WITTEN transparent

- - - KOSTENLOS ZUM MITNEHMEN - - - Für Witten und Bochum-Langendreer

Nr. 4 / April 2021

WENN ESSEN KRANK MACHT...

Der Berg kommt zum Propheten

Neue Wege der urologischen Info-Offensive

Seite 15

Adipositas und plastische Chirurgie

Marien Hospital kooperiert mit Bergmannsheil / Seite 29

Marien Hospital Witten

Haben Sie das Gefühl, das Essen liegt quer?

Leiden Sie häufiger unter Völlegefühl nach dem Essen und krampfartigen Schmerzen im rechten Oberbauch? Gallensteine, die Ihre Gallenwege blockieren, könnten der Auslöser sein.

Da Gallensteine wiederkehrend Probleme verursachen können, ist die richtige Behandlung wichtig. Im Marien Hospital Witten stehen schonende und schmerzarme Methoden zur Verfügung, um den Stau in der Galle zu lösen. Sprechen Sie mit Ihrem Arzt darüber!

Marien Hospital Witten
Klinik für Innere Medizin, Gastroenterologie, Pneumologie
Fon 0 23 02 - 173 - 13 71
medizinischeklinik@marien-hospital-witten.de
www.marien-hospital-witten.de

Marien Hospital Witten
Klinik für Allgemein- und Viszeralchirurgie
Fon 0 23 02 - 173 - 12 03
chirurgie@marien-hospital-witten.de

Mitten in der
ST. ELISABETH GRUPPE
KATHOLISCHE KLINIKEN RHEIN-RUHR

EDITORIAL

Wenn ein Vampir seinen Heißhunger auf Knoblauch eben mit diesen Knollen stillen wird, so geht das für ihn voraussichtlich nicht gut aus, denn: Wie wir aus Bram Stokers Roman „Dracula“ wissen, vertragen Vampire keinen Knoblauch. Sollte der Vampir den Knoblauchgenuss überleben und sich dann (natürlich nächtens) in ärztliche Behandlung begeben, so gilt es für den behandelnden Arzt abzuklären, ob hier eine Nahrungsmittelunverträglichkeit oder eine Nahrungsmittelallergie vorliegt. Die Symp-tome können nahezu identisch sein, dennoch handelt es sich um völlig unterschiedliche Krankheitsbilder. Zu wissen, welches Krankheitsbild in einem solchen Fall vorliegt, ist von immenser Bedeutung für die Therapie. Bei einer Unverträglichkeit fehlt dem Körper ein Stoff, der für die Verarbeitung / Verdauung des Nahrungsmittels zuständig ist. Da kann ein Therapie-Ansatz sein, den fehlenden Stoff künstlich zuzuführen. Dies wird z. B. bei Lactoseintoleranz häufig praktiziert. Bei einer Allergie wendet sich das körpereigene Immunsystem gegen den zugeführten Stoff, was man als allergische Reaktion bezeichnet. Dies erfordert einen ganz anderen Therapieweg und in aller Regel eine Vermeidung des allergie-auslösenden Nahrungsmittels. Wiederholte Kontakte führen nicht zu einem Gewöhnungsprozess, sondern oft zu einer Verschlimmerung bis hin zum allergischen Schock. Was unserem Vampir nun blüht, wissen wir nicht. Wir wissen allerdings, dass es in der Realität keine Vampire gibt. Ihre Existenz ist auch nicht erforderlich, denn es ist auch ohne sie schon alles schlimm genug. So z. B. die beschriebenen Krankheitsbilder, die es – im Gegensatz zu den Vampiren – tatsächlich gibt.

Und darüber hinaus gibt es noch viel mehr, die im Zusammenhang mit der Ernährung stehen. Bekanntermaßen ist die Ernährung für unsere Gesundheit von zentraler Bedeutung. Diesbezüglich gibt es unzählbar viele gut-gemeinte Ratschläge und Empfehlungen, doch da es nun mal individuelle Unterschiede, Unverträglichkeiten, Allergien und Erkrankungen gibt, gibt es keine allgemeingültigen „Speisepläne“. Die oft beschworene „ausgewogene Ernährung“ ist sicherlich richtig, aber bestimmt nicht einfach und auch sie bedarf zumeist der individuellen Anpassung.

Fehldeutungen der Ratschläge für die „gute Ernährung“ gibt es genügend. Und diese führen nicht selten auch zu einem Fehlverhalten im Umgang mit der Ernährung.
Heimische Mediziner und Ernährungsexperten haben sich des Themas angenommen und können hoffentlich mit manch einer Fehldeutung aufräumen.

Eine interessante Lektüre wünscht Ihnen Ihr

Olaf Gellisch

DERMA WITTEN
DERMAWITTEN
Dr. med. Thomas Pfeil
Hautarztpraxis

Dermatologie

Venerologie
Allergologie
Phlebologie
Umweltmedizin
Medikamentöse Tumortherapie

Ambulante Operationen
Hautkrebs Vorsorge
Kinderdermatolgie
Berufsdermatologie
Schuppenflechte
Neurodermitis
Lasertherapie Kosmetik

Balneophototherapie der Schuppenflechte

Pferdebachstraße 16 - 58455 Witten
Tel. 02302-88699 - www.derma-witten.de

WITTEN transparent

...seit 10 Jahren Ihr Praxismagazin in Witten und Langendreer!

Anzeigen- und Redaktionsschluss für die Ausgabe Mai 2021 ist am Freitag, 7. Mai 2021

Medizin – Pflege – Therapie
Klinik für Urologie

Ev. Krankenhaus Witten
Lehrkrankenhaus der Universität Witten/Herdecke

Prostata-Infotag

Die Klinik für Urologie des EvK Witten unter Leitung von Chefarzt Prof. Dr. Andreas Wiedemann veranstaltet eine Telefonsprechstunde rund um Erkrankungen der Prostata. Interessierte können sich am **Donnerstag, 27. Mai 2021** in der Zeit von **15 bis 16 Uhr** unter 02302.175-2521 für ein Gespräch anmelden. Das Team der Klinik für Urologie nimmt sich beim Rückruf ausgiebig Zeit für alle Fragen.

Ev. Krankenhaus Witten
Klinik für Urologie
Chefarzt Prof. Dr. Wiedemann
Pferdebachstr 27
58455 Witten
Fon 02302.175-2521
www.evk-witten.de
www.facebook.com/evkwitten

KONTINENZ- UND BECKENBODENZENTRUM HAGEN-WITTEN

Brillenkollektionen mit besonderem Anspruch und Feeling:

Stockum Optik und Hard Rock Cafe

Was hat der Augenoptik-Spezialist „Stockum Optik GmbH“ (Inh. Augenoptikermeister Michael Schaefers) mit Rockmusik und speziell mit dem Label Hard Rock Cafe zu tun? Seit jüngstem dekoriert das Stockumer Augenoptik-Geschäft mit in der Rockmusik üblichen Instrumenten, mit Rock-Accessoires und immer wieder auch mit dem Label „Hard Rock Cafe“, einer Kulturmarke, die in über 76 Ländern vertreten ist. Hiermit werden die Korrektionsbrillen- und auch Sonnenbrillenkollektionen des Brillenherstellers Ivko in den Blickpunkt gerückt, der sich das Label „Hard Rock Cafe!“ für diesen Zweck gesichert hat. Rockmusik, die weltbekannte atmosphärische Kultgastronomie Hard Rock Cafe und Sehhilfen unter einen Hut zu bringen – macht das Sinn? „Aber ja!“, meint Michael Schaefers, und er kann es auch erklären.

Die Idee – Vielleicht erinnert sich der ein oder andere noch an die 70er Jahre. War von Rockmusik die Rede, so wurde einvernehmlich vom Ausdruck des Lebensgefühls *einer* Generation gesprochen. Die Rockmusik ist in die Jahre gekommen. Aber sie ist nicht nur nach wie vor aktuell, sondern sogar boomend, wie z. B. neu gegründete Radionsender zeigen, die sich ausschließlich der Rockmusik verschrieben haben, oder auch entsprechende Festivals, die zurzeit wg. Corona reihenweise abgesagt werden. Mittlerweile ist die Musik-Richtung nicht mehr nur Ausdruck für das Lebensgefühl einer Generation, sondern sie erfasst auch in ihren in ihren unglaublich weitgefächerten Spielarten Teile aller Nachfolgegenerationen. Insofern hat sie sich von der Zuordnung zu einer gewissen Altersklasse längst emanzipiert. Hard Rock ist mittlerweile generationsübergreifend und mitunter auch generationsverbindend. Auf jeden Fall wird in diesem Zusammenhang das Label Hard Rock Cafe, das weltweit in alle Metropolen vetreten ist, mit einem hohen Wiedererkennungswert verbunden. „Und das ist auch der Ausgangspunkt für den Brillenhersteller aus der Eifel gewesen, sich dieses Label einzukaufen“, so Michael Schaefers. „Denn wer – wie ich – eine gewisse Affinität zu dieser Musik hat, hat nun auch die Möglichkeit, das damit verbundene Lebensgefühl ein Stück weit über die Brillenmode für sich zum Ausdruck zu bringen.“

Die Kollektionen – Sie sind modern und – wie man das von Ivko kennt – qualitativ hochwertig. Dass sie modern sind, hindert den Hersteller aber nicht daran, sich auch an Brillenmodenstilen aus der Zeit zu bedienen, als die Rockmusik noch in den Kinderschuhen steckt. Retro ist hier – wie in vielen anderen Modebereichen – immer auch ein Thema. Und dann gibt es auch noch Modelle, die genau in die andere Richtung gehen: Nicht nur von der Qualität her modern, sondern auch vom Gestell-Design sowie von der Farbgebung. Hier wird klar: Es wird eine sehr breite Zielgruppe angesprochen, von Jugendlichen bis hin zu betagten Erwachsenen – das Rock-Feeling kennt eben kein Alter. Und rockige Details sind es, die die Kollektionen unverkennbar machen: Brillenbügel im Gitarrenhals-Design, stilisierte Gitarrensaiten und viel Kultiges aus der Welt der Rockmusik finden ihren Ausdruck im Design dieser Kollektionen. Aber dies nicht selten angenehm dezent und nicht so kreischend plakativ, wie man Auswüchse der Rockmusik. Aber natürlich gibt es auch die coolen Designs, die ein Muss für den Ro-

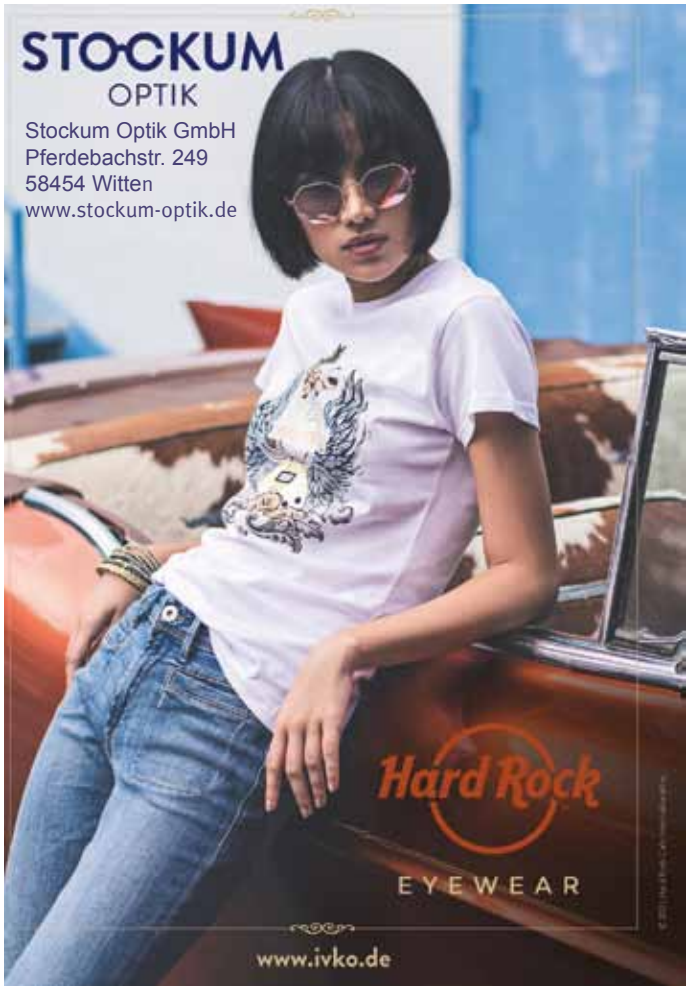
Hard Rock Cafe-Feeling in Witten-Stockum – *Dekoration bei Stockum Optik*

Die 70er lassen grüßen – *nicht nur in Form der „antiquierten Tonträger“, sondern auch bei der Formgebung manch eines Brillengestells. Aber die Retro-Looks sind nur ein Teil der Brillenkollektionen „Hard Rock Cafe“.*

cker / für die Rockerin sind. Gravierende Unterschiede in Form und Farbe spiegeln auch die Bandbreite der Stilrichtungen innerhalb der Rockmusik. Vor allen Dingen sorgen sie aber für eines, nämlich dafür, dass jeder Rock-Fan, jeder Hard Rock Cafe-Fan sein individuell zu ihm passendes Modell finden wird. Und das in bewährter Qualität.

Die Geschichte(n) – Hard Rock Cafe und Rockmusik. Da gibt es gleich mehrere Geschichten zu. Es waren zwei US-Amerikaner, die Anfang der 70er Jahre das erste Hard Rock Cafe in London begründeten, lange bevor der Name zur Marke wurde. Stammgast Eric Clapton spendierte dem Café eine seiner Gitarren. Sie sollte dorthin gehängt werden, wo er am liebsten saß. Somit fand eine Dauerreservierung des Platzes statt. Andere Rockmusiker folgten seinem Beispiel. Als nächster war es Pete Townshend von „The Who“, der eine schwarze Les Paul-Gitarre an das Café schickte. So nahm die Sammlung ihren Anfang. 1982 begannen die Begründer damit, weltweit Cafés nach diesem Beispiel zu eröffnen. Heute hat diese Gastronomie-Kette Kultstatus. Das Lebensgefühl der Rockmusik wird also auch über eine Café-Kette transportiert sowie auch über Kleidung, Accessoires und eben auch Brillenmode.

Eine weitere Schiene / Geschichte verbindet das Stockumer Augenoptik-Geschäft mit der Rockmusik: Das alte weiße Schlagzeug, das zurzeit dort als Deko-Artikel auf die „Hard Rock Cafe-Brillenkollektionen“ aufmerksam macht, war vor rund 40 Jahren aktiv im Einsatz. Stockum-Optik-Chef Schaefers war nämlich früher Hobby-Musiker und hat einige Jahre aktiv Schlagzeug gelernt und gespielt. Dann aber musste die Musikleidenschaft der Sportleidenschaft weichen und das Schlagzeug verschwand auf dem Dachboden. Von dort aus fand es nun seinen Weg ins Augenoptikgeschäft. Michael Schaefers: „Es ist verzogen und unbespielbar...“ – aber nett anzuschauen und mit Sicherheit auch ein Indiz dafür, dass die Affinität zur Rockmusik seines Besitzers auch jetzt – jenseits der aktiven Zeit – noch vorhanden ist...



Familien- und Krankenpflege e.V. Witten

Tagespflege

Wullener Feld
Wullener Feld 34
58454 Witten
☎ 0 23 02 / 70 76 830

Am Mühlengraben
Wetterstraße 8
58453 Witten
☎ 02302 / 70 700-11

Snack am Leuchtturm

Ambulante Pflege

Wullener Feld
Wullener Feld 34
58454 Witten
☎ 0 23 02 / 9 40 40-0

Am Mühlengraben
Wetterstraße 8
58453 Witten
☎ 0 23 02 / 70 700-20

Essen auf Rädern

Wullener Feld
Wullener Feld 34
58454 Witten
☎ 0 23 02 / 9 40 40-10

www.familien-krankenpflege-witten.de

WITTEN transparent
Ihr Praxis-Magazin für Witten und Bochum-Langendreer

seit über 25 Jahren

NEU
Wir führen und pflegen mit KÉRASTASE

Liebe Kundinnen und Kunden, wir sind wieder da!

Dienstags bis freitags von 9 bis 19 Uhr und samstags von 9 bis 14 Uhr. Montags haben wir geschlossen.

Eure Manuela Portus & Team

Jede Generation ist bei uns herzlich willkommen. Wir freuen uns!

Manuela Portus • Tel. 02302 / 5 02 19
Breitestraße 61 • 58452 Witten
www.manuelas-hairstyle.de • Freies WLAN

Mahnwache gegen den Krieg in Äthiopien

Eine Mahnwache „Humanitäre Hilfe sofort! Massaker in Mekelle, Tigray, Äthiopien stoppen!“ fand vor dem Wittener Rathaus statt. Trotz des schlechten Wetters kamen rund 80 Menschen, Vertreter*innen fast aller Parteien, Organisationen, Institutionen und Wittener Bürger*innen.

Harald Kahl, als Vorsitzender vom bürgerforum Witten, hat für die zwei Initiatoren gesprochen und die beiden Resolutionen des Rates der Stadt Witten und des Kreistages des EN-Kreises verlesen. Bürgermeister Lars König hat in seinem Grußwort auf den Brief der vier deutschen Kommunen mit Städtepartnerschaften in Äthiopien an Bundeskanzlerin Merkel Bezug genommen. In diesem Brief ging es um die Stabilisierung der Region mit Unterstützung der Vereinten Nationen und um humanitäre Hilfe für die Krisenregion. Die darauffolgende Reaktion der äthiopischen Botschaft und aus der äthiopischen Diaspora in Deutschland zielte auf eine inhaltliche Relativierung des Schreibens. Die Städte Witten und Gotha sind jedoch bei ihrer Position geblieben. „Ich knicke nicht bei jedem Gegenwind ein“, sagte König. Er machte deutlich, dass die Stadt Witten weiterhin ihren politischen Einfluss geltend machen und sich um einen Waffenstillstand und humanitäre Hilfe bemühen will.

Ahmedin Idris von Etiopia Witten e.V. hat mit bewegenden Worten den Kriegsverlauf seit November 2020 geschildert, mit all den Massakern, der Vertreibung und den Plünderungen. Der Kontakt zum Ayder Hospital stabilisiert sich zunehmend und der Verein konnte zwischenzeitlich 27.000. Euro Hilfsgelder überweisen. Leider gibt es bis heute keine Nachrichten von den Schulen, die Wittener massiv unterstützt haben.
Am Ende rief er zum sofortigen Waffenstillstand und der Schaffung eines humanitären Hilfskorridors auf.

Harald Kahl beendete als Verantwortlicher die Mahnwache mit einem Dank an alle Beteiligten für die breite Unterstützung dieser Aktion. Ein kleines, aber mächtiges Zeichen des Vereins Etiopia, des bürgerforum Witten und der Stadt Witten für Humanität und Städtepartnerschaft.

Soroptimistinnen versorgen Einrichtungen mit Gratis-Hygieneartikeln

Mechthild Heikenfeld und Monika Kriens vom Soroptimistinnen Club Witten-Herdecke überreichten im Innenhof von Haus Witten Hygieneartikel sowie Informationsmaterialien an Ursula Fama, Leiterin der Abteilung Jugendförderung der Stadt Witten. Wenn die Jugendeinrichtungen wieder öffnen dürfen, stehen den jugendlichen Besucherinnen kostenlose Hygieneartikel zur Verfügung.

Zusätzlich versorgt der SI Club Witten Herdecke weitere Einrichtungen mit kostenlosen Hygieneartikeln:
Das Haus im Park (HIP) e.V., die Diakonie Mark-Ruhr Wohnungslosenhilfe in Witten, den Verein Unsichtbar e.V. – Hilfe für Menschen am Rande der Gesellschaft, die Wabe (Wittener Gesellschaft für Arbeit und Beschäftigungsförderung mbH), die Wittener Tafel e.V. sowie Wittener Schulen
Finanziell unterstützt wird das Projekt durch die Sparkasse Witten, die Volksbank Bochum-Witten mit dem Programm „Heimathelden“ und vom clubeigenen Förderverein SI Witten-Herdecke.
Die Soroptimistinnen freuen sich einerseits über weitere Förderer, aber auch über Anfragen von Einrichtungen für Frauen und Mädchen, die an einer Unterstützung durch kostenlose Hygieneartikel interessiert sind. Kontakt: https://clubwitten-herdecke.soroptimist.de/kontakt.

Soroptimist International (SI) ist eine der weltweit größten Service-Organisationen berufstätiger Frauen mit gesellschaftspolitischem Engagement. Soroptimistinnen befassen sich mit Fragen der rechtlichen, sozialen und beruflichen Stellung der Frau und vertreten die Position der Frauen in der öffentlichen Diskussion. Sie setzen sich ein für die Verbesserung der Lebensbedingungen für Frauen und Mädchen. Sie agieren lokal, regional, national und global.

Übergabe von Infos und Hygiene-Artikeln: *(von links) Monika Kriens, Ursula Fama und Mechthild Heikenfeld.*

hagebau hagebaumarkt

HIER HILFT MAN SICH.

Trotz Corona sind wir weiterhin für Sie da!

ZIESAK

hagebaumarkt · baustoff drive-in
FLORALAND · zoocenter

Bochum

Hauptstraße 90 (B 235)
44894 Bochum

Fritz Ziesak GmbH & Co. KG
Telefon: 02 34/92 66-0
www.ziesak.de

Hagebaumarkt Ziesak – Wie ein Baumarkt unter erschwerten Bedingungen funktioniert

Seit vier Jahren befindet sich nun der Hagebaumarkt Ziesak an seinem neuen Standort, dem ehemaligen Zechen- bzw. Opel-Gelände an der Hauptstraße 90 in Langendreer. Bekanntermaßen hat die Firma Ziesak hier für sich überaus erfolgreich eine neue Ära eingeläutet, mit neuen Ideen, neuen Dimension, neuem Anspruch. Eine Vielzahl der Ideen und Pläne wurde umgesetzt. Aber vieles hängt auch noch in der „Warteschleife". Verschiedene Vorstellungen für das jetzt noch dort vorhandene Brachgelände könnten im Falle ihrer Realisierung nicht nur eine willkommene Angebotserweiterung für die Kundschaft sein, sie könnten auch die Versorgungs- und Infrastruktur des Ortsteils Wilhelmshöhe breichern. Doch wie sieht es jetzt aus, im zweiten Corona-Jahr? Witten transparent sprach mit Christian Fürkötter, der seit Anfang Februar diesen Jahres vor Ort als Geschäftsleiter dieses Hagebaumarktes tätig ist.

Angesichts der sich ständig ändernden Auflagen und Bestimmungen in der Corona-Situation musste die Geschäftsleitung naheliegenderweise andere Prioritäten setzen. Den Mitarbeitern geht es wie vielen anderen dieser aber auch anderer Branchen auch: Sie haben sich zum Teil mit Aufgaben zu beschäftigen, von denen sie vor einem Jahr noch nicht wussten, dass es sie gibt. Christian Fürkötter:
„Wir arbeiten zurzeit so, dass wir unter Einhaltung der Vorgaben von Landes- und Bundesregierung den Betrieb aufrecht erhalten können. Wir müssen Basis-Arbeit leisten. Das heißt, wir versuchen alles, damit wir unsere Kunden weiterhin mit der benötigten Ware versorgen können."

Neue Einkaufsstrukturen – eine Momentaufnahme

Wer kann wann im Hagebaumarkt Ziesak einkaufen und welche Voraussetzungen muss sie / er mitbringen? Diese Frage muss zurzeit jeden Tag aufs Neue gestellt und beantwortet werden, da sich die Vorgaben ständig ändern. Wie der Geschäftsleiter erklärte, hat das Team manchmal erst sonntags abends erfahren, wie es am folgenden Verkaufstag im Geschäft weitergehen darf. Dass die Geschäftsleitung natürlich darum bemüht ist, die „Hürden" für die Kunden so tief wie möglich zu halten, versteht sich von selbst. Dennoch muss sie die Vorgaben erfüllen, und diese waren zum Zeitpunkt, da dieses Gespräch stattfand, alles andere als niedrig.

Hier ein Überblick, der nur als Momentaufnahme zu verstehen ist. Da hieß es jedenfalls:

❑ Das Garten-Center ist / war (?) für alle Kunden frei zugänglich – natürlich mit Maske. Erreichbar ist das

Wegweiser durch die Corona-Zeit – *Während der linke Wegweiser auf das besondere Angebot des Corona-Testcenters auf dem Ziesak-Parkplatz verweist, führt das rechte Schild ins Gartencenter, das ohne Termin und Schnelltest aufgesucht werden kann.*

Die Abteilung für Arbeitskleidung *erfährt mit Artikeln der Marken Puma und Carhartt eine Erweiterung, die zeigt: Arbeitskleidung muss zweckmäßig sein, kann dabei aber dennoch modischen Ansprüchen genügen.*

Garten-Center über den Haupteingang, dann ist der Weg dorthin ausgeschildert, und nur diesen dürfen die Kunden zum Garten-Center nutzen. Sie werden vom Türsteher eingewiesen.

❑ Privatkunden, die den Baumarkt und/oder den Drive-in aufsuchen möchten, müssen einen tagesaktuellen (nicht älter als 24 Stunden) negativen Corona-Schnelltest vorweisen, müssen sich einen Termin geben lassen und sie müssen sich auch vor Ort oder online registrieren. Einem solchen Schnelltest (auch Bürgertest genannt) kann man sich auf dem Ziesak-Parkplatz unterziehen, denn hier werden die Schnelltests von einem Anbieter im Auftrag von Ziesak angeboten. Pro Person und Woche ist ein solcher Test kostenlos. Der Test-durchführende Dienstleister ist über die Homepage von Ziesak verlinkt, so dass man über diese Homepage kurzfristig einen Termin vereinbaren kann. Die Testung wird ausschließlich für mit dem Pkw anreisende Kunden angeboten. Sie können in die ausgeschilderte Testzone hineinfahren und während der Testung im Wagen sitzen bleiben. Eine Testung von Fußgängern ist nicht vorgesehen.

❑ Alternativ, für Personen, die sich einem Schnelltest nicht unterziehen können oder wollen, wird angeboten, die Waren online oder telefonisch zu bestellen. Diese können dann nach Terminvergabe abgeholt werden.

❑ Gewerbetreibende und Handwerker haben uneingeschränkten Zutritt zu Baumarkt und Drive-in und benötigen keinen Schnelltest. Sie müssen sich aber eben als Gewerbetreibende oder Handwerker ausweisen.

❑ Verkauf aus der Zooabteilung – Dieser Bereich ist ebenfalls für Kunden frei zugänglich. Ohne Termin und ohne Corona-Schnelltest können hier Tiernahrung und Zubehör eingkauft werden.

Das Fliesensortiment *soll eine Erweiterung um namhafte hochwertige Fliesen erfahren.*

Aktuelle Infos

Wie die jeweils aktuellen Erfordernisse für einen Besuch des Hagebaumarktes Ziesak aussehen, erfährt man online unter www.ziesak.de und telefonisch unter (02 34) 92 66 - 0.

Sortimentserweiterungen bei Fliesen und Berufsbekleidung

Trotz allem – auch die Normalität geht ein bisschen weiter. Und zur Normalität eines modernen Baumarktes gehören Sortimentsveränderungen, die sich zumeist an den Kundenwünschen orientieren. Im Hagebaumarkt Ziesak in Bochum-Langendreer betrifft dies als nächstes die Bereiche Arbeitskleidung und Fliesen. Durch Postenverkauf soll im Fliesenbereich verstärkt auch dem höheren Anspruch an Qualität Rechnung getragen werden. So zu.B. zurzeit mit den qualitativ hochwertigen namhaften Fliesen von Villeroy und Boch. Eine dauerhafte Erweiterung des hochwertigen Fliesenangebotes wird voraussichtlich zum Herbst oder Winter erfolgen. Arbeitskleidung ist natürlich für den Hagebaumarkt, der sich als Partner des heimischen Handwerks versteht, ein großes Thema. Kein Wunder also, dass es hier eine Sortimentserweiterung geben wird. Und dies auch ziemlich zeitnah. Wie Christian Fürkötter erklärt, kommen die Marken Puma und Carhartt mit ins Sortiment. Letztere Marke ist besonders bei der jüngeren Kundschaft angesagt, da sie – obwohl sie Arbeitskleidung anbietet – als trendy gilt.

Christian Fürkötter, *Geschäftsleiter Hagebaumarkt Ziesak, Bochum-Langendreer*

Was hat Fett mit den Gelenken zu tun?

Das „Zuviel“ an Fett im Körper hat negative Auswirkungen auf fast alle Bereiche: Organe, Gefäße, Durchblutung – alles kann Schaden durch zu viel Fett erleiden. So auch die Gelenke – mittelbar, muss man sagen, denn nicht das Fett an sich schadet den Gelenken, sondern das Gewicht, das es mit sich bringt. Durch mehr Gewicht / Übergewicht werden die Gelenke in den Knien und in der Hüfte stärker belastet. Jetzt mag man dagegen halten: Aber wenn ich das Fett durch Muskeln ersetze, müssten die Gelenke ja noch mehr belastet werden, da Muskelmasse schwerer als Fett ist. Stimmt schon, aber im Gegensatz zum Fett geben die Musekln dem Skelett Halt und entlasten somit die Gelenke. Fett macht nur schwerer. Eine einfache Zahl aus dem Bereich der Orthopädie und Unfallchirurgie des EvK Witten, genannt vom dortigen Chefarzt, Dr. Michael Luka, belegt dies eindeutig: 2/3 der Patienten, die ein künstliches Gelenk bekommen, sind mit Übergewicht ins Krankenhaus gekommen.

Wie reagiert das Gelenk auf die Mehrbelastung durch höheres Gewicht?

Dr. Luka: „Der Knorpel wird weniger ernährt, da er mehr gequetscht wird. Das macht ihn anfälliger für Verletzungen. Es kommt durch die höhere Belastung auch zu einem stärkeren Gelenkverschleiß. Dies kann bei starkem Übergewicht zu Fehlstellungen der Beine führen („O- und X-Beine“), welche wiederum den Gelenverschleiß beschleunigen.“

Ein Teufelskreislauf also, bei dem die Problematik sich selbst hochschaukelt. Die Betroffenen leiden unter Schmerzen und Bewegungseinschränkungen. Diese Bewegungseinschränkungen hindern ihn zumeist an dem, was in solchen Fällen zur Gewichtsreduktion und somit zur Entlastung der Gelenke ratsam ist: Mehr Bewegung.

Ab welch einem Gewicht müssen Übergewichtige mit einem dadurch forcierten Gelenkverschleiß rechnen?

Dr. Luka: „Die Grenze ist bei etwa 100 kg anzusetzen, wenn es sich nicht gerade um einen sportlichen Zwei-Meter-Mann handelt.

Gibt es Therapieformen / konservative Therapien, mittels derer der geschädigte Knorpel geheilt werden kann?

Dr. Luka: „Ein geschädigter Knorpel im Gelenk wächst nicht nach. Es gibt aber Methoden, bei denen aus den Knorpelzellen des Patienten weitere Knorpelmasse gezüchtet wird, die dann an die dafür vorgesehenen und vorbereiteten Stellen eingesetzt werden kann. Dies ist aber nur für bestimmte Bereiche des Knies und der Schulter möglich, bei der Hüfte gibt es das nicht. Das hängt damit zusammen, dass diese Methode nur in den Bereichen des Gelenkes angewendet werden kann, in denen eine Belastung nur bei Beugung entsteht. Bei der Hüfte sowie in anderen Bereichen des Knies, wo eine Dauerbelastung vorhanden ist, ist dieses Verfahren deshalb nicht angezeigt. Neben dieser Methode der Knorpeltransplantation nach Entnahme von Knorpelzellen und Neuzüchtung weiterer Knorpmasse gibt es auch noch das Verfahren der Knorpeltransplantation, bei dem Knorpelmasse an anderer Stelle des Körpers entnommen und dort eingesetzt wird, wo die Schädigung vorliegt.“

OP-Risiken bei stark übergewichtigen Patienten

Wenn diese Verfahren nicht zum Einsatz kommen können, ist ein Gelenkersatz, eine Prothese erforderlich. Und wieder spielt das Zuviel an Übergewicht eine wichtige Rolle, denn nicht bei jeder übergewichtigen Person lässt sich problemlos ein Kunstgelenk einsetzen. „Je mehr Fett der Patient mitbringt, um so risikoreicher ist die OP“, so Dr. Luka. Das ist einleuchtend: Je mehr Masse zu OP-Zwecken durchschnitten werden muss, um so größer wird die Wundfläche und damit auch die Infektionsgefahr. Wie Dr. Luka erklärte, gibt es deshalb Orthopädien, die entsprechenden Patienten anraten: „Nehmen Sie erstmal 30 Kilo ab und kommen sie dann wieder.“ Das wird im EvK Witten nicht so gehandhabt, da man weiß, dass gerade für diese Patienten das Abnehmen besonders schwierig ist, schon allein aus vorgenannten Gründen der Bewegungseinschränkung. Darum soll auch ihnen geholfen werden. Doch es gibt Grenzen. Bei 200 kg aufwärts lehnt auch Dr. Luka es ab, das Risiko mitzutragen und verweist dann an Spezialkliniken, die auf solche Fälle ausgelegt sind.

Übergewicht und Gelenkersatz – Wie verträgt sich das?

„Ist die Gelenkprothese einmal erfolgreich eingebracht, dann ist alles okay“, müsste man meinen. Ist es auch, aber die Frage ist: Wie lange? Denn: Natürlich belastet das Zuviel an Gewicht die Gelenkprothese wie schon vorher das eigentliche Gelenk. Zwar sind die modernen Gelenksprothesen aus hochwertigsten Materialien beschaffen und stellen Vorgängergenerationen hinsichtlich der Haltbarkeit um Längen in den Schatten, aber sie sind eben für normalgewichtige Personen ausgelegt. Dies ist zurzeit auch technisch anders gar nicht möglich, denn die menschliche Anatomie gibt die Gelenks- und somit Prothesengröße vor, so dass der Operateur nicht einfach ein stabileres, größeres Teil einsetzen kann.

Die Prothese bei einer übergewichtigen Person wird also mehr Belastungen ausgesetzt, als dies bei einer normalgewichtigen Person der Fall wäre. Durch diese stärkere Beanspruchung erhöht sich auch der Verschleiß, so dass ein stark übergewichtiger Gelenkersatzpatient sich mit dem Gedanken vertraut machen muss, dass seine Prothese nicht so lange halten wird, wie es die Prothesen-Hersteller für normalgewichtige Patienten veranschlagen. Die Betroffenen sollten also nach erfolgreicher Gelenkersatztherapie das Thema „Gewichtsreduktion“ ernst nehmen – im eigenen Interesse. Und es dürfte dann auch verstärkt ein Thema für sie werden, denn mit dem Kunstgelenk haben sie ein deutliches Mehr an Lebensqualität gewonnen und nunmehr auch die Möglichkeit, sich in bestimmten Grenzen deutlich mehr zu bewegen.

Dr. Michael Luka
Chefarzt Klinik für Orthopädie u. Unfallchirugie EvK Witten

Übergewicht und Adipositas – Unterschiede bei Männern und Frauen

Der Anteil an Menschen, die an Übergewicht und Adipositas leiden, nimmt weltweit stetig zu. Untersuchungen des Robert Koch-Instituts in Deutschland zeigen, dass etwa 28,8 Prozent der Frauen und 43,4 Prozent der Männer übergewichtig sind. 18 Prozent der Frauen und 18,3 Prozent der Männer sind sogar adipös. Die Definition von Übergewicht und Adipositas, also krankhaftem Übergewicht, erfolgt dabei meistens über den sogenannten Body-Mass-Index (BMI). Bei diesem wird das Körpergewicht in Relation zur Körpergröße gesetzt. Ab einem BMI von 25kg/m² besteht ein Übergewicht, ab einem BMI von 30kg/m² eine Adipositas.

Hauptursachen

Hauptursache für Übergewicht und Adipositas sind eine zu energiereiche Ernährung und ein Mangel an Bewegung. Vor allem die zunehmende Verbreitung zuckerhaltiger Getränke wie z. B. Limonade oder Cola und kohlenhydrat- und fettreicher Lebensmittel, wie z. B. Fast Food und Fertigprodukte, werden für das steigende Übergewicht in der Bevölkerung verantwortlich gemacht. Aber auch einige Erkrankungen oder Medikamente können zu einer Gewichtszunahme beitragen. Dazu zählen vor allem Erkrankungen, die mit einer Unterfunktion der Schilddrüse einhergehen – diese treten häufiger bei Frauen auf, können aber auch Männer betreffen. Auch Depressionen oder Störungen des Kortisolstoffwechsels können eine Gewichtszunahme begünstigen.

Hormonelle Störungen

Übergewicht ist mit komplexen hormonellen Störungen verbunden. Das liegt unter anderem daran, dass Fettgewebe an der Produktion weiblicher Geschlechtshormone, sogenannter Östrogene, beteiligt ist. Bei Männern wird ein Teil des im Hoden produzierten Testosterons in Östrogen umgewandelt. Aus diesem Grund haben übergewichtige Männer häufig weniger Testosteron und stattdessen zu viel Östrogen. Folgen können unter anderem Störungen der Sexualfunktion, der Fruchtbarkeit oder eine Verweiblichung des männlichen Körpers sein. Aber auch eine verminderte geistige und körperliche Fitness und der Abbau bzw. der fehlende Aufbau von Muskulatur können aus diesem hormonellen Ungleichgewicht folgen. Bei übergewichtigen Frauen steigt das Risiko für Gebärmutterhals- und Brustkrebs durch den erhöhten Östrogenspiegel.

***Übergewicht** birgt bei Männern und Frauen unterschiedliche Risiken. Foto: kaew6566 - stock.adobe.*

Einfluss von Stoffwechselstörungen

Übergewicht ist zudem häufig mit Störungen des Glukosestoffwechsels verbunden: Durch den zu hohen Zuckeranteil im Blut wird vermehrt Insulin freigesetzt. Langfristig kann über diesen Mechanismus eine Resistenz der Zellen gegenüber Insulin und somit ein Diabetes mellitus entstehen. Der zu hohe Insulinspiegel kann bei Frauen aber auch das Krankheitsbild des so genannten „Polyzystischen Ovarsyndroms“, kurz PCOS, begünstigen: Insulin stimuliert die Eierstöcke, vermehrt männliche Geschlechtshormone zu produzieren. Bei vielen betroffenen Frauen bestehen vergrößerte Eierstöcke mit vielen Zysten, was namensgebend für die Erkrankung ist. Das „zu viel“ an männlichen Geschlechtshormonen kann sich in Unfruchtbarkeit, Zyklusstörungen, Herz-Kreislauf-Erkrankungen, Stoffwechselerkrankungen, einem männlichen Behaarungstyp oder auch psychischen Erkrankungen zeigen. Außerdem begünstigt ein erhöhter Androgenspiegel wiederum eine Gewichtszunahme und die Freisetzung von Insulin – ein Teufelskreis entsteht. Aktuelle Forschungsergebnisse zeigen, dass durch eine deutliche Gewichtsabnahme, z. B. nach einer adipositaschirurgischen Operation, die Erkrankung in den meisten Fällen geheilt oder zumindest stark gebessert werden kann. Immer mehr Gynäkologen empfehlen daher bei schwerst übergewichtigen Frauen, die an PCOS oder Unfruchtbarkeit leiden, auch die Behandlung durch adipositaschirurgische Eingriffe in Erwägung zu ziehen.

Behandlungsmöglichkeiten

Sowohl bei Männern als auch bei Frauen lassen sich viele der adipositas-assoziierten Erkrankungen durch eine Gewichtsnormalisierung heilen. Eine effektive Behandlung ist daher wichtiger Bestandteil in der ärztlichen Versorgung. Das Adipositaszentrum des Marien Hospital Witten bietet Patienten, die an Adipositas leiden, ein multimodales Behandlungskonzept, das sich aus Ernährungstherapie, Bewegungstherapie, endokrinologischer und psychologischer Diagnostik, Selbsthilfegruppen und – wenn nötig – chirurgischen Eingriffen zusammensetzt.

Prof. Dr. Metin Senkal
Chefarzt
Klinik für Allgemein- und Viszeralchirurgie
Leiter Adipositaszentrum
Marien Hospital Witten

Nahrungsmittelallergie

Eine allergische Reaktion ist eine fehlgesteuerte Überempfindlichkeitsreaktion des Immunsystems. Bei einer Nahrungsmittelallergie können schon kleinste Konzentrationen eines Lebensmittels in kurzer Zeit zu schweren allergischen Reaktionen führen.

Jeder Vierte in Deutschland glaubt, an einer Nahrungsmittelallergie zu leiden, doch sind von echten allergischen Reaktionen auf Nahrungsmittel nur ca. 3 - 10% der Kinder und nur 1 – 2% der Erwachsenen (Frauen doppelt so häufig wie Männer) betroffen – das sind schätzungsweise 5% der Bundesbürger.

Lecker und gesund! *Aber dennoch bergen einige der hier abgebildeten Lebensmittel für bestimmte Personen Allergiepotenzial.*

Ursachen einer Nahrungsmittelallergie

Für die Zunahme der Allergien allgemein wird neben der genetischen Disposition besonders die fehlende Stimulanz des Immunsystems durch eine immer steriler werdende Umwelt verantwortlich gemacht. Auch die zunehmende Kontamination der Umwelt mit Schadstoffen wird als Auslöser diskutiert. Speziell die Nahrungsmittelallergien sind jedoch auch von den Essgewohnheiten abhängig. Die Erfahrung zeigt, dass z.B. durch den vermehrten Genuss von Soja auch die allergischen Reaktionen darauf zunehmen.

Ein deutlich erweitertes Nahrungsmittelangebot (z.B. exotische Früchte wie Kiwis, Feigen, Mango...), welches das ganze Jahr über zur Verfügung steht, sowie eine steigende Tendenz zu stark verarbeiteten Lebensmitteln, ist gleichzeitig auch verbunden mit einer Zunahme potenzieller Allergene. So kommt es dass immer mehr Menschen von Nahrungsmittelallergien betroffen sind.

Häufig – insbesondere bei Erwachsenen – treten auch Allergengemeinschaften auf, sogenannte Kreuzallergien. Dieses können Gemeinschaften zwischen Nahrungsmitteln untereinander, aber auch häufig zwischen Nahrungsmitteln und Pollen sein (pollenassoziierte Nahrungsmittelallergie), z.B. die Nuss- und Steinobstallergie bei Birkenpollenallergikern.

Oft wird auch die Neurodermitis bei Kindern mit einer Nahrungsmittelallergie in Verbindung gebracht. Wissenschaftliche Untersuchungen haben jedoch ergeben, dass die Neurodermitis an sich keine unmittelbare Folge einer echten Nahrungsmittelallergie ist. Nahrungsmittelallergien können aber zu Verschlechterung des Hautbefundes führen. Auch sind Kreuzallergien mit Nahrungsmitteln bei Neurodermitis-Patienten häufig, und diese können dann ebenfalls zu juckenden Hautirritationen führen.

Wie entsteht eine Nahrungsmittelallergie?

Nahrungsmittelallergien sind meistens auf eine allergische Reaktion des sog. Sofort-Typs zurückzuführen. Hierbei treten die Symptome direkt nach der Aufnahme des Nahrungsmittels auf. Der erste Kontakt mit der auslösenden Substanz, dem Allergen, verläuft ohne äußere Symptome; es kommt aber im Körper zur Bildung von Allergie-vermittelnden Antikörpern (IgE), die bei einem zweiten Kontakt die Freisetzung von entzündungsfördernden Substanzen, den sog. Mediatoren (z.B. Histamin) hervorrufen, welche die eigentlichen allergischen Reaktionen des Körpers bewirken. Häufig sind diese Reaktionen örtlich begrenzt.

Bei einer Ausweitung der allergischen Reaktion auf den gesamten Organismus kann es jedoch zu einem lebensbedrohlichen Zustand kommen, dem anaphylaktischen Schock. Dieser ist verbunden mit einem starken Blutdruckabfall, einer Erhöhung der Herzfrequenz, einer Verengung der Bronchien und Schwellungen und Ödeme im Bereich des Kehlkopfes.

Neben den echten Nahrungsmittelallergien kommen auch die nicht immunologisch bedingten Nahrungsmittelintoleranzen vor. Diese werden durch Enzymdefekte verursacht (z.B. eine Milchzuckerintoleranz durch das Fehlen des Enzyms Lactase). Hierbei können bestimmte Nahrungsmittelbestandteile vom Körper nicht verdaut werden und können auch allergieartige Beschwerden verursachen.

Pseudoallergien

Pseudoallergische Reaktionen entstehen im Gegensatz zu den Nahrungsmittelallergien häufig in Abhängigkeit von der aufgenommenen Dosis einer auslösenden Substanz in den Lebensmitteln. Diese können in den verschiedensten Lebensmittelzusatzstoffen enthalten sein: Farbstoffe, Aroma- und Konservierungsstoffe, Salicylate (viel in Beerenfrüchten, Orangen, Aprikosen, Ananas, Gurken, Oliven, Weintrauben, Wein, Gewürzen). Auslöser pseudoallergischer Reaktionen können auch biogene Amine wie Histamin, Tyramin oder Serotonin können sein. Diese sind entweder natürlicherweise in den Lebensmitteln in ho-

her Konzentration enthalten (z.B. Rotwein, Fisch) oder entstehen bei der Gärung (Sauerkraut) oder Fermentation (Käse) bzw. bei dem Verderb von Lebensmitteln durch Mikroorganismen.
Häufig treten bei der Pseudoallergie Symptome wie Nesselsucht, Kopfschmerz, Übelkeit, Durchfall und Juckreiz erst nach mehreren Stunden Verzögerung auf, halten jedoch länger an als bei der Nahrungsmittelallergie. Bei allen genannten nicht immunologisch bedingten Reaktionen des Körpers auf bestimmte Nahrungsmittel werden keine Antikörper gebildet, da der Körper auf diese Nahrungsmittel direkt reagiert. Daher sind diese Pseudoallergien auch nicht durch Hauttestungen zu erkennen. Dabei gleicht die Symptomatik oft der einer echten Nahrungsmittelallergie.

Symptome einer Nahrungsmittelallergie

Nahrungsmittelallergene lösen sehr unterschiedliche Reaktionen aus:

- Haut: Ekzeme, Nesselsucht (Urtikaria): Rötungen und juckende Quaddeln sowie akut auftretende Schwellungen (Quinke-Ödeme)
- Augen: Ödeme, allergische Bindehautentzündung (allergische Konjunktivitis)
- Nase: Schnupfen (allergische Rhinitis), Niesen
- Mund: juckende, entzündete Mundschleimhaut, geschwollene Zunge und Gaumen
- Bronchien/Lunge: Husten, allergisches Asthma
- Magen-Darm-Bereich: Darmkrämpfe, Durchfall, Erbrechen, Druck- und Völlegefühl
- Kreislauf: anaphylaktischer Schock Blutdruckabfall, Herzrhythmusstörungen, Herzrasen, Kopfschmerz

Welches sind die häufigsten Nahrungsmittelallergien?

Besonders häufig sind:

- Kuhmilch-Allergie
- Hühnerei-Allergie
- Soja-Allergie
- Weizen-Allergie
- Allergien gegen Nüsse (Haselnüsse, Erdnüsse)
- Allergien gegen Obst und Gemüse
- Gewürzallergien
- Allergie gegen Fische und Schalentiere
- Pollenassoziierte Nahrungsmittelallergie

Nahrungsmittelallergie: Was ist zu beachten?

Die beste Therapie ist, die Nahrungsmittel zu meiden, die die Allergie auslösen. Dies kann jedoch mitunter sehr schwierig sein, da es auch versteckte Inhaltsstoffe gibt (Nüsse, Soja, Milcheiweiß etc.), die nicht in jedem Fall deklariert sind. So bleibt nur die Möglichkeit, so weit wie möglich auf verarbeitete Lebensmittel zu verzichten oder immer dieselben Markenartikel zu kaufen, mit denen man schon gute Erfahrungen gemacht hat.
Bei Verdacht auf eine Nahrungsmittelallergie sollte zunächst einmal der Hausarzt gefragt werden, damit andere Erkrankungen des Magen-Darm-Traktes ausgeschlossen werden können. Ist dies der Fall, muss in jedem Fall ein erfahrener Allergologe zu Rate gezogen werden, der durch verschiedene Tests seine Diagnose in Richtung einer Allergie gegen ein bestimmtes Nahrungsmittel einengen kann. Auch ein Ernährungstagebuch kann hier zu hilfreichen Hinweisen für den Allergologen führen.
Meist ist dann sowohl zur Diagnose als auch zur Therapie eine spezielle diätetische Strategie erforderlich.

Dr. Thomas Pfeil
Hautarzt / Witten

Kontinenz- und Beckenbodenzentrum erfolgreich rezertifiziert

Das Kontinenz- und Beckenbodenzentrum Hagen-Witten, an dem die Klinik für Urologie des Evangelischen Krankenhauses Witten federführend beteiligt ist, wurde erfolgreich rezertifiziert. Die Deutsche Kontinenzgesellschaft hat den beteiligten Ärzten damit zum wiederholten Male hervorragende Behandlungsqualität bescheinigt.

In dem Zentrum arbeiten seit 2009 Ärzte der Urologie, Gynäkologie, Geriatrie, Koloproktologie sowie Neurologie aus dem Raum Witten/Hagen Hand in Hand, um Beschwerden von Patienten mit ungewolltem Urin- oder Stuhlverlust umfassend zu diagnostizieren und zu lindern. „Während sich Blaseninkontinenz ausgelöst durch einen Harninfekt noch gut allein durch den Hausarzt behandeln lässt, ist bei komplexen Fällen mit neurologischen Leiden die Kompetenz von Ärzten verschiedener Disziplinen gefragt“, weiß Prof. Dr. Andreas Wiedemann, Chefarzt der Klinik für Urologie am EvK Witten und Koordinator des Kontinenz- und Beckenbodenzentrums Hagen-Witten. Eine enge Zusammenarbeit ist hier längst gelebte Realität: Bei regelmäßigen Treffen besprechen die Fachärzte die Erkrankungen der Patienten sowie mögliche Therapieformen. Auch gemeinsame Operationen für ein bestmögliches Behandlungsergebnis stehen an der Tagesordnung. So erfahren Betroffene schnell und effizient Hilfe, unnötige Mehrfachuntersuchungen bleiben ihnen erspart.

Mitglieder des Kontinenz- und Beckenbodenzentrums sind die Kliniken für Urologie (Chefarzt Prof. Dr. Andreas Wiedemann) und Geriatrie (Chefarzt Dr. Ulrich Weitkämper) am Evangelischen Krankenhaus Witten, die Frauenklinik am Evangelischen Krankenhaus Hagen-Haspe (Chefarzt Dr. Jacek Kociszewski) sowie die Kliniken für Allgemein- und Viszeralchirurgie (Chefärztin Dr. Doris Beißel) und für Neurologie (Leitender Arzt Prof. Dr. Hubertus Köller) am Katholischen Krankenhaus in Hagen.

***Bei regelmäßigen Treffen** besprechen die Fachärzte die Erkrankungen der Patienten und mögliche Therapieformen.*

Wenn Essen krank macht – Was Krabbensalat mit Nierensteinen zu tun hat

Je nachdem, ob ein Nierenstein Calcium enthält oder nicht, unterscheidet der Urologe zwischen „schattengebenden“, d. h. im Röntgenbild sichtbaren oder „nicht-schattengebenden“, d. h. ohne Kontrastmittel nicht sichtbaren Nierensteinen. Letztere bestehen fast immer aus Harnsäure, einem Stoff, den Menschen im Gegensatz zu den meisten Säugetieren mit dem Urin ausscheiden. Fällt zuviel Harnsäure an oder ist die Urinmenge zu gering, entstehen Harnsäurekristalle – übrigens im Urin und in der „Gelenkschmiere“.

Was im Gelenk zu „Sand im Getriebe“ mit Schmerzen und Rötung sofort einen Gichtanfall macht, führt in der Niere erst einmal nicht zu einem Problem:
Die Harnsäurekristalle in der Niere wachsen schmerzlos zu Steinen zusammen, die erst dann Beschwerden machen, wenn sie in den Harnleiter fallen und zu einem Stau führen (s. Abb.). Es entsteht eine Nierenkolik, von der viele Frauen sagen, dass sie schlimmer als ihre Geburten gewesen sei.
Dabei sind Harnsäuresteine vermeidbar- Vegetarier bekommen sie nie. Harnsäure entsteht durch tierisches Eiweiß, das nicht nur Harnsäure enthält, sondern auch zu „saurem“ Urin führt, in dem Harnsäure sich schlechter löst. Damit das nicht passiert, muss der Betroffene häufig Medikamente einnehmen, die die Entstehung der Harnsäure blockieren. Leider findet sich besonders viel Harnsäure in vielen Lebensmitteln, die schmecken: So sind Muscheln, kleine Fischsorten, Krabben, aber auch tierische Innereien wie Leber besonders harnsäurehaltig. Also: Wer unter Gicht oder Harnsäure-Nierensteinen leidet, muss auf Krabbensalat verzichten und besser zum kompletten Vegetarier werden.

Wie kann die Urologie helfen?

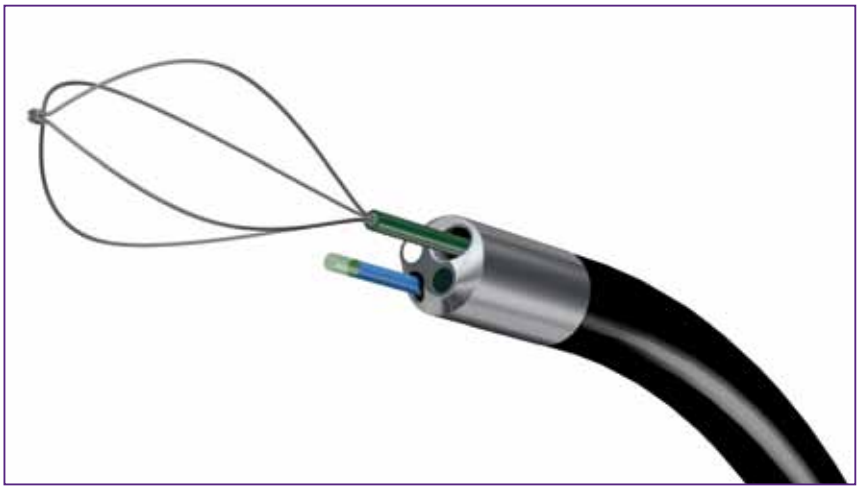
Ist der Ernstfall eingetreten und hat sich ein Nierenstein gebildet, wird dieser meist überhaupt nicht bemerkt. Er bleibt als „ruhender Nierenstein“ in der Niere, bis er irgendwann an Größe zunimmt und in den Harnleiter fällt. Dort verstopft er schon ab einer Größe von 2 – 3 mm den Abfluss zur Blase. Harnleiter und Nierenbecken

Abb.: Dieser Harnleiterstein hat es fast geschafft – *er ist bereits von der Blase aus in der Mündung des Harnleiters steckend zu sehen (mit einer ausgeprägten Schwellung des umliegenden Gewebes).*

Stosswelle oder ESWL bei Nierensteinen

Die „extrakorporale Stosswellenlithotrypsie“ (ESWL) oder Steinzertümmerung von außen ist eine Methode zur Behandlung von Nierensteinen. Durch ein piezoelektrisches System werden Schwingungen erzeugt, die sich im Körpergewebe – von außen eingebracht – fortsetzen und im Ziel ihre Energie freisetzen. Dadurch können Nierensteine (manchmal in mehreren Sitzungen) zertrümmert werden. Im Idealfall gehen diese Steintrümmer dann wie Sand über die Harnwege ab oder werden durch eine Harnleiter- und Nierenspiegelung entfernt. Amüsant – bei den ersten Modellen der Stosswelle war es erforderlich, dass der Patient komplett in eine Wann getaucht wurde – heute koppelt das Gerät mit einem wassergefüllten Ballon und Ultraschallgel an die Flanke des Patienten an...

ESWL im EVK Witten: *Im Bild die Therapieliege, bei der in Nierenhöhe eine Aussparung den Therapiekopf (braun) im Bild das „Ankoppeln“ an den Patienten ermöglicht. Über der Liege zu sehen ist eine Röntgen-Durchleuchtungseinheit zur Steinortung.*



Modernes Harnleiterspiegelungsinstrument *mit zwei Arbeitskanälen. Rechts ein Steinfangkörbchen, links eine Laserfaser im Einsatz.*

werden durch den entstehenden Stau gedehnt, was zu wehenartigen, heftigen Schmerzen führt. „Hlg. Liborius, steh für uns ein, dass nicht Kolik und Stein Straf´ für uns´re Sünden sein“ – dieses Gebet im Paderborner Gesangbuch an den Schutzheiligen der Steinkranken Liborius aus dem Mittelalter drückt dieses furchtbare Schmerzereignis aus, das – wie erwähnt – viele Frauen sogar schlimmer als eine Geburt empfinden. Glücklicherweise sind die Zeiten, in denen tagelang ein spontaner Steinabgang abgewartet wurde, vorbei. Heute wird unter der Gabe von hochwirksamen Schmerzmitteln höchstens 24 Stunden abgewartet und dann interveniert. Ultradünne Optiken mit einem Durchmesser von 2 – 3 mm erlauben es dem Urologen, in Narkose über die Blase bis zur Niere vorzuspiegeln und einen Stein mit einer Mini-Zange oder einem „Körbchen“ zu entfernen. Gelingt dies nicht, weil der Stein zu groß oder zu scharfkantig ist, kann er mit einer Laserfaser zertrümmert werden (s. Bild). Im Anschluss wird zumeist eine sog. Harnleiterschiene gelegt, die den um den Stein herum geschwollenen Harnleiter schient und für ein paar Tage den Urinabfluss gewährleistet. Spätestens, nachdem diese Schiene entfernt wurde, erinnert den Patienten nichts mehr an die „Straf für seine Sünde“ und den Hlg. Liborius.

Prof. Dr. Andreas Wiedemann *Chefarzt Klinik für Urologie, Facharzt für Urologie, Andrologie, spezielle Chirurgie und medikamentöse Tumortherapie Ev. Krankenhaus Witten*

Urologie auf neuen (Info-) Pfaden zum Patienten

Neue Wege beschreiten Wittens Chef-Urologe (EvK) Prof. Dr. Andreas Wiedemann und sein Team in der Patienten-Information. „Nichts geht über den direkten Kontakt und über die Interaktion zwischen Behandler und Patient, zwischen dem Experten und dem Interessenten“ – Doch diese Erkenntnis nutzt nichts, wenn Corona den direkten Kontakt verbietet. Bereits im April boten Prof. Dr. Wiedemann und seine Kollegin, Oberärztin Corinna Gedding, eine erste Telefonsprechstunde zum Thema „Prostata“ an. Bis zum Redaktionsschluss lag das Ergebnis hierzu noch nicht vor. Unabhängig davon ist aber geplant, diese Aktion zum selben Thema zu wiederholen, und zwar am Donnerstag, 27. Mai, von 15 bis 16 Uhr.

Intreressenten können sich telefonisch unter 02302.175-2521 im Sekretariat der Klinik für Urologie für einen Rückruf anmelden, für den sich Prof. Dr. Wiedemann und sein Team dann ausgiebig Zeit nehmen werden. „Kein Anruf bleibt unbeantwortet“, verspricht der Chef-Urologe des EvK Witten. Zusätzlich wird gleichzeitig ein Video angeboten, in dem ein aufgezeichnetes Interview mit Prof. Dr. Wiedemann zu sehen ist. Man findet dieses auf der Internetseite des Ev. Krankenhauses Witten unter www.evk-witten.de. Dieses bietet einen Überblick über die Benigne Prostatahyperplasie und die verschiedenen Behandlungsmöglichkeiten. Prof. Dr. Andreas Wiedemann und Oberärztin Corinna Gedding erläutern die Vor- und Nachteile der verschiedenen Verfahren und erklären, warum die Behandlung mit dem Greenlight-Laser als Alternative zur klassischen Operation im EvK Witten als Standard zum Einsatz kommt.

Der Grünlicht-Laser verdampft das überschüssige Gewebe nahezu unblutig und besonders schonend. „Der Patientenkomfort ist hierbei besonders groß“, sagt Andreas Wiedemann. Im Vergleich zum Wasserdampfverfahren, bei dem der Katheter erst nach drei bis vier Wochen gezogen werden kann, kommt der Katheter bei der Greenlight-Laser-Methode nur zwei Tage lang zum Einsatz.

Szene aus dem Videobeitrag *zum Thema „Behandlung der gutartigen Prostata-Vergrößerung“. Das Bild zeigt die Oberärztin der Klinik für Urologie am Ev. Krankenhaus Witten, Corinna Gedding, im Gespräch mit dem Interviewer. Der informative Film kann über die Homepage des EvK Witten abgerufen werden (www.evk-witten.de).*

Zur nächsten Telefonsprechstunde zum Thema „Prostata“ am 27. Mai wird es ein weiteres Info-Video geben, in welchem auch ein Patient zu Wort kommen und über seine Erfahrungen mit der Greenlight-Laser-OP berichten wird. Ein weiterer Film soll im Mai folgen.

Mit Fleisch, ohne oder sogar vegan? *Was ist wirklich gesund? Foto: adobestock / motortion*

Vitaminmangel durch vegetarische und vegane Ernährung – Mythos oder Wahrheit?

In der heutigen Gesellschaft spielt eine bewusste Lebensweise eine immer größere Rolle. Besonders die Ernährung ist dabei für viele ein wichtiger Aspekt, um sich einen nachhaltigen und gesunden Lebensstil anzueignen. In diesem Zuge hat der Trend der vegetarischen und vor allem der veganen Ernährungsweise in den letzten Jahren an Bedeutung gewonnen. Doch ist der Hype um die fleisch- und tierproduktfreie Ernährung gerechtfertigt? Welche Auswirkungen kann der Verzicht von tierischen Produkten für den Körper tatsächlich haben?

Vegan liegt im Trend

Während beim Vegetarismus per Definition lediglich auf das Essen von Fleisch verzichtet wird, beinhaltet Veganismus das Auslassen jeglicher tierischer Produkte aus der Ernährung. Dass eine hohe Nachfrage der Verbraucher nach vegetarischen und vor allem veganen Lebensmitteln vorhanden ist, zeigen Unternehmen, die zunehmend vegane Produkte herstellen und diese auf der Verpackung kenntlich machen. Auch Restaurants kennzeichnen tierproduktfreie Mahlzeiten in ihren Speisekarten – wenn sie sich nicht sogar auf vegane Gerichte spezialisieren. Anlässe für die Ablehnung tierischer Produkte gibt es dabei viele. Neben gesundheitlichen und ökologischen Aspekten spielen auch ethische, religiöse oder ökonomische Faktoren eine Rolle.

Individuelle Auslegung

Genauso vielfältig wie die Beweggründe sind auch die verschiedenen Formen der vegetarischen und veganen Ernährung. Manche Vegetarier essen beispielsweise keinen Fisch, dafür aber Milchprodukte. Andere verzichten wiederum auch auf Fisch. Ebenfalls gelten die Herkunft und die Verarbeitung von Lebensmitteln als Kriterien für den Ausschluss bestimmter Produkte aus der Ernährung. Auch unter Veganern gibt es Unterschiede – beispielsweise im Hinblick auf die Verwendung von Honig oder Zucker, dem Genuss von Alkohol oder der Zubereitung von ausschließlich rohen oder auch gegarten Lebensmitteln.

Gesundheitliche Vorteile

Sofern es sich nicht um sogenannte „Puddingvegetarierer“ und „Junk-Food-Veganer“ handelt, die sich zwar fleisch- und tierproduktlos ernähren, ansonsten jedoch nicht auf gesundheitliche Vorteile ihrer Ernährung achten, punkten die meisten Vegetarier und Veganer durch den hohen Verzehr an pflanzlichen Produkten. Die Aufnahme an Ballaststoffen und sekundären Pflanzenstoffen ist bei ihnen dadurch höher als bei „Mischköstlern“. Sekundäre Pflanzenstoffe sind Farb- und Aromastoffe, denen gesundheitsfördernde Eigenschaften wie etwa die Senkung des Cholesterinspiegels zugesprochen werden. Sie sind in allen pflanzlichen Produkten wie Obst, Gemüse, Nüssen, Hülsenfrüchten oder Vollkornprodukten enthalten. Daneben ist auch die Aufnahme an Vitaminen, Mineralstoffen und Spurenelementen aus den pflanzlichen Lebensmitteln bei Vegetariern und Veganern entsprechend hoch – die Zufuhr an Zucker, Süßwaren, Fertiggerichten und gesättigten Fett-

säuren dagegen sehr gering. Da insgesamt der Lebensstil und damit auch das Bewegungsverhalten, insbesondere von vegan lebenden Menschen, meist gesundheitsbewusst ausgerichtet ist, ist ihr Risiko an Herz-Kreislauferkrankungen, Übergewicht und andere sogenannte Zivilisationskrankheiten zu erkranken daher gering.

Gesundheitliche Nachteile

Durch den langfristigen Verzicht auf Fleisch oder andere tierische Lebensmittel kann es jedoch zu einem Mangel an Nährstoffen wie Eiweiß, Omega-3-Fettsäuren, Calcium, Eisen, Jod, Zink und den Vitamine D, B2 und B12 kommen. Da Vitamin B12 hauptsächlich in tierischen Lebensmitteln vorhanden ist, besteht besonders in der veganen Ernährung oft ein Defizit hinsichtlich der Aufnahme dieses Vitamins. Neben Fleisch und Fisch sowie Meeresfrüchten enthalten auch Eier und Milchprodukte das Vitamin B12. Vegetarier, die Eier und Milchprodukte essen, sind also weniger von Vitaminmangel betroffen. Pflanzliches Vitamin B12 kommt zwar vor, kann aber vom Körper nicht ausreichend verwertet werden. Die Folge eines anhaltenden Nährstoffmangels ist eine Störung der Zellteilung, welche wiederum zu Blutarmut, Müdigkeit, Konzentrationsproblemen und depressiven Verstimmungen sowie neurologischen Störungen führen kann.
Wichtig ist dabei zu wissen, dass der Körper Vitamin B12 sehr lange speichern kann. Das bedeutet, dass eine Umstellung auf eine vegane Ernährungsweise nicht sofort zu einem Mangel führen muss, wenn zuvor ausreichend Vitamin B12 aufgenommen und gespeichert wurde. Mangelerscheinungen können somit erst bis zu Jahren nach anhaltender fehlender Vitamin B12-Aufnahme eintreten. Dennoch ist eine zusätzliche Einnahme des Vitamins in Form der Nahrungsergänzung für Veganer langfristig dringend erforderlich.

Was beachtet werden muss

Nach aktuellem Stand der Fachgesellschaften und Experten scheinen die gesundheitlichen Vorteile einer vegetarischen oder veganen Ernährungsweise gegenüber der Mischkost zu überwiegen. Die Voraussetzung für eine gesunde tierproduktlose Ernährung ist allerdings eine gut durchdachte und vor allem fachgerechte Zusammenstellung, besonders der veganen Kost. So spielt beispielsweise für eine adäquate Eiweißaufnahme nicht nur die Menge, sondern auch die biologische Wertigkeit der Lebensmittel eine wichtige Rolle. Pflanzliches Eiweiß hat in der Regel eine geringere biologische Wertigkeit als tierisches Eiweiß. Je höher jedoch die biologische Wertigkeit ist, desto besser kann der Körper das aufgenommene Eiweiß verwerten. Fehlen dabei essentielle Aminosäuren in den aufgenommenen Nahrungseiweißen, kann der Körper das Eiweiß nur eingeschränkt in körpereigenes Eiweiß umwandeln. Stattdessen baut er die aufgenommenen Stoffe in ungesunde Fette und Zucker ab. Die gute Nachricht ist aber: Durch eine Kombination verschiedener pflanzlicher Eiweißquellen können fehlende Aminosäuren ausgeglichen und die biologische Wertigkeit erhöht werden. Beispiele für eine optimale Lebensmittelkombination zur Unterstützung des Körpers bei der Verwertung von pflanzlichem Eiweiß sind:

- Kartoffeln und Bohnen im „serbischen“ Bohneneintopf
- Vollkornpasta mit Linsenbolognese
- Vollkornreis mit Kichererbsencurry

Vegane Ernährung in der Schwangerschaft

Eine kontroverse und kritische Diskussion besteht im Hinblick auf eine vegane Ernährung bei Schwangeren, Stillenden, Säuglingen und Kindern sowie Jugendlichen. Die DGE (Deutsche Gesellschaft für Ernährung) sieht einerseits die erwähnten Vorteile, andererseits jedoch das erhöhte Risiko eines Nährstoffmangels mit gesundheitlichen Beeinträchtigungen als Folge der veganen Ernährung.

Dörthe Mühlenhardt
Ernährungsberatung
St. Elisabeth Gruppe –
Katholische Kliniken
Rhein-Ruhr

Uni Witten/Herdecke stellt Masterstudiengänge online vor

Am 30. April gibt es Infos online über die Studiengänge aus den Bereichen Wirtschaft und Gesellschaft sowie Gesundheit

Der traditionelle Infotag Master der Universität Witten/Herdecke (UW/H), der in diesem Jahr erneut online stattfindet, bietet allen Interessierten die Möglichkeit, sich über ein Studium in den Bereichen Wirtschaft und Gesellschaft sowie Gesundheit zu informieren.

Am 30. April (14 bis 18 Uhr) erfahren Studieninteressierte in digitalen Vorträgen und individuellen Gesprächen mit Studierenden sowie Professorinnen und Professoren alles Wissenswerte zum Masterstudium und erhalten praktische Tipps:
Welche Schwerpunkte haben die Studiengänge? Welche Finanzierungsmöglichkeiten gibt es? Welche Bedeutung hat das fächerübergreifende Studium fundamentale? Diese und weitere Fragen werden beantwortet. Zudem erhalten die Masterinteressierten Auskunft über die Praxisnetzwerke der Universität, Berufsperspektiven sowie das Studieren und Leben in Witten. Auch einen virtuellen Campus-Rundgang durch die bestehenden Gebäude, eine Vorstellung des Campus-Neubaus sowie Informationen zum Studienstandort Witten bietet die Universität am Infotag Master an.
Ziel der Veranstaltung ist es, allen Teilnehmenden die Möglichkeit zu bieten, sich auch in Zeiten der Pandemie einen persönlichen Eindruck der UW/H zu verschaffen. Die Teilnahme ist kostenlos, eine Anmeldung aber im Vorfeld notwendig unter: www.uni-wh.de/masterinfo
Folgende Studiengänge werden am Infotag Master vorgestellt: General Management (M. A.), Philosophy, Politics and Economics (M. A.), Strategy & Organization (M. Sc.), Witten MBA, Community Health Nursing (M. Sc.), Ethik und Organisation (M.A.), Multiprofessionelle Versorgung von Menschen mit Demenz und chronischen Erkrankungen (M. A.), Pflegewissenschaft (M. Sc.) und Psychologie (M. Sc.).

Tödliches Quartett – Das metabolische Syndrom

Vierfach gefährlich: *Bluthochdruck, hohe Blutzucker- und Blutfettwerte sowie zu viel Bauchfett bilden zusammengenommen das metabolische Syndrom, das ein erhöhtes Risiko für Herz-Kreislauferkrankungen birgt. (Bild: St. Elisabeth Gruppe)*

Circa 15 Millionen Deutsche sind vom sogenannten metabolischen Syndrom betroffen, darunter immer mehr jüngere Menschen. Dahinter steckt keine eigenständige Krankheit, sondern ein Bündel aus vier Risikofaktoren für Herz-Kreislauferkrankungen: Zu viel Bauchfett, hohe Blutzucker- und Blutfettwerte sowie Bluthochdruck. Daher wird das Syndrom auch als „tödliches Quartett“ bezeichnet.

Jeder dieser Faktoren steigert schon für sich gesehen das Risiko für Gefäßverkalkungen und Herz-Kreislauf-Erkrankungen. Mögliche Folgen: Herzinfarkt und Schlaganfall. Häufig mündet das metabolische Syndrom zudem in einen Diabetes mellitus Typ 2, der Nerven- und Organschäden nach sich ziehen kann. Auch die Funktion der Nieren wird in vielen Fällen geschädigt. Das Zusammenwirken dieser Risikofaktoren ist daher besonders fatal, denn zusammengenommen summieren sich die Risiken nicht, sondern multiplizieren sich sogar. So verdreifacht sich in dieser Konstellation das Herzinfarkt- und Schlaganfallrisiko. Die Gefahr, an Typ-2-Diabetes zu erkranken, erhöht sich um das Fünffache. Insgesamt steigt die Sterberate gegenüber der gesunden Bevölkerung bis auf das Sechsfache an.

Schlüsselfaktor Bauchfett

„Metabolisch“ bedeutet „stoffwechselbedingt“. Der Schlüssel zum metabolischen Syndrom ist die Form von Übergewicht, bei der die Fettpolster vor allem am Bauch sitzen. Diese wird auch stammbetonte Fettleibigkeit genannt („Apfeltyp“). Fettpolster an Hüfte und Oberschenkel („Birnentyp“) bergen ein deutlich geringeres Risiko. Das Bauchfett führt zu krankhaften Veränderungen im Fett- und Kohlenhydratstoffwechsel.

So kann Bauchfett etwa die Freisetzung des Hormons Insulin beeinflussen. Über das wichtige Hormon Insulin hängt die Verstoffwechselung von Fetten und Zuckern eng zusammen. Wenn die Körperzellen unempfindlich (resistent) gegenüber Insulin werden, kann der Blutzuckerspiegel nicht mehr richtig sinken. Zugleich steigen die Blutfettwerte – und ebenso der Blutdruck, denn das Insulin bewirkt, dass sich Wasser und Natrium (Kochsalz) in den Nieren ansammeln. Das stört den Flüssigkeitshaushalt im Gefäßsystem. Dabei wirken die Fettzellen des Bauchfettes durch die Produktion und Ausschüttung von speziellen Hormonen aktiv an diesen chronischen Entzündungsprozessen mit, die das Gefäßsystem schädigen.

Drei von fünf

Zur Diagnose werden Gewicht, Taillenumfang und Blutdruck gemessen sowie Blut abgenommen. Ein Metabolisches Syndrom liegt vor, wenn mindestens drei der folgenden Faktoren festgestellt werden:

- Übergewicht mit einem Body-Mass-Index (BMI) von 25 oder mehr
- Vergrößerter Taillenumfang: bei Frauen über 88 cm und bei Männern über 104 cm
- Erhöhter Nüchternblutzucker: Als oberste Grenze gelten 100 mg/dl. Eine Diabetes-Erkrankung kann schon vorliegen, muss aber nicht. Falls der Nüchternblutzucker noch in Ordnung ist, könnte ein Zuckerbelastungstest Hinweise auf eine beginnende Insulinresistenz geben.
- Erhöhte Triglyceride (Blutfettwerte): im Nüchternzustand mehr als 150 mg/dl sowie erniedrigtes HDL-Cholesterin: unter 50 mg/dl
- Blutdruck: über 130/85 mmHg, ermittelt in mehreren Messungen oder besser mit einer Langzeitblutdruckmessung

Wird das metabolische Syndrom diagnostiziert, stehen weitere Untersuchungen an, um Folgeerkrankungen zu ermitteln. Dazu gehören insbesondere ein Herz-Ultraschall (Echokardiografie), EKG und ein Belastungs-EKG. Ultraschall und Blutuntersuchung (Kreatininwert, Elektrolyte) geben zudem Aufschluss über den Zustand der Nieren. Oft weisen Patienten mit metabolischem Syndrom zusätzlich erhöhte Harnsäurewerte (Hyperurikämie) auf, die Gicht auslösen können.

Wenn Essen krank macht

Lange Zeit verursacht das metabolische Syndrom keine Beschwerden. Deshalb ist eine konsequente Behandlung der zugrundeliegenden Risikofaktoren und Erkrankungen essenziell und der einzige Ausweg aus dem „tödlichen Quartett“. Mit einer ausgewogenen Ernährung und ausreichend Bewegung lässt es sich am wirkungsvollsten vermeiden

oder behandeln. Betroffene müssen den Genuss von kalorien- und fettreichen Lebensmitteln deutlich reduzieren. Stattdessen sollte die sogenannte „Mittelmeer-Kost“ bevorzugt werden mit Fisch, frischem Gemüse, Salaten und hochwertigen Ölen. Zwischen den Mahlzeiten sollten Abstände von vier bis fünf Stunden liegen, damit der Insulinspiegel im Blut absinken kann. Dabei sollte auf Zwischenmahlzeiten (Obst, Joghurt etc.) verzichtet werden, weil diese wieder eine Insulinausschüttung auslösen. Insulin seinerseits hemmt den Fettstoffwechsel und damit den Fettabbau.

Mit Intervallfasten zum Erfolg

Eine Ernährungsform, die sich positiv auf den Insulinspiegel auswirkt, ist das sogenannte Intervallfasten: Dabei verzichtet man 16 Stunden lang auf Essen und trinkt lediglich Wasser oder Tee. In den verbleibenden acht Stunden sind zwei (maximal drei) Mahlzeiten erlaubt, die ausgewogen und nicht zu knapp bemessen sein sollten. Diese Ernährungsform hat einen sehr positiven Effekt auf Blutfette, Insulinempfindlichkeit und Gewicht, was wiederum den Blutdruck senkt.

In Bewegung kommen

Die zweite wichtige Änderung im Lebensstil betrifft die Bewegung. Entscheidend ist, das Herz-Kreislaufsystem und die Muskulatur idealerweise täglich eine halbe Stunde lang zu fordern. Sehr effektiv sind Ausdauersportarten wie Joggen, Walken, Schwimmen oder Radfahren – am besten regelmäßig mehrmals pro Woche für etwa 30 bis 60 Minuten. Wichtig: Jede sportliche Betätigung zählt, auch wenn man es nur einmal pro Woche schafft.

Ergänzende Medikation

Sollte das metabolische Syndrom schon weiter fortgeschritten sein, muss oft eine Behandlung mit Medikamenten die anderen Maßnahmen zumindest vorübergehend unterstützen. Dabei kommen zum Beispiel bestimmte Medikamente gegen erhöhte Blutfett- und Blutzuckerwerte oder zur Einstellung des Bluthochdrucks zum Einsatz.

Fazit

Die entscheidenden Maßnahmen, um aus der Spirale des metabolischen Syndroms herauszukommen, sind Gewichtsreduktion in Verbindung mit ausgewogener Ernährung und ausreichender Bewegung mit Ausdauersportarten.

PD Dr. Hans-Jörg Hippe
Chefarzt
Kardiologische Klinik
Marien Hospital Witten

Wittener Trinkwasser hat hervorragende Qualität

Das Trinkwasser in Witten erfüllt alle Grenzwerte der Trinkwasserversorgung – jeder Tropfen an jedem Tag im Jahr. „Das Leitungswasser in Witten ist einwandfrei. Bei unseren konsequenten Kontrollen gab es keine Auffälligkeiten – man kann das Wasser bedenkenlos trinken und auch für Babynahrung verwenden“, erklären Klaus Döhmen, Geschäftsführer der VWW Verbund-Wasserwerk Witten GmbH und Henrike Kreft, Leiterin des Labors der VWW. Dokumentiert sind die Ergebnisse in der Trinkwasseranalyse 2020. Das Wittener Wasser hatte im vergangenen Jahr eine überwiegend weiche, selten im unteren Bereich mittlere Wasserhärte und einen durchschnittlichen pH-Wert von rund 8. Die detaillierten Werte sind auf der Website der Stadtwerke Witten abrufbar. Bei Fragen können Sie sich gerne an das Labor direkt wenden: labor@vww-witten.de.

Damit garantiert jeden Tag reines Wasser durch die Leitungen fließt, wird das Wasser mit hochmodernen Prozessen gereinigt. Sechs spezielle Reinigungsschritte durchläuft jeder Tropfen von der Ruhr über das Grundwasser bis zum Ausgang des Wasserwerkes. Verunreinigungen und Mikropartikel haben keine Chance. In 2020 hat das Wasserwerk als zusätzliches neues Filtersystem eine automatisierte Aktivkohle-Adsorptions-Anlage in Betrieb genommen. Selbst kleinste Mengen von gelösten organischen Verbindungen, z.B. von Arzneimittelrückstanden, werden dadurch nun umweltschonend aus dem Trinkwasser entfernt. Auch die Aktivkohle verbleibt in den Filteranlagen des Wasserwerks und geht nicht in das Trinkwasser über.

„Die neue Aktivkohle-Anlage erfüllt unsere Erwartungen. Sie ist nun der letzte Schritt in einem langjährigen Prozess der Modernisierung unserer Trinkwasser-Aufbereitung, in dem wir seit 2013 das Trinkwasser ohne Chemikalien-Einsatz mittels UV-Bestrahlung desinfizieren und seit 2018 sämtliche Partikel, auch Bakterien und Viren, mittels Ultrafiltration sicher zurückhalten“, so Döhmen.

Neben der Reinheit des Wassers steht für die Wasserwerke die Versorgungssicherheit im Mittelpunkt. Mehrere Talsperren halten die Ruhr auf einem stabilen Pegelstand, sodass immer genügend Wasser für das Werk und damit für die Bürger in Witten zur Verfügung steht. „Momentan steht zur Diskussion, ob man den Pegelstand der Ruhr minimal absenkt, um mehr Sicherheitsreserve in den Ruhrverbands-Talsperren für die Aufrechterhaltung der Wasserführung der Ruhr in zukünftigen Trockenperioden zu erlangen“, sagt Döhmen. Dies sei aber nur eine Vorsichtsmaßnahme, denn auch in den vergangenen Sommern hat das Verbund-Wasserwerk Witten immer genügend des feuchten Elements liefern können.

Macht Fruktose krank?

Fruktose hatte lange Zeit einen guten Ruf. Sie galt als „gesunder Zucker aus Früchten“, der auch für Diabetiker gut sei, da er den Blutzucker nicht erhöht. Daher wurde Fruktose auch als Diabetikerzucker bezeichnet und war in Produkten wie der sogenannten Diabetikerkonfitüre oder Diabetikerschokolade enthalten. Doch dieser gute Ruf ist dahin. Heute wird sogar vor Fruktose gewarnt. Doch warum ist das so?

Fruktose (Fruchtzucker) ist ein sogenannter Einfachzucker, genauso wie Glukose (Traubenzucker) oder Laktose (Milchzucker). Unser Haushaltszucker besteht je zur Hälfte aus Fruktose und Glukose und ist damit ein Zweifachzucker. Der Kaloriengehalt ist mit etwa vier Kalorien pro Gramm genauso hoch wie bei der Glukose. Fruktose schmeckt allerdings süßer. Auch in Gemüse und vor allem aber in Obst sind Glukose und Fruktose in unterschiedlichen Mengenanteilen enthalten. Den größten Teil an Fruktose nehmen wir jedoch durch Lebensmitteln auf, denen Zucker zugesetzt wurde.

Obst ist nicht das Problem, *wenn es um Fruktose geht. Stattdessen sollte man auf zugefügten Zucker und Zuckergemische auf Zutatenlisten industriell hergestellter Lebensmittel achten. Foto. Brian Jackson / stock.adobe.com*

Wie Fruktose auf den Körper wirkt

Glukose gelangt schnell ins Blut, wird mit Hilfe von Insulin in die Körperzellen geführt und zum großen Teil als Glykogen in der Leber gespeichert. Fruktose geht jedoch einen anderen Weg. Sie kann ohne Insulin abgebaut werden und gelangt mit Hilfe sogenannter Transportproteine direkt zur Leber. Hier können kleinere Mengen Fruktose durch Enzyme abgebaut und wieder ausgeschieden werden. Mit größeren Mengen bekommt die Leber jedoch Probleme. Sie muss Fruktose in Fett umwandeln und speichert dieses als Leberfett. Das Ergebnis: Fettleber und erhöhte Blutfette. Zudem werden beim Abbau von Fruktose in der Leber über Umwege Prozesse eingeleitet, die wiederum den verstärkten Abbau sogenannter Purine aktivieren. Diese Stoffe können wiederum den Harnsäurespiegel im Blut erhöhen. Ein krankhaft erhöhter Harnsäurespiegel kann mit Gicht einhergehen. Doch damit nicht genug: Indirekt kann eine erhöhte Aufnahme an Fruktose auch den Blutdruck erhöhen. Weiter wird vermutet, dass ein Zusammenhang zwischen Fruktose und einer Insulinresistenz besteht.

Gefangen im Teufelskreis

Fruktose wird auch mit Übergewicht und Adipositas in Verbindung gebracht, denn Fruktose soll sich ungünstig auf Hunger- und Sättigungshormone auswirken. Entsprechend ist das Sättigungsgefühl geringer und gleichzeitig das Hungergefühl stärker. Somit läuft man Gefahr, mehr zu essen und ungewollt zuzunehmen. Dieser gesamte Teufelskreis führt häufig zum metabolischen Syndrom. Hinter dieser Bezeichnung steckt ein Bündel aus den Faktoren Bluthochdruck, Bauchfett, sowie hohe Blutzucker- und Blutfettwerte, die das Risiko für Herz-Kreislauferkrankungen erhöhen.

Die Tricks der Lebensmittelindustrie

Fruktose als natürlicher Bestandteil in Gemüse und Obst ist das kleinere Problem. Gemüse enthält insgesamt wenig Fruktose und auch gegen einen moderaten Obstverzehr ist nichts einzuwenden. Die Deutsche Gesellschaft für Ernährung (DGE) empfiehlt pro Tag insgesamt fünf Portionen Gemüse und Obst. Als optimal gilt dabei folgende Aufteilung: etwa drei Portionen Gemüse und zwei Portionen Obst. Diese Lebensmittel enthalten viele weitere gesundheitsförderliche Inhaltsstoffe und keine isolierte oder zugesetzte Fruktose. Ganz anders sieht dies zum Beispiel bei Süßwaren und gesüßten Getränken aus. Die Lebensmittelindustrie setzt Haushaltszucker in zum Teil hohen Mengen zu. Die Weltgesundheitsorganisation (WHO) empfiehlt, maximal 10 % des gesamten Kalorienbedarfs durch „freien“ Zucker aufzunehmen. Hiermit sind neben zugesetztem Zucker auch Honig, Sirup und Fruchtsäfte gemeint. Das hieße bei einem Kalorienbedarf von 2000 Kalorien pro Tag maximal 200 Kalorien und damit etwa 50 g Zucker aufzunehmen. Diese Menge wäre mit einem großen Glas (250 ml) Apfelsaft und einer halben Tafel (50 g) Schokolade bereits knapp überschritten.

Fiese Zuckerfallen

Der Blick auf die Zutatenliste lohnt sich fast immer. Die Zutaten müssen entsprechend den Mengenverhältnissen

gelistet sein, also was am meisten drin ist, muss an erster Stelle stehen. Neben Zucker und Fruktose sollte man zum Beispiel auch auf Begriffe wie Saftkonzentrat, Honig, Ahornsirup oder Agavendicksaft achten. Letztgenannter enthält etwa 90 % Fruktose im Zuckeranteil. Bei Produkten für Kinder wird zum Teil mit „natürlicher Fruchtsüße“ geworben, dies weist auf den Zusatz von Fruktose hin. Auch Getränken, die beispielsweise mit „Wellness“, „weniger süß“, oder „kalorienreduziert“ beworben werden, ist häufig Fruktose zugesetzt. Da sie den zum Teil unangenehmen Beigeschmack von Süßstoff verbessert, ist sie häufig auf den Zutatenlisten dieser Getränke zu finden. Fruktose verstärkt zudem Fruchtaromen und kommt daher bei Tiefkühlfrüchten, Obstkonserven und Fruchtaufstrichen zum Einsatz.

Zutatenlisten lesen

Seit Aufhebung einer Quotenregelung von 2017 auf den EU-Zuckermarkt wird befürchtet, dass zum Beispiel vermehrt aus den USA importierter Maissirup zum Einsatz kommt. Maissirup hat einen hohen Fruktosegehalt, ist aber für die Lebensmittelindustrie aufgrund seiner Eigenschaften und seines günstigen Preises von Vorteil. Der Begriff „Isoglukose“ ist eine Sammelbezeichnung für Gemische aus Glukose und Fruktose, die aus Weizen, Kartoffeln oder eben Mais hergestellt werden. Die Verhältnisse von Glukose und Fruktose sind dabei allerdings variabel und müssen nicht deklariert werden. Neben Isoglukose sind „Invertzuckersirup“, „Glukose-Fruktosesirup“ oder „Fruktose-Glukosesirup“ weitere Begriffe, die in Deutschland auf solche Gemische hinweisen. Steht der Wortteil „Fruktose“ als erstes, liegt der Fruktoseanteil bei über 50 % in dem Gemisch. Die Angabe des enthaltenen Zuckers in den Nährwertangaben beinhaltet alle Zuckerarten in dem Produkt, auch natürlich enthaltenen Zucker. Hieraus kann der zugesetzte Fruktoseanteil nicht ermittelt werden.

Fazit

Wer die Aufnahme von Fruktose reduzieren will, sollte generell mehr natürliche und weniger industriell verarbeitete Lebensmittel bevorzugen. Eine kritische Wachsamkeit gegenüber vielversprechender Werbeaussagen und der prüfende Blick auf die Zutatenliste können weiter dazu beitragen den Fruktose- und Zuckerkonsum zu reduzieren.

Dörthe Mühlenhardt
Ernährungsberatung
St. Elisabeth Gruppe –
Katholische Kliniken
Rhein-Ruhr

Kittel oder genau nicht:

Welche Kleidung macht Hausärzte-Teams vertrauenswürdig?

Studie der Universität Witten/Herdecke sucht Bewertungen von Patientinnen und Patienten

Kleider machen Leute – auch in der Arztpraxis: Welche Kleidung steht für maximales Vertrauen, Kompetenz und Sympathie? Das ist die Kernfrage einer an der Universität Witten/Herdecke durchgeführten Studie, für die Einschätzungen von Patientinnen und Patienten gesucht sind.

Der Lehrstuhl um Prof. Jan Ehlers und Jun.-Professorin Michaela Zupanic führt diese Umfrage in Zusammenarbeit mit dem Wittener Hausarzt H.J. Röhrens und seinem Team durch. Sie enthält 52 kurze Fragen, die in zehn Minuten mobil oder am Rechner beantwortet werden können unter: https://bit.ly/Survey-interprof-teams-de

Zum Hintergrund:

Der Lehrstuhl für Didaktik und Bildungsforschung untersucht im Rahmen einer Dissertation, welche Kleidung des Teams einer Hausarztpraxis am meisten Professionalität, Sympathie und Kompetenz ausstrahlt. Denn die Kleidung und das Auftreten der am Behandlungsprozess beteiligten „health care professionals“ bilden die wichtigsten Grundlagen im Aufbau einer stabilen auf Empathie und Vertrauen basierten Beziehung.

Bisherige Untersuchungen haben sich auf die Empfindungen der Patientinnen und Patienten konzentriert, die die Kleidung auslöst. Nun soll es genauer darum gehen, welche Kleidung nicht nur die Ärzte und Ärztinnen, sondern auch das ganze Team vertrauenswürdig, sympathisch und kompetent wirken lässt. Für eine Vielzahl der Patientinnen und Patienten ist der klassische weiße Kittel immer noch die Kleidung der Wahl. Er besitzt einen hohen Wiedererkennungswert und hat eine lange Tradition. Die Bewertung der Arztkleidung ist jedoch stark abhängig von vielen Einflüssen, wie zum Beispiel, Alter, Geschlecht, Bildungsstand und dem Umfeld in dem die ärztliche Behandlung stattfindet.

Mehr denn je wird in der heutigen Zeit der Erfolg einer Behandlung nicht nur durch einen einzelnen Arzt oder die Ärztin gewährleistet, sondern durch das gut aufeinander abgestimmte Zusammenarbeiten von Teams. Die interprofessionelle Versorgung von Patienten und Patientinnen durch Teams steht im Mittelpunkt einer zeitgemäßen, effizienten und patientenorientierten Medizin. Keine der bisher auf Sektor der Arztkleidung durchgeführten Untersuchungen zeigte einen interprofessionellen Ansatz, in dem die Kleidung und Wahrnehmung von Teams durch Patienten und Patientinnen untersucht wurde.

Prof. Dr. Jan Ehlers

Diabetes mellitus – Macht Zucker „Zucker“?

***Übermäßiger Konsum** von Softdrinks kann den Grundstein für Übergewicht legen – ein Risikofaktor für Diabetes mellitus.*

Foto: LiliGraphie – stock.adobe.com

Beim Diabetes mellitus, umgangssprachlich auch „Zucker“ oder Zuckerkrankheit genannt, unterscheidet man vor allem zwei Hauptformen: den Typ 1 und den Typ 2 Diabetes. Beim Diabetes mellitus Typ 1 sind genetische Faktoren sowie eine Reaktion des Immunsystems gegen Insulin-produzierende Zellen der Bauchspeicheldrüse als Ursachen nachgewiesen. Der Diabetes mellitus Typ 2 entsteht durch begünstigende Faktoren wie die genetische Veranlagung, Übergewicht oder auch eine verminderte Insulin-Ausschüttung und -Empfindlichkeit. Aber welchen Einfluss hat die eigene Ernährung und vor allem der Zuckerkonsum auf die Entstehung dieser Erkrankung?

In vielen Studien der letzten Jahre konnte nicht nachgewiesen werden, dass Zucker in festen Lebensmitteln einen direkten Einfluss auf die Entwicklung eines Diabetes mellitus hat. Das Stück Schokolade oder der Zucker auf den Erdbeeren – bei ansonsten ausgewogener Ernährung – erhöht nicht das Risiko im weiteren Verlauf des Lebens an Diabetes zu erkranken.

Einfluss von Übergewicht

Die Einschränkung liegt allerdings bei der „ansonsten ausgewogenen Ernährung“. So fördert eine vermehrt zuckerhaltige Ernährung durch ihren hohen Kaloriengehalt die Entwicklung von Übergewicht, dem Hauptrisikofaktor für die Entwicklung des Diabetes mellitus Typ 2. Der Zusammenhang zwischen Übergewicht und Diabetes ist durch viele Studien klar belegt. In Deutschland sind mehr als 6,5 Millionen Menschen von Diabetes mellitus betroffen. Von den Patienten mit Typ 2 Diabetes mellitus leiden mehr als 90 Prozent auch unter deutlichem Übergewicht. Bereits bei einem Body-Mass-Index von 27 (normal ‹ 25) verdoppelt sich das Risiko im Leben an Typ 2 Diabetes zu erkranken.
Insbesondere eine starke Gewichtszunahme im frühen Erwachsenenalter (zwischen 25 und 40 Jahren) – sowohl bei Männern als auch bei Frauen – scheint problematisch zu sein und stärker mit dem Risiko für die Entwicklung von Typ 2 Diabetes in Verbindung zu stehen. Eine mögliche Ursache dieser Beobachtung könnte die längere Belastung des Körpers durch eine große Körperfettmasse sein, die dann über die Zeit dem Stoffwechsel mehr „Arbeit“ abverlangt.

Vorsicht bei Softdrinks

Ein Sonderfall ist der Konsum von mit Zucker gesüßten Getränken. Softdrinks wie Cola oder Limonaden erhalten ihre Süße vor allem durch Zusatz von Maissirup (45 % Glucose und 55 % Fructose) oder durch Saccharose (50 % Glucose und 50 % Fructose). Diese Getränke haben einen hohen glykämischen Index, das bedeutet, sie führen zu einem hohen oder lang andauernden hohen Blutzuckerspiegel, was in der Folge eine starke Ausschüttung von Insulin verursacht. Dadurch wird die Aufnahme von Zucker in die Muskel- und Fettzellen gesteigert sowie die Fett- und Zuckerspeicherung im Körper angeregt – der Mensch nimmt zu. Fruchtsäfte mit ihrem natürlichen Zucker scheinen dagegen weniger problematisch zu sein, da hier der glykämische Index niedriger ist. Zusätzlich führen Softdrinks trotz ihres hohen Energie- und Kaloriengehalts kaum zu einem Sättigungsgefühl und begünstigen damit, dass Übergewicht entsteht.
Mehrere Untersuchungen zeigen auch hier, dass insbesondere bei Jugendlichen durch den übermäßigen Konsum solcher Softdrinks der Grundstein dafür gelegt wird, dass diese Adipositas entwickeln und sich so deren Risiko erhöht an Diabetes zu erkranken.

Dem Diabetes vorbeugen

Die Deutsche Gesellschaft für Ernährung gibt für den Gewichtsverlauf und zur Prävention von Diabetes mellitus im Erwachsenenalter drei wichtige Ratschläge:
1. Im Erwachsenenalter sollte eine größere Gewichtszunahme von über 3 kg vermieden werden.
2. Erwachsene, insbesondere in der jüngeren Altersgruppe bis 40 Jahre, sollten ein stabiles normales Körpergewicht anstreben.
3. Familiär vorbelastete Personen (Adipositas oder Diabetes) sollten eine gezielte Aufklärung und Beratung erhalten.

Angesichts des weit verbreiteten Übergewichts in der Bevölkerung sollte auf eine ausgewogene Ernährung geachtet und insbesondere der Konsum von zuckergesüßten Getränken reduziert werden. Dies gilt insbesondere bei Jugendlichen und jungen Erwachsenen. Die Entwicklung von Übergewicht kann bei Personen mit genetisch bestehendem Diabetesrisiko – immerhin jeder dritte Erwachsene in Deutschland – eine Diabeteserkankung auslösen. Der Haupteffekt der Diabetesprävention in der Bevölkerung liegt also in der Gewichtsnormalisierung und der Vermeidung von Übergewicht.

PD Dr. David Scholten
Chefarzt
Klinik für Innere Medizin, Gastroenterologie, Pneumologie
Marien Hospital Witten

Lebensmittel *wie Obst, Nüsse oder auch Hülsenfrüchte enthalten einen besonders hohen Ballaststoffgehalt und bringen die Verdauung in Schwung. Foto: AA+W – stock.adobe.com*

Zu wenig Ballaststoffe auf dem Teller – steigt dadurch das Darmkrebsrisiko?

Es gibt viele verschiedene Faktoren, die das Risiko an Darmkrebs zu erkranken erhöhen: Zunehmendes Alter, die erbliche Veranlagung oder auch chronische Darmerkrankungen. Welchen Einfluss hat aber die eigene Ernährung auf die Entstehung dieser Erkrankung? Ballaststoffe aus der Nahrung werden im Darm verarbeitet und haben einen förderlichen Einfluss auf die Verdauung. Aber haben sie auch einen Einfluss auf das Darmkrebsrisiko?

Beispiele für ballaststoffreiche Lebensmittel:

Vollkornbrot	1 Scheibe / 50g	**4g**
Getreideflocken (ohne Zuckerzusatz)	1 Portion / 40g	**4g**
Kichererbsen	Dose / 100g	**4g**
Erbsen	Portion / 150g	**10g**
Möhren	Portion / 200g	**6g**
Schwarzwurzeln	Portion / 200g	**36g**
Krautsalat	Portion / 150g	**4g**
Grünkohl	Portion / 200g	**7g**
Birne	Stück / 150g	**4g**
Kiwi	Stück / 90g	**4g**
Himbeeren	Portion / 125g	**6g**
Mandeln	Portion / 40g	**5g**

Ballaststoffe, auch Nahrungsfasern genannt, sind Substanzen, die vor allem in pflanzlichen Lebensmitteln vorkommen. Der menschliche Körper kann diese Nahrungsbestandteile nicht verdauen und scheidet sie zum Teil wieder aus. Trotzdem sind Ballaststoffe extrem wichtig für den Verdauungsprozess. Es gibt lösliche und unlösliche Ballaststoffe. Die unlöslichen sind quasi reiner „Ballast“. Sie vergrößern durch quellen das Stuhlvolumen und bewirken, dass der Darminhalt schneller weitertransportiert wird.

Die löslichen Ballaststoffe hingegen werden im Dickdarm von Bakterien in ihre Bestandteile zersetzt. Dies bewirkt unter anderem die Bildung kurzkettiger Fettsäuren, die z. B. krankhafte Keime reduzieren. Kurzkettige Fettsäuren dienen den Darmbakterien als Nahrung und beeinflussen die Zusammensetzung der Darmschleimhaut, die wichtig für das Immunsystem ist. Durch eine gut abgestimmte Zusammensetzung dieser sogenannten „Mikroflora“ wird der Darm praktisch von innen geschützt und gepflegt. Weiter bewirken unlösliche Ballaststoffe eine kürzere Kontaktzeit mit krebsfördernden Substanzen an der Darmwand.

Zusammenhang von Ballaststoffen und Darmkrebs

Verschiedene Studien bestätigen, dass durch eine

Fortsetzung auf S. 24

entsprechende Ballaststoffaufnahme das Darmkrebsrisiko geringer ist. Länder mit hoher Ballaststoffaufnahme verzeichnen beispielsweise eine geringere Darmkrebsrate als Länder mit einer geringen Ballaststoffaufnahme. Es gibt aber auch Studien, die hierzu keinen Zusammenhang sehen. Ein Kausalzusammenhang zwischen der Ballaststoffaufnahme lässt sich also nicht eindeutig belegen. Aber woran liegt das?

Studien zu einzelnen Nahrungsbestandteilen sind nur schwer durchführbar. Der Mensch nimmt beispielsweise keine Lebensmittel zu sich, die nur aus Ballaststoffen bestehen. Unsere Nahrung enthält eine Vielzahl anderer Inhaltsstoffe, deren Wirkung nicht ausgeblendet werden kann. Gerade ballaststoffreiche Lebensmittel sind in der Regel reich an Vitaminen, Spurenelementen oder auch Mineralstoffen. Vielen dieser Inhaltsstoffe werden ebenfalls gesundheitsförderliche Wirkungen wie eine Verringerung des Krebsrisikos zugesprochen. Auch haben viele Menschen mit höherer Ballaststoffaufnahme einen generell gesünderen Lebensstil: Sie rauchen beispielsweise meist nicht, treiben häufiger regelmäßig Sport und sind weniger oft von Übergewicht betroffen. Alles Faktoren, die auch auf die Entstehung von Erkrankungen Einfluss haben.

Einfluss eines gesunden Lebensstils

Eine gesunde Lebensweise birgt also grundsätzlich ein geringeres Risiko bezüglich vieler Erkrankungen, kann aber wiederum Faktoren wie Alter oder genetische Veranlagung nicht beeinflussen. Daher ist es schwierig, Risikofaktoren bezüglich einzelner Inhaltsstoffe der Lebensmittel zu bewerten. Auf das Darmkrebsrisiko bezogen, kann daraus der Schluss gezogen werden, dass eine geringe Ballaststoffaufnahme mit einer eher ungesunden Lebensweise einhergeht und somit das Risiko erhöhen kann. Wer also Weißmehlprodukte, Fertiggerichte, zuckerreiche Speisen und Getränke bevorzugt sowie wenig Gemüse und Obst zu sich nimmt, hat generell ein erhöhtes Krankheitsrisiko. Das Darmkrebsrisiko kann also auch steigen.

Wie viele Ballaststoffe sind gesund

Um von den gesundheitlichen Vorteilen der Ballaststoffe zu profitieren, werden 25–30g Ballaststoffe pro Tag empfohlen. Von einer ballaststoffreichen Ernährung spricht man bei mehr als 30g, eine Aufnahme von 10g pro Tag gilt als eindeutig zu gering. Grundsätzlich werden für die Aufnahme Vollkornbrot und andere Vollkornprodukte, Gemüse, Hülsenfrüchte, Obst, Nüsse und Samen empfohlen.

Dörthe Mühlenhardt
Ernährungsberatung
St. Elisabeth Gruppe –
Katholische Kliniken
Rhein-Ruhr

Gluten, Lactose, Fructose – die „Alles“-Unverträglichkeit

Bauchbeschwerden – ausgelöst durch Unverträglichkeiten von Nahrungsbestandteilen oder auch Lebensmittelallergien? – „Die gibt es zweifelsohne“, so Dr. Mario Iasevoli, Gastroenterologe und Chefarzt der Klinik für Innere Medizin am Ev. Krankenhaus Witten. „Aber“, so schränkt er ein, „diese Unverträglichkeiten kommen weitaus seltener vor, als von den Menschen, die unter den Beschwerden leiden, angenommen wird. Warum aber wird vom Laien immer häufiger die Unverträglichkeit als mögliche Ursache für die Beschwerden ins Kalkül gezogen, wenn doch auch andere Ursachen möglich sein könnten? Dr. Iasevoli hat da eine Ahnung: Es gibt mittlerweile einen Hype um „glutenfreie“, „lactosefreie“ und sonstwasfreie Lebensmittel, deren forcierte Publizierung impliziert, dass a) Unverträglichkeiten häufig vorkommen und b) genannte Stoffe (es gibt noch ein paar mehr) durchweg schlechte Bestandteile der Nahrung seien und somit tunlichst vermieden werden sollten. Beides ist falsch. Und gerade deswegen lohnt es sich, hier einmal genauer hinzusehen.

Dr. Iasevoli: „Um sich dem Problem nähern zu können, muss man grundsätzlich unterscheiden, ob eine Allergie oder eine Unverträglichkeit vorliegt. Dies ist insofern von Bedeutung, als dass sich die Symptome ähneln können, die Krankheitsbilder aber völlig unterschiedliche Ursachen haben und demzufolge auch anders therapiert werden müssn. Eine Lebensmittel-Unverträglichkeit liegt vor, wenn bei bzw. nach der Aufnahme bestimmter Lebensmittele Symptome auftreten wie z.B. Bauchschmerzen, Durchfall, Blähungen oder ähnliches. Zu diesen echten Unverträglichkeiten kommt es, wenn beim entsprechenden Patienten eine Störung vorliegt, die es verhindert, dass der Körper bestimmte Nahrungsbestandteile nicht verwerten kann. Das kann z.B. sein, dass ihm ein Enzym (Lactase) fehlt, welches für die Aufspaltung und somit für die Verwertbarmachung des aufgenommenen Milchzuckers (Lactose) zuständig ist. Kann in Ermangelung der Lactase der Milchzucker nicht im Darm in seine Bestandteile aufgespalten werden, so dass diese verwertet werden können, so werden durch den Milchzucker genannte Symptome verursacht. Diese geschilderte Lactoseintoleranz ist ein klassisches Beispiel für eine Unverträglichkeit. Sie kommt auch am häufigsten vor. Es gibt aber noch eine Reihe weiterer Unverträglichkeiten (Fructose, Xylose, etc.), die auf einem ähnlichen Mechanismus basieren.

Ganz anders ist es bei der Lebensmittel-Allergie. Da kommt ein Allergen in Kontakt z.B. mit dem Körper – sei es Haut, Schleimhaut oder Margen-/Darmtrakt – und löst dann eine allergische Reaktion aus. Zuständig für diese Reaktion ist das Immunsystem, das den Abwehrmechanismus in Gang setzt. Von der Haut kennen wir die Symptome Rötungen, Entzündungen, Schwellungen und Quaddeln. Und das gibt es auch im Magen-/Darmtrakt. Hierbei handelt es sich um eine echte Allergie, um eine definierte Reaktion des Immunsystems.“

Kommen Nahrungsmittelallergien häufig vor?

Dr. Iasevoli: „Nein. Diese echten Allergien kommen sehr selten vor. Und sie sind auch schwer nachzuweisen. Es sind aufwändige Untersuchungen erforderlich. So sollten Patienten, die ihre Beschwerden selbst einem Krankheitsbild zuordnen wollen, nicht gleich behaupten, sie seien allergisch auf dies oder jenes. Zwischen der Unverträglichkeit und der Allergie gibt es ganz gravierende qualitative Unterschiede. Vereinfacht dargestellt: Ist eine Unverträglichkeit (z. B. von Laktose) einmal erkannt, so kann sich der Patient `selbst therapieren´ indem er eben den für sich nicht

verträglichen Stoff weglässt. Eine Nahrungsumstellung wirkt hier Wunder. Und wenn er zufällig mit dem Stoff wieder in Kontakt kommt, so hat er eben kurzzeitig wieder seine Symptome, die dann aber auch schnell wieder abklingen werden. Beim Allergiker ist das anders. Er kann zwar auch das Nahrungsmittel weglassen, das bei ihm die allergischen Symptome hervorruft, doch kommt er zufällig damit wieder in Kontakt, können die Symptome viel stärker ausfallen als bei den vorherigen Reaktionen. Das kann bis zum anaphylaktischen Schock führen was zeigt, dass wir es in einem solchen Fall mit einem Krankheitsbild ganz anderer Qualität zu tun haben. Wie da therapiert wird, hängt vom jeweiligen Individualfall ab."

Können Nahrungsmittelunverträglichkeiten therapiert werden?

Dr. Iasevoli: „„Ja, in vielen Fällen der bekanntesten Unverträglichkeiten gibt es Möglichkeiten. Dabei muss man sagen, dass die Lebensmittelindustrie stellenweise auch trickst. Nicht alles, was z. B. als lactosefrei angeboten wird, ist auch lactosefrei. Meist ist es gar nicht möglich, die Lactose zu eliminieren. Der Trick dabei ist, dass das fehlende Enzym, in diesem Fall also die Lactase, gleich mitgeliefert wird. Das Enzym verrichtet im Gesamtkontext der Verdauung seinen Dienst und der Patient ist sein Lactoseintoleranz für eine Weile los. Das selbe Ziel erreicht er, wenn er eine entsprechende Dosis Lactase selbst zuführt. Bei anderen Lebensmitteln, die als `xy-frei´ bezeichnet werden, sollte dann tatsächlich auf diese oder jene Stoffe verzichtet werden."

Haben die Nahrungsmittelbstandteil-Unverträglichkeiten zugenommen, da man jetzt vermehrt entsprechend gekennzeichnete Lebensmittel in den Regalen der Lebensmittler vorfindet?

Dr. Iasevoli: „Es gibt Theorien, nach denen infolge von Umweltgiften Allergien und Unverträglichkeiten zugenommen haben. Möglich ist das, mir liegen jedoch keine Statistiken vor, die besagen würden, dass dies gravierend sei. Was aber zugenommen hat, sind Menschen, die davon ausgehen, eine Unverträglichkeit zu haben, weil sie davon häufiger hören und lesen, und die daraufhin ihre Ernährungsgewohnheiten umgestellt haben. Das Kuriose ist: Das kann durchaus einenn positiven Effekt haben. Jede Ernährungsumstellung hat Auswirkungen auf unser Mikrobiom und infolgedessen auf unser Immunsystem. Und so kann sich eine Ernährungsumstellung für den / die Betroffene/n durchaus gut anfühlen, auch wenn es keine messbaren oder anderweitig greifbaren Vorteile gibt.
Dass gerade die Unverträglichkeiten im Laufe der Zeit immer mehr in die Wahrnehmung geraten sind, ist der Lebensmittelindustrie zuzuschreiben. Viel häufiger als früher werden Lebensmittel als glutenfrei, glutamatfrei, lactosefrei etc. bezeichnet. Und dieses hat zwei Seiten. Einerseits wird denen, die von einer Unverträglichkeit betroffen sind, die Auswahl der Lebensmittel erleichert. Andererseits wird – wahrscheinlich sogar ungewollt – impliziert, dass Lactose, Gluten (also Weizeneinweiß) und andere Stoffe, die man mit Unverträglichkeiten in Verbindung bringen kann, per se ungesund sind. Und das ist nicht der Fall. Wer nicht unter einer Unverträglichkeit leidet, muss nicht auf diese Stoffe verzichten, wir haben es hier nicht mit Giften zu tun. Wenn er es doch tut, muss er nicht mit irgendwelchen gesundheitlichen Vorteilen rechnen, denn diese bringen die Vermeidungen regulärer Nahrungsbestandteile nicht automatisch mit sich. Und so verbreiten sich Irrtümer. Oft haben wir es mit Patienten zu tun, die behaupten, dass sie sich stets gesund ernähren, da sie darauf achten, dass ihre Nahrung lactosefrei, glutenfrei usw. ist. Dieses vorauseilende Gesundheitsbewusstsein läuft voll ins Leere.
Ähnlich sieht es meiner Meinung nach mit diversen angebotenen Unverträglichkeitstestungen, den sogenannten Lebensmittel-Allergie-Tests auf der Basis von sogenennten IgE-Analysen aus. Einige Labore bieten diese an. Anhand eines Bluttests und des Nachweises eines Immunglobulins, dass Hinweise auf Allergien geben kann, sollen damit alle Stoffe ermittelt werden, auf die betroffene Person angeblich allergisch/unverträglich reagiert. Solche Ergebnisse, die sich die Tester mit rund 200 Euro gut bezahlen lassen (die Kassen übernehmen das i.d.R. nicht), sind wissenschaftlich nicht valide, führen aber dennoch dazu, dass Betroffene anhand dieser Tests und den ihnen darin nachgesagten Allergien ggf. ihre Nahrungs- und Lebensgewohnheiten umstellen. Das ist sehr fragwürdig. Es hat auch schon Gegentests mit hunderten gesunden Menschen dazu gegeben, denen dann auch entsprechende allergische Reaktionen auf bestimmte Lebensmittel vorausgesagt, die für sie völlig unproblematisch waren. Insofern sollte man in der Deutung solcher Ergebnisse sehr vorsichtig sein und sich lieber entsprechend professionell beraten lassen."

Dr. Mario Iasevoli
Chefarzt
Klinik für Innere Medizin
Ev. Krankenhaus Witten

Hausarztpraxen im Blickpunkt der Universitäten – Wie belastend sind Anrufe zum Thema „Corona"?

Mithilfe einer Flashmobstudie erheben Ende April deutschlandweit eine große Anzahl von Hausarztpraxen ihre Belastung durch Telefonanrufe zu Corona – Interessierte Praxen können noch teilnehmen

Was bedeutet die Coronavirus-Pandemie konkret für den Alltag in der deutschen Hausarztpraxis? Das möchten Prof. Dr. med. Achim Mortsiefer, Professor für Primärärztliche Versorgung an der Universität Witten/Herdecke (UW/H), und sein Studienteam in wenigen Wochen mithilfe einer Flashmobstudie herausfinden.

Stichtag ist der 28. April – am Vormittag dieses Tages sollen alle teilnehmenden Praxen, die bei ihnen eingehenden Telefonanrufe dokumentieren. Insbesondere interessiert das Forscherteam dabei, inwiefern Telefonanrufe zu verschiedenen Themen, die mit COVID-19 zusammenhängen, psychisch belastend sind und wie häufig diese Anrufe vorkommen.

Teilnehmende Praxen können sich dazu die Studienunterlagen auf der dazugehörigen Webseite www.flashmobstudie.de herunterladen oder diese postalisch anfordern. So soll der Aufwand für die einzelne Praxis gering gehalten, aber trotzdem viele aussagekräftige Daten erhoben werden. Die Studie wird in Kooperation mit den allgemeinmedizinischen Universitätsstandorten Bochum, Düsseldorf und Essen durchgeführt. Die Ergebnisse sollen im Sommer 2021 veröffentlicht werden.

❖

Knappschaftskrankenhaus als „Zentrum für Hämatologische Neoplasien“ zertifiziert

Mit autologer und allogener Stammzell- und Immunzelltherapie (CAR-T) spezialisiert auf die Behandlung bösartiger Erkrankungen des Blutsystems

Als erste Einrichtung in Bochum wurde das Universitätsklinikum Knappschaftskrankenhaus Bochum jetzt nach den Vorgaben der Deutschen Krebsgesellschaft (DKG) als „Zentrum für Hämatologische Neoplasien“ zertifiziert. Damit ist es das zweite Zentrum im Ruhrgebiet und das zehnte in Nordrhein-Westfalen, bei insgesamt derzeit 52 Zentren deutschlandweit. Mit der Zertifizierung wird von einem unabhängigen Prüfungskomitee festgestellt, dass onkologischen Patienten in jeder Phase ihrer Erkrankung eine Behandlung ermöglicht wird, die sich an hohen Qualitätsmaßstäben orientiert.

Unter dem Begriff „Hämatologische Neoplasien“ werden verschiedene bösartige Erkrankungen des Blutsystems zusammengefasst. Dazu gehören Leukämien und deren Vorstufen, Maligne Lymphome (Lymphdrüsenkrebs), Myelodysplastische Syndrome und myeloproliferative Erkrankungen (Erkrankungen des Knochenmarks). Die Behandlung dieser Bluterkrankungen erstreckt sich oft über einen langen Zeitraum und erfordert eine hohe Expertise des Behandlungsteams. Wichtig dabei ist die individuelle Festlegung des Therapieplans für den Patienten, damit die Wirksamkeit der jeweiligen Therapie sichergestellt ist und Nebenwirkungen beherrschbar bleiben. Neben der medikamentösen Therapie werden in der Behandlung von Blutkrebserkrankungen auch verschiedene Zelltherapien (Stammzelltransplantation und Immunzelltherapie) eingesetzt. Am Knappschaftskrankenhaus stehen onkologischen Patienten dafür 14 Einzelzimmer zur Verfügung. Unter der Leitung von Professor Dr. Roland Schroers werden sowohl die autologe (Transplantation der Blutstammzellen vom Patienten selbst) als auch die allogene (Transplantation der Blutstammzellen eines anderen Menschen) Stammzelltherapie angeboten.

Unter „Stammzellen“ versteht man die Zellen, welche für die Blutbildung zuständig sind und die gemeinsame Vorstufe der weißen Blutkörperchen (Leukozyten), der roten Blutkörperchen (Erythrozyten) und der Blutplättchen (Thrombozyten) bilden.
Bei der autologen Transplantation werden dem Patienten eigene Blutstammzellen (nur in Ausnahmefällen Knochenmark) entnommen und tiefgefroren. Einige Wochen danach erhält der Patient eine Chemotherapie, die den Tumor und auch das blutbildende Gewebe zerstört. Das Immunsystem wird „heruntergefahren“. Im Anschluss daran werden die eigenen Stammzellen aufgetaut und ihm als Infusion zurückgegeben, so dass sie in der Folge die Blutbildung übernehmen.

Professor Dr. Roland Schroers, *Leiter des Zentrums für Hämatologische Neoplasien am Universitätsklinikum Knappschaftskrankenhaus Bochum (Quelle: Andreas Beyna, UK Knappschaftskrankenhaus Bochum)*

Im Gegensatz dazu wird bei der allogenen Transplantation das Knochenmark bzw. Blutstammzellen von einem gesunden Spender, der eine weitgehende, aber nicht vollständige Übereinstimmung der Gewebemerkmale mitbringt, übertragen. Vorteil hierbei ist, dass das neue, mit den Stammzellen übertragene Immunsystem des Spenders mithelfen kann, die bösartigen Zellen aus dem Körper des Patienten zu beseitigen.
Seit einigen Monaten werden am Knappschaftskrankenhaus Bochum bei der Behandlung von Lymphomen und verwandten Erkrankungen auch Immuntherapien mit genetisch umprogrammierten Killerzellen gegen den Krebs (CAR-T Zelltherapie) durchgeführt.
Am Bochumer „Zentrum für Hämatologische Neoplasien“ erhalten im Jahr rund 150 Patienten/innen eine autologe/allogene Stammzell- bzw. Immunzelltherapie.

Neues Testzentrum in Langendreer

Amts-Apotheke in Langendreer ist Corona-Testzentrum – Einmal wöchentlich kann man sich kostenlos auf Corona testen lassen (Nebenstehendes Foto: Testsituation nachgestellt). Hierzu hat die Langendreerer Amts-Apotheke ein Testzentrum direkt neben der Apotheke, in den ehemaligen Räumen der FuK, eröffnet. Der Zutritt zum Testzentrum der Amts-Apotheke ist nur nach vorheriger Anmeldung möglich! Die Terminvergabe erfolgt online unter www.amtsapotheke.de. Wer sich nicht via Internet anmelden kann, kann dies auch telefonisch tun unter 0234 / 280 717. Zur Testung ist der Personlausweis mitzubringen.

Ev. Stiftung Volmarstein erweitert ihr Spektrum im MVZ Witten

Facharzt für Physikalische und Rehabilitative Medizin – „Schmerzen am Bewegungsapparat“

Mit einem Facharzt für Physikalische und Rehabilitative Medizin erweitert die Ev. Stiftung Volmarstein ihr Angebot in Witten. Seit dem 12. April ist Dr. Ulrich Münzer als anerkannter Experte im Team des MVZ Witten in der Wiesenstraße 22 tätig. Dr. Münzer ist Facharzt für Physikalische und Rehabilitative Medizin mit der Zusatzbezeichnung Manuelle Therapie und Akupunktur. Er hat eine Zulassung für gesetzlich versicherte Patienten sowie für Privatversicherte.

„Es geht um die ganzheitliche und langfristige Behandlung von Menschen mit Schmerzen am Bewegungsapparat, um deren Lebensqualität zu verbessern“, erklärt der Facharzt sein Arbeitsgebiet. Und: „Ich ersetze nicht den Orthopäden oder Neurologen. Ich arbeite mit anderen Experten zusammen, um Patienten gemeinsam bestmöglich zu helfen.“

Rheumapatienten, Patienten mit Problemen nach einer Gelenkoperation, nach Unfällen oder nach einem Schlaganfall können z.B. von der Physikalischen und Rehabilitativen Medizin profitieren. Aber auch Sportler, die nach einer Verletzung langfristige Probleme haben, bringt die Behandlung weiter. „Es geht um individuelle und langfristige Behandlungsmöglichkeiten und die Erstellung von Therapie- und Behandlungsplänen“, erklärt Dr. Münzer. Dazu zählen unter anderem Physio- und Ergotherapie oder eine Versorgung mit Einlagen, Orthesen sowie anderen nötigen Hilfsmitteln.

Die Vernetzung vielfältiger Hilfe liegt Dr. Münzer am Herzen. Nach langjähriger Erfahrung in der Unfallchirurgie, der Orthopädie und Rehabilitation arbeitete er viele Jahre als niedergelassener Arzt für Physikalische und Rehabilitative Medizin in der eigenen Praxis in Bochum und Dortmund sowie als Gutachter bei der Deutschen Rentenversicherung. „Unter dem Dach der Ev. Stiftung Volmarstein kann ich mich nun ganz den Patienten widmen und die gesamte Vielfalt der Stiftung zum Wohle des Patienten nutzen“, freut sich Dr. Münzer.

Unter dem Namen Medizinisches Versorgungszentrum Witten ist der Standort Teil der Ambulanten Gesundheitszentren der Ev. Stiftung Volmarstein. Medizin, Therapie, Prävention und Rehabilitation bieten interdisziplinäre Hilfe aus einer Hand. „Wir freuen uns, mit Dr. Münzer einen erfahrenen Experten gewonnen zu haben, der unseren Standort in Witten mit seinem Fachwissen bereichert“, betont Christian Meise, Geschäftsführer der MZV gGmbH (Medizinisches Zentrum Volmarstein).

Dr. Ulrich Münzer

Auch in der Corona-Pandemie:

Vorsorgeuntersuchungen in der Schwangerschaft nutzen

Regelmäßige Vorsorgeuntersuchungen in der Schwangerschaft sind besonders wichtig und sollten unbedingt auch in der Corona-Pandemie genutzt werden. Darauf weist die AOK NordWest alle werdenden Mütter im Ennepe-Ruhr-Kreis hin und teilt mit, welche Vorsorge-Angebote in Anspruch genommen werden können.

In der ersten Zeit der Schwangerschaft überprüft der Arzt im Allgemeinen alle vier Wochen und in den letzten beiden Monaten alle 14 Tage, wie es um das Wohl von Mutter und Kind steht. „Schwangere sollten ihren Mutterpass stets bei sich tragen und zu den jeweiligen Untersuchungsterminen vorlegen, damit der Arzt die jeweiligen Ergebnisse eintragen kann. Das hilft, damit bei Komplikationen schnell reagiert werden kann“, so AOK-Serviceregionsleiter Jörg Kock.
Alle vier Wochen werden zum Beispiel eine Blutdruck- und Gewichtsmessung sowie eine Urinkontrolle bei der werdenden Mutter und eine Herztonkontrolle beim Kind vorgenommen. Pro Schwangerschaftsdrittel ist routinemäßig auch eine Ultraschalluntersuchung vorgesehen. Falls spezifische Probleme diagnostiziert werden, sind darüber hinaus weitere Ultraschalluntersuchungen möglich. In den Untersuchungen der letzten beiden Schwangerschafts-Monate bestimmt der Arzt zum Beispiel die Position des Kindes und den Status der Gebärmutter. Die letzte Ultraschalluntersuchung ist zwischen der 28. und 31. Schwangerschaftswoche vorgesehen.
Weitere Ultraschalluntersuchungen sind beispielsweise möglich, wenn der Arzt eine falsche Kindslage vermutet.
„Darüber hinaus stellen wir allen werdenden Müttern im Ennepe-Ruhr-Kreis mit unserer kostenfreien App „AOK Schwanger“ viele wertvolle Tipps bereit: Durch Eingabe des voraussichtlichen Geburtstermins steht ein individueller Kalender mit Vorsorgeterminen und allen relevanten Daten zur Verfügung. Über eine Erinnerungsfunktion wird an wichtige Termine erinnert“, so Kock.

Digital vor Ort – Intensivstation des Marien Hospital Witten bietet virtuelle Besuche an

Im Marien Hospital Witten können Patienten auf der Intensivstation nun digital Besuch von ihren Angehörigen empfangen. Das Team der Station organisiert Videoanrufe über ein spezielles Tablet, sodass vor allem ältere, bettlägerige Patienten von den Möglichkeiten der modernen Technik profitieren können.

Weniger Kontakt zu Freunden und Familie – für viele Alltag seit Beginn der Corona-Pandemie. Auch im Krankenhaus, denn zum Schutz von Patienten und Mitarbeitern gelten eingeschränkte Besuchsregelungen. Besonders für Patienten, die aufgrund einer schweren Erkrankung für längere Zeit auf der Intensivstation liegen, ist dies eine herausfordernde Zeit. „Wir haben Patienten, die seit Wochen keinen Kontakt zu ihrer Familie hatten“, berichtet Dennis Hanisch, Gesundheits- und Krankenpfleger auf der Intensivstation des Marien Hospital Witten. „Jüngere Patienten greifen häufig auf ihr Handy zurück, um mit Familie und Freunden in Kontakt zu bleiben, bei älteren Menschen ist das nicht immer so leicht. Das belastet die Patienten zusätzlich zu ihrer Krankheit sehr. Diesen Patienten wollten wir helfen und haben deshalb nach einer Möglichkeit gesucht, virtuelle Besuche auf der Station anzubieten.“

Dennis Hanisch, *Gesundheits- und Krankenpfleger auf der Intensivstation des Marien Hospital Witten, bereitet das Tablet für einen virtuellen Besuch vor.*

Mehr Freude in schwierigen Zeiten – Patienten können nun digital über ein Tablet Besuche empfangen und das Team der Intensivstation übernimmt die Organisation. „Der erste Patient, der das Angebot genutzt hat, kam aus dem Grinsen gar nicht mehr heraus“, berichtet Dennis Hanisch „Es handelte sich um einen älteren Mann, der bereits seit vier Wochen auf der Intensivstation lag. Als er auf dem Tablet seine Tochter und Enkel zum ersten Mal seit so langer Zeit sehen konnte, war das für alle ein sehr emotionaler Moment“, erinnert sich der 35-Jährige, der die Aktion ins Leben gerufen hat.

Von der Idee zur Wirklichkeit – Damit aus der fixen Idee Wirklichkeit werden konnte, gab es im Vorfeld einige Fragen zu klären. Welches Gerät wird verwendet? Welches Programm eignet sich am besten? Wie können die Hygienestandards eingehalten werden? Seit März ist der virtuelle Kontakt zwischen Patienten und Angehörigen nun möglich – über die Online-Plattform Zoom mit Hilfe eines abwaschbaren Tablets, das auf eine spezielle Halterung gesteckt wird, sodass Patienten es nicht berühren müssen. Bisher wird das Angebot sehr positiv aufgenommen. Da es auch unabhängig von der aktuellen Situation Patienten gibt, die isoliert werden müssen und somit keinen Besuch empfangen können, soll das Angebot auch über die Pandemie hinaus bestehen bleiben.

Organisation und Unterstützung – Die Terminvergabe für die virtuellen Besuche läuft telefonisch über die Intensivstation des Marien Hospital Witten. Die Zugangsdaten erhalten die Angehörigen im Anschluss per Mail und schon kann es losgehen: Die Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter der Intensivstation bereiten das Tablet für den Videoanruf vor und bauen es vor dem Patienten auf, der dann gar nichts weiter zu tun braucht, als die virtuelle Zeit mit Familie und Freunden zu genießen. Sollte es technische Schwierigkeiten oder Probleme beim Einloggen geben, unterstützt das Team der Intensivstation gerne.

WITTEN transparent

Impressum

Verlag: Verlag Olaf Gellisch - Somborner Str. 2a
44894 Bochum - Tel. 0234 / 43 86 85 45
E-Mail: wittentransparent@online.de
www.witten-transparent.de

Redaktion: Olaf Gellisch (verantwortlich)
In Kooperation mit dem Ärzteverein Witten e.V.

Mitarbeiter dieser Ausgabe:
Dr. Michael Luka, Prof. Dr. Metin Senkal,
Dr. Thomas Pfeil, Prof. Dr. Andreas Wiedemann,
Dörthe Mühlenhardt, PD Dr. Hans-Jörg Hippe,
PD Dr. David Scholten, Dr. Mario Iasevoli

Anzeigen: Verlag Olaf Gellisch (verantwortlich)
faircom / Bernd Dobner

Satz und Gestaltung: Verlag Olaf Gellisch
Druck: Strube Druck & Medien OHG, Felsberg

Es gilt die Anzeigenpreisliste von Nr. 2 von Januar 2021.
Namentlich gekennzeichnete Artikel spiegeln nicht unbedingt die Meinung der Redaktion wider, sondern grundsätzlich die der namentlich genannten Autoren. Für unverlangt eingesandtes Text- und Bildmaterial sowie für Datenträger wird keine Haftung übernommen. Witten transparent erscheint jeweils monatlich (Ausnahme Doppelausgabe Juli/August) in Witten und in Bochum-Langendreer.

Adipositaszentrum Witten – Kooperation mit plastischer Chirurgie

Adipositas ist eine chronische Erkrankung unter der immer mehr Betroffene leiden. Das Adipositaszentrum Witten bietet Betroffenen professionelle Unterstützung bei der Gewichtsreduzierung und Behandlung von Erkrankungen, die mit Adipositas einhergehen. Seit Mai 2020 führt das Adipositaszentrum unter der Leitung von Prof. Dr. Metin Senkal in Kooperation mit der Klinik für plastische Chirurgie des BG Universitätsklinikum Bergmannsheil Bochum auch plastische Wiederherstellungsoperationen nach einer erfolgreichen, nachhaltigen Gewichtsabnahme durch.

Adipositas ist eine weit verbreitete, chronische Erkrankung und gilt als Auslöser verschiedener Folgeerkrankungen wie Diabetes mellitus, Herz-Kreislauf- und Atemwegserkrankungen. Betroffenen bietet das Adipositaszentrum Witten mit einem multimodalen Behandlungsansatz Unterstützung bei der Gewichtsabnahme mit dem Ziel auch die Folgeerkrankungen zu heilen. Neben einer konservativen Therapie, die eine Ernährungsumstellung und Bewegungstherapie umfasst, kommen im Adipositaszentrum Witten spezielle operative Maßnahmen zum Einsatz. Durch eine operative Behandlung, eine sogenannte bariatrische Operation, erfolgt z. B. eine spezielle Form der Magenverkleinerung, sodass die Nährstoffaufnahme vermindert und ein nachhaltiger Gewichtsverlust erzielt werden kann.

Fachliche Expertise bei plastischer Wiederherstellung

„Nach einer Magenverkleinerung verlieren die Patienten stark an Gewicht, nicht selten mehr als 50 kg Körpergewicht. Die Haut bildet sich in vielen Fällen jedoch nicht mehr zurück. Dies führt dazu, dass überschüssige Hautanteile vor allem an Beinen, Armen und dem Bauch entstehen“, erklärt Prof. Dr. Metin Senkal, Chefarzt der Klinik für Allgemein- und Viszeralchirurgie des Marien Hospital Witten. Die Hautfalten werden von vielen Betroffenen als entstellend empfunden, sind meistens jedoch mehr als nur ein ästhetisches Problem.

„Die überschüssige Haut liegt aufeinander, sodass Ekzeme und Entzündungen entstehen können oder die Intimhygiene gestört wird“, ergänzt Prof. Dr. Marcus Lehnhardt, Chefarzt der plastischen Chirurgie des Universitätsklinikum Bergmannsheil Bochum.

Mit Hilfe einer plastischen Rekonstruktion der Körperkontur können diese Hautanteile entfernt werden. „Durch die Kooperation können wir unseren Patienten eine bestmögliche plastische Behandlung sowohl im Marien Hospital Witten als auch im Bergmannsheil in Bochum nach aktuellen Expertenstandards bieten“, freut sich Prof. Senkal.

Prof. Dr. Metin Senkal (l.), *Chefarzt der Klinik für Allgemein- und Viszeralchirurgie des Marien Hospital Witten, führt gemeinsam mit Prof. Dr. Marcus Lehnhardt (r.), Chefarzt der Klinik für plastische Chirurgie des BG Universitätsklinikum Bergmannsheil Bochum, eine plastische Wiederherstellungsoperation durch.*

Steigende Behandlungszahlen

In den vergangenen Jahren haben sich immer mehr Patienten für eine Behandlung im Adipositaszentrum Witten entschieden:

Im Jahr 2017 wurden insgesamt 104 operative Behandlungen durchgeführt, diese Zahl wurde in 2021 bereits während der ersten 10 Wochen des Jahres erreicht.

„Wir freuen uns über diese positive Entwicklung und das Vertrauen unserer Patienten, die eine sehr hohe Zufriedenheit mit unserem Behandlungskonzept und den Operationen bestätigen“, so Prof. Senkal.

Frisch und gesund kochen mit dem Thermomix®

Eine ausgewogene Ernährung ist wichtig, damit wir gesund und leistungsfähig bleiben. Denn Nahrung liefert nicht nur Kraft und Energie. Sie versorgt uns auch mit wichtigen Vitaminen und Mineralstoffen. Im hektischen Alltag fehlt oftmals die Zeit, um täglich frisch zu kochen. Stattdessen greifen wir häufig zu Fast Food und Fertiggerichten. Doch die Zubereitung ausgewogener Mahlzeiten muss gar nicht immer lange dauern. Mit den folgenden Tipps klappt das ganz einfach und ohne großen Aufwand.

Gesund und fit durch Mittelmeerkost

Möchten Sie sich ein wenig Urlaubsfeeling in die heimische Küche holen? Mit traditioneller Mittelmeerkost ist das möglich. Die mediterranen Gerichte sind nicht nur lecker und einfach zuzubereiten, sondern auch noch gut für die Gesundheit. Das belegen mittlerweile auch zahlreiche wissenschaftliche Studien. So trägt traditionelle Mittelmeerkost etwa dazu bei, vorhandenes Übergewicht zu reduzieren und chronischen Erkrankungen wie Herzinfarkt oder bestimmten Krebsarten vorzubeugen.

Das gehört in der Mittelmeerküche auf den Speiseplan: Gemüse, Hülsenfrüchte, Obst und Getreideprodukte in Hülle und Fülle, Olivenöl statt Butter oder anderer tierischer Fette, reichlich Gewürze, aber wenig Salz, täglich Milchprodukte in kleinen Mengen, wenig Fleisch, aber reichlich Fisch, ab und zu ein Glas Rotwein zum Essen.

Mediterrane Gerichte sind reich an Ballaststoffen und ungesättigten Fettsäuren. Darüber hinaus enthalten Sie größere Mengen an Vitaminen, Mineralstoffen und sekundären Pflanzenstoffen.

Frisch kochen nach Plan

Auch wenn Ihnen im Alltag oftmals die Zeit fehlt: Gönnen Sie sich eine vollwertige warme Mahlzeit. Wer einmal täglich frisch kocht, versorgt seinen Körper nicht nur mit wichtigen Nährstoffen, sondern weiß auch immer genau, was in seinem Essen steckt. Denn in Fast Food und Fertiggerichten findet sich meist die ganze Bandbreite lebensmittelchemischer Zusatzstoffe: Von Geschmacksverstärkern über Stabilisatoren bis hin zu Aroma- und Konservierungsstoffen.

Mit dem Thermomix® TM6 und frischen Zutaten gelingen auch in kürzester Zeit ausgewogene und gesunde Gerichte, die der ganzen Familie schmecken. Ganz gleich, wie Ihre persönlichen Vorlieben beim Kochen aussehen: Auf die tägliche Frage „Was kochen wir heute?“ liefert das digitale Rezept-Portal Cookidoo® tausende Rezeptideen für jeden Anlass und Geschmack. Und das Beste: Alle Rezepte bereiten Sie im TM6 Dank der Guided-Cooking-Funktion gelingsicher zu.

Auf Cookidoo® können Sie direkt von Ihrem Thermomix® aus zugreifen und Ihre kulinarische Woche planen. Dadurch entfällt die tägliche Suche nach einem gesunden Gericht und den passenden Zutaten. Ein weiterer Pluspunkt: Die notwendigen Lebensmittel können Sie dann – beispielsweise einmal pro Woche – einkaufen und beim Kochen vollständig verbrauchen. Am besten achten Sie bei Ihrem Einkauf auf regionale und saisonale Produkte.

Meal Prep: Gesund vorkochen

In Zeiten, in denen Home Office und die Betreuung der Kinder zu Hause zum Alltag gehören, hilft ein gut organisierter Speiseplan mit regelmäßigen, gesunden und leckeren Mahlzeiten. Mit „Meal Prep“ kommen Sie gesund durch die Woche, ohne in die Fast-Food-Falle zu tappen. Denn Sie bereiten Ihre Speisen gleich für mehrere Tage im Voraus zu und bewahren sie portionsweise auf. Dabei erweisen sich der Thermomix® TM6 und das Rezept-Portal Cookidoo® als große Hilfe. Meal Prepping spart Zeit, Geld und Energie. Abwechslungsreich ist der Speiseplan trotzdem: Der Kühlschrank ist immer gut gefüllt mit „Fertigprodukten“ der etwas anderen Art, nämlich selbst gemacht, gesund und genau auf die eigenen Vorlieben und Bedürfnisse abgestimmt.

***Profitänzerin Sarah Latton** zeigte sich überzeugt vom Thermomix® TM6. Im Hintergrund Marco Mohrmann von der Thermomix® Beratung Witten (Tel. 0176/538 27 695), der auch als Kochpartner von Sarah Latton aktiv wird.*

Profitänzerin Sarah Latton liebt gesunde Küche

„Weg mit den Tanzschuhen und her mit der Kochschürze“ – unter diesem Motto stand kürzlich der Besuch von Sarah Latton im Wittener Thermomix® Studio. Viele kennen die sympathische Profitänzerin u. a. durch ihre Auftritte in der RTL-Tanzshow „Let’s Dance“. Dort hat sie schon mit Achim Mentzel, Bernhard Brink oder Marc Terenzi ihre Runden über das Parkett gedreht. Jetzt kommt Sarah nach Witten und zeigt, was noch in ihr steckt.

Gemeinsam mit Thermomix® Berater Marco Mohrmann zaubert die Profitänzerin ein leckeres Menü. Der Koch-Auftrag lautet „Basilikum Knödel auf Ratatouille“ und als Dessert ein fruchtiger „Verry-Berry-Shake“. Perfekt für Sarah, denn sie liebt gutes Essen und ernährt sich gerne gesund und ausgewogen. Der Haken: Sie kann eigentlich nicht kochen.

Doch dank ihres neuen Küchenhelfers – dem Thermomix® TM6 – stehen die leckeren Gerichte nach gerade einmal 40 Minuten auf dem Tisch. Auch bei Sarah war es Liebe auf den ersten Blick. „Der Thermomix® ist erst vor wenigen Tagen bei mir eingezogen, aber ich bin jetzt schon total begeistert“, schwärmt die Profitänzerin. „Und das Beste: Ich kann jetzt endlich kochen!“ Mehr über Sarah Latton erfahren Sie unter www.sarahlatton.de

Erfolgreicher Abschluss der Ausbildung – Pflegeassistenten erhalten ihr Examen

30 examinierte Gesundheits- und Krankenpflegeassistenten/-innen haben einen Grund zum Feiern: Sie haben ihre Ausbildung an der Pflegeschule der St. Elisabeth Gruppe – Katholische Kliniken Rhein-Ruhr, zu der auch das Marien Hospital Witten gehört, erfolgreich absolviert. Nun wartet die Übernahme in den Pflegedienst der St. Elisabeth Gruppe und die Möglichkeit einer weiterführenden Ausbildung zur Pflegefachfrau oder zum Pflegefachmann.

„Während ihrer einjährigen Ausbildung lernen die Gesundheits- und Krankenpflegeassistenten/-innen theoretische Grundkenntnisse der Pflege in der gruppeneigenen Pflegeschule“, sagt Sabine Dreßler, Leitung der Pflegeschule der St. Elisabeth Gruppe. „Zusätzlich sammeln sie praktische Erfahrungen in unterschiedlichen Fachbereichen innerhalb der St. Elisabeth Gruppe.“

Gesundheits- und Krankenpflegeassistenten sind gemeinsam mit den Pflegefachkräften für die Betreuung kranker Menschen zuständig. Zu ihren Aufgaben zählen die Unterstützung bei medizinischen und therapeutischen Behandlungen sowie die Assistenz bei organisatorischen Tätigkeiten – egal, ob im Krankenhaus, im Seniorenheim oder in der ambulanten Pflege. Wer ebenfalls an einem beruflichen Einstieg in der Pflege interessiert ist, kann in der St. Elisabeth Gruppe zwischen verschiedenen Ausbildungsberufen wählen.

ANZEIGE

Von Geburtsschäden bis zu brennenden OP-Tüchern...

Medizinrecht und mehr – 30 Jahre Anwaltskanzlei Bernd Podlech-Trappmann

„Die spektakulärsten und spannendsten Fälle hatte und habe ich im Bereich des Medizinrechts zu bearbeiten“, erklärte sinngemäß Bernd Podlech-Trappmann auf die Frage, was denn im Rahmen seiner 30jährigen Anwaltstätigkeit in Witten der spektakulärste Fall gewesen sei. Und da gibt es einige, über die der Medizinrechts-Experte erzählen könnte. Insbesondere aus dem Bereich der Geburtsschäden. Aber der Fall, den er als Antwort auf die Frage als erstes schilderte, hatte jetzt nichts mit dem weiten Feld der Geburtsschäden zu tun.

Der Fachanwalt für Medizinrecht, der schwerpunktmäßig auch im Zivil-, Arbeits-, Straf-, Verkehrs-, Familien- und Sozialrecht arbeitet sowie im Bereich der Bußgeldsachen, erinnert sich: Seine Mandantin hatte intraoperativ Brandverletzungen erlitten. Während der OP war ein Tuch in Brand geraten, was zu den Verletzungen geführt hatte. Hier konnte der Anwalt erfolgreich für eine angemessene Entschädigung der Mandantin durch die zuständige Versicherung sorgen. Ausgesprochen interessant sind auch verschiedene Fälle aus dem Bereich der Geburtsschäden, d. h., wenn Fehler durch die ärztliche Betreuung zu Schäden beim Kind führten. Für derartige Fehler können Verantwortliche auch lange Zeit nach dem Geschehnis noch zur Verantwortung gerufen werden. Bernd Podlech-Trappmann erinnert sich an den Fall eines 11jährigen Jungens, bei dem der durch den Fehler eines Arztes verursachte Schaden noch in diesem Alter nachgewiesen und zur Klage gebracht werden konnte. „Erfolgreich“ übrigens, wie Bernd Podlech-Trappmann ergänzte. Auch jetzt beschäftigen den Anwalt fünf Fälle, in denen es um Geburtsschäden geht. Allesamt noch im außergerichtlichen Bereich, wo die Fälle auch häufig abgewickelt werden können. Natürlich kann und muss der Anwalt in solchen Fällen Experten hinzuziehen, die über das spezifische medizinische Wissen verfügen, um die jeweilige Situation auch richtig einschätzen zu können.

RA Bernd Podlech-Trappmann

Als selbständiger Anwalt startete der heute 63jährige mit seiner Kanzlei an der Ruhrstraße. Es gab einige Standortwechsel, wobei die Kanzlei über 15 Jahre ihren Sitz im Wullener Feld hatte. Heute befindet sich die Kanzlei in zentraler City-Lage an der Theodor-Heuss-Straße 2, nahe dem Berliner Platz in Witten. Zum Team der Anwaltskanzlei gehören die Rechtsanwaltfachangestellten Elke Lagerin, eine Mitarbeiterin der ersten Stunde, sowie ihre Tochter, Daniela Bunk. Umfangreiche Infos zum Leistungsspektrum der Kanzlei gibt es im Internet (s. Kasten, links). Auch unter „anwalt.de“, einem Info- und Bewertungsportal, ist Bernd Podlech-Trappmann vertreten und verweist diesbezüglich nicht ohne Stolz auf ausschließlich positive Bewertungen aus seiner Klientel.

Bernd Podlech-Trappmann, Fachanwalt für Medizinrecht
Theodor-Heuss-Str. 3, 58452 Witten
Tel. 0 23 02 – 67 95 / 67 96 ❑ Fax 0 23 02 – 67 97
Mobil: 0163 – 8 01 19 58
info@podlech-trappmann.de
Mehr Infos unter:
www.patienten-fachanwalt.de
www.podlech-trappmann.de
www.medizinrecht-fachanwalt.net

Ich geh' ins EvK

Ev. Krankenhaus Witten
Lehrkrankenhaus der Universität Witten/Herdecke

Medizin – Pflege – Therapie

Unsere Fachabteilungen bieten Ihnen in enger Zusammenarbeit mit Ihrem Haus- oder Facharzt eine qualitativ hochwertige Diagnostik und Therapie.

- Klinik für Geriatrie und Tagesklinik
- Klinik für Innere Medizin
- Klinik für Hämatologie und Onkologie
- Klinik für Strahlentherapie
- Klinik für Urologie
- Klinik für Unfallchirurgie und Orthopädie
- Klinik für Allgemein- und Viszeralchirurgie
- Klinik für Anästhesie und Intensivmedizin
- Therapeutische Teams
- Interdisziplinäre Aufnahme/Ambulanz
- Radiologische Praxis

Ev. Krankenhaus Witten
Pferdebachstraße 27, 58455 Witten
Tel. 02302/175-0
www.evk-witten.de
www.facebook.com/evkwitten

Zertifiziert nach DIN EN ISO 9001

Dezember 2010