

SERVICE

Ärzte warnen vor Bluthochdruck

(ri) Der folgende Dienstag, 17. Mai, ist Welt-Hypertonie-Tag. Damit machen Ärzte auf die Gefahren des Bluthochdrucks aufmerksam, auch in Mönchengladbach. In diesem Jahr sollen besonders jüngere Menschen angesprochen werden, sich für ihren Blutdruck zu interessieren. Das Motto des Hypertonie-Tages lautet: „Lebenswichtig ist nur eine Zahl: kleiner 140 zu 90 mmHg“. „Höher darf Ihr Blutdruck nicht sein“, teilt Dr. Michael Adamczak, Mitinhaber einer Gemeinschaftspraxis für Nieren- und Hochdruckkrankheiten an der Friedrich-Ebert-Straße, mit. Der individuelle Blutdruck lasse sich zum Beispiel auch in Apotheken ermitteln.

Informationen unter www.hochdruckliga.de

Durch Familienaufstellung Blockaden lösen

(ri) Mit Hilfe der Familienaufstellung können persönliche Schwierigkeiten, Blockaden, die sie wie ein Muster durchs Leben ziehen und auf Verstrickungen des „Systems Familie“ zurückzuführen sind, aufgedeckt und zur Heilung gebracht werden. Am Samstag, 21. Mai, bietet die Heilpraktikerin, Dipl.-Oecotrophologin und Psychologische Beraterin Gudrun Sindern in einer Familienaufstellung an, psychischen Ballast loszuwerden. Veranstaltungsort: Venner Straße 341. Kosten: 55 Euro.

Voranmeldung erbeten bei Kursleiterin Gudrun Sindern, ☎ 02166 265930

Pilates – sanfte Kräftigung für Rücken und Bauch



Pilates findet viel Zuspruch. FOTO: ISA

(ri) Unter dem Motto „Pilates – die sanfte Kräftigung für Rücken und Bauch“ startet am Montag, 16. Mai, um 17.45 Uhr in Rheydt an der Dahlener Straße ein neuer Pilates-Kurs. Der Kursus, veranstaltet von praevita, geht über zehn Wochen und wird von den gesetzlichen Krankenkassen bezuschusst, so Sportwissenschaftler Tobias Peschkes.

Weitere Info unter ☎ 02166 124161 oder auf www.praevita.com

Mit dem Pflug durch das Gewebe: Schröpfen

(ri) Es gilt als besonders sanfte Methode, Durchblutungsstörungen und andere Beschwerden zu mildern oder beheben: das Schröpfen. Durch pulsierende Wechselwirkung von Unterdruck und atmosphärischem Druck wird das Hautgewebe beim Pneumatron-Schröpfen mit der Sauglocke in Schwingung gebracht. Darüber informiert die Heilpraktikerin Elke Goebel heute um 15 Uhr in der Begegnungsstätte von DRK und Awo.

Donnerstag, 12. Mai, 15 Uhr, DRK/Awo Wickrath, Rosswende 10. Anmeldung unter ☎ 02166 950991 oder 51501

RP-Kontakt „Gesundheit“

Lokalredaktion Dieter Weber (Telefon 02161-244255), Dr. Dirk Richardt (Telefon 02161-244266) Telefax 02161-244269 redaktion.moenchengladbach@rheinische-post.de

Hormon als Benzin für Körper

VON CHRISTIAN HENSEN

Das Interesse am Vortrag über die Schilddrüse, zu dem die Friedrich-Spee-Akademie in den Giesener Bahnhof geladen hatte, war groß. Drei Experten des Bethesda-Krankenhauses erläuterten Behandlungsmethoden jeweils aus Sicht ihrer Fachrichtungen.

So erklärte Privatdozent Dr. Johannes Grossmann, Chefarzt der Inneren Medizin, Grundlegendes über die Anatomie und Funktionsweise des kleinen Organs zwischen Kehlkopf und Luftröhre. Dr. Gerd Holzweg berichtete als Leiter der Radiologie und Nuklearmedizin über die Vorteile der Radiojodtherapie. Und Privatdozent Dr. Andreas Tittel, Chefarzt der Chirurgie, stellte neueste Operationsformen vor.

Zu den häufigsten Erkrankungen der Schilddrüse zählen die Unter- und Überfunktion, bei der entwe-

der zu viele oder zu wenige Schilddrüsenhormone (fT3 und fT4) gebildet werden, informierte Grossmann. „Die Schilddrüsenhormone sind Benzin für den ganzen Körper, weil sie sich auf alle wichtigen Körperfunktionen auswirken“, sagte der Facharzt. Grund für die vorwiegend auftretende Vergrößerung der Schilddrüse sei Jodmangel in der Nahrung. „Jeder dritte Bundesbürger ist heutzutage von einer Funktionsstörung der Schilddrüse betroffen, ohne es zu merken“, sagte Grossmann. Die Symptome bei der Überfunktion sind vielfältig: Gewichtsverlust, Durchfall, übermäßiges Schwitzen, Haarausfall, Herzrasen, Zittern. „Der Motor hat zu viel Benzin und läuft permanent auf Hochtouren“, veranschaulichte Grossmann den Mechanismus.

Entsprechend fehle der Kraftstoff bei Unterfunktion. Die Folge: Gewichtszunahme, Verstopfung, tro-

ckene Haut. Grossmann betonte: „Je älter der Patient, desto weniger zeigt er Symptome.“ Aufschluss gibt, neben dem Abtasten der Schilddrüse, vor allem die Ultraschall- und die Blutuntersuchung. Als weitere diagnostische Möglichkeit empfahl Holzweg eine schmerzfreie, ungefährliche nuklearmedizinische Untersuchung (Szintigrafie), bei der man die Aktivität von gut- und bösartigen Knoten messen kann. 92 bis 95 Prozent der Knoten seien gutartig, beruhigte der Radiologe. Zur Verkleinerung der Schilddrüse eigne sich die Radiojodtherapie. Hierbei wird eine geringe Menge radioaktives Jod verabreicht, das verändertes Schilddrüsengewebe funktionslos macht.

Manchmal sei indes eine Operation unumgänglich. Vor allem bei einem Tumor werde die Schilddrüse vollständig entfernt, wie Chefchirurg Dr. Tittel bekräftigte.

Gefährdeter Beruf: Hebamme

→ **INTERVIEW** Die Mönchengladbacher Journalistin Antje Diller hat ein Buch geschrieben, in dem sie die Situation von Hebammen zum Thema macht. In „Alle meine Babys“ sind Berichte aus der praktischen Geburtshilfe versammelt.

Wie sind Sie auf die Idee gekommen, ein Buch über Hebammen zu schreiben?

Antje Diller-Wolff Bei meiner Arbeit als Journalistin habe ich etliche Fernsehdokumentationen über Teenie-Mütter gedreht, oft standen ihre Hebammen mit vor der Kamera. Nach Drehschluss haben die Hebammen dann auch schon mal richtig vom Leder gezogen, Anekdoten aus dem Kreißsaal erzählt und berichtet, wie unglaublich spannend, aber auch manchmal anstrengend Schwangere sein können. Da dachte ich: Das sind tolle Geschichten für ein Buch.

Ihr Buch heißt „Alle meine Babys. 20 Hebammen erzählen vom schönsten Beruf der Welt“. Warum ist Hebamme der schönste Beruf der Welt?

Diller-Wolff Es ist doch ein Traum, Kinder auf die Welt zu befördern und mit Babys umzugehen. Die Wochen nach der Geburt sind für eine Familie so eine sensible Phase. Die Hebamme hat da eine ganz entscheidende Rolle und ist wichtiger Ansprechpartner. Nicht nur für die Mütter, sondern auch für die Väter. Natürlich hat der Beruf Ecken und Kanten, aber die muss jeder Traumberuf haben.

Wie sieht der Berufsalltag einer Hebamme aus?

Diller-Wolff Die angestellten Hebammen machen in Krankenhäusern in erster Linie Geburtshilfe, außerdem kümmern sie sich um die Babys. Freiberufliche Hebammen geben Geburtsvorbereitungskurse, helfen bei der Rückbildung und betreuen vor allem Frauen im Wochenbett. Die freiberuflichen Hausgeburtshilfen müssen 24 Stunden am Tag für die werdenden Mütter verfügbar sein.

Eine Hebamme verdient im Durchschnitt 7,50 Euro in der Stunde. Für eine Beleggeburt bekommt sie rund 237 Euro. Lohnt es sich finanziell überhaupt, als Hebamme zu arbeiten?

Diller-Wolff Das Problem ist, dass die Haftpflichtprämien in den letzten



Antje Diller-Wolff hat 20 Hebammen für ein Buchprojekt befragt. FOTO: KN



Eine Gladbacher Hebamme (Gudrun Schöngen-Oude Hengel) mit Baby (li.). Rechts das Cover des Buches „Alle meine Babys“ von Antje Diller-Wolff. FOTOS: KN/VERLAG

Jahren deutlich gestiegen sind. Allein 2010 haben 15 Prozent der freiberuflichen Hebammen die Geburtshilfe eingestellt, weil sie die Kosten nicht mehr tragen konnten. Das bedeutet, dass Frauen immer mehr darauf angewiesen sind, im Krankenhaus zu entbinden. Ihnen wird mehr und mehr die Möglichkeit genommen, sich für eine Geburtsform zu entscheiden – und das finde ich bedenklich. Auch wird es schwerer, eine Hebamme zu finden, die zu einem passt. Nach der Geburt geht es für eine Frau ums



Eingemachte, da braucht sie eine Hebamme, die sie auch gut um sich haben kann. Das ist so ein intensiver und intimer Kontakt.

Was halten Sie davon, dass die Frau selbst einen Anteil der Kosten für die Hebamme übernimmt und sich so ihre Wahlmöglichkeit bewahrt?

Diller-Wolff Überhaupt nichts. Es gibt ein Gesetz, das besagt, dass bei jeder Geburt eine Hebamme anwesend sein muss. Frauen haben ein Anrecht auf Hebammen. Wenn sie zuzahlen müssten, hätte das zur

INFO

Antje Diller-Wolff

Biografisches Geboren ist Antje Diller-Wolff 1974 in Mönchengladbach, 1993 machte sie am Gymnasium an der Gartenstraße ihr Abitur. Heute lebt sie mit ihrem Mann und zwei Söhnen (2 und 5 Jahre) in der Nähe von Hamburg.

Berufliches Journalistin, Moderatorin, Seminarleiterin, Autorin

Neues Buch „Alle meine Babys. 20 Hebammen erzählen vom schönsten Beruf der Welt“; Verlag Schwarzkopf & Schwarzkopf, Berlin; 256 Seiten; Preis: 9,95 Euro; Bestell-Nummer (ISBN): 978-3-86265-014-9

Folge, dass wir beim Kinderkriegen auch ein Zwei-Klassen-System bekommen, weil manche Frauen sich den Luxus Hebamme nicht leisten könnten.

In Deutschland arbeiten rund 18 000 Hebammen. Kritiker sagen, das seien angesichts sinkender Geburtenzahlen sowieso zu viele.

Diller-Wolff 18 000 Hebammen sind absolut nicht zu viele. Im Jahr kommen in Deutschland rund 700 000 Babys zur Welt. Das wären etwa 39 Babys pro Hebamme. Es leistet aber ja längst nicht jede Hebamme Geburtshilfe, und es bietet auch nicht jede eine Wochenbettbetreuung an. Wenn sich an der Situation der Hebammen nichts ändert, wird es wohl eher irgendwann einen Mangel geben.

Hat die Arbeit an Ihrem Buch dazu geführt, dass Sie Hebammen jetzt mit anderen Augen sehen als zuvor?

Diller-Wolff Sie sind noch wichtiger, als ich vorher dachte. Sie sind mehr denn je zeitgemäß. Die 20 Kapitel in meinem Buch dokumentieren 20 verschiedene Aufgabenbereiche der Hebammen. Unglaublich, wie vielseitig sie sein müssen.

Nadine Fischer führte das Gespräch mit der Autorin.

Karies bei Kindern nimmt ab

VON ANNA-SOPHIE SIEBEN

Großer Bahnhof in der Praxis von Zahnärztin Dr. Katja Jung-Morjan. 19 Kindergartenkinder aus dem Kinderhaus Tonga sitzen im Kreis und erklären Krokodil dem Krokodil, wie man sich die Zähne richtig putzt. Dann geht es durch die Praxis: Jedes Gerät wird den drei- bis sechsjährigen Besuchern gezeigt und erklärt. Jung-Morjan will so den Kindern die Angst vor dem Zahnarzt nehmen. Das Wichtigste in den Augen der Ärztin ist es, Zahnschäden vorzubeugen: „Prophylaxe ist sehr wichtig und wir erklären den Kindern, wie es geht.“

Nicht nur Jung-Morjan beschäftigt sich mit der Zahngesundheit der Kinder. Schon seit 1987 kümmert sich auch die Stadt darum. Und seitdem hat sich die Lage deutlich gebessert: Hatten 1991 noch 56 Prozent aller Kindergartenkinder



Kindern die Angst vor Zahnärzten zu nehmen ist Katja Jung-Morjan wichtig, dafür zeigt sie den Kleinen gern ihre Praxis. Zur Belohnung gibt's Schokolade. RP-FOTO: IKR

Karies, waren es 2007 nur noch 28 Prozent. „Bei den Reihenuntersuchungen im letzten Jahr waren sogar 80 Prozent der Kindergartenkinder nicht behandlungsbedürftig“, erklärt Dirk Rütten, Pressesprecher der Stadt. „Taucht man aber tiefer in die Statistiken ein, fin-

det man dennoch ein Haar in der Suppe.“ Neben der großen Mehrheit mit gutem Gebiss gebe es eine Minderheit, die sehr schlechte Zähne habe. In bestimmten Schulen und Stadtgebieten seien Kinder mit mehr als fünf kariösen Zähnen keine Seltenheit. „An den betroffenen

Schulen haben wir daher eine Intensivprophylaxe eingerichtet mit teilweise wöchentlichen Kontrollen“, so Rütten.

Die Beobachtungen der Stadt decken sich auch mit denen Jung-Morjans. „Es gibt immer weniger Kinder mit Karies, aber die Anzahl der befallenen Zähne ist fast die gleiche.“ Neben mangelnder Aufklärung liege das oft daran, dass Kinder Angst vor Zahnärzten hätten und sich daher nicht behandeln ließen. „Zwang ist da keine Lösung. Es ist Arbeit, ein Kind zu überzeugen, dass es einem vertrauen kann. Das braucht viel Zeit.“

Bei ihren kleinen Besuchern hat Katja Jung die wohl geschaffte. Alle Kinder hatten Spaß und wurden am Ende noch mit einem Schokoladenbrunnen überrascht. Nur eines sollten sie nicht vergessen, riet die Ärztin: nach dem Naschen immer die Zähne zu putzen!

Aktion der AOK: Mit dem Rad zur Arbeit

(ri) Mit ihrer bundesweiten Aktion „Mit dem Rad zur Arbeit“ lädt die AOK zusammen mit dem Allgemeinen Deutschen Fahrrad Club (ADFC) zum Radfahren ein. Im vergangenen Jahr sind mehr als 8000 Menschen im Rheinland mitgeradelt. „Unser Ziel ist es, regelmäßige Bewegung in den Arbeitsalltag zu integrieren“, sagt Heinz Frohn, Regionaldirektor der AOK Niederrhein.

Mitmachen ist ganz einfach: An mindestens 20 Tagen im Aktionszeitraum müssen die Teilnehmer zu ihrem Arbeitsplatz radeln. Sie können auch Teile der Strecke mit Bahn oder Bus zurücklegen. Die Kilometerzahl spielt dabei keine Rolle. Anmelden kann man sich entweder im Internet oder schriftlich, als Einzelfahrer oder als Team. „Teilnahme-schein“ für die Verlosung ist der Ak-

tionskalender, in dem die Fahrradtage markiert werden. Der Kalender steht auch online zur Verfügung, man kann ihn ausdrucken oder in Papierform in der AOK-Geschäftsstelle abholen. Am Ende der Aktion muss dieser Kalender bis spätestens 15. September 2011 wieder eingesandt werden. Anmeldeschluss für alle Interessierten ist der 31. Juli dieses Jahres.

Den Radfans winken bei erfolgreicher Teilnahme Preise, zum Beispiel Trekkingräder, Städtereisen, Fahrradtaschen und Routenplaner. Hauptpreis für die Teams: eine Ballonfahrt. Die Website www.mit-dem-rad-zur-arbeit.de bietet Extras wie den Online-Aktionskalender oder den Kilometerzähler mit integriertem CO₂-Rechner, der zum Aktionsauftakt als kostenfreie App für das iPhone erhältlich ist.

SERVICE

Zen-Meditation im Kloster Steyl: „Ein Raum für mich“



Kloster Steyl bei Venlo FOTO: KN

(ri) Die innere Mitte finden und auch im Trubel des Alltags nicht mehr verlieren – dazu will das Seminar „Ein Raum für mich“ des Mönchengladbacher Zen-Lehrers Heinz Wreschniok Teilnehmern verhilfen. Zen-Meditation kann gerade im klösterlichen Ambiente die Persönlichkeit zu einer „Insel der Ruhe“ führen. Das Meditationswochenende ist vom 8. bis 10. Juli in Steyl an der Maas. Gesamtkosten: 155 Euro mit Vollverpflegung. Für vier Alleinerziehende mit Kind bietet Wreschniok auf Antrag einen besonders günstigen Preis an: 70 Euro für den Elternteil und 20 Euro für das Kind. „In dem Seminar können Teilnehmer den Alltag vorübergehend verlassen und in der Begegnung mit anderen Kraft schöpfen“, sagt Wreschniok, der auch als Referent bei Seminaren der Bischöflichen Akademie des Bistums Aachen mitwirkt.

Anmelden bei Heinz Wreschniok, ☎ 02161 665819; E-Mail: h.wreschniok@arcor.de

Pfund verlieren online mit Ernährungscoach

(ri) Die gestiegenen Temperaturen wecken Lust an Bewegung und erinnern daran, dass es Zeit ist, sich über die Wirkung der Figur in luftiger Sommerkleidung Gedanken zu machen. Hilfe auf dem Weg zum Wunschgewicht verheißt ein Internetangebot der KKH-Allianz. Ein Online-Ernährungscoach hilft, Kilos purzeln zu lassen, und fördert eine gesunde Lebensweise. „Nutzer können ihren individuellen Ernährungsplan abrufen – maßgeschneidert aus einer Datenbank mit über 12000 leckeren Rezepten“, so Marco Funke, Chef des KKH-Allianz-Servicezentrums Gladbach.

Info unter www.kkh-allianz.de

Ilco-Selbsthilfe: Heute Treffen in Rheydt

(ri) Das nächste Treffen der Mönchengladbacher Ilco-Selbsthilfegruppe findet am heutigen Donnerstag statt. Die Gruppe kommt um 15 Uhr im Paritätischen Zentrum Rheydt, Friedhofstraße 39, zusammen. Auch Nichtmitglieder sind ohne Voranmeldung zur Teilnahme eingeladen. Der Verein Ilco repräsentiert die Solidargemeinschaft von Stomatologen und von Darmkrebs Betroffenen sowie deren Angehörige.

Heute, Donnerstag, 12. Mai, 15 Uhr, Paritätisches Zentrum, Friedhofstr. 39

Neuer Service-Punkt für IKK-Versicherte

(ri) Um den Service für ihre Versicherten in der Region auszuweiten, hat die Krankenkasse Vereinigte IKK zusätzlich zu ihrer Geschäftsstelle in Mönchengladbach einen weiteren Service-Punkt in der Stadt eingerichtet. Die Anlaufstelle befindet sich in Giesenkirchen. Die Adresse: Bahner 80 b. Die IKK ist dort Gast bei der Signal Iduna Bezirksdirektion Hartmut Stephan.

Informationen ☎ 01880 455-2191

Selbsthilfegruppe der Diabetiker

(ri) Das nächste Treffen der Mönchengladbacher Diabetiker-Selbsthilfegruppe findet am heutigen Donnerstag, 18 Uhr, im Rheydter Hotel-Restaurant Spickhofen statt. Adresse: Dahlener Straße. Die Mitglieder widmen sich dem Austausch von Erfahrungen im Zusammenhang mit dem Diabetes. Auch Nichtmitglieder sind herzlich willkommen.

Donnerstag, 12. Mai, 18 Uhr, Restaurant Spickhofen

Ernährungsforum berät übers Abnehmen

(ri) Zu einer Reihe Info-Veranstaltungen zum Thema „Abnehmen mit Verstand“ lädt die EM Ernährungsberatung ein. Und das sind die Termine der kostenfreien Beratung mit Vorträgen: heute, Donnerstag, 12. Mai, 10 Uhr; Freitag, 13. Mai, 19 Uhr; sowie Sonntag, 15. Mai, 10 Uhr, jeweils im Haus Bismarckstraße 69.

Auskünfte gibt Helga B. Mommer, ☎ 02161 208683 (montags bis freitags von 9 bis 12 Uhr)