

# LEITFADEN GESUNDHEIT Bad Honnef Leichte Sprache

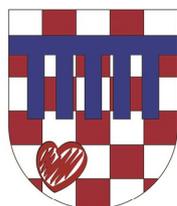


zur Förderung der  
Patientenkompetenz  
in der Gesundheitsregion  
Bonn-Rhein-Sieg

Herausgeber:  
Gesundes Bad Honnef e.V.



GESUNDES BAD HONNEF e.V.



LEBENSFREUDE  
VERBÜRGT  
BAD HONNEF



Gesunde Städte-Netzwerk  
der Bundesrepublik Deutschland

# Editorial



Liebe Leserinnen und Leser,

2020 haben wir zum ersten Mal einen ausführlichen „Leitfaden Gesundheit“ für die Stadt Bad Honnef herausgegeben. Vielen Dank für die schönen und ermutigenden Rückmeldungen.

Sie halten jetzt eine etwas leichter lesbare Ausgabe in den Händen—mit größerer Schrift und mit einfacherer Sprache.

Diese Informationsschrift ist ein Projekt des Vereins „Gesundes Bad Honnef e.V.“, der ehrenamtlich berät und in Vorträgen über aktuelle medizinische Themen informiert.

Weitere Einzelheiten finden Sie unter: [gesundesbadhonnef.de](https://www.gesundesbadhonnef.de). Wir freuen uns sehr, wenn Sie uns unterstützen: Sie können auch gerne mitmachen.

Unser Dank geht an:

Dr. med. Hans-Jörg Marsteller für Inhalt, Redaktion und die Gründung des Vereins

Helga Ebel-Gerlach für Redaktion und Inhalt

Bianca Wengenroth von hazel design für die Erstellung der Grafiken

Iris Schwarz von der Stadtverwaltung Bad Honnef für die Unterstützung

Haus „Hohenhonnef“ für das Korrektur-Lesen

Annette Stegger für die Unterstützung der Finanzierung

Kreissparkasse Köln für die Unterstützung der Finanzierung

Land Nordrhein-Westfalen und hier speziell Gesundheitsminister Karl-Josef Laumann für die Unterstützung der Finanzierung.

Bad Honnef, im Juni 2021

A handwritten signature in black ink, appearing to be 'J. Kuchta'.

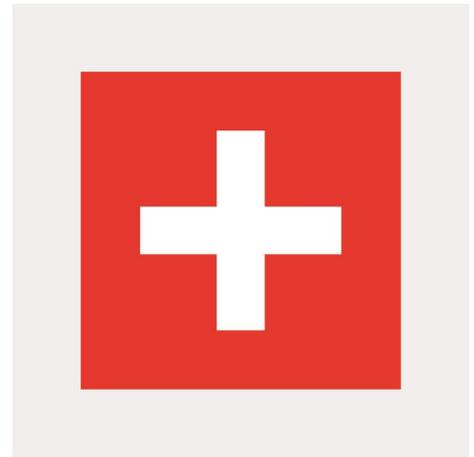
Priv.-Doz. Dr. med. Johannes Kuchta

Vorsitzender „Gesundes Bad Honnef e.V.“

In diesem Heft benutzen wir immer nur die männliche Schreibweise. Das kann man so besser lesen. Aber wir meinen damit auch alle Mädchen und Frauen.

# Notfall-Situationen

Man kann nur einen Fehler machen: Das ist nichts tun!



Notfälle sind immer dann, wenn ein Mensch zum Beispiel

- Nicht mehr atmet
- Nicht mehr sprechen kann
- Sich nicht mehr bewegt
- Stark blutet
- Nicht mehr aufstehen kann
- Schlimme Schmerzen hat

Dann immer sofort die Notrufnummer 112 anrufen.

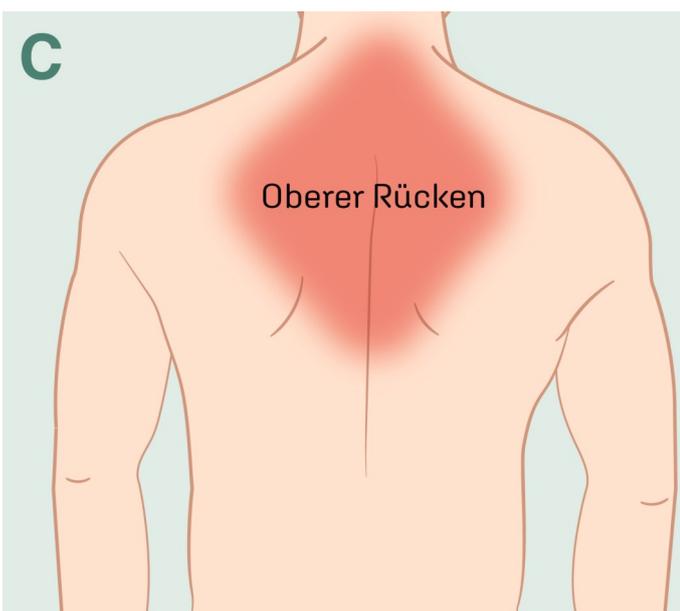
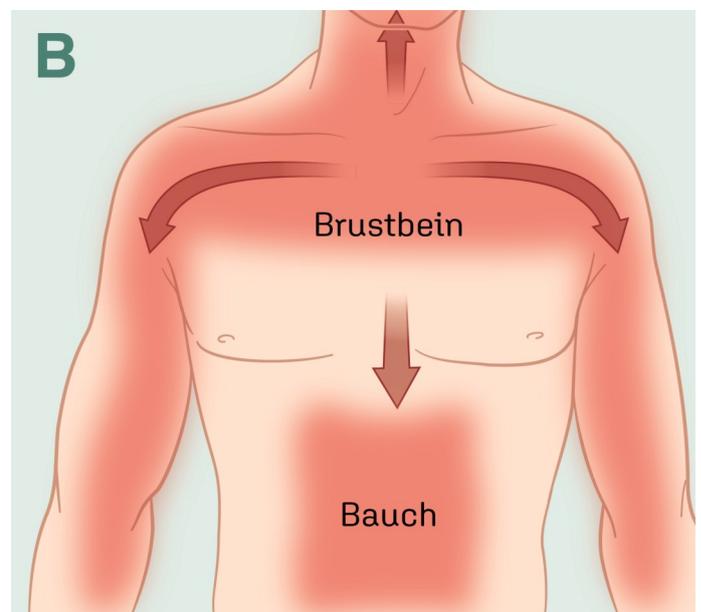
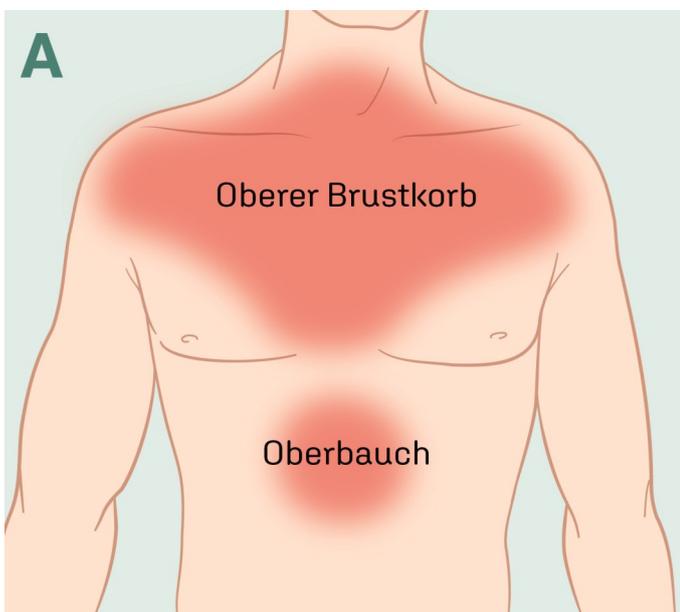
Da antworten geschulte Leute und sagen, was man tun soll — bis sie kommen.

Nicht vom kranken Menschen weggehen, bis die Hilfe kommt.

Ein **Herzinfarkt** kommt immer plötzlich. Er kann **tagsüber** oder **nachts** passieren und **überall**. Meistens kommt es dazu, wenn man sich aufregt oder besonders stark anstrengt. **Auf jeden Fall muss sofort der Rettungsdienst geholt werden.**

**Sofort (auch im Zweifel) Rettungsdienst unter Telefonnummer 112 benachrichtigen.**

## Das sind die Alarmzeichen eines Herzinfarkts!

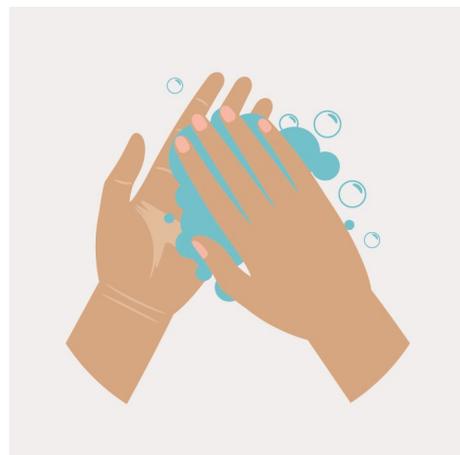


Infografik: Alexandra Vent/Deutsche Herzstiftung e.V.

# Hygiene—Sauberkeit

Hände-Waschen ist die wichtigste Maßnahme. Durch gründliches Waschen werden fast alle Krankheits-Erreger vernichtet.

Genauso wichtig ist es, Obst und Gemüse immer gründlich zu waschen.



Man sollte immer die Hände waschen mit Seife unter fließendem Wasser

- Wenn die Hände schmutzig sind
- Nach dem Toilettengang
- Vor dem Essen
- Vor dem Zubereiten von Mahlzeiten
- Nachdem man rohes Fleisch, Eier oder Gemüse angefasst hat

Nach dem Waschen ganz gründlich abtrocknen.

Wenn es geht, danach mit einer Desinfektions-Lösung gut einreiben.



# COVID 19 CoronaVirus

Anfang 2020 wurde in China ein neues Virus entdeckt. Das Virus verbreitete sich sehr schnell. Dadurch entstand eine weltweite Pandemie.

In Deutschland sind seitdem rund 3,5 Millionen Menschen an Covid 19 erkrankt und rund 85 Tausend Menschen verstorben.

Inzwischen gibt es glücklicherweise Impfstoffe gegen die Krankheit. In den nächsten Monaten können weitere Millionen Menschen (IMPF-WILLIGE) geimpft werden.

Die Impfung ist **WICHTIG** und **NICHT GEFÄHRLICH!**

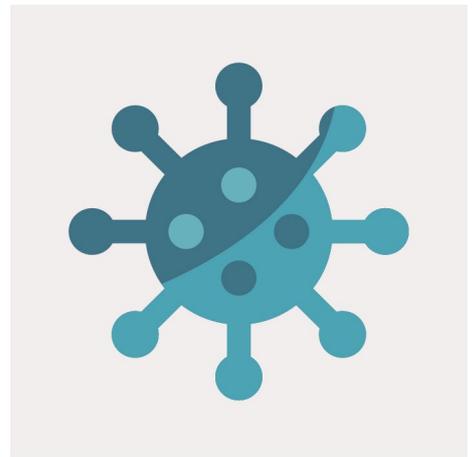
Damit wir uns nicht gegenseitig anstecken, sollten wir folgende Regeln beachten:

- Abstand zu anderen Personen halten
- Hände regelmäßig gründlich waschen
- Maske tragen außerhalb der Wohnung
- Regelmäßig und gründlich lüften

## Ernährung

10 Regeln für ausgewogene Ernährung (Deutsche Gesellschaft für Ernährung):

1. Vielseitig essen
2. Reichlich Getreideprodukte und Kartoffeln
3. Gemüse und Obst „Nimm 5 am Tag“
4. Täglich Milch und Milchprodukte
5. Wenig Fett und fettreiche Lebensmittel
6. Wenig Zucker und Salz
7. Reichlich Flüssigkeit
8. Schmackhaft und schonend zubereiten
9. Zeit nehmen und das Essen genießen („slow food“)
10. Körpergewicht beachten, Bewegungsaktivitäten steigern



# Medikamente

können

- Tabletten
- Zäpfchen
- Tropfen
- oder Salben sein.



**Sie können auch vom Arzt gespritzt werden.**

**Nehmen Sie nur Medikamente, die ein Arzt verschrieben hat!**

**Nehmen Sie die Medikamente so, wie der Arzt es Ihnen gesagt hat.**

**Medikamente können Krankheiten heilen.**

**Medikamente können Beschwerden vermeiden.**

**Medikamente können das Leben verlängern.**

**Schreiben Sie auf einem Zettel alle Medikamente auf, die Sie nehmen.**

**Zeigen Sie den Zettel immer jedem Arzt, zu dem Sie gehen.**

**Das ist sehr wichtig, weil manche Medikamente sich mit anderen nicht vertragen.**

**Manchmal haben Medikamente Nebenwirkungen. Die stehen im Beipackzettel.**

**Erzählen Sie davon dem Arzt, der Ihnen das verschrieben hat.**

**Holen Sie die Medikamente, die Ihnen der Arzt verschrieben hat, immer in einer Apotheke — möglichst immer in der gleichen Apotheke.**

**Lassen Sie sich dort auch beraten.**

**Nur dann können Sie sicher sein, dass alles gut verläuft.**

# Impfen

Es gibt Krankheiten, gegen die man sich impfen lassen kann und soll — zur Vorbeugung und aus Vorsicht.

Manche Impfungen braucht man nur, bevor man in andere Länder verreist.

In Deutschland wird man normalerweise geimpft gegen:

- Diphtherie
- Grippe
- Herpes / Bläschen (auch Gürtelrose)
- Keuchhusten
- Kinderlähmung
- Lungenentzündung
- Masern
- Meningokokken
- Mumps
- Röteln
- Rotaviren
- Tetanus (gegen Verletzungen)
- Windpocken
- Und jetzt auch gegen Corona.

Gegen manche Krankheiten muss man nur einmal im Leben geimpft werden.

Gegen manche Krankheiten (zum Beispiel Grippe) muss man besser jedes Jahr geimpft werden

Wenn man geimpft ist, dann bekommt man die Krankheit gar nicht mehr oder nur ganz leicht.

Von einer **Epidemie** (Seuche) spricht man, wenn sehr viele Menschen in einem Land die gleiche übertragbare Krankheit haben.

Eine **Pandemie** ist, wenn diese Krankheit überall auf der Welt gleichzeitig auftritt.



# Vorsorge-Untersuchungen



Das sind Untersuchungen mit denen man früh Erkrankungen erkennen kann. Je früher Krankheiten erkannt werden, desto besser kann man sie heilen.  
Beim Hausarzt nach weiteren Untersuchungen fragen.

## Für Kinder ab der Geburt:

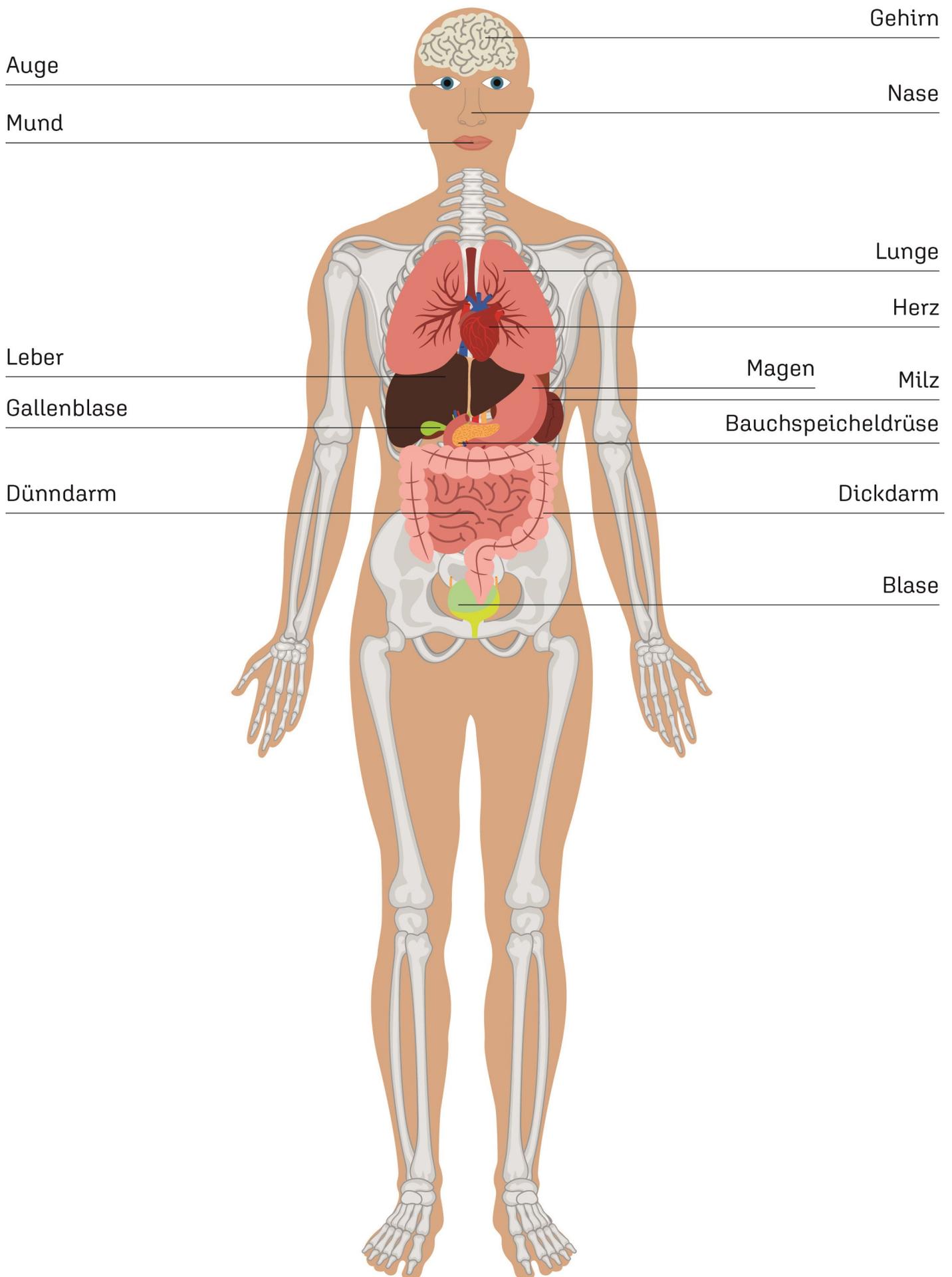
**10 Untersuchungen (U1 bis U10) bis zum 18. Lebensjahr**

## Für Erwachsene:

### Zur Früh-Erkennung von Krebs

| Alter | Frauen       | Männer       | was                    | wo                 |
|-------|--------------|--------------|------------------------|--------------------|
| Ab 20 | Jedes Jahr   |              | Krebsvorsorge          | Frauenarzt         |
| Ab 30 | Alle 2 Jahre |              | Krebsvorsorge          | Haut-Arzt          |
| Ab 35 | alle 3 Jahre | alle 3 Jahre | Komplette Untersuchung | Haus-Arzt          |
| Ab 45 |              | Jedes Jahr   | Krebsvorsorge          | Urologe            |
| Ab 50 | Alle 5 Jahre | Alle 5 Jahre | Darmspiegelung         | Über den Haus-Arzt |

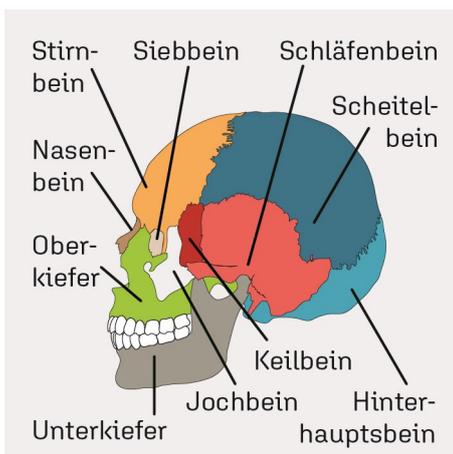
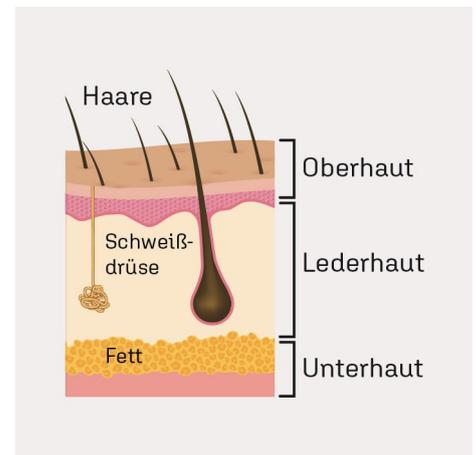
# Der Körper



Die **Haut** ist das größte Organ des Körpers. Bei Männern ist sie im Durchschnitt 1,9 Quadrat-Meter groß, bei Frauen im Durchschnitt 1,6 Quadrat-Meter.

Die Haut besteht aus 3 Schichten:

- Oberhaut (außen)
- Lederhaut (in der Mitte)
- Unterhaut (innen)



**Schädel** sind die Knochen im Kopf:

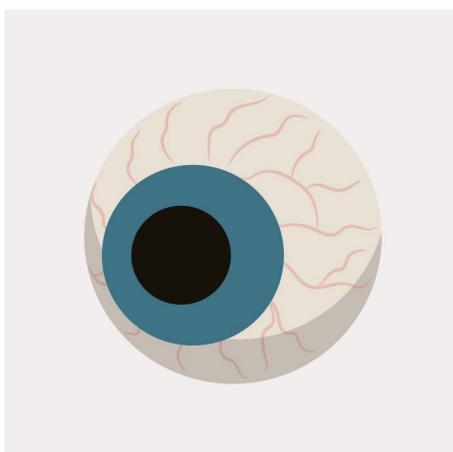
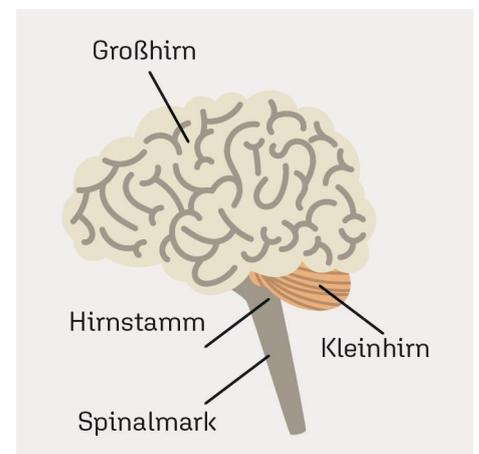
- Hirnschädel
- mit Schädeldach
- und Schädelbasis

Der Hirnschädel ist durch ein Gelenk im Nacken mit der Halswirbelsäule verbunden.

Das **Gehirn** besteht aus:

- Großhirn
- Zwischenhirn
- Hirnstamm

Über die Halsschlagadern wird das Gehirn mit Sauerstoff versorgt.



Das **Auge** besteht aus:

- Augapfel
- Augenlider (Ober- und Unterlid) und Augenmuskeln
- Tränenapparat
- Sehnerv

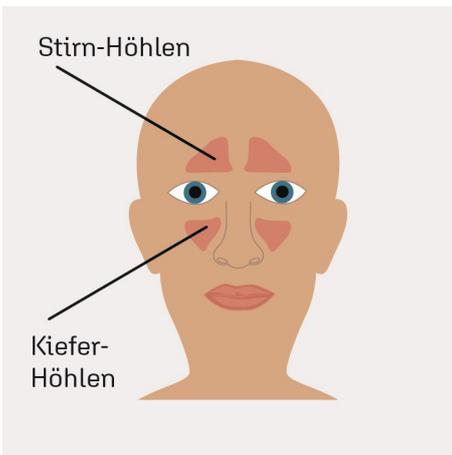
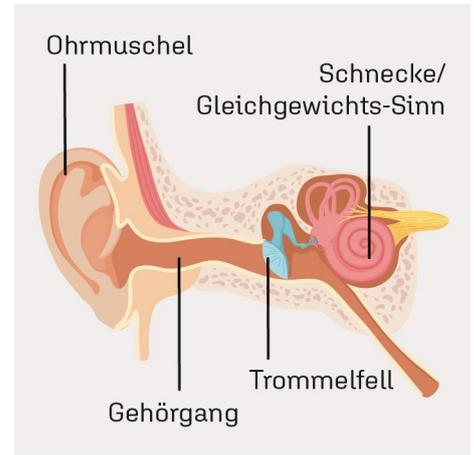
Damit wir sehen können, muss immer Licht ins Auge fallen.

Das **Ohr** hat 2 Funktionen:

- Hören
- Gleichgewicht halten

Das Ohr besteht aus:

- Außen-Ohr (Ohr-Muschel)
- Mittel-Ohr
- Innen-Ohr mit Gehör-Knöchelchen



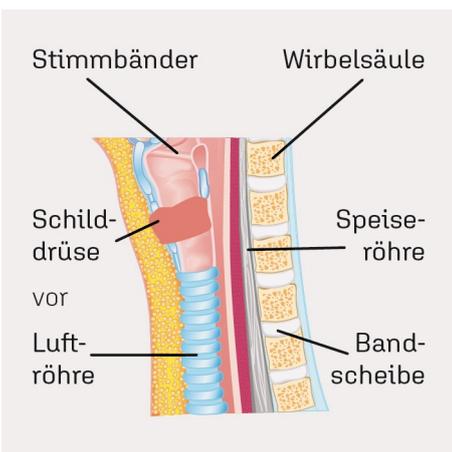
Die **Nase** benötigen wir zum Atmen und Riechen.

Sie besteht aus

- 2 Nasenflügeln getrennt durch die Nasen-Scheidewand
- Die Haare in der Nase halten Schmutz zurück
- Oberhalb sind verschiedene Nasen-Neben-Höhlen (2 Stirn-Höhlen und 2 Kiefer-Höhlen)

Der **Mund**

- Hat innen Zähne und die Zunge
- Ist das Eingangstor für die Nahrung
- Hat eine Kau-Funktion und erzeugt Speichel (Spucke), damit die Nahrung während des Kauens schon vor-verdaut wird
- Ist das Tor zur Luft-Röhre (Ein- und Aus-Atmung)

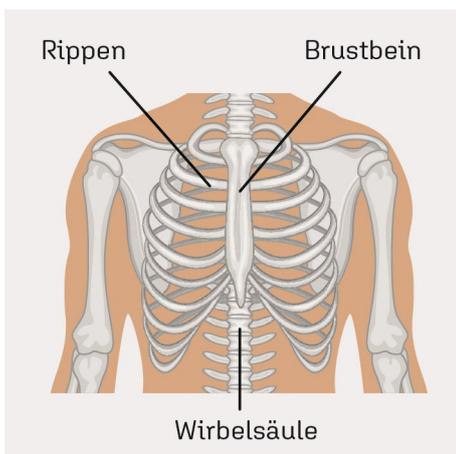
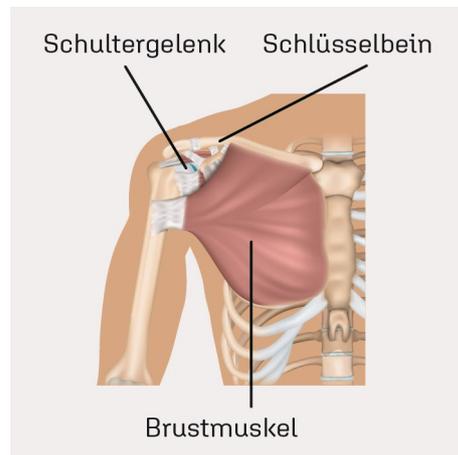


Der **Hals** ist das Binde-Glied zwischen Kopf und Rumpf

- Innen im Hals sind die Mandeln, hinten die Speiseröhre,
- Vorne die Luft-Röhre mit dem Kehlkopf und den Stimm-Bändern und davor die Schilddrüse
- Hinten im Hals ist die Hals-Wirbel-Säule
- An der Seite sind Blut-Gefäße und Lymph-Knoten

Zur **Schulter** gehören

- in der vorderen Gegend das Schlüssel-Bein und der Brust-Muskel
- in der oberen seitlichen Gegend das Schulter-Gelenk und die Dreher-Muskel-Manschette
- auf der Rückseite des Brust-Korbs das Schulter-Blatt
- die Achsel-Höhle

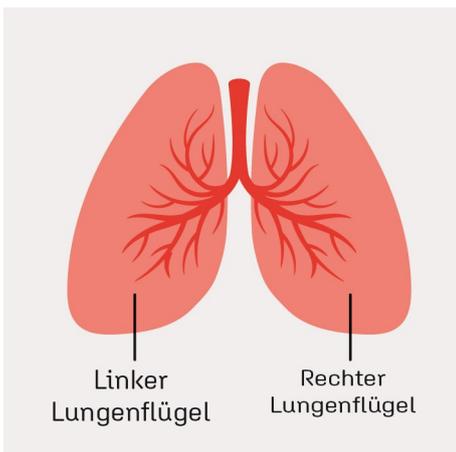
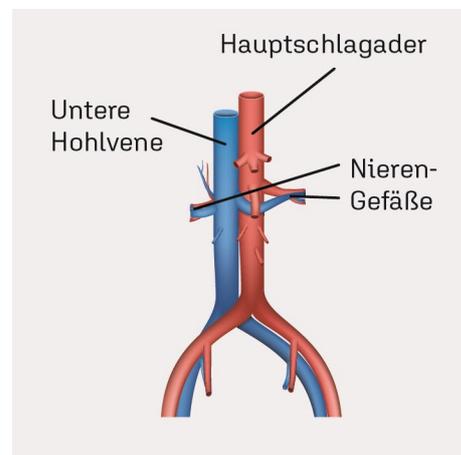


Der **Brust-Korb** (Brust-Höhle) besteht aus den

- Rippen, die vorne am Brust-Bein und hinten mit der Wirbel-Säule gelenkig verbunden sind
- Im Brust-Korb liegt der Brust-Raum mit dem Zwerchfell als Boden und im Brust-Raum mit den Organen Herz, beiden Lungen, Blut-Gefäßen, Luft-röhre und Speise-Röhre, Lymph-Knoten und Nerven

Im Brust-Korb sind folgende große **Blut-Gefäße**:

- Aorta — auch Haupt-Schlag-Ader pumpt das sauerstoff-reiche Blut aus der linken Herz-Kammer in den großen Blut-Kreis-Lauf für den ganzen Körper
- Große Hohl-Venen, die das sauerstoff-arme Blut wieder ins Herz zurück leiten



Die **Lungen** sind von einer dünnen, glatten und feuchten Haut überzogen. Sie bestehen aus zwei Flügeln.

Beim Einatmen kommt frische Luft in die Lungen.

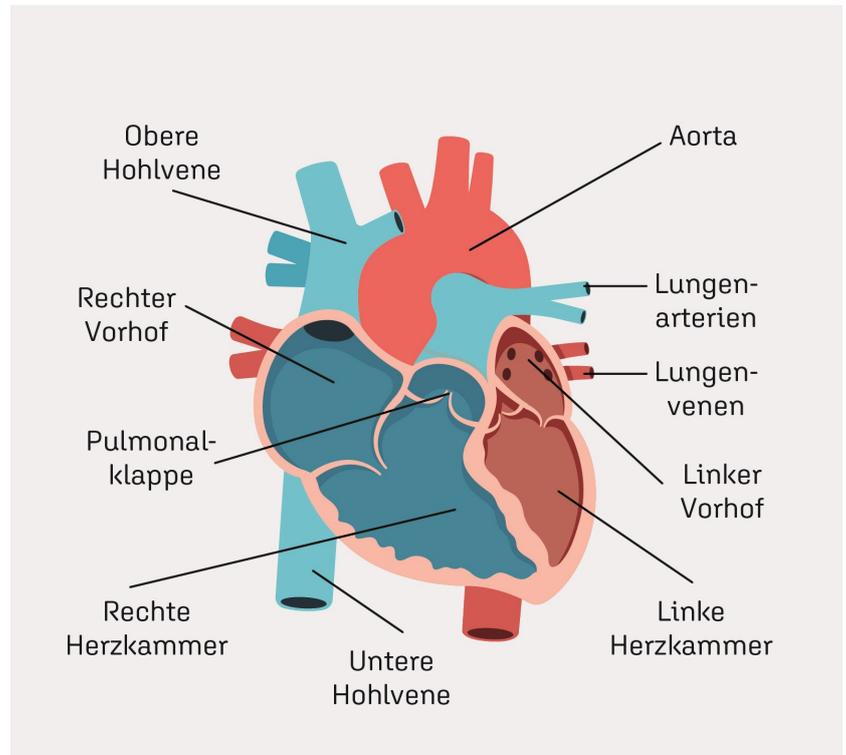
In den Lungen-Bläschen wird der Sauerstoff aus der Luft verarbeitet und aufgenommen und geht dann ins Blut über: EINATMEN / AUSATMEN.

Das Ausatmen bringt die verbrauchte Luft nach draußen.

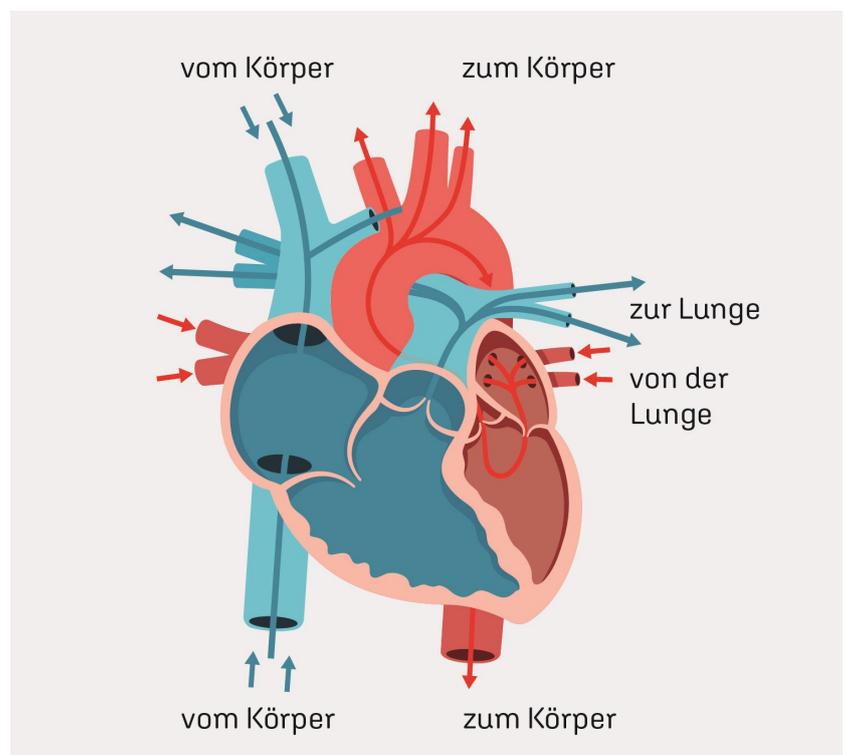
# Das Herz

Wenn man über die linke oder rechte Seite des Herzens redet, dann denkt man immer an die Seite vom eigenen Körper.

**So sieht das Herz von innen aus :**



**So fließt das Blut durch das Herz:**



An einem Tag pumpt das Herz ungefähr 700 Liter Blut durch den Körper. Dafür braucht das Herz starke Muskeln. Die Muskeln brauchen immer genug Sauerstoff.

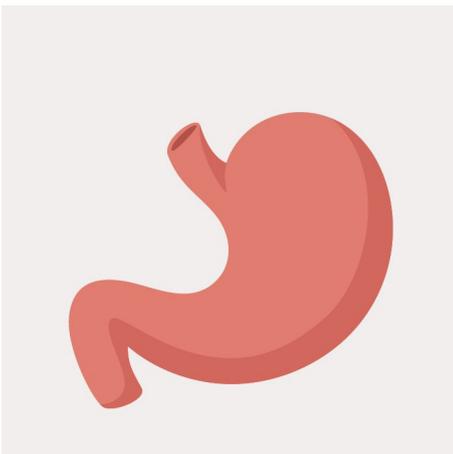
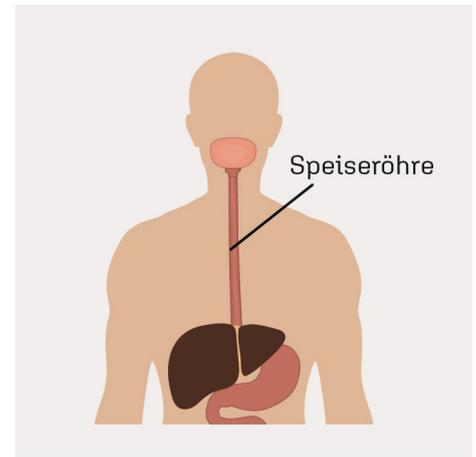
Die **Speise-Röhre** ist ca. 25 Zentimeter lang.

Sie verbindet den Rachen mit dem Magen.

Die Speise-Röhre ist ein dehnbarer Muskel-Schlauch. Deshalb kann sie sich gut den gekauten Speisen anpassen.

Beim Schlucken dürfen die Stücke nicht zu dick sein.

In Ruhe ist das Ende der Speise-Röhre verschlossen.



Der **Magen** beginnt unten an der Speise-Röhre. Am Ausgang des Magens liegt der Magen-Pförtner: hier ist der Übergang in den Zwölffinger-Darm.

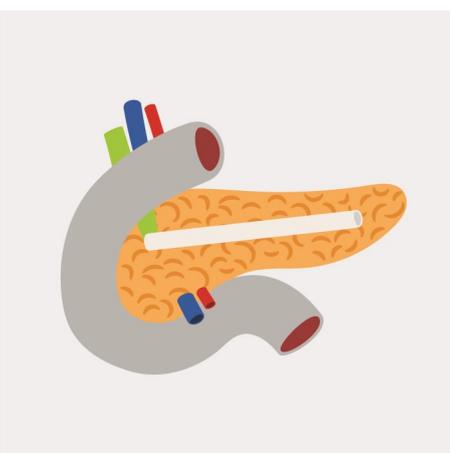
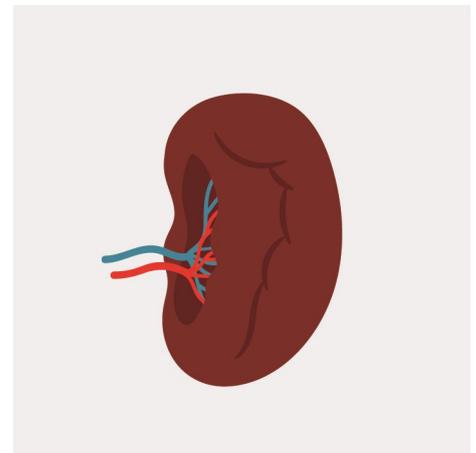
Im Magen vermengt sich die aufgenommene Nahrung mit dem Magen-Saft. Damit kann die Nahrung zur Verdauung vorbereitet werden.

Jeden Tag produziert der Magen ungefähr 2 Liter Magen-saft. Rückfluss des Magen-Saftes führt zu Sod-Brennen.

In der **Milz** wird unser Blut gefiltert. Alte rote Blut-Körperchen werden abgesondert.

Die Milz ist auch an der Produktion der weißen Blut-Körperchen (Lympho-Zyten) beteiligt.

Diese weißen Blut-Körperchen sind wichtig für die Abwehr von Krankheits-Erregern.



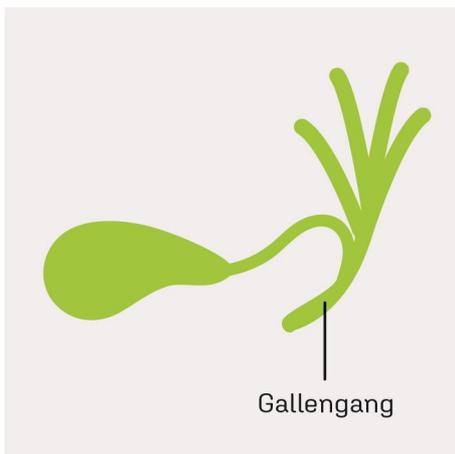
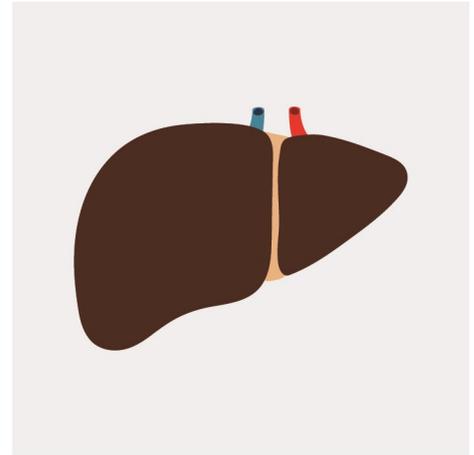
In der **Bauch-Speichel-Drüse** werden Hormone gebildet. Das Hormon Insulin (senkt den Blut-Zucker) stammt aus den Insel-Zellen und wird ins Blut abgegeben.

Der Saft der Bauch-Speichel-Drüse wird durch ein Rohr-System in den Zwölf-Finger-Darm geleitet. Dort spaltet er Kohlen-Hydrate, Eiweiße und Fette.

Die **Leber** ist die größte Drüse des Körpers und das zentrale Stoff-Wechsel-Organ (wie eine Chemie-Fabrik)

In der Leber werden

- Nähr-Stoffe entweder ins Blut abgegeben oder entfernt oder auch gespeichert (z.B. Vitamine)
- Mit der Gallen-Flüssigkeit zum Beispiel Gift-Stoffe und Medikamente abgebaut und entsorgt



Die **Gallen-Blase** ist ein Hohl-Organ.

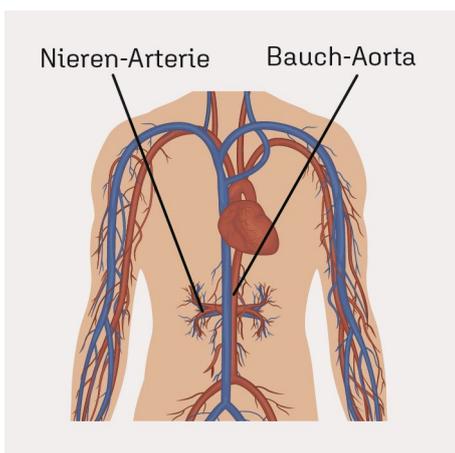
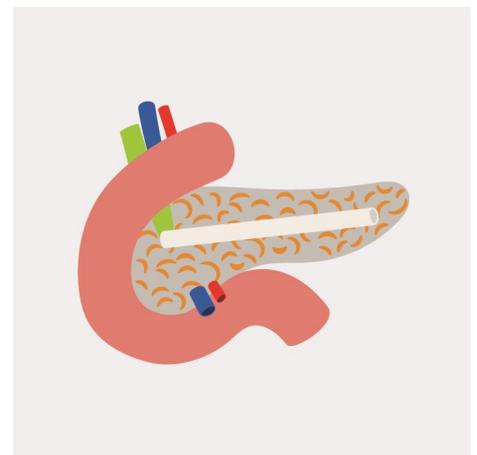
In der Gallen-Blase wird die Gallen-Flüssigkeit gespeichert, die im Darm für die Verdauung von Fetten gebraucht wird. Die Gallen-Flüssigkeit wird über den Gallen-Gang zum Zwölf-Finger-Darm transportiert.

Manchmal bilden sich Gallen-Steine in der Gallen-Blase oder in den Gallen-Gängen. Sie müssen entfernt werden.

Der **Zwölf-Finger-Darm** ist der erste kurze Teil des Dünn-Darms.

Er ist etwa 30 cm lang. Das entspricht etwa 12 Finger-Breiten. Daher kommt der Name.

Der Gallen-Gang und der Haupt-Ausgang der Bauch-Speichel-Drüse münden in den Zwölf-Finger-Darm.



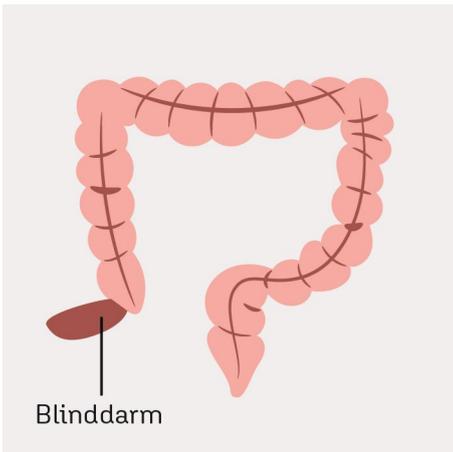
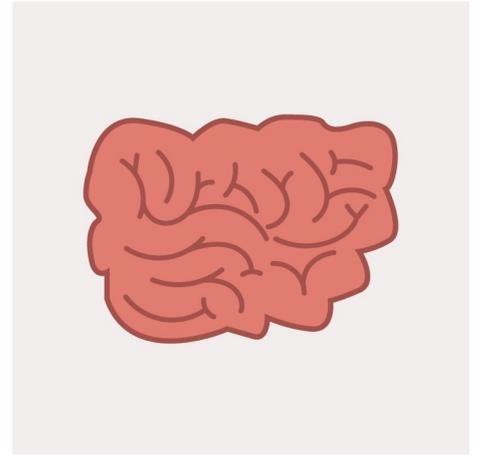
**Gefäße im Bauch** sind

- die Bauch-Aorta — die Haupt-Schlag-Ader
- die Nieren-Arterien

## Der **Dünn-Darm**

- Ist ungefähr 3 bis 5 Meter lang
- dient der Aufspaltung der Nahrung.

Er beginnt am Magen und reicht bis zum Dick-Darm.



Der **Dick-Darm** beginnt direkt nach dem Dünn-Darm und endet am After.

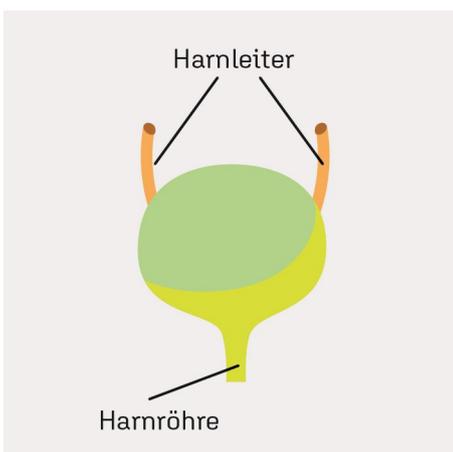
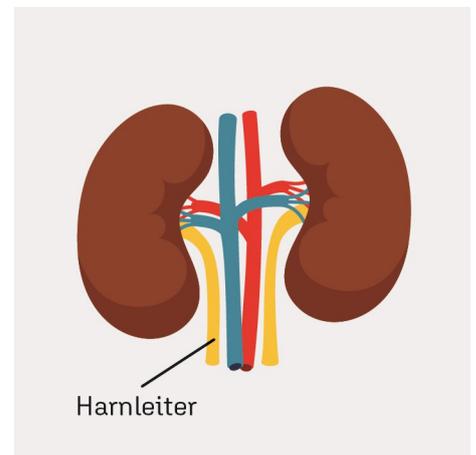
Seine wesentliche Funktion ist

- der Transport und die Speicherung des Stuhls
- dem Stuhl Wasser zu entziehen und ihn so einzudicken

**2 Nieren** liegen hinten auf beiden Seiten des Körpers unterhalb der Rippen.

Wichtige Funktionen der Nieren sind

- Ausscheidung von Endprodukten des Stoff-Wechsels
- Ausscheidung von Gift-Stoffen mit Bildung des Urins
- Wasser-Haushalt im Körper zu regeln



In der **Harn-Blase** wird der Urin gespeichert.

Bei erwachsenen Menschen fasst die Harn-Blase maximal 1 bis 1,5 Liter Harn.

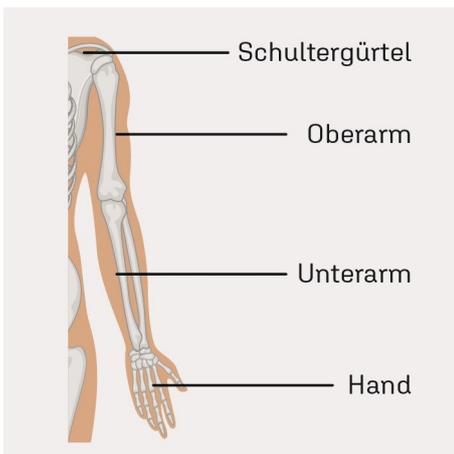
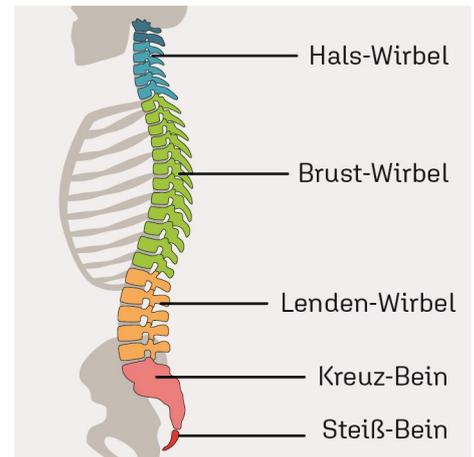
Bei Männern tritt starker Harn-Drang ein bei einer Füll-Menge der Blase zwischen 350 bis 750 Milli-Liter Harn.

Bei Frauen tritt starker Harn-Drang ein bei einer Füll-Menge der Blase zwischen 250 bis 550 Milli-Liter Harn.

Die **Wirbel-Säule** ist die tragende Säule des Körpers. Sie schützt das innen liegende Rücken-Mark besteht aus

- 7 Hals-Wirbeln
- 12 Brust-Wirbeln
- 5 Lenden-Wirbeln
- dem Kreuz-Bein und dem Steiß-Bein

Über 23 Band-Scheiben sind alle beweglich verbunden



Der **Arm** hat die größte Beweglichkeit aller Körperteile.

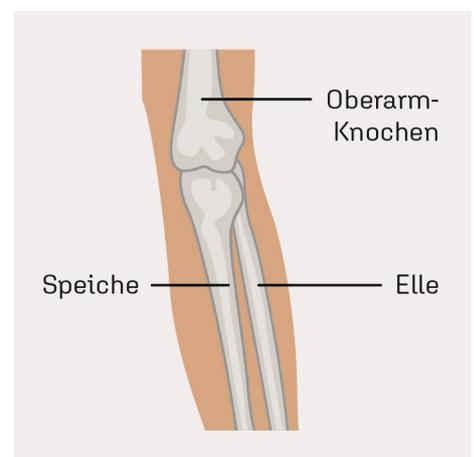
Der Arm besteht aus

- Schulter-Gürtel
- Ober-Arm
- Unter-Arm
- Hand

Das **Ellbogen-Gelenk** besteht aus 3 Teil-Gelenken, die eine gemeinsame Gelenk-Kapsel haben. Dadurch kann man den Arm beugen, strecken und drehen.

Im Ellbogen-Gelenk treffen sich

- der Oberarm-Knochen
- die Speiche (der stärkere Unterarm-Knochen)
- und die Elle (der schwächere Unterarm-Knochen)



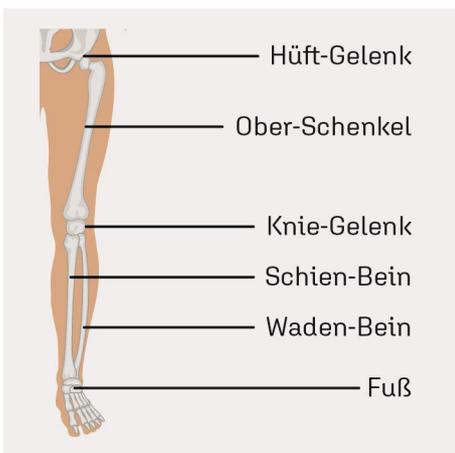
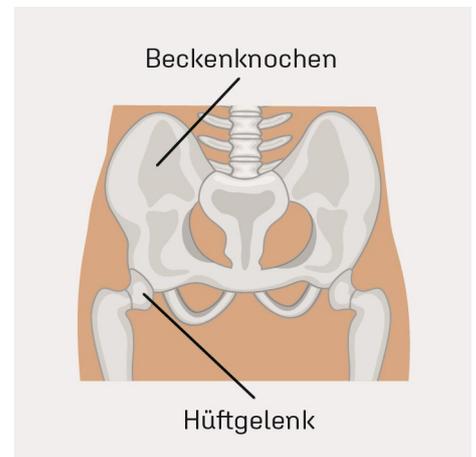
Die **Hand** mit ihrer Greif-Funktion besteht aus

- 27 einzelnen Knochen mit:
  - ◆ Hand-Wurzel (8 Knochen)
  - ◆ Mittel-Hand (5 Knochen)
  - ◆ Finger (14 Knochen)
  - ◆ Finger-Grund-Gelenke, Finger-Mittel-Gelenke und Finger-End-Gelenke

Die **Hüften** befinden sich zwischen dem oberen Rand des Beckens (Seitliche Körper-Partie unterhalb der Taille) und dem oberen Teil des Ober-Schenkel-Knochens.

Das Hüft-Gelenk ist ein Kugel-Gelenk. So kann sich der Ober-Schenkel in alle Richtungen bewegen.

Die Gelenk-Flüssigkeit im Gelenk schmiert das Gelenk, damit es beweglich bleibt.



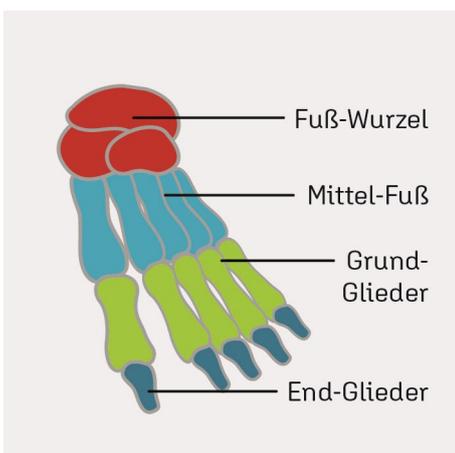
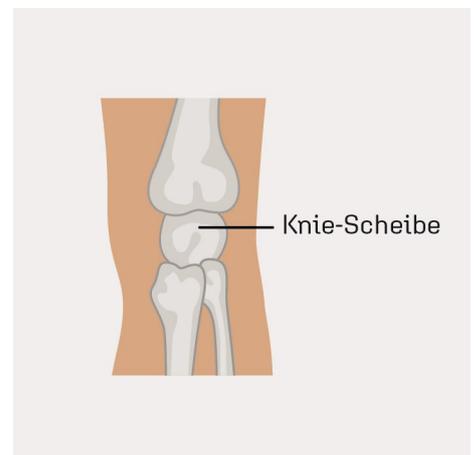
Das **Bein** besteht aus

- Der Hüfte mit dem Hüft-Gelenk (in der Hüft-Pfanne)
- Dem Ober-Schenkel
- Dem Knie-Gelenk
- Dem Unter-Schenkel mit Schien-Bein und Waden-Bein
- Und dem Fuß

Das **Knie-Gelenk** verbindet den Oberschenkel-Knochen mit dem Schien-Bein und dem Waden-Bein.

Im Knie-Gelenk liegen noch

- Die Knie-Scheibe
- Seitlich 2 Meniskus-Scheiben, 2 Kreuz-Bänder und 2 Seiten-Bänder



Zwischen Unterschenkel und den Füßen liegt das obere und untere Sprung-Gelenk.

Der **Fuß** besteht aus 26 Knochen

- Der Fuß-Wurzel
- Dem Mittel-Fuß (Ballen, Fuß-Sohle, Ferse und Fuß-Rücken)
- Den 5 Zehen

# Welcher Arzt ist zuständig?



**Haus-Arzt** Am besten gehen Sie immer mit allen Beschwerden zuerst zu Ihrem Haus-Arzt. Am Wochenende oder nachts rufen Sie beim Kassenärztlichen Not-Arzt an. Er wird dann entscheiden, ob eine Untersuchung bei einem Fach-Arzt nötig ist.

**Die Telefonnummer für den kassenärztlichen Not-Arzt ist 116-117.**

**Augenarzt** ist ein Facharzt, der sich mit der Augenheilkunde beschäftigt.

**Beleg-Arzt** ist ein Arzt, der eine eigene Praxis hat und auch in einem Krankenhaus Operationen durchführt

**Chirurg** ist ein Facharzt, der operative Behandlungen von Krankheiten und Verletzungen durchführt.

**Diabetologe** ist ein Arzt, der besonders in der Behandlung von Diabetikern (Zuckerkranken) weiter gebildet ist.

**Endokrinologe** ist ein Facharzt für Innere Medizin, der sich besonders mit Erkrankungen von Drüsen und mit Hormon-Diagnostik und Therapie weiter gebildet hat.

**Gastroenterologe** ist ein Facharzt für Innere Medizin, der sich besonders mit Erkrankungen von Magen und Darm weiter gebildet hat.

**Gynäkologe** ist ein Facharzt für Erkrankungen der weiblichen Organe. Er betreut Patientinnen auch während der Schwangerschaft bis zur Geburt.

**Hals-Nasen-Ohren-Arzt** ist ein Facharzt für alle Erkrankungen im Bereich von Hals, Nasen und Ohren.

**Hautarzt** ist ein Facharzt, der sich mit allen Erkrankungen der Haut und Allergien beschäftigt.

**Immunologe** ist ein Wissenschaftler, der sich mit dem Immunsystem des Menschen beschäftigt. Er erforscht auch die Abwehr bei Infektionen mit Viren, Bakterien und Pilzen.

**Internist** nennt man einen Facharzt für Innere Medizin. Er ist spezialisiert auf alle Erkrankungen der inneren Organe.

**Kardiologe** ist ein Facharzt der inneren Medizin, der sich besonders mit Erkrankungen des Herzens weiter gebildet hat.

# Welcher Arzt ist zuständig?

**Kieferorthopäde** ist ein Zahnarzt, der sich mit der Erkennung und Behandlung von Fehlstellungen der Zähne und dem Kiefer weiter gebildet hat.

**Kinder- und Jugend-Arzt** ist ein Facharzt, der spezialisiert ist auf die Erkennung, Behandlung und Vorsorge von Erkrankungen von Kindern und Jugendlichen.

**Mund-Kiefer-Gesichtschirurg** ist ein Arzt und Zahnarzt, der sich mit der Erkennung und Behandlung von Erkrankungen, Verletzungen und Fehlbildungen der Zähne, der Mundhöhle, dem Kiefer und dem Gesicht beschäftigt.

**Nephrologe** ist ein Facharzt der inneren Medizin, der sich besonders mit Erkrankungen der Nieren beziehungsweise dem Blut-Hochdruck weiter gebildet hat.

**Neurologe** ist ein Facharzt, der sich besonders mit Erkrankungen des Nervensystems weiter gebildet hat.

**Neuro-Chirurg** ist ein Facharzt, der Erkrankungen des Nervensystems und der die Nerven versorgenden Blutgefäße und Hüllen operativ versorgt. Hinzu kommen gründliche Voruntersuchungen und nach der Operation Maßnahmen zur Therapie und Rehabilitation.

**Nuklear-Mediziner** ist ein Facharzt, der die Funktion von Organen mit Geräten bildlich darstellen kann. Dazu wird dem Patienten Kontrast-Mittel gespritzt.

**Radiologe** ist ein Facharzt, der auf die Diagnostik mittels Röntgen, CT und MRT Strahlen-Therapie spezialisiert ist. Weiter gibt es in diesem Bereich auch Radiologen in speziellen Instituten, die Bestrahlungs-Therapie durchführen.

**Rheumatologe** ist ein Arzt, der sich auf die Behandlung von rheumatischen Erkrankungen spezialisiert hat.

**Psychiater** ist ein Arzt, der sich mit der Erkennung und Behandlung von psychischen Störungen beschäftigt.

**Pulmologe** ist ein Facharzt der inneren Medizin, der sich besonders mit Erkrankungen der Lungen und der Bronchien weiter gebildet hat.

**Oralchirurg** ist ein Zahnarzt, der sich im Bereich aller operativen Behandlungen im Bereich der Zähne und des Mundes weitergebildet hat.

**Orthopäde** ist ein Facharzt, der sich auf die Erkennung und Behandlung von Erkrankungen der Knochen, Gelenke und Muskeln spezialisiert hat.

**Zahnarzt** behandelt von Zahn- und Kiefer-Erkrankungen. Er kümmert sich auch um die Vorsorge von Zahnerkrankungen.

Viele Ärzte haben einen Doktor-Titel. Dafür müssen sie eine sogenannte Doktor-Arbeit schreiben. Das ist eine wissenschaftliche Arbeit mit mündlicher Prüfung. Danach dürfen sie den Titel Doktor (Abkürzung Dr. med.) tragen.

# Begriffe aus der Medizin

**Abwehr-Spannung** in der Bauch-Decke ist bei ernsten Erkrankungen im Bauch. Der Bauch wird hart und spannt sich an. Das passiert zum Beispiel bei Blind-Darm-Entzündung.

**ADHS** (**A**ufmerksamkeits-**D**efizit-**H**yperaktivitäts-**S**yndrom) heißt auch „Zappel-Philipp-Syndrom“. Die Patienten können nicht ruhig sitzen bleiben. Sie können sich auch schlecht konzentrieren.

**Adipositas** nennt man starkes Über-Gewicht mit großem Bauch-Umfang.

**Akne** ist eine Haut-Erkrankung mit gelben Eiter-Pickeln im Gesicht und am Körper, oft bei Jugendlichen zwischen 15 und 18 Jahren.

Bei **Allergie** reagiert das Abwehr-System gegen Krankheits-Erreger heftig auf verschiedene Stoffe. Ein Test zur Erkennung der Stoffe ist nötig.

**Alzheimer Krankheit** ist eine Erkrankung im Gehirn. Es wird zunehmend schwerer zu denken und sich zu erinnern.

**Anämie** ist Blut-Armut. Im Blut sind zu wenige rote Blut-Körperchen. Dadurch fließt weniger Sauer-Stoff im Blut. Das ist nicht gut für den ganzen Körper.

**Anus** ist der After (Darm-Ausgang).

**Aorta** ist eine wichtige Blut-Ader im Körper. Das Blut wird mit hohem Druck durch diese Ader gepumpt. Von dieser Ader fließt das Blut in den ganzen Körper.

**Arterien** sind Adern im Körper. Diese Adern transportieren sauerstoff-reiches Blut vom Herzen weg in den Körper.

**Arteriosklerose** bedeutet, dass Adern am Herz (Herz-Kranz-Gefäße) nicht mehr ganz frei sind. Sie sind ganz oder teilweise verstopft. Auch in den Kopf- und Bein-Adern kann so etwas passieren. Die Adern werden dadurch immer enger. Das Blut kann nicht mehr so gut durchfließen.

**Ataxie** ist eine Bewegungs-Störung beim Gehen. Man geht dann breitbeinig und unsicher.

**Autismus** ist eine Kontakt-Störung. Menschen mit Autismus können nicht so gut mit anderen Menschen reden. Sie haben Schwierigkeiten mit anderen Menschen zusammen zu sein.

**Bakterien** sind ganz kleine Lebewesen. Es gibt Bakterien, die uns krank machen können. Es gibt aber auch Bakterien, die dem Körper helfen (im Darm).

**Ballast-Stoffe** benötigen wir für die Verdauung. Es sind unverdauliche, gesunde Teile der Nahrung. Das können zum Beispiel bestimmte Teile von Pflanzen sein.

Die **Band-Scheiben** helfen dabei, dass sich die Wirbel-Säule bewegen kann.

**Basaliom** ist ein gefährlicher Haut-Krebs. Man kann ihn durch eine Operation entfernen.

**Bauch-Fell** ist eine glatte durch-sichtige Haut, die die Bauch-Höhle von innen verkleidet.

Bei **Bewusstlosigkeit** ist man ohnmächtig. Das ist so ähnlich wie wenn man schläft.

Bei **Demenz** werden nach und nach geistige Fähigkeiten abgebaut.

**Beta-Blocker** ist ein Medikament zur Schonung des Herzens. Es sorgt dafür, dass zum Beispiel zu schneller Puls langsamer wird.

**Binde-Haut** ist die Schleim-Haut am vorderen Auge an der Innen-Seite der Augen-Lider. Sie funktioniert wie ein weiches Wisch-Tuch.

**Bi-Sexualität** heißt, dass ein Mensch Frauen und Männern gleichermaßen mag und sexuell angezogen wird.

Ein **Blasen-Katheter** ist ein Röhrchen/Schlauch. Es wird durch die Harn-Röhre bis in die Blase geschoben. Es dient dazu, dass der Urin den Körper verlassen kann.

**Blut-Druck** ist der Druck in den Adern.

Bei **Blut-Hoch-Druck** ist der Druck in den Adern zu hoch. Das ist nicht gut und belastet die Adern und das Herz. Blut-Hoch-Druck muss behandelt werden. Den Blut-Druck kann man messen. Ein guter Wert ist 120/80. Blut-Hoch-Druck liegt über 150.

**BWS** ist die Abkürzung für **Brust-Wirbel-Säule**.

**Cholesterin** ist ein Stoff, der für das Funktionieren der Körper-Zellen wichtig ist. Durch zu viel Cholesterin im Blut können Herz und Adern erkranken. Die Wände der Adern verdicken sich durch Ablagerungen (auch durch Kalk—Verkalkung).

**CT** ist die Abkürzung für **Computer-Tomographie**. Es ist ein besonderes Röntgen-Bild. Man liegt dafür länger in einer Art Ring. Der Arzt kann dadurch besser in den Körper hineinschauen (Radiologe).

**Darm-Verschluss** ist eine Verengung im Darm. Nahrungs-Reste kommen nicht mehr durch den Darm. Das ist immer ein Notfall. Man muss sofort in ein Krankenhaus!

Das **EEG** ist eine schmerzfreie Untersuchungs-Methode, mit der die Hirn-Ströme gemessen werden.

**Dental** nennt man alles, was mit den Zähnen zu tun hat.

**Dialyse** ist eine Blut-Wäsche, wenn die Nieren nicht mehr funktionieren. Das Blut wird durch einen Apparat gereinigt.

Beim **EKG** bekommt man Elektroden aufgeklebt. Damit werden die elektrischen Ströme vom Herz gemessen. Das EKG tut nicht weh.

- Beim **Ruhe-EKG** liegt man still auf einer Liege.
- Beim **Belastungs-EKG** muss der Patient auf einem fest-stehenden Fahrrad fahren. Damit kann der Arzt sehen, wie fit unser Herz ist.
- Mit einem **Langzeit-EKG** wird über einen Tag und eine Nacht das Herz überwacht. So kann der Arzt zum Beispiel erkennen, ob der Herz-Takt gestört ist.

Ein **Ekzem** ist eine Stelle der Haut mit Juckreiz und Rötung. Ein Ekzem ist nicht ansteckend.

**Embryo** nennt man das ungeborene Kind im Bauch der Mutter.

**Extrasystolen** sind zusätzliche Herz-Schläge. Man nennt es auch Herz-Stolpern.

**Extremitäten** nennt man die Arme und Beine.

Eine **Fistel** besteht aus kleinen Gängen und Hohl-Räumen unter der Haut oder zwischen Hohl-Räumen und Hohl-Organen. Sie kann nach einer Infektion oder einer Verletzung oder nach einer Operation entstehen.

**Fraktur** nennt man einen Knochen-Bruch.

**Furunkel** ist eine schmerzhafte Entzündung an einer Haar-Wurzel. Es kann überall am Körper (wo Haare wachsen) entstehen.

**Gastritis** ist eine Entzündung der Schleim-Haut im Magen. Man hat dann Bauch-Schmerzen und ein brennendes Gefühl.

Ein **Gen** ist ein sehr kleines Teil in unserem Körper. In einem Gen sind ganz viele Informationen über unseren Körper. Zum Beispiel welche Haar-Farbe ein Mensch hat.

**Hämatom** ist ein Blut-Erguss, zum Beispiel ein blauer Fleck unter der Haut.

**Hämorrhoiden** sind Polster von Gefäßen im End-Darm und am After. Sie können schmerzen, jucken und bluten.

Bei **Harn-Inkontinenz** kann man den Urin nicht einhalten. Es kommt unfreiwillig zum Harn-Abgang und zum Ein-Nässen.

**Hepatitis** nennt man eine Leber-Entzündung.

**Herpes** ist ein Virus. Er verursacht kleine juckende Bläschen am Mund und an anderen Körperstellen.

**Herz-Infarkt** ist eine Herz-Krankheit. Er kommt immer plötzlich: Es kann tagsüber oder nachts passieren. Oft kommt er, wenn man sich aufregt oder besonders stark anstrengt.

**NOTFALL ! Man muss sofort den Rettungsdienst anrufen.  
Die Telefonnummer ist 112 !**

**Herz-Kranz-Gefäße** nennt man die Adern am Herzen. Beim Herz-Infarkt verschließt sich so ein Gefäß.

Bei **Herz-Rhythmus-Störungen** schlägt das Herz unregelmäßig und / oder viel zu schnell oder auch zu langsam.

**Herz-Schrittmacher** ist ein kleines Gerät. Es sorgt dafür, dass das Herz immer gleichmäßig schlägt. Der Herz-Schrittmacher wird mit einer kleinen Operation eingebaut.

Beim **Herz-Ultraschall** kann der Arzt sehen, wie groß das Herz ist und wie gut es pumpt.

**Hetero-Sexualität** nennt man, wenn ein Mann eine Frau oder eine Frau einen Mann liebt.

**Homo-Sexualität** nennt man, wenn ein Mann einen Mann oder eine Frau eine Frau liebt.

**Horizontal** bedeutet waagrecht.

**HWS** ist die Abkürzung für **Hals-Wirbel-Säule**.

**Hymen** ist das Jungfern-Häutchen bei einer Frau.

**Impotenz** ist die Bezeichnung, wenn das männliche Glied nicht steif werden kann. Es bedeutet auch, dass man unfähig ist, eigene Kinder zu bekommen.

**Inhalation** ist das Einatmen von aufgelösten Medikamenten. Die Medikamente sind dann in der Luft, die man wie Dampf einatmen kann.

**Insulin** ist ein Hormon, das der Mensch im Körper selbst herstellen kann. Durch Insulin kann der Zucker in unserem Blut in die Körper-Zellen hinein.

**Intoleranz** ist, wenn jemand einen bestimmten Stoff in unserem Essen oder Getränken nicht verträgt.

**Inzest** ist Sex zwischen Menschen, die eng miteinander verwandt sind.

Der **Ischias** ist der stärkste Nerv des Körpers. Er ist in der unteren Wirbel-Säule. Wenn der Nerv eingeklemmt oder gereizt ist, dann hat man Schmerzen im Rücken und in den Beinen.

**Karies** ist eine Zahn-Krankheit. Sie kann durch Bakterien entstehen, wenn man die Zähne nicht regelmäßig gründlich putzt.

**Kilo-Joule** ist die Maß-Einheit für die Energie von Lebens-Mitteln. Die Angabe findet man auf fast allen Lebens-Mitteln als Abkürzung **kJ**.

**Klaustro-Phobie** ist die Angst, eingesperrt zu sein.

**Klimakterium** nennt man die Wechsel-Jahre. Das sind die Jahre, in denen sich im Körper einer Frau etwas verändert. Das passiert ungefähr im Alter zwischen 40 und 50 Jahren.

**Klitoris** ist ein weibliches Sexual-Organ. Sie wird auch Kitzler genannt.

**Koliken** sind starke Schmerzen oder Krämpfe, die kommen und gehen. Zum Beispiel wenn man Steine in den Gallen-Wegen oder den Nieren oder den Harn-Wegen hat.

**Kollaps** ist ein Zusammen-Bruch. Das kann ein Schwäche-Anfall sein oder eine Kreislauf-Störung.

**Links-Herz-Insuffizienz** bedeutet, dass der linke Teil vom Herz nicht genug arbeitet und kraftlos wird. Dadurch wird zu wenig sauerstoff-reiches Blut gepumpt. Man fühlt sich schwach. Man bekommt schlecht Luft. Manche Menschen haben dadurch auch Flüssigkeit in den Lungen / bei **Rechts-Herz-Insuffizienz** in den Beinen.

**Lumbago** ist ein Hexen-Schuss. Man hat plötzlich starke Schmerzen im unteren Rücken und kann sich nicht mehr bewegen. Der Ischias-Nerv ist eingeklemmt.

**Lungen-Embolie** nennt man den Verschluss eines Teils von in die Lungen führenden Gefäßen.

**LWS** ist die Abkürzung für die **Lenden-Wirbel-Säule**. Das ist der untere Teil der Wirbel-Säule.

**Mammographie** ist eine Untersuchung der weiblichen Brust. Sehr selten auch beim Mann nötig bei Verdacht auf Krebs.

**Masturbation** heißt sexuelle Selbst-Befriedigung.

**Melanom** ist eine Form von bösartigem Haut-Krebs. Es wird auch schwarzer Hautkrebs genannt.

**Meningitis** ist eine Entzündung der Hirn-Haut.

**Meniskus** ist ein Knorpel (Knorpel-Scheibe) am Knie. Es gibt einen Außen- und einen Innen-Meniskus an jedem Knie.

**Meno-Pause** nennt man das Ausbleiben der Regel-Blutung in den Wechsel-Jahren.

**Menstruation** ist die monatliche Regel-Blutung. Sie wird auch Periode genannt oder „die Tage haben“.

**Migräne** ist eine besondere Art von Kopf-Schmerzen. Oft dauert der Anfall mehrere Tage mit Übelkeit und Empfindlichkeit gegen Licht.

**Mittelstrahl-Urin** ist eine Portion Harn aus dem bereits laufenden Strahl zur Untersuchung auf Bakterien im Urin.

**MRT** ist die Abkürzung für **M**agnet-**R**esonanz-**T**omografie. Damit können die Ärzte (Radiologen) ganz genaue Fotos von Organen machen (keine Strahlen-Belastung!).

**Naevus** ist ein Muttermal.

**Narkose** ist eine Betäubung. Es ist so wie - wenn man schläft.

**Neural** bedeutet einen Nerven betreffend.

**Obstipation** ist Verstopfung und Darm-Trägheit. Man kann dann schlecht auf Toilette gehen.

**Ödem** nennt man das, wenn sich im Körper Wasser ansammelt. Das ist zum Beispiel ein Bein-Ödem oder ein Lungen-Ödem.

Die **Onkologie** beschäftigt sich mit der Entstehung und Behandlung von Tumoren (Krebs).

**Operation** ist ein Eingriff eines Arztes (Chirurgen) in einer Teil-Narkose oder einer Voll-Narkose.

**Osteopathie** nennt man die Behandlung bei Knochen-Erkrankungen und wenn man sich nicht mehr so gut bewegen kann (z.B. schmerzende Muskel-Verhärtungen).

**Otitis** ist eine Entzündung in den Ohren.

Die **Palliativ-Medizin** dient der Linderung von Beschwerden und Schmerzen—wenn ein Mensch stirbt.

**Pankreas** (Bauch-Speichel-Drüse) ist eine kleine Drüse im Bauch. Sie hilft bei der Verdauung im Darm.

**Parodontitis** ist eine Entzündung im Mund. Das Zahnfleisch kann die Zähne nicht mehr halten. Die Zähne können ausfallen.

**Patella** ist die Knie-Scheibe.

**Penis** ist das männliche Glied.

**Pertussis** ist der Keuch-Husten. Man hustet dabei sehr stark. Keuch-Husten ist eine ansteckende Krankheit. Dagegen kann man sich impfen lassen.

**Phobie** heißt eine Angst-Störung. Man bekommt Angst vor bestimmten Dingen. Das können bestimmte Gegenstände, Tiere oder Situationen sein.

**Plaque** heißt Belag. Das kann zum Beispiel der Zahn-Belag sein.

Die **Plazenta** ist der Mutter-Kuchen in der Gebärmutter. Sie sorgt für die Ernährung des Babys im Bauch der Mutter.

**Pneumonie** ist eine Lungen-Entzündung.

**Pränatal** bedeutet in der Schwangerschaft „vor der Geburt“.

**Prävention** oder **Prophylaxe** beschäftigt sich damit, was man als junger Mensch gegen Krankheiten und Alters-Abbau machen kann.

**Psychiatrie** beschäftigt sich damit, was man gegen seelische Krankheiten machen kann.

**Psycho-Somatik** ist, wenn sich Seele und Körper nicht mehr verstehen. Durch die Seele leidet der Körper.

**Punktion** heißt, dass der Arzt mit einer hohlen Nadel Flüssigkeit aus dem Körper holt.

**Reflex** ist ein ungewolltes Zucken auf einen Reiz (wenn man z.B. gestoßen wird).

**Reflux** bedeutet Rück-Fluss. Meist ist es die Magen-Säure, die man dann in der Speise-Röhre spürt.

**Rehabilitation** (auch **Kur** genannt) ist, wenn man nach einem Krankenhaus-Aufenthalt weitere Hilfen bekommt. Man soll wieder so gesund werden wie vor der Krankheit.

**Rezidiv** bedeutet Rückfall einer Krankheit. Es treten wieder Schmerzen auf. Etwas ist wieder schlimmer geworden.

**Rheuma** ist eine Krankheit, die Schmerzen verursacht, wenn man sich bewegt.

**Rhinitis** ist Schnupfen.

**Schlag-Anfall** nennt man eine plötzliche Durchblutungs-Störung im Gehirn (eine Ader im Kopf ist verstopft oder geplatzt). Dadurch gibt es häufig eine halbseitige Lähmung (Arm – Bein). Es kann auch sein, dass man nicht mehr richtig sprechen kann.

**NOTFALL ! Man muss sofort den Rettungsdienst anrufen.**

**Die Telefonnummer ist 112 !**

**Sepsis** ist eine sehr gefährliche Blut-Vergiftung durch Bakterien.

**Sonographie** ist eine Untersuchung mit Ultra-Schall. Die Untersuchung ist schmerzlos und keine Röntgen-Strahlung.

**Spastik** ist eine Verkrampfung der Muskeln.

**Spinal** bedeutet „das gehört zum Rücken-Mark“.

**Sputum** ist aus-gehusteter Schleim aus den Bronchien oder der Lunge.

**Status** bedeutet: das ist der Zustand.

**Stenose** ist eine Verengung in einer Ader oder einem Nerven-Kanal.

Ein **Stent** ist eine Art Röhrchen und dient als Stütze für eine Ader. Der Stent soll die Adern offen halten (Beispiel: Herz-Kranz-Gefäße).

**Steril** heißt keim-frei. Geräte bei Operationen zum Beispiel sind steril.

**Sterilität** ist der Zustand der Unfruchtbarkeit. Ein Mann oder eine Frau können dann keine Kinder bekommen.

**Stigma** ist ein Wundmal oder ein Merkmal.

**Strahlen-Therapie** wird zur Behandlung von Krebs-Zellen eingesetzt. Krebs-Zellen bilden Tumore, die dem Körper schaden (bösartige Tumore).

**Struma** ist eine Schild-Drüsen-Schwellung am Hals. Sie wird auch Kropf genannt.

**Stuhl-Inkontinenz** bedeutet, dass Menschen ihren Darm-Inhalt nicht zurück-halten können. Man „macht in die Hose“.

**Suizid** ist die Bezeichnung, wenn ein Mensch sich selbst tötet.

**Symptom** ist ein Krankheits-Zeichen. Zum Beispiel Fieber, Übelkeit oder Herz-Schmerz.

**Syndrom** ist eine Kombination aus verschiedenen Krankheits-Zeichen. Sie treten gleichzeitig und gemeinsam auf.

**Systole** ist ein Herz-Schlag, das Zusammenziehen des Herz-Muskels. Das Herz pumpt!

**Tachykardie** nennt man einen viel zu schnellen Herz-Schlag. Der Puls ist dann über 100 in der Minute, wenn man ganz ruhig sitzt oder liegt.

**TBC** ist die Abkürzung für die Infektions-Krankheit **Tu-Ber-Culose**. Es ist eine Lungen-Erkrankung oder eine Knochen-Erkrankung.

**Therapie** bedeutet Behandlung.

**Thorax** ist der Brust-Korb. Er besteht aus den Rippen, dem Brust-Bein und der Brust-Wirbel-Säule.

**Thrombose** ist der Verschluss von einer Ader durch einen Blut-Pfropf. Wenn er sich zum Beispiel in einer Bein-Vene löst, kommt es durch die Strömung im Blut zu einem Verschluss der Lungen-Ader. Das nennt man eine Lungen-Embolie.

**NOTFALL ! Man muss sofort den Rettungsdienst anrufen.**

**Die Telefonnummer ist 112 !**

**Tonus** bedeutet Muskel-Spannung.

**Transfusion** bedeutet „Hinüber-Gießen“. Zum Beispiel bekommt der Körper bei einer Blut-Transfusion aus einer Blut-Konserve von außen neues Blut zugeführt.

Bei einer **Transplantation** wird in den Körper zum Beispiel ein Organ eines anderen Menschen eingebaut, zum Beispiel Leber, Niere oder Herz.

**Trans-Sexualität** bedeutet, dass sich jemand fremd fühlt in seinem Körper. Ein Beispiel ist, wenn jemand körperlich eine Frau ist und sich aber selbst als Mann fühlt oder umgekehrt.

**Trauma** ist eine körperliche oder seelische Wunde.

**Trisomie 21** nennt man auch das Down-Syndrom. Ein ganz kleines Teil im Körper (das Chromosom Nummer 21) ist nicht zweimal, sondern dreimal vorhanden. Das führt dazu, dass sich Organe und Gewebe nicht richtig entwickeln. Das kann sehr unterschiedlich sein in der Schwere.

**Urin** bedeutet Harn und heißt in der Umgangssprache Pipi.

**Uterus** ist die Gebärmutter.

**Vagina** ist die Scheide der Frau.

**Veganer** sind Menschen, die keine tierischen Produkte essen und auch sonst auf alle tierischen Lebensmittel verzichten.

**Vegetarier** sind Menschen, die kein Fleisch und keinen Fisch essen.

**Venen** sind Blut-Gefäße. Venen transportieren sauerstoff-armes Blut mit niedrigem Druck aus dem Körper in das Herz.

**Vertikal** bedeutet senkrecht (von oben nach unten).

**Virus** ist eine Art von Krankheits-Erreger (z.B. Hepatitis, Grippe, CORONA).

**Vital-Funktionen** sind all die Dinge im Körper, die das Leben sichern. Das sind Atmung, Herz-Kreislauf-Funktion und Hirn-Tätigkeit.

**Vorhof-Flattern** ist ein viel zu schneller Herz-Schlag, anfallsweise oder andauernd.

**Vorhof-Flimmern** ist ein unregelmäßiger Herz-Schlag, der länger andauert.

**Wahn** ist eine Denk-Störung. Man hat merkwürdige Vorstellungen und niemand kann uns vom Gegenteil überzeugen.

**Wallungen** nennt man aufsteigendes Hitze-Gefühl in den Wechsel-Jahren.

**Wochenbett** nennt man bei der Mutter die Zeit von 6 bis 8 Wochen nach der Geburt eines Kindes.

**Wochenbett-Depression** ist eine Depression bei der Mutter nach der Geburt. Frauen sind dann oft traurig.

**Zöliakie** ist eine entzündliche Darm-Erkrankung, weil man bestimmte Lebensmittel nicht verträgt, z.B. Glutén.

**Zucker-Krankheit / Diabetes mellitus** ist eine Stoff-Wechsel-Störung. Sie wird mit Diät und Medikamenten (Tabletten und Insulin) behandelt.

**Zyklus** ist der weibliche Perioden-Rhythmus mit Ei-Reifung, Ei-Sprung und Regel-Blutung.

**Zyste** ist ein sack-artiger Hohl-Raum im Körper, der mit Flüssigkeit gefüllt ist.

## HERAUSGEBER

Der Verein „Gesundes Bad Honnef e.V.“ wurde im Sommer 2019 gegründet und verfolgt ausschließlich und unmittelbar gemeinnützige Zwecke. Zweck des Vereins ist die Förderung des bürgerschaftlichen Engagements hinsichtlich aller Gesundheits-Belange und verwirklicht diesen

a) durch die Erstellung eines Leitfadens für Gesundheit (Bad Honnef / Gesundheitsregion Bonn / Rhein-Sieg) mit ausführlichen Informationen,

b) durch ehrenamtliche Beratung im Bereich Gesundheit zur Verbesserung der Patienten-Kompetenz

c) durch Expertenvorträge mit aktuellen Informationen rund um die Themen:

- Gesundheitsgefährdung und mögliche Präventions-Konzepte
- Akute und chronische Krankheitsfälle
- Ambulante ärztliche oder stationäre Behandlungen sowie nachfolgend sinnvolle Rehabilitations-Maßnahmen (AHB)
- Mitwirkung bei und Entwicklung von Gesundheits-Netzwerken

Gründungsmitglieder waren:

PD Dr. med. Johannes Kuchta, Vorsitzender, Dr. med. Hans-Jörg Marsteller—stellvertretender Vorsitzender und Initiator des Vereins zusammen mit Helga Ebel-Gerlach—Kasse. Zu den Gründungsmitgliedern gehören außerdem Vera Wattenbach, Bettina Müller-Plenk, Rudolf Herrmann, Eike Riecken und Annette Stegger.

## IMPRESSUM

### Herausgeber & Copyright:

Gesundes Bad Honnef e.V., vertreten durch den 2. Vorsitzenden Dr. med. Hans-Jörg Marsteller

### Anschrift:

Gesundes Bad Honnef e. V.

c/o Gerlach

Bergstr. 65 a

53604 Bad Honnef

[www.gesundesbadhonnef.de](http://www.gesundesbadhonnef.de)

### Redaktion:

Dr. med. Hans-Jörg Marsteller, Helga Ebel-Gerlach, Mario Hundsdörfer (leichte Sprache)— Haus Hohenhonnef

Die Wiedergabe von Gebrauchsnamen, Handelsnamen, Warenbezeichnungen usw. in diesem Buch berechtigt auch ohne besondere Kennzeichnung nicht zu der Annahme, dass solche Namen im Sinne der Warenzeichen- und Markenschutz-Gesetzgebung als frei zu betrachten wären und daher von jedermann benutzt werden dürften.

Dieses Werk ist urheberrechtlich geschützt. Die dadurch begründeten Rechte, insbesondere die der Übersetzung, des Nachdrucks, des Vortrages, der Entnahme von Abbildungen und Tabellen, der Funksendung, der Mikroverfilmung oder der Vervielfältigung auf anderen Wegen und der Speicherung in Datenverarbeitungsanlagen, bleiben, auch bei nur auszugsweiser Verwertung, vorbehalten.

### Satz & Layout:

Helga Ebel-Gerlach, creativ Die Event– und Medienpartner, Bad Honnef

### Grafiken:

Bianca Wengenroth, hazel design, Bad Honnef

### Foto Deckblatt:

Dr. Roland Wattenbach, Bad Honnef

### Druck:

Siebengebirgsdruck, Bad Honnef



Am liebsten drucken wir  
für Sie **KLIMANEUTRAL** mit

Mehr Infos finden Sie unter:  
[www.siebengebirgsdruck.de](http://www.siebengebirgsdruck.de)

**natureOffice**  
Nachhaltiger Klimaschutz

**Siebengebirgs-  
Druck**

Karlstraße 30 · 53604 Bad Honnef  
Tel. 0 22 24 / 24 62  
[info@siebengebirgsdruck.de](mailto:info@siebengebirgsdruck.de)