Hauspost

Neues aus dem medicos.AufSchalke

Ausgabe 02/2021

Medizinische Versorgung im Arena Park erweitert

Der Ausbau der ärztlichen und medizinischen Versorgung im Arena Park Gelsenkirchen hat einen weiteren großen Schritt nach vorne gemacht. Das medicos.AufSchalke hat mit der Errichtung seines Erweiterungsbaus Haus 2 den Grundstein für eine einmalige Allianz auf dem Gelände des Arena Parks gelegt. Die Oberbürgermeisterin der Stadt Gelsenkirchen, Karin Welge, betont: „Haus 2 des medicos.AufSchalke ist ein weiterer, wichtiger Baustein in der stetig weiter wachsenden Gesundheitswirtschaft unserer Stadt. Die Schaffung neuer, qualifizierter Jobs und eine weitere Verbesserung in der Gesundheitsversorgung und Rehabilitation gehen hier Hand in Hand. Und das in einem Umfeld, das seinesgleichen sucht, weit über den Gesundheitsbereich hinaus geht und durchaus mindestens von regionaler Bedeutung ist. Ein großer Fußballverein, ein multifunktional zu nutzendes Stadion, Trainingsplätze, die Gesamtschule Berger Feld als Sportschule und DFB-Eliteschule des Fußballs, Reha-Zentrum, Hotels und Gastronomie sowie Freizeitangebote an einem zentralen Ort. Das alles bildet ein in dieser Zusammensetzung einzigartiges Umfeld, in dem sich die ansässigen Unternehmen gegenseitig stärken."

Haus 2 erweitert mit der Orthopädie.AufSchalke, geführt vom Mannschaftsarzt des FC Schalke 04, Dr. Patrick Ingelfinger, und der Radiologie AufSchalke die Infrastruktur für die medizinische Versorgung der Region. Nicolaus P. Hüssen, Geschäftsführer des medicos.AufSchalke, betont, dass diese Bündelung von Kompetenzen an einem Ort einzigartig ist: „Das medicos.AufSchalke steht bereits lange für hervorragende ambulante medizinische Rehabilitation. Mit der Ansiedlung der Radiologie und der Sportorthopädie haben wir zukünftig zwei starke Partner am Standort, die die Bereiche Diagnostik und Therapie ergänzen und erweitern. Gerade mit Ansiedlung der Radiologie schließen wir hier am Standort eine Versorgungslücke".

Lesen Sie weiter auf Seite 3.

Podologie darf jetzt auch bei Neuropathien verordnet werden

War bislang der diabetische Fuß das Paradebeispiel für eine podologische Verordnung, so dürfen Ärzte medizinische Fußpflege nun auch bei gesetzlich versicherten Patienten mit neurologischen Erkrankungen verordnen. Seit Juli haben auch Patienten mit Neuropathien und einem Querschnittssyndrom Anspruch auf Podologie. Das meldet die Kassenärztliche Bundesvereinigung (KBV).

Warum Podologie?

Bei Patienten mit Neuropathien oder Querschnittssyndromen kann es zu nachweisbaren Gefühlsstörungen der Füße kommen. Diese können mit oder ohne Durchblutungsstörungen einhergehen. Entzündungen mit Hautschädigungen wie Fissuren, Ulzera und Entzündungen oder Wundheilungsstörungen können entstehen. Eine podologische Therapie kann unumkehrbare Folgeschädigungen der Haut und der Zehennägel vermeiden.

Liebe Leserinnen, liebe Leser,

obwohl die Corona-Pandemie noch immer unseren Alltag mitbestimmt, hat sich im medicos in den letzten Monaten weiter viel bewegt. Im März haben wir Dr. Patrick Ingelfinger mit seiner orthopädischen Privatpraxis Orthopädie.AufSchalke in unserem Erweiterungsbau Haus 2 begrüßt. Im Juni folgte die Radiologie AufSchalke, die als erste niedergelassene radiologische Praxis der Knappschaft Kliniken ein wichtiger Baustein für eine optimale medizinisch-diagnostische Versorgung der Patienten in der Region ist. Ganz besonders stolz sind wir auf unser neugegründetes Sportmedizinisches Institut, das eine hervorragende medizinische Betreuung für Leistungssportler, aber auch für ambitionierte Hobbysportler ermöglicht. Auch bei unserem SchwimmCampus hat sich etwas verändert: Angesichts der immer größer werdenden Zahl an Nichtschwimmern haben wir uns entschieden, den Fokus auf unsere Kleinsten zu legen und neben dem Baby- und Kleinkinderschwimmen in erster Linie die Schwimmausbildung zu fördern. So möchten wir unseren Beitrag dazu leisten, dass möglichst viele Kinder und Jugendliche sichere Schwimmer werden.

Lesen Sie außerdem in dieser Ausgabe der Hauspost etwas über den Besuch einer kurdischen Delegation in der Fachabteilung für Orthopädie. Unsere Abteilung für Ernährungsberatung erläutert, warum Weizen ein zu Unrecht in Verruf geratenes Grundnahrungsmittel ist. Und zu guter Letzt stellen wir Frau Sabine Siebold, die Ärztliche Leitung unserer gynonkologischen Rehabilitation, vor.

Ich wünsche Ihnen viel Vergnügen beim Lesen.

Ihr Nicolaus Philipp Hüssen
Geschäftsführer medicos.AufSchalke

Neugierig geworden?

Nutzen Sie die Gelegenheit, das Podologie-Angebot im medicos.AufSchalke auszuschöpfen. Unsere staatlich geprüfte Podologin Melanie Güther freut sich auf Ihre Terminvereinbarung unter 0209 380 33-165/-168.

Weitere Informationen zur Podologie finden Sie auf unserer Homepage unter www.medicos-AufSchalke.de

medicos SchwimmCampus legt den Fokus auf Schwimmausbildung

Die Zahl der Badeunfälle nimmt seit Jahren zu. Laut der Deutschen Lebens-Rettungs-Gesellschaft (DLRG) liegt das vor allem daran, dass es immer mehr Nichtschwimmer gibt. Gründe hierfür sind zum einen eine nicht ausreichende Schwimmausbildung in den Schulen. Zum anderen werden immer mehr Schwimmbäder aus Kostengründen geschlossen. Die Corona-Pandemie hat die Situation zudem verschärft. „Vor der Pandemie konnte jeder zweite Drittklässler in Deutschland nicht sicher schwimmen", sagte die mehrfache Schwimm- Welt- und Europameisterin Franziska van Almsick dem NDR in einem Interview. „Ich rechne mit einer ganzen Generation, die nicht schwimmen lernen konnte."

Auch das medicos.AufSchalke sieht die Notwendigkeit, die Schwimmausbildung von Kindern zu unterstützen. „Wir übernehmen an dieser Stelle Verantwortung für die Grundausbildung der Schwimmer", so Ersan Özen, Leiter des Gesundheits- und Trainingsmanagements im medicos. Daher wurde das Konzept des Schwimm Campus angepasst. Zukünftig wird der Fokus auf die Wassergewöhnung und die Schwimmausbildung gelegt. An die Baby- und Kleinkinder-Schwimmkurse zur Wassergewöhnung schließen sich die Schwimmlernkurse an. Hier werden die Kinder fit gemacht für die Deutschen Schwimmabzeichen „Seepferdchen" und „Bronze". Weitere Schwimmabzeichen werden in der Zukunft nicht mehr angeboten. „Mit dem Schwimmabzeichen Bronze sind die Kinder dann so fit, dass sie beispielsweise im Vereinsschwimmen mithalten können. Wir wollen unsere Kapazitäten vollständig für die Schwimmausbildung zur Verfügung stellen", so Özen zur Neuausrichtung des SchwimmCampus.

SchwimmCampus 2021 Kurstermine im Überblick

Bürozeiten SchwimmCampus:
Dienstag : 19:00 bis 20:00 Uhr
Mittwoch: 13:30 bis 14:30 Uhr
Donnerstag: 10:30 bis 11:30 Uhr

Telefon: 0209 380 33 - 139
schwimmcampus@medicos-AufSchalke.de

Kurdische Delegation macht Stippvisite im medicos

Dr. med. Shvan Al Hussein, Arzt in der Orthopädie im medicos.AufSchalke, konnte Anfang August eine Delegation aus dem kurdischen Autonomiegebiet des Nordirak als seine Gäste im Haus begrüßen. Der Gouverneur der Provinz Duhok, Prof. Dr. Ali Tatar Nerweyi (Kurdistan Regional Government / Duhok Gouvernorate) und seine Begleiter besichtigten die Räumlichkeiten des Hauses und ließen sich von Dr. Al Hussein die Infrastruktur des medicos erläutern. Bei der kurzfristigen Stippvisite des Gouverneurs ging es darum, Eindrücke und Ideen für den Neubau eines Rehazentrums in seiner Heimat zu gewinnen. Der Kontakt zu Dr. Al Hussein und dem medicos kam über den kurdischen Journalisten und Vorsitzenden der Deutsch-Kurdische Freundschaft Gesellschaft e.V. (DKFG e.V.), Herrn Armanc Nerweyi, zustande.
Dr. Al Hussein liegen die kurdischen Autonomiegebiete und die Stabilität der Infrastruktur sehr am Herzen. Im Rahmen humanitärer Einsätze (in den Jahren 2012, 2013 und 2014) verbrachte er bereits einige Wochen in der Region und leistete während seines Urlaubs einen Beitrag zur medizinischen Versorgung der Bevölkerung. Auf seine Initiative geht auch ein Konzept zur Errichtung eines staatlich finanzierten modernen Rehazentrums im Nordirak zurück, das er schon im Jahr 2013 auf einem Kongress in Stockholm im Rahmen einer Präsentation der kurdischen Regierung vorgestellt hatte. Er präsentierte Pläne für den Aufbau eines modernen Rehazentrums, das mit dem medicos vergleichbar ist. Zudem sei seine Vision, im Anschluss eine feste Zusammenarbeit mit Deutschland und dem medicos zu etablieren. Grund genug für Gouverneur Prof. Dr. Ali Tatar Nerweyi, das medicos zu besuchen. Man wolle die Pläne nun weiterverfolgen und hoffe auf die fachliche Unterstützung von Dr. Al Hussein, so Prof. Dr. Ali Tatar Nerweyi.

Dr. med. Shvan Al Hussein (Mitte) und Prof. Dr. Ali Tatar Nerweyi (2. v.l.) mit Begleitern

Fortsetzung Seite 1: Medizinische Versorgung im Arena Park erweitert

Sportmedizinisches Institut

Mit Haus 2 erweitert das medicos.AufSchalke sein Angebot. Unter dem Dach des neu gegründeten Sportmedizinischen Instituts wird eine hervorragende medizinische Betreuung für Leistungssportler, aber auch für ambitionierte Hobbysportler angeboten. „Wir sind im Bereich der Leistungsdiagnostik bereits lange Partner des FC Schalke 04 und der Vereinigung der Vertragsfußballer. Unser fundiertes sportwissenschaftliches Know How und die über die Jahre aufgebaute Praxiserfahrung machen uns zu einer führenden Anlaufstelle für Leistungssportler“, so Hüssen. „Gemeinsam mit unseren neuen Partnern Dr. Ingelfinger als Sportorthopäde und Traumatologe und der Radiologie, die den Bereich der bildgebenden Diagnostik abdeckt, können wir hier an einem Platz allen Ansprüchen an konservativer sportmedizinischer Versorgung nachkommen.“ Diese räumliche Nähe von Kompetenzen und die dadurch mögliche ‚Kommunikation der kurzen Wege‘ sei beispiellos, so Hüssen weiter. Besonders betont Hüssen aber, dass das Sportmedizinische Institut keine Exklusivleistung für Profisportler sei. Das Angebot gelte auch für gesundheitsbewusste Hobbysportler, den Breitensport und für die Verbände der Region und darüber hinaus.

Und hier gibt es weitere Informationen zum Sportmedizinischen Institut:

Dr. med. Patrick Ingelfinger, Facharzt für Orthopädie und Unfallchirurgie

Praxisräumlichkeiten der Orthopädie.AufSchalke

Orthopädie.AufSchalke

Bereits seit März 2021 behandelt Dr. Patrick Ingelfinger, Mannschaftsarzt des S04, in seiner privatärztlichen orthopädischen Praxis Orthopädie.AufSchalke neben den Kaderspielern der Knappen auch privatversicherte Patienten und Selbstzahler. Neben Sportverletzungen liegt Ingelfingers Schwerpunkt auf einer multimodalen Arthrosetherapie sowie spezieller Kniegelenkchirurgie, wie die Behandlung von Kreuzband- und Meniskusverletzungen und Knorpelschäden.

Radiologie AufSchalke

Mit der Radiologie AufSchalke und vor allem mit seinen chirurgischen und internistischen Disziplinen erweitert das Bergmannsheil Buer die ärztliche und medizinische Versorgung in der Region. Ein erfahrenes und spezialisiertes Praxisteam unter der Leitung von Dr. Svenja Hennigs (Chefärztin in der Knappschaftsklinik Bottrop) und Privat-Dozent Dr. Jörg Stattaus (Chefarzt am Bergmannsheil Buer) kann bei der bildgebenden Diagnostik auf neueste Technik zurückgreifen. „Wir machen High-Tech-Diagnostik. Die Untersuchungsdauer ist kurz, die Bildqualität einzigartig. Beim MRT schätzen die Patienten die große Geräteöffnung und die deutlich reduzierte Geräuschkulisse“, so Dr. Svenja Hennigs.

Mit dem hochmodernen 3-Tesla Kernspintomographen, einem 256-Zeilen Hochleistungscomputertomographen und einer volldigitalen Röntgenanlage werden in der Praxis bildgebende Verfahren mit einzigartiger Qualität durchgeführt. Eine chronische und akute coronare Herzkrankheit, Erkrankungen der Hals-, Brust- und Lendenwirbelsäule und die Veränderungen der Bandscheiben werden hier ebenso radiologisch untersucht wie die Prostata oder die Blutgefäße. Minimalinvasive Schmerztherapien etwa bei Bandscheibenvorfällen, aktivierter Arthrose und Entzündungen gehören ebenso zum Leistungsspektrum.

Bild links: Dr. Svenja Hennigs und Privat-Dozent Dr. Jörg Stattaus
Bild rechts: Der hochmodernen 3-Tesla Kernspintomograph

Auch der FC Schalke 04 profitiert von der Erweiterung und der Kooperation mit dem Bergmannsheil Buer

Für den FC Schalke 04 bedeutet das erweiterte Angebot Schritt für Schritt die Optimierung der ärztlichen und medizinischen Versorgung von Lizenzspielermannschaft und Knappenschmiede. Durch die Niederlassung mit eigener Praxis ist Dr. Ingelfinger nun dauerhaft am Trainingsgelände präsent und kann sich bei Bedarf sofort um die Nachwuchs- und Profispieler kümmern. „Diese räumliche Nähe ist für uns ein Meilenstein auf dem Weg zur optimalen medizinischen Versorgung unserer Spieler. Lizenzmannschaft und die Teams der Knappenschmiede werden gleichermaßen von den kurzen Wegen und schnellen Kommunikationskanälen profitieren. Die neuen radiologischen Möglichkeiten sind ein weiterer qualitativer Quantensprung und ein zentraler Baustein unseres ganzheitlichen Sportkonzeptes. Herzlichen Dank an alle Beteiligten, die bei der Entwicklung und Realisierung in den letzten zwei Jahren mitgewirkt haben“, sagt Peter Knäbel, Vorstand Sport und Kommunikation des FC Schalke 04.

Die seit der Gründung des medicos bestehende Vernetzung wächst stetig. Sowohl der Profikader als auch die Knappenschmiede nutzen die sportmedizinische und leistungsdiagnostische Infrastruktur schon seit vielen Jahren.

Mit der Radiologie AufSchalke und vor allem mit seinen chirurgischen und internistischen Disziplinen beteiligt sich auch das Bergmannsheil Buer an der Optimierung der ärztlichen und medizinischen Versorgung der Spieler des FC Schalke 04. „Wir können auf ein großes Netzwerk zurückgreifen und vielfältige medizinische Expertise auf höchstem Niveau einbringen. Gleichzeitig ist die räumliche Anbindung mit einer Entfernung von nur zwei Kilometern zwischen Klinik und Stadion optimal“, betont Klinikchef Dr. André Schumann. Die Bergmannsheil und Kinderklinik Buer GmbH ist das Kooperationskrankenhaus des FC Schalke 04 und erweitert mit dieser Kooperation das sportmedizinische Angebot im chirurgischen, orthopädischen und pädiatrischen Bereich. Die gemeinsame Tradition des FC Schalke 04 und das in knappschaftlicher Trägerschaft befindliche Bergmannsheil wird durch die enge Zusammenarbeit unterstützt. „Das Bergmannsheil wird in Zukunft für Schalke und seine Spieler die erste Adresse sein.“

Plädoyer für modernen Weizen

Eine Sicht aus der Getreideforschung

„Macht Weizen wirklich krank?“ lautete das Thema eines Online-Seminars der Arbeitsgemeinschaft Getreideforschung e.V. (AGF) Mitte Mai 2021. Friedrich Longin von der Universität Hohenheim beleuchtete aktuelle Fragen rund ums Brotgetreide Nummer Eins. Unbestritten gibt es anerkannte medizinische Zusammenhänge zu Krankheitsbildern wie Zöliakie, Allergie oder Sensitivität, die jedoch jeweils nur eine sehr begrenzte Anzahl von Menschen betreffen: „Deutlich über 90 % der Weltbevölkerung haben keinerlei Weizenprobleme“, sagte Longin.

Der Fokussierung einiger US-amerikanischer Bestseller-Autoren auf „modernen“ Weizen als Krankmacher trat der Hohenheimer Professor mit wissenschaftlichen Argumenten und Studienergebnissen entgegen. Die vielfach postulierte Hypothese vom „guten alten Weizen“ sei aus agrar-biologischer Sicht falsch, wie Longin anhand aktueller Untersuchungsergebnisse beispielhaft zeigte. Der durchschnittliche Glutengehalt von „modernem“ Brotweizen sei niedriger als bei den alten „Urgetreide“-Arten Dinkel, Emmer und Einkorn. Neuere Weizensorten enthielten im Mittel mehr Ballaststoffe als früher, was jüngst z. B. für die vom Mikrobiom verwertbaren Fraktionen der Arabinoxylane und beta-Glucane nachgewiesen werden konnte. Züchtungsbedingt – und ohne Gentechnik – wiesen unsere heutigen Weizensorten eine bessere Resistenz gegenüber getreidetypischen Pflanzenkrankheiten auf. Der prozentuale Anteil von „gesunden“ Sorten am heimischen Weizensortiment sei in den letzten beiden Dekaden um 40 Prozent gestiegen: „Das ermöglicht einen reduzierten Pestizideinsatz und senkt das Risiko, dass Körner mit Pilzen bzw. Pestiziden belastet sind.“

Mit dem Statement „Wir essen nicht Weizen, sondern Brot“ leitete der Referent zu einem Sachverhalt über, mit dem sich die Forschung in Hohenheim aktuell intensiv beschäftigt: die FODMAPs. Dabei geht es um den möglichen Einfluss von fermentierbaren Oligo-, Di- und Monosacchariden (und Polyolen) auf die Darmgesundheit (= positiv) bzw. als Auslöser für die Beschwerdesymptomatik von Reizdarmpatienten (= negativ).

Das macht wissenschaftlich eine differenzierte Betrachtung notwendig. Fructane als Oligo-(und Poly-) Saccharide der Fructose gehören zu den Hauptvertretern dieser Stoffgruppe bei Getreide. Die Analytik zeigt, dass Weichweizen und Emmer mit etwa 1 g/100 g Trockenmasse vergleichsweise niedrige Fructangehalte aufweisen, bei Dinkel und Einkorn liegen sie um die Hälfte bzw. das Doppelte höher. Aber für Betroffene hat Longin eine gute Nachricht aus der angewandten Getreidewissenschaft: Schon Gärzeiten von zwei Stunden bei der Teigbereitung mit Hefe reduzierten die FODMAP-Gehalte im Brot um mehr als die Hälfte. Sein Plädoyer für den Weizen: „Weizen macht nur wenige krank, vielmehr ist Weizen nicht umsonst als Nahrungsmittel so bedeutend und für die Ernährung einer Weltbevölkerung von demnächst über neun oder zehn Milliarden Menschen nicht ersetzbar.“ Praxisnaher Wissenstransfer ist dem Hohenheimer Wissenschaftler wichtig und er stellt daher seine Ergebnisse auf einer eigenen Website online: www.beckawissen.de

Quelle: Heiko Zentgraf, www.bzfe.de

Wollen Sie mehr über das Thema Weizen erfahren?
Weitere Infos gibt es hier:
https://weizen.uni-hohenheim.de

Gefüllte Pfannkuchen

Rezept für 4 Personen

Zutaten für den Teig

- 3 Eier
- 200 g Weizenvollkornmehl
- 250 ml Milch (1,5 % Fett)
- 150 ml Mineralwasser
- ½ TL Jodsalz
- 3 TL Oregano oder Basilikum (frisch oder tiefgekühlt)

Zutaten für die Füllung

- 1 kleine Dose Mais
- 3 Tomaten
- 2 Paprikaschoten
- 1 Zucchini
- 1 kleine Zwiebel
- 80 g geriebener fettarmer Käse (z. B. Cantenaar)
- Pfeffer
- Kräuter nach Geschmack (z.B. Basilikum, Oregano, Thymian)
- Nach Bedarf Cayennepfeffer oder scharfes Paprikapulver
- 3 EL Rapsöl

Zubereitung:

Für den Teig: Das Mehl mit ½ TL Jodsalz in eine Rührschüssel geben und nach und nach die Milch mit dem Handrührgerät oder einem Schneebesen einrühren. Anschließend die Eier nach und nach unter die Masse schlagen und die Kräuter dazu geben.

Für die Füllung: Tomaten, Zucchini sowie Paprikaschoten waschen und alles in feine Würfel schneiden. Zwiebel ebenfalls in feine Würfel schneiden.

Zunächst 2 EL Rapsöl in einer Pfanne erhitzen und das Gemüse darin ca. 5 Minuten andünsten. Den Mais abschütten und unter das Gemüse mischen. Mit Pfeffer und Kräutern kräftig würzen.

Die Gemüsemischung in eine Schüssel füllen. Backofen auf 150 °C vorheizen. Nun das Mineralwasser unter den Teig rühren.

1 TL Rapsöl in einer Pfanne erhitzen. Sobald das Öl heiß ist, eine Kelle Teig in die Pfanne geben. Teig gleichmäßig verteilen.

Erst wenn sich der Teig beim Rütteln der Pfanne vom Boden löst, den Pfannkuchen wenden. Während die zweite Seite backt, 3-4 EL der Gemüsemischung auf der fertigen Seite des Pfannkuchens verteilen und einen halben Esslöffel des Käses darüber streuen. Weitere 1-2 Minuten backen und den Pfannkuchen zusammenklappen.

Fertige Pfannkuchen auf einem mit Backpapier ausgelegten Backblech sammeln. Auf diese Weise weitere 3-5 Pfannkuchen backen. Nach Bedarf einen weiteren TL Öl in die Pfanne geben.

Die fertigen Pfannkuchen für 10 Minuten in den Backofen geben.

Guten Appetit!

Zitroniger Bulgur–Salat mit Kichererbsen

Rezept für 4 Personen

Zutaten

- 150 g Bulgur
- 2-3 EL Zitronensaft
- 1 Knoblauchzehe
- 4 EL Olivenöl
- 2-3 EL Wasser mit ca. ½ TL Gemüsebrühe anrühren
- Chilischote, Menge nach Geschmack
- reichlich Pfeffer
- Kreuzkümmel
- Paprikapulver
- ½ Bund glatte Petersilie
- ½ Salatgurke
- 250 g (Abtropfgewicht) Kichererbsen (Konserve)
- 250 g (Abtropfgewicht) gegrillte Paprikaschoten (Glas)

Zubereitung:

Bulgur in einem Sieb gut durchspülen, mit 750 ml kochendem Wasser in eine Schüssel geben und 20 Minuten ziehen lassen.
Nach 20 Minuten Bulgur gut abtropfen lassen und überschüssige Flüssigkeit vorsichtig auspressen. In der Zwischenzeit die Salatgurke waschen, entkernen und würfeln. Chilischote waschen und entkernen, Knoblauch schälen und beides fein schneiden. Die Paprikaschoten abtropfen lassen und würfeln. Kichererbsen ebenfalls abtropfen lassen.
Den Zitronensaft, Knoblauch, Olivenöl, Gemüsebrühe, Chilischote und die Gewürze sowie die gewaschenen und abgezupften Petersilienblätter in ein hohes Gefäß geben. Alles mit dem Pürierstab pürieren und das Dressing über den Bulgur geben. Alle weiteren Zutaten gründlich in einer großen Schüssel mit dem Bulgur vermengen und durchziehen lassen.
Guten Appetit!

Kernige Quarkbrötchen

mit Oliven, Tomaten und Rosmarin

Rezept für 18 Stück

Zutaten

- 40 g getrocknete Tomaten in Öl
- 50 g grüne Oliven ohne Steine
- 2 Zweige Rosmarin
- 500 g Weizenmehl Type 1050
- 1 Tüte Backpulver
- 400 g Magerquark
- 2 Eier
- 5 EL Rapsöl
- 1 TL Jodsalz
- 2 EL Kürbiskerne
- 2 EL Sonnenblumenkerne
- 2 EL Leinsamen

Zubereitung:

Tomaten abtropfen lassen und kleinschneiden. Oliven mit einem großen Messer fein hacken. Rosmarin waschen, trockenschütteln, Nadeln abzupfen und ebenfalls fein hacken. Mehl und Backpulver in einer Rührschüssel mischen. Quark, Eier, Öl und Jodsalz zugeben und mit den Händen zu einem glatten Teig verarbeiten. Falls der Teig sehr feucht sein sollte, etwas Mehl hinzugeben. Die Tomaten, Oliven und den Rosmarin in den Teig kneten. Aus der Teigkugel mit bemehlten Händen 18 Kugeln formen. Kürbiskerne, Sonnenblumenkerne und Leinsamen auf je 1 kleinen Teller geben. Jeweils 6 Teigkugeln mit einer Seite in eine der Körner drücken. Ein Backblech mit Backpapier auslegen und die Brötchen aneinander in Ei-Form daraufsetzen.
Im vorgeheizten Backofen bei 200 °C (Umluft 180 °C) auf der mittleren Schiene 25-30 Minuten backen.
Guten Appetit!

Im Gespräch: Sabine Siebold, leitende Ärztin der Gynonkologie

Seit Anfang 2021 bietet das medicos.AufSchalke Frauen, die unter einer gynäkologischen Krebserkrankung leiden, die Möglichkeit für eine gynonkologische Rehabilitation – und zwar ambulant. Das ist ein in der Region außergewöhnliches Angebot. Die Ärztliche Leiterin der gynonkologischen Rehabilitation, Sabine Siebold, stellt sich und ihren Fachbereich vor.

Frau Siebold, Sie sind Fachärztin für Gynäkologie und Geburtshilfe, aber auch Psychoonkologin. Wie war Ihr beruflicher Weg und passen diese beiden Fachbereiche zusammen?

Nach dem Medizinstudium habe ich meinen Facharzt in Gynäkologie und Geburtshilfe gemacht. Dann habe ich lange als Ärztin, auch Oberärztin in diesem Bereich in einem Krankenhaus gearbeitet. Im Laufe der Zeit habe ich aber gemerkt, dass die Notfallmedizin nicht meine Stärke ist. Stattdessen bereitete es mir von Anfang an Freude, Frauen von der Diagnose über die notwendigen Akuttherapien bis in die Nachsorge zu begleiten. Aus diesen Gründen spezialisierte ich mich im Bereich Senologie (Senologie betrifft alle Erkrankungen der Brust, *Anmerk. der Redaktion*) und arbeitete lange in Brustzentren. Im Rahmen dieser Arbeit wuchs in mir der Wunsch, auch die psychologische Betreuung von Patientinnen zu intensivieren. Daher habe ich eine 1,5 Jahre dauernde verhaltenstherapeutische Ausbildung in der Psychiatrie und eine berufsbegleitende psychoonkologische Ausbildung gemacht. Das erworbene Wissen habe ich dann wieder im Brustzentrum einsetzen können.

Sie messen der psychologischen Betreuung von onkologischen Patentinnen eine große Bedeutung bei. Warum ist diese in Ihren Augen so wichtig?

Für die meisten Frauen ist die Diagnose einer bösartigen Erkrankung ein Schock. Die Zeit der Diagnostik und die Verarbeitung sind eine große Herausforderung. Mir wurde immer wieder deutlich, die gute medizinische Leistung ist nicht nur eine Frage des gut gemachten Ultraschalls, sondern auch eine Frage der Beratung, des Auffangens von Ängsten. Welch große Rolle Ängste spielen, sehen Sie z.B. daran, dass viele Frauen in der Nacht vor einer anstehenden Nachsorgeuntersuchung noch Jahre später sehr schlecht schlafen. Sie haben solch eine große Rezidivangst, also Angst vor einem Rückfall. Auch die langen adjuvanten Therapien, die ja teilweise bis zu 10 Jahre dauern, haben Auswirkungen auf die Psyche. Man muss sich vorstellen, dass viele Leute über zehn Jahre jeden Morgen diese Tabletten nehmen müssen und durch Nebenwirkungen belastet sind. Sie werden zudem jeden Tag aufs Neue an ihre Erkrankung erinnert. Für sie ist es wichtig, einen Umgang damit zu finden und auch Vertrauen in den Körper zurückzubekommen.
Schon während meiner Tätigkeit im Brustzentrum habe ich gemerkt, dass ich Frauen auch psychologisch gut in einer Erkrankungsphase begleiten kann und dort abholen kann, wo sie stehen. Man erreicht hier sicher auch schon viel durch eine grundsätzlich empathische Haltung den Frauen gegenüber. Mit der psychotherapeutischen Weiterbildung habe aber ich das Ganze auf solide Füße gestellt und mir gutes Handwerkszeug dafür angeeignet.

Wie war Ihr Weg ins medicos?

In meiner früheren Klinik gab es große Umbrüche und Umstrukturierungen. Darum habe ich auch eine persönliche Neuausrichtung in Betracht gezogen und bin mit Dr. Herrmann, dem früheren Leiter der Psychosomatik hier im medicos, ins Gespräch gekommen. Damals gab es hier die Idee, eine Psychoonkologie aufzubauen. Das hat mir sehr gut gefallen und war für mich ein guter Grund ins medicos zu kommen. Im Verlauf veränderte sich die Idee und wir haben uns entschieden, nicht innerhalb der Psychosomatik eine Gruppe anzubieten, sondern wir orientierten uns an dem Konzept der Uroonkologie. So ist die Abteilung für Gynonkologie entstanden.

Was sind die Inhalte und Schwerpunkte einer gynonkologischen Reha?

Zunächst hören wir gut zu und machen uns ein genaues Bild, welche Beschwerden als Folge der Erkrankung oder Therapie vorliegen. Es stehen also zunächst körperliche Probleme im Vordergrund. Mit dieser Intention kommen die meisten Patentinnen auch zu uns. Sie wollen erstmal die körperlichen Probleme angehen, also zum Beispiel Probleme in der Schulter-Arm-Beweglichkeit, Schwierigkeiten im Genitalbereich oder die doch gesamt geminderte Leistungsfähigkeit. Manchmal nimmt auch die kognitive Leistungsfähigkeit bei onkologischen Patienten ab. Das alles findet in der onkologischen Rehabilitation – egal ob stationär oder ambulant – Berücksichtigung.
Wir machen allerdings sehr häufig die Erfahrung, dass viele unserer Patientinnen bei genauerer Nachfrage realisieren, dass auch ihre Psyche „was abgekriegt" hat. Für mich war es anfangs eine Überraschung, dass mir viele Frauen im Nachhinein sagten, „Mir war gar nicht klar, dass ich emotional und psychisch so belastet bin".
Ein besonders eindrückliches Beispiel war eine Patientin, die mir bei der Aufnahme sagte: „Ich habe damit gerechnet, dass ich krank werde. Ich wusste, ich habe den Gendefekt und mir war klar, dass es mich irgendwann trifft." Sie wirkte vollkommen abgeklärt.
In einer unserer ersten Gesprächsgruppen haben wir dann über Stress gesprochen. Fragestellungen wie „Woran erkenne ich, dass ich Stress habe?" und „Was sind meine Stresssymptome?" Die haben wir gemeinschaftlich zusammengetragen. Als ich mich umdrehte und zur Gruppe schaute, saß diese Patientin weinend da. Sie war vollkommen aufgelöst. Auf meine Frage, was passiert sei, sagte sie: „Ich dachte, ich habe alles gut verpackt. Aber wenn Sie das jetzt so auflisten, dann sehe ich, dass ich maximal gestresst bin." Das brach förmlich aus ihr heraus.

Was geschieht in so einem Fall mit der Patientin? Ändert sich der Therapieansatz?
Ja und nein. Was den allgemein onkologischen Teil der Reha angeht bleibt es natürlich bei den Inhalten, die ja auch bei psychischer Komorbidität wichtig sind. Aber durch die Vielzahl der Angebote, die medicos.AufSchalke bietet, können wir dann gezielt das Therapiespektrum erweitern. Bei der Patientin, über die wir soeben gesprochen haben, war es so, dass wir ihr zusätzlich Angebote für die psychische Unterstützung gemacht haben, die sie gerne und erfolgreich angenommen hat. Hier kommt dann auch ein Vorteil der ambulanten Rehabilitation zum tragen, dass wir, wenn gewünscht und sinnvoll auch Angehörige in den Therapieprozess einbinden können.

Wie ist die Akzeptanz für psychologische Unterstützung?
Ganz grundsätzlich gibt es unter unseren Patientinnen eine sehr große Offenheit für diese Angebote. Es ist ja nicht so, dass wir den Leuten eine Psychotherapie aufdrängen. Unsere Angebote für Unterstützung betreffen Bereiche wie Zeitmanagement, Stressmanagement, einen kleinen Notfallkoffer erstellen. Ganz niedrigschwellig. „Was mache ich, wenn ich mich mal richtig schlecht fühle? Wie sieht ein Wohlfühl-ABC aus?".
Eine gute Übung, die Sie mal in Ihrem Freundeskreis machen können. Fragen Sie die Leute ganz spontan, welche 10 konkreten Dinge ihnen guttun. Sehr häufig erhält man als Antwort dann nur drei oder vier Sachen. Viele Menschen wissen gar nicht mehr, was ihnen gut tut oder wie sie sich selbst eine Freude machen können. Wir arbeiten viel mit der Akzeptanz-Commitment-Therapie – ich schaue mir die Situation an und akzeptiere sie, wie sie ist. Wichtig ist hierbei aber, dass Akzeptanz nicht mit Resignation verwechselt werden darf. Eine Situation erst einmal annehmen und den Augenmerk darauf zu lenken, was geht gerade gut, statt auf was geht gerade nicht mehr so gut, kann eine große Entlastung bringen. Ich ackere mich nicht daran ab, dass ich bestimmte Leistungen nicht so erbringen kann, wie vor der Erkrankung. Da kann man in drei bis vier Wochen schon einiges erreichen und Menschen voranbringen. Es sind allgemeine, praktische und lebensnahe Tipps. Die Rückmeldungen sind sehr gut.

Das vollständige Interview mit Sabine Siebold lesen Sie im medicos.Magazin

Wann kann man eine gynonkologische Reha machen?
Die Möglichkeit für eine Reha besteht direkt im Anschluss an eine Erkrankung und Therapie, aber auch nach einigen Monaten gibt es noch die Option für eine Reha. Vielen Frauen wird zusätzlich ein Jahr nach der Erkrankung eine erneute Rehabilitation bewilligt. Dies ist ein weiterer guter Zeitpunkt. Viele kehren nach einer Erkrankung in ihren Alltag zurück und haben erst einmal die Intention, dort anzuknüpfen, wo sie vorher waren und das selbe Pensum zu bewältigen. Die Belastbarkeit kann aber reduziert sein. Es kann schnell zu Erschöpfungszuständen, Unzufriedenheit oder psychischen Symptomen kommen. Zu diesem Zeitpunkt liegt der Schwerpunkt der Rehabilitation darauf, erneut das „Akku aufzuladen" und gleichzeitig die Frauen zu unterstützen, gewünschte Veränderungen dauerhaft umzusetzen. Viele sind damit ausgelastet zu arbeiten, den Haushalt zu machen, nach den Kindern zu schauen oder Angehörige zu pflegen. Sport, Selbstfürsorge und eine gesunde Ernährung kommen oft zu kurz. Oft kämpfen Frauen auch mit den Nebenwirkungen der adjuvanten Therapien wie Gewichtszunahme, Fatigue-Syndrom oder Sensibilitätsstörungen. Viele kommen mit der Idee in die Reha, wir machen sie fit für ihr Alltagspensum. Wir hoffen, dass wir durch die Reha und die mögliche anschließende Nachsorge „IRENA" deutlich machen können, dass Selbstfürsorge dauerhaft auch im Alltag wichtig und gut ist.

Sie sprechen es gerade an: Nachsorge. Die Reha muss also nach drei Wochen nicht vorbei sein?
Wir bieten unseren Patientinnen im medicos nicht nur drei Wochen Reha an, sondern haben auch die durch die Kostenträger befürworteten und geförderten Nachsorge-Gruppen. Dies sind Angebote für jeder Rehabilitandin – egal, ob ambulant im medicos oder aus einer stationären Reha in einem anderen Haus. Diese Nachsorge-Angebote gehen in der Regel über sechs Monate und bieten bei ein bis zwei Terminen wöchentlich die Möglichkeit, die Reha-Inhalte zu vertiefen und zu festigen. Die Reha bietet die Möglichkeit, erste Ideen, Ansätze zu finden und dann gibt es im Rahmen der Nachsorge ein halbes Jahr die Möglichkeit, regelmäßige Termine für Selbstfürsorge wie Sport und Entspannung einzuplanen. Das ist schon eine gute Unterstützung.

medicos.EliteBox eröffnet

Olympia hat es wieder gezeigt: Spitzensportler erbringen Spitzenleistungen, nicht zuletzt, weil sie neben dem Training bestens sportmedizinisch betreut werden. medicos.AufSchalke ist seit Jahren führend auf dem Gebiet der sportartspezifischen Rehabilitation für Spitzensportler. Daher ist der Bereich für die Leistungssport-Reha weiter ausgebaut und den Bedürfnissen von Profis weiter angepasst worden. In der medicos.EliteBox trainieren Sportler und Tänzer nach einer Verletzung so spezifisch und effizient, dass sie möglichst bald nach einer Verletzung wieder in das Trainings- und Wettkampfgeschehen zurückkehren können.
Gestaltet wurde die Elite.Box von Graffiti-Künstler Beni Veltum, der den Räumlichkeiten mit seinen kunstvolle Spraybildern eine ganz besondere Dynamik verliehen hat.

Übrigens: Namensgeber für die Elite.Box ist Schalke-Torwart Ralf Fährmann. Sein Kommentar zur Elite.Box: „Hier wird die sportliche Elite von der Therapeuten-Elite betreut. Besser geht es eigentlich nicht!"

Und hier gibt es weitere Informationen zur EliteBox:

Traditionelle Chinesische Medizin im medicos

Das medicos steht für Medizin und Therapie nach dem neuesten wissenschaftlichen Standards. Unsere Ärzte und Therapeuten sind stets am Puls der Zeit. Ganz besonders zeichnet sich das medicos jedoch durch den „Blick über den Tellerrand" aus. Hierzu gehört auch der Blick auf alternative Heilmethoden. Bereits seit geraumer Zeit wendet Physiotherapeutin Bianca Stötzel das schmerztherapeutische Konzept nach Liebscher & Bracht an. Zur festen Größe im Haus ist außerdem Osteopath Hendrik Cenan geworden. Mit einer Weiterbildung im Bereich der Traditionellen Chinesischen Medizin (TCM) hat er nun sein Portfolio im Bereich der alternativen Medizin erweitert. Sein Hauptaugenmerk richtet Hendrik Cenan auf den Verdauungstrakt und den Zusammenhang von Ernährung und Gesundheit.
Die in Deutschland am weitesten verbreitete Therapiemaßnahme der TCM ist die Akupunktur zur Behandlung von Schmerzen. Aber auch beispielsweise die Gabe von spezifischen Heilkräutern gehört in das Handlungsfeld der TCM. Häufige Anwendungsfelder mit guten Behandlungserfolgen sind neben Verdauungsstörungen auch chronischen Beschwerden wie chronische (Rücken-) Schmerzen, Kopfschmerz, Migräne, Hauterkrankungen, Zyklus- und Wechseljahrsbeschwerden.
Alle Therapien werden individuell auf die vorliegenden Beschwerdebilder angepasst. Die Behandlungsdauer orientiert sich sehr häufig an der bereits bestehenden Beschwerdedauer: Je länger die Beschwerden schon vorhanden sind, desto umfangreicher kann die therapeutische Begleitung sein. Bei erst kürzlich aufgetretenen Beschwerden kann es auch mit einer Sitzung einen Therapieerfolg geben.

Osteopath und TCM Therapeut Hendrik Cenan

Haben wir Ihr Interesse geweckt?
Weitere Informationen zur Behandlung nach dem Prinzip der TCM gibt es auf unserer Homepage: https://www.medicos-aufschalke.de/therapie-nachsorge/traditionelle-chinesische-medizin

Finde die Fehler!

In der medicos Elite.Box machen sich Leistungssportler und Tänzer wieder fit für den Einsatz auf dem Platz oder auf der großen Bühne. Für die richtige Motivation sorgt ein Graffiti von Künstler Beni Veltum.
Aber was ist passiert? Da haben sich im unteren Bild doch glatt zehn Fehler eingeschlichen...

Hier finden Sie die Auflösung aus der Ausgabe 01/2021

Impressum:
Ausgabe 02/2021
Herausgeber: medicos.AufSchalke Reha GmbH & Co. KG |ZAR Zentrum für Ambulante Rehabilitation, Prävention und Sport
Ein Unternehmen der Nanz medico | Parkallee 1 und 5 | 45891 Gelsenkirchen | www.medicos-AufSchalke.de
Redaktion: Nina Stiller-Peters | Yvonne Neff | Tel.: 0209 380 33-0 | Fax: 0209 380 33-8129 | neff@medicos-AufSchalke.de
Konzeption: Korinna Evers, Fa. Konzept |info@korinnaevers.de
Bildnachweise: S. 1: Gebäude: medicos, Bild Hüssen: medicos, Podologie: Adobe Fotostock S. 2: SchwimmCampus: Adobe Fotostock, Kurdische Delegation: medicos, S. 3: Alle Bilder: medicos, S. 4 und 5: Alle Bilder: Adobe Fotostock, S. 6: Interview Sabine Siebold: Adobe Fotostock, S.7: Alle Bilder: medicos, S.8: Elite.Box: medicos.
Druck: Reintjes Printmedien, Kleve