapie ( Moorpackung )



**Lena Zanin**

Diplom Sportlehrerin, Physiotherapeutin

# Leistungsspektrum

## Vorsorgeuntersuchungen

Vorsorge wird immer wichtiger.

Die entscheidende Voraussetzung für Vitalität und Leistungsfähigkeit bis ins hohe Alter ist die Gesundheit.

Darum ist es gut, wenn Sie in regelmäßigen Abständen mit den Möglichkeiten der modernen Medizin überprüfen, wo Sie gesundheitlich stehen und ob es Zeit ist, gegen bestimmte Entwicklungen entschlossen vorzugehen.

Das Vorsorgeprogramm unserer Praxis möchten wir Ihnen an dieser Stelle vorstellen.

Nutzen Sie die Möglichkeit, Krankheiten vorzubeugen und Ihre Gesundheit und Lebensfreude zu erhalten.

Falls Sie Fragen oder Wünsche haben, sprechen Sie uns bitte an. Wir helfen Ihnen gerne weiter.



### 1. Gesundheitsuntersuchung

Die Gesundheitsuntersuchung („Check-Up“) kann von Frauen und Männern ab dem 35. Lebensjahr alle 2 Jahre in Anspruch genommen werden.

- Erhebung der medizinischen Vorgeschichte
- Körperliche Untersuchung
- Bestimmung des Blutzuckers u. des Cholesterins
- Urintest
- Stuhluntersuchung auf Blut (ab Lj.)
- Beratung zur Lebensführung
- Überprüfung des Impfstatus und Durchführen von notwendigen Impfungen

### 2. Krebsfrüherkennung Frauen

Diese Untersuchung wird von Frauenärztinnen und -ärzten jährlich bei allen Frauen über 20 Jahren durchgeführt.

### 3. Krebsfrüherkennung Männer

Männer ab 45 haben Anrecht auf diese jährliche Untersuchung. Sie beinhaltet das Abtasten der Prostata durch den Enddarm sowie die Untersuchung der äußeren Genitalien.

### 4. Hautkrebsfrüherkennung

Alle Männer und Frauen ab dem 35. Lebensjahr ( bzw. je nach Krankenkasse schon ab dem 18. oder 20. Lebensjahr) haben alle 2 Jahre Anspruch auf die Hautkrebsfrüherkennungsuntersuchung. Diese ermöglicht Vorstufen von Hautkrebs zu erkennen und sie einer schnellen Behandlung zuzuführen.



# Leistungsspektrum

## 5. Darmkrebsfrüherkennung

Im Alter von 50 - 54 Jahren wird ein jährlicher Papierstreifentest (Hämoccult-Test) auf Blut im Stuhl durchgeführt. Ab 55 Jahren besteht die Möglichkeit, eine vorbeugende Darmspiegelung durchführen zu lassen. Zusätzlich ist die Koloskopie (Dickdarmspiegelung) zur Früherkennung von Darmkrebs in den Leistungskatalog der gesetzlichen Krankenversicherung aufgenommen worden. Männer und Frauen ab 55 Jahren können zwei kostenlose Darmspiegelungen durchführen lassen: die erste ab 55, die zweite (bei unauffälligem Befund der ersten) frühestens zehn Jahre danach. Wer die Darmspiegelung nicht wählt, kann den kostenlosen Stuhltest ab 55 nur noch im Abstand von zwei Jahren durchführen lassen.

## 6. Impfberatung

Wir überprüfen Ihren Impfschutz und führen notwendige Schutzimpfungen gegen Tetanus; Diphtherie, Kinderlähmung, Masern, Mumps, Röteln, Hepatitis A und B sowie die bakterielle Lungenentzündung und weitere empfohlene Impfungen durch. Außerdem impfen wir jährlich im Herbst gegen Grippe.

## 7. Jugendschutzuntersuchungen

Die gesetzlichen Krankenkassen übernehmen seit einigen Jahren die Kosten für eine zusätzliche Vorsorgeuntersuchung für Jugendliche zwischen 12 und 14 Jahren. Bei dieser Vorsorge erfolgt eine gründliche körperliche Untersuchung mit Schwerpunkt auf Vorbeugung von Problemen des Bewegungsapparates und eine ausführliche Beratung zur Sexualentwicklung und der sozialen Situation sowie zu den aktuellen Themen in diesem Lebensabschnitt (Schule, Sport, Alkohol, Nikotin, Drogen usw.). Außerdem versucht man, familiäre Belastungen durch Stoffwechselerkrankungen, z. B. erhöhtes Cholesterin, frühzeitig zu erkennen.



## Das passende Hilfsmittel ...



... ist der wichtige Baustein für mehr Lebensqualität. Ihre individuelle Versorgung ermitteln wir per kostenfreiem Besuch, entweder bei Ihnen zu Hause oder bereits im Krankenhaus. Bei der Erledigung der Formalitäten sind wir Ihnen gerne behilflich.



**reha team West**  
Wir bringen Hilfen

Mevissenstraße 64a · 47803 Krefeld

Außerdem in Düsseldorf · Duisburg · Jüchen · Mönchengladbach  
[www.rtwest.de](http://www.rtwest.de) · Zentralruf 018 05 / 018 007

# Leistungsspektrum

## 8. Kindervorsorgeuntersuchungen (U3 - U10)

Kinder sollten in regelmäßigen Abständen zur Untersuchung beim Haus- oder Kinderarzt vorgestellt werden. Für die einzelnen Untersuchungen sind gewisse Altersabschnitte vorgegeben.

Durch diese Untersuchungen lassen sich zahlreiche Erkrankungen (z. B. Wirbelsäulenveränderungen, Hör- oder Sehstörungen, Herzfehler) feststellen. Durch Früherkennung und gezielte Behandlung kann man meist eine deutliche Besserung oder Heilung dieser Krankheiten erreichen.

## 9. Neurologische Basisdiagnostik mit Demenztastung

Standardisierte Tests zur Früherkennung von Abbauprozessen des Gehirns (z. B. Alzheimer-Krankheit) werden direkt in unserer Praxis durchgeführt.

Möchten Sie über diese allgemeinen, von den Krankenkassen bezahlten Untersuchungen hinaus mehr für Ihre Gesundheit tun, bieten wir Ihnen ein abgestuftes Programm an, mit dem Sie Ihr individuelles Vorsorgepaket zusammenstellen können.

Diese Leistungen gehören im Bereich der Vorsorge nicht zum Leistungskatalog der Gesetzlichen Krankenversicherung und die anfallenden Kosten müssen daher von Ihnen übernommen werden. Die Kosten richten sich nach der Gebührenordnung für Ärzte (GOÄ) – s. hierzu auch unter Seite 14.

Ziel dieser weiterführenden Untersuchungen ist eine größere Sicherheit und Aussagekraft für Sie.

Ihre Gesundheit sollte es Ihnen Wert sein.

## Betreuung akut und chronisch Erkrankter

Als Hausärzte möchten wir Sie rundum medizinisch betreuen. Bei akuten Erkrankungen möchten wir Sie aus organisatorischen Gründen bitten, morgens telefonisch einen Akuttermin zu verabreden, um Ihre Wartezeit so kurz wie möglich zu halten. Für umfassendere Beratungen bei längerfristigen Beschwerden oder komplexeren Problemen sowie zur Vorsorgeuntersuchung vereinbaren Sie bitte ebenfalls einen entsprechenden Termin.

*Wenn es medizinisch notwendig ist, führen wir selbstverständlich auch **Hausbesuche** bei Ihnen durch.*

Die Führung von Patienten und zum Teil auch die Schulung im Rahmen der **Disease Management Programme** (Krankheitsmanagement) der gesetzlichen Krankenkassen mit ihren Auflagen an uns zur regelmäßigen Fortbildung und ihrer Empfehlung an die Patienten zum regelmäßigen Kontroll- und Beratungsbesuch ist auch eine wichtige Aufgabe in der medizinischen Versorgung. DM-Programme gibt es für folgende Erkrankungen: Diabetes mellitus („Zuckerkrankheit“), koronare Herzerkrankungen, Asthma bronchiale und die chronische Bronchitis.

## Diagnostikverfahren in unserer Praxis

Das **Ruhe-EKG** wird als kardiologische Basisuntersuchung meist im Liegen angefertigt und zeichnet die Herzströme auf, die Auskunft geben können über Herzfrequenz, Herzrhythmus, die elektrische Aktivität von Herzvorhöfen und Herzkammern. Für die Diagnostik von Herzrhythmusstörungen ist das EKG ebenso unverzichtbar wie zur Erkennung eines akuten Herzinfarktes.



# Leistungsspektrum

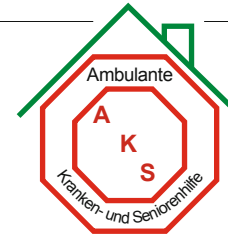


**Verena Beurskens**  
Dipl. Logopädin (NL) / LSVT

Praxis für Sprach-,  
Sprech-, Stimm-, Atem-,  
Schluck- und Hörtherapie  
Hirnleistungstraining

Kölner Str. 566-570  
47807 Krefeld  
Tel 02151 6516656  
Fax 02151 6516636  
logopaedie\_beurskens@arcor.de

**Ambulante  
Kranken-  
und  
Seniorenhilfe**

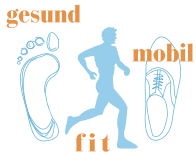


Pflege zu Hause



Kölner Straße 598 · 47807 Krefeld-Fischeln  
**Tel.: (02151) 300835** · Fax: (02151) 309937  
E-Mail: aksStausberg@t-online.de  
Internet: www.aks-stausberg.de

**Kundenfreundlich · Kompetent · Zertifiziert**



Wilhelm **JORDAN**  
**Orthopädie  
Schuh Technik**  
seit 1892

**ORTHOPÄDIESCHUHTECHNIK · WELLNESS  
PODOLOGIE · SANITÄTSHAUS**

Wilhelm Jordan GmbH  
St.-Anton-Straße 16-18  
47799 Krefeld

Telefon 02151 / 29874  
Fax 02151 / 20620  
Mobil 0172 / 2196335

Mode + Sport-Center Braun  
Neumarkt 2-4  
47441 Moers

Telefon 02841 / 105-0  
E-mail info@ortho-schuh.de

**NEU**

[www.ortho-schuh.de](http://www.ortho-schuh.de)

**Wir beraten Sie  
gerne ausführlich**



**BERATUNGSSTELLE  
FÜR KREBSBETROFFENE  
UND ANGEHÖRIGE**

**MÜHLENSTRASSE 42  
47798 KREFELD  
TELEFON: (02151) 602333**



# Wir erleichtern den Alltag

Service aus einer Hand

- ➔ Grund- und Behandlungspflege
- ➔ Familienpflege (Hauswirtschaftliche Versorgung Junger Familien)
- ➔ Hauswirtschaftliche Versorgung
- ➔ Erreichbarkeit 365 Tage à 24 Std.
- ➔ Individuelle Dienstleistungen

**Jubiläum 20 Jahre  
(seit 1989)**

**Unverbindliche Beratung bei Ihnen zu Hause.**



*Florence-Hilfe*

Laschenhütte 21 • 47918 Tönisvorst

Telefon (02151) 795528

E-Mail: [info@florence-hilfe.de](mailto:info@florence-hilfe.de)

Internet: [www.florence-hilfe.de](http://www.florence-hilfe.de)

Ihre Ansprechpartnerinnen:

- ➔ Sabine von Ameln (PDL)
- ➔ Katrin Otto (stellv. PDL)

# Leistungsspektrum

Das **Langzeit-EKG** zeichnet die Herzströme über 24 Stunden auf. Damit kann man Rhythmusstörungen, Extraschläge oder Phasen mit sehr schnellem oder sehr langsamem Puls gut und einfach erkennen. Das Gerät besteht aus mehreren Elektroden, die auf bestimmte Stellen des Körpers aufgeklebt werden (ähnlich wie beim normalen EKG) und einem kleinen Gerät, das mit einem Gürtel am Körper befestigt wird. Während der Untersuchung sollte man möglichst den normalen Tagesablauf befolgen, um eine gute Aussagekraft der Untersuchung zu erhalten. Die Auswertung erfolgt in einem spezialisierten Zentrum, so dass es einige Tage dauert, bis das Untersuchungsergebnis vorliegt.

Das **Belastungs-EKG** hilft bei der Diagnostik von verschiedenen Herzerkrankungen und bei der Abklärung eines erhöhten Blutdrucks. Außerdem lässt sich mit einem Belastungs-EKG sehr gut die Belastbarkeit des Herz-Kreislauf-Systems testen. Hierzu müssen Sie auf einem speziellen Fahrrad (Ergometer) kräftig in die Pedale treten.

Weiterhin führen wir zur Überprüfung Ihres Herzrhythmus eine 24-Stunden-EKG- Aufzeichnung durch, um gefährliche Herzrhythmusstörungen zu erkennen. Mit der 24-Stunden-Blutdrucküberwachung diagnostizieren wir einen Bluthochdruck frühzeitig und können eine optimale Bluthochdruckeinstellung vornehmen.

Die **Lungenfunktionsprüfung** hilft bei der Beurteilung der Leistungsfähigkeit der Atemorgane wie beispielsweise bei chronischer Bronchitis oder Asthma.

Durch **Ultraschall** (Sonographie) kann man verschiedene Organe im Körper (z.B. Leber, Gallenblase, Bauchspeicheldrüse, Milz,

Nieren, Harnblase oder Schilddrüse) bildhaft darstellen. Bei dieser Untersuchung lassen sich krankhafte Veränderungen oder Anomalien an diesen Organen erkennen und auch bei Bedarf vermessen. Die **Endoskopie** (Magen- und Darmspiegelung) ist in vielen Fällen zur weiteren Diagnostik notwendig. Eine Magen- oder eine Enddarmspiegelung (Rektoskopie) kann auch in unserer Praxis durchgeführt werden.

Allergietestung und Desensibilisierung sind insbesondere bei Heuschnupfen, Hausstaub- oder Tierhaarallergien zur wichtigen Diagnose- und Behandlungsmethode geworden.

Im Rahmen der **Labordiagnostik** können weitere Erkenntnisse zu akuten Erkrankungen und Risiken gewonnen werden. Sowohl Blut- als auch Urin- und Stuhluntersuchungen sowie Gewebeproben werden meist in unserer Laborgemeinschaft ausgewertet. Einige Tests (z. B. einige Urin- und Stuhltests) können auch direkt ausgewertet werden. Üblicherweise treffen aber auch die versendeten Befunde im Laufe desselben Arbeitstages ein.

## Besondere Leistungen unserer Praxis

Zu einem Schwerpunkt unserer Praxis gehört die **Palliativmedizin**, die Betreuung von Schwerstkranken und Sterbenden in einem interdisziplinären Team mit begleitender psychosozialer Begleitung, z.B. auch im Krefelder Hospiz.

Hierzu sind wir aufgrund unserer speziellen Ausbildung besonders qualifiziert. Unser Ziel ist die bestmögliche Linderung von Schmerzen, Unruhe und anderen Symptomen möglichst im häuslichen Umfeld, um unnötige Krankenhausaufenthalte am Lebensende zu vermeiden.



# Leistungsspektrum

Bei akuten Konflikten und Belastungsreaktionen, depressiven Störungen, psychosomatischen Erkrankungen, Burn-Out-Syndrom oder anderen Störungen, Erkrankungen von Seele und Geist bieten wir Hilfe, Information und Koordination im Rahmen einer **psychosomatischen Grundversorgung** an.

Die **Akupunktur** ist eine traditionelle, chinesische Heilmethode zur Behandlung von akuten und chronischen Schmerzen wie z.B. Migräne, Gelenk- Kopf- und Rückenschmerzen, „Tennisarm“ und Schiefhals, aber auch bei funktionellen Störungen wie z. B. Reizmagen und -darm, Schwindel, Tinnitus und Menstruationsbeschwerden. Zum Einsatz kommt dabei sowohl die Körper- als auch die Ohrakupunktur. Weitere hilfreiche Einsatzmöglichkeiten gibt es bei der Rauchentwöhnung und der Gewichtsoptimierung.

Derzeit ist aber leider nur die Behandlung von chronischen Beschwerden der Lendewirbelsäule und der Kniegelenke eine Leistung der gesetzlichen Krankenkassen.

## (Reise-) Impfberatung

Nicht nur für Ferntouristen, sondern auch bei Reisen ins benachbarte Ausland empfiehlt sich eine Überprüfung des Impfschutzes und eine allgemeine reisemedizinische Vorsorge, v.a. bei Risikopersonen oder chronisch Kranken. Die von der Ständigen

Impfkommision (STIKO) des Robert-Koch-Institutes ([www.rki.de](http://www.rki.de)) empfohlenen Vorsorgeimpfungen werden bei uns individuell durchgeführt. Wir bilden uns regelmäßig auf dem Gebiet der Reisemedizin weiter und beraten Sie gerne vor Ihrem geplanten Urlaub in allen medizinischen Fragen (Impfungen, Reiseapotheke, allgemeine medizinische Verhaltensmaßregeln etc.). Einen Impfplan für Kinder und Jugendliche erhalten Sie beim Robert-Koch-Institut und bei einem Beratungsgespräch in unserer Praxis.

## Naturheilverfahren

Viele leichtere Erkrankungen und sogenannte „Befindlichkeitsstörungen“ benötigen keine stark wirkenden Medikamente oder einschneidende Therapien, sondern lassen sich mit relativ einfachen und nebenwirkungsarmen Behandlungsmethoden angehen. Unter dem Begriff „Naturheilverfahren“ sind verschiedene Behandlungsmethoden zusammengefasst, die man wiederum in einzelne Gruppen einteilen kann.

Die **Eigenblutbehandlung** ist eine bewährte naturheilkundliche Behandlung, die das körpereigene Immunsystem beeinflusst und unterstützt. Sie wird bevorzugt eingesetzt bei chronischen Hautproblemen sowie bei verschiedenen chronisch-wiederkehrenden Infekten. Dem Patienten werden 2-5 ml Blut aus der Armvene entnommen, die mit speziell für ihn ausgewählten homöopathischen Medikamenten gemischt und gleich anschließend in den Gesäßmuskel gespritzt werden.

Die Behandlung wird anfangs dreimal pro Woche, später zwei- bzw. einmal wöchentlich durchgeführt und dauert meist mehrere Wochen.



# Leistungsspektrum

Unter **Phytotherapie** versteht man die Behandlung von Krankheiten durch pflanzliche Wirkstoffe in verschiedenen Zubereitungsformen: Für viele Erkrankungen sind pflanzliche Mittel durchaus geeignet und wegen der geringeren Nebenwirkungsrate zu bevorzugen.

Die **Homöopathie** hat sich auf die Behandlung mit Wirkstoffen spezialisiert, die extrem niedrig dosiert und nach bestimmten Prinzipien ausgewählt werden.

In der **Neuraltherapie** werden Injektionen mit Lokalanästhetika zu therapeutischen Zwecken eingesetzt. Diese Injektionen greifen gezielt in regionale, segmentale und überregionale hormonelle Regelkreise ein. Die dabei eingesetzten Lokalanästhetika wirken schmerzstillend, entzündungshemmend und können die Gerinnung ändern. Maßgeblich für den Erfolg sind der korrekte Applikationsort und die richtige Reizqualität. Die Neuraltherapie ist eine Regulations- und Umstimmungstherapie und damit besonders geeignet für die Auftrennung eines Schmerzzyklus aufgrund eines Eingriffs in einen regionalen Regelkreis wie beispielsweise Schmerz - Verspannung - Minderdurchblutung.

Die **Reizstromtherapie** („TENS“) bietet sich bei akuten und chronischen Schmerzen des Bewegungsapparates als Wärmetherapie an. In Kombination mit Akupunktur, Neuraltherapie und Phytotherapie werden oft gute medizinische Erfolge erzielt.

Viele Erkrankungen sind ernährungsabhängig oder zumindest durch die Ernährung beeinflusst. Beispiele: Diabetes (Zuckerkrankheit), erhöhte Blutfette, Gicht (erhöhte Harnsäure), Übergewicht. Andere Erkrankungen lassen sich durch Veränderung der

Ernährung oder der Lebensgewohnheiten beeinflussen (Rheuma, Bluthochdruck, Verstopfung und viele andere). Bei chronischen Erkrankungen, speziell z. B. bei Krebs, wird oft der Appetit durch die Krankheit oder die Behandlung beeinträchtigt. Viele Krankheiten des Verdauungstraktes erfordern spezielle Kostformen oder Diäten (M. Crohn, Zöliakie, Laktoseintoleranz). Eine speziell auf den Betroffenen und seine Probleme abgestellte Diätberatung unterstützt sehr wirksam die Krankheitsbehandlung. Die Ernährungsberatung wird teilweise durch das Praxisteam selbst im Rahmen von Schulungen, teilweise durch die Ansprechpartner ihrer Krankenkassen durchgeführt.

## Atteste und Berichte

Für Gutachten, Versicherungen, Anträge oder die Feststellung der Tauglichkeit werden je nach Umfang sofort oder nach Terminabsprache und nach eventuell erforderlicher Untersuchung Atteste und Berichte angefertigt.



# Neuerungen und Wissenswertes...

## Kassenleistungen der gesetzlichen Krankenversicherung

Eine Reihe gesetzlicher Regelungen aus dem Sozialgesetzbuch regelt den Anspruch der Versicherten auf medizinische Versorgung. Es ist festgelegt, dass Leistungen, die nicht notwendig oder unwirtschaftlich sind, nicht beansprucht werden dürfen und von den Krankenkassen auch nicht bewilligen werden.

Der Anspruch auf Leistungen gesetzlich Versicherter baut nicht auf reine Willkür, sondern auf Regelungen des gemeinsamen Bundesausschusses, des obersten Beschlussorgans der gemeinsamen Selbstverwaltung der Ärzte, Zahnärzte, Psychotherapeuten, Krankenhäuser und Krankenkassen in Deutschland. Dieser prüft und entscheidet, welche Innovationen mit einem Vorteil für den Patienten einhergehen und den Versicherten im Rahmen der gesetzlichen Krankenversicherung zur Verfügung gestellt werden.

## Was zahlen die Krankenkassen für ärztliche Behandlung?

Als Folge der Honorarreform wird seit dem 1. Januar 2009 nicht mehr eine bestimmte Summe pro Mitglied für dessen jährliche Behandlung gezahlt, sondern der zu erwartende Behandlungsbedarf auf Basis der Daten von 2007. Damit wird auch das Honorar der Ärzteschaft begrenzt: Hausärzte und andere Facharztgruppen erhalten so pro Quartal einen bestimmten Betrag für ihre Patienten. Dieser ist unabhängig vom Behandlungsaufwand und der Anzahl der Arztbesuche. Die Behandlung beim Hausarzt ist z.B. im Bundesland Nordrhein-Westfalen mit rund 31 Euro für drei Monate abgegolten. (Januar 2010)

## Was zahlen die Krankenkassen für Arzneimittel?

Die Krankenkassen stellen für die Verordnung von Arzneimitteln jährlich nur ein bestimmtes Kontingent pro Arzt zur Verfügung. Damit wir in etwa wissen, wie viel wir in unserer Praxis verschreiben dürfen, weisen so genannte Richtgrößen den Betrag aus, den der Arzt im Durchschnitt pro Patient im Quartal verordnen kann. Hausärzte in Nordrhein-Westfalen haben derzeit (2009) etwa 48,50 Euro pro Patient und ca. 140 Euro pro Rentner als Arzneimittelkontingent für 3 Monate zur Verfügung. Dass wir unser Kontingent nicht überschreiten wird regelmäßig kontrolliert. Übersteigen wir unser Arzneimittelkontingent, müssen wir Strafe zahlen.

## Welche Medikamente darf der Arzt verordnen?

Generell dürfen nur Arzneimittel verordnet werden, die in Deutschland oder von der europäischen Zulassungsbehörde zugelassen sind und nicht aus der Leistungspflicht der gesetzlichen Krankenversicherung ausgeschlossen sind. Zudem sind wir verpflichtet, möglichst günstige Präparate bei gleicher Wirksamkeit zu verschreiben. Dies machen wir auch, um Ihre Beiträge zur Krankenversicherung stabil zu halten.

## Die Kassenärztliche Vereinigung Nordrhein und Westfalen-Lippe

Rund 27.000 Ärzte und Psychologische Psychotherapeuten übernehmen im Bundesland Nordrhein-Westfalen die





# Neuerungen und Wissenswertes...

ambulante Versorgung. Für einen reibungslosen Ablauf sorgt hier die Kassenärztliche Vereinigung. Wichtig für Sie als Patienten sind folgende Grundsätze:

- **Freie Arztwahl:** Diese Bestimmung besagt, dass Patienten jeden Arzt oder Psychotherapeuten aufsuchen können – unabhängig davon welcher gesetzlichen Krankenkasse Sie angehören.
- **24 Stunden im Einsatz:** Die Krankenkassen gewährleisten eine ambulante Versorgung zu jeder Zeit. Dazu gehört auch die Organisation eines ärztlichen Bereitschaftsdienstes.
- **Garantierte Qualität:** Regelmäßig werden die Qualifikationen der Vertragsärzte und Psychotherapeuten sowie die medizinischen Apparaturen überprüft.
- **Regionale Bandbreite:** Auch Versicherte, die nur zu Besuch in Nordrhein-Westfalen sind und hier einen Arzt aufsuchen, können von diesen hohen Qualitätsstandards profitieren. Die Datenübermittlung per Chipkarte ermöglicht die Abrechnung mit der Krankenversicherung des jeweiligen Heimatortes.

## Was sind individuelle Gesundheitsleistungen?

Ärztliche Leistungen, die nicht Bestandteil der gesetzlichen Krankenversicherung sind, die aber im Einzelfall sinnvoll oder nützlich sein können, dürfen auf Ihren Wunsch erbracht werden. Bei Inanspruchnahme dieser Wunschleistungen besteht allerdings kein Erstattungsanspruch gegenüber Ihrer Krankenkasse. Die Kosten für diese Behandlungen sind von Ihnen zu begleichen. Die Kassenärztliche Bundesvereinigung (KBV) hat diesen Leistungen die Bezeichnung individuelle Gesundheitsleistungen (IGeL) gegeben und sie wie folgt definiert: IGeL-Leistungen sind Leistungen, die nicht zum Leistungsumfang der gesetzlichen Krankenversicherung gehören, dennoch von Patienten nachgefragt werden, ärztlich

empfehlenswert oder aufgrund des Patientenwunsches ärztlich vertretbar sind. Wünschen Sie solche als privatärztlich zu qualifizierenden Leistungen, so muss Ihr Arzt diese Leistungen privat in Rechnung stellen. Sie schließen mit dem Arzt einen Vertrag über diese ergänzenden Leistungen. Ihr Arzt darf von dem Versicherten in einer gesetzlichen Krankenkasse eine Vergütung jedoch nur fordern, wenn für diese Leistungen vorher die schriftliche Zustimmung der Versicherten eingeholt und dieser auf die Pflicht zur Übernahme der Kosten hingewiesen wurde. (Quelle: [www.kvno.de](http://www.kvno.de))

## Gefährliche Blutsauger

Eine Rötung an der Stichstelle, die sich langsam ausbreitet – das kann das erste Indiz für eine von Zecken übertragene Lyme-Borreliose sein. Nervenschmerzen, Lähmungen, Entzündungen von Gehirn und Hirnhäuten können die Folgen sein. Die Therapie muss daher möglichst frühzeitig erfolgen. Von Ihrem Arzt erhalten Sie in der Regel Antibiotika. Und so kommt's zur Infektion: Beim Blutsaugen geben die Spinnentiere Erreger ab. Infektionsgefahr besteht in allen Regionen Deutschlands. Eine Impfung gibt es gegen Lyme-Borreliose nicht. Gegen die von infizierten Zecken übertragene Frühsommer-Meningoenzephalitis (FSME) hingegen gibt es Vorbeugemaßnahmen: Personen in Risikogebieten sollten sich dringend impfen lassen.



# Neuerungen ...

## Bei Schmerzen den Rücken nicht schonen

Nicht Ruhe, sondern Bewegung macht den Rücken stark. Eine trainierte Rückenmuskulatur ist wichtig für die Haltung und für korrekte Bewegungsabläufe. Zu jeder Behandlung von Rückenschmerzen gehört daher ein Aufbauprogramm für die Rumpfmuskulatur. Das sind neben den Muskeln des Rückens auch die geraden und schrägen Bauchmuskeln. Sie helfen dabei, die Wirbelsäule zu stabilisieren und sind daher Bestandteil jeder krankengymnastischen Rückenschule.

Viele Patienten glauben, dass Belastung und Bewegung den Rücken angreifen und so Schmerzen verursachen. Das ist jedoch nicht der Fall. Ganz im Gegenteil: Eine der wichtigsten Botschaften an den Patienten mit Rückenschmerzen lautet, dass normale körperliche Belastung die Wirbelsäule nicht schädigt. Vielmehr benötigt der Rücken Bewegung, um Muskulatur aufbauen zu können. Wer seinen Rücken schont, trägt nur dazu bei, dass die wichtige Stütz- und Muskulatur weiter abgebaut wird.

Patienten mit Rückenschmerzen, aber ohne neurologische Ausfälle wie Taubheitsgefühl, Muskelschwäche oder Lähmungen und ohne einen nachgewiesenen Bandscheibenvorfall, sollten sich daher nicht ins Bett legen, sondern ihrem Alltag weiter normal nachgehen.

Ihr Arzt kann Ihnen erklären, welche spezielle Krankengymnastik für Sie geeignet ist. Gegebenenfalls verschreibt er auch ein Schmerzmittel. Zusammen mit dem Patienten kann er außerdem ermitteln, welche Ursachen für die Rückenschmerzen verantwortlich sind – zum Beispiel unergonomische Büromöbel oder eine Fehlbelastung durch falsches Tragen schwerer Lasten. (Quelle: [www.kvno.de](http://www.kvno.de))

# Balance

Institut für traditionelle thailändische  
Entspannungs-Massage

DIE TRADITIONELLE  
THAILÄNDISCHE MASSAGE...  
... DER IDEALE MITTELWEG  
ZWISCHEN THERAPIE- UND WELLNESS



Finden Sie Linderung Ihrer Beschwerden oder auch einfach nur Entspannung in dieser heute stresslebigen Welt, in der ganzheitlichen, asiatischen Therapie der traditionellen thailändischen Entspannungsmassage.

Während dieser Massage werden zum einen sämtliche Gelenke positiv mobilisiert und die Muskeln gedehnt. Dies bewirkt eine Auflösung von Blockaden, die den natürlichen Fluss der Lebensenergie behindern. Die traditionelle thailändische Massage wird auch als passives Yoga bezeichnet, da der Therapeut den Patienten ohne dessen Zutun in verschiedene Yogapositionen bringt.

Auf der physischen Ebene bewirkt diese Massage in erster Linie einen Abbau von Verspannungen, Verhärtungen und Muskelverkrampfungen. Es kommt zu einer Anregung der Selbstheilungskräfte und zu einer Förderung der Entgiftungs- und Ausscheidungsleistung des Körpers. Weiterhin werden Kreislauf und Stoffwechselabläufe positiv beeinflusst.

Die Ganzheitlichkeit wirkt jedoch auch auf der geistigen und seelischen Ebene. Sie bringt den Patienten in die Ruhe, lässt ihn seine Balance finden und bewirkt somit eine Regeneration und den Ausgleich des vegetativen Nervensystems.

Krefeld, Fon (02151) 3619557  
Öffnungszeiten: Mo. - So. 10.00 - 21.00 Uhr

[www.balance-massagestudio.de](http://www.balance-massagestudio.de)



# Neuerungen und Wissenswertes...

## „Goldene Weisheiten“ für einen gesunden Rücken

- Bewegen Sie sich oft und vielfältig. Machen Sie Pausen für die Bewegung.
- Sitzen Sie so wenig wie möglich. Wenn, dann aufrecht und beweglich. Wechseln Sie öfter die Sitzposition.
- Prüfen Sie immer wieder, ob Sie gerade aufrecht stehen oder sitzen. Wenn nicht, richten Sie sich auf. Das übt sehr.
- Halten Sie Ihren Rücken mit einer täglichen Gymnastik kräftig und stabil. Er muss alles tragen – jeden Tag.
- Heben Sie mit Bedacht und tragen Sie schwere Gegenstände nur, wenn Ihr Rücken für die Belastung trainiert ist. Heben und tragen Sie Gegenstände möglichst nah am Körper und verteilen Sie die Lasten auf beide Arme.
- Entlasten Sie Ihren Körper auch mal zwischendurch, denn nur liegend bekommen Sie die nötige Erholung.
- Trainieren Sie täglich Ihre Muskeln. Betreiben Sie rückenfreundliche Sportarten, beispielsweise Rückenschwimmen, Laufen mit geeigneter Lauftechnik und gut gepolsterten Schuhen auf weichem Boden oder Radfahren mit Gesundheitslenker und aufrecht auf gut gefedertem Sattel.
- Vermeiden Sie häufiges Bücken, Kälte, Zugluft und immer gleiche Bewegungsabläufe. Betreiben Sie Ausgleichsgymnastik, strecken Sie sich immer wieder einmal. Lockern Sie verkrampfte Muskeln.
- Bereiten Sie sich mit geeigneten Übungen rechtzeitig auf zu erwartende rückenbelastende Tätigkeiten vor, zum Beispiel beim Schneeschaukeln oder bei Gartenarbeiten. Gestalten Sie Haushalt und Arbeitsplatz rückenfreundlich.
- Benutzen Sie Gehirn, Arme und Beine und schonen Sie den Rücken.
- Für die Rückenschule ist es nie zu früh und nie zu spät.

(Quelle: [www.kvno.de](http://www.kvno.de))



### Waltraud Leher

Staatlich anerkannte  
Krankengymnastin/Physiotherapeutin  
Rainbow Reiki Lehrerin/Meisterin

ALLE KASSEN  
Termine nach  
Vereinbarung

- Einzelbehandlungen - Krankengymnastik
- Massagen
- Lymphdrainagen
- Tuina - manuelle Technik aus der TCM
- Hausbesuche
- Rückenschule / gesunder Rücken
- ganzheitliches Beckenbodentraining
- Progressive Muskelrelaxation nach Jacobson
- Qi Gong
- Gesundheit aus ganzheitliches Sicht mit Seminaren, Workshops, Vorträgen
- Rainbow Reiki Ausbildung / 1. und 2. Grad
- Reiki-Sitzungen

Termine zu Kursen und Seminaren sind in der Praxis zu erfragen.

Marktstraße 94 • 47798 Krefeld      Telefon: 02151 - 1522201  
eMail: [waltraud.leher@gmx.de](mailto:waltraud.leher@gmx.de)      Fax: 02151 - 1522201  
[www.rainbowreikiwaltraudleher.de](http://www.rainbowreikiwaltraudleher.de)      Mobil: 0173 - 2816730



# Eine gute Vorsorge ist wichtig

## Schöne, gesunde Zähne: Warum Vorbeugung so wichtig ist

Der Weg zu schönen und gesunden Zähnen führt über eine vorbeugende kieferorthopädische Betreuung. Dadurch sind Kiefer- und Zahnfehlstellungen vermeidbar. Zeigen sich beispielsweise schon bei den Milchzähnen Kieferfehlstellungen, können diese durch spezielle Methoden behoben werden. Dadurch ist eine Selbstheilung möglich, die komplizierte Folgen verhindert.

Wann sollte ich mein Kind das erste Mal beim Kieferorthopäden vorstellen?

In der Regel beginnt eine kieferorthopädische Behandlung mit ca. 9 Jahren. Eine erste kieferorthopädische Kontrolle sollte jedoch bereits mit dem 5.-6. Lebensjahr erfolgen, da sich schon in diesem Alter große Abweichungen von der Norm erkennen lassen.



Frau Dr. Dahmen, Kieferorthopädin

Kann man so früh schon mit einer Behandlung beginnen?

Ja! Frühzeitig erkannte Fehlstellungen lassen sich oft schon mit spielerischen (myofunktionellen) Muskelübungen oder einfachen losen Zahnspangen behandeln. So kann man schwerere Kieferfehlstellungen vermeiden.

Ist eine Vorsorge möglich?

Ja. Eine gesunde und ausgewogene

Ernährung wirkt sich auch günstig auf die Gebissentwicklung aus. Zuviel Süßes in Verbindung mit mangelnder Zahnpflege führt zur Zerstörung der Zähne durch Karies! Ein zu früher Verlust der Milchzähne hat fast immer kieferorthopädische Probleme zur Folge.

Mit welchem Alter sollte mein Kind spätestens mit dem Dauernerutschen aufhören?

Spätestens mit 3 Jahren sollte das Dauernerutschen oder ein Schnullergebrauch entwöhnt werden. Dauernerutschen oder ein Beruhigungsauger deformieren besonders die Oberkieferzahnreihe. Ein offener Biss, der seitliche Kreuzbiss oder eine große Frontzahnstufe sind die Folgen.

Wie kann man dem Vorbeugen?

Diese als Habits bezeichneten Angewohnheiten können bereits im Milchgebiss durch frühe Prophylaxemaßnahmen und gezielte Behandlungen behoben werden. So wird eine Übertragung der Anomalie auf das Wechselgebiss vermieden.

Bis zu welchem Alter ist eine kieferorthopädische Behandlung möglich?

Zahnregulierungen können in jedem Alter durchgeführt werden. Bei vielen Patienten ist es schon nach kurzer Zeit möglich, eine starke optische Verbesserung der Zahnstellung und somit auch der äußeren Erscheinung zu erzielen.

Stimmt es, dass es auch unsichtbare Zahnspangen gibt?

Ja! Zum einen gibt es eine feste Zahnspange, die an der Innenseite der Zähne befestigt wird und so für andere nicht sichtbar ist (Lingualtechnik). Als Alternative gibt es durchsichtige Schienen, die man herausnehmen kann. (Invisalign)



**DR. LAURA DAHMEN**  
Fachärztin für Kieferorthopädie

Praxis Dr. Laura Dahmen  
Kölner Str. 565-570  
47 807 Krefeld

Fon: 0 21 51 / 78 33 782  
Email: info@kfo-facheln.de  
www.kfo-facheln.de



# Eine gute Vorsorge ist wichtig

## Die Kraft Ihres Blutes

Der Blutdruck, also die Kraft, die das Blut in den Blutbahnen ausübt, sollte in regelmäßigen Abständen kontrolliert werden. Unterschieden werden die Werte in einen oberen und einen unteren Wert. Um zu einem richtigen Ergebnis zu kommen, sollten Sie beim Messen folgende Regeln beachten:

- Messen Sie zweimal täglich immer zur gleichen Zeit über einen längeren Zeitraum hinweg. So erhalten Sie ideale Vergleichswerte.
- Messgeräte können variieren und geben genau das wieder, was mit ihrem Körper passiert. Um gute Vergleichswerte zu erhalten sollten Sie stets dieselben Rahmenbedingungen schaffen.
- Messen Sie stets am selben Arm, da der Blutdruck unterschiedlich sein kann.
- Um die Manschette korrekt anzulegen, sollten Sie entspannt sitzen oder liegen. Als Richtlinie gilt: Bei einer Messung am Oberarm sollte der untere Manschettenrand 2,5 Zentimeter über der Ellenbeuge sein.
- Legen Sie Ihren Arm so, dass Sie entspannt sind und sich die Messstelle auf Herzhöhe befindet. Beginnen Sie erst dann mit der Messung, wenn Sie ruhig sitzen. Während der Messung sollten Sie weder sprechen noch sich bewegen.
- Wie hoch Sie manuell pumpen sollten und wie Sie die Ergebnisse richtig verstehen, entnehmen Sie der Gebrauchsanweisung Ihres Geräts, denn dies kann je nach Modell unterschiedlich sein.

Um Ihren Blutdruck langfristig unter Kontrolle zu haben, sollten Sie die Werte regelmäßig in einen Blutdruckpass eintragen lassen.

## Allergien sind weiter auf dem Vormarsch

Ärzte schätzen, dass fast jeder dritte Deutsche auf Pollen, Hausstaub, Tierhaare oder eine andere Substanz reagiert. Die Symptome von der juckenden Hautquaddel bis zum allergischen Asthma beruhen auf einer Reihe gemeinsamer Mechanismen. Am Anfang steht eine Fehleinschätzung des Immunsystems, das eine harmlose Substanz wie Blütenpollen für gefährlich hält und einen komplexen Abwehrmechanismus in Gang setzt. Zu Beginn merkt der Betroffene von dieser „Sensibilisierung“ nichts. Das Abwehrsystem ist aber in der Lage, sich die Substanz zu merken. Kommt es damit erneut in Kontakt, leitet das Immunsystem eine Abwehrreaktion ein. Viele Betroffene wissen nicht, dass hinter ihrer ständig laufenden Nase oder den roten Augen eine Allergie steckt. Es ist wichtig, diese Symptome abzuklären – sonst droht auf längere Sicht die Gefahr, ein gefährliches allergisches Asthma zu entwickeln. Bei folgenden Hinweisen sollten Sie deshalb Ihren Hausarzt aufsuchen:

- Schnupfen mit Juck- und Niesreiz ohne die anderen Anzeichen einer Erkältung
- gerötete und juckende Augen
- Atemnot, Husten ohne die anderen Anzeichen einer Erkältung
- rote und juckende Hautschwellungen (Quaddeln)
- regelmäßiges Auftreten dieser Symptome zu bestimmten Jahreszeiten

(Quelle: [www.kvno.de](http://www.kvno.de))



# Arznei- und Heilmittel aus der Apotheke



Vollautomatische Pens sind noch einen Schritt fortschrittlicher und für diejenigen zu empfehlen, die sich nicht bewusst spritzen können. Beim Drücken des Auslöseclips schiebt bei der vollautomatischen Lösung eine Federmechanik die Nadel unter die Haut und gibt Insulin ab. Noch leichter zu handhaben sind Fertig-Pens. Sie müssen nicht mit Patronen bestückt werden und können, sobald das Insulin verbraucht ist, einfach in den Hausmüll entsorgt werden. Ein weiterer Vorteil: Die Dosis ist voreingestellt. Fertig-Pens gibt es zudem auch in einem ganz besonderen Design: Mit einem großen Griff wirken sie wie eine Eieruhr – so sind sie griffiger und liegen besser in der Hand. Doch wie bei Sonnenbrillen, die es in allen Variationen, Modellen und Farben gibt, gibt es auch bei den Pens ganz ausgefallene Modelle. Der Pen in Handyform ist beispielsweise ideal für Vergessliche – neben der Insulinration wird auch die Zeit und die Dosis der letzten Spritze angezeigt. Lassen Sie sich die verschiedenen Ausführungen zeigen und probieren Sie aus, mit welcher Sie am besten zurecht kommen.

## Pen-Vielfalt für Diabetiker

Die Zeit der Glasspritzen mit dicken Stahlnadeln ist längst vorbei. Doch auch die diese ersetzenden Einweg-Modelle sind mittlerweile überholt. Bereits seit den 80er Jahren nutzen viele Diabetiker so genannte „pens“, die eine bequeme und dabei noch unauffällige Injektion des Insulins ermöglichen. Und so funktioniert's: In den Pen wird eine Patrone mit 300 Einheiten Insulin eingesetzt. Zur Injektion wird eine dünne Einmalkanüle auf den Pen geschraubt und geklickt. An einem Drehknopf wird die Insulindosis eingestellt und durch einen Druckknopf ins Unterhautfettgewebe abgegeben.

## Machen Sie Ihre Reiseapotheke fit

Ich packe meinen Koffer und nehme mit: Schmerzmittel, Arznei gegen Magenverstimmung und Durchfall, Wund-Desinfektionsmittel, Sonnencreme, Salbe gegen Verstauchungen, Mittel gegen Insektenstiche und Sonnebrand .... Die Liste ist lang und Apotheken sind in der Regel gut auf Fragen rund ums Thema Reiseapotheke eingestellt. Vor Ort werden Sie zu regionalen Besonderheiten Ihres Urlaubsortes beraten – anschließend wird die Reiseapotheke zusammengestellt. Vor dem Gang in die Apotheke sollten Sie sich überlegen, wie viele Medikamente Sie während Ihres Urlaubs benötigen. Vergessen Sie nicht, dass die Arzneimittel auch für eine etwaige Verlängerung Ihres Urlaubs ausreichen



# Arznei- und Heilmittel aus der Apotheke

sollten. Um ganz sicher zu sein, selbst bei einem Medikamenten-Engpass auch im Urlaub gut versorgt zu sein, sollten Sie sich vorsorglich ein Ersatzrezept von Ihrem Arzt ausstellen lassen. Dies gibt Ihnen zumindest die Sicherheit, das richtige Medikament zu bekommen – falls dieses am Urlaubsort verfügbar ist.

Lange bevor Sie eine Reise antreten, sollten Sie sich über die obligatorischen Reiseimpfungen informieren. Diese gliedern sich in der Regel in allgemeine Reiseimpfungen gegen Krankheiten wie Cholera, Diphtherie, Hepatitis-A, Tetanus usw. und in länderspezifische Reiseimpfungen.

## Worauf Sie bei einer Arzneimitteltherapie achten sollten

- Führen sie auf einer Liste alle derzeit eingenommenen Medikamente mit der für Sie vorgesehenen Dosierung auf. Nehmen Sie diese Liste zu jedem Arzt- und Apothekenbesuch mit und legen Sie sie dem behandelndem Arzt beziehungsweise dem Apotheker vor.
- Beachten Sie die Hinweise der Packungsbeilage und Ihres Arztes zu Dosierung und Einnahme Ihrer Medikamente.
- Ihr Arzt und Ihr Apotheker können Ihnen in vielen Fällen bei gleichem Wirkstoff ein preisgünstigeres Präparat verordnen.
- Achten Sie auf Nebenwirkungen und suchen Sie gegebenenfalls Ihren Arzt auf.
- Bei einer akuten Erkrankung besprechen Sie die weitere Vorgehensweise mit Ihrem Arzt. Es könnte eine Unterbrechung der Arzneimitteltherapie notwendig sein.
- Wenn Sie sich nicht sicher sind, alle Hinweise Ihres Arztes verstanden zu haben, zögern Sie nicht, nachzufragen.



## Sonnen-Apotheke

Ingrid Packeiser

Wir beraten Sie

fachlich kompetent und einführend  
in allen Arzneimittel- und Gesundheitsfragen.

Wir sind für Sie da!

Montag - Freitag 8.30 - 18.30 Uhr  
Samstag 9.00 - 13.00 Uhr

Marktstr. 195 • 47798 Krefeld • Tel. 02151-771515



## St. Anton-Apotheke

Kurt-H. Schroers e.K.

Fachapotheker für Offizinpharmazie

Westwall 122  
47798 Krefeld

Tel. 02 151 / 77 72 35  
Fax 021 51 / 77 87 12



