

D-L1

MONTAG

LITERATUR

Big Bang 2 mit dem Jugendsinfonieorchester, Tonhalle, Ehrenhof 1, 20 Uhr
Cordula Stratmann liest für zwei: Sie da oben, er da unten, Savoy Theater, Graf-Adolf-Straße 47, 20 Uhr

BÜHNE

Amerika, Schauspielhaus (Kleines Haus), Gustaf-Grundgens-Platz 1, 19.30 Uhr
Der fliegende Holländer, Deutsche Oper am Rhein, Heine-Allee 16a, 19.30 Uhr
Uwe Steimle: 20 Jahre nach der Einheit - special, Kom(m)ödchen, Kay-und-Lore-Lorentz-Platz 1, 20 Uhr
Woyzeck, Theaterfabrik, Luisenstraße 120, 20 Uhr

FÜHRUNGEN

Rundfahrten HopOn HopOff im Cabrio-Bus, mit Ausstiegsmöglichkeit an 8 verschiedenen Haltestellen, tg ber Tourist Information, Info-Telefon: 0211/ 17202854, Düsseldorf Marketing & Tourismus GmbH, Postfach 102163

Stadtrundfahrten, täglich ab Königsallee/Steinstr. (Kö-Brücke), 11 Uhr, jeden Samstag zusätzlich um 14.30 Uhr, Info-Telefon: 0211/ 17202854, Düsseldorf Marketing & Tourismus GmbH, Postfach 102163

KINDER

Rosa Elefanten und Limonade, Jazz Schmiede, Himmelgeister Straße 107g, 19

RHEINBAHN

Rheinbahn, Telefon 01803-504030, 9ct/Minute aus dem deutschen Festnetz; Mobilfunkhöchstpreis 42 ct/Minute, Fahrplanauskunft

DIENSTAG

AKTION

Petanque im Park, Neue Mitspieler gesucht! Jeden Dienstag im Paulinenpark, Bürgerhaus Reisholz, Kappeler Straße 231, 17.30 Uhr

BILDUNG

Englische Gesprächsrunde, Buchhaus Stern-Verlag, Friedrichstadt, Friedrichstrasse 24-26, 18-19 Uhr

DISKUSSION

Recht-auf-Stadt Hamburg zu Gast bei Freiräume für Bewegung, Zakk Studio, Fichtenstrasse 40, 20 Uhr

BÜHNE

Andreas Haufler: Der Tod ist ein Charakter, Theater Flin, Ackerstraße 144, 20 Uhr

Lockruf der Wildnis, FFT Jutta, Kasernenstraße 6, 20.30 Uhr

Nabelschnüre: Was Sie schon immer über ihre Mutter wissen wollten, Theater an der Luegallee, Luegallee 4, 20 Uhr

Politics in the Sense of Making Things Possible, FFT Jutta, Kasernenstraße 6, 19 Uhr

Sushi. Ein Requiem, Kom(m)ödchen, Kay-und-Lore-Lorentz-Platz 1, 20 Uhr

The Sound of Ecstasy and Nectar of Enlightenment, Tanzhaus NRW, Erkrather Straße 30, 20 Uhr

Was bin ich wieder für ein Schelm - Die Heinz-Erhardt-Revue, Komödie, Steinstraße 23, 20 Uhr

KONZERT

Jam Session, Jazz Schmiede, Himmelgeister Straße 107g, 20.30 Uhr

Mein Schumann mit Cédric Pescia am Klavier, Robert Schumann Saal, Museum Kunst Palast, Ehrenhof, 20 Uhr

Ultraschall: Musik und Entspannung für Schwangere, Tonhalle, Ehrenhof 1, 17.30 Uhr

LITERATUR

Ulrich Wickert liest: Das achte Paradies. Ein Fall für Jacques Ricou, Mayersche Droste Buchhandlung, Königsallee 18, 20.15 Uhr

FÜHRUNGEN

Rundfahrten HopOn HopOff im Cabrio-Bus, mit Ausstiegsmöglichkeit an 8 verschiedenen Haltestellen, tg ber Tourist Information, Info-Telefon: 0211/ 17202854, Düsseldorf Marketing & Tourismus GmbH, Postfach 102163

Stadtrundfahrten, täglich ab Königsallee/Steinstr. (Kö-Brücke), 11 Uhr, jeden Samstag zusätzlich um 14.30 Uhr, Info-Telefon: 0211/ 17202854, Düsseldorf Marketing & Tourismus GmbH, Postfach 102163

Hilfe bei „November Blues“

GESUNDHEIT Die dunkle Jahreszeit weckt häufig trübe Gedanken und verstärkt depressive Stimmungen.

Psychologe Sebastian Zumdick rät dazu, das Soziale zu pflegen und Pausen einzulegen.

VON JUTTA LAEGE

Die Uhren sind umgestellt, die Tage werden spürbar kürzer, die Sonne zeigt sich nur selten – und viele Berufstätige schaffen es gar nicht mehr, noch bei Tageslicht nach Hause zu kommen. Und plötzlich kippt auch die Stimmung. So trübe wie häufig das Novemberwetter ist auf einmal auch das Gemüt. „November Blues“ heißt das ein bisschen lapidar im modernen Sprachgebrauch. Saisonal bedingte Depression, nennt es die Wissenschaft. Und die zeigt ähnliche Symptome wie die Depression. Sebastian Zumdick ist Psychologe an der Fliedner Klinik in Düsseldorf. Die Ambulanz und Tagesklinik für psychologische Betreuung ist auf Patienten spezialisiert, die ihren

**Die Faustformel:
„Sich auch mal schamlos
selber loben“**

Alltag nicht mehr bewältigen können. Die Behandlungen reichen von Einzelpsychotherapien bis hin zu Gestaltungstherapien. Die Nachfrage nach solchen Behandlungsformen hat in den vergangenen Jahren stark zugenommen, sagt der Psychologe. Und in den dunklen Monaten kommen Faktoren, die depressive Stimmungen begünstigen, häufig zusammen.

Eine entscheidende Komponente ist, „dass das Licht fehlt“, so Zumdick. Und das hat konkrete Auswirkungen auf das Wohlbefinden des Menschen. „Durch Sonnenlicht auf der Netzhaut wird der Körper angeregt, Hormone wie Serotonin und Melatonin zu bilden.“ Fehlt Licht, fehlen auch häufig diese wichtigen Stoffe. Melatonin regle außerdem den Schlaf-Wach-Rhythmus. Ist der gestört, können depressive Stimmungen stärker werden.

„Die auffälligsten Indikatoren für eine sich anbahnende Depression sind Schlafstörungen, Morgenmüdigkeit, generelle Erschöpfung und eine Traurigkeit, die oft auch mit Leere beschrieben wird“, so Zumdick weiter. Die Alltagsbewältigung macht Schwierigkeiten, die Perspektiven fehlen. „Und in den Wintermonaten fragen sich viele Patienten auch noch: Was habe ich eigentlich alles nicht geschafft in diesem Jahr?“ Weihnachts- und Neu-



Sebastian Zumdick ist Psychologe an der Fliedner Klinik in Düsseldorf. Seine Devise: „Null Spielraum hat man nie.“ In Einzel- und Gruppentherapien wird herausgearbeitet, woran es dem Patienten mangelt. RP-FOTO: PAUL ESSER

jahrsstress kommen hinzu und die viel zu hoch gesteckten Ziele für das kommende Jahr.

Zumdick empfiehlt Menschen, die merken, dass sie in eine solche Mühe geraten, sich erstmal mit Freunden und Familie zu besprechen. „Wie werde ich wahrgenommen?“ kann ein wichtiger Indikator sein. „Wenn die depressive Stimmung Raum greift, ist es wichtig, das Soziale zu pflegen. Natürlich immer dosiert“, so Zumdick. Für durch Arbeit oder Familie Gestresste gilt: Unbedingt Pausen einbauen, Zwischenziele formulieren und, so Zumdicks Faustformel: „Sich auch mal schamlos selber loben.“ Psychologen geben Hilfestellungen, ei-

niges lässt sich durch Umstellungen im täglichen Leben erreichen. „Auch wenn es Überwindung kostet und nicht von Anfang an Spaß macht.“ Grundsätzlich ist natürlich nicht jede trübe Stimmung gleich eine Depression. „Der entscheidende Unterschied ist, dass die Leere und Ausweglosigkeit bei depressiven Menschen über Wochen anhält.“

Frauen werden übrigens häufiger von depressiven Stimmungen oder Depressionen erfasst als Männer. Sie lassen sich aber auch schneller auf Hilfe ein. Männer nehmen häufig erst Rat in Anspruch, wenn es schon handfeste körperliche Beschwerden gibt.

INFO

Fliedner Klinik

Seit 2007 gibt es die Privatklinik am Martin-Luther-Platz 26. Sie betreut Patienten sowohl ambulant als auch in einer Tagesklinik. Zwei **Ärzte**, drei **Psychologen**, ein **Kunst**, ein **Musik** und ein **Ergotherapeut** sowie eine Krankenschwester kümmern sich um maximal 16 **Patienten** täglich. Neben Depressionen werden auch Burn-Out-Syndrom, Angstsymptome und Phobien behandelt. **Infos** unter Telefon 2002270 und www.fliednerklinikduesseldorf.de

Leserforum zu Depressionen

(jul) Wie mentales Training, Ernährung, Bewegung, Musik und Kunst gegen depressive Stimmungen einsetzbar sind, werden Experten in dieser Serie im November jeden Montag erklären. Und auch die Meinung unserer Leser interessiert

uns. Was tun Sie, wenn der „November Blues“ Sie packt? Wie erheben Sie Ihre Stimmung? Wer hilft Ihnen dabei? Haben Sie besondere Wege und Möglichkeiten entwickelt, mit Stress und Überforderung umzugehen? Unser Leserfo-

rum ist dem Thema „Gesund und fit in der dunklen Jahreszeit“ gewidmet. Schreiben Sie uns ihre Ideen und Ratschläge an: Rheinische Post, Lokalredaktion, Blumenstraße 14, 40196 Düsseldorf oder: stadt-post@rheinische-post.de

Gefäßtag informiert über Schaufensterkrankheit

(soe) Bereits 20 Prozent der 65-Jährigen leiden an der so genannten Schaufensterkrankheit. Die Krankheit entsteht als Folge von Arterienverkalkung in den Beinen. Durchblutungsstörungen sorgen für Beschwerden beim Gehen. Medizinisch spricht man von der peripheren arteriellen Verschluss-Krankheit. Im Gefäßzentrum am Evangelischen Krankenhaus (EVK) konnten sich Interessierte am Wochenende über die Krankheit informieren. Das Zentrum beteiligte sich mit der Veranstaltung am bundesweiten Gefäßtag. Der Schwerpunkt lag in diesem Jahr auf dem Thema „Durchblutungsstörungen in den Beinen“.

Leiterin Sabine Gerth sowie Radiologe Peter Schott klärten die Besucher auf. Darüber hinaus gab es Informationsmaterial und einen Schrittzähler zum Mitnehmen. 7000 Schritte soll der Mensch im

Idealfall pro Tag gehen. Wer genau wissen wollte, wie viele er selbst am Tag zurücklegt, der heftete sich das Gerät gleich an den Gürtel. „Das ist der erste Schritt, um der Schaufensterkrankheit vorzubeugen“, sagt Gerth, die sich seit mehr als 20 Jahren mit dem Thema beschäftigt. Die Entstehung von Arterienverkalkung wird durch Nikotinkonsum, durch Diabetes, hohen Blutdruck und Fettstoffwechselstörungen gefördert. „Nicht rauchen, viel bewegen und gesund essen“, sagt Gerth.

Erst kürzlich öffnete das Gefäßzentrum am EVK, Kirchfeldstraße 40. Durch die enge Kooperation der verschiedenen Fachkliniken ist eine umfassende Diagnostik möglich geworden – von der medikamentös-konservativen Therapie bis hin zu operativen, interventionellen und endovaskulären Therapien. Mehr Informationen unter Telefon 9193818.



Über Durchblutungsstörungen in den Beinen informieren die Leiterin des Gefäßzentrums am EVK, Sabine Gerth, und Radiologe Peter Schott. RP-FOTO: BUSSKAMP

Schönheits-OP jetzt auch für die Füße

VON KATHARINA SÖNNICHSEN

Andere lassen sich die Brüste vergrößern, Botox spritzen oder die Fett absaugen. Jetzt kann man sich auch die Füße operativ verschönern lassen. Und zwar in der Praxisgemeinschaft für ästhetische und rekonstruktive Fußchirurgie von Adrian Wiethoff und Adem Erdogan. Die beiden spezialisierten sich während ihrer mehrjährigen Facharztausbildung auf die Fußchirurgie. Jetzt gründeten sie „Ars Pedis“, Deutschlands erste Praxisgemeinschaft für ästhetische und rekonstruktive Fußchirurgie. Der Trend kommt aus den USA.

Krallenziehen, ein Überbein, Warzen oder auch störende Narben behandeln die Ärzte in ihrer Praxis an der Königsallee 88. Wer möchte, der kann auch eine Zehverlängerung oder -verkürzung bekommen, sich Fett am Fuß absaugen lassen oder erschlaffte Haut wieder aufgespritzt bekommen. Oberstes Ziel: „Bestmögliche Wiederherstellung von Funktion, Form und Ästhetik“, sagt Erdogan. Dafür nehmen sie sich Zeit. Nur nach einer ausführlichen persönlichen Beratung legen sie auch Hand an. „Wenn eine OP nicht notwendig ist, dann operieren wir auch nicht“, sagt Erdogan.

Adrian Wiethoff ist Facharzt für Plastische und Ästhetische Chirurgie mit langjähriger Erfahrung im Bereich der funktionellen und ästhetischen Fußchirurgie sowie Mitglied führender Plastischer und Fußchirurgischer Fachgesellschaften. Adem Erdogan ist Facharzt für Chirurgie und ebenfalls zertifizierter Fußchirurg mit mehrjähriger



Schönheits-OPs am Fuß bieten Adrian Wiethoff und Adem Erdogan (v.l.) in ihrer neuen Praxis an. RP-FOTO: PAUL ESSER

Erfahrung im Bereich der funktionellen und ästhetischen Fußchirurgie. Darüber hinaus verfügt er über Kenntnisse in der Unfall- und Gefäßchirurgie und ist unter anderem Netzwerk-Koordinator „Diabetisches Fußsyndrom“.

Während ihrer bisherigen Tätigkeiten erlebten die beiden Ärzte immer wieder, welche Belastungen Menschen mit sich herumtragen. „Viele trauen sich nicht, mit ihren Fuß-Problemen zum Arzt zu gehen“, sagt Erdogan. Bei einer Praxis, die sich genau auf dieses Gebiet spezialisiert hat, sei das nun nicht mehr der Fall. „Die Nachfrage ist bereits da“, sagen die beiden. Terminvereinbarungen sind unter Telefon 0211 13659250 möglich.

Haus der Ärzteschaft: RP-Sprechstunde zum Thema „Phobien“

(pla) Ein Kind, das sich ständig energiegelad weigert, im Aufzug zu fahren. Ein Erwachsener, der in Panik gerät, wenn er einen großen Platz betreten soll. Das sind Beispiele für Angststörungen. Um die geht es am Mittwoch, 3. November bei der RP-Sprechstunde in Zusammenarbeit mit der Kassenärztlichen Vereinigung Nordrhein. „Phobien behandeln“ heißt es von 18 bis 20 Uhr im Haus der Ärzteschaft. Dann können die RP-Leser drei Spezialisten befragen: Der Düsseldorfer Psychotherapeut Andreas Soljan stellt Grundlagen von Phobien vor. Der Kinder- und Jugend-Psychotherapeut Bernhard Moors berichtet über Therapiemöglichkeiten bei Phobien im Kindesalter, der Psychotherapeut Heribert Blass über Erwachsenen-Phobien.

Epilepsieerkrankte treffen sich morgen zur Selbsthilfe

(soe) Epilepsieerkrankte, deren Angehörige und Interessierte haben die Selbsthilfegruppe „Epilepsie für Düsseldorf und Umgebung“ gegründet. Sie treffen sich regelmäßig alle zwei Wochen, um ihre Erfahrungen auszutauschen, Informationen zu vermitteln und gemeinsam nach Lösungen zu suchen. Das nächste Treffen findet morgen statt. Die Mitglieder treffen sich in den Räumen des Trägervereins ambulanter Hilfsdienste an der Ludwig-Erhard-Allee 18 um 19 Uhr. Mehr Informationen unter Telefon 218539.

Sport trotz Atemnot – Training für die Lunge

(soe) Patienten mit einer Lungenerkrankung sind häufig in ihrer körperlichen Belastbarkeit eingeschränkt. Zusammen mit dem Physiotherapie-Team von Beate Skupin baut die COPD Selbsthilfe Düsseldorf neue Lungensportgruppen auf. Termine und Übungsorte gibt Physiotherapeutin Ricarda Schulz am Mittwoch um 17.30 Uhr im Bürgerhaus Bilk, Himmelgeisterstraße 107f, bekannt. Die Sportangebote trainieren Ausdauer, vermitteln Atemtechniken und verbessern die Koordination. Mehr Informationen unter Telefon 744416.

MONTAG

APOTHEKEN

Apotheke Dr. Herrmann, Wersten, Kölner Landstr. 205, ☎ 0211 7580840, Mo 8.30 - Di 8.30.

Karolinger-Apotheke, Brunnenstr. 4, ☎ 0211 332847, Mo 8.30 - Di 8.30.

Max und Moritz-Apotheke, Westfalenstr. 22, ☎ 6588555, Mo 8.30 - Di 8.30.

Mozart-Apotheke, Duisburger Str. 60, ☎ 0211 491330, Mo 8.30 - Di 8.30.

Pharma-Ko-Apotheke, Schadowstr. 72, ☎ 0211 3619680, Mo 8.30 - Di 8.30.

ÄRZTE

Arzt-Notrufzentrale, ☎ 018050 44100, 24 Stunden, 14 ct/Minute aus dem deutschen Festnetz, Mobilfunkhöchstpreis 42 ct/Minute

Pflege-Notruf-Zentrale, 24 Stunden, Telefon 0700-26302630, max. 12,4 ct/Min. aus dem Festnetz der Telekom, Mobilfunkpreise können abweichen

Privatärztlicher Notdienst, ☎ 0211 19257, 24 Stunden Notdienst

Zentrale Notfallpraxis, Kronenstraße 15, 20 bis 7 Uhr

Zentraler zahnärztlicher Notdienst am EVK, 20 bis 6 Uhr

DIENSTAG

APOTHEKEN

Apotheke Erkrather Straße 100, ☎ 0211 7334104, Di 8.30 - Mi 8.30.

Arnika-Apotheke, Bilker Allee 38, ☎ 0211 393371, Di 8.30 - Mi 8.30.

Geibel-Apotheke, Geibelstr. 83, ☎ 0211 684392, Di 8.30 - Mi 8.30.

Paracelsus-Apo, Konrad-Adenauer-Platz 12, ☎ 364830, Di 8.30 - Mi 8.30.

Roland-Apotheke, Derendorf, Roßstr. 80, ☎ 0211 433157, Di 8.30 - Mi 8.30.

Röntgen-Apotheke, Kölner Landstr. 358, ☎ 0211 790333, Di 8.30 - Mi 8.30

GESUNDHEIT AKTUELL

SELBSTHILFE

► **Leukämie Liga** Das Büro der Leukämieliga ist montags bis freitags in der Zeit von 10 bis 14 Uhr besetzt. Unter der Telefonnummer 8119530 geben Experten Auskünfte und Hilfestellung für Betroffene und Angehörige.

► **Epilepsie** Epilepsieerkrankte, Angehörige und Interessierte treffen sich regelmäßig alle zwei Wochen, um Erfahrungen auszutauschen und Informationen zu vermitteln. Das nächste Treffen ist am morgigen Dienstag, 19 Uhr, an der Ludwig-Erhard-Allee 18. Infos unter Telefon 218539.