

AUGENBLICK RHEINLAND

Für unsere Patienten KOSTENLOS

Unsere liebsten Weihnachtsmärkte in der Region



Sehbehinderung



Hilfe für Angehörige

Süßes Highlight



Schokolade aus Pulheim

Vier-Augen-Gespräch



Kosmetikerin Melanie Pichler

Unsere Leistungen



Abgestimmte Rundumversorgung für Ihre Augen



OP-Standorte mit eigenen Operateuren und OP-Teams



„Goldstandard“-Vorsorge in der Augenheilkunde



Modernste Diagnostik mit zertifiziertem Qualitätsmanagement



AUGENBLICK
RHEINLAND

SIE WOLLEN DAS BESTE FÜR IHR AUGEN. WIR AUCH.

FÜR SIE IM RHEINLAND



20 Ärzte

8 Standorte

2 OP-Standorte



Wir sind auch in Ihrer Nähe.

Augenblick Rheinland ist vertreten in:
Bergheim, Brühl, Hürth, Köln-Nippes, Köln-Riehl, Pulheim, Weilerswist und Zülpich.



Liebe Patientinnen, liebe Patienten,

zu Beginn möchte ich Ihnen einen Beitrag in dieser Ausgabe ans Herz legen, der sich mit Alltagstipps bei Sehbehinderung beschäftigt. Auch in der Augenheilkunde müssen wir manchmal Diagnosen stellen, die für Patienten nicht einfach zu verarbeiten sind. Viele Augenerkrankungen sind zwar durch modernste Diagnostik und Therapiemöglichkeiten inzwischen gut einzudämmen oder sogar zu behandeln. Wenn allerdings keine erfolgversprechenden Therapiemaßnahmen ergriffen werden können und die Sehbehinderung damit immer weiter fortschreiten wird, stellt das auch für Angehörige eine große Herausforderung dar. Das Team von Augenblick Rheinland steht in diesen Fällen natürlich auch persönlich beratend zur Seite und lässt niemanden mit einer derartigen Diagnose alleine. Dennoch möchten wir mit diesem Beitrag dafür sensibilisieren, dass nicht jede Einschränkung, jedes Handicap sofort erkennbar ist und es andererseits kleine Hilfestellungen gibt, die den Alltag erleichtern können.

Aber, wie Sie am Titelbild sehen können, handelt es sich bei diesem Magazin auch wieder um eine ganz

besondere Ausgabe. In unserem diesjährigen X-Mas-Special verraten unsere Kolleginnen und Kollegen Ihnen, welche Adventsmärkte in der Region immer einen Ausflug wert sind, um in märchenhafter Kulisse die besinnliche Atmosphäre zu genießen. Dort findet sich bestimmt auch das ein oder andere originelle Geschenk, das dann liebevoll verpackt unter dem Weihnachtsbaum liegen soll. Deshalb haben wir uns auch Gedanken über umweltfreundliche und nachhaltige Verpackungsmöglichkeiten gemacht und geben Ihnen dazu einige Tipps. So wird das Weihnachtsfest für alle ein Gewinn.

Nun wünsche ich Ihnen, gerade in der aktuell schwierigen Zeit, gemeinsam mit meinem Team eine besinnliche Adventszeit und erholsame Feiertage. Bleiben Sie gesund und kommen Sie gut ins neue Jahr.

Dr. med. Johannes Esser
 Ärztlicher Direktor des MVZ Augenblick Rheinland



AUGENBLICK
RHEINLAND



Ihre Augen-OP bei Augenblick Rheinland

Alles in einer Hand:

- Voruntersuchung
- chirurgischer Eingriff
- Nachsorge

UNSERE OP-LEISTUNGEN AUF EINEN BLICK



KATARAKT-OP
GRAUER STAR



IVOM
MEDIKAMENTE INS AUGE



LASIK
KORREKTUR

Weitere Informationen finden Sie
auch auf unserer Website und
unseren Social-Media-Kanälen.



INHALT



Bild © Alexandra Apfelbaum

Titelthema Seite 6

Weihnachtsmärkte in der Region
Wir stellen besondere Märkte vor.
Genießen Sie die besinnliche Adventszeit in stimmungsvoller Atmosphäre.

10

Geschenkverpackungen
umweltbewusst schenken

20

Kosmetikerin Melanie Pichler
im Interview

12

Weiertor Zülpich
Torpatenschaft der Karnevalisten

24

Doping für unser Immunsystem
Fit in die Erkältungszeit

14

Schokolade
Stimmungsaufheller in dunklen Tagen

28

Farbsehen
Rechenleistung des Gehirns

18

Sehbehinderung
Tipps für Angehörige

30

Neues aus den Standorten
ein Update

Weihnachtsmärkte in der Region



Bild © Holger Arndt, mit freundlicher Genehmigung der Siegburger Stadtmarketing GmbH

Hand aufs Herz: wer freut sich nicht auch schon auf die stimmungsvollen Weihnachtsmärkte im Advent? Wenn der Geruch von gebrannten Mandeln und Punsch durch die Straßen zieht, entschleunigt das gestresste Weihnachtsshopper und selbst Weihnachtsmuffel können sich dem Zauber kaum widersetzen. Wir stellen Ihnen hier unsere liebsten Weihnachtsmärkte in der Region vor und legen das Augenmerk dabei auf das ganz Besondere.

Mittelalterlicher Markt in Siegburg

In der Vorweihnachtszeit verwandelt sich der Siegburger Marktplatz im Herzen der Stadt in eine ganz besondere Zeltstadt. Hier trifft man auf Handwerker, Händler, Büttel und Gaukler und fühlt sich um Jahrhunderte zurückversetzt. Dabei wird eine Atmosphäre erschaffen, die Jahr für Jahr tausende Besucher von nah und fern begeistert.

19.11. – 22.12.2022
Mittelalterlicher Markt
 zur Weihnachtszeit in Siegburg, Marktplatz

© Stadtmarketing GmbH;
 c/o Stadtbetriebe Siegburg AöR

Lichtermeer und Budenzauber in der Vorweihnachtszeit

1991 wurde der mittelalterliche Markt zum ersten Mal in der Siegburger Innenstadt abgehalten. Die positive Resonanz bewog die Stadt Siegburg, ihn, gemeinsam mit der Arbeitsgemeinschaft zur Erhaltung und Belebung mittelalterlicher Kultur „Kramer Zunft und Kurtzweyl“, fest zu etablieren.

Auf dem mittelalterlichen Weihnachtsmarkt erlebt man ein ganz besonderes Ambiente; denn hier verzichtet man bewusst auf Elektrizität und auf die Bequemlichkeiten der heutigen Zeit. Die malerischen Stände der Händler werden nur mit Kerzen geschmückt und verbreiten eine zauberhafte Atmosphäre. Man fühlt sich sofort in eine ganz andere Welt versetzt, wenn man Meister bei kaum noch ausgeübten Handwerkskünsten bewundern kann. Dabei entdeckt man Wurzelholzschnitzer, Buchmacher und Seifenhändler, Filzer oder Seiler.



Bild: Seiferey by Dilan Kaschanfallah
© Stadtmarketing GmbH;
c/o Stadtbetriebe Siegburg AöR

Spielleute unterhalten die Besucher mit mittelalterlichen Liedkünsten. Auch die hier genutzten Instrumente sind heute kaum noch jemandem bekannt und werden bei Interesse gerne näher erklärt. Ein insgesamt vielfältiges und abwechslungsreiches Programm der Gaukler und Spielleute verbreitet

Spaß auf einer kleinen Bühne und dem gesamten Marktgelände.

Ein besonderes Augenmerk legt man dabei auf Programmpunkte für die jüngsten Marktbesucher und bringt damit in jedem Jahr wieder vor allem Kinderaugen zum Leuchten. Aber auch das Kulturprogramm für Erwachsene hält viele interessante Höhepunkte bereit, wie zum Beispiel Gaukler, die mit brennenden Fackeln jonglieren und mit ihrem komödiantischen Talent jedem ein Schmunzeln ins Gesicht zaubern.



© Stadtmarketing GmbH;
c/o Stadtbetriebe Siegburg AöR

Für das leibliche Wohl wird natürlich auch gesorgt, nicht nur mit deftigem Spanferkel, sondern auch Suppen, Salate und Gemüse, verfeinert mit orientalischen Gewürzen. Dazu reicht man heißen Met oder warmen Würzwein. Lassen Sie sich in längst vergessene Jahrhunderte zurückversetzen.

Der Mittelalterliche Markt in Siegburg hat im Zeitraum vom 19.11. bis 22.12.2022 täglich von 11 Uhr bis 20 Uhr bzw. 21 Uhr (Fr. und Sa.) geöffnet.

Der Eintritt ist übrigens frei.

<https://mittelalterlicher-markt-siegburg.de/>

Weihnachtsmärkte in der Region



Bild © Michael Breuer Photokonzept

Weihnachtsmarkt auf Schloss Benrath

Haben Sie schon einmal die Adventstimmung in märchenhafter Atmosphäre genossen? Wenn nicht, empfehlen wir einen Ausflug zum Schloss Benrath, im Düsseldorfer Süden. Der Benrather Schlossvorplatz wird in stimmungsvolles Licht getaucht, während in dieser traumhaften Kulisse eingebettet, Händler in gemütlichen Holzhütten kunstwerkliche Unikate und allerlei Leckereien darbieten. Untermalt von ruhigen Weihnachtsklängen, genießt man entspannt ein heißes Getränk und beginnt zu verstehen, warum es besinnliche Vorweihnachtszeit heißt.

Für kleine Gäste rundet die nostalgische Eisenbahn das märchenhafte Ambiente ab. So verzaubert der Weihnachtsmarkt auf Schloss Benrath Groß und Klein. Wer darüber hinaus das Schloss gerne näher kennenlernen möchte, hat die Gelegenheit, an einer der Sonderführungen teilzunehmen, die in dieser Zeit angeboten werden. Der Weihnachtsmarkt hat bei freiem Eintritt vom 18.11. - 18.12.2022 freitags bis sonntags geöffnet (Totensonntag, 20.11. geschlossen).



Bild © Michael Breuer Photokonzept

Die genauen Öffnungszeiten und weitere Informationen gibt es hier:

<https://www.schloss-benrath.de/weihnachtsmarkt>

Lichtermeer und Budenzauber in der Vorweihnachtszeit



Advent für alle Sinne in Kommern

Auch der Adventsmarkt im LVR-Freilichtmuseum Kommern versetzt Besucher in andere Zeiten, allerdings legt man hier besonderen Wert auf Entschleunigung und vermittelt viel von dem, wie sich Familien früher auf Weihnachten vorbereiteten. In den Museumshäusern werden gemeinsam mit großen und kleinen Besuchern zur Hausmusik Adventslieder gesungen und Weihnachtsgeschichten vorgelesen. Kinder haben die Gelegenheit, Weihnachtsschmuck selbst zu basteln und spätestens, wenn die Laterneführung das ganze Weihnachtsdorf in ein stimmungsvolles Licht taucht, denkt niemand mehr an Vorweihnachtsstress oder dringende Besorgungen. Auch ein kleiner Adventmarkt lädt zum Stöbern ein und Bratäpfel und Spekulatius aus museumseigenen Backöfen sorgen für die typischen Weihnachtsdüfte. Geöffnet ist dieser besondere Markt am 26. und 27. November, samstags von 10-19 Uhr und sonntags von 10-18 Uhr. Der Eintritt beträgt 9,50 €.

<https://www.eifel.info/informationen/veranstaltungen/veranstaltungskalender>

Rooftop Xmas - über den Dächern von Köln

Kennen Sie schon den höchsten Weihnachtsmarkt Kölns? Auf dem Dach des Parkhauses Brückenstraße in der Innenstadt erleben Sie einerseits die nächtliche Stimmung der Stadt von oben und andererseits festlich geschmückte Marktstände mit modernem Kunsthandwerk und einem hochwertigem Gastronomieangebot. Dieser Weihnachtsmarkt bietet ein außergewöhnliches Adventserlebnis mit Blick auf den Kölner Dom und hebt sich auch durch sein Angebot von den etablierten und bekannten Weihnachtsmärkten ab.

Rooftop Xmas ist im Zeitraum vom 18.11.-23.12 täglich von 16 – 22 Uhr geöffnet. (Fr. und Sa. Bis 0 Uhr; Totensonntag geschlossen)

<https://www.rooftop-cologne.de/>



In unserer Region gibt es noch viele andere, mehr oder weniger bekannte, Märkte. Egal, für welchen Weihnachtsmarkt Sie sich entscheiden, das Team von Augenblick Rheinland wünscht Ihnen eine besinnliche und möglichst entspannte Adventszeit!

Geschenke umweltbewusst verpacken



Müllberge vermeiden - aber wie?

Alle Jahre wieder...nach der Bescherung das gleiche Bild: Berge von zerrissenem Geschenkpapier und unzähligen Schleifen aus Kunststoff, die unsere Tonnen füllen. Aber so muss es ja nicht sein. Schon unsere Großeltern haben Geschenke vorsichtig ausgepackt, das Papier geglättet und beim nächsten Mal wiederverwendet. Aber es geht auch ganz anders. Wenn wir ein paar Punkte beachten, hat auch die Umwelt einen Grund zur Freude - nicht nur an Weihnachten. Dazu haben wir hier mal ein paar Ideen zusammengestellt, die Sie inspirieren können.



Ideale Geschenkverpackungen

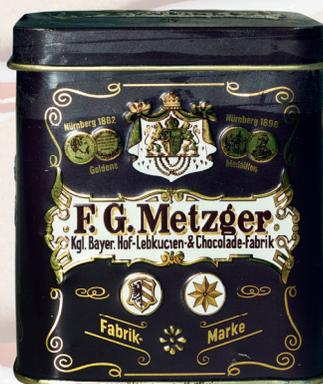
Grundsätzlich ideal sind Verpackungen, die wiederverwendet werden können.

Ist das liebevoll ausgesuchte Geschenk zum Beispiel in dunkelrotem Stoff eingeschlagen, verziert mit einem grünen oder goldenen Stoffband, ergibt das Ganze doch ein stilvolles Bild.

Darüber hinaus gibt es auch Stoffe mit Wintermotiven, die für Weihnachtsstimmung sorgen. Oder wie wäre es zum Beispiel, das gewünschte Kochbuch in einem schönen Geschirrtuch oder einer witzigen Schürze eingeschlagen zu überreichen? Ein verwöhnender Badezusatz kann so auch in ein flauschiges Badetuch gewickelt werden.



Manchmal finden sich im Bücherregal Comics, die schon zu oft gelesen wurden und nur noch Staub ansetzen. Die einzelnen Seiten geben ein wunderbares, buntes Geschenkpapier ab. Auch Notenblätter, die nicht mehr genutzt werden, finden so eine neue Bestimmung. Auf dem Dachboden oder im Keller gibt es eventuell Blechdosen oder Kisten aus festem Karton oder Holz, die nur Platz wegnehmen. Auch diese lassen sich wunderbar als Geschenkverpackungen nutzen. Manchmal findet man auch auf Flohmärkten richtige kleine Schatzkisten für kleines Geld, die nach



ihrer Zeit als Geschenkverpackung noch gute Dienste leisten können, zum Beispiel als Erinnerungskiste oder Aufbewahrungsbox. Einige Geschenke, wie selbst gemachtes Müsli oder Gebäck, machen sich in einem Einmachglas besonders gut.

Ein absoluter Mehrwert demnach, wenn Geschenke nicht im klassischen Papier eingeschlagen werden. Wer aber nicht auf Papier verzichten möchte, kann auch simples Packpapier verwenden und es mit Zweigen, Naturbändern und Tannenzapfen verzieren.



Denn auch bei der Dekoration ist es möglich auf Dinge zurückzugreifen, die sowieso schon im Haus sind. Aus Joghurtdeckeln lassen sich silberne Sterne schneiden und bei einem kleinen Herbstspaziergang finden sich viele Naturmaterialien, die man als Verzierung für Geschenke nutzen kann.

Auch umweltbewusst verpackte Geschenke lassen unsere Augen leuchten und haben einen großen Mehrwert – nicht nur für die Umwelt.

Das Weiertor in Zülpich erstrahlt bald in neuem Glanz



Ursprünge des Stadttors

Das Weiertor ist eine sogenannte Doppelturmanlage und Teil der mittelalterlichen Befestigungsanlage der Römerstadt Zülpich in der Voreifel. Die Ursprünge der Toranlage liegen sogar bereits im ausgehenden 13. Jh. Der Torturm wurde um 1375 ausgebaut, während das Doppeltor dem frühen 15. Jahrhundert zuzuordnen ist.

Fester Bestandteil des Stadtpanoramas

In der verheerenden Bombennacht an Heiligabend 1944 wurde auch das Tor bei einem Bombenangriff schwer getroffen und zu 80% zerstört. Erst viele Jahre später, 1974 um genau zu sein, wurde zumindest einer der Außentürme wieder vollständig rekonstruiert. Der Hauptturm hingegen wurde nicht wieder aufgebaut.



Quelle: Archiv Stadt Zülpich

Dennoch prägt das Weiertor das Stadtpanorama und war nicht nur zur Zeit der Landesgartenschau 2014 ein touristischer Anziehungspunkt. Auch bei der immer wiederkehrenden Illumination der „Leuchtenden Gärten“ kam dem Stadttor in den letzten Jahren eine besondere Rolle zu. Allerdings leider in gewisser Weise nur zu Dekorationszwecken; denn bisher ist es nicht möglich, das Weiertor auch weitergehend zu nutzen. Das soll sich jetzt aber ändern!



Karnevalisten übernehmen Torpatenschaft

Karnevalisten übernehmen Torpatenschaft



© Bild: Foto Gùlden

Als Torpate wollen die Hovener Jungkarnevalisten (HJK) die Anlage zum Vereinsdomizil machen. Möglich wird dies durch die Förderzusage in Höhe von 90 % der Baukosten von gut 1 Mio. Euro und der Zusammenarbeit mit dem renommierten Zùlpicher Architekturbüro Ernst Architekten BDA. Für die Begegnungsstätte Martinskirche und den Bau der Römerthermen in Zùlpich erhielten die Architekten bereits viel Anerkennung. Der Entwurf sieht einen an das historische Vorbild angelehnten, aber nicht originalgetreuen Wiederaufbau des Weiertores vor.



© Konstantin Holz

Die Stadt Zùlpich hat das Projekt von Beginn an unterstützt und steht auch weiterhin beratend zur Seite. Auch die Denkmalpflege war von Anfang an eingebunden. Nach der Fertigstellung wird das Weiertor auch als Ort der Begegnung für die Öffentlichkeit erlebbar gemacht werden z.B. am „Tag des offenen Denkmals“ oder bei Stadtfesten. Zur Gesamtfinanzierung müssen die Hovener Jungkarnevalisten Eigenmittel und Eigenleistungen im niedrigen sechststelligen Bereich beisteuern und sind daher auch auf Spenden angewiesen.

Fortschritte des Wiederaufbaus



© Bild: Hovener Jungkarnevalisten

Bereits am „karnevalistischen Datum“ 22.02.2022 haben die ersten offiziellen, vorbereitenden Baumaßnahmen am Weiertor begonnen. Dieser erste „Baubschnitt“ diente dazu, den Bestand zu sanieren und den Torbogen zu erstellen, um anschließend darüber den Torturms wieder aufzubauen.

Inzwischen wächst das Weiertor immer weiter in die Höhe. Wer sich über die Fortschritte oder über Spendenmöglichkeiten informieren möchte, findet hier weitere Informationen:

<https://hjk-zuelpich.de/weiertor/>

Schokolade - Stimmungsaufheller in dunklen Tagen

Wir starten mit einigen schmelzarten Fakten in den Artikel rund um unser liebstes Naschwerk. Hätten Sie gewusst, dass Schokolade bei den Mayas eine Währung war? Die älteste Hochkultur Amerikas nutze Kakaobohnen als Tauschmittel für Kleidungsstücke oder andere Nahrungsmittel. Außerdem nutzen sie die Kakaobohnen auch zur Zubereitung eines Getränks, allerdings durfte nicht jeder davon kosten und mit dem uns bekannten, süßen Getränk hatte die damalige heiße Schokolade nichts gemein, schmeckte es doch sehr bitter.



Der Ursprung der Schokolade findet sich also in Südamerika. Heute kommen die Kakaobohnen allerdings größtenteils aus Westafrika und die allererste Tafel Schokolade wurde bereits 1847 in Bristol hergestellt. Europameister im Schokoladenkonsum sind allerdings nicht die Briten und erstaunlicherweise auch nicht die Deutschen, sondern, wie könnte es anders sein, die Schweizer mit 11,3 kg Schokolade pro Kopf im Jahr. Deutschland liegt aber nur knapp 2 kg dahinter (Quelle: CHOCOSUISSE & CAOBISCO Statistical Bulletin). Und warum essen wir so gerne Schokolade? Natürlich, weil sie glücklich macht, oder etwa nicht?



Macht Schokolade wirklich glücklich?

Schokolade enthält zwar das Glückshormon Serotonin, das allerdings nicht an die entsprechenden Rezeptoren im Gehirn andocken kann. Tryptophan hingegen, ein Eiweißbaustoff und Vorstufe von Serotonin, kann die Blut-Hirn-Schranke passieren. Im Gehirn selbst wird dann das Glückshormon Serotonin gebildet. Die im Kakao enthaltene Menge an Tryptophan ist so gering, dass es keinen signifikanten Einfluss auf unsere Stimmung nehmen kann. Ebenso verhält es sich mit anderen Inhaltsstoffen, wie Koffein oder Theobromin. Alles Aufputschmittel, die unsere Stimmung anheizen oder sogar in Rauschzustände versetzen können...nur nicht in diesen geringen Mengen.

Belohnungszentrum „on“

Aber die hohe Energiedichte und der besondere Mix aus Zucker und Fett aktiviert das Belohnungszentrum in unserem Gehirn. Schließlich liefert eine Tafel Schokolade ein Viertel der Energie, die ein Erwachsener im Schnitt am Tag verbraucht. Ja, das möchte jetzt sicher niemand lesen.

Genuss in Maßen



Aus der Evolution begründet macht es aber durchaus Sinn. Unsere Vorfahren wussten schließlich nicht, wann sie wieder Nahrung finden würden. Also hat unser Gehirn dafür gesorgt, dass man sich nach dem Genuss von kohlenhydrat- und fettreicher Nahrung gut fühlt, damit man kräftig zuschlägt.

Der Energiemix liefert Zucker fürs Gehirn und Fett als Reserve. Diesen Mechanismus brauchen heute bestimmt viele nicht mehr, aber so schnell lässt sich ein Gehirn nicht umprogrammieren.



Alles eine Frage der Erwartungshaltung

Falls jetzt jemand den Einwand bringt, Chips liefern auch Fett und Kohlenhydrate, dem sei gesagt, Schokolade macht trotzdem glücklicher. Der Geschmack und die Konsistenz hinterlassen ein angenehmes Gefühl. Außerdem sind viele positive Gefühle und Erinnerungen mit dem Genuss von Schokolade verbunden. Als Kind bekommt man Schokolade als Belohnung oder zu besonderen Anlässen. Das ist soweit in uns verankert, dass beim Genuss von Schokolade Endorphine ausgeschüttet werden.



Allein in Erwartung, dass Schokolade glücklich macht, hellt sie unsere Stimmung tatsächlich auf. Wenn wir uns ein Stück Schokolade gönnen, belohnen wir uns vielleicht am Ende eines anstrengenden Tages und das Genussgefühl lässt den Dopaminspiegel im Körper ansteigen.

Also macht Schokolade nicht nur glücklich, weil sie gut schmeckt, sondern auch, weil wir erwarten, dass sie unsere Stimmung bessert.

Es gilt wohl wie bei vielen Dingen im Leben, in Maßen genossen, schadet auch Schokolade nicht

Süße Ausflugsziele in der Region

Man muss nicht ins heilige Land der Schokolade, also in die Schweiz fahren, um sich näher mit dem Thema Schokolade und deren Herstellung zu befassen.



Das Schokoladenmuseum in Köln

In Köln und Umgebung gibt es so einige Ausflugsziele zu diesem süßen Thema.

Das Schokoladenmuseum in Köln dürfte wohl das bekannteste sein. Nicht nur Kinder begeben sich hier gerne auf eine Entdeckungsreise durch die Welt des Kakaos und der Schokolade. Hier wartet eine interaktive Erlebniswelt auf Besucher, egal ob groß oder klein, die gerne mehr über den Anbau der Kakao-pflanzen und der Herstellung der süßen Versuchung erfahren möchten. Und am Ende jeder Besichtigungstour darf gerne vom großen Schokoladenbrunnen genascht werden.

Schokoladenmuseum
Am Schokoladenmuseum 1a
50678 Köln
<https://www.schokoladenmuseum.de/>

Chocolaterie Jan von Werth

Mitten im Herzen der Altstadt von Köln bietet die Chocolaterie Jan von Werth eine Vielzahl an Workshops für alle Altersklassen. Kinder lernen zum Beispiel die verschiedenen Geschmacksrichtungen der Schokolade kennen und gestalten ein Bild mit süßen Zutaten. Natürlich werden in der Chocolaterie auch aus hochwertigen Zutaten eigene Kreationen geschaffen, die den Gaumen verwöhnen.

Chocolaterie Jan von Werth
Alter Markt 46-48
50667 Köln
<https://www.chocolaterie-jan-von-werth.de/>

bonnboniere in Köln-Mühlheim

Auf der „Schäl Sick“ in Köln-Mühlheim entstehen in der Schokoladenmanufaktur bonnboniere neben wohlschmeckendem Nugat und feinen Marzipanpralinen auch zart schmelzende Trüffel, Cremes, Dragees und verschiedenste Schokoladen. Konditormeisterin Sabine Bonn bietet in verschiedenen Kursen auch die Möglichkeit, selbst vegane Pralinen, Torten oder passend zur Jahreszeit Adventskalender mit selbst gemachten Pralinen herzustellen. So werden Sie selbst zum Chocolatier.

bonnboniere
Sabine Bonn
Schokoladenmanufaktur
Wallstraße 117
51063 Köln
<https://www.bonnboniere.de/>

Björn´s Schokoladenmanufaktur in Pulheim

Björn´s Schokolade in Pulheim



Schokolade ohne Schnickschnack bietet die Schokoladenmanufaktur Süß Kreation von Björn Bartels mit der Produktionsküche in Pulheim. Hier experimentiert der leidenschaftliche Koch und Pâtissier mit Kakao aus ausgewählten Anbaugebieten. Immer wieder Neues zu entwickeln, besondere Gaumenfreuden zu produzieren und innovative Geschmackskompositionen auf den Weg zu bringen, treibt ihn an. Die Entwicklung hochwertiger Schokoladenprodukte, die von Hand und mit Liebe gefertigt werden, steht hierbei im Vordergrund.



Björn Bartels stellt seine Kreationen aus besten Rohstoffen her; denn nur, wenn alle Zutaten für sich schon etwas Besonderes sind, kann auch das Endprodukt aus allem herausstechen, so die Philosophie. Dabei entstehen unverwechselbare Schokoladenkreationen mit Charme und Charakter.

Das zeigt sich auch in der Gestaltung und Verpackung der einzelnen Produkte. Hier gibt es zum Beispiel ganz besondere Golfbälle, die nicht nur den Liebhabern des Sports schmecken dürften. Auch die Schokoladenbrillanten mit dem besonderen Etikett sind als Geschenk bestimmt geeignet.

Ein Ladenlokal, in dem alle Produkte zu bewundern und zu genießen sind, gibt es zwar nicht, aber man findet Herrn Bartels immer wieder auf verschiedenen Wochenmärkten oder besonderen Veranstaltungen.



Süß Kreation Björn Bartels
50259 Pulheim
<https://bjoerns-schokolade.de/>

Sehbehinderung - Hilfe für Angehörige



Werden Patienten mit einer Diagnose konfrontiert, die bedeutet, dass im schlimmsten Fall die Sehbehinderung nicht eingedämmt werden kann, stellt das auch für Angehörige von Betroffenen einen starken Einschnitt dar. Häufig sind sie überfordert und wissen nicht, wie sie am besten helfen können.

Natürlich steht unser Ärzte-Team allen Patienten und Angehörigen stets mit Rat und Tat zur Seite. Zögern Sie bitte nie, uns anzusprechen, wenn Sie Unterstützung benötigen. Aber so einige grundlegende Tipps können wir Ihnen auch hier schon zusammenfassen.

Hilfe suchen und annehmen

Grundsätzlich sollten Sie immer im offenen und engen Austausch mit dem Betroffenen bleiben. Unternehmen Sie nichts, ohne zu informieren, sollte es noch so gut gemeint sein. Niemand möchte einfach vor vollendete Tatsachen gestellt werden. Wichtig ist, dass Betroffene Ihre Erkrankung und die damit verbundene Einschränkungen annehmen, sollte es noch so schwerfallen.

Auch hier können Angehörige bereits Hilfestellung leisten, indem sie nach Möglichkeit, den Kontakt zu anderen Betroffenen herstellen.

Der Austausch mit anderen Sehbehinderten kann eine große Hilfe sein, um die psychischen Folgen zu verarbeiten und die eigene Akzeptanz zu erhöhen. Informationen hierzu finden Sie im Netz und erfahren Sie auch über Ihren Augenarzt.

Der nächste Schritt ist dann schon fast selbsterklärend: Lassen auch Sie als Angehörige sich helfen. Bei den Beratungsstellen der Selbsthilfe bekommen Sie Tipps zu Hilfsmitteln und deren Finanzierung. Holen auch Sie sich Unterstützung bei all diesen Fragen; denn auch ihr Leben wird auf den Kopf gestellt.



Nützliche Tipps für den Alltag



Ordnung wahren

Keine Gegenstände in den Weg stellen oder Schranktüren offenstehen lassen! Sie entwickeln sich schnell zu Stolperfallen.

Sehbehinderten fällt das Suchen schwer, daher sollte nach Möglichkeit alles seinen festen Platz haben. Um manches besser sortieren zu können, bieten sich Aufbewahrungsboxen oder Körbe in unterschiedlichen Größen, Materialien und Farben mit starkem Kontrast an. Ein Tablett mit hohem Rand bietet Sicherheit für Tassen und Gläser. Außerdem ist es dann nicht schlimm, wenn beim Eingießen etwas verschüttet wird.

Kontraste erleichtern die Wahrnehmung

Kontrastreiche und große Zahlen am Telefon sind hilfreich. Das Telefon selbst sollte entweder schnurlos sein oder einen festen Platz haben, denn Kabel sind Stolperquellen.

Bei Kaffeebechern, die innen hell sind, fällt es leichter den Füllstand zu erkennen und somit nicht zu viel einzugießen.

Lichtschalter sollten einen gegensätzlichen Kontrast zur Wand aufweisen; also ein schwarzer Schalter auf weißer Wand oder umgekehrt. Hier kann man auch selbst einfach einen entsprechenden Rand um die Schalter malen.



Wichtige Telefonnummern schreiben Sie am besten groß mit einem dicken schwarzen Stift auf ein weißes Papier. Je einfacher Elektrogeräte sind, desto leichter ist die Bedienung. Wenn man sich erst durch ein kleines Display manövrieren muss, um einen Kaffee zu kochen, kann das frustrierend sein. An manche Haushaltsgeräte können tastbare Punkte aufgeklebt werden, um wichtige Positionen zu markieren. Sehbehinderungen gehen andererseits häufig auch mit Blendempfindlichkeit einher. Daher ist eine ausreichende Beleuchtung, die individuell eingestellt werden kann, unverzichtbar.

Weitere Tipps für Angehörige finden Sie beim Deutscher Blinden- und Sehbehindertenverband (DBSV) und den verschiedensten Selbsthilfeorganisationen der entsprechenden Erkrankungen, wie Pro Retina oder AMD im Netz. Zögern Sie auch nicht uns anzusprechen. Das Team vom MVZ Augenblick Rheinland ist gerne für Sie da.

Melanie Pichler im Interview



KURZPORTRÄT

In unserem Vier-Augen-Gespräch stellen wir Ihnen unsere Mitarbeiter*innen bei Augenblick Rheinland vor.

Diesmal widmen wir uns an dieser Stelle Melanie Pichler. Sie ist ausgebildete Kosmetikerin und seit Sommer 2021 Leiterin des Augenservice am Standort Brühl. Ihre Leidenschaft gehört der Pflege rund ums Auge. Sie ist für unsere Patienten die kompetente Ansprechpartnerin unter anderem bei allen Fragen zum Thema Reinigung und Pflege der Lider und führt auch die IPL beim Sicca-Syndrom durch.

Mit ihrem Mann und ihrer Tochter lebt Frau Pichler in Wesseling.

Redaktion:

Manche Kinder wollen Astronaut oder Lokführer werden. Erinnern Sie sich noch an Ihren Berufswunsch?

Melanie Pichler:

Oh, das ist ganz schön schwierig. Wenn ich mich richtig erinnere, wollte ich gerne Krankenschwester werden. Also hat mich das Medizinische wohl damals schon interessiert.

Redaktion:

Was war ausschlaggebend für die Ausbildung zur Kosmetikerin?

Melanie Pichler:

Der Beruf ist sehr abwechslungsreich, da jeder Mensch und jede Haut anders ist. Es gibt außerdem keinen Stillstand in der Kosmetik. Alles entwickelt sich stetig weiter. Das ist sehr reizvoll.

Redaktion:

Der medizinische Schwerpunkt gehört nicht automatisch zur Ausbildung, oder? Was reizte Sie daran, ihn zu wählen?

Melanie Pichler:

Ja, genau. Für den medizinischen Schwerpunkt habe ich mich bewusst entschieden. Meine dreijährige Ausbildung umfasste unter anderem Fächer wie Anatomie, Dermatologie und Chemie. Da bei mir der medizinische Schwerpunkt im Vordergrund stand, musste ich auch diverse Praktika bei Hautärzten und in Fachkliniken absolvieren.

Redaktion:

Warum haben Sie sich vor einem Jahr für den Wechsel vom Kosmetikinstitut in Düsseldorf in eine Arztpraxis entschieden?

Melanie Pichler:

Meine Tätigkeit im Kosmetikinstitut hat mir zwar

viel Freude gemacht, aber nach 14 Jahren wollte ich gerne etwas Neues wagen. Neue Menschen, neue Arbeitstechniken kennenlernen und mich persönlich weiterentwickeln.



Redaktion:

Man trifft Sie in unserer Praxis nicht „nur“ im Augenservice an. Sie unterstützen die Kollegen auch an der Anmeldung. Macht diese Vielfältigkeit den Reiz aus oder ist es eher belastend, beides abzudecken?

Melanie Pichler:

Genau diese Abwechslung zwischen meiner „eigentlichen“ Arbeit im Augenservice und dem Praxisalltag in einem großen und sympathischen Team machen mir sehr viel Freude. Langeweile kommt bei uns bestimmt nicht auf.

Redaktion:

Sie bieten in unserem Augenservice auch viele hochwertige Pflegeprodukte an. Sind Sie für deren Auswahl mitverantwortlich?

Melanie Pichler:

Die Haut der Augenpartie ist besonders sensibel. Daher ist es wichtig auf hochwertige Pfl-

geprodukte zurückzugreifen, die wirkstoffreich und trotzdem sehr gut verträglich sind. Hier spielt zum Beispiel Vitamin A eine große Rolle. An dieser Stelle auf alle Einzelheiten einzugehen, würde wohl leider zu weit führen. Das müssten wir an anderer Stelle vertiefen... Aber man sieht vielleicht schon, das ist ein wichtiges Thema für mich. Daher trage ich gerne die Verantwortung für die Auswahl unseres Angebots.



Redaktion:

Den Bereich Augenservice gibt es ja schon länger. Aber in den letzten Monaten hat es hier einen deutlichen Schub gegeben. Wie sehen Sie die Entwicklung?

Melanie Pichler:

Es freut mich natürlich sehr, zu sehen, dass der Augenservice stetig wächst. Es besuchen immer mehr Patienten unsere Sicca-Sprechstunde und die therapiebegleitenden Behandlungen wie IPL und Lidpflege.

Das zeigt auch deutlich, wie hoch der Bedarf in diesem Bereich ist; denn immer mehr Menschen leiden an Trockenen Augen. Aber auf der anderen Seite ist es schön, hier Hilfe anbieten zu können.

Redaktion:
Wie sehen die nächsten Projekte aus?

Melanie Pichler:
Es ist geplant, zum Ende des Jahres unseren Augenservice auch auf den Standort Köln-Nippes auszuweiten. Außerdem planen wir eventuell weitere Infoveranstaltungen in diesem Bereich.



Redaktion:
In unserem Praxisalltag kann es manchmal ganz schön trubelig zugehen. Da bevorzugen Sie im Privaten wahrscheinlich eher die Ruhe, oder?

Melanie Pichler:
Meinen Ausgleich zum Praxisalltag finde ich in meiner Familie und bei meinen Yoga-Einheiten. Durch Yoga bin ich achtsamer mit mir selbst und meinen Ressourcen. Das hilft auch, im Job ruhig und gelassen zu bleiben. Kann ich nur empfehlen.

Redaktion:
Im letzten Magazin haben einige Kolleginnen ihre liebsten Urlaubsziele vorgestellt. Wohin ging denn Ihr letzter Urlaub?

Melanie Pichler:
Wir waren in Österreich und Südtirol.

Dort zieht es uns immer wieder hin. Wir verbringen regelmäßig unsere Ferien dort.



Redaktion:
Was war der schönste Augenblick in diesem Urlaub?

Melanie Pichler:
Wenn es mit der Gondel auf den Gipfel geht, umgeben von dieser atemberaubenden Landschaft, bekomme ich jedes Mal Gänsehaut. Das ist einfach unbeschreiblich.

Redaktion:
In welchem Land würden Sie gerne leben?

Melanie Pichler:
Da würde ich mich nicht auf ein Land oder einen bestimmten Ort festlegen. Letztlich geht es meiner Meinung nach um ein Gefühl, das ich an einem Ort habe. Egal, ob ganz nah oder weit entfernt.

Redaktion:
Worauf könnten Sie in Ihrem Leben nicht verzichten?

Melanie Pichler:
Definitiv auf meine Familie und auf Yoga.



Redaktion:

Sie sind häufig bei Fotoshootings dabei, zum Beispiel für das Titelbild des Magazins. Werden Sie von Patienten auch schon mal angesprochen?

Melanie Pichler:

Ja, tatsächlich wurde ich schon mehrfach gefragt, ob ich die Dame aus dem Magazin sei. Gerade am Anfang war das schon auch ein seltsames Gefühl. Aber auch nett!

Redaktion:

Liebe Frau Pichler, vielen Dank für das nette Interview und die Einblicke in Ihre Arbeit.

In der nächsten Ausgabe

Manuela Bach im Vier-Augen-Gespräch



AUGENBLICK
RHEINLAND



In der nächsten Ausgabe...

... führen wir mit unserer Kollegin Manuela Bach ein Vier-Augen-Gespräch. Sie arbeitet in unserer Praxis am Standort Brühl in der Terminierung und ist somit häufig die erste Ansprechpartnerin für unsere Patientinnen und Patienten. Hier erfahren wir, warum die Terminierung für Frau Bach nicht nur ein Job, sondern vielmehr eine Herzensangelegenheit ist. Außerdem verrät sie uns mehr über ihre kleinen Alltagsfluchten in ihrem Camper.

Doping fürs Immunsystem

Die kalte Jahreszeit ist leider auch immer wieder Erkältungs- oder sogar Grippezeit. Das muss aber nicht sein. Wir können unser Immunsystem kräftigen und fit machen. Wenn wir ehrlich sind kennt jeder die Geheimnisse eines gestärkten Immunsystems:

- Gesunde und ausgewogene Ernährung
- Viel Bewegung an der frischen Luft
- Ausreichend Schlaf
- Wenig Stress
- Schadstoffe vermeiden

Wir ahnen schon, dass die meisten jetzt die Augen verdrehen. Klingt alles sehr einleuchtend und nachvollziehbar, aber was genau ist gesunde Ernährung, wie baue ich das alles in meinen Alltag ein? Wir versuchen Ihnen mal ein paar Tipps mit an die Hand zu geben.



Gesunde und ausgewogene Ernährung

Warum frisches Obst und Gemüse? Helfen hier nicht auch ein paar bunte Pillen aus dem Drogeriemarkt oder der Apotheke? Eher nicht so gut. Warum? Ganz einfach: frisches Obst und Gemüse ist nicht nur reich an Vitaminen, Mineralien und Spurenelementen, sondern auch an sekundären Pflanzenstoffen, die sich positiv auf den ganzen Körper auswirken.

Powerfood Apfel

Nehmen wir als Beispiel einfach mal den Apfel. Ein wahres Supertalent in Sachen Immunschutz. Äpfel sind reich an folgenden Vitaminen:

Vitamin B1 (Thiamin)- das „Nervenvitamin“

Es ist vor allem für die Gewinnung von Energie aus Kohlenhydraten verantwortlich und damit wichtig für das Gehirn



und den Herzmuskel. Vitamin B1 ist außerdem an der Reizübertragung zwischen Nerven und Muskeln beteiligt.

Vitamin B2 braucht der Körper, um Eiweiße, Fette und Kohlenhydrate nutzen zu können.

Vitamin B6- Allrounder in Sachen Blutbildung, Fettstoffwechsel UND Immunsystem

Es spielt eine wichtige Rolle bei der Produktion körpereigener Botenstoffe und bei der Blutbildung. Außerdem ist es am Fettstoffwechsel beteiligt und sorgt für die Regulation des Immunsystems.

Vitamin E- das Zellschutz-Vitamin

Vitamin E besitzt eine antioxidative Wirkung und schützt unsere Zellen, indem es freie Radikale abfängt. Außerdem schwächt es Entzündungsreaktionen ab und kann Arteriosklerose vorbeugen.

Vitamin C- das Immunvitamin schlechthin.

Aber es kann noch viel mehr. Es stärkt nicht nur das Immunsystem und hilft bei der Abwehr zellschädigender freier Radikale, sondern ist ebenso wichtig für den Aufbau von Bindegewebe und für die Wundheilung. Allerdings müssen wir an dieser Stelle zugeben, dass Äpfel deutlich weniger Vitamin C enthalten als viele andere Obstsorten wie zum Beispiel Kiwi oder Orange.

Doping fürs Immunsystem

Aber nicht nur die enthaltenen Vitamine machen den Apfel so wertvoll. Er enthält auch sogenannte Polyphenole, also sekundäre Pflanzenstoffe, mit denen sich Äpfel eigentlich vor Insekten und Pilzbefall schützen. Polyphenole wirken sich zum Beispiel positiv auf den Blutdruck aus und hemmen Entzündungsreaktionen. Außerdem können sie das Risiko senken, an einer Demenz zu erkranken. Auch Polyphenole sind Antioxidantien und schützen unsere Zellen vor Schäden.

Außerdem sind Äpfel reich an Ballaststoffen. Der Verzehr von Äpfeln regt also die Verdauung an und hält den Darm fit und gesund. Und ein gesunder Darm trägt wesentlich zum starken Immunsystem bei. Am bekannten Spruch „An apple a day keeps the doctor away“ ist mehr als nur ein Quäntchen Wahrheit. Allerdings dürfen wir nicht vergessen, dass all die wertvollen Inhaltsstoffe in bzw. direkt unter der Schale liegen. Also den Apfel bitte nicht schälen!

“
AN APPLE A DAY KEEPS THE
DOCTOR AWAY.”



BITTE REINBEIßEN

Vitamin-C-Power

Nicht nur Obst kann uns mit dem Power-Vitamin für die Abwehrkraft versorgen.

Es gibt auch so einige Gemüsesorten, die ebenfalls reich an Vitamin C sind:



- Rote Paprika ist eine regelrechte Vitamin-C-Bombe, weniger als 100 Gramm decken den Tagesbedarf an Vitamin C.
- Rosenkohl, Grünkohl, Brokkoli und Chili enthalten sehr viel Vitamin C.
- Petersilie enthält überraschend viel Vitamin C. In größeren Mengen lässt sie sich zum Beispiel als Pesto zubereiten.

Chili heizt dem Immunsystem ein

Das in Chilischoten enthaltene Capsaicin wirkt antibakteriell und entzündungshemmend. Außerdem wird durch die Schärfe die Durchblutung auch der Schleimhäute angeregt. Das gleiche gilt für Senfölglycoside, die natürlich in Senf, aber auch Wasabi und Meerrettich enthalten sind. Ingwer ist ebenfalls ein bekanntes Hausmittel bei Erkältungen und zum Schutz des Immunsystems. Gerade in der kalten Jahreszeit ist gegen ein Chili con oder sin Carne wirklich nichts einzuwenden.



Doping fürs Immunsystem

Das Immunsystem auf Trab bringen

Tägliche Bewegung an der frischen Luft, klingt vielleicht erst mal unlösbar im Alltagsstress, aber alleine die Vorteile, die es uns bringt, sollte Motivation genug sein. Hier schlagen wir nämlich gleich mehrere Fliegen mit einer Klappe. Auf der einen Seite benötigt unser Körper Sonnenlicht oder sagen wir lieber Tageslicht, um selbst Vitamin D zu produzieren. Auch dieses Vitamin ist ein wichtiger Baustein einer intakten Immunabwehr. Außerdem steigert der blaue und ultraviolette Teil des Lichts die Aktivität der T-Lymphozyten, unserer kleinen Armee gegen Infektionen. Gerade Ausdauersportarten wie Radfahren und Joggen regen das Immunsystem an, allerdings führt eine Überlastung genau zum Gegenteil und die Infektanfälligkeit steigt. Daher unser Alltagstipp um die beiden Faktoren, Bewegung an der frischen Luft und ausreichend Tageslicht unter einen Hut zu bringen: In der Mittagspause eine Runde Spaziergehen oder vor bzw. nach der Arbeit ein oder zwei Haltestellen früher aussteigen und den Rest zu Fuß gehen. In vielen Alltagssituationen lässt sich Bewegung einbauen, ohne dass es allzu viel zusätzliche Zeit kostet. Außerdem sind diese kostbaren Minuten wertvolle Unterstützer, um Stress abzubauen.



Bleiben Sie entspannt

Steigern Sie Ihr Wohlbefinden und versuchen Sie Stress zu vermeiden. Andernfalls wird Kortisol ausgeschüttet, ein Hormon, das die Immunantwort unseres Körpers unterdrückt. So sind wir Infekten hilflos ausgeliefert. Gegen Stress angehen klingt häufig einfacher als es im Alltag leider ist. Aber auch hier können wir an kleinen Stellschrauben drehen, die unsere Zufriedenheit und das Wohlbefinden steigern. Und manches lässt sich eben auch kombinieren. Der angesprochene Spaziergang in der Mittagspause hilft, Gedanken zu sortieren und den Kopf frei zu bekommen. Eine kleine Atempause im Arbeitsalltag. Gemeinsame Zeit mit der Familie, ob ein gemütlicher Filmabend, eine Spielerunde oder auch ein Ausflug am Wochenende lindern den Alltagsdruck.

Immunschlacht im Tiefschlaf

Auch kein Geheimnis: wer wenig Stress hat, schläft besser. Und unterstützt damit die Arbeit der T-Zellen. Denn die sind vor allem nachts aktiv. Sie vernichten befallene Körperzellen und sorgen für deren Abtransport. Schlafmangel führt dazu, dass die T-Zellen durch

Doping fürs Immunsystem

andere aktive Hormone behindert werden. Aber wie können wir die Schlafqualität verbessern? Viele der bereits angesprochenen Punkte wirken sich auch positiv auf unseren Schlaf aus. Bewegung an der frischen Luft und wenig Stress fördern guten Schlaf. Das Gläschen Wein am Abend oder das „Feierabendbier“ hingegen ist keine gute Einschlafhilfe. Selbst moderate Mengen Alkohol vor dem Schlafengehen verringern die Menge des Schlafhormons Melatonin und stören so den Schlaf-Wach-Rhythmus. Koffeinhaltige Getränke sind aufgrund ihrer aufputschenden Wirkung keine gute Alternative. Besser eine Tasse Tee oder die bekannte heiße Milch ob mit oder ohne Honig. Sorgen Sie für eine ruhige Schlafumgebung, in der Sie sich wohlfühlen. Lärm- und Lichtquellen ausschalten, zur Not auch mit Hilfe einer Schlafbrille und/oder Ohrstöpsel und das Handy ruhig mal ganz ausschalten oder zumindest in den Nachtmodus schicken. Abends vor dem Zubettgehen keine aufwühlenden Filme mehr schauen oder PC-Spiele spielen; denn die Emotionen nehmen wir als Handgepäck mit ins Bett und lassen uns nicht zur Ruhe kommen. Besser ein entspanntes Buch lesen oder mit Hilfe von autogenem Training langsam runterkommen. Hier können auch Einschlafrituale, wie feste Bettgeh-Zeiten helfen.



Schadstoffe stören das Immunsystem

Auf Alkoholkonsum sind wir ja in Bezug auf Schlafstörungen schon eingegangen. Hinzu kommt allerdings noch der konkrete negative Einfluss auf unser Immunsystem. Die Abwehrkräfte werden regelrecht blockiert. Selbst 24 Stunden nach dem Alkoholkonsum zeigen sich Veränderungen im Immunsystem und die Abwehrkräfte sind noch immer geschwächt. Auch Rauchen hat aufgrund der Vielzahl an Kanzerogenen und Inhaltsstoffen in den Zigaretten einen starken Einfluss auf unsere Abwehrkräfte und auf die Entzündungsprozesse im Körper. Daher sind Raucher anfälliger für Atemwegsinfekte. Darüber hinaus trocknet Rauchen die Schleimhäute aus und macht sie empfänglicher für Viren und Bakterien.

Warum nicht heute starten?

Wir können also der kommenden Erkältungswellen gut vorbereitet gegenüberstehen, wenn wir hier und da auch nur kleinere Veränderungen in unserem Lebensstil vornehmen. Das Beste daran ist ja, dass diese Veränderungen nicht nur dafür sorgen, dass wir gesünder und weniger anfällig durch den Winter kommen, sondern insgesamt unser Wohlbefinden steigern werden. Man muss nur die ersten Schritte gehen und wenn ein Apfel am Tag oder eine kleine Runde um den Block fest im Alltag integriert sind, werden wir sie auch nicht mehr missen wollen; denn wir können uns nicht nur schlechte Gewohnheiten antrainieren. Das Muster funktioniert auch bei guten. Nicht aufschieben, sondern starten!

Unsere bunte Welt - eine Rechenleistung des Gehirns



Im oft grauen Winter sehnen wir uns nach Licht und Farbe: dem satten Grün des Frühlings oder dem kräftigen Gelb der Sommerblumen. Aber weshalb können wir überhaupt Farben erkennen und unterscheiden?

Buntes Licht

Wie bunt wir unsere Welt sehen, darüber entscheiden Prozesse in unserer Netzhaut (Retina).

Bevor wir aber begreifen können, wie wir unsere Umwelt farbig wahrnehmen, müssen wir verstehen, was Farben eigentlich sind.

Licht besteht aus elektromagnetischen Wellen verschiedenster Wellenlängen. Für das menschliche Auge wahrnehmbar ist Licht im Spektrum von 380nm bis 750nm. Mithilfe eines Prismas kann man einfallendes Licht in die verschiedenen Wellenlängen aufspalten und sichtbar machen. Regentropfen, die von Sonnenstrahlen getroffen werden, wirken wie ein Prisma. Somit lässt uns ein Regenbogen die unterschiedlichen Farben eines Lichtstrahls erkennen.



Objekte absorbieren und reflektieren einen Teil des auftreffenden Lichts. Der reflektierte Anteil wird dann von unserem Auge erfasst und im Gehirn einer uns bekannten Farbe zugeordnet. Dies geschieht über die zahlreichen Fotorezeptoren der Netzhaut.

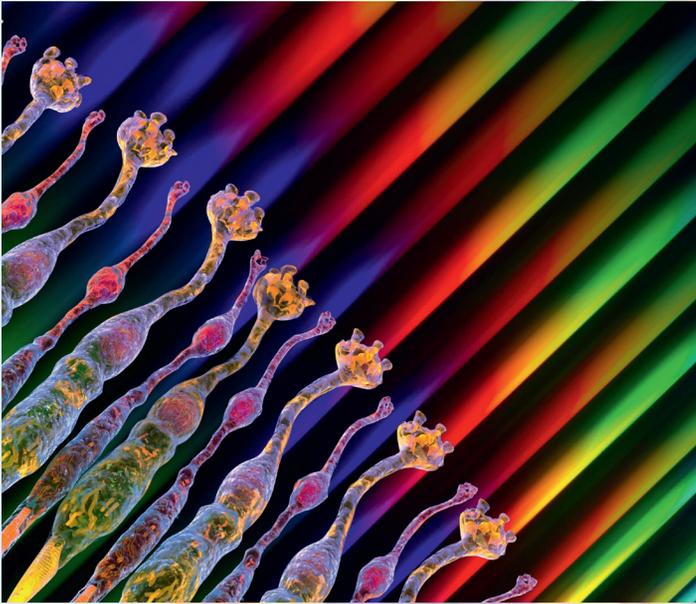
In unserer Retina finden wir über 100 Millionen Sehzellen, unterteilbar in zwei unterschiedliche Rezeptortypen:

Die Stäbchen sind nur für das Hell-Dunkel-Sehen verantwortlich und können keine Farben unterscheiden. Dafür nehmen sie Kontraste wahr und sind auch bei schwachem Licht aktiv.

Für das Farbsehen hingegen sind die Zapfen der Netzhaut zuständig, von denen es drei verschiedene Typen mit unterschiedlicher spektraler Empfindlichkeit gibt. Grundsätzlich benötigen sie eine stärkere Lichtintensität als die Stäbchen. Die Wahrnehmung des Lichtreizes erfolgt über die Umwandlung des vorhandenen Sehpigments Iodopsin. Je nach Rezeptortyp der Zapfen ergibt sich eine leicht unterschiedliche Empfindlichkeit gegenüber dem einfallenden Spektrallichtes:

Störungen des Farbsinns

Lange Wellenlängen, im Farbspektrum der Farbe Rot zugeordnet, werden von L-Zapfen absorbiert. Der M-Typ reagiert auf mittlere Wellenlängen, was der Farbe Grün entspricht. Schließlich absorbiert der S-Typ die kurzen Wellenlängen, die die Farbe Blau ausmachen.



Farbschwächen

Es gibt verschiedene (Erb-) Krankheiten, denen defekte Zapfen-Typen zugrunde liegen. Die häufigste Form der Farbschwäche ist eine Störung der Rot-Grün-Wahrnehmung. Hier liegt der Gendefekt auf dem X-Chromosom. Anders als Frauen haben Männer nur ein X-Chromosom und können den Fehler daher nicht ausgleichen.

Von einer Rot-Grün-Schwäche spricht man, wenn Betroffene zwischen Rot und Grün nicht richtig unterscheiden können. Alle drei Zapfentypen sind hier vorhanden, funktionieren aber nur fehlerhaft. Ungefähr 5-9% der männlichen Bevölkerung in Deutschland leidet an einer solchen Rot-Grün-Farbschwäche. Anders verhält es sich bei der Rot-Grün-Blindheit.

Hier ist der Zapfen-Typ für Rot oder Grün gar nicht erst vorhanden. Patienten können also nur zwei von drei Farben wahrnehmen. Ganz selten gibt es auch eine komplette Farbenblindheit (Achromatopsie). In diesem Fall sind gar keine Zapfen vorhanden, was zu erheblichen visuellen Einschränkungen führt; denn Betroffene nehmen die Welt also mit den Augen nur über Hell-Dunkel-Kontraste wahr.

Hilfsmittel bei Farbsinnstörung

Auch wenn Farbsinnstörungen nicht heilbar sind, gibt es doch so einige Hilfsmittel, die den Alltag erleichtern. Bestimmte Farbfilter an elektronischen Geräten, wie Handys, Laptops oder Fernseher helfen zu Beispiel, Farben zu wählen, die nicht so leicht verwechselt werden. Grundsätzlich kann man auch festhalten, dass für die Betroffenen ihre Art zu sehen aber ohnehin normal ist, und sie oft nur gering eingeschränkt sind. Sie kennen die Welt nicht anders. Allerdings gibt es einige Berufe, die mit einer Farbsinnstörung nicht ausgeübt werden können: Polizeianwärter, Taxifahrer oder Piloten zum Beispiel



Neuigkeiten aus den Standorten

Pulheim

Ilayda Yilmaz



Ich habe mich für die Ausbildung zur MFA entschieden, weil ich gerne mit Menschen arbeite und mich für Medizin interessiere. Den Bereich der Augenheilkunde finde ich besonders spannend. Gerade das MVZ bietet ein breites Ausbildungsspektrum, modernste Diagnostik und viel Abwechslung. Von meiner Einarbeitung bin ich richtig begeistert.



Neue Auszubildende

BREAKING NEWS BREAKING NEWS BREAKING NEWS BREAKING NEWS BREAKING NEWS

Pulheim

Wir erweitern unser Angebot:

Seit 01. Oktober ist die Sehschule auch Mittwochnachmittag geöffnet.

Sehschule

BREAKING NEWS BREAKING NEWS BREAKING NEWS BR

UPDATE

Zülpich

Mit Lara Funke begrüßen wir eine neue Kollegin in unserer Praxis in Zülpich. Sie unterstützt das dortige Team als Medizinische Fachangestellte.

Neue Kollegin

BREAKING NEWS BREAKING NEWS BREAKING NEWS BR

Zülpich

Dr. M. Halene



Unsere Fachärztin Maren Meister übergab im Oktober die Standortleitung an Dr. Maria Anna Halene und wechselt selbst in die Praxis nach Brühl. Mit Frau Dr. Halene steht Ihnen in Zülpich eine erfahrene wie sympathische Ärztin zur Verfügung, die den Standort mit ebenso viel Engagement, Kompetenz und Feingefühl leiten wird, wie ihre Vorgängerin.

Neue Ärztin

BREAKING NEWS BREAKING NEWS BREAKING NEWS BREAKING NEWS BREAKING NEWS BR

Neuigkeiten aus den Standorten

Nippes und Riehl

Marion Corbach

Marion Corbach hat die Leitung unserer Sehschulen in Köln-Nippes und Köln-Riehl übernommen. Damit stellen wir auch an den beiden Kölner Standorten eine Rund-um-Versorgung im Bereich der Orthoptik sicher.



Neue Orthoptistin

BREAKING NEWS BREAKING NEWS BREAKING NEWS BREAKING NEWS BREAKING NEWS

Brühl

Wir erweitern unsere hauseigenen OP-Räumlichkeiten am Standort Brühl für Sie. Trotz der bereits begonnen Baumaßnahmen können wir den OP-Betrieb wie gewohnt und unbeeinträchtigt aufrechterhalten.

Umbau OP

BREAKING NEWS BREAKING NEWS BREAKING NEWS BREAKING NEWS

UPDATE

Brühl

Wir bieten unseren Patientinnen und Patienten nicht nur eine professionelle Kontaktlinsenanpassung, sondern ab sofort auch das passende Pflegeprodukt. Sprechen Sie uns einfach an.

Kontaktlinsen

BREAKING NEWS BREAKING NEWS BREAKING NEWS BREAKING NEWS

Katrin Bergmann

Bergheim

Auch in Bergheim können wir einen Neuzugang vermelden: Katrin Bergmann hat als Orthoptistin nicht nur die Leitung der dortigen Sehschule übernommen. Sie ist auch am Standort Zülpich für alle Belange in der Orthoptik zuständig.



Neue Orthoptistin

BREAKING NEWS BREAKING NEWS BREAKING NEWS BREAKING NEWS BREAKING NEWS

Hätten Sie's gewusst?

Wie kommt der Schlafsand ins Auge?

Wenn man sich morgens erst den Schlaf aus den Augen reiben muss, fragt man sich unwillkürlich, ob an der Geschichte mit dem Sandmann nicht doch ein Körnchen (im wahrsten Sinne des Wortes) Wahrheit ist. In Farbe und Beschaffenheit erinnern diese Rückstände in den Augenwinkeln ja durchaus an Sand. Neugierig wie wir sind, möchten wir aber wissen, woraus diese mal feinen, mal groben Partikel eigentlich bestehen und wo sie herkommen.



Der Sandmann war da

Machen wir einen kurzen Ausflug zum Aufbau des Tränenfilms.

Der Tränenfilm besteht grob aus drei Schichten: Die äußere Schicht ist eine Lipidschicht, deren öliges Sekret von den Meibomdrüsen der Augenlider absondert wird. Das Lipid verhindert die Verdunstung des Tränenfilms und sorgt dementsprechend für Stabilität. Darauf folgt eine wässrige Schicht, die tatsächlich zu 98 % aus Wasser besteht und den größten Anteil des Tränenfilms bildet. Direkt an das Epithel der Hornhaut grenzt eine Schleimschicht (Muzinschicht) als innerste Schicht des Tränenfilms.

Das Zusammenspiel aller Schichten versorgt unsere Augen nicht nur optimal mit Nährstoffen, sondern schützt zusätzlich vor Keimen und Fremdkörpern.

Ein wahres Schlachtfeld

Nachts, wenn die Augenlider geschlossen sind, wird die Produktion der Tränenflüssigkeit zwar gedrosselt, aber Reste davon und vom stetig nachgebildeten Lipid trocknen an den Augen- und Lidrändern aus. Die Partikel, die sich über Nacht so bilden, bestehen nicht nur aus diesen Rückständen. Über Nacht findet hinter den geschlossenen Lidern eine wahre Abwehrschlacht statt. Unser Immunsystem arbeitet nämlich auf Hochtouren, da sich Bakterien im feuchten und warmen Klima der Augenoberfläche besonders wohl fühlen und nicht, wie tagsüber, stetig ausgeschwemmt werden können. Unsere Körperpolizei, die weißen Blutkörperchen, fressen die schädlichen Mikroorganismen einfach auf und sterben dabei ab. Auch ihre Reste finden wir dann als Schlafsand in den Augenwinkeln wieder.



Abbauprodukte des Immunsystems

Diese Ablagerungen sind also völlig normal und harmlos, auch wenn die Rückstände uns schnell an Eiter denken lassen. Wenn unsere Augen zusätzlich allerdings jucken, brennen und das Fremdkörpergefühl nicht nachlässt, sollte man einen Augenarzt aufsuchen, um eine Bindehautentzündung entweder auszuschließen oder behandeln zu lassen.



FAQ

Nicht nur vor dem ersten Termin beim Augenarzt ergeben sich häufig viele Fragen. Um Ihnen den Start bei uns so einfach wie möglich zu machen, haben wir einige der wichtigsten Fragen und Antworten auf unserer Website übersichtlich für Sie zusammengefasst.

Sollten dennoch Fragen offenbleiben, scheuen Sie nicht, uns anzusprechen.

FOLGEN SIE UNS AUCH AUF



- ? IST DIE PRAXIS BARRIEREFREI ZU ERREICHEN?**
- ? KANN ICH AUCH OHNE TERMIN IN DIE SPRECHSTUNDE KOMMEN?**
- ? BRAUCHE ICH IMMER EINE ÜBERWEISUNG VOM HAUSARZT?**
- ? WELCHE STANDORTE BIETEN REFRAKTIVE CHIRURGIE AN?**
- ? WERDEN AN ALLEN STANDORTEN AUCH KINDER BEHANDELT?**

AUGENBLICK-RHEINLAND.DE

SEHEN@AUGENBLICK-RHEINLAND.DE

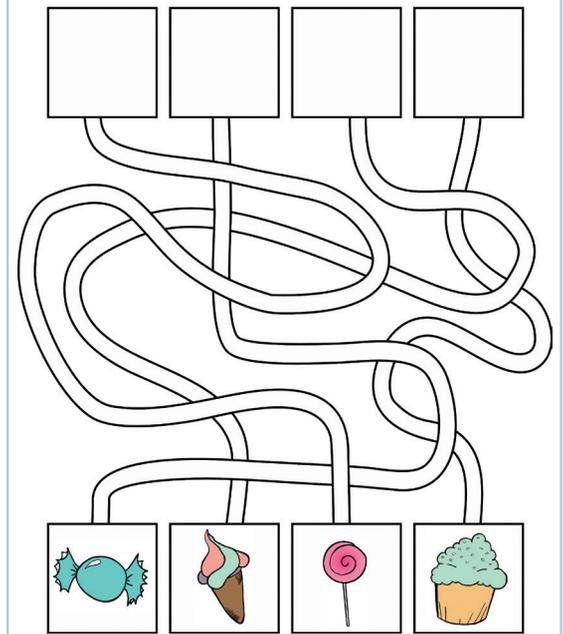
02232 - 92 84 90

Rätsecke

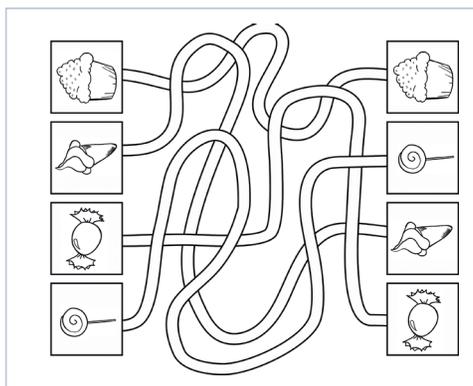
Sudoku - mittel

			2				7	
6							1	
2						8		5
		9		5		3		
	8				9			
	7				8			
4				2		7	8	
			4		6	9		
8	5		1				6	2

Wohin gehören die Süßigkeiten?



Lösungen



www.raetseldino.de
lizenzierte Nutzung

8	5	3	1	9	7	4	6	2
7	2	1	4	8	6	9	5	3
4	9	6	5	2	3	7	8	1
5	7	2	3	4	8	1	9	6
3	8	4	6	1	9	5	2	7
1	6	9	7	5	2	3	4	8
2	4	7	9	6	1	8	3	5
6	3	5	8	7	4	2	1	9
9	1	8	2	3	5	6	7	4

Freuen Sie sich auf die nächste Ausgabe unseres Patientenmagazins



Augenblick Rheinland

Wie immer mit einer bunten Mischung aus Gesundheitsthemen, Highlights und Neuigkeiten aus unseren Standorten. In einem persönlichen Vier-Augen-Gespräch stellen wir Ihnen Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter vor und lassen Sie hinter die Kulissen schauen. Holen Sie sich gerne Ihr kostenfreies, persönliches Exemplar bei uns ab.



Immer up to date mit unserem Newsletter.
Jetzt QR-Code scannen und einfach anmelden!

Impressum

Herausgeber: MVZ Augenblick Rheinland GmbH
Kölnstraße 41-43, 50321 Brühl
Telefon: 02232 92849-0

Internet: www.augenblick-rheinland.de

Verantwortlicher im Sinne des Presserechts:
Geschäftsführer und Ärztlicher Direktor
Dr. med. Johannes Esser

Medizinischer Inhalt:
Dr. med. Johannes Esser

Marketing Direktion:
Monika Wiczorek

Marketing Management:
Elke Lindenbach

Koordination:
Monika Wiczorek, Elke Lindenbach

Redaktion:
Elke Lindenbach

Graphische Gestaltung:
Elke Lindenbach,
sistig media | Agentur für digitales Marketing

Druck:
Elke Lindenbach über Flyer Alarm

Bildnachweise

AdobeStock: S. 1: fizkes; S.12: etfoto | Fotostudio Stephanie Kunde: S. 1; S. 4; S. 20-22; S. 33; S. 36 | Fotostudio Samir El Kholi: S. 3; S. 23 | Pixabay: S. 6: jplenio; S. 7: Wolfgang Eckert; S. 28: Gerhard auf Pixabay | Designplattform Canva: S. 2; S. 10-12; S. 14-16; S. 18-19; S. 24-32 | Elke Lindenbach: S. 21+22 | Stadtmarketing GmbH, c/o Stadtbetriebe Siegburg AöR: S. 6-7 | Michael Breuer, Photokonzert: S. 8 | Archiv Stadt Zülpich: S.12 | Hovener Jungkarnevalisten: S. 12-13 | Foto Gülden: S. 13 | Konstantin Holz: S. 13 | Björn Bartels: S. 17



Werden Sie Teil des Augenblick Rheinland Teams!

Wenn Sie die finanzielle Sicherheit eines unbefristeten Arbeitsvertrages suchen, aber nicht auf den Spaß im Job verzichten möchten, sind Sie bei uns genau richtig.

Benefits

- kostenloses Jobticket bzw. monatliches Tankguthaben
- geregelte Arbeitszeiten
- regelmäßige Fortbildungen
- individuelle Entwicklungs- und Aufstiegschancen
- Bezuschussung von VWL



WIR STELLEN EIN!

OFFENE JOBANGEBOTE

(m/w/d)

- MFA
- AUGENOPTIKER-/MEISTER
- OTA
- TELEFONIST
- AUSZUBILDENDE

Bewerbungen an

florian.becker@
augenblick-rheinland.de