

SOLINGEN AKTUELL

Solinger Rheumatologe lehrt an der Uni Düsseldorf

Solingen/Düsseldorf. Der am Klinikum Solingen tätige Rheumatologe Dr. Stefan Vordenbäumen wurde von der Medizinischen Fakultät der Heinrich-Heine-Universität Düsseldorf habilitiert. Der Oberarzt in der Klinik für Nephrologie und Allgemeine Innere Medizin führt nun den Titel Privatdozent (PD) und hat damit die Lehrberechtigung für das Fach Innere Medizin erhalten. In Vorlesungen und Seminaren gibt der Facharzt sein Wissen und seine klinische Erfahrung an den ärztlichen

Nachwuchs weiter. »Die hohe fachliche und wissenschaftliche Kompetenz von PD Dr. Vordenbäumen kommt schon jetzt den Patienten in Solingen und Umgebung zugute«, erklärt Chefarzt Professor Dr. Peter J. Heering, in dessen Fachabteilung PD Dr. Vordenbäumen tätig ist. In großen Teilen des Bergischen Landes mit Ausnahme



von Wuppertal besteht eine enorme Unterversorgung der Bevölkerung mit internistisch-rheumatologisch tätigen Ärzten. Die Deutsche Gesellschaft für Rheumatologie empfiehlt einen Rheumatologen pro 100.000 Einwohner. Die Rheumatologische Ambulanz innerhalb der Klinik für Nephrologie und Allgemeine Innere Medizin ist ein erster Schritt, um den bestehenden Bedarf qualitativ zu decken.

Foto: Thomas Goetz

»Essen auf Rädern« – besser als sein Ruf!

Solingen. Dies sagt der Malteser Hilfsdienst e. V., der täglich viele Solinger mit einer heißen Mahlzeit versorgt. »Für viele Menschen ist der Service »Essen auf Rädern« eine große Entlastung – egal ob allein lebend, durch Behinderung oder Krankheit im Alltag eingeschränkt oder einfach nur so. Oft ist das Einkufen beschwerlich, das Zubereiten von Speisen geht nicht mehr so einfach von der Hand, die Zeit drängt oder es fehlt gar die Freude am Kochen für einen allein«, so Bettina Heuschkel, Dienst-

stellenleiterin der Malteser Solingen »Immer wieder wird uns die Frage gestellt, ob die Gerichte eine ausgewogene Ernährung gewährleisten, die Qualität stimmt und vieles mehr.« Die Malteser Solingen haben in der Hofmann Menümanufaktur einen erfahrenen Partner gefunden. Die Gerichte werden in einer EG-zugelassenen Küche mit DIN EN ISO 9001 zertifiziertem Qualitätsmanagementsystem zubereitet. Tägliche Laborkontrollen, tägliche Visitation durch das Veterinäramt sowie regelmäßige

Kontrolle der Nährwerte sorgen für eine rundum gesunde Mahlzeit. Die Gerichte werden zudem regelmäßig durch vereidigte Sachverständige und unabhängige staatliche Stellen geprüft. Durch hohe Flexibilität und langjährige Erfahrung kann so selbst der Bedarf an Sonderkostformen z. B. speziell für Allergiker, pürierte Kost oder Trinkmenüs gedeckt werden. Nähere Informationen erhalten Interessierte unverbindlich beim Malteser Hilfsdienst e. V. unter Telefon: 0212 / 20 63 90.

Ihr Gruß zum Schulanfang

Motiv 1
Liebe Sandra,
wir wünschen Dir von Herzen alles Liebe und Gute zum Schulanfang!
Deine Eltern Doris und Harry Muster

Motiv 2
Lieber Simon,
die Kindergartenzeit liegt nun hinter Dir – zu Deinem Schulanfang gratulieren wir! Alles Gute wünschen Deine Eltern Corinna & Michael Mustermann

Motiv 3
Lieber Felix,
die Kindergartenzeit liegt nun hinter Dir – zu Deinem Schulanfang gratulieren wir! Wir wünschen einen schönen Schulanfang!
Deine Eltern Sabine und Karl Mustermann

Motiv 4
Lieber Mandy,
wir wünschen Dir alles Gute zum Schulanfang!
Deine Eltern Elke und Michael Mustermann

Ab sofort können Sie einen Gruß zum Schulanfang buchen. Sie haben die Wahl zwischen 4 Motiven für jeweils nur 10,- €

Bitte senden Sie eine E-Mail an: service@wochenpost.de mit Angabe Ihres Wunschnamens, Wunschtexst und evtl. 1 Foto. Sie haben die Wahl zwischen folgenden Erscheinungsbildern: A = Leerkasten, Burscheid, Luchlingen, Wermelskirchen E = Solingen Adresse und Bankverbindung nicht vergessen!

Wir veröffentlichen Ihren Gruß am 11. August 2015 in der WOCHENPOST

Der WoPo-Meinungsscheck

Überwachungs-Apps für Kinder?

Wöchentlich auf Seite 2 in Ihrer WochenPost: Der WoPo-Meinungsscheck – aktuelle Themen, von zwei Seiten betrachtet. Ihre Meinung? Lesen wir gerne auf www.wochenpost.de/service/wopo-meinungsscheck in den Kommentaren oder per E-Mail an redaktion@wochenpost.de.

Heute: Caro J. Daniel

Caro, 34 Jahre: »Natürlich weiß ich über mein Smartphone, wo sich meine Kinder aufhalten! Die beiden sind schon Grundschüler, also auch mal alleine unterwegs. Aber heutzutage kann ich mir nicht mehr sicher sein, dass sie in den richtigen Bus steigen, sich nicht verlaufen oder gar von jemandem angesprochen und mitgenommen werden, der ihnen nix Gutes will. Die Welt ist so vielfältig geworden, da bin ich froh, dass ich Ben und Marie trotzdem relativ viel alleine machen lassen kann – im Zweifel weiß ich ja, wo sie sind und kann eingreifen.«

Daniel, 32 Jahre: »Kommt mir nicht ins Haus bzw. aufs Handy, so eine App, die die Kinder trackt. Wir haben unsere Tochter sehr selbstständig erzogen, sie weiß, wie sie zur Schule, zur Freundin und auch wieder nach Hause kommt. Klare Zeitabsprachen helfen dabei, Zuverlässigkeit zu lernen. Dazu brauche ich nicht jederzeit zu wissen, wo Luise gerade ganz genau ist. Und das mal etwas nicht hundertprozentig klappt gehört doch zur normalen Erfahrungshorizont. Für Kinder und für Eltern. Ein Verbrechen wird man mit einem Telefon nicht verhindern können.«

gesund durch® DIE WOCHE

www.gesund-durch.de

Informationen zur Gesundheit

Redaktion: itp Kommunikation GmbH & Co. KG, Gießen, V.L.S.&P./Dr. Andreas Betzner

Sport statt Medizin? Sport ist Medizin!

Körperliches Training hat Service. (d)hpa/ta Es ist noch gar nicht so lange her, dass Menschen mit Bluthochdruck und anderen Herz- und Gefäßkrankheiten empfohlen wurde, sich zu schonen. Körperliche Anstrengungen galten als gefährlich für den ohnehin schon belasteten Kreislauf.

Richtig ist: Bei Sport steigt der Blutdruck. Menschen mit sehr hohem Blutdruck sollten sich deshalb vorab ärztlich beraten und untersuchen lassen. Das richtige Maß ist beim sportlichen Training genauso wichtig wie die richtige Dosis-

therapeutische Wirkung bei Herzpatienten und Diabetikern. Unbedingt vermieden werden müssen extrem hohe Blutdruckspitzen. Daher eignet sich Krafttraining besser als reiner Ausdauersport. Denn der kurzfristige Anstieg des Blutdrucks ist beim Laufen oder Radfahren höher als beim Muskeltraining mit Gewichten oder an Geräten. Vorausgesetzt, die Atemtechnik stimmt: Herzpatienten, aber auch gesunde ältere Hobbysportler sollten unbedingt die sogenannte Pressatmung (das Luftanhalten bei Belastung) vermeiden, weil dadurch der Blutdruck steil ansteigt.



Muskelaufbautraining kann nicht nur vorbeugend, sondern auch therapeutisch bei vielen Krankheiten von Nutzen sein. Foto: Robert Kneschke / Fotolia

VitalBad BURSCHHEID

- Natursole-Aktivbecken
- Sauna & Dampfbad
- Heiß-Kalt-Becken
- Kneippgang
- AquaPower-Gymnastik (Di/Fr 11 Uhr und Mo/Do 18 Uhr)
- Cafeteria

6,30 € ALL-IN-CLUB-EINTRITT MIT JEDEM KARTEN

* Unbegrenzte Badezeit! www.vitalbad-burscheid.de

Stattdessen gilt: Ausatmen in der Belastungsphase, Einatmen in der Entlastungsphase. Nach Angaben der Deutschen Herzstiftung Menschen

mit Bluthochdruck mit einem »korrekt dosierten« Training ihren Blutdruck um etwa fünf bis zehn mmHg senken. Eine Langzeitstudie der Techni-

ker Krankenkasse (TK) hat jüngst weitere Belege für die therapeutische Wirkung von Sport ermittelt. Nach einem sechsmonatigen Trainings-

programm unter sportmedizinischer Betreuung konnten insulinpflichtige Diabetiker ihre Medikamentendosis deutlich reduzieren. Auch auf die Werte der Blutfette hat Sport eine positive Wirkung: das »gute« HDL-Cholesterin steigt und die Triglyzeride verringern sich. »Durch unsere Studie können wir jetzt erstmals auf der Patienten-Versorgungsebene bestätigen, dass Sport signifikant die Leistungsfähigkeit und das kardiovaskuläre Risikoprofil bei Herz-Kreislaufpatienten und Diabetikern verbessert«, so das Fazit von Professor Martin Halle von der Technischen Universität München, der das Programm für die TK entwickelt hat.

Weitere Informationen: www.tk.de; Informationen von der Techniker Krankenkasse zum Thema »Sport als Therapie« (Webcode 036662 auf der Startseite eingeben)