

# DAS PROGRAMM FÜR IHRE GESUNDHEIT

## ■ **Veranstaltungsprogramm 1. Halbjahr 2017**



**Informationen und Angebote für Patienten und Interessierte**



GESUNDHEITSFORUM  
NIEDERRHEIN



GESUNDHEITSFORUM  
NIEDERRHEIN

# INHALT

06.02.2017	Ernährung bei Demenz .....	4
20.02.2017	Arthrose von A bis Z .....	5
06.03.2017	Resilienz-Training .....	6
13.03.2017	Stufentherapie bei Kniegelenkarthrose .....	7
20.03.2017	Enge Gefäße .....	8
03.04.2017	Wenn die Wirbelsäule alt wird .....	9
08.05.2017	Arthrose, Sport und Ernährung .....	10
15.05.2017	Schulterschmerzen .....	11
12.06.2017	Bluthochdruck und die Folgen .....	12
19.06.2017	Die Raucherlunge .....	13

Veranstaltungen Krankenhaus Neuwerk Maria von den Aposteln .....	14 -15
Veranstaltungen Niederrhein-Klinik Korschenbroich .....	16

# ERNÄHRUNG UND DEMENZ

## Mangel- und Fehlernährung vorbeugen

Die Empfehlungen für die Ernährung im Alter unterscheiden sich in vielerlei Hinsicht von denjenigen für jüngere Menschen. Die Umsetzung dieser Empfehlungen scheitert im Alltag jedoch häufig an körperlichen und geistigen, aber auch sozialen Gegebenheiten. Mangel- und Fehlernährung sind mit zunehmendem Alter ein sehr häufiges Problem. Besonders betroffen sind Menschen mit Demenz: Sie vergessen schlichtweg, regelmäßig zu essen und zu trinken oder können in einem fortgeschrittenen Erkrankungsstadium ihr Bedürfnis nach Nahrung nicht mehr verbal ausdrücken.

In seinem Vortrag geht Dr. Engelbert Zilles auf wichtige Aspekte altersgerechter Ernährung ein und erklärt, welche Hilfestellungen Angehörige von Demenzerkrankten bieten können. In einer anschließenden Fragerunde unter Leitung des erfahrenen Altersmediziners besteht die Möglichkeit, Erfahrungen auszutauschen.

**Termin:** Montag, 6. Februar, 18:30 Uhr

**Ort:** Pfarrsaal St. Katharina, Hülsdonkstraße 13, 47877 Willich

■ **Dr. Engelbert Zilles, Leitender Arzt Netzwerk Altersmedizin**  
Krankenhaus Neuwerk, Dünner Str. 214-216, 41066 Mönchengladbach  
T (02161) 668-2491 | [altersmedizin@kh-neuwerk.de](mailto:altersmedizin@kh-neuwerk.de)

# ARTHROSE VON A BIS Z

## Vorbeugen und behandeln

Wenn die Gelenke nach einer Ruhezeit steif sind und wie eingerostet wirken, bis sie wieder in Gang kommen, so ist das meist das erste Anzeichen einer beginnenden Arthrose. Neben diesen sogenannten Anlaufschmerzen gelten auch Belastungs- und Ermüdungsbeschwerden als typische Symptome. In seinem Vortrag erklärt der Experte die Arthrose von A bis Z und stellt Ursachen, vielfältige nicht-operative Therapien, erfolgreiche gelenkerhaltende Operationen und Möglichkeiten des modernen Gelenkersatzes vor. An vielen Stellen nimmt er die Besucher mit auf eine Zeitreise, so dass man versteht, wo die Medizin heute steht.

**Termin:** Montag, 20. Februar, 18:30 Uhr

**Ort:** Mataré-Gymnasium, Niederdonker Str. 36, 40667 Meerbusch

- **Priv.-Doz. Dr. Lars Victor von Engelhardt,**  
**Oberarzt Orthopädie, Unfallchirurgie und Sportmedizin**  
**Johanna-Etienne-Krankenhaus, Am Hasenberg 46, 41462 Neuss**  
**T (02131) 5295-2002**

# RESILIENZ-TRAINING

## Die innere Stärke eines Menschen

Resilienz nennen die Psychologen die Widerstandskraft der Seele, die innere Stärke eines Menschen. Das ist sozusagen die Einordnung, um einfach insgesamt wieder in eine Ursprungsform zurück zu gelangen, d. h. man kann Krisen leichter bewältigen. Jeder Mensch erleidet früher oder später in seinem Leben eine Krise. Sei es eine Prüfung, die man verhauen hat, eine Trennung, eine Erkrankung, Arbeitslosigkeit oder der Verlust einer geliebten Person. Leider bleibt keiner von uns davon verschont.

Wie schafft man es, mit schwierigen Situationen umzugehen? Mal reagiert man schon bei kleinsten Widrigkeiten empfindlich, während andere scheinbar unmenschliche Herausforderungen bewältigen können. Lernen Sie in diesem Vortrag die verschiedenen Faktoren der Resilienz kennen, um in Zukunft eine Krise leichter bewältigen zu können.

**Termin: Montag, 6. März, 18:30 Uhr**

**Ort: Pfarrsaal St. Katharina, Hülsdonkstraße 13, 47877 Willich**

■ **Christiane Hausmanns, Examiinierte Altenpflegerin**

# STUFENTHERAPIE BEI KnieGELENKARTHROSE

## Gelenkersatz oder Gelenkerhalt?

Mit insgesamt 143 Gelenken ist der menschliche Körper sehr beweglich und gleichzeitig anfällig für Verschleißerkrankungen wie Arthrose. Die häufigste Form ist die Kniegelenkarthrose. Wenn das Kniegelenk am Morgen steif ist und die Schmerzen im Laufe des Tages immer stärker werden, sollte ein Facharzt aufgesucht werden. Prof. David Pfander gibt Ihnen einen Überblick über mögliche Ursachen der Kniegelenkarthrose und erklärt, welche Therapien Erfolg versprechen und wann ein künstliches Kniegelenk zu einer Linderung der Schmerzen und mehr Bewegungsfreiheit führt.

**Termin:** Montag, 13. März, 19:00 Uhr

**Ort:** Haus Maria-Hilf, Goetersstraße 30, 41747 Viersen

- Prof. David Pfander, Chefarzt und Klinikdirektor der Klinik für Orthopädie, Unfallchirurgie und Wirbelsäulentherapie  
Krankenhaus Neuwerk, Dünner Str. 214-216, 41066 Mönchengladbach  
T (02161) 668-2131 | orthopaedie@kh-neuwerk.de

# ENGE GEFÄSSE

Wenn das Laufen zur Qual wird

Von der Schaufensterkrankheit, auch periphere arterielle Verschlusskrankheit (pAVK) genannt, spricht man, wenn Betroffene beim Gehen regelmäßig so starke Beinschmerzen bekommen, dass sie erst einmal eine Weile stehen bleiben müssen. Damit es nicht so auffällt, legen sie häufig vor einem Schaufenster eine Pause ein. Dabei sind die Probleme gravierend: Durchblutungsstörungen in den Beinen führen dazu, dass diese nicht mehr genügend Sauerstoff erhalten, so dass im fortgeschrittenen Stadium schon kurze Spaziergänge große Schmerzen verursachen können

In seinem Vortrag klärt der Experte über Ursachen der Erkrankung auf und informiert über Therapiemöglichkeiten.

**Termin: Montag, 20. März, 18:30 Uhr**

**Ort: Mataré-Gymnasium, Niederdonker Str. 36, 40667 Meerbusch**

■ **Dr. Jens Schulte-Herbrüggen, Chefarzt Gefäßchirurgie  
Johanna-Etienne-Krankenhaus, Am Hasenberg 46, 41462 Neuss  
T (02131) 5295-4502**



# WENN DIE WIRBELSÄULE ALT WIRD

## Verschleißerkrankungen – was tun?

Rückenschmerzen haben verschiedene Ursachen und sind mitunter eine Frage des Alters: Während Jüngere oftmals verspannte Muskeln haben oder sich zu wenig bzw. falsch bewegen, leiden insbesondere ältere Menschen an den Folgen des natürlichen Verschleißes, der Knochen und Bandscheiben treffen kann. Besonders letztere verlieren mit zunehmendem Alter an Spannkraft und Elastizität, was sich wiederum auf die Bänder und Knochen auswirken kann. Auch Arthrose in den Wirbelgelenken kann ein möglicher Grund für anhaltende Schmerzen sein. Die Experten geben einen Überblick über Verschleißerkrankungen an Sehnen, Knochen und Gelenken und erklären, wie Betroffene dem Verschleiß entgegenwirken können. Des Weiteren erklären sie mögliche Therapien für fortgeschrittene Erkrankungen und beantworten noch offene Fragen.

**Termin:** Montag, 3. April, 19:00 Uhr

**Ort:** Haus Maria-Hilf, Goetersstraße 30, 41747 Viersen

- **Dr. Oliver Haye, Oberarzt Sektion Wirbelsäulentherapie**
- **Dr. Patrick A. Weidle, Chefarzt Sektion Wirbelsäulentherapie**  
Krankenhaus Neuwerk, Dünner Str. 214-216, 41066 Mönchengladbach  
T (02161) 668-2117 | [wirbelsaeulentherapie@kh-neuwerk.de](mailto:wirbelsaeulentherapie@kh-neuwerk.de)

# ARTHROSE, SPORT UND ERNÄHRUNG

## Vorsorge kann Gelenke entlasten

Arthrose ist die häufigste aller Gelenkerkrankungen. Etwa fünf Millionen Deutsche leiden unter Beschwerden, die durch eine Arthrose verursacht werden – Tendenz steigend. Übergewicht, zu wenig Bewegung oder eine unausgewogene Ernährung fördern den Verschleiß des Knorpels, der das reibungslose Gleiten der Gelenke erst ermöglicht. Dabei gibt es zahlreiche Präventionsmöglichkeiten, um nicht zu erkranken oder aber den Erkrankungsverlauf positiv zu beeinflussen. Markus Seipelt, Physiotherapeut und Leiter der savita, geht in seinem Vortrag auf die wichtigen Aspekte Ernährung und Bewegung näher ein und stellt passende Angebote der savita für Betroffene vor.

**Termin:** Montag, 8. Mai, 18:30 Uhr

**Ort:** Mataré-Gymnasium, Niederdonker Str. 36, 40667 Meerbusch

■ **Markus Seipelt, Leiter savita GmbH**

**Am Johanna-Etienne-Krankenhaus, Am Hasenberg 46, 41462 Neuss**

**T (02131) 5297-8554 | [neuss@savita.de](mailto:neuss@savita.de)**

### **Weitere Standorte savita:**

Beim Krankenhaus Neuwerk, Dammer Str. 132, 41066 Mönchengladbach

Am Kreiskrankenhaus St. Elisabeth, Von-Werth-Str. 5, 41515 Grevenbroich

**[www.savita.de](http://www.savita.de)**

# SCHULTERSCHMERZEN

## Ursachen und moderne Therapien

Jährlich haben etwa 10 bis 15 Prozent der Deutschen eine kurze oder länger anhaltende Periode mit Schulterbeschwerden, die bis in den oberen Teil des Oberarmes und den Nackenbereich ausstrahlen können. Als Ursachen gelten neben Arthrose des Schultergelenks auch rheumatische Erkrankungen und Sport- sowie Unfallverletzungen. Wenn die Schmerzen des Nachts nicht besser, sondern schlimmer werden, sollten Betroffene den Orthopäden aufsuchen.

Oberarzt Oliver Lobitz gibt einen Überblick über die zahlreichen konservativen Behandlungsmethoden und erklärt Interessierten und Betroffenen, ab wann minimal-invasive Operationstechniken bessere Behandlungserfolge erzielen und so sprichwörtlich die Last von den Schultern nehmen können.

**Termin: Montag, 15. Mai 2017, 18:30 Uhr**

**Ort: Pfarrsaal St. Katharina, Hülsdonkstraße 13, 47877 Willich**

■ **Dr. Oliver Lobitz, Oberarzt Orthopädie**  
**Krankenhaus Neuwerk, Dünner Str. 214-216, 41066 Mönchengladbach**  
**T (02161) 668-2131**

# BLUTHOCHDRUCK UND DIE FOLGEN

## Ursachen – Risiken – Therapien

Ca. 35 Millionen Deutsche leiden an Bluthochdruck. Doch die meisten erhalten ihre Diagnose erst, wenn eine Komplikation auftritt. Hypertonus schädigt die innere Schutzschicht der Arterien und macht so, Blutgefäßen und Herz zu schaffen. Über die Jahre führt hoher Blutdruck zu Veränderungen an fast allen Organen. Herzinfarkt, Herzschwäche, Schlaganfall, Nierenversagen und viele weitere Organkomplikationen können die Folge sein.

Der Vortrag von Prof. Dinko Berkovic beleuchtet Ursachen und Therapien, die wirksam sind.

**Termin: Montag, 12. Juni, 18:30 Uhr**

**Ort: Pfarrsaal St. Katharina, Hülsdonkstraße 13, 47877 Willich**

- **Prof. Dinko Berkovic, Chefarzt Allgemeine Innere Medizin und Gastroenterologie**  
**Krankenhaus Neuwerk, Dünner Str. 214-216, 41066 Mönchengladbach**  
**T (02161) 668-2301 | [med.klinik@kh-neuwerk.de](mailto:med.klinik@kh-neuwerk.de)**

# DIE RAUCHERLUNGE

## Folgeerkrankungen und Therapiemöglichkeiten

Rauchen gefährdet die Gesundheit – dennoch greifen täglich Millionen von Menschen zur Zigarette. Oft werden die gesundheitlichen Risiken unterschätzt, die vom Rauchen ausgehen: Angefangen bei einer Bronchitis über ein Emphysem bis hin zum Lungenkrebs ist die Gefahr, die von der Zigarette ausgeht, groß. Mehrere neue Therapiemöglichkeiten stehen seit kurzem zur Verfügung.

Die beiden Experten bei Atemwegserkrankungen, Dr. Peter Krieg und Dr. Sebastian Böing, laden daher zu einer interaktiven Frage-Antwort-Runde zu dem Thema ein.

**Termin: Montag, 19. Juni, 18:30 Uhr**

**Ort: Mataré-Gymnasium, Niederdonker Str. 36, 40667 Meerbusch**

■ **Dr. Peter Krieg, Leiter Thoraxchirurgie**

■ **Sebastian Böing, Pneumologe**

**Johanna-Etienne-Krankenhaus, Am Hasenberg 46, 41462 Neuss**

**T (02131) 5295-4520**

# NIEDERRHEIN-KLINIK KORSCHENBROICH

20 Jahre TOP-Rehabilitation am Niederrhein

Seit dem 1. Oktober 1997 unterstützt die Niederrhein-Klinik Korschchenbroich Betroffene mit orthopädischen oder onkologischen Erkrankungen bei der Rehabilitation. Im Jubiläumsjahr laden wir Sie herzlich zu uns ein: Lernen Sie unsere vielfältigen Fachbereiche kennen und erfahren, welche Reha-Sport-Kurse und zusätzlichen Präventionsangebote es bei uns gibt. Wir freuen uns auf Sie!



NIEDERRHEIN-KLINIK ●

## Veranstaltungen im Jubiläumsjahr:

- Samstag, 6. Mai, 10-15 Uhr  
**Aktionstag „Bewegung gegen Krebs“**
- Donnerstag, 6. Juli, 8 bis 16 Uhr  
**Gesund durch den Tag:  
Gutes für Körper und Seele**
- Donnerstag, 14. September, 14 bis 18 Uhr  
**Aktionstag „Gesunde Gelenke und Knochen“**

## Kontakt und Infos:

Niederrhein-Klinik Korschchenbroich  
Regentenstraße 22 | 41352 Korschchenbroich  
T (02161) 979-0 | [www.niederrhein-klinik.de](http://www.niederrhein-klinik.de)



NIEDERRHEIN-KLINIK  
KORSCHENBROICH

ORTHOPÄDISCHE UND HÄMATO-ONKOLOGISCHE REHABILITATION

