



# bonn**gesund**

Das kostenlose Magazin für die Gesundheitsregion Bonn

2. Gesundheitsmesse am  
11. September in Bad Godesberg  
Infos Seite 14

bonn gesund auf dem  
4. Herztag am 3. Juli,  
Uni Bonn, Infos Seite 6

## SO BLEIBT DAS **HERZ** GESUND



**INTERVIEW**  
HERZ-  
RHYTHMUS-  
STÖRUNGEN

Seite 6



**GEWINNSPIEL**  
5 X 2 EINTRITTS-  
KARTEN FÜR DIE  
CLAUDIUS  
THERME IN KÖLN

Seite 8



**PORTRÄT**  
HÖREN  
HEISST  
AM LEBEN  
TEILHABEN

Seite 11

Wir geben Ihnen Rückenstärkung.



**SPORTPARK®**



### Testen Sie uns!

Gutschein ausschneiden, im Studio vorlegen und mit dem Probetraining loslegen!\*

\*Bitte vorher telefonisch einen Termin vereinbaren.



[www.sportpark.ag](http://www.sportpark.ag)

SPORTPARK Ennert · Pützchens Chaussee 202 · 53229 Bonn-Beuel · © (0228)9764900 | SPORTPARK am Oelberg · Eduard-Rhein-Str. 4 · 53639 Königswinter-Oberpleis · © (02244)902101

universitäts  
klinikum**bonn**

## Blutspenden im Universitätsklinikum Bonn

im Institut für Exp. Hämatologie und Transfusionsmedizin



„Ich spende Blut,  
weil es Leben  
retten kann.“



### Spendezeiten:

Mo. und Fr.	07.30 - 11.00 Uhr
Di. und Do.	10.00 - 12.00 Uhr
	14.00 - 18.00 Uhr
Mi.	13.00 - 18.00 Uhr

### weitere Infos unter:

Tel.: 0228/287-15174

Fax: 0228/287-15189

[blutspende@ukb.uni-bonn.de](mailto:blutspende@ukb.uni-bonn.de)

[www.bonnerblut.de](http://www.bonnerblut.de)

© Medienzentrum, Institut für Pathologie UKB, G.Klemm, C.Siebenhüner, D.Polenk, A.Dormagen, M.Streit

## Stellen Sie um auf Energie mit Metabolic Typing

Die individuellen Ziele, für die der Metabolic Check der Ausgangspunkt sein kann, sind:

- Körperliche Energie, Ausdauer und geistige Klarheit zu steigern
- das Immunsystem zu stärken, um weniger anfällig für Krankheiten zu sein
- Alterungsprozess zu verlangsamen
- Gewicht zu verlieren und das Idealgewicht auf ganz natürliche Weise zu gewinnen

### **MetabolicTyping** Institut Bonn

Im Gesundheitszentrum Kessenich

Wir beraten Sie gern Tel. 02 28 / 33 88 2223

Infos auch unter [www.meditype.de](http://www.meditype.de)

[metabolic-bonn@t-online.de](mailto:metabolic-bonn@t-online.de)



## Liebe Leserinnen, liebe Leser,

jetzt haben wir es endlich geschafft. Der neue Gesundheitsführer für die Region Bonn/Rhein-Sieg ist fertig. Damit schließen wir eine wichtige Informationslücke. Das Buch enthält neben vielen Artikeln zu Gesundheitsthemen über 3.000 Adressen von Gesundheitsangeboten aus unserer Region. Die gesamte Datenbasis ist ab sofort auch über unsere völlig neu programmierte Suchfunktion auf [www.bonn-gesund.de](http://www.bonn-gesund.de) komfortabel nutzbar. Probieren Sie die Suche aus und staunen Sie, wie viele Angebote es bei Ihnen „um die Ecke“ gibt. Wer noch nicht eingetragen ist, kann sich gerne auf [www.bonn-gesund.de](http://www.bonn-gesund.de) ein Eintragsformular herunterladen. Auf unserer Seite können Sie auch das Buch bestellen. Weitere Infos finden Sie dazu auf Seite 14 in dieser Ausgabe.

Immer näher rückt auch der Termin der 2. Gesundheitsmesse am 11. September in der Bad Godesberger Stadthalle. Wir

sammeln noch Ideen für interessante Vorträge und nehmen gerne Vorschläge an. Schon jetzt steht fest, dass sich wieder viele Firmen und Selbsthilfegruppen an der Veranstaltung beteiligen. Auch für das Vortragsprogramm stehen schon viele Highlights fest. Aktuelle Infos auf [www.bonn-gesund.de](http://www.bonn-gesund.de).

In der Ihnen vorliegenden Ausgabe befassen wir uns schwerpunktmäßig mit dem Thema „Herzgesundheit“. Anlass für dieses Thema ist eine Kooperation von *bonn gesund* und dem Herzzentrum Bonn. Das Herzzentrum veranstaltet am 3. Juli im Universitätshauptgebäude den 4. Bonner Herztage. Wir unterstützen diese Veranstaltung und deshalb finden Sie in diesem Heft einen Veranstaltungsflyer mit dem Programm des Herztages. Da wir auch mit einem Stand teilnehmen, würde ich mich freuen, Sie dort persönlich begrüßen zu können. Selbstverständlich können Sie



dort auch unseren neuen Gesundheitsführer erhalten.

Ich wünsche Ihnen viel Spaß beim Lesen

Ihr 

Christoph Steinhauer  
(Chefredakteur und Herausgeber)

## Inhalt



FAMILIE  
& CO.

10



SCHLAF-  
STÖRUNGEN

12

- 03 Editorial / Impressum
- 04 Titel  
So bleibt das Herz gesund
- 06 Herzrhythmusstörungen
- 07 Bücher
- 08 Wellness  
Baden wie die Römer - Claudius Therme
- 09 Praxisporträt  
Zahnmedizin & Mundhygiene Hand in Hand

- 11 Interview  
Hören heißt am Leben teilhaben
- 13 Interview  
Meditype - Mehr Energie durch richtige Ernährung
- 14 In eigener Sache
- 15 Dienstleisterkompass
- 15 Gesundheitswegweiser

## IMPRESSUM

### Herausgeber/Redaktion:

Steinhauer Kommunikation e.K.  
Division healthkom  
Hermannstraße 104  
53225 Bonn  
Tel.: 0228 97596-0  
Fax: 0228 97596-28  
E-Mail: [info@bonn-gesund.de](mailto:info@bonn-gesund.de)  
[www.bonn-gesund.de](http://www.bonn-gesund.de)

### Chefredakteur:

Christoph Steinhauer,  
M.A. (V.i.S.d.P.)

Redakteure/Autoren:  
Vera Haase, Dr. med.  
Jörg Abel, P.D. Dr. med.  
Dirk Skowasch, Eva  
Wunderlich

### Gestaltung:

Sascha Gädeker  
REDPOFF DESIGN  
Mülheimer Str. 15  
53604 Bad Honnef  
Tel.: 02224 9883066  
Fax: 02224 9883067  
E-Mail: [post@redpoff.de](mailto:post@redpoff.de)  
[www.redpoff.de](http://www.redpoff.de)

### Anzeigen:

Steinhauer Kommunikation e.K.  
Hermannstraße 104  
53225 Bonn  
Tel.: 0228 97596-0  
Fax: 0228 97596-28  
E-Mail: [info@bonn-gesund.de](mailto:info@bonn-gesund.de)  
[www.bonn-gesund.de](http://www.bonn-gesund.de)

### Druck:

Leppelt Grafik & Druck GmbH  
Königswinterer Straße 116  
53227 Bonn  
Druckunterlagen bitte an:  
[j.weiskopf@leppelt.de](mailto:j.weiskopf@leppelt.de)

Bilder: [dreamstime.com](http://dreamstime.com), [pixelio.de](http://pixelio.de),  
[fotolia.de](http://fotolia.de), Ralf Leubner (Titel)



**Herz-Kreislauf-Erkrankungen sind nach wie vor Todesursache Nummer eins in Deutschland. Viele Gefahren sind jedoch hausgemacht und ließen sich durch einen gesunden Lebensstil vermeiden. Wer in der Region Bonn an Herz-Kreislauf-Erkrankungen leidet, kann auf ein enges Netz an medizinischer Versorgung zurückgreifen. Aber auch Prävention wird in Bonn groß geschrieben, wie etwa der 4. Herztage des Bonner Herzzentrums im Juli zeigt (siehe Flyer in dieser Ausgabe).**

Immer wieder reißt der Herzinfarkt Menschen aus dem Leben. Viele leiden an Herzrhythmusstörungen, Klappenerkrankungen, koronarer Herzkrankheit oder Herzschwäche und sind dadurch in ihrem Alltag beeinträchtigt. „Der größte vermeidbare Risikofaktor ist der Komplex aus Übergewicht, Bluthochdruck, Fettstoffwechselstörung und diabetischer Stoffwechsellage - das so genannte metabolische Syndrom“, erklärt Dr. Luciano Pizzulli, Chefarzt der Kardiologie am Gemeinschaftskrankenhaus in Bonn. Daneben spiele Rauchen eine relevante, weil definitiv vermeidbare Rolle als Risikofaktor. „Bei einem Herzinfarkt im Alter unter 50 Jahren ist bei nahezu allen Patienten eine familiäre Vorbelastung mit Herz-Kreislauf-Erkrankungen nachzuweisen. Da man dies nicht verhindern kann, müssen gerade diese Patienten besonders an den ver-

meidbaren Risikofaktoren arbeiten“, sagt Dr. Pizzulli. Die besten Tipps für ein starkes Herz haben wir für Sie zusammengefasst.

### ***Mit Rauchen aufhören***

Einer der größten Risikofaktoren. Je nach der täglich konsumierten Zigarettenmenge wächst die Gefahr für Blutdruck, Arterienverkalkung, Schlaganfall und Herzinfarkt um das Vier- bis Neunfache – ganz abgesehen von dem Risiko für Atemwegserkrankungen und Krebs. Wer also mit dem Rauchen aufhört, hat schon einen wichtigen Schritt für ein gesundes Herz getan.

### ***Mediterran ernähren***

Die vielen Herz-Kreislauf-Erkrankungen in Deutschland liegen nicht zuletzt daran, was bei uns auf den Tisch kommt. Die Deutschen essen zu viel und überdies zuviel Ungesundes. Viel Fleisch, Wurst,

salzreiche Kost und tierische Fette treiben den Cholesterinspiegel nach oben, der für Gefäßablagerungen und dickes Blut verantwortlich ist. Anders in den Ländern rund um das Mittelmeer. Dort essen die Menschen mehr als doppelt so viel Obst und Gemüse, reichlich Getreideprodukte, viel Fisch und Meeresfrüchte. Gesunde Hauptfettquelle ist das Olivenöl. Vor allem Ballaststoffe sind ein indirekter Herzschutz. Sie sorgen nicht nur für eine geregelte Verdauung, sondern verzögern auch die Aufnahme von Kohlehydraten, was vor einem überhöhten Blutzucker- und Insulinspiegel und damit vor Diabetes schützt. Dem Weingenuss der Südländer wird ebenfalls eine positive Wirkung nachgesagt. Tatsächlich wurde der gefäßschützende Effekt der Bioflavonoide in Rotwein bereits in zahlreichen Studien nachgewiesen. Wer seinem Herzen Gutes tun möchte kann also beruhigt ein Glas Wein am Tag trinken. Mehr aber auch nicht, denn größere Mengen Alkohol er-



Weitere Infos zum Thema :

Herzzentrum der Universität Bonn: [www.herzzentrum-bonn.de](http://www.herzzentrum-bonn.de)

Gemeinschaftskrankenhaus Bonn: [www.gk-bonn.de](http://www.gk-bonn.de) (Suchwort Kardiologie)

Selbsthilfegruppe Defibrillator Bonn: [www.defibrillatorshgbonn.oyla4.de](http://www.defibrillatorshgbonn.oyla4.de)

Deutsche Herzstiftung e.V.: [www.herzstiftung.de](http://www.herzstiftung.de)

höhen den Blutdruck und begünstigen Unregelmäßigkeiten des Herzschlags.

### In Bewegung bleiben

Neben Rauchstopp, gesunder Ernährung und Normalgewicht ist Bewegung die wichtigste Präventionsmaßnahme. Sport stärkt den Herzmuskel wie auch die Gefäßinnenhaut. Sie wird widerstandsfähiger und damit weniger anfällig für Ablagerungen. Zudem stärkt das Training die Fähigkeit der Gefäße, sich zu erweitern, der Blutdruck sinkt. Wer sich vier- bis fünfmal pro Woche 30 bis 40 Minuten sportlich bewegt – zum Beispiel joggt, zügig geht, schwimmt oder Rad fährt – senkt sein Herz-Kreislauf-Risiko um bis zu 40 Prozent. Aber auch weniger Aktivität zeigt bereits Wirkung. Über das Ermitteln der Herzfrequenz lässt sich kontrollieren, ob man effektiv trainiert oder sich überlastet und dem Herzen schadet. Bei untrainierten, herzgesunden Menschen im mittleren Alter gilt diese Faustformel: Trainingspuls = 180 minus das eigene Lebensalter. Wer bereits am Herzen erkrankt ist, für den gilt diese Formel aber nicht.

### Stress abbauen

Stress ist ein nicht zu unterschätzender Risikofaktor. Der Körper schüttet dabei Hormone wie Adrenalin aus, das Blutdruck und Herzschlag in die Höhe treibt. Man sollte also immer wieder Entspannung suchen, durch Anti-Stress-Programme oder Sport. Denn durch Bewegung wird das

## Stand der Herz-Kreislauf-Medizin in der Region Bonn

„Die medizinische Versorgung in Bonn ist in der Herz-Kreislauf-Medizin gut bis sehr gut. Dies betrifft ein breites Netz an informierten Hausärzten, Internisten und auch niedergelassenen Kardiologen. Die Ärzte im niedergelassenen Bereich sind immer der primäre Ansprechpartner für Diagnostik und Prävention. Bei speziellen Fragestellungen wird dann Kontakt mit einer Kardiologie aufgenommen um bestimmte Diagnoseverfahren anzuwenden und ggf. Therapieschritte einzuleiten. Am Herz- und Gefäßzentrum am Gemeinschaftskrankenhaus Bonn stehen zum Beispiel modernste nicht-invasive Verfahren mit dem 256-Zeilen CT und der Magnetresonanztomographie zur Verfügung, um nicht-invasiv die Herzfunktion und die Koronargefäße zu untersuchen. Da die meisten Patienten nicht nur herz- sondern im allgemeinen gefäßkrank sind, ist eine Verzahnung von Radiologen zur Bildgebung, Kardiologen zur Mitinterpretation der CT- und MR-Befunde und Therapie von Herzerkrankungen sowie Gefäßchirurgen – z.B. zur Beurteilung von Engstellen an der Halsschlagader oder Bauchorta – wichtig, um ziel- und patientenorientiert Diagnostik und Therapie zu integrieren. Unabhängig davon ist eine 24-h-Bereitschaft zur Behandlung des akuten Herzinfarktes gesichert, da bei akuten Problemen nie bis zum Folgetag abgewartet werden darf, schon gar nicht über das Wochenende hinaus.“



Priv. Doz. Dr. Luciano Pizzulli, Chefarzt der Abteilung Kardiologie am Gemeinschaftskrankenhaus Bonn.

Adrenalin in Muskelarbeit umgesetzt und abgebaut.

### Blutdruck kontrollieren

Bluthochdruck ist eine der größten Gefahren für Herzkrankheiten. Da er sich meist

nicht bemerkbar macht, ist es sinnvoll, hin und wieder eine Mess-Manschette anzulegen, ab 40 Jahren alle sechs Monate. Wenn man zu Hause selber misst, sollten die Werte unter 135 zu 80 liegen. Dann ist das Herz am wenigsten belastet.

vh

- Anzeige

www.praxis-kuester.de

## Hausärztliche und fachübergreifende Praxis & Schmerz- und PalliativZentrum DGS



Leiter der Einrichtung:

### Dr. med. Michael Küster

Facharzt für Innere- und Allgemeinmedizin  
 Facharzt für Anästhesiologie  
 Spezielle Schmerztherapie, Palliativmedizin  
 Manuelle Therapie - Chirotherapie,  
 Naturheilverfahren, Notfallmedizin, Sportmedizin

Weißdornweg 4-6, 53177 Bonn - Bad Godesberg

Mit Spezialsprechstunde für Berufstätige:  
 Mittwochs 6.30 - 8.00 Uhr und Donnerstags 19.00 - 21.00 Uhr

Ihr Heiderhofer Team  
 Dr. Küster und Angestellte  
 (Internistin, Neurologin/  
 Psychiaterin, Psychologin)

Tel.: 0228 9 323 999

## Herzrhythmusstörungen: harmlos oder gefährlich? Demonstration am begehbaren Herzmodell beim 4. Bonner Herztag

Fast jeder Mensch hat irgendwann in seinem Leben Unregelmäßigkeiten des Herzschlages – häufig ohne es zu merken. Der Übergang zwischen normal und krankhaft ist fließend. Viele sind daher verunsichert und wissen nicht, wie sie die Unregelmäßigkeiten ihres Herzschlages einschätzen sollen.

Prof. Nickenig, Direktor der Medizinischen Klinik II des Universitätsklinikums Bonn, erklärt: „Rhythmusstörung ist nicht gleich Rhythmusstörung. Zu unterscheiden sind völlig harmlose Herzrhythmusstörungen, die auch bei Gesunden vorkommen können, und Herzrhythmusstörungen, die Folge von anderen Herzkrankheiten

sind wie Herzinfarkt, Herzschwäche oder Herzklappenfehlern. Daher ist häufig die Behandlung der Grundkrankheit, die die Rhythmusstörung verursacht hat, erforderlich. Denn Herzrhythmusstörungen können sogar Warnzeichen eines plötzlichen Herztodes sein.“

Von der häufigsten Herzrhythmusstörung Vorhofflimmern sind in Deutschland ungefähr 800.000 Menschen betroffen. Vorhofflimmern wirkt sich nicht nur auf die Leistungsfähigkeit aus, sondern kann zu einem Schlaganfall führen. Falls Medikamente die Rhythmusstörung nicht erfolgreich unterdrücken können, kommt die Ablation mit Herzkatheter in Frage. Dabei

werden Zellen im Herzen mit Hochfrequenzstrom oder Kälte so verödet, dass Vorhofflimmern nicht mehr entstehen kann. Auch andere Herzrhythmusstörungen können durch Ablation geheilt werden. Bei lebensbedrohlichen Herzrhythmusstörungen kann die Implantation eines Defibrillators notwendig sein.

Ausführliche Informationen zur Diagnostik und Behandlung von Herzrhythmusstörungen bietet die Medizinische Klinik II des Universitätsklinikums am 4. Bonner Herztag am 3.7.2010 ab 9 Uhr im Uni-Hauptgebäude an. Neben Vorträgen, Workshops und Risikotestungen werden Herzkrankheiten an einem begehbaren Herzmodell erklärt.

### Medizinische Klinik und Poliklinik II des Universitätsklinikums Bonn



In der Medizinischen Klinik und Poliklinik II des Universitätsklinikums Bonn (Direktor: Professor Dr. G. Nickenig) sind die Schwerpunkte Kardiologie, Angiologie, Pneumologie und internistische Intensivmedizin beheimatet. Innerhalb dieser Schwerpunkte sind wir in Patientenversorgung, klinischer und experimenteller Forschung sowie der Lehre aktiv und betreuen Patienten mit Erkrankungen des Herz-Kreislaufsystems (Kardiologie), des Lungen- und Bronchialsystems (Pneumologie) sowie der Venen und Arterien (Angiologie) ambulant wie stationär. Die besonderen Schwerpunkte innerhalb der Medizinischen Klinik II sind die Diagnostik und Therapie der koronaren Herzerkrankung, der Herzklappenerkrankungen, der Herzrhythmusstörungen, der angeborenen und erworbenen Herzfehler sowie der entzündlichen Herzkrankheiten und Gefäßleiden hervorzuheben. Kernstück der Klinik sind vier sehr gut ausgestattete Herzkatheterlabore, in denen Koronarangiographien, Angioplastien, die invasive Elektrophysiologie zur Diagnostik und Behandlung von zum Teil lebensgefährlichen Herzrhythmusstörungen und andere kardiale Interventionen wie die Behandlung von Herzklappenerkrankungen (Aortenklappenersatz, Mitralklappenrekonstruktion) durchgeführt werden. Ein weiterer wesentlicher Schwerpunkt ist die Behandlung mit Defibrillatoren einschließlich der sog. Resynchronisationstherapie bei Patienten mit schwerer Herzschwäche.

Kontakt:

Prof. Dr. G. Nickenig

Telefon: 02 28/2 87- 1 52 17 (Sekretariat)

Sigmund-Freud-Straße 25, 53105 Bonn

Internet: [www.herzzentrum-bonn.de](http://www.herzzentrum-bonn.de)

### Automatische Lebensretter

#### Defibrillator

Schwer herzkranken Patienten wird das kleine Gerät in der Nähe des Herzens implantiert. Es soll den plötzlichen Herztod durch gezielte Stromstöße abwenden. Die Defibrillator (ICD) Selbsthilfegruppe Bonn/Rhein-Sieg hilft „Defi“-Trägern mit dem Gerät zu leben: Dort können Betroffene Erfahrungen und Informationen austauschen, voneinander lernen, sich gegenseitig ermutigen und mit Rat und Tat zur Seite stehen.

Kontakt: [www.defibrillatorshgbonn.oyla4.de](http://www.defibrillatorshgbonn.oyla4.de),

D. Linke Tel.: 02241 / 8810771

#### Automatisierter externer Defibrillator (AED)

AED-Geräte, oder auch „Laiendefibrillatoren“ sieht man vor allem an stark frequentierten Orten (z.B. Flughafen Köln/Bonn, Stadtwerke Bonn). Mit dem AED können auch Laien schnell reagieren, wenn jemand kollabiert, indem sie die Klebeelektroden am Patienten anlegen. Die Software im AED analysiert den Herzrhythmus und entscheidet, ob eine Defibrillation notwendig ist. Erst dann kann der Helfer einen Stromstoß auslösen. Unter Umständen kostbare Minuten, bis der Rettungswagen eintrifft. Denn bei einem Herzstillstand bleiben nur wenige Minuten für die Rettung, ohne dass irreversible Organ- und Hirnschäden eintreten.

## Neue erschienene Gesundheitsbücher

**Tanja Busse**

### **Die Ernährungsdiktatur – Warum wir nicht länger essen dürfen, was uns die Industrie aufischt**



In diesem Buch wirft die Autorin der Ernährungsindustrie vor, die Verbraucher aus Profitstreben hinter Licht zu führen. Die Industrie verwende die immergleichen Grundstoffe und peppe diese mit Geschmacksverstärkern, zweifelhaften Aromen und Zucker auf. Unsere Ernährung werde auf diese Weise immer ungesünder. Die Folgen der Fehlentwicklung seien fatal: Laut Schätzungen der Weltgesundheitsorganisation leiden schon 1,6 Milliarden Menschen an Übergewicht. Fast genauso viele litten gleichzeitig an Hunger. Beide Phänomene hingen eng zusammen. Die jahrelange Bevorzugung der großen Plantagen hätte die kleinen Bauernhöfe

verdrängt, die für die Ernährung gerade der Ärmeren unentbehrlich seien. Die Verbraucher würden aber beginnen zu erkennen, dass man auf Dauer Nahrung nicht wie Autos produzieren kann, und probierten vielfach und fantasievoll eine Rückkehr zu überschaubaren Formen der Nahrungsmittelherstellung. Ein Buch, das anklagt, aber auch informiert und Wege aufzeigt, wie es besser gehen kann.

Erschienen im Verlag Karl Blessing, ISBN: 978-3-89667-420-3

**Dr. med. Wolf Funfack**

### **metabolic balance – Das Stoffwechselprogramm. Das Standardwerk zur individuellen Ernährungsumstellung.**



Neu erschienen ist das umfassende Grundlagenwerk zu Metabolic Balance von Dr. med. Wolf Funfack. Es enthält detailliertes, gut verständliches Hintergrundwissen zu den Themen Ernährung, Verdauung und Gesundheit und viele praktische Ideen, die bei der Ernährungsumstellung helfen. Erstmals beschreibt Dr. med. Wolf Funfack die positiven und nachhaltigen Wirkungen, die Metabolic Balance bei Erkrankungen wie erhöhten Blutfettwerten, Rheuma, Gicht, Allergien und vor allem auch bei Diabetes mellitus hat. Er weist auch auf die bemerkenswerten Erfolge bei übergewichtigen und hyperaktiven Kindern hin. Dr. med.

Wolf Funfack ist Arzt für Innere Medizin und Ernährungsmediziner. Nahezu 30 Jahre Erfahrung mit den unterschiedlichsten Diätprogrammen und deren mäßige Erfolge brachten ihn auf die Idee, etwas völlig Neues zu versuchen. Zusammen mit Silvia Bürkle (Dipl. Ing. für Ernährungstechnik) entwickelte er 2001 nach intensiven Studien das Metabolic-Balance-Stoffwechselprogramm.

Erschienen im Verlag südwest, ISBN: 978-3-517-08560-9

## Praxis für Physiotherapie

Susanne Schild  
Bonn-Bad Godesberg

Krankengymnastik am Gerät  
Manuelle Therapie  
Krankengymnastik  
Lymphdrainage  
Neurologische Behandlungen  
Hausbesuche

- Rücken- und Nackenschmerzen
- Instabilitäten der Wirbelsäule
- Einschränkungen der Beweglichkeit
- Fehlhaltungen
- Nachbehandlung orthopädischer Operationen
- Osteoporose
- Verminderung der Leistungsfähigkeit
- neurologische Probleme

Koblenzer Straße 63  
53177 Bonn - Bad Godesberg  
Telefon 02 28/83 00-317  
Fax 02 28/83 00-313  
[www.physiotherapie-godesberg.de](http://www.physiotherapie-godesberg.de)

### Öffnungszeiten

**Krankengymnastik am Gerät**  
Montag bis Freitag 8.00–20.00 Uhr  
Samstag, Sonntag und an Feiertagen  
zwischen 10.00 und 16.00 Uhr

zusätzlich Dienstag und Freitag bis 21.00 Uhr  
sowie am Samstag, Sonntag  
und an Feiertagen

# BADEN WIE DIE RÖMER

## CLAUDIUS THERME KÖLN

Foto: Claudius Therme

Am Rande des Rheinparks, mit Blick auf den Rhein und den Dom befindet sich im Kölner Stadtteil Deutz eines der schönsten Thermalbäder der Region. Besonders im Hinblick auf Architektur, Einrichtung und Angebot, die der Jahrtausende alten und schon den Römern bekannten Badekultur der Stadt Köln nachempfunden sind, lässt es sich in einzigartiger Kulisse entspannen.

Eine natürliche Thermal-Mineralquelle speist die verschiedenen Badeeinrichtungen aus hauseigenem Brunnen mit staatlich anerkanntem Heilwasser. Dabei können sich die Gäste bei 33°C bis 37°C Wassertemperatur in den mit vielfältigen Attraktionen ausgestatteten Außen- und Innenbecken erholen. Zu den Highlights des Thermalbads gehören u.a. das Schwimbecken, ein Salzwasserbecken ausgestattet mit Unterwassermusik und beruhigenden Lichteffekten, in dem die Gäste

die Schwerelosigkeit genießen können.

In drei großen Saunabereichen warten ganz besondere Saunaerlebnisse auf die Besucher: neben Kräuterdampfbad und Panorama-Sauna mit Domblick bietet die Claudius Therme auch finnische Saunen, Serailbad mit Beauty-Anwendungen und eine russische Banja zum Entspannen nach traditioneller Art an.

Eine Beauty- und Wellness-Abteilung mit Therapiebereich, unterschiedlichen Massage- und physiotherapeutischen Behandlungen gehört ebenso selbstverständlich zum Haus, wie die Gastronomie mit gehobener Restaurant- und Bistroküche.

### Gewinnen Sie 5 x 2 Eintrittskarten für die Claudius Therme Köln

Die Claudius Therme Köln verlost unter unseren Lesern 5 x 2 Eintrittskarten für die gesamte Bade- und Saunalandchaft. Sie brauchen einfach nur folgende Frage zu beantworten und uns Ihre Antwort entweder auf einer Postkarte an folgende Adresse schicken: bonn gesund, Stichwort: Claudius Therme, Hermannstraße 104, 53225 Bonn. Oder an folgende E-Mail-Adresse: [info@bonn-gesund.de](mailto:info@bonn-gesund.de).

#### Frage:

Welche dieser Saunabereiche gehört nicht zur Claudius Therme?

- a) finnische Saunen
- b) chinesische Heilsauna
- c) russische Banja

Einsendeschluss ist der 31. August 2010

*Unter allen Einsendern entscheidet das Los. Die Gewinner werden schriftlich von der Claudius Therme benachrichtigt. Für den ordnungsgemäßen Versand der Eintrittskarten ist allein die Claudius Therme Köln verantwortlich. Teilnehmer darf jeder, der die Volljährigkeit erreicht hat. Mitarbeiter von bonn gesund oder der Claudius Therme sind von der Teilnahme ausgeschlossen. Die Eintrittskarten sind nicht gegen Bargeld einlösbar. Der Rechtsweg ist ausgeschlossen. Mit der Teilnahme willigt der Teilnehmer ein, dass seine übermittelten Daten gemäß den geltenden Datenschutzbedingungen zur Durchführung dieses Gewinnspiels gespeichert werden. Nach Beendigung des Gewinnspiels werden die Daten gelöscht.*

Informationen und die Öffnungszeiten finden Sie auf der Website der Claudius Therme unter: [www.claudius-therme.de](http://www.claudius-therme.de)

## Die Rehabilitationsklinik im Herzen der Stadt Bonn

Kaiser-Karl  
Klinik

Fachklinik für Rehabilitative Medizin  
Orthopädie  
Geriatric  
Innere Medizin  
Traditionelle Chinesische Medizin

Graurheindorfer Straße 137  
53117 Bonn  
[www.kaiser-karl-klinik.de](http://www.kaiser-karl-klinik.de)

Unser Ziel ist die  
bestmögliche Herstellung der  
Gesundheit und des Wohlbefindens  
unserer Patienten.  
Fühlen Sie sich wie zu Hause und doch als  
Gast aufmerksam umsorgt.

Kostenlose Servicenummer  
0800 6833800  
Wir informieren Sie gerne!



# Zahnmedizin und Mundhygiene Hand in Hand

**„Ein sauberer Zahn wird nicht krank.“ Diesen Satz hat sich die Zahnarztpraxis Thomas Hamacher in Bonn-Auerberg zum Motto gemacht und in ein ganzheitliches Konzept umgesetzt, das für Deutschland eher ungewöhnlich ist. Prophylaxe und Zahnhygiene sind hier zentrale Elemente der Behandlung.**

In der Praxis Hamacher wird vor jeder Behandlung neben einer kompletten Befundung mit Röntgenstatus und Kontrolle der Zahn- und Zahnfleischgesundheit eine ausgiebige Prophylaxe und gründliche Mundhygiene durchgeführt. Darum kümmert sich die speziell ausgebildete Zahnhygienikerin Kornelia Achterhuis, während Hamacher sich als Zahnarzt auf die medizinische Behandlung konzentriert. Diese in Deutschland noch relativ seltene Aufgabenteilung hat sich in vielen Ländern wie der Schweiz, den Niederlanden oder USA längst etabliert. Für Achterhuis gehört dazu auch, die Patienten aufzuklären und zu zeigen, wie Zähne richtig und schonend gepflegt werden. So seien zum Beispiel Probleme mit Mundgeruch in den meisten Fällen auf eine mangelnde Mundhygiene zurückzuführen.

## Gesundheitsrisiko Parodontitis

Um den Schweregrad einer Parodontitis zu bestimmen, setzt Kornelia Achterhuis eine druckkalibrierte Parodontalsonde, die so genannte FloridaProbe ein. Diese misst die Tiefe von Zahnfleischtaschen. Beim gesunden Patienten beträgt sie lediglich 1-2 mm. Bei fortgeschrittener Erkrankung kann sie bis zu 10 mm betragen. Diese Art der Messung hat den Vorteil, dass sie vom Untersucher unabhängig und somit objektive Ergebnisse liefert. So kann der Parodontalstatus im Verlauf der Behandlung wesentlich besser erfasst und dokumentiert werden. „Leider wird das Gerät in Deutschland bisher nur in ganz wenigen Praxen eingesetzt“, meint Achterhuis. Denn an einer Parodontitis leiden laut Untersuchungen rund 70 Prozent

aller Deutschen zwischen 35 und 44 Jahren. Die Erkrankung kann aber nicht nur zum Zahnverlust führen, sondern spielt offenbar bei vielen chronischen Krankheiten wie Rheuma und Gicht eine Rolle. Laut den Ergebnissen einer Forschergruppe der Universität Bonn kann eine Parodontitis auch zu einer Arteriosklerose beitragen und damit das Risiko eines Herzinfarktes oder Schlaganfalls erhöhen. „Heute wissen wir außerdem, dass Erkrankungen des Zahnfleisches das Risiko einer Fehlgeburt um das 7-fache erhöhen können. Eine gründliche Parodontitis-Prophylaxe ist deshalb besonders wichtig für junge Frauen“, erklärt Thomas Hamacher.

## Ästhetischer Zahnersatz

Mit der Ästhetischen Zahnheilkunde hat sich Hamacher einem anspruchsvollen Gebiet der Zahnmedizin verschrieben. Dass die versorgte Stelle nicht sichtbar und den anderen Zähnen gleich ist, ist den meisten Patienten sehr wichtig. Immerhin ist das eigene Lächeln für viele wie eine Visitenkarte. Deshalb entwirft Hamacher in Zusammenarbeit mit seinem Zahnlabor und einem speziell dafür entwickelten Computerprogramm 3D-Zahnmodelle, die der Patient über seine eigenen Zähne stülpen kann. So kann dieser das Ergebnis bereits vor der eigentlichen Behandlung im Spiegel begutachten.

Beim Erstellen von Kronen, Füllungen, Teilkronen oder Brücken kommt das so genannte CEREC-Verfahren zum Einsatz. Einzigartig an der Methode ist die Möglichkeit, maßangefertigte zahnärztliche Restaurierungen direkt am Patienten in einer Behandlungssitzung herzustellen und einzusetzen. Das funktioniert so: Zunächst macht der Zahnarzt nach dem Abschleifen des Zahns mit einer so genannten Blue-Cam einen optischen Kieferabdruck. Eine Schleifkammer stellt dann anhand der ermittelten Daten noch während der Behandlung das benötigte Element aus Vollkeramik her. Auf diese

Weise kann Hamacher mit einer extremen Genauigkeit arbeiten, was letztlich zu einer wesentlich längeren Haltbarkeit des Zahnersatzes führt.

## Folgen falscher Bissstellung

Überdies beschäftigt sich Hamacher mit Problemen im Kieferbereich (Craniomandibuläre Dysfunktion), die durch eine falsche Bissstellung verursacht werden.



Kornelia Achterhuis und Thomas Hamacher

„Beschwerden äußern sich zum Beispiel in therapieresistenten Kopf-, Nacken- und Gesichtsschmerzen, Ohrgeräuschen, Schwindel, Taubheitsgefühlen, Rückenschmerzen oder Schlaflosigkeit“, erklärt Hamacher typische Symptome. Durch Übertragung der Fehlstellung auf Schädelknochen und Wirbelsäule kann es z.B. zu einem Beckenschiefstand mit Folgeschmerzen kommen. Nach ausführlicher Diagnostik hilft meist eine simple durchsichtige Kunststoffschiene zum Ausgleich der Fehlstellung und zur Linderung der Beschwerden.

Zahnarztpraxis  
Thomas Hamacher  
Pariser Str. 57  
53117 Bonn  
Telefon: 0228 9892802  
Fax: 0228 9892803

E-Mail: [info@zahnarztpraxis-hamacher.de](mailto:info@zahnarztpraxis-hamacher.de)  
Internet: [www.zahnarztpraxis-hamacher.de](http://www.zahnarztpraxis-hamacher.de)

# Stress abbauen - Zeit gewinnen

„Ich stehe ständig unter Druck, renne der Zeit hinterher“ – „Ich werde nie fertig, am Abend habe ich das Gefühl, ich habe nichts geschafft.“

Sie kennen diese Sätze? Ich höre sie fast täglich in meiner Praxis. Viele Menschen fühlen sich im Alltag überfordert. Wer Familie, Haushalt und vielleicht dazu den Job managt, ist besonders belastet. Der erste Weg aus dem Kreislauf ist ein gutes Zeitmanagement.

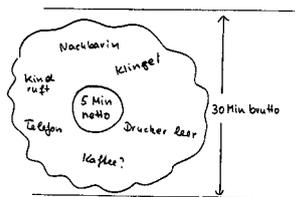
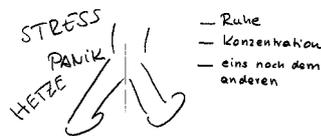
## 1. Stressfallen erkennen

Zehn Dinge sind zu tun, doch es kommt so viel dazwischen, dass Sie nur drei davon schaffen. Und weil Sie außerdem Kinder abholen und Essen kochen müssen (was nicht auf der Liste steht), sind Sie am Abend völlig frustriert: „Nichts geschafft.“ Die typischen Stressfallen: sich zu viel vornehmen, Zwischenfälle und Routine-Punkte wie Kinder-Fahrten nicht einplanen. Aus Angst, etwas zu vergessen, wird alles angefangen, nichts beendet, Wichtiges aufgeschoben. Mit dem Aufgabenberg wächst der Druck.

Was tun? Machen Sie sich dies nur bewusst und beobachten sich. Auch Unvorhergesehenes gehört zum Leben. Wenn wir das akzeptieren, können wir anders planen.

## 2. Effektiv planen

Ein gutes Zeitmanagement wirkt Wunder. Die Grundprinzipien: Alle Aufgaben (auch



Büroarbeit, Hausaufgabenkontrolle, Gardinenwäsche) kommen mit Zeitpuffer in einen Tageskalender, das heißt: Der kurze Brief, für den Sie „netto“ fünf Minuten brauchen, wird „brutto“ mit 30 Minuten eingeplant.

Was geordnet im Kalender steht, kann nicht vergessen werden. Dieses Wissen gibt Sicherheit, wir können unsere Aufgaben konzentriert erledigen. Etwas nicht geschafft? Einfach den Termin ausradieren und verschieben - doch möglichst nicht auf morgen...

Der Trick: Öffnen Sie Ihren Blick und schauen Sie auf die nächsten Tage, Wochen. Wo sind genügend freie Stunden für die Einladung inklusive Zeitpuffer fürs Einkaufen und Kochen?

Und wenn im Kalender auch die Fahrten zur Musikschule stehen, können wir das mit einplanen und geraten nicht mehr in Stress („ach ja, die Kids..“), bevor die Gäste kommen.

## 3. Erste Hilfe für Stress-Momente

**Langsamer werden.** „Je schneller ich arbeite, desto mehr rennt die Zeit“ – das Gefühl macht Panik. Was hilft: einen Schritt zur Seite tun und sagen: „Ich arbeite in Ruhe, Schritt für Schritt.“ Der Druck weicht, die Empfindung von Zeit wächst.

**Pausen.** Fünf bis 15 Minuten aufs Sofa legen, alles innerlich abgeben – kurze Pausen wirken wie Kraft-Tankstellen.

**Es reicht.** Wie wär's mit: „Ich darf auch Aufgaben abgeben. 80 Prozent reichen völlig.“



Über die Autorin

Eva Wunderlich: Kollegin, Chefin, Ehepartnerin, Mutter - die Heilpraktikerin (Psychotherapie) aus Sankt Augustin kennt die täglichen Herausforderungen aus eigener Erfahrung. In ihrer Praxis hilft sie beim Entwickeln von Lösungen für „Klarsein in Alltag + Beruf“. Info: [www.klarsein-im-alltag.de](http://www.klarsein-im-alltag.de)

## Probleme beim Gehen, Stehen, Laufen...? Schmerzfrie Beine und FüÙe – das ist unser Service



Mit orthopädischen Einlagen lassen sich viele Schwierigkeiten beim Gehen, Stehen und Laufen minimieren. Durch unsere optimierte Beratung mittels der **dynamischen Laufanganalyse** versorgen wir Sie mit individuellen, auf Ihre Bedürfnisse angepassten Einlagen – konventionell oder sensomotorisch.

**Vereinbaren Sie bitte einen Termin und reduzieren Sie Ihre Schmerzen.**

Wir freuen uns auf Ihren Besuch.

**Ihr Wohlbefinden – das ist unser Service**

**rahm - Zentrum für Gesundheit**

Filiale Bonn im OPZ der Uniklinik Bonn · Sigmund-Freud-StraÙe 25  
53127 Bonn (Venusberg) · Telefon: 0 22 8 / 9 28 78 74

Öffnungszeiten: Mo-Fr: 7.30 bis 16.30 Uhr

# „Hören heißt am Leben teilhaben“

Tomatis Institut Köln ermöglicht systematisches Hörtraining



Ein Hörtraining nach der Tomatis-Methode regt das Wahrnehmungssystem des Menschen systematisch an. Mithilfe der speziellen Klangtherapie können Hör-, Sprech- und Stimmstörungen beseitigt, physische und psychische Probleme gelöst sowie Hörwahrnehmung und Kommunikation verbessert werden. Wir haben mit Claudia Krüger vom Kölner Tomatis Institut „EinKlangRaum“ über die noch wenig bekannte Methode gesprochen.

**bonn gesund:** Was ist das Besondere am Hörsinn?

**Claudia Krüger:** Das Ohr ist das erste Sinnesorgan, das bei der menschlichen Entstehung vollständig ausgebildet ist – bereits im fünften Schwangerschaftsmonat. Es bindet den Menschen in sämtliche Lebensprozesse ein und trägt zu einem guten Gleichgewicht und harmonischen Bewegungsabläufen bei. Als Hörorgan sorgt es dafür, dass Kommunikation überhaupt erst gelingen kann. Und es bestimmt die Entwicklung der sprachlichen und stimmlichen Ausdrucksmöglichkeiten. Aber das Ohr hat auch energetisierende Funktion, denn die über das Sinnesorgan aufgenommenen Reize regen die Gehirntätigkeit an.

**bonn gesund:** Wie funktioniert die Tomatis-Methode?

**Claudia Krüger:** Der französische HNO-Arzt Professor Alfred Tomatis (1920 – 2001)

hat in zahlreichen wissenschaftlichen Untersuchungen schon frühzeitig die zentrale Bedeutung des Sinnessystems für eine gesunde physische und psychische Entwicklung erkannt und eine Klangtherapie entwickelt, die Störungen der genannten Funktionen des Hörorgans beseitigen kann. Zum Beispiel wenn wir aus der Flut von Reizen, die uns umgeben, die relevanten Informationen nicht (mehr) herausfiltern können. Die Grunderkenntnis von Tomatis war, dass eine Verbesserung der Hörfähigkeit viele andere positive Effekte mit sich zieht. Hörtraining kann deshalb gezielt genutzt werden, um die Wahrnehmungs- und Ausdrucksfähigkeit sowie die psychische Verfassung eines Menschen zu verbessern.

**bonn gesund:** Wie läuft so ein Training ab?

**Claudia Krüger:** Nach einem speziellen Hörtest und einem ausführlichen Vorgespräch, das ein bis anderthalb Stunden dauert, erstelle ich einen individuellen Trainingsplan. Das Hörtraining selbst findet dann in 10-Tage-Blöcken täglich zwei Stunden lang in unseren Räumen statt. Mit Hilfe eines speziellen Geräts, dem „Elektronischen Ohr“, werden in erster Linie die Ohrmuskeln trainiert und damit die Funktionen gestärkt. Dabei hören die Patienten zunächst in „passiven Sitzungen“ über einen Kopfhörer und in entspannter Atmosphäre Musik, die auf ihre individuellen Bedürfnisse abgestimmt

ist – das sind meistens Mozart-Klänge, Gregorianische Gesänge, bestimmte Kinderlieder. Bei Bedarf verwenden wir auch schon einmal eine Stimmaufnahme der eigenen Mutter. Die Musik wird zuvor gefiltert, so dass Klänge, die normalerweise nicht so deutlich wahrgenommen werden, stärker hervortreten – und umgekehrt. In den darauffolgenden aktiven Sitzungen wird dann auch die Stimme in das Training eingebunden.

**bonn gesund:** Wem nutzt diese Methode?

**Claudia Krüger:** Unser spezielles Hörtraining ist prinzipiell für fast jeden Menschen geeignet, der nicht gerade an einer akuten Mittelohrentzündung leidet oder z.B. durch einen Unfall kein Trommelfell mehr hat. Zu uns kommen Menschen aus ganz unterschiedlichen Motiven. Zum einen diejenigen, die professionell mit der Stimme arbeiten, also zum Beispiel Sänger, Politiker, Schauspieler, Dolmetscher, Lehrer, Geistliche oder Moderatoren. Aber auch Eltern von hyperaktiven Kindern oder solchen, die nur schwer Lesen, Schreiben und Rechnen lernen. Denn diese haben häufig das Problem, Stimmen, Töne und Geräusche nicht richtig filtern zu können. Sie hören also alles nahezu gleich laut und reagieren deshalb mit Abschottung oder sie versuchen, die Umgebung zu übertönen. Wir trainieren bei ihnen gezielt die für das Filtern zuständigen sehr feinen Muskeln im Mittelohr und können oft schon nach einigen Sitzungen erstaunliche Verbesserungen erleben. Außerdem trainieren wir mit älteren Menschen, die unter Schwerhörigkeit oder Gleichgewichtsstörungen leiden. Denn im Laufe des Hörtrainings wird das Hören differenzierter und präziser und das Gefühl für das Gleichgewicht immer sicherer. Die meisten Menschen empfinden das Training auch als sehr entspannend und stressabbauend. Sie kommen buchstäblich ins Gleichgewicht.

Mehr Infos:  
[www.ein-klang-raum.de](http://www.ein-klang-raum.de)



# Schlafstörungen nicht auf die leichte Schulter nehmen

Etwa ein Drittel unseres Lebens verbringen wir im Schlaf. Ohne diese nächtliche Erholungsphase ist ein gesundes und aktives Leben kaum möglich. Diese Pause erlauben wir Menschen uns, um in den Traumphasen Neues zu verarbeiten, aber auch um im Tiefschlaf zu regenerieren. Erst seitdem in den zwanziger Jahren des letzten Jahrhunderts das EEG und dann die verschiedenen Schlafphasen, allen voran der Rapid Eye Movement (REM)-Schlaf entdeckt wurden, werden zunehmend Erkenntnisse über den Schlaf und seine Auswirkungen auf unsere Gesundheit erforscht.

Neben einer Vielzahl an Schlafstörungen, z.B. Ein- und Durchschlafstörungen, Traumverhaltensstörungen, Schlafwandeln oder aber nächtliches Einnässen um nur ein paar Beispiele zu nennen, ist sicherlich allen das nächtliche laute Schnarchen mit oder ohne Atemaussetzer (Apnoen) bekannt.

Das Schlafapnoe-Syndrom ist eine der häufigsten und folgenschwersten Schlafstörungen. In Deutschland leiden ca. 5-10 Prozent der Bevölkerung an dieser Erkrankung. Tendenz steigend, weil auch Übergewicht als wichtigster Risikofaktor inzwischen zur Volkskrankheit geworden ist.

Tagesmüdigkeit, Lustlosigkeit, Einschlafneigung bei monotonen Tätigkeiten mit Sekundenschlafattacken, aber auch morgendliche Kopfschmerzen sowie Potenz- und Libidoprobleme sind nur einige Symptome, die uns hellhörig werden lassen sollten. Eine wichtige diagnostische Rolle kommt dem Bettpartner zu, da der nächtliche Kampf um Luft den meisten Patienten im Schlaf verborgen bleibt.

Ohne Therapie kann diese nächtliche Atemstörung das Risiko für Bluthochdruck, Herzinfarkt oder Schlaganfall aber auch Diabetes nach sich ziehen. Ohne Therapie verkürzt sich die Lebenserwartung durch die Folgekrankheiten. Unabhängig davon leiden Arbeitskraft und soziale Kontakte. Bei einer nächtlichen Apnoe stockt die Atmung unbewusst bis zu 120 Sekunden, häufig 30, 50, ja bis zu 100mal pro Stunde. Unbewusste Weckreaktionen beenden die Apnoe, mit dem Resultat, dass der Patient am nächsten Morgen wie gerädert ist. Vielfach ist der Mittagsschlaf im Sessel erholbarer als der Schlaf im Bett.

Um diese Patienten zu erkennen, ist es wichtig den Hausarzt zu informieren, der dann das sog. Stufenschema der Diagnostik, meist bei einem Schlafmediziner einleitet. Die entscheidende Messung und Therapieeinleitung erfolgt dann im Schlaflabor. Meist beseitigt z.B. eine kontinuierliche nasale Überdruckbeatmung sehr schnell alle Apnoen. Häufig erfahren viele Patienten dann ein völlig neues Lebensgefühl.

*Dr. med. Jörg Abel, Praxis für Innere Medizin, Bonn-Duisdorf*



*pixelio.de, Schemmi*

## MEDIZINISCHE KRÄFTIGUNGSTHERAPIE



BERNHARD DREGGER

FACHARZTPRAXIS  
PHYSIKALISCHE UND REHABILITATIVE MEDIZIN

Rehabilitationsmedizin  
Prävention  
Sportmedizin  
MedX®-/Vibrogym®-Training  
Orthopädietechnik  
Osteopathie  
Chirotherapie

Koblenzer Straße 63 | 53173 Bonn/Bad Godesberg  
Fon (0228) 971499-0 | Fax (0228) 971499-20  
praxis-dregger@onlinehome.de | www.praxis-dregger.de  
Kostenlose Parkplätze im Hof

# MEDITYPE

## Mehr Energie durch richtige Ernährung

Die Weltgesundheitsorganisation WHO schätzt die Zahl der Übergewichtigen auf 1,6 Milliarden. In der Folge nehmen Krankheiten wie Herz-Kreislaufkrankungen, Diabetes oder Gelenkverschleiß immer mehr zu. Wissenschaftliche Erkenntnisse über das Zusammenspiel von Stoffwechselfunktionen und genetischer Veranlagung könnten in Zukunft helfen, diese Fehlentwicklung zu stoppen. Das Konzept des Metabolic Typings macht diese Erkenntnisse für jeden nutzbar. In Bonn bietet Walter Vieren entsprechende Programme an.

**bonn gesund:** *Wie unterscheidet sich Metabolic Typing von klassischen Diäten?*

**Walter Vieren:** Viele Menschen haben festgestellt, dass Ihnen Diäten keinen dauerhaften Erfolg bei der Gewichtsreduktion bringen. Das liegt am Jojo-Effekt. Bei einer Diät erfolgt Gewichtsverlust oft durch Wasserabbau und Reduktion von Muskelmasse. Als Folge der schlechten Versorgung während der Diät nimmt der Körper bei verändertem Essverhalten wieder zu. Statt zu hungern, sollten Sie sich also eher fragen, wie Ihre Nahrung zusammengesetzt sein muss, damit Sie Ihr Idealgewicht halten und wiederherstellen können. Denn nur bei einer optimalen Zusammensetzung wandelt der Stoffwechsel die eingenommene Nahrung in Energie um und nicht in Fettspeicher. Das ist aber nicht so einfach. Denn jeder Mensch verarbeitet auf Grund seiner Veranlagung die Grundstoffe unserer Nahrungsmittel, also Proteine, Kohlenhydrate und Fette



völlig anders. Deshalb haben Mitte der 80er Jahre einige Klinikärzte in den USA das Metabolic Typing entwickelt. Wir unterscheiden 144 verschiedene Stoffwechselformen. Über spezielle Messungen können wir heute recht einfach bestimmen, welcher Typ Sie sind.

**bonn gesund:** *Wie genau sieht diese Analyse aus?*

**Walter Vieren:** Die Körperstruktur stellen wir durch eine Bioelektrische Impedanzanalyse (B.I.A.) fest. Dabei werden das Verhältnis von Wasser-, Muskel- und Fettmasse sowie der Grundumsatz analysiert. So können wir den Erfolg der Ernährungsumstellung während der Umstellungsphase sehr präzise kontrollieren. Beim Stoffwechsel Check bestimmen wir mit Hilfe eines Gerätes den individuellen Stoffwechselform. Dabei stellen wir den Ist-Zustand innerhalb von drei Systemen fest: Im autonomen Nervensystem, im Verbrennungssystem und im Drüsensystem. Neben dieser speziellen Art der Messung

gibt es aber auch andere Methoden zur Bestimmung des Stoffwechselforms wie etwa die Blutuntersuchungen oder einen Fragebogentest.

**bonn gesund:** *Wer kann von der Methode profitieren?*

**Walter Vieren:** Die meisten Menschen in den entwickelten Ländern ernähren sich nicht optimal. Metabolic Typing richtet sich deshalb nicht nur an diejenigen, die an Übergewicht leiden. Auch Menschen, die zu dünn sind oder sich auf Grund von Fehlernährung müde und schlapp fühlen sowie viele Leistungssportler, Manager oder Menschen im besten Alter wenden die Methode mit Erfolg an. Denn eine typgerechte Ernährung erzeugt einen fühlbaren Zuwachs an Vitalität und Energie. Viele Kunden berichten mir, dass sie belastbarer werden und mehr Vitalität haben. Die Ernährungsumstellung führt optimalerweise dazu, dass sich langfristig das Normalgewicht einstellt. Die Gewichtsveränderung kommt allerdings langsamer als bei radikalen Diäten. Dafür ist sie aber umso gesünder und nachhaltiger.



### WALTER VIEREN, MEDITYPE BONN

*Walter Vieren ist Partner des deutschlandweiten Meditype-Netzwerkes, welches aus Therapeuten, Oecotrophologen und Ernährungsberatern besteht, die mit der Metabolic Typing Methode arbeiten. Kooperationspartner ist unter anderem die Firma Runners Point, die Ernährungsberatung in vielen Filialen über Meditype-Partner anbietet. Walter Vieren ist im pur natur! Gesundheitszentrum in Bonn-Kessenich ansässig und arbeitet dort mit anderen Therapeuten und Heilpraktikern unter einem Dach.*

Weitere Informationen unter:

[www.meditype.de](http://www.meditype.de)  
[www.weightangels.de](http://www.weightangels.de)  
[www.pur-bonn.de](http://www.pur-bonn.de)



## GESUNDHEITSFÜHRER FÜR DIE REGION BONN/RHEIN-SIEG ERSCHIENEN

Der neue Gesundheitsführer von bonn gesund ist ab sofort verfügbar. Das Buch enthält unter anderem Artikel von Ärzten und Heilpraktikern aus der Region zu unterschiedlichen Gesundheitsthemen. Außerdem werden Notrufnummern, private und städtische Beratungsangebote, Selbsthilfegruppen und Kliniken vorgestellt. Der umfangreiche Adressteil bietet Kontaktadressen von rund 3.000 Gesundheitsangeboten in der Region. Sie finden in diesem kompakten Nachschlagewerk Ärzte, Apotheken, Therapeuten, Heilpraktiker, Kliniken, Pflegedienste, Fitness- und Wellness-Einrichtungen und vieles mehr.

### Alle Daten auch im Internet abrufbar

Unter der Internetadresse [www.bonn-gesund.de](http://www.bonn-gesund.de) können Sie die gesamte Datenbasis unseres neuen Gesundheitsführers auch über eine komfortable Suchfunktion nutzen. Sie können nach Sachgruppen (z.B. Zahnärzte), nach beliebigen Stich-

wörtern, Namen oder Ortsteilen suchen. Eine geografische Suchfunktion zeigt Ihnen auf einer Landkarte an, wo in Ihrer unmittelbaren Umgebung die Gesundheitsangebote zu finden sind. Das System zeigt Ihnen auch, welche Apotheke in Ihrer Nähe Notdienst hat. Das Portal ist als kostenlose Plattform für die Bürger der Region gedacht. Deshalb kann sich auch jeder seriöse Anbieter mit einem Basiseintrag eintragen lassen.

### Verteilung des Buches

Das Buch wird über Partner wie städtische Beratungsstellen, Krankenhäuser, Apotheken, den Buchhandel sowie andere exklusive Partner verbreitet. Städtische Beratungsstellen und gemeinnützige Vereine erhalten kostenlose Kontingente von uns. Sprechen Sie uns an, wenn Sie Kontingente von uns erhalten möchten. Im Direktvertrieb kostet das Buch 5 Euro zzgl. Versandkosten.



### Bestellungen:

bonn gesund  
Hermannstraße 104, 53225 Bonn  
Telefon: 0228-97596-0  
Telefax: 0228-97596-28  
E-Mail: [info@bonn-gesund.de](mailto:info@bonn-gesund.de)  
Internet: [www.bonn-gesund.de](http://www.bonn-gesund.de)  
(Bestellformular)

## 2. GESUNDHEITS-, FITNESS-, UND WELLNESSMESSE AM 11. SEPTEMBER IN DER GODESBERGER STADTHALLE – EINTRITT FREI!

### Die regionale Gesundheitsmesse für die ganze Familie mit folgenden Highlights:

- **Podiumsdiskussion** dem bekannten Kopfschmerzforscher Prof. Dr. med. Dipl. Psych. Hartmut Göbel von der Schmerzlinik Kiel und dem bekannten Schlafforscher Prof. Dr. med. Jürgen Zully von der Universitätsklinik Regensburg, moderiert von der Medizinjournalistin Dr. Susanne Holst (voraussichtlich).
- **Große Fitness- und Wellness-Zone** mit kostenlosen Massagen, Probetraining und Kostproben gesunder Lebensmittel aus der Region.

**Weitere Themen:** Allergien, Augenheilkunde, Ernährung, Herz-Kreislauf, Komplementärmedizin, Krebs, Manuelle Therapie, Naturheilmittel, Patientenverfügung, Pflege, Prävention, Psyche, Rehabilitation, Rückenschmerz, Schmerztherapie, Selbsthilfe, Stressbewältigung, Urologie, Vorsorge.

**Partner/Unterstützer:** Dr. Eckardt von Hirschhausen, Evangelische Kliniken Bonn (Waldkrankenhaus), Herzzentrum Uniklinik Bonn, Malteser Krankenhaus Bonn/Rhein-Sieg, Stadt Bonn, Selbsthilfe Kontaktstelle Bonn, Schmerz- und Palliativzentrum Bonn-Bad Godesberg.



Weitere Infos im Internet unter [www.bonn-gesund.de](http://www.bonn-gesund.de)

- Anzeige

### Pflege zu Hause

- Pflege
- Hauswirtschaft
- Beratung

### Wohnen

- In Lannesdorf
- In Beuel-Vilich
- In Bad-Godesberg

### Seniorenheim

- Hubert-Peter-Haus
- 24 Std.-Betreuung
- Ehrenamtl. Angebot

### Wohnungs-Service

- Auflösung
- Entrümpelung
- Renovierung

**Kostenlose Senioren- und Angehörigenberatung – Unsere Erfahrung ist Ihr Vorteil!**



Pflege + Service gGmbH  
Wichterichstr. 6, 53177 Bonn  
[www.awo-bonn.org](http://www.awo-bonn.org)



**02 28 – 9 31 91 14**

# DIENSTLEISTERKOMPASS



HIER FINDEN SIE REGIONALE DIENSTLEISTER UND GESUNDHEITSANGEBOTE  
AUS BONN UND UMGEBUNG



## MEDITAS

Häuslicher Pflegedienst  
Kranke • Behinderte • Senioren

**Katja Bluhm**  
Lengsdorfer Hauptstraße 9 • 53127 Bonn  
Tel. 0228 251575 u. 251554 • Fax 0228 6202640  
katjabluhm@meditas.de • www.meditas.de

www.bonnyoga.de

## die yogaschule

Leitung: Michaela Kehrle

**ANMELDUNG:**  
Michaela Kehrle, Yogalehrerin BDY/EYU - Email: m.kehrle@web.de  
c/o Artemisa, Wachsbleiche 8-9, 53111 Bonn  
Tel. 0228-350 68 59 • Fax 0228-350 68 57 • mobil 0175-85 62 833



**SPANNUNGS-FREI**

MITGLIED IM  
Nationales Netzwerk  
für Traditionelle  
Thai-Yoga-Massage

**ZERTIFIZIERTE AUSBILDUNGSKURSE THAI-YOGA-MASSAGE**

- Grundausbildung Thai-Yoga-Massage
- Aufbaukurse Thai-Yoga-Massage
- Thai-Aromaölmassage für Rücken und Schultern
- Thai-Fußmassage

**IHR VORTEIL**

- Kleiner Teilnehmerkreis
- Angenehme Atmosphäre
- Abschluss mit Zertifikat
- Umfangreiche Unterlagen

Förderung: Wir akzeptieren den Bildungcheck NRW und den Bildungsprämienutschein  
WWW.SPANNUNGS-FREI.DE TELEFON: 0228 4103851

Stephanie Theuerzeit  
Examierte Krankenschwester  
Zertifizierte Thai-Yoga-Masseuseurin

Helene-Weber-Straße 19  
53229 Bonn (Neu-Vilich)

E-Mail info@spannungs-frei.de  
Mobil 0177 36 72 538

Praxis für ganzheitliche Zahnheilkunde und Hypnose

Dr Dorothee Haentjes & Bernd Milbrodt

Moltkeplatz 3  
53173 Bonn Bad Godesberg

Fon 0228 368 368 8

www.Zahn-Heil-Kunst.de

## GESUNDHEITSWEGWEISER



### Ämter und Behörden:

- › AIDS-Beratung Gesundheitsamt Bonn  
(0228) 77 25 67
- › Amt für Kinder, Jugend und Familie  
(0228) 77 37 77
- › Amt für Soziales und Wohnen  
(0228) 77 49 58
- › Amt für Soziales u. Wohnen, Schwerbehindertenrecht  
(0228) 77 67 00
- › Gesundheitsamt Bonn  
(0228) 77 37 87
- › Haus der Bonner Altenhilfe  
(0228) 77 66 99

### In Notfällen

- › Apotheken-Notdienst  
(0180) 59 38 888
- › Familientelefon - Die Nummer gegen Kummer  
(0228) 77 40 77
- › Notfallambulanz der Uniklinik Bonn  
(0228) 287 12 000
- › Notruf für Senioren  
(0228) 696 868
- › Zentraler ärztlicher Notdienst  
(0180) 50 44 100
- › Zentraler zahnärztlicher Notdienst  
(0180) 59 86 700

### Anlauf- und Beratungsstellen:

- › Deutscher Orden Suchthilfe  
(0228) 98 13 333
- › Deutsches Rotes Kreuz  
(0228) 98 31 - 0
- › Frauenhaus Bonn  
(0228) 23 24 34
- › Lighthouse - Verein für ambulante und stationäre Hospizarbeit e.V  
(0228) 63 13 04
- › Beratung für suizidgefährdete Jugendliche  
(0228) 69 69 39
- › Selbsthilfe-Kontaktstelle Bonn  
(0228) 91 45 917
- › Telefonseelsorge  
(0800) 111 01 11 (kath.)  
(0800) 111 02 22 (ev.)



Weitere Adressen und Anlaufstellen finden Sie auch in unserem kostenlosen regionalen Gesundheitsportal im Internet unter [www.bonn-gesund.de](http://www.bonn-gesund.de)



## Ein besonderes Zuhause für einen neuen Lebensabschnitt

In Bonn, Bornheim, Meckenheim und Troisdorf bieten wir in unseren modern ausgestatteten Seniorenhäusern Pflege und Betreuung auf höchstem Niveau. Dabei haben Sie die Wahl zwischen verschiedenen Angeboten:

- Hausgemeinschaften
- Kurzzeitpflege
- Tagespflege
- Vollstationäre Pflege
- Seniorenwohnen
- Probewohnen

Weitere Informationen erhalten Sie in unseren Einrichtungen oder unter [www.cellitinnen.de](http://www.cellitinnen.de)

**Seniorenhaus Maria Einsiedeln**  
Haager Weg 32 • 53127 Bonn  
Tel 0228 91027-0

**Seniorenhaus St. Adelheidis-Stift**  
Adelheidisstr. 10 • 53225 Bonn  
Tel 0228 4038-3

**Seniorenhaus St. Angela**  
Bierbaumstr. 3 • 53332 Bornheim  
Tel 02222 92725-0

**Seniorenhaus St. Josef**  
Kirchfeldstr. 4 • 53340 Meckenheim  
Tel 02225 9913-0

**Seniorenhaus Hermann-Josef-Lascheid-Haus**  
Asselbachstr. 14 • 53842 Troisdorf  
Tel 02241 9507-0

**Cellitinnen**  
Der Mensch in guten Händen

# Note 1 für Kieser Training

500 Studienteilnehmer haben uns ein halbes Jahr lang getestet.  
61 % bewerten unser Training mit «sehr gut», 37 % mit «gut».  
Vielen Dank! Alle Ergebnisse: [www.kieser-training.de](http://www.kieser-training.de).

**Kieser Training Bonn**  
Römerstraße 214 – 216  
53117 Bonn-Innenstadt  
Telefon (0228) 967 73 60  
[bonn1@kieser-training.com](mailto:bonn1@kieser-training.com)