

Eine Verlagsbeilage des **General-Anzeiger**

# GESUNDHEIT

DIENSTAG, 22. SEPTEMBER 2026

[www.ga.de/gesundheit](http://www.ga.de/gesundheit)



Psychische Gesundheit:  
Wann Selbstreflexion  
zu viel wird | **SEITE 4**

⋮ Welche Arten von Nacken-  
⋮ schmerzen es gibt und was  
⋮ dagegen hilft | **SEITE 8**

⋮ Wann eine Reha sinnvoll  
⋮ ist und wie man  
⋮ sie beantragt | **SEITE 10**

# Wo es Hilfe bei Pflegefragen gibt

Wie finden Pflegebedürftige und ihre Angehörigen passende Beratungsangebote und holen das Beste aus dem Termin raus?

Wie genau gehen wir den barrierefreien Badezimmersumbau an? Wie kann die Tochter, die einen Großteil der Pflege stemmt, entlastet werden? Pflegebedürftige und ihre Angehörigen fühlen sich bei Fragen wie diesen manchmal ziemlich überfordert.

Gut, wenn jemand, der sich auskennt, einmal auf die Situation schaut – im Rahmen einer Beratung zur Pflege. Was dabei nicht jeder auf dem Schirm hat: Solche Angebote sind für Pflegebedürftige und ihre Angehörigen kostenfrei, so das Zentrum für Qualität in der Pflege (ZQP). Die Pflegekasse übernimmt die Kosten.



Orientierung im Dschungel der Pflegeleistungen: Nach einer Beratung haben Pflegebedürftige und ihre Angehörigen mehr Klarheit.

FOTO: FRANZISKA GABBERT

## Beratungsangebote finden

Beratung zur Pflege ist regional mitunter ganz unterschiedlich organisiert. Angebote gibt es unter anderem von Pflegekassen, privaten Pflegeversicherungen, Pflegestützpunkten, Wohlfahrtsverbänden und Kommunen, zählt das ZQP auf. Neben allgemeinen Beratungsangeboten gibt es auch solche zu speziellen Themen wie dem Umgang mit Demenz oder zum Wohnen. Suchen kann man danach in einer Datenbank des ZQP.

## Was man von einem Beratungsangebot erwarten darf

Ein gutes Beratungsangebot berücksichtigt die individu-

elle Lebenssituation der pflegebedürftigen Person und ihrer Angehörigen. Bedürfnisse und Wünsche fließen also mit ein. Der Berater oder die Beraterin zeigt Handlungsmöglichkeiten und Angebote auf, für die sich der oder die Pflegebedürftige dann selbstbestimmt entscheiden kann, so das ZQP.

## Wie man den Termin gut vorbereitet

Ein passendes Angebot gefunden? Um das Beste aus dem Termin herauszuholen, ist eine gründliche Vorbereitung wichtig. „Ich würde pflegebedürftigen Menschen und ihren Angehörigen empfehlen, sich vor einer Beratung No-

tizen zu wichtigen Themen und Fragen zu machen“, rät Daniela Sulmann, ZQP-Pflegeexpertin. Fragen, an denen man sich orientieren kann, sind: Wie ist die Pflege derzeit organisiert? Was gelingt dabei gut? Was ist schwierig oder belastet? Wobei wird Unterstützung benötigt? Was soll sich künftig ändern?

## In welchem Fall regelmäßige Beratung Pflicht ist

Übrigens: In einem Fall sind regelmäßige Beratungstermine Pflicht. Pflegebedürftige ab Pflegegrad 2, die zu Hause leben und ausschließlich Pflegegeld empfangen, also keinen ambulanten Pflegedienst

nutzen, müssen sich regelmäßig beraten lassen. Ziel ist, die Qualität der häuslichen Versorgung sicherzustellen, heißt es vom Pflegewegweiser NRW.

Die Beratung soll einmal im Halbjahr geschehen. In der Regel kommt ein ambulanter Pflegedienst vorbei, um die Beratung durchzuführen. Wer die Termine nicht wahrnimmt, muss damit rechnen, dass das Pflegegeld gekürzt wird.

Pflegebedürftige mit den Pflegegraden 4 und 5, die zu Hause leben, können zudem freiwillig vierteljährlich eine weitere Beratung in Anspruch nehmen. dpa

## Inhalt

### Psychische Gesundheit

Wie viel Wissen gut ist und ab wann aus Selbstreflexion eine ständige Selbstbeobachtung wird ..... 4

### Sport mit Hörgerät

Was es beim Training zu beachten gibt..... 5

### Hallux valgus

Welche Rolle die familiäre Vorbelastung bei den Füßen spielt und wie man dem Ballenzeh vorbeugen kann..... 6

### Rückenschmerzen

Was meistens hinter den Beschwerden steckt und welchen Warnzeichen man nachgehen sollte..... 7

### Nackenschmerzen

Wie man nackenfreundlich lebt, arbeitet und schläft..... 8

### Rehabilitation

Wann welche Reha sinnvoll ist und wie man sie beantragt.. 10

### Moderne Hörsysteme

Eva Keil-Becker spricht im Interview über technische Entwicklungen bei Hörgeräten 11

## 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:

RuslanGuzov/Getty Images

# Augenprobleme: Sehtest im Internet ersetzt keinen Arztbesuch

Brauche ich eine Brille? Bin ich weitsichtig oder kurzsichtig? Im Internet gibt es dazu Sehtests. Was sie versprechen – und was sie halten. Und wann Sie einen Besuch beim Augenarzt einplanen sollten

Auf dem Bildschirm erscheinen Zahlen, Buchstaben oder Symbole: Bei dem Sehtest im Browser oder auf der Smartphone-App geht es darum, ob man alles gut erkennt und scharf sieht. Doch auf solche Online-Sehtests sollte man sich nicht – blindlings – verlassen.

Zwar könnten solche Angebote Menschen eine erste Orientierung geben und für Veränderungen des Sehens sensibilisieren, so Jan Terheyden, Augenarzt an der Universitäts-Augenklinik Bonn. Doch die Ergebnisse könn-

ten auch zu falscher Sicherheit oder unnötiger Verunsicherung führen.

Weder ein gutes, noch ein auffälliges Ergebnis erlauben verlässliche Rückschlüsse auf die Gesundheit der Augen. Zumal die Test-Ergebnisse laut Terheyden stark von Faktoren abhängen könnten, wie Bildschirmhelligkeit, Raumbeleuchtung und Abstand zum Gerät. Hinzu kommt: Viele Augenerkrankungen können über lange Zeit bestehen, obwohl die Sehschärfe noch normal erscheint. Erkrankungen

wie Grünen Star, altersabhängige Makuladegeneration, diabetische Netzhautschäden lassen sich mit Online-Tests nicht zuverlässig ausschließen, so Frank G. Holz, Vorsitzender der Stiftung Auge und Direktor der Uni-Augenklinik Bonn.

Wichtig sei nur: Akute Augenprobleme oder plötzliche Veränderungen des Sehens ernstzunehmen – und dann ärztliche Hilfe aufzusuchen, rät Terheyden. Denn das könne in seltenen Fällen auch ernsthafte Erkrankungen hinweisen.

Die Tests ersetzen also keinen Arztbesuch. Dennoch sieht Terheyden in den digitalen Angeboten Potenzial. Denn diese könnten Menschen dafür sensibilisieren, Sehverschlechterungen ernst zu nehmen.

Vorausgesetzt, die Online-Tests sind gut entwickelt, wissenschaftlich geprüft und für Nutzer verständlich aufgebaut, so Terheyden. Wer unsicher ist, welche Tests vertrauenswürdig und individuell sinnvoll sind, sollte sich beim Augenarzt oder einer Augenärztin beraten lassen. dpa





## Jetzt schöner hören in Bad Godesberg!

**Botschafter des guten Hörens,** das sind Kundinnen und Kunden der BECKER-Fachgeschäfte, die von ihrem wiedergewonnenen guten Hören und von der ganzheitlichen Kundenbetreuung durch das inhabergeführte Familienunternehmen so überzeugt sind, dass sie mit Bild und Wort anderen Mut machen wollen, sich ebenfalls mit professioneller Unterstützung um die Verbesserung ihres Hörvermögens zu kümmern.



## Ein weiterer Schritt auf Zaklinas Hörweg

Ich wohne in Hagen, trage ein Oticon Medical CI auf dem rechten Ohr und werde seit Jahren gut bei BECKER in Bad Godesberg betreut. Die jetzt erfolgte Implantation auf dem linken Ohr wurde in der Uni-Klinik Bonn durchgeführt. Für mich ist sie ein weiterer Schritt auf meinem Weg zu besserem Hören und Verstehen.

**Zaklina Cemic,**  
**BECKER-Kundin und**  
**Botschafterin des**  
**guten Hörens**

## Unsere vielfältigen Veranstaltungsangebote für Ihr besseres Hörverstehen

Audio-**Coaching**

**Tinnitus**beratung

**Pädakustik**

**Hörtraining**

**Aktionstage**

Logopädisches **Expertenteam**

Gruppengespräche mit  
einem **Psychologen**

CI-Experten-**Vorträge**

und **vieles** mehr...



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

**BECKER**  
HÖR AKUSTIK

**Bonn-Bad Godesberg**

Alte Bahnhofstr. 16, Tel.: 02 28/3 50 27 76, [beckerhoerakustik.de](http://beckerhoerakustik.de)   
 Kundenparkplätze am Zusatzeingang Hubertinumshof 11

Kooperationspartner  
der Uniklinik Bonn  
**ukb** universitäts  
klinikum bonn

# Wie viel Wissen über die Psyche ist gut für mich?

Immer mehr Menschen setzen sich mit ihrer psychischen Gesundheit auseinander. Das kann helfen, sich selbst besser zu verstehen. Doch wann wird Selbstreflexion zur ständigen Selbstbeobachtung?

Psychologisches Wissen ist längst nicht mehr nur Thema in Therapiepraxen oder Fachbüchern. Auf Social Media kursieren täglich neue Inhalte über psychische Erkrankungen, Persönlichkeitsmerkmale und den Umgang mit Emotionen. Viele Menschen nutzen diese Beiträge, um sich selbst besser zu verstehen oder Orientierung zu finden. Doch wo liegt die Grenze zwischen hilfreicher „Psychoedukation“ und einer übermäßigen Beschäftigung mit der eigenen Psyche? Zwei Expertinnen ordnen ein.

## Was versteht man unter Psychoedukation?

Psychoedukation umfasst die „Wissensvermittlung über psychische Erkrankungen, psychische Gesundheit, Behandlungsmöglichkeiten, aber auch Prävention“, sagt Elisabeth Dallüge. Sie ist stellvertretende Bundesvorsitzende der Deutschen Psychotherapeuten Vereinigung (DPTV).

Psychoedukation soll Betroffenen helfen, psychische Beschwerden oder Erkrankungen besser zu verstehen und einzuordnen. Sie ist keine eigenständige Therapieform, aber eine Behandlungskomponente, die in vielen modernen Therapiekonzepten eingesetzt wird.

Für Psychologin, Psychotherapeutin und Coachin Miriam Junge bedeutet sie außerdem, psychologische Zusammenhänge verständlich zu machen: „Wie hängen Gedanken, Gefühle, Körperreaktionen und Verhalten zusammen?“ Viele Betroffene erleben dadurch Entlastung und erkennen erstmals: „Meine Reaktion ist nicht falsch. Ich bin damit nicht allein.“

## Warum gilt Wissen über die eigene Psyche als wichtig?

Wissen über die eigene Psyche kann entlasten, weil psychische Beschwerden oft beängstigend wirken, wenn sie nicht eingeordnet werden können. „Unbekannte Sachen machen immer mehr Angst als Sachen, die ich einordnen kann“, sagt Dallüge. Wer besser versteht, was mit ihm passiert, kann Unsicherheit reduzieren und die eigene Situation besser annehmen.

Auch Handlungsfähigkeit und Selbstwirksamkeit können dadurch wachsen. Wer eigene



Psychoedukation kann entlasten – doch zu viel Beschäftigung mit der eigenen Psyche birgt Risiken.

FOTO: VASILY PINDYURIN/WESTEND61/DPA

Reaktionsmuster, Warnzeichen oder Belastungsfaktoren erkennt, kann laut Dallüge bewusster mit sich umgehen und gezielter gegensteuern – etwa weil man Zusammenhänge zwischen Schlaf, Stress und Stimmung besser versteht.

Psychoedukation kann außerdem den Therapieprozess unterstützen. Wer die eigene Erkrankung besser versteht, kann aktiver an der Behandlung mitwirken. „Wissen ersetzt mit Sicherheit keine Psychotherapie, aber Wissen kann Therapie wirksamer machen“, sagt Dallüge.

Gleichzeitig hat Psychoedukation laut Dallüge einen präventiven Auftrag. Sie vermittelt Wissen über die psychische Gesundheit und hilft Menschen, Gefühle und Belastungen besser einzuordnen. Davon profitieren nicht nur Betroffene. Auch Angehörige können durch Psychoedukation psychische Erkrankungen besser verstehen. Das kann Schuldzuweisungen und Missverständnisse verringern und den gemeinsamen Umgang mit der Erkrankung erleichtern.

## Kann Selbstreflexion auch zu viel werden?

Selbstreflexion gehört laut Dallüge zu einer gesunden psychischen Entwicklung. Problema-

tisch wird sie jedoch, wenn sie in permanente Selbstbeobachtung übergeht – also wenn jede Stimmung oder Verhaltensweise sofort darauf überprüft wird, ob sie auf eine psychische Erkrankung hindeuten könnte.

Denn psychologisches Wissen kann auch verunsichern. „Zum Beispiel, wenn normale Gefühle sofort als Symptome gedeutet werden“, sagt Junge. Traurigkeit, Wut, Eifersucht oder Erschöpfung gehören zum menschlichen Erleben und sind nicht automatisch krankhaft.

Auch die Identifikation mit psychologischen Begriffen oder möglichen Diagnosen kann laut Junge kritisch werden. Eine Erklärung kann entlasten, sollte aber kein festes Etikett werden. Selbstdiagnosen anhand einzelner Posts oder Checklisten seien problematisch, da psychische Erkrankungen komplex sind und eine professionelle Einschätzung benötigen, so Junge.

## Auf welche Warnsignale sollte man achten?

Ein Warnsignal ist laut Junge, wenn psychologische Inhalte regelmäßig ein schlechteres Gefühl hinterlassen – etwa mehr Angst, Scham oder Unsicherheit. „Auch ständiges Goo- geln, Testen und Vergleichen

kann problematisch werden, besonders wenn es nur kurzfristig beruhigt und langfristig neue Unsicherheit erzeugt.“ Dallüge empfiehlt deshalb, sich zu fragen: Macht mich dieses Wissen handlungsfähiger – oder beschäftigt ich mich dadurch nur noch stärker mit mir selbst?

Entscheidend sei dabei auch die Dosis: Wer ständig nach neuen Erklärungen für das eigene Erleben sucht und psychologische Inhalte intensiv konsumiert, könne dadurch zusätzliche Unsicherheit entwickeln. Welche Rolle spielen Inhalte zur psychischen Gesundheit in sozialen Medien?

Social Media hat psychische Gesundheit sichtbarer gemacht und vielen Menschen erstmals Begriffe für eigene Erfahrungen gegeben, so Junge. Gleichzeitig können kurze Inhalte komplexe psychologische Zusammenhänge stark vereinfachen und ersetzen keine professionelle Einordnung.

Besonders problematisch sind Aussagen, die alltägliche Erfahrungen vorschnell als Symptome darstellen, sagt Dallüge. Seriöse Inhalte erklären Zusammenhänge und mögliche Muster, ohne daraus direkt Diagnosen abzuleiten. Entscheidend sei laut Dal-

lüge auch die Qualifikation der vermittelnden Person: „Wie hat die Person das Wissen erlangt, das sie jetzt meint, erklären zu können?“

Auch Inhalte, die zur ständigen Selbstoptimierung und Analyse auffordern, können belastend sein. „Psychische Gesundheit bedeutet nicht, permanent an sich zu arbeiten. Sie bedeutet auch, leben zu dürfen. Fehler zu machen. Nicht jedes Gefühl sofort erklären zu müssen“, sagt Junge.

## Was hilft dabei, das richtige Maß zu finden?

Psychische Gesundheit setzt nicht voraus, jede Emotion und jedes Symptom vollständig analysieren zu müssen. Entscheidend ist laut Dallüge die Frage: Hilft mir dieses Wissen, freier und handlungsfähiger zu werden – oder kreise ich dadurch immer mehr um mich selbst?

Wenn psychologische Inhalte nicht mehr entlasten, sondern Unsicherheit verstärken, kann es sinnvoll sein, Abstand zu nehmen oder professionelle Unterstützung zu suchen. „Vereinfachte Botschaften können einen ersten Zugang zu psychischen Themen schaffen“, sagt Dallüge und betont, dass sie jedoch keine differenzierte Einordnung ersetzen. dpa

# Sport mit Hörgerät: Worauf sollte ich achten?

Beim Sport geraten Sie ins Schwitzen? Eine gute Sache für Ihre Fitness, aber nicht für Ihr Hörgerät. Wie man Schweißschäden vermeidet – und wann das Gerät in der Sporttasche oder zu Hause bleiben sollte

Beim Sport bilden sich gerne mal Schweißperlen auf Ihrer Stirn? Tragen Sie ein Hörgerät, können die zum Problem werden. Dringt Feuchtigkeit in das System ein, können Schäden an der empfindlichen Elektronik entstehen. Das lässt sich aber leicht vermeiden: „Ein Stirnband, eine Mütze oder ein Cap – je nach Sportart – kann Schweiß abfangen, bevor er die empfindliche Technik erreicht“, rät Eberhard Schmidt, Präsident der Bundesinnung der Hörakustiker (biha).

Insbesondere ein Stirnband ist aus einem zweiten Grund praktisch: Es hält das Hörsystem an Ort und Stelle – gerade bei schnellen Sportarten wie Joggen oder Reiten eine gute Sache. Zu eng sollte das Band aber nicht sitzen, sonst drohen Druckstellen und Störgeräusche. Drei Fragen und Antworten zum Sporteln mit Hörsystem



Ein Stirnband beim Joggen saugt nicht nur Schweiß auf, der dem Hörsystem schaden kann, sondern hält das Gerät auch an Ort und Stelle.

FOTO: UWE UMSTÄTTER/WESTEND61/DPA

## 1. Welche Sportarten gehen mit Hörgerät und welche nicht?

Bei den meisten Sportarten ist das Tragen eines Hörgerätes kein Problem. „Gerade bei Teamsportarten, bei denen es wichtig ist, Zurufe der Teamkollegen zu hören oder bei Sportarten, bei denen die Kommunikation zwischen Trainer und Sportler unverzichtbar ist, ist gutes Hören entscheidend“,

so Schmidt. Hier geht es also gar nicht ohne.

In einigen Fällen bleibt das Hörgerät aber besser in der Sporttasche oder zu Hause: Als Beispiel nennt Schmidt etwa Kampfsportarten, bei denen es zu engem und plötzlichem Körperkontakt kommt. Hier kann ein Schlag aufs Ohr ausreichen, um eine Verletzung durch das Gerät zu ver-

ursachen. Und natürlich kann auch das Hörgerät an sich dabei beschädigt werden.

Auch Wassersportarten wie Schwimmen widmet man sich lieber ohne Hörgerät. „Hörsysteme sind in der Regel spitzwassergeschützt, doch zu viel Feuchtigkeit tut der Elektronik nicht gut“, sagt Schmidt.

## 2. Was gibt es zu beachten, wenn ich beim Sport Musik hören will?

Jogging-Playlist oder ein spannender Podcast: Gerade, wer alleine sportelt, braucht manchmal etwas Entertainment im Ohr für die Motivation. Lässt sich das Hörsystem per Bluetooth mit dem Smartphone verbinden, können Musik oder Podcast direkt ins Ohr gestreamt werden, wie Eberhard Schmidt erklärt.

Wer nicht im Fitnessstudio, sondern draußen unterwegs ist, sollte allerdings sicherstel-

len, dass Autogeräusche, Fahrradklingeln und Co. weiterhin zu hören sind. Das lässt sich in den Einstellungen des Hörgerätes regeln.

Noch ein Tipp: Wer mit musikalischer Begleitung Sport machen will, lädt das Hörsystem vorher lieber noch einmal auf, „denn das Streamen verbraucht mehr Akku“, so Schmidt.

## 3. Was muss ich nach dem Training beachten?

Fertig geschwitzt? Gut! Bevor es unter die Dusche geht, sollte man Hörsystem abnehmen. Um sicherzustellen, dass der Schweiß keinen Schaden anrichtet, reinigt man die Geräte nun am besten mit einem weichen, fusselfreien Tuch, wie Eberhard Schmidt rät. „Anschließend sollten sie in eine speziell für Hörsysteme vorgesehene Trockenbox gelegt werden.“ dpa

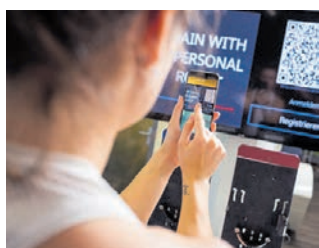
## Orthopädische Rehabilitation im Bonner Zentrum für Ambulante Rehabilitation (BZfAR) – Wenn aus Bewegung wieder Lebensqualität wird –

Medizinische Präzision, moderne Technik und ein Rehabilitationsverständnis, das den ganzen Menschen im Blick behält

Es sind oft die unscheinbaren Dinge, an denen sich Lebensqualität bemisst. Eine Treppe ohne Zögern hinaufgehen. Einkäufe selbst erledigen. Sport treiben, reisen oder schlicht den eigenen Tagesablauf ohne fortwährende Rücksicht auf Schmerzen und körperliche Einschränkungen gestalten. Solange all dies gelingt, gehört es zum selbstverständlichen Inventar des Alltags. Erst wenn eine Operation, ein Unfall oder eine chronische Erkrankung des Bewegungsapparates diese Selbstverständlichkeit unterbricht, zeigt sich, welchen Wert Beweglichkeit besitzt.

Orthopädische Rehabilitation beginnt genau dort.

Ihr Zweck erschöpft sich nicht darin, einen medizinischen Eingriff weiter zu behandeln oder einzelne körperliche Funktionen zu verbessern. Ihr Auftrag besteht darin, Menschen möglichst umfassend dabei zu unterstützen, körperliche Fähigkeiten, Sicherheit und Selbstständigkeit zurückzugewinnen. Im Mittelpunkt steht nicht allein das behandelte Gelenk, der Rücken oder die verletzte Struktur. Entscheidend ist die Frage, was ein Mensch nach Abschluss seiner Rehabilitation in seinem persönlichen, beruflichen und gesellschaftlichen Alltag wieder können soll.

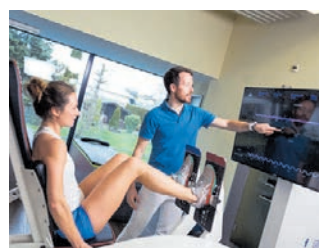


Ein solches Verständnis setzt voraus, Rehabilitation nicht nach einem starren Schema zu organisieren. Krankheitsverläufe, körperliche Voraussetzungen und persönliche Ziele unterscheiden sich erheblich. Während für den einen Patienten die Rückkehr in das Berufsleben im Vordergrund steht, geht es für einen anderen zunächst darum, wieder sicher gehen zu können. Ein dritter möchte eine sportliche Tätigkeit aufnehmen, ein vierter vor allem die eigene Unabhängigkeit im Alltag zurückgewinnen.

Aus dieser individuellen Ausgangslage ergibt sich der persönliche Therapieplan. Er berücksichtigt Belastbarkeit, aktuelle Funktionseinschränkungen und die jeweils angestrebten Rehabilitationsziele. Damit wird Rehabilitation zu einem nachvollziehbaren, strukturierten Prozess, bei dem einzelne therapeutische Maßnahmen aufeinander abgestimmt werden. Eine tragende Säule bildet die Physiotherapie. Durch gezielte, individuell angepasste Übungen können Kraft, Beweglichkeit, Koordination und Ausdauer verbessert werden. Entscheidend ist dabei eine medizinisch und therapeutisch begründete Entwicklung innerhalb der jeweiligen Möglichkeiten des Patienten.

Ergänzend wird medizinische Trainingstherapie, Ergotherapie und physikalische Anwendungen eingesetzt. So entsteht aus unterschiedlichen therapeutischen Instrumenten ein auf die Person zugeschnittenes Gesamtkonzept.

Dabei hat sich auch die technische Ausstattung der modernen Rehabilitation erheblich weiterentwickelt. Wer bei orthopädischer Rehabilitation ausschließlich an klassische Gymnastik und herkömmliche Trainingsgeräte denkt, greift zu kurz. Im BZfAR stehen Verfahren zur Verfügung, mit denen Belastung gezielt



verändert, Bewegungsabläufe kontrolliert trainiert und therapeutische Prozesse differenziert begleitet werden können.

Eine besondere Möglichkeit bietet das Bewegungsbad. Der Auftrieb des Wassers vermindert die auf den Körper wirkende Gewichtsbelastung und erlaubt dadurch Bewegungsübungen unter deutlich erleichterten Bedingungen. Hinzu kommt der Alter-G®, ein sogenanntes Schwerelos-Laufband. Solche technischen Möglichkeiten ersetzen allerdings keineswegs die fachliche Arbeit der Therapeutinnen und Therapeuten. Sie erweitern vielmehr deren Instrumentarium. Moderne Medizintechnik entfaltet ihren Nutzen dort, wo sie sorgfältig ausgewählt, professionell eingesetzt und in einen sinnvollen therapeutischen Zusammenhang gestellt wird.

Dies gilt ebenso für computergestützte Systeme.

Mit dem Hunova-System bestehen beispielsweise Möglichkeiten, Gleichgewicht und Koordination gezielt zu trainieren und Aspekte der Sturzprophylaxe in die Behandlung einzubeziehen. Der ddrobotec® erweitert das therapeutische Spektrum. Mit dem robotergestützten Training – einer hochmodernen »Roboter-Beinpresse« – wird die Beinmuskulatur auf besonders effektive und funktionelle Weise gestärkt. Eine Vielzahl an intelligenten Trainingsprogrammen ermöglicht es, das Workout spielerisch zu gestalten und dabei präzise auf die individuellen Ziele abzustimmen.

Gerade bei Menschen, die nach einer Verletzung oder einer Operation wieder sportlich aktiv werden möchten, kann damit der Übergang zwischen medizinischer Rehabilitation und zunehmender körperlicher Belastbarkeit differenziert gestaltet werden. Die Technik dient dabei stets dem gleichen Grundsatz: nicht



mehr Belastung um ihrer selbst willen, sondern die richtige Belastung zum richtigen Zeitpunkt. Eine Rehabilitation bewährt sich jedoch nicht am Therapiegürtel, sondern im wirklichen Leben. Deshalb gehört es zu einem umfassenden Konzept ebenso, den sachgerechten Umgang mit Hilfsmitteln zu vermitteln und gelenk- und rückschonende Bewegungsabläufe einzubüßen. Wie lässt sich eine alltägliche Bewegung günstiger organisieren? Wie können unnötige Belastungen vermieden werden? Welche Verhaltensweisen helfen dabei, bereits erreichte Fortschritte möglichst dauerhaft zu sichern?

Solche Fragen mögen unspektakulär erscheinen. Ihre Bedeutung für den Alltag ist jedoch beträchtlich. Denn das Ziel einer Rehabilitation soll dazu beitragen, Wissen, Sicherheit und körperliche Fähigkeiten so weit wie möglich zurückzugeben, damit der Alltag wieder eigenständiger bewältigt werden kann.

Gerade dieses Vertrauen besitzt eine erhebliche Bedeutung. Wer Schmerzen erlebt hat, nach einer Operation über längere Zeit eingeschränkt war oder feststellen musste, dass vertraute Bewegungen nicht mehr selbstverständlich funktionieren, reagiert zunächst häufig mit Vorsicht. Eine solche Vorsicht ist nachvollziehbar und kann notwendig sein. Sie darf jedoch nicht dauerhaft in eine Vermeidung von Bewegung münden.

Rehabilitation schafft deshalb einen geschützten und fachlich begleiteten Rahmen, in dem Belastung wieder erprobt werden kann. Der Patient erfährt, welche Bewegungen wieder möglich sind und wie sich die eigene Leistungsfähigkeit entwickelt. Fortschritte werden damit nicht ausschließlich anhand medizinischer Parameter sichtbar, sondern vor allem

dort, wo sie für den Menschen von Bedeutung sind: bei einem längeren Spaziergang, bei der Rückkehr in den Beruf, bei der Teilnahme am sozialen Leben oder bei der erneuten Aufnahme sportlicher Aktivitäten.

Orthopädische Rehabilitation bedeutet damit weit mehr als Therapie im engeren Sinne. Sie schafft Voraussetzungen für Beweglichkeit, Selbstständigkeit und neues Vertrauen in den eigenen Körper. Und im besten Sinne erfüllt sie damit einen ebenso medizinischen wie menschlichen Auftrag: Sie eröffnet Wege zurück zu einem Alltag, in dem nicht mehr die Einschränkung bestimmt, was möglich ist, sondern die neu gewonnene Bewegungsfreiheit.

Das interdisziplinäre Team des BZfAR steht Ihnen auf diesem Weg mit seiner fachlichen Kompetenz und persönlicher Begleitung gerne zur Seite.

**BZfAR**  
BONNER ZENTRUM FÜR  
AMBULANTE REHABILITATION  
Teil der reha neo-Gruppe



**OLYMPIASTÜTZPUNKT  
NRW/RHEINLAND**

**Offizielles  
Medizinzentrum**

**info@reha-bonn.de  
www.reha-bonn.de**



# Ballenzeh: Was tun bei familiärer Vorbelastung?

Die Mutter hatte einen Hallux valgus, der operiert werden musste? Und weil die Genetik bei dieser Fußfehlstellung mitmischt, haben Sie Sorge, dass Ihnen das auch bevorsteht? Eine Expertin ordnet ein

Der große Zeh irrt immer mehr in Richtung der Außenkante des Fußes, der Ballen an Innenseite sticht deutlich hervor. So sieht ein Hallux valgus aus, eine der häufigsten Fehlstellungen der Zehen. Und eine, die häufig in der Familie liegt. Gehen eines oder beide Elternteile mit einem sogenannten Ballenzeh durchs Leben, ist die Wahrscheinlichkeit erhöht, dass es auch die Kinder trifft.

„Vererbt wird in dem Fall nicht der Hallux valgus selbst, sondern die genetische Veranlagung, die diesen begünstigen kann“, erklärt die Sprunggelenk- und Fußchirurgin Mellany Galla aus Hannover. „Das können zum Beispiel Bindegewebsschwächen, eine erhöhte Gelenkbeweglichkeit oder eine bestimmte Fußform, zum Beispiel der Spreizfuß, sein.“

Das heißt aber nicht zwangsläufig, dass man als Kind betroffener Eltern selbst auch eines Tages die Diagnose Hallux valgus bekommt. Der Entstehung kann man Galla zufolge „tatsächlich zu einem gewissen Maß vorbeugen“.

## Warum die Zehen genug Platz in den Schuhen brauchen

Aber wie? Konsequenter gut sitzende und flache Schuhe zu tragen, ist ein guter Anfang. Die Treter sollten dabei ausreichend Platz für den vorderen Teil des Fußes lassen. Das ver-



Einfach mal barfuß laufen – das stärkt bei einem Hallux valgus die Fußmuskulatur.

FOTO: WARNECKE/DPA

ringert den Druck auf die Zehen und den Fußballen, wie das Portal „gesund.bund.de“ erklärt.

Zudem ist eine gute Idee, die Schuhe regelmäßig ganz wegzulassen und barfuß über verschiedene Böden – von Sand bis Gras – zu laufen. Das stärkt die feinen Muskeln in den Füßen und verringert somit das Risiko für einen Hallux valgus.

Wer eine Fußfehlstellung hat – etwa einen Spreizfuß – lässt sich am besten Einlagen anfertigen und trägt sie regelmäßig. Sie können Galla zufolge zwar die Entwicklung eines Hallux

valgus nicht verhindern, sind aber trotzdem sinnvoll – weil sie Beschwerden wie Schmerzen lindern.

## Diese Übung wirkt einem Hallux valgus entgegen

Noch ein Tipp, den die Expertin allen mit familiärer Vorbelastung gibt: regelmäßig kräftigende Fußübungen in den Alltag einbauen. In ihrem Buch „Die einfachsten Fußübungen aller Zeiten“ (Trias Verlag) verraten Galla und Physiotherapeut Arndt Fengler, wie man den Großzehenspreizer, einen wichtigen Muskel der Innen-

seite der Fußsohle, trainiert. Regelmäßig durchgeführt hilft diese Übung dabei, die Großzehe zu begradigen und einem Hallux valgus entgegenzuwirken. Und: „Durch diese Übung bekommen Sie ein besseres Gespür für die feinen Bewegungen der Füße und richten das Längsgewölbe auf“, sagt Galla.

Die Übung geht sowohl im Sitzen als auch im Stehen. Die Füße stehen nebeneinander. Die Fersen dürfen sich berühren. Der Abstand zwischen den Großzehengrundgelenken (die sich am Beginn der großen Ze-

hen befinden) sollte etwa eine Zeigefingerbreite betragen. Aus der Ausgangsstellung bewegt man die rechte und die linke Großzehe aufeinander zu – und zwar ohne die Stellung der Füße zu verändern. Das wiederholt man 15- bis 25-mal und legt dann eine kurze Pause ein. Dann sind zwei weitere Durchgänge dran.

Irgendwie knifflig? „Zu Beginn kann es schwierig sein, diese Bewegungen zu steuern und auszuführen“, sagt Galla. Immerhin: Mit der Zeit fällt es leichter.

## Schon bei frühen Anzeichen: Ab zum Arzt!

Und wenn man feststellt: Huch, der Zeh ist bereits auf Wanderschaft? Schon bei ersten Veränderungen rät Mellany Galla dazu, einen Orthopäden oder eine Orthopädin aufzusuchen. So lässt sich frühzeitig ein Plan schmieden, wie sich diese Entwicklung möglichst günstig beeinflussen lässt – etwa mit speziellen Fußübungen.

Übrigens: Auch ein ausgeprägter Hallux valgus bringt nicht automatisch Schmerzen und Einschränkungen beim Gehen mit sich. Eine Operation muss daher längst nicht immer sein, so Galla: „Die Fehlstellung allein ist nicht der ausschlaggebende Grund für eine Operation, sondern der Leidensdruck.“ dpa

# Was es beim Fußbad zu bedenken gibt

Ein Fußbad kann nach einem langen Tag auf den Beinen eine angenehme Sache sein. Doch wie gut sind eigentlich die Zusätze im Handel – und wann verzichtet man besser ganz aufs Bad für die Treter?

Sie mögen lange Fußbäder? Dennoch sollten Sie es bei der Dauer nicht übertreiben. Damit die Haut nicht zu stark aufweicht, reicht ein Bad von 10 bis 15 Minuten, rät die Zeitschrift „Öko-Test“ (Ausgabe 09/2026). Auch zu heiß sollte es nicht sein, lauwarms Wasser genügt: „Das fühlt sich in der Regel am angenehmsten an“.

## Badezusätze im Labor

Und wie sieht es bei den Badezusätzen für die Füße aus? Erfreulich, wenn es nach den Ergebnissen der aktuellen „Öko-Test“-Untersuchung geht: Demnach sind viele Produkte eine unproblematische



23 Zusätze für Fußbäder hat die Zeitschrift „Öko-Test“ auf kritische Inhaltsstoffe prüfen lassen.

FOTO: CHRISTIN KLOSE/DPA

Wahl. 23 Zusätze fürs Fußbad hat die Zeitschrift ins Labor geschickt und auf kritische Inhaltsstoffe prüfen lassen. Bei 19 Fußbädern ist die Benotung

„Sehr gut“, zwei sind „Gut“.

Lediglich zwei Zusätze rauschen als „Mangelhaft“ beziehungsweise „Ungenügend“ durch. Der Grund: Eines ent-

hält Moschus-Keton. Der Stoff darf zwar bis zu einem bestimmten Gehalt in Kosmetik zum Einsatz kommen und der Wert wird vom untersuchten Fußbad auch eingehalten. Weil der Moschusduft im Verdacht steht, Krebs zu erzeugen, wertet Öko-Test das Produkt dennoch ab.

Ein anderes Fußbad enthält Teebaumöl. Das ätherische Öl mag zwar frisch riechen, ist den Testern zufolge aber schon länger dafür bekannt, allergische Hautreaktionen auslösen zu können. Und es steht im Verdacht, reproduktionstoxisch zu sein. Wer auf Teebaumöl in Kosmetik verzichten mag, er-

kennt dieses in den Inhaltsstoff-Listen an den Bezeichnungen Melaleuca Alternifolia Leaf Oil oder Tea Tree Oil.

## Nicht jeder sollte ins Fußbad steigen

Unabhängig davon, welchen Zusatz Sie letztendlich verwenden: Wasser trocknet die Haut aus. Deshalb sollte man die Füße nach dem Bad eincremen. Und wer Wunden an den Füßen hat, verzichtet besser ganz auf Fußbäder mit Zusätzen. Menschen mit Diabetes sollten vorab ihre Ärztin oder ihren Arzt fragen, ob und welche Fußbäder für sie infrage kommen. dpa

# Bei Rückenschmerzen ist meist nichts kaputt

Ein fieses Ziehen im Rücken stößt gern mal das Sorgenkarussell an: Steckt dahinter irgendein gefährlicher Schaden? In den allermeisten Fällen lautet die Antwort: Nein. Was wir selbst tun können

Könnte es ein Bandscheibenvorfall sein? Ein verrutschter oder sogar gebrochener Wirbel? Wer auf einmal Kreuzschmerzen hat, dreht gern mal Grübelschleifen – verständlicherweise.

Rücken-Experten können für die allermeisten Fälle aber Entwarnung geben. „Schmerz ist ein Warnsignal, aber er ist nicht automatisch gleichbedeutend mit einer strukturellen Schädigung“, sagt Frank Hildebrand, Präsident der Deutschen Gesellschaft für Orthopädie und Unfallchirurgie (DGOU).



Bei Rückenschmerzen ist Schonen angesagt? Das ist ein Mythos.

FOTO: CHRISTIN KLOSE/DPA

## Typische Ursache für „Rücken“: Bewegungsmangel

Der Großteil der Kreuzschmerzen gilt als nicht-spezifisch. Das heißt: Dahinter steht keine gefährliche Ursache wie ein Bruch, ein Bandscheibenvorfall oder ein Tumor. Das deutlich wahr-

scheinlichere Szenario ist, dass Muskeln und Bänder empfindlich auf Bewegungsmangel, monotone Belastungen oder ungewohnte Aktivitäten reagiert haben – und nun verspannt sind.

## Bloß nicht Bett oder Sofa hüten!

Was also tun, wenn es im Rücken zieht? Wer sich nun aufs Sofa oder Bett verkrümelt und Bewegung vermeidet, riskiert, dass sich die Beschwerden verstärken. Längere Scho-

nung erhöht der DGOU zufolge sogar das Risiko dafür, dass die Schmerzen chronisch werden.

Denn der Rücken ist für Bewegung gemacht. Die Rücken-Experten raten, mit dem Alltag und auch mit körperlicher Aktivität – soweit es die Beschwerden zulassen – weiterzumachen. Gut eignen sich jetzt auch Spaziergänge.

## Übung für den unteren Rücken: Katze-Kuh

Und auch über Übungen wie „Katze – Kuh“ freut sich der untere Rücken. Los geht es im Vierfüßlerstand – die Hände stehen direkt unter den Schultern, die Knie unter den Hüften, der Rücken ist gerade. Mit dem Einatmen hebt man nun Kopf und Po an und lässt den Bauch durchhängen. Das ist die Kuh.

Mit dem Ausatmen wird dann der Rücken gerundet, das

Kinn wandert zur Brust – eine Haltung, die an einen Katzenbuckel erinnert. All das kann man fünf- bis zehnmal wiederholen. Was noch eine Wohltat sein kann: bei Kreuzschmerzen auf den Rücken legen und die Beine hochlegen, etwa auf einem Sofakissen.

## Warnzeichen, denen man nachgehen sollte

Auch wenn die meisten Rückenschmerzen nicht gefährlich sind: In einigen, wenigen Fällen steht doch eine ernste Ursache dahinter. Warnzeichen, die einen in die Arztpraxis führen sollten, sind laut der DGOU unter anderem Gefühlsstörungen, Lähmungen, sehr starke Schmerzen, bei denen man sich kaum bewegen kann, wenn Rückenschmerzen nach einem Unfall auftreten und wenn es eine Vorgeschichte mit einem Tumor gibt. dpa



Seeing beyond

ZWEI STARKE PARTNER.  
EINE GEMEINSAME AKTION.

## GRATIS GESUNDHEITS CHECK-UP



IM-OHR  
HÖRGERÄTE  
TEST\*  
GRATIS

Seh-Analyse\*  
GRATIS  
STATT 89 EUR

Top Marken,  
präzise angepasst.

ZEISS VISION CENTER Bonn



Jetzt Termin vereinbaren!  
Einfach QR-Code scannen  
Belderberg 9, 53111 Bonn  
Tel. +49 228 29972200

[zeissvisioncenter.com/bonn](http://zeissvisioncenter.com/bonn)



tapella  
HÖREN & SEHEN



Belderberg 9, 53111 Bonn, Tel. +49 228 2997220

Alte Bahnhofstraße 22, 53173 Bonn, Tel: 0228 36832270

\*Gültig bis zum 31.10.2026. Nicht mit anderen Aktionen kombinierbar.

# Nackenschmerzen in den Griff bekommen

Ahh! Ein fieses Ziehen fährt durch den Nacken. Warum es jetzt keine gute Idee ist, den Kopf so wenig wie möglich zu bewegen – und wie wir nackenfreundlich leben, arbeiten und schlafen

Eine falsche Bewegung gemacht oder nachts komisch gelegen – und auf einmal grüßt der Nacken, allerdings nicht auf die nette Art. „Schmerz ist immer ein Warnzeichen und bedeutet: Mach es anders oder lass es!“, sagt Bernd Kladny. Er ist Professor und Generalsekretär der Deutschen Gesellschaft für Orthopädie und Unfallchirurgie (DGOU).

Aber an welchen Stellschrauben können wir drehen? Und was steckt eigentlich hinter Nackenschmerzen? Die wichtigsten Fragen und Antworten darauf.

Nackenschmerzen können auf vielerlei Arten entstehen. Die Medizin unterscheidet dabei zwischen spezifischen und nicht-spezifischen Schmerzen.

## Nicht-spezifische Nackenschmerzen

Die allermeisten Nackenschmerz-Fälle lassen sich in diese Kategorie einsortieren. „Hier ist die Ursache unklar“, sagt Thomas Kötter, Professor und Allgemeinmediziner am Universitätsklinikum Schleswig-Holstein. „Drücke ich als Arzt bei meinem Patienten auf den Muskel, tut er weh. Aber bei einer feingeweblichen Untersuchung oder beim MRT könnte ich nichts feststellen.“

Eine große Rolle bei der Entstehung nicht-spezifischer Nackenschmerzen spielen Verspannungen. Hintergrund ist, dass sich der Kopf in alle möglichen Richtungen bewegen kann. Dabei kann es zu Belastungen in den Gelenken der Halswirbelsäule kommen, die das normale Ausmaß übersteigen. „Die Folge: Die Muskeln verspannen sich, um das Gelenk zu schützen, es schmerzt.“

Oft ist das auf Fehlhaltungen des Kopfes zurückzuführen, so der Arzt – etwa, wenn wir lange am Bildschirm arbeiten oder immer wieder mit gesenktem Kopf auf das Smartphone schauen. Auch psychische Einflüsse wie Stress spielen bei der Entstehung von Nackenschmerzen oft eine Rolle.

## Spezifische Nackenschmerzen ernst nehmen

Sie entstehen zum Beispiel durch Entzündungen oder durch die Bedrängung von Nerven wie bei einem Bandscheibenvorfall. „Ebenso können Knochenbrüche, Osteopo-



Eine kleine Massage für den Nacken? Gern. Ein sanftes Kneten regt nämlich die Durchblutung an und kann somit dabei helfen, Verspannungen zu lösen.

FOTO: KLAUS-DIETMAR GABBERT/DPA

rose und Knochenmetastasen nach einer Krebserkrankung die Ursache sein“, zählt Bernd Kladny auf.

Nackenschmerzen können plötzlich auftauchen, „andere verstärken sich langsam über mehrere Tage“, sagt Thomas Kötter. Das ist nach einem Bandscheibenvorfall genauso möglich wie bei Entzündungen. Übrigens: „Auch nicht-spezifische Nackenschmerzen können unterschiedlich verlaufen.“

## Wie ernst sollte ich Nackenschmerzen nehmen – muss ich direkt zum Arzt oder zur Ärztin?

„Sie können bei Nackenschmerzen ohne Hinweise auf die oben genannten Erkrankungen ein, zwei Wochen abwarten“, sagt Bernd Kladny. Natürlich komme es auf die Intensität an, aber oft bilde sich das Problem von allein zurück. Das ist die gute Nachricht.

„Ignoriert man Nackenschmerzen aber dauerhaft, nimmt man oft eine Schonhaltung ein, damit es nicht mehr so wehtut“, informiert der Orthopäde. Ein Teufelskreis beginnt: Die Muskulatur verkrampft, Folgeprobleme wie Anspannung, Stress und stärkere Schmerzen drohen.

## Wie gestalte ich den Alltag, damit ich mir im Nackenschmerzen ersparen kann?

Ob Yoga, Schwimmen oder Dehnübungen für den Nacken: Unsere Nackenmuskulatur freut sich über regelmäßige Bewegung. Selbst der kurze Spaziergang in der Mittagspause ist ein guter Anfang. Und auch ein gesunder Umgang mit Stress – und mit dem Smartphone – kann sich auszahlen.

Für ein nackenfreundliches Arbeiten am Schreibtisch geben Ergonomie-Experten folgenden Rat: „Die Oberkante des Monitors sollte auf Augenhöhe sein, der Abstand zum Körper eine Armlänge betragen“, so Bernd Kladny. Bei der idealen Schreibtischhöhe könne man die Schulter hängen lassen, die Füße abstellen und Knie sowie Hüften stehen in einem Winkel von 90 Grad.

Eine goldene Ergonomie-Regel besagt aber auch: „Die beste Haltung ist immer die nächste.“ Daher wechselt man am besten mindestens dreimal pro Stunde die Haltung, wie Bernd Kladny sagt – und auch Beispiele liefert: „Stehen Sie beim Telefonieren auf, nutzen Sie ein Stehpult, stellen Sie den Müll-eimer weg vom Schreibtisch.“

Nachts im Bett sollte sich die Wirbelsäule gut erholen

können. „Deswegen darf die gesamte Wirbelsäule beim Schlafen nicht abknicken oder überstrecken“, so der Experte.

Hier kommt es auf die Kissenhöhe an: Sie passt, wenn der Kopf in Verlängerung der Wirbelsäule liegen kann und das Kissen selbst den Raum zwischen Kopf und Schultern ausfüllt. Wichtig: Die Schultern gehören nicht aufs Kissen.

„Rücken- und Bauchschläfer nehmen besser ein flaches Kissen“, rät Bernd Kladny. Doch generell günstiger sei die Seitenlage.

## Autsch, es zieht fies im Nacken. Was hilft jetzt?

Auch hier ist Bewegung der Schlüssel. Treten Nackenschmerzen auf, empfiehlt Bernd Kladny diese beiden einfachen Gymnastik-Übungen, die man nach Bedarf in seinen Alltag einbauen kann:

Schulterblätter zurücknehmen, nach hinten und unten ziehen. Zehn Sekunden halten. Den Kopf zur Seite drehen, zehn Sekunden dehnen. Nach 20 Sekunden Pause folgt die andere Seite. Wichtig dabei: „Machen Sie niemals etwas ruckartig oder in den Schmerz hinein“, sagt Bernd Kladny. Vor allem bei nicht-spezifischen Nackenschmerzen kann auch Wärme sehr

wohltuend sein. Wärme regt nämlich die Durchblutung an, wodurch sich die Muskeln entspannen. Das kann Schmerzen lindern.

Neben Kirschkernkissen, Rotlicht, Wärmepflastern oder einem Schal sind auch Salben mit dem Wirkstoff Capsaicin eine Option. „Bei einer Entzündung allerdings hilft Wärme nicht. Das Gewebe ist hier ohnehin schon vermehrt durchblutet“, sagt Thomas Kötter.

Schmerzlindernde, rezeptfrei erhältliche Mittel wie Ibuprofen können den Reizzustand ebenfalls reduzieren. Übertreiben sollte man es damit aber nicht. Kladny: „Gerade bei Vorerkrankungen können Nebenwirkungen auftreten.“

## Wann sollte ich Nackenschmerzen unbedingt ärztlich abklären lassen?

„Warnsignale sind Kribbeln, Taubheitsgefühle oder Lähmungserscheinungen in den Armen“, fasst Thomas Kötter zusammen. Ein rund um die Uhr andauernder Schmerz kann auf eine Entzündung hindeuten. Treten nach einem Unfall Nackenschmerzen auf oder hat man eine Krebserkrankung überstanden, ist ebenfalls rasch ein Arztbesuch angesagt.

dpa

# 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|fact Media Verlag)



# Zurück ins reguläre Leben finden

Rehas helfen Menschen nach Unfällen oder Krankheiten, wieder eigenständig zu sein. Doch was versteht man genau unter einer Reha, wann ergibt sie Sinn und wie kommt man an einen Antrag?

Reha – allein schon das Wort steht für viele Menschen als Synonym für einen langen und beschwerlichen Weg, der nach einer Krankheit oder einem Unfall zurück ins Leben führen soll. Der Begriff ist ziemlich vorbelastet, weil er eben als Folge eines einschneidenden Erlebnisses steht. Man könnte das Ganze aber auch umgedreht betrachten: Eine Reha ist die Chance, einen neuen, gesunden Lebensabschnitt einzuleiten.

## Die Fähigkeiten des Patienten wieder herstellen

Aber vor jeder Reha steht eine Fülle an Fragen, die wir an dieser Stelle beantworten möchten. Vor allem ist wichtig zu wissen: Jeder Schritt lohnt sich! Ines Manegold, Geschäftsführerin des Bonner Zentrums für Ambulante Rehabilitation (BAfZA) in Beuel-Pützchen erklärt, dass man in ihrem Haus unter dem Reha-Begriff nicht nur den wieder funktionierenden Körper versteht. „Die selbstbestimmte Teilhabe am Leben, die wieder gewonnene Lebensqualität, Mobilität ohne Hilfe“, all das sind Aspekte der Reha. Als Sekundärziel, so das DocCheck Flexikon, soll „eine Wiedereingliederung in das Sozial- und Arbeitsleben erreicht werden.“

Das Feld, in dem Rehas angeboten werden, ist so breit wie die Medizin selbst. Es reicht von Krankheiten im Bereich des Bewegungs- und Stützapparates über Schädel-Hirn-Traumata, Schlaganfälle, Herzinfarkte, Krebs, Adipositas, Tinnitus und Suchterkrankungen bis hin zu Sprach- oder Schluckstörungen oder Depressionen – um nur ein paar Bereiche zu nennen.

## Reha ist das Zusammenspiel vieler Experten

Wichtig beim Thema Reha ist das Verständnis für die Maßnahme. Hier erklärt das DocCheck-Flexikon: „Rehabilitation ist eine interdisziplinäre Aufgabe, die oft die Zusammenarbeit von Ärzten, Pflegekräften, Physiotherapeuten, Ergotherapeuten, Psychologen, Logopäden und anderen Spezialisten erfordert.“ Auch im BzFAR ist die Interdisziplinarität oberste Devise.



Michael Pickert weiß: Ohne Aufwärmen geht beim Reha-Sport nichts.

FOTOS: JÖRG WILD



In seinem speziellen Fall ist für Michael Pickert der Muskelaufbau enorm wichtig.



Der Patient lernt bei der Reha, welche Übungen ihm guttun.

se. „Das beginnt mit dem Zuhören und geht dann sofort weiter in die Entwicklung von Zielen, die wir gemeinsam mit den Patienten entwickeln“, erläutert Ines Manegold.

Um das Thema etwas einzugrenzen, konzentrieren wir uns an dieser Stelle auf die Orthopädische Reha. Wir treffen dafür im BzFAR Michael Pickert. Der heute 75-jährige Rentner hatte sich vor ei-

nigen Jahren nach einem sehr heftigen Bandscheibenvorfall für eine ambulante Reha entschieden. Seither trainiert er hier immer noch mehrmals pro Woche – aber dazu später.

Apropos: Es gibt die ambulante, die teilstationäre und die stationäre Rehabilitation. Welche der Möglichkeiten für den Patienten am sinnvollsten ist, ergibt sich aus den persönlichen Wün-

schen, aus Gesprächen mit beratenden Ärzten und aus den ganz praktischen Umsetzungsmöglichkeiten, die überhaupt bereitstehen. Michael Pickert glaubte nach seinem Bandscheibenvorfall, er sei in seiner Anwaltskanzlei unersetzbar und hatte deshalb die ambulante Reha gewählt. Die Reha-Einrichtung kann man sich grundsätzlich selbst aussuchen, sofern

sie für die jeweilige Erkrankung geeignet ist, und sofern die Wunsch-Institution einen Versorgungsvertrag mit der zahlenden Kasse unterhält. Im Reha-Antrag kann der Patient seine entsprechenden Wünsche formulieren.

## Keine Reha ohne Antrag

Der Antrag, den der Patient selbst stellen muss, ist natürlich die Voraussetzung. Hilfe bietet der behandelnde Arzt, Antragsformulare gibt es bei den Beratungsstellen der Rentenversicherungsträger, den Krankenkassen und Versicherungsämtern. Wenn eine Reha unmittelbar nach einer Behandlung im Krankenhaus notwendig ist, hilft der Sozialdienst der Klinik bei der Antragsstellung.

Nichts ist umsonst, deshalb muss der Patient in der Regel auch eine Zuzahlung leisten. Die beträgt bei ambulanten und stationären Reha-Maßnahmen ohne zeitliche Begrenzung meist zehn Euro pro Tag – ist aber auf 28 Tage innerhalb eines Kalenderjahres begrenzt. „Zahlt die Deutsche Rentenversicherung die Reha, dann müssen Sie bei ambulanten Reha-Leistungen nichts zuzahlen“, schreibt die Verbraucherzentrale. Und weiter: „Bei stationären Leistungen richtet sich die Höhe der Zuzahlungen nach Ihrem Einkommen (0 bis 10 Euro pro Tag). Sie ist auf 42 Tage pro Kalenderjahr begrenzt.“

Sobald die Reha durch den Kostenträger genehmigt wurde, steht einer Terminvereinbarung mit der Wunschklinik oder dem Reha-Zentrum nichts mehr im Weg. Passende Kleidung, Medikamentenpaket, Befunde und Röntgenbilder einpacken, und es kann losgehen. „Eine Reha ist für uns erfolgreich verlaufen, wenn wir alle vorher gemeinsam definierten Ziele erreicht haben“, sagt Ines Manegold. „Und wenn diese Ziele nachhaltig wirken!“

Michael Pickert konnte durch die Reha wieder auf die Beine kommen. Er hat aber – auch durch die gute Beratung während der Therapie – gemerkt: Man muss am Ball bleiben und sich selbst fit halten. Deshalb geht er bis heute ins Reha-Zentrum und trainiert auf eigene Kosten drei Mal pro Woche. jöw

## INTERVIEW EVA KEIL-BECKER

## Was kann moderne Hörtechnik leisten?

Eva Keil-Becker spricht unter anderem über KI in der Hörakustik und Vorteile von Hörsystemträgern gegenüber Normalhörenden

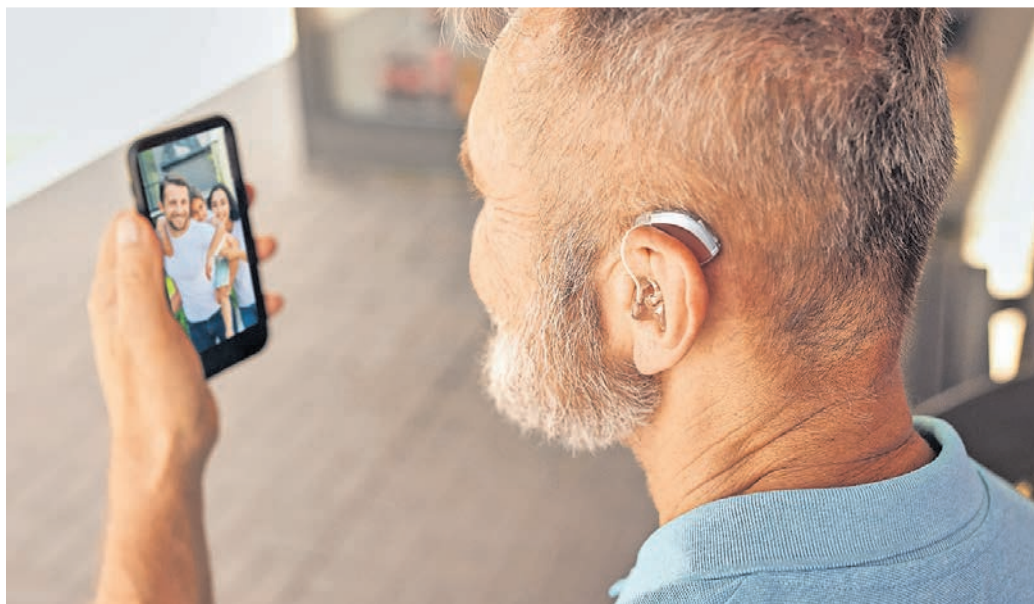
Hörsysteme sind hochentwickelte Minicomputer: Sie analysieren Hörsituationen, heben Sprache gezielt hervor und passen sich individuellen Bedürfnissen an. Was die Technik schafft und was nicht, erklärt Eva Keil-Becker, Geschäftsführerin von Becker Hörakustik, CI-Spezialistin, Audiotherapeutin, Pädakustikerin sowie öffentlich bestellte und vereidigte Sachverständige.

**Welche technische Entwicklung hat Sie am meisten beeindruckt?**

**EVA KEIL-BECKER:** Mich beeindruckt die enorme Geschwindigkeit, mit der sich unser Fachgebiet entwickelt. Besonders spannend ist, wie Hörsysteme mithilfe künstlicher Intelligenz (KI) akustische Situationen analysieren, Sprache gezielt hervorheben und von Störgeräuschen unterscheiden sowie erkennen aus welcher Richtung Sprache kommt.

**Können Hörsysteme aus dem Verhalten des Tragenden lernen und so individueller werden?**

**KEIL-BECKER:** Davon bin ich überzeugt. KI bietet enorme Chancen. Hörsysteme erkennen Situationen und Präferenzen immer besser. Entscheidend bleibt das richtige Gleichgewicht zwischen künstlicher und menschlicher Intelligenz. Ein Hörsystem kennt Daten und Muster, der Hörakustiker den Men-



Moderne Hörsysteme lassen sich mit technischen Geräten wie dem Smartphone verbinden. Auf diese Weise gelingt beispielsweise das Telefonat mit der Familie.

FOTO: PEAKSTOCK/GETTY IMAGES

schen und seinen Alltag. Gute Versorgung verbindet moderne Hörtechnik und fachliche Kompetenz.

**Wo liegen die Grenzen der Technik?**

**KEIL-BECKER:** KI ist immer nur so gut, wie die Daten, mit denen Sie trainiert wird. Menschen lassen sich aber nicht vollständig in Daten abbilden. Hörgewohnheiten, Lebenssituationen und Anforderungen unterscheiden sich – etwa beim Musikhören, in Gesprächsrunden oder bei digitaler Kommunikation. Ein Audiogramm allein zeigt nicht, was ein Mensch braucht. Entscheidend ist, wie gut es uns gelingt, die Technik für den Menschen nutzbar zu machen.

**Was ist eine gute Hörversorgung?**

**KEIL-BECKER:** Sie ist weit mehr als ein gutes Hörsystem. Dazu gehören Diagnostik, individuelle Anpassung, Erfahrung, Beratung, Nachsorge. Unsere Teams vereinen Kompetenzen von Hörakustik über Pädakustik und Audiotherapie bis hin zur Cochlea-Implantat-Versorgung. Spezialisierung und Austausch sind wichtig. Entscheidend ist, was der Mensch aus der Technik macht.

**Ist gutes Hören nur Technik oder auch ein Lernprozess?**

**KEIL-BECKER:** Eindeutig beides. Ein Hörsystem kann viel leisten, doch der Nutzer bleibt Teil des Erfolgs: Hörsysteme konsequent tragen, Hören und Verstehen trainieren, und bei stärkerem Hörverlust zusätzliche Technik wie externe Mikrofone nutzen.

de Hörsysteme übertragen. Moderne Hörsysteme heben Sprache gezielt hervor, reduzieren Störgeräusche, und übertragen mit externen Mikrofonen Stimmen auch über Entfernung. Entscheidend ist: Es geht nicht nur ums Hören, sondern auch Verstehen – den Enkel am Esstisch, das Gegenüber im Restaurant oder die Kollegen in einer Besprechung.

**Was wünschen Sie sich, wie sollten Menschen über Hörsysteme denken?**

**KEIL-BECKER:** Hörsysteme sollten als Wunderwerke moderner Technik wahrgenommen werden, die Lebensqualität und Teilhabe ermöglichen wie Brillen, Smartwatches und Kopfhörer sind selbstverständlich. Menschen sollten zudem früher Verantwortung für ihr Hören übernehmen – bevor Kommunikation schwierig wird oder sie sich zurückziehen. Gutes Hören und Verstehen ist Lebensqualität. rps



## Unsere Seminare geben neue Impulse!

Unsere AOK-Seminare bringen frischen Schwung in Ihren Alltag. Neugierig? QR-Code scannen und mehr entdecken!

AOK Rheinland/Hamburg. Die Gesundheitskasse.



Eva Keil-Becker ist unter anderem CI-Spezialistin, Audiotherapeutin und Pädakustikerin

FOTO: FOTOSTUDIO REUTHER



# Newsletter Gesund+ Aktiv

## Jetzt abonnieren

Gesundheit bedeutet nicht nur Abwesenheit von Krankheit, sondern umfasst so vieles mehr. In unserem „Gesund+Aktiv“-Newsletter erhalten Sie wöchentlich kostenlos Infos rund um die Themen:

• Gesundheit • Ernährung • Fitness und Wellness



Weitere Infos unter:  
[ga.de/gesund+aktiv](https://ga.de/gesund+aktiv)

Gesponsort durch:



DR. LUNOW  
& PARTNER

Bonn | Bornheim | Swisttal

# General-Anzeiger