

Eine Verlagsbeilage des **General-Anzeiger**

GESUNDHEIT

DIENSTAG, 7. JULI 2026

www.ga.de/gesundheit

SCHWERPUNKT:
GESUND DURCH DEN SOMMER

Warum Medikamente bei
Hitze anders wirken und wo
Vorsicht geboten ist | **SEITE 3**

Welche Warnzeichen
auf Hitze-Notfälle
hindeuten | **SEITE 4**

Vorsicht, Keime: Worauf man
im Sommer bei Lebensmitteln
achten sollte | **SEITE 8**

Nach Reiserückkehr Mückenstiche vermeiden

Wer nach dem Urlaub in Regionen mit Dengue oder Chikungunya auf Mückenschutz achtet, schützt damit nicht nur sich selbst, sondern vor allem auch andere

Wer aus tropischen oder subtropischen Regionen zurückkommt, sollte sich zu Hause gut vor Mückenstichen schützen. „Wir empfehlen, dass Reiserückkehrer noch zwei Wochen konsequent darauf achten, damit sie die Mücken nicht anstecken“, sagt der Präsident der Deutschen Fachgesellschaft für Reisemedizin, Tomas Jelinek.

Damit sie die Mücken nicht anstecken? Ja, richtig gelesen. Der Grund: Viren, die Dengue-Fieber oder Chikungunya auslösen, können durch Reiserückkehrer eingeschleppt werden. Gerade bei Dengue auch unbemerkt – die Erkrank-



Mücken können sich beim Stich infizieren und Viren dann an andere Menschen weitergeben.

FOTO: CHRISTIN KLOSE/DPA

kung verläuft nicht selten ohne Symptome. Saugen Tigermücken, die in Deutschland gerade im Süden zunehmend vorkommen, das Blut und ste-

chen danach eine andere Person, geben sie das Virus womöglich weiter.

Das sei kein theoretisches Szenario, sagt Jelinek. In Südeuropa komme es seit Jahren immer wieder zu lokalen Ausbrüchen. Dort verbreiten sich Tigermücken stark, die dann die Viren von Reiserückkehrern aufnehmen und weitertragen.

Risiko gering halten

Mit Blick auf Deutschland sagt Jelinek: „Wenn Sie beispielsweise aus Thailand zurückkommen und sich dann in die Rheinauen setzen, wo es diese Mücken gibt, dann riskieren

Sie einfach, dass die Mücken infiziert werden. Das kann Ihnen persönlich egal sein, aber es ist halt nicht nett gegenüber anderen.“ Thailand ist eines von vielen Ländern, in denen etwa das Dengue-Fieber verbreitet ist.

Darum gilt: Im Zweifel auch nach dem Urlaub noch an lange Kleidung und Mückenspray denken, um sich vor Stichen und andere indirekt vor Ansteckungen zu schützen.

Jelinek erwartet absehbar auch in Deutschland kleinere Infektionsgeschehen mit solchen ursprünglich tropischen Krankheiten – aber mit etwas Vorsorge kann dem Mediziner zufolge jeder Reiserückkehrer die Wahrscheinlichkeit dafür verringern.

Impressum

Verlag

General-Anzeiger Bonn GmbH,
Baunscheidtstraße 17
53113 Bonn

Telefon: 0228/66 88 0

Anzeigen

Manuel Boddart (Ltg.),
Telefon: 0228/66 88 333,
anzeigen@ga.de

Vertrieb

Telefon: 0228/66 88 222,
vertrieb@ga.de

Redaktion

Rheinland Presse Service GmbH, Monschauer Straße 1,
40549 Düsseldorf,

Geschäftsführer: José Macias (verantwortlich), Nina Rheinheimer, Christian Hensen

Mitarbeit: Jörg Wild

Kontakt: Tel. 0228/66 88 684,
ga-bonn@rheinland-presse.de

Titelbild:

nd3000/Getty Images

So finden Brillenträger die beste Lösung

Was es beim Sport zu beachten gibt, wenn die Brille eine Fehlsichtigkeit ausgleichen soll

Laufen, Radfahren, Tennis, Fußball: Beim Sport ist gutes Sehen entscheidend. Bei Menschen mit Fehlsichtigkeit stößt die normale Alltagsbrille dabei aber schnell an Grenzen – und kann im Ernstfall sogar zum Risiko werden, warnt das Kuratorium Gutes Sehen (KGS).

Wie findet man eine passende Lösung? Entscheidend ist grundsätzlich nicht nur die richtige Sehstärke, sondern der individuelle Sehbedarf: Wohin schaut man beim Sport, und auf welche Entfernung? Hier muss die Korrektur zur Sportart passen. Beim Golf zählt zum Beispiel der Blick auf Ball, Boden und in die Ferne, beim Radfahren in gebeugter Haltung vor allem der Blick nach vorn und unten.

Diese Möglichkeiten gibt es beim Sport

Wer auf eine Sehhilfe angewiesen ist, hat heute mehrere Möglichkeiten. Auch hier gilt es je nach individuellen Anforderungen zu prüfen, was am besten passt:

Sportbrille mit individueller Sehstärke: Die Gläser werden direkt auf die persönliche Fehlsichtigkeit angepasst – für vie-

le Sportarten die komfortabelste Lösung.

Korrektureinsatz (Optical Insert): Ein kleines Innenteil mit den eigenen Sehstärkewerten wird hinter das Sportglas geklippt. Praktisch bei stark gewölbten Schutzbrillen, etwa beim Skifahren oder Radfahren.

Kontaktlinsen plus Schutzbrille: Wer Kontaktlinsen trägt, kann eine Sportsonnenbrille aufsetzen – sollte aber an Schutz vor Wind, UV-Strahlung und Staub denken.

Anforderungen und Equipment checken

Wer regelmäßig Sport treibt und eine Fehlsichtigkeit hat, sollte also nicht allein nach Design oder spontan online auswählen, rät das KGS. Vor dem Kauf sollte man folgende Fragen klären: Brauche ich selbsttönende oder polarisierende Gläser – etwa bei Lichtwechseln oder Spiegelungen auf Wasser? Funktioniert die Brille mit meiner restlichen Ausrüstung? Helm, Cap oder etwa Kopfhörer am besten zur Anprobe mitbringen. Wie viel Schutz brauche ich? Bei Tempo, Sturzrisiko oder Kontaktsport sollten Brille und Gläser stoßfest und als sportgeeignet geprüft sein.

dpa





Sommer. Sauna. Entspannung Pur.

Ihr Rückzugsort im Grünen.

Erleben Sie Sauna auch im Sommer als erfrischende Auszeit.

Nach wohltuender Wärme entspannen Sie auf der großzügigen Liegewiese unter freiem Himmel. Der Außenpool sorgt für belebende Abkühlung und neue Energie.

Gönnen Sie sich Ihren Rundum-Wohlfühltag zum Genießen und neue Kräfte tanken.

www.saunapark-siebengebirge.de
Dollendorfer Str. 106 □ 110
53639 Königswinter-Oberpleis




Wenn Medikamente durch Hitze anders wirken

Wirkstoffpflaster, Blutdrucksenker und Insulin haben eines gemeinsam: Sie können an heißen Tagen anders wirken, als man es kennt. Warum ist das so? Und wie vermeidet man, dass es gefährlich wird?

Bei hohen Temperaturen im Sommer will unser Körper nur eines: bloß nicht überhitzen. Daher gibt er Wärme über die Haut ab und kühlt sich durch Schwitzen herunter – alles schlaue Anti-Hitze-Strategien. Die können allerdings dafür sorgen, dass Medikamente stärker oder schneller wirken. Passt man nicht auf, kann das gefährlich werden.

Die Bundesvereinigung Deutscher Apothekerverbände (ABDA) rät daher allen, die dauerhaft rezeptpflichtige Arzneimittel einnehmen, in der Apotheke nachzufragen, ob während Hitzewellen die Dosis angepasst werden sollte.

„Zwei, drei heiße Tage sind in der Regel kein Problem. Aber auf eine längere Hitzeperiode sollte man sich besser vorbereiten“, so Apothekerin Stefanie Tiede aus dem Vorstand der Bundesapothekerkammer. Fachleute raten allerdings da-



Wer dauerhaft rezeptpflichtige Arzneimittel einnimmt, sollte in der Apotheke nachfragen, ob bei Hitze die Dosis angepasst werden muss.

FOTO: CHRISTIN KLOSE/DPA

von ab, auf eigene Faust – also ganz ohne Rücksprache mit Arzt, Ärztin oder Apotheke – an der Dosierung zu schrauben. Ein Überblick, bei welchen Arzneimitteln es kritisch werden kann – und warum.

Beispiel 1: Wirkstoffpflaster

Bei Schmerz- und Hormontherapien kommen mitunter Pflaster zum Einsatz, die Wirkstoffe über die Haut an den Blutkreislauf abge-

ben. Diese Pflaster können an heißen Tagen zum Problem werden, weil die Haut dann stärker durchblutet ist und dementsprechend mehr Wirkstoff aufnimmt.

Dann droht eine Überdosierung, warnt Apothekerin Stefanie Tiede. Im Falle von Arzneipflastern, die Opioide an die Haut abgeben, kann es dann etwa zu einer lebensgefährlichen Verlangsamung der Atmung kommen.

Beispiel 2: Entwässernde Medikamente

An heißen Tagen verliert der Körper durch das Schwitzen ohnehin schon mehr Flüssigkeit als sonst. Kommen dann auch noch entwässernde Tabletten – etwa zur Behandlung von Bluthochdruck – ins Spiel, kann der Körper schneller austrocknen. Als Warnzeichen dafür nennt die ABDA Kopfschmerzen und Konzentrationsstörungen.

Um den Flüssigkeitshaushalt im Blick zu behalten, rät Apothekerin Tiede dazu, sich täglich auf die Waage zu stellen. Sinkt das Gewicht von Tag zu Tag, kann das auf einen Wasserverlust hindeuten.

Beispiel 3: Insulin

Insulinpflichtige Diabetikerinnen und Diabetiker sollten an heißen Tagen besonders aufpassen: Spritzen sie sich das Hormon in die durch die Wärme stärker durchblutete Haut, kann

es deutlich schneller wirken. Eine Folge können Unterzuckerungen sein, wie der Verband der Diabetes-Beratungs- und Schulungsberufe in Deutschland (VDBD) warnt. Tückisch: Betroffene neigen dazu, die typischen Symptome einer Unterzuckerung, Schwitzen oder Erschöpfung etwa, der Hitze zuzuschreiben. Um einen entgleisenden Blutzuckerspiegel rechtzeitig zu erkennen, prüfen Diabetikerinnen und Diabetiker ihre Glukosewerte in Hitzewellen besser häufiger als sonst.

Und sie sollten darauf achten, dass der Insulin-Pen nicht an heißen Tagen nicht in der prallen Sonne liegt. Bei Temperaturen von über 30 Grad kann es sich nämlich verändern – und seine Wirkung verlieren. «Verwenden Sie kein Insulin, das ausgeflockt ist oder eine bräunliche Färbung aufweist», rät VDBD-Expertin Theresia Schoppe. dpa

Zertifiziertes Zentrum am Johanniter-Krankenhaus Spezialisierte Versorgung bei Endometriose

Mit der erfolgreichen Zertifizierung zum klinisch-wissenschaftlichen Endometriosezentrum stärken die Johanniter-Kliniken Bonn ihre Rolle als spezialisierte Anlaufstelle für Frauen mit Endometriose in Bonn, dem Rhein-Sieg-Kreis sowie im nördlichen Rheinland-Pfalz.

Endometriose gilt als eine der häufigsten gutartigen gynäkologischen Erkrankungen, bei der sich gebärmutter-schleimhautähnliches Gewebe außerhalb der Gebärmutterhöhle ansiedelt. Unbehandelt kann das weitreichende Folgen haben: Angefangen bei starken zyklusabhängigen Schmerzen über Verwachsungen und Verklebungen bis hin zu Unfruchtbarkeit. Allein in Deutschland sind zwei bis sechs Millionen Frauen betroffen, viele von ihnen sind in ihrer Lebensqualität deutlich eingeschränkt. Dennoch bleibt Endometriose häufig unentdeckt. Im Schnitt dauert es rund sieben Jahre, bis die Diagnose gestellt wird.

Hochspezialisierte Hilfe finden Betroffene im Johanniter-



(V. l. n. r.) Dr. Katherina Kipping, Oberärztin der Abteilung Frauenheilkunde und Geburtshilfe, Chefarzt PD Dr. Darius Salehin, Dr. Chi Mi Scheible, leitende Oberärztin

Krankenhaus Bonn. Hand in Hand arbeitet hier ein Team aus spezialisierten Ärztinnen und Ärzten, um für jede Patientin den individuell passenden Behandlungsweg zu entwickeln – von der Diagnostik über gezielte Therapiekonzepte bis hin zur langfristigen Begleitung. Zudem bestehen enge internationale wissenschaftliche Vernetzungen, die den kontinuierlichen fachlichen Austausch fördern. Zum umfassenden Leistungsspektrum zählen neben gynäkologischen Ultraschalluntersuchungen, medikamentösen Therapien sowie ergänzenden

Angeboten, wie z. B. Schmerz- und Physiotherapie, insbesondere auch minimal-invasiv durchgeführte Bauchspiegelungen. Diese als Laparoskopie bezeichnete Methode ermöglicht die schonende Entfernung bereits bestehender Endometrioseherde, in Einzelfällen auch mit dem Operationsroboter.



Zertifizierte Kompetenz

- ✓ kompetente Betreuung von Patientinnen mit endometriosetypischen Beschwerden (Regelschmerzen, chronische Unterbauchschmerzen, Schmerzen beim Wasserlassen oder Stuhlgang) und unerfülltem Kinderwunsch
- ✓ Behandlung durch ein Team aus spezialisierten Ärztinnen und Ärzten
- ✓ tägliche Endometriose-Sprechstunde
- ✓ ausführlichen Beschwerdeanamnese, gezielte Untersuchung sowie Beratung
- ✓ individuelle Therapiekonzepte angepasst an die Lebenssituation der Frauen mit und ohne Operation
- ✓ Netzwerk zur weiteren Behandlung durch Kooperationen (Schmerztherapie, Physiotherapie, Kinderwunschambulanz, Selbsthilfe)
- ✓ minimal-invasive Verfahren (Laparoskopie) zur operativen Therapie
- ✓ roboterassistierte Eingriffe bei ausgedehnten Befunden
- ✓ interdisziplinäres Konzept: Zusammenarbeit mit weiteren Fachbereichen, wie z. B. Allgemeinchirurgie, Urologie, Schmerztherapie

Johanniter-Krankenhaus

Johanniter-Straße 3-5, 53113 Bonn

Frauenheilkunde und Geburtshilfe

PD Dr. Darius Salehin, Tel: 0228 5432401

Endometriose-Sprechstunde täglich nach Vereinbarung

Weitere Informationen unter:

www.johanniter.de/johanniter-kliniken/johanniter-kliniken-bonn/medizin-pflege/frauenheilkunde/

So erkennen Sie Hitze-Notfälle

30 Grad und mehr: Hohe Temperaturen und pralle Sonne bringen den Körper an seine Grenzen. Welche Warnzeichen jeder kennen sollte – und was dann zu tun ist

Selbst die größten Sommer-Fans merken bei Temperaturen über 30 Grad: Der Körper ächzt ganz schön. Nicht jedem Körper gelingt es gleich gut, sich an hohe Temperaturen anpassen. Besonders gefährdet für Gesundheitsrisiken durch Hitze sind alle ab 65 Jahren, Schwangere, Babys und Kleinkinder und Menschen mit Vorerkrankungen, zählt das Bundesinstitut für Öffentliche Gesundheit (BIÖG) auf seinem Portal „Klima – Mensch – Gesundheit“ auf. Wann wird es kritisch? Ein Überblick.

1. Sonnenstich erkennen: Kopf heiß, Nacken manchmal steif

Lange ohne Kappe oder Hut in der prallen Sonne gesessen? Dann droht ein Sonnenstich. Dabei kommt es zu einer Reizung der Hirnhäute, in schweren Fällen sogar zu einer Hirnswellung, so das BIÖG. Das kann sich bemerkbar machen durch folgende Symptome: Kopfschmerzen, Übelkeit und ein heißer, roter Kopf. Betroffene haben manchmal auch leichtes Fieber, Bewusstseinsstörungen, Krampfanfälle und einen steifen Nacken.

Gut zu wissen: Die Beschwerden können mit einer Verzögerung von zwei bis zwölf Stunden nach der Zeit in der prallen Sonne auftreten. Besonders gefährdet für Sonnenstiche sind Babys, Kleinkinder und Men-



Ein schattiges Plätzchen und viel Trinken hilft, einem Hitzschlag vorzubeugen.

FOTO: MICHAEL REICHEL/DPA

schen mit wenig Haaren auf dem Kopf.

2. Hitzschlag erkennen: Bewusstseinsstörung ist Alarmsignal

Bei einem Hitzschlag gelingt es dem Körper nicht mehr, all die Wärme durch Schwitzen und Co. abzuleiten – sie staut sich. Die Körpertemperatur steigt dabei innerhalb von 10 bis 15 Minuten auf 41 Grad und mehr an, so die Stiftung Gesundheitswissen.

Als weitere Warnzeichen, die auf einen Hitzschlag hinweisen, nennt das BIÖG: eine gerötete, heiße und trockene Haut, Übelkeit, Schwindel, Erbrechen, Krampfanfälle, schnelle Atmung und ein schneller, schwacher Puls, Verwirrtheit und Schläfrigkeit – bis

hin zu Bewusstlosigkeit. Ein Hitzschlag ist lebensgefährlich, ein Verdacht darauf ist ein klarer Fall für den Notruf 112.

3. Dehydration erkennen mit Hautfalten- und Drucktest

Durch Schwitzen verliert der Körper an heißen Tagen nur viel Flüssigkeit. Trinken wir dann nicht genug, droht ein Flüssigkeitsmangel, in der Medizin Dehydration genannt. Sie kann sich laut BIÖG zeigen durch: trockene, spröde Lippen, seltenen Harndrang, Leistungsabfall, Müdigkeit, Konzentrationsstörungen, leichte Kopfschmerzen und Schwindel.

Ob ein Körper bereits zu viel Flüssigkeit verloren hat, kann auch der Hautfalten-Test verraten. Dafür zieht man die Haut

am Handrücken hoch und lässt sie los. Glättet sie sich nur sehr langsam, spricht das für einen Flüssigkeitsmangel.

Alternativ kann man auch kurz auf das Nagelbett drücken, wie das Portal „gesundheitsinformation.de“ vorschlägt. Bei einem ausreichend mit Wasser versorgten Körper kehrt die rosa Hautfarbe nach zwei bis drei Sekunden zurück.

Das sollte man bei Hitzentfällen tun

Hitzschlag, Dehydration und Sonnenstich sind für Laien nicht immer eindeutig voneinander zu unterscheiden. Und sie können zusammen auftreten. Wer merkt, dass es einem selbst oder einer anderen Person an heißen Sommertagen

nicht gut geht, sollte diese Dinge beachten: Ist das Bewusstsein getrübt oder ist ein Mensch bereits bewusstlos, sollte man den Notruf 112 wählen.

Prinzipiell gilt: Schnell raus aus der Hitze und rein in den Schatten beziehungsweise an einen kühlen Ort. Kopf und Oberkörper sollten leicht erhöht lagern.

Bei Verdacht auf einen Sonnenstich kann man den Nacken mit feuchten Tüchern bedecken. Feuchte Umschläge helfen auch, um den Körper bei Verdacht auf einen Hitzschlag zu kühlen. Das BIÖG rät außerdem, überschüssige Kleidung auszuziehen.

Nicht nur bei Verdacht auf Flüssigkeitsmangel gilt: Viel trinken ist jetzt wichtig, am besten Wasser, ungesüßte Tees und dünne Saftschorlen. Ist eine Person bewusstlos oder stark verwirrt, sollte man allerdings darauf verzichten, ihr Flüssigkeit einzufüllen. Es besteht Erstickungsgefahr, warnt das BIÖG: Bei einer Dehydration ist es zudem sinnvoll, Bananen, Trockenfrüchte oder isotonische Sportgetränke zu sich zu nehmen. Sie liefern eine Kombination aus Fruchtzucker und Mineralstoffen, die dem Körper hilft, Wasser schneller aufzunehmen.

Die Beschwerden bessern sich nicht? Dann ist ein zeitnaher Arztbesuch angesagt. dpa

Wenn Bello oder Miezi zum Problem wird

Tierhaarallergien lassen sich oft nur schwer behandeln – warum selbst eine Trennung vom Haustier das Problem meist nicht vollständig löst

Haustiere gehören in vielen deutschen Haushalten zum Alltag. Aber so schön das Zusammenleben mit Hunden und Katzen auch ist, so peinvoll kann es auch sein – nämlich dann, wenn ein Familienmitglied eine Tierhaarallergie entwickelt. Dabei reagieren die Betroffenen auf bestimmte Eiweißbausteine in Speichel, Talg- und Schweißdrüsen der Tiere. „Die unterschiedlichen Allergieauslöser der Tiere binden sich an Staub und gelangen so in die Luft, bevor sie an der Kleidung, an Teppichen und Polstern anhaften. Prinzipiell kann jedes Tier mit Fell oder Federn eine Allergie auslösen, zumeist sind es aber

Katzen und Hunde, Nagetiere, Pferde und Vögel“, schreibt der Deutsche Allergie- und Asthma Bund auf seiner Webseite.

Aber auch wenn sich der Zusammenhang von Allergen und Mensch herstellen lässt, ist eine Therapie oft nicht sinnvoll, erklärt die Dermatologin Sonja Bonness vom Dermatologischen Zentrum Bonn. „Es gibt keine richtig guten Therapiemöglichkeiten, und die Nebenwirkungen sind oft hoch“, erklärt sie. „Eine Trennung von dem Tier wäre sinnvoll, aber natürlich ist das in den allermeisten Fällen kaum möglich. Und selbst wenn: Dann wäre immer noch auch ein Umzug nötig, denn die Tierhaare sind



Egal ob langes oder kurzes Fell: Hunde können Allergien auslösen. Betroffenen bleibt da nur die Möglichkeit, niedliche Vierbeiner wie Keks und Buddy (v.l.) aus der Ferne zu bestaunen.

FOTO: HEIKE MÜNDELEIN

ja überall in der ganzen Wohnung.“ Da bleibt nur sehr häufiges Staubsaugen und Staubwischen. Und die Erkenntnis, dass es wohl doch eine Allergie gibt, mit der man wohl oder übel leben muss.

An dieser Stelle können wir allerdings mit einem Mythos aufräumen: Es gibt keine allergiefreien Hunderassen. „Untersuchungen konnten weder rasse- noch geschlechtsspezifische Unterschiede klar feststellen, die auf einen allergiefreien Hund schließen lassen“, stellt der Deutsche Allergie- und Asthma Bund fest. „Bei allen Hunden fand man das Hauptallergen, wenn auch in deutlich unterschiedlicher Menge.“ jöw

ARTHROSE BEHANDELN – UND EINE OPERATION MÖGLICHST VERMEIDEN

Viele Patientinnen und Patienten erhalten heute frühzeitig die Empfehlung zu einer Gelenkoperation oder sogar zu einem künstlichen Gelenkersatz. Dabei existieren mittlerweile moderne regenerative Therapieverfahren, die Beschwerden lindern, die Gelenkfunktion verbessern und eine Operation häufig hinauszögern oder in ausgewählten Fällen sogar vermeiden können.

Im EZZ Exzellenzzentrum Regenerative Orthopädie Bonn GmbH liegt der Schwerpunkt auf biologischen und regenerativen Behandlungsmethoden. Ziel ist es, Schmerzen zu reduzieren, die Beweglichkeit zu verbessern und die körpereigenen Heilungs- und Regenerationsprozesse zu unterstützen.



Besonderer Schwerpunkt im EZZ: Moderne regenerative Verfahren wie PRP-Eigenbluttherapie, **ACP Maz (Hachkonzentrat-Plasma)** und **Fettstammzelltherapie (SVF)** - für Ihre Gelenke und Ihre Zukunft.

Mario Emmanouilidis

Facharzt für Orthopädie und Unfallchirurgie
Facharzt für Orthopädie

NEUERÖFFNUNG –EZZ EXZELLENZZENTRUM REGENERATIVE ORTHOPÄDIE BONN

Das EZZ ist eine moderne Privatpraxis für regenerative Orthopädie, Sportmedizin und konservative Gelenktherapie.

Im Mittelpunkt steht die individuelle Behandlung von Arthrose, Sportverletzungen, Sehnenbeschwerden, Wirbelsäulenproblemen und chronischen Schmerzen.

FÜNF GUTE GRÜNDE FÜR EINE ZWEITMEINUNG

- 1 Nicht jede Arthrose benötigt sofort eine Operation.
- 2 Moderne regenerative Therapien können Beschwerden häufig deutlich reduzieren.
- 3 Viele Eingriffe lassen sich hinauszögern oder vermeiden.
- 4 Individuelle Therapiekonzepte bieten oft zusätzliche Möglichkeiten.
- 5 Eine fundierte Zweitmeinung schafft Sicherheit für Ihre Entscheidung.

UNSERE SCHWERPUNKTE

- Arthrosetherapie und Gelenkerhalt
- Sportorthopädie und Sportverletzungen
- Wirbelsäulentherapie
- Schmerztherapie
- Sehnen- und Muskelverletzungen
- Regenerative Medizin
- Prävention und Longevity

UNSER BEHANDLUNGSSPEKTRUM

- SVF Fettstammzelltherapie
- PRP- / ACP-Therapie
- ACP Max Hochkonzentrat-Plasma
- Hyaluronsäuretherapie
- Stoßwellentherapie
- Hochenergielasertherapie
- Hochenergiemagnetfeldtherapie (EMTT)
- Kryotherapie
- Akupunktur
- Neuraltherapie
- Ultraschalldiagnostik
- Infusionstherapie
- Recovery-Infusionen
- Sport-Infusionen
- Longevity-Infusionen



Anmeldung & Empfang



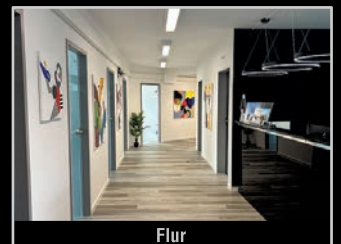
Arztzimmer



Eingriffsraum



Ruheraum



Flur



Wartebereich



Recovery & Longevity Infusionen

„Eine gute Zweitmeinung soll keine Operation verhindern – sondern sicherstellen, dass die richtige Therapie zum richtigen Zeitpunkt gewählt wird.“

Mario Emmanouilidis



Hochenergielasertherapie



Kryotherapie



Fokussierte und radiale
Stoßwellentherapie



Hochenergiemagnetfeldtherapie
(EMTT)



SCAN NOW

EZZ EXZELLENZZENTRUM REGENERATIVE ORTHOPÄDIE BONN GMBH

Mallwitzstraße 1–3 53177 Bonn

0228 3040 6460

info@ezz-bonn.de

www.ezz-bonn.de

Termine auch über unseren Online-Terminkalender möglich

- ANZEIGE -

„Der Zeitpunkt, etwas für sich zu tun, ist jetzt“

Bewegung tut gut und hält fit – das wissen die meisten. Trotzdem fällt es vielen Menschen schwer, körperlich aktiv zu werden. Dabei ist gezieltes Muskeltraining ein wesentlicher Baustein, um später nicht zum Pflegefall zu werden

Rückenschmerzen und eine verspannte Nackenmuskulatur sind in Deutschland mittlerweile zu einer Volkskrankheit geworden. Mehr als 80 Prozent der Bevölkerung klagt über Rückenleiden. Gleichzeitig beschleunigt altersbedingter Muskelschwund ab dem 40. Lebensjahr die Beschwerden. Der Verlust von Muskelkraft überlastet oft das Herz und die Knochen bereits bei geringer Anstrengung im Alltag. Betroffene bemerken dies häufig erst spät durch nachlassende Kraft, Schmerzen und Instabilität. Die Physio Greilich hat sich diesem Problem angenommen und bietet an den Standorten Duisdorf und in der Bonner Altstadt modernes Gerätetraining zur gezielten Vorsorge an.

Muskeltraining als Weg zu mehr Selbstbestimmung

Mehr als die Hälfte aller Menschen werden im Laufe ihres Lebens pflegebedürftig. Oft fehlen entsprechende Kenntnisse und der Zugang zu den passenden Trainingsmöglichkeiten. Denn ein Spaziergang allein oder die Runde auf dem Fahrrad sind zwar grundsätzlich gut, jedoch nicht ausreichend für eine allgemeine Fitness. Erst durch ausreichend Muskelkraft sind wir in der Lage, nicht nur den Alltag, sondern auch den Sport schmerzfrei und nachhaltig zu meistern. Gezieltes Training stärkt unsere Knochen, schützt uns vor Krankheiten und auch vor Stürzen, es reduziert das Fett-



Die Trainingsgeräte bei Physio Greilich in der Bonner Altstadt lassen sich individuell auf die Nutzer einstellen. Eine Besonderheit: Hier werden alle Übungen im Stehen durchgeführt.

FOTO: PHYSIO GREILICH

gewebe und bietet einen Weg zu mehr Lebensqualität bis ins hohe Alter.

Gesundheitssport kombiniert mit therapeutischer Betreuung

Das Angebot der Physio Greilich umfasst neben Physiotherapie auch individuell abgestimmtes Krafttraining. Die modernsten Geräte der Firma Milon werden durch die Thera-

peuten auf die Bedürfnisse der Benutzer eingestellt. So kann gelenkschonend, schmerzfrei und effektiv trainiert werden. Das Training wird dabei therapeutisch begleitet und unterstützt. Für jedes Trainingsziel wird ein passendes Programm, wie Muskelaufbau oder Kraftausdauer, gewählt. Alle Einstellungen werden auf einem eigenen Armband mit Transponder

gespeichert, sodass sich die Geräte immer automatisch auf die Benutzer einstellen.

Wann ist Training effektiv?

Damit die Muskulatur sich anpasst, muss ein geeigneter Reiz gesetzt werden. Die Milon-Geräte berechnen anhand eines durchgeführten Krafttests, wie dieser Reiz aussehen soll. Anhand dieses Tests wird das Trai-

ning individuell angepasst. Um das Training besonders effektiv zu gestalten, werden alle Übungen im Stehen durchgeführt. „Wir sitzen im Alltag eh schon zu viel. Warum sollten wir also auch im Sitzen trainieren?“, erklärt der Leiter der Praxis, Etienne Schneider. Im Stehen werden Muskelgruppen gleichzeitig trainiert. So wird die Stabilität verbessert, die bei alltäglichen Bewegungen wie Treppensteigen oder dem Heben von Wasserkästen notwendig ist.

Die Komfortzone erweitern, statt sie zu verlassen

Trotz der zahlreichen Vorteile von Muskeltraining und Kraft fällt es vielen schwer, sich zu überwinden. „Aber der Zeitpunkt, etwas für sich zu tun, ist jetzt“, so Schneider. „Muskelschwund lässt sich nur durch gezieltes Muskeltraining bekämpfen“. Das wissen mittlerweile auch die Patienten in der Praxis. Rosemarie Cornelissen ist 82 Jahre alt und trainiert seit Anfang Mai. „Man merkt richtig, dass da was ankommt“, erzählt sie. Mit dem Training angefangen hat sie nach jahrelangen Rückenschmerzen und einer Operation. „Ich möchte schließlich noch auf der Hochzeit meiner Enkel tanzen können!“

Wer mehr über altersbedingten Muskelschwund und Muskeltraining erfahren möchte, kann am Donnerstag, den 16. Juli, ab 19 Uhr den nächsten öffentlichen Vortrag der Physio Greilich in der Bonner Altstadt besuchen oder jederzeit ein Probetraining vereinbaren. dia

Physio Greilich

Buchen Sie ihr kostenloses Probetraining!

Kölustraße 82-86, 53111 Bonn
Tel. 022896968786
rosental@physiogreilich.de
www.physiogreilich.de



Besuchen Sie
unsern Vortrag am
16.07
in der Bonner
Altstadt

EIN LASER, DER MEHR KANN ALS ZERSTÖREN! Neue Hoffnung für Patienten mit Gehirntumoren

Was wäre, wenn eine Therapie nicht nur den Tumor bekämpft, sondern zugleich den Weg für eine wirksamere Folgebehandlung ebnet? Genau darauf deutet eine aktuelle klinische Studie hin – und weckt neue Hoffnung für Patienten mit aggressiven Hirntumoren.

Ein Tumor tief im Gehirn, umgeben von hochsensiblen Strukturen: Noch vor wenigen Jahren bedeutete eine solche Diagnose häufig einen großen neurochirurgischen Eingriff. Heute kann in ausgewählten Fällen eine minimalinvasive Alternative ausreichen. Bei der sogenannten Laser Interstitial Thermal Therapy (LITT) wird eine millimeterdünne Sonde über ein kleines Bohrloch präzise in das Tumorgewebe geführt. Unter Live MRT-Kontrolle zerstört die gezielte Hitze des Lasers den Tumor von innen heraus.

Die Methode gilt als besonders schonend und präzise. „Wir können während des Eingriffs exakt steuern, welche Bereiche millimetergenau behandelt werden“, betont Prof. Dr. med. Thomas Gasser, Facharzt für Funktionelle Neurochirurgie der Beta Klinik Bonn, einem der erfahrensten Zentren Europas für diese Technik.

Doch die eigentliche Bedeutung der Lasertherapie könnte weit über die reine Tumorzerstörung hinausgehen. Eine aktuelle Studie, veröffentlicht in Nature Communications, zeigt erstmals

Was ist LITT?

Die Laserinduzierte Thermotherapie ist ein innovatives Verfahren, das mithilfe eines präzisen Lasersystems erkranktes Gewebe im Gehirn gezielt behandelt.

Einsatzgebiete

Es kann bei Medikamentenresistenter Epilepsie und Gehirntumoren eingesetzt werden.

Vorteile

- Schonender Eingriff durch kleine Zugangswege
- Präzise Behandlung unter Live-MRT-Kontrolle
- Kürzere Erholungszeit und Krankenhausaufenthalt
- Geringere Belastung für das umliegende gesunde Gewebe



Mehr Informationen

in einem randomisierten klinischen Design: In Kombination mit der Immuntherapie Pembrolizumab lässt sich die Überlebenszeit von Patienten mit rezidivierendem hochgradigem Astrozytom deutlich verlängern.

Die Zahlen sind bemerkenswert: Patienten, die beide Verfahren erhielten, erreichten ein medianes Gesamtüberleben von 11,8 Monaten – mehr als doppelt so viel wie in der Vergleichsgruppe ohne Lasertherapie (5,2 Monate). Zudem lebten 42 Prozent der Patienten nach 18 Monaten noch, während in der Kontrollgruppe keiner dieses Zeitfenster erreichte.

Warum aber wirkt die Kombination? Ein zentraler Schlüssel liegt in der besonderen biologischen Wirkung der Laserablation. Durch die gezielte Erwärmung wird nicht nur Tumorgewebe zerstört – es werden auch Tumorantigene freigesetzt, die das Immunsystem „auf den Krebs aufmerksam machen“. Gleichzeitig wird die Blut-Hirn-Schranke vorübergehend durchlässiger. Dadurch können Immunzellen und Medikamente den Tumor deutlich besser erreichen.

Die Lasertherapie schafft damit ein therapeutisches Zeitfenster, in dem Immuntherapien überhaupt erst ihre Wirkung entfalten können – ein Ansatz, der lange als große Herausforderung in der Neuroonkologie galt. Das LITT-Verfahren wird sowohl bei Hirntumor-Patienten als auch bei Patienten mit pharmakoresistenter Epilepsie erfolgreich eingesetzt. (In Anlehnung an einen Beitrag von Frank Burger – in|pact Media Verlag)



Sommerzeit ist Keimzeit: Gut essen trotz Hitze

Im Sommer ist Vorsicht geboten: Schon kurze Zeit ungekühlt reicht, damit Keime sich rasch vermehren. Was die Verbraucherzentrale Bremen für Grillpartys und Alltag empfiehlt

Die Milch geronnen, die Wurst sieht schleimig aus, das Brot hat weiße Flecken und die Beeren sind von einem pelzigen Belag überzogen: Was vor ein paar Stunden noch völlig einwandfrei schien, ist plötzlich gekippt. Gerade in Hitzeperioden passiert das besonders häufig.

Wenn Lebensmittel plötzlich säuerlich, fischig oder faulig riechen, haben Keime zugeschlagen. Bei hohen Temperaturen verderben Lebensmittel schneller und vieles landet schneller im Müll als zu anderen Jahreszeiten.

Das ist natürlich ärgerlich. Deshalb rät die Verbraucherzentrale Bremen, in der Küche konsequent hygienisch zu arbeiten: „Lebensmittel sollten nie lange ungekühlt in der Sonne stehen. Auch das nachträgliche Kühlen macht sie nicht wieder sicher“, sagt Sonja Pannenbecker von der Verbraucherzentrale Bremen. Die Verbraucherschüt-

zer geben Tipps zum richtigen Umgang mit Lebensmitteln im Sommer.

Mengen realistisch planen

Nur so viel kaufen und zubereiten, wie tatsächlich gegessen wird – besonders bei Grill- und Gartenpartys. Die Verbraucherzentrale hält dafür einen praktischen Portionsplaner bereit, der genaue Mengenangaben pro Portion bereit (s. Kasten).

An die Kühlkette denken

Kühlpflichtige Produkte immer gut gekühlt transportieren und zuletzt einpacken. Kühlboxen mit Akkus sind ideal fürs Picknick und Grillen.

Fleisch durchgaren

Fleisch immer gut durchgaren (mindestens 70 Grad Kerntemperatur) – und nur so viel grillen, wie auch aufgegessen wird.



Bei hohen Temperaturen verderben Lebensmittel schneller und sollten zügig verbraucht werden.

FOTO: JULIAN STRATENSCHULTE/DPA

Warmhalten oder sofort kühlen

Warme Speisen heiß halten (über 65 Grad) oder rasch abkühlen und innerhalb kurzer Zeit verzehren.

Reinigen der

Küchenausstattung

Hände und Küchengeräte gründlich reinigen, für Fleisch und Gemüse getrennte Schneidebretter verwenden.

Umgang mit empfindlichen Lebensmitteln

Besonders empfindliche Lebensmittel wie rohes Fleisch, Wurst, Milchprodukte oder Gerichte mit rohem Ei verderben bei sommerlichen Temperaturen schnell. Bereits bei Zimmertemperatur können sich aus wenigen Salmonellen innerhalb weniger Stunden Tausende Keime

Portionsplaner

Die Faustregeln für ein Drei-Gänge-Menü für zwei Personen sind laut Verbraucherzentrale Bremen folgende:

Vorspeise: 400 ml Suppe oder 140 g Blattsalat oder 300 g Antipasti
Fleisch/Fisch: 200 g Fleisch oder 250 g Fisch
Beilagen: 300 g Kartoffeln oder 4 kleine Klöße oder 240 g Nudeln oder 80 g Reis
Gemüse/Salat: 200 g Rohkost oder 60 g Blattsalat oder 300 g gares Gemüse
Obst/Dessert: 200 g Dessert

entwickeln. Also sollten etwa Eier, Hackfleisch oder Meeresfrüchte im Sommer nur frisch gekauft und zügig verbraucht werden. dpa

IHR HAUSARZT IN DER BONNER SÜDSTADT

Hausärztliche Versorgung mit moderner Diagnostik und persönlicher Atmosphäre.

Als Fachärzte für Allgemeinmedizin und Innere Medizin begleiten wir Sie kompetent bei akuten und chronischen Erkrankungen – von Diabetes und Bluthochdruck bis hin zu Herz- und Lungenerkrankungen.

Bei akuten Beschwerden oder Infekten können Sie innerhalb von 24 Stunden einen Termin in unserer Praxis buchen.

Dr. Lunow & Partner · Bonner Talweg 16 · 53113 Bonn · www.hausarzt-bonn.de